

家庭 健美荟萃

许志桃主编



现代出版社

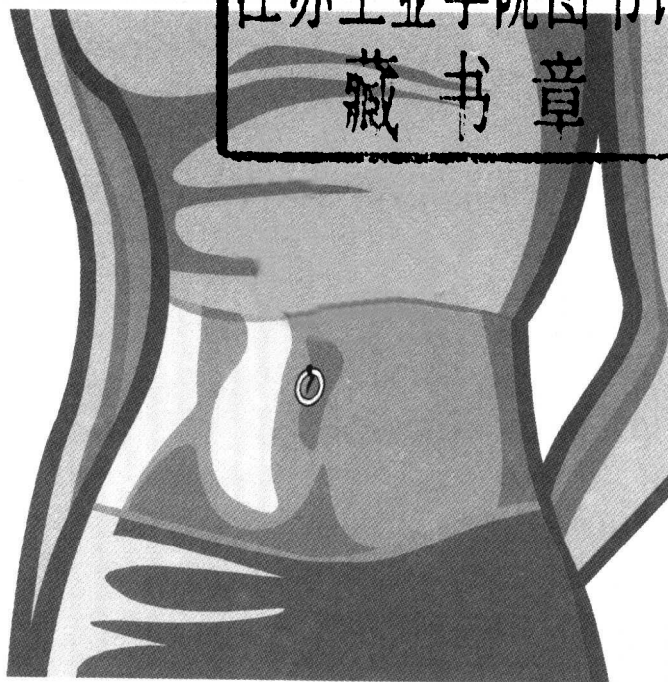
家庭 健美荟萃

主 编 许志桃

副主编 许 娟

主 审 朱敏

江苏工业学院图书馆
藏书章



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健美荟萃/许志桃主编. —北京: 现代出版社, 2005

ISBN 7 - 80028 - 895 - 1

I. 家… II. 许… III. 健美-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 017410 号

作 者: 许志桃 许 娟

责任编辑: 陈世忠

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 7

版 次: 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80028 - 895 - 1

定 价: 12.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

内容简介

“学习健美新知识，树立健美新观念。”本书对健美观念、健美标准作了精辟论述。“自古肥瘦各有志，求美须知应有度。”本书较详实地阐述了饮食、药物、运动等减肥方法。“羡慕他人身材好，不如回家勤锻炼。”本书还具体介绍了乳房、颈、背、胸、腰、腹、臀、臂、手、脚等各部位的健美运动，并对存在的某些缺陷如何矫正也作了具体说明。全书涉及面广，重点突出，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是追求健美身材者的理想读物。



目 录

第一章

学习健美新知识 树立健美新观念

树立正确的健美观念	1	睡觉时要有“苗条意识”	12
现代女性健美体型标准 ...	4	游泳造就体型美	15
谈女性曲线美	7	弹跳运动助健美	17
健美五原则	8	求健美，练“舍宾”	19
摆正健与美的位置	8	人体各部形态特征	22
贵在持之以恒	8	颈部	22
循序渐进	8	肩部	23
坚持全面锻炼	9	背部	24
选择合理参数	9	胸部	24
因势利导改善体型	10	乳房	26
“苗条意识” 创造曲线美	12	腰腹部	27
餐桌上要有“苗条意识”	12	臀部	28
运动场上要有“苗条意识”		大腿	28



家庭健美荟萃

JIATING JIANMEI HUICUI

小腿	30	常见健美误区	35
足部	30	忽视准备整理运动	35
臂部	31	忽视动作的规范性	35
手部	32	忽视美源于健康	36
皮肤	32	忽视基本器械	36
骨骼	32	曲线美不能“束”出来	37
肌肉	33		

第二章

自古肥瘦各有志 求美须知应有度

肥瘦须有度	39	需要	47
保持标准体重最好	40	一是性成熟的需要	47
女性减肥不如稳定体重 ...	40	二是生育的需要	48
肥胖成因初释	42	三是形体美的需要	49
肌肉纤维类型	42	吃平衡膳食, 稳定体重 ...	51
热能代谢机构异常 ...	43	食物要多样	53
激素的影响	43	三餐要合理	53
脂肪细胞本身因素 ...	44	“多、少、忌”要坚持	54
不良习惯	44	减肥不如早防胖	55
揭开“喝水也发胖”的		一是而立后	55
秘密	46	二是产后	55
脂肪, 女性发育成长的		三是病后	56



四是退休后	56	海带	70
夏日减肥正当时	58	苹果	70
饮食宜清淡	58	燕麦	71
饮水多	58	韭菜	71
经常活动	58	姜	71
抑制诱惑	58	香菇	72
秋冬——减肥的黄金		黄瓜	72
时段	59	山楂	72
节食减肥严把“入口关” ...	61	马铃薯	72
吃什么	61	鸡蛋黄	72
如何烹调	61	冬瓜	73
怎样吃	62	茄子	73
减肥何必忌吃肉	65	科学吃早餐	74
鱼肉	65	宜饱	74
兔肉	66	宜湿	74
牛肉	66	宜好	75
鸡肉	66	宜杂	75
瘦猪肉	66	晚餐“三宜”	76
餐桌上的减肥“良药” ...	67	宜早	76
牛奶	67	宜素	76
大蒜	67	宜少	77
洋葱	68	跨越节食减肥的障碍 ...	78
大豆	68	聚餐	78
玉米	69	换季节	78



