

时尚健身在线

黄梅 著



时尚健身在线

黄梅 著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚健身在线/黄梅著. —南宁:广西科学技术出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-80666-527-5

I. 时... II. 黄... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060418 号

时尚健身在线

黄梅 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 12.125 字数 311 000

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—1 000 册

ISBN 978-7-80666-527-5/J·14 定价:36.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

前

言

当今社会，人们需要适应快节奏的学习、工作和生活，需要处理好各种错综复杂的人际关系，还需要承受各种竞争与挑战的压力。在事业、家庭和生活的方方面面，我们的生理、心理均面临着各种考验，这就需要我们必须具备强壮的体魄、良好的生理功能和心理素质。否则，我们的身体和心理就会逐步走向衰弱和病变。一旦形成病变，将会给生活、工作和家庭带来不幸与损失。此时，即使你拥有许多的钱财，也难以挽回健康。

时光如流水一去不复返，一旦失去健康是无后悔可言的。对于身体的健康我们要警钟常鸣，时时在意，从日常生活的点滴做起。倘若平时不注意，临时抱佛脚显然是无济于事的。因此，我们每一个人都要从现在起，加强自我保健意识，积极参与健身运动，养成良好的生活习惯，调

整合合理的饮食结构和饮食习惯，调理好心理状态。

健康是人生最大的财富，是生命之本，是事业成功的基石，是幸福生活的保障。为了家庭和事业，请珍惜健康这个无价之宝，在日复一日的忙碌里，勿忘用心呵护自己，留点时间给健康，花点时间去健身。

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 健康新观念

第一节 健康的概念	(1)
一、健康的定义	(1)
二、健康概念的变化	(1)
三、健康的标准	(2)
第二节 影响健康的因素	(4)
一、亚健康状态的概念	(4)
二、判断过度疲劳的指标	(5)
三、为何出现亚健康状态	(6)
第三节 健康的可逆性	(10)
一、健康面前人人平等	(10)
二、健康是可逆的	(12)
三、维护健康靠自己	(14)

第二章 起居与饮食

第一节 起居有常	(15)
一、睡眠是生命的必需	(15)
二、顺应生物钟起居	(16)
三、改善睡眠质量	(17)
第二节 膳食有方	(20)
一、营养是健康的基础	(20)
二、饮食的生理功能	(21)

三、中国居民膳食宝塔模式	(24)
四、中国居民膳食指南	(26)
五、每日的饮食安排	(34)

第三章 如何控制体重

第一节 体重	(50)
一、体重	(50)
二、标准体重与理想体重	(50)
三、衡量体型健美的标准	(52)
四、肥胖的测评	(55)
第二节 肥胖对健康的危害	(58)
一、心理疾病	(58)
二、心血管疾病	(58)
三、代谢性疾病	(59)
四、消化系统疾病	(60)
五、呼吸系统疾病	(60)
六、内分泌系统疾病	(60)
七、癌症	(61)
第三节 产生肥胖的原因	(61)
一、遗传因素	(61)
二、高热量高脂肪的饮食	(62)
三、活动消耗量过少	(63)
四、物质代谢功能紊乱	(63)
五、内分泌功能紊乱	(64)
第四节 如何控制体重	(64)
一、了解自身正常的能量需要量	(64)
二、科学安排每日膳食	(67)
三、膳食安排范例	(68)
第五节 膳食减肥的科学	(69)
一、低热量膳食减肥	(69)

二、膳食减肥应注意的问题	(75)
第六节 运动减肥	(80)
一、运动减肥的机制	(80)
二、选择减肥适宜运动量	(82)
三、选择有效的减肥运动项目	(83)
四、运动与节食相结合是减肥最佳方式	(85)
五、运动减肥需注意补充维生素	(86)
六、减肥重在持之以恒	(87)

第四章 科学健身

第一节 何为健身	(88)
一、什么是健身	(88)
二、健身涵盖的内容	(88)
三、健身运动项目	(89)
第二节 健身运动对健康的益处	(90)
一、健身运动促进体质水平的改善	(90)
二、健身运动可增强心血管功能	(92)
三、健身运动对呼吸系统的影响	(94)
四、健身运动有利于内分泌系统的调节	(95)
五、健身运动有利于改善心理健康	(96)
第三节 科学健身应遵循的原则	(98)
一、安全性原则	(98)
二、针对性原则	(100)
三、目的性原则	(104)
四、渐进性原则	(104)
五、全面性原则	(105)
六、经常性原则	(105)
第四节 科学健身的方案	(106)
一、健身方案的制订	(106)
二、健身锻炼安全须知	(112)

