

XINGTIXIUSU

形体 塑造

原理与实践

李 鸿 编著



电子科技大学出版社

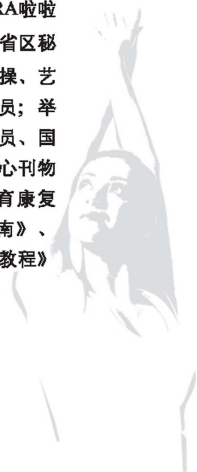


作者简介

李 鸿 1964年9月出生，重庆人，

1982年7月成都体育学院体育教育专业本科毕业，2002年成都体育学院研究生班结业，西南交通大学体育部副教授，硕士研究生导师。长期从事高校健美操、形体舞蹈教学与训练，西南交通大学健美操、啦啦队代表队主教练。

现任教育部中国学生健美操艺术体操协会科研委员会委员，教育部CSARA啦啦队专项委员会副主任，CSARA四川省区秘书处师资培训部部长，CSARA健美操、艺术体操、啦啦队等项目荣誉级裁判员；举重国家级裁判员、国家级健身指导员、国家级健美操指导员，在专业学术核心刊物上发表论文三十余篇，著有《体育康复学》、《实用健身健美操练习指南》、《大众团体操》、《现代健美运动教程》等专著。



形体修塑原理与实践

李 鸿 编著

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体修塑原理与实践 / 李鸿编著 . — 成都: 电子科技大学出版社, 2005. 6

ISBN 7 - 81094 - 838 - 5

I. 形… II. 李… III. 形态训练 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058898 号

形体修塑原理与实践

李 鸿 编著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号)

责任编辑: 谢应成

发 行: 电子科技大学出版社

印 刷: 四川省地矿局测绘队印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印张 9 字数 225 千字

版 次: 2005 年 6 月第一版

印 次: 2005 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-81094-838-5 /G·190

定 价: 25.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201635 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

这是一部较为完整、系统地介绍人体形体修塑科学的著述，旨在揭示人体形体修塑的奥秘，向具有自身健身健美志趣的读者奉献一整套科学减肥与丰腴健美的方法，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，实现形体健与美。为此，本书既注重了吸收古今中外最佳科学减肥与丰腴健美的方法，又萃集了作者多年的实践经验和研究成果。而融减肥瘦身、丰腴健美知识与科学减肥与丰腴健美锻炼方法于一体，则构成了本书的特点。

本书内容丰富翔实，科学性强，知识性强，实用性强，通俗易懂。而且各种减肥瘦身、丰腴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，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。

我希望通过这本书能为广大健身健美教育工作者和形体修塑者，提供最新科学减肥和丰腴健美锻炼方法的信息与技巧；为形体修塑者提供一部可资借鉴的简明教材。当然，我会一如既往地坚持探索的精神与开放的态度来正视所有的同行和形体修塑者提出的各种宝贵意见，以便今后对本书进行修订，并逐步加以完善。

真诚感谢健身小姐王彦、胡婷及健美先生张志国为本书的动作示范所给予的无私帮助。

李 鸿

2005年4月28日于西南交通大学

目 录

第一篇 体型肥胖与减肥健美	1
一、肥胖的定义	2
二、减肥健美的最佳方法——健美运动和饮食控制相结合	4
三、减肥健美运动的方法	6
(一) 减肥健美运动的原则	6
(二) 减肥健美运动的注意事项	7
(三) 减肥健美运动的练习方法	10
(四) 减肥健美运动的程序	45
四、减肥健美饮食的方法	75
(一) 减肥健美饮食的原则	75
(二) 减肥健美食物	77
(三) 减肥健美菜谱	81
(四) 减肥健美食谱	92
五、减肥健美咨询室	106
(一) 身体超重等于肥胖吗?	106
(二) 哪些人体型容易肥胖?	106
(三) 为什么说健美减肥宜早不宜迟?	107
(四) 肥胖的体型有几种类型? 哪种体型最危险?	107
(五) 为什么不要为体型苗条而节食?	108
(六) 食用高纤维食品健美减肥效果好吗?	108
(七) 为什么“豆芽菜”体型并不比“胖墩儿”好?	109
(八) 体型肥胖是“天生注定”的吗?	109
(九) 为什么“将军肚”是危险的?	110

