

我最健康

我的第一套 健康书

原创漫画
每个孩子都着迷

书香文雅 编

Wo de Di-yi Tao
Jiankang Shu

运动健康

Yundong Jiankang



高等教育出版社

我最健康

我的第一套 健康书

书香文雅 编

Wo de Di-yi Tao
Jiankang Shu

运动健康

Yundong Jiankang



高等教育出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

运动健康 / 书香文雅编. -- 北京: 高等教育出版社, 2016.6

(我的第一套健康书)

ISBN 978-7-04-045538-0

I. ①运… II. ①书… III. ①健身运动—儿童读物
IV. ①G884.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 113243 号

策划编辑 游 滨 李继勇

责任编辑 朱 颖

项目统筹 盛梦晗

版式设计 张 珺

封面设计 宋双成

责任印制 赵义民

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 9
字 数 115 千字
购书热线 010-58581118

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.com.cn>
咨询电话 400-810-0598
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 2 次印刷
定 价 22.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 45538-A0

主人公



莎莎

活泼好动，满脑子的鬼主意，喜欢花花草草。



瑶瑶

聪明乖巧，经常为莎莎解惑，是莎莎的小智囊。



莎莎爸爸

稳重干练的知识分子。

主人公



莎莎妈妈

温柔漂亮的美食专家。



莎莎奶奶

慈祥和蔼，阅历丰富。



辛辛

爱运动，爱探索的小帅哥。

丰富多彩的运动世界



莎莎想做运动员 / 2

“戏说”运动 / 6

有氧运动是要在有氧的环境下进行吗 / 10

“我”是有氧运动的死对头 / 13

运动是修身养性的灵丹妙药

越运动，越健康 / 20

辛辛的暴脾气 / 25

运动还是调剂心情的一剂良方 / 29



想要完美身材，真那么难吗

莎莎不想换座位 / 38

我们是怎么长个儿的 / 43

天天做运动就能长高吗 / 47

要用掉那烦人的赘肉 / 52



目录

我在运动中受伤了

- 莎莎胳膊脱臼了 / 62
- 呜呜，我从单杠上掉下来了 / 66
- 糟糕，我的肌肉拉伤了 / 69



校园运动危机四伏

- 莎莎中“弹”了 / 76
- 教室是活动场所吗 / 81
- 潜伏在体育课上的危险 / 85
- 开运动会了 / 89

做真正的运动达人

- 莎莎想做运动达人 / 96
- 爱死游泳了 / 99
- 跑步的秘密 / 105
- 呀，铅球来了 / 110



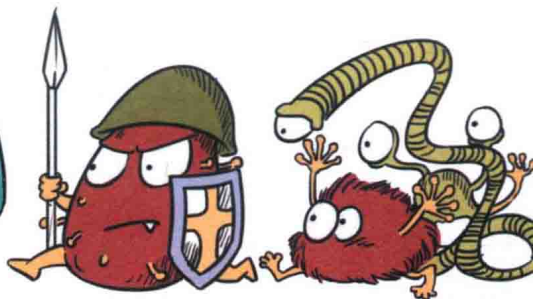
趣味丛生的户外运动

- 莎莎想去野外生存 / 116
- 来，与大自然亲密拥抱吧 / 120
- 春夏秋冬都要动起来 / 126




丰富多彩的运动世界

莎莎想做运动员




莎莎是个身材娇小的小女孩，她既没有好友瑶瑶那般高挑，也不像小表妹婧琪那般敦实。但是，她却有着一个不小的梦想，每每想起，就要拉着周遭的人说上一通。这不，体育课上，在观看男生进行足球比赛时，她又开始了自己的“梦想”演说。






你瞎高兴什么呀，这也叫进球，明明是犯规了。真是气人，怎么没人管呢？

啊，好疼！




你那么激动干什么？这只是简单的踢足球，主要是为了锻炼身体，又不是真正的比赛。

呀，一时忍不住，别生气嘛。



人家是奔着成为运动员的梦想才对体育特别关注的，所以对一些动作的标准有点较真。嘻嘻！



怎么，不成吗？我的身体可是倍棒儿。

就凭你，还想当运动员？

“哈哈，真是笑死人了，是谁每逢感冒季就在劫难逃的？”
瑶瑶点着莎莎的鼻子说。

“别总揭人家的伤疤……”莎莎有些心虚地努努嘴。



瑶瑶边说边不忘为本班的男生加油呐喊。

“这个……”莎莎不好意思地干笑两声，“呵呵，我还真说不准。”

