

做 2 1 世 纪 健 康 人 丛 书

为你打造 匀称的体形

WEINIDAZAO YUNCHEN DE TIXING

曾 强 钟伟来 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

做 21 世纪健康人丛书



健康(910)目蒙藏书件医

鸡平男入:京北一 编主书明:强 曾、新和国科医会件件式

(社从人理管世) (期

为你打造匀称的体形

WEI NI DAZAO YUNCHEN DE TIXING

丛书主编 曾 强
本书主编 曾 强 钟伟来
编 委 黄梅初 周卫平 卢其斌
王春娥 黄 刚 马 军
胡美娟 杨花梅 马壮武
曾 里 茹莉琼 马茜薇



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

为你打造匀称的形体/曾 强,钟伟来主编. —北京:人民军医出版社,2007. 1

(做 21 世纪健康人丛书)

ISBN 978-7-5091-0583-2

I. 为... II. ①曾... ②钟... III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109730 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:翁德昌 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.125 字数:151 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

为你打造 匀称的体形



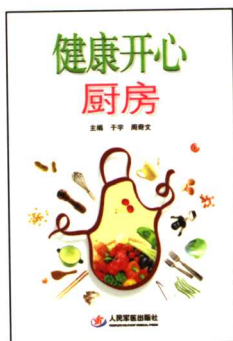
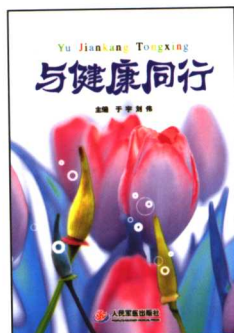
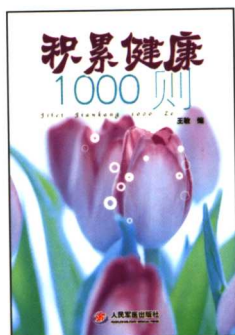
世界卫生组织把匀称的体形作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。

本书先介绍了健美匀称体形的标准和影响体形健美的因素，

然后针对婴幼儿期、青春
期、成年期、中老年期不同的
生理特点、营养需求、致胖因
素，推荐强身健体的运动项目
和美体方法。

WEINIDAZAO YUNCHEN DE TIXING

★ 编辑推荐 ★

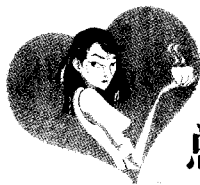


编辑信箱: yulan_ymca@126.com



内容提要

世界卫生组织把匀称的体形作为 21 世纪健康人应具备的十大要素之一。显然,匀称的体形并不是人为打造的“美人”,而是来自健康。本书分五章,先介绍了健美匀称体形的标准和影响体形健美的因素,然后针对人生不同生长期,即婴幼儿期、青春期、成年期、中老年的生理特点、营养需求、致胖因素,推介强身健体的运动项目和美体的方法。本书是一本集健康教育、运动指导、疾病防治、饮食调养于一体的科普读物,理论联系实际,通俗易懂,内容涉及面广,实用指导性强,定能成为追求形体美、崇尚健康的人们的好参谋。



总前言

PREFACE

随着社会进步和经济发展,人们的健康意识也随着市场经济的激烈竞争在不断增强,特别在跨入 21 世纪以来,大家对健康的认识达到了一个新的高度。社会广泛流传着这样警句:健康,支撑了你的生命;健康,托起了你的事业;健康,是人生的最大财富和幸福;健康,是人类美好的愿望与共同的追求。这充分体现了人们对健康的深刻认识,懂得一切来源于健康,而健康在很大程度上来自于自我保健。

当今,国际社会也把健康教育、健康促进和健康维护提到了前所未有的地位,形成了健康的新理念。到底应该具备那些身体素质,才能成为 21 世纪的健康人,值得人们认真探讨。

