

全民科学健身健美指南

田振华 相建华 著

北京出版社



出版说明

随着《全民健身计划》的贯彻实施，我国群众性体育活动获得了新活力，向着科学化、生活化、普及化、社会化发展。出于工作者的责任感，作者萃集多年的实践经验及研究成果，根据国情、民众特点，融科学健身健美知识与科学健身健美锻炼方法为一体，努力使本书具备科学性、知识性、实用性、趣味性、通俗性。本书不失为了一本实现我国全民健身计划的健身健美科普读物。

前 言

《全民科学健身健美指南》是一部较为完整、系统地介绍人体健身健美科学的著述，旨在揭示人体健身健美的奥秘，向具有自身健身健美志趣的读者奉献一整套科学的健身健美方法，并力求做到科学性、知识性、实用性、趣味性、可读性的和谐统一，实现健与美。为此，本书既注重了吸收古今中外最佳健身健美方法，又萃集了作者多年的实践经验和研究成果。而融健身健美知识与健身健美锻炼方法于一体，构成了本书的特点。所以，本书是广大读者的良师益友，是体育工作者的得力助手，同时也是医疗保健工作者的好参谋。

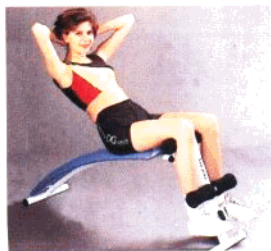
本书内容丰富翔实，科学性强，知识性强，实用性强，通俗易懂。而且各种健身健美锻炼方法简便易行，不要求有特殊的场馆设备，甚至不配插图也能理解，每个人都能做到，很适合我国的国情和民众的特点。所以，本书具有很高的实用价值。正是在这个意义上，本书不失为一本落实我国全民健身计划的有效指导书。

由于作者水平有限，书中如有疏漏不妥之处，诚望专家读者赐教，以便今后补正。

作者：田振华 相建华







目 录

一、人类健身健美古今谈.....	(1)
(一) 健身运动的古往今来.....	(1)
(二) 风靡全球的健身健美运动.....	(4)
二、人体健身健美的标准.....	(7)
(一) 健康的标准.....	(7)
(二) 健美的标准.....	(8)
三、健身健美运动的价值.....	(12)
(一) 提高运动系统的功能水平.....	(12)
(二) 改善中枢神经系统的功能.....	(13)
(三) 提高和改善心血管系统的功能.....	(13)
(四) 提高呼吸系统的功能.....	(14)
(五) 促进消化系统的功能.....	(15)
(六) 促进感觉器官的功能.....	(15)
(七) 提高身体对自然环境的适应能力.....	(16)
(八) 全面发展身体素质.....	(16)
(九) 改善体型体态, 防治和矫正畸形.....	(17)
(十) 调节心理活动, 陶冶美好情操.....	(17)
四、健身健美运动的科学基础.....	(23)
(一) 健身健美运动的原则.....	(23)
1. 循序渐进锻炼原则.....	(23)

2. 全面锻炼原则	(23)
3. 持之以恒锻炼原则	(24)
4. 区别对待锻炼原则	(25)
(二) 健身健美运动的锻炼法	(26)
1. 循环锻炼法	(26)
2. 重量固定锻炼法	(26)
3. 金字塔式锻炼法	(27)
4. 重量递增锻炼法	(27)
5. 重量递减锻炼法	(27)
6. 密集锻炼法	(28)
7. 组合锻炼法	(28)
8. 助力锻炼法	(28)
9. 矫正锻炼法	(29)
10. 综合锻炼法	(29)
(三) 健身健美锻炼计划的制订与落实	(29)
1. 制订锻炼计划的意义和依据	(30)
2. 制订锻炼计划的内容	(31)
3. 制订健身健美锻炼的课程	(32)
4. 健身健美锻炼计划的落实	(37)
五、健身健美运动的十大要素	(41)
(一) 要合理安排运动量	(41)
(二) 要提高动作质量	(43)
(三) 要呼吸得法	(44)
(四) 要强化意念	(44)
(五) 要找准感觉	(45)
(六) 要刻苦锻炼	(45)
(七) 要合理摄取营养	(46)

(八) 要加强安全措施	(50)
(九) 要自我检查与医务监护相结合	(53)
(十) 要选择理想的运动环境和地点	(57)
六、健身健美运动的内容与方法	(58)
(一) 健身运动的内容与方法	(58)
1. 传统健身运动的方法	(58)
(1) 站桩功健身法	(58)
(2) 内养功健身法	(59)
(3) 强壮功健身法	(60)
(4) 按摩功健身法	(61)
(5) 保健功健身法	(62)
(6) 八段锦健身法	(64)
(7) 晃海健身法	(65)
(8) 八式定步动功健身法	(66)
(9) 太极拳健身法	(67)
(10) 太极棒健身法	(70)
(11) 太极球健身法	(71)
(12) 佛珠健身法	(72)
(13) 碰撞健身法	(73)
(14) 咽津延年健身法	(75)
(15) 提肾功健身法	(75)
(16) 健脑强体健身法	(76)
(17) 头面健身法	(76)
(18) 铁球健身法	(77)
(19) 毬球健身法	(79)
(20) 全身拍打健身法	(81)
2. 现代健身运动的方法	(82)
(1) 晨起健身法	(82)
(2) 美手美臂健身法	(84)

