

岭南养生丛书

图书记录(CIP) 图

运动娱乐在广东

ISBN 7-5361-2592-2

秦惠基 黎汉津 编著

中国版本图书馆CIP数据(2000)第8753号

字千印

820 11

820 mm 820 mm 820 mm

200

1000 1000 1000

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

运动娱乐在广东/秦惠基, 黎汉津编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2001.7

(岭南养生丛书)

ISBN 7-5361-2592-5

I. 运… II. ①秦… ②黎… III. 运动娱乐 - 基本知识 - 广东省 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 87239 号

广东高等教育出版社出版发行

中国人民解放军第四二三二工厂印刷

850 mm × 1168 mm 32 开本 7.5 印张 100 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3000 册

定价: 12.00 元

序

“国强家富，人寿年丰”，这是人类祖祖辈辈孜孜追求的目标。强壮的躯体，健康的心灵，是人类受用不尽的瑰宝。物质财富的增值，精神财富的创造，幸福生活的安享，无一不依赖人们的身心健康。

少年弱不禁风，难以完成繁重的求知任务；青年体弱多病，无法愉快地走向生活，更谈不上“人生难得几回搏”；壮年病痛缠身，壮志未酬身先衰；即使到了晚年，若失去身心健康，就难享“夕阳无限好”的黄昏美景。纵有百万家财，但无健康身心，也是难以享受，说健康无价，绝非夸张。

现代医学的进步，使健康的含义不断升华。人们对健康的理解，早已跳出“没病就是健康”的传统框框，从生物、心理和社会诸方面来全面认识健康，并提出“亚健康”这一新概念。

古今中外，善养生者，得以健康，概莫能外。如何保健？怎样养生？是每个人以至社会都十分关心的问题。我们编写这套丛书的目的，就是希望能将保健养生的知识、方法向读者作一系统介绍。

广东地区经济发达，许多风俗习惯、行为方式是健康的、有利保健养生的；但也有一些是不健康的，不利于保健养生的。编者自幼在珠三角长大，对广东风土人情、饮食及

生活习惯比较熟悉，因此决心编写一套特别适合生活在广东地区的人阅读的《岭南养生丛书》。本丛书第一本为饮食篇，书名《食在广东》；第二本为防病篇，书名《广东常见病防治》；第三本为运动娱乐篇，书名《运动娱乐在广东》。现已付梓，与读者见面。下一步计划写居室篇、旅游篇、衣着篇。

此套丛书除适合生活在广东地区的读者阅读，亦适合气候环境和饮食、生活习惯相近似的港澳地区、广西、福建读者阅读。其他地区以及海外华侨，阅读这套丛书，也能增长养生保健的知识。因为养生之道，人皆知之，方能健康。

编者从事中西医临床、教学、科研及医学信息工作几十年，保证了本书从内容到文字表述的科学性和可靠性，力求带给读者可信、可用的最新信息和知识。但是现代保健养生是一门博大精深的学问，所涉及的专业十分广泛，加之篇幅所限，丛书挂一漏万，不足之处，自知难免，尚祈读者不吝指正。

如果这套丛书能给广东的父老乡亲带来健康长寿，编者就感到十分满足和万分的荣幸。

秦惠基 黎汉津

2000年12月28日写于广州市

前言

“流水不腐，户枢不蠹”。人的器官和肌肉，总是越使用越发达，越用越灵巧；不断地使用，还可阻滞老化进程。若不使用，则会变得日益迟钝、萎缩，终至退化而失去原有的功能，这就是生物学上“用进废退”的道理。因此，要保障健康，增强体质，延长寿命，就要从事一定的体力劳动和经常参加一些体育锻炼及娱乐活动。

亘古至今，任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。古希腊苏格拉底曾说：健康是人生最可贵的。我国著名教育家张伯苓指出：“强国必强种，强种必强身。”人类为了创造历史，首先必须健康地活着，健康成为人类共同追求的目标。科学合理的运动、娱乐能改善人体各个系统的功能，是祛病延年、健康长寿的要素，延缓衰老的良方。

