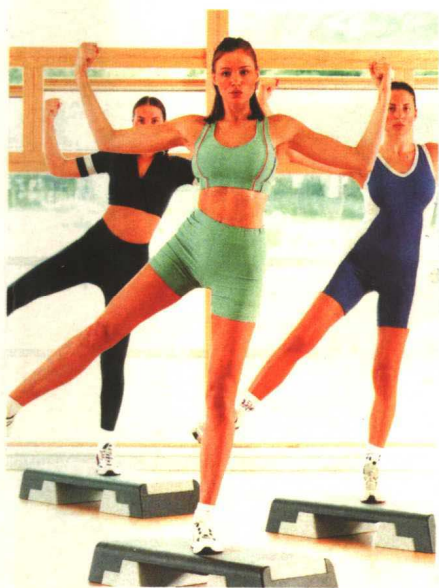




中国艺术百科全书



健美

1

吉林文史出版社

ZHONGGUO YISHU BAI KE QUAN SHU

中国艺术百科全书

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国艺术百科·健美/赵海英等主编. —长春:吉林文史出版社, 2005.5

ISBN 7-80702-213-2

I. 中… II. 赵… III. ①艺术—中国—百科全书②健美—基本知识 IV. J12-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037077 号

中国艺术百科全书——健美

主 编 王嫣嫣 赵富强、赵海英
责任编辑 于泓
出版发行 吉林文史出版社 0431-5634142
(长春市人民大街124号 邮编 130021)
印 刷 北京楠萍印刷有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 406
字 数 4600 千字
版 次 2005 年 3 月第 1 版
印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1-3000 册
书 号 ISBN 7-80702-213-2/J·5
总定价 950.00 元 (本册定价:20.50 元)

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

编委会

主 编	王嫣嫣	赵富强	赵海英
副主 编	付 华	祝嘉一	信 颖
	王天宇	刘 飒	
编 委	辛国华	杨 梅	郭 娜
	周圣婷	刘小锋	刘 颖
	郭小奇	刘 梅	王 玲
审 校	刘凤江	陶 玲	解 冰
	韩山寺	许向东	
电脑图文	李洪霞	王 黎	唐小莉
编辑统筹	圣泽文化		
策 划	李相状		

目 录

健 美	(1)
健美运动的作用	(1)
怎样锻炼才能健美	(4)
现代女性的健与美	(6)
健身方法随处可见	(7)
创造迷人的身材	(8)
坚持锻炼身体对减肥的影响	(9)
上班时如何控制体重	(11)
绝佳瘦身时机	(13)
懒人运动	(14)
走进健身房	(16)
平坦小腹五步法	(18)
运动不当反伤身	(20)
如何消除运动疲劳	(21)
多吃糖对健身者的影响	(22)
判断运动的方法	(23)
运动性腹痛的处理	(25)

◆ 健 美 ◆

关于疲劳过度	(26)
女性减脂的担忧	(27)
导致越练越胖的原因	(29)
有助减肥的最佳时限	(30)
腹部去脂方法	(32)
为何吃的少还会胖	(33)
减肥方法大比较	(35)
最经济的瘦身方法	(36)
苗条从收腹开始	(38)
身心健美的方法	(40)
快速消除背痛的办公室运动	(42)
柔软优美的健身法	(43)
简单易学强身法	(45)
拍打可健身	(46)
网虫健身操	(47)
门球运动的健身作用	(50)
中老年人健身运动操	(50)
中老年“悬垂腹”康复操	(51)
不同年龄段的男人健身法	(53)
刷浴健身法	(55)
健身步行好	(56)
野外步行方法	(57)
写字楼里白领健身操	(59)

