

全民健身指导丛书



美丽年轮

— 女性健身与健美

(北京)

1.3

4

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

美 丽 年 轮

——女性健身与健美

李树怡 张 勇 马鸿韬 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:叶 莱

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:行 乾

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

美丽年轮——女性健身与健美/李树怡主编. —北京:北京
体育大学出版社, 2001.7

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-596-9

I .美… II .李… III .女性-健身运动-方法 IV .R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032811 号

美丽年轮——女性健身与健美

李树怡 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.25

定价:14.00 元

2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-596-9/G·513

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全民健身指导丛书

领导小组

组 长：李志坚

副组长：张发强

成 员：郭 敏 史康成 谢亚龙 金季春
 朱 琼 叶国雄 王 渡 邢文华

编 委 会

主 编：郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编：邢文华 朱 琼

编 委：王凯珍 林 洁 丁 鹏 冯远征
 杨再春 任 海 董新光 董英双

理论篇分册主编：任 海 丁 鹏

实践篇分册主编：董新光 王凯珍 林 洁

序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三。中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场的一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领

域、科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本，国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。现代社会，体育不仅具有强身健体的作用，它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养，对于丰富人们的文化娱乐生活，加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此，我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识，提高全民健身活动的科学化水平，更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动，科学合理的从事体育锻炼，国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿，委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分，内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识，突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新，代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体，体例新颖，可读性强。

本套丛书理论篇，将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况，提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇，对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识，掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信，本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平，进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用，为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

前 言

人类已迈进了 21 世纪，正值第 27 届奥运会召开之际，我们放眼世界体育，感到了人类的骄傲与自豪。体育已成为社会生活的重要组成部分，体育也已成为世界文明之一，体育以它独特的魅力倾倒了世界上各个民族、各个国家、各种语言、各种肤色的数十亿人口。竞技体育和大众体育是体育腾飞的两个坚强的翅膀，飞向人类美好的未来，飞向人类的理想。

《全民健身指导丛书》的出版，为我国体育腾飞的翅膀增添了新的力量。《美丽年轮》是这套丛书的一本，希望它能为女性朋友们的体育锻炼提供更大的帮助。当我们看到运动场上运动员矫健的身影、敏捷的动作、力量的展示的时候，同时也想到了我们周围的朋友，她们与运动员之间的反差，使我们更增强了一种责任感，并产生了一种愧疚感。她们也需要健美的身躯，她们也需

要灵敏的动作，她们同样需要力量，也就是说，她们更需要体育的滋润和补养。体育也同样属于她们，因为她们需要健康、健美、健心。为此，我们怀着极大的热情投入这本书的编写，希望能以我们作为体育专业工作者对体育的理解，为女性朋友们的体育锻炼提供指导与帮助。

自然环境中，倘若没有人类的存在和发展，它只能是相对寂静的和没有活力的；人类社会倘若没有体育的存在和发展，它是相对没有生机与活力的；在体育社会中，倘若没有女性参与体育，它缺乏美丽，健与美的结合是不完整的。在现代女性社会中，是不能没有体育的。在此种意义上去讨论和认识体育与女性的关系，一方面我们应该看到体育的真谛；另一方面，我们应该看到女性需要什么样的体育，女性应该怎样去进行体育锻炼，女性应该怎样将自己融合到体育中去，改变自己，强化自己，完善自己，丰富自己的人生。

历代的哲人与先贤，都从不同角度和层面，探讨健康的养生体育观，并且共同汇集到人类文明的智慧长河之中。例如中国古代道家主静的养生思想。战国庄子的必静必清，孔子的静者寿。战国时期《黄帝内经》全面地论述了人与自然、人与社会、人体自身、病理病因、

疾病预防等有关生死寿夭的基本问题。《黄帝内经》奠定了古代养生学的理论基础。秦朝吕不韦汇总各家的养生思想；西汉中期刘安于公元前80多年在《淮南鸿烈》中总结出的制情强身的体育思想和方法；东汉初年桓谭的《新论》；东汉王充的《论衡》中讲究养生的“正、随、遭”三道；东汉末年华佗的“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢不朽是也”；三国北魏嵇康的《养生论》；东晋葛洪主张对身体要给予内修外养，修心养性导引同行气结合；隋唐孙思邈养生思想方法，主要发自育体；宋代蒲虔贯著有《保生要录》；明代周履靖的养生术；清朝末章氏《易筋经》等。

