



中國家政教程編輯委員會

主編：黃建偉

儀

Fitting

Household Series

The Modern

現代家政百科

健身

CHINA PEACE PUBLISHING HOUSE



中國和平出版社



R161
35
1

現代家政百科

健身

中國家政教程編輯委員會

主編:黃建偉

方小芬 編著

中國和平出版社

责任编辑 李 路 舒志钢
特约编辑 吴大钧

现代家政百科——健身

方小芬 编著

中国和平出版社

北京市西城区福绥境小乘巷4号

新华书店北京发行所发行 北京商学院印刷厂印刷 787×1092 1/32

5.625印张 2插页 150千字 1991年8月第一版 1991年8月第一次印刷 定价:3.00元

ISBN7—80037—518—8/G·330

前 言

“现代家政百科”是我国第一部完整、系统地介绍家政知识的大型生活实用丛书。它的编撰，旨在培养具有较高文化素养的家庭主持人。

家政学是涉及自然科学和社会科学的一门综合性学科。美国《新时代百科全书》（1960年版）上说：家政学“这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：

（一）对个人进行家庭生活的教育；（二）对家庭所需要的种种物品和服务的改进；（三）研究个人生活、家庭生活中种种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（四）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科五个主要方面之一的专家：艺术、家政管理、家庭关系和儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。”上述见解，代表了世界各国家政学研究中一些基本的、符合科学道理的认识。但是，中国家政学的创立，除需借鉴各国家政学研究中获得的科学成果外，还要符合中国的国情。我国的家庭是正在发展中的现代家庭，又是在古老文化氛围中延续的传统家庭。因此，中国家政学不仅应当重视我国家庭物质生活的管理，还要不断提高全体家庭成员的文化素养和现代意识，扬弃旧有的、封建的家庭传统观

念，丰富家庭的现代精神生活，培养优秀的下一代人。我们在编撰《中国家政教程》的同时，又编写了这部“现代家政百科”，就是想为读者较完整通俗地提供这方面的知识，同时，为我国家政学的创立，打下一些基础。

家政学的内容涉及面十分广泛，首批列入本丛书的分著为10类，共28册：

理——《家政》、《礼节》、《心理》、《应酬》

仪——《服饰》、《美容》、《健身》

食——《烹饪》、《茶点》、《营养》

住——《装饰》、《园艺》、《花艺》

工——《商务》、《工艺》、《家务》

用——《家电》、《用品》

行——《旅行》

生——《生理》、《哺育》、《护理》

娱——《棋牌》、《娱乐》、《舞艺》

教——《法律》、《育幼》、《自修》

首批丛书出版之后，将根据读者的需要，不断修订和增补分册。

本丛书由国内家政学专家、学者撰稿。其科学性、系统性、知识性均较强。同时，又兼有“生活大百科全书”的特点，便于检索，实用性也较强。所以，本丛书既适合一般家庭使用，又可供有关专业人员参考。

“中国家政教程”编辑委员会

“中国家政教程”编辑委员会

主 编：黄建伟

副主编：何聿光

编 委：（按姓氏笔划排列）

方小芬	王龙娣	王式羲	王须兴	朱子恩
刘丰顺	刘东远	过剑飞	孙 恺	吴大钧
李冬妹	何聿光	严安泰	吴 真	吴 郡
吴 铮	陈士杰	陈月英	陈秀兰	林幽蓁
郑传本	姚芳藩	胡琴华	顾兆石	徐国良
徐保卫	徐宽仁	钱莉英	梅慧敏	黄建伟
曹均伟	梁国书	褚中毅	雷群明	薛剑青

