

X I A N D A I X I U X I A N Y U L E Q U A N S H U

现代休闲娱乐全书

XIANDAI XIUXIANYULEQUANSHU

科学家认为，人只有在身心放松之时，才能将潜力发挥出来。历史证明，休闲活动成就了无数伟人。牛顿在苹果树下休息时，顿悟万有引力定律；阿基米德在沐浴时发现浮力原理；法国数学家朋加莱，每遇百思不解时便驾马车四处悠游，经常在途中获得灵感，破解困惑，发现著名的理论。政坛领袖们更是经常在度假地培养敏锐的判断力以决策战略，运筹帷幄……



上海科学技术文献出版社

现代休闲娱乐全书

主 编：齐涤昔

副主编：张 森 沈以澄

编 委：齐涤昔 李 平 沈以澄

郑石平 张 森 鲁永兴

上海科学技术文献出版社

责任编辑:沈美新

封面设计:石亦义

图书在版编目(CIP)数据

现代休闲娱乐全书/《现代休闲娱乐全书》编写组编.
上海:上海科学技术文献出版社,2000.7

ISBN 7-5439-1564-2

I. 现... II. 现... III. 文娱活动-手册
IV. G241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72797 号

现代休闲娱乐全书

.....
主编 齐涤昔
.....

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 53.5 字数 1 438 000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3 100

ISBN 7-5439-1564-2/G·397

定价:88.00 元

目 录

健身类	1	回力镖	158
健美	1	赏 花	159
哑 铃	8	赏 鸟	163
徒手操	14	观 星	167
太极拳	15	森林浴	170
太极剑	24	水上运动类	175
步 行	26	游 泳	175
器 械	30	跳 水	180
技击类	34	潜 水	183
拳 术	34	滑 水	187
拳 击	38	冲 浪	189
兵 刃	42	帆 板	192
柔 道	45	划 船	195
中国式摔跤	48	摩托艇	198
摔 跤	52	帆 船	201
空手道	55	空中活动类	206
击 剑	58	滑翔机	206
射 击	62	滑翔翼	210
田径类	67	跳 伞	212
田 赛	67	滑翔伞	215
径 赛	90	动力伞	218
全能运动	103	牵引伞	220
度假休闲类	106	热气球	221
野 营	106	车辆类	225
烧烤野餐	111	自行车	225
钓 鱼	115	越野自行车	229
狩 猎	122	登山车	232
登 山	124	摩托车赛	235
攀 岩	128	越野摩托车	237
骑 马	131	国际赛车	241
滑 冰	134	房车赛	244
滑 雪	138	吉普车	245
雪 橇	143	露营休闲车	249
滑 板	144	遥控模型类	252
风 筝	148	遥控车	252
飞 盘	153	遥控船	256



遥控飞机	258	养 蚕	373
球 类	264	养蟋蟀	375
乒乓球	264	养蝓蝓	376
台 球	269	养 蝶	377
保龄球	273	养 龟	378
壁球、毽球	276	养 鱼	380
羽毛球	279	养 狗	385
网 球	282	养 猫	391
槌 球	285	音乐类	395
高尔夫球	287	怎样欣赏音乐	395
篮 球	290	古典音乐——永恒的旋律	398
手 球	294	流行音乐——青春的节奏	404
足 球	298	现代音乐——新世纪的音符	406
排 球	301	民族音乐——博大精深的宝库	407
沙滩排球	305	让音乐融入生活	409
棒 球	307	交谊舞类	411
垒 球	311	交谊舞的有关常识	411
英式橄榄球	314	布鲁斯(慢四步)	414
美式橄榄球	317	福克斯(快四步)	414
板 球	319	慢华尔兹(慢三步)	414
曲棍球	321	快华尔兹(快三步)	415
家庭娱乐类	325	探 戈	415
象 棋	325	伦 巴	415
围 棋	327	吉特巴	415
跳 棋	332	迪斯科	416
五子棋	333	摄影、摄像类	418
国际象棋	335	家庭摄影的器材选择	418
拼 图	338	用光的学问	422
七巧板	340	构图的技巧	425
魔 方	342	家庭生活摄影的乐趣	429
头脑体操	344	怎样拍摄电视屏幕照片	436
魔 术	347	家用摄像机常识	436
灯 谜	349	摄像艺术与技巧	444
麻 将	351	丰富多彩的摄像娱乐	449
桥 牌	354	美术类	454
扑 克	358	书 法	454
骨 牌	361	中国画	461
种植饲养类	364	篆 刻	472
养 花	364	素 描	476
养 鸟	368	水 彩	483

油 画	487	中国名菜	657
版 画	491	世界名菜	661
雕 塑	496	蔬 食	665
漫 画	504	中国名点	668
喷 画	509	世界名点	672
绘画作品欣赏	513	中西快餐	675
戏曲类	528	品 茶	678
昆 剧	528	品 酒	681
京 剧	531	咖 啡	685
话 剧	536	冷 饮	688
歌 剧	539	加味茶	691
木偶剧和皮影戏	542	调 酒	694
哑剧和舞剧	546	蔬 果	697
地方戏曲	549	烹 饪	700
曲 艺	559	社交类	706
文化阅读类	569	各国礼俗	706
阅 读	569	公众礼仪	711
写 作	576	宴会礼仪	716
集 邮	581	家庭聚会	720
钱 币	587	生日晚会	725
古 董	593	圣诞晚会	728
标 本	601	化装舞会	732
宝 石	604	节 庆	734
演 讲	610	馈 赠	739
家庭视听类	615	旅游类	746
电视机	615	旅游常识	746
音 响	618	春季旅游	751
家庭影院	622	夏日旅游	772
家庭卡拉 OK	626	金秋旅游	790
汽车音响	628	冬季旅游	807
美容保健类	633	健康卫生类	816
化 妆	633	健康检查	816
美容与护肤	638	运动与保健	822
美 发	643	饮食与健康	826
减 肥	646	睡眠与健康	831
韵律舞	649	疾病的预防	834
呼拉圈	650	家庭安全常识	838
温泉浴	651	药物常识	842
按 摩	654	心理健康	846
饮食烹饪类	657		

健美类

健身,包括健美与养身。形体健美、行动灵活、推迟衰老、永葆青春,这是人们共同的心愿。但是,有些人虽然追求形体的健美和注重养身之道,因不得要领,盲目仿效,往往事与愿违,弄巧成拙。只有当您树立正确、健康的健美观,并身体力行地去实践时,方能到达健身的“彼岸”。

健美

谈到健美,人们立即会联想到男女健美选手在舞台上的健美比赛。选手们将一身粗犷的线条,如丘陵般起伏于柔韧光滑的肌体上,凝聚起力与美,足以令人羡慕不已。健美运动是融合了艺术家对美的鉴赏,体育家对体魄的要求,而形成的一种运动项目。

健美选手身上的每块肌肉都是练出来的。一个优秀的健美选手,必须着重于身体各部位肌肉的均衡锻炼,不可太偏重于某部分,否则会导致身体畸型而失去美感。那么到底什么样的肌肉比例才算是匀称呢?