散步也有技巧	(61)
未成年少女七不宜	(61)
旋转健身防病	(63)
双腿健美保持完美曲线	(64)
腿部健美训练法	(66)
美丽的小腿	(67)
循序渐进减肥法	(68)
简易瘦身法	(69)
选择合适的运动方法	(72)
利用椅子来健身	(73)
减肥者最新标准	(74)
无法变瘦的原因	(75)
腿部和臀部变美法	(76)
影响减肥的六种原因	(78)
一问一答了解减肥	(79)
减肥训练营	(80)
饮食减肥法	(83)
享受美食又享瘦的 10 个要素	(85)
实现窈窕身材	(86)
改掉坏的饮食习惯可减肥	(86)
意识可以使女性苗条	(88)
减肥的关键在于运动	(90)
心理情绪会影响减肥	(90)

别让生活小危机打垮你的臀线	(92)
青春期女性肥胖	(94)
秋天注意减肥	(95)
减肥季节的选择	(96)
如何看待减肥保健品	(97)
有氧运动的脂肪燃烧	(98)
减肥方案的科学合理设计	(100)
减肥不当的危害	(100)
运动减肥无效的原因	(103)
水果能当正餐吗	(104)
减肥从婴幼儿开始	(105)
节食和锻炼有助于缓解膝痛	(106)
健身女性也要练器械	(107)
肌力锻炼的注意事项	(108)
怎样缓解腰酸背痛	(109)
男人也要注意保养	(110)
脊柱保健操	(112)
保持精力充沛很简单	(113)
结婚后女性的减肥	(114)
IT人健身操	(116)
10组数训练法	(118)
用力量塑造你的美丽	(124)
美腹、美臀简易体操	(126)

跳绳运动注意事项及方法	(128)
躯体柔软需运动	(131)
芭蕾舞塑造苗条身材	(132)
冬季如何进行长跑锻炼	(134)
性格与运动	(136)
冬季锻炼养生法	(138)
夏季锻炼养生法	(140)
运动骨盆法	(140)
增加肌肉弹性的体操	(141)
骑自行车健美法	(143)
游泳健美法	(144)
教您正确做俯卧撑	(144)
退步走健身法	(145)
醒后健美操	(146)
食醋减肥法	(147)
瘦身食物的选择	(148)
我们为何减肥	(150)
健身小常识	(152)
早晨起床后的健身法	(155)
长跑者护脚法	(156)
健美需要正确的呼吸方法	(157)
制定运动处方	(158)
臀部健美操	(159)

练宽肩膀法	(160)
快乐减肥新方法	(161)
双臂健美法	(163)
白领女性腹部练习法	(165)
自我健身法	(166)
教您美腿法	(167)
家庭简易保健按摩法	(169)
锻炼腹肌法	(170)
防老健身操	(171)
老年人运动八原则	(173)
运动指标的作用	(176)
塑造美丽身段	(177)
“快步走”的益处	(179)
对减肥不利的三种运动	(181)
减肥不当的后果	(182)
健身细腰操	(184)
消除小腹赘肉的方法	(185)
做腹肌的伸展操	(186)
减少肥胖运动的方法	(186)
推拿减肥的妙用	(187)
女性乳房“养护”禁忌	(188)
收腹健身法	(189)
女子健美的体型	(190)

饮食减肥法聚会	(192)
简易健脑操	(195)
使下巴更美丽	(197)
挺胸坐姿可健胸	(197)
手臂更苗条	(198)
腹部健美二法	(199)
健美髋和臀部肌肉三招	(200)
下肢肌肉减肥二动作	(201)
快速减脂法	(202)
测量您是否真的需要减肥	(203)
13种公认减肥食品	(203)
10日瘦身饮食	(206)
关于健美的两种说法	(208)
帮你制定训练计划	(211)
循环大强度训练法	(216)
效果奇佳的训练计划	(219)
怎样安排肌肉练习的顺序	(224)
凭“感觉”适应训练	(225)
肌肉生长的惯性	(227)
弯举训练法	(231)
胸肌下部及外侧的雕琢	(234)
练就坚实的臀肌	(237)
快速健美腿部肌肉二法	(239)

