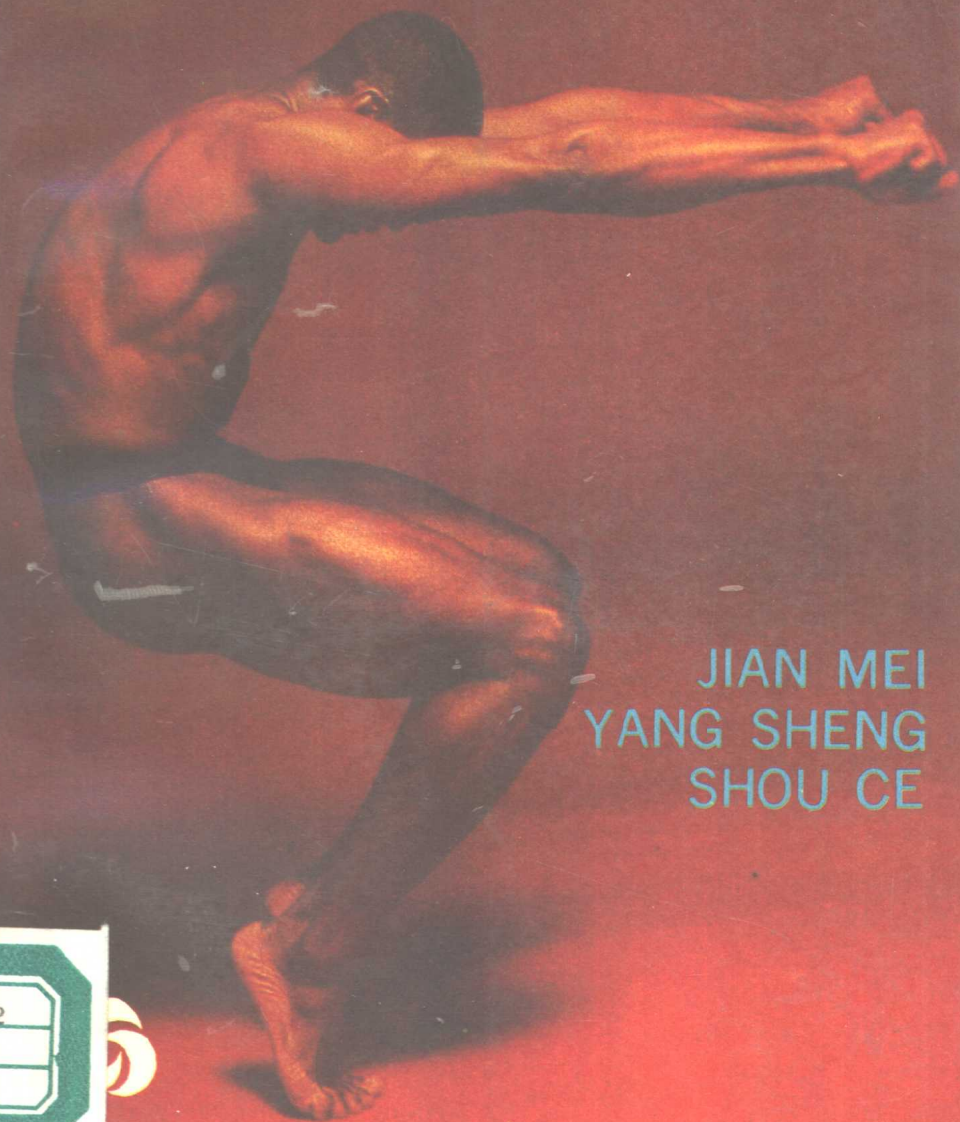


健美养生手册

湖北辞书出版社



JIAN MEI
YANG SHENG
SHOU CE





肖承烈 主编
张揆一

健美养生手册



健美养生手册

肖承烈 张换一 主编

*

湖北辞书出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 11.125印张 4插页 30.7万字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数：1—17 200