每个人的身高体重不同,骨架大小也不一样,况且每位选手的训练目标各异,因此很难找出一个可靠的数据供参考。不过,大体上来讲,男子健美的标准体格,扩张后的胸围约为大腿的3倍,缩小时腰围约为上臂、小腿或颈围的2倍,而屈曲时的上臂约等于小腿或颈围。(详细标准比例请参考下表)

而对女子的健美赛,就不能以近似男子的魁梧体格来欣赏了。女子健美选手,必须具有刚中带柔的女性化体格,这除了肌肉结实、线条优美外,走路的姿态、动作等也必须高雅大方,肌肤上最好不要有斑点、粉刺、疮疤等瑕疵破坏整个体型的美感。

自然,不论男子健美或女子健美,除了体格上的差异外,其共同的欣赏角度应包括选

男子健美标准体格参考表

身高(厘米)	体重(公斤)	胸围(厘米)	大腿(厘米)	上臂(厘米)	腰围(厘米)
157~158	53	98	52	33	66
159~160	55	99	52	33	66
161~162	57	100	53	34	67
163~164	59	101	53	34	67
165~166	61	102	54	35	68
167~168	63	103	54	35	68
169~170	65	104	55	36	69
171~172	67	105	55	36	69
173~174	69	106	56	37	70
175~176	71	107	56	37	70
177~178	73	108	57	38	71
179~180	75	109	57	38	71
181~182	77	110	58	39	72

手是否姿态优美,有无运动员的气质,肤色、骨架要完好,两肩要宽,胸部要上挺,脊椎背线要正确,四肢和躯体要对称,腿部要直,不能有内八或外八字腿,以及头发整齐清洁、脚掌形状良好等。若能完全符合上述条件,那就是拥有完美体格的健美选手。

以上所述,使您对男女健美选手的要求有一个简明扼要的了解,增强对健美的兴趣。而本书着重谈及的健美,是和健美选手的健美在程度上有着明显区别的。具体地说,这种健美,就是如何通过自身一些日常的锻炼,



使形体更健美,生活更充满活力,以求青春常驻。

肥胖是健美的最大敌人

不论男女,一个人的形体过分肥胖甚至臃肿,那是难以谈得上“健美”二字的。因此,减肥和防止肥胖,是保持形体健美的首要条件。

从遗传角度看,双亲都肥胖的,子女的肥胖率比较高。这表明,遗传因素起一定的作用,但是,肥胖不仅仅是由遗传决定的。

1. 肥胖的主要原因

肥胖的主要原因是营养过度。通常所说的肥胖,是指单纯性肥胖,即无明显内分泌代谢疾病的肥胖。这类肥胖,后天因素起着重要的作用。例如,不合理的营养,如糖和脂肪摄取过多而活动量又少,体内消耗不完全时,就会导致单纯性肥胖。

近年来的科学研究结果表明,营养缺乏也会导致身体肥胖。日本两位著名营养专家研究发现,有的人身体肥胖,并不是因为单一的营养过剩积累所致,而是由于日常饮食中缺乏能使体内脂肪组织转变成能量物质的营养素。这些营养素包括维生素B₂、维生素B₆及烟酸。如果缺乏上述营养素,体内的脂肪组织就不会转化成能量物质,从而使体内的脂肪组织积蓄而形成身体肥胖。

2. 减肥要诀

控制饮食,这对减肥者是至关重要的。

(1) 维持热量的负平衡,少摄入;多消耗。每天消耗的热量应超过每天摄入的热量。

(2) 要保证每天蛋白质的供应量,即每公斤体重至少要供应1克蛋白质。

(3) 对糖类(碳水化合物)和淀粉类食物要尽量少吃。从人体的需要出发,每天有80克的糖类或淀粉类食物,就可以维持蛋白质的代谢。

(4) 多吃蔬菜和水果;补充足够的维生素和无机盐,最好适量服用复合维生素。

(5) 减少进食次数,一日三餐之外,不吃

零食,晚上不吃夜宵。肥胖者最忌就寝前吃夜宵的习惯。

3. 不可忽视运动

运动不仅能防止肥胖,对肥胖者来说,通过运动减肥,仍是最常用的一种有效方法。这是因为运动可提高体内代谢率,在运动停止后,代谢率仍处于高水平并继续消耗人体的能量,这样就可以动员更多的脂肪来参与供能,尽可能多地消耗人体剩余的热量。

有资料表明,一个体重86公斤的人,每天散步1小时(或骑自行车45分钟,或游泳15分钟),持续1个月后体重可下降1.4公斤,2个月后减少2.6公斤,3个月后减少4公斤。由此可见,运动对减肥的效果是明显的。但应该注意的是,每次的运动量以中等以上强度的运动(最大吸氧量50%以上)为宜,否则将达不到预期的效果。

这里,提出一套女子简易减肥操供女子减肥者参考。这套减肥操的特点是:动作轻柔,简单易学,见效较快,亦可防止肥胖。

第一节,屈臂拉伸运动

①身体直立,双脚分开约半米,呈外八字形。②双手同时向左上方举起,五指交叉,同时屈肘。③缓慢地用力向下拉伸,就像向下拉一个紧缩的弹簧,重复50次。④双手向右上方举起,动作相同,重复50次。注意节奏,呼吸与动作配合要协调。

第二节,屈肘扩胸运动

①身体直立,双脚分开约半米,呈外八字形。②双臂前举齐胸,双肘在下颌处接触,双手自然伸向背后。③双臂向左右缓慢而有力地伸展,双手拇指与四指自然分开,重复50次。④还原成预备姿势:直立并步。

