

个性化立体健身处方

中国著名健身健美专家倾力打造
独特 新颖 立体 全方位

减肥瘦身

最好的医生是自己



健身处方

张先松 张颜 王丽君◎编著



长江出版传媒
湖北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥瘦身立体健身处方/张先松,张颜,王丽君编著.

武汉:湖北人民出版社,2014.9

ISBN 978-7-216-08334-8

I. 减… II. ①张…②张…③王… III. 减肥—运动疗法—基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 181529 号

出 品 人:袁定坤

责任部门:高等教育分社

责任编辑:陈 兰

封面设计:艺和天下

责任校对:胡晨辉

责任印制:谢 清

法律顾问:王在刚

出版发行:湖北人民出版社

印刷:武汉市首壹印务有限公司

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字数:211 千字

版次:2014 年 9 月第 1 版

书号:ISBN 978-7-216-08334-8

地址:武汉市雄楚大道 268 号

邮编:430070

印张:8.75

插页:1

印次:2014 年 9 月第 1 次印刷

定价:19.90 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

本社旗舰店:<http://hbrmcbs.tmall.com>

读者服务部电话:027-87679656

投诉举报电话:027-87679757

(图书如出现印装质量问题,由本社负责调换)

作者简介

ZUOZHEJIANJIE

张先松

男,1951年生,湖北荆州人,汉族,江汉大学三级教授、湖北省科普作家、武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者。全国普通高等教育“十一五”国家级规划教材《健身健美运动》主编。

1968年11月—1975年5月在福建5052部队服役(1970年4月加入中国共产党,1974年荣立三等功一次),1975年5月—1976年9月任江陵县太平桥小学校长,担任过基层团委书记,1979年毕业于武汉体育学院。曾任武汉教育学院(现合并为江汉大学)体操教研室主任、江汉大学体育学院学术委员会主任、休闲体育研究方向负责人、《健身健美》精品课程负责人、《江汉大学学报》编委、《江汉大学学术丛书》编委、教育部中国学生健美操艺术体操协会(健身健美)专项委员会委员、中国健美协会培训指导委员会委员、中国等级健身指导员和社会体育指导员培训授课导师、中国(国家职业资格)健身健美私人教练培训授课导师、国家职业技能鉴定(健身健美项目)考评员、国家级健美裁判员、国家级健身指导员、武汉市高级协会会员。现



任中国健美协会专项委员会委员、湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长、湖北省健身健美运动协会副秘书长、湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。曾获全国健身健美先进个人、湖北省教书育人先进个人、武汉市教育工委优秀共产党员等荣誉。

已出版专著和教材共 40 部,发表学术论文和科普文章 500 余篇,累计逾 1800 万字。主持完成了国家级“十一五”规划教材立项 1 个,省部级重点科研课题 15 项,获全国和省部级奖励 30 余项,《人体增高的科学》“填补国内空白”,《现代健美大全》获全国“金钥匙”提名奖和湖北省优秀科普著作二等奖,《实用长寿全书》被推介为 2003 年全国十大热点畅销书目之一,《健美模式训练的建模方法再探》在全国健身健美论坛大会上,被国家社会体育指导中心、中国健美协会聘请的娄琢玉、裔程洪、郑庆继等评审专家们鉴定为“我国首创”并获金箔证书一等奖(全国行业最高奖),《体育健身保健专业开设的可行性探讨及学生的社会需求研究》成果获湖北省第五届(四年一届)教育科学研究优秀成果一等奖,这也是本届大会上全省所有体育教育科学研究成果中唯一的一等奖,独立撰写的我国普通高等学校体育专业通用的《健身健美运动》教材,是我国同类专业著作中迄今为止唯一的一本国家级规划教材。合作出版了中国第一部《健身私人教练技能大全》(又名《健身私人教练理论与实践》)(专著)、中国第一部《人体美的表现与塑造》专著和中国高校第一本《健身教练》及《健身原理与方法》等教材。张先松教授还是武汉市健美协会首任教练委员会主任和湖北省健身健美运动创始人之一,长期担任湖北省健身健美竞赛的裁判长和全国健身健美竞赛的执场裁判以及 2010—2012 年全国健身健美锦标赛的副裁判长工作,长期担任国家等级健身指导员、社会体育指导员及私人健身教练的培训主讲工作,为推动中国的大众健身健美运动作出了应有的贡献。