- (十) 为什么说吃肥肉不一定会长胖? 110
- (十一) 为什么少睡觉、少休息不是防胖减肥的好办法?
..... 111
- (十二) 身体肥胖时脂肪都在哪儿? 111
- (十三) “该胖的人喝凉水也长膘”的说法对吗? .. 112
- (十四) 孩子长得越胖越健康吗? 112
- (十五) 为什么健美减肥后体型又会发胖? 113
- (十六) 不吃早餐的健美减肥法对吗? 113
- (十七) 只吃零食能健美减肥吗? 114
- (十八) 为什么健美减肥不要“以脂肪为敌”? ... 114
- (十九) 什么样的蔬菜更利于健美减肥? 115
- (二十) 为什么健美减肥不要限制饮水? 115
- (二十一) 为什么肥胖者吃饭速度快? 115
- (二十二) 为什么有的胖人越练越胖? 116
- (二十三) 肥胖者或臀大、腿粗者, 只练形体操或徒手健美操能否减肥? 116
- (二十四) 跳舞能减肥吗? 116
- (二十五) 健美减肥运动时间越长越好吗? 117
- (二十六) 健美减肥运动能把脂肪变成肌肉吗? ... 117
- (二十七) 停止运动后体型发胖是否肌肉变成了脂肪?
..... 118
- (二十八) 健美减肥运动安排在什么时间最合适? . 118
- (二十九) 健美减肥运动要多长时间才能见效? ... 118
- (三十) 健美减肥运动要坚持一辈子吗? 119
- (三十一) 为什么有的人只有大腿发胖? 119
- (三十二) 为什么用饮料取代白开水会导致肥胖? . 120
- (三十三) 为什么防止肥胖要适当控制晚餐? 121
- (三十四) 为了减肥一日两餐好吗? 121
- (三十五) 减肥时不该喝啤酒吗? 122

(三十六) 一年之中哪个季节开始减肥好?	122
(三十七) 减肥过程中需要看医生吗?	122
(三十八) 为什么胖人爱睡觉?	123
(三十九) 为什么胖人特别爱出汗?	124
(四十) 为什么胖人睡觉爱打“呼噜”?	124
(四十一) 为什么胖人喘气粗?	125
(四十二) 为什么胖人“懒”?	125
(四十三) 蒸气浴能减肥吗?	126
(四十四) 肥胖或减肥会影响性生活吗?	126
(四十五) 药物能减肥吗?	127
(四十六) 为什么盲目减肥妨碍性成熟?	128
(四十七) 中年体型发胖毫无办法吗?	129
(四十八) 怎样预防肥胖?	129
六、减肥健美效果的判定方法	131
(一) 怎样预先估计减肥健美的效果	131
(二) 减肥健美效果的测定方法	132
第二篇 体型消瘦与丰腴健美	134
一、消瘦的定义	135
(一) 什么是消瘦	135
(二) 如何科学地判断消瘦	135
二、消瘦的种类	141
(一) 单纯性消瘦	141
(二) 继发性消瘦	142
(三) 祖国医学对消瘦的分型	142
(四) 体型消瘦自测	143
三、消瘦的原因	144
(一) 饮食摄入量不足	144
(二) 饮食调配不合理	145

(三) 饮食生活习惯不良	145
(四) 消化吸收不良	147
(五) 营养消耗过多	148
(六) 酶的失调	148
(七) 内分泌系统紊乱	149
(八) 大脑指挥失控	149
(九) 遗传性消瘦	150
(十) 心理习惯性消瘦	151
(十一) 疾病性消瘦	151
(十二) 药物性消瘦	157
(十三) 人生各阶段容易消瘦的原因	158
(十四) 祖国医学论述消瘦的原因	159
四、消瘦的危害	160
(一) 消瘦对孩子身心的危害	160
(二) 消瘦对成人身心的危害	161
(三) 消瘦对人类寿命的影响	161
(四) 消瘦对人类免疫功能的影响	161
(五) 消瘦对妇女妊娠与分娩的影响	162
(六) 消瘦对美容及性格心理的影响	162
(七) 消瘦对日常生活的影响	163
五、丰腴健美的新观念	163
(一) 要改变“瘦比胖好”的错误健康观	164
(二) 要树立正确的丰腴健美观	165
(三) 综合治理——瘦人丰腴健美的最佳途径	168
六、丰腴健美的科学方法	170
(一) 运动丰腴健美法	170
(二) 饮食丰腴健美法	203
(三) 药膳丰腴健美法	217
(四) 行为丰腴健美法	226