第三节,屈膝伸臂运动

①身体直立,双脚分开约半米左右,双腿微屈膝。②双臂伸直,在胸前交叉,五指并拢。③右臂斜上举的同时,左臂斜下伸。④还原后,两臂交换方向,即左臂斜上举,右臂斜下伸。各做50次。

这里仅就健身的角度而言,有关减肥的

具体事项,请参阅本书美容保健类减肥节。

如何获得健美的体型

对一个体型正常的人来说,要想健美,必须靠后天的锻炼。

俗话说:“站有站相,坐有坐相。”这里所说的站相,是指站立姿势应使全身肌肉基本放松,使体内各器官,特别是呼吸、循环和消化系统,处于正常和有效的工作状态之中。头抬起来,颈部挺直,收下颏,挺胸,腰部挺直收小腹,臀部略突出,两臂自然下垂,两膝伸直。这是正确的站立姿势。

至于坐相,老师批改作业,打字员打字,作家著书立说,他们都保持一种姿势长时间地坐着。对于这些人来说,在做操锻炼的同时,注意正确的坐姿也是十分重要的。那么,采取什么样的坐姿才算是正确的,有利于身体健美的呢?上身自然挺直,以便肺部吸入更多的空气,让全身的血液流通更加畅快;两腿自然舒适地放在前面,注意两膝略靠拢,两腿不要分开过大,更不要把腿缩到后面去;用骨骼和肌肉支持全身重量;写字时,头稍向前倾,躯干保持正直,前胸与桌沿保持一拳距离,眼和书写纸相距0.3米左右,不要趴在桌上写字。

谈了正确的站姿和坐姿,再回到人体健美的锻炼上来,这样,就有了一个创造、培养健美体型的基础。

1. 颈部肌肉练习

先从脖子谈起。人的脖子应该灵活,这样才能使头部更美观自然。经过专门的练习,是可以达到这一点的。下面这套操,只要坚持一个多月的练习,就会收到效果。

第一节

预备姿势:两腿屈膝坐地,两手扶膝。动作:①腰用力挺直,使肩胛骨并拢。②头后仰,颈部尽量伸直,重复10次。呼吸:头后仰时吸气。

第二节

预备姿势:两腿屈膝盘坐,两手握住脚

尖,腰挺直。动作:①头机械地向左转。②~③头再次尽量左转。④还原成预备姿势。头再向右侧练习。各重复4~6次。

第三节

预备姿势:两膝跪地,两手同肩宽俯撑于地,两肩和大腿应与上体成直角,身体重量保持平衡。动作:①头做环绕动作,向下,再向左,再向上,再向右。②头向反方向做环绕动作。各重复3~6次。练习时头要尽可能最大程度地画一个圆圈。

第四节

预备姿势:直体俯卧,两手手指交错抱后脑勺,肘部抬起,向后拉,肩胛骨并拢,前额顶于地面。动作:头后仰,两手同时用力下压,然后还原成预备姿势。重复8~10次。呼吸:头后仰时吸气。

第五节

预备姿势:两腿屈膝盘坐,腰挺直,两手握拳,叠放,下颏垫在拳头上,肘部与上体垂直。动作:头下压,使劲顶在向上用力的拳头上;下压4次后,两手落下,自然垂于身体两侧。然后再还原成预备姿势。重复6~8次。呼吸:头下压时吸气。

2. 腰部练习

如果年轻姑娘想有一个窈窕的身材,小伙子想有一个挺拔的体形,那么,请把最大的注意力放在你的腰背上,并请记住下面这5节操,它有助于收缩背部肌肉,扩展胸部肌肉,同时,也能使你的脊椎骨更加挺直。

第一节

预备姿势:直体俯卧,两臂屈肘,垫在前额处,脚尖绷直,脚跟并拢(脚跟可顶在柜子或床架上)。动作:①上体抬起,两臂同时侧平伸直,下颏不上翘,手臂不下落。②还原成预备姿势。重复6~10次。呼吸:上体抬起时吸气。

第二节

预备姿势:屈膝仰卧(足底尽可能靠近大腿),两臂侧平伸直放于地上,掌心向上。背部可垫一个小枕头或折叠毛巾。动作:①两



手手背和头用力撑地,挺胸,腰部尽量贴紧地面。②还原成预备姿势。重复 5~8 次。呼吸:挺胸时吸气。

第三节

预备姿势:两膝跪地,两手同肩宽俯撑于地。手臂和大腿与上体成直角,两膝稍稍分开。动作:①右臂向前上方举起,左膝同时离地,向后上方伸直并尽力抬高。②还原成预备姿势。③~④左臂右腿依此练习。重复 6~8 次。呼吸:手臂、腿抬起时吸气。

第四节

预备姿势:直立于椅前,两脚开立,距椅两步;弯腰,两手扶椅背;两臂、两膝、腰背均挺直,头微抬。动作:①~③向地面方向挺胸、压肩、弯腰。④~⑥还原成预备姿势。重复 4~6 次。呼吸:按练习节拍进行。

第五节

预备姿势:两膝跪地(两腿并拢,两臂自然下垂)。动作:①两臂上举伸直,掌心向前,腰部挺直,颈部伸直,头不要回缩。②上体缓慢前倾,臀部屈坐于脚后跟上,髋关节和膝关节极度紧张。③胸部触及膝盖,背部肌肉放松,手掌要触地,肩部的肌肉要放松,头自然低垂。④~⑥手掌撑地,背部肌肉随即绷紧,躯干缓慢挺直,成垂直状态。两臂落下置于身体两侧,还原成预备姿势。重复 4~8 次。呼吸:上体前倾时呼气,直立时吸气。

3. 腹肌练习

不论是女性还是男性,都讲究线条美,即胸脯坚挺丰富,富有弹性;臀部圆满适度,大腿肌肉发达匀称。因此,增强腰腹肌,对人体的健美,对增强体质,提高灵敏性和协调性,都具有十分重要的意义。下面 8 节操有助于防止腹部脂肪的过剩和堆积,可有效地控制肥胖。

