

BAIKE HUICUI

百科荟萃

体 育

科普、教育精选
青苹果电子图书系列

百科荟萃 体育卷

目 录

奥林匹克运动	1
现代奥运会的创始人	1
奥林匹克运动的最高权力机构	2
第一面奥林匹克旗帜	4
奥运会会徽	5
奥运会会歌歌词	5
奥林匹克誓言	6
奥运会奖章	6
唯一用卫星传递“圣火”的奥运会	7
亚洲最早参加奥运会的运动员和国家	8
奥运会史上的“第一”	9
奥运会的传家宝——会旗	15
奥运会 5 环标志来历	16
奥运会上的吉祥物	16
漫话运动会的吉祥物	17
奥林匹克运动会史话	19
冬季奥运会来历	21
亚运会来历	21
奥运会火炬来历	22
奥运会标志来历	23
竞技运动来历	23

“锦标”一词的来历	24
奖杯的来历	25
奥运会开幕式有哪些仪式	26
奥运会奖牌价值多少	26
举办奥运会需要哪些条件	27
如何申办奥运会	29
话说运动会禁药	30
兴奋剂发展的四个时期。	31
世界体育组织为肃清违禁药物采取的措施	33
服用兴奋剂起于何时	34
兴奋剂检测起于何时	34
服用兴奋剂的危害	34
中国兴奋剂检测中心诞生记	35
球类	37
乒乓球运动诞生一百年	37
乒乓球之源	38
中国乒坛的九项“第一”	39
足球史话	40
篮球史话	42
篮球运动在中国	44
篮球裁判小史	45
中国篮球史上的第一个国际冠军	46
保龄球的比赛方法	46
漫话高尔夫球 (GOLF)	47
冰球运动来历	49
羽毛球来历	50
排球来历	50

橄榄球来历	51
手球来历	52
曲棍球来历	52
棒球来历	53
台球来历	54
网球来历	54
门球来历	55
垒球来历	55
水球来历	56
田径	57
田径运动来历	57
跳高来历	57
跳远来历	58
撑竿跳高来历	59
掷链球来历	60
掷标枪来历	60
铅球来历	61
赛跑来历	61
接力赛跑来历	62
竞走来历	62
赛跑为什么是左转圈	62
棋牌	64
为什么棋类属体育项目	64
中国象棋的变迁及其造型艺术	64
象棋小卒为何是五个	67
车为何是象棋的主力	67
棋诗与棋遇	68

中国象棋之最	68
国际象棋起源趣话	69
国际象棋的起源	70
国际象棋的棋盘与棋子	71
国际象棋之最	72
女子国际象棋运动先驱——维拉·明契克	73
获得过国际象棋女子世界冠军的人	74
名人与国际象棋	76
名闻遐迩的国际象棋村	77
围棋史话	78
围棋小常识	79
围棋赛中的执黑与执白	80
围棋之西渐	81
围棋中的“天元”称号	82
围棋的段位	82
丝绸之路上的围棋	84
揭开围棋起源之秘	85
围棋古谱	86
围棋怎样算“目”断优劣	87
桥牌大师与大师分制	88
桥牌竞赛工具的演进	89
桥牌来历	91
锻炼	93
“生命在于运动”的秘密	93
体育锻炼有哪些功能	94
健身有哪十六宜	94
运动与长寿有什么关系	96

慢跑对健康有什么好处	98
怎样跑步姿势好	99
怎样骑车姿势好	100
为什么说游泳能使身体得到全面锻炼	101
怎样做强腰固肾操	103
怎样做好呼吸操	104
怎样做强健“五脏”的运动	105
怎样做电视操	106
游泳时耳朵进水怎么办	109
如何抢救游泳溺水的人	109
溜旱冰应如何预防意外损伤	110
散步运动有哪些方法	113
青少年锻炼身体要注意什么	113
中老年人的运动有什么特殊重要性	114
老年人运动应注意哪些事项	116
为什么中老年人应常散步	117
为什么早睡早起身体好	118
参加运动锻炼会损伤处女膜吗?	119
为什么不要用口呼吸	120
什么时间最适宜锻炼	120
什么运动耗热量多	121
登山者应注意什么	121
为什么爬山有益身心健康	122
为什么饭后散步可防醉	123
散步有哪九利	124
清晨锻炼先饮水好	124
晨跑应如何进行	125

有哪些方法可以帮助及时消除运动后的疲劳	126
上下楼梯是最好的运动	128
黄昏运动最有益	128
唱歌也是锻炼身体	129
为什么爬行运动有防老健身的作用	130
为什么后退走路能健身	131
为什么短期精神紧张有益健康	131
为什么打哈欠可减轻压力、振奋精神	132
为什么伏案工作者伸懒腰可消除疲劳	132
笑有哪十大健身好处	133
户外活动对健身有什么好处	133
怎样进行健齿功能锻炼	134
为什么开发右脑要训练左手	135
家庭主妇有哪些简易解乏法	135
防止视力衰减有哪些方法	136
久站工作者怎样进行自我保健	137
怎样做头颈保健操	138
怎样做肩部保健操	138
你知道人体健康的标准吗	140
为什么体力劳动不能代替体育运动	141
为什么跳舞有益健康	142
为什么敲背有益健康	142
按摩脚部穴位有什么作用	143
其它	144
健美运动的来历	144
健美运动鼻祖先道	145
女子健美比赛的来历	146

健美运动拾零	147
古代的溜冰	148
飞驰在银道上的速度滑冰	149
漫话花样滑冰	150
冰球种种	150
什么叫高山滑雪	152
你知道各种球的重量吗?	152
世界足坛战术流派	153
“明星”与“黑马”来历	154
裁判哨子的来历	155
游泳来历	155
跳水来历	156
冲浪来历	156
滑水来历	157
花样游泳来历	158
武术来历	158
太极拳来历	159
少林武术来历	159
八卦掌来历	160
铁人三项赛来历	161
现代五项运动来历	161
攀岩竞赛来历	162
无奇不有的“滑类”运动	163
形形色色的马拉松	164

奥林匹克运动

现代奥运会的创始人

皮埃尔·德·顾拜旦男爵，在现代奥林匹克运动史上，占有重要的位置，他是现代奥运会的创始人。

1863年，顾拜旦生于法国巴黎的一个古老的贵族家庭，是家中最小的一个孩子。上中学时，就对古希腊史产生浓厚兴趣，这对他以后放弃进入仕途的机会，把毕生精力献给奥林匹克运动有很大影响。大学毕业后，他没有按照父母的愿望参军或去教会做事（当时，这些都是富家子弟升迁的台阶），而毅然选择了从事教育和体育的道路。

为了创办现代奥林匹克运动会，顾拜旦扎扎实实地做了大量的工作。1888年后，他参加和改组了法国全国性的体育组织，并担任了领导工作，还创办了《体育评论》杂志。他的崇拜者迪东神甫创办了一个学术性俱乐部，提出“更快、更高、更强”的口号，为顾拜旦所赞赏，后来把它作为奥林匹克运动的口号而沿袭下来。

1892年，以总统的名义，在巴黎召开了“法国体育运动

协会联合会”成立3周年庆祝大会，顾拜旦在索邦发表演说，第一次公开提出恢复和重建奥林匹克运动会的倡议，并主张使之打破一个国家的局限，更具有国际性和广泛性。1893年，顾拜旦在巴黎召开了第一次国际性的体育协商会议，讨论创办奥运会问题。1894年6月16日，“恢复奥林匹克运动会代表大会”在巴黎索邦正式召开，一致通过决议，恢复奥运会（即现代奥运会）。这一年，顾拜旦才31岁。

1896年4月5日，在希腊首都雅典举行的第一届奥运会开幕式上，希腊国王乔治第一在5万观众面前向顾拜旦说：“所有这一切成就都是你的功劳。”这是对这位现代奥运会创始人的崇高评价。

从1896年至1925年，顾拜旦男爵一直担任国际奥委会主席。在他任职期间，国际奥委会承认的成员由14个发展到45个。在他的支持下，先后成立了20多个国际专项运动联合会。

1937年9月2日，皮埃尔·德·顾拜旦男爵病逝于日内瓦，终年74岁。

奥林匹克运动的最高权力机构

国际奥林匹克委员会是一个独立的综合性国际体育组织，是领导奥林匹克运动和决定一切有关问题的最高权力机关。它于1894年6月23日在巴黎正式成立。

国际奥委会委员由委员会自行遴选，只以个人身分参加，并不是他所属国家的代表。现在，奥林匹克宪章规定，当选

委员必须是国际奥委会承认的国家（或地区）奥委会隶属的该国公民，并居住在该国。国际奥委会现有委员 91 人。国际奥委会由委员中选出主席 1 人，任期八年；副主席 3 人，任期 4 年。执行委员会由主席、副主席和 5 名执委会共 9 人组成。现任主席为胡安·安东尼奥·萨马兰奇（西班牙人），前任主席基拉宁（爱尔兰人）为名誉主席。1981 年 10 月 2 日在德国巴登巴举行的第八十四届国际奥委会会议上，我国奥委会副秘书长何振梁当选为委员，这是新中国的第一名国际奥委会委员。此外，芬兰的皮·哈格曼和委内瑞拉的伊·丰塞卡，也当选为委员，她们两人成为国际奥委会成立以来第一次选出的女委员。

到目前为止，国际奥委会承认的国家和地区奥委会共有 140 余个；所承认的国际单项体育联合会（其项目已列为奥委会正式比赛项目）共 26 个；得到国际奥委会承认，但目前尚未列为奥运会比赛项目的国际单项体育组织有 7 个。

国际奥委会的总部设在瑞士洛桑的维迪堡。

奥林匹克运动的宗旨是：一、鼓励作为体育运动基础的身体素质和优良道德品质的发展。二、通过体育运动，以相互了解和友好的精神教育青年，从而有助于建立更加和平的世界。三、在全世界奥林匹克原则，以建立国际间的亲善。四、在每 4 年举行一次的奥林匹克运动会上，以“更快、更高、更强”的口号，使全世界优秀运动员友好相会。

国际奥委会的法定语言是法文和英文。在国际奥委会的会议上（特别会议除外）也设有西班牙文、俄文、德文的同声翻译。如果国际奥委会宪章的法文本和英文本有矛盾之处，

则以法文本为准。

第一面奥林匹克旗帜

奥林匹克旗帜是一面有五个圆环的白色无边旗。它是根据现代奥运会创始人顾拜旦的建议和构思制作的。

1914年，为了纪念奥运会诞生20周年，奥林匹克旗帜第一次在巴黎国际奥委会会址（当时国际奥委会会址设在巴黎）升了起来。这就是第一面奥林匹克的旗帜。这面会旗在第一次世界大战中毁灭在战火之中。1920年，比利时奥委会赠送给奥委会一幅绣有5个圆环的绸缎旗，在安特卫普举行的第7届奥运会的开幕式上升了起来。在这之后，每届奥运会的开幕式都要升起奥林匹克旗帜，但只是它的复制品。

正式的旗帜，在那以后的每届奥运会开幕式上，都要举行专门的转交仪式，即举办上一届奥运会城市的代表，向国际奥运会主席递送纪念物时，同时把它交给举办本届奥运会城市的市长。奥运会结束，在市政府保存4年，然后再在下届奥运会开幕式上以同样方式转交。

绘制奥林匹克旗帜，要注意前后5个环之间相互套接。五个圆球5种颜色，自左至右依次为：天蓝、黄、黑、草绿、红。如用单色，则规定用不同的线条和小点表示：（自左至右）第一个圆球用水平平行线，第二个用小点，第三个用黑色涂满，第四个用从左至右下斜平行线，第五个用垂直平行线。

奥运会会徽

由蓝、黄、黑、绿、红 5 个圆环扣连在一起的图案，是奥运会的会徽。

关于这五圆环图案的含义，历来说法不统一。普通的解释是：每一个颜色圆环，代表一个大洲，五圆环相扣连，表示五大洲的团结、和平。为了有一个准确的解释，国际奥委会于 1979 年 6 月，在《奥林匹克》杂志第 140 期上作了权威性的解释：“根据奥林匹克宪章，五环的含义是象征五大洲的团结，以及全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥林匹克运动会上相见。”

然而，每届奥运会上所挂出来的会徽又都有所不同，这是国际奥委会特许给每届主办国的特殊荣誉。可是，不管每届奥运会会徽有哪些不同，但五色圆环的图案是绝对不能不设计上去，如第 10 届奥运会上的会徽，在五色圆环下，加上罗马城城徽——“母狼哺育人婴”的图案；第 18 届在东京举行时，会徽上加了日本国旗图案——“太阳”；第 22 届在莫斯科举行时，加了克里姆林宫图案。中国奥委会的会徽图案由五星红旗和奥林匹克的五个圆环组成。

奥运会会歌歌词

古老永存的精神，美丽、伟大、真理的庄严化身，你满戴天上地下的荣誉，像闪电在此照耀降临。竞赛、角逐、投

掷，崇高的奥运会在猛进，不朽枝条编成的花冠，献给如神似铁之人。你像绛红和洁白凝成的宏宫大海山川为你献身，所有的人都向你奔来，祝福你，古老永存的精神。

奥林匹克誓言

古代的奥运会有誓言，参赛选手向神表明心迹。现代奥运会上，前五届没有誓言，也不举行宣誓仪式，国际奥委会计划在第6届奥运会时举行宣誓仪式，但因第一次世界大战而未举行奥运会，从1920年第7届奥运会开始，运动员代表进行了正式宣誓。

誓言：“我谨以全体参赛者的名义宣誓，为着体育的光荣和本队的荣誉，我们将以高尚的体育精神参加本届奥运会的各项比赛，光明磊落，遵守规则。”进行宣誓的运动员多由主办国的优秀选手一人，代表参加奥运会的全体运动员宣誓。

1968年的冬季奥运会上，又增加了裁判员宣誓，其誓词是：“我代表全体裁判员和工作人员宣誓。我们在本届奥运会上，将以真正的体育精神，尊重遵守奥运会一切规则，公正无私地履行自己的职责。”

奥运会奖章

在1896年4月第一届现代奥运会时，由法国人儒勒·夏普朗设计了一种分别为银质和铜质的奖章，奖给各项运动员的第一、二名。当时无金质奖章，也不取第三名。第一名获

银质奖章，第二名获铜质奖章。奖章上的图案是橄榄树枝做的冠帽，以承接古代奥运会的奖赏。（按：古代奥运会比赛优胜者，没有颁发金、银、铜奖章的规定和荣誉。当时优胜者只能获得用橄榄树枝做成的冠帽戴在头上。对这橄榄树枝的解释是“和平”。由此开始，“和平”就成为古代奥运会的宗旨。）1928年6月，在荷兰阿姆斯特丹第九届奥运会上，由意大利艺术家朱塞佩·卡西奥里设计的图案：“一个手抱橄榄枝的女塑像”，被国际奥委会正式确定为奥运会奖章的标准图案。以后均以这个图案为准，设立金、银、铜三个等级的奖章。奖章背面注明不同的届数和比赛城市名称。

唯一用卫星传递“圣火”的奥运会

1976年，加拿大蒙特利尔第21届奥运会传递“圣火”的方式，与历届奥运会不同。当在奥林匹亚点燃“圣火”并把火炬送到雅典后，不是由运动员接力传递，而是用一座电子感受器将火焰的离子变成电子脉冲后，发射到太空的卫星，由卫星转发到加拿大渥太华国会山上的激光装置。这个装置收到脉冲后，把它转变成热射线，点燃一支1公斤重的火炬，然后用电脑挑选出来的500名运动员，接力（每人5分钟内跑完1公里）传到蒙特利尔皇家山。开幕式那一天，由1名加拿大最有声望的运动员最后跑进会场，在75000多名观众的欢呼声中，将奥运会火炬点燃。

这一现代最新科学技术的采用，把原来要花几周的时间跨国越洲、长途跋涉传递“圣火”的活动，缩短为仅用两天

时间。

这届奥运会后，在该市召开的国际奥委会常委会上，对这种传递方法进行了讨论。委员会认为，用接力跑的形式传递“圣火”，根本目的在于传播奥林匹克精神，使和平与友谊的种子在更多的国家扎根、生长、开花、结实，如果用最新技术，就会使这一活动失去其本来的意义而变得平淡无奇，索然无味了。会议最后通过决议，今后仍然用传统方式传递“圣火”，使“圣火”所象征的精神永不熄灭。

因此，蒙特利尔奥运会用卫星传递“圣火”的方式，就成为现代奥运会历史上绝无仅有的一次了。

亚洲最早参加奥运会的运动员和国家

第1届现代奥运会于1896年在希腊首都雅典举行时，大会组织委会曾向一些亚洲国家发出邀请，其中包括我国的清朝政府。但当时没有一个亚洲国家应邀前往参加。

1912年，日本国家奥委会首先得到了国际奥委会的承认，成为亚洲国家加入国际奥委会的先驱。其后，印度、菲律宾、中国先后成了国际奥委会的会员国。

日本虽然最早被国际奥委会接纳为会员国，但最早参加奥运会比赛的运动员却并不出自日本，而是出自印度。说来有趣，这期间有一段小插曲。

国际奥委会成立之初，各项规定远没有现在严格，会员国与非会员国的运动员都可以参加比赛。1900年，第2届奥运会在巴黎举行时，当时的印度并没有全国性的体育组织，也

没有加入国际奥委会，但有位名叫诺尔曼·普里查德的英国读书的印度学生，随同英国代表团参加了这届奥运会。这位身手不凡的印度学生，在 200 米跑和 200 米栏赛中夺得了两枚银牌，成为亚洲第一个参加奥运会并夺得奖牌的运动员。直到 1920 年国际奥委会正式接纳印度为会员国后，印度才派出 5 名运动员参加了在安特卫普举行的第 7 届奥运会。从 1900 年到 1988 年，印度共参加了 17 次奥运会，成为亚洲参加时间最早、参加时间最久、参加次数最多的国家。

其后，土耳其于 1908 年，日本于 1912 年，菲律宾于 1924 年先后派运动员参加了奥运会比赛。1932 年，中国派田径选手刘长春参加了在洛杉矶举行的第 10 届奥运会，是亚洲第五个派运动员参加奥运会比赛的国家。

奥运会史上的“第一”

第一届古代奥运会是公元前 776 年在希腊雅典举行的。这届和以后几届的比赛项目，仅有短跑一项（192.27 米）。从公元前 776 年至公元前 394 年罗马皇帝狄奥多西一世下令废除奥运会止，共举行了 293 届，这 293 届被称为古代奥运会。

第一个发起复兴奥运会的人是法国的皮埃尔·德·顾拜旦。1883 年，他首次提出举办类似古代奥运会的比赛。

第一届现代奥运会是 1896 年 4 月 5 日至 15 日在希腊雅典举行的，共举行了 9 个项目的比赛。1894 年，希腊、英、美、俄等 34 个国家在巴黎开会，决定举行第一届现代奥运会，并根据古代传统，每 4 年举行一次。由于邀请信发出过迟，参

加第一届奥运会的只有 13 个国家的 311 名男运动员。开幕式上有 8 万名观众，这个数字直到 1932 年才被突破。

第一次升起奥林匹克会旗是 1914 年。那年 7 月，为庆祝奥林匹克恢复 20 周年在巴黎召开国际奥委会时，五色环旗帜首次飘扬在会址上空。五色环旗是 1913 年根据顾拜旦的构思设计的。1920 年，五色环旗第一次升起在第 7 届奥运会场上空。但考古学家在新近出土的一块古希腊的大理石上；发现镌刻有清晰可辨的五只相套接的圆环，其图案造型、布局与现代的五环相同，这说明五环标志早在古希腊时代就已有了。

第一次传送奥林匹克火炬是 1936 年的第 11 届柏林奥运会，约有 3000 人参加将火炬从希腊的奥林匹亚山传送到体育场边的活动。

第一次由男女两名运动员擎火炬进入体育场是在 1976 年的第 21 届蒙特利尔奥运会开幕式上。

第一次举行运动员宣誓是 1920 年的第 7 届奥运会。宣誓人由主办国一名优秀选手担任。

第一个提出奥运会格言的人是顾拜旦的密友狄东。1913 年，国际奥委会正式批准将狄东提出的“更快、更高、更强”作为奥运会的格言。在此以前，彼得主教在 1908 年所说的“重要的不是胜利，而是参加”这句话，曾作为奥运会的格言。（注：1988 年 8 月 30 日《人民日报》载文说，“更快……”是 1924 年第 8 届奥运会是一位法国教师第一次提出的。）

第一次准许女子参加现代奥运会是第 2 届。在这届奥运会上，有 11 名（一说 5 名）女子参加了网球和高尔夫球比赛。

此后 5 届运动员均未超过 100 人，直到第 8 届才突破 100 人大关，达到 136 人，占 3098 名运动员总数的 4.4%。

第一次列入女人游泳项目是 1912 年的第 5 届奥运会。这届运动会列入了女子 100 米自由泳和 4×100 米自由泳接力两项。澳大利亚的法·杜拉克获 100 米自由泳金牌（1' 22" 2），英国队获接力泳冠军（5' 52" 8）。

第一次列入女子田径项目是第 9 届奥运会。这届奥运会列有女子 100 米、800 米、4×100 米接力、跳高和铁饼 5 项。决赛结果，100 米冠军是美国的埃·鲁宾逊（12" 2），800 米冠军是德国的林·拉德克（2' 16" 8），加拿大队获接力金牌（48" 4），加拿大的埃·卡瑟伍德跳高金牌（1.59 米），波兰的哈·科诺帕茨卡获铁饼第一名（39.62 米）。

第一次将女子篮球列入比赛项目是 1976 年的第 21 届奥运会。参加这届女篮赛的有 6 个队，前苏联队获冠军，美国队获亚军。

第一次选出国际奥委会女委员是在 1981 年。那年，国际奥委会在巴登巴会议上，破天荒选举芬兰的皮·哈格费和委内瑞拉的伊·丰塞卡为委员，从而打破了国际奥委会自 1894 年成立后清一色男子担任委员的局面。

第一次列入足球项目是第 4 届奥运会。参加这届奥运会足球赛的共 6 个队。比赛结果，法国一队和法国二队在预赛中被淘汰，英国队以 2 比 0 胜丹麦队而获金牌，荷兰队和瑞典队分别获三、四名。

第一次将篮球列入比赛项目是第 11 届奥运会。这届篮球决赛结果，美国队战胜加拿大队而获第一名，墨西哥队、波

兰队和菲律宾队分别获三、四、五名。

第一次将排球列入比赛项目是 1964 年的第 18 届奥运会。在这届奥运会上，前苏联队与捷克和斯洛伐克队分获男排冠、亚军、日本队和前苏联队分获女排冠、亚军。

第一个两次主办奥运会的城市是法国巴黎。由于顾拜旦对恢复奥运会作了重大贡献，国际奥委会决定把他的故乡巴黎作为 1900 年的第二届奥运会的主办城市。1924 年，国际奥委会为纪念现代奥运会开展 30 周年及奠基人顾拜旦的功勋，再次把巴黎作为第 8 届奥运会的会址。此处，伦敦主办过第 4 届和第 14 届奥运会，洛杉矶主办过第 10 届和 23 届奥运会。

第一次在两大洲举办的奥运会是第 16 届奥运会。这届奥运会于 1956 年 11 月 22 日至 12 月 8 日在墨尔本举行。由于澳大利亚的牲口入境条例限制，马术赛提前于 6 月 11 日至 16 日在欧洲在斯德哥尔摩进行。这是奥运史上首次在两大洲举行的奥运会。

第一次记者多于运动员的奥运会是第 16 届奥运会。这届奥运会的只有 88 个国家和地区的 6189 名运动员（其中女性 1274 人），因有 20 多个非洲国家抗议与南非有体育交往的新西兰参加奥运会而先后退出了比赛。这样运动员人数反而比到会的 7800 余名记者要少得多。这也是迄今唯一一次记者多于运动员的奥运会。

第一个现代奥运会的冠军是美国的康诺利。1896 年的第一届现代奥运会的第一个比赛项目是三级跳远，美国 28 岁的运动员康诺利以 13.71 米而成为现代奥运会历史上的第一个

胜利者。

第一个在一届奥运会上连获 4 块金牌的运动员是美国的克伦茨莱因。在 1900 年的第 2 届奥运会上，获 60 米 (7")、110 米栏 (15' 4)、200 米栏 (25"4) 和跳远 (7.18 米) 4 块金牌。

第一个在一届现代奥运会上独获 7 块金牌的运动员是美国的马克·施皮茨。1972 年，他在 20 届慕尼黑奥运会上创造了这一奇迹。

第一个获得四枚金牌的“妈妈选手”是荷兰的弗·布兰克尔斯·科恩。1948 年，这位已有两个孩子的妈妈在第 14 届奥运会上，获得 100 米 (11"9)、200 米 (24"4)、80 米栏 (11"2) 和 4×400 米接力四枚金牌。她回国后，荷兰全国放假，以示应祝。

第一个获得金牌的女运动员是英国的夏洛特·库帕。她在 1900 年的第二届巴黎奥运会上获女子网球单打冠军。

第一个体操团体冠军是德国队。1896 年第一届现代奥运会只有单杠、双杠两项团体赛，德国队囊括两项团体冠军。1928 年第 9 届奥运会，首次列入了女子团体体操项目，荷兰队第一个获得女子团体冠军。

第一次“一人决赛”，出现在第 4 届奥运会。1908 年 7 月 23 日男子 400 米决赛时，有 4 名选手角逐。比赛中，美国选手卡宾特把身子靠向要前进的英国选手温·霍尔斯韦尔，因犯规而整个决赛无效。7 月 25 日和泰勒拒绝重赛。结果，温·霍尔斯韦尔“一人决赛”，以 50"获金牌。

第一个“长跑火车头”是捷克和斯洛伐克的埃·扎托皮克。他在 1952 年的第 15 届奥运会上，囊括 5000 米 (14' 6"

6)、10000 米 (29' 17") 和马拉松 (2: 23' 3"2) 三项金牌, 以 50: 47 米夺取标枪金牌, 这对夫妇都生于 1922 年 9 月 19 日。

第一次以 1%秒为单位计算田径、游泳等项目的成绩, 是第 20 届奥运会。1972 年 8 月 26 日至 9 月 11 日在慕尼黑奥运会上, 广泛采用了电子设备, 并开始用 1%秒用计时单位。

第一次在比赛时使用电动计时装置及有线广播系统是 1912 年的第 5 届斯德哥尔摩奥运会。

第一次使用巨大的成绩显示牌是 1928 年的第九届阿姆斯特丹奥运会。在这届奥运会上, 还第一次在开幕式上放飞鸽群, 象征和平, 并点燃奥林匹克火焰。

第一次使用终点照相设备以及设置 3 个不同高度的领奖台是 1932 年的第 10 届洛杉矶奥运会。

第一次利用电视播放比赛是 1936 年的第 11 届柏林奥运会, 当时约有 20 万观众通过柏林各处的闭路电视观看了比赛。

第一次用电子计分设备打出奥运会口号是第 14 届。当时, 伦敦温布莱球场上安装的一个巨型计分牌打出了这句口号: “奥林匹克运动会的重要事情, 不在于胜利, 而是参加, 不在于打败别人, 而是尽我所能。”

第一次出现丑闻是 1904 年的第 3 届奥运会。美国选手罗斯在马拉松比赛时, 中途跳上友人的汽车乘坐了 1609 米 (1 英里), 因此他第一个进入终点球场。后来被人查问, 才揭出这一丑闻, 他的成绩被取消。

第一宗时间最长的冤案是索普金牌案。美国印度安人吉

姆·索普在 1912 年第 5 届奥运会上获得五项全能和十项全能冠军。但因美国种族主义分子歧视有色人种，诬方索普违反“业余”的规定，无权获取金牌。1913 年国际奥委会接受美国奥委会指控，剥夺了索普的荣誉。1982 年 10 月，国际奥委会决定恢复索普的名誉，发还了金牌。

奥运会的传家宝——会旗

奥林匹克五环会旗正式产生于 1913 年，是根据顾拜旦的构思设计制作的。而正式使用是在 1914 年 6 月 15 日，在巴黎庆祝现代奥林匹克运动恢复 20 周年纪念大会上首次升起。这面第一次使用的会旗在第一次世界大战中毁灭在战火之中。

在 1920 年安特卫普奥运会时，比利时国家奥委会制作了同样的会旗在运动会期间使用，结束时，比利时将它赠给国际奥委会，国际奥委会主席又将它交给四年后主办奥运会的巴黎市。此后，这面会旗就成了奥林匹克运动的“传家宝”，一届一届往下传，主办城市接旗后，都把它珍藏起来，而在奥运会开幕式上升起的那面旗只是一面代用品。

第二次世界大战期间，这面旗曾一度失落，后来发现它被收藏在某国家银行地下仓库的保险柜中，完整无损。

会旗白底无边，五个相互连结的圆环分别代表五大洲，象征五大洲运动员的团结和以公正、坦率、友好的精神，在奥运会上相见。

奥运会 5 环标志来历

5 只相套接的彩色圆环是现代奥林匹克运动会最显著的标志，象征五大洲运动员的友谊和团结。依据传统的说法，它是皮埃尔·顾拜旦男爵于 1913 年精心设计的，以后才作为国际奥林匹克的会旗和会徽的主要标志。然而，新近挖掘出土的一块古希腊大理石发现了与上述标志完全一样造型的图案。据史料记载，它是迪奥腓古代祭祀神谕中的 5 环，而最初古希腊的体育竞技仅是祭祀盛典中的一项活动。古代奥运会则是从中逐渐演变形成的。由此可见，现代奥林匹克运动会 5 个彩环相套的标志并非现代人的首创，而是古希腊时代的产物。

奥运会上的吉祥物

在国际奥林匹克运动会上设吉祥物，是从 1972 年开始的，至今已有过 6 种吉祥物。它们都是以东道国的国鸟、国兽或最珍爱的动物为原型，以拟人化手法设计的。

1972 年在慕尼黑举行的第 20 届奥运会上，吉祥物选用了前联邦德国的纯种猎狗，取名为“瓦尔迪”。这是奥运会第一次设吉祥物。

1976 年在蒙特利尔举办的第 21 届奥运会上，吉祥物是加拿大珍稀动物水獭，取名“阿米克”。

1980 年在莫斯科举办的第 22 届奥运会上，吉祥物是前

苏联名种北极熊。这只小白熊名为“米沙”。

1984年在洛杉矶举办的第23届奥运会上，吉祥物是“山姆”兀鹰。鹰是美国的国鸟，美国国徽图案就是山鹰的形象；“山姆”又往往作为美国人的代名词。设计者就以头戴星条大礼帽的鹰为吉祥物图案，称为“奥林匹克之鹰——山姆”。