总封面设计：陆震伟

总版面设计：梁国书

《現代家政百科》

理——《家政》

《禮節》

《心理》

《應酬》

儀——《服飾》

《美容》

《健身》

食——《烹飪》

《茶點》

《營養》

用——《家電》

《用品》

住——《裝飾》

《園藝》

《花藝》

工——《商務》

《工藝》

《家務》

生——《生理》

《哺育》

《護理》

娛——《棋牌》

《娛樂》

《舞藝》

教——《法律》

《育幼》

《自修》

行——《旅行》

《現代家政百科》各冊的增補、改編、翻譯、表演、播放、錄音、錄像、攝制影片、函授、輔導教材編制、海外出版等諸權屬中國家政教程編輯委員會，未經許可，不得擅用。



黃建偉先生

**《中國家政教程》叢書
編輯委員會主編，
中國家政專修學校籌
備委員會主任。**

目 录

第一章 健身运动的历史	(1)
第一节 古代的奥林匹亚竞技会	(1)
——健身运动的起源	
第二节 导引和武术	(4)
——中国古代的健身运动	
第三节 健身与健美	(9)
第二章 健康、体型和肌力标准的测定与计算	(12)
第一节 身体健康状况	(12)
第二节 身体外部状况	(16)
第三节 体型的分类	(18)
第四节 肌力的要求	(21)
第三章 日常的健身操练法	(26)
第一节 徒手健身操	(26)
第二节 器械健身操	(41)
第四章 运动健身法	(50)
第一节 发达肌肉的锻炼方法	(50)
第二节 增长力量的锻炼方法	(70)
第三节 长高身体的锻炼方法	(75)
第四节 健身锻炼应注意的问题	(88)
第五章 儿童和老年人健身法	(91)
第一节 儿童健身法	(91)

第二节 老年人健身法	(101)
第六章 中国传统的健身术	(109)
第一节 气功	(109)
第二节 太极拳	(120)
第三节 练功十八法	(125)
第七章 健身运动与其他	(131)
第一节 健身与饮食	(131)
第二节 健身与心理	(141)
第三节 健身与姿势	(144)
第八章 减肥锻炼方法	(148)
第一节 怎样算肥胖	(148)
第二节 减肥的方法	(151)
第三节 减肥的饮食	(162)
第四节 减肥效果的鉴定与保持	(165)
第九章 家庭健身锻炼的常用器材与设备	(167)
第一节 常用器材	(167)
第二节 常用设备	(169)

第一章 健身运动的历史

健身，即强健身体，以此为目的而进行的一切体力活动，都可以称之为健身运动。随着人类社会的发展，人类文明的进步，健身运动已成为一种有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展、增强体质的体力活动。那么，健身运动是如何产生、发展、演变的？让我们沿着历史的长河，去追溯它的起源。

第一节 古代的奥林匹亚竞技场

——健身运动的起源

规模宏大的奥林匹克运动会，源于古代希腊，以举办地点在奥林匹亚而得名。

公元前3000~2000年，在美丽的巴尔干半岛南部，爱琴海沿岸，古希腊人的祖先就开始在这里生存繁衍。他们在与大自然的搏斗中，创造了灿烂的爱琴文化，这是古希腊的原始社会时期。到公元前11世纪，古希腊开始由原始社会向奴隶社会发展，著名的“荷马史诗”反映了当时的情况。这一时期，各城邦之间不断发生战争，战争需要身强力壮的战士，因此，以培养勇猛战士为目的的体力活动——健身运动

开始发展起来。

古希腊人信奉多神教，在重大的祭祀活动中，各城邦都要举行宗教集会，以舞蹈、竞技等方式表达对诸神的敬意。当时，规模较大的祭祀竞技集会有：祭祀大神宙斯，在奥林匹亚举行的奥林匹亚竞技会；祭祀太阳神阿波罗，在德尔菲举行的皮托竞技会；祭祀海神波赛东，在伊斯特摩斯举行的伊斯特摩斯竞技会；祭祀力士神赫拉克勒斯，在尼米亚山谷举行的尼米亚竞技会。古希腊人最崇拜诸神之父宙斯，因此，奥林匹亚竞技会规模最大、最隆重，影响也最广。