ISBN 7—5403—0003—0/G·1

统一书号：7439·2 定价：2.70元

健美编

主 编	肖承烈		
副主编	谢雪峰		
编 者	肖承烈	谢雪峰	谢映鸿
	闭锦源	董庭江	孙玉昆
插 图	高 立		

养生编

主 编	张揆一			
副主编	曾尔亢	吕维善		
编 者	张揆一	吕维善	曾尔亢	邱诒文
	王冬英	刘庚妹	董卫国	

目 录

健 美 编

健美运动常识

健美运动.....	1
健美与科学发展.....	2
健美与审美.....	3
不同时代的审美观.....	3
颈部形态与健美.....	5
胸部形态与健美.....	7
乳房形态与健美.....	7
背部形态与健美.....	8
腰腹形态与健美.....	9
肩部形态与健美.....	10
臂部形态与健美.....	10
手部形态与健美.....	11
臀部形态与健美.....	12
大腿形态与健美.....	13
小腿形态与健美.....	14

足部形态与健美.....	14
皮肤健美.....	15
骨骼健美.....	15
肌肉健美.....	16
脊柱与曲线美.....	16
人体的黄金分割.....	17
体型种种.....	17
男女的体型差异.....	19
小儿健美的标准.....	21
健美模特.....	24
立姿美.....	24
坐姿美.....	25
步态美.....	25
几个常用形态指数.....	26
人体三围.....	27
皮褶厚度测量和体脂 计算公式.....	27
循环训练.....	28

塔式训练	29
间歇训练	29
集中训练	29
递减训练	30
固定重量训练	30
极限借力训练	31
慢速动力性训练	31
训练强度和密度	31
训练内容宜变换	32
训练后的恢复	32
训练要从小抓起	33
训练要持之以恒	33
更年期也应进行健美 训练	33
盲目减肥有害	34
勒腰不可取	34
运动处方	35
矫正体操	35
健美练习器材	35

男子健美训练法

颈部训练法	37
胸部训练法	38
肩部训练法	39
上臂训练法	42
前臂训练法	44
背部训练法	45
腰腹部训练法	47

大腿训练法	50
小腿训练法	52

女子健美训练法

颈部训练法	53
肩臂部训练法	56
胸部训练法	61
腰背部训练法	65
腹部训练法	69
臀部训练法	74
腿部训练法	80
足部训练法	86
垫上健美操组合范例	88
简·方达健美操	104

减肥练习

三式减肥武术操	132
减肥体操	135
欢乐中的减肥术—— 健力舞	138

矫正体操

鸡胸矫正体操	174
漏斗胸矫正体操	175
扁平胸矫正体操	175
驼背矫正体操	175
鞍背(凹背)矫正体操	179

平背(直背)矫正体操	181
脊柱侧弯矫正体操	182
“X”形腿矫正体操	185
“O”形腿矫正体操	186
扁平足矫正体操	187
拇外翻矫正体操	189

竞技运动、 舞蹈与健美

举重运动与健美	190
竞技体操与健美	191
艺术体操与健美	191
武术与健美	192
田径运动与健美	193
冰上运动与健美	193
球类运动与健美	194
游泳运动与健美	195
跳水运动与健美	195
划船运动与健美	196

音乐、舞蹈与健美	197
芭蕾舞艺术与健美	197
现代舞厅舞与健美	198

健美比赛

男子健美比赛评分方 法	199
男子健美比赛评分准 则	199
女子健美比赛评分准 则	200
体重级别	200
健美比赛的准备	201
健美比赛场地	202
男子规定动作	202
女子规定动作	204
男女混双规定动作	206
男子自选动作	207
女子自选动作	209

养 生 编

顺应自然

“天人相应”养生观	212
四时养生法	213
预防气象性疾病	213
适应气象变化	214
防止中暑	215
老人纳凉须知	216
心脏病入过冬须知	216
老慢支病人冬令保养	217
防止旧病复发	218
日光浴	218
空气浴	219
冷水浴	220
人工气候治病	220
空气负离子保健	221
高山疗养	222
海滨疗养	223
矿泉疗养	223