30 余年来,张先松教授一直活跃在中国健身健美运动科学研究和教学的最前沿,长期致力于健身健美、健身原理与方法、体育美学、体操等课程的教学、训练、竞赛与科学研究工作,取得了众多国内健身健美界领先的研究成果。在国内高校率先开设了健身健美运动和健身教练等课程,创建了国内高校第一个健身健美专业方向、第一个休闲健身专业方向和第一个健身教练专业方向,并在全中国第一个提出了小康社会阶段我国大众健身健美运动的定位、理念及发展战略。特别是根据 21 世纪休闲时代人们在锻炼内容和方式选择上的多样化、独立化等特征所倡导的“个性化教学和服务”的模式,更是得到了学者们的广泛认同。他学识广博,治学严谨,加之理念独特前卫,以致形成了国内独树一帜的教学研究体系和风格,并成为我国著名的健身健美专家。他也因其高超的教学艺术和学术造诣而赢得了国内同行、专业学子和国家等级健身指导员培训班学员的一致好评。

中国体育科学学会运动心理学分会主任委员、全国高等学校体育教学指导委员会委员、全国高校十大名师、天津体育学院院长姚家新教授在“十一五”国家级规划教材《健身健美运动》一书序中评价:“张先松教授对我国高校健身健美专业及学科建设的贡献更是尤为突出,这不仅仅是因为他在健身健美这一领域的研究成果一直处于全国领先地位,而且是因为他不但在体育教育专业的平台上率先开设了我国高校第一个健身健美专业方向,出版了全国高校第一本健身健美专业国家级规划教材,更重要的是创立了广义上的健身健美运动这一门新兴学科,这对于推动我国高校健身健美专业的建设及学科的发展无疑写下了划时代的一笔。”教育部本科教学评估领导小组成员、时任江汉大学校长李进才教授也写信称道:“该书是新作,也是填补空白的力作,尤为可喜可贺!”

他曾多次带领湖北省代表队和武汉市代表队参加国际、国内健



身健美比赛,并在1988年5月举行的全国总工会首届“华康杯”职工健美、健美操比赛中夺得男子单人、女子单人、集体造型等4枚金牌、4枚银牌和全国团体总分第一名。在1991年6月的十国邀请赛中获得了第四名的较好成绩。30年来,经他训练和指导的冠军年年涌现,金牌达150余枚,许多健身会所的老板和教练也都出自他的门下。在2006年11月“英派斯杯”中国大学生健康活力大赛暨首届中国全明星健身健美锦标赛中,他所率领的团队更是夺得了中国高校有史以来首对男女混合双人健美明星赛冠军和“健美先生”冠军杯及最佳肱二头肌奖、最佳体能奖、最佳配对奖、集体健康明星赛最佳造型奖、集体健美明星赛最佳造型奖,囊括了混合健美明星赛全部奖牌,还有三位队员获得了全国校园“十大偶像”的荣誉称号,一位队员获得了大赛唯一的最佳形体金像奖,并以22座奖杯、42个奖项、121分总分的成绩名列中国全明星健身健美锦标赛全国省区和全国高校之首(即奖杯总数、奖牌总数、团体总分数三个第一),夺得此次健身健美锦标赛全国省区团体总分第一、全国高校团体总分第一和大赛唯一的最佳团队奖,其所带的江汉大学健身健美代表队因此亦被媒体和同行们誉为“全国高校健身健美运动竞技水平综合实力最强的一支团队”。

