

我的身体健康丛书



养生健康

全图解

主编 / 毕晓峰



世界图书出版公司

我的身体健康丛书

养生健康

全图解

主编 / 毕晓峰



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

养生健康全图解 / 毕晓峰主编. ——上海: 上海世界图书出版公司, 2010.8

ISBN 978-7-5100-2387-3

I. ①养… II. ①毕… III. ①养生(中医)—图解
IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 125315 号

养生健康全图解

毕晓峰 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 787 × 960 1/16 印张: 16 字数: 300 000

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-2387-3/R · 247

定价: 35.00 元

<http://www.wpesh.com.cn>

<http://www.wpesh.com>

序

几年前，我们组织首都重点医学院校和知名医院一些既有理论水平又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了六卷本的《健康圣经》。为了保证内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士、时任中国疾病预防控制中心主任的李立明博士和医学编审专家毕晓峰博士对书稿进行了审校。李立明先生对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与百姓之间的健康桥梁”。该书出版后，深受广大读者的喜爱和欢迎，多次再版。

由于《健康圣经》百科全书式的体例，追求系统性、权威性，规模较大，实用性、方便性自然不足，以及近年来我国医疗保险制度改革开始实施，人们希望更多地了解有关养生保健、疾病预防方面的具体知识。为满足读者的要求，我们按照读者需要，将有关内容重新进行了整合、补充与修订。修订后的书名为《百病医治全图解》、《养生健康全图解》、《急救护理全图解》。

本书是一部指导家庭认识健康、认识疾病，从而保持健康的实用操作全书。从运动健身、饮食保健、本草纲目药膳、人类性的心理和生理知识、婚姻、妊娠和分娩，包括婴幼儿、儿童的护理保健，以及针对老年人的家庭护理与保健等多方面、多角度地论述了保持健康生活的各个方面的内容。无异与保健医师、营养师和心理医师朝夕相处，家庭中老、中、青、幼如有不适，它将告知应对的措施，若遇病痛或事故，则指导急救或就医。

整合、充实后的本书保留了李立明先生首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效；文字简练、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象、直观、方便易读，是家庭不可或缺的健康保健养生手册。

家庭医学图书馆编委会
二〇一〇年元月于北京

目录

11 运动健身俱乐部

12 运动与健康

12 运动健身的好处

12 运动量标准

13 体质

13 形体

13 健美标准

13 健美标准

13 日常健身运动

13 健身三要素

14 健身运动处方

14 健身设备

14 健身方法

19 水上运动

20 科学健身

20 运动强度

21 运动饮食

21 运动适应证

22 运动禁忌证

22 运动生理反应

23 特定人群运动健身

29 饮食保健课堂

30 营养素

30 蛋白质

30 脂肪

32 碳水化合物

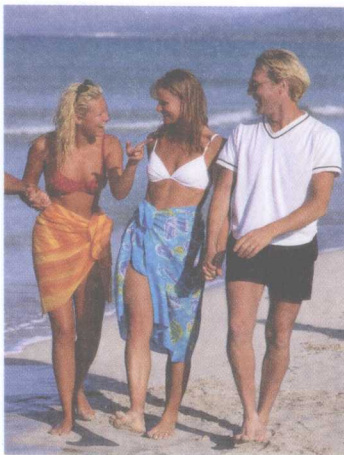
32 维生素

36 食用纤维

37 酶

37 无机盐

41 营养摄取及食物种类



- 42 粮谷类
- 42 根茎类
- 42 肉食类
- 43 豆类及豆制品
- 43 蛋类食品
- 44 乳类食品
- 44 干果类
- 45 蔬菜类
- 47 水产类
- 48 饮料类
- 51 酒类
- 51 补充剂类
- 52 调味类
- 52 其他食品类

54 科学饮食

54 改善饮食结构

54 减肥饮食

56 增重饮食

56 防病饮食

57 食物与癌症

57 饮食卫生

57 膳食调配

57 食物加工与烹调

59 餐、厨具卫生

60 少年至青春期饮食

62 女性的饮食

64 男性的饮食

68 老年人的饮食

75 本草纲目药膳养生

76 食药同源

76 食养

77 食疗

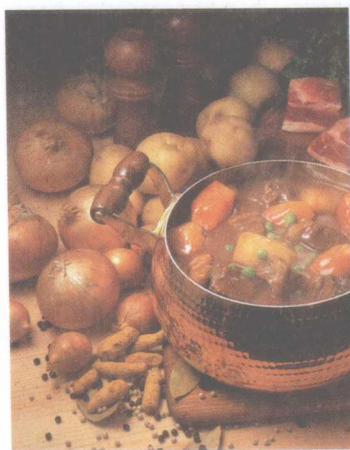
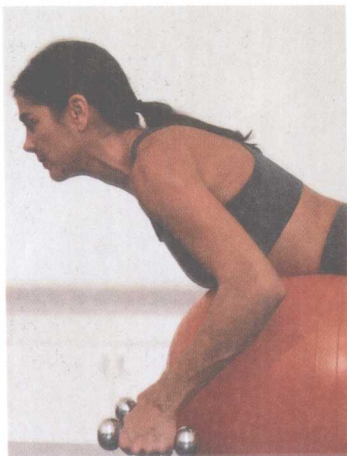
78 解表药

