

郝光安 主编

健身  
健心  
健美

郝光安  
主编

群众出



# 健身健心健美

161

74

出版社

# 健身健心健美

## ——运动处方

主编：郝光安

编委：李德昌 曾玉华  
李 杰 李宜南

群众出版社

一九九六年·北京

**(京) 新登字 093 号**

**图书在版编目 (CIP) 数据**

健身健心健美: 运动处方/郝光安主编. —北京: 群众出版社, 1996. 9

ISBN 7-5014-1215-4

I. 健… I. 郝… III. ①健身运动②健美③常见病-运动疗法 N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 11495 号

**版式设计: 连生**

**健身健心健美——运动处方**

郝光安 主编

---

群众出版社出版、发行 新华书店经销

北京地质印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 108 千字

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5014-1215-4/J·28 定价: 6.50 元

印数: 0001—2000 册

# 内 容 简 介

我国在养生保健方面自古就有丰富的经验和理论，至今流传不息，蜚声国内外。本书想通过运动处方的形式，以最精炼的语言，最简单的方法、图文并茂，达到有病治病，无病防身的目的。

本书共分三部分：

第一部分：运动处方理论与原则

第二部分：男女形体健美锻炼处方

第三部分：常见病运动处方

我们希望通过这三部分的介绍，能对读者了解和采用养生保健理论和方法有所帮助。但限于水平、不妥之处，尚希指正。

在书稿编写中，我们参考选用了国内外书刊的一些材料，经过改写，另成体例，所以没有逐一注明材料的出处和编者译者，谨在此一并致谢。

本书在编写过程中，得到王东、沈忠民、武援朝同志的热情帮助，在此一并表示感谢。

作者

# 目 录

<b>第一章</b>	<b>体育运动处方</b> .....	(1)
一、	前言 .....	(1)
二、	运动处方的意义 .....	(2)
三、	运动处方的基本内容 .....	(4)
四、	运动处方的基本原则 .....	(8)
五、	运动处方的注意事项 .....	(13)
<b>第二章</b>	<b>形体健美锻炼处方</b> .....	(17)
<b>第一节</b>	<b>减肥锻炼处方</b> .....	(17)
一、	减肥锻炼的理论基础 .....	(17)
二、	减肥锻炼的有效练习 .....	(19)
三、	减肥训练计划示例 .....	(30)
<b>第二节</b>	<b>女子健美健身操</b> .....	(32)
一、	头颈部健美操 .....	(32)
二、	肩臂部健美操 .....	(34)
三、	胸部健美操 .....	(38)
四、	腰背部健美操 .....	(45)
五、	腹部健美操 .....	(50)

	六、臀部健美操 .....	(60)
	七、腿部健美操 .....	(67)
第三节	女子器械训练与矫形 .....	(78)
	一、臀部健美练习 .....	(81)
	二、肩部健美练习 .....	(81)
	三、胸部健美练习 .....	(85)
	四、背部健美练习 .....	(87)
	五、腹部健美练习 .....	(89)
	六、腰部健美练习 .....	(92)
	七、腰背部健美练习 .....	(94)
	八、髋和臀部健美练习 .....	(96)
	九、大腿部健美练习 .....	(98)
	十、小腿健美练习 .....	(100)
	十一、健美锻炼与矫形 .....	(103)
第四节	男子器械训练与矫形 .....	(115)
	一、发展胸部肌肉练习 .....	(115)
	二、发展背部肌肉练习 .....	(118)
	三、发展上肢肩带肌练习 .....	(121)
	四、发展下肢肌肉练习 .....	(124)
	五、改善胸部形体的锻炼处方 ...	(127)
	六、矫正脊柱畸形的锻炼处方 ...	(131)
	七、防止局部肌肉萎缩的处方 ...	(134)
第三章	常见病运动处方 .....	(138)
	一、胃下垂锻炼的康复处方 .....	(138)

二、“豆芽菜”体形的锻炼处方 .....	(142)
三、治疗鼻炎的按摩操 .....	(146)
四、治疗感冒的体育疗法 .....	(147)
五、治疗高血压病的按摩操 .....	(148)
六、治疗胃肠病的揉腹功 .....	(151)
七、便秘的体育疗法 .....	(154)
八、痔疮患者的体疗方法 .....	(155)
九、糖尿病的体疗方法 .....	(156)
十、遗精的体育疗法 .....	(158)



# 第一章 体育运动处方

## 一、前言

回顾一下50年前人类的生活方式和劳动情况,再看看现在,机械文明飞跃进步,前后变化之大,令人惊叹不已。例如,空气调节器可使屋内气温冬暖夏凉,火车、汽车可以代替牛车、马车搬运货物,此外如掘土机、起重机、洗衣机以及农业机械等,机械文明使人类解脱了繁重的体力劳动,使人类生活受益匪浅。但另一方面,它也给人带来了新的危机——运动不足,使人体怠惰……