全国众多媒体曾对张先松教授其人、其文做过数十次的报道,从风靡全国的《健与美》杂志和《中国体育报》,到有关学报、杂志的“学者风采”,都有关于他的篇幅,即便在新华社的文字通讯或中央电视台的视频图像中也曾经出现过他的身影。《楚天都市报》《武汉晚报》等媒体誉其为“美的种子”、“美的创造”、“美的旋律”、“美的收获”;《长江日报》称其为“美的摇篮”;湖北电视台、武汉教育电视台为其拍摄的专题片中称其为“杏坛中的一棵常青树”;《长江开发报》等则把他誉为“弹奏美的旋律的人”。



张颜女,1982年生,湖北武汉人,毕业于清华大学信息科学学院自动化系,工学学士;清华大学医学院生物信息学系,理学硕士;美国密歇根大学统计系,统计学硕士;美国密歇根大学医学院计算医学与生物信息学系,博士;现在耶鲁大学从事计算生物学博士后研究工作。

在国内,张颜曾参与中国人类肝脏蛋白质组项目的研究,从事蛋白质修饰数据库和流程处理系统的设计开发;在美国,主要研究蛋白质组、基因组数据与生物功能的关系等。张颜与合作者曾在 *Nature* (《自然》)、*PNAS* (《美国国家科学院院刊》)、*Cancer Research* (《癌症研究》) 和 *PLoS Computational Biology* (《计算生物学》) 等权威期刊上发表过多篇科研论文。

在求学期间,张颜曾于2008年获得过密歇根大学拉克汉姆研究生院国际留学生奖学金,2006年获得过清华大学光华奖学金,2003年获得过清华大学文艺优秀奖学金,2001年获得过清华大学(跨校跨年级)生物竞赛特等奖,2001年获得过清华大学新生奖学金,2000年获得过全国中学生生物奥赛总决赛一等奖,并入选国家集训队。担任过密歇根州清华大学校友会主席(2010—2011),密歇根大学中国学生学者联合会理事(2008—2009),清华大学医学院研究生会副主席(2006—2007)。

王丽君女,1970年生,西安体育学院副教授,硕士生导师。现任西安体育学院附属竞技体校副校长,中国健美协会竞赛委员会委员,IFBB国际级健美裁判,教育部中国学生健美操艺术体操协会专项委员会委员,国家体育行业特有工种职业技能鉴定考评员,国家职业资格健身教练培训师,国家职业资格高级健身教练,国家级健美操指导员,陕西省体育文化艺术协会理



事。

曾担任国家健身健美集训队教练，获得过全国首届健美操运动会专业组女子单人操冠军，1993—1995年全国健美操锦标赛混双项目全国冠军，1997—2000年四届全国健身锦标赛女子健身A组冠军，是首次代表我国参加世界女子健身锦标赛的运动员，曾培养出多名健身健美运动健将。

主持和参与完成科研课题8项，主编与参编教材4部。发表学术论文和专业文章10余篇。

内 容 简 介

当今世界 70 亿人口中就有 21 亿人口体重超重(几乎三个人中就有一人肥胖),而全球 20%的胖人在中国,中国肥胖人口已排名世界第二。统计显示,目前我国肥胖者远远超过 9000 万人,超重者高达 2 亿人,未来 10 年中国肥胖人群将会超过 2 亿。为此,世界卫生组织已经把肥胖列为流行病的一种。本书则是一部采用立体化健身处方来帮助人们干预人体肥胖和促进肥胖人群身心健康的指导书。

本书独辟蹊径,自成风格,以独特新颖的构思,立体和全方位的创新视角,全面诠释和介绍了备受广大肥胖人群期待的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方,解析了肥胖的原因及其体重调节机制、肥胖的标准与测评方法、人体肥胖的类型、部位及体重控制的“置点”理论、减肥食物的特点、能量平衡的原理与体重控制原则、肥胖者的饮食模式与体重控制策略、能量摄入与消耗的平衡及其估算方法和减肥瘦身新理念等。有较强的前瞻性、系统性、针对性、实用性和可操作性,并以足够的解释力和科学性,为减肥瘦身者创造了可资借鉴的理论与实践基础及其减肥技法,能极大地满足广大减肥瘦身人群个性化的健身需求。