三、运动适量的体征评价	(116)
-------------------	-------

第五章 健身健美操

第一节 健身健美操的概述	(119)
一、起源	(119)
二、健身健美操的分类	(121)
三、健美操运动的特点	(122)
第二节 健美操的作用	(123)
一、增强体质,增进健康	(123)
二、改善形体,培养端庄体态	(123)
三、放松精神,陶冶美的情操	(124)
第三节 健身健美操练习基本内容	(124)
一、徒手健美操基本动作	(125)
二、哑铃健身操的基本练习	(134)
三、踏板操基本动作	(142)
第四节 健身健美操组合范例	(151)
一、徒手健身健美操组合范例	(151)
二、哑铃组合范例	(165)
三、踏板操组合范例	(173)
第五节 健身健美操练习的方法与技巧	(188)
一、练习前的准备	(188)
二、健身健美操锻炼的原则	(193)
三、一般练习时间与强度	(195)
四、内容的搭配与选择	(197)
五、合理安排课程的各个部分	(200)
六、减肥练习要求	(206)

第六章 健身舞

第一节 健身舞概论	(210)
一、健身舞的起源	(210)

二、健身舞的特点	(210)
三、健身舞的作用	(211)
第二节 体育舞蹈	(212)
一、体育舞蹈的起源	(212)
二、体育舞蹈的分类	(212)
三、体育舞蹈的健身价值	(219)
四、练习体育舞蹈的要求	(221)
五、拉丁舞和摩登舞的基本动作练习	(222)
六、组合范例	(242)
七、体育舞蹈比赛的欣赏	(260)
第三节 肚皮舞	(261)
一、肚皮舞的起源与历史	(261)
二、肚皮舞的分类	(262)
三、肚皮舞的风格与特点	(264)
四、练习肚皮舞的作用	(265)
五、肚皮舞的基本要求	(266)
六、基本动作解读	(266)
七、肚皮舞组合范例	(268)
第四节 爵士舞	(277)
一、爵士舞的起源	(277)
二、不同类型的爵士舞	(278)
三、爵士舞的特征	(280)
四、爵士舞的锻炼价值	(282)
五、爵士舞基本动作及要领	(283)
六、爵士舞的组合范例	(283)
第五节 街舞	(295)
一、街舞的起源	(295)
二、街舞的特点	(296)
三、街舞的功能	(297)

四、街舞的分类	(297)
---------------	-------

五、街舞基本动作训练	(298)
------------------	-------

第七章 瑜伽

第一节 瑜伽的概述	(313)
-----------------	-------

一、瑜伽的历史	(313)
---------------	-------

二、瑜伽的流派	(314)
---------------	-------

第二节 瑜伽的作用	(316)
-----------------	-------

一、生理学作用	(316)
---------------	-------

二、心理学作用	(318)
---------------	-------

三、美体	(319)
------------	-------

第三节 瑜伽的构成	(319)
-----------------	-------

一、姿势	(319)
------------	-------

二、呼吸	(320)
------------	-------

三、冥想	(321)
------------	-------

四、放松	(322)
------------	-------

第四节 瑜伽练习内容	(322)
------------------	-------

一、前屈姿势	(322)
--------------	-------

二、背屈姿势	(329)
--------------	-------

三、脊柱扭转	(334)
--------------	-------

四、站姿练习	(340)
--------------	-------

五、平衡练习	(344)
--------------	-------

六、倒置练习	(349)
--------------	-------

第五节 瑜伽练习方法与技巧	(353)
---------------------	-------

一、练习前的准备	(353)
----------------	-------

二、怎样上好一节瑜伽课	(358)
-------------------	-------

三、课程范例	(364)
--------------	-------

第一章 健康新观念

每个人都希望拥有健康，因为身心健康是实现理想的基本条件，是幸福生活的决定性因素。假若你拥有出色的工作能力与良好的工作环境，但无健康的身心，你便可能心有余而力不足。而对于那些身心健康者，即使在生活和工作中遇到再多的困难、挫折与失败，他们也有勇气战胜困难，面对失败，东山再起。