运动不足,必然导致体力下降。体力下降后,日常生活和工作一般还可应付,但稍一超过日常活动水平,就会感到困难。例如,稍走快些,心脏就象快行的钟表一样,感到气喘气闷,两腿疲倦无力;工作一有变化,为熟悉新的情况就感到艰苦。还有许多人,工作之后疲劳得已无余力再料理家务。如果这样下去,熟视无睹,很可能会陷于连坐着也会感到疲累的时代。

运动不足,也严重影响人的健康。现在,肥胖儿童日见增多。这类儿童血压高,胆固醇含量高,虽是儿童却呈现出成年人身体疲劳的特征。特别注意的是,运动不足使中老年

人心血管系统疾病剧增。

建国以来，由于我国体育运动和其他各项社会事业有了很大发展，国民体质状况得到了根本改善，但与发达国家比，还有一定差距。最近，国家体委制订提出的“全民健身计划与一二一启动工程”实施建议方案，确是涉及中华民族子孙万代、强国强民的大好事，它对增强人民体质、提高体育意识、保障公民参与体育的权利、有直接的促进作用。倡导广大群众做到每人每天参加一次健身活动(每次 20 分钟以上)，每人学会两种以上的健身方法，每人每年进行一次体质测定。提倡以家庭为单位，一家人都积极参加体育健身活动，每半年有两次合家欢乐的健身活动，建设一个和谐、美满、健康的家庭。强调做到减少学生作业负担，保证学生每天要有一小时的体育活动时间。落实两课两操两活动，达到国家体育锻炼标准，培养跨世纪的一代新人。

但这并不是说，只要是运动，对身体健康就会有好处。人们如果是真想通过体育活动来健身和增强体力，那么只漫不经心地随便地进行运动，那是不行的，而必须按照有科学根据的运动处方来进行。本书介绍的“健身运动处方”，就是为了满足这个要求制订的。

## 二、运动处方的意义

长期坚持运动，可引起身体发生种种变化，变化的程度可因运动项目和内容不同而不一样。本章推荐一种负荷轻(运动量小)而持续时间比较长的运动，其效果从“行动体力”方面来看，主要是能增强耐力，从而使构成耐力的生理

因素，即呼吸、循环机能（心肺功能）得到改进。这样看来，运动既能提高我们“行动体力”的基础、即工作能力，同时又能有效地预防脑溢血、心脏病等多发的“成年人病”。最后，这种良好的效果还可以使人的精神感到欢快。

（一）增加最大摄氧量。坚持运动的结果是最大摄氧量增加。最大摄氧量的增加，是因为最大换气量和最大心输量增大以及因血液运输氧的能力提高的结果。也就是说，由于呼吸肌肉增强了，使进入肺的空气更多了，血液里的血红蛋白更多了，所以肺吸入的氧量也更多了。另外，由于心肌增强了，心脏输出的血量也就增多了，再加上由于毛细血管发达，血液循环遍及全身每个角落，所以肌肉可以得到更多的氧供应。上述这些因素综合起来，就使氧摄取量增加了。再简单点儿说，就是由于运动使摄氧能力提高了。最大摄氧量大的，可以长时间持续进行较大强度的运动，所以可以说这就是长期坚持有规律的运动增大了“最大工作能力”的结果。

（二）能防治“成年人病”。通过运动可以增强耐力，在做日常的工作或运动时比从前更有余力，体力更充沛。运动还有助于预防可能引起脑溢血、脑软化症、缺血性心脏病等典型“成年人病”。运动可使末梢血管发达，使末梢血流阻力减小，因而可以防止高血压病。此外，运动还能使血液中胆固醇等含量减少，预防高脂血症。还有助于防治肥胖症。

（三）改善心理状态。坚持运动，不仅能很理想地提高工作能力，增强健康，而且对心理状态也带来良好作用。人类本来就本能地有进行运动的要求，所以如果进行适度的运动，就会感到满意，精力充沛，并浸沉于欢乐的感情之中。这也是运动的巨大效果之一。此外，通过运动使工作能力提高了，

健康状态好转了，就可以使人日常生活精力充沛，应付自如，有使不完的劲，从而使入情绪明快，生活舒畅。

### 三、运动处方的基本内容

(一) 医学检查。为增强体力而从事运动的人，首先身体必须是健康的；如果有病，应先治病，这是为增强体力而从事运动的原则。一般带病或受伤时运动，会给病带来坏影响，严重时甚至可能引起突然死亡，或引起外伤。因此，从事运动强身前，必须进行医学检查。

