



沈国琴 著

Zhiye Nüxing
Jianshen Celüe

职业女性健身策略



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

职业女性健身策略

沈国琴 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书以全面提高职业女性身体素质与打造健康健美的体型为目的,总结了多年健美操、形体舞蹈课程的教学经验,结合健康评价理论体系的研究,科学地选编了适合职业女性进行自我完善的4套健身组合练习套路,以满足职场健康、体态完善、休闲交往和康复预防等方面的需求。

全书从职业女性与健康、职业女性与健身、体重控制与塑身、健身休闲与欣赏、健身修复与调理等方面入手,为职场女性运动健身提供理论参考,适用于所有爱好健身的女性,特别是在校学生。

关于《职业女性健身策略》中的4套健身操可在<http://www.waterpub.com.cn/softdown/>进行查找及下载。

图书在版编目(CIP)数据

职业女性健身策略 / 沈国琴著. -- 北京: 中国水利水电出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5084-7572-1

I. ①职… II. ①沈… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第104591号

书 名	职业女性健身策略
作 者	沈国琴 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市地矿印刷厂
规 格	165mm×240mm 16开本 7.5印张 134千字
版 次	2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
印 数	0001—2500册
定 价	19.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言



现代社会的不断进步为职业女性提供了广阔的发展空间，也为她们展现自我搭建了良好的舞台。但是，在她们获得成功和富裕的同时，她们的身心健康正面临种种危机。如何提高自我健康意识，树立乐观豁达的人生态度，养成科学锻炼的良好习惯，塑造健美挺拔的形体，勇敢面对工作和生活的压力，保持健康美丽的自我，是每一个现代职业女性必须认真思考的问题。

当今社会对人才综合素质的要求越来越高，尤其对职业女性，除了要求具备过硬的专业知识和专门技能外，必须有健康的体魄、健美的形体和高雅的气质。在大学阶段，教育的任务是在培养学生全面发展的基础上，为社会培养各类高级专门人才。因此，增强学生的体质，保持健美的形体，给当代大学生，同时也是未来的职业人提出了严峻的挑战。

本书为即将步入职场和已在职场打拼的女性朋友提供健身运动理论依据，从职业女性与健康、职业女性与健身、体重控制与塑身、健身休闲与欣赏、健身修复与调理等理论知识入手，本着全面提高职业女性身体素质与打造健康健美的形体为目的，总结了多年健美操、形体舞蹈课程的教学经验和健康评价理论，科学地选编了适合职业女性进行自我完善的4套健身组合练习套路，以满足其职场健康需求、体姿完善需求、休闲交往需求和康复预防需求。

