



朱金官 主编

健身健美手册

中国大百科全书出版社上海分社



健身健美手册

主 编 朱金官

副主编 蒋一鹏
赵一鸣

中国大百科全书出版社上海分社

内 容 提 要

本书系健身健美锻炼的入门指导读物，适合家庭、工厂、学校、机关等开展健身健美活动之用。以条目形式介绍了人体的基本生理结构、健身器材和健身方法、保健与营养、测定与评价、健美操与健美操创编等基本知识。具有实用性和可操作性特点，既可利用本书作为某一部位或某一阶段的健身锻炼之用，亦可在全面锻炼时使用。并根据不同读者的需要，收录了纠正不良体态、体型以及产后、病后的锻炼方法。本书的目的是让读者在保持健康的前提下，塑造完美的体型，适应现代社会的高节奏工作，提高生活质量。本书还可以作为健身房、学校的辅助教材及群众性体育部门推行国家体委的‘全民健身计划‘一、二、一启动工程’”之用。

健 身 健 美 手 册

朱金官 主编

中国大百科全书出版社上海分社出版发行

上海仙霞路 335 号 邮政编码 200335

新华书店经销 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 12.25 插页 4 字数 223,000

1995 年 9 月第一版 1995 年 9 月第一次印刷

印数：1-5,000

ISBN 7-5000-0458-3/G·33

定价：(精)12.00 元

(沪)新登字 402 号

前 言

健身指通过一定的身体锻炼来强健体质，健美则是在健身的前提下有目的、有步骤地通过各式各样的方法和器械，按照人体解剖学、运动生理学、运动保健学原理以及人体艺术的规律，科学地、有效地进行锻炼，使身体各部分都显现出较为完美的形态。健身与健美是两个既相同又不同的概念。相同点是，它们的总目标都是追求身体的健康；不同点是，健美还要在健康二字上增添一个“美”字。为此，必须针对各人身体条件和体型的特点进行各种有目的的锻炼。

一个健康而又完美的人体应是怎样的呢？一是人体体型美。男子身体要魁梧、粗犷，线条要明显、清晰，外观刚劲、饱满有力，躯体呈三角形，身体各部分肌肉发达匀称。女性是以健美匀称为标准的，追求结实精干，肌肉强健，具有区别于男子的曲线美，既不失女性的妩媚，又有健康的体魄，足以承受生活负担，担当起社会责任。二是人体肤色美。古代中医认为：“有诸内，必形于外。”所谓五色，即“色青多为肝病，色赤多为心病，色黄多为脾病，色白多为肺病，色黑多为肾病。”因此，肤色美也是健康的标志之一。肤色美取决于营养物质的供给以及皮肤新陈代谢的

功能，当然还有人种及生活环境影响的差异。三是人体姿态美。根据人的年龄、性别、身高、体重可确定是肥胖还是消瘦。一般说来，肥胖主要表现在脂肪过多，超过其体重25%，同时分布不合理，大量的脂肪堆积在腹部和臀腿部；反之，脂肪过少，不足其体重12%，即为消瘦型。

现在国内外进行的健美比赛，实际上是竞技健美比赛。该项运动起源于欧洲，有近百年的历史。这种新型的体育项目能使人得到健与美的享受，因而在短期内，欧美各国相继出现了各种健美组织和协会。1903年12月在美国纽约组织了一次健美竞赛，当时只限女子参加。此后，逐渐发展为男女都能参加的竞赛项目。当今，健美运动已成为融体育、医学、艺术为一体的边缘性竞赛项目。从1946年至今，国际健美协会每年举行一次国际和洲际健美锦标赛，只限业余运动员参加。从1965年开始，每年举办一次职业运动员参加的世界高级“奥林匹亚先生”大赛，只限男子参加。从1980年开始，每年又举办女子职业运动员参加的世界高级“奥林匹亚小姐”大赛。中国第一次男子健美比赛于1944年6月10日在上海八仙桥青年会小礼堂举行。比赛按身高分甲、乙、丙三组进行，有20余名运动员参加。新中国成立后，从1983年至今，已先后在上海、广州、北京、深圳、屯溪、铜陵等地举办了健美邀请赛，全国20多个省、市、自治区及香港等地数百名运动员参加了比赛。

目前，健身健美锻炼在社会上已开始全面普及，

广大爱好者参加锻炼的目的,是为了提高生活质量,丰富文化生活,解除现代社会高节奏带来的紧张和疲劳。1994年国家体委推行“全民健身计划”提出研究整理推广群众喜闻乐见、适合不同地区,有益身心健康的科学健身方法,指导群众科学锻炼,优化生活方式。本书以提高广大群众身体健康和审美情趣为宗旨,从体育学科的系统性和学术性出发,寓知识性与实用性于一体,根据循序渐进、科学合理的原则,向广大读者提供通俗易懂的锻炼方法。