本书主要阐述了减肥瘦身人群运动、营养及心理处方指南。重点介绍了不同年龄、不同性别、不同人群和不同部位肥胖者的运动干预处方与营养干预处方;健康危机、单纯性肥胖和疾病肥胖患者的运动干预处方与营养干预处方;进食异常的综合调控处方;健美塑身与减脂特殊营养的选择处方;避免健身风险的方法及药物减脂法的运



用;减肥瘦身人群的个性化心理保健处方、肥胖症的心理调适处方以及营养指数的评价标准与计算方法等。

本书既是广大减肥瘦身人群(含上班族)健身的指导性手册,又可作为全国高等学校体育专业,运动医学、运动康复、养生保健、健身休闲、健身教练等专业大学生、研究生及任课教师的参考教材,还可以作为社会体育指导员、健身教练员及大中专学生的参考用书,对医疗保健工作者、营养工作者、社会学研究工作者及相关研究人员也有一定的参考价值。

作者自序

——健康在于运动·营养与心理调适

一、运动

运动对个人来说既是一种积极健康、有品位有格调的生活方式，也是促进青少年身心发展、保持中年人青春活力、减缩肥胖者多余脂肪、延缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一。

运动对一个国家、社会、城市、乡镇及企事业单位来说既是集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的一个平台，也是国家整体素质的一种体现。那些独具影响力的城市、社区、乡镇或企事业单位，无一不是引领时代潮流、注重体育文化建设和打造体育生活方式的先锋，并借此以塑造城市形象，提升社区或企事业单位地位，展现乡镇魅力，从而成为一个体育氛围浓郁的、充满运动激情的城市或乡镇。

有专家说，运动的价值归依在于对生命的尊重，对生活质量不懈的追求，对精彩生活的向往；有专家说，运动是对死的恐惧，对生的渴望，运动是良药（**Exercise is Medicine**）；还有专家说，运动是友情、亲情，运动是品位、格调、时尚。可不是吗，现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品位的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫！



当然，运动的_{最大}功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年。科学研究证实，缺乏运动会引致诸多疾病，如心绞痛、老年痴呆、关节炎、心率失常、更年期症状、乳腺癌、肥胖、结肠癌、骨质疏松、充血性心力衰竭、周围血管疾病、忧郁、身体虚弱、消化系统疾病、前列腺癌、胆结石、呼吸系统疾病、高甘油三酯血症、睡眠呼吸暂停、高胆固醇血症、中风、高血压、Ⅱ型糖尿病等。反之，运动可以预防这类生理疾病的发生和减轻健康危机的几率，同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。此外，科学的运动还可以提高人的身体素质，改变肥胖体型和塑造健美的体魄，促进青少年身高的增长和开启婴幼儿的心智。

是啊，当肥胖作为流行病的一种四处“蔓延”之时，当心脑血管病和恶性肿瘤等现代人最害怕的杀手向我们迎面袭来之时，当我们的生理与生活突变期降临之时，当我们的体形体态及心理发生异样改变之时，唯有科学的运动锻炼、平衡的膳食营养、合度的心理调适和必要的生活保健才是化解这把“悬头之剑”的法宝！因为，肥胖等导致的动脉硬化没有任何特效药。运动是防止动脉硬化和肥胖的有效方法。运动是消耗能量最好的方法。

总之，体育运动对于人类前所未有的感召力，在于它更强的社会性、文化性和实效性，在于它给参与者带来的色彩斑斓的生命律动，而体育就是色彩，运动就是律动，就是在人生画布上灵动的画笔，抓住它你就拥有绚丽的人生。

二、营养

“民以食为天”。营养是构成机体组织的物质基础，也是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。人体的