(3) 梳头健身法	(84)
(4) 洗脸健身法	(85)
(5) 美眼健身法	(85)
(6) 手指健身法	(86)
(7) 步行健身法	(86)
(8) 慢跑健身法	(87)
(9) 室内综合健身法	(88)
(10) 爬行健身法	(90)
(11) 倒走健身法	(91)
(12) 用手用腿健身法	(92)
(13) 头足倒置健身法	(92)
(14) 写字健身法	(94)
(15) 椅上健身法	(95)
(16) 长寿圈健身法	(96)
(17) 交替健身法	(97)
(18) 水中健身法	(99)
(19) 游泳健身法	(100)
(20) 健脑清神法	(100)
(21) 呼吸健身法	(101)
(22) 腰背健身法	(102)
(23) 擦背健身法	(103)
(24) 强腰固肾健身法	(103)
(25) 奇效健腿法	(105)
(26) 腿脚保健法	(105)
(27) 看电视健身法	(107)
(28) 骑自行车健身法	(108)
(29) “等候”健身法	(109)
(30) 旅途健身法	(110)
(31) 登梯健身法	(111)
(32) 肌力饱满健身法	(112)

(33) 形意拔高健身法	(114)
(34) 一分钟健身法	(114)
(35) 松弛健身法	(115)
(36) 门球健身法	(116)
(37) 飞盘健身法	(117)
(38) 网球健身法	(118)
(39) 冷水浴健身法	(119)
(40) 日光浴健身法	(121)
(二) 健美运动的内容与方法	(122)
1. 体态健美的方法	(122)
(1) 站姿健美的方法	(122)
(2) 坐姿健美的方法	(123)
(3) 走姿健美的方法	(124)
(4) 跑姿健美的方法	(124)
(5) 卧姿健美的方法	(125)
2. 体型健美的方法	(126)
(1) 面部健美的方法	(126)
(2) 颈部健美的方法	(129)
(3) 肩部健美的方法	(129)
(4) 臂部健美的方法	(135)
(5) 胸部健美的方法	(140)
(6) 腰部健美的方法	(143)
(7) 腹部健美的方法	(145)
(8) 背部健美的方法	(146)
(9) 臀部健美的方法	(148)
(10) 腿部健美的方法	(149)
(三) 心理健美的内容与方法	(152)
1. 心理健美的内容	(152)
(1) 什么是心理健美	(152)

(2) 心理健美的标准	(153)
(3) 心理健美与身体健美的关系	(155)
2. 心理健美的方法	(156)
(1) 传统心理健美的方法	(156)
(2) 现代心理健美的方法	(157)
七、健身健美运动疗疾康复的操作方法	(160)
(一) 常见人体生理缺陷体型的运动矫正法	(161)
1. 驼背的矫正法	(161)
2. 两肩高低不一的矫正法	(162)
3. 脊柱弯曲的矫正法	(163)
4. “O”形腿和“X”形腿的矫正法	(164)
5. “内八字”脚和“外八字”脚的矫正法	(165)
6. 左右胸不对称的矫正法	(166)
7. 肌肉萎缩的矫正法	(167)
8. 平胸、凹胸和鸡胸的矫正法	(168)
9. 平底脚和脚桥下陷的矫正法	(169)
10. 溜肩的矫正法	(170)
11. 体型肥胖的矫正法	(171)
12. 体型消瘦的矫正法	(180)
(二) 常见人体生理疾病的运动疗法	(184)
1. 过敏性鼻炎的运动疗法	(184)
2. 颈椎病的运动疗法	(185)
3. 肩周炎的运动疗法	(186)
4. 肺气肿的运动疗法	(187)
5. 冠心病的运动疗法	(188)
6. 溃疡病的运动疗法	(190)
7. 慢性胃炎的运动疗法	(191)