1988年在汉城举办了第24届奥运会吉祥物是只和蔼可亲的小老虎。朝鲜民族的传说里，虎以充满力量和智慧的形象出现，被称为“山灵之神”。吉祥物名“荷多里”，“荷”是朝鲜语虎的发音，“多里”是朝语中对人或物的昵称。小虎头戴朝鲜民族舞中特有的长绳帽，绳子形成S状，是奥运会址汉城英译的第一个字母。

1992年即将在巴塞罗那举行的第25届奥运会的吉祥物，是一只拟人化的狗，取名“科比”。狗是西班牙人最喜爱的动物的动物之一，几乎每个家庭都养狗。小“科比”的形象是伸展双臂呈拥抱状态，背景为世界地图剪拼样，恰似一顶色彩斑斓的羽翼冠戴在“科比”头上。世界地图作为一种形象语言的运用。体现了奥运会的世界性，拥抱状态表示对宾朋的欢迎。

漫话运动会的吉祥物

吉祥物象征吉祥如意，它反映了人们丰富的想象和美好的愿望。在紧张激烈地进行竞赛的运动会上，选择一种吉祥物，自始至终地出现在赛场上，大大活跃了整个比赛的气氛，可唤起人们心理上的一种平衡和安慰，也是表达了对运动会

的良好祝愿，象征运动会的圆满成功。

1972年慕尼黑奥运会，开了当代体育运动会上设吉祥物之先河。后来，世界上一些重要的体育比赛和世界性的体育运动大会，都要设计一个吉祥物。

连续几届奥运会的吉祥物都是以动物为原型的。然而，运动会的吉祥物也有以其他受人钟爱之物为原型的。1982年在西班牙举行的世界杯足球赛的吉祥物是桔子。1986年在墨西哥举行的世界杯足球赛的吉祥物原型是青辣椒。头戴墨西哥特色宽边草帽的辣椒形先生，名叫“皮克”。“皮克”既是墨西哥俚语辛辣之意，反映了墨西哥人对辣椒的偏爱；又寓含“对抗”与“决心”，体现着现代足球顽强拼搏的风格与特征。1990年在意大利举行的世界杯足球赛的吉祥特，既不是动物，也不是植物，而是一个别出心裁的抽象物。它是以10节积木组成一个人体，有如意大利著名小说《木偶奇遇记》中木偶儿童的变形。每节积木为红白绿3色、象征意大利3色国旗，头部是一个足球，而组成四肢、身体的积木又像一个球门架。吉祥物名为“福神”。寄托着东道国“求主降福”的美好寓意。

在我国举办的国际性运动会的吉祥物，其设计都是颇具匠心的。1990年在我国举行的第11届亚运会上，那手举着有天安门图案的奖章、微笑着向前奔跑的熊猫——“盼盼”，是人们非常熟悉的亚运会吉祥物。熊猫是我国的国宝，“盼盼”寓意盼望和平、友谊，盼望运动员创造优异的成绩。将于1993年在我国上海举办的首届东亚运动会吉祥物已经问世。它是颈挂金牌、身着运动服、手持上海市花“白玉兰”的

金鸡，取名“东东”。“东东”意为东亚运动会在东海之滨的上海举行。金鸡又象征着东方欲白、金鸡报晓和浦东开发。

近年来，吉祥物也成为我国国内运动会宠儿。1986年全国第2届大学生运动会的吉祥物是只小老虎，它高扬又臂，翘起尾巴，笑逐颜开，充满虎虎生气和信心，且逗人喜爱。1987年我国第6届全运会的吉祥物是一只小山羊，因为运动会会址是在广州，而广州素有“羊城”之雅称。同时羊在我国，历来就是吉祥如意和幸福的象征。1991年在广西壮族自治区首府南宁举行的第4届全国少数民族运动会，吉祥物是一头天真活泼、鼻卷火炬、憨得可爱的小象，取名“宁宁”。南宁又称“五象城”。小象作吉祥物，是取“象城”之意。“宁宁”，寓有对民运会的美好祝愿，也喻示国泰民安，各族人民安宁和睦、吉祥幸福。即将在1993年于北京举办的第7届全国运动会的吉祥物一只金鸡，取各“明明”。1993年是农历鸡年，金鸡那雄壮高昂的气势，体现着体育的竞争和进步；金鸡报晓、迎接黎明，也象征着我国体育事业更加光明美好、生机勃勃的明天。

奥林匹克运动会史话

关于奥林匹克运动会的历史，可以追溯到2000多年前，它是由古代希腊奥林匹亚村的地名而得名的，在古希腊神话中，奥林匹亚是众神聚居的“圣”地。

古希腊人有爱好体育运动的风俗习惯，早在2700多年就举行体育竞赛。其中最盛大的就是地中海沿岸奥林匹亚村举

行的奥林匹克运动会。第一届奥林匹克运动会是在公元前 776 年举行的，因为公元前 776 年是闰年，每隔四年一闰，所以它以后每隔四年举行一次。在国外，人们常常习惯地把奥林匹克运动会叫“奥林匹亚德”，意即由闰年开始算起，奥运会一定要在闰年举行。

第一次古代奥林匹克运动会，只有一个短跑项目。竞赛者起跑时把大石头放在脚后，借蹬石之力加快脚步速度。看来，这正是现在田径比赛中助跑器的先声。后来，奥林匹克运动会又增加了战车竞赛、武装竞走等项目，但这些都还没超出赛跑这个范围。直到公元前 708 年第 18 届古代奥运会时，才增加了标枪、跳远、摔跤等项目。公元前 648 年以后，比赛项目就比较多了，有跑、跳、投掷、五项运动（跳远、掷标枪、掷石块、角力和跑一个斯大基亚——192.27 米），拳击、摔跤、马术等，同时还设立了不满二十岁的青少年比赛项目。古代奥林匹克运动会比赛项目最多时有 21 种。

古代奥林匹克运动会还包括文艺节目的比赛，例如被称为“历史之父”的古希腊历史学家格罗多特，曾因朗诵精彩而在比赛中获得优胜。

在古代奥运会中，给比赛优胜者以橄榄枝做成的花冠为最高奖赏，有个别成绩突出者，还奖以奥林匹克塑像。

古希腊被罗马帝国占领后，奥林匹克运动会就逐渐衰落下去。公元 394 年，罗马皇帝狄奥多西废止了奥运会。从此，古代奥林匹克运动会就销声匿迹了。

古代奥林匹克运动会停止后，奥林匹亚村经历了三次毁灭性的破坏：公元 426 年，罗马皇帝下令烧毁了奥林匹亚的

建筑物；公元 522 年和 551 年，两次强烈的地震，把奥林匹亚村深埋在地下，奥林匹克运动会逐渐为人们所忘却。

1881 年德国考古学家发现并掘出古代奥林匹克运动会的遗迹，并于 1887 年在柏林公布了发掘的结果，轰动了希腊和欧美各国。翌年，法国教育家皮埃尔·顾拜旦首先发出倡议，要求恢复奥林匹克运动会。这一倡议得到了广泛的支持。1894 年 6 月在法国巴黎召开了国际体育大会，有 34 个国家的代表出席。这次会议通过了恢复奥林匹克运动会的决议，并决定地 1896 年在希腊举行第一届奥林匹克运动会。

冬季奥运会来历

冬季奥运会全称冬季奥林匹克运动会，是由国际奥委会主办的世界性冬季运动项目运动会，是奥林匹克运动会的组成部分。冬季奥运会源于 20 世纪初。1908 年第 4 届和 1920 年第 7 届奥运会，曾将花样滑冰、冰球列为比赛项目。1924 年第 8 届奥运会前，在法国夏蒙尼举行国际体育周，并进行冬季运动项目。1925 年国际奥委会布拉格会议决定每 4 年举行一次这类运动会（与奥运会同一年内举行，届数按实际举行次数计算），将夏蒙尼国际体育周作为首届冬季奥运会。

亚运会来历

亚运会是由亚洲运动联合会（1982 年改称亚洲奥林匹克理事会）主办的综合运动会，每 4 年一届。亚运会源于 20 世

纪初，其早期形式叫远东奥林匹克世界运动会，于1913年在菲律宾的马尼拉城举行。当时，除东道主菲律宾外，还有中国和日本的运动员参加。后该运动会改名为远东优胜者运动会，只有亚洲远东国家参加。第11届运动会曾准备在东京进行，由于2次世界大战的爆发而未能实现。至此，远东运动会——亚运会的早期胚胎便夭折了。2次世界大战后的1947年，国际奥委会委员——印度的松迪先生发起组织了亚洲体育协会，他会晤了参加当年8月伦敦奥林匹克运动会的亚洲国家体育代表团领导。并召集亚洲6国10名代表于8月8日开会（这些国家是缅甸、斯里兰卡、中国、印度、朝鲜和菲律宾），决定成立亚洲运动总协会。1949年2月13日，阿富汗、缅甸、斯里兰卡、印度、印尼、尼泊尔、巴基斯坦；菲律宾和泰国的代表进行会谈后，决定举办今天的亚运会。这次会议决定把亚运会举办时间放在奥林匹克运动会空闲时期，每4年举行一次。首届亚运会于1951年召开。

奥运会火炬来历

每届奥运会开幕，都要由运动会点燃火炬。这是大会开幕式最令人喜悦和激动的时刻。点燃火炬源于古希腊的一种习俗，即在奥林匹亚火神的祭坛前点燃“圣火”，其意义是普天之下均享和平。把“圣火”首次引至现代奥运会上，源于20世纪30年代。1936年7月20日，在奥林匹亚赫拉神殿前举行仪式，穿着艳丽的民族服装的希腊少女用聚光镜集日光，把“圣火”盆点燃，然后用这里的火引着一支火炬交给运动

员。接着再由经过严格挑选出来的运动员，以接力的形式，每人高举火炬，奔跑 1 公里。被“圣火”燃着的火炬在经过雅典之后，横穿南欧、中欧 7 个国家，最后于 8 月 1 日第 11 届柏林奥运会开幕式时，由一名运动员跑进会场，点燃特制的火炬坛上的火炬。人们传递“圣火”，是为了表达一个美好的愿望：把古希腊和平化身的奥林匹克精神传播开来，继承下去。从此，每届奥运会开幕时，都举行同样的点燃火炬的活动。

奥运会标志来历

现代奥运会最显著的标志是 5 只相套接的彩色圆环，它象征 5 大洲运动员的友谊和团结。这一标志源于古希腊。依据传统的说法，它是现代奥运会创始人皮埃尔·顾拜旦男爵于 1913 年精心设计的，以后才作为国际奥林匹克会旗和会徽的主要标志。然而，近期出土的一块古希腊的大理石上发现了与上述标志完全一样造型的图案。据史料记载，它是迪奥菲古代祀谕中的 5 环，而最初古希腊的体育竞技仅是祭祀盛典中的一项活动。古代奥运会则是从中逐渐演变的。由此可见，奥运会 5 环标志是古希腊的产物。

竞技运动来历

竞技运动是为最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行科

学的、系统的训练和竞赛。一般认为，竞技运动源于古希腊。有文字记载的竞技起源是希腊奥林匹亚地方一座宙斯神庙东侧的房山上雕刻着取材于欧诺·麦欧斯王和贝鲁夫斯赛马车的故事的浮象：矣里斯地方的瑟萨国王欧诺·麦欧斯相信他的女儿哈布·达梅亚一旦结婚，他就会被女婿杀死的预言，故千方百计阻止女儿的婚姻。他规定凡是来求婚者都需和他进行激烈地马车比赛，胜他者可和公主结婚，败他者死在他的枪尖下。他每次比赛前都一定向神祈祷，以求得神的保护。在国王的好马快车道庇护下已有 13 位勇敢的年青人丧生。他打算以此达到拖延女儿婚姻的目的。后从小亚细亚来了一位年轻的英雄贝鲁夫斯，他真诚地向神祈祷，得到海神婆塞顿恩赠的金马车和神马来到了瑟萨国。当他知道欧诺·麦欧斯王的训马人米勒泰罗斯也爱着哈布·达梅亚公主时，便找到米勒泰罗斯和他约定联手战胜国王。做为联合条件把公主让给米勒泰罗斯，贝鲁夫斯任国王。于是，米勒泰罗斯背叛了国王，在比赛前一夜拔掉了车轮的销子，以蜡代替。第 2 天比赛一开始，国王的赛车随即散架，贝鲁夫斯乘机杀死国王夺了王位，并且娶公主为妻。而米勒泰罗斯却被贝鲁夫斯捆起来扔进了大海。从此贝鲁夫斯非常崇拜宙斯。为了感谢神的帮助，他决定在奥林匹亚地区年年举办竞赛。

“锦标”一词的来历

“锦标”，现在用来称呼竞赛中的优胜者所得的奖品，如奖杯、奖牌、锦旗等。

“锦标”一词的由来，有一段故事。据五代人王定保《唐摭言》卷三记载，唐卢肇与同郡黄颇齐名，肇贫颇富，两人一同赶考，当地刺史在离亭只为黄颇饯行。第二年，卢肇中了状元，衣锦还乡，刺史前往迎接，非常惭愧。刺史宴请卢肇看划船比赛，席间，肇即兴赋诗道：“问道是龙刚不信，果然衔得锦标归。”语意双关，从前是龙，你不相信，如今真应了这句话，衔得锦旗而归。

字面上的“锦标”，指锦制的旗帜，古时常用锦标赠给竞渡的领先者。

据此，“锦标”一词被沿用至今。

奖杯的来历

据西方史籍记载，英国曾经有个称为“被杀害的爱德华”的国王，据说，有一次他坐在马背上，接过别人敬给的一杯酒来喝时，被刺客从背后一刀捅死。从此以后，在英国的宴会上，便出现了这样一种礼节：一个很大的酒杯，在来宾中依次传递，环行一周；每当一位宾客接过的酒杯时，不仅自己要站起来，而且连在他旁边的人也都要站起来，表示“保护”饮酒者不致象爱德华那样被人暗算。这种礼节中的酒杯，称为爱杯。爱杯在当时是奉献给“上等人”的珍贵礼物。后来，人们转将这种“爱杯”赠送给比赛的优胜者，从而演变成现在的奖杯。

奥运会开幕式有哪些仪式

奥运会的开幕式主要有以下仪式：

1. 各代表团入场。因希腊是奥运会发源地，按照惯例，其代表团走在最前面。其他国家（地区）的代表团，则按英文字母排列顺序，东道国最后入场。
2. 由东道国国家元首宣布运动会开幕。
3. 点燃主体运动场的奥林匹克火焰。
4. 交接会旗。由上届奥运会主办城市的代表，将其保留在该市市府大厅已四年的国际奥委会会旗转交给本届举办城市的市长。
5. 运动员宣誓，裁判员宣誓。
6. 大型团体操等表演。

奥运会奖牌价值多少

根据奥林匹克宪章规定，每枚奖牌的直径最小不小于 60 毫米，厚度则应为 3 毫米。据奥委会的人士说，金、银牌都是用纯度达 92% 以上的银制造的，而金牌的含金量规定在 6 克以上。1984 年洛杉矶奥运会的金牌含金量则高达 6.5 克，整个金牌的重量为 124.4 克，每个金牌的铸造价值约为 500 美元然而奥运会奖牌的价值并不在其含金量多少，因为它的实际价值是难以估计的。

举办奥运会需要哪些条件

按照国际奥委会早已确定的日程，申办 2000 年奥运会的报名日程从 1991 年 7 月开始，到 1992 年 4 月 15 日截止。国际奥委会还将于 1992 年 6 月向申办城市发出调查表，调查表对举办奥运会应具备的条件提出要求，申办奥运会的城市需要一一作出答复。

目前，国际奥委会要求举办 2000 年奥运会的城市就具备的条件尚不得而知。但是，有关部门已经整理出国际奥委会向申办 1996 年奥运会的城市发出的调查表，我们不妨择其重要者列出几条：

1. 是否有限制或干扰举办奥运会的法律规定或海关法规？能否保证在奥运会期间，在体育馆和奥运村附近不举行政治集会及游行活动？

2. 介绍航空、铁路和其它交能工具、设施和基础结构。能否保证当地的交通设施。包括向奥林匹克大家庭提供足够数量的小车和班车以及向公众提供交通工具？

3. 奥林匹克大家庭、记者及观众能使用何种住宿设施？

4. 将采取哪些安全措施？

5. 有哪些兴办重大的国际活动的经验？是否熟悉前几届奥运会的组织工作？能否组织奥运会所有运动项目的比赛？

6. 现在拥有哪些技术设施和比赛场地，计划新建哪些体育设施？

7. 提供关心奥运村的详细情况，包括它的地址，以及将

提供的设施和服务情况，参赛者应付的费用情况。

8. 提供关于运动会的财务预算的详细情况，其中包括国家和市政府在经费方面的支持以及私人的捐款。

据有关人员介绍，国际奥委会在选择奥运会主办城市时，必定考虑该城市所在国家的政治稳定和经济繁荣状况。

奥运会之所以有如此巨大的影响，是与它的比赛规模大、水平高分不开的。为此，举办奥运会必须具备相当数量的比赛和训练场馆、高水平服务的宾馆，以及良好的新闻和电视转播设备等条件。

《奥林匹克宪章》规定：“为保证新闻界各个方向对奥运会进行充分新闻报道和尽可能多的人了解奥运会，国际奥委会将采取一切必要措施，并由奥运会组委会实施。”在新闻宣传方面，电视转播受到国际奥委会的高度重视，也是奥运会的主要经费来源。据介绍，在采访奥运会的1万名记者中，其中有一半将是电视台记者和工作人员。为了保证电视宣传，奥运会组委会必须提供卫星讯道、转播和制作等条件。

高水平的新闻中心是举办奥运会不可缺少的。此外，在各个比赛场馆，还必须设立新闻分中心，有一套现代化的电子信息服务系统和通讯系统，以保证众多的新闻记者把新闻稿件和图片及时迅速地传出去。

国际奥委会官方语言是英语和法国。奥运会期间需要大批的懂外语、有经验的陪同、翻译和服务人员。

如何申办奥运会

根据《奥林匹克宪章》，申请主办奥运会的城市必须经过其所在国奥委会的批准，并得到其所在的国家政府和立法机构的支持，以保证所有参赛者都能顺利地入境和出境。

奥运会是目前世界上最大的体育盛会，举办奥运会的城市必须具备国际奥委会规定的足够的体育设施。由于奥运会规模大，一般来说至少有1万名运动员、5000名官员、1万名记者以及百万名旅游者，而这些人都要在20天左右出入境，这就对航空港口和火车站提出了新的要求。另外，在通讯、电视等方面也要达到相应的水准。

申办奥运会是一件竞争性很强的工作，国际奥委会规定，申请市在提出申请后要成立申办委员会，这个委员会必须有该国奥委会的主席和秘书长，还要派出代表团或代表去做游说工作。另外，还要接待国际奥委会、国际单项体联和各国奥委会三方组成的考察团。

按规定，申办城市在提交申请时，要向国际奥委会交10万美元的保证金。如果被批准为举办奥运会的城市，就要由国际奥委会主席、举办国奥委会和举办城市市长共同签署协议，再向国际奥委会交纳90万美元保证金。如奥运会如期举行，100万美元和利息如数归还；如果违约，则不再退还，作为处罚。

话说运动会禁药

服用禁药严重祸害体坛，但人们对禁药知之多少呢？这里，介绍一下关于运动会禁药的一些知识。

兴奋剂。医药上的兴奋剂的概念是广义的，指一切能使人的机体或精神兴奋的药物，如刺激大肠蠕动的泻药，刺激葡萄糖进入细胞的胰岛素，促进联想或解除疲劳困倦的咖啡、茶、可可及可乐饮品等。

广义的兴奋剂包括了现有药物的一半左右。如果奥委会一律禁用，那么，运动员只好饮白开水了。奥委会关于兴奋剂的概念是狭义的，仅包括以下五大类：

奥委会的五大禁药：

- (1) 精神性刺激药物。如苯丙胺、苯基非他明，等等。
- (2) 拟交感神经药物。如麻黄素、甲基麻黄素，等等。
- (3) 中枢神经刺激剂。如美解眠、土的宁，尼可刹米，等等。
- (4) 麻醉止痛药。如海洛因、吗啡、美沙酮，等等。
- (5) 类固醇合成代谢剂。如康力龙、乙基睾丸素，等等。

五种药物的服用情况。这五大类药物中，有些是治感冒咳嗽的，如麻黄素等，个别运动员有时会因不知道而服用，因此犯禁；有些则属毒品，如海洛因等，这是瘾君子的用品，运动员极少使用。最普遍使用的，是类固醇药物。这种药物原由男性睾丸激素中提取，现主要利用人工合成方法制取。

由于药理研究日新月异，新药物不断出现，奥委会也随

之将一些新的药物列为禁药。不过，由于仪器化验追不上药物的发展，因此，仍有一些属于违禁的药物检验不出来。比如，最近，出现一种叫作“埃列期洛·依波埃钦的新药，滑雪、自行车、长跑运动员服用后，可提高成绩，但现有设备及技术就无法检验出来。

兴奋剂发展的四个时期。

从世界竞技体育的发展的历史来看，兴奋剂的使用大致可分为四个时期。

1. 原始时期（公元前 300 年—公元 393 年）。资料表明，公元前 3 世纪参加古希腊奥运会的运动员在比赛前就可以吃蘑菇、蜂蜜等物品来寻求额外的体力，借以达到获胜的目的。

2. 兴起时期（公元 1885 年—1950 年）。近代竞技比赛，运动员服用兴奋剂最早的是 1885 年在荷兰阿姆斯特丹举行的一次海峡游泳比赛中。次年，在一次自行车比赛中，又有一名运动员服用了兴奋剂，并因此而死亡。这是在竞技比赛中因服用兴奋剂而致死的首例。

在 1904 年第三届奥运会的马拉松比赛中，又有一名运动员服用了兴奋剂（士的宁），并获得了冠军。从此，兴奋剂便随着竞技运动的发展而兴起。

3. 发展时期（1950 年—1967）。50 年代，世界竞技运动出现了迅速发展的势头，兴奋剂的使用也就日渐增多，出现了以苯丙胺和类固醇为主的一系列新药品。在大型国际比赛中，越来越多的人借助药物来提高成绩，也有人因此而丧生。

国际奥委会委员、德国反兴奋剂专家曼弗雷德·多尼克教授在形容 1964 年东京奥运会的厕所时说：“那里遍地都是小药瓶和注射器。”由此可见这一时期运动员使用兴奋剂的广泛程度。”

4. 成灾时期（1967 年到现在）。近 20 多年竞技比赛中使用违禁药物的情况日趋严重，危害越来越大，以致一些不用兴奋剂的人认为：只有在赛前使用兴奋剂才能同那些长年服药的人一争高低。为此，在 1964 年东京奥运会期间国际奥委会宣布：“兴奋剂是指在比赛中为了专门用来达到人为地和不正当地提高成绩，运动员使用与人体无关的任何形式的药物，或使用异常剂量的生理物质以及采用不正常的方法。此外，为提高运动成绩采取的各种心理手段，都必须看作是兴奋剂。”同时宣布了在比赛中不准使用兴奋剂的规定。由于当时没有相应限制措施，故收效不大。1967 年，国际奥委会首次公布了一批违禁药物名单，并于 1968 年在国际大赛中实施对运动员的药物检查。到此，反兴奋剂的斗争才进入了一个新阶段。

这个时期兴奋剂的特点是新药多、使用时间长、隐蔽性大、花样翻新快。其典型药物有：合成代谢类固醇及其衍生物、自体输血术、掩避剂以及最近才发现的促红细胞生成素等。这些药物的使用使兴奋剂的问题越来越复杂。结果，国际奥委会规定禁止使用的违禁药物达到 5 大类 99 种之多，若加上各种衍生物，则达到百种之巨。

世界体育组织为肃清违禁药物采取的措施

国际奥委会主席萨马兰奇说过，运动员使用违禁药，“是在嘲弄体育运动的基本准则，也是嘲弄我们和前人都认为神圣理想的灵魂”。

要拯救奥林匹克体育精神的纯洁性，世界各体育组织已经或将采取以下措施，来逐步肃清运动场上的化学污染：

1. 惩罚。对服用违禁药的运动员，国际奥委会已规定，初犯者停赛 2 年，再犯者终生停赛。可不少国家和世界体育组织认为，两年禁赛不足以震慑欺骗者。英国业余体育联合会提出禁赛期间为 4 年。而国际举重联合会更不含糊，1990 年 11 月 10 日通过一项决议，从 1991 年 1 月 1 日起，服药运动员一经查出，终生不得参赛。运动员所在国的举重组织，也将被罚停止会籍一年以上。

2. 侦查。国际奥委会已在考虑组织国际“飞行队”，随时随地抽查运动员，以弥补比赛期间检验的不足。

3. 检验。国际奥委会已出资支持这一项速成研究计划，以寻求更有效更快捷的检验方法。

4. 管制。类固醇违禁药已被列为“受管制药物”，以逼迫那些产量远超过合法需要的制药公司减少生产。

“然而，更重要的是”，一位体育医学权威说。“我们必须唤醒社会，使人们明了这些药物不仅对运动员构成威胁，而且对所有体育比赛的前途也构成危险。只有使体育事业尽可能干净，才能使它得到应得的高度尊敬。这可能过于理想，但

是没有别的选择!”当然,要做到这些是不容易的。

服用兴奋剂起于何时

自有体育竞赛以来,运动员就利用训练、饮食及服用兴奋剂,镇痛剂等方式来提高成绩。19世纪以来,许多拳击、自行车、长跑运动员服用可卡因、的士宁和咖啡因等药物来提高成绩。一些人服用药物过量,暴死赛场。

兴奋剂检测起于何时

1955年环法自行车赛上,第一次进行了兴奋剂检测。1968年冬季奥运会上开始进行正式的兴奋剂检测,1972年慕尼黑奥运会上兴奋剂检测被国际奥委会正式纳入大会规程。而后,在重大国际体育比赛中,兴奋剂检测被广泛采用。

服用兴奋剂的危害

在各类兴奋剂中,促蛋白合成类固醇(简称AS),可谓头号兴奋剂。当前运动员服用的主要是这类。AS对人的机体所带来的不良后果不仅表现在服药期间,而且在停药后一二十年的时间里。

服用AS会破坏肝脏的功能,导致胆道堵塞,肝脏内组织出血及肝脏肿胀等病状,长期服用会导致肝坏死。

AS可造成肾结石,肾肿胀及女性生殖器官肿胀,引起膀

胱病的发生。

服用 AS 还会导致内分泌系统遭到破坏，特别对易患糖尿病者尤为危险。男性服用会降低雄性激素的生长，引起睾丸萎缩，即使停用 AS，症状也难消失。

长期服用 AS，会使男女运动员逆向转化。男性出现乳房增大，女性嗓音变粗，长胡须，乳房变小及子宫萎缩，使之出现不孕症，或难以保胎导致胎儿死亡。

长期服用 AS 对人的中枢神经系统也会带来各种不良影响，使人易激动，易兴奋，增加了好斗性，神经难以控制，长期下去可患精神病。

中国兴奋剂检测中心诞生记

1984 年，亚奥理事会决定由中国北京主办第十一届亚运会，建立兴奋剂检测实验室的问题也就相伴而至。当时摆在中国人面前的有两种选择：一种是自力更生。白手起家，向高科技领域冲击，建成一个合格的兴奋剂检测实验室；一种是效仿南朝鲜汉城亚运会的做法，花重金（大约 40 万美元以上）请已通过国际奥委会资格考试的外国兴奋剂检测实验室的专家前来主持。

中国人不仅敢想、敢干，而且善于学习，多次派专家去国外调研，并邀请了德国科隆兴奋剂检测实验室的“兴奋剂检查之王”多尼克教授来华讲学咨询。

尽管说中国拥有 11 亿人口，唯一不缺的就是人，但是兴奋剂检测这方面的专业人才还真是凤毛麟角。30 多名科技人

员是从许多部门选调集中起来的，的确是一支拼凑在一起的部队。他们当中除了著名色谱专家周同惠外，还有 4 名研究员、7 名副研究员、1 名博士、10 名硕士和 8 名大学毕业生。平均年龄 33 岁。

为了保证数据的准确及节省实验费用，在人体代谢的实验中，我们的科技人员自己服药作为试验对象，收取尿样进行分析。这下可好，服了兴奋剂的睡不着，服了镇静剂的醒不了；更有一次，一个小伙子作麻醉药的实验，服药后突然体克，幸亏立即送往北京急救中心抢救，才没有发生意外。就这样，他们几乎尝遍了大部分禁用药，建立了完整的数据库。

1989 年 3 月，多尼克教授再次来到北京，这次他是带着第一批预考尿样来的。当看到中心的一切时，他吃了一惊，不过更使他吃惊的却是中国的科技人员在规定的时间内交出了检测结果，而且全部正确。面对中国人的快速有效的成果，这位“兴奋剂检查之王”情不自禁地伸出大拇指。

在 1989 年内，中国兴奋剂检测中心通过了这次国际奥委会的预考及两次水平考试，博得外国专家的肯定和好评，也促使国际奥委会同意我们中心进行正式考试的申请。

球类

乒乓球运动诞生一百年

乒乓球运动诞生大约有 100 年了。但是我们应该确切地在什么时候来庆祝它的 100 周年呢？可能人们第一次将这项运动作为“游戏”玩的时候，用的是临时凑成的器材，并且也没有正式比赛规则，时间大约在 19 世纪 80 年代，但是要准确确定其产生的时间是太模糊了。

在 19 世纪 80 年代以前，当时只申报过几项运动项目的专利，但都没有准确的日期。其中以大卫·伏斯特商行（英国）在 1890 年 12 月 24 日所组织的板球、足球和草地网球的娱乐性比赛，应该算是最早的一次比赛。也许人们长时间认为，那时没有生产过乒乓球器材，但现在已经发现了一件实物，即当时使用的球拍样品，并且为戈尼所收藏。这件球拍的样保存得相当完好。

当时，这项运动非常相似于桌子上的网球，它是在一个蒙着呢子的桌面上，中间用网隔开作为球台进行比赛的。细长的拍子类似网球拍，大约有 18 英寸长，另外球台四围还有

一道篱笆似的网子围着,以防止球被击出界后飞离球台太远。那时对发球并没有任何规定,但是有一点是肯定的,那就是在发球时球拍将球击出后,球是直接越网落到对方台面上的。这是第一个人专门制造的将草地网球变成桌上网球的雏形。正因如此,多数国家至今仍称这项运动为“桌上网球”,日本称之为“桌球”,中国则俗称“台球”。