调摄精神

四时调神法	224
心理卫生五则	225
清静养神法	226
节制情感法	226
精神寄托法	227
笑口常开	228
畅情志	228
乐从动中来	228
音乐使人健康长寿	229
七情相胜治病法	229
忧愁的排遣	230
制怒	230
“心病”还要“心药”医	231
老人莫过于激动	231
防止老人孤独	232
孙思邈的“十二少”养 生法	233

起居劳逸

生活起居与长寿	234
住宅卫生与长寿	234
睡前刷牙与洗脚	235
睡眠的姿势	236
最好的床	237
合理的枕头	237
睡眠与失眠	238
开窗睡眠与健康	239
防止打鼾	240
性生活与长寿	241
穿衣与寿命	241
钓鱼	242
休息的动与静	243
老年人的手杖	244
老年养生“四戒”	244
栽花与延年益寿	245

饮食调理

饮食习惯与健康	246
四季饮食调节	246
素食养生	247
粥与养生	248
食用油的选择	249
作料的益与害	249
葱、蒜、姜	250

饮料	251
吃蔬菜、水果六忌	252
食物中毒和解毒	254
婴儿的营养和智力发育	254
饮食与胖瘦	255
饮食与未老先衰	256
中年知识分子的膳食	257
老年人饮食五原则	258
老年妇女的饮食	258
饮食防癌	259

运动养生

中老年运动与养生	260
老人运动项目	261
劳动与运动	262
防止过劳	262
气功锻炼的基本环节	263
内养功	264
强壮功	264
放松功	265
养气功	266
大雁功	267
鹤翔庄气功	267
新气功疗法	268
马王堆导引术	269
五禽戏	269
易筋经	270

042273

八段锦	272
太极拳	275
健脑功	275
健身球	276
慢跑	277
散步	277

功能保健

头发保护	278
脑功能保护	278
视力保护	279
老人与看电视	280
听力保护	281
耳聋与助听器	281
牙齿保护	282
戴假牙须知	283
心功能保护	283
肺功能保护	284
胃肠功能保护	285
肝脏功能保护	286
肾脏功能保护	286
保持正常免疫功能	287
皮肤功能保护	288
体力保护	289
坐位平衡训练	289
立位平衡训练	290
独立行走训练	291

卫生保健

健脑自我按摩	292
抓头自我按摩 “老还童”	293
聪耳明目自我按摩	293
天竺国按摩	295
感冒自我按摩	295
高血压病自我按摩	297
合理洗头、梳头	299
面部保健	300
日讲千言必耗气	301
刷牙、牙刷和牙膏	301
漱口和刷牙	302
洗澡与健身	302
游泳卫生	303
吸烟有百害	304
饮酒的利与弊	304
喝茶的利与弊	305
正确使用安眠药	305
花草与卫生	306
老年人外出旅行注意 点	306

药物养生

中老年人合理进补	307
药补与食补	308

四时进补	309
微量元素与抗衰老	310
抗衰老动物药	310
蜜蜂科	311
牡蛎	311
龟甲	312
鳖甲	312
鹿茸	312
麝香	312
抗衰老植物药	313
人参	313
党参	313
银耳	313
刺五加	314
枸杞	314
何首乌	314
八味丸	314
回春仙	315
大枣与健身	315
保健灸	315
药酒	316
延寿酒	316
固本酒	316
枸杞酒	316
白术酒	316
丹参酒	317
地黄酒	317
药茶	317
维生素与健康	317

延年益寿古方选	318
复方	318
单方	321

疾病预防

中风的预兆	322
老年人呼吸道感染的	
预防	323
老慢支的预防	323
老年人哮喘的预防	324
“蜘蛛痣”与“肝掌”	324
老年人便秘的预防	325
更年期须知	326
谨防老人骨折	327
口腔炎的预防	327
青光眼的预防	328
老年性白内障的预防	329
老年性耳聋的预防	329
老年人防癌须知	330
老年人甲亢的预防	331
老年人溃疡病的预防	332
老年人白斑病的预防	332