作者

2010年4月

目 录



前言

基础篇

第一章 职业女性与健康 3

第一节 职业女性健康现状 \ 3

一、健康理念 \ 3

二、健康困扰 \ 6

三、健康诊断 \ 7

第二节 职业女性新需求 \ 10

一、职场健康需求 \ 11

二、体姿完善需求 \ 11

三、休闲交往需求 \ 12

四、康复预防需求 \ 12

健身篇

第二章 职业女性与健身 17

第一节 健身基础——身体素质 \ 17

一、关键性身体素质 \ 17

二、形体美的标准与评价 \ 20

三、形体健身的基本姿态 \ 21

第二节 健身依据——体质 \ 23

一、体质概述 \ 23

二、心肺功能 \ 24

三、身体成分 \ 25

第三节 健身实践：形体姿态操 \ 26

塑身篇

第三章 体重控制与塑身 45

第一节 肥胖的概念与原因 \ 45

一、肥胖的概念 \ 45

二、肥胖的原因 \ 46

第二节 肥胖的判断与塑身 \ 46

一、判断肥胖的方法 \ 47

二、塑身新理念 \ 47

三、运动治疗 \ 48

第三节 塑身实践：踏板操 \ 50

怡情篇

第四章 健身休闲与欣赏 71

第一节 体育美欣赏 \ 71

一、身体美 \ 72

二、运动美 \ 72

三、人文美 \ 72

第二节 舞蹈美欣赏 \ 73

一、音乐美 \ 73

二、动作美 \ 74

三、服装美 \ 75

第三节 怡情实践：扇子舞 \ 75

保健篇

第五章 健身修复与调理 91

第一节 预防亚健康 \ 91

一、亚健康的成因 \ 91

二、亚健康的预防 \ 92

第二节 调适心理危机 \ 93

一、心理危机的原因与应对 \ 93

二、心理危机的干预与调适 \ 94

第三节 矫正职业病 \ 95

一、职业病的成因 \ 95

二、职业病的预防与矫正 \ 97

第四节 保健实践：椅子操 \ 98

参考文献 113

目
录



基础篇





第一章

职业女性与健康

职业女性是指走出家门参加社会劳动，有独立经济能力的自立女性。职业女性是社会主义建设的重要力量，也是现代社会生活中一道美丽的风景线。随着社会的进步和女性自身的发展，女性参与职业活动越来越频繁，她们也要求和男性一样取得职业的发展和成功。在竞争日益激烈的现代职场，聪明的女性懂得用自己健康的身体、健美的形体、优雅的举止、灿烂的表情、明媚的笑容去牵动他人的目光，打造一张精致的“名片”，在时代的潮流中迎接挑战。



职业女性健康现状

俄罗斯美学家车尔尼雪夫斯基说：“健康在人的心目中永远不会失去它的价值。”古往今来，健康始终是人类关注的中心话题，对健康的理解与历史演进紧密相连。健康总是与力量和愉快联系在一起，是“身心俱泰”的一种状态，是维持良好生活方式的能力。“美是令人向往的，但创造美的过程是艰辛的”，健康也一样。健康是个动态过程，而不是静止不变的状态，为了健康，需要精心浇灌和呵护。

一、健康理念

（一）健康

1. 健康的概念

人类健康概念的产生和正确的健康观的确立是经过了一个长期的历史演变过程才形成的。历代人们（包括医学家在内）都只是认为健康就是躯



体无疾病、无伤残和无不适症状。直到1948年世界卫生组织成立，在其章程中才提出了明确的健康定义：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持生理上、心理上和社会适应方面的完美状态。”

1990年，世界卫生组织又重新修改公布了关于健康的定义：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个健康的人。”这是一完整而又科学的健康概念，因为它不仅对人类的健康状态做出了准确的判断，而且对人类健康的内涵的理解寓意更加深刻。

2. 健康的标准

世界卫生组织提出健康的十条标准是：

(1) 精力充沛，能从容不迫地应付担负日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(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，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调。

(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，牙龈颜色正常，不出血。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

3. 健康的影响因素

影响健康的因素主要有两大类：①先天的遗传因素；②后天的环境、心理、生活方式、卫生保健设施等。综合说来，这多种后天因素是通过运动、营养和卫生三大因素的影响实现的。

(1) 运动。运动是增强体质的基本手段。自原始社会以来，运动就是人类求食图存的重要生活内容。运动使肌纤维变粗而且有力，使骨质更加坚固，从而提高骨骼系统抗折断、弯曲、扭转的能力。运动可使呼吸肌增强，使心肌纤维变粗，改变心脏本身的循环，可使心脏和整个循环系统的功能处于较好的水平，从而满足职业女性日常工作生活的需要。

(2) 营养。营养是人体生命活动的能量来源。适宜的营养是增强体质，提高健康水平的物质基础。营养对免疫功能有重要影响，膳食的不同成分对免疫功能的作用各异，缺锌可致免疫功能缺陷，维生素A缺乏除夜盲症外，可致铁代谢紊乱、抵抗力下降等。

