

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-健身运动小常识>>

13位ISBN编号：9787811410716

10位ISBN编号：7811410710

出版时间：2011-5

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：郭雪霜 编

页数：122

字数：104000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

“少年兴则国兴，少年强则国强”这是著名教育家梁启超曾经说过的话。

的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

我国农村人口众多，据2005年底开展的全国人口调查工作的数据表明：全国人口中，居住在乡村的人口74471万人，占总人口的57.01%。

在人口占中国半数以上的农村，农村青少年的成长必然在一定程度上决定了我国的发展。

由此可以看出，农村青少年的健康成长是十分重要的。

然而目前，相对于城市来说，农村发展缓慢，公共设施极为有限，要做到良好教育青少年十分困难。

城市少年的学习有各城市的图书馆和大型书店来帮助，然而在农村，这些基础设施严重缺乏，买书有资金上的限制。

这样的缺乏和限制导致农村青少年的教育只限于课堂和课本，缺少关于人生和生活知识的宏观把握，常常导致农村青少年辍学、休学，得不到应有良好的教育，有些青少年不得不过早面对社会，也在一定程度上限制了他们的发展，使他们难以在以后的生活和工作中发挥原本应有的作用。

这些因素的存在导致了农村劳动力人口总体文化素质偏低，影响了社会主义建设事业的健康发展。

2007年3月，中央八部委联合下发了《“农家书屋”工程实施意见》，提出了“十一五”期间在全国建立20万家“农家书屋”的计划。

这是党中央服务“三农”、支持“三农”的治国理念的深入，同时也是对农村青少年成长的关注，本套丛书就是在这样的环境下诞生的。

本套丛书致力于解决青少年常见的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。

希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

青少年健康成长系列丛书选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。

。这些问题是：习惯决定健康、影响青少年健康成长的要素有哪些？

怎样提高自身的学习能力？

高效学习方法十二讲、怎样培养健康的心态？

减灾防灾知识基础、生命自救自护、在自然灾害面前应该怎么办？

怎样与朋友相处？

拒绝毒品、珍爱生命运动损伤的自救与自护、健身运动小常识、预防爱滋、共享生命。

因本书编写时间仓促，编写者知识水平有限。

书中难免有不足和欠缺之处，欢迎广大读者批评指正！

## 内容概要

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

郭雪霜编著的《健身运动小常识》是“青少年健康成长丛书”之一。

《健身运动小常识》系统介绍健身运动的常识，引用古典书籍中关于健身运动的论述，将中西医知识与健身运动有机结合，使健身运动更具指导性和科学性，适合体育爱好者、中小学生学习阅读。

书籍目录

第一章 运动健身小常识

- 1.什么是身体素质
- 2.运动健身的基本原则
- 3.运动前的准备活动
- 4.运动前的注意事项
- 5.什么是运动负荷
- 6.如何确定运动负荷
- 7.有氧运动有好处
- 8.轻体育有益健康
- 9.给自己的运动量打分
- 10.怎样选择健身环境
- 11.盛夏锻炼的禁忌
- 12.春秋季节锻炼的禁忌
- 13.冬天怎样锻炼身体
- 14.古人健身“三字经”
- 15.常见的健身误区
- 16.家庭健身误区
- 17.运动后不宜事项

第二章 运动健美小常识

- 1.健美的标准
- 2.初练健美误区
- 3.如何制定锻炼计划
- 4.力量器械的选择
- 5.健美后的恢复
- 6.各部位的美体操
- 7.塑身的招式
- 8.健美按摩法
- 9.臀部健美二十法
- 10.女子脖子的健美法
- 11.女性健美——跳绳
- 12.女子腰部健美法
- 13.女子腹部健美法
- 14.女子双脚健美法
- 15.女性手部健美法
- 16.眼睛健美法
- 17.老年人应适量运动
- 18.老年人如何运动
- 19.老年人发展柔韧素质
- 20.老年人居家锻炼法
- 21.老人晨起健身八法
- 22.老年人健齿和明目的方法
- 23.烦躁的自控疗法

第三章 减肥小常识

- 1.肥胖的原因
- 2.目前的减肥方法

3.减肥方法的利弊

4.腿部瘦身操

5.臀部减肥操

6.超重儿童减肥法

7.过瘦如何增肥

8.为何女性减肥慢

#### 第四章 睡眠小常识

1.作息时间的重要性

2.百灵鸟与猫头鹰式睡眠

3.怎样调整“生物钟”