第一节

预备姿势:直体仰卧,并腿,两臂自然伸直置于体侧,掌心向下。动作:①两腿直膝向上抬起约 30 厘米。②两脚轻轻相碰 2 次。③两腿缓慢落下,还原成预备姿势。重复 6~

8 次。呼吸:均匀。

第二节

预备姿势:直体仰卧,两臂上举,与身体成一直线。动作:①两臂和上体同时弯曲坐起,脚跟不离地面(可将脚趾勾住沙发架等家具)。②挺腰,两臂直肘向两侧分开,成侧平举。③两臂直肘向后猛摆几次。④~⑤缓慢还原成预备姿势。重复 5~6 次。

第三节

预备姿势:直体右侧卧,右臂向头顶上方伸直,与身体成一直线,垫于头下;左臂屈肘扶住腰部。动作:①左腿直膝上举,脚面绷直。②左腿缓慢落下,还原成预备姿势。重复 6~8 次,换另一侧另一条腿练习。呼吸:腿上举时呼气。

第四节

预备姿势:两腿跪立,两膝左右稍稍分开;两脚足趾相碰,两肘略弯,掌心紧贴大腿两侧。动作:①上体后仰,膝关节极度紧张活动,挺腰,下颏上抬。②还原成预备姿势。重复 6~8 次。呼吸:上体后仰时吸气。

第五节

预备姿势:直体仰卧,两臂伸直置于体侧,掌心向下。动作:①两腿直膝上举。②两腿像骑自行车一样交替踏动数次(一条腿屈向胸部时,另一条腿挺直,两脚脚面尽量绷直)。③两腿直膝落下,还原成预备姿势。重复 4~8 次,动作缓慢有力。

第六节

预备姿势:两腿直膝并拢坐地,两臂伸直置于体侧,掌心撑地。动作:①两腿缓慢弯曲,成屈膝盘腿坐。②两手扶膝,手掌用力猛压膝盖 2 次。③还原成预备姿势,手掌重新撑于大腿两侧地面。重复 6~8 次,练习时始终腰背挺直,抬头。呼吸:均匀。

第七节

预备姿势:屈膝盘腿坐(腰背挺直,膝盖几乎触及地面)。动作:①脚掌外侧要用力撑住地面,两肩要向前用力,直膝迅速立起。②向上弹跳一次。③还原成预备姿势。重复

4~6次。

第八节

预备姿势:直体仰卧,两腿并拢,两肩挺直,两臂伸直置于体侧稍稍分开,掌心向下。**动作:**①大腿带动小腿向腹部收缩,两膝间距约同肩宽,脚跟并拢。②两腿用力向前上方蹬。③两腿蹬直后再落下,并拢,还原成预备姿势。**呼吸:**均匀,节奏根据练习时的动作而定。

4. 腿部练习

两腿对人体的作用是不言而喻的,下面几节操能帮助进行腿部锻炼。

第一节

预备姿势:身体直立,两腿并拢。**动作:**①屈膝下蹲,脚跟提起,脚尖撑地,两臂直肘于身体前方,手掌撑在地上。②臀部猛地向上传起,两膝伸直,使两脚脚掌着地,两手不离开地面。③重新屈双膝下蹲,体形成蹲撑。④再次猛地提起臀部,照上述动作重复多次。请注意,做这节操时臀部上提一定要迅猛。初练时做3~4次即可,以后可逐渐增至10次。如果次日感到肌肉酸痛,正好说明练习有效。

第二节

预备姿势:直体仰卧,两臂伸直置于身体两侧。**动作:**①两腿同时将脚面绷直,再屈膝提起,膝盖可靠近胸部。②两腿同时伸展膝部,再直腿,缓慢下落,还原成预备姿势。重复6~8次。**呼吸:**屈膝时吸气。

第三节

预备姿势:身体直立,两腿自然分开立定。初练时两腿可以开立得大一些,以后要逐步缩小。**动作:**屈体向前,手掌应尽量接触地面,膝盖不要弯曲。重复4~6次。当第一次屈体时,手掌不一定能接触到地面,但经练习一段时间后,手掌就能逐渐触地了。**呼吸:**屈体时呼气。

第四节

预备姿势:直体仰卧,左手扳住右脚,右手揪住右膝。**动作:**右腿直膝,再屈膝重做。

左手始终扳住右脚。当右腿直膝时,右手应用力向前推右膝。每一次最好都要做到膝盖完全挺直。运动量要从小到大,不宜过度;动作可由简到繁,逐步提高,做到“循序渐进”。

5. 有氧运动和有氧操

有氧运动和有氧操,也是一种能为都市人普遍接受的休闲运动。

有氧运动在西方国家流行已有10多年了。这种运动涉及的练习方式很多,它能提高人体心血管系统的功能,即心肺功能。对于健身来讲,有氧运动是很重要的,因为锻炼的好处大部分来自这种运动,并能使之保持健美的身材。

那么,哪一种运动称为有氧运动呢?简明地说,任何一种锻炼,能把安静时的最大心率提高75%~80%,而且保持一定的速度,并不间断地练习至少20~40分钟,都可称之为有氧运动。譬如跑步、游泳、爬山、有氧健身操,等等。有氧运动能使人长寿,能使人的体型更显健美,因为它能控制体重,控制血压,使心脏变得强壮,对改善人的生理和心理状况也都有很大的好处。只要你乐意练习,持之以恒,一星期几次的快速走路也可以是有氧运动。

可是,又怎么知道自己是否在做有氧运动呢?你可以在锻炼状态最佳的时候记录10秒钟的心率,然后乘以6,将得出的结果与220减去自己的年龄再乘以70%~80%的结果进行比较,如较一致,则说明是在进行有氧运动。可以用这样的心率保持20~40分钟的锻炼。例如,25岁的女子,做有氧运动时的心率应该是 $(220 - 25) \times 70\% \sim 80\%$,即136~156。