78 麻黄

78 防风

79 薄荷

- 79 柴胡
- 80 **清热药**
- 81 决明子
- 81 黄芩
- 81 苦参
- 82 金银花
- 82 土茯苓
- 82 牡丹皮
- 83 黄连
- 83 **泻下药**
- 84 火麻仁
- 84 芦荟
- 84 **祛风湿药**
- 85 独活
- 86 木瓜
- 86 **化湿药**
- 86 苍术
- 87 广藿香
- 87 豆蔻
- 87 草果
- 88 **利水渗湿药**
- 88 茯苓
- 89 薏米
- 89 猪苓
- 89 车前子
- 90 **理气药**
- 90 化橘红
- 90 陈皮
- 91 香附
- 91 **驱虫药**
- 91 槟榔
- 92 使君子
- 92 **消食药**
- 92 山楂
- 93 麦芽
- 93 **温里药**
- 93 肉桂



- 94 干姜
- 94 高良姜
- 94 胡椒
- 95 **止血药**
- 95 大蓟
- 96 槐花
- 96 蒲黄
- 96 **活血化瘀药**
- 97 川芎
- 98 丹参
- 98 红花
- 98 **化痰止咳平喘药**
- 99 川贝母
- 99 枇杷叶
- 100 **开窍药**
- 100 麝香
- 100 石菖蒲
- 101 **安神药**
- 101 朱砂
- 102 酸枣仁
- 102 **平肝息风药**
- 102 珍珠母
- 103 天麻
- 103 全蝎
- 103 **补虚药**
- 104 人参
- 105 黄芪
- 105 补骨脂
- 106 当归
- 106 阿胶
- 106 枸杞子
- 107 **收涩药**
- 107 五味子
- 108 罂粟壳
- 108 山茱萸
- 108 芡实
- 109 **攻毒杀虫止痒药**

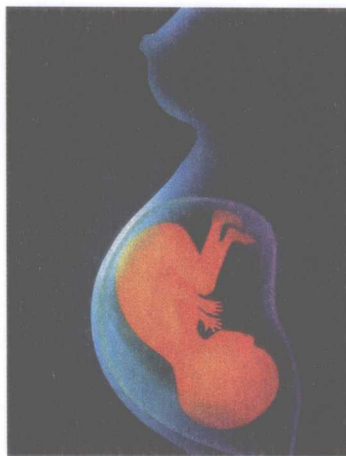
- 109 雄黄
109 蛇床子

111 人的自然属性遗传

- 112 遗传学
112 遗传定律
112 基因理论
113 染色体
113 常染色体与性染色体
114 同源染色体
114 DNA 结构
114 蛋白质与氨基酸
115 DNA 复制
115 RNA 的作用
116 单因子遗传
116 多因子遗传
116 显性基因
116 隐性基因疾病
116 伴性遗传疾病
117 遗传与环境
117 双胞胎
117 遗传咨询
117 单基因疾病

121 人的性心理

- 122 性心理
122 胎儿期性心理
122 儿童期性心理
124 青春期性心理
126 成年期性心理
126 更年期和老年期性心理
127 性健康
127 性生活

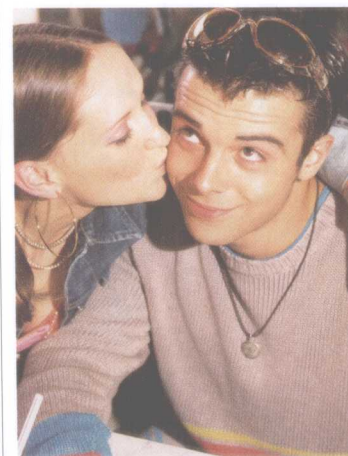
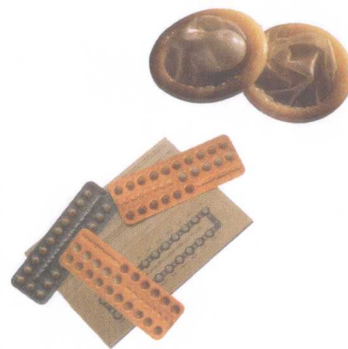