8. 胃、肠下垂的运动疗法	(192)
9. 痔病的运动疗法	(193)
10. 便秘的运动疗法	(195)
11. 糖尿病的运动疗法	(196)
12. 慢性前列腺炎的运动疗法	(197)
13. 慢性腰腿痛的运动疗法	(201)
14. 脉管炎的运动疗法	(202)
15. 类风湿性关节炎的运动疗法	(204)
16. 腰肌劳损的运动疗法	(205)
17. 骨质增生的运动疗法	(205)
18. 失眠的运动疗法	(206)
19. 手足冰冷的运动疗法	(208)
20. 早泄和阳痿的运动疗法	(209)
八、健身健美运动的十个误区	(211)
(一) “只要参加健身健美锻炼，人人都能 成为肌肉发达、体型健美的人。”	(211)
(二) “要取得健身健美锻炼的效果，每次 锻炼肌肉必须有‘灼热’感和 ‘疼痛’感。”	(213)
(三) “要想长肌肉块，就要增加体重。”	(213)
(四) “锻炼时多穿衣服多出汗就能加快减 轻体重；锻炼是否有效，与出汗 多少成正比。”	(214)
(五) “发胖是成年人的事，小孩子喂胖些没关系。”	(215)
(六) “减少腹部堆积的脂肪，最好的方法 是每天做仰卧起坐。”	(215)

(七) “瘦人在健身健美锻炼后, 会使体重更轻, 人更瘦。”	(215)
(八) “健身健美锻炼一旦停下来, 肌肉就会变成脂肪。”	(216)
(九) “已经发胖的人宜少吃肉和戒食脂肪。”	(216)
(十) “现在许多健身健美爱好者对健美比赛中那种米隆式的肌肉块大感兴趣。在健身健美锻炼中, 往往单纯追求肌肉发达, 以求其‘块儿’。”	(216)
九、健身健美运动的十个特殊问题	(219)
(一) 春季参加健身健美运动要注意的问题	(219)
(二) 夏季参加健身健美运动要注意的问题	(220)
(三) 秋季参加健身健美运动要注意的问题	(225)
(四) 冬季参加健身健美运动要注意的问题	(225)
(五) 儿童少年参加健身健美运动要注意的问题	(228)
(六) 女子参加健身健美运动要注意的问题	(229)
(七) 中老年人参加健身健美运动要注意的问题	(230)
(八) 瘦人参加健身健美运动要注意的问题	(231)
(九) 胖人参加健身健美运动要注意的问题	(233)
(十) 阅读健身健美书籍要注意的问题	(235)
十、家庭健身器锻炼方法简介	(238)
(一) 健身车	(238)
(二) 划船器	(239)
(三) 平跑机	(240)
(四) 强力健美机	(241)

(五) 室内健身健美应注意的问题·····	(250)
十一、竞技健美运动知识简介·····	(252)
(一) 何谓竞技健美运动·····	(252)
(二) 竞技健美运动比赛形式·····	(253)
1. 竞赛项目 ·····	(253)
2. 竞赛动作 ·····	(253)
3. 评分依据 ·····	(255)

一、人类健身健美古今谈

(一) 健身运动的古往今来

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。翻开人类文化的史册，追溯健身运动发展的渊源，可以发现，在埃及、巴比伦、古希腊、古罗马、古印度和中国，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，考古学家证实了在公元前 3000 年那时候就有了角力、击剑、射箭、游泳等活动。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健身运动的遗迹，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。在古代希腊，也留下许多健身运动的记载，如战车比赛、拳击、摔跤、投掷铁饼、射箭等项目。在古希腊的两大城邦——斯巴达和雅典，当时十分重视对儿童少年的身体锻炼，使他们体格强壮，身材健美。在古老的东方，古代印度除了各种运动之外，还使用按摩和瑜伽强健身体。特别是瑜伽功，主张调息与静坐，让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。如同其他文明古国一样，中国的健身运动在古代曾经极

为蓬勃，并且形成过独具特色的丰富内容。从夏商时期起到明清年间，就有导引术（气功）、武术、弓弩、举鼎、竞渡、秋千、飞鸢（风筝）、围棋、象棋、六博棋（今已失传）、蹴鞠、百戏、击鞠（马球）、相扑、捶丸（类似现在的高尔夫球）、冰嬉等健身运动项目，并留下大量的健身运动著述和健身法，至今还发挥着很大的作用。由此可见，健身是人类文明发展的产物。而在原始社会，恶劣的自然环境和严酷的生活条件，迫使人类不断地改进体力和智力。人类在社会生产和生活中，发展了走、跑、跳、投、攀登、游泳和搏斗等各种技能。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；要捕捞鱼虾，就要下水游泳；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，可以称之为健身运动（或称体育运动）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社会现象，人类的身体活动与之相结合，推动了健身运动原始形态的发展。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。

随着人类社会的发展和社会生产及生活方式的改变，在人类历史上曾出现过两次脑力劳动和体力劳动的分离。第一次分离是随着金属工具的使用，从奴隶社会开始的。第二次分离是随着生产的机器化，在资本主义社会出现的。从事脑力劳动的人，随着科学技术的发展而越来越多。20世纪70