(3) 卫生。卫生是指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。卫生



是人体进行正常生命活动的基本保证。个体与外界必须进行物质交换才能生存，居住拥挤、水源污染、粉尘飞扬造成了职业病和传染病的流行。

(4) 其他因素。如环境，包括大气、水、土壤及噪声等。由于微生物和寄生虫这些病原生物作用下致病的生物因素；人们生活和工作环境中接触到的各种物理条件，如气温、湿度、气压、辐射等影响人体健康的物理因素；天然或合成的化学物质导致中毒的化学因素以及遗传、社会、经济、文化等因素。

(二) 健康体适能

1. 体适能的概念

体适能 (Physical Fitness)，也称体能，源于美国。普遍使用的定义有两种：

(1) 人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的一系列能力或特性。

(2) 体能是一种精力充沛的良好状态，处于这种状态的人们能够有活力地完成日常的各种活动，而不会因过早出现的健康问题而危及生命。

美国体育界的健康、体育、舞蹈组织提出了“体适能健康教育计划”，这项计划的核心内容是与健康有关的知识和方法，主要包括体育活动对改善有氧体适能、肌肉力量、耐力、柔韧性和身体成分的作用。

2. 体适能的分类

体适能可分为两类：

(1) 与健康有关的体能 (Health Related Physical Fitness)。包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分。

(2) 与运动技能有关的体能 (Skill Related Physical Fitness)。包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏、平衡、协调和反应时等。

3. 增强体适能的意义

体适能是机体适应环境的能力，具体而言，就是当一个人能安全有效地应付日常生活中各种需求而无过度疲劳感，并且仍有剩余精力从事闲暇和娱乐活动时，可以称其为一个体能好的人。体能与遗传因素有一定的关系，通过体育锻炼可以有效地提高和发展体能。坚持有规律地体育锻炼可以提高人体心脏、血管、肺和肌肉等器官系统的功能，从而使人的身体更健康，精力更旺盛，生活更美好，生命质量更高。

(三) 健康行为

健康行为指个体与群体的与健康 and 疾病有紧密关系的行为。这类行为



对自己和他人的健康产生作用。健康相关行为分为促进健康行为和危害健康行为。

促进健康行为是个人或群体表现出的、客观上有利于自身和他人健康的行为。促进健康行为一般具有 5 个特征：

- (1) 有益于自己、他人和全社会的健康，如不吸烟、不滥用药物等。
- (2) 有较恒常的日常规律，如平衡膳食，按时睡眠等。
- (3) 外显行为与内心心理情绪相一致、不冲突，如预防接种、定时体检等。
- (4) 行为强度有理性控制，是对健康有利的适当强度，如适当的体育锻炼等。
- (5) 个体行为表现有鲜明个性，又能根据环境做出调整，如合理选择运动项目等。

二、健康困扰

1. 身体亚健康明显

亚健康 (sub health, SH) 是国际医学界的医学新思维，是指人的机体虽然没有明确的疾病，但呈现出活力降低，适应力呈不同程度减退的一种生理状态，是介于健康与疾病之间的中间过渡状态。健康是人体的最佳状态，即为第一状态。失去健康的疾病状态，是由致病因素引起的对人体正常生理过程的损害，表现为对外界环境变化的适应能力降低，劳动能力受到限制或丧失，并出现一系列的临床症状，称为第二状态。

由于生活节奏加快，竞争日益激烈，长期承受压力而出现的诸如头痛、头晕、心悸、失眠等，表现为过早出现疲劳增加、活力反应能力降低、适应能力减退等症状，但医学检查往往并无明确的机体疾病。这是介于健康和疾病之间的边缘状态，即为亚健康。亚健康的潜在危害引起社会广泛关注，现代女性因承受家庭和职业的双重压力，亚健康倾向更为突出。