全书共分骨骼与肌肉、形体与美容、健身器材与锻炼方法、保健与营养、测定与评价、健身健美操与创编六大部分,约370个条目。可以作为大、中、小学体育教学的辅助教材,亦可供工会、青年、妇女等社会团体及广大家庭开展健身健美活动之用。

参加本书编写工作的有:朱金官、蒋一鹏、赵一鸣、王克旋、孙宝庚、陈德金、杨兴权、周士敏、胡帼宗、许占文。由于编写时间仓促,疏漏和不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

1995年6月

目 录

骨骼与肌肉

人体基本平面·····3	与运动·····27
人体基本轴·····4	肱三头肌的起止点
人体解剖姿势与方位···5	与运动·····27
全身骨骼分布·····5	胸大肌的起止点与
骨的形态与构造·····8	运动·····28
骨的生长发育·····9	桡腕肌的起止点与
骨的功能·····9	运动·····29
骨连结·····11	前锯肌的起止点与
关节的结构·····12	运动·····29
关节的运动·····13	腹直肌的起止点与
髋关节活动的特征····14	运动·····30
膝关节活动的特征····15	腹外腹内斜肌的起
肩关节活动的特征····16	止点与运动·····31
肘关节活动的特征····17	背阔肌的起止点与
脊柱活动的特征····18	运动·····32
关节运动幅度····20	髂腰肌的起止点与
人体主要大块肌肉	运动·····32
的分布·····22	臀大肌的起止点与
肌肉工作的性质····24	运动·····33
斜方肌的起止点与	股二头肌的起止点
运动·····25	与运动·····34
三角肌的起止点与	股四头肌的起止点
运动·····26	与运动·····34
肱二头肌的起止点	小腿三头肌的起止
	点与运动·····36

形体与美容

形体	39
体型的分类	39
形体健美的要素	40
形体美的标准	41
体型标准围度比例	43
女子体围测量和 标准	43
形体与姿态	44
头部与形体	45
手与形体	45
手臂与形体	46
颈部与形体	46
肩部与形体	47
胸部与形体	47
腰部与形体	48
腹部与形体	49
背部与形体	49
臀部与形体	50
腿部与形体	50
形体与肌肉	51
形体与节奏	52
形体与情绪	52
形体与性格	53
形体与食欲	53
形体与身体素质	54
形体与旺长期	54
形体与锻炼期	55
形体黄金分割律 标准	56
消瘦者锻炼身体的	

方法	56
肥胖者锻炼身体的 方法	57
矮小者锻炼身体的 方法	58
皮肤	59
皮肤的类型	59
皮肤的清洁	60
皮肤的锻炼	60
皮肤与季节	61
皮肤与内衣材料	62
干性皮肤的护理	62
油性皮肤的护理	63
中性皮肤的护理	63
混合性皮肤的护理	64
过敏性皮肤的护理	65
饮水护肤法	65
唾液护肤法	66
蒸面护肤法	67
水浮护肤法	67
电脑美容法	68
激光美容法	68
冷冻美容法	69
浓妆与淡妆	70
净化化妆法	70
矫形化妆法	71
健美化妆法	71
男子的美容化妆	72
眼镜	72
头发的护理	73
头发发式	74

头发健美按摩法.....75	健身棍(棒).....97
眼部健美按摩法.....76	体操棒.....98
耳部健美按摩法.....77	弹簧拉力器.....98
鼻部健美按摩法.....77	绳.....99
齿部健美按摩法.....78	哑铃.....100
颜面皮肤健美按摩法.....79	杠铃片.....101
颈颌健美按摩法.....79	小杠铃.....102
女子乳房健美按摩法.....80	简易吊环.....102
全身皮肤粗糙美肤法.....81	弯腹斜板架.....103
手指甲的养护.....82	拉力器.....104
美容保健操.....83	跑步器.....105
痤疮.....83	健身自行车.....106
湿疹.....84	综合训练架.....107
痱子.....85	屈腿伸和腿弯健身器.....108
雀斑.....85	扩胸器.....109
少白头.....85	多功能坐卧式健身器.....110
女性多毛症.....86	石担和石锁.....110
早秃.....87	卷绳棍.....111
唇炎.....87	宽皮带.....111
鼻疖.....88	提踵器.....112
麦粒肿.....88	俯撑架.....112
红眼睛.....88	简易沙袋.....113
常用美容食物.....89	阳台和门框.....114
健身器材与锻炼方法	小块海绵垫.....114
握力器.....95	地毯.....115
橡皮圈.....95	护腕、护踝、护膝.....115
健身球.....96	健身服和鞋.....116
健身圈.....96	简易按摩器.....116
	身体各部位的