有氧操,最初是美国的影星和模特儿采用的一种用来保持身材健美的新颖而有趣的体操。几年以后,这种有氧操在西方发生了很大变化,趋于更加安全和有效。

有氧操可以增强人的心肺功能,保持体型健美。它之所以能够流行,是因为这种操只要跟着教练,随着明快欢畅的音乐节奏,就



能在练习中得到效果,而不会产生任何痛苦。在练习中虽然也会感到一点困难,如呼吸急促,但这并不会造成伤害。练有氧操可以预防很多种疾病,对妇女的健康更为有利。

练有氧操的关键,是要有一个称职的教练。现代的有氧操和以前比较又有了较大的区别。例如“低撞击”有氧操是最有效的一种。低撞击有氧操在练习时至少有一只脚是不离地面的,而且很少有跳跃运动和连续的压韧带动作,但能收到明显的效果,又不可能造成运动损伤。好的教练能让每堂课随着不同的音乐节奏,变化多种多样有趣的练习,使课程十分生动。

6. 有损健美的几种不良习惯

下列几种有损健美的不良习惯应注意纠正。

(1) 贪吃嗜睡 有的年轻人常常是零食不断,或偶遇美味佳肴时暴饮暴食。还有的年轻人则喜欢睡懒觉,尤其在周末晚上常常是玩得精疲力竭时才睡,而星期天则久恋卧榻。如此生活没有规律,会使人体脂肪堆积,久而久之,就会“发福”起来。

(2) 抓头皱眉 有的人喜欢用脏指甲抓头,洗头时又使劲乱挠,这会在头皮上留下伤痕,极易产生炎症,有损头发的健康生长。有的人习惯皱眉、抹眼、撇嘴,长此下去,会导致面部皮肤产生横、竖如鱼尾状的纹线,有损健美。

(3) 贪坐架腿 在一日三餐中,有人习惯于晚饭吃得很饱,吃过饭后就往沙发上一坐,看书看电视。久之就会造成腹部凸出,臀部松垂,体态臃肿难看。也有人坐着时习惯把一条腿架在另一条腿上。因为架腿时破坏了躯干的竖直,时间长了会造成脊椎扭曲。

(4) 俯睡 睡觉应该仰卧或侧卧,但有人习惯于俯卧,脸伏在枕头上。这样,面部受挤压,妨碍了血液循环,使脸部呈现臃肿,面色难看。

(5) 咬物 有人喜欢啃指甲、笔杆,喜欢咬下唇。这些不良习惯容易使口腔上颌的门

牙突出,下颌的前牙后退,影响牙齿的整齐美观。

妇女的乳房保健

对于女人来说,乳房的形状是非常重要的。丰满而富有弹性的胸部,是女性健美中最显著、最具有魅力的。因此,女性应当从青春初期就开始注意乳房的发育情况。

1. 女性青春期的乳房保健

女性青春期,乳腺组织和脂肪组织开始显著增生,并随着月经周期的变化呈周期性变化,这时,对乳房的保健就十分重要了。

(1) 要讲究心理卫生(特别是不要有恐惧感和羞涩感) 年轻女性,要认识到乳房增大是肌体发育的必然阶段,是女性开始成熟的重要标志,也是女性健美的重要象征。

(2) 要妥当使用乳罩(以利于乳房的发育) 对乳罩的使用,过紧会压迫、限制乳房的发育,甚至导致乳头内陷;过松则起不到承托作用,日久乳房松弛下垂,影响形体美。乳罩不仅可以支托乳房,起到保护作用,还能充分体现女性的曲线美。青春期少女最好使用纯棉布乳罩,既贴身自然,又不妨碍活动,同时还可以保护乳房,促进其健康发育。因此,选择合适的乳罩十分必要。

(3) 要注意睡眠姿势 青春期少女在睡眠中,不要经常向一侧卧,以免使一侧乳房经常受压而造成发育不良。

2. 女子胸部健美按摩法

女子胸部的健美,除平时注意全身的形体锻炼,佩戴合适的乳罩外,坚持胸部按摩也可以收到相当好的效果。

(1) 用右手掌自左侧乳房上端开始,用柔和而均匀的力量向下直推乳房根部,接着再向上沿原路线推回;重复30次后,再用左手以同样方法按摩右侧乳房。此谓直推乳房。

(2) 用右手掌于胸部正中着力,搓推左侧乳房至腋下,返回时再用5个手指握住乳房并向回带;重复30次后,再用左手以同样

方法按摩右侧乳房。此谓侧推乳房。

(3) 左手掌面内侧托住左侧乳房底部,再用右手掌面的外侧与左手相对用力向乳头方向合力推30次。如有乳头内陷,按摩的同时可用手指将乳头向外拉扯数次,这特别适用于乳房过大者。此谓托推乳房。

总之,坚持做操、游泳等体育锻炼,使支撑乳房的胸部肌群壮实发达;佩戴柔软合适的乳罩,增加曲线美,又起缓冲防震保护乳房的作用;勤洗澡,常按摩,加强乳房的血液循环,保持乳腺不萎缩,防止韧带松弛,等等,都是乳房健美的有益措施。

年轻人和老年人对健美的不同要求

年轻人和老年人,这是两个不同年龄层次的人群,他们对健美的关注和要求也是不同的。

青年男女正处于长身体的时期,他们对自己的体形是否健美最关注的是能长多高。似乎这是主观无法左右的。高挑的身材,经过健美锻炼,就会长成一副好体魄;而矮小的身材,则更需花大力气进行形体锻炼。

对于老年人来说,身材的高矮已是昔日黄花。但他们对于保持腰杆挺拔、肌肉壮实、四肢灵活的愿望并不亚于年轻人。

1. 年轻人的有效助长法

影响人长高的因素很多,如遗传、种族、地理气候条件、生活习惯、卫生状况、伤病和锻炼情况,等等。遗传虽然是影响身高的重要因素,但不是唯一的因素。内分泌激素也影响身高,而心理、情绪因素又会影响激素的分泌。有的日本学者认为,营养和体力活动是影响身高的主要因素。

人的长高决定于骨骼的生长发育。在人体内,骨和其他器官一样,经常不断地进行着新陈代谢。当体内环境或外界环境发生变化时,骨在形态、结构上也会发生改变。体育锻炼能促进全身血液循环加快,使供给身体各器官的血液增多,同样供给骨骼的营养也多,促使骨骼更好地发育增长。这里,提供一种

可能有效的助长法,供参考。

前苏联新闻通讯社曾报道了一种有效的长高法——悬垂。即双手紧握单杠式的铁棒(或木棒),使身体挺直,直臂悬垂。当身体笔直下垂时,以脚尖能轻轻接触地面为宜。

在做这种练习时,男青年每天可做12~14次动作,女子可做2~5次动作。练习的要领是:

(1) 引体向上时呼气,身体慢慢下降时则吸气。拉腿成直角时边呼气,边放下腿时边吸气。下降时一面左右摆动身体,一面在铁棒(或木棒)上用力曲扭身体。

(2) 悬垂下来以后,要走动走动,使肌肉放松。同时一边吸气一边举手,一边呼气一边松动,把手放下。要掌握好最大限度用力和最大限度放松的要领。

(3) 随后用力握紧拳头,将手放于胸前,再松开手指、闭目、张口、舒展眉头,放松面部肌肉。最后躺在床上,使背部和臀部的紧张肌肉放松。

这种体操,如果不间断地坚持做下去,就能长高。

2. 老年人肌肉健美锻炼法

人类是不是有可能使青春常在呢?或者说,人到老年,仍能永葆青春吗?对这个问题,现代科学尚无定论。但人到老年,依然过着有规律的生活,坚持健美锻炼,以求形体健壮,延年益寿,却是能如愿以偿的。下面提供一套老年人肌肉健美锻炼法。

(1) 将两手支撑在墙上或椅子上做立卧撑,每组15~20次,共做3组。

(2) 两脚开立,与肩同宽,再全身直立,两手持2公斤重的哑铃提至肩部,然后两臂交替用力将哑铃向上举。每组10~15次,共做4组。

(3) 仰卧在一条长矮凳上,两脚踏在地上,两手握4公斤重的哑铃做向上推举。每组10~15次,共做3组。

(4) 将两脚开立,两手持4公斤的哑铃下垂于身体两侧,全身直立,然后向左右两侧交



替做上体屈伸。每组 15~20 次,共做 5 组。

(5) 仰卧在床上或地上,两手置于身体两侧按地,两腿伸直并拢,上身不动,将两腿往上举起,达到和上体成 90 度即可。每组 10~15 次,共做 4 组。

(6) 两足开立,双手持 4 公斤重的哑铃置于两肩。两腿屈膝下蹲至大腿接近水平稍停,再伸膝蹲起还原。每组 10 次,共做 3 组。

(7) 两脚分开站立,挺胸紧腰,屈膝半蹲,双手掌心向上持 2 公斤重的哑铃,再屈肘置铃于腰侧。然后单臂由屈到伸向前推铃,同时转腕掌心朝下,至臂完全伸直,两臂交替伸推哑铃。每组 10 次,共做 3 组。

哑 铃

哑铃健美是健身运动的一个重要项目。这种健身是用不同重量的哑铃器械,通过各种动作方式的训练,达到锻炼身体,增强体质,改善形体以及调节心理活动、陶冶情操之目的。哑铃健身运动又是在大脑中枢神经系统的支配调节下进行的,因此,长期系统地锻炼,可使中枢神经系统及其主导大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,使兴奋和抑制更加集中,从而改善大脑的调节功能、活动强度、反应速度,提高大脑对疲劳的耐受力,使人思维敏捷,记忆力加强,想象力丰富。

这种健身运动,通过不断地进行和加深对肌肉的负荷和刺激,还能使运动器官,特别是肌肉增强适应性,增大肌肉的生理横断面,使肌纤维增粗,肌肉中毛细血管网增多,肌肉体积和肌力增大,减少体内多余脂肪,增强肌肉弹性。而强有力的肌肉能使内脏器官保持良好的机能状态。经常运动,则有助于人体新陈代谢的同化与异化作用的不断转化和加强。使心肌发达,心腔容量增大,血管弹性增强,提高心脏的收缩力和血管的舒张能力。从而使心脏功能的储备能力得以提高,能承受更大的运动负荷,增强人体的活动能力。

因此,通过长期的、系统的、科学的锻炼,

能全面发展身体,增强体质,提高有机体对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力,使男子变得肌肉发达,体格魁梧,英姿勃勃;使女子显得体态丰满,曲线优美,端庄秀丽。

基本术语

哑铃健身运动不是对抗性运动项目,动作的难度也不大,而是一种比较安全的运动项目,很少发生伤害事故。因此它适应于不同年龄、不同性别、不同工作性质、不同运动水平及不同体质强弱的人进行锻炼。哑铃健身技术动作之多,锻炼形式之广,也非其他健身运动项目所能相比。为了便于训练和掌握正确的技术动作,下面先介绍一些概括性的动作术语。

1. 屈

这是指关节角度的弯曲或缩小。其动作包括前屈、后屈、侧屈等。

2. 伸

这是指关节角度的扩展与伸直。其动作包括由屈的部位向前伸、后伸和侧伸等。

3. 举

这是指由低部位向高部位举起的动作。

4. 握法

基本有两种。(1)普通握:这是指拇指压在食指和中指上;(2)空指:这是指五指并拢握住哑铃。

5. 握位

基本有三种。(1)正握:这是指两手的大拇指相对持铃,将掌心朝后;(2)反握:这是指两手大拇指向外持铃,将掌心朝前;(3)对握:这是指两手的拳眼朝前,将掌心相对持铃。

6. 两脚所站距离

基本有三种。(1)窄站距:这是指髋关节的宽度;(2)中站距:这是指肩关节的宽度;(3)宽站距:这是指大于肩关节的宽度。

7. 身体姿势

(1)立姿 两脚撑地,身体挺直。

(2)坐姿 坐在地上或器械上的姿势。

①正坐:躯干与下肢约成 90 度角。②俯坐:

躯干与下肢小于90度角。③斜坐：躯干与下肢大于90度角。

(3) 跪姿 手和膝撑地或双膝和单膝跪撑。

(4) 蹲姿 屈膝下蹲姿势。①深蹲：大腿与小腿的夹角小于90度角。②半蹲：大腿与小腿的夹角接近90度角。③稍蹲：大腿与小腿的夹角在130~160度角左右。④箭步蹲：两脚以前后分开的方式下蹲。一腿向前跨出一大步，前面小腿与地面垂直，膝关节弯曲成90度角左右，后腿伸直，同时保持自然弯曲，前脚掌撑地。

(5) 卧姿 身体卧在地上或器械上的姿势。①仰卧：胸腹朝上，臀背着地。它包括平卧，即头和脚平行；上斜卧，即头高脚低；下斜卧，即头低脚高这样3种姿势。②俯卧：胸腹着地，臀背朝上。它包括平卧和斜卧这样两种姿势。③侧卧：即身体侧卧在地上。