2. 心理危机感浮现

心理危机，可以指心理状态的严重失调，心理矛盾激烈冲突难以解决，有时指精神面临崩溃或精神失常，还可以指发生心理障碍。当一个人出现心理危机时，当事人可能及时察觉，也有可能浑然不知。繁重的家务劳动，激烈的竞争环境，快节奏的工作，致使亚健康的倾向更为明显，职业女性常感到活得很累，生活没有趣味。尤其是那些小有成就的职业女性，她们比一般人有更高更完美的要求，但因工作过度，精神紧张，常有力不从心之感。一旦受到挫折，又缺乏倾诉的对象，从而便产生心理



危机。

心理危机常会导致不同的后果。有些能顺利渡过危机，并学会了处理危机的方法策略，提高了心理健康水平；有些度过了危机但留下心理创伤，影响今后的社会适应；还有些经不住强烈的刺激而自伤自毁或未能渡过危机而出现严重心理障碍。对于大部分的职业女性来说，危机反应都不会带来生活上永久或者极端的影响，她们在亲友的体谅和支持下，能逐步恢复。但是，若心理危机过强，持续时间过长，会降低人体的免疫力，出现非常时期的非理性行为，对个人和社会均造成健康方面和社会秩序方面的危害。

3. 职业病增加

由于职业女性压力长期堆积，这种压力不断刺激作用于机体，使机体神经内分泌系统功能紊乱、神经介质比例失衡和物质代谢异常，这种状态如果超出机体能够承受的极限，便可能造成机体的病理性损害。长期保持低头的状态，令颈部后群肌疲劳过度，时间一久，将引发颈椎病。其他如慢性疲劳综合征、伏案综合征、久坐综合征等职业病也随之出现。

另外，由于遗传或后天的营养不良及身体长期不正确的姿势，导致的骨骼变形和肌肉发育不平衡，如脊柱侧弯、X形腿、O形腿、驼背等体态缺陷和畸形。畸形给体型健美和身体发育及健康带来不良的影响，特别是有些较轻度的畸形，由于不影响正常的生活学习，往往不被重视，久而久之，导致了畸形的加重，严重者甚至影响正常生活。正确的站姿、坐姿、行姿非常重要，可以避免体态上的缺陷。