4.怎样午睡有益健康

5.“六平衡”消除疲劳

6.助眠的几种方法

7.多高的枕头才合适

8.怎样改善睡眠质量

#### 第五章 美体保健小常识

1.常见的保健误区

2.人体的报警信号

3.怎样预防耳聋

4.适当运动降低血压

5.小动作防中风

6.怎样保护你的腰背

7.怎样防止发生驼背

8.健脑的方法

9.强身健脑练张嘴

10.保健逆体操

11.健康小动作

12.怎样做眼球操

13.糖尿病人怎样运动

14.心脏病病人怎样运动

15.颈椎保健操

16.怎样矫正平足

17.怎样矫正八字脚

18.长期站立应如何锻炼

19.夜班族的自我保健

#### 第六章 运动疗法小常识

1.周末远足运动小常识

2.周末划桨运动小常识

3.周末骑车运动小常识

4.周末长跑运动小常识

5.沙跑健身美容

6.雨跑健脑强体

7.手跑有益身心

8.水跑可以减肥

9.想像养生法

10.科学养生“偏食”法

11.运动疗法治疗脉管炎

## 第七章 健身方法小常识

1. 自行车健身方法
2. 晨起健身五法
3. 鹅卵石健身法
4. 坐椅健身法
5. 健身怪动作
6. 步行健身法
7. 简单易学的白领健身法
8. 调息健身法
9. 反序健身运动

## 章节摘录

版权页： 拉伸大腿内侧肌肉。

方法一：坐姿，双脚脚底相互贴近，膝盖向外撑并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，数10下，放松，然后重复3次。

方法二：坐姿，双脚在体前伸直并分开，保持背部和膝盖部挺直，从胯部向前屈体，双手从腿内侧去抓住双腿的脚踝，保持这个姿势，感觉大腿内侧被拉紧，放松，然后重复。

俯身。

用双臂和一条腿（伸直，脚尖着地）支撑身体，另一条腿屈于体前放松，身体重心集中于支撑脚的脚尖处，脚跟向后、向下用力，感觉到小腿后部肌肉被拉紧，保持紧张状态，放松，重复3次，然后换另一条腿做3次。

拉伸肩部肌肉。

方法一：用一只手从外、后侧抓住对侧手臂肘部，拉向被抓手臂的对侧，保持姿势数10下，重复3次，然后拉伸另一侧肩部。

方法二：双手手指在头顶交叉互握，掌心朝上，双臂向上、向后伸展，保持15秒钟。

方法三：一只手臂向上伸直，然后前臂向脑后弯曲，放松，用对侧手从脑后抓住其肘部，向其对侧缓慢拉动，保持15秒钟。

4.运动前的注意事项 绝大多数运动需要你的双脚，在运动的时候，双脚承受的力量是你站立时的好几倍，如果穿的鞋子不合适，就很容易使你的双脚受伤。

在美国，已经有4300万人由于穿着的鞋不合适，而在运动中受伤，造成的损失高达35亿美元。

如果你每周的运动时间大于2个小时，那么你就要为你所穿的鞋子多费点心，做什么运动穿什么鞋。

跑步时穿慢跑鞋，打篮球时穿篮球鞋，踢足球时穿足球鞋。

这一点在你进行激烈运动的时候尤为重要，因为激烈的运动会对关节造成很大的冲击，如你跑步时膝关节受到的力是你站立时的4~5倍，跑步下楼梯时则会高达7~8倍，所以如果你的鞋子减震性不好，关节就很容易受到伤害。

另外，有一些人行走的时候，用力不均匀，时间一长，鞋跟就偏向内侧或偏向外侧，穿着这样的鞋子运动，会使你的脚受到一个向外或向内的力，一不留神，就会受伤。

你可以将你的鞋子放在桌子上观察一段时间，看是否矫正，发现没有什么问题的时候再穿。

空腹锻炼时，人体内血糖会降低，会引起头痛、四肢乏力乃至出现昏厥现象，同时还会产生饥饿感，出现腹痛，抑制消化液分泌，降低消化功能等。

心脏病特别是糖尿病的患者更要避免空腹锻炼，严重时很容易引起病发和晕厥，这一条相信很多人都会有这样的经历和感受。

很多人认为空腹锻炼会消耗脂肪，其实这是错误的理解。

运动时脂肪分解需要糖类等做为能量辅助（就像煤球需要用火先把它点着一样），不然会产生有害副作用，而且分解也不充分。

### 编辑推荐

《健身运动小常识》引用了著名教育家梁启超曾经说过的话“少年兴则国兴，少年强则国强”，的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

《健身运动小常识》是“青少年健康成长丛书”之一。

致力于解决青少年健身运动的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>