1891年,约翰·杰克斯父子商行(英国)正式登记了他们的乒乓球器材样品,称其为“高西马”(GOSSima),但是没有迹象表明这种被称为“高西马”或“乒乓球”的器材被纳入了生产。尽管单跳的直接发球延续了一段较长的时间,但球台台面上蒙着的呢子布面和四周围着的篱笆似的网子已被撤换掉了,这就是现在的乒乓球运动。但是,对于杰克斯的这些商品,还没有查到确切的生产日期。

1901年12月,在几个国家派出的代表相约开会的几天时间里,桌上网球协会和乒乓球协会相继宣布成立了,这标志着乒乓球已成为一个运动项目。遗憾是当时仍各自采用自己的比赛规则,但它们的确已经有了比较规范化的规则了。

乒乓球之源

据美国体育史专家考察。乒乓球起源于北美的印第安部落——当年哥伦布发现美洲新大陆时,惊讶地发现几名印第安人在一张长桌上互掷一种弹性极佳的橡胶球,于是出高价向土著人购买了一个。带回欧洲后,欧洲人纷纷仿制起这种橡胶球,但玩者多为贵族(有的贵族为显示自己的财富竞

用象牙制球)。到了 19 世纪中叶,英国人将实心的橡胶球改为弹性更佳的空心橡胶球;19 世纪末又出现了用赛璐珞制的乒乓球,此后乒乓球的材料、大小、重量、样子一直无大变化。目前欧洲有人提出:未来的乒乓球应更小、最轻、弹性更佳,以促进现代乒乓球技术的发展。

关于乒乓球名称的来源,有的说“乒乓”原系商标,但通常认为是最早推销这种球的美国体育用品商根据声音而取名的“乒”是球拍击球声,“乓”是球击桌面声,故叫作乒乓球。

中国乒坛的九项“第一”

1. 容国团在 1959 第 25 次届世乒赛第一次夺得男子单打冠军,成为我国第一个乒乓球世界冠军。

2. 第一个女子单打冠军,是在 1961 年第 26 届世乒赛中由邱钟惠夺得。

3. 第一个男子双打冠军,是由张燮林、王志良在 1963 年第 27 届世乒赛中获得。

4. 1965 年,林慧卿、郑敏之在第 28 届世乒赛中第一次赢得女子双打世界冠军。

5. 1971 年,张燮林、林慧卿在第 31 届世乒赛中,为我国获得第一个混合双打世界冠军。

6. 1961 年,第 26 届世乒赛中,我男队赢得第一个团体冠军。

7. 1965 年,我女将在第 28 届世乒赛中,第一次获得团体

冠军。

8. 1961 年至 1965 年，庄则栋连续三届在世乒赛中获得男子单打世界冠军，成为我国第一个永久保留“圣·勃莱特”杯的运动员。

9. 1981 年，我乒坛健儿奋力拚搏，在第 36 届世乒赛中，创造了当时世乒赛 55 年历史上的一个新纪录。第一次囊括全部 7 项冠军。

足球史话

足球大约起源于 45 个世纪之前的亚洲。它曾用猪膀胱、兽皮制作。其用途并不限于娱乐，也曾是惩罚的工具和进行军事训练的手段。

人们在足球后面已经奔跑了 4500 年。足球比赛的第一个声哨音，并不像许多人认为的那样，是上一个世纪在英国大学校园里吹响的。第一支跃入球场争夺一只圆球的队伍，看来是一位叫作舜的中国帝王（公元前 25 世纪）指挥的。

舜帝强迫他的军队用脚和手将一只塞满兽皮、干草、木屑的皮球击入球门，原来那是一场暴烈的军事训练。

这个运动王国里的老祖宗订有惩罚的条例：谁在某段时间内忘了用脚踢球，球赛结束时他就得到阴曹地府去找球队……

欧洲也参加了这场足球的“上半时”比赛。在公元前 5 世纪，希腊玩球已经是很普遍的运动。

荷马在“奥德赛”中，索福克莱斯在他的作品中，对此

均有描述。他们都认为那是一种旨在健美的剧烈运动。

这项娱乐活动是踢一只吹得圆鼓鼓的空猪膀胱，把它踢到规定的地方去。在足球运动。这足球运动演进的过程中，这是重要的一步。

但是，正如《世纪足球大全》中说的，是罗马人在追着这个装满沙子的膀胱跑时找到了真正的挑战：haspartum，一种只属于男人的野蛮运动。在进行这种运动时，参赛的两队争着将球踢过一条位于对方场地的横线。罗马军队喜其激烈，也将其列为军事训练的科目。

凯撒很喜欢这种游戏，并用敌人的头颅代替猪膀胱当球使用……

8世纪时，爱尔兰一些地方的居民也加以仿效。

苏格兰人对足球运动也作过贡献：他们还把女人带进了早期的足球运动。每个村子组织一支二三百人的球队，并把一只内装充气膀胱的革球，从一个村子踢到另一个村子。

他们在距两个村落大体相等的地点“开球”，然后展开一场激烈的争夺战。为了抢到球，有时不惜弄得头破血流。这场战斗过泥泞、越沼泽、穿沟壑，可以连持续数日。

在足球的先辈中有最引人注目的玛雅人的游戏。他们率先戴上手套、护膝和护踝并穿上了五颜六色的裤子。

游戏在长100米、宽50米的场地里进行，分两队，每队4人，使用的是弹性很强的实心橡胶球，看谁先将球从墙上挖的孔洞中击出。这种游戏不准用手推球，只允许用胯部、臀部及背部击球。由于进球难度大，所以两队只凭一球决胜。

足球的另一亲属是“卡肖球”，它诞生于意大利的佛罗伦

萨。这是第一个使用战术的足球，是一些使现代技术专家为之振动的战术。这时开始设裁判：六位裁判控制着 54 个球员，每队 27 人。

在场地中心开球后，双方即展开争夺。据记载，当时的规则允许拉人、踢人、下绊子……

这种运动风靡了欧洲城市。但在 18 世纪初失去了势头，以至消失，然而“卡肖球”这个名称却延续下来，现在人们仍用它来称呼英国人谓之“足球”的东西。是英国人，在上个世纪开动脑筋，将这种球类运动“人道化”

1863 年 10 月 23 日在伦敦成立了足球协会，这是球队大量增加的结果，协会规定了角球、越位并给球门加上了木框。协会后来还确定了球门的大小，设置了守门员，引进了罚球等规则。

今天，足球已是一种风靡全球的运动，而每 4 年一度的世界杯足球大赛，总吸引着地球上千千万万的人。

篮球史话

篮球运动问世已 100 多年了。据有的资料表明，早在公元前 7 世纪，墨西哥就有了篮球的雏形。玛雅人有一种游戏，将球投入圆圈为胜。而 16 世纪墨西哥阿兹特克人玩的橡皮球，则更可以说是近代篮球赛的前身：谁把实心的橡皮球投入挂在高处的石圈内，谁就可以赢得在场所有观众的衣服。然而当代篮球运动的诞生却是近百年的事情。

诞生地在美国。1891 年 12 月，美国马萨诸塞州斯普菲尔

德学院（当时为基督教青年会国际训练学校）的詹姆士·奈·史密斯博士设计并发明了篮球。当时，他综合了一些球类项目的特点，设计了一种冬季室内的球类运动。他把两只装桃子的小篮筐，分别钉在健身房看台两端，桃筐上沿距地面约3米。然后把学生分成两队，以一种球为比赛用具，向筐内投掷，比投掷的准确，史密斯用体育课作了第一次比赛试验。这样，一项新的运动诞生了。

这种运动很快在一些学校风行起来。那时，对于上场人数、场地大小、比赛时间，都没有严格限制，只规定双方参赛人数相等。因为篮筐有底，所以每投入一次球，要爬梯子将球取出来，再继续比赛。篮筐的大小也没有一定的规格，只要两边的筐一样大就行了。后来将竹篮改为活底的铁篮，再改为铁圈下面挂网。直到1921年才形成近似现代篮球的篮板、篮圈和篮网。

1892年史密斯制定了13条比赛规则，规定了每方只准5人上场，不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，以及计时，计分决定胜负等。由于这种运动是以球投入篮筐内而得分，所以就称作“篮球”。

普及到世界各国。篮球运动兴起之后，一时间成为美国各大学最时髦的体育运动。1904年，第3届奥林匹克运动会在美国的第八大城市圣路易斯举行，东道主把篮球作为美国的“国球”，以表演形式推上赛会，结果大受欢迎。32年后的1936年，在柏林举办的第11届奥运会上，篮球首次成为正式比赛项目。1938年，美国一些曾经组织过大学篮球比赛的商人成立了一个新的专业团体——美国篮球协会，后改名为全

国篮球协会 (NBA)，成为美国现在的全国职业篮球组织。经过 100 年的发展，篮球运动已成为一项比高度、速度和强度的集体项目。百年来，美国一直引导着世界篮坛的潮流。从第 11 届奥运会至今的 13 届比赛中，美国业余篮球队已经 9 次夺得奥运冠军。能与之一搏的唯有前苏联和前南斯拉夫。

自 1936 年篮球成为奥运会正式比赛项目后，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲、亚洲和非洲，在全球发展起来。现在可以这样说，在地球上，不论城乡，都有篮球运动。据国际业余篮联统计，目前全世界专业从事篮球运动的人就达 2.5 万之多。过去国际业余篮球联合会规定只有业余选手才能参加世界大赛。最近，鉴于篮球运动的发展和篮坛人士的呼吁，国际业余篮已向职业选手敞开了大门。随着职业球星的加入，篮球运动将会变得更加绚丽多姿。

篮球运动在中国

篮球运动是 1894 年传入我国的，距它的诞生只有 3 年的时间。

当时，北美基督教会青年会两位美国传教士莱会理和蔡乐尔，首先把它介绍到天津基督教青年会。随后通过教会间的联系，推广至北京、上海、长沙和广州等大城市。最初的名称叫“筐球”。1908 年，上海青年会举办体育训练班，正式将筐球编入教科书，向全国推广。1914 年，旧中国的第二届全运会上，筐球成为正式比赛项目。

篮球运动虽然很早就进入中国，但在旧中国，它的发展

却很缓慢，水平也不高。在 10 届远东运动会上，中国仅得 1 届冠军，其余 9 次届冠军均被菲律宾夺得。新中国成立后，篮球运动才健康蓬勃地开展起来。到 60 年代中期，中国篮球进入全盛时期，国家队以全场快攻、紧逼防守和准确的中远投，形成“快、灵、准”的风格。先后击败了处于世界前列的匈牙利、捷克和斯洛伐克、保加利亚和巴西等劲旅。从 70 年代中期至今，中国队共夺得 8 届亚洲锦标赛中的 7 次冠军，4 届亚运会中的 3 次冠军。中国女篮还在 1984 年洛杉矶奥运会上夺得了第三名，位次仅次于苏美。在这个时期，涌现了一大批如穆铁柱、吴沂水、宁晓波、丛学娣、郑海霞、柳青和宫鲁鸣、孙凤武等篮球明星。中国篮球已冲出亚洲开始走向世界。

篮球裁判小史

篮球运动刚一问世，只是作为一种游戏供人们玩耍，到了 1892 年，篮球运动的发明人史密斯制定了简易规则 13 条，便进入对抗、比赛的阶段，继而产生了比赛的组织领导、执法公断者——裁判员。

外国称篮球裁判为“球证”。每场比赛有正、副两个球证。解放前，我国称篮球裁判为“司令”，每场篮球赛只有一个司令。解放后改称“裁判员”，每场球赛设正、副两个裁判员。我国现行篮球裁判制分为五级：国际级、国家级、一级、二级、三级。由于篮球比赛的速度、强度愈来愈大，为了更全面、准确地执行规则，有些国家已试行每场比赛设前、中、后

三个裁判员。

中国篮球史上的第一个国际冠军

1921年，第五届远东运动会在上海举行。代表中国参赛的篮球队，是以北京高师（后来的北师大）为核心共八人组成的北京队。它的五名主力队员是王耀东、魏树桓、王鉴武、翟荫梧和孙立人，他们身体高大，还都是田径运动员，有良好的身体素质。更重要的是，他们都有一颗为国争光的爱国之心。他们战前刻苦训练，制定了一套攻防战术，运用熟练，配合默契。虽然他们的运动服装仅仅是一套背心、短裤和一双布鞋（当时我国还不能生产胶鞋），在赛场上却打得有声有色，先以30：27击败连续四届夺魁的菲律宾队，接着以32：28战胜日本队，从而以不败战绩夺得冠军。这是中国人在国际体育比赛中夺得的第一个国际冠军。

这支靠募捐筹集资金组队参赛的篮球队，在极端困难的条件下为中华儿女争得荣誉，可是在旧社会却无人关心他们，没有任何欢迎的表示，默默回到各自的学校，球队也就自行解散了。孙立人于清华大学本科毕业后，留学美国，为艾森豪威尔将军门生，在台湾曾任蒋介石的陆军总司令，因对蒋的作为不满实行兵变，未果，一直被软禁。

保龄球的比赛方法

保龄球也叫地滚球，它是一种古老而又在当今世界许多

地方风行的室内运动。如今，保龄球运动已被正式列为 1986 年亚运会比赛项目。

保龄球球场是用硬质木料铺成的平滑球道，长 18.3 米，宽 1.15 米，两侧有档板。球用硬胶和塑料混合制成，直径 21.6 厘米，重不得超过 7.264 公斤。球有 3 个小孔，以便于手指插入握球。比赛时在滑道终端置 10 个木桩，木柱高 38.1 厘米，重 1.419—1.645 公斤，木柱摆成三角形。

保龄球比赛分个人和团体赛，参加比赛的运动员在投掷线后面，不得超越或触及起点线，违例则要失掉一次滚球机会。投掷线后面为助跑区，长 4.572 米。滚球动作规定，用下手前送方式，若采用其他方式滚球则判为违例。每人轮流投掷两次为一轮，十轮一局，击倒木柱一根得一分，以此类推，一局终了，以得分多的一方为胜。

保龄球比赛设裁判员一人，负责检查运动员是否违例，并登记双方分数，如没有违例和得分显示器自动装置的场地可不设裁判员。

漫话高尔夫球（GOLF）

高尔夫球是世界上颇为流行的一种高雅的球类运动。“高尔夫”一词是荷兰文 KOLF 的音译。国外有一本杂志这样盛赞高尔夫球：英文 GOLF，G 代表绿（GREEN）、O 代表氧（OXYGEN）、L 代表阳光（LIGHT）、F 代表脚力（FOOT），可译作“在绿地和新鲜氧气中的美好生活”，这就一语道破将大自然、娱乐和运动融为一体的高尔夫球活动的特征。

高尔夫球场形状和大小无统一标准，一般设在风景优美的地区或公园的草地上，面积约 50 公顷。地面上打有 9 个或 18 个洞穴。洞穴是埋在地下的直径 4.25 英寸，深 4 英寸的圆罐。各个洞穴之间为首尾衔接的球道，长度 200 至 500 米不等。每个洞穴的起点到终点之间有开球区、通路、障碍物和平坦的草坪。高尔夫球比乒乓球稍大一点，实心而有弹性。直径一般为 1.62 英寸（国际赛用球为 1.68 英寸），最大重量为 1.62 英两。高尔夫球杆长约一米，为木材或金属所造。比赛时，每位参赛者需备 14 根棒杆（木头棒杆 5 根，金属头棒杆 9 根）。除一根推击棒杆（金属头）外，其余均为不同斜度的弯头（击球面）棒杆，用以敲击，并根据将球击远、击近、击高的不同需要分别使用。

高尔夫球比赛一般是 2 至 4 人为一组，在开球区依次用球棒把各自的球击出后，一般经通路走向球的落点，继续击球，直至将球击入洞穴。比赛如定为 72 个洞穴时，参加者需要在 18 个洞穴的球场上循环 4 次。计分方法有两种：个人比赛计算所有洞穴的总击球数，少者为胜。另一种团体比赛，计算每个洞穴的击球数，包括相等数，以击球次数少，洞穴多为胜。

学习高尔夫球要循序渐进。先要学好开球，然后学击球。击球时要选择好击球点，特别是要根据球道的草纹，山岳的倾斜起伏的态势，选择球棒与控制力度。

高尔夫球运动起源于荷兰民间。据载，古代荷兰牧场，牧童以牧羊棒击飞小圆石以指示牧犬行进方向，即是今天高尔夫球的由来。这项运动形成于 14 世纪，流行于美国、日本及

英联邦国家。目前,美国有高尔夫球场 4 千多个(一说有 1 万个多个),日本有 3 千多个(一说日本和美国也有五六千个标准的高尔夫球场)。世界上较大规模的高尔夫球比赛有“世界杯”赛、美国公开赛和英国公开赛。比赛一般以平均每洞 4 棒算,打完 18 个洞穴不能超过 72 棒。世界上一流的职业选手可达 63 棒左右,数百米的球道“一棒进洞”的奇迹,往往在他们的手下创造出来。

与 GOLF 有关的词语有: to play at golf 打高尔夫球; golfer (a player at golf) 高尔夫球员; golf-club 高尔夫球棒; golf-links 高尔夫球场。

冰球运动来历

冰球是快速多变,争夺激烈的集体冰上运动项目,源于加拿大。早年,在我国、加拿大、印第安、英国等都有过近似冰球的游戏,但只有加拿大的金斯顿流行的一种冰上游戏演变成为现代冰球运动。据说,16 世纪中有一天,入侵加拿大的一队英国官兵被他们驻守的城楼附近的一种奇特的游戏迷住了,看热闹中被当地的印第安人解除了武装,进而占领了城堡,这即是冰球游戏。当时,参加者足踏冰刀,手持曲棍球球拍互相追逐,在冰冻的湖面上竖两根木杆为球门,将圆木片制成的球射入对方的门内以争胜负,这即是现代冰球运动的前身。1855 年,在金斯顿举行了最早的冰球比赛。1890 年后冰球在加拿大广泛流行。20 世纪初传入美、法、瑞士、比利时等国。1908 年国际冰球联合会成立。1920 年第 7 届奥运

会将冰球列为比赛项目。1924年首届冬季奥运会将冰球列为正式比赛项目。我国于1955年开始举办全国性冰球比赛。

羽毛球来历

羽毛球是较普及的球类运动之一。羽毛球的起源说法不一：①源于印度。相传19世纪前后，在印度孟买有一种两人分站在网两边，以木拍对击一种插有羽毛的绒线团游戏，名叫“普那”。19世纪中叶，英国把印度沦为殖民地，羽毛球也就被带到了英国。包菲特公爵对羽毛球很感兴趣，把它加以改制，再参考网球球拍，给它配上了一个轻而小的拍子，使它成为一种球类。②源于日本。相传14世纪末叶，日本出现了把樱桃插上美丽的羽毛当球，两人用木板来回对打的运动。19世纪中叶传到外国，被改为软木制成的球托和穿弦的球拍。1870年，英国一位公爵在他的领地开游园会，不料下起大雨，他为了不使客人扫兴，就改在室内进行羽毛球游戏，结果使与会者情趣横生。此后，这项运动便风靡英国。1899年，英国举办了首届全英羽毛球锦标赛。1934年成立了国际羽毛球联合会。1939年国际羽联通过了《羽毛球规则》。

排球来历

排球是以手击球、传球进行竞技的球类运动，源于美国。1895年，美国马萨诸塞州霍利约克基督教青年会体育干事威廉斯·盖·摩尔根，从篮球、网球运动得到启发，想创造一

种适合更多人参加的室内球类运动。他用篮球和足球的球胆、网球的球网作器材，每边 6 个人（也可以多一些），把网球允许球落地再回击打法，改为不许落地，用手击球，球胆掉在哪一方，就算哪一方输了。由于网球场太小，他又把网球场球网挂在篮球场中线，利用篮球场地进行比赛。第 2 年，对此类球感兴趣的斯普林菲尔德市立学校的艾·哈尔斯戴待博士，把它定名为“华利波”，意为“空中飞球”。此名称在国际上一直沿用至今。我国则把它译为“排球”。1928 年，美国组织了首次全国性排球锦标赛。第 2 次世界大战期间，由于美国士兵的传播，排球运动在亚洲、欧洲、美洲各国普遍开展。首届世界排球锦标赛于 1949 年举行。1952 年，排球被列为奥运会的比赛项目。排球约于 1905 年传入我国。

橄榄球来历

橄榄球运动被喻为“使人疯狂的运动”，分英式和美式两种。橄榄球运动源于英国。19 世纪 20 年代，据说在英国的一次大学足球比赛中一个名叫艾利斯的学生忍受不了失败的刺激，“绝妙地无视当时的足球规则”，抱起足球冲向对方大门。正是这偶然的一冲，使人受到启发，创造了一种以激烈对抗、艰苦争夺为特点的球类运动。由于其比赛用球酷似橄榄，故取名橄榄球。橄榄球首先流行于英属海外领地，且传入美洲，并逐渐在世界范围内扩大影响。美式橄榄球始于 19 世纪 80 年代，系由英式橄榄球改进而来。

手球来历

手球是一种运用移动、传、接、运球、射门、对打断球等技术和战术进行对抗的球类运动。手球源于欧洲。据说在1898年，一名欧洲足球运动员因右脚受伤，虽不影响跑动，但不能再用以踢球而十分懊丧，不甘心从此退出球场，与酷爱的足球告别，从而产生了用手代替脚来完成足球动作的想法，创造出手球运动。最初，手球比赛为11人制，在大型足球场上进行。运动员穿足球鞋，比赛时只许6人参加攻守，并可无限地连续运球。1917年在德国正式组织比赛，后逐渐在欧洲流行。1928年成立国际手球联合会。1936年第11届奥运会将手球列为正式比赛项目。1938年在德国举行首届世界男子7人制手球锦标赛，1972年第20届奥运会将此列为正式比赛项目。1957年在前南斯拉夫举行首届世界女子7人制手球锦标赛，1976年第21届奥运会将些列为正式比赛项目。我国于50年代中期引进手球运动。

曲棍球来历

曲棍球亦称草地曲棍球，是手持曲棍以其平面击球进攻为特点的球类运动。曲棍进球的起源尚无定论。埃及金字塔和古希腊壁雕都有类似曲棍球比赛的图像。我国唐代流行的“步打球”，也和曲棍球十分相似。现代曲棍球源于英国。1861年，英国出现第1个曲棍球俱乐部，1875年成立第1个曲棍

球协会，1895年男子曲棍球比赛在英国第1次举行。1908年第4届奥运会将曲棍球列为比赛项目。1971年开始举行世界杯曲棍球赛。1949年举行第1届世界女子曲棍球杯赛，1980年第22届奥运会将女子曲棍球列为比赛项目。我国于1978年在齐齐哈尔举行首届曲棍球比赛。

棒球来历

棒球盛行于美洲的一种近似垒球的球类运动。对棒球的起源过去曾有争论。很多人都认为源于英国的“圆场棒球”。另外，古希腊、印度的神庙浮雕和碑石上都有用木棒打球的图案，说明棒球很早就希腊、印度流行。1905年，美国成立了棒球起源调查委员会，对这一问题做了调查，其结论是：棒球由美国人阿布那·德布尔迪于1839年在纽约的库柏斯镇发明（严格地说，应是现代棒球运动的发明）。这一结论已被普遍承认。最早的棒球比赛规则是纽约人棒球俱乐部于1845年着手制定的。按定出的规则首次进行正式比赛是在1846年6月19日，由纽约人棒球俱乐部邀请纽约9人队在新泽西州埃利西安举行的。棒球比赛记录法由亨利·切德威克发明。扇形棒球场地是亚历山大·卡特赖设计的。棒球比赛服装是纽约人棒球俱乐部设计的。1910年，棒球运动被塔夫脱总统批准为美国国球。在第3、5、11届奥运会上，棒球曾被列为表演项目。我国于19世纪末引入棒球。

台球来历

台球是一项在国际上广泛流行的高雅的室内体育运动。台球源于英国。14 世纪，据说由伦敦一家名叫 Billiard 的当铺老板为消遣娱乐而发明，台球的英文名称即源于此。至 18 世纪末，台球做为一种游戏在英国民间广泛流行。19 世纪初，世界上第 1 个公共台球室在伦敦开设。最早的台球，桌面上只有两个白球，后来法国人增添了一个红球并改进打法。再后来英国人又将其发展成为今流行的落袋台球。现在台球已发展成多种多样：有英式落袋台球和俄式落袋台球、美式落袋台球、开仑台球、斯诺克台球。其中斯诺克最为普遍，已成为一项比赛项目。它共用 22 个球，其中 15 个红色球，6 个彩色球，都是目标球，还有 1 个白色球，是共用的主球。台球于 100 年前传入我国。

网球来历

网球是较普及的球类运动之一，由运动员手执网球拍，分双方在网球场上击球竞技。网球运动源于法国。14 世纪，法国宫廷中开展起一种叫“掌球戏”的游戏，两人中间隔一条绳子，双方用手打来打去。球用布裹头制成。16 世纪，出现了用羊皮纸制造的球拍。17 世纪这种游戏传入英国后，绳改变为网，羊皮纸球拍穿上了有弹性的弦线，场地也较正规了。1873 年，英国人温菲尔德创造制定了统一的比赛规则。自此，

网球运动逐步开始在民间普及。1913年成立国际网球联合会，并由该会主办台维斯杯团体赛和费德雷兴杯赛。此后，网球运动在世界各国蓬勃发展。现代草地网球源于19世纪70年代。

门球来历

门球是一项十分适合群众，特别是老年人开展的体育运动。门球运动源于法国。13世纪，法国的牧民们手执牧羊杖，击打木球，使之通过在草地上竖起的两根木棒间隙。17世纪后，这种游戏先后传入了英、美、意大利等国。当时又称为槌球。由于这项活动文明、文雅，有益于身心健康，越发普及开来，各地相继成立了协会、俱乐部，并制定了竞赛规则，有了初步规模的比赛。2次世界大战后，槌球被日本引进，改称为门球，经文部省体育局批准在全日本推广普及。目前，这一活动已被很多国家引入。

垒球来历

垒球是由棒球蜕化而来的球类运动。垒球源于美国。1887年，美国芝加哥首先将棒球场地缩小，移至室内进行，时称“室内棒球”。数年后将室内的比赛方法移至室外进行，为有别于棒球，于1933年正式取名为“垒球”成立了美国垒球协会并举办全国男女垒球比赛，次年又制订了统一规则，此后逐步传至世界各地。垒球运动于1933年已列入旧中国全运会

项目。

水球来历

水球运动是在水中进行的一种球类运动，源于英国。19世纪60年代的一个夏日，英国的足球迷们在练球时偶然把足球掷入水中，在水里互相传递感到别有一番情趣。后来，在水中玩足球的人渐渐多起来，而且还进行比赛，不过当时无球门和统一的规则。1900年水球被列为奥运会比赛项目。1911年国际游泳联合会颁布了正式水球竞赛规则。这时期，水球运动迅速传入西欧各国。我国于20世纪20年代引入水球。

田径

田径运动来历

田径运动分田赛和径赛两大类，包括走、跑、跳跃、投掷和全能运动等项目，是各项运动的基础，田径运动源于上古时代。当时，人们为了获得生活资料就必须进行走、跑、跳跃、投掷运动。由于这些活动和人们的生活密切相关，从而促进了这些技能的不断发展提高。后来，人们以祭神的形式举行田径比赛。公元前 776 年在希腊奥林匹克村举行首届古代奥林匹克运动会，充满宗教色彩，当时被列为正式比赛的只有短跑，到公元前 648 年又增添了跳跃、投掷和全能运动等项比赛。古代奥运会至公元 394 年被罗马帝国皇帝奥西罗废止了。1894 年成立国际奥委会，从 1896 年恢复举行首届现代奥运会至今，田径仍是最主要的比赛项目。

跳高来历

跳高是田径运动田赛跳部项目之一。分立定跳高和急行

跳高两种。现一般比赛均为急行跳高。过竿技术有跨越式、剪式（亦称“东方式”）、滚式及俯卧式和背越式等。跳高运动源于英国，是由体操项目中派生出来的。1864年，英国首先将跳高列入田赛比赛项目，英国人柯奈用跨越式（最原始、最简单的跳高姿式）跳过了1.70米的高度。男子跳高于1896年首届奥运会上被列为正式比赛项目。女子跳高于1928年开始正式列入奥运会项目。剪式跳高源于美国。19世纪末，美国东部各州运动员创造并采用了这一跳高姿式，故曾被称为“东方式”。又因跳时身体各部分成波浪式依次越过横竿，故亦称“波浪式”。滚式跳高亦源于美国。20世纪初，美国西部各州运动员创造并采用滚式跳高。因跳时运动员形似滚过横竿，故名。又因美国运动员霍拉英首用此式创造2.01米世界纪录，故亦“霍拉英式”。俯卧式跳高起源何国未详，时间约源于20世纪20年代，40年代时已被普遍采用。背越式跳高源于美国。美国运动员福斯贝利首先用此式获19届奥运会跳高金牌，故亦称“福斯贝利式”。此式因简单易学，故出现后迅速流行。

跳远来历

跳远是田径运动田赛跳部项目之一，其起源无从可考。当人类还处于茹毛饮血的时代，跳远已成为一种生活技能。当原始人在林丛草莽中追逐猎物时，倘若遇到沟渠或障碍物，即可一跃而过。跳远比赛源于古希腊。在古希腊的“五项运动”中已有跳远。世界上第1次正式的跳远比赛，是公元前

708年在希腊的第18届奥运会上举行的。当时的设施非常简单，只是把地面刨松，然后在前面放一条类似“门槛”的木板，竞技术者必须踏板而跳。这条“门槛”就是现在起跳板的前身。为避免落地时产生伤害事故，以后又发明了沙坑。古时跳远的成绩不用皮尺丈量。竞技术者每跳一次后，在着地点划一条线，最后看谁跳得最远。评定名次时，不仅要看跳得远近，还要看姿势是否优美，只有两者兼备的竞技术者才能获胜。1896年首届现代奥运会上跳远被列为正式比赛项目。

撑竿跳高来历

撑竿跳高是田径运动田赛跳部项目之一。撑竿跳高的起源尚无定论。从前，比利时和法国的村民在跋涉途中，常借助随身携带的竿子，一端支地，纵身跳过泥潭沼地。在英国的民俗节日上，人们喜爱的娱乐活动是撑竿子跳跃田间的小沟。保加利亚的牧童在山上放羊时常用长竿驱赶羊群。他们忙里偷闲，将长竿撑在地在跳跃去寻欢作乐。古俄罗斯和普鲁士士兵在行军途中利用手中的长矛跨越道路上的障碍物。有文字记载的说法有两：1. 源于德国。18世纪中叶，德国学校体育教材中出现的撑竿跳高的内容。世界上第1个有记载的撑竿跳高记录是1.83米，亦是由一名叫蒲茨的德国人于1789年所创。2. 源于我国。我国藏族的古典著作《颇罗鼎传》记载：1720年的一天，颇罗鼎被朋友邀到家中娱乐玩耍，其中就有比赛撑竿跳高运动。

