

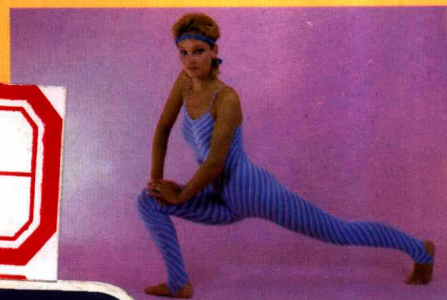
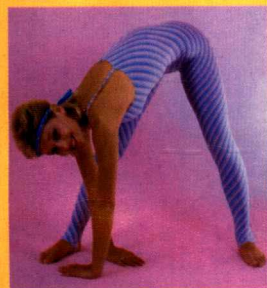
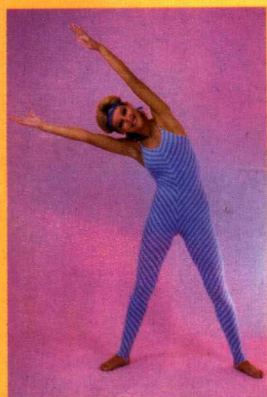
当代家庭生活大全丛书



# 当代家庭健美

申 剑  
申小辛 主编  
张建党

- ▲ 健美常识篇
- ▲ 日常健美篇
- ▲ 夫妻健美篇
- ▲ 美容养颜篇
- ▲ 健美饮食篇
- ▲ 专业健美篇



当代中国出版社

家庭生活大全

# 当代家庭健美

当代中国出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

当代家庭健美/申剑等主编. —北京:当代中国出版社, 2000

(当代家庭生活大全丛书)

ISBN 7-80092-935-3

I. 当… II. 申… III. 健美-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67321 号

当代中国出版社 出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 毫米 32 开 8.625 印张 2 插页 183 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

定价:14.80 元

# 《当代家庭生活大全》

## 丛书编辑委员会

|       |     |     |     |   |   |  |  |
|-------|-----|-----|-----|---|---|--|--|
| 主 编   | 李松晨 | 唐合俭 |     |   |   |  |  |
| 副 主 编 | 陈德仁 | 张 彤 |     |   |   |  |  |
| 编 委   | 申 剑 | 窦 颂 | 赵 岩 | 原 | 永 |  |  |
|       | 李金叶 | 李 立 | 安 宁 | 黎 | 星 |  |  |
|       | 沈 敏 | 罗晓莉 | 申小辛 | 耕 | 勤 |  |  |
|       | 年 进 | 张建党 |     |   |   |  |  |

# 《当代家庭健美》

## 编辑委员会

|     |     |     |     |     |  |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 主 编 | 申 剑 | 申小辛 | 张建党 |     |  |  |
| 编 委 | 申 剑 | 申小辛 | 张建党 | 王立新 |  |  |
|     | 罗晓莉 | 李伟年 | 白 黑 | 丁 成 |  |  |
|     | 音 捷 | 纪 原 | 承 天 |     |  |  |

# 目 录

## 一、健美常识篇

### (一) 走近健美

1. 人体健康三要素——运动、睡眠、营养 ..... (1)
2. 人的健美欲求 ..... (2)
3. 人体体型健美应具备的条件 ..... (2)
4. 健美小常识 ..... (3)
5. 健美锻炼要有“度” ..... (6)
6. 人体潜能趣谈 ..... (7)
7. 人一生的体重变化 ..... (8)
8. 浅谈人体平衡 ..... (8)
9. 什么叫轻体育 ..... (9)
10. 血型与运动趣谈 ..... (9)
11. 体力劳动等于体育运动吗 ..... (10)

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 12. 使人增高的健美方法 .....   | (11) |
| 13. 什么是人体的亚健康状态 ..... | (11) |
| 14. 一年中人体的变化 .....    | (12) |
| 15. 胖瘦不光指体重 .....     | (13) |
| 16. 跳健美操要穿健美服 .....   | (13) |
| 17. 感冒时勿进行健美锻炼 .....  | (14) |

## (二) 浅谈心理健康

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. 心理健康的尺子 .....        | (15) |
| 2. 影响健美情绪的因素 .....      | (15) |
| 3. 健美：要想效果好，意念很重要 ..... | (16) |
| 4. 宽松情绪 19 法 .....      | (17) |
| 5. 心理健康与人体 .....        | (18) |
| 6. 八大不良生活习惯 .....       | (19) |

## (三) 古今中外健美格言

### 二、日常健美篇

#### (一) 健美小知识

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1. 人体体型健美的类型 .....    | (28) |
| 2. 人体健壮的生理指标是什么 ..... | (29) |