- 127 性道德
127 性和谐
128 性义务
128 性语言
128 性角色
128 性幻想
128 性畸形
128 男性假两性畸形
128 女性假两性畸形
129 真两性畸形
129 裸露癖
129 窥视癖
129 摩擦癖
129 食异癖

131 人的性生理

- 132 男性性反应
132 阴茎性反应
132 阴囊反应
133 睾丸反应
133 乳房反应
133 性红晕
133 肌强直
133 直肠反应
133 换气过度
133 心动过速
133 血压
134 排汗反应
134 女性性反应
134 阴蒂性反应
134 阴道性反应
136 子宫升高反应
136 子宫颈反应
136 大阴唇反应
136 小阴唇反应
136 前庭大腺反应
137 乳房反应
137 性红晕

- 137 肌强直
- 137 尿道和膀胱反应
- 138 直肠反应
- 138 换气过度
- 138 心动过速
- 138 血压升高
- 138 排汗反应
- 138 **女子性功能障碍与疾病**
- 138 性交困难
- 138 阴道过大或过小
- 139 阴道痉挛
- 139 性冷淡
- 139 性欲低下
- 139 性欲亢进
- 139 性高潮缺乏
- 140 **男性性功能障碍及疾病**
- 140 性欲减退
- 141 性欲亢进
- 141 阳痿
- 142 早泄
- 143 遗精
- 143 不射精症
- 143 逆行射精
- 144 阴茎异常勃起
- 145 隐睾
- 146 包茎和包皮过长
- 147 尿道下裂
- 147 鞘膜积液
- 148 阴茎癌
- 148 睾丸肿瘤
- 149 **性传播疾病**
- 149 淋病
- 149 梅毒
- 150 软下疳
- 150 生殖器疱疹
- 151 滴虫病
- 151 非淋球菌尿道炎
- 151 生殖器念珠菌病
- 152 尖锐湿疣



- 152 艾滋病

155 夫妻与性爱

156 性爱体位

- 156 营造氛围
- 156 发现性敏感区
- 157 抚慰伴侣
- 157 性姿势

158 性反应周期

- 158 兴奋期
- 158 平台期
- 158 高潮期
- 159 消退期

159 避孕

- 159 体外射精
- 159 冲洗阴道
- 159 体温法
- 160 阴道隔膜法
- 160 避孕隔膜
- 161 杀精法
- 161 避孕套
- 161 避孕环
- 161 避孕药
- 162 纯孕激素避孕法
- 162 激素避孕
- 162 有关避孕药的一些问题

163 绝育手术

- 163 女子绝育
- 164 男子避孕与节育

165 人工流产

- 165 如何知道你怀孕了
- 166 人工流产法

167 什么是不孕症

- 168 男性不育症的原因
- 168 女性不孕症的原因

169 男性不育症的检查

170 女性不孕症的检查

- 171 男性不育症的治疗
- 173 男性与怀孕
- 174 高龄和低龄怀孕

177 妊娠与分娩保健

178 妊娠期保健

- 178 身体的变化
- 180 胎教
- 182 妊娠期饮食
- 183 妊娠期的体能活动
- 184 预产期
- 184 产前检查
- 184 超声检查
- 185 测定胎儿成熟度
- 186 胎儿镜检查

186 孕期反应

- 186 呕吐
- 186 腹痛
- 187 胃灼热
- 187 尿频
- 187 皮肤瘙痒
- 188 腰背痛
- 189 下肢抽筋
- 189 静脉曲张
- 189 便秘
- 189 痔疮
- 190 贫血

190 分娩期保健

- 190 临产征兆
- 190 胎膜早破
- 191 分娩的三个产程
- 193 分娩动作技巧
- 194 缓解分娩疼痛须知

195 产科异常问题

- 195 早产
- 195 胎儿臀位
- 195 胎儿横位



- 195 宫外孕
- 197 自然流产
- 197 难产
- 197 羊水过多
- 198 羊水过少
- 198 母子血型不合
- 199 胎儿宫内死亡
- 199 妊娠高血压综合征
- 200 先兆子痫和子痫
- 200 过期妊娠
- 201 脐带脱垂
- 201 胎盘滞留
- 201 引产
- 201 剥膜引产
- 201 破膜引产
- 202 催产素
- 202 外阴切开术
- 202 剖腹产术
- 203 产褥期保健
- 203 身体变化
- 204 子宫收缩痛
- 204 子宫复旧不全
- 204 尿潴留
- 205 发热
- 206 产后中暑
- 206 产褥感染
- 206 清洁卫生
- 207 饮食营养
- 207 产后检查
- 208 产后性生活
- 208 哺乳期保健
- 208 乳母的膳食
- 208 母乳喂养的好处
- 208 人工喂养
- 209 科学哺乳方法
- 209 母乳过少
- 210 乳房过胀
- 210 吸奶器的使用
- 211 哪些妇女不宜哺乳