健康是美好的，健康者是幸福的，是让人羡慕的。为了拥有健康，我们需要努力。

第一节 健康的概念

一、健康的定义

在 20 世纪 40 年代末，世界卫生组织章程的前言中规定了“健康是一个人在身体、心理和社会适应方面的完美状态，而不仅仅是免除机体的疾病状态”。身体健康的人，总是精力充沛、身心愉悦的。

二、健康概念的变化

健康是指一个人采取积极的行为方式的动态过程，通过这种行为方式来促进健康，降低疾病发生的可能性，延长寿命。人们在从事体育运动或征服自然的活动中得到了快乐和健康。如果一个人能通过有规律的运动来保持他的心脏、肺部和身体各器官机能处于良好的状态的话，那他将会更加健康。

以往，人们认为健康就是人的身体状况良好、四肢健全、五脏

六腑功能良好、没有疾病。这种单纯从生物性的角度认识健康的观点显然是片面的。由于人不仅有生理活动，还有心理活动和对社会、对生命事件的适应，因此现代社会威胁人类生命和健康的危险因素已由生物因素转为社会、心理因素。现时，人类面临的挑战是由于生活节奏加快，竞争与压力加大，生活方式及家庭、社区等结构和功能的变化，以及新的社会心理而导致的各种社会文明病。可见，健康并非单指生理活动，心理活动对健康同样重要。

三、健康的标准

1. 健康的内涵

健康从广义上讲包括生理健康和心理健康两方面。从其涵盖的内容来说，健康包含五个方面的内涵，分别是人的躯体、智能、情感、社群和精神的健康。这五个方面相互依靠、相互影响、相互促进，这五个方面共同作用的结果，就是人体健康状况的标志。

(1) 躯体健康。

指能顺利完成日常工作，没有疾病和残疾，具有良好的健康行为和习惯。

(2) 智能健康。

指智力正常，具备思维及认识能力，能准确地用语言和文字表达自己的思维，描述不同的事物，并能对不同的人与事物作出分析与判断。

(3) 情感健康。

指具有控制自己情感的能力，保持心理上的平衡，能根据不同场合、不同对象恰当地表达自己的情感，情绪稳定，自尊、自爱、自信，具有自知之明。

(4) 社群健康。

指具备良好的与别人交流、沟通的能力及适应环境的能力；具有社交技巧及良好的人际关系，乐于关心与帮助别人。

（5）精神健康。

指具有崇高的信仰，相信真理，相信自然，相信科学，追求人生的价值和生命的意义，追求生活质量和生活乐趣，追求精神上的充实与完善。

可见，人的健康包括生理健康和心理健康两个方面。它们是共同存在、互相影响的。身体健康是心理健康的基础，而心理健康是身体健康的前提。心理健康是人的一种良好的心理状态，积极的心理反应形式可适应自身环境、自然环境和社会环境，使人更好地发挥身心潜力。

2. 健康的十项标准

判断一个人健康与否，通常可视其是否具备以下 10 项标准：

- （1）充沛的精力，能从容不迫地担负日常的繁重工作。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔所要做的事情。
- （3）善于休息，睡眠好。
- （4）身体应变能力强，能适应外界环境的变化。
- （5）能抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重适当，身体均衡。站立时，头、肩、臀位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼和眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉丰腴，有弹性。

3. 健康体质的相关因素

健康的体质是指能够精力充沛地从事日常工作，并且能减少慢性侵袭的危险性。与体质相关的因素有心肺系统的耐受性，肌肉、骨骼的健康状况以及最佳健康状态的身体成分。具体内容为：