中国近代体育思想和理论发展也经历了三个阶段：维新运动时期、五四运动时期、20世纪的30年代。中国当代的增强体质、体育健身思想更是丰富。中国老一代无产阶级革命家对人民体育的论述，中共中央关于加强人民体育运动工作的指示，目前我国正在实施的《全民健身计划纲要》、《全民健身一二一工程》等，无不凝聚着中华民族优秀的传统体育文化的精华。我们有责任将这些精华挖掘整理，用以指导我国各类人口的体育锻炼。

《美丽年轮》拟从女性对自身，对自己身体的认识

开始，将女性体育锻炼的各种有关知识娓娓道来，深入浅出，使女性朋友们认识到健康和美丽就掌握在自己手中，实现其的最有效方法就是体育锻炼。为什么体育锻炼可以给你健康和美丽？本书揭示了运动可以健身、健美奥秘。进一步引导女性应该如何利用体育进行锻炼，了解体育锻炼的科学道理和科学锻炼的方法。掌握好各个不同阶段妇女的不同特点的体育锻炼方法，以取得最佳锻炼效果。《美丽年轮》还给予你健心的指导，身体和心理健康才是健康，使你了解女性的心理、心理健康和如何通过体育锻炼给你一个健康的心理。书中还为你提供体育锻炼中的具体指导，针对女性朋友的不同需要，告诉你应该怎样去做，怎样去锻炼，满足你的需要。

本书在国家体育总局群体司的积极组织下，在丛书编委会的具体领导下，经过几次讨论会，编写提纲几上几下，反复研究讨论，目的是为我国的全民的健身事业提供较高水平的参考指导书籍。本书由天津体育学院李树怡教授主持编写大纲的制定工作，由天津体育学院李树怡教授，天津体育学院张勇博士、教授，北京体育大学马鸿韬博士编著完成，其中第一部分和第五部分由李树怡完成；第二部分和第六部分由马鸿韬和李树怡完

成；第三部分和第四部分由张勇完成，最后，李树怡对全书进行了统稿和定稿工作。

在本书编写过程中，为了达到一定的学术水准，笔者学习和引用了国内外体育学者的研究成果和资料，在此表示致谢。恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

目 录

序

前 言

一、健身、健美——

女人之天性，人类之骄傲

(一) 女性身体文化破译 (1)

(二) 女性人体美是人类的骄傲 ... (6)

(三) 当代文化对人体审美的趋向
..... (9)

(四) 健身健美——自古人类的追求
..... (13)

(五) 女性人体健与美的结合是体育
为人类的贡献 (17)

(六) 走出女性身体美的误区 (19)

(七) 人类社会发展带给女性什么
..... (22)

(八) 科学体育锻炼——挽救现代妇女
健康的积极手段 (24)

(九) 体育锻炼——满足现代妇女生活

不可缺少的内容 (28)

二、健康和美丽掌握在自己手里

(一) 生命在于运动 (30)

(二) 科学体育锻炼与健康 (33)

(三) 远离亚健康状态 (36)

(四) 科学体育锻炼——疾病的克星
..... (37)

(五) 锻炼可以使你远离老态龙钟 ... (38)

(六) 体育可塑造一个理想的身体 ... (40)

(七) 运动可以使瘦人丰满 (42)

(八) 运动可以使胖人苗条 (43)

(九) 运动使女子更具有女性美 (45)

(十) 运动可以使你精神焕发 (46)

三、运动可以健身、健美的奥秘

(一) 运动改变脂肪沉积的最佳方案
..... (49)

(二) 运动能提高机体免疫能力 (55)

(三) 锻炼使你保持美满性生活 (57)

(四) 促进身体健康的有效方法
——有氧运动 (58)

(五) 有氧运动能改善心肺功能, 并防治心血管疾病	(61)
(六) 科学安排体育锻炼	(64)
(七) 如何了解锻炼效果	(68)
(八) 如何制定适合自己的运动处方	(71)
(九) 适合自己的健身运动处方	(74)
(十) BMI——肥胖评定的有用指标	(77)
(十一) 中年妇女检测健康的新指标 ——腰臀围度比	(79)
四、不同阶段女性的体育锻炼	
(一) 豆蔻年华的身心健康之路	(84)
(二) 体育锻炼与性发育成熟	(86)
(三) 女子生长发育期的体育锻炼 ...	(86)
(四) 女孩过早锻炼不会影响月经初潮	(89)
(五) 运动性月经失调不会影响以后的生活	(89)
(六) 月经期可以坚持体育锻炼	(90)
(七) 月经期的体育锻炼	(91)
(八) 骨盆发育与体育锻炼	(92)

五、女子体育锻炼的心理指导

六、女子体育锻炼的具体指导