掷链球来历

掷链球是田径运动田赛掷部项目之一，是唯一用双手进行投掷的田径项目。掷链球源于苏格兰。中世纪，苏格兰的铁匠和矿工利用劳动休息时间，经常用手里的带木柄的锤子进行比赛，他们称这项运动为“掷锤子”。此项运动的英文名即由铁锤一词而来。1873年，英国牛津大学和剑桥大学的学生把这项运动第1次纳入了运动会比赛项目，并规定了比赛方法和投掷距离。1874年，剑桥大学的汉恩把锤子改革成为铅质的圆球，柄也加长了。后又有人把木柄改为钢链，并加了把手。我国的掷链球运动即于此时传入。1900年掷链球被列为奥运会正式比赛项目。

掷标枪来历

掷标枪是田径运动田赛掷部项目之一，源于人类狩猎与战争。古代，我们祖先就用标枪作为猎取食物的工具。原始的标枪是把石头磨尖作为枪头装在木杆的一端。有的部落逐渐搞起掷标枪比赛。那时的比赛不仅比掷得远，而且比掷得准。随着生产力的发展，后改用金属做枪头。现代掷标枪运动源于斯堪的纳维亚。1886年，在斯堪的纳维亚国家运动会上，已有现代男子掷标枪比赛。1908年，第4届奥运会将男子掷标枪列为正式比赛项目。到1932年第10届奥运会上，女子掷标枪亦被列为比赛项目。

铅球来历

铅球运动是田径运动田赛掷部项目之一。铅球运动源于欧洲，由投掷石块演变而来。我们的祖先随手拣石子，就可扔向猎物。但体积较大的石头需先举到肩上，然后才能使劲掷出去。在中世纪欧洲，日耳曼人已有投石块的竞赛。这项竞赛一直流传到近代。美国也曾盛行过投石块的竞赛，使用的是立方形石块，重约7公斤。为避免石块触地砸碎，还用金属把四角包住。在英格兰，农民在赶集时，常常拿秤砣来作掷远比赛。1340年，欧洲出现了第一批炮兵，用的是火药炮，炮弹是铁筹成的，每颗重16磅，样子象圆球。战士们休息时，拿炮弹推来推去玩耍，逐渐地发展成为锻炼身体的方法，这就是世界上最早的推铅球运动。后有人感到铁铸的圆球体积太大，就改成铁壳里灌铅。1896年首届奥运会上，铅球即成为男子正式比赛项目。

赛跑来历

赛跑是田径运动径赛项目之一，也是各项体育运动中最古老的一个项目。赛跑源于古希腊。传说，古希腊一位名叫赫尔克斯的英雄组织了人类第1次的体育比赛，比赛的项目就是赛跑。赫尔克斯用自己的脚掌丈量出一条跑道，约192米长，称为斯塔第昂。时到今日，许多国家仍称运动场为斯塔第昂。

接力赛跑来历

接力赛跑是田径运动径赛项目之一。接力赛跑源于非洲。非洲土著伐木人是接力赛跑的发明者。那时，他们用速度比赛的接力方式，飞快地将丛林中的木材源源运出山地。由此可见，最初的接力赛跑，运动员就是伐木人，木材就是接力棒，丛林就是运动场。此后，接力赛跑才逐步演变为竞技场上的一个竞赛项目。1883年11月17日，在美国加利福尼亚州巴克雷试办了世界上最早的接力赛。1912年，男子4×100米接力赛跑（即4人接棒，每人跑100米）被第5届奥运会列为正式比赛项目。

竞走来历

竞走是在普通走的基础上发展起来的田径运动径赛项目之一。竞走源于英国。1867年，英国举行了世界上首次竞走比赛。因为这项运动易于开展，因而深受群众欢迎。竞走于1908年在第4届奥运会上被列为正式比赛项目。

赛跑为什么是左转圈

在田径比赛中人们可以看到，运动员在跑弯道时总是往左拐，为什么要沿左侧跑？一种说法认为人的心脏位于左侧。为了保护心脏而向左倾斜是很自然的。既然心脏偏左，重

心落在左侧似乎是顺理成章的事。但实际人的肝脏在内脏中占有很大比重，而肝脏偏于右侧，人的重量更多地集中于右侧。

另一种说法以右利为由。约有 $3/4$ 的人都是右利。将活动量很大的右手放在外侧，以左脚为轴心脚。这样的运动中便是左脚支撑体重，沿左侧跑便是非常合理的了。在速滑中，人体的大部分重量均落在左脚上，所以速滑运动员尤为注重左腿的训练，跑步也与此类似。

一位研究运动生理神经学的教授，从对脚弓的研究中得出结论，人是以左脚为轴心脚的。从直立时左脚与地面的接触面积大于右脚，可知人是以右脚为运动脚的，这也是何以右利更多的原因。从过去的照片中可以看出，运动员在向右跑时甚至无法跑好弯道，这就使得人们向左跑。

1913年，国际田径联盟成立之际，把跑的方向统一定为“以左手为内侧”即左转圈，并列入田径规则，沿用至今。

棋牌

为什么棋类属体育项目

为什么棋类属体育项目？其一，棋类是高度脑力运动，也是很强的体力运动。一个棋类运动员，对每一着棋都必须经过深思熟虑，考虑到局部和全局的关系，考虑到得失取舍，考虑到一般规律和特殊变化等。其它运动项目一场比赛不过几十分钟，而一盘棋需要一小时、几小时乃至十几个小时。耐力与体力消耗有关，而耐力锻炼也会增强，体质，因而棋类也是体育运动。其二，棋类和其它运动项目同样有严格的竞赛规则，双方在同等条件下竞技，是一种比智力、比技巧、比体力的全面竞赛。

中国象棋的变迁及其造型艺术

中国象棋是中华民族文化的伟大创造之一，历史悠久，源远流长。中国象棋的形体多有变迁，它创始于唐，定型于北宋末南宋初，一直流行至今。中华人民共和国成立之后，为

使我国这颗古老文化艺术明珠大放异彩，象棋正式被列为我国体育竞赛项目，为我国和世界各国人民所喜爱。

最早的象棋是立体“金铜成形的棋子”。公元762年出口出土的“宝应象棋”就是这种。由于当时棋子是铜雕立体造型的，十分高雅美观，棋子铸造困难，价格昂贵，因而象棋只能在皇宫贵族和士大夫中流传。

唐代“安史之乱”时，唐明皇逃亡四川，太子李亨拥兵逃窜，行至彭原（今甘肃宁县），连日淫雨，官兵拥挤在一个小馆舍内，李亨与爱妃张良娣二人下象棋，“金铜成形”的棋子碰到棋盘时，声达室外，宰相李泌劝他，在这国破家亡的紧要关头，还不理政事，恐怕会引起军心涣散。李亨于是命艺人用软木质的材料，雕成木头立体形棋子，以免下棋时走漏风声。从此就有了木制的象形立体象棋。现在流落到英国伦敦博物馆内的一只马头棋子，就是我国最早的一件稀世奇珍。

到了宋代，由于棋制及棋盘的定型，逐渐淘汰了立体象棋，为铜铸或木制的阴文涂色棋子所代替。皇宫里为了显示象棋的高贵，棋子制作的材料就更为精美讲究。宋徽宗有诗云：“白檀象戏小盘平，牙子金书字更明。”由此可知，皇帝用的象棋是象牙描金的文字棋子，白檀香木制作的棋盘。由于宋代皇宫重视对棋艺的研究推广，加上文字象棋的出现，推动了象棋的广泛开展，这种文字象棋一直沿袭至今。

查存世之宋代铜、木质象棋形体为扁圆形的双复面棋子，一面为汉字，一面为图形。字为将、士、象、马、车、炮、卒。图案亦参照棋字之寓意进行设计。

“将”：以宋代“武经总要”中的凤翅盔为蓝本（中国历史博物馆存有宋代的将盔实物）。将盔图案肃穆端庄，民族特色鲜明，象征着一军之命脉，盔动军危，盔倾军亡。

“士”：采用古代谋士惯用这纶巾，即用青丝带编制的头巾，因诸葛亮戴过，又名诸葛巾，相传为三国时诸葛亮所创。

“象”：采用动物象的头形，通俗易懂，一目了然。

“马”：采用战马之头像，马头是采用唐太宗李世民在建立唐王朝的战争中所骑的六匹骏马中“青骊”马浮雕像为素材仿绘而成。据史载：“青骊”，毛色苍白，公元621年李世民在河北献县和窦建德作战时所乘。

“车”：以战国时的战车之轮为蓝本，将原车轮之外径尺寸缩小64倍，轮幅减少一半绘制而成，中国战车始于殷代，盛行于春秋时代。战斗时用以冲击追逐，行军时用以载军械、粮草（今陕西省临潼秦如皇兵马俑博物馆内存有此战车车轮）。

“炮”：采用古代小铜炮为蓝本绘成。今首都博物馆内存有辽代时的小铜炮。

“卒”：采用宋代兵帽的图像会绘成。这正与棋子设计年代吻合。

到了清代，出现了瓷制的象棋子。这种棋子既经济美观，又轻重适度，颇受人们的欢迎。唐山手工陶瓷大都有烧制陶瓷棋子的历史。那时棋子是圆柱型的，略扁，文体用阴文，可以涂上颜色而不致被磨掉，脏了可用水洗。这种棋子流行了二百多年，直到解放初期才被冲压与车削工艺制作的单面文字木质象棋所代替，并一直保持下来。近些年来，化学工业

的发展，精美耐用的塑料象棋也开始流行。

中国象棋不仅深受我国人民大众的喜爱，而且已逐渐向全世界推广，为世界人民所喜爱。中国象棋作为东方文化的一颗明珠将光照全世界。

象棋小卒为何是五个

小卒，是中国象棋中的一个兵种，红黑双方各有五个，为什么小卒不多不少只有五个呢？这是因为中国象棋的棋子设置受军队作战的影响颇大。据有关资料表明，周朝时军队的基本编制（伍），是由五名步兵组成的。作战兵器也由弓、殳、矛、戈、戟五种为一组配合使用。这种由五兵构成的交错战斗整体，反映到中国象棋中来，就是双方各有五个兵卒。

车为何是象棋的主力

我们祖先的发祥地黄河流域，平坦开阔，便于行车，古人很早就善于造车、驾车，古时一车四马为一乘，以乘之数量表示国家的大小或军事力量的强兹，许多古书常有“良车七十乘”，“戒车三百乘”等描述。殷商时代车辆已用于战争，春秋战国盛行用战车的车战，每辆战车配有一定数量士兵，这种战车速度快，机动性强，冲锋威力大。战斗时车冲击追逐，行军时用作交通运输工具，驻军时用车安营扎寨。因而，反映在象棋中，“车”便成了主力。

棋诗与棋遇

象棋，古往今来深得一些人的喜爱。古代一些名人不但喜弈，而且还写下了不少棋诗，三国时的诸葛亮就作过：“苍天如圆盖，陆地似棋局。”唐代诗人元稹作诗道：“出车排远阵，飞炮过长河。”韩愈的诗：“酒食罢无事，棋塑以自娱。”杜甫的诗：“楚江巫峡半云雨，清簟疏帘看弈棋。”王维的诗：“疏雨池塘鱼避钓，晓莺窗户客争棋。”清代袁枚的诗：“拢袖观棋有所思，分明楚汉两军峙。非常欢喜非常恼，不着棋人总不知。”这些棋诗，意境飘逸，读来饶有余味。

据说明代嘉靖年间，有个武官带兵出征，行军路上他命士兵用面粉制成象棋子，扎营休息时，叫士兵动棋，每吃掉一子就作食品吃掉。1986年，上海一些棋手为百风寿星棋王谢侠逊祝寿，特意请西点师傅制作了一个棋盘蛋糕，蛋糕上是一副象棋残局，不仅吸引了一些象棋爱好者冥思苦想，连一些象棋大师也围着这残局争相解答，别有一番情趣。

弈棋是斗智的娱乐，古人总结弈棋有十要：一要取势，二要布局，三要善守，四要敢弈，五要善诱，六要不贪，七要防欺，八要抢先，九要接应，十要计算。

中国象棋之最

我国现存最早的象棋谱是宋元时期的《事林象谱》，作者是陈元靓。最早的外文中国棋谱是丹麦人葛鳞瑞编著的《象

棋决着谱》，1915年由商务印书馆出版。

解放后我国棋坛著书立说最多的是上海屠景明先生，他是我国当代著名的象棋理论家。

我国最早的全国冠军是广东杨官。他在1956年第一次全国比赛中获得冠军，现在为中国象棋特级大师。

全国获冠军最多的是上海胡荣华，他从15岁开始，历时20年，连续十届全国赛他都独占鳌头。1983年夺桂冠。

全国女子象棋冠军获得最多的是北京谢思明。

棋龄最长的棋手是棋界“老黄忠”谢侠逊，他6岁学棋，今年97岁，人称“百岁棋王”。

我国最大的棋盘（挂盘），是谢侠逊1925年制作的，至今观摩比赛仍习用之，时已整60年了。

国际象棋起源趣话

国际象棋是由中国及印度几种古老的棋戏演变而来的，大约于6世纪由印度传入波斯再传入阿拉伯。10世纪前后，由阿拉伯和中亚传入意大利、西班牙及整个欧洲。15世纪以前，国际象棋的棋制还尚未定型，现在的国际象棋制，大约定型于15—16世纪之间。

说到国际象棋的起源，在西亚地区还流传有这样一段趣闻：说是在很久很久以前，波斯有位国王老是愁眉不展，经常无缘无故地生气，大臣们无不提心吊胆，生怕有一天国王会降罪于自己头上。后来经过仔细打听才知道：原来国王对于华丽的宫殿，鲜衣美食，都已感到厌倦，愁的是日子不好

打发，假如有一种游戏能够让他入迷就好了。

弄清了这个原因，大臣们请示国王，决定在全国出榜招贤，并言明：如有人能进贡新鲜的玩具，治好国王的“忧愁病”，将给予最高的奖励。消息传到印度，有位数学家就带着画有 64 个方格的木盘，和 32 个雕刻成六种立体形状，分涂黑白两色的木制小玩具，去见波斯国王并向国王介绍了这种游戏的玩法；岂知国王很快就被这种游戏迷住了，一天到晚兴致勃勃地要那位数学家或者大臣陪他玩。

有一天，国王想起来，要奖赏这位进贡新玩具的人，于是就问他：“你想要些什么呢”？数学家说：“我只要一些麦子，请您吩咐人在这个木盘的第一个方格上放一粒麦子；第二格两粒；第三格四粒；以后每个方格放置的麦粒都是上一个方格麦粒的二倍，把六十四格放满就行了”。国王觉得，这个要求太低了，问他：“你怎么只要这么一点东西呢”？数学家笑着恳求道：“陛下还是叫管理国家粮仓的大臣算一算”！第二天，管理粮仓的大臣满面愁容地向国王报告了一个数字，国王大吃一惊：“我的天！我哪来这么多的麦子呢？”

这个玩具也随着这个故事传遍全世界，这就是今日的国际象棋。

国际象棋的起源

国际象棋盛行于世界。下国际象棋的人，比下象棋与围棋的人加起来还要多。它的世界性组织国际象棋联合会成员有 124 个国家和地区，是仅次于国际足联的第二大国际体育

组织。

过去，许多中国人习惯把国际象棋称之为“西洋棋”，因为在他们的观念里，这棋是西洋人下的，殊不知，国际象棋却是正宗的亚洲“土特产”。

国际象棋的雏形为公元 2 至 4 世纪流行于印度的一种棋艺，当时称这为“恰图兰卡”。“恰图兰卡”为梵文音译，原意为“四种东西”，即步兵、骑士、象、战车 4 种棋子。棋盘为划分为横 9 竖 9 共 81 个小方格的正方形。最初沿直线和横线走动的是象，后来演变为由战车沿所在直线和横线走动。象的步法为每步只能沿所在斜线走两格。

公元 6 世纪，“恰图兰卡”传入波斯和中亚。公元 7 世纪阿拉伯人征服波斯，这种棋戏遂在阿拉伯上层社会流行。因语音关系，被改称“沙特兰兹”，并在棋子和规则上也有所发展。棋子有车、马、象、兵、王、后等。后来逐渐在阿拉伯各国和中亚广泛流传。

公元 10 世纪，“沙特兰兹”逐步传到欧洲，广受欢迎。甚至成为欧洲中世纪“骑士七技”之一。它慢慢演变，至 16 世纪上半叶，其棋盘、棋子及走法趋向定形。至 19 世纪下半叶，比赛规则完全被统一。

国际象棋的棋盘与棋子

国际象棋的棋盘，是由黑、白色相间排列的 64 个小方格组成的正方形，纵横均为 8 格。棋子则为立体图形，各有一王、一后、两车、两象、两马、八兵，共 32 个子。现在正式

比赛中使用的棋子，是在 1849 年由英国棋手斯当顿设计的，又称“斯当顿棋子”。

国际象棋与象棋有相似之处。王也是每次只能走一步，但无九宫限制，横、直、斜进退均可。车也是横、直进退皆可，不限格数。马的走法也相当于象棋里走日字的马的走法。兵除第一步可走两格外，以后每步只能走一格。它运行时走直线，吃子时却走斜线。当它拱到对方底线时，则可选择“变”任意一种棋子。故此，兵的价值小，但变化大。两只象一为黑格象，一为白格象，均沿斜线走在自己的色格里。但它没有格数之限，亦没有河界之限。

国际象棋里威力最大的棋子为后。它横、直、斜均可走，且不受格数限制。

国际象棋只有 64 格，比象棋的 90 个点空间小，但子力的活动范围远较象棋大，因而构成了不同于象棋的思维方式。它更需要逻辑思维。

国际象棋之最

1987 年，国际象棋大师——荷兰的汉斯·比奥姆进行了一场别开生面的象棋表演，他同时和 560 对名手厮杀。这场象棋马拉松持续了 25 个小时。这位表演者来回走动共计 30 多公里，创造了胜 509 盘、平 38 盘、负 13 盘的纪录。

保住象棋桂冠时间最长的人是埃努伊尔·拉斯克尔，计 26 年 337 天，而保住象棋冠军最短的人是米哈伊尔·塔尔，仅一年零 5 天。

获得冠军这一光荣称号时年纪最大的是威廉·斯捷伊尼茨，50岁。最年轻的冠军是加里·卡斯帕洛夫，年仅22岁。

1984年—1985年，阿纳托利·卡尔波夫和加里·卡斯帕洛夫之间的比赛创下了持续时间最长的纪录：5个月！

走步最少的一盘棋是1963年米哈伊尔·博特温尼克和季格兰·彼得罗相的对弈，两个对手刚走10步就同意讲和。

走步最多的一盘棋是1978年阿纳托利·卡尔波夫和维克托科尔奇诺伊的对弈，走了124步。这一盘棋作为唯一的一盘无子可走的和棋载入了世界冠军赛的史册。

女子国际象棋运动先驱——维拉·明契克

在国际象棋奥林匹克女子团体冠军的流动金怀上，镌刻着一个闪闪发光的名字——维拉·明契克。她是女子国际象棋运动的先驱，棋史上第一位女子世界冠军获得者。

明契克是俄国人，1906年生于莫斯科。15岁那年，她们一胶迁居英国。

明契克所住的地方，是一个具有悠久象棋传统的城市。那里的棋风很盛，明契克就是在学校里学会下棋的。一次，著名的特级大师马罗茨来校作车轮表演。不知是“谦让”，还是疏忽，他竟被学棋不到两载的明契克击败。从此，明契克名声大噪，而马罗茨也成了她棋途上的引路人。

明契克开始了她的象棋生涯。但作为一个外籍棋手，她不能参加英国女子冠军赛，这使明契克深感痛苦和遗憾。不过，明契克不甘才华被埋没，在家人和恩师的鼓励下，以其

特有的坚定和果敢，挥戈参加了 1923 年底至 1924 年初的黑斯廷斯男子名手赛。

等待明契克的是一场艰苦卓绝的战斗。参赛的其他 9 名男棋手个个身手不凡，和他们相比，明契克显得太“嫩”了。但明契克没有因此而胆怯。她鼓足勇气，顽强奋战，最后获得并列第 7 的成绩。

初展英姿，鼓舞了明契克的信心，旋即胜利女神就成为常客了。1929 年，黑斯廷斯专门组建了明契克象棋俱乐部。他们的成员均是被明契克战胜过的男棋手，其中包括声望很高的大卫·列舍夫斯基等。

由于明契克在须眉群中磨刀霍霍，她在女性世界便游刃有余了。1927 年第一届国际象棋女子世界冠军赛中，明契克以绝对优势捧走金杯。她在整个赛程共下了 83 局棋，其中胜 78 局，仅仅输了一局。

明契克在实战之余，还时常给各种棋刊投寄对局评注。她的一些颇具见地的象棋论文，得到棋坛巨擘阿列亨的好评。

获得过国际象棋女子世界冠军的人

国际象棋女子世界冠军赛始于 1927 年。首届比赛在伦敦举行。在前苏联出生的英国 21 岁女棋手维拉·明契克夺桂冠。她 6 次蝉联女子世界冠军，并保持该称号达 17 年。1944 年，这位年仅 38 岁的天才女棋手不幸在德国法西斯的轰炸下丧生。

1949 年底至 1950 年初，第八届女子世界冠军赛在莫斯

科举行。前苏联 46 岁的柳得米拉·鲁金科成为第二位世界冠军。国际象棋授予她男子级国际大师称号。以后 40 年，冠军数次易人，但从未出过前苏联国门。

1952 年，39 岁的前苏联女棋手叶丽扎维塔·贝科娃在候选人赛中获得第一名，次年她以 8 比 6 的成绩战胜鲁金科，成为第三位世界冠军。

1956 年，47 岁的鲁布佐娃取代贝科娃，登上世界冠军宝座。

1958 年，前苏联格鲁吉亚出生的 21 岁的女棋手加普林达什维利以 9 比 2 的悬殊比分战胜了贝科娃，成为第五位女子世界冠军。此后，她保持世界冠军称号 16 年，并成为第一个获男子国际特级大师称号的女棋手。1990 年底，国际棋联授予她荣誉会员称号。

1978 年，玛娅·奇布尔达尼泽击败了卫冕冠军加普林达什维利，登上了世界女子棋坛峰巅，从此结束了加普林达什维利称霸棋坛的历史，成为第六位女子世界冠军，并把世界冠军称号保持至 1991 年。奇布尔达尼泽当时只有 17 岁，是历史上最年轻的世界冠军。1985 年，继她的同乡加普林达什维利后成为有史以来第二个获男子特级大师称号的女棋手。

女子世界冠军赛分为分区赛、区际赛、候选人循环赛、候选人决赛，向世界冠军挑战赛五个阶段。

我国 21 岁的女棋手谢军在 1990 年 3 月、7 月、10 月、和 1991 年 2 月连闯 4 关，最后战胜前南斯拉夫国际特级大师艾·马里奇，从而获得国际象棋女子世界冠军赛的挑战权。1991 年 10 月，挑战者谢军与前苏联的奇布尔达尼泽经过 15 局决

战后，以 4 胜 2 负 9 和积 8.5 分战绩，获得成功，荣登世界冠军王座。这是迄今国际象棋女子世界冠军中出现的第一位亚洲棋手，从而打破了苏籍女棋手垄断了多年的棋坛铁壁。

名人与国际象棋

有人曾把国际象棋称为“王者之弈”，纵观国际象棋史，可以发现此话不无道理。历史上许多叱咤风云的人物，都和国际象棋有密切的关系。

7 世纪时，波斯有一位国王曾说过：“无法想象，一个不会下棋的国王如何能够治理好一个国家。”此话未免夸张，但足见当时波斯王族中博弈之盛。

俄国沙皇伊凡雷帝尤其酷爱国际象棋，传说他当年是死在棋盘上的。另一位沙皇彼得大帝戎马一生，东征西讨，但他所到之处总忘不了随身带一副名贵的国际象棋。拿破仑也是下棋成癖，登上皇位后依然时常忙里偷闲，跑到巴黎一家著名的咖啡厅杀上几盘。即使在他被流放到圣赫勒拿岛后，仍不改这点爱好，只是他终究未成为国际象棋大师，使他引以为憾。

国际象棋同样吸引着许多革命家。18 世纪末法国的资产阶级革命家马拉和罗伯斯庇尔都是象棋高手。马克思也常和自己的密友德穆特等人相对而坐，厮杀一番。列宁从青年时代起就酷爱下棋。他的哥哥回忆道，列宁常常在循环赛中淘汰众多的棋手，直至和国际象棋大师对垒。有一次他竟杀到了特级大师萨马的对面。

斯大林也是从小就喜欢下棋。他通常把下棋看作智力游戏，通过它达到积极休息的目的。1926年，前苏联的许多报刊报道了斯大林和当时的政治保安局头目叶若夫对垒获胜的消息。

事实上无论是指挥千军万马的统帅，还是一国之王，到了棋盘对弈时，都是平等的对手，战场上凭实力和智谋定输赢；棋局上也一样。拿破仑的外交大臣塔列朗常常奉旨对弈，把拿破仑杀得溃不成军。拿破仑输了棋，发起急来，至多把棋子一摔了事，从不迁怒于对手或借机惩罚他们。列宁下棋非常认真，因而不大喜欢和“轻量级”对手较量。他喜欢迎接挑战，棋局越是激烈，越是困难，越能激发他的兴致。列宁夫人克鲁普斯卡娅回忆说，有一次，列宁和著名的棋手勒柏辛斯基进行国际象棋通讯赛，夜里睡着了，他还说梦话：“他要跳马，我就出车。”

名闻遐迩的国际象棋村

施特勒贝克是德国萨克森——安哈尔特的一个乡村。这个村非常热衷于国际象棋的游戏。村中心的广场叫“象棋（指国际象棋）广场”，广场中有一个8米见方的大棋盘。广场旁边的旅馆叫“象棋旅馆”……这里还有一座象棋博物馆。甚至连垃圾桶上也写着“象棋”字样。

该村的一所学校也是以德国唯一的象棋世界冠军埃马努埃尔·拉斯克尔博士的名字命名的。自1823年以来，这里把下象棋作为学校的必修课。1990年这里举行地方选举时，象

棋联合会是该村最大的一派。

施特勒贝克有 1200 个村民，但全村至少有 1000 人会下象棋。村长叫鲁迪·克罗施，现年 49 岁。当然，村长的棋艺确实高超，否则他是坐不上村长这把交椅的。他的办公桌后面墙上挂着象棋村的三角旗，在村旗旁边还挂着象棋村的村徽——印有象棋图案的 T 恤衫。村长说：“没有象棋，我们今天就同东部其他村子没什么两样了。”

据传，早在 1011 年，阿努尔夫·玛·哈尔贝施塔主教在该村的塔楼里关了一个高级俘虏贡策村侯爵。他教会了看守他的施特勒贝克的农民下象棋。并说，你的子孙们必然会以象棋传名世界。这位农民便把棋艺传给村里人，他们又传给儿子，儿子再传孙子。就这样子子孙孙地传了下来。

围棋史话

围棋在我国有悠久的历史。它的前身只是一种诸如“博戏”、“打马”之类的简单“盘戏”。正常情况下围棋二人对弈。下围棋能锻炼人的逻辑思维能力。它要求思路精密，深谋远虑，放眼全局。从这点讲，围棋艺术更接近军事艺术。《左传·襄公二十五年》孔颖达疏：“以子围而相杀，故谓之围棋。”可见围棋在春秋时期已经流行，围棋的出现，和古代战争有关，例如围棋着子的战略战术，最后计算胜负的方法，都符合古代的作战方略。所以，我国古代和当代很多军事家爱好甚至擅长下围棋。

早期的围棋盘，有纵横各 11、15、17 道几种。今天所用

的 19 道围棋盘，大约出现于南北朝。围棋的棋盘上有纵、横各十九道等距离的平行线，互相交叉，构成 361 个交叉点，棋子就点在这些点上。棋子呈扁圆形，分黑、白两种：黑子 181 个，白子 180 个，两人对局，各执一色，轮流下子，棋子下到盘上以后，不准再挪动，这是围棋与象棋的不同之处。

围棋自古称“弈”，春秋战国时典籍《论语》、《左传》、《孟子》都有关于“弈”的记载。

围棋大约在西汉时传入印度，隋唐时期围棋传到朝鲜，再辗转传到日本。唐代诗人杜甫有“楚江巫峡半云雨，清疏帘看弈棋”的诗句。围棋近年来加速向欧美各国推广，已成为世界人民所喜爱的一项高级智能游戏。

围棋小常识

段：围棋棋手的等级。棋艺达到较高水平的棋手，根据他们的不同程度，叙定“段”的位次，从初段递进，最高为九段。

十段：围棋棋手段位，最高为九段。“十段”，指的是围棋棋手的头衔，即“十段战”冠军小林光一，而不是他的段位。

打谱：按照别人的棋谱摆放黑白棋，是揣摩棋艺，学习提高的重要方法。

读秒：当某棋手的自由支配时间用完之后，就必须在一分钟内下一步棋，因有一位裁判在旁边报秒数，通常为“三十秒、五十五秒、一分”，称为读“秒”。

收官：指一局棋的最后阶段，经过中盘战斗，双方占领地域大体确定，尚有部分空位可以下子，即“收官”。收官是围棋的重要战术之一。

1 $\frac{3}{4}$ 子：即两目半。由于执黑棋棋手先行，所以最后计算胜负时黑棋要贴给白棋五目半。也就是说，局终时，黑棋有八目的优势。

“大龙”：在棋盘中部形成的一块狭长的白棋或黑棋，俗称“大龙”。“大龙”被杀，与乒乓球比赛中被“剃光头”相仿。

围棋赛中的执黑与执白

围棋比赛中，棋手们往往喜欢执黑先行，中国棋手在1986年中日围棋对抗赛中，执黑的胜率高达百分之七十。

执黑有先行之利，容易把握对弈的主动权。为了使比赛双方尽可能的处于平等地位，围棋规则规定，比赛终局计算胜负时，黑方要贴出2 $\frac{3}{4}$ 子给白方。即使如此，多数棋手还是愿意执黑先行。所以比赛时，一般都是轮流执黑。近两年举行的中日围棋擂台赛，就是采用的这种办法。如聂卫平在同武宫正树对弈时执白，那么下次和大竹英雄决战，便可执黑先行了。