运动、娱乐对身心的好处，广东人早有领悟，所以广东人素来好动，武术界曾出现方世玉、洪熙官、黄飞鸿等武林高手。现代运动项目，台山的排球、梅县的足球、东莞的举重都颇负盛名。无论是琴、棋、书、画、音乐、舞蹈，还是跑步、游泳，

广东都出过许多高手，得过金牌。为我国获得第一枚举重金牌的是广东人陈镜开；第一个获乒乓球世界冠军的是广东人容国团，自此造就了一个长盛不衰的乒乓球王国。在广东值得一书的运动、娱乐项目实在太多，限于篇幅，编者从诸多体育、娱乐活动项目中，披沙拣金，精选出最能体现现代生活特点、最具广东特色的一些运动、娱乐项目，介绍其方法、效用及注意事项，以飨读者。

传统项目的太极拳、五禽戏、八段锦、垂钓、象棋等固然要介绍；时尚项目的越野、攀岩、高尔夫、网球、水上健身、健美操、舍宾运动亦一一叙述，以适合不同层次、不同年龄读者的兴趣。

若此书能对广东人的业余生活有所裨益，编者诚感莫大慰藉。

编者

2000年12月20日

目 录

一、生命活力在运动	(1)
二、全民健身新概念	(8)
三、顺应人体生物钟	(13)
四、危害健康夜生活	(22)
五、有氧运动好处多	(27)
六、行云流水太极拳	(32)
七、仿生运动五禽戏	(57)
八、历久不衰八段锦	(67)
九、持之以恒散步去	(74)
十、天天坚持慢步跑	(81)
十一、游泳和水上健身	(87)
十二、传统活动赛龙舟	(94)
十三、消遣强身新球类	(98)
十四、广东时兴打网球	(104)
十五、野营溯溪森林浴	(108)
十六、登山攀岩登楼梯	(116)

十七、时兴有氧健美操	(123)
十八、舍宾塑造形体美	(129)
十九、营造家庭健身房	(137)
二十、桑拿沐足利健康	(144)
二十一、旅游知识知多少	(151)
二十二、四季旅游皆相宜	(160)
二十三、赏花养花身心乐	(173)
二十四、写字绘画人长寿	(182)
二十五、碧波垂钓好休闲	(192)
二十六、养鱼观赏胜食鱼	(199)
二十七、集邮收藏品味高	(204)
二十八、欣赏音乐能健身	(210)
二十九、棋类运动可延年	(220)
三十、翩翩起舞乐融融	(225)

一、生命活力在运动

“生命在于运动”，这是法国启蒙时代的学者伏尔泰的一句名言。这句话所揭示的真理，已为无数事实所证明。



(一)历史的启示

古往今来，人们都知道生命诚可贵，也一直在探索保护生命和延续生命的途径。过去，道家主张“清心寡欲”，儒家主张“以自然之道，养自然之生”，这些说法虽然都有一定的道理，但今天看来，也有它不足的地方。

至于有人梦想以“养尊处优”的生活方式，用滋阴补阳的“玉液金丹”来获取健康，以求延年益寿，返老还童，那更是缘木求鱼，永远不可能实现的。

如果讲生活的优越和舒适，从中国历史上看，应该

说莫过于封建帝王了。但是,从秦至清数百名皇帝中,年过八十者只有梁武帝、唐武则天、宋高宗、清乾隆等几人,屈指可数。其余多半活到三四十岁。东汉的十三帝中,大多只有二三十岁的寿命。尤其是末世帝王,因从小生于宫帷,浸于声色奢靡,多数是短命的。

那么,常服用十全大补丸、人参糖浆、鹿茸精、虎骨酒之类的补药,是否可保健康、长寿呢?唐代名医孙思邈早已回答了这个问题。他指出:“常服饵而不知养性之术,亦难以长生。”患病服药,那是理所当然,但是,无病用药或者进补不当,就害多益少了。

如果说人世间存在一种“仙丹”,它既能使人的寿命得到延长,又能使人保持相对的强壮;防止人少得心脏病、癌症或其他疾病;改善人的情绪、睡眠和记忆,那么,这种所谓的“仙丹”就是运动。

