

[苏] 伊·弗·舍费尔 著

# 女子保健操

晓坤 译



中国医药科技出版

# 女子保健操

【苏】伊·弗·舍费尔著

晓坤译

中国医药科技出版社

## 女子保健操

【苏】伊·弗·舍费尔著  
晓 坤 译

\*

中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲38号)  
解放军4236工厂 印刷  
新华书店北京发行所 发行

\*

开本 787×1092mm<sup>1</sup>/32 印张 4<sup>7</sup>/8  
字数 105千字 印数 1—5000  
1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷  
ISBN 7-5067-0044-1/R·0045

---

定价: 2.10 元

## 内 容 简 介

本书第一部分根据女性的生理特点，介绍了从事各种工作的女子如何恢复、保持和增进自己的健康和美容。第二部分为实践部分，由16套体操所组成。各节体操均有详细的操练说明，并附有分解动作的图解，以指导读者正确地练习。

本书适合各年龄层的女性、康复医护人员、妇女工作者及广大对女子保健操感兴趣的读者。

2508/04

## 出版说明

本书是奉献给广大女性读者的。但这并不意味着男性不能阅读。凡是关心自己的朋友、妻子、女儿健康和健美的人，都可以认真读一读本书，以便帮助她们持之以恒地、正确地操练，使她们达到健康、健美的目的，使人们的生活美满、幸福。

本书经中国健美运动委员会副主任、康华健美康复研究所所长、著名健美操教练孙玉昆同志审阅，给予高度评价，认为确实值得一读。

# 目 录

有志者 事竟成.....	( 1 )
谈点生理知识.....	( 7 )
心脏.....	( 7 )
呼吸.....	( 9 )
神经系统.....	( 11 )
不要破坏生活节奏.....	( 13 )
睡眠能治百病.....	( 14 )
情感种种.....	( 19 )
女子机体的特点.....	( 23 )
月经不是病理现象.....	( 24 )
孕期和产后期的体育活动.....	( 28 )
更年期的体育活动.....	( 30 )
谈谈美容.....	( 33 )
我们的“敌人”.....	( 38 )
我们的“朋友”.....	( 51 )
方法指南.....	( 57 )
体操.....	( 68 )
体操汇集.....	( 75 )
第一套(徒手操).....	( 75 )
第二套(椅操).....	( 77 )
第三套(球操).....	( 79 )
第四套(徒手操).....	( 82 )

第五套 ( 棒操 )	( 84 )
第六套 ( 椅操 )	( 86 )
第七套 ( 球操 )	( 89 )
第八套 ( 徒手操 )	( 91 )
第九套 ( 绳铃操 )	( 93 )
第十套 ( 徒手操 )	( 96 )
第十一套 ( 椅操 )	( 98 )
第十二套 ( 徒手操 )	( 105 )
年龄稍大女子的体操	( 113 )
第一套 ( 徒手操 )	( 113 )
第二套 ( 椅操 )	( 114 )
第三套 ( 棒操 )	( 116 )
第四套 ( 橡皮球操 )	( 117 )
附: 体操汇集图解	( 119 )



## 有志者 事竟成

“您想做个健康的人吗？”这个问题与“您想做个幸福的人吗？”几乎是同义的，因为我们大家都明白，没有健康就不可能有幸福。我们也知道，任何一种疾病的预防要比治愈容易得多。那么，为什么说服一个健康人立即采取措施，来预防与不好动的生活方式密切相关的一系列疾病，又是那么困难呢？

可能是因为健康不会产生什么不愉快的感觉。人对健康状况很容易适应，觉得就应当如此。只有健康状况恶化时，人才开始重视它。

而今天就有人建议您扬弃属于“危险因素”（也就是诱发包括心血管系统疾病在内的许多疾病的原因）概念的一切东西了。

尤·兹马诺夫斯基教授提出了一个令人十分信服的健康公式。他断定，健康与活动、锻炼、饮食的节制、情绪的稳定成正比，与懒惰、嗜酒、嗜烟成反比。对于这种断言，是很难加以反驳的。



但要保持和增进健康，尤其是在现代的生活条件下，需要经常的、相当大的个人努力，而且这种努力是什么也代替不了的。因此，我们一定要放弃安稳的生活习惯，要节制自己的饮食，遵守作息制度，要活动，也就是经常从事体育活动和锻炼。这样，将来就不会因失去健康而流辛酸泪了。