211 乳母服药禁忌

211 断奶和退奶

213 孩子的成长护理

214 婴儿成长保健护理

214 出生月龄

214 1月龄

215 2月龄

216 3月龄

217 4月龄

218 5月龄

219 6月龄

220 7月龄

221 8月龄

222 9月龄

223 10月龄

224 11月龄

225 12月龄

226 母乳喂养和断奶

228 幼儿成长保健护理

228 生命中的第2年(1~2岁)

229 幼儿期的饮食

229 儿童成长保健护理

229 学龄前期(3~5岁)

230 学龄期(6~12岁)

233 青春期成长保健护理

233 青春期(13~18岁)

235 家庭护理与保健

236 一般性家庭护理

236 安排病房

236 铺整病床

236 测体温

237 测量血压

237 数脉搏

237 观察呼吸

237 注射



238 换药

239 热敷

239 冷敷

239 传染病的隔离与消毒

240 饮食

240 服药

241 给患者清洁

241 防止褥疮

241 善后处理

241 特殊人群护理

241 病孩护理

242 护理老人

242 发热患者护理

243 昏迷患者护理

243 心肌梗死患者护理

244 心力衰竭患者护理

245 偏瘫患者护理

245 截瘫患者护理

246 腹部外科术后护理

247 胸外科术后护理

247 神经外科术后护理

248 泌尿外科术后护理

249 膀胱肿瘤术后的特殊护理

249 肾脏术后的特殊护理

249 前列腺术后的特殊护理

249 包皮环切术后护理

250 骨折患者护理

250 放、化疗期间患者护理

252 康复期患者护理

252 家庭小药箱

252 配备小药箱的原则及内容

252 内服药

253 外用药

253 避孕药具

254 器械敷料类

254 贮存药物须知

254 使用药物须知

254 药物的不良反应

255 如何合理用药



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

运动健身俱乐部

1



体质是人体科学中的一个基本概念。也是人的生命活动、劳动(工作)能力、运动能力的物质基础。

均匀的体型与正确的姿态能塑造形体美。男子形体强调上肢力量及肌肉发达,整个体型呈倒梯形;女子形体强调身体比例匀称,线条流畅,整个个体形呈曲线形。

运动与健康

健康受年龄、体重、体形、体质、损伤或残障程度、压力及活动情况等因素影响。不管差别如何,只要多运动,就能提高健康水平。

医学证明,一个静卧不动的人,其心、肺、肾的功能都不活跃。久而久之会导致各系统的功能下降,反应迟钝,难以应付复杂多变的大千世界,所以,要强身,必须多锻炼。

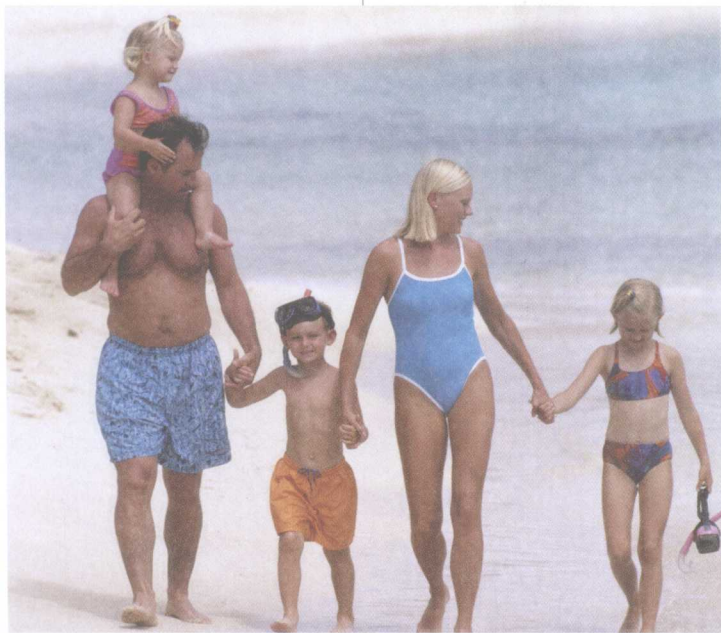
运动健身的好处

▲经常运动可预防各种疾病。如心脏病、中风、高血压、动脉栓塞、肥胖病、胆石症、糖尿病和骨质疏松症等。

▲可延长平均寿命,缓解由各种疾患引起的疼痛。

▲增强耐力和体力,使体魄强健。

▲消除紧张压力,松弛身心,改善睡眠并可使人心情愉快。



▲改善性生活,增强自信和自尊,更易与人交往。

运动量标准

“心率130”原则

根据中国人的体质现状,要取得好的锻炼效果,一般要求人们在运动时心脏每分钟搏动达130次,简称“心率130”。我国心脏专家认为,人的心率每分钟在50~100次的范围内均属正常。正常人的心率,男子每分钟75次左右,女子每分钟75~80次;儿童快而老人慢;寒冷时略快于暖和状态。一般来说,在安静状态下心率较低的人则相对更为健康些。人体在健身运动中的心率,是一种易于观察掌握的生理信号,能有效了解、监控运动的强度。

