

中外艺术精粹

健美

主编 付华

THE DISTILLATION ART OF
CHINA AND FOREIGN COUNTRIES



吉林音像出版社
吉林文史出版社

健

美

主
编：付华

吉林音像出版社

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外艺术精粹/李楠等主编—长春: 吉林文史出版社

2006.2

ISBN 7-80702-248-5

I. 文… II. 李… III. 文艺—经典—系列 IV..J.30

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080173 号

中外艺术精粹

责任编辑 于 泓

出版发行 吉林音像出版社

吉林文史出版社

印 刷 北京市楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 358

字 数 120 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 1/5000 册

书 号 ISBN 7-80702-248-5/J·30

总 定 价 1490.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

健 美	(1)
美 容	(185)

健美

健美运动的作用

健美锻炼，能够发达肌肉、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，培养顽强意志品质。

1. 健美是发达肌肉、增长力量的有效途径

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉，增长力量。在人体中，由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动，而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。在力量训练的影响下，肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加；脂肪的减少，从而使肌肉的粘滞性减小。所有这些变化的结果，导致了肌肉力量的很大增长。特别是某些局部肌肉群的力量，能达到相当高的水平。

2. 健美可增进健康，增强体质

健美锻炼，能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内

1

健美

脏器官的功能产生良好的影响。

健美锻炼可使心肌增强。心脏容量增大，血管弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，血液输出量增加。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高机能水平。健美锻炼还能提高消化系统的机能，因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质。

3. 健美可改善体形体态

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大的影响，促使骨骼的生长和肌肉的发展。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使身体是美丽的倒三角形；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩；女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

4. 健美是调节心理活动，陶冶美好情操的运动

人的心理活动，其本质乃是大脑对外界客观事物的反



映。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力，如通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体形健美了，人在心理上就会产生一种满足感。通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习，来调节人的心理活动，松弛一下紧张的神经，转移和消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之，如果一个人执著地追求健与美，追求生活中真、善、美的东西，他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象，感到生活很充实。所以，健美运动是一种青春常在的运动，它可以调节人的心理活动，陶冶人的美好情操。

5. 健美可提高神经系统机能，培养顽强意志品质

中枢神经系统由脑和脊髓构成，而其最高指挥机关则是大脑皮层。它一方面担负着管理和调节人体内部各器官系统的活动，保持人体内部环境的平衡，另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来，进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人，一般能睡得熟、睡得深，很少得神经衰弱症。

健美训练中，肌肉经常要工作到极限，运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，长期的刻苦训练，持之以恒，坚持不懈，就可以培养顽强的毅力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕



枯燥的顽强意志品质。

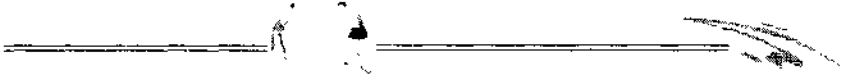
怎样锻炼才能健美

不少热爱健美运动的青年朋友只是根据自我感觉进行锻炼，对健美运动缺乏了解和必要的锻炼知识。就是说，他们面临着—个怎样才能练得更健美的问题。

怎样锻炼才能收到好效果呢？许多人对健美锻炼知识缺乏了解，只是根据自我感觉进行锻炼，这样锻炼得不到很好的实效性。

1. 练习方法的选择：练习方法的选择要考虑到正处在发育时期的年龄阶段（19—21岁）时，身高的增长趋于平缓，可以进行一些能使肌肉粗壮，线条分明的重量和强度练习，如果大腿太细，还可以对腿部进行锻炼，可以进行短道速跑练习，负重深蹲等项练习，要注意负重深蹲不要过多，容易使臀大肌过度发达。如大腿太粗，可以进行长距离的慢跑或游泳练习，这样可以有利于使大腿慢慢变细。

2. 要有适当的强度和密度：器械的重量，每次练习做4—5组，每组练11—12次，组与组之间歇半分钟到两分钟，这样安排是因为每组动作少于5次，只锻炼了肌肉爆发力，多于20次则只锻炼肌肉的耐久力，对增加肌肉的体积效果不大。要想增加肌肉力量又增大肌肉体积，就应每组做12次左右，坚持连续做几组，效果才会很明显，以尽自己的力量能准确完成动作20次的重量为合适。