七、丰腴健美咨询室	230
(一) 瘦人自己怎样设计和选择健美动作?	230
(二) 瘦人自己怎样制定健美运动处方?	231
(三) 瘦人怎样掌握自我医务监督的方法?	232
(四) 瘦人怎样建立家庭健身房?	234
(五) 瘦人怎样预防使用家庭健身器械时受损伤? ..	235
(六) 瘦人“豆芽菜”体型对身体健康有影响吗? ..	237
(七) 体弱或有病的瘦人能否参加健美运动?	237
(八) 瘦人参加健美运动多长时间才能见效?	238
(九) 为什么游泳会使瘦人变得丰腴健美?	239
(十) 瘦弱的人参加健美运动是否会变得更瘦弱? ..	239
(十一) 为什么有些瘦人的肌肉丰腴健美的效果差? ..	239
(十二) 气功能使瘦人丰腴健美起来吗?	240
(十三) 瘦人参加剧烈的运动能减轻体重吗?	241
(十四) 跳健美操会使瘦人的体重减轻吗?	241
(十五) 瘦人如何进补?	241
(十六) 为什么说脾健肾强是瘦人丰腴健美之本? ..	242
(十七) 瘦人服用人参蜂王浆有疗效吗?	243
(十八) 发育迟缓的消瘦儿童怎样进补?	244
(十九) 瘦人怎样选购市售补品?	244
(二十) 孩子为什么吃得好却长不壮?	245
(二十一) 你知道有些瘦人饭量大的原因吗?	246
(二十二) 瘦人怎样提高食物的消化吸收率?	247
(二十三) 瘦人什么时间喝牛奶效果最好?	248
(二十四) 瘦人怎样吃鸡蛋更科学?	249
(二十五) 为什么晚餐吃饱喝足能使瘦人丰腴健美? ..	250
(二十六) 夏天为什么人的体重容易减轻?	250
(二十七) 瘦人食欲不振是由哪些原因造成的? ...	251
(二十八) 锌能提高瘦人的食欲吗?	252

(二十九) 夏天怎样增进瘦人的食欲?	253
(三十) 为什么咸、甜混食能提高瘦人的食欲?	253
(三十一) 瘦人有哪些丰腴健美的理想食物精品? ..	254
(三十二) 瘦人增重长壮的饮食怎样因“瘦”而异? ..	257
(三十三) 瘦人光吃不长肉是什么原因?	258
(三十四) 瘦人为了增重长壮多吃糖和肥肉好吗? ..	259
(三十五) 瘦人为什么不能用激素追求丰腴健美? ..	260
(三十六) 你知道相扑力士是怎样增重长壮的吗? ..	261
(三十七) 瘦人多睡觉能增重长壮吗?	261
(三十八) 为什么说冬天是瘦人增重长壮的黄金季节?	262
(三十九) 冷水浴带走身上大量的热量是否会使人消瘦?	264
(四十) 瘦人增重长壮有哪“四忌”?	264
(四十一) 为什么说胃病是瘦人丰腴健美的大敌? ..	266
(四十二) 为什么说瘦人没有患病的“本钱”?	266
(四十三) 为什么“老来瘦”不能盲目乐观?	267
(四十四) 为什么饮酒过度会使身体消瘦?	268
(四十五) 怎样预防身体消瘦?	269
(四十六) 瘦人知道这些“金玉良言”吗?	270
八、丰腴健美效果的观察方法	270
(一) 拍照法	271
(二) 测量法	272
(三) 算法	275
(四) 感觉法	276
(五) 其他观察方法	277
主要参考文献	278



一、肥胖的定义

我们吃进的食物所含的热量，若是长期超过机体的需要，多余的热量就会以脂肪的形式储存起来。当人体内的脂肪储存量明显超过正常人一般平均量，体重增加，就称为肥胖。一个人可以通过观察身体外形和采用下述方法来综合判断身体的肥胖程度。

(一) 观察身体外形的饱满程度和脂肪的分布情况。脂肪均匀分布全身，称为全身性肥胖或称均匀性肥胖；脂肪主要积聚在头颈、脊背、乳房、腹部和臀部，称为向心性肥胖。一般来说，男性肥胖，脂肪多积聚在头颈、脊背和腹部，尤其是下腹部特别容易积聚。女性肥胖，脂肪多聚积在乳房、臀部、腹部和大腿，身体外形多呈胸高、腹大、臀部宽圆。