瑶瑶顿时一头黑线，无语望天。



那个，我只知道足球、
篮球、网球、游泳什么
的……

这些都是具体的运动
项目。

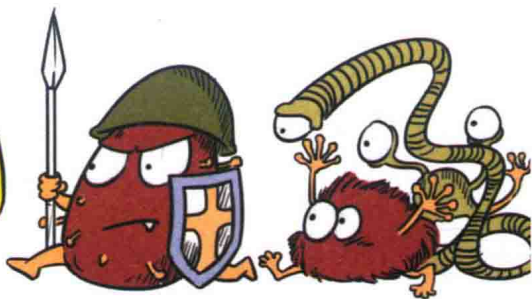
你别只顾着说我，那你又知道吗？

当然。运动分
为有氧运动、
无氧运动、混
合运动。

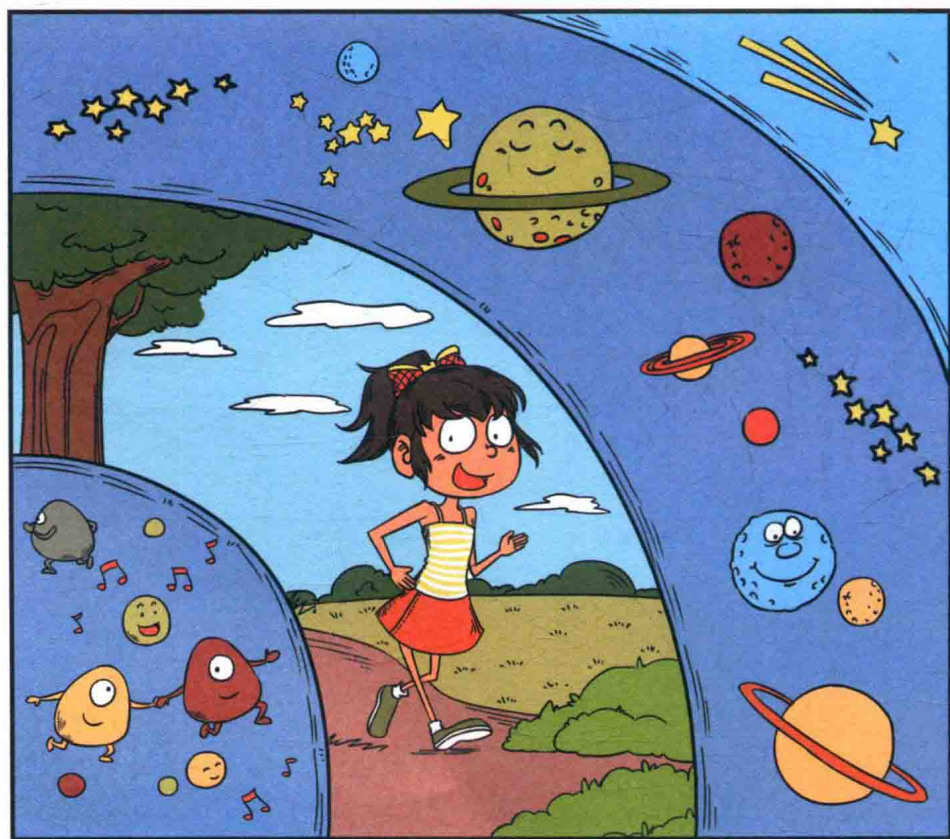
那足球属于什么
运动呢？

应该是混合运动。

“戏说”运动

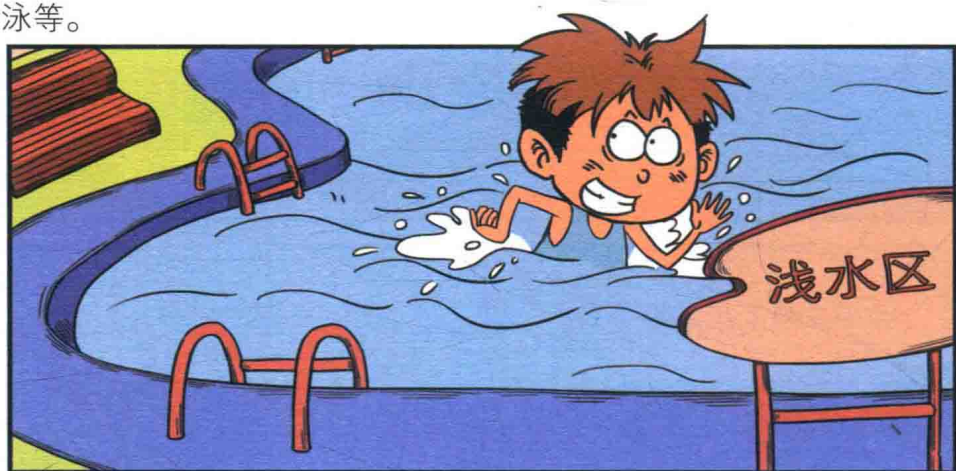


我们所处的这个世界，小到微观粒子大到宇宙中的天体，时刻都在运动着。因此，我们每时每刻都处在一个运动的状态，哪怕是眨一下眼睛，皱一下眉头，这些细微的小动作都表示着我们在运动，甚至在睡梦中，我们的身体也依然保持着运动，只不过运动量相对较少而已。那么，是否可以认为，这个世界不存在静止的物体？答案自然是否定的，因为静止与运动是相对而言的。那么，我们这里所要说的运动又是怎么回事呢？