养生名言

养生格言	333
孔子的饮食调节	334
乾隆的养生之道	334

谢老长寿十诀	334	卫生道	342
老年人养生十要	335	自戒	342
养生十训	336	喜老	342
八旬老叟十乐	336	老迟	343
古人睡眠十忌	337	无事	343
长寿二十一字诀	337	濯足	343
益寿七律	338	偶成	343
食疗歌	339	野兴	343
十叟长寿歌	339	灌园	344
三叟长寿歌	340	养生	344
养生十六宜	340	白发	345
过野叟居	341	铭座	345
龟虽寿	342		

健美编

健美运动常识

健美运动 健美运动是指从事健美的专门训练与比赛，是通过科学的力量训练，以发达肌肉，使体型匀称和健美为目的的一种体育运动。它包含健康美、体型美、姿态美和动作美等内容。长期进行健美锻炼，能使肌肉发达，肌力增强，对循环、呼吸、消化等系统的功能产生良好的影响，能调节心理活动，陶冶美好的情操，还能改善体型、体态，防止和矫正身体畸形。此项运动由来已久，在古希腊即已盛行。当时以呼吸宽畅的胸部、灵活强健的脖子、雄伟的躯干、结实隆起的肌肉、矫健轻快的双腿为男性美的标准，并设奥林匹亚竞技比赛。近代健美运动于十九世纪末，二十世纪初由德国人山道首倡。最初在伦敦音乐厅作各种健美表演，后来创办健身组织，吸收青年参加锻炼。二十世纪二、三十年代，健美运动风行美国，当时《体育》杂志主编麦克法登提倡最力，撰著多，影响大。一九二八年他倡导第一次全美健美比赛，创办健美体育学校。三十年代健美比赛遍及世界，女子健美运动亦随之发展。四十年代加拿大人本·韦特创建国际健美协会。目前，该协会团体会员已有一百二十九个国家，成为当今世界业余运动协会中第九个最有影响的组织，促进了群众性健美活动的迅速发展。一九八一年在美国举行的首届世界运动会上已列为正式比赛项目，一九八八年举行的二十四届奥运会亦将列为正式比赛项目。比赛

采用评分法确定名次，男子以肌肉发达和表演艺术塑像，女子以体形美为主要内容。此项运动于二十年代末传入我国。赵竹光首先在上海成立“沪江大学健美会”，继而成立“上海健美学院”，主编了《健力美》杂志，开创了群众性的健美活动。三十年代在广州亦有发展。四十年代上海创办了女子健美班。一九四四年曾在上海举行男子健美比赛。解放后，特别是一九八一年以来，健美运动在老、中、青、少年中都有较广泛的发展。从一九八三年开始举行全国性的“力士杯”健美比赛，到一九八六年，一共举行了四届。一九八五年在湖北、南京等省、市举行了“健美儿童”评选活动。

健美与科学发展 健美运动是体育运动的重要组成部分。由于健美运动的发展，作为一门综合性科学的健美学不久将会脱颖而出，从而为体育学科增添新的内容。健美学的建立，反过来又将促使健美运动在科学基础上更加健康、更加迅速地普及和发展。健美运动有其发生、发展、普及的历史过程，但每前进一步都同文化的普及，科学的发展密不可分。它是在体育学、美学、伦理学、心理学、生理卫生学、人体解剖学、运动生物力学、民俗学、文学艺术等学科的基础上发展起来的一项运动。虽然人们不一定非要掌握上述各学科的知识后才能从事健美运动，但只有自觉地在这些理论指导下从事锻炼，才能获得理想的效果。由于健美关系到德智体美诸方面，因而将健与美作为研究对象的健美学便成为一门综合性学科。它关系到身心的全面发展，体现着德、智、体、美的和谐与统一，以及人类自然属性与社会属性的辩证关系。健美学是实现健美与发展健美的科学，它既阐述健美的特点，又论证健美的规律性。当代科学的发展给健美运动提供了可靠的理论依据，而健美运动的健康发展又从实践的角度丰富了有关科学的内容，使之更具完整性和规律性。因此，要使健美运动得以健康发展，就得研究与健美有关的科学，发展健美的理论。我们应当从我国的实际出发，研究我国民族文化传统，研究当代健美风尚和趋势，研究我们社会主义制度下的健美规律和特点，按照新时代的精神和我国国情，树立我们的健美观，建立我们的健美学，使我们的健美活动按

