

家庭健身200问
JIATING JIANSHEN

黄艳丽 黄峻 编著

武汉
湖北

44

出版社

99
R161-44
3
2

·生活休闲丛书·

家庭健身 200 问

黄艳丽 黄 峻 编著

X1411195/14



武汉测绘科技大学出版社



(鄂)新登字 14 号

内容提要

为帮助广大读者学习和掌握家庭健身的基本常识,采用科学的方法来开展健身活动,特编著此书。全书共分 8 篇,分别为健身基础篇、运动健身篇、体操健身篇、按摩健身篇、娱乐健身篇、心理保健篇、饮食健身篇、生活健身篇。采用问答形式,就家庭健身所涉及的 200 个问题作了解答。本书适合具有初中以上文化水平的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

家庭健身 200 问/黄艳丽,黄峻编著. —武汉:
武汉测绘科技大学出版社,1999.3
(生活休闲丛书)
ISBN 7-81030-690-1

I. 家… II. ①黄… ②黄… III. 家庭保健问
答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 35610 号

责任编辑:李 蓬 封面设计:曾 兵

武汉测绘科技大学出版社出版发行

(武汉市珞喻路 129 号,邮编 430079)

武汉测绘科技大学出版社印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:3.75 字数:160 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册 定价:10.50 元

前 言

随着人们生活水平的不断提高,人们对自身的身体素质也越来越重视,因此,家庭健身已成为现代家庭的热门话题。然而,家庭健身是一门学问,需要人们在了解家庭健身的基本常识的基础上,采用科学的健身方法来开展健身活动,才能达到预期的健身目的。

为帮助广大读者学习和掌握家庭健身方面的知识,特编著本书。全书从健身基础篇、运动健身篇、体操健身篇、按摩健身篇、娱乐健身篇、心理保健篇、饮食健身篇、生活健身篇等八个方面,采用问答形式,就家庭健身所涉及的200个问题作了解答。读者可根据书中介绍的内容,结合自身的实际开展健身活动。

由于作者水平有限,书中疏漏在所难免,恳请广大读者赐教。本书适合具有初中以上文化水平的读者阅读。

编 者

1998年8月

目 录

第一篇 健身基础篇

1. 家庭健身的含义是什么? (1)
 2. 家庭健身有什么作用? (2)
 3. 为什么说健身锻炼是保持健康的重要途径?
..... (3)
 4. 怎样进行家庭健身? (5)
 5. 家庭健身锻炼有几种形式? (7)
 6. 怎样合理安排家庭锻炼的内容? (9)
 7. 怎样确定家庭健身的运动量? (10)
 8. 家庭健身如何量力而行? (12)
 9. 进行器械健身时应注意什么? (13)
 10. 怎样推算运动中的耗能量? (15)
 11. 你适合什么运动? (16)
-

第二篇 运动健身篇

12. 怎样做家庭健身锻炼的准备活动和放松活动?
..... (18)
13. 怎样用哑铃健身? (19)
14. 怎样用拉力器健身? (22)
15. 怎样用壶铃健身? (24)
16. 怎样用实心球健身? (26)
17. 怎样用小皮球健身? (27)

18. 怎样用倒立架健身？	(30)
19. 怎样用弹簧棒健身？	(31)
20. 怎样用椅子和凳子健身？	(35)
21. 打羽毛球有哪些益处？	(37)
22. 踢毽球对健身有益吗？	(38)
23. 玩呼拉圈有什么益处？	(39)
24. 跳橡皮筋有什么益处？	(40)
25. 打保龄球有利于健身吗？	(41)
26. 为什么跳绳可以健身？	(43)
27. 骑自行车能健身吗？	(46)
28. 为什么女性不宜骑男式车？	(47)
29. 爬楼梯能健身吗？	(47)
30. 放风筝能健身吗？	(48)
31. 跑步有益于健康吗？	(49)
32. 原地跑步对健身有哪些好处？	(51)
33. 反序运动能健身吗？	(52)
34. 拍打运动能健身吗？	(54)
35. 冬泳对健康有益吗？	(55)
36. 旅游有益于健康吗？	(56)
37. 外出度假有益于健康吗？	(57)
38. 练太极拳对健康有什么益处？	(58)
39. 练太极拳应注意什么？	(59)
40. 练气功对健康有什么益处？	(61)
41. 怎样自学气功？	(62)
42. 怎样练八段锦？	(63)
43. 怎样练放松功？	(66)
44. 怎样练内养功？	(68)