适中运动量

其实使心率达到130次/分钟的运动量是较为适中的运动量。运动时适度的心率可以按 $(220 - \text{年龄}) \times 70\%$ 来计算得到。具体指标为:身体健康的青年人,每分钟心率为120~170次;中年人为110~140次;老年人宜控制在100~130次。另外,良好的健身锻炼也能使心脏功能得到锻炼和增强,表现为心肌室壁的增厚,收缩力量的增强,心搏输出量的增加等等。如果健身运动达不到一定的运动量,就不会明显改善心脏功能;若健身运动时心率每分钟低于100次,则几乎没有健身效果。

调控运动量

“心率130”对不同的人而言,其反应也是不同的。一般有以下3种表现:

▲“心率130”健身锻炼后,微微出汗,人感觉轻松舒畅,脉搏约在10分钟内恢复,食欲、睡眠良好,次日精力充沛,这说明运动量掌握较为适当。

▲“心率130”健身锻炼后,大量出汗,心悸气短,胸闷胸痛,头晕眼花,脉搏在15分钟内不能恢复,食欲、

睡眠欠佳,次日感到周身乏力,缺乏健身运动兴趣,则说明运动量稍大了,应及时予以调整。

▲“心率130”健身锻炼后,身体无发热感,脉搏也无明显变化,并在3分钟之内就恢复到安静状态时的心率,则说明运动量太小,要增加一定的运动训练量。

□ 体质

体质指的是人体的素质,它是在先天遗传和后天锻炼等基础上,表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素综合的、相对稳定的特征。体质是人体科学中的一个基本概念。也是人的生命活动、劳动(工作)能力、运动能力的物质基础。

理想体质

▲良好的健康水平,且身体的主要实质脏器没有疾患。

▲生长发育状况良好,表现为体型匀称、体姿正确、体态健美、体格强健。

▲机体的心血管系统、神经系统、呼吸系统、消化系统等功能良好。

▲具有较强的工作、学习、娱乐的身体素质和健身运动能力。

▲具有较好的心理健康状态,情绪乐观、意志顽强,有着较强的抗干扰、抗不良刺激的能力。

▲对自然环境和社会环境有较强的适应能力。

从父母身高推算子女身高

儿子的身高 = [(父高 + 母高) × 1.08] ÷ 2

女儿的身高 = [父高 × 0.923 + 母高] ÷ 2

□ 形体

形体是一门艺术,人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。

人体美的形体要求

▲头部五官端正、面部红润、眼光有神、头发有光泽、颈部挺直而灵活,并与头部配合协调。

▲双肩对称,男宽女窄。

▲两臂修长,两臂之长与身高相等。

▲胸部宽厚,比例协调,男性胸肌圆隆,女性乳房丰满,挺而不垂。

▲腰部是连接上下体的主柱,呈现圆柱形,细而有力。

▲腹部应扁平。

▲臀部圆满,微显上翘,不下坠,男性鼓实,女性健而隆起。

▲大腿修长,小腿长而腓肠肌位置高,并稍突出。

▲人体骨骼发育正常,无畸形,身体各部位比例匀称。

▲男子形体强调上肢力量及肌肉发达,整个体型呈倒梯形;女子形体强调身体比例匀称,线条流畅,整个形体呈曲线形。均匀的体型与正确的姿态能塑造形体美。

健美标准

□ 健美标准

骨骼

要求匀称、适度,具体为:站立时头、颈、躯干和脚的纵轴线在一条垂直线上;肩稍宽,腰椎、臂骨、腿骨发育良好,无畸形;头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度;上下身之比为5:8。