(6) 撑姿 两手支撑在地上的姿势。①俯撑：手和脚撑地，身体伸直，胸腹朝地面。②仰撑：手和脚撑地，身体伸直，臀背朝地面。③侧撑：手和脚撑地，身体伸直，体侧朝地面。

器材设备

哑铃健身运动必须具备一定的器材设备。先进的健身器材，可加速提高肌肉的发展，并为训练创造有利的条件。但为了广泛普及地开展群众性的哑铃健身运动，练习者也可因地制宜、因陋就简地自制简易的锻炼器材设备。若没有哑铃，可以利用书本、水壶、砖块等物品作为健身器械。通过将书用绳子系在一起并逐步增添书的数量，往水壶里逐渐增加水量，往提包里装砖块之类重物等增加练习重量，给肌肉一定的负荷刺激，从而达到健美体型的锻炼目的。下面介绍几种哑铃健身训练中常用的基本器材设备。

1. 固定重量的哑铃

这种重量固定的哑铃一般用生铁浇铸。其形状比较多，如圆球形、长方形、扁圆形、多

角形等。但一副哑铃的左右重量必须一致。其重量有1、2、3、4、5、6公斤等。

2. 调节重量的哑铃

这种哑铃，俗称“小杠铃”。也就是说，其重量可根据锻炼的部位或动作的性质而随意调节，可重可轻，亦称为活动型式的哑铃。用一根圆铁棒，两端套上重量和大小不等的铁片，当中为握把。也可将铁片套在铁棒的中间，以两端为握把。还有一种特制的并握把调节哑铃，专门用于锻炼臀部肌肉。其重量有3、5、8、10公斤等。

3. 哑铃鞋

这种器械，是专为锻炼大腿和腹部肌肉群的。可用生铁浇铸或钢板焊接成鞋型，在铁鞋中间横贯着调节哑铃。练习时将铁鞋牢固地扎在两脚或单脚上，根据锻炼部位肌肉的增长来调节哑铃的重量。

4. 卷绳棒

这种锻炼工具，是专门为发展前臂肌群和增强握力的。棍棒用木制成，其直径约为3.5厘米，长约30厘米，绳子长约1米。可将绳子的一头固定在棍中间，另一头系在哑铃上。

技术动作

哑铃健身运动有其具体规范的技术动作。下面作一些简明的介绍。

1. 颈部运动

(1) 直立颈屈伸 动作：直立。脑后中部负铃，低头，下腭紧贴胸上部。颈后斜方肌用力收缩，同时缓慢向上抬头并尽量向后仰。稍停后，再缓慢地低头还原。要求：颈部屈伸时，两手可对头部再施加一定的压力或阻力。颈伸时吸气，颈屈时呼气。

(2) 俯卧颈屈伸 动作：俯卧在长凳上，头伸出凳端，脑后负铃放松垂头。颈后斜方肌用力，头尽量向上抬。稍停后，再缓慢屈颈低头还原。要求：颈屈伸时，体姿固定不动。颈伸时吸气，颈屈时呼气。

(3) 仰卧颈屈伸 动作：仰卧在长凳上，



头伸出凳端,背贴凳面,脑后中部负铃,颈部放松后仰。胸锁乳突肌用力收缩,将头向上抬至下腭贴胸部。稍停后,再慢慢后仰至头完全放松还原。要求:颈屈伸时,上体不要抬高凳面,两手持铃对颈部施加一定的压力或阻力。颈伸时呼气,颈屈时吸气。

(4) 负铃颈侧屈伸 动作:直立或坐姿。右手持铃贴于头右中部,头向右侧倾斜,然后用力将头向左侧推压,同时颈左侧胸锁乳突肌施加一定的反抗力,压到底时稍停。颈部再用力使头向上向右抬起,颈部右侧肌群向右手施加一定的抵抗力,直至还原。左右两侧可交替负铃颈屈伸。要求:颈侧屈伸时,身体挺直,用力均匀,颈部不能有任何旋转。头向侧推压时吸气,稍停时呼气。头向反方向用力时吸气,还原时呼气。

(5) 吊铃颈屈伸 动作:弓身,两腿开立。头后中部用绳吊铃下垂,两手扶绳,低头。颈后斜方肌收缩用力,头向上抬并尽量后仰。稍停后,再慢慢低头还原。要求:颈屈伸时,上体不要上下摆动,用力要平稳。颈伸时吸气,颈屈时呼气。

2. 肩部运动

(1) 前平举 动作:直立,挺胸收腹。双手正握哑铃,直臂下垂体前。肩前三角肌收缩用力,直臂持铃向前平举,略高于肩。稍停,再直臂徐缓放下还原。要求:上举和下落时,全身保持直立,两臂保持伸直,动作速度稍慢。前平举时吸气,下落还原时呼气。

(2) 前上举 动作:直立,双手正握哑铃,下垂体前。直臂持铃,经体前向上举至头顶上方。稍停,再直臂缓慢下落还原。要求:同上(1)。

(3) 侧平举 动作:直立,挺胸收腹。双手对握哑铃下垂于体侧。两臂同时由体侧向两侧举起,略高于肩。稍停,再直臂缓慢地下落还原。也可两臂交替侧平举。要求:侧平举时,两臂自然伸直,不要耸肩垂腕。用力时吸气,还原时呼气。

(4) 侧上举 动作:直立,对握哑铃下垂

体侧。两臂由体侧向上举铃至头顶上方。稍停,再慢慢按原路还原。要求:同上(3)。

(5) 侧卧举 动作:直体侧卧在长凳上或地上,一臂屈肘支撑起上体,另一臂于体侧将掌心向下持铃,然后直臂向上举铃。稍停,再慢慢直臂下落还原。可左右臂交替持铃和变换卧姿进行练习。要求:举铃时体姿应固定不变。上举铃时吸气,落铃还原时呼气。

(6) 屈肘侧上拉 动作:直立,双手对握哑铃下垂体侧,挺胸收腹,并直腰。两臂持铃由体侧屈肘向上提拉,至肘尖与肩平行。稍停,再慢慢伸肘直臂还原。要求:两手应松握哑铃。上拉时前臂与手腕均应放松,不要屈腕。用力的同时向上收腹提胸并吸气,落铃还原时呼气。