锻炼.....117	方法.....138
颈部肌肉的锻炼	手持杠铃(或壶铃)
方法.....117	的锻炼方法.....139
肩部肌肉的锻炼	手持哑铃的锻炼
方法.....119	方法.....141
胸部肌肉的锻炼	手持棍棒的锻炼
方法.....120	方法.....141
臂部肌肉的锻炼	手扶肋木的锻炼
方法.....123	方法.....143
腰部肌肉的锻炼	利用体操凳的锻炼
方法.....125	方法.....143
腹部肌肉的锻炼	渐加重量的锻炼
方法.....126	方法.....145
腿部肌肉的锻炼	渐减重量的锻炼
方法.....128	方法.....145
背部肌肉的锻炼	交替式的锻炼方法.....146
方法.....130	循环式的锻炼方法.....146
基本姿态练习.....132	组合式的锻炼方法.....147
立姿练习.....132	对称均衡的锻炼
走姿练习.....133	方法.....147
坐姿练习.....134	间隙的锻炼方法.....148
卧姿练习.....134	助力的锻炼方法.....149
手持轻器械的锻炼	渐加负荷的锻炼
方法.....135	方法.....150
手持小皮球的锻炼	增加强度的锻炼
方法.....135	方法.....150
手持绳的锻炼	克制的锻炼方法和
方法.....137	退让的锻炼方法.....151
手持实心球的锻炼	静力的锻炼方法.....152
方法.....137	练习的组数.....153
手持橡皮带的锻炼	动作的质量.....153

动作的数量与负荷·····	154	溺水·····	175
运动量控制·····	155	消除疲劳的方法·····	176
锻炼时间·····	155	冷敷法·····	177
保健与营养		热敷法·····	178
运动环境·····	159	桑拿浴·····	178
空气污染·····	159	蒸气浴·····	179
太阳射线·····	160	准备活动·····	179
噪声·····	161	整理活动·····	180
空气负离子·····	161	妇女月经期的健	
健身锻炼对神经系		身保健·····	181
统的作用·····	162	妇女更年期的健	
健身锻炼对循环系		身活动·····	182
统的作用·····	163	老年人的健身活动···	183
健身锻炼对呼吸系		伏案工作者的健	
统的作用·····	164	身活动·····	184
健身锻炼对消化系		旅游的卫生保健·····	185
统的作用·····	165	骨折·····	186
健身锻炼对运动器		外伤性关节脱位·····	186
官的作用·····	166	擦伤·····	187
自我检查和卫生		挫伤·····	188
保健·····	166	关节韧带扭伤·····	188
过度紧张·····	169	网球肘·····	189
运动中腹痛·····	170	足球踝·····	189
肌肉痉挛(抽筋)·····	171	胫腓骨疲劳性	
运动性贫血·····	171	骨膜炎·····	190
运动性血尿·····	172	脑震荡·····	191
运动时恶心、呕吐···	173	按摩·····	192
运动失调晕厥·····	173	按摩手法·····	192
重力性休克·····	173	不吸烟·····	194
中暑·····	174	少量饮酒·····	194
冻疮·····	175	欣赏音乐·····	195

饮茶	196
花卉	196
早晚刷牙	197
睡眠卫生	198
散步健身	198
日常健身保健	199
积极性休息保健法	200
健身保健口诀法	201
运动减肥	202
定期检查身体	202
疾病早期信号	203
医疗体育	204
精神卫生	205
保持精神愉快	206
学会自我调节	206
营养	207
常用食物的一般	
营养成分	207
蛋白质	207
脂肪	220
碳水化合物	220
矿物质(无机盐)	221
水	222
维生素	223
维生素的来源和	
功能	223
维生素B ₁	223
维生素B ₂	225
维生素C	226
维生素E	227
胆固醇	227

常用食物胆固醇的	
含量	228
微量元素	229
人体内各种元素的	
标准含量	230
人体内微量元素的	
分类和含量	231
人体各种异常与营	
养素缺乏的关系	232
蔬菜	233
水果	233
牛奶	234
粗粮	235
田径训练者的营养	235
体操、技巧训练者	
的营养	236
球类训练者的营养	236
举重、摔跤、柔道训	
练者的营养	236
游泳训练者的营养	237
健美训练者的营养	237
棋类训练者的营养	238
青少年训练者的	
营养	238
电脑操作者的营养	239
儿童四季食谱举例	239
青少年四季食谱	
举例	240
成年人四季食谱	
举例	242
老年人四季食谱	