3. 体型的改变不能随心所欲 ..... (29)
4. 运动为何能抑制食欲 ..... (30)
5. 运动性眼疲劳的恢复 ..... (31)
6. 骑车健身的学问 ..... (31)
7. 冬季健身误区 ..... (32)
8. 夏日锻炼的注意事项 ..... (33)
9. 秋季更应注意锻炼 ..... (34)
10. 健身球的保健作用 ..... (35)
11. 如何延缓衰老 ..... (35)
12. “深呼吸”的利与弊 ..... (38)
13. 办公室简易健身操 ..... (39)
14. 运动能使人长高吗 ..... (39)
15. 请试试全面交替健身法 ..... (40)
16. 运动量过大的负作用 ..... (41)

## (二) 减肥与增重

1. 减肥不等于减轻体重 ..... (42)
2. 肥胖易引发关节病 ..... (42)
3. 过度减肥会导致低血压 ..... (43)
4. 最简单有效的减肥方法——登楼梯 ..... (43)
5. 发胖最先胖哪里 ..... (43)
6. 哪些人需要减肥 ..... (44)
7. 发胖的危险期 ..... (45)
8. 跑步是最佳减肥运动吗 ..... (46)
9. 鞠躬运动可减肥 ..... (47)

|                        |      |
|------------------------|------|
| 10. 脑力劳动也能减肥 .....     | (47) |
| 11. 喝水会长膘吗 .....       | (48) |
| 12. 根据体型巧减肥 .....      | (48) |
| 13. 体重一样为什么胖瘦不一样 ..... | (49) |
| 14. 老年人肥胖不容忽视 .....    | (50) |
| 15. 靠激素求胖必定危害健康 .....  | (51) |
| 16. 为什么停止锻炼体重易反弹 ..... | (51) |
| 17. 如何保持减肥效果 .....     | (52) |
| 18. 常用的减肥药物 .....      | (53) |
| 19. 吃药减肥不可取 .....      | (53) |
| 20. 局部减肥需要整体运动 .....   | (54) |
| 21. 减肥也要论性别 .....      | (55) |
| 22. 太瘦也不好 .....        | (56) |
| 23. 瘦人增胖的心理暗示法 .....   | (56) |

### (三) 你与健美

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 1. 你会正确呼吸吗 .....         | (57) |
| 2. 产后应怎样修复体型 .....       | (57) |
| 3. 束腰的危害 .....           | (58) |
| 4. 臀部肥大怎么减小 .....        | (59) |
| 5. 体育锻炼可防老 .....         | (59) |
| 6. 选一双合适的运动鞋 .....       | (60) |
| 7. 老年人健身不可贪“大”求“多” ..... | (60) |
| 8. 老邢的健身奇迹 .....         | (62) |
| 9. 跳交谊舞能健身 .....         | (62) |



10. 睡眠时间过长不利健美 ..... (63)
11. 科学地步行锻炼 ..... (64)
12. 人老也能练健美 ..... (64)
13. 膝部健美“四要四不要” ..... (65)
14. 脚部健美“八要” ..... (65)
15. “轻伤”也要下“火线” ..... (66)
16. 健美运动可增强人体免疫功能 ..... (67)
17. 梳头勿忘健美 ..... (67)
18. 肾炎病人可参加体育锻炼吗 ..... (68)
19. 儿童扳手腕危险 ..... (69)
20. 姿势不美会影响腰部健康 ..... (69)
21. 他为何运动后四肢无力 ..... (70)
22. 健美可提高身体的柔韧性 ..... (70)
23. 经期可参加健美运动吗 ..... (71)
24. 女性练健美会失去美感吗 ..... (72)
25. 健美锻炼后为什么会出现遗精 ..... (72)

### 三、夫妻健美篇

1. 运动与性 ..... (74)
2. 夫妻健身莫雷同 ..... (75)
3. 男女护肤方法有区别 ..... (76)
4. 夫妻恩爱能健美 ..... (76)
5. 肥胖影响生育 ..... (77)
6. 肥胖对性生活的危害 ..... (77)
7. 运动可替代壮阳药物 ..... (78)

|                        |      |
|------------------------|------|
| 8. 油烟危害女性健美 .....      | (79) |
| 9. 强化性功能的良方——提肛功 ..... | (79) |
| 10. 她为什么越运动越胖 .....    | (80) |
| 11. 性生活可使人更健美 .....    | (81) |
| 12. 吻出健与美 .....        | (81) |
| 13. 当你使用家庭健身器时 .....   | (82) |
| 14. 人体隐蔽部位更需清洁 .....   | (83) |
| 15. 健身操——夫妻感情的桥梁 ..... | (83) |