各种生理活动和体力活动,乃至人体生命的存在都离不开营养。随着体育科学和医学的发展,人们不仅可以用科学的营养方法来维护身体的健康,减轻或消除疾病隐患,改变肥胖体型,促进身高增长,塑造完美的体格,保持青春活力和延缓机体衰老,而且能根据不同运动项目的特点,科学地利用营养来促进人体运动水平的提高。

营养是维护和促进健康的重要手段。只进行体育运动而缺乏必要的营养,体内消耗的能量物质得不到应有的补偿,就会引起人体功能减退,影响生长和发育。如果营养过剩,又会引起肥胖和心脑血管疾病的发生,进而影响人体的健美。而营养不良或营养不合理,不但阻碍人体的生长发育,使机体的免疫能力下降、生命力不旺盛,而且影响遗传以及养生与长寿。可见,凡是健康完善的躯体,与良好的营养是分不开的;凡是完美的体型,与良好的营养也是分不开的。总之,营养对于我们的身体健康和健美而言起着非常重要的作用。

人体在运动时,能量消耗增多,机体的代谢强度变大。不同的项目和运动性质,可以促进机体对不同营养物质的吸收和利用,同时,提高不同性质的代谢机能。另外,机体对营养物质利用的水平越高,代谢机能越旺盛,人体生命活动的能力就越强,运动的层次就越高。因此,运动与营养互相促进,是提高身体素质和完善人体机能的重要因素。

三、心理调适

学者们认为,心理健康是人体健康的关键。更有专家断言:“心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。只要注意心理平衡,就掌握了健康的金钥匙。”

的确,心理健康有时候比生理健康更重要,心理健康是我们创造



生活、改造生活的唯一保障,也是我们承受和抵御一切打击和伤害的精神支柱及根本力量。值得一提的是,心理健康还能促进生理健康,心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。

在心理学的研究中,人们把心理状态分为三个层次:心理健康—心理亚健康—心理不健康。显而易见,患有各种心理疾患的人属于心理亚健康,患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。所有人都会或者曾经产生过心理问题,因为人生的道路坎坷漫长,其间有曲折,其间多艰难。如果不能做到在人生这个竞技场上较量,而在竞技场外释怀,如果不能做到勇敢地面对挫折,并正确地面对成功,都可能产生心理问题。不论您是取得过巨大成功,还是一事无成;不论您是踌躇满志的青少年或者大器早成的青壮年,还是正在茁壮成长的婴幼儿;也不论您在人生旅途上是经历过凄风苦雨的过来人或者此时仍是身心俱疲的跋涉者;或者正在进行减肥瘦身尝试的实践者……心理疗法与心理调适都是伴随您成功的良师益友,是维持和保证您心理健康的精神食粮。

笔者以为,心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊,最后达到自强。其中建立和加强自信是最基础和最重要的。而心理疗法与心理咨询则被称为是现代人必不可少的最奇妙的一种精神按摩方式,并已被西方发达国家的人们广泛运用。曾经有这样一句名言:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”我们也常能听到这样一句话:“性格决定命运,心态影响成败。”纵观我们身边的许多人,他们一生中并不乏才华、能力、技术和机会,却总与成功和财富擦肩而过,其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。减肥瘦身亦不例外,成功与否亦表现在是否具备了健康的心态。然而,有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业,关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志! 他们的躯体或许不够完美,可心智依然健



康。也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星,由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等等,都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

肥胖还会引起严重的心理学和社会学效应。

人们从心理病理学、情感消沉、自尊心等几个角度考察了肥胖、减肥和减肥努力的心理学后果。研究发现,体重变化是临床沮丧的重要症状。采用节食以降低体重会导致“节食沮丧”,其特征是容易发脾气和神经质。