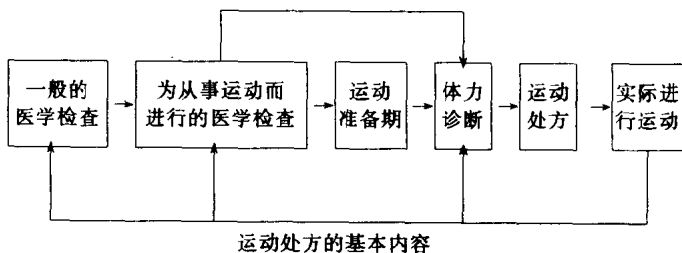
在学校或工作单位一年都至少要做一次体检，以对健康状况做一定程度的诊断。但有时也有因某种原因未进行体检的人，尤其是家庭妇女，不能定期体检的时候多。在这种情况下，运动前的医学检查更为必要。在得到医生许可后，才可以从事运动。

(二) 体力诊断。从事运动时，首先要确定适合于个人的运动项目、强度、持续时间和次数等。要做到这一点，就必须预先做“体力诊断”，然后再根据诊断结果制订运动处方。如果省略了这个过程，个人随便去运动，其结果可能是徒劳。也就是说，体力检查是开运动处方的必要条件。这与医生必须根据治疗或临床诊断结果来开药方，是一个道理。

“体力诊断”，是通过体力测验来进行的。目前比较实际的办法是根据耐力跑测验成绩来决定。下面我们介绍一种以12分钟跑做为耐力跑测验。12分钟跑测验是根据最大摄氧量而制订的，两者密切相关，是公认的可以用来做为耐力测验的。

(三) 运动处方。平时不运动的人，不要立即进行“体力诊断”，而应有个准备期。有准备阶段，为体力诊断而做的测验就不是勉强的，而且安全，且据此制订出的运动处方也比较能适合于本人能力。至于处方效果如何，那就要从运动实践来看了。假如运动效果好，就说明运动处方正确，原则上可以继续进行。假设效果不好，就要一面找出原因，一面改变运动处方。

(四) 实际进行主项运动。有了运动处方，经过实践可行，就应踏实地坚持下去。为做到这点，自然要充分懂得运动的益处和作用；另外，同伴之间也要互相鼓励，生活要安排得很有规律，切不可半途而废。主项运动坚持一个时期（3—6个月）以后，最好再返回来进行一般的医学检查或为运动而进行的医学检查，或进行体力诊断。青年人在重复进行体力诊断时，一年大约进行一次医学检查就可以了。如果是中老年人或病弱者，则每次都进行医学检查较为安全。下面所示步骤，运动处方的内容就会逐渐提高，从而做到科学地进行训练，这就是我们的基本想法。



(五) 12分钟测验的具体做法。医学检查即使通过了，最好也不要立即进行12分钟测验。须知，在12分钟跑时，即

使受试者的速度不够快，但也要求竭尽全力跑，身体仍是疲劳的，所以必须先有个准备期。如果事先不弄清楚用多大速度跑好以及跑的节奏应如何掌握好等问题就突然去跑，最终也不会得出与本人能力相称的结果来。为了安全起见，为了能测出与本人体力相当的可靠的成绩，不要突然去进行测验，而要循序渐进地先使身体能够适应，然后再进行测验。在进行 12 分钟测验前必须通过下列准备阶段：

1. 12 分钟，以步行为主，中间不时试着穿插进行慢跑。
2. 12 分钟，慢跑中间不时穿插进行步行。
3. 12 分钟，试着全部进行慢跑。
4. 12 分钟，按测验要求跑完。

上列各个阶段，至少要进行一次。在任何一个阶段，运动后如果感到非常疲劳或没有信心，就不要进入下一阶段，而要再重复做一次。

平时定时坚持耐力运动的人，可不必经过所有的这些阶段，有的人可从第 2 阶段开始，有的也可以从第 4 阶段开始。总之，勉强地向前赶是危险的，最好是从自己感到有把握的阶段的前一阶段开始。为正式测验而进行准备的阶段在进级时，中间可有一天休息，一周内练习不可超过三次。上一次运动的疲劳未消，最好不要进行下一个练习。

12 分钟测验最好在有 400 米跑道的体育场进行；学校校院也可进行；此外，只要是地方平坦可以跑步，都可进行。跑一圈最好是 200 米；集体进行时，指导员要环视全体，而且站的位置要能使指示达到各处。