(二) 运动的好处

运动才是健康长寿之本。早在我国后汉时期,名医华佗曾用“流水不腐,户枢不蠹”来告诫人们经常活动可防病养生。唐代名医孙思邈指出:“人欲劳于形,百病不能成”,又说:“养生之道,常欲小

劳”。《十叟长寿歌》中“服劳自动手，安步当车久，太极朝朝走”等都是长寿的秘诀。现代研究证明，运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时无刻不在运动；科学合理的运动能改善人体各个系统的功能，是祛病延年、健康长寿的要素，延缓衰老的良方。运动对身体各系统功能的增强都有好处。

1. 运动可增强心血管系统的功能 经常运动的人，心肌收缩有力，心排血量增加；营养心脏的冠状动脉的口径增粗，使心脏的供血更加充分；全身血管的弹性增强，有助于减缓动脉粥样硬化。运动可使心功能增强，心跳次数比一般人少，但比不喜欢运动的人有力。血压和心率对各种情况的适应能力也增强，这些无疑对身体健康极为有利。

2. 运动可促进呼吸功能的改善 人体需不断地吸取氧气，排出二氧化碳。虽有鼻、咽、喉、气管、支气管等组织器官参与，但主要依靠肺脏完成气体交换。运动时，需吸入大量氧气，同时也需排出大量二氧化碳，而气体交换有赖于肺的呼吸功能。呼吸时，膈肌、肋间肌、腹肌都参与运动；深呼吸时，肩、背部肌肉也参与运动，使胸廓增大，呼吸幅度扩展。经常锻炼的人，这些肌肉发达，呼吸肌收缩

有力，使肺活量增大，肺弹性增强，残气量减少。所以，一个经常锻炼的人，呼吸显得平稳、深沉、匀和、频率低。运动提高了呼吸器官功能，使气体交换充分，血液中氧含量增高，物质氧化过程更加完善，保证了运动时的能量供给，也保证了身体新陈代谢的需要，这是极其有利的。

3. 运动能提高消化系统功能 运动时，膈肌、腹肌不停地运动，对胃肠起按摩作用，使腹腔血液循环旺盛，胃肠消化、吸收、蠕动功能增强，还可以使内脏下垂得到不同程度的改善。同时，人在运动时要消耗更多的营养物质，使整个机体的代谢增强，从而使消化系统的功能得到提高。故有不少消化不良、胃肠神经官能症和溃疡病等患者借助体育锻炼，取得了一定疗效。

4. 运动可提高神经系统功能 运动是身体各部分有规律而协调的活动，这对神经系统是一种锻炼，使神经的兴奋和抑制、传导和反应性都有明显的改善。经常运动的中老年人，能保持机体灵活、反应迅速、头脑清醒、思维敏捷、精力充沛，以致祛病延年。

5. 运动可增强肌肉、骨骼系统的作用 运动可通过骨骼对肌肉的牵拉，使肌纤维变粗、坚韧有力，

反应性、收缩性增强。运动可改善骨骼的血液循环，增强物质代谢，使骨骼有机成分增加，延缓骨的老化过程。运动还能改善骨骼肌与关节韧带的弹性和韧性，使动作灵活、和谐，运动还可预防腰腿痛。

运动能增强体质，预防疾病，这就是生命在于运动的真谛。

(三) 运动太少易得病

国内部分主要城市的调查资料显示：主要疾病前十位死亡率的排列，心脏病和脑血管病是占第一、第二位的。到底是什么原因形成动脉壁脂肪沉积？动脉硬化为什么多见于高血脂的人和肥胖者身上？美国医学家戴维·亨伯教授认为：血中胆固醇和脂肪酸，原来是原始人狩猎生活的有益物质。但是，现代社会的人都没有机会去消耗血液中的这些物质，因为他们往往过着“坐着做事”的生活，不肯动用双脚，运动太少，致使这些物质沉积而侵害循环系统。

(四) 动静交替养生法

其实，人类本身的整体或某一局部器官，无时

不在动静交替；夜临则眠，日出则起；久坐思立，久立思坐；久动思安，久安思动。即使某一器官和某一功能，也都有其动静交替的规律。但是，人群中不同职业、爱好、习惯和生活方式，都会造成动或静的偏废或不足。如体力劳动者多用四肢而大脑部分未能充分开发；脑力劳动者伏案终日，四肢相形见绌，呼吸循环功能也差。所以，笼统地强调“动”和“静”的养生方法，均为片面。过动则损，滞静则废，“损”和“废”就是疾病和衰老的因素。