肌肉

肌肉美表现在富有弹性和人体形态的协调。

皮肤的色泽

它能反映人的精神面貌,通常的标准是红润而有光泽。

日常健身运动

□ 健身三要素

数量指标

是指一组练习、一个动作或一次训练课中重复练习的总量。这是健身锻炼中最重要的因素,也是衡量运动量大小的最基本因素。

▲动作个数,指每一次训练课上练习几个动作或指某一块肌肉安排几个动作。

▲组数,指每个动作重复练习的组数。

▲次数,指每组练习与强度相应重复的次数。

健康备忘录

体型预测

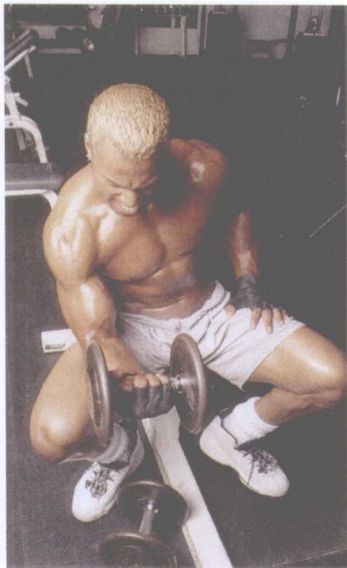
体型受遗传因素的影响很大,儿童未来体型和父母的体型有较大的关系。从儿童的长相及体型与父母的相似程度可以推测出儿童未来的体型。一般儿童长相和部分体型特征与父亲相近者,其未来体型像父亲的可能性大。儿童长相和部分体型特征与母亲相近者,其未来体型像母亲的可能性大。儿童长相和部分体型特征兼有父母的优点成分者,则其未来体型是父母体型优势性状综合的可能性大。儿童长相和部分体型特征兼有父母的缺点成分者,其未来体型是父母体型劣势性状综合的可能性大。但也有由于遗传变异造成子女体型和父母差异较大的特例。

· 理想体重标准

理想体重标准实质上就是健美体重标准。超过正常体重的10%为偏胖,超过20%为肥胖,超过30%为过度肥胖。低于理想体重标准10%为偏瘦,低于20%为瘦弱,低于30%为过度瘦弱(见表1-10)。

· 身高预测

处在青春期的青少年很关心“我能长多高”?他们的父母可能也很关注这个问题。其实,身高是可以预测的。而且由于身高受遗传的影响较大,故预测的准确性较高。



健身设备与身体健美程度并无联系。锻炼者坚强的意志和持之以恒、坚韧不拔的信念才是最终获得成功的关键。

健康备忘录

男子健美体型

- ▲骨骼发育正常，身体各部分之间的比例适度，有匀称感。
- ▲肌肉均衡发展，横纹清晰，圆隆的肌肉富有弹性，而不是僵硬的“死”肌肉。
- ▲眼大有神，五官端正并与头部配合协调。
- ▲双肩对称，稍宽。无单肩或垂肩感。
- ▲脊柱正视为直线，侧视具有正常的生理曲线。
- ▲胸廓宽厚，比例协调，肌肉圆隆，正视呈倒“三角”形。
- ▲腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平，处于放松状态时也有腹肌块隐现。
- ▲臀部圆满，鼓实微呈上翘。
- ▲下肢修长，无头重脚轻之感，大腿线条柔和，小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出。
- ▲整体观无粗笨、虚胖或纤细、重心不稳、比例失调、形态异常的感觉。

健身锻炼若要取得理想的健身效果，必须根据自身的体质状况，合理安排一次训练课的动作个数、组数及次数，使三者有机地结合，才能达到增强体质作用。

质量指标

是指完成动作的规范和锻炼方法的科学性。即在训练中要求动作到位，让肌肉充分收缩与放松，达到事半功倍的效果。锻炼方法要讲究科学性，应根据不同年龄、性别、体质、体型，采取不同的训练手段和方法，使之达到理想的训练效果。

器械

市场上健身器械种类很多，不同的器械所采用的训练方法和达到的训练效果是各不相同的。因此，应根据自己的实际情况，合理选用健身器械，否则会影响健身效果。例如，青年男性适宜选择各种幅度大、技巧性要求较高的器械，如杠铃、大哑铃、壶铃、综合练习器等。女性、中老年则应选择各种幅度小的器械，如小哑铃、拉力器、跑步器等。

健身运动处方

是指针对个人身体状况而采用的一种科学的、量化的健身锻炼方法。健身运动处方的特点是因人而异，以便针对性地达到健身和防治疾病的目的。

健康检查

对实施健身锻炼的人进行的必要的健康检查，以了解其是否有不宜参加健身锻炼的疾病。检查内容包括问诊，主要了解病史、运动史和现在的健康状况等；临床检查，如心电图、血压、血液、尿等的检查。

体力检查

主要是了解被检查者的体力，以发现潜在的障碍及异常，为参加健身锻炼的人确定适宜的锻炼强度提供依据。目前国内外普遍采用12分钟跑检

查法，检测被检查者在12分钟内能够跑完的最大距离，以此来表示其全身耐力的水平。

制定运动计划

在考虑安全因素的条件下，首先是选择健身锻炼内容，应以有氧运动项目如步行、慢跑、韵律操、网球、太极拳等为宜。其次是确定适宜的运动强度(中等强度)。运动时间一般控制在15~60分钟为宜。中老年人或体质较差者，则强度宜较小，持续时间可相对长些。

