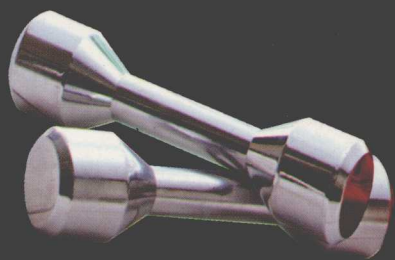


文艺经典荟萃



JIANMEIFANGFAZHINAN

健美方法指南



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

Z228
366

文艺经典荟萃

健美方法指南

吉林音像出版社
吉林文史出版社

目 录

一、健 美	(13)
健美运动的作用	(13)
怎样锻炼才能健美	(15)
现代女性的健与美	(16)
健身方法随处可见	(16)
创造迷人的身材	(17)
坚持锻炼身体对减肥的影响	(17)
上班时如何控制体重	(19)
绝佳瘦身时机	(20)
懒人运动	(21)
走进健身房	(22)
平坦小腹五步法	(23)
运动不当反伤身	(24)
如何消除运动疲劳	(25)
多吃糖对健身者的影响	(25)
判断运动的方法	(26)
运动性腹痛的处理	(27)
关于疲劳过度	(28)
女性减脂的担忧	(28)
导致越练越胖的原因	(30)
有助减肥的最佳时限	(30)
腹部去脂方法	(31)
为何吃的少还会胖	(32)
减肥方法大比较	(33)
最经济的瘦身方法	(34)

苗条从收腹开始	(35)
身心健美的方法	(36)
快速消除背痛的办公室运动	(37)
柔软优美的健身法	(38)
简单易学强身法	(39)
拍打可健身	(40)
网虫健身操	(40)
门球运动的健身作用	(42)
中老年人健身运动操	(42)
中老年“悬垂腹”康复操	(43)
不同年龄段的男人健身法	(44)
刷浴健身法	(45)
健身步行好	(46)
野外步行方法	(46)
写字楼里白领健身操	(47)
散步也有技巧	(48)
未成年少女七不宜	(49)
旋转健身防病	(50)
双腿健美保持完美曲线	(51)
腿部健美训练法	(52)
美丽的小腿	(52)
循序渐进减肥法	(53)
简易瘦身法	(54)
选择合适的运动方法	(55)
利用椅子来健身	(56)
减肥者最新标准	(56)
无法变瘦的原因	(57)
腿部和臀部变美法	(57)
影响减肥的六种原因	(58)
一问一答了解减肥	(59)
减肥训练营	(60)

(00)	饮食减肥法	(61)
(10)	享受美食又享瘦的 10 个要素	(63)
(20)	实现窈窕身材	(63)
(30)	改掉坏的饮食习惯可减肥	(64)
(40)	意识可以使女性苗条	(64)
(50)	减肥的关键在于运动	(66)
(60)	心理情绪会影响减肥	(66)
(70)	别让生活小危机打垮你的臀线	(67)
(80)	青春期女性肥胖	(68)
(90)	秋天注意减肥	(68)
(00)	减肥季节的选择	(69)
(10)	如何看待减肥保健品	(70)
(20)	有氧运动的脂肪燃烧	(71)
(30)	减肥方案的科学合理设计	(71)
(40)	减肥不当的危害	(72)
(50)	运动减肥无效的原因	(73)
(60)	水果能当正餐吗	(74)
(70)	减肥从婴幼儿开始	(75)
(80)	节食和锻炼有助于缓解膝痛	(75)
(90)	健身女性也要练器械	(76)
(00)	肌力锻炼的注意事项	(76)
(10)	怎样缓解腰酸背痛	(77)
(20)	男人也要注意保养	(78)
(30)	脊柱保健操	(79)
(40)	保持精力充沛很简单	(80)
(50)	结婚后女性的减肥	(80)
(60)	IT 人健身操	(81)
(70)	10 组数训练法	(83)
(80)	用力量塑造你的美丽	(86)
(90)	美腹、美臀简易体操	(87)
(00)	跳绳运动注意事项及方法	(88)

(13)	躯体柔软需运动	(90)
(33)	芭蕾舞塑造苗条身材	(91)
(33)	冬季如何进行长跑锻炼	(92)
(40)	性格与运动	(93)
(40)	冬季锻炼养生法	(94)
(33)	夏季锻炼养生法	(95)
(33)	运动骨盆法	(95)
(73)	增加肌肉弹性的体操	(96)
(80)	骑自行车健美法	(97)
(80)	游泳健美法	(97)
(33)	教您正确做俯卧撑	(98)
(07)	退步走健身法	(98)
(17)	醒后健美操	(99)
(17)	食醋减肥法	(99)
(32)	瘦身食物的选择	(100)
(37)	我们为何减肥	(101)
(14)	健身小常识	(102)
(27)	早晨起床后的健身法	(104)
(27)	长跑者护脚法	(104)
(37)	健美需要正确的呼吸方法	(105)
(37)	制定运动处方	(106)
(77)	臀部健美操	(106)
(37)	练宽肩膀法	(107)
(37)	快乐减肥新方法	(108)
(30)	双臂健美法	(109)
(30)	白领女性腹部练习法	(110)
(18)	自我健身法	(110)
(38)	教您美腿法	(111)
(38)	家庭简易保健按摩法	(112)
(37)	锻炼腹肌法	(113)
(38)	防老健身操	(114)