- （1）心肺功能。

心肺功能等同于有氧运动能力，主要指能在长时间内坚持进行

大肌肉群抗阻运动的能力和运动后及时恢复的能力，含心血管系统和呼吸系统两部分。

(2) 身体成分。

身体成分指身体脂肪和去脂后体重的构成。包括肌肉、骨骼、水、皮肤、血液和其他非脂肪之类的组织。通常用体脂的百分比来表示。

4. 运动系统的功能

(1) 柔韧性。

指关节伸展的能力，通常以关节伸展的程度来体现，如站立身体前屈，视其用手、肘触地的状况。

(2) 肌肉力量。

指肌肉一次性的最大抗阻能力，一般以对抗的重量或程度来体现，如举起杠铃的重量或纵跳的高度。

(3) 肌肉耐力。

指肌肉在进行极量运动时的重复能力。一般以时间或次数来体现，如俯撑控制的时间或连续做仰卧起坐的次数。

有许多体育运动形式可以有效地增强体质健康。如游泳、滑雪、健身操、划船等，这些运动既可有效地刺激心肺和肌肉的功能，并使之提高，同时又能发展肌肉力量与耐力，此类体育运动项目是提高健康水平的较好形式。

第二节 影响健康的因素

一、亚健康状态的概念

人处于体乏、心情烦躁、易怒、心烦意乱、精神萎靡不振、情绪低落、失眠健忘、记忆力下降、注意力不能集中、办事效率降低、头晕目眩、口干舌燥等症状，到医院检查又查不出疾病，这种既非

健康、又非疾病的状态便是亚健康状态。

亚健康状态介于健康和疾病之间，它虽不是病，但却是疾病的潜伏期或早期非特异性状态，也可能是疾病的成因。现代人生活节奏快，心理压力大，人际关系复杂，环境质量恶化，加上暴饮暴食、缺少睡眠、缺乏运动等多方面因素，导致全人类均处于受亚健康状态的威胁之中。世界卫生组织（WHO）一项全球性调查结果表明，目前全世界真正健康者仅达 5%，20% 的人被诊断为有病，而 75% 的人则处于亚健康状态。

二、判断过度疲劳的指标

由于社会竞争激烈，致使不少人承受巨大压力，并长期超负荷工作。现在，一种新的社会文明病“过劳死”正在威胁着人们的健康，应引起社会的高度重视和警惕。日本学者列举了 27 项过度疲劳的症状与因素，如果你有其中的 7 项以上，即为过度疲劳，并存在危险；如果你有 10 项以上，则随时有可能发生“过劳死”。这 27 项症状与因素分别为：

- (1) 经常感到疲劳，记忆减退。
- (2) 酒量突然下降，即使饮酒，也感到没有滋味。
- (3) 突然感到衰老。
- (4) 肩部和颈部发麻。
- (5) 因疲劳和苦闷失眠。
- (6) 为一点小事烦躁和生气。
- (7) 经常头痛和胸闷。
- (8) 患有高血压和糖尿病，心电图测试不正常。
- (9) 体重突然变化。
- (10) 几乎每天晚上都聚餐饮酒。
- (11) 每天喝 5 杯以上咖啡。
- (12) 经常不吃早饭或晚饭时间不固定。

- (13) 上下班单程需要 2 小时以上。
- (14) 最近几年，即使运动，也不会流汗。
- (15) 喜吃油炸食品。
- (16) 每天吸烟 30 支以上。
- (17) 晚上 10 时还不回家，或晚上 12 时以后回家占一半以上。
- (18) 自我感觉良好而不看病。
- (19) 每天工作 10 小时以上。
- (20) 星期天也上班。
- (21) 经常出差，每星期只在家住两三天。
- (22) 夜班多，工作时间不规则。
- (23) 最近有工作调动。
- (24) 升职或工作量增大。
- (25) 加班时间突然增加。
- (26) 人际关系变坏。
- (27) 最近工作有失误或与合作者不和。

三、为何出现亚健康状态

1. 过度疲劳

由于社会竞争日趋激烈，工作强度增大已是社会发展的必然。然而，过大的工作强度会引起人体各种疲劳，这是亚健康最为常见的表现。

所谓疲劳是机体功能的暂时性障碍，属正常的生理反应，警示机体过度疲劳。疲劳有以下形式：（1）体力疲劳。（2）脑力疲劳。（3）心理疲劳。（4）混合性疲劳。体力疲劳是由于体力劳动或激烈运动时间较长，强度较大，引起体内产生大量乳酸，酮酸、二氧化碳等酸性物质渗进血液，影响中枢神经等的良好运转，致使人体产生疲乏、烦躁、不快等状况。脑力疲劳是由于脑力活动时间持续过长，脑细胞缺氧，头晕脑胀，反应与思维迟钝。倾尽全部精力投入