现在人们生活富裕,物质丰富,各种营养食品应有尽有,但“富贵病”也越来越多,如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等均呈上升趋势,而且日益年轻化。有的中学生便出现动脉硬化、高血压;中、小学生有不少肥胖症。这主要是因为大家缺乏卫生保健知识,缺乏自我防护意识。存在孩子能吃、能睡、长得胖就是身体好;中、老年人胖就是“发福”、“富态”;贵的食品就是好等错误认识。进而从小养成很多不好的生活习惯和饮食习惯。有的青少年讲排场、抽烟、喝酒、暴饮暴食,把身体搞坏。

为了使大家能成为 21 世纪的健康人,需要大力宣传和开展



2 为你打造匀称的形体

健康教育,让全民族,从呀呀学语的娃娃到白发苍苍的老人,都懂得养生保健知识和运动健身方法,自觉加强自我防护,做到以预防为主,合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,在任何时候,都持有一个平和的心态,养成良好的生活习惯,坚持有规律的睡眠,具有健全的免疫力,还拥有一个大脑,一颗有力的心脏,及一个健美匀称的形体。便可成为 21 世纪的健康人。

为此,我们特组织有关教授、医生和专家共同编写了《做 21 世纪健康人》丛书,本套丛书包括《为了你的心脏更有力》、《为你提升自身免疫力》、《为你打造匀称的形体》、《为你天天好睡眠》、《为你的大脑更聪慧》及《良好的心态和生活习惯》等 6 本书。分别从不同角度阐述了怎样才能成为 21 世纪的健康人。

本丛书不仅从理论上将上述有关问题从生理、心理上进行了剖析,对有关疾病也进行了简要介绍,而且重点介绍了饮食营养健身、运动健身及各种验方等具体做法。丛书语言力求深入浅出,通俗易懂,使一般群众都能通过阅读本套丛书,增加对有关强身健体基本知识的了解。

本套丛书涉及面广,实用性强,健身处方多,不仅可供男女老少强身健体参考,还可供有关疾病患者自我健身调养。因此,我们相信,本丛书定能给每个读者带来一定的启发和帮助,成为读者及其后代都做 21 世纪健康人的好参谋。

由于编者学识有限,时间仓促,丛书中不足之处,敬请广大读者批评指正。

曾 强
2006 年 10 月



本书前言

PREFACE

健美匀称的形体是 21 世纪健康人的必备条件之一,是人人梦寐以求的健康形象。过于消瘦和肥胖都不是健康的表现,都会给人们带来思想负担。怎样才能造就健美匀称的形体呢?请您阅读本书,便会一目了然。

本书共分为五章,第一章对健美匀称形体的标准进行了简要描述,并对影响正常体重的诸多因素进行了扼要分析,重点剖析了肥胖的诱因。后四章则对不同年龄段人群,包括婴幼儿期、青春期、成年期及中老年期的不同生理特点、营养需求及不同强身健体的运动项目和美体健身方法分别进行了介绍。全书共推介美体食疗方 153 首;中医辨证减肥药膳、中成药、瘦身秘方 21 首;健身美体运动方法(包括瑜伽法、健美操、按摩、沐浴、行走、跑步等)137 种。此外,还对婴幼儿如何进行母乳喂养,儿童如何防止肥胖,青年男女如何进行健美锻炼,成年人如何摆脱精神压力,中老年人怎样科学睡眠,运动健身注意事项及中老年人晨练须知等问题也都进行了简要叙述和说明。

本书理论联系实际,通俗易懂,所介绍的食疗方和健美方法,读者均可身体力行,看书学做即可掌握。只要下决心,有恒心从小养成良好的饮食习惯和锻炼习惯,戒烟限酒,开朗乐观,相信你会青春健美常在,愉悦快乐永驻。