实施健身锻炼

实施健身锻炼是检验运动处方可行性的最后步骤，要在健身锻炼过程中根据具体情况，如是否有不良反应和疲劳感，来对运动处方的内容进行调整，使之更切合实际。同时通过定期检查，掌握身体变化和健身锻炼效果，提高健身锻炼的质量。

健身设备

健身锻炼有时会借助一定的器械，称之为健身设备。健身设备种类很多，有我们熟悉的哑铃、握力器、臂力棒、俯卧撑架等，也有我们接触较少的赛艇机、自行车机等。这里所强调的健身设备与身体健美程度并无联系，锻炼者坚强的意志和持之以恒、坚韧不拔的信念才是最终获得成功的关键。

健身方法

跑步健身

跑步是最简单，最为人们所认可的运动方式，实际上它也是最有效的健身方法之一。跑步可以分慢跑、慢跑、长跑等几种，要根据自己的身体情况，选择其中适合自己的一种。在达到必要的运动程度的时候，都可以加强全身各组织器官，尤其是心肺的功能。

步行健身

据医学测定,持恒步步行能增强心血管机能,改善血液循环。若每小时以5千米(或每分钟80~85米)的速度步行,脉搏可达到100次/分;中老年人每小时以3千米的速度步行1.5~2小时,代谢率可提高45%~50%,可加速多余脂肪和热量的消耗,有明显的减肥效果。轻松的步行可以缓和神经、肌肉的紧张而起到放松镇静的作用。每天慢步行走3~4小时,其吸氧量较平常安静时的吸氧量增加4倍,并对预防老年性骨质疏松和肌肉萎缩有较好的疗效。常用的健身步行有以下几种:

▲普通步行法,采用慢速(60~70步/分)进行步行,每次步行30~60分钟,这种步行一般用于保健作用。

▲快速步行法,以每小时5~7千米的速度每次步行30~60分钟,一般用于老年人增强心脏功能和减轻体重,运动至心率达120次/分左右为宜。此外,还应结合自我感觉,如食欲、睡眠、疲劳等来综合评定合适的运动量。

退步行走健身

它改变了人们双腿前进时轻松自如的习惯,因而能大大增加膝关节的承受力,锻炼膝部肌肉和韧带。退步行走还要求必须判断好方向,控制好身体的平衡,因此,还可以锻炼小脑的平衡功能,增强躯体的灵活性和协调功能,改善腰、背功能,有利于预防鸡胸驼背和健美体形。

爬行健身

就是模仿动物爬行的健身方法。人们在日常生活中由于直立时间过长,颈、肩、脊柱、腰腹负荷增加,极易疲劳,如不注意调节,还容易诱发疾病。而爬行健身可将全身重量分散到四肢,以减轻身体各部位,尤其是腰椎的负荷,故对防治腰椎部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱病有一定的疗效,对防治心血管疾病也有

积极作用。应坚持每天做1~2次,每次10~20分钟的模仿动物爬行锻炼,数月后定能获得健身的功效。

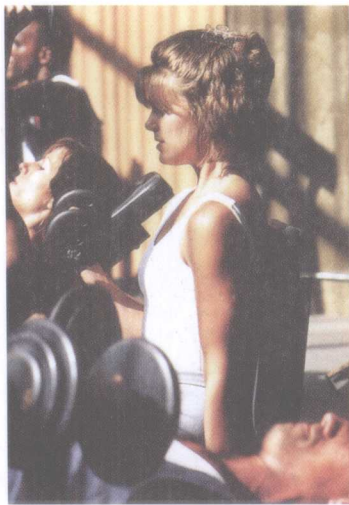
悬胸健身

即将身体悬吊起来的一种简单的健身方法,很受中老年人和少年儿童喜爱。

悬胸健身可在家中进行,利用门框或在屋梁上架设绳棍等。操作时,双手握住支撑物,用力将身体在空中悬挂起来,并停留1~2分钟。让肢体悬垂,可使全身肌肉放松、伸直,消除疲劳,并使肌纤维被动地拉长,促进血液的加速循环,改善局部营养,增强肌肉、关节、骨骼的功能,还可预防肩周炎、腰背酸痛、坐骨神经痛、关节炎等,具有辅助医疗和治疗的效果。

坐椅健身

长时间伏案工作的人,很容易感到腰酸、腿胀、颈痛,甚至坐骨神经不适等。此时,就可因地制宜,利用椅子进行健身锻炼。坐椅健身方法有多种。比较实用的一种方法是坐在椅子上,双腿屈膝抬起,双手抱住小腿,尽力使膝盖贴近胸部,反复4~8次;然后,双手扶椅,挺胸立腰,双腿伸