第三篇 体操健身篇

45. 怎样做眼球保健操？	(70)
46. 怎样做头部保健操？	(72)
47. 怎样做面部保健操？	(73)
48. 怎样做颈部健美操？	(74)
49. 怎样做肩部健美操？	(75)
50. 女性怎样做胸部健美操？	(76)
51. 怎样做背部健美操？	(77)
52. 怎样做腹部健美操？	(78)
53. 怎样消除腰部肌肉紧张？	(79)
54. 怎样消除腰部疼痛？	(80)
55. 怎样做腰部健美操？	(81)
56. 怎样做臀部健美操？	(82)
57. 怎样做腿部健美操？	(84)
58. 怎样做膝部健美操？	(87)
59. 怎样做足部健美操？	(88)
60. 怎样做美臂健美操？	(89)
61. 孕妇怎样做健身操？	(90)
62. 产妇怎样做健身操？	(92)
63. 怎样帮助婴儿做保健操？	(93)
64. 中年人如何做卧式保健操？	(95)
65. 中年人如何做坐式保健操？	(96)
66. 中年人如何做立式保健操？	(97)
67. 俯案工作者怎样做保健操？	(98)
68. 脑力劳动者怎样做保健操？	(99)
69. 电脑操作者怎样做保健操？	(100)

70. 怎样做睡前保健操? (101)
71. 怎样擦身运动? (102)

第四篇 按摩健身篇

72. 夫妻互相按摩有哪些益处? (104)
73. 常用的推拿手法有哪些? (105)
74. 怎样进行自我推拿? (107)
75. 按摩手掌有益于健康吗? (109)
76. 按摩足部有益于健康吗? (111)
77. 怎样按摩足部? (113)
78. 怎样按摩治疗腰痛? (115)
79. 怎样按摩治疗头痛? (116)
80. 怎样按摩治疗体乏? (117)
81. 怎样按摩治疗失眠? (118)
82. 怎样按摩治疗食欲不振? (119)
83. 为什么常揉中脘能健脾益胃? (120)
84. 为什么拉耳垂可治疗神经衰弱症? (121)
85. 怎样按摩治疗植物神经紊乱? (121)
86. 怎样按摩治疗膝关节痛? (122)
87. 怎样按摩治疗眩晕、耳鸣? (123)
88. 怎样按摩治疗肩周炎? (124)
89. 怎样按摩治疗鼻炎? (125)
90. 怎样按摩治疗更年期综合症? (126)
91. 怎样按摩治疗阳痿? (127)
92. 怎样按摩心脏? (129)

第五篇 娱乐健身篇

- 93. 散步有益于健康吗? (131)
- 94. 欣赏音乐有益于健身吗? (132)
- 95. 练习书法、绘画有益于健康吗? (133)
- 96. 养花有益于健康吗? (134)
- 97. 吟诗有益于健康吗? (135)
- 98. 集邮有益于健康吗? (136)
- 99. 养观赏鱼有什么乐趣? (136)
- 100. 垂钓有益于健康吗? (137)
- 101. 弈棋有什么乐趣? (138)
- 102. 做家务对健身有什么影响? (139)
- 103. 看电视对健康有影响吗? (139)
- 104. 使用家庭电脑应注意哪些问题? (141)
- 105. 跳舞对健身有什么作用? (142)
- 106. 音响过度会影响人体健康吗? (143)
- 107. 打麻将对身体健康有什么影响? (144)
- 108. 玩电子游戏对健康有益吗? (145)
- 109. 为什么家庭卡拉 OK 对健身有益? (146)

第六篇 心理保健篇

- 110. 为什么说心理健康是身体健康的重要标志?
..... (148)
- 111. 如何克服自卑感? (149)
- 112. 不良情绪对健康有影响吗? (150)
- 113. 怎样调节情绪? (151)

114. 怎样对待脾气不好的人?	(152)
115. 怎样帮助老人克服孤独?	(153)
116. 青少年如何做心理保健?	(155)
117. 中年人如何做心理保健?	(157)
118. 更年期如何做心理保健?	(158)
119. 老年人如何做心理保健?	(159)

第七篇 饮食健身篇

120. 早晨锻炼前需要吃食物吗?	(162)
121. 为什么不能空腹游泳?	(163)
122. 酒后运动对健康有影响吗?	(164)
123. 为什么饭后不宜马上运动?	(165)
124. 为什么剧烈运动后不能马上喝太多的水?	(166)
125. 怎样科学饮水?	(167)
126. 喝茶对健康有什么影响?	(169)
127. 如何喝茶有益健康?	(171)
128. 怎样科学地饮用牛奶?	(172)
129. 喝酸奶有益于健康吗?	(174)
130. 喝咖啡有益于健康吗?	(175)
131. 饮酒对健康有什么影响?	(175)
132. 怎样鉴别酒质的好坏?	(177)
133. 饮酒有哪些禁忌?	(178)
134. 吸烟对健康有什么影响?	(179)
135. 吃水果应注意什么?	(181)
136. 过量吃糖对健康有影响吗?	(182)
137. 怎样合理使用糖精?	(184)