3. 要懂得呼吸与肌肉用力的关系：上举杠铃可以使肌肉收缩用力，吸气要用鼻，在吸气时膈肌收缩，与肌肉用力相一致，有利于完成动作；呼气要用口，在呼气时膈肌放松，与肌肉相对放松相协调。呼吸要均匀、有节律，掌握好呼吸，可以增强肌肉的收缩和放松能力，提高锻炼效果。

现代女性的健与美

最近，美国有一家女性时尚网站宣称，新世纪人们将从以下十个方面来衡量现代女性的健与美：

1. 眼睛大而有神，五官端正并与脸型配合协调。
2. 肤色红润晶莹、光滑，富有弹性；体态丰满而不肥胖臃肿。
3. 骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。
4. 双肩对称、浑圆，无缩脖或垂肩之感。
5. 脊柱背视成直线，侧视有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。
6. 胸肌圆隆，乳房丰满而不下垂。
7. 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平状，标准的腰围应比胸围约细 $1/3$ 左右。
8. 臀部结实有点上翘。
9. 双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。双腿修长，下视和侧视均无弯曲感。

健身方法随处可见

有些人总抱怨工作太忙，不愿运动。因此，自我运动缺乏主动性，以下几种健身法具有便利的特点，试一试就知道了。

1. 早晨起床时，伸一伸懒腰，尽量伸展腰背和腿部肌肉的韧带，再做一次全身性的伸展运动，有助于防治全身酸痛。

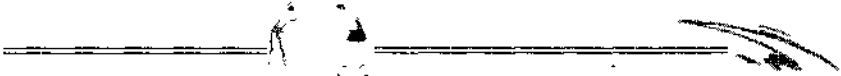
2. 在洗脸时用毛巾或双手搓擦按摩面部，向上推动稍稍用力，向下时轻轻带下，长期坚持这种方式，不但会起到美容的效果，而且可以防治感冒。

3. 在梳头的时候，可以将胳膊肘用力向上拉，这样可以防治关节炎，避免肩胛骨突出。

4. 上下楼梯时应挺着腰板，尽量踮起前脚掌，用脚尖走路，这样能增强腿部肌肉，促进血液循环，防止腿部酸痛，静脉曲张。

5. 洗脚时，要用温水泡脚，并用双手搓擦按摩双脚各部位，可促进足部及整个下肢的血液循环，有助于降血压、安眠、醒脑明目。

6. 睡觉前用双手搓腰部和足心，可暖肾面腰，减少夜尿，并能帮助入眠；躺下后以手揉腹，可健脾助运，理气导滞，对防治腹胀、腹泻，便秘等有助益。



创造迷人的身材

1. 睡眠时卧室要通风，温度不应超过 18°C ，这样可以有助于荷尔蒙的活动，还要保证充足的睡眠。

2. 分解脂肪的荷尔蒙穿过血管需要一定的时间，新鲜水果中的维生素能够促进它的工作。如富含维生素 C 的柠檬能够促进荷尔蒙的形成，应多摄入些。

3. 工作忙碌的人，如果没有时间来进行锻炼，可以在生活中寻找锻炼的机会，如爬楼梯、走路等都有助于使身材保持苗条。

4. 多吃甜瓜和低脂肪的火腿。

5. 少吃多餐，你的瘦身效果将慢慢显露。

6. 用辣椒、大蒜等辛辣的调味品或蔬菜促进物质交换。

7. 早餐选择混合麦片是比较理想的食物，而且自己配制为宜，因为成品混合麦片所含维生素和矿物质少。

7
健美

坚持锻炼身体对减肥的影响

坚持锻炼身体是一项系统工程，不要有不切实际的幻想。更不要误以为，身体哪个部位有多余的脂肪，就只锻炼那个部位，并希望在那个部位很快看到锻炼的效果。

坚持锻炼身体可以达到减肥瘦身目的。大腹便便的男

上只练仰卧起坐，并不能立竿见影地把腹部多余的脂肪消耗掉。同样，腿粗如柱的女士只练踢腿运动，也不能很快把大腿踢瘦。

人们希望通过局部锻炼很快把局部多余的脂肪消耗掉，这种心情是可以理解的，但是，实际上做不到。人们必须走出这个认识上的误区。临床实验表明，让一个大腹便便的男士每天做75次仰卧起坐，一个疗程后，其腹部脂肪几乎依然如故。让女士接受类似的训练治疗，得到的也是类似的结果。