校内简便形体操	(240)
女性美体健美操	(240)
家庭地板健美运动六式	(242)
家庭主妇健美法	(244)
健美颈部法	(246)
怀孕时期健美练习法	(247)
夫妻家庭健美法	(248)
美容	(250)
美丽的秘诀	(250)
水——美容的秘诀	(251)
简单测肤质法	(252)
怎样缓解化妆过敏	(253)
晒红的皮肤也需治疗	(253)
游泳前要护肤	(253)
夏季护肤法	(254)
导致肌肤缺水的几点因素	(255)
肌肤是否缺水	(255)
怎样给皮肤补水	(256)
保持皮肤娇嫩的秘诀	(256)
面部防皱法	(257)
如何预防皮肤粗糙	(257)
怎样才能使脸部更有神采	(258)
教您科学使用洗面奶	(258)

人到中年应怎样养肤	(262)
皮肤的保养与美白	(263)
面部按摩的好处	(263)
如何选用化妆水	(264)
注意化妆品的保质期	(265)
不要长时间只使用一种化妆品	(266)
面部不宜过多使用化妆品	(266)
化妆品不宜长时间不清洗	(266)
价格越高的化妆品未必越好	(267)
如何让你的眼睛更漂亮	(267)
唇膏的选择	(268)
您要选择什么样的口红颜色	(269)
卸口红法	(269)
嘴唇干的防治	(270)
黑斑的预防	(270)
白茄子除雀斑	(272)
口服六味地黄丸好	(272)
维生素 C 可抑制黑色素	(272)
黄瓜片可美容	(273)
黑黄皮肤美白法	(273)
生活中的简单美容法	(273)
鸡蛋美容法	(274)
柠檬——神奇的美容师	(276)

巧用苹果美容	(277)
巧用食醋美容美发	(277)
巧用马铃薯美容	(278)
巧用橙皮美容	(278)
巧用西瓜皮美容	(278)
巧用蜜瓜皮美容	(279)
巧用淘米水美容	(279)
巧用胡萝卜美容	(279)
巧用黄瓜美容	(280)
巧用蜂蜜美容	(280)
巧用牛奶美容	(281)
巧用酸奶美容	(281)
巧用西红柿美容	(282)
巧用柠檬美容	(282)
巧用杏仁美容	(283)
巧用米饭美容	(283)
巧用香蕉美容	(283)
巧用梨美容	(284)
巧用菠萝美容	(284)
巧用玫瑰花美容	(284)
巧用木瓜美容	(285)
巧用肉皮美容	(285)
巧用麦片粥美容	(285)

常吃大枣美容	(286)
常食花生可美容	(286)
巧食银耳美容汤	(286)
巧用鸡蛋去皱	(287)
洗脸的水温差	(287)
洗脸的技巧	(287)
夏季头发不宜“晒太阳”	(288)
头发的梳洗和护理	(288)
干性发质巧洗理	(289)
啤酒护发的技巧	(289)
盐水洗头治脱发	(290)
洗发后的注意	(290)
白发不宜拔	(291)
发稀的护理	(291)
怎样预防头发枯黄	(291)
如保防治少白头	(292)
头发开叉怎么办	(292)
怎样选择淋浴用品	(292)
多种沐浴	(293)
手部保养和护理	(293)
如何保养粗糙的手	(294)
护手食品	(295)
怎样保护手指	(295)

◆
健
美
◆

怎样护理指甲	(295)
修整指甲	(296)
怎样涂指甲油	(296)
指甲油不能经常用	(297)
涂指甲油后的禁忌	(297)
你适合用哪类香水	(298)
香水保存法	(298)
使用香水有讲究	(298)
社交场合使用香水不宜太浓	(299)
双脚养护法	(299)
血型与减肥食谱	(300)
健康生活——舍宾俱乐部	(301)
椅子上的健美操	(302)
美白和护肤的天使——水果和牛奶	(303)
东方女性的健美食谱	(305)
女性一日健美操	(306)

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