138. 食用味精对人体有害吗？	(185)
139. 为什么酱油不能生吃？	(186)
140. 哪些调味品具有保健作用？	(186)
141. 哪些食品不宜多吃？	(187)
142. 为什么不能暴饮暴食？	(188)
143. 常见的“发物”有哪些？	(189)
144. 服用补品时应注意哪些问题？	(190)
145. 为什么生、熟食要分开？	(191)
146. 为什么不宜生吃鸡蛋？	(192)
147. 为什么不能食用有哈喇味的食物？	(193)
148. 吃螃蟹时应注意哪些问题？	(194)
149. 为什么不宜食用臭鸡蛋？	(194)
150. 心血管疾病与饮食习惯有什么关系？	(195)
151. 怎样减少食物污染的危害？	(197)
152. 生活环境中的致癌物质有哪些？	(198)

第八篇 生活健身篇

153. 家庭和睦与健康有什么联系？	(200)
154. 夫妻感情好坏与健康有什么联系？	(201)
155. 怎样避免夫妻间的争吵？	(202)
156. 争吵中有哪些禁忌？	(203)
157. 性爱与健康有什么联系？	(205)
158. 怎样使性生活和谐？	(206)
159. 怎样讲究性卫生？	(207)
160. 性生活有哪些忌禁？	(209)
161. 青年人怎样过性生活？	(210)
162. 中年人怎样过性生活？	(212)

163. 老年人怎样过性生活?	(213)
164. 经期有哪些注意事项?	(216)
165. 初潮女性应注意哪些问题?	(217)
166. 女性如何做好生殖器卫生?	(217)
167. 怎样保护阴道的生态平衡?	(218)
168. 发生痛经时怎样保健?	(219)
169. 经期哪些食品不宜吃?	(220)
170. 新婚期应注意哪些问题?	(221)
171. 在新婚期怎样合理安排饮食?	(223)
172. 孕期应注意哪些问题?	(224)
173. 妊娠期哪些食品不宜食用?	(225)
174. 孕妇怎样合理补养?	(227)
175. 孕妇应采用什么样的睡姿?	(228)
176. 孕妇为什么不能坐浴?	(229)
177. 孕妇的情绪与胎儿健康有什么关系?	(229)
178. 孕妇在临产前应注意哪些问题?	(231)
179. 产后如何合理安排饮食?	(232)
180. 如何注意产褥期卫生?	(232)
181. 产妇如何进行运动锻炼?	(233)
182. 哺乳期哪些药物须慎用?	(234)
183. 什么是妇女绝经期?	(235)
184. 在更年期如何安排饮食?	(236)
185. 为什么更年期妇女性格会改变?	(238)
186. 更年期的保健工作应从何时开始?	(238)
187. 保持情绪稳定与更年期综合症有什么关系?	(239)
188. 怎样养成良好的睡眠习惯?	(241)
189. 老年人怎样进行睡眠保健?	(242)

190. 午睡有利于健康吗?	(245)
191. 睡前怎样放松肌肉?	(245)
192. 为什么不宜蒙头睡觉?	(246)
193. 洗澡时应注意什么?	(247)
194. 冷水浴有哪些好处?	(250)
195. 温泉浴有哪些好处?	(251)
196. 桑拿浴对健康有什么好处?	(252)
197. 为什么夏天出汗后不能立即洗冷水澡?	(253)
198. 日光浴对身体有什么影响?	(254)
199. 居室日照与身体健康有什么关系?	(255)
200. 新居为什么要注意通风?	(255)

附录 一、0931GN 型三十一功能跑步机安装示意图

..... (257)

二、0931GN 型三十一功能跑步机的使用 ... (258)

第一篇 健身基础篇

1. 家庭健身的含义是什么？

一个和谐的家庭离不开健康，一个高质量的家庭也离不开健康。家庭健身正是在家庭内用一种简便可行的方式进行锻炼，达到保健之目的。

我们通常所说的健康并非仅仅是指身体强壮，人体的健康指的是身心健康，它包括生理健康和心理健康两个方面。人体的心理健康对生理健康至关重要，比如有的人长时间压抑自己或强烈的负情绪引起生理器官病变或功能失调，造成生理疾病；相反，生理上健康也影响着心理健康，比如患疾病的人容易出现心理障碍。所以，一个健康的家庭必须要重视保健、养生、防病、益寿，形成科学、文明、健康的生活方式和卫生习惯，只有这样才能有效地预防疾病，增强体质。

进行家庭健身不仅可以强身,也是陶冶情操,培养高尚个性的一种方法。通过家庭健身,活跃家庭气氛,使家庭成员增强感情。通过家庭健身能使家庭成员磨砺出不怕困难,战胜困难的勇气。

2. 家庭健身有什么作用?