从本质来说，人体内多余的脂肪积累在什么部位，取决于基因和荷尔蒙因素。一般来说，男人多余的脂肪往往积累在腹部，女人多余的脂肪常常积累在臀部和大腿上。如果一位女士臀部不大，那么，她很可能有大腹便便的家族史。从这个意义上说，人类减肥的根本途径，在于基因疗法的出现。这有赖于科学技术的进一步发展和运用。

目前能够做到的是，通过坚持不懈的综合体育锻炼，可以在一定程度上控制自己的体形。美国研究人员提倡的最佳锻炼方式是增氧健身运动。包括散步、慢跑、骑自行车、爬楼梯、游泳等等。他们建议人们每周至少要进行3次这样的锻炼，每次30-45分钟。在2次这样的锻炼之间，要通过做家务、修整花园、草坪等尽量使身体运动，尽量减少坐着的时间。与此同时，每周还要做3次大活动量运动，旨在锻炼身体各部位的肌肉。

坚持科学地锻炼身体，身体各个部位多余的脂肪都会不同程度地消耗掉。一般来说，最先消耗掉的，是最后积累到体内

的脂肪。所以，减肥瘦身是一个循序渐进的过程。从生理上说，锻炼身体能够达到的最直接的目的，是使肌肉发达并具有韧性。人体内的肌肉比脂肪重，体积只及脂肪的一半。发达的肌肉能够消耗掉大量的卡路里，从而能够达到间接减肥瘦身的目标。

通过科学的持之以恒的锻炼身体，有可能获得并保持健康的体质和优雅的体态；但是，要抛弃上面提到的不切实际的幻想，务必要走出对减肥瘦身的认识误区。

上班时如何控制体重

人们总爱这样推卸说：“我有工作要做，没有时间参加体育活动。”“我总是在外面吃饭，无法控制吃什么。”“我的工作压力太大了，顾不上考虑体重问题。”事情并非如此，实际上，你可把工作看成一个有利条件，一个有双重意义的有利条件：你可利用工作来控制体重；反过来，体重控制计划也能帮助你更好地完成工作。

1. 利用工作环境：你的单位也许有体育活动设施，或者与当地健身俱乐部或体育场有联系。与单位中其他正在控制体重的同事相互支持和鼓励。与同事们交流，寻求他们的帮助，不鼓励他们给你不合适食物。

2. 控制工作餐饮：要一天三餐，不应忽略早餐和午餐。如果不吃午餐，你很可能饥肠辘辘地回到家里，在晚餐桌上大吃一顿。

3. 少吃零食：只携带低脂肪、低能量的小吃或零食，如水果、蔬菜、饼干、爆玉米花等。

4. 在办公桌上放瓶水：一天内要时常喝水。当你想吃点甜东西时，就喝杯水，吃甜食的愿望马上就会消失。午餐前喝杯水，可降低你的食欲。

5. 不要让精神压力促使多吃：当有精神压力时，不要拿起食物，而是出去散步。体力活动比吃东西更有利于解除精神压力。

6. 在外面吃饭：饭馆的饭往往比家做的饭含有更多的能量和脂肪。留意你单位附近提供低脂饭菜的餐馆。不要去快餐连锁店，因为那里可供选择的低脂肪食物很少。

10 7. 不要一个人进食：要和同事和朋友一起进食。把注意力放在同伴的谈话上，而不是食物上。

8. 不吃自助餐：自助餐往往导致吃得很多。

9. 注意酒量：酒精含能量较高，它可阻止体内脂肪的消耗，还降低意志力。如果你想饮些酒，最好与汽水混起来喝。多喝水和低能量饮料。

10. 让适当的体育活动进入你的日常生活：不管多忙，你肯定能挤出 10-15 分钟。当你活动后再工作时，会感到疲劳消除了不少，而且更加清醒。在日常工作中，你可进行下述的一些简单的体育活动。

从公共汽车或地铁火车上提前一站下来，徒步走完剩下的路。也可以将车停在稍远的地方，然后走到单位。

到同事的办公桌前去谈话，而不是使用电话。

上下楼时走楼梯，不要乘电梯。刚开始时少一些，适应后

再增加走楼梯的层数。

如果你经常坐着工作，利用每一个站起来的机会。

如果你能把低能量饮料瓶子放在桌上，你就不需要喝咖啡的休息时间了。利用这段时间散散步。

绝佳瘦身时机

运动是要每天随时随地的做运动才会有实际的效用。只是，你平时利用过空档的时间做好确实的运动吗？因为，平时只要利用坐公车、上班的坐姿、做家事的时间，其实也是个非常好的瘦身时间。所以，平时只要运用闲暇时间得宜，真的可以想瘦哪里就瘦哪里。