月经周期	79	山楂荷叶茶	95
睡眠不足	79	山楂首乌茶	96
快节奏的音乐	80	减肥药膳汤	97
亮丽的颜色	80	山楂首乌汤	97
不当节食——凶残的杀手	81	山楂玉米须汤	97
体重减轻性闭经	81	竹荪银耳汤	97
神经性厌食症	82	凤菇豆腐汤	97
诱发冠心病	83	竹荪莲子汤	98
减肥减出结核病	85	运动——减肥的最佳选择	100
损害脑细胞	86	减肥运动“四原则”	102
头发脱落	86	选择有氧运动	102
易患肾下垂	87	选择时间较长的运动	102
缺铁性贫血	87	要有足够的运动量	103
减肥须补钙	88	持之以恒进行运动	103
降低血压	88	最佳减肥运动项目	105
预防心脏病	88	空腹运动利减肥	105
预防骨质疏松	89	步行减肥效果好	105
避免肾结石	89	水跑减肥显效快	106
减肥无需节食	91	腹部减肥三法	107
如何选择减肥药物	93	腹部减肥操	107
减肥药茶	95	揉腹法	108
苦丁茶	95	醋泡黄豆	109



第三章

羡慕他人身材好 不如回家勤锻炼

乳房	110	怀孕期	136
乳房美没有统一标准 ..	111	哺乳期	137
乳房幼小莫烦恼	113	更年期	137
运动	113	颈部	139
按摩	114	美颈操	140
营养	114	如何训练颈部肌肉 ..	141
洗浴	114	颈部按摩法	142
十分钟丰乳操	116	颈部不美如何锻炼 ...	143
乳房健美操	119	前突颈、探颈	143
幼小乳房矫治操	121	斜颈	143
丰乳功	125	缩颈、短粗颈	143
丰乳膳食	127	细长颈	144
适宜胸罩助体态挺拔 ..	129	背部	144
为什么要佩戴胸罩 ..	129	保持良好习惯	144
如何选择适宜胸罩 ..	130	健背锻炼	145
每天佩戴多长时间 ..	131	脊柱健美操	146
哺乳可助体态美	133	背部不美如何锻炼 ...	150
女性各生理期乳房的		驼背	150
保护	136	平背	150
青春期	136	脊柱侧弯	150



家庭健美荟萃

Jiating Jianmei Huicui

胸部	150	摩胃法	168
简易健胸操	151	饭后摩腹法	168
简易胸部健美操	153	摩脐法	168
徒手美胸操	154	腹部点按法	169
护胸健美法	155	臀部	170
女子健胸哑铃操	156	保持臀部线条美的新招	170
平卧推	156	臀部健美操	171
斜卧推	156	臀部减肥运动	172
仰卧臂上拉	157	美臀三法	173
仰卧扩胸	158	按摩法	173
简易美胸运动	159	提肛缩肾功	173
胸部不美如何锻炼 ...	160	臀肌力锻炼	174
桶状胸	160	臀部不美如何锻炼 ...	175
不对称胸	161	臂手部	176
扁平胸	161	健指运动	176
漏斗胸	162	手部按摩	178
鸡胸	162	常用要穴	178
腰腹部	163	常用手法	179
腰部健美操	163	注意事项	180
增强腹肌力运动 ...	164	腿部	181
收腹四招	165	健腿运动	181
腰腹肌健美运动	166	收紧大腿操	183
揉腹保健法	167	小腿健美运动	185
揉腹保健法	167		



美腿别忘膳食	186	“O”型腿健美法 ...	190
要摄取足够的纤维素	186	脚部	191
要摄取足够的钙质	186	美趾操	191
要摄取足够的		搓脚心法	192
维生素 B 族	187	脚形不美如何锻炼 ...	193
腿不美如何锻炼	188	产后再塑健美体形	194
粗短腿型健美法 ...	188	附：常用食物营养成	
瘦长腿型健美法 ...	189	分表	201
“X”型腿健美法 ...	189		
后记	210		
主要参考文献	212		



第一章

学习健美新知识 树立健美新观念

内 容 提 要

本章系全书总论，提出了现代女性健美体型标准及健美原则，并介绍了人体各部位特征。

树立正确的健美观念

健美又叫健身，是一种体育运动。通过长时间、科学的专门训练后，可促进肌肉发达，增强肌力，改善血液循环、呼吸、消化、排泄以及内分泌等功能，不仅能改善体型、体态，防止和矫治身体畸形，还能调节心理平衡，陶冶情操，使人精神饱满，意气风发，充满活力和朝气。