## 四、美容养颜篇

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. 笑能使你健康美丽 .....   | (86) |
| 2. “露”出你的美丽 .....   | (86) |
| 3. 胸罩与形体 .....      | (87) |
| 4. 穿丝绸衣服好处多 .....   | (88) |
| 5. 利用睡觉时间来保养 .....  | (88) |
| 6. 女性体型与衣服款式 .....  | (89) |
| 7. 女性脸型与衣领 .....    | (90) |
| 8. 干性皮肤的日常保养 .....  | (90) |
| 9. 卸妆不彻底易伤害皮肤 ..... | (91) |
| 10. 影响皮肤健美的因素 ..... | (92) |
| 11. 你“会”洗脸吗 .....   | (93) |
| 12. 美肤误区 .....      | (93) |
| 13. 皮肤健美三不要 .....   | (85) |
| 14. 春季护肤要点 .....    | (95) |
| 15. 夏季护肤要点 .....    | (96) |

16. 冬季护肤要点 ..... (96)
17. 脸形与发型 ..... (96)
18. 头发的日常护理 ..... (97)
19. 头发的夏季养护要领 ..... (98)
20. 美发慎用染发水 ..... (99)
21. 女性——怎样健美你的脖颈 ..... (99)
22. 形形色色的局部“浴” ..... (100)
23. 眼部健美操 ..... (100)
24. 面部健美操——咀嚼 ..... (101)
25. 消除“双下巴”有妙法 ..... (102)
26. 学化运动妆 ..... (102)
27. 嘴唇的健美方法 ..... (103)
28. 哪种颜色的唇膏最适合你 ..... (103)
29. 各种唇形巧装扮 ..... (104)
30. 口红不可以涂到面颊上 ..... (104)
31. 化妆是一种神奇的美化剂 ..... (105)
32. 指甲油对人体的危害 ..... (106)
33. 化妆品的使用期限 ..... (106)
34. 切勿忽视臀部的健美 ..... (107)
35. 根除腿部汗毛的妙法 ..... (108)
36. 剃除腋毛要慎重 ..... (108)
37. 瓜果涂脸能美容 ..... (109)
38. 家居巧制护肤品 ..... (109)
39. 茶可以减肥和美容 ..... (112)

## 五、健美饮食篇

### (一) 怎样“吃”出健美

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 饱腹而又不长胖的秘诀 .....   | (114) |
| 2. 肥胖原因新谈——营养缺乏 ..... | (115) |
| 3. 肥肉不可少 .....        | (115) |
| 4. 蛋黄蛋清——选择谁 .....    | (116) |
| 5. 节食消除不了将军肚 .....    | (117) |
| 6. 瘦人能“吃”胖吗 .....     | (118) |
| 7. 健美巧用中草药 .....      | (118) |
| 8. 简便减肥法 .....        | (119) |
| 9. 减肥离不开水 .....       | (119) |
| 10. 食物含量之最 .....      | (120) |
| 11. 半个月减肥食谱 .....     | (120) |
| 12. 减肥十不要 .....       | (121) |
| 13. 单纯节食有害身体健康 .....  | (121) |
| 14. 不挨饿也能减肥 .....     | (122) |
| 15. 节食减肥的副作用 .....    | (123) |
| 16. 豆腐坊内为何出美女 .....   | (124) |
| 17. 如何控制食欲 .....      | (124) |
| 18. 蛋白质过量危害多 .....    | (125) |
| 19. 健美锻炼不宜多食纤维素 ..... | (126) |
| 20. 健美极品——粥油 .....    | (127) |

21. 吃烤肉会使人苗条吗..... (127)
22. 肥胖者的保健食疗..... (128)
23. 每天应摄入多少热量..... (129)
24. 能使人变聪明的食品..... (130)
25. 健美饮食“八要素”..... (130)
26. 浅谈碳水化合物..... (132)
27. 运动与进餐的时间怎样安排..... (132)
28. 女性不同年龄的不同“吃法”..... (133)
29. 会吃才能促进肌肉发达..... (134)
30. 健美饮食不必过分控制胆固醇..... (135)
31. 盲目忌食危害大..... (135)
32. 食物有“好坏”之分吗..... (136)
33. 饮料代替不了水..... (137)
34. 孩子的牙齿健美得益于孕妇的营养..... (138)
35. 有减肥作用的几种蔬菜..... (138)
36. 无机盐的作用..... (139)
37. 怎样减少食物营养流失..... (140)
38. 浅谈偏食伤身..... (140)
39. “健美果蔬”的营养特点..... (141)
40. 各类食物营养表..... (141)

## (二) 健美饮食小集锦

1. 健美茶..... (147)
2. 健美饮料..... (151)
3. 健美汤羹..... (158)