比如一位整天伏案写作的知识分子，思虑过度，肌力下降，心肺功能差，对他来说，有时大脑要“静”，四肢要“动”。可见，应区别不同对象，提倡包括体脑交替、上下交替、左右交替、坐立交替、动静结合的交替运动，才能体现人体复杂性和运动的多样化，才是使人体各系统生理功能内部或功能之间克服偏废或偏用的养生方法。所以，要提倡动静交替的养生方法。“生命在于运动”可理解为“生命在于交替运动”。

（五）运动贵在有恒与适度

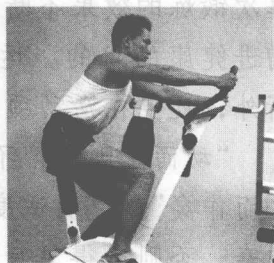
我国的传统养生理论主张“身体常使小劳，则

可达和畅，外邪难袭”。说明运动要做到长期坚持，才能达到健身的目的。有研究表明，运动后身体的糖元的浓度逐渐增高，24小时达到最高点，尔后逐渐减少。如果运动不间断，就会前一次运动效果尚未消失，又与下一次运动的效果衔接，叠加起来。每次锻炼的效果不断累积，自然就能起到提高体能，增进健康的目的。运动贵在坚持，除在时间上不间断外，还要在活动项目上，不要见异思迁。

“动而止则吉，不止则凶；动而不已，则灾变由之而作矣”。说明适度的运动，可以增进健康，延年益寿，否则适得其反。剧烈的运动，繁重的体力劳动，不但对身体无益，反而能破坏人体的平衡，使免疫系统的功能受到破坏，还能造成心律不齐，影响肝脏功能。专家认为，每天只要参加30分钟左右的轻松运动，每星期能坚持三四次也就够了；或运动结束5分钟内，如果心跳、呼吸基本恢复正常，全身感到轻松且无疲劳感，证明运动量适度。

二、全民健身新概念

1995年10月，世界卫生组织和国际体育医学联合会体育运动健康委员会共同发表了一份题为《为健康而运动》的声明，呼吁各国政府将体育运动和促进健康作为公共政策的一个重要方面加以考虑。



为什么卫生组织与体育医学会如此重视人们对身体的锻炼呢？

（一）现代人普遍缺乏运动

当今，机械化和自动化已经极大程度地减少了人类的体力和活动量，这在经济高度发达的国家表现得更为突出。重体力劳动已完全消失，广泛应用的家用电器大大减少了劳动的强度。

人类普遍缺乏运动，这使人们的健康受到极大的威胁。人体的新陈代谢功能降低，由此而引起身体发胖，患高血压、心脏病、糖尿病的可能性要比保持合理运动量的人高出 5~8 倍，心脏功能要早衰 10~15 年。此外，动脉硬化、胆石症、肾脏病的发病率也明显提高。美国著名的运动医学专家肯尼思·库帕博士曾做过一项对 6.5 万人 5 年的随诊研究表明，不做运动的人与常做运动的人死亡率相差 65%。他还对 2.7 万人进行 10 年随访得出结论，不做运动对健康的危害程度相当于每天吸一包烟。

而大量的研究也表明，体育运动能够提高人类寿命，而且在很大程度上能预防冠心病、高血压、脑中风、糖尿病、骨质疏松症以及诸多癌症的发生，并且能改善人们的情绪，防止抑郁症。另外，适当的体育运动有助于心血管病和其他慢性病患者的康复。

据美国卫生部门 1997 年发表的报告称：在美国大约有 60% 的人没有经常进行体育活动，约有 25% 的人根本就不锻炼身体，有 1/3 的人过度肥胖。由于这些人缺乏运动，他们在健康上付出了重大代价。据美国疾病监控和预防中心的调查统计表明，全美每年约有 25 万人的死亡与缺乏经常性的身体锻炼有关。