翻开词典，关于运动基本上有三种解释：一种解释是指物体在时空中的线性迁移；一种解释是指人们所进行的竞技方面的一些活动；一种解释则是指人们为了锻炼身体，从而进行的一些体育运动。而本书要讲的运动便属于第三种，那是一些可以亲近自然、享受阳光，让我们身体更加强健，心情更为愉悦的运动，如慢跑、游泳等。

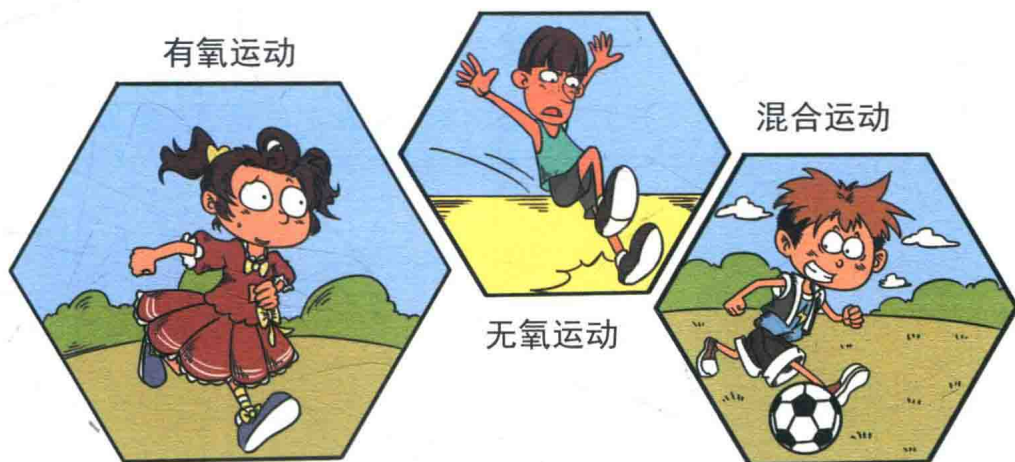


试想一下，当我们迎着早春的朝阳奔跑在公园的小路上，呼吸着清新的空气，任由那金色的阳光洒满全身，该是多么的惬意；炎炎夏日，当我们像鱼儿般在水中畅游，尽情享受清凉时，那又是怎样的一种舒畅！



运动的种类多种多样，但真要一一列举的话却难免会显得有些繁冗。不过，我们可以依据不同的根据将运动分为如下两大类：

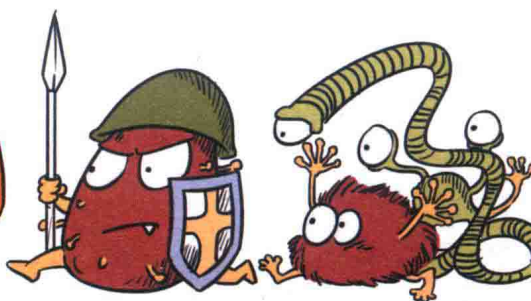
1. 当我们运动时，根据肌肉收缩的能量来自有氧代谢还是无氧代谢，据此将运动分为：有氧运动、无氧运动、混合运动。



2. 运动是受神经系统支配所表现出来的不同形式的肌肉活动，而我们可以根据身体运动的基本素质将运动进行分类：体现力量素质方面的运动、体现速度素质方面的运动、体现耐力素质方面的运动和体现灵敏素质方面的运动。



有氧运动是要在有氧的环境下进行吗



有氧运动，顾名思义是当我们的身体处于氧气供给充足的情况下所进行的体育运动。当然，这只是字面上的理解，若要深究的话，相信我们之中没有多少人能够将其定义真正说清楚。那么，有氧运动究竟是一个什么样的概念呢？



当我们在进行一些体育运动（如慢跑）时，吸入的氧气与我们所需求的相等，正好达到生理上所谓的平衡状态，这就是有氧运动。不过，这只是有氧运动最为明显的表征，除此之外，其在韵律、强度等方面均另有体现。如，有氧运动是具有韵律性的运动；运动强度可保持在中等或中等以上的程度；运动的时间可维持较长。