曾 强

2006 年 10 月于湘潭大学



目 录

CONTENTS

第一章 健美匀称形体的标准及影响因素 / 1

一、健美形体的标准 / 1

二、影响正常体重的因素 / 3

(一) 体重减轻 / 4

1. 饮食习惯改变 / 4
2. 活动量的变化 / 4
3. 服用药物 / 4
4. 情绪改变 / 4
5. 其他疾病 / 4

(二) 体重增加 / 4

1. 饮食习惯改变 / 4
2. 活动量减少 / 4
3. 服用药物 / 5
4. 情绪改变 / 5
5. 体内液体潴留 / 5

(三) 肥胖类型及诱因剖视 / 5

1. 肥胖的类型 / 6
2. 肥胖症的诱因剖视 / 7

第二章 婴幼儿期 / 10

一、婴儿生长发育特点 / 11



打 为你 造匀称的体形

(一) 身长和体重 / 11

(二) 肌肉和骨骼 / 11

(三) 脏腑特点 / 12

二、母乳喂养 / 12

(一) 母乳喂养的好处 / 12

1. 母乳营养成分全面、丰富,比例适当 / 12

2. 母乳易为婴儿消化吸收 / 12

3. 母乳可提高婴儿免疫力 / 13

4. 母乳卫生、方便、经济 / 13

5. 有利于乳母子宫复原 / 13

6. 有利于建立母子感情 / 13

(二) 如何进行母乳喂养 / 13

1. 尽早喂奶 / 13

2. 喂奶姿势 / 13

3. 喂奶方法 / 13

4. 乳头抽出 / 14

5. 预防乳汁反流 / 14

6. 喂奶间隔时间 / 14

7. 乳母注意休息 / 14

(三) 不适宜哺乳的母亲和不能喂母乳的孩子 / 14

1. 不宜哺乳的母亲 / 14

2. 不宜喂母乳的孩子 / 14

(四) 添加辅食 / 14

1. 辅食添加原则 / 15



- 2. 不同月龄婴儿的辅食添加 / 16
- 三、幼儿生长发育特点 / 18
- 四、小儿营养性贫血、小儿佝偻病和儿童肥胖症的预防 / 18
 - (一) 小儿营养性贫血 / 19
 - 1. 小儿贫血的表现 / 19
 - 2. 如何护理贫血患儿 / 20
 - 3. 避免交叉感染 / 22
 - 4. 补铁注意事项 / 22
 - 5. 防止咬破口唇 / 23
 - (二) 小儿佝偻病 / 23
 - 1. 小儿佝偻病表现特征 / 23
 - 2. 如何预防佝偻病 / 24
 - 3. 小儿佝偻病食疗方 / 25
 - (三) 儿童肥胖症 / 27
 - 1. 儿童肥胖症的特点及危害 / 27
 - 2. 单纯性儿童肥胖症的预防和治疗 / 30
 - 3. 儿童防治肥胖食疗方 / 32
 - 4. 儿童运动项目及注意事项 / 36
 - 5. 儿童运动基本原则和适宜运动项目 / 39