其实，执黑仅仅是先行之利，犹如乒乓球赛中的发球权，对于全局胜负的影响微乎其微，一步缓着，便可使先手丧失殆尽。中国棋手之所以执黑胜多，执白胜少，有一个重要的

心理因素作祟，就是比较迷信执黑先行。在第二届中日围棋擂台赛中，钱宇平和马晓春都是执黑时各胜一局，执白时都败下阵来。再看聂卫平的几局对弈，在第一届中日擂台赛中，他执白胜超一流棋手加藤正夫；第二届擂台赛他执白又胜日本的山城宏九段和“宇宙流”武宫正树九段。这都表明执白不一定多么不利，关键还在于实力和临场发挥。

围棋之西渐

提起围棋，很多人也许会以为这仅仅是东方人喜爱的游戏和竞技。其实，围棋今天已在世界各国广为流传

围棋最初从亚洲走向世界，是19世纪末期的事。当时，有个名叫克罗塞利特的德国人，正在日本的东京大学教授数学和化学。克罗塞利特看到他周围有很多日本学生和教职员工下围棋，自己便也很快地入了迷。经过当时日本围棋第一高手本因坊秀甫的指点，他的棋艺迅速提高，达到了秀甫只能让他六子的水平。克罗塞利特回国之后，在学术刊物上登载了从日本带回来的棋谱，并设法出版了几本介绍怎样下围棋的书。于是，围棋便渐渐地在欧洲的知识分子阶层中流传开来，以后，又逐渐地传播到了大洋彼岸的美洲和大洋洲。

围棋在欧洲的传播速度很快。1938年，欧洲已举行过第一届全欧围棋锦标赛。后来，世界大战使欧洲各国的围棋交流一时中断。50年代后期，全欧围棋锦标赛重新恢复，共有20多个国家参加比赛。至今，这种比赛已举办了30届。

从1978年起，中国围棋协会每年都要派遣专业棋手访问

欧洲，进行观摩和技术指导。其间，英国和波兰的围棋队也先后对我国进行了回访。1985年，中国棋手第一次访问了美国。

第一届世界业余围棋锦标赛是由日本和中国发起，在1979年举行的。当时，参加比赛的共有代表15个国家、地区的32名棋手。比赛以后每年进行一次。前八届比赛都是在日本举行的。冠军除日本和香港各获一次之外，均由中国棋手夺得。

围棋中的“天元”称号

“天元”在围棋赛中则是一个术语，它是指围棋盘上正中央的一个“星”位。象征着由众星拱托的“北极星”，又可象征群星竞耀中最光彩夺目的第一明星。

早在古时《史记·历书》中就有记载：“王者易姓受命，必慎始初。改正朔，易服色，推本天元，顺承厥意。”这里的“天元”是作上天意旨的解释，以后许多帝王都把“天元”视为尊称，如北朝周宣帝则自称为“天元皇帝”。后来，“天元”也用来指某一领域的“王者”。因此，在日本，“天元”也作为重大的围棋比赛的头衔之一。

围棋的段位

段位是衡量一名专业围棋选手水平高下的标志，它源于我国古代围棋的“九品制”。在“九品制”中，初段为最低等

级，依次上推，九段最高。日本是最早实行“九品制”的国家。起初，九段和初段之间的差距是三子，也就是说，相邻两段之间的差距是三分之一子。当然，现在的差距已经不大明显，一些七、八段甚至段位更低的选手也常打败九段。比如，参加中日围棋擂台赛的日方先锋伊田纪基五段就曾在全日棋圣战全段战中战胜许多高段棋手，获得冠军。我国从1982年开始实行“九品制”，当时是根据棋手们在各种比赛中的战绩确定的。以后每年都举行“升段赛”，并根据运动员在“升段赛”中的得胜率来决定是否升段或降段。当然也有例外的情况。例如，我国的江铸久七段在中日围棋擂台赛中连胜五位日本高手，因而被破格升为八段。

既然九段是围棋选手的最高等级，那么为什么有些报道把日本棋手小林光一称作“十段”呢？原来日本的围棋比赛五花八门，最著名、规模最大的当推“棋圣战”、“名人战”、“本因坊战”、“十段战”、“天元战”、“王座战”六种，获得这些大赛冠军的棋手亦获得该项大赛称号。例如，获“棋圣战”冠军者称为“棋圣”，获“本因坊战”冠军者称“本因坊”。小林光一去年摘取了“十段战”桂冠，故称“十段”。参加1985年中日围棋擂台赛的八名日本棋手除小林光一外，还有几位是上述大赛冠军。如片冈聪是“天元战”冠军，称片冈“天元”；加藤正夫是“王座战”冠军，称加藤“王座”，藤泽秀行曾连续六次获得“棋圣战”冠军，按照日本规定，被授予“名誉棋圣”称号。

丝绸路上的围棋

围棋在我国有着悠久的历史。早在春秋战国时期，就作为棋戏出现在宫廷士大夫阶层。经秦、汉、两晋、南北朝的不断发展，到隋、唐时广泛传播于民间。唐初从长安经东海传入日本，后来又在“丝绸之路”上广泛流传。

近几年，在古玉门关、阳关以东的唐代敦煌郡寿昌县古城址中，陆续挖掘出围棋子 66 枚，其中黑色 41 枚，白色 25 枚，均为花岗岩石制成品。棋子外形美观，磨制精细，分大、小两种型号。大号与现在流行的围棋子一样，圆饼形，小号在形体重量方面都低于大号，唐代寿昌城坐落在今敦煌县城西南 75 公里的戈壁滩上，汉代叫龙勒县，北魏正光六年改为寿昌县。

根据《通典》卷六，食货下，赋税下记载：高祖李渊登基当皇帝的第一年，下诏全国各郡县贡品中，只令敦煌郡贡围棋子二十具，这就说明早在唐以前，敦煌寿昌县就以制造围棋子而著称。这在《新唐书》、《唐地志》、《寿昌地境》等文献中均有记载。贡棋子是每年向唐王朝献上制作精美而有地方独特风格的上等棋子。

1972 年在新疆吐鲁番阿斯塔娜唐墓中，出土了一幅绢画，叫《围棋仕女图》，说明在“丝绸之路”上的吐鲁番地区围棋兴盛情况，唐代敦煌围棋随着文化，佛教艺术的交流逐渐传入亚欧各国。

揭开围棋起源之秘

围棋早已成为国际流行的比赛项目，但它起源何时何地？这是国内外专家、学者多年来一直研究和探索的课题。一说在浙江衢州。根据是众所周知的“烂柯”传说。南朝梁人任昉《述异记》有记载；一说在浙江天台。这里是闻名于世的围棋之乡，三尺幼童，善弈者芸芸。但最近山西社会科学院助理研究员杨晓国经过多年潜心探索，提出了围棋起源地在山西陵川县的新论。之后，有关专家、学者聚会陵川，经过实地考察，认定了这一论点。

据陵川县志记载：“箕子山满山遍野有圆润光洁，黑白分明的石子。”杨晓国根据这一史料，多次到陵川实地考察，从“棋石”、“箕子”入手，综合运用考古学、地理学、文字学、易学、历史学等知识，用大量论据写成《论陵川棋子山与围棋起源》一文，论证了围棋当起源于殷末周初，围棋起源过程中所依据的基本原理，当出自商周先民通过“其卜”活动所获得的朴素天象观和原始自然观；箕子是我国殷末周初的著名卜筮学家及“其卜”宗师，那个时候他所从事的有关活动思想，当为《周易》和围棋的起源，奠定了最初的基础；包括陵川县棋子山在内的淇水源头地区，就是商末贵族箕子胥余的封地；围棋当起源于太行之极与淇水之源的山西陵川县棋子山一带。

棋子山位于陵川县城 10 公里之处，距商末时都城殷墟（今河南安阳）和别都朝歌（河南淇县）均仅 70 公里。目前

已发现围棋遗址上有两个古岩洞，一洞中有清代康熙年间镌刻的一通石碑，碑文记述了围棋雅事；另一洞顶壁保留着古时围棋棋盘图案，相传为箕子隐居卜筮研棋所在。

考古人员还在棋子山发现了许多天然石棋子，不仅颜色相同于西汉班固《弈指》一书中关于早期围棋颜色“黄黑阴阳分明也”的描述；而且外观也极似现代《围棋辞典》关于“棋石”属扁圆形，有一面凸起或二面凸起的棋具基本规范。使人有幸一睹 2000 多年前围棋的面目。

专家学者一致认为，这个围棋发源地“是世界围棋史上的一件大事”。“它不仅是中国人的无价之宝，而且是全人类的共同财富”。

围棋古谱

我国的围棋，相传起于尧、舜时代，盛于六朝。唐、宋、元、明，名手辈出，至清尤称极盛。现今，围棋仍在以其亘古如斯的魅力吸引着众多的人们。

围棋的传播、发展，离不开棋谱的编撰和出版。历代围棋高手曾撰有许多棋谱，但因年代久远，加之藏书家偏重经史，对于一般艺术著作每不措意，故古谱虽多，大多湮没不传。现存唯一的宋刻本棋谱，乃是南宋初年刊行的《忘忧清乐集》。今藏北京图书馆善本部。

《忘忧清乐集》为宋徽宗时棋待诏李逸民编辑的一部棋书。扉页引宋徽宗（赵佶）御制诗“忘忧清乐在枰棋（枰棋指棋盘）”语，即以此为书名。书分三卷，图文并茂，意趣盎

然。书中包括文字和技术图谱两部分。上卷首列理论性文字《棋经十三篇》、刘仲甫《棋诀》、张靖《论棋诀要杂说》等三篇，次载历代对局谱，如“孙策诏吕范弈棋局面”图、晋武帝诏王五子弈棋局”图等。中卷载古代边角定式，即古代流行的棋式。下卷载棋势——局部手段和死活题。其中颇多巧妙着法，如“高祖解荥阳势”、“三将破关势”、“独飞天鹅势”等。

《忘忧清乐集》最早为南宋陈振孙《直斋书录解题》收录，后散佚。清初钱遵王一度见其残本，以后又下落不明。今藏于北图的宋本《忘忧清乐集》，为清嘉庆间顾珊“试饮堂”旧藏，后为黄丕烈所得。黄氏重新装潢此书，并作一道长跋，盖以“尧圃”朱印。黄氏晚年，所藏之书星散殆尽。此书为长洲汪士钟所得，藏于芸芸精舍，后辗转经何绍基、金仁甫等，又为常熟瞿启甲得，藏于铁琴铜剑楼。最后，经由上海丁福保先生珍藏。丁氏解放后将此书捐赠北图。

围棋怎样算“目”断优劣

下围棋是把棋子下在棋盘横纵格的“点”上，其目的是棋子围、占这些“点”。每围一个“点”，就叫得一“目”；每下一子占在“点”上，叫得一“子”。终局时，要把“子”和“目”加起来统称为子计算，多者为胜。因为双方下子的数量是相等的，但围的“目”却因水平不同而不同。所以，算一下各自围的“目”，就能得知双方棋势的优劣了。另外，下围棋还有“吃子”情况，算目时要加倍，即一方被吃一子，要

给对方加两目。

下围棋用“目”判断棋势的标准，因黑子终局时要贴白子二又四分之三子，这个数相当于 5.5 目。所以，执黑判断棋势优劣时，要把自己围的“目”加起来，超过对方 5.5 目方能判断为优势；而执白子围的“目”总数，不少于黑子 5.5 “目”就为优势。

桥牌大师与大师分制

大师分制是用来衡量桥牌手在比赛中成绩的一种分数单位，半个世纪以来的经验证明，对于推动桥牌事业的发展和桥牌手水平的提高卓有成效。世界桥牌联合会（以下简称 WBF）规定了世界大师分计划，把桥牌手的级别分为三档：最高为特级大师，其二为世界大师，其三为国际大师。

取得荣誉极高的特级大师称号，殊不容易，必须具备以下三个条件。第一，积满 200 个 WBF 大师分；第二，获有 10 个 WBF 名次分；第三，还要至少取得过 WBF 一个主要比赛项目的冠军（或四项次要比赛的冠军）。取得世界大师称号的条件是：必须积满 50 个 WBF 大师分和 5 个 WBF 名次分，以及至少取得过 WBF 的一项比赛或一次世界地区桥牌锦标赛的冠军（或三次全国性桥牌组织比赛的冠军）。取得国际大师称号的条件相对宽些，即必须积满 10 个 WBF 大师分，或者获得过全国桥牌比赛的冠军，并由全国桥牌组织推荐，经 WBF 的有关委员会批准。凡获有 WBF 大师分 10 个以上的特级大师、世界大师和国际大师，可以终身保有这种称号。不

满 10 个 WBF 大师分的国际大师，可保持称号 4 年，期满时，由 WBF 审查考虑。我国目前进入国际大师的桥牌手共有 8 名：其中男子国际大师 4 名：陆玉麟、王敬人、唐后祖、唐继祖。女子国际大师 4 名：古玲、张亚兰、朱小音、孙茗。

上述是最高桥牌组织规定的大师分制。世界各国和地区，又可规定自己的大师分制。

美国定约桥牌联合会（以下简称 ACBL）制定的大师分计划已有 50 多年历史，已形成一套比较完整的制度。ACBL 的总部办公室储存着每个桥牌手的 ACBL 大师分记录。该会的桥牌手按 ACBL 大师分记录确定：1. 准大师——不到 1 整分；2. 初级大师——积 1 分以上但不满 20 分；3. 大师——积 20 分以上但不满 50 分；4. 全国大师——积 50 分以上但不满 100 分；6. 超级大师——积 200 分以上且其中必须包括至少 20 个红色分或金色分；7. 终身大师——积 300 分以上且其中必须包括至少 50 个红色分或金色分（1969 年后规定这 50 个特殊分中金色分必须达到 25 分）。

不少国家或地区，也有自己组织制定的大师分计划。如英格兰桥牌联合会在 1956 年制定了一整套大师分制，也有很多其他国家相继效法。只是等级的安排及要求条件各国和地区不尽相同。

桥牌竞赛工具的演进

现代的定约桥牌赛无论国际国内，特别是举办高等级的正式桥牌赛须采用完善的竞赛工具，这里指的是遮幕和专用

叫牌盒加上推盘进行的。也就是说，从牌桌的对角线上拉起一张不透明的帷幕，互为竞赛对方的两名桥牌手处在一隅。叫牌时，不用嘴，也不用写，而是从挂置在桌角的专用叫牌盒中抽出卡片以替代口和笔。卡片内容分 40 多种，包括 1 草花到 7 无将，还有“派司”、“加倍”、“再加倍”、“揭示注意”、“读秒”、“请裁判”等等。

原先，桥牌赛中的“叫牌”是口述的，顾名思义，“叫”应当是要出声的。但实践证明，同一个人在发声时往往出现音量大小、速度快慢以及出声清晰与混浊的差别。心术不正的人，难免借此搞“猫腻”。即使是讲求“费厄泼赖”的绅士风度者，也常因叫牌人发音不清或者是自己耳背而产生误会，从而引起争议，小则影响情绪，大则闹到不欢而散。从竞赛的角度来看，这就干扰了赛程的顺利进行。于是方法上演进了，变“口头叫牌”为“书写叫牌”。但是书写叫牌并不能从制度上解决根本问题。字是桥牌手自己写的，可以写得大些或小些，端正些或潦草些，还可以从左中右的“倾斜度”上变花样，这样，要搞“猫腻”或有“猫腻”之嫌，很难说得清楚。除此以外，利用书写作弊的其他可能也完全可想象。在桥牌赛中找裁判，甚至告到仲裁委员会也不少见。所以，重大比赛对书写叫牌需要改革，而专用桥牌叫牌盒正是应运而生的产物，它把叫牌中所需要的内容用印好字样的卡片替代。这就消除了用手写叫牌的种种缺陷。它曾广泛应用于斯堪的纳维亚国家以及 1970 年于瑞典和 1974 年在拉斯帕尔马斯举行的两届世界奥林匹克对式桥牌比赛中正式采用。但是采用专用桥牌叫牌还不能解决由于桥牌手的面部表情或其他小动

作有意无意地作出传递非法信息的现实，照样也还会发生桥牌竞赛纠葛。

为了防止面部表情或手势等作弊因素，或因疏忽而出现非正当地交换信息的可能性，意大利的马·佛朗哥发明了一种遮幕。在一段时间中曾应用于意大利本国的主要桥牌比赛，但当时仍采取手写叫牌，遮幕单项改革虽有效果，还不够完美。

桥牌遮幕终于在 1975 年最高级的百慕大杯 (BERMUD-ABOWL) 世界桥牌赛中正式采纳了。起初还有人不大赞成，或认为这是人格上对桥牌手的不信任，或认为这会影晌桥牌手的注意力而削弱临场水平的发挥，但当年使用遮幕的实践证明，效果是令人满意的。世界桥联还召开会议征求了参赛者以及队长们对这项改革的看法。与会者大多数意见认为，采用遮幕并结合应用专用叫牌盒使比赛的一般状况得到改善，并可使注意力更易于集中，或者至少是再没有困难。自此以后，这种比赛工具得到相当普遍的推广和应用。

桥牌来历

桥牌是扑克牌游戏之一。一方面指现代的定约桥牌，另一方面指过去的竞叫桥牌和惠斯特桥牌。桥牌一般认为源于英国。16 世纪，英国曾流行一种称为“凯旋”的扑克牌戏。后“凯旋”牌戏经逐步演变，成为翻开最后一张牌（即第 52 张牌）作为主牌花色的“惠斯脱”牌戏，于 17 世纪流行于英格兰民间。18 世纪中叶，又盛行于英国上流社会。19 世纪末

20 世纪初，它又经发展改进，规定发牌人看牌后可自选主牌花色并可将此权让给同伴。人们称这种改进的牌戏为“惠斯脱”桥牌。为提高游戏的难度和兴趣，“惠斯脱”桥牌还增加了一项“加倍”的规定。竞叫桥牌于 1904 年出现。它规定参加的 4 名牌手，每人都能竞相叫牌。1925 年冬，美国人哈罗德·范德比尔特在竞叫桥牌的基础上创立了定约桥牌，从内容和竞赛方法上作了改进，增加了局说和满贯奖励分。最早的国际定约桥牌比赛是 1930 年美国、英国两队的比赛。世界桥牌联合会于 1958 年成立，负责主办百慕大杯赛（即世界团体桥牌锦标赛）及奥运会公开赛和女子桥牌赛。

锻炼

“生命在于运动”的秘密

“生命在于运动”。坚持体育锻炼，能提高心肌功能，增强体质和延年益寿，这是人们所共知的。但是，体育锻炼为何能有这样好的效果，多少年来一直是个谜。

近来，美国医学专家约瑟·帕斯茨克终于揭开了这个谜。他发现在人体内存在一种高密度的脂蛋白粒子，它主动担负着打扫清理血管的任务，把沉积在血管壁上的脂肪和胆固醇去除掉。他把这种粒子命名为 HDL₂ 粒子，不过，平时体内正常生产出来的 HDL₂ 粒子是比较少的，它远不能与脂肪和胆固醇相匹敌，天长日久，这些沉积物就有把血管堵塞的危险，从而影响了体内正常的供血供氧，加重了心脏的负担。而经常参加体育锻炼的人，体内的 HDL₂ 浓度会明显地增加，并且能自动地在血管内筑起一道 HDL₂ 的防线，使脂肪、胆固醇等物质不易沉积，使血液流动畅通无阻。

那么，为什么体育锻炼必须持之以恒呢？帕斯茨克解释道，HDL₂ 的清洁效果是短期的，一旦停止锻炼，HDL₂ 的浓

度在三、四个星期之内就会马上降到原来的水平上。所以，运动员一旦退伍后，不再坚持锻炼，身体就会很快地变胖，其主要原因也就在这里。

体育锻炼有哪些功能

如果要想有强健的体格、功能完善的内脏和反应灵敏的头脑，就应该坚持体育锻炼，而且越早开始越好。

青少年正在发育阶段，也是骨骼的生长时期，体育锻炼能给生长骨骼的骨骺以适当刺激，使骨头长得大而结实，这就可能使人的身材增高，体重也会比锻炼差的人要重。

经常锻炼的人，胸膛宽阔，这意味着肺脏能吞吐大量的空气；心脏也因运动而变得更加强健，从而有大量鲜血循环体内，供应全身氧气和养料，使身体新陈代谢旺盛，身体自然健康。

由于代谢的增强，人的胃口大开，就吃得下，睡得香，疾病也不能轻易地侵入机体了。

体育运动还能锻炼大脑，使反应灵敏。比如，打乒乓球，小球忽来忽去，运动员必须在一瞬之间做出判断与反应，步伐跟着调整，手臂随之挥动，成功地将球击回。经常锻炼就能提高大脑反应能力，这样就能使大脑从体育锻炼中受益。

健身有哪十六宜

面宜多搓：两手搓面，可使面容红润有光泽。

发宜多梳：用十指梳头可以消除疲劳，清醒头脑。

目宜常运：闭目，以眼球左旋右转各 9 遍，闭目少顷，忽大睁开，清肝明目。

耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头 5—7 次，头脑清静，去掉杂念，可除头旋之疾。

齿宜常叩：每天清晨睡醒之时，叩齿 36 遍，可使牙齿坚固。

口宜常闭：每日经常闭口调息，舌舔上腭，呼吸均匀和缓，即可使人体气机通畅，津液自生。

津宜常咽：平时口中有津液，应随时咽下，可健脾胃，助消化。

气宜常提：随鼻中吸气，轻轻做提肛动作，稍停，即缓缓呼气。久做，可健身防病。

心宜长静：经常保持头脑清静，排除杂念，常如此，可调气养神。

神宜常存：经常保持神志安宁，情绪舒畅，不过度思虑，无烦恼忧怨，保持乐观情绪，可以少生七情之患，使身体健康。

背宜常暖：背部为肾脉之所居，足太阳膀胱之所舍，人感受风寒，多从背部起始，保持温暖，可以预防感冒，固肾强腰。

腹宜常摩：进食后用手摩腹，可助消化，可治疗腹胀、便秘。

胸宜常护：经常用手按摩胸部，可宽胸理气，增强心肺功能。

囊宜常裹：以两手紧兜外肾，闭口调息，可养肾气，固肾强腰。

言语宜常缄默：多言则耗气，缄默则养气。故言不宜过多。

皮肤宜常干沐：两手搓热，常搓擦周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血通畅，舒筋活血。

运动与长寿有什么关系

近年来，我国在人口普查中发现了为数不少的百岁以上老人，俗称“老寿星”。曾有人访问了他们中的部分老人，问他们长寿的秘诀在哪里？尽管这些人生活条件、个人爱好各有差异，但有一条长寿的秘诀却是共同的，那就是“运动”。而且是从青少年时期就开始养成了经常运动的习惯。可见，“生命在于运动”这句话是有道理的，不难想象。一个不愿运动，经常躺在床上不起的人，必须会导致各种器官很快萎缩，四肢无力，甚至过早夭折。那么运动为什么会促进长寿呢？

1. 运动能使人体器官保持相对年轻。如心、肺功能是人体健康的重要标志，大约从 35 岁开始，心、肺功能就有下降的趋势，而经常锻炼身体的人，却可以推迟心、肺的衰老过程。据有关运动医学的研究证实，不运动者的心脏比经常运动者要早衰 10—15 年。

经常进行体育锻炼，能提高心血管系统的机能，使心肌变得肥厚，心动徐缓和血压降低。在 X 光透视下，可以看出这种心脏比一般人要大些，外形饱满，搏动有力。由于参加

运动，改善了中枢神经系统对心血管系统的调节机能，因而使动脉血压也会逐渐降低。再加上运动可以增强体质和降低胆固醇的含量，因而能减少心脏疾病的发生。据有关调查表明，经常参加运动的人高血压发病率要比同龄的普通人低得多。

体育运动对呼吸器官的功能也有良好作用，主要表现在呼吸肌得到锻炼，这样肺里就可以容纳较多的空气，呼吸深度加深，肺活量增大。这就使肺内的气体交换进行得更充分，血液含氧量增多，从而促进整个人体的新陈代谢过程。

运动还有助于增进大脑的功能，达到思维敏捷，保持良好的记忆力。由于运动促进了血液循环，可以使长时间进行脑力工作的人大脑供血供氧不足的现象得到缓解，使大脑处于紧张思维的部分得到休息。

2. 运动还能使人心情愉快，精神焕发。这是增进健康、推迟衰老的精神要素。人们在锻炼中，可以消除紧工作和学习带来的疲劳，加速体内的代谢过程，更快地恢复体力。

运动对人体的健康长寿确实有促进作用。但是，运动的强度要掌握适当，要根据每个人的年龄、体质状况，采用不同强度的锻炼项目和方法。特别是青少年，要针对这一时期的特点，开展全面锻炼，多做些发展全身协调的四肢运动，不要过早过多地进行负重和力量的训练。青少年时期如果锻炼得法，在很大程度上会影响到今后一生的健康水平，为“长寿百岁”，奠定下良好的身体基础。

慢跑对健康有什么好处

目前很多国家随着生产和生活的现代化，人们的体力活动日益减少，流行着人体发胖后的高血压、心脏病等“福利病”。人们迫切需要运动。由于慢跑能量消耗较大，没有速度和距离的要求，简便易行，所以国外出现了“慢跑热”。在我国，慢跑也日益引起了人们的兴趣。

慢跑比快步减肥的效果更好一些。每分钟慢跑 120—130 米消耗的热量达 6—7 卡，比快走多 2—3 倍。减肥只是外观上的锻炼效果，经常慢跑的人，不仅使下肢和全身肌肉得到锻炼，神经系统的功能可以改善，而且有益心肺。慢跑是一项持续时间较大的肌肉运动，需要的氧气和营养物质较多，所以慢跑时心脏必须用加快收缩、使劲收缩的办法来提高血液输出量，呼吸肌也要作反复有力的收缩，才能保证肌肉运动的正常进行。长期坚持慢跑就会使心脏肌肉和呼吸肌逐渐发达，强壮有力，心肺功能便会大大提高。

慢跑是一项较剧烈的运动，练习之前，须经医生检查身体，患心脏病的人不宜参加。体弱、缺乏锻炼和中老年人，应从步行开始，以后时而快走，时而慢跑，跑时要放松，速度以不喘大气、不面红耳赤为宜。当慢跑时自我感觉不比快走时差，说明身体是适应的。随着体质的增强，逐步延长慢跑距离，可以收到更大的效果。

怎样跑步姿势好

跑步是人体快速移动的一种姿势。跑步和走路的主要区别在于，跑步时两腿在交替落地的过程中身体有一个腾空的阶段。跑步的正确姿势有以下几条：

1. 跑步时上体略前倾，但慢跑时可以接近正直状态。头正直，两眼平视，胸略含。

2. 摆动大腿带动小腿。一般先用前脚掌着地，但也可以先用脚后跟着地。蹬地的角度按跑步的速度变化而变化，跑步越快，角度越大。

3. 双臂交替摆动。向前时手指到鼻子的正前方，向后时带肩向后而上行。

跑步要求是敏捷、协调、轻盈。注意不要步幅过小，要防止落地过重、摆臂太低、身体太晃、呼吸不匀、后蹬不足等现象。

跑步可分为竞技运动的跑步、体育锻炼的慢跑和生活中的急跑等几种。实践告诉人们，以不计速度、轻松愉快的慢跑对人身体的保健最有利。它没有竞争的意念，不紧张而充满自由欢快。人们称之为健身跑。

健身跑的保健价值在于使心肺的功能得以增强，氧气的摄取量和血的流量得到改善。

健身跑应黎明即起，跑向田间、原野、公园、湖畔……呼吸到新鲜空气，沐浴着朝阳。

怎样骑车姿势好

自行车是当今不可缺少的交通工具。尽管众多的人会骑，但很少有人去研究骑车的健美姿势。其实，骑车的姿势是非常重要的，有些人由于骑车姿势不正确而造成不良的后果，比如臀部肥大、伸头耸肩、罗圈腿等。那么怎样骑车姿势才算健美正确呢？

1. 双脚掌水平放在脚踏的正中稍后位置。切勿脚心或脚跟放在脚踏上骑车。骑车时，脚的平面与脚踏始终保持平行，切勿斜脚踏车，以免脚、腿变形。

2. 骑车长途旅行或比赛，可根据具体情况而定，以不影响健美为原则。

3. 因为女子一般个子都稍矮于男子，故骑 26 型或 24 型车为宜，且车座不要太高，车把稍高于男同志骑的车。又因女子的生理特点，应以骑坤车为佳。这样，能使骑车者挺胸，臀部重心后移，避免弯腰造成驼背和肥臀。同时双手握把要自然，不要太紧，头要端正，上半身与水平面成 75—80 度角为宜。

4. 男子身体一般都高于女子，所以骑 28 型或 26 型男车为宜。不要将车座提得过高，车座过高会使身体重心往前移，长期如此会造耸肩、缩脖子等不好姿势。男子的上半身与水平面成 70—80 度角为宜。

为什么说游泳能使身体得到全面锻炼

游泳能全面锻炼身体，可促进人体骨骼、肌肉的生长发育，调节神经系统的机能，使内脏器官，特别是心、肺功能得到增强。尤其从少年时就参加游泳锻炼，骨骼、肌肉可以得到均衡发展。

游泳时，由于身体表面的血管受到水的压力，从而促进了血液循环，使血液流回心脏的速度加快。回心血液的增长，为心输出量的增多提供了先决条件。心脏在这样特定的环境下得到锻炼，使心肌增强，心脏功能提高。

游泳时，人的身体整个泡在水里，水有压力，当胸部受到水的压力时，就会感到呼吸困难，这时候，呼吸肌必须克服这种压力，来完成游泳时身体所需要的氧气供应。这样，就锻炼和发展了呼吸肌，使肺脏扩大，肺活量增加。

游泳时，人体浸在水中，由于水的导热性能比空气强，体内热量的散发比在陆地上来得快。冷水的刺激，对皮肤毛细血管的收缩、舒张和中枢神经系统对体温的调节，都起到良好的作用，提高了身体对各种气温变化的适应能力，减少了因气候骤然变化而引起的疾病，提高了人体的健康水平。

游泳时，整个身体长时间和水、阳光、新鲜空气接触，有利于皮肤的健康。阳光中的紫外线，不但能杀灭皮肤上沾染的病菌，还能调节人体钙、磷的代谢，促进生长发育。另外，溶解在水中的各种矿物质，对人体的健康也很有益。总之，游泳是一项对身体很有好处的体育锻炼，青少看夏天应多参加

这种体育运动。

另外，在游泳时应该注意安全卫生。做到以下几点：

1. 不要一脱衣服马上就跳进水里。因为地面上温度比水里高，突然跳进凉水，会使神经系统、心血管系统等受到突然刺激，容易引起抽筋或肌肉损伤。所以在水下前应做好准备活动，然后用水湿一下身体，如浇浇脸和胸部，再下水游泳。