场地上要用白灰或旗子标明跑道，测好跑道一周的距离，并每隔 20 米或 50 米设一个记号。

在测验前，要做操或慢跑，要充分做好准备活动。测验可用哨音做信号指挥出发。测验跑时最好是按一定的速度步调跑完全程，但是根据当时的情况跑的速度也可增减；如果跑完全程感到勉强，也可中途改为步行，或等感到轻松时再跑。虽然要求在12分钟内全力以赴地跑，但绝不可和别人比赛争胜，而要始终按自己的节律跑完；跑的速度要尽量均匀；至于在中途拼命跑或到终点前冲刺，都要避免。

指导员看表计时，每过一分钟要唱时一次；还要注意受试者跑的状况，为了安全或鼓励，可以给一些指示。到第12分钟时，吹哨通知测验完了，这时要各人记住所到达的地方。即使是吹哨通知时间到了，也不要突然停住，而应该继续慢跑或步行一会儿。

(六) 通过12分钟测验后对体力的判断。体力测验后，虽无一般考试当中的误差问题，但仅仅弄清楚了一次测验的成绩是不够的，而应该弄清楚这测验的成绩在整体当中占什么位置；这对正确认识自己的体力水平和今后制订计划、目标，都是重要的。

12分钟测验法的倡议者美国军医库珀先生，在《有氧训练法》一书中制成一种评价表，并推荐根据此表来区分体力。

12分钟测验结束后，即可按自己的年龄和性别查阅此表来判断自己的体力。查出的结果就可用以判断自己的全身耐力是高还是低。

### 12分钟跑测验评价表

(单位以米计算,英里单位从略,摘自库珀著《有氧训练法》)

性别	体力划分	30岁以下	30~39岁	40~49岁	50岁以上
男子	①非常不好	1600以下	1500以下	1400以下	1300以下
	②不好	1600-1999	1500-1799	1400-1699	1300-1599
	③稍有不好	2000-2399	1800-2199	1700-2099	1600-1999
	④良好	2400-2799	2200-2599	2100-2499	2000-2399
	⑤非常好	2800以上	2600以上	2500以上	2400以上
女子	①非常不好	1500以下	1400以下	1200以下	1000以下
	②不好	1500-1799	1400-1699	1200-1499	1000-1399
	③稍有不好	1800-2199	1700-1999	1500-1799	1400-1699
	④良好	2200-2599	2000-2399	1800-2299	1700-2199
	⑤非常好	2600以上	2400以上	2300以上	2200以上

#### 四、运动处方的基本原则

(一) 运动项目。有助于提高全身耐力的运动,其强度要能使摄氧量达到一定水平,并且还要能持续进行一定的时间,又要是全身性运动。这种运动很多,但如果从随时随地人人可做,甚至一个人也可进行,而且运动强度也易于掌握这点来看,没有胜过长跑(或步行)运动的。所以,本运动处方基本上采用跑(或步行)运动为主。

(二) 运动频率(次数)。在每天生活当中,有规律地坚持运动是最理想的,但实际上每天不能坚持的人可能还是多数。但是每周少于一次的训练,是得不到一点效果的,所以



还是按照各人的实际情况，在每周训练一次到七次之间选择适当的频率为好。

每周的频率虽然不必规定得过死，但如果有一周进行两次训练，下周每天进行一次，再下一周就一次也不进行，这样极端地增减是不好的。每次训练的间隔时间，也不要长短不一，最好是均匀分配。最标准的运动处方的理想频率是每周进行三次训练，即每周一、三、五，或每周二、四、六，隔一天进行一次训练。每周进行四次、五次或多些，则更好，但在开始时指标不宜过高，最好还是从实际出发，量力而行，随着体力提高，习惯以后，再增加次数。在养成运动习惯之前，除了发生迫不得已的事，都要尽量按照规定的日子从事运动，这是很重要的。

(三)强度和时间的配合。在定运动处方时，运动的时间最短是5分钟，最长是一个小时，可根据个人情况酌情规定。最短时间的5分钟，是可以供氧制造能量使肌肉收缩所需要的时间，是全身耐力运动所需要的时间中最短的时间，是有科学根据的。而最长时间所以定为60分钟，是由于考虑到实际上在一般人的生活当中拿不出这么长的时间来从事运动，是由于对60分钟以上的运动处方也没有进行过实验。

在下面坐标图时间范围内，运动强度和时间配合得好，就会收到效果。

纵坐标的运动强度表示，以各人的最大摄氧量为100时运动的摄氧量。譬如80%时，就表示运动强度需要此人付出最大摄氧量的80%的氧。可见，即使同样是80%，最大摄氧量高的人，其运动的绝对强度也大；相反，最大摄氧量低的人，其运动强度也较小。