(二) 用指捏法粗略地估计皮下脂肪的厚度。正常人储存于皮下的脂肪约占全身总量的 50%，根据这个指标，用指捏法检查腹部、背部、胸部下方、手臂的上段、肩胛骨下部、大腿和面部等处，便可粗略地估计出皮下脂肪的厚度。男性手臂上段的皮下脂肪厚度与背部皮下脂肪厚度之和，在 45 毫米以上者，可算病态性肥胖；女性手臂上段皮下脂肪厚度与背部皮下脂肪厚度之和，在 50 毫米以上者，算病态性肥胖。

(三) 根据人体身高与体重的关系来判断肥胖。正常人的身高和体重是有一定比例关系的，体重随身高的增长而增加。不同的年龄有不同的体重标准，标准体重的计算方法如下。

1. 小孩的标准体重计算方法

$$(1) 1\sim 6 \text{ 个月体重(g)} = \text{出生时体重} + \text{月龄} \times 600$$

$$(2) 7\sim 12 \text{ 个月体重(g)} = \text{出生时体重} + 6 \times 600 + (\text{月龄} - 6) \times 500$$

$$(3) 2 \text{ 岁以上者体重(kg)} = 8 + \text{年龄(岁)} \times 2$$

2. 成人标准体重计算方法

$$\text{男性体重(kg)} = \text{身高(cm)} - 100 - \frac{\text{身高(cm)} - 150}{4}$$

$$\text{女性体重(kg)} = \text{身高(cm)} - 100 - \frac{\text{身高(cm)} - 150}{2}$$

由于人的骨骼大小不同, 因此, 实际体重与标准体重相差在 10% 范围以内的, 都视为体重正常; 超过标准体重 10%~20% 之间的, 视为体重过重; 超过标准体重 20% 以上的则称为肥胖。

3. 计算体重指数的方法

$$\text{体重(kg)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(cm)}^2} \times 100$$

男性体重指数正常范围为: 0.1933~0.2525; 女性体重指数正常范围为: 0.1951~0.2563。如果男性体重指数在 0.2526~0.2714 之间; 女性在 0.2564~0.2759 之间, 则为体重过重, 而体重指数男性大于 0.2714, 女性大于 0.2759, 为肥胖。

上面介绍的几种判断人体肥胖程度的方法都比较粗略, 但是, 这些方法简便易行, 随时都可以采用。

人体肥胖的原因是多种因素造成的。本书涉及的肥胖是指由于运动量少和摄取营养过剩而造成的, 一般称之为“单纯性肥胖”。肥胖不是健康的标志, 也不是健美的象征。从美学观点来看, 身材臃肿, 大腹便便, 很不美观; 从医学观点来看, 由于肥胖导致体内脂肪积聚过多, 则会给健康的身体带来各种各样的危害。我们知道, 在脂肪细胞内积聚的多为中性脂肪, 即甘油三酯。此外, 还有磷脂类和固醇类脂。脂肪在体内的新陈代谢过程是通过血液循环来实现的。因此, 血液中就含有一定量的脂肪及其代谢中间物, 我们称在血液中的脂肪为血脂。通常而言, 肥胖的人往往血脂过高, 而血液中的甘油三酯及胆固醇含量也高。如超过一定指标的限度时, 则称之为高血脂症, 对人体危害相当大。血中的脂

肪不仅会转变成皮下脂肪储存，还会潜入血管壁中，破坏血管壁上的平滑肌组织，使血管的弹性减弱，导致动脉硬化，使正常的血液循环不畅。高血脂还会侵害人体许多脏腑，例如，使心脏冠状动脉的直径缩小，心肌供血受阻，由此发生冠心病产生心绞痛和心肌梗塞。如过多的脂肪入侵胰脏附近的动脉，则可危害胰脏细胞，发生糖尿病。此外，肥胖会使人的大脑受损害，感到乏力、头痛、头晕、多汗、气短，甚至出现神经衰弱、脑血栓和中风。肥胖还会引起脂肪肝、肝硬化、胆石症、肾病、不育症、膀胱炎、疝和腰腿痛、便秘，甚至性功能减退等疾病。可见肥胖不仅影响人体匀称健美，而且对身体的健康危害颇大，是人类身心健美的大敌。所以消除单纯性肥胖，增强体质，健美体型，这是当今人类康复医学所面临的一个重要课题。也是本书所要研究和解决的课题。