三、健康诊断

人体健康水平诊断系统如图 1-1 所示。

（一）人体基本形态测量

1. 目的

进行人体外部形态测量，了解人体外部形态特征。

2. 测量器具

身高计、体重秤、皮尺。

3. 测试指标及方法

（1）身高：受试者赤足站立，测量地面距头部最高点的距离，精确到 0.2 厘米。

（2）体重：体重秤置于坚硬的平地上，测量精确到 0.5 千克。

（3）身体围度：测量左右臂围、左右大腿围、胸围、腹围、臀围，精确到 0.5 厘米。

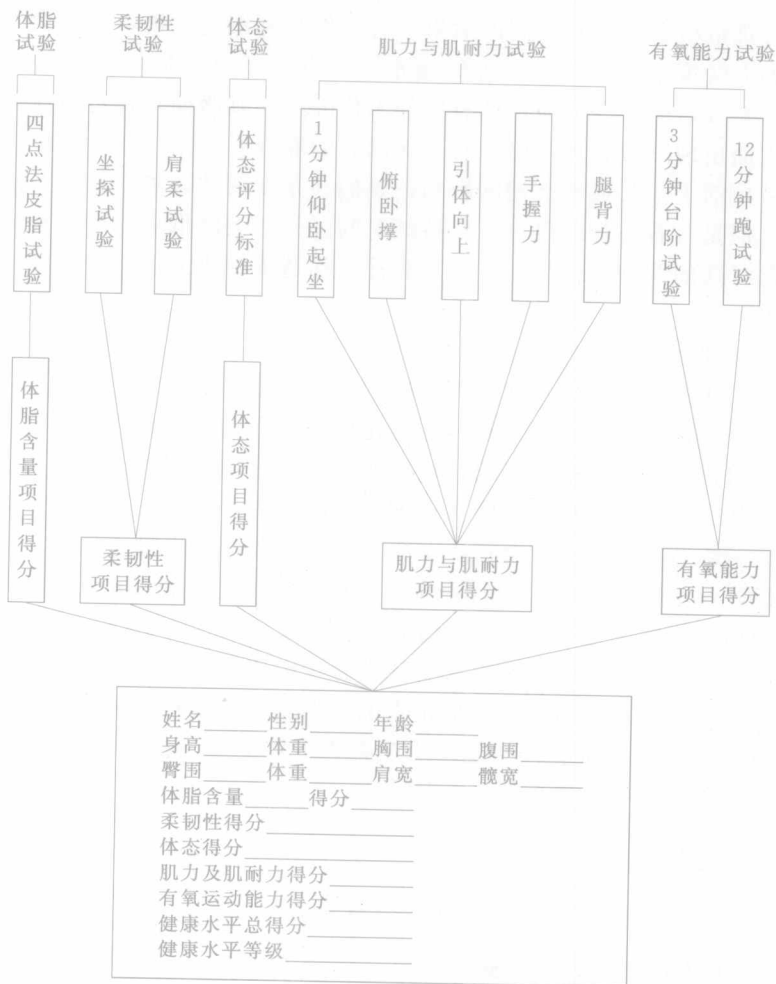


图 1-1 人体健康水平诊断系统

(4) 身体宽度：测量肩宽、髌宽。

(二) 体脂测量

1. 目的

了解体脂百分比，确定最佳体重。

2. 测量器具

皮脂计。

3. 测量部位及方法

(1) 二头肌处：测量右上臂前中点与上臂纵轴平行处的皮脂厚度。



(2) 三头肌处：取上臂后部中点。

(3) 肩胛下角：受试者站立，取肩胛下角 1 厘米处皮脂与脊椎成 45° 角处测量。

(4) 上腕部：于髁嵴上方 3 厘米处测量。

方法：首先确定测量部位，然后用记号笔标记；用拇指、食指摄起皮脂，然后用皮脂计测量，精确到 0.5 毫米。

(三) 柔韧性试验

柔韧性试验包括两个试验，以检测臂、脊柱和肩关节柔韧性。

1. 坐探试验 (Sit and Reach Test)

坐探试验，即坐位体前屈。

(1) 测量器具：坐探器。

(2) 测量方法：测量开始时，受试者先进行 5~10 分钟伸展性准备活动，在坐探器前坐下，赤足，着短装或 T 恤衫，保持双腿伸直，腰向前伸，双手尽量将移标推向远方，保持该位置至少 2 秒钟。重复 2 次，取最好成绩，然后通过表查出得分记录。

2. 肩关节柔韧性测验

(1) 测量器具：皮尺。

(2) 测量方法：测量开始前作 1~2 分钟肩关节环转运动，受试者先是左手在上，右手在下，在后背处尽量向一起靠拢，测量两拇指间距离，然后测量右手在上，左手在下时两拇指间距离。

(四) 身体姿态试验

受试者站立，着轻装或比基尼，由测试者进行观察与评价。

(五) 肌力与肌耐力试验

肌力与肌耐力试验包括五项检测内容：1 分钟仰卧起坐、俯卧撑、引体向上、手握力和腿背力。

1. 1 分钟仰卧起坐

(1) 测量器具：垫子、秒表。

(2) 测量方法：受试者平躺垫上，双手手指交叉抱于头后。测试者按住受试者双脚，以免离垫。完成动作时，肘关节与膝关节相触。记录 1 分钟仰卧起坐的数量。

2. 俯卧撑

(1) 测量器具：平垫子。

(2) 测量方法：俯卧于垫上，双膝跪地，双手胸侧支撑，双腿并拢，撑起时上肢伸直，受试者连续完成更多次数，记录撑起的数目。



3. 引体向上

(1) 测量器具：单杠或者引体练习器。

(2) 测量方法：双手反握将身体悬空，肘、肩关节放松，身体自然下垂。引体时，身体保持伸展，下巴超过杆面，记录引体向上的最多次数。

4. 手握力

(1) 测量器具：握力器。

(2) 测量方法：调节握力器的拉杆于适当位置，以最大力量握握力计，记录最好成绩，用力时注意握力器不要与身体或其他物体接触。此试验应测定左右手握力，然后将两手握力相加，记录于表格中。