举例.....	243	爆发力测定.....	273
早餐.....	244	动作速度测试.....	274
零食.....	245	位移速度测定.....	275
油炸食品.....	245	反应时测试.....	277
节食减肥.....	246	手、足反应时测定.....	277
睡前不宜吃食物.....	246	耐力测定.....	279
健美训练的饮料.....	246	柔韧性测定.....	280
电解质饮料.....	247	灵敏测定.....	281
高氧饮料.....	248	平衡能力测定.....	282
测定与评价		血压测量.....	283
身高.....	251	血红蛋白测量.....	284
体重.....	251	哈佛台阶试验.....	285
身高预测.....	253	30 秒 30 次蹲起	
坐高.....	254	测定.....	286
人体围度.....	256	克兰普顿血液下垂	
足部形态测定.....	257	测定.....	287
胸廓测定.....	258	人体做功能力测试.....	288
腿型评定.....	258	韵律能力测定.....	289
成人体型简易测定.....	259	视力测定.....	290
儿童未来体型预测.....	260	视力脑力反应测试.....	291
人体发育程度测定.....	261	疲劳程度测定.....	293
体质测试.....	262	掌纹 atd 角测定.....	294
体能测试.....	263	感觉声响反应测试.....	294
皮褶测量.....	264	健身健美锻炼强度	
身体成分测定.....	266	评定.....	295
心率测量.....	267	体育社交顺应性	
肺活量测量.....	267	测定.....	297
肺活量指数.....	268	健身健美体操	
闭气测试.....	270	健身健美体操.....	301
动力性力量测定.....	271	有氧体操.....	301
静力性力量测定.....	272	健身健美体操的	

作用.....	302	妇女卧式健身操.....	347
健身健美体操的		老年人健身操.....	355
结构.....	302	老年人立式健身操.....	355
健身健美体操的		卧床老年人健身操.....	357
音乐选择.....	304	办公室保健操.....	361
练习健身健美体操		旅途消除疲劳保	
注意事项.....	305	健操.....	364
竞技健美操比赛.....	306	妇女医疗保健体操.....	367
竞技健美操比赛评		经期保健操.....	368
分方法.....	307	孕期保健操.....	369
儿童模仿健身操与		产后康复保健操.....	371
保健健身操.....	307	医疗矫正体操.....	372
幼儿模仿健身操.....	307	预防感冒保健操.....	373
儿童保健健身操.....	309	肩周炎保健操.....	374
少年健身棍棒操.....	313	纠正圆背(驼背)保	
青年健美操.....	318	健操.....	375
姿态健身健美操.....	325	预防腰痛保健操.....	375
妇女健身健美操.....	343	平底足矫正操.....	377

骨骼与肌肉

人体基本平面 健身锻炼过程中,全身各部位、各肌肉、各骨骼、各关节、各系统都局部依次地活动。根据这一规律,我们必须了解人体 3 个基本平面:①矢

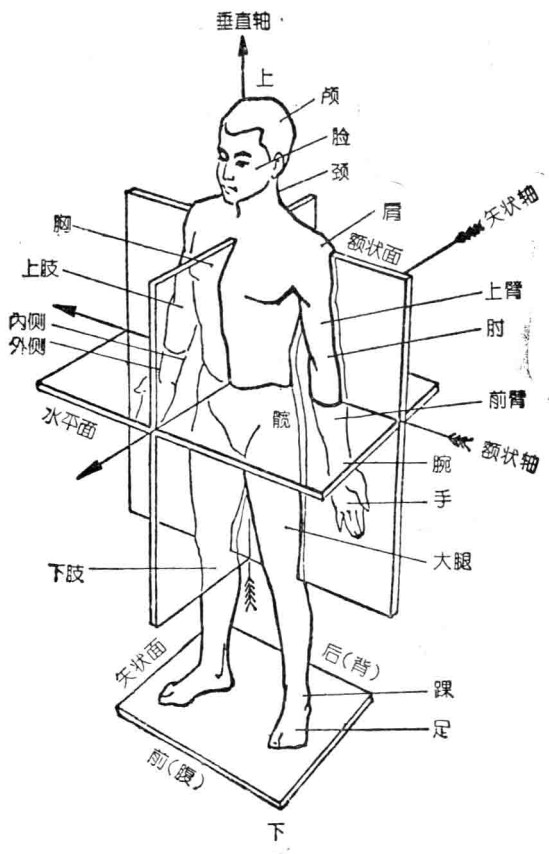


图 1 人体平面、轴、部位