2. 身体有病如心脏病或其他慢性病，游泳前应请医生检查一次，根据病情决定是否能参加游泳。另外，不要饥饿时去游泳，否则容易引起头晕，甚至昏倒。刚吃饱饭也不宜游泳，以免影响消化。最好在饭后 1—2 小时再去游泳。患有轻度近视眼的人不要戴眼镜游泳，以预防不慎碰碎眼镜使眼部受伤。有重度近视眼的人不要参加跳水等剧烈的游泳活动。

3. 游泳时，如果右耳进了水，上岸以后，将头部向右侧歪，左手捂住左耳，右脚跳动几下，右耳朵里的水就可流出。同样，左耳朵进水时，采取和上面相反方向的动作，左耳的水即可流出。

4. 游泳时，最好每隔 15—30 分钟，或稍长一些时候，上岸来躺在地上晒晒太阳，休息一下。在水里时间太久，容易发生嘴唇发紫或打寒战等现象。这时应立即上岸，擦去身上的水，并用干毛巾用力擦搓皮肤，直到皮肤发热为止。然后再活动一会，等身体恢复后再下水。总的游泳时间，一般不超过 2—3 小时。

怎样做强腰固肾操

不少中老年人肾虚体弱，极易患腰痛病。这里介绍的几节操，抽时间选练一、二节，都可起到预防作用。

1. 仰卧，屈膝，双手扶在两颊，做腹式呼吸，鼻吸气口呼气。双手扶两颊是为了使肩和颊不要用力，呼吸时全身放松。

2. 保持上述姿势，缓缓抬起上体，当肩与床面距离约 30 厘米时停在那个位置，保持 5 秒左右，并且按上述一样，进行腹式呼吸。

3. 仰卧，屈膝，先将两手扶在两颊上，上体抬起的同时，右手去触摸左膝外侧，并保持这个姿势 5 秒。缓缓躺下，恢复原姿势，再换另一侧进行。

4. 仰卧，双手抱膝，两腿尽量分开，双手抱拉双腿，使膝关节靠近腋下，如能贴触到腋部，效果更好。每次反复拉 20 次左右。

5. 仰卧，屈膝，两手放在肚脐两侧，先用力收腹，使腰部压紧在床面上；然后微抬起头双眼望肚脐，臀部用力，腰稍悬起。

6. 仰卧，两手放在肚脐两侧，上体不动，一条腿带动腰以下部位转扭到另一腿的外侧，同时呼气，然后吸气，恢复原位。左右腿交替进行。

7. 站在墙前，两手臂推撑墙，一腿伸直并向后移一步，前腿缓缓屈膝，后退保持伸直状态，脚跟不离开地面，并用力

蹬地。前腿屈膝的同时，双臂屈肘，用力推墙。左右腿交换前后位置交替进行。

8. 坐在椅子上，双手抱住一条腿，使膝关节尽力靠近胸部，最好能将两腿稍分开，将膝关节拉向腋部。左右腿交替进行。

9. 两脚分开约 30 厘米，平行站立，缓缓下蹲，下蹲时保持腰背部挺直。下蹲的角度因人而异，最好能达到 90 度角。缓缓立起。重复多次。

10. 坐在椅子上，将两腿分开，两臂抱在胸前，呼气的同时，向下弯腰，使背部呈圆弓形，将头部尽可能向下低，使肩部似钻进两膝间，然后吸气，恢复原姿势。

11. 坐在椅子前半部，两腿分开与肩同宽，双手叉腰部置于肚脐两侧。吸气，同时缓缓前屈上体，使背部呈圆弓形，收腹，臀部用力，眼望肚脐，呼气，同时恢复原姿势。反复进行。

12. 坐在椅子上，双手叉在腰间，两肘引向后，缓缓吸气，同时两手好像将腰向前推出，挺胸扩展，缓缓呼气，同时恢复原姿势。反复进行。

怎样做好呼吸操

呼吸操的种类很多，主要是锻炼胸部呼吸运动和横膈运动。我们不要小看横膈运动，一般人在安静时肺通气量的 60% 是靠横膈上下运动来完成。因此，锻炼横膈，使它的活动幅度加大是很重要的。

呼吸操不但能改善呼吸功能，对血液循环、消化、神经系统也都有好处。坚持做呼吸操，对防治老年慢性气管炎是有一定效果的。

人们把呼吸操总结为四句话：

1. 先呼后吸，吸鼓呼瘪。操练开始，先呼气，然后吸气；吸气时横膈下降，腹部鼓起，呼气时横膈上升，腹部瘪陷。
2. 呼时经口，吸时经鼻。
3. 呼比吸长，速度宜缓。呼气比吸气时间长一些，大约为二比一；呼吸速度不可太快，每分钟约 7、8 次。
4. 细呼深吸，不可用力。呼气时将嘴收拢，象吹口哨的形式，细细呼气；要深吸，不可用力。

怎样做强健“五脏”的运动

人的五脏健康与否，对形体健美是有影响的。下面介绍一套强健“五脏”的运动方法：

1. 健脾法：立正姿势，两臂同时向一个方向摇摆。手摆向左侧，头亦转向左侧，意念从胸至左足；手摆向右侧，头亦向右，意念从胸至右足。反复做 30 次。
2. 健肺法：立正姿势，双手掌心向后，俯身探足 3 次；再双手掌心向前，俯身探足 3 次。反复做 10 次。
3. 健肾法：站立，两手握拳，紧抵左右腰部，身体向两侧摇摆 30 次；再以双臂伸直下垂，右手盖于左手上，身体向两侧摇摆 30 次。
4. 健肝法：站立，两手置于身体两侧，交替下按，意念

到达掌心及指尖，各做 30 次；然后，双手置于胸前，手心向里，意随手走，重复做 3 次；再以双手向身体两侧平推，意念想把身体浊气通过手推出体外。

5. 健心法：站立，左手轻握右手背部，置于胸前，沿胸壁移动，向右移时，左臂贴胸，向左移时，右臂贴胸，各做 10 次。然后，双臂交替前伸与后甩，各做 10 次。

怎样做电视操

电视，在现代人的生活中，可以说是不可缺少，它可给人们带来信息、知识和艺术享受。但是，看电视也占去人们不少时间，每天利用看电视时间进行锻炼，一举两得。

下面的这些体操，即使对时间富裕的退休老人，也十分必要。选做其中适合自己体力的操节，边看电视边活动，可减去久坐而引起的腰、腿疲劳。

1. 对搓手心或鱼际部，发热后搓擦两风池穴；重复搓手心或鱼际，发热后搓擦太阳穴；依次搓擦脸颊、嘴角等处。

2. 双手置于腹前，五指张开，然后依次内收小指、无名指、中指、食指、拇指，边向里收边转腕 360 度，反复进行上述动作。

3. 双臂侧平举，用力握拳手放松；然后肘微屈，做腕关节的环绕动作。

4. 双肩向上耸，然后落下；或做肩关节的向后绕动动作，可左、右侧交替转动，也可两肩一做转动。转动的幅度尽可能大，肩部转动的轨迹圆圈越大越好。此节操对肩周炎、颈

椎病都有大益处。

5. 用十指当作梳子，从前额发际处，向后梳头，手指搓（擦）梳在头皮上，用力均匀。也可用左、右手交替做。

6. 手掌置于颈后，四指并拢，拇指朝下，用力捏起颈部肌肉数次。左右手交替做。也可用食指和拇指分别按压两侧的风池穴。

7. 屈肘，双侧的前臂（小臂）交叉置于头颈后，两上臂与上体保持垂直，两手尽量向上伸，保持这种姿势数秒；然后，向上伸直双臂，两手臂伸直后，微微向后振动双臂；双臂尽量向上伸直，使肩部得到充分伸展；在做上述伸展肩部动作时，两手手心可相对，也可向外、向前、向后、向上，使肩部向各方向伸展；上举的两臂分别经体侧落下，两手交叉置于体后，挺胸向后拉肩，数次。

以上的上肢锻炼可反复进行。要求坐在没有靠背的凳子上，上体保持端正的姿势。

8. 上体端坐，然后向左侧倾倒上体，维持数秒，恢复端坐，再向右侧倾倒上体，维持数秒。使腰、背、腹肌得到锻炼。进行上述动作时，上体要求端正，双手可自然下垂，也可交叉置于腰背后，呼吸自然。

9. 双手抱起一侧脚腕部，将脚置于凳前缘上，另一侧腿伸直。交换进行。

10. 两手抱起一侧大腿部，抬小腿，伸直、落下。两侧交替进行。

11. 双手掌上下搓摩腰部。也可半握拳，以拳面搓按腰部。

12. 搓脚心。两侧交替进行，或同时进行。脚心有涌泉穴，常搓可治百病。

13. 在自己身前放一小凳，将一只脚放在上面，双手自下而上做腿部的自我按摩，左右交替反复进行。

14. 端坐，两腿相并，两手覆盖在双膝上，分别做膝部按摩，顺时针方向或逆时针方向交替进行。此节对于治关节炎很有作用。

对中青年人，还可增做以下各节：

1. 手臂伸直举至头上，掌心向上，两手的手指相对，保持上举姿势数秒。要求身体端直，使肩、背部伸展。

2. 坐姿，双手叉在腰间，双腿屈膝，抬起双腿，使腿离地面越高越好，但上体不要后倒，应保持抬起数秒。

3. 双脚分开站立，双手叉在腰间，保持半蹲的姿势数秒；或双手交叉放在头后，保持半蹲姿势看电视。能坚持较长的时间锻炼价值则大。然后放松，重复上述动作。

4. 上体靠在墙上，屈膝半蹲，大腿和小腿成 90 度角。

5. 一腿支撑，另一侧手拉起一条腿，保持这种姿势看电视。交换左右侧腿支撑。如果保持身体平衡人困难，支撑腿一侧的手可扶在桌或墙上。

6. 向前迈出一腿，做前弓步，后腿伸直，脚跟不离地，使大腿后侧肌肉得到充分抻拉。左右腿交换前后位置，重复做弓箭步。也可使上体上下振动（保持弓步姿势，向前迈出的弓步腿，屈膝做上下弹动的动作）。

此节操也可改成向左右侧伸出腿，做侧弓步。

游泳时耳朵进水怎么办

游泳的人可能都有过耳朵进水的经历。如果游泳时耳内进了水，游泳以后会感到耳痒、耳鸣、耳胀，听觉模糊，耳道不舒服。耳道内有水积留，应当及时排出，不然会引起外耳道感染或诱发中耳炎。

游泳时发觉耳朵进水，可采用下列方法排出：

1. 甩头：在水中下蹲，把头部淹没，然后突然将头伸出水面，迅速甩头，可将耳内进水排出。
2. 跳控：如左耳内进水，将头偏向左边，右腿弯曲提起，用左脚支持身体，原地连跳几次，耳内的水就会出来。
3. 吸引：头偏向有水的耳朵一侧，用手掌压在这个耳朵的耳孔上，屏住呼吸，然后迅速提起手掌，将水吸引流出来。
4. 粘吸：用消毒的小棉花签，轻轻送入有水的耳道内，稍加转动，就会将水粘吸在棉签上。

如何抢救游泳溺水的人

初学游泳的人或不熟习水性的人误入深水区，千万不可慌乱，要努力保持头脑清醒，采取自救措施，方法是尽量仰头，口向上方，让口鼻出水面，这时就能进行呼吸换气。呼气宜浅，吸气宜深。千万不可将手上举或挣扎，不然反会使身体下沉。口露出水面时立即向岸上人员呼救。

如果溺水的人还在水面活动，救护人员从其背部拉住腋

窝托出。如救护人员游泳技术及救护方法并不熟练，最好携带救生器材下水。但须注意，不要被溺水的人紧抱缠身，以免累及自身，造成不必要的牺牲。

倘若溺水的人呼吸已停止，可在水中边游泳边作口对口人工呼吸；救上岸后，迅速清除口鼻内的污泥、杂草、分泌物等。有活动的假牙也应取出，以免坠入气管，并解开衣扣、腰带。

如发现口内有水或腹部彭鼓胀应将水控出。救护者一腿跪地，另一腿屈曲，将溺水人的腹部放在自己的膝盖上，使其头下垂，然后再按背部，将水压出；也可利用地面上的自然斜坡，将头部放在下坡位置，用小木凳、大石头等物垫在溺水人的腹部底下也可以控水。如果小孩溺水，可倒提双足控水。应注意：如按背部几下无水流出，就不必坚持控水，以免拖延时间。若呼吸、心跳已停止，要立即作人工呼吸及心脏挤压，促使心脏机能恢复。有条件的，可同时在人中、涌泉、劳营等穴位进行针刺。

如经抢救后呼吸、心跳已恢复，但仍不稳定时，要马上送医院或叫救护车继续抢救；在转送途中，应继续进行人工呼吸和心脏按摩。

溺水者完全苏醒后，可给饮少量浓茶或热的姜汤，以兴奋神经，加强血液循环，即可很快恢复健康。

溜旱冰应如何预防意外损伤

由于旱冰场地面不像天然冰场那样滑而且坚硬，在跌倒

时容易造成摔伤，在春夏秋季穿衣服较少的情况下更容易受伤。

参加溜旱冰锻炼时，为预防损伤，要注意以下几点。

1. 应建立严格的规章制度，按章执行监督，这是预防意外损伤的重要保障。规章制度应包括以下内容：

(1) 规定速滑区、花样区和练习区。速滑区规定滑行方向，一般习惯逆时针滑行，严禁反向。场内分区应合理，如滑花样动作复杂，有跳跃、转身、曲线滑行等，可安排在场中央；速滑速度高，基本是直线运动，宜在场外边缘进行；练习区设在边角处并与跑道隔开。这样，初学者进入练习区时不经过其它区，可以避免被撞或自己跌倒时绊倒别人。

(2) 禁止做危险动作或妨碍他人的动作，如非技术性的乱蹦乱跳，在场上乱窜、追逐打闹，速滑道上突然停止等。3人以上拉手滑行也容易妨碍他人滑行或造成多人跌倒，也应当禁止。

(3) 旱冰场内禁止吃带皮、核食物及冰糕等，禁止携带瓶装饮料及易碎物品入场。

2. 场地设计时要想到预防损伤这一问题。如栏杆最下一层距地面不宜超过 15 厘米。场内设施应尽量避免尖物、锐角，而采用圆滑角度。

3. 参加溜旱冰的运动爱好者要注意：

(1) 初学者最好找较熟练的同伴指导，待学会后再单独滑行。

(2) 人体失去平衡要跌倒时，有一种本能的保持反射动作，在平时可以调节身体平衡免于跌倒，但穿溜冰鞋则情况

不同，因脚下是滑动的，此时不但不能免于跌倒，反而会加重摔伤的程度。当感到失去平衡要跌倒时应立即屈曲身体以降低重心，在下跌时收拢四肢顺势做翻滚动作，可避免或减轻摔伤。

(3) 溜旱冰前要充分做好准备活动，特别是四肢、腰、颈部。

(4) 锻炼要适可而止，不要时间过长、运动量过大，以免身体过度疲劳。

(5) 可使用个人防护用品，有条件的可以戴上护膝、护腕、护踝、手套等，可起一起作用。

4. 溜旱冰活动常见的几种损伤：

(1) 表浅浅损伤：多发生在手、肘部、膝部、小腿前面、脚及头部等处，如跌倒、冲撞时所致损伤。

(2) 较深或深度创伤：部位同上，常伤及皮下脂肪、肌肉，甚至到骨，一般因滑行较快摔倒或跌在带尖、有棱角的物体上，或被他人溜冰鞋碰、碾所致，有时为打架斗殴引起。

(3) 骨折：可发生尾椎骨折、肋骨骨折、尺桡骨骨折等。

(4) 脱臼：常发生在肩关节、腕关节、踝关节等处。

(5) 程度不同的脑震荡：跌倒时头先着地可引起头晕、呕吐、昏迷等脑震荡症状。

(6) 夏季酷暑可发生中暑或日射病。

5. 防治原则

(1) 有条件的旱冰场均应设备医务室和医务人员、添置必要的急救用品，一旦发生损伤可按运动病的处治办法处理。

(2) 伤病严重的，经初步急救处理后，应及时转送医院

治疗。

散步运动有哪些方法

散步运动的方法有以下几种：

1. 有目标的走法。

效果：培养集中力和平衡力。

方法：走在人行道（或操场）上的直线上（脚踩白线）。

2. 用脚尖走路法。

效果：调节腹部和臀部。

方法：用脚尖走路，甩开两臂。

3. 交叉走路法。

效果：活动腰部。

方法：挺直身体，脚向内侧迈步，腰部随迈步而扭动。

四、扭转身体的走路法。

效果：提高腰及膝部的柔韧性。

方法：一只脚落地的同时，一只脚跳起来走，要有节奏地跳。

青少年锻炼身体要注意什么

体育与卫生息息相关。要提高锻炼身体的效果，就必须按照人体的生理规律，科学地进行锻炼，才能最有效地增强体质和防止各种危害。

1. 运动后要勤洗换鞋袜。许多青少年在进行运动时，为

了方便，常常穿着透气不好的脱鞋。锻炼后如果不能及时洗换，继续穿潮湿的鞋袜进行学习或工作，天长日久，就会得一种常见病——脚癣。脚癣的病原是一种霉菌。霉菌最适宜在潮湿的环境中生长。为防止脚癣的发生，运动后应立即洗脚、擦干，换上干燥鞋袜。

2. 饭前饭后不宜剧烈活动。饭前饭后不应做剧烈的活动，以保持有足够的血液供给消化系统，充分发挥消化系统的功能。饭后稍事休息，采取“饭后百步走”的养生方法或进行轻微的体育活动是可以的。

3. 运动后不能马上洗冷水澡或吹凉风。运动后，有些人满头大汗大用凉水冲洗，或者将衣服脱掉，站在阴凉通风处吹风，这样做对身体无益，易发生疾病。当人进行运动时，体温增高，皮肤血管扩张，血流加快，汗腺分泌机能加强，汗毛孔张大，排出大量的汗液，以便散热，如果突然用凉水冲洗或吹凉风，血管遇冷而收缩，人身体内过多的热无法由皮肤向外发散，而造成散热机能失调，易患感冒。运动后，最好休息片刻待汗水干了，心跳、呼吸恢复正常，体温也正常了，再去洗澡或乘凉。

中老年人的运动有什么特殊重要性

运动对每一个人都是重要的，对于中老年人来说，则尤其重要。中年是人生中真正的黄金时代，肩负社会中坚的光荣使命，他们的时间是非常宝贵的，往往很难抽出时间参加体育运动。然而，现代医学的研究与实践证明，参加体育锻

炼不仅仅是推迟人体衰老的重要手段，而且也是提高工作效率的重要环节。从医学的观点来看，中年人的身体素质较好，可以从事各种各样的体育活动，业余锻炼身体的热情也应最高。事实上，正因为中年人的身体比较好，目前大多数中年人尚未投身到热爱运动的洪流中，往往有中年后期，当自己力不从心的时候，才开始考虑参加体育锻炼，以求强身。一般情况下，肥胖的人以及患有某些慢性疾病的人，参加体育锻炼或活动较多。其实，运动对每一个人（包括身强力壮的中年人）都是重要的，而中年人尤其不应忽视运动。当前，随着科学技术的飞速发展，电脑时代即将来临，特别是机器人的广泛应用，将大大减轻人类的劳动强度，人们的体力活动也会越来越少。因此，加强运动，提高健康水平，也愈来愈迫切。

老年人多病是可以理解的，年老体衰是自然规律。严格地说，每个人应该从小就爱好运动、坚持锻炼。当然，人到老年才开始锻炼虽然晚了一些，但比不参加体育锻炼的老年人要强得多。而且，只要持之以恒，有些老年人甚至还可以创造出奇迹来。美国有一位名叫龙拉·韦弗的老太太，她原来的身体很不好，不仅患有高血压病，而且心脏及关节功能也不太好，一次最多只能走 30 多米远。她 81 岁时开始锻炼身体，4 年后，便在老年人奥林匹克运动会的半英里和一英里（1609 米）赛跑中，夺得了两枚金牌。她每天早晨跑一英里，据 1984 年的报纸报道，她已经 88 岁了，身体仍然很健康。因此，运动对老年人有着特别重要的意义。年老多病的人，只要积极创造条件参加运动，也可有利于延年益寿。

老年人运动应注意哪些事项

生命在于运动。老年人如能适当地运动，对全身的组织器官都有好处。经常运动的老年人四肢肌肉强健，肌纤维变粗，坚韧有力。其中所含的蛋白质和糖的储备增加，血管丰富。血液循环和新陈代谢得到改善，动作的耐力、速度、灵活性、准确性都有所增强。运动能够促进健康、益寿延年。

老年人在体育锻炼中要注意以下几点：

1. 要有决心和毅力，持之以恒，坚持不懈，克服懒散习惯。

2. 进行必要的健康检查。老年人开始一个项目锻炼之前和运动一段时间以后，最好请医务人员作必要的身体检查。前者旨在判断健康况状，检查是否有老年性疾病，协助选择合理、正确的锻炼方法；后者旨在分析运动和健康的关系，鉴定锻炼效果，调整或修改运动项目和强度，进一步提高运动的效果。

3. 遵守循序渐进的原则。老年人在锻炼时要根据自己的体质、原来是否运动和运动的强度来决定运动量的大小。动作要由慢到快、由易到难、由简到繁，逐渐增加锻炼的时间。每次运动要由静到动、由动到静，逐渐过渡。开始前要有准备活动，停止前要有整理运动。

4. 加强自我监督。老年人一般体质较差，运动量如过小则达不到锻炼的目的。运动量过大则可能会给身体带来损害。因此，自我监督十分必要。经过一段时间的锻炼，如果运动

时微微出汗，运动后感到轻松、舒畅，食欲、睡眠比以前好，说明运动恰当，效果良好。如果运动时感到头晕、胸闷、心慌、气促，运动后食欲减退、睡眠不好，有明显的疲劳感，则说明运动量过大。如果运动时脉搏增加不多，无发热感，说明运动量太小。

5. 选择适当的运动项目。老年人可选做体操、散步、慢跑、自行车（短程慢速）、球类（乒乓球、羽毛球）、游泳、太极拳、气功、八段锦、保健按摩以及日光浴等。不宜做强度过大、速度过快的剧烈运动。

此外，老年人还要注意，不要在饭后马上运动，以免引起胃肠道疾病或消化不良等。吃完饭1—2小时后再运动比较好。如果身体不舒服，就不要勉强运动。运动时要用鼻吸气，因为空气经鼻吸入，鼻毛可阻挡一部分空气中的尘埃，防止它们进入气管和肺，鼻腔粘膜还可调节空气的温度和湿度，不致让冷空气直接刺激呼吸道。呼吸时要自然，不要长时间憋气，因为憋气时胸腔内的压力较大，不利于血液回流心脏。

为什么中老年人应常散步

散步，是一项为许多人喜爱的最简便的体育活动。经常散步，对健康确实大有益处。对于中、老年人，则更为适全。因为：

1. 增强体质，最重要的是增强心脏功能。增强心脏功能最有效的手段应该说是跑步。但是，很多人在进入中、老年时期以后体力逐渐减退，其中不少人还患有各种不同程度的

老年性疾病，有些人跑步感到吃力，有些病又不宜跑步，而散步就较为缓和，运动量较易掌握。长期坚持散步，也能使心脏受到一定的锻炼，从而增强体质，同时还可以改善冠状动脉的血液循环，使一些慢性心脏病人的症状减轻。

2. 散步有助于促进代谢的正常化，可以使有些代谢性疾病得到防治。糖尿病是中老年人易得的一种代谢性疾病，而饭前饭后散步正是防治糖尿病的有效措施。长时间和快速的步行还可增加能量的消耗，促进体内多余脂肪的利用，因而可以使中老年人避免肥胖。

3. 轻快的步行可以缓和神经、肌肉的紧张而收到放松镇静的效果。所以，中老年人易得的神经衰弱、失眠、情绪抑郁、高血压等病都可用散步来治疗。

4. 由于散步时身体姿势挺直，上肢自由摆动，呼吸自然配合，能增加肺的换气量，增强呼吸机能，有助于改善老年人气管炎症状。

5. 对于整天在室内伏案工作、又不爱活动的中、老年脑力劳动者来说，在户外新鲜空气里散步是一种积极的休息，原来十分紧张的大脑皮层细胞可以得到放松，散步后脑力劳动者的效率会有提高。因此，在工间、工余和假日轻松地散步，对于消除疲劳、提高学习和工作效率都是有帮助的。

为什么早睡早起身体好

天地万物中，阴、阳变化是根本。阳气好比天上的太阳，人若失去阳气就会“折寿而不长”。一般说来，一天之中，清

晨阳气最多，傍晚阳气已衰。所以，古人强调“日出而作，日入而息”来适应这种变化，以达到祛病延年的目的。

早晨空气新鲜。空气中的有害气体经过一个夜晚的凝结、沉降，比白天大大减少。同时，空气中对人体新陈代谢有益的阳离子，又以早晨为最多，故可以吸收更多的新鲜空气。如能在野外散步或适当的锻炼，那就更好了。

人，经过一天的劳动，各个器官特别是大脑，需要早点休息，通过睡眠以消除疲劳，恢复体力。而且，晚上噪音小，环境安静，无日光刺激，给睡眠创造了良好条件。早睡可以保证充足的睡眠，同时，只有早睡才能早起锻炼身体，促进身心健康。

参加运动锻炼会损伤处女膜吗？

处女膜是女性阴道口的一层膜样组织，正常的处女膜都是有孔口的，到了青春期月经就从孔口排出来；如果没有孔口，月经就排不出来，这就是一种叫做处女膜闭锁的病症。处女膜孔口的大小、形状及膜的厚薄、韧性，都因人而异。有的处女膜口较紧小，有的稍松大；有的处女膜很薄，一次跳跃震动即可破裂；也有的很厚，虽高度扩张，也不会受伤。

经常参加体育锻炼的女性，有时确实会造成处女膜的损伤，但并不是必定会引起处女膜损伤，即便是劈叉等动作也不一定就会使处女膜损伤。

轻度的处女膜破裂可能自己并不感觉，有的则有少量出血和不适，并不会引起多大损害，很快就会好的。

所以，参加体育锻炼不要有怕处女膜损伤的顾虑，纵然有轻度的撕裂，既不影响健康也不影响生活。

为什么不要用口呼吸

人的正常呼吸，主要的通道是鼻腔。如果患有呼吸道疾病，如鼻中隔弯曲、鼻甲肥大、副鼻窦炎、慢性鼻炎等，使呼吸道的一部分或全部不通畅，病人有时会用口来呼吸。长期用口呼吸会造成牙弓和牙的畸形，而且嘴嚼肌的张力也发生变化，结果上牙弓变得狭窄。同时由于嘴嚼肌张力不足，使嘴嚼功能下降，进而颌骨得不到正常发育（因为颌骨的正常发育很大程度上取决于良好的嘴嚼功能）。这种情况形成的牙弓畸形在医学上称为深复殆。

张口呼吸，还会使口腔粘膜干燥，容易得牙龈炎，所以用口呼吸是一种不良习惯。治疗方面应当注重治本，即治疗上述各种引起鼻腔堵塞的疾病。在治疗过程中还可以采取一些办法改变长期以来用口呼吸的习惯。具体的方法是，取三层纱布制一个小口罩，当中夹一层薄膜，晚上睡觉时戴在嘴上，鼻腔留在外边，迫使用鼻腔呼吸。如经过这样的努力之后，自己仍无法纠正，可以到医院请医生帮助解决。

什么时间最适宜锻炼

一年中，夏秋季空气较清洁，冬季和春季头一两个月空气污染较重；在一天中，中午、下午空气较清洁，早晨和晚

上空气污染较重；晚上 7 点至早晨 7 点左右为污染高峰时间。

因此早晨锻炼不宜太早，在冬季和春季头一二月，应躲过早晨六七点钟空气污浊高峰期；在夏秋季，太阳出来的早，可在五六点钟锻炼；而平时，应选择上午 10 点和下午三、四点做工间操，这时空气较清洁，对身体健康较有利。

什么运动耗热量多

根据资料表明，通常一个 70 千克体重的男性，睡眠状态下每小时消耗 65 卡热量；静坐则每小时消耗 100 卡热量；轻微活动每小时可消耗 170 卡热量；比较活跃的运动每小时消耗 290 卡热量；剧烈运动则每小时消耗 450 卡热量。另外，慢步走（时速 2.6 公里），每小时消耗 200 卡热量；快步走（时速 5.3 公里），每小时消耗 650 卡热量；跑步则每小时消耗 570 卡热量；游泳每小时消耗 500 卡热量；而上楼梯消耗热量最大，每小时可达 1100 卡。如果一个人把每天静坐的一小时花在慢步走上，每天便多消耗 100 卡热量，持续 1 个月后，便可以减少体内 320 克的脂肪。

登山者应注意什么

金秋是登山的大好季节，登山者要注意以下 4 点：

1. 精简“万宝囊”。以轻装为原则，只带必需品。
2. “鞋要跟脚不打滑”。登山，全靠走路。一般山路崎岖难行，甚至陡峭无路，如没有一双合适的鞋，是不能顺利登

上高峰的，最好穿鞋底摩擦力大和软底、软帮、系带的鞋。

3. “爬时穿单歇时棉”。登山时，衣服要少穿，不要走快；热了，特别是汗流浹背时，如停步歇脚，要注意山风，避免着凉感冒。所以轻暖的衣服一定要带，途中休息和到达山顶时都需要。

4. “下山路上莫急躁”。一些人常常乘登顶的兴致，加上好强逞能，下山时顺着山坡一溜小跑，结果由于下得过急，腿肚发胀，脚尖充血，到后来迈步都困难。

登山时，要根据各人的体质，量力而行。根据个人登山的目的，作出时间安排。在天黑以前一定要到达目的地，以免露宿山野。

为什么爬山有益身心健康

金秋正是爬山的大好时光。爬山，登高望远，可以开阔视野，陶冶性情，磨炼意志。爬山，也有不少学问。

轻装前进，布鞋为佳。爬山，尤其爬泰山、华山、峨眉山等，山高路远，体力消耗甚大。“远路无轻载”，负重不宜多，除携带必要的衣物、雨具、食品外，尽量轻装。胶底鞋、皮底鞋摩擦力小容易打滑，最好穿旅游鞋或旧些的布底鞋，既不滑又舒适。