家庭健身除具有健身强体作用之外,还有众多积极作用,归纳起来大致有以下几点:

(1)使家庭美满幸福。家庭成员共同参加健身活动时,在锻炼或竞赛中没有长幼之分,都以平等的身份出现,相互帮助,相互勉励,使彼此加深了解,促进了家庭成员之间的感情沟通,家庭健身是家庭和睦的添加剂。健身活动又能获得体育锻炼的乐趣,满足了家庭成员的精神需要,使整个家庭处于和谐幸福的氛围中。

(2)丰富家庭生活。有效地利用闲暇时间开展家庭健身活动,不仅可以丰富家庭生活,还可以使家庭成员在活动中获得各种愉悦的情绪。比如唱卡拉OK,跳交谊舞,打网球等等,这些健身活动能使人消除一天的工作疲劳,使人性格开朗、精神振奋,还可以净化家庭气氛,消除家庭成员的不良情绪。因此,家庭健身对形成和发展家庭健康情绪有着特殊的功能,它能促进家庭的幸福美满,使生活更加有情趣,更加甜蜜。

(3)陶冶情操,培养高尚品格。通过健身活动能使家庭成员磨砺出不怕困难、战胜困难的勇气。通

过家庭竞赛活动,还能培养家庭成员的自尊心、自信心、自豪感;培养胜不骄、败不馁、相互鼓励、相互尊重、宽容大度的道德风尚。竞赛活动又是在严密的规则限制下进行的,通过竞赛活动可使家人养成自觉遵守社会生活共同准则的习惯,培养自觉遵守社会道德规范的美德,对家庭成员的品格修养起着潜移默化的作用。

由此可见,进行家庭健身是我们生活中必不可少的“必修课”,现代美满家庭离不开健身。

3. 为什么说健身锻炼是保持健康的重要途径?

现代人由于体力活动范围缩小、时间减少、强度降低而引发一系列有损健康的疾病,称之为“运动缺乏症”。这是影响现代人健康的主要原因之一。一位运动生理学家说:“缺乏运动才是真正的慢性自杀,它给人们造成的危害不亚于酒精和尼古丁。”

开展健身锻炼不仅是强身健体的有效途径,而且还可以预防各种疾病。概括地说,它可以产生以下几个方面的积极作用:

(1)预防心血管疾病,保持心脏功能。有规律的运动锻炼,可以减慢静息和锻炼时的心率,这就大大减少了心脏的工作时间,增强了心肺功能,保持了冠状动脉血流畅通,可更好地供给心脏所需要的营养。同时,运动可增高高密度脂蛋白水平,增强人体溶解血栓的能力等,以减少与心脏病发生有关的危险因素。此外,运动可改善中枢神经系统对心血管的调

节机能,以产生雄厚的机能潜力,有益于心脏承担繁重的工作而不易疲劳。开展健身运动,尤其是有规律、有针对性的体育活动,可使心脏病的发病率减少一半。即使是有高血压、心脏病的人也是一样,适当的锻炼可以保持心脏功能和进一步增强新陈代谢作用。观察结果表明,许多心脏病病人通过锻炼,其身体状况甚至比病前还好。

(2)增强呼吸机能。经常进行健身运动,对呼吸系统的机能会产生良好影响。首先是肺活量增大。经常锻炼的人,肺活量比一般人多 1000 毫升左右。其次是呼吸肌力量、耐力的增强及呼吸深度的加深。这些不仅可以使正常人体呼吸机能得到增强,而且还可推迟因年龄增长而致肺活量的减退,对患有慢性支气管炎或肺部感染的病人来说,还能起到十分有利的补偿作用。

(3)促进消化机能。运动促进新陈代谢及能量消耗的增多,从而使人体所需要的营养物质增加,这就必然导致胃肠蠕动加速,消化吸收功能增强,食欲旺盛。医疗健身锻炼,还可以达到治疗食欲不振、消化不良,甚至胃肠神经官能症和溃疡病的目的。

(4)改善运动功能。坚持运动健身,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响。经常运动可使肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时使关节保持较好的灵活性,韧带保持较佳的弹性。另外,更重要的是,锻炼可以增强运动系统的准确性