二、减肥健美的最佳方法——健美运动和饮食控制相结合

当人们意识到肥胖症的危害之后，便开始注意寻找既科学又便于使人接受的减肥途径了，并且想通过减肥来强身健体。现代科学业已证明：增加能量的消耗，控制能量的摄入，两者并用，高耗低入，相得益彰。健美运动和饮食控制完全符合减肥的两个主要机理和减肥途径。所以，参加健美运动同时控制饮食，使摄取营养与消耗能量比例适中就是健美减肥的最佳选择。

在现实生活中，身体肥胖的人多数



是饮食结构不科学或饮食过量，加之运动不足，使机体多余的热量转变为脂肪。肥胖者的队伍中，能量代谢不平衡的占 67.5%，属饮食不当的占少数，如偏好吃甜食、盐味过重的肥胖者占 3.2%；只有极少数肥胖者是遗传因素造成的。有些人尤其是女性在减肥时，只注重节食，这种减肥的方法是不会获得好的效果的。美国生理学家劳伦斯认为：每日减轻体重 0.9 公斤简直就等于自杀。他解释说：迅速减肥的节食方法，就好像把身上的肉撕下来，是有害而无效的。他提倡的健身且有效的长期减肥方法是：在可以忍受的程度下增加运动量，逐步消耗多余热量。这实际上是健美运动过程中“超量负荷”的道理。

目前，在社会上有些人采用饥饿减肥法，这种方法就更不可取了，于 1971 年和 1978 年两次获奥斯卡最佳女演员奖的美国好莱坞影星简·方达，在所撰写的《简·方达健美术》一书中，表明了她坚决反对饥饿减肥法、自导呕吐法和利用药物减肥法的观点。她叙述自己曾用这些减肥方法使身体虚弱，而且患了闭尿病。后来，她坚持健美运动，采用锻炼结合控制饮食的方法进行减肥后，减肥效果一鸣惊人。

饥饿减肥法为什么行不通呢？因为饥饿减肥的过程中，机体脂肪量迅速下降到一个很低水平，它所产生的减肥效果不仅是单纯的脂肪消耗，而且约有 65% 的非脂肪组织被消耗掉，并还伴有体内蛋白质的亏损，维生素和矿物质不足，导致身体抵抗力下降，激素分泌紊乱，这对于身体的健康和体型的健美十分不利。只有健美运动并结合饮食控制才是健美减肥的最佳方法。因为科学合理的健美运动可以使体内多余脂肪在运动过程中逐步“燃烧”释放出热量，最后通过皮肤向外排出，从而达到减肥祛脂、提高心肺功能水平和强身健体的目的。而合理饮食控制才不导致脂肪积聚过多。

在健美运动结合饮食控制减肥时，要注意以下几点：

1. 全面了解健美运动的内容、原理和方法，只有了解这些，方能科学地设计和编排健美减肥运动的程序和动作，提高热能的消耗量。

2. 全面了解各种食物所含营养成分的种类及营养成分的含量，只有了解这些方能科学地选配健美减肥食物、健美减肥菜谱和健美减肥食谱，控制热能的摄入量。

3. 合理的营养结构。我国膳食的热量主要来源于粮食，因此，减少热量的吸收量主要是减少主食。但是，在膳食中蛋白质的含量也多来自粮食，所以减少主食摄入时应及时补充含蛋白质高的食物。同时要注意多吃不易致胖的食品。这种食品大致分为三类：(1) 奶和奶制品；(2) 瘦肉、鱼和蛋；(3) 蔬菜和水果。经常食用这三类食品能保证机体的各种营养成分的需要，同时还能控制体重。

4. 健美减肥的决定性条件是意志。即使经过 30 天健美减肥取得了显著成效后，也不可放弃以往所付出的努力，否则由于运动量不足和恢复旧的饮食习惯又会使你来之不易的健美减肥佳效毁于一旦。

综上所述，健美运动与饮食控制相结合，双管齐下是 30 天健美减肥的最佳方法，可作为“单纯性肥胖症”的首选治疗妙方。

三、减肥健美运动的方法

(一) 减肥健美运动的原则

1. 综合性原则

减肥运动必须包括徒手减肥操和利用器械做减肥操等多方面