爬山要领，不可忽视。上山时，要低头看路，上身前倾，脚跟先着地，两肩轻松，呼吸自然而有规律；下山时，上身稍后仰，脚踏实地，髋部放松，重心慢移。

“莫学兔子跑，要仿乌龟磨”。“不怕慢，就怕站”，平均

分配体力，能量消耗低，能持久。

说说笑笑，可消疲劳。亲朋好友相伴爬山，边走边聊，有说有笑，不知不觉，峰顶在望。若独自一人爬山，不妨放开喉咙，选其所好，唱上几段，同样可起到调节精神、消除疲劳的作用。

另外，孕妇以及患有心脏病、高血压、精神分裂症等严重疾病的老、弱、病人，不宜爬山，以免途中发生不测。即使是健康者，随身带点人丹、止血药物，也很有必要。

为什么饭后散步可防醉

“酒醉”人人皆知，“饭醉”又从何说起？

其实，过量的饮食，同酒一样能醉人。

众所周知，脾主运化，胃主受纳。人在进食时，胃肠一面分泌大量的消化液，如酶、盐酸及粘液蛋白等，一面蠕动，消化食物，并吸收有用的养料输送到人体各个器官。此时，需要增加血液、氧气、水分，来帮助它们工作。相对来说，这时其它部位的脏器供血就减少，大脑也出现暂时性缺血现象，人便会出现嗜睡困倦，尤其在饱食之后这种情况更为明显。

在夏季，出汗较多，胃的受纳功能下降，脾的运化力量单薄，更易招致“饭醉”。有些人端起饭碗就瞌睡，这已是“饭醉”的先兆了。尤其那些本来已有胃肠或肝胆胰脾病患的人，更易罹患“饭醉”。

饭后即睡，会使胃液分泌减少，蠕动能力降低，造成食物在胃内停留时间延长、难以消化输送。如果食物在胃中发

酵、腐败，还会产生大量气体和有害物质，从而使人产生打嗝作欠，恶心呕吐，胃脘作胀，昏倦欲睡等醉人之态。若能饭后散步片刻，由于腹肌节律性地收缩，将有助于胃肠蠕动，促进消化液正常分泌。古云：“饭后百步走，活到九十九”，是有一定道理的。

散步有哪九利

1. 可增强血管的弹性，减少血管破裂的机会。
2. 可增强肌力，促进血液循环，有利新陈代谢。
3. 能增强心脏的功能，使心跳慢而有力，更好地应付紧急情况。
4. 能增强对紧张的耐受力，心情愉快，不易发生心慌。
5. 能减少脂肪和胆固醇在动脉壁上聚积的可能性。
6. 能减少血凝块的形成，因而减少心肌梗塞的机会。
7. 能降低血糖，减少血糖转化为脂肪的机会。
8. 能减少脂肪，降低血压。
9. 能减少激素的产生。过多的肾上腺素会引起动脉血管疾病。

清晨锻炼先饮水好

不久前，美国一些研究机构的专家们共同制定出一套“长寿守则”，其中有一条是“清晨锻炼先饮水”。

他们认为，人在睡觉时皮肤和呼吸器官每小时要散发

20—35 克的水分，加之尿液的形成，从而使机体相对缺水，以致血液浓缩，血流缓慢，体内代谢废物堆积。再说，睡眠时血液流量减少，血管也变得细小。清晨锻炼前如不喝水，虽运动有加速血液循环和有利于代谢废物的排泄，但因运动导致呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，引起显性或不显性出汗，使机体缺水状况加剧，从而扰乱了机体正常的“水平衡”。日子一久，易引起因某些生理功能紊乱而出现的“上火”现象，如嘴唇、咽喉干燥疼痛，口角发炎，眼睛红肿，小便赤黄，大便干燥，甚至便秘。等到运动后口渴难熬时再大量饮水，不仅难以解渴，而且不科学。水进入体内一般要过半个小时才能输送到机体的各个组织。他们发现，晨起后先饮适量的水还能降低血液浓度，使动脉管壁变宽，血液循环顺畅，有助于预防高血压、脑溢血、脑血栓及心绞痛和心肌梗塞等。

所以，清晨有锻炼习惯的人，锻炼前应先饮些水。运动量大的人，宜在饮水中加入适量的食盐和白糖。如有条件，购买或自配些电解质饮料则更好。

晨跑应如何进行

早晨空气清新，喜爱晨跑的青少年为数不少。但有人晨跑后整个上午都有疲劳感，影响了学习和工作。怎样做到锻炼与学习相互促进呢？

第一，跑的量要适当。晨跑不是大运动量训练，因此跑步距离不应过长，以跑毕有轻度的疲劳感、早饭后疲劳感消失为度。如果跑得过量，就会影响上午的学习。

第二，跑的速度不宜过快，以中等或较慢的匀速跑为好。因为，这两种速度对心肺功能有良好的作用，同时又不会使人很疲劳。如果跑得太快或做大强度的变速跑，就容易产生疲劳。

第三，晨跑与上课（班）的间隔要长些。起床后即可进行晨跑，然后有一段放松恢复的时间。如果跑毕匆匆用餐，饭后又没有休息，上午就容易发困。

第四，早晨应坚持不懈，形成良好的习惯。刚开始晨跑时，由于身体不太适应会引起疲劳。坚持一段时间后，一旦身体对这一生活节律及运动量逐渐适应了，就不会影响上午的学习和工作了。

有哪些方法可以帮助及时消除运动后的疲劳

以下是消除运动后疲劳的一些有效方法：

1. 充足的睡眠：这是恢复体力的必需过程，成年运动员每天睡眠不少于8—9小时；青少年还可增加1小时。午睡是每天下午训练的重要保证，不应少于2小时。

2. 温水浴和局部热敷：一般在训练后或比赛后进行。温水浴水温不可高，洗浴时间在10至15分钟，每天不应超过两次。局部热敷对局部神经末梢有安抚作用，可消除酸痛，减少局部代谢产物的堆积。热敷温度比温水浴温度要高一些，以47—48℃为宜，每次热敷10分钟左右。如果要连续参加比赛，刚赛后的温水浴及热敷时间应比平时稍短些。

3. 按摩、包括手法按摩和器械按摩。以手法按摩效果较

好，还可以作穴位的点按，兼有镇静及治疗作用。手法按摩可以由队医做，也可以运动员之间互相做（先进行手法学习），也可以做自我按摩（后面还将介绍具体做法）。器械按摩主要采用电按摩和水按摩，运动员可以自己操作。另外，采用被动牵伸对消除局部疲劳效果也比较好。按摩及被动牵伸均宜在训练后或比赛后进行。

4. 积极性休息：主要手段有疗养、旅游、观看文艺演出、欣赏音乐等。对于因此赛时精神过度紧张而引起的疲劳有良好的医疗作用，可根据条件和运动员爱好进行安排。

5. 饮食营养：训练和比赛热量消耗大，营养物质消耗也很显著，所以一方面要注意饮食的质和量，另一方面要注意调剂食品烹调的技术与花样，做到色鲜味美、卫生可口，增进食欲。

6. 药物的应用：必要时由医生掌握，处方使用，如维生素 B₁、B₆、C、E、ATP 及中药黄芪、刺五加、参三七等，都有调节中枢神经系统的机能和扩张冠状动脉、改善心脏的血液供应的作用。适当服用营养药物，具有强壮、滋补和消除疲劳的功效。

7. 氧气及负离子吸入：均有助于疲劳的消除。运动后，运动员机体内积累了许多氧债，肌肉和血液中都堆积一些酸性代谢物。这时候采用吸氧，就可以加大肺泡内的氧的分压，增大血液中氧饱和度，进一步满足组织代谢的需要，有利于氧债的消除，促进乳酸继续氧化，特别是对消除无氧训练后的疲劳更为有效。

空气负离子可加强神经系统的抑制过程，有镇静和降血

压的作用。神经系统抑制过程的加强，本身就是一种很好的消除疲劳的过程。同时，负离子可使血液趋向碱性，也有助于疲劳的消除。

上下楼梯是最好的运动

有些人害怕爬楼梯，其实适当爬楼梯对身体很有好处，特别是它能促进身体能量代谢，增强心脏功能，还能起到预防冠心病和减肥的作用。据生理学家测定，一个体重为 40 公斤的人，爬 10 分钟楼梯要消耗 202 卡热量，下楼梯消耗的热量为上楼梯的三分之一。在同样时间内爬楼梯消耗的热量比游泳多 2.5 倍，比散步多 4 倍，比跑步多 23%，比打羽毛球多 94%。因此，国外称爬楼梯为“运动之王”。

黄昏运动最有益

以往，人们认为，在每日的清晨是最适合运动的时间，不论在增强运动的效果，或对身体健康都最理想。

不过，美国俄克拉何马州立大学健康中心一位医学保健学教授指出，进行各类体育运动的最理想时间，其实并不在早上，而是每日的下半段时间。也就是说，接近黄昏这一段时间，才是最适宜从事体育运动的时间。

人类身体的各种活动，事实上是受“生理时钟”所控制。在一天 24 小时中，体力的最高点与最低点，都有一定的规律性升降。而体力发挥至最高点的时间，则多数在下午的末段

及接近黄昏的时间。这时，体力、肢体反应敏感度及适应能力都达到最高峰。与此同时，心率及血压也以此段时间为最平稳及偏低。此时从事各类运动之所以对身体较有利，是因为由运动所引致的心跳加速及血压上升的情况，可以较为轻微，对身体健康比较有利。

在早上进行体育运动，血压与心率的上升幅度都较大，对很多人来说，都会产生超负荷的情况，除了对健康可能造成不良影响之外，更会影响运动的成绩。

虽然下午末段及黄昏时分，一般来说对各类运动都较有利，但却并非对所有人都有相同的效果。这位专家指出，对于那些习惯于颠倒晨昏的“夜猫子”来说，他们的“体力高峰”可能比那些作息正常的人，提前约2—3个小时。

唱歌也是锻炼身体

通常，心和肺的功能在大多数成年人中会随着年龄的增加而衰退，那些吸烟和过着平静生活的人则衰退得更快。但是，美国巴尔的摩全国年龄研究所老年医学研究中心的麦克米凯所进行一项研究指出：通过唱歌可以减慢这种衰退。所以表克米凯建议，为了使自己长寿，不仅在演出中要唱歌，而且在家中做事时也要唱歌，这不只是心理上得到快感，身体器官也得到锻炼。

麦克米凯曾把年龄从28岁到65岁的一组歌唱演员同另一组不唱歌的年轻人比较，分别测量他们的心、肺功能。研究结果显示出歌唱演员们具有更强健的胸壁肌肉和更为良好

的心脏泵血功能，尽管这些歌唱家中，有的吸烟，有的从来没有从事任何体育性的锻炼，但是他们都保持着大肺活量的脱膜式深呼吸。他们的心脏也工作得更有效率，心率比不唱歌的人都低。

总之，需要空气进出的唱歌是一种基本的呼吸肌的锻炼方式，它也和游泳、划船、瑜伽气功一样，有效地加强胸肌。这也解释清了为什么职业歌唱家们经常能比不唱歌的人多活20年甚至更多的现象。

为什么爬行运动有防老健身的作用

人进入老年期后，由于活动较少，肌细胞的老化，分裂能力降低，肌纤维会日趋缩小，这就会使上肢、肩、背肌肉萎缩、腹肌松弛，同时，机体组织和身体各器官正常的生理活动功能也会减弱和衰退。所以，老年人可以参加一些防老健身的体育锻炼，爬行运动就是一种。运动时，四肢着地，在地面上爬来爬去，爬行运动就是一种。运动时，四肢着地，在地面上爬来爬去。运动量和运动速度可自行掌握，它具有全身活动的特点。

这是因为人在运动中回复到了原始姿态，这样，由于头和心脏位置降低了，使全身的血液回流畅通，有利于身体各器官的血液供应。运动时，由于内脏向下压迫胸、腹前壁，使呼吸肌得到了锻炼，呼吸器官的功能也得到了改善，肺内气体交换能充分进行，血液中的含氧量也增多，从而使新陈代谢增强。在运动中，维持头部重量的颈背部肌肉得到了锻炼，

也改善了脊柱的姿势和体态，减轻了下肢、骨盆的负担。所以，老年人经常参加爬行运动是大有益处的。

为什么后退走路能健身

人体是以脊柱为中轴支柱的，其中以腰椎承受的重量最大，活动也最多。据测定，人站立时，腰椎椎间盘所承受的压力为每平方厘米 10—15 千克，向前弯腰时，椎间盘所承受的压力又将成倍增加，使紧贴在脊柱背面、维持脊柱稳定的伸脊柱肌的负担加重。当人们向前迈步时，其动作是一个屈髋收腹的过程，它会使伸脊柱肌进一步被拉长，其力臂很短，而与其对抗的腹肌又在远离脊柱的前方，力臂长，因此，伸脊柱肌只有费力地工作，才能与收腹所产生的力矩相平衡，这就进一步使伸脊柱肌负担加重，极易造成腰肌劳损等现象。

向后退走，其动作是一个伸髋展腹的过程，这既能使腰部背部的肌肉放松，又能使伸脊柱肌受到锻炼，活动能力增强，还能减少脊柱前屈时对腰部椎间盘的压力，从而能使腰部血液循环得到改善，腰部组织的新陈代谢提高，使脊柱的稳定性得以加强，有助于防治腰痛及达到健身的目的。向后退走的动作简单，一般可每天早晚各一次，每次以 15—20 分钟为宜。

为什么短期精神紧张有益健康

短期性的精神紧张，如考虑、赶火车、完成某一件突击性的任务等，虽然会令人感到焦躁不安，却极少导致疾病。原

因是此类紧张情况，大多是在较短时间内获得解决。一旦事过境迁，情绪便会平静下来。由于身心处于紧张状态中，会促使身体内出现较急促的生物化学变化，反而对身体健康有益。通常一个人在短暂的紧张刺激之下思考的速度会加快，对外界的反应也较敏锐，而当紧张消失之后，会觉得有一种如释重负的松弛，使人产生一种类似剧烈运动后的轻快感。

为什么打哈欠可减轻压力、振奋精神

前苏联医学专家研究结果表明。打哈欠可以减轻人的压力，帮助振奋精神。在人们处在打哈欠的状态时，他们大脑中的抑制过程比兴奋过程占优势，结果使某些机体功能，首先是呼吸功能被抑制，呼吸变得深沉，当人进行深沉缓慢的吸气时，便使血液中的氧气得到充实；参与哈欠动作的口腔肌、面部肌和颈肌的紧张活动，促使颈部血管的血流速度加快，这一切使脑细胞的供血状况得到改善，脑细胞的代谢过程更加活跃，从而迅速摆脱抑制状态。这使打哈欠者立即有一种轻松、平静和振作感。

为什么伏案工作者伸懒腰可消除疲劳

对伏案工作的人来说，由于身体长时间处于一种姿态，肌肉组织内的静脉血管就会积累较多血液而使循环血容量减少。如果这时伸一个懒腰，会引起全身大部分肌肉的较强收缩，在持续几秒的伸懒腰动作中，很多积累的血液被赶回心

脏，就可大大增加循环血容量，改善血液循环，亦可增进肌肉本身的血液流动，带走肌肉内的一些废物，从而消除疲劳，使人觉得很舒服。

笑有哪十大健身好处

1. 增加肺的呼吸功能；2. 清洁呼吸道；3. 抒发健康的感情；4. 清除精神紧张现象；5. 使膈肌放松；6. 有助于散发多余的精力；7. 驱散愁闷；8. 减轻社会束缚感；9. 有助于克服羞怯的情绪；10. 能乐观地对待现实。

户外活动对健身有什么好处

脑力劳动者保持适宜的心理负荷，有一定的紧张度，对于注意力集中、发挥心理效应是必要的。但持续的心理紧张，容易出现失眠、头疼等症状。因此，知识分子紧张工作学习一星期，应当利用星期日到户外走走，使心理负荷得到缓解。

脑力劳动者最宝贵的心理品质是创造力。但是脑力劳动者思维活动长期紧张，容易降低创造力的效应。因此，如果星期天还得不到适当的休息，总是坐在书房看书，长此下去，有可能使人思路不活，思维迟钝。

创造心理学研究证明，灵感常常产生在长期紧张思索之后的暂时松弛状态，如在散步、赏花、钓鱼、爬山时。

怎样进行健齿功能锻炼

洁白健康的牙齿，不仅能使人容貌增色，还能使食物达到充分磨碎，营养得以充分吸收，推迟衰老的进程。要想牙齿健美，必须注意牙齿的功能锻炼和口腔卫生。

1. 每天早晨醒来和临睡前坚持作上下牙之间相互叩击。开始对轻叩十几下，以后逐日增加叩击次数和力量，达到每次叩击 50 次左右，此法能增强牙周组织纤维结构的坚韧性，促进牙龈及颜面血液循环，使牙齿坚固。

2. 在每次排尿时，满口牙齿用力咬合，每溺必做而不间断。此法可促进口腔的新陈代谢，活跃牙龈血液循环，锻炼嚼肌而达到健齿。

3. 饭后用茶水漱口，让茶水在口腔内冲涮牙齿及舌两侧。每毫升茶水可漱出有害微生物 50 万个，还可清除牙垢，提高口轮匝肌和口腔粘膜的生理功能，增强牙齿的抗酸防腐能力。

4. 每天做一两次闭口鼓腮漱口动作，同时舌左右转动。此法可使唾液分泌增加，使牙面、牙缝和口腔粘膜受到一定的冲洗，增加口腔的自洁作用。

5. 用洗净的拇指和食指顺着一定的顺序按摩牙龈，每次 10 分钟，可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环，防止牙床过早萎缩。

6. 口唇轻合，以鼻呼吸，用舌头一次次顶撞上腭。此法可使唾液大量分泌，而唾液里的免疫球蛋白和溶菌酶可增加

免疫机能，杀灭病菌，久则健齿。

7. 多食富含纤维素食物，并细嚼慢咽。此法可清洁牙面，减少龋病。

为什么开发右脑要训练左手

右脑发达的人，具有独创性。而左手是受右脑支配的，因此训练左手对开发右脑具有积极意义。

有意识地用左手拿筷子，左手剪指甲，左手写字，最简单方法是每天早上可以用左手握牙刷刷牙。每天坚持用左手5分钟，慢慢就会体现出成效来，右脑的功能可显著提高。

家庭主妇有哪些简易解乏法

逢年过节，主妇们免不了要大忙一阵，打扫卫生，烹制佳肴，常常弄得腰酸背疼，疲惫不堪。这里介绍几种简易解乏法，主妇们不妨试一试。

1. 梳理一下头发，洗个脸，重新化一下妆，用不了20分钟，就可收到调节紧张情绪的效果。

2. 做15分钟轻松散步，舒展一下身体。

3. 躺下来，全身放松，什么事也不要想，休息10分钟。

4. 打开窗子，做1分钟的深呼吸，你会觉得精神有所恢复，疲乏感有所减轻。

5. 坐在沙发上，腿放在一张椅子上，摊开四肢作5分钟小憩。

防止视力衰减有哪些方法

1. 手掌遮盖法。双目微闭，用搓热的双手盖住双眼，手指位于额头上，掌部放在颧骨区，眼睛疲劳时每次 5 分钟左右。

2. 环视窗角法。依次看窗户四角，由左上角开始，每看到窗角就眨几下眼，连续重复 5 次，然后闭眼休息几秒钟，再按反方向做。

3. 远眺凝视法。阅读、写作 1—2 小时后，应休息 5—10 分钟，注目凝望远处的景物，以绿树青山为好，也可以闭目养神 5 分钟。

4. 经常眨眼法。视力长时间的高度集中后，经常眨眼或闭目养神，可使双眼处于轻松状态。眨眼是一种按摩，能滋润眼球，双目紧闭时，要尽力皱起双眉。

5. 尽可能少服或不服影响视力的药物，如抗抑郁药、抗结缔组织药、减肥药等。

6. 常吃对眼睛有益的食物，如多吃维生素 A、B₂；含胡萝卜素较多的食物，如牛奶、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、花生、胡萝卜、西红柿、玉米、南瓜、绿色蔬菜等。

7. 防止阳光对眼睛的损害。眼睛如长时间暴露在阳光下，角膜晶状体和视网膜会受到损伤，如长期在室外工作的人，应配戴太阳帽和太阳镜。

久站工作者怎样进行自我保健

俗话说“久立伤骨”并非谬言。长期从事站立工作的纺织工、车工、售货员、理发员、交警、门卫等，每天都要站立数小时，下班后筋疲力尽、腰酸腿痛，还容易发生驼背、腰肌劳损、下肢静脉曲张等病症。为了预防上述疾病，应注意工作中的自我保健。

首先，应根据条件和可能，调整工作时间，或与其它体位的工作穿插进行。比如站立工作 2 小时，其它体位工作 2 小时；也可以工作 1—2 小时后休息几分钟；不能离开站立工作岗位时，可用左右两只脚轮换承受身体重心的办法，进行休息，或者每隔 0.5—1 小时，活动一下颈、背、腰等部位，至少也要让这些部位的肌肉做绷紧—放松—绷紧的动作，每次几分钟。

其次，长期站立工作应穿矮跟或中跟鞋，以便使全脚掌平均受力，减轻疲劳。平跟鞋脚掌用不止劲，高跟鞋腿部用力过大，都会很快引起疲劳不适，不适合长时间站立工作的人穿用。

第三，长时间站立工作时应做工间操。做法如下：原地踏步 3 分钟；提起双足跟，放下，再提起，或者左右足跟轮流提起，放下，每次 3 分钟；提起脚尖，让脚跟着地，双脚轮流进行，每次 3 分钟；轮流屈伸膝关节，也可同时屈膝下蹲，双上臂向前抬平，然后复原，每次 3 分钟左右。

此外，在下肢套上弹力护腿或打绑腿，也是减轻腿部疲

劳、预防静脉曲张的有效办法。

怎样做头颈保健操

此套健脑操，可以治疗神经官能症、偏头痛等症，常练可以保持头脑清醒，增强记忆力。

1. 自然直立，周身放松，两眼微闭，舌舐上腭，意守丹田，做呼吸运动。

2. 左右转动：头向左、向右转转，速度要慢，逐渐加速。无论是快还是慢，应有节奏。

3. 左右侧摆：头向左侧摆倒，再向右侧摆倒，使脖子两侧肌肉和颈椎都得到活动、伸展。

4. 前后摆动：向前低头，牵动颈椎，使颈后充分伸展，然后用用力后仰头。逐渐加大幅度。

5. 头部俯冲：头向前探出，使脖子大幅度地伸展，像是乌龟伸头动作，将伸出的头部左右摆动。

6. 擦头顶：用手掌对准头顶，用力擦搓，直到发热为止。

7. 挠抓头：两手的四指放在头上，两拇指在下，掐住头两侧，用十指挠抓头部。

8. 干梳头：两手四指分开，像木梳一样，自前额沿头部向后梳头，直梳到后颈。

怎样做肩部保健操

有些中年妇女常说：上班忙工作，下班忙家务，哪有时

间来锻炼？其实，有些锻炼费时很少，如能每天坚持，同样可以收到良好的效果。这里介绍的这套肩部保健操，只需5分钟，而且不用器械，仅一张桌子甚至窗台或门即可，随时都可锻炼，非常方便。由于这套操对保持肩关节的功能，防治肩关节慢性病，特别是中老年人常见的肩关节周围炎，均有较好的效果，因此，很适合那些工作、家务较忙，抽不出时间锻炼的中年女知识分子。

第一节 迈步后伸臂

预备：直立，体侧对着桌边或窗台。一手握拳支撑桌面或窗台，肘关节伸直。

动作：手固定不动，两腿向前迈一步，身体随之前移，使肩关节被动牵拉后伸。

第二节 下蹲后压臂

预备：背靠桌边或窗台边站立，两手握拳支撑在桌上或窗台上。

动作：两手及上身不动，屈肘，屈膝下蹲，使肩关节被动向后上方抬起。

第三节 下蹲上举臂

预备：面对桌子或窗台约一臂处站立，上臂伸直，手放在桌上。

动作：手及上身不动，屈膝下蹲，使肩关节被动向前上方抬举。

第四节 下蹲外展臂

预备：距桌或窗台约一臂处侧身站立，上臂伸直，掌侧放在桌上或窗台上。

动作：手不动，屈膝下蹲，同时上身稍向内侧倾斜，使肩关节被动外展。

第五节 转体内旋臂

预备：站在门框旁，屈肘，将左手放在门框内侧。

动作：手及前臂不动，身体左侧旋转，使肩关节被动内旋。

第六节 转体外旋臂

预备：与上节相同，只是手放在门框外侧。

动作：手及前臂不动，身体向右侧旋转，使肩关节被动外旋。

几点说明：

1. 做操时，尽量通过身体其它部位的主动活动来带动肩关节活动。
2. 动作范围由小到大，逐渐增加。
3. 每节动作可做4—8次，若单侧动作，应左右两侧交替进行。

你知道人体健康的标准吗

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细无挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当, 身体匀称, 站立时, 头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 齿龈颜色正常、无出血现象。
9. 头发有光泽, 无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性, 走路感觉轻松。

为什么体力劳动不能代替体育运动

体力劳动是一种运动方式, 但它只局限于人体某一部分的肌肉和某种姿势的不断重复活动。因此, 劳动以后, 常常感到腰酸背痛, 这是因为肌肉中的营养物质和氧气逐渐减少, 乳酸等代谢产物在肌肉中聚积过多的缘故。乳酸除对人的神经能产生刺激作用, 引起大脑皮层的保持性抑制、使人产生疲劳感以外, 还能使人体各个器官的功能减弱, 从而降低劳动效率。这时, 如能进行适当的体育活动, 将会使原来没有机会活动的肌肉活动起来, 使大脑皮层出现新的兴奋点, 把劳动时出现的兴奋点抑制下去, 使这部分神经细胞得以充分休息。体育锻炼还可以促进全身血液循环。增加新陈代谢, 补充肌肉的营养物质和氧气, 把乳酸等代谢产物很快排除, 使肌肉力量迅速恢复。体育运动能使人体各个部位得到全面锻炼, 能从根本上达到提高体质的目的。所以, 体力劳动者也应该适当地参加一些体育运动。

为什么跳舞有益健康

跳舞是一种有益于身心健康的高尚文娱活动，有人专门做过试验，跳 1 小时的华尔兹舞，相当于步行 2 公里的路程，这对缺少运动的人来说，是一种再适宜不过的体育锻炼；就是经常从事体力劳动的人，由于大部分动作都较单一，局部肌肉活动较多，心肺功能活动并不剧烈，如果适当地跳跳舞，能促进全身血液循环，使各器官及各部位肌肉得到充分的养料和氧气，加快劳动后肌肉代谢产物的清除。实践证明，如果在劳动之余，或晚餐后安排适当的时间跳跳舞，不仅可减少痔疮、高血压、消化不良、肥胖和动脉硬化等病症的发生，而且能促使大脑更好地休息，有助于夜间的睡眠。某些代谢性疾病患者通过跳舞能得到防治，如糖尿病患者跳舞可降低血糖，而过度肥胖者能起到减肥作用。此外，美国学者还认为“舞蹈运动是世界上最好的安定剂”，这是因为适量的跳舞能缓和和神经、肌肉的紧张，从而能达到安神安志的效果。

为什么敲背有益健康

敲背，是一种妇孺皆知的保健方法。从医学角度来说，敲背如同其它按摩方法一样，可以反射性调节内脏活动，有清除脱落上皮、改善皮肤营养、促进血液淋巴液循环和水肿吸收之效，有行气通窍、疏松肌肉、安心宁神、催人振奋之功。

敲背常用拍击法。拍法，即用虚掌拍打被治者体表；击

法，即用虚拳、掌根、掌侧叩击被治者体表。因为两者动作相似，故合称为拍击法。操作时被治者取坐位或卧位，术者以腕发力，施用手法动作要求协调、灵巧，着力要有弹性，每分钟 60—100 次，用单手或双手均可。适用于肩、背、腰、四肢等肌肉较丰厚处或酸痛不适处。每日进行，次数不限。

按摩脚部穴位有什么作用

很多人都忽视了脚板的健康，然而，研究人员都知道足部不少穴位与人体的各器官息息相关。

脚板穴位中，脚拇趾穴位主理肝脏，二趾主胃，三趾主脾脏，四趾主肺及肾脏；脚板靠内中间部分自上至下，主喉、胸、腹及胃；脚跟的穴位则可预防痔。

将掌心置于膝上，张开手，无名指触及的地方便是三里穴，另外反手在膝后倒握住小腿，拇指用力按下觉得痛的部位也是三里穴，每日多按几次，相当于一日走十几公里的效果。还有一组穴位，用手促住小腿前方（足跟上面）轻轻按动，则可消除全身疲劳。

其它

健美运动的来历

19 世纪末，德国大体育先道（一译山道），在伦敦音乐厅作了一次轰动社会的表演，他那发达的肌肉使数千名观众为之倾倒，从而开创了健美运动的先河。

本世纪 20 年代，美国健美运动创始人、医学博士列戴民从理论上肯定了健美运动的作用。他所著的《肌肉发达法》、《力的秘诀》等专著颇具影响。从本世纪 30 年代起，在一些欧美国家，健美表演逐渐变成一项竞技比赛——健美比赛，并扩展到世界各地。40 年代初，加拿大人乔·韦德（一译乔·魏特）兄弟周游 90 多个国家和地区，宣传推广健美运动，于 1946 年创建了国际健美协会，并商定和推行国际性健美比赛的组织、规则、裁判、奖励等事项。现在，已经有 135 个国家参加了国际健美协会。

30 年代初，这项运动传到我国。我国健美运动开山人赵竹光在上海建立了第一个健美运动组织。

健美运动鼻祖先道

健美运动起源于欧洲，只有近百年的历史。创始人是 19 世纪的德国大体育家，当时欧美最著名的大力士先道。他生于 1867 年，幼年时屡次病危。有一年，先道跟随父亲参观佛罗伦萨美术展览馆时，那些古代角斗士雕像的健美体魄使他十分钦佩。从此他每天坚持锻炼，并从实践中逐步摸索了一套使肌肉发达的方法。到 21 岁时，他的全身肌肉锻炼得非常发达，以致使艺术家奥帕莱为之大感惊奇，还专门为他塑造了一个雕像。不久，先道第一次在英国伦敦与当时的大力士萨莫松的比武中，击败了对手，引起了极大的轰动。从此先道相继在伦敦、罗马和柏林等地受聘表演技艺。1893 年他远涉重洋，受聘到美国表演。在美表演期间，由于无人能与他匹敌，先道最后竟提出与狮子角力，并将狮子打败，成为一时美谈。