4. 健美粥 ..... (170)  
5. 健美菜 ..... (181)

## 六、专业健美篇

### (一) 专业健美知识简介

1. 健美运动简述 ..... (186)  
2. 健美运动起源 ..... (187)  
3. 健美与健康 ..... (189)  
4. 走自己的健美之路 ..... (190)  
5. 健美常用词及术语简介 ..... (190)  
6. 如何欣赏健美比赛 ..... (192)  
7. 肌纤维类型和肌肉 ..... (192)  
8. 健美操不是健身操 ..... (193)  
9. 健美运动员的祛脂减重法 ..... (193)  
10. 盲目模仿难长“块儿” ..... (195)  
11. 健美的判断标准 ..... (195)  
12. 健身注意事项 ..... (196)  
13. 健美训练为什么要有间歇 ..... (197)  
14. 中老年人宜做健美操 ..... (198)  
15. 什么叫温和运动 ..... (199)  
16. 如何区别肌肉酸胀与肌肉损伤 ..... (199)  
17. 浅谈重量健美训练 ..... (200)  
18. 健身运动随时可做 ..... (201)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 19. 怎样预防运动性哮喘 .....    | (202) |
| 20. 肌肉痉挛为哪般 .....      | (203) |
| 21. 安全心率的计算方法 .....    | (203) |
| 22. 如何区别有氧与无氧运动 .....  | (204) |
| 23. 有氧运动如何获得最佳效果 ..... | (204) |
| 24. 健美前的热身运动不可少 .....  | (205) |
| 25. 健美不会加重静脉曲张 .....   | (206) |
| 26. 如何写训练日记 .....      | (207) |
| 27. 牵拉可使肌肉增大 .....     | (207) |
| 28. 利尿药物减肥危害大 .....    | (208) |
| 29. 缺钙的发病机理与饮食补给 ..... | (209) |
| 30. 肩部损伤的自我判断和治疗 ..... | (210) |
| 31. 什么是低氧健身法 .....     | (211) |

## (二) 人体各部位健美操

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. 全身各部位器械锻炼简介 .....   | (212) |
| 2. 婴儿怎样进行体育锻炼 .....    | (221) |
| 3. 睡姿影响孩子的发育和健美 .....  | (222) |
| 4. 幼儿健身操 .....         | (223) |
| 5. 少儿健美操 .....         | (225) |
| 6. 女子健美操 .....         | (226) |
| 7. 简易的腰部锻炼法 .....      | (229) |
| 8. 关节的伸展练习 .....       | (230) |
| 9. 肩部肌肉的杠铃训练 .....     | (230) |
| 10. 肩部肌肉的综合训练器练习 ..... | (231) |

11. 全身简易减肥操 ..... (231)
12. 老年人如何加强肌力训练 ..... (232)
13. 正确的姿势与健美 ..... (233)
14. 腰酸背痛的运动疗法 ..... (234)

### (三) 国际健美明星

1. 英国健美大师雷·帕克 ..... (235)
2. 美国奥林匹克小姐克拉·邓莱普 ..... (236)
3. 美国健身小姐卡若尔·森帕尔 ..... (237)
4. 意大利健美明星弗朗克·塞普 ..... (238)
5. 美国大学生健美明星莫尔 ..... (239)
6. 在美国获得成功的阿德·拉伊 ..... (239)
7. 南希·乔治是业余健身的典范 ..... (241)
8. 实力派健美选手克莱格·里克 ..... (242)
9. 第一个奥林匹亚先生拉里·斯科特 ..... (243)

## 七、王教练信箱

1. 何时健美效果最佳 ..... (245)
2. 我该用哪种方法锻炼 ..... (245)
3. 夜间进食会发胖吗 ..... (246)
4. 健美运动中应及时补充水分 ..... (247)
5. 我应怎样安排健身时间 ..... (248)
6. 健身能使细胳膊练粗吗 ..... (249)
7. 初学者如何进行健身锻炼 ..... (250)



- 8. 产后减肥宜“缓行” ..... (251)
- 9. 激素会使人健美吗 ..... (252)
- 10. 患有青春期高血压能参加健美吗 ..... (253)
- 11. 怎样保持匀称的身材 ..... (254)
- 12. 饭前运动易减肥 ..... (255)
- 13. “灼热” + “痛疼”  $\neq$  效果 ..... (256)
- 14. 减脂需讲科学 ..... (257)
- 15. 年龄不同健身方法也不同 ..... (257)
- 16. 过多的补品于健美无益 ..... (259)
- 17. 过度训练适得其反 ..... (260)
- 18. “削肩”能练平 ..... (261)