着时代的节拍前进。

健美与审美 健美和审美的关系，属于体育学和美学的关系这一范畴，二者既互相区别又互相联系，既互相制约又互相促进。健美是体育活动的-一个组成部分，也是体育教育的一部分，而审美则是美学的一个组成部分，也是美育的一部分。健美与审美的教育活动和实践活动，使人得到德、智、体、美的全面发展。通过健美活动可以增进人体的健康，达到健康、有力和美感的统一。审美是对人们形体这一客观存在的评价。审美不能不涉及每一个形体的本质特性和普遍规律。形体美是由身体的形态、肌肉的发达状况、各部分的协调性等客观因素决定的。正确的审美观则是形体美在主观上的正确反映。因此，美与丑必须有一定的客观基础和标准，而且要受到社会实践的检验，而不是主观的、随意的。每个时代都有其特定的健美观和审美观。健美的个人既要形体美，更要心灵美，要求美与善的统一。

不同时代的审美观 爱美是人的天性，但是，不同的时代、不同的人却有不同的审美观。因此，我们必须从特定的历史条件、阶级状况、种族差别、民族特点、人们审美的习惯和情趣去考察。古希腊人欣赏和展览裸体，盛行裸体雕塑艺术以展示人体的健美，重视整个民族的健美教育，对于没有在健美训练场学习过的人，视为没有教养的人。对于健美比赛的优胜者，则给他们塑像嘉奖，并以维纳斯女神的塑像作为女性健美的典型。他们认为，作为女性来说，充分发育的胸部，适度的腰围，丰满的臀部构成和谐而匀称的统一体，而且认为身材曲线美也是女性健美的重要因素。我国也是最早研究人体美的国家之一。我国最早的诗歌总集《诗经》，就在不同程度上反映了劳动人民的审美观。这些诗歌中描绘美女的形象基本上是体形丰满，高大壮实。如“颀而长兮”、“硕人其颀”（《诗经·卫风·硕人》）等等。硕者，大也；颀者，长也。可见当时在劳动人民中间，是以高大为美的。在非洲的一些部落，也是以女性肥胖、丰满为美。那里设有专门供少女增肥养胖的房屋。少女肥胖不仅是美的标志，也是价值的标志，少女出嫁以体重作为计算聘礼的标准。随着阶级差别的扩大，不同阶级的审美观