最早的奥林匹亚竞技会大约举行于公元前9世纪。自公元前776年起，每四年举行一次，会期一般为五天。最初，竞技的项目主要是赛跑和角力，后来又增加了赛马、拳击、掷铁饼、战车赛等。竞技会期间，各城邦必须停战，来自希腊各地的哲学家、历史学家、诗人、艺术家等，在会址发表演说、展览作品、比赛诗歌、演出音乐和戏剧等，所以竞技会又是文化、思想交流的盛会，大大促进了古希腊文化的繁荣。

在古代奥林匹亚竞技会中，竞技十分接近原始的形式，一般都赤身裸体进行比赛。古希腊人注重人体的协调、匀称，那些具有厚实的胸膛、挺直的脖子、强壮的躯干和隆起的肌肉的优胜者是大众崇拜的偶像，人们为之唱赞歌、塑雕像，并效仿他们。公元前五世纪，古希腊杰出的雕刻家米隆，创造了著名雕塑——掷铁饼者，表现了人体的健康美，也反映了当时人们对健美体魄的崇尚。

公元394年，因罗马皇帝狄奥多西信奉基督教，禁止一切异教活动，于是，古代奥林匹亚竞技会也被废止。到公元

1896年，在希腊雅典举行了近代第一届奥林匹克运动会，这就是发展至今的世界奥林匹克运动会。

翻开人类文化的史册，追溯健身运动发展的历史，可以发现，在埃及、巴比伦、古希腊、古罗马、古代印度和中国，凡孕育了古代文明的地方，一定会有古代健身运动的踪迹。人类文明发源地之一的古代埃及，在公元前3000年就建立起奴隶制统治。考古学家证实了，古埃及在那时候就有角力、击剑、射箭、游泳等活动。据1936年在吉萨的狮面人身像附近发现的石碑记载，公元前1438年至公元前1412年在位的法老阿美诺非斯二世力量超群，曾与200名划船手一起划船，人们只划了半英里就瘫倒了，而法老一口气划了三英里。法老还善于驯马、驾驶战车和射箭。在世界古代文明的另一摇篮——亚洲西部的两河流域，巴比伦文化也有许多体育运动的遗迹，当时这里骑马、斗剑、投枪等运动十分盛行。古罗马留给后人印象极深的是角斗运动，罗马的科洛西姆角斗竞技场遗址，至今还令人叹为观止。公元前73年奴隶大起义的英雄斯巴达克，就是一名角斗士。在古代希腊，还留下许多健身运动的记载。在古希腊的两大城邦——斯巴达和雅典，当时十分重视对儿童的训练，使他们体格强壮，身材健美。在东方，古代印度除了各种运动之外，还使用按摩和瑜伽强健身体。特别是宗教活动瑜伽，主张调息与静坐，使人在忘我的冥想中解除精神紧张，修身养性，这种健身方法至今仍为人们所用。在我国，也很早就有了导引、武术等健身活动，由此可见，健身是人类文明发展的产物。

原始人类在恶劣的自然环境中求生存，必定要不断地改进智力和体力。除了大脑的进化，人类还需要不断发展跑、

跳、掷、攀登、游泳等多种技能。这时候，这种技能的发展，只是出于人类生存本能的需要，而不带有任何的主观爱好。人类要猎取羚羊，就要善于跑和攀登；要用石块投中猎物，就要投得远，投得准；要与猛狮、剑齿虎搏斗，就要有极大的力量。人类在劳动中创造了原始工具，如投掷用的石块、石球等，这些跑、跳、掷的动作加上劳动工具，可以称之为健身（或称体育）的原始形态。随着生产力的发展，剩余产品出现了，后来又发展为私有制，随之有了娱乐、宗教、教育和战争等许多复杂的现象，人类的身体活动与之相结合，推动了健身原始形态的发展。直到人类的某些身体活动有目的、有意识、有规律地与健身、医疗相结合，成为养身之道时，才同人体在生产劳动中的活动有所区别，才成为独立的健身运动。