一般而言,肥胖者的自尊心下降,自尊心的一个方面就是负面的身体形象,如果肥胖者因为肥胖的缘故错误地感知自己的身体,蔑视自己的身体,继而会引起严重的心理反应。

肥胖的社会学效应则体现在人际关系中,肥胖者可能会被其他人侮辱。有报道说,肥胖儿童经常被他们的朋友所排斥。肥胖的成年人限制自己的社交活动,也在社交圈子中受到限制。体现在某个社会职位的机会上,肥胖者得到理想的社会职位的机会比较少。现代社会中拒绝肥胖的偏颇的价值观在这些侮辱和歧视中发挥着作用。特别是在女性中,肥胖的社会代价更加高昂,因为在女性中体重和外貌与自尊心关系更为密切,而且历史上曾经发生过女性除容貌之外可能很少有获得社会地位的其他途径的现象。故而,心理调适万不可偏废。最佳健康状态必是通过健康的生活方式获得的理想身体状态,而积极向上的人生观则是最佳健康状态的关键。

四、寄语读者朋友

当健身成为现代都市人群的主流生活方式时,笔者研究发现,健身生活方式的发展出现了如下趋势:健身计划处方化,健身营养定量



化,健身心理调适化,健身方案立体化,健身处方个性化,健身方式特色化,健身表现专业化,健身交际商务化,健身心态娱乐化,健身文化时尚化,健身的膳食营养和心理调适处方化等。科学的健身、健心与合理的营养,尤其是运动健身正在从话题演变成为现代人身份的认同和生活品质的保证。

然而,国内还没有一部集减肥瘦身运动处方、减肥瘦身营养处方、减肥瘦身心理调适与生活保健处方、身体局部肥胖的矫正处方、减肥瘦身综合调控处方,以及效果评价处方与体重控制策略于一体的,对肥胖者进行全方位塑造及心理干预的立体化和个性化的健身处方指导书。而《减肥瘦身立体健身处方》一书的出版弥补了这一缺憾。本书刚好顺应了时代的发展,满足了广大减肥瘦身人群对健身处方化、量化、简捷化、个性化、立体化和特色化的需求,这也是我国第一部采用立体化健身处方来全面塑造肥胖者体型和促进其身心健康的著作。本书还提醒正在进行减肥瘦身实践或试图尝试的人们,体重控制是一种长期的生活方式,减肥没有失败,只有放弃!

需要说明的是,鉴于运动、营养和心理保健等各属于一个不断发展的学科,健身处方应当是将健身原理与方法学、运动训练学、运动医学、运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动心理学、运动保健学、人体测量学、人体美学及运动处方学等融于一体的边缘科学,然而新的研究及实践成果不断丰富着人们的大脑,健身处方及各种干预疗法也在谋求着各种变化和发展,新的知识层出不穷,加之作者水平有限,缺点或错误在所难免,因此,恳请读者朋友批评指正,以促拙著日臻完善。

本书在撰写过程中参考和引用了国内外有关书刊和论文的部分资料与论述,并已在书尾的参考文献目录中一一列出,但恐有遗漏,在这里谨向原文作者、译者表示诚挚的敬意和感谢!本书的出版还



得到了湖北人民出版社的大力支持，得到了大众纪实分社邓宁辛社长，高等教育分社徐艳副社长和黄沙、陈兰编辑的热情帮助和指导，借此一并表示深深的谢意！

最后要说的是：生命是一个源于生终于止的过程，但人生百岁不是梦。1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”致辞中说：“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿，将能看到22世纪的曙光。”因为根据科学家研究预测，人类的自然寿命极限理论最起码在100～175岁。随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高，尤其是通过科学的“运动·营养与心理调适”，人类的寿命将会得到极大的延长。

21世纪将是健康的时代，人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。21世纪的健康人应具备：有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，美好的心境，有序的生活。

世界卫生组织也强调：“21世纪最好的医生是自己”。我们应该把健康当成自己的责任，尽早加入科学的“运动·营养与心理调适”的健身行列，提高自我保健的意识和能力，培养个人新的生活方式和行为习惯，提高生存质量，创建和睦的社会和家园，争取活过100岁，健康享受每一天。在生命的快乐中享受快乐的生命。在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。