1902 年以后，先道先后又到了澳大利亚、新西兰等地作超人的技艺表演，所到之处受到观众热烈欢迎。先道不但显示技艺和力量，还到处向群众和医生宣传体育锻炼能使人体增进健康的理论。先道在英国、澳大利亚、新西兰、印度和美洲等地设立了体育学校，总校设在伦敦，学员大都是年轻士兵、警察、消防员及学生等。

先道还设立了函授部，对来自世界各地青年的函询，他都一一根据各人的体质、年龄和职业特点，分别传授了锻炼的方法。他还编写了《体力养成法》和《实验祛病法》等健

身书籍，对推动健美运动起了极大的作用，被后人称为健美运动的鼻祖。

女子健美比赛的来历

世界上正式的女子健美比赛始于 1974 年，一位名叫爱帕·妮兹的美国姑娘蝉联了两年冠军。但是以当今女子健美比赛标准而论，她是“美”而不“健”的。

进入 80 年代，女子健美运动方兴未艾，审美标准发生了很大变化。裁判多由男子健美运动的明星选手兼任，有的还是女子健美运动员的教练。这自然会导致小姐们越来越注重力量的训练，肌肉也变得更发达。

一年以后，女子健美竞赛的标准于激烈争论之后渐成定局，肌肉发达成为基本条件，而身体各部位肌肉的比例均衡和相称，也成为必不可少的条件。

著名的健美比赛主持人麦克斯提出一个受到大多数人认可的比例尺度：小腿肌肉比大腿肌肉小 $1/5$ ；小臂比大臂、大臂比肩膀也各小 $1/5$ ，才算有美感。

其后，美国业余运动同盟主办了第一届美国健美小姐锦标赛。一度被形容为石器时代女人的康比丝，以最发达的肌肉线条压倒群芳，夺走了“美国健美小姐”头衔。当时她 27 岁，身高 1.58 米。

健美运动拾零

“健美运动鼻祖”是德国人——欧琴·先道。

“世界健美之父”是加拿大的乔·韦德，他总结了大量最优秀健美运动员的实践经验，探索健美训练的科学性，整理出健美训练的体系——韦德训练原则。

世界健美比赛是由国际健身举重联合会于1944年发起的，之后，国际健身联合会从国际健身举重联合会中分离出来，成立了自己的联合会，指导和举办健美活动。

国际健美协会是当今国际奥委会中，第6个最大的单项运动协会，拥有129个会员国，成立于1946年，奠基人是加拿大的乔·韦德。

国际上著名的职业健美盛会，首推“奥林匹亚先生”大赛和“奥林匹亚小姐”大赛，分别始于1965年和1980年。获得该荣誉的前十名选手，都将获得乔·韦德赞助的奖金，资金总额共15万美金。美国选手阿诺尔德·斯瓦岑尼杰曾7次获得“奥林匹亚先生”称号。另一名美国选手柯丽娜·艾芙莉已连获两届“奥林匹亚小姐”桂冠。

女子健美运动始于本世纪30年代，流行北美和欧洲，1942年美国率先进行健美评选，为女子健美亮相打下基础。世界第一次女子健美比赛始于1977年，在美国俄亥俄州举行。1980年国际健美协会成立了妇女委员会，同年起拉开了一年一度的“奥林匹亚小姐”大赛和国际业余女子健美锦标赛的帷幕。在美国专门介绍健美运动的《体育与健美》杂志，

拥有 10 万读者，其中女性占 40%。

在国际健美比赛史上，年龄最大的职业明星首推英国人阿尔勃脱·贝克尔斯，1985 年在“奥林匹亚先生”大赛上，位居亚军，那年他已 54 岁了。

古代的溜冰

冬天溜冰这项活动，在我国有很长久的历史。早在宋代就开始有了，叫“冰戏”或叫“冰嬉”。到清朝时这项活动就更盛行，不仅民间普遍开展，就是在宫廷里，每年也要举行一次规模很大的溜冰活动。

“冰嬉”之制，在清代是一个军事训练项目。俗称为、跑冰鞞〔音 xié 协〕”。每年到 12 月，冰结得很厚实，冰上活动就开始。皇帝也经常来观看。今北京北海漪澜堂，就是乾隆皇帝和慈禧太后观赏冰戏之地。按清代规定，每年冬至到三九，于太液池（即今北京之三海）校阅八旗溜冰。冬至节后，皇帝就到瀛台等处看表演冰戏。表演的兵丁分为两翼，每翼头目十二名，穿红黄马褂，其余的人穿马褂，背插小旗，按八旗各色，依次走冰。然后按头等三名，分别给以奖赏。

当时冰鞋叫做“冰鞞”。这种冰鞋，与我们北方使用的冰鞋相似。不过没有现在的精良、美观。除了一般滑冰之外。还有在冰上表演射箭、打球和单人、双人的表演。这种表演有点象现在的花样滑冰。当时单人和双人表演的形式很多，技术也很高。名称上有：金鸡独立，蜻蜓点水，紫燕穿波，凤凰展翅，哪吒探海，双飞燕，朝天蹬，卧鱼等项目。

飞驰在银道上的速度滑冰

入冬，北纬 45 度以北的广大地区，人们利用冰的表面平滑等特性，发展了丰富多采的冰上运动；速度滑冰、花样滑冰、冰上芭蕾、冰球、冰上曲棍球、冰帆、冰橇、冰上游戏等等。

速度滑冰是北方各国开展的运动。很早以前，人们就把兽骨绑缚在鞋底来滑行，以后用铁条代替兽骨，现在则用特制的合金钢来制成冰刀。在挪威、芬兰、荷兰、瑞典等国这项运动开展较广泛。现在参加世界速滑比赛的有朝鲜、罗马尼亚、日本、加拿大、美国、前苏联等十余国。

速度滑冰，在宽 4 到 5 米、长 330 米或 400 米的两条椭圆形优质冰的跑道上进行。速滑技术主要由起跑、直道和弯道三部分组成。各国运动员各有所长。北欧运动员注重发展耐力，擅长于长距离；日本运动员注重发挥灵敏性，侧重短距离；前苏联则注重综合性训练。各国一般都按年龄、性别规定了从 60 米到 1 万米的不同距离的比赛活动，有单项、全能、短距离、接力等形式。

世界男子全能比赛，由 500 米、5000 米、1500 米和 1 万米 4 项组成，最近几年又开始了男女短距离冠军赛，由两个 500 米和两个 1000 米 4 项组成，成绩以美国、前苏联为好。近年比赛多在空气阻力小、冰质优良、海拔 1000 米以上高山冰场举行，创造的成绩比平原冰场更高。

漫话花样滑冰

花样滑冰既是一项运动，又是一种艺术。

世界上有 30 多个国家开展花样滑冰这项运动，每年都要举行世界花样滑冰锦标赛。花样滑冰包括单人滑、双人滑和冰上舞蹈。单人滑又分男子和女子两种，除了完成规定图形、规定自由滑以外，还可由运动员自选音乐，在规定的时间内（男子 5 分钟，女子 4 分钟）完成一套自由滑动作。自由滑的内容有跳跃、旋转、步伐的姿态。跳跃有 130 多种，旋转更是多种多样。在双人滑中，还加进双人旋转、托举、跳跃和双人步伐。双人滑是世界比赛中颇受观众欢迎的一个项目，因而技术发展也较快。冰上舞蹈，是伴随音乐的节奏滑行步伐，并加入一些姿态的表演，如华尔兹、探戈、狐步、吉利安等舞蹈。

今天，在世界花样滑冰方面，前苏联成绩最好。美国实力雄厚，但其运动员一旦成名，即进入冰上芭蕾舞团，因而运动员更换频繁，影响成绩。德国、加拿大、英国等国的成绩也不错。日本运动员佐野在 1977 年的世界比赛中获自由滑冠军，在花样滑冰史上第一次打破了欧美运动员的垄断地位。

冰球种种

1. 相传冰球运动创始于加拿大，到目前已有近百年的历史。过去这项运动总是受季节的限制，但自从 60 年代以来，

随着人工冷冻冰场的出现，一年四季都可以进行冰球运动的训练和比赛。我国的北京、长春、哈尔滨、齐齐哈尔都陆续新建了人工冷冻冰场。吉林市还建有花样冰球馆。

2. 历届冬季奥运会都有冰球比赛，每个国家可派一个队参加。世界冰球锦标赛每年进行一次。国际冰球联合会现有 30 个会员国，按实力分 A、B、C 三组。各组比赛在不同地区进行。

3. 世界冰球锦标赛，每年由国际业余球联合会 (IIHF) 举办，从 1924 年为第 1 届。每逢举行冬季奥运会之年，世界冰球锦标赛停止，顺延一年举行。世界冰球锦标赛类似世界足球杯的决赛，从 3 月中旬开始；至 4 月中旬结束。

4. A、B、C 三个级别组中，每个级别组有 8 个队。A 组水平最高，B 组技术水平居中，C 组次之，在 C 组之外还有等外队。每年比赛后，组别间执行升降级制：A 与 B 组间一名升降，即 A 组最后一名降至 B 组，B 组冠军升至 A 组；B、C 组之间为两名升降，即 B 组最后两名降至 C 组，C 组的前两名升至 B 组；C 组的最后一名则由国际冰联批准的等外国冰球队所取代。

5. 从现代冰球运动技术水平的发展看，一般进入 B 组行列的，应视为达到一般国际水平，进入 A 组行列的，即达世界最高水平。当前居于世界 A 组的队，有俄罗斯、美国、加拿大、捷克、斯洛伐克、瑞典、芬兰等国。他们多年来始终稳定地居于 A 组中。B 组的队，有瑞士、挪威、罗马尼亚、荷兰、前南斯拉夫等国。近几年德国、波兰等队则在 A、B 组间徘徊。他们一般保持在世界 7 至 11 名的水平。荷兰、意大利、

奥地利几国冰球队人员更迭频繁、起伏较大，日本队则浮动于B、C组之间。我国从1972年开始参加世界冰球锦标赛，前5次成绩在C组3至6名间。1979年进入B组，虽仍有升降，曾在B、C组之间徘徊，但技术水平提高快，已形成自己的风格。

什么叫高山滑雪

高山滑雪运动起源于欧洲阿尔卑斯山地区，亦称阿尔卑斯滑雪，是冬季奥运会项目，主要包括男、女速降、回转和大回转六项，世界杯赛还有全能项目。

快速降下滑雪也叫滑降。运动员从山顶按规定路线向下竞速滑雪，男子终点与起点海拔高度为800米至1000米左右，女子为500米至700米，比赛线路全长一般为1500米至2500米。最后以滑降两次的时间计算成绩，决定名次。

回转项目。也称小回转障碍。运动员高速下滑中连续转弯穿越用旗门设的障碍，男子设50至75个旗门，女子45至60个。穿越旗门时须双脚过门，碰压倒旗杆不算犯规，但漏门或骑杆算犯规。

大回转项目。也称大回转障碍，比赛方法与回转项目类似。比赛线路长一些，旗门障碍间隔大一些。

你知道各种球的重量吗？

乒乓球 标准重量为2.40—2.53克；

- 羽毛球 标准重量为 4.73—5.5 克；
棒 球 标准重量为 141.8—148.8 克；
排 球 标准重量为 260—280 克；
足 球 标准重量为 396—453 克；
篮 球 标准重量为 600—650 克；
水 球 标准重量为 400—450 克；
曲棍球 标准重量为 156—163 克；
冰 球 标准重量为 156—170 克；
网 球 标准重量为 56.7—58.47 克；
男子成年或青年手球标准重量为 425—475 克；
女子和少年男子用手球 标准重量为 325—400 克。

世界足坛战术流派

欧洲力量派。英国和德国是此流派的典型代表。主要特征是，队员身体素质好，动作简练，拚抢凶猛，攻防速度快，锋线攻击力量，惯打“四三三”阵型，远射和头球功夫好，长传冲吊威胁大，以速度和力量取胜。

南美技术派。南美各国都属这种打法，尤以巴西、阿根廷、乌拉圭三国技术最精。其特点是，“四四二”阵型，整体配合默契，注重脚下功夫，个人控球能力强，传球落点好，二三人集体配合战术运用自如，变幻莫测，进攻以短传渗透为主，善打阵地战，常给人一种艺术感受。

欧洲拉丁派。此派讲究技术与身体的结合，既有欧洲的大刀阔斧，又有南美的细腻技术。法国、西班牙，丹麦作为

本派的佼佼者，曾打入一九八四年欧洲前三名。主要阵型是“三五二”及“四五一”，最大特点是攻守转化快，运用体力适当，中场控球好，但对中场人员要求较高。

“全攻全守”流派。意大利、保加利亚、比利时等属此类打法。这种打法是在“四三三”阵型的基础上大幅度地交叉换位，扩大每个队员的职责范围，进攻时十人压上，防守时则全队退下。

此外，还有“六二二”、“循环战术”、“超全攻全守”、“核战术”等等。“核战术”是七十年代风靡世界的荷兰球星克鲁伊夫创造的，其特点是无所谓阵型，只保留一个左边锋的位置。当球员抢到球后，立即有四五个球员在他的周围形成一个保护网，不让抢到的球失掉。

“明星”与“黑马”来历

在体育比赛中，常有运动员被誉为“明星”或“黑马”。这两个词的说法是怎么来的呢？

“明星”源于我国的古代传说。它原是华山仙女的名字。《太平广记·采仙录》说，仙女明星、玉女“居华山，服玉浆，白日升天。”另外，明星也专指太白星，亦即“金星”、启明星。后人遂以“明星”喻成绩卓著、技术出众的优秀运动员。

“黑马”的来历，据载是英国前首相本杰明首先使用的。本杰明于1931年出版了一本题为《年轻的公爵》的小说，书中措述了一匹黑马，原被认为夺魁的可能性不大，谁料在比赛中它竟一举获胜。之后“黑马”一词，便被体育新闻界运

用于宣传报道体育比赛消息之中。“黑马”一般指出乎人们的意料之外获胜的运动队或运动员。

裁判哨子的来历

1875年，在伦敦举行的一场足球赛中，发生了一场球赛事故，双方队员为一个得分球是否有效，争论不休，直至动了拳头。观众们出于偏爱，也参与了争。霎时，球场乱作一团。

无巧不成书。担任这场球赛的裁判员，是一位名叫约翰警察。他看到纷乱不堪的场景，不由自主地掏出了口袋的警笛，使劲地吹了起来。不料这一吹，竟收到了意想不到的效果。参与闹事的观众，以为触犯了警察，便纷纷退回了原席，球场秩序很快安定下来。从此以后，哨音便取代了裁判员的吆喝声。

游泳来历

游泳是水上运动之一。游泳的起源难以定论。可以说人类自出现以来就因生存的需要而学会了游泳，如通过观察青蛙在水中的活动而学会了蛙泳，通过观察狗在水中的活动而学会了“狗爬式”游泳等。在我国，关于游泳的文字记载，始见于公元前6世纪成书的《诗经·邶风·谷风》“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之。”至唐宋，游泳已成为一种体育活动，当时有水嬉、弄潮等方式。现代竞技游泳源于英

国。1837年，伦敦举行了游泳比赛。1893年，美国业余体育联合会开始举办游泳锦标赛。1896年首届奥运会将男子游泳列为比赛项目。1908年成立国际业余游泳联合会，并正式确立国际游泳比赛规则。1912年第5届奥运会又将女子游泳列为比赛项目。

跳水来历

跳水是水上运动之一，分竞技性和非竞技性两类。跳水源于我国。早在宋代，我国已有关于跳水活动的记载。南宋孟元老《东京梦华录》卷7：“又一人上蹴秋千，将平架，斛斗掷身入水，谓之‘水秋千’。”当时的跳水为秋千上下跃的跳水，其斛斗动作与现代跳板跳水的翻腾动作相同。现代竞技跳水源源于瑞典。1900年，瑞典人在巴黎奥运会上首次做了跳水表演。1904年第3届奥运会将男子跳水列为比赛项目，而正式比赛规则于1908年第4届奥运会时确立。1912年第5届奥运会增加了女子跳水比赛项目。至1928年第9届奥运会，将跳水分为男子跳板跳水、跳台跳水和女子跳板跳水、跳台跳水4个项目。

冲浪来历

冲浪运动是由运动员站在冲浪板上驾驭海浪的水上运动。冲浪运动源于美国，由印第安人最早发明。公元1878年，一个名叫科克的美国船长在夏威夷附近看见有几个印第安人

乘一块木板随意地被海浪抛到好几米高的地方，这即早期的冲浪运动。当时所使用的冲浪板是一段5米长、100公斤左右的树干。以后，1912年的奥运会游泳冠军、夏威夷人哈哈纳摩库发起开展这项运动，并在加利福尼亚推广开来。第2次世界大战结束时，由于出现了塑料合成物质，这项运动才真正在世界许多沿海国家开展起来。

滑水来历

滑水运动亦称水橇运动，是运动员脚穿水橇或赤脚由机动船牵引在水面上滑行，并做旋转、跳跃等动作的水上运动。滑水运动的起源说法不同：①源于法国。1921年，在法国阿纳西，一名滑雪者看见有人驾着一叶扁舟在水面漂浮。这一平常的现象忽然触动了他的灵感：是否可以用滑雪板在水面上滑行呢？他努力说服了一条拖驳的主人在里昂湖上用拖驳拖他。在跌许多跤之后，他终于掌握了用滑雪板在水上滑行的本领。从而创造了滑水运动。当年，经挪威人皮特逊倡议，法国夏纳组成了世界上第1个滑水运动小组。因为滑雪板不太适用于水中，他们另行制造出一种3米长、20厘米宽的板子。经过不断改进，滑水板越来越趋于完善和合理。②源于英国。据说，20世纪初，在一次欧洲速度滑雪比赛中，一名英国滑雪运动员因控制不住，偶然从一条冰雪融化的河谷上一掠而过。此事启发这位勇敢的英国人创造了滑水运动。水橇之名即源于此。1949年，首届世界滑水比赛在法国茹安列滨海举行。1981年，滑水被列为奥运会比赛项目。

花样游泳来历

花样游泳亦称艺术游泳、水上芭蕾，是将水上运动与舞蹈艺术融为一体的体育活动。花样游泳源于欧洲。20世纪20年代，德、英等国家流行着一种团体操式的群泳，并无音乐伴奏。30年代后发展了种种特技动作，配上伴奏，成为花样游泳。后经加拿大传入美、日等国。1934年，在美国芝加哥举行的世界博览会上首次表演了花样游泳，此后花样游泳盛行起来。1956年国际游联在墨尔本会议上将花样游泳列入世界游泳锦标赛正式比赛项目。1973年，花样游泳被列入世界游泳锦标赛正式比赛项目。1984年，洛杉矶奥运会把双人项目列为正式比赛项目。目前约有20多个国家开展了这项运动。1983年，我国在成都举办了全国第1届花样游泳训练班。

武术来历

武术是由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗技术组成的体育项目，源于我国，曾被称为“国术”。原始石器时代，人们要猎取食物或进行部落战争，以石、木、骨等制作兵器，逐渐积累和创造了攻防格斗技术。传说黄帝与蚩尤之战的角觝戏、舜禹与有苗苗战的干戚舞，已具武术之雏型。殷商时代出现青铜兵器，周代至战国之际出现铁制兵器，促进了武术的发展。秦汉时角觝、手搏、剑道已盛行，并出现此类专著，而且宫廷中出现了剑舞、刀舞、双戟舞等的表演。晋代及南

北朝又流行了相扑、校力、拍张等。唐代兴武举，进一步刺激了习武活动。宋代，武术已有较大发展。元明清三代，不同拳种、流派林立，“十八般武艺”及各家拳法广泛流传。解放后，武术被列为正式体育竞赛项目，普及推广。现其他国家学习武术的人逐渐增多。

太极拳来历

太极拳是以柔和缓慢，虚实分明，进攻可以柔克刚为特点的武术拳种。溯其源，太极拳的创始人有南朝韩拱月、唐许宣平、宋或元末明初张三丰、明末清初陈王廷等数说。一般认为陈王廷之说较可靠。陈王廷是河南省温县陈沟人，明末为武庠生，清初为文庠生，是山东的武术名手，曾带兵在山东作战。明亡后，他于晚年隐居造拳。他研究拳术的有利条件是身为武将，接触和收罗的武师较多，便于汇集众长，较其异同。陈王廷所编太极拳《十三势》5套，结合导引吐纳，结合经络学说，是他的创见，为后来发展成体育医疗保健的拳套奠定了基础。

少林武术来历

少林武术是我国传统武术一个主要流派。少林武术何以诞生于“与世无争”的佛门净土？溯其源，河南登封少林寺创建30余年后，南天竺僧人菩提达摩来到少林寺，他广罗弟子，传授禅宗。禅宗主要提倡静坐修心，称为壁观，意思是

外息诸缘，内心无惴，心如墙壁，可以入道。达摩在此一坐就是9年。达摩本无心于研立拳术，只因为长期盘膝静坐，肢体麻困，不得不经常起身活动四脚，舒展筋骨。据说达摩将鸟兽虫鱼飞腾、跳跃、游弋、滑翔等多种姿式揉合进来，逐渐形成一套健身养性的少林拳的雏型。经过历代僧人不断仿效、补充，又吸收民间武术的精华，便形成了技艺精湛的少林拳术。以后，为了抗拒强暴、保卫寺院，又发展了棍术。少林武术遂成为中国武术的一大源流。相传唐初，李世民（即唐太宗）率兵进攻盘踞洛阳的王世充时，曾写信邀请少林武僧下山助战，以昙宗法师为首的13名和尚率领众僧下山，解救了被王世充围困的李世民，生擒王世充侄儿王仁则。李世民当皇帝后，赐给13僧人紫罗袈裟，田地40顷，水碾1具，大量银两。还准许少林寺容纳武僧，练拳习武，并可食肉。此后，少林僧人尚武之风日盛。

八卦掌来历

八卦掌亦称“八卦拳”，是我国以掌法变换和行步走换为主的一种拳术。运动时纵横交错，为四正、四偶8个方位，与《周易》八卦图相似，故名。八卦掌源于清，由清中叶河北文字人董海川所创。董海川自幼爱好武术，因生活所迫游荡江南，后在华山上他得遇真传，在高手如云、流派林立的武术盛世，综采各家之长，创造了新拳种——八卦掌。相传董海川因练八卦掌可纵身捕雀，八步腾空；平日善使鸡爪阴阳锐一奇门兵刃，曾会遍京华，罕有敌手。

铁人三项赛来历

铁人三项赛是合游泳、自行车和马拉松长跑为一体的特大运动量运动项目。铁人三项赛源于美国。1978年某一天，美国军官约翰·科林斯在檀香夏威夷与几个同事在一起聊天。话题突然转到什么项目的运动量最大。他们争论得难解难分，最后以一项有趣的决定结束了辩论：他们要进行一次比赛，把3.8公里的游泳、180公里的骑自行车和42.195公里以马拉松长跑3项运动放在一起，一项接一项一气完成。这种在当时看来似乎是不可思议的比赛运动项目，竟迅速风靡欧洲。现在，这项运动已有3个档次标准：第1档如上述；第2档依次为2.5公里、100公里；第3档次已作为奥运会的标准，依次为1.2公里、40公里和10公里。

现代五项运动来历

现代五项运动是一个要求力量、速度和耐力相结合的综合性男子全能运动项目。由越野障碍赛马600米、击剑、手枪射击、游泳300米、越野赛跑4000米5个单项组成。并按此顺序比赛，按总分多少确定名次。现代五项运动源于瑞典。据说由瑞典军队首先试行。瑞典军队从实战需要出发，以假设一个通讯兵在接受战斗任务后，跨上战马奔驰在起伏不平的原野上，越过一道道障碍；遭到“敌人”阻击时战马被击毙，他拔出剑杀出重围，并用手枪击退“追兵”，然后渡河；

最后在无战马的情况下，跑步把情报送到目的地。根据上述设想，构成了马术、击剑、手枪射击、游泳和越野跑 5 项综合运动项目。1912 年在瑞典举行的第 5 届奥运会将现代五项运动列为比赛项目。

攀岩竞赛来历

攀岩竞赛是一种惊险的登山运动比赛项目。攀岩运动源于英国。1865 年，英国登山家埃德瓦特，首次运用简易的钢锥、铁链和登山绳索等技术装备，成功地攀上险峰。1890 年，英国登山家玛里又改进了攀岩工具，发现了打楔用的钢锥和钢丝挂梯及各种登山绳结，把攀岩技术推到了新的阶段。种种难度较大的攀岩竞赛源于前苏联。20 世纪 60 年代，前苏联高加索地区一些地方体协和军队，率先开始试行攀岩竞赛，逐渐地发展成为全国性的比赛。1974 年 9 月，前苏联和前捷克斯洛伐克的登山组织，在前苏联克里米亚发起举办了首届、国际攀岩锦标赛”，有英国、法国、美国等 12 个国家的 213 位选手参赛。尔后，国际登山联合会决定，每两年举行一次“国际攀岩锦标赛”，比赛项目大致有个人单攀赛、个人平行计时赛、个人自选路线赛、结组攀登赛和小队攀登赛等，世界各地一些地区性和双边性的竞赛亦越来越多。1987 年 10 月，我国首次举办了共有 12 支代表队参加的国际攀岩邀请赛。

无奇不有的“滑类”运动

在世界体育项目中，滑冰、滑雪是众所周知的项目。在这些运动的基础上产生的“滑项”就显得新奇了。

滑草。无雪的夏秋是滑雪的“淡季”。德国滑雪运动员博茨别出心裁地想到一个妙法，以草代雪。滑草与滑雪动作要领相似，轻巧的滑草鞋是特制的，长度比滑雪鞋稍短，其速度也稍慢，但在美国加州举行的一次滑草测验证明，许多好手时速超过 80 公里。目前在美国、澳洲等地区出现数十万爱好者。滑草有可能成为奥运会项目。

滑泥。夏季每逢雨后，秘鲁科利利城附近坡度不大、土质坚硬的泥丘变得滑溜溜的。于是居民们脚蹬木鞋，从山顶飞滑下来。据说这里每年举行一次滑泥比赛。

滑沙。在非洲加蓬宽阔平坦的沙滩上，当地土著人常在上面进行一种与滑冰相似的滑沙运动。一匹马拖着轻巧结实木板在沙上滑行，选手在上面做惊险、优美的平衡动作。运动员往往被飞扬的沙尘染黄了身体，只有眼睛和牙齿在闪光。在欢呼声中优胜者被 10 名少女抬起，丢入大海淋浴。

滑竹。东南亚盛产竹子，斯里兰卡、泰国等地有举行滑竹的风俗。竖起 10 根二三十米长的巨竹，一声哨响选手们象猴子般爬到竹竿顶，然后飞速滑向地面，脚先着地者为胜。有些选手爬、滑速度比他们的短跑速度还快。

形形色色的马拉松

“马拉松”一词于 1896 年首次出现于国际体坛。现在它的含义已超出长跑的范围。凡是一切耗费时日的竞争，都被冠以“马拉松”的美名。

乒乓球马拉松：1979 年 9 月 14 日晚，两位德国乒乓球先手在斯图加特市商业区进行了一场乒乓马拉松赛。一直打到 9 月 19 日早晨，历时 105 个小时。每打完一小时，仅休息 10 分钟。在这场近 5 天的比赛中，他俩为残废儿童募 1,400 马克。

冰球马拉松：20 世纪初，加拿大创立了斯坦利杯赛，这是该国冰球比赛的最高奖杯。比赛从 9 月开始，一直持续到翌年 5 月。为了取得决赛权，每个队员要比赛 80 场，然后按得分多少取前 16 名参加第二阶段的比赛。第二阶段包括 1/4、1/3、1/2 半决赛和决赛。所以，要想把名字刻在斯坦利杯上，大约要经历 100 场比赛。

潜水马拉松：加拿大 45 岁的妇女埃伦·柯里，潜入一只容量为 9000 升的大水池内。她在下呆了 68 小时。

游泳马拉松：保加利亚瓦斯科·斯托亚诺夫，1980 年在多瑙河上进了历时 57 天的马拉松游泳。他从前西德的因戈尔施塔特入水，一直游到保加利亚的锡利斯特拉。

马拉松横渡：横渡英吉利海峡被誉为“马拉松横渡”。41 岁的英国人梅克·里德，曾 20 次横渡成功。

滑冰马拉松：1982 年 2 月，来自美国、瑞典、芬兰、荷

兰等国的 200 名选手，在芬兰的维西亚尔维湖面上举行了马拉松滑冰比赛。45 岁的荷兰建筑师扬·克鲁托夫，用 7 小时 38 分 1 秒滑完 200 公里。

滑雪马拉松：在德国、瑞典、芬兰、奥地利、挪威等国，长距离滑雪比赛称为“大众滑雪马拉松”，赛程 20~90 公里。瑞典一年一度的“瓦萨滑雪赛”，已举行 58 届，1982 年规定的赛程为 89 公里。

旱冰马拉松：日本新岛于 1982 年 11 月举行了第一届旱冰马拉松锦标赛。比赛在机场上举行。健儿们沿跑道滑行 32 圈，全程 42.195 公里。

步行马拉松：本世纪 20 年代，美国举行了一次长达 5496 公里的正式长途步行比赛。一位 60 多岁的老人用 79 天 10 小时 10 分走完全程。

有奖超长马拉松：澳大利亚举行了一次别开生面的马拉松赛。比赛的线路从悉尼到墨尔本，共 875 公里。比赛规定，运动员可在不影响成绩的情况下进食和睡眠。比赛结果，10 名选手中的 61 岁农民库里夫扬古以 5 天 15 小时零 6 分的好成绩走完了全程，领取了 1 万澳元的奖金。原来他每天穿着长筒靴进行追赶牛群的训练，这也是获得成功的秘诀。

三项马拉松：1978 年开展了“三项马拉松”比赛，它包括海上长游；自行车越野和沙漠长途越野跑三项内容。比赛先从海上开始。运动员要游完 3.86 公里。自行车赛行程 180 多公里坎坷路程。第三项是最艰苦的 42 公里多长跑，其中有 16 公里的路程是在沙漠上。1982 年 2 月在夏威夷举行了三项马拉松，冠军为美国的蒂利，他的成绩是 9 小时 19 分 41 秒。

摔跤马拉松：70年前，摔跤比赛没有时间限制。1921年，在斯德哥尔摩举行的第五届奥运会上，瑞典选手尔格伦和芬兰选手鲍林，在古典式中量级决赛中相遇。他们一共搏斗了9个小时，难分胜负，裁判员只好中止比赛，判他们并列第二。

登楼马拉松：美国纽约举行了一次“登楼马拉松”比赛。比赛地点是著名的帝国大厦。从底楼起，跑到第96层为止，共有阶梯1575级。彼特·恩克瓦亚斯以10分9秒5的成绩获冠军。