要知道，健康的人并不是单指什么病也没有的人。从广义上说，健康还指高效率的工作能力、精力、乐观、各种反应的稳定性、完全等值的知觉。医生在谈论健康的人时，总爱加上“实际上”一词，这不是偶然的。在人体内所发生的许许多多反应当中，常常出现“走板”现象，机体能把其中大多数渐渐地校正过来，但有一些却不太容易纠正，而这些没有及时显露出来的反应就可能转成疾患。

对于经过锻炼的人的机体来说，上述校正的效果一般要好得多。运动员机体内恢复平衡的过程就要轻松一些，要快一些。系统的体育锻炼能提高内分泌系统的潜力，而内分泌系统功能越活跃，紊乱的现象恢复得就越快。大家都知道，运动员们很少得传染性疾病和伤风感冒。既然如此，还不该与安逸的生活告别，还不该开始积极地活动吗？！

那么，如果事先并没预防，也还没有出现健康失调的明显症状，是不是犯得着过分紧张呢？如果已经采取了预防措施，这值得吗？不晚吗？

当然值得，两种情况都值得！为了保持或恢复健康、增进健康，为了有价值地、创造性地生活并达到积极的长寿，就需要采取一切限制措施，应该做自己行动的主人，至少应该努力成为行动的主人。而这样做的潜力确实是无限的。预防疾病、加强机体防护能力、提高工作能力和耐力的最为强大

而可靠的手段，就是积极的体育锻炼。我们可以举出许多例证来说明这一点。

体育活动能创造一些良好的条件，以中和衰弱造成的不良后果和在科学技术进步的今天表现得十分突出的神经负荷过重现象。

从事体育活动和运动，能提高所有器官和系统的功能，扩大适应性反应的范围。体育活动能培养顽强的意志和精神、坚定的目的性，有助于建立正确的作息制度，减轻和戒除不良习惯，使体重和睡眠合乎标准。

人们多半把不愿从事体育活动说成是因为没有时间。毫无疑问，成了家的女子空闲时间是很少的。可是这个借口仍旧不太令人信服。要注意到，每天50—60分钟的积极活动不仅对保持良好的身体状况，而且对提高它的水平都是足足有余了。如何更好地利用这几十分钟呢？最为合理的就是下面一种分配方法。

1. 每天做早操7—10分钟。
2. 上下班健步行走（不要把宝贵的时间花在等汽车上！）。
3. 完全放弃电梯（无论是上楼，还是下楼），即使您住在5—7楼或更高层（可逐渐增加高度，时间可保持在3—5分钟）。
4. 工间活动一两次，每次5分钟。
5. 每星期做保健体操3—4次，如每天做15—20分钟则更好。
6. 把这些数字加在一起，每周才用6—7个小时（而每周总共有168个小时呢），或者说每天1个小时。

为了使您身体健康、精神爽快、情绪良好、效率提高，花这7个小时是值得的！当然，考虑到您的时间不足，上述负荷

为最低限量。毫无疑问，体育爱好更加广泛一些才好，特别是室外进行的一些体育活动；散步、球类、游泳、划船、滑冰、滑雪等等。这并不是是一种繁重的负担，而是一种有益地享受！经常跑步是很不错的活动。但不是哪里都有这种条件，也不是人人都能做到的。还有一种活动，就是走路，这是人人都能做到的。行走时，很容易调节负荷；行走速度、步幅、持续时间。要不断变换行走速度。要养成快速行走的习惯。有点儿累，甚至出点儿汗，都不要怕。快速行走能使我们机体产生有益的生理变化。

这一切还能培养意志，提高纪律性，增进组织性。也有利于节约时间，因为您的时间十分宝贵。人们常说，运动员们的一天要长一些。然而问题也许不在于时间不足，而在于惰性、懒散，在于喜欢坐下看看电视、躺下看会儿小书的习惯。

为了您的健康，把这一切克服掉吧！不要明日复明日，今天就悄悄地开始吧。当然，可以再拖一年，到那时可就更难了，而且效果也必然要差一些。

只要坚持一两个星期，当您完成规定的计划以后，您必定会尝到许多甜头，您一定会发现，完成计划内的项目变得越来越容易了。您变得强壮了，腹肌结实多了，肚子稍微收进去了一些，腰杆挺直了，肩膀舒展了。您生活的紧张度有明显的提高，您的精力更加集中，起坐更加轻松，而且连您的思维也变得更加敏捷而准确了。