(7) 单臂肩上举 动作:直立,单手持铃于肩上,然后伸肘向上推举至手臂完全伸直。稍停,再慢慢屈臂还原。要求:两臂交替持铃做肩上举。上举时吸气,屈臂还原时呼气。

(8) 两臂肩上举 动作:直立,双手于肩相对握持铃,并屈肘。两臂同时伸肘向上推举哑铃至臂完全伸直。稍停,再慢慢屈臂落铃还原。也可两臂交替上举。要求:同上(7)。

(9) 俯卧侧平举 动作:可俯卧在高凳上,双手对握哑铃自然下垂,直臂持铃向侧上举至与地面平行。稍停,再直臂缓慢下落还原。要求:侧平举时,上体挺胸塌腰,再抬头,腿不要弯曲,吸气;还原时呼气。

(10) 坐姿胸前推举 动作:坐在凳上,将上体挺直。双手掌心向前持一个或两个哑铃,屈臂于胸前,然后由胸前向头上方推举哑铃至手臂完全伸直。稍停,再慢慢屈臂还原。也可直立胸前推举。要求:上体始终保持挺胸、收腹、直腰的姿势。推举时吸气,还原时呼气。

此外,还有仰卧腹前上拉、屈肘侧上拉、弓身侧平举、颈后推举、臂交叉肩绕环等动作,这里不一一列举。

3. 胸部运动

(1) 地上俯卧撑 动作:人体挺直俯卧于地,两手直臂支撑,两肩稍向前倾,位于手

指前上方,颈负哑铃。再屈臂下降身体与地面平行。稍停,胸大肌用力,直臂以使身体呈弧线撑起。要求:练习时,要始终直体、挺胸、抬头。屈肘起,两肘要自然分开,使身体尽量下降,胸大肌充分伸长,呼气。伸肘撑起时,吸气。

(2) 手垫高俯卧撑 动作:两手垫高支撑俯卧撑。要求:同上(1)。

(3) 手脚垫高俯卧撑 动作:手和脚均垫高支撑做俯卧撑。要求:同上(2)。

(4) 平卧飞鸟 动作:仰卧在长凳上,挺胸收腹,肩背与臀部触凳,躯干呈桥形。双手对握或正握哑铃,直臂上举于胸上方,再直臂由上缓慢屈肘向身体两侧下落至最低位置,屈肘角度约 $120^{\circ}\sim 160^{\circ}$,肩关节放松,充分扩胸。稍停,胸大肌收缩用力,两臂从两侧由屈缓慢伸直上举,还原。要求:练习时,始终要挺胸、沉肩、松握哑铃。屈臂时,手、肘、肩应在一条线上,直腕,呼气。上举时吸气。

(5) 仰卧推举 动作:仰卧在长凳上,两手正握或对握哑铃,直臂上举,两臂的间距同肩宽,挺胸收腹,躯干应呈桥形。两臂屈肘下落至体侧最低点,胸腔伸展。稍停,胸大肌收缩用力,胸部上挺,两臂向上推举至完全伸直。也可两臂交替推举。要求:沉肩,挺胸,松握哑铃,用力平稳。推举时吸气,屈肘下落时呼气。

(6) 斜卧推举 动作:仰卧在上斜板上做推举。也可以仰卧在下斜板上做推举。要求:同上(5)。

(7) 窄卧推举 动作:仰卧在凳上,双手并握一个或两个哑铃做推举。要求:同(4)平卧推举。

此外,还有上斜卧推举、下斜卧推举、双杠双臂屈伸等动作,这里不一一列举。

4. 臂部运动

双臂是人体的主要运动器官之一。发展臂肌,不仅需要发达肱二头肌和肱三头肌,而且也要重视夹在肱二头肌和肱三头肌之间的腋肌以及前臂肌群的锻炼,使臂部匀称发达。

(1) 发展肱二头肌:

① 直立反握臂弯举。动作:直立,双手反握哑铃垂于体前。以肘关节为轴,肱二头肌收缩用力并屈肘,前臂向上弯举至肩前。稍停,再慢慢伸肘至完全直臂,然后放松还原。也可两臂交替弯举。要求:挺胸直体。弯举时,上臂紧贴体侧并固定,不要向后屈肘,身体不要前后摆动。直腕时吸气,伸肘还原时速度稍慢,呼气。

② 弓身反握臂弯举。动作:两脚开立,上体前屈并弓身,双手反握哑铃并下垂于体前,再持铃由体前向上屈肘弯举。稍停,再慢慢直臂还原。要求:弯举时,上体和上臂固定不动。抬头、塌腰,吸气。还原时呼气。

③ 俯卧臂弯举。动作:俯卧在高长凳上,臂靠凳沿,双手反握哑铃下垂,屈肘向上弯举。稍停,再伸肘直臂还原。要求:弯举时,上臂紧贴凳沿固定,抬头吸气。还原时呼气。

④ 斜卧臂弯举。动作:上斜仰卧,双手反握哑铃下垂于体侧,然后屈臂由体侧向上弯举。稍停,再慢慢还原。要求:同上(2)。

⑤ 蹲姿反握臂弯举。动作:两脚开立,屈膝半蹲或坐于凳上,上体略向前倾。双手反握哑铃,上臂垫于膝关节上,直臂下垂,肱二头肌用力,屈肘做臂弯举。稍停,再缓慢还原。要求:弯举时不变体姿,上臂固定,吸气。还原时臂放松,呼气。

⑥ 直立侧平臂弯举。动作:直立,双手掌心朝上持铃,直臂侧平举与肩平行;以肘关节为轴,两臂屈肘弯举至肩部上方。稍停,再伸肘直臂还原。要求:身体要挺直。弯举时上臂固定直腕,吸气。伸臂还原时呼气。

⑦ 对握臂弯举。动作:直立,双手对握哑铃下垂于体侧,然后屈肘,前臂由体侧向上举至肩前。稍停,再缓慢伸臂还原。要求:侧弯举时,上臂固定体侧,直腕吸气。伸臂还原时呼气。

此外,还有单臂斜托弯举、反握单杠悬垂上拉等动作,这里不一一列举。