第二节 导引和武术

——中国古代的健身运动

在远古时期，人类就有“舞”这种运动，“筋骨瑟缩不达，故作为舞，以宣导之。”实际上这是人体的操练。我国在春秋战国时期，由于铁器的应用，推动了农业、手工业和商业的发展，城市逐步繁荣起来。这时候的健身运动也有了发展，主要有三种表现形式：

一、与军事活动相结合的形式

春秋战国时，诸侯混战，频繁的战争需要大量的士兵，因此出现了拳斗、剑道、举鼎、角力、赛马、奔走、投石、游泳、射箭等运动，目的是使士兵有强健的体魄，投入战

争。

二、与娱乐活动相结合的形式

由于城市的出现，民间娱乐活动也发展起来。在各大诸侯的城邑中，有了蹴鞠、弄丸、秋千等运动，目的是健身娱乐。

三、与医学相结合的形式

随着医学的发展，人类对于疾病的形成有了较科学的认识，在此背景下，产生了导引术，其目的是健身长寿。

从古代健身运动的形式可以看出，社会的进步，使人类越来越注意锻炼身体。从为战争而训练到完全有意识地为健康长寿而锻炼，这就是我国健身运动的最早发端。

在诸多的健身手段中，历代相传并不断发展、至今仍有生命力的运动是导引和武术。

导引，是中国古老的健身方法。它的真正形成是在春秋战国时期，那是一个百家争鸣，科学文化繁荣进步的时代，人们对于神主宰一切的观念，开始怀疑。《吕氏春秋·尽数》说：“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然。”以人所周知的例子说明了运动才能保持身体健康的道理。《庄子·刻意》中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道（导）引之士，养形之人，此彭祖寿考者之所好也。”在该篇的注解中又记述了导引的方法：“吹冷呼而吐故，吹响吸而纳新，如熊攀树而自悬，类鸟飞空而伸脚。”说明了导引是一种呼吸与肢体运动相结合，使人健康长寿的健身方法，它从“舞”这种形态中完全分离出来，成为我国古代所特有的健身术。

秦汉时期，是导引的发展时期。它的作用已明确为治病

与健身，特别在健身方面的应用有了新的进展。如西汉张良“愿弃人间事，欲从赤松子游耳，乃学辟谷、道（导）引、轻身”，东方朔等人以“导气养性”，一些老子学派和方士精于导引，使导引中掺杂了道家的神秘与玄虚。而医家的导引则重于肢体运动和按摩，西汉时就有研究导引的专著——《黄帝杂子步引》十二卷和《黄帝岐伯按摩》十卷。东汉名医华佗总结前人的理论和经验，创编了“五禽戏”，模仿鸟兽的动作活动身体，达到健身的目的。

能较全面地反映汉代导引术发展情况的，是1973年在湖南长沙马王堆三号墓出土的帛画——《导引图》。帛画高50厘米，长约100厘米，有44个各种人物做各类导引的形象，并有文字说明。有立式、步式和坐式导引；有徒手的，也有使用器物的导引；有配合呼吸的，也有肢体运动的导引，还有大量模仿动物姿态的导引。这是迄今我国考古发现中最早的健身图谱。

两晋南北朝是导引的停滞时期。当时人们欲强健身体，一般都使用服食，即服药静养的方法，而运动健身术导引被认为是“小术”而不加重视。仅南朝梁陶弘景著有《养生延命录》提倡导引，并载有“五禽戏”的练法。

隋唐的帝王们多热衷于养生之道，这时记载养生术的著述也很多。著名医学家孙思邈积极提倡以导引养生，并编写了一些导引和按摩的健身法。如在《摄养枕中方·导引》中就详细介绍了一套简单易行早晚锻炼的健身法，还有《腰痛导引法》、《天竺国按摩法》等。在推动导引术发展中，孙思邈起了承先启后的作用。

此后在导引健身术不断发展的基础上，宋代出现了至今