第三章 青春期 / 42

- 一、青春期男女生理变化特点 / 42
- 二、青春期的营养要求 / 43
 - (一) 保证足够的热量 / 43



为你打造匀称的体形

(二)蛋白质需要量高于成人 / 43

(三)对钙、磷、铁的需要量为一生中最高 / 44

(四)需要增加各种维生素以保证机体的正常发育 / 44

(五)青春期应少吃甜食,千万不要养成嗜酒习惯 / 45

三、青春期注意积极参加体育锻炼 / 45

(一)体育锻炼的好处 / 45

1. 体育运动能促进内脏器官功能的提高 / 45

2. 体育运动能促进机体的生长发育 / 46

3. 体育运动可以改善和提高中枢神经系统的工作能力 / 46

4. 体育运动能提高人体抵抗疾病的能力 / 46

5. 体育运动促进新陈代谢 / 46

6. 体育运动能增强身体素质 / 46

(二)素质锻炼项目选介 / 47

1. 增强肌肉和骨骼系统的素质 / 47

2. 增强神经、内分泌系统的协调一致性 / 52

(三)运动与少女健美 / 56

1. 运动是少女健美的必要因素 / 56

2. 少女形体锻炼要点 / 57

四、青少年锻炼的运动量 / 78

(一)心率、呼吸次数 / 78

(二)精神状态 / 78

(三)出汗程度 / 79

(四)食欲增加 / 79



(五)锻炼效果 / 79

五、青春期美体保健餐介绍 / 79

(一)丰胸食物及丰胸最佳时期 / 79

(二)丰乳保健方选介 / 80

(三)腿部美容食物选介 / 88

1. 猪蹄 / 88

2. 蛋类、奶品 / 88

3. 木瓜 / 89

4. 赤小豆 / 89

5. 芝麻 / 89

6. 黑豆 / 89

7. 苹果 / 89

8. 西瓜 / 90

9. 葡萄柚 / 90

10. 芹菜 / 90

(四)健美双腿食谱选介 / 90

(五)女性美臀的饮食原则 / 95

1. 少食动物性脂肪,多吃植物性脂肪 / 95

2. 减少摄入热量高的食物 / 95

3. 增加膳食纤维 / 95

4. 增加钾元素 / 95

(六)体弱消瘦者的饮食原则及注意事项 / 96

1. 保证充足的蛋白质和热能 / 96

2. 注意食物合理搭配 / 96



打 为你 造匀称的体形

6

3. 多食易消化食物 / 96

4. 少食燥热及辛辣食品 / 96

5. 注意少食多餐 / 97

6. 多吃补脾健胃食物 / 97

7. 保证充足睡眠 / 97

8. 注意锻炼身体 / 97

(七)瘦弱者食疗方选介 / 97

(八)肥胖者的瘦身食品和瘦身方法 / 103

1. 宜常吃粗粮和杂粮 / 103

2. 宜常吃高蛋白、低脂肪食物 / 104

3. 宜多吃各种蔬菜和水果 / 104

4. 宜多吃其他有利于降脂减肥的食物 / 106

5. 忌食或少食高脂肪、高胆固醇食物 / 106

6. 少吃或不吃高糖、高热量食物 / 106

7. 忌饮酒和食过咸食物 / 107

8. 适当控制和节减饮食 / 107

(九)祛脂减肥食疗方选介 / 107

第四章 成年期 / 118

一、成年人的健康标准 / 119

(一)外表体形——体健形美,精力充沛 / 119

(二)精神面貌——心理健康 / 119

(三)免疫能力——较强的抗病能力 / 119

(四)适应能力——较强的应对“六气”能力 / 120



二、如何摆脱精神压力 / 120

(一)摆正工作与家务的位置,要有平衡的概念 / 121

1. 工作分明主次 / 121
2. 组织有效家务 / 121
3. 建立和睦家庭关系 / 121
4. 克服内疚感 / 121
5. 培养兴趣爱好 / 122

(二)调整自己,缓解工作压力 / 122

1. 调节生活 / 122
2. 广交朋友 / 123
3. 注意休息 / 123
4. 调整心态 / 123
5. 寻求帮助 / 123

(三)参加体育运动和娱乐活动,达到健心美体双效应 / 123

1. 释放多肽物质 / 124
2. 丰富业余生活 / 124
3. 增进人际交往 / 124
4. 培养成就感 / 124

三、如何解除肥胖妇女的心理压力 / 125

(一)运动减肥 / 126

1. 拍打减肥法 / 126
2. 国外流行的五种减肥操 / 130
3. 年轻女性健身美体瑜伽法选介 / 134



为你打造匀称的体形

4. 简易减肥功 / 148
5. 逍遥散步减肥法 / 150
6. 矫正体形减肥健美操 / 150
7. 运动减肥健身健美操 / 152
8. 美体按摩操 / 156
9. 肥胖症患者其他运动疗法及注意事项 / 158

(二) 物理减肥 / 159

1. 绷带减肥法 / 159
2. 搓盐减肥法 / 160
3. 沐浴减肥法 / 160

(三) 饮食减肥 / 165

1. 常吃减肥食物 / 165
2. 巧食水果减肥 / 165
3. 提前进餐减肥 / 166
4. 减少晚餐, 巧食夜宵 / 166
5. 增食食醋减肥 / 166
6. 吃费时食物减肥 / 167
7. 细嚼慢咽减肥 / 167
8. 改变饮食结构减肥 / 167
9. 适量饮水减肥 / 167
10. 健体瘦身食谱选介 / 168
11. 妇女坐月子健体瘦身食谱选介 / 180