女子健美体型

▲骨骼发育正常,身体各部分之间的比例适度,呈匀称感。

▲体态丰满而无肥胖臃肿感,肌肉均衡发展且富有弹性。

▲眼大有神,五官端正并与头部配合协调。

▲双肩对称,呈圆形,微显下削,无耸肩或垂肩感。

▲脊柱正视成直线,侧视具有正常的生理曲线。肩胛骨无翼状隆起和上翻感。

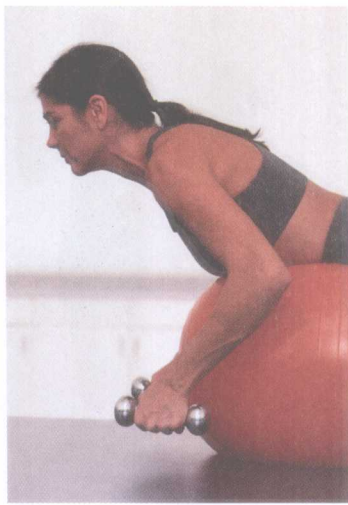
▲胸部宽厚,比例协调,乳房丰满而不下垂,侧视有明显的女性曲线美特征。

▲腰细而有力,微呈圆柱形,腹部呈扁平。

▲臀部丰满,臀下线上提,不呈下坠感。

▲下肢修长,无头重脚轻感,大腿线条柔和,小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出,足弓高,两腿并拢时正视均无屈曲感。

▲整体观无粗笨、虚胖或纤细、重心不稳,比例失调、形态异常的感觉。



自行车运动历史

自行车是1816年由德莱司所设计,最初仅以粗糙的木头制造,车辆则由骑手双足抵地推行,只能前进短暂的距离。经一连串的改良,才出现今日自行车的风貌。

19世纪开始,自行车成为欧美各国最受欢迎的交通休闲和运动工具。今天,其交通功能逐渐由汽车取而代之,而成为比赛及旅行的工具。

英国于1878成立的车友旅行俱乐部,是当时世界上最大的自行车俱乐部。美国也于1880年创设美国车友联盟。其他早期的相关团体还有加拿大车友协会(1882)和法国旅行俱乐部(1895)。这些组织拥有许多国际性的青年旅社,并协调各地有关骑车旅游的活动及促进彼此的观光交流。

这些国际性的自行车组织及其他地方性俱乐部,除了要求各国政府允许自由通过国界外,并给予骑手各类协助,包括提供旅游指南、建立夜宿中心,或在高速公路为骑手争取路段及设置危险警告标示等。

休闲性的自行车运动是自行车爱好者主要的户外运动,因它已成为锻炼身体及提供全家健康、娱乐的机会。一般自行车专用道皆划有安全标记,多建于次要道路上,如此骑车者便可前往风景区或古迹游览。

直并拢向前抬起成水平状,再慢慢落下,屈膝踩地8~10次。这样可促进腿部血液循环,使腿部肌肉放松。

杠铃

国际标准杠铃是按照举重规则规定的要求制成的。健身运动用的“练习杠铃”,尺寸和规格没有严格要求。为推广健身健美运动,可以因材施教、因陋就简,利用废旧钢铁、机器零件等材料,制成横杠(长1.4~1.6米)和杠铃片。

赤脚走路健身

赤脚走路健身的方法,已被人们所了解。因为长期穿鞋行走会导致足部肌肉的萎缩,甚至退化,致使足底筋膜韧带松弛无力、足弓塌陷等,甚至发生某些压缩性骨折、跟骨骨刺等足部及下肢疾病。若能经常光脚走路锻炼,让足底筋膜、韧带、穴位及神经末梢多与地和地面上的砂土、草地以及不平整的大小鹅卵石的路面接触,使足底那些敏感区域不断受到刺激,这些刺激信号传入相应的器官以及与之相应的大脑皮层,将会调节身体各部分的功能。起到治疗某些病痛和疾患的作用,达到强体、健身、防

病和辅助治疗的效果。

体脑交替健身

肢体躯干与脑是不可分割的整体。经常参加健美锻炼,不但可以促进新陈代谢,使身体更健美,而且经过锻炼的心脏还会把更多的血液泵入大脑,使脑得到足够的氧气和能量。这样脑细胞的活力也就不断地得到增强,脑细胞的衰老速度也会大大减缓。所以健身能使人更聪明。同样道理,经常用脑的人,必须参加一些体力锻炼,来放松调整紧张的中枢神经,这不但可以增强体质,还可以使大脑更有效地工作。

多姿行走健身

就是改变行走姿态,进行健身锻炼。

▲脚尖行走,提起足跟用脚尖走路,可促使足心与小腿后侧的屈肌群紧张度增强,有利于人体经络中的三阴经的疏通。

▲脚跟行走,将脚尖跷起用脚跟走路,同时两臂有节奏地前后摆动,以调节平衡。可加强锻炼小腿前侧的伸肌,以利于疏通人体经络中的三阳经。



骑自行车健身。