差距也随之扩大。剥削阶级过着锦衣玉食的生活，养尊处优，日趋腐化、靡烂、堕落，审美情趣也日趋畸形化、病态化。我国古代楚灵王偏好细腰，不问男女，凡是腰围粗大者，一见就如眼中钉。女子以细腰为美，作官以细腰为宜，官人们为了求媚于王，减食忍饿，文武百官入朝时，均用软带束腰，以讨灵王欢心。久而久之，便逐步形成了追求和欣赏“细腰美女”的审美传统观念，后来又发展到欣赏林黛玉式的病态美人。这种追求和欣赏畸形美的传统观念，不仅中国有，在西方也十分盛行，甚至还通过比赛，给予最细腰者以荣誉称号。为了使腰变细，人们发明了腰箍。1905年出生的英格兰人葛兰太太，成年时腰围56厘米，为了获得欧洲最细腰的称号，从25岁开始束腰，吃了十年苦头，使腰围达到33厘米，比热水瓶还细。在欧洲刮起的细腰风中，不少妇女因束腰而得了“绿色贫血症”（脸发绿）。缠足是我国封建统治者追求畸形变态美的产物。五代南唐后主李煜，喜好声色。朝内有个宫娥叫宵（音香）娘，轻雨善舞。后主令其以帛绕脚，其足纤小弯曲似新月，着素袜在六尺高的金制莲花上跳舞，飘飘然有水仙凌波之姿。后来士大夫竞相效仿，据说缠足之风由此而始。旧时妇女在三五岁时就开始缠足，成年就长成“前尖后圆形如笋的小脚”，并美其名曰“三寸金莲”。小脚娘走起来一步三摇，成了弱不禁风的废人。“细腰美人”和“三寸金莲美人”对封建士大夫来说是美的，是高贵的，然而，对劳动者来说，则是丑的，是废人。这就形成了两种对立的审美观。那些帝王权贵士大夫们如此欣赏细腰、缠足美，是因为：①他们不需要从事体力劳动，也就不需要腰圆、膀粗、脚健；②企图从体态上造成与劳动人民的区别，使自己更显得高贵；③王孙公子们不劳而获整天沉溺在花天酒地，轻歌曼舞之中，而细腰小足更有助于舞姿柔媚。因而，他们忽视人体的自然美，人为地将健美与生产劳动、科学研究等活动割裂开来。现在有些青年，仍受旧的传统审美观念的影响，欣赏细腰美，追求身如柳，腰如蜂，肤如玉，指如葱，因此，不敢露天作业，怕皮肤被晒黑，又不敢干重活，怕重体力劳动使腰粗背圆，手掌变厚，手指变粗，失去苗条之美，甚至束腰节食，又弱又丑。科学的进步，

时代的前进,使女子健美活动摆脱了旧传统观念的束缚。随着妇女解放运动的潮流,人们越来越把自然美与社会美结合起来,并随着男子健美运动和女子健美比赛的开展,女子健美运动更加自然化、科学化。在世界上多数国家对于女子审美观念逐步形成了统一的认识。世界女子健美冠军比萨里昂认为,现代女性美绝不是苗条、柔软、纤细和病态,而是结实精干、肌肉强健、富有区别于男子的曲线美,既不失女性的妩媚,又足以承受生活的负担,担当起社会责任。从整体来说,现代化女性是以“健美匀称”为标准的。至于对男子的审美观,也同样有其时代的特点,在封建社会人们总是把白面书生看作是男性美的代表。但是劳动者又总是把大力神赫库勒斯、习武善骑的勇士、当代健美运动创始人德国人山道以及我国健美运动创始人赵竹光作为人体美的典范。在这种审美观的指导下,可使人体美在自然的基础上通过运动更加和谐健康地发展。

颈部形态与健美 颈部形态与脊柱颈段、颈部肌肉及其他软组织有关。颈部脊柱由7块颈椎构成,颈前和前外侧有颈前肌、胸锁乳突肌等,颈后有斜方肌、夹肌等。颈部上与头相连,需支持头的重量,下与胸、肩部相续。因此,颈部的健美,对人的形体美和姿态美关系很大。颈部形态一般有正常颈、细长颈、短粗颈、探颈、仰颈、斜颈等。正常颈:颈前凸适宜,前弯距离一般在3~5厘米之内,颈的粗细与头部大小及肩部宽度之间很和谐,头颈的长度约等于身高的 $\frac{1}{6}$ 。细长颈:颈细长,颈肌不发达,头颈长度明显大于身高的 $\frac{1}{6}$ (头长同于常人,主要是颈长所致)。这是一种缺乏健美感的形态,男子尤其如此。短粗颈:颈部短粗,给人以头颈分界不明显的感觉,头颈长度明显低于身高的 $\frac{1}{6}$,这种形态也缺乏美感,多是此部脊柱长度短于常人,或是脂肪过多所致。此形态青年女子尤忌。探颈、仰颈不多见,主要是颈部呈前探状或后仰状,原因是相应关节异常或是椎间盘的病理性变化。斜颈(歪脖子)一般与颈椎的病理性因素有关或者是某些不正确的习惯姿势所