对于体形美的观点，不同的时代，有不同的审美观。史书上就有过“楚王好细腰，宫中多饿死”的记载。讲的是楚灵王偏爱细腰的妃子，专门修了“细腰宫”。不少宫女妃子为了求媚于楚灵王，不惜忍饿节食，最终成了饿死鬼。久而久之，便形成了“细腰美女”的传统审美观，弱不禁风的林黛玉式的美女也就应运而生了。这种“女子柔





弱便是美”与“女子无才便是德”的传统观念一样，不知害死、束缚了多少有志女士。

即使现在，仍有一些少女因追求身材苗条忍饿节食，造成身体消瘦、严重贫血、内分泌紊乱、月经不调，甚至丧失生育能力等不良后果，也有因节食而死亡的报道。此外，还有些女青年为追求身材苗条拼命束腰，或为体现曲线美而穿紧身衣裤，结果造成肠粘连、输卵管或输尿管粘连，子宫下垂……

当今时代，提倡的应是自然美与人体美结合的健康美。具体来说，女性健美标准是结实精干、肌肉强健，富有区别于男性的曲线美。这样既不失女性的妩媚，又足以承受生活的负担，担当起社会责任。

从整体上说，现代女性美是以“健美匀称”为标准的。具体要求是上下肢及身体两侧匀称发展，上肢与下肢的比例协调、臀部和肩部比例恰当（详见《现代女性健美体型标准》），全身肌肉有明显的线条；皮肤纹理柔和，肤质光洁细腻，富有弹性；皮肤颜色以黄中泛红或白中泛红，深浅一致，内外侧界面交接处的颜色自然交替过渡，没有明显差异；身上少有或无斑点、粉刺、刺花、雀斑、疤痕、过度的黑色素沉着；体型上无明显的脊柱后凸、胸椎前凸、脊柱侧弯、肘外翻、肘内翻、足外翻、足内翻、扁平足等，从侧面看应有明显的胸凸、臀凸和腰凹，形成



完整柔和的曲线美。

男性健美标准是：总体上能反映出男子特有的阳刚之气，体格强壮，体型匀称，肌肉有明显的大块结构，丰满而膨隆。具体来说，脖子灵活而强劲，肩宽厚结实，胸部饱满而宽畅，背如猛虎，腰似壮熊，双臂圆浑有力，大腿粗壮强健，腿肚壮实发达，双手宽厚，双脚稳健。肌肉是呈现男性健美最关键的部分，不但要求结实粗壮，而且要求达到均衡和谐统一。



现代女性健美体型标准

女子的身高与体重，四肢与躯干等部位的比例为多少才符合健美的标准呢？我国有关专家、学者，根据大量调查研究总结出了一套符合我国国情的女子健美的测量参数（标准）：

上、下身比例 以肚脐为界，上下身比例应为 5:8，符合“黄金分割”定律，即人肚脐以下长度与身高的最佳比例为 0.618。肚脐被称为人体纵向黄金分割点，体型符合此标准者被视为美。

胸围 由腋下沿胸部的上方最丰满处量胸围。应大于身高的一半。

腰围 以腰部最细部位量腰围。腰围比胸围小 20 厘米。

髋围 在体前耻骨联合处平行于臀部最大部位量髋围。髋围较胸围大 4 厘米。

大腿围 在大腿的最上部位，臀折线下量大腿围。大腿围较腰围小 10 厘米。

小腿围 在小腿最丰满处测量。小腿围较大腰围小 20 厘米。



足颈围 在足颈的最细部位测量。足颈围较小腿围小 10 厘米。

上臂围 在肩关节与肘关节之间的中部测量。上臂围为大腿围的一半。

颈围 在颈的中部最小处测量。颈围与小腿围相等。

肩宽 两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。

俄罗斯艺术家盖特尔提出了评定现代女性形体美的具体标准：身高 1.64~1.66 米，体重 55~57 公斤，胸围 0.90~0.94 米，腰围 0.60~0.64 米，腿长 0.86~0.91 米，手腕周长 0.17~0.18 米。

盖特尔还认为，优美的体型来源于健康的体魄。为此，他提出健美的女性应当达到以下几项健美指数：脉搏每分钟 70 次左右；呼气、吸气为每分钟各 12~14 次；肺活量 3200~3400 毫升；胸扩 5~7 厘米；屏息（憋气）40~60 秒；手腕拿力 28~30 公斤；背负重力 80~90 公斤；在 12~13 分钟内跑完 2400~2600 米的距离。这位艺术家指出，只要坚持平衡膳食，经常进行体育锻炼，每位青年女性都可能达到上述健康指数的。





匀称的身段，不仅令人羡慕，而且表明健康状况良好即健美。所谓健美，就是胖要胖得灵活，胖得富有弹性，健康而有力，而不是臃肿、笨拙无力；瘦要瘦得健而有力，充满活力，而不是弱不禁风、软弱无力。为此，在健美锻炼时，不能只追求单一的外形美，必须注意肌体内的全面机能锻炼——内脏器官的功能锻炼和关节肌肉的锻炼。不仅要注意上肢锻炼也要注意下肢、大肌肉群和小肌肉群的锻炼，真正达到健康基础上的健美。