1. 搭公车的瘦身妙招：利用搭车的时间，一上车不要有座位就坐下去。最好是站着，然后一边数拍子，一边以全力将腹部往内缩。这种方法能够有效的紧缩腹部肌肉，而且因为你腹部往内缩，还能够使腹部产生紧绷感，所以，就能够慢慢地将小腹缩小。

2. 利用上班的时间：上班族多半都坐在椅子上办公的，所以，坐在椅子上的时间就是瘦身的好时机。当你坐在椅子上的时候将上半身挺直，然后双脚伸直放在地上，手肘弯曲，将手臂贴近，接着将单侧臂部轮流抬高，手臂也前后地摆动。这种运动的效果一样能够美化你的腹部，不会有水桶腰的出现。

3. 回家做家事的时间：每个上班族回家一定都懒得动

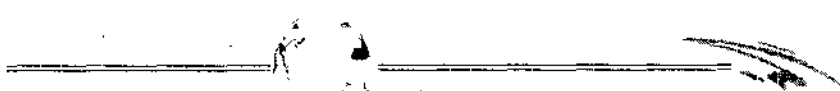
了，不过，家事总是要做完啊！所以，干脆就利用做家务的时间顺便做局部瘦身。回家如果要擦地的话，膝盖着地，一手扶地固定上半身，背部一定要伸直。然后另一只手拿着抹布，单手由外往身体方向擦拭。这种辛苦的擦地方式真的对于瘦腹部的效果十分有效，不过，这种利用日常生活的作息所做的运动，效果可是要一点一点慢慢累积，成效可是急不来的。

懒人运动

许多人都知道运动对身体健康及身材保持很重要。可是，除了少数人以外，大部分的人几乎都没有养成运动的习惯。有人会说，我是很想运动啊，可是，我实在太累了；或者是，我实在懒得动。是啊，想到要特别换上运动衣、穿上运动鞋，到运动场地，才能运动……这一大套复杂程序，光是想了就累人。

不过，追求健康及美丽，绝对是件重要的事情，相信所有的健康美人都会不会否认。所以，这里有特别为你设计懒人运动日记，只要多走走路，就可以维持苗条身段，增加身体适应能力。让你懒懒的、懒懒的美丽，就像名模洗完澡一样闪闪动人。

1. 每天走路 10 分钟增加身体适应能力：过去的观念总认为只有每天在健身房流汗运动个一小时，才能增加身体适应能力。最新的研究结果显示，如果你开始练习走路训练，即使每



天只有 10 分钟，都可以增加身体的适应能力。

2. 少坐车，多走路：无论何时，当你要外出购物或办事的时候，尽量距离目的地远些的地方下车，这样，你就可以多走些路。利用每个可以多走些路的机会。当一天结束之后，你会发现，你的身体适应能力无形中增加不少。

3. 床上伸展运动：在每天早上醒来即将起床之际，先躺平在床垫做 10 个腹部伸展运动，活动筋骨。然后，每天增加一个，直至你一次可以做 100 个为止。唉，我是不可能做到 100 个的！相信许多人看到这里，已经想打退堂鼓了。不要怀疑，试就对了；想想，你只要每天早上将闹钟调快 15 分钟，做做简单的伸展运动，就可以拥有迷人平坦的小腹了！

走进健身房

13

对刚刚迈入健身房进行一般性锻炼或练习健美的人来说，有一些基本知识应该了解，从而提高锻炼质量，避免对身体的伤害。日常：

1. 不该吸烟：尼古丁促使毛细血管收缩硬化，降低锻炼效果，消耗人体内维生素的储备。

2. 不该仓促锻炼：吃完东西后立即投入锻炼，既不雅观又不科学，应该饭后一小时后进健身房。

3. 不该闲谈：闲谈破坏了运动节律，使动作质量数量难以保证，锻炼效果大打折扣。

4. 不该乱开玩笑：超负荷锻炼，必须全神贯注，全力以

健
美