您一定会对自己感到很满意。而这又是一种十分愉快的感觉，它能使人对自己的能力产生信心，能鼓舞人去建立新的“功勋”。如果您有克服自己惰性的意志，那该有多好啊。

此外，您必将体验到活动本身以及顺利掌握一些新的、越加复杂的体操所带来的乐趣，这还不是您的潜力在增长和提高的证据吗？！

“这是神话！”也许您会这么说。这句话也很难反驳。可是已经有了体会的人会说，它有时是能变为现实的。

人们已经知道不少神话般的事例。比如，病弱的孩子成了世界纪录的保持者，严重的残疾人恢复了工作，往往还是非常复杂的、需要许多精力和技能的职业；又如，被宣判为似乎无可挽救的病人战胜了病魔，成了社会上当之无愧的一员。究竟是什么因素帮助他们达到这些光辉目标的呢？是活动，首先是体育运动。当然，也有坚强的意志、巨大的毅力、不屈不挠的精神。

要想体验到积极活动产生的良好作用，您需要付出一定的努力。只要您经常锻炼，过不了多少时间就会发现您的机体的一些重要系统（例如心血管系统，呼吸系统等等）对运动负荷出现了良好的反应。当然，这一切，只有当运动负荷与您的身体状况完全平衡和系统完成所规定的计划时才会表现出来。

经常性的体育活动能够提高心肌的收缩能力，改善心肌供血状况，促进新陈代谢（从而改善机体各系统的功能），其中包括脂肪代谢。血液中的胆固醇含量降低，因而发生动脉粥样硬化的危险也就随之减少了。对运动负荷的适应性得到锻炼和完善后，即可以逐渐增加负荷，使锻炼效果得到改善。

始终不变的负荷不会有太大的积极作用。经过锻炼，您的潜力显著提高的时刻必然会到来，这时如果继续采用过去的负荷，那就等于原地踏步。当然，这比不动要强一些，可

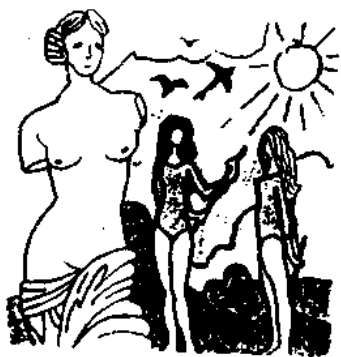
是收益要小得多。

为了不致“过火”，您要密切注意机体对运动的反应，写自我观察日记（《见方法指南》一篇），一年找医生检查1—2次。同时要注意（写在日记里则更好）心跳频率（活动前与活动后）、恢复时间、胸廓呼吸差、肺活量、测力（手和足）等指数的变化情况。

不要怕出现轻微的疲劳。没有轻微的疲劳就不会有十分理想的效果。但第二天您就应感觉身上很轻松。如果一两天之后仍感到疲倦、乏力，那就要把运动量减少一段时期，但不宜完全停止活动。只有经常不断地活动才能带来理想的结果。

亲爱的女性们！祝你们取得成功，身体健康！

有志者，事竟成！



## 谈点生理知识

### 心 脏

心脏是个富有血管的小肌肉团，它保证向机体的所有细胞不停地输送营养物质和氧气，支持永不停息的新陈代谢。心脏决定着人的生命、力量和劳动能力。它的重量只有250—300克，因此，实际上是台超功率发动机，它每小时能够压出300升血液，而每昼夜压出的血液将近10000升。这样的工作，自然需要相应的和可靠的营养。这些营养由一整套动脉系统来保证，这些动脉血管把心脏装裹得象皇冠一样（冠状动脉）。从冠状动脉分出的密密的网状小血管穿透整个心脏肌肉——心肌。

心脏可以说是由两半组成的：右半部和左半部。右半部保证血液的小循环，或叫肺循环；左半部保证包括整个机体，其中包括心脏本身的血液大循环。每一半同时又分成心房和心室。它们由带有一个小孔的薄膜互相隔开，小孔由心瓣所

关闭。心脏里一共有四个心瓣。它们一昼夜中要开关10万次！心脏的肌肉一昼夜有三分之一的时间处于紧张状态，其余的时间自己放松，以恢复力量。

平静状态下，心脏压出的血每分钟约4—5升。但是，如果我们的心脏很健康，特别是如果已受过锻炼（而任何一种体力负荷都不仅能锻炼骨骼肌肉，而且能锻炼心脏肌肉），它也能胜任大得多的负荷。