5. 腿背力 (Leg-lift Test)

(1) 测量器具：背力计。

(2) 测量方法：受试者赤脚站立在背力计的平板上，膝关节弯曲至 55° ，调节链长至适当位置（握杆达到大腿顶部），然后用力伸膝，记录背力计的记数；测定 3 次，取最好成绩记录于表格，精确到 2 千克。

(六) 有氧能力试验

1. 3 分钟台阶试验

(1) 测量器具：台阶（高 50.8cm）、节拍器、秒表。

(2) 测试方法：受试者右脚上台阶，接着左脚上台阶，右脚下台阶，左脚下台阶，节奏为 30 次/分。台阶结束后，计取脉搏。

1) 休息 1~1 分 30 秒的脉搏数。

2) 休息 2~2 分 30 秒的脉搏数。

3) 休息 3~3 分 30 秒的脉搏数。

将上述脉搏数相加，并从表中确定台阶试验的得分。

2. 12 分钟跑试验

(1) 测量器具：400 米田径场或 100 米室内场地、秒表。

(2) 测试方法：开始测验后，计时员计受试者跑完的圈数，达到 12 分钟时，记录跑完的距离。



职业女性新需求

健康的实现过程是人类趋向适应自然、改造自然需求的完美发展过



程。实现健康离不开追求美的形体、追求休闲与娱乐、追求保健与均衡。健身活动总是伴随着休闲与游戏，伴随着对越来越多的余暇时间的占领，其主要价值体现为满足精神需求，使职业女性的身心达到新的平衡。

一、职场健康需求

当代社会，女性越来越多参与到社会主义建设中，激烈的竞争意识，高效的工作节奏，都要求职业女性精明能干、反应敏捷。要做到这些，首先要有健康的身体。职业女性的形象是女性精神面貌、思想情感、行为方式的体现，是女性事业与生活、社会价值和社会地位的综合反映。所以，健康是职业女性生命的基础，事业的前提，生活的乐趣，美丽的源泉，是职业女性最大的财富。

健，古来泛指强有力；康，寓含愉快之意。健康要求身体和情绪均保持良好状态，即“身心俱泰”。健康是一种能够维持平衡的生活方式和能力。现代健康倡导一种积极的态度，倡导在个体现实的身体条件下，努力去获得更佳的状态，健康是一个动态过程，而不是一种静止不变的状态。职业需要现代女性身体健康、心理健康，有良好的社会交往能力，能适应纷繁复杂的社会。

职业女性健康要点：

(1) 吃得正确：怀孕和哺乳期间，营养特别重要，要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2) 喝得正确：1天至少喝2升液体——主要是水。如果怀孕，酒对孕妇和胎儿有害。

(3) 散步：要尽可能每天散步，散步可以增强骨骼。

(4) 安排闲暇时间：在每天的工作之外，合理安排闲暇时间，增强生活情趣。

(5) 不吸烟：为了孕妇和未出世的孩子的健康应不要吸烟。

二、体态完善需求

体态，即身体姿态，是身体各部分配合而呈现出来的外部形态。姿态美，是基于人的体型美所表现出来的静态和动态的美。姿态美是漫长的进化过程中高度完善的结果，它能反映大量的曲线变化，丰富而生动。动作姿态包括站立、坐卧、行走三方面。通俗地说就是站要笔直，坐要端正，走要自然，动作舒展大方。稳健优雅端正的姿势，敏捷准确协调的动作，不仅本身就是一种美的造型，而且可以弥补体型的某些缺陷。站立时，要优美挺拔，精力旺盛，坐卧时，要姿势平稳，舒适大