心脏能在极短的时间内把每分钟的供血量提高4倍，有时可达7倍，这就说明了它巨大的潜在力量。运动员们常常就必须这样。自然，要达到这种破纪录的工作水平，心脏就应该受过极好的锻炼，心肌的肌纤维就要比较有力，冠状（营养心脏的）血管和毛细血管（极细的循环血管）就要丰富一些，分枝也要多一些才行。

受过锻炼的心脏工作起来比较轻松；搏动会减少到一分钟35—40次，舒张期（心脏肌肉的放松—休息期）就会延长，这样就能促进心脏肌肉更好地获得氧气。任何一种体育活动都能锻炼心脏肌肉，同时也能改善呼吸功能。从这一观点上来看，最为有效的是循环运动项目（行走、跑步、游泳、划船、滑冰、滑雪、自行车等等）。

骨骼肌肉是心脏的好“帮手”。象心脏一样，它们也能吸入和压出血液，因此运动负荷越大，它们的工作就越有成效。如果没有这种负荷，那么“肌肉泵”就几乎完全闲置了。

经常的体育活动应当成为当代人生活的必需内容。这对于所有器官和系统发挥正常功能、对于保证它们氧气和营养物质供应、对于排除已经消耗过的物质，是完全必须的。整个机体有条不紊的工作，首先取决于心血管系统的正常活动。

因此，当这一系统出现疾患时，机体的所有系统都要或多或少地受到损害。

现在，20—25岁的人、甚至中小学生患高血压的病例越来越多了。虽然在初发阶段，这种疾病不一定用药也能治好，但是需要排除一些危险因素，其中首要的就是改变不动的生活方式。只要经常做操，动脉血压就会稳定降低。此外，心肌血液循环就会得到改善，就能抵御冠状动脉痉挛；血液中的含糖量就会降低；动脉硬化发展就能延缓；我们机体的保护反应和适应反应就会得以完善；神经负荷过重和衰弱所引起的不良后果就会得以消除。这一切都说明，心脏的正常工作在很大程度上取决于体力负荷量。请您来锻炼自己的心脏吧！

## 呼 吸

呼吸是机体最重要的功能。即使处于完全的静止状态下，每人一昼夜也要消耗将近1500大卡热量。能量消耗是生理过程所必要的，如心肌收缩、血液在血管内流动、内分泌腺的活动、肠道蠕动以及许多其它过程。运动时，能量消耗还会大大增加。

正常活动所必需的全部能量，我们是靠营养物质的氧化而取得的。而营养物质的氧化，正如大家所知，必须有氧气才能进行。

肺的功能，就是为各组织提供氧气和排除二氧化碳。把氧气从肺部送往各组织以及把二氧化碳从各组织带回肺部的载体，就是血液的一个成分——血红蛋白，它具有吸附空气中



的氧气的功能。

吸气时，肋间肌肉收缩，使胸腔横向尺寸增加，而横膈收缩使胸腔纵向尺寸扩大。这时，肺叶由于本身的弹性而舒张，肺叶内部的压力降至大气压以下，于是外界空气急速进入肺部。

呼气基本上是被动的。胸腔由于本身的重量回到原始位置，胸腔内压力增加，使空气流向外部。参与呼气的有腹部压肌，它们压迫腹腔内的器官和横膈，把横膈推向胸腔。

呼吸可分三种：胸式呼吸（不够深，女子较为习惯）、腹式呼吸（或叫膈式呼吸）和混合式呼吸（或叫完全呼吸）。呼吸方式可根据各种条件而变换。

肺呼吸强度应与机体当时的需要相适应。氧过剩（肺换气过度）和氧短缺（缺氧），都是有害的。氧气和二氧化碳的正常比例是由机体本身自然调节的，其主要标志就是感到呼吸轻松。

经常从事体育运动和逐渐提高肌肉活动量，也能改善呼吸功能。也有专门的呼吸操，这种操能有助于防止氧短缺，加强各组织内的氧化过程，当神经衰弱和过度兴奋时，可起到镇静作用。

尽力吸气后再尽力呼出的空气量，是呼吸器官的能力和人的身体发育情况的标志。肺活量要用肺活量计来测定。胸廓呼吸差也是呼吸系统发育情况好坏的标志。

我们机体内的一切都是相互联系着的，而联系最为密切的（不仅从解剖学的角度，而且从功能角度来说）是心和肺。胸廓的呼吸动作能大大减轻心脏的工作。胸廓扩大时，表现出它的吸入力量，因而血液立即顺着血管流向心脏。