老年人运动八原则	(115)
运动指标的作用	(116)
塑造美丽身段	(117)
“快步走”的益处	(118)
对减肥不利的三种运动	(119)
减肥不当的后果	(120)
健身细腰操	(121)
消除小腹赘肉的方法	(122)
做腹肌的伸展操	(122)
减少肥胖运动的方法	(122)
推拿减肥的妙用	(123)
女性乳房“养护”禁忌	(123)
收腹健身法	(124)
女子健美的体型	(125)
饮食减肥法聚会	(126)
简易健脑操	(128)
使下巴更美丽	(129)
挺胸坐姿可健胸	(129)
手臂更苗条	(129)
腹部健美二法	(130)
健美髋和臀部肌肉三招	(130)
下肢肌肉减肥二动作	(131)
快速减脂法	(132)
测量您是否真的需要减肥	(132)
13 种公认减肥食品	(133)
10 日瘦身饮食	(134)
关于健美的两种说法	(135)
帮你制定训练计划	(137)
循环大强度训练法	(140)
效果奇佳的训练计划	(142)
怎样安排肌肉练习的顺序	(145)

(151)	凭“感觉”适应训练	(145)
(151)	肌肉生长的惯性	(147)
(151)	弯举训练法	(149)
(151)	胸肌下部及外侧的雕琢	(151)
(151)	练就坚实的臀肌	(152)
(151)	快速健美腿部肌肉二法	(154)
(151)	校内简便形体操	(154)
(151)	女性美体健美操	(154)
(151)	家庭地板健美运动六式	(155)
(151)	家庭主妇健美法	(156)
(151)	健美颈部法	(157)
(151)	怀孕时期健美练习法	(158)
(151)	夫妻家庭健美法	(158)
	二、美 容	(160)
(151)	美丽的秘诀	(160)
(151)	水——美容的秘诀	(161)
(151)	简单测肤质法	(161)
(151)	怎样缓解化妆过敏	(161)
(151)	晒红的皮肤也需治疗	(161)
(151)	游泳前要护肤	(162)
(151)	夏季护肤法	(162)
(151)	导致肌肤缺水的几点因素	(162)
(151)	肌肤是否缺水	(163)
(151)	怎样给皮肤补水	(163)
(151)	保持皮肤娇嫩的秘诀	(163)
(151)	面部防皱法	(164)
(151)	如何预防皮肤粗糙	(164)
(151)	怎样才能使脸部更有神采	(164)
(151)	教您科学使用洗面奶	(165)
(151)	人到中年应怎样养肤	(167)
(151)	皮肤的保养与美白	(167)

面部按摩的好处	(167)
如何选用化妆品	(168)
注意化妆品的保质期	(168)
不要长时间只使用一种化妆品	(169)
面部不宜过多使用化妆品	(169)
化妆品不宜长时间不清洗	(169)
价格越高的化妆品未必越好	(169)
如何让你的眼睛更漂亮	(169)
唇膏的选择	(170)
您要选择什么样的口红颜色	(170)
卸口红法	(171)
嘴唇干的防治	(171)
黑斑的预防	(171)
白茄子除雀斑	(172)
口服六味地黄丸好	(172)
维生素 C 可抑制黑色素	(172)
黄瓜片可美容	(172)
黑黄皮肤美白法	(172)
生活中的简单美容法	(173)
鸡蛋美容法	(173)
柠檬——神奇的美容师	(174)
巧用苹果美容	(175)
巧用食醋美容美发	(175)
巧用马铃薯美容	(175)
巧用橙皮美容	(175)
巧用西瓜皮美容	(175)
巧用蜜瓜皮美容	(176)
巧用淘米水美容	(176)
巧用胡萝卜美容	(176)
巧用黄瓜美容	(176)
巧用蜂蜜美容	(176)

(170)	巧用牛奶美容	(177)
(182)	巧用酸奶美容	(177)
(183)	巧用西红柿美容	(177)
(183)	巧用柠檬美容	(177)
(183)	巧用杏仁美容	(178)
(183)	巧用米饭美容	(178)
(183)	巧用香蕉美容	(178)
(183)	巧用梨美容	(178)
(170)	巧用菠萝美容	(178)
(170)	巧用玫瑰花美容	(179)
(171)	巧用木瓜美容	(179)
(171)	巧用肉皮美容	(179)
(171)	巧用麦片粥美容	(179)
(172)	常吃大枣美容	(179)
(172)	常食花生可美容	(179)
(172)	巧食银耳美容汤	(180)
(172)	巧用鸡蛋去皱	(180)
(172)	洗脸的水温差	(180)
(172)	洗脸的技巧	(180)
(172)	夏季头发不宜“晒太阳”	(180)
(171)	头发的梳洗和护理	(181)
(172)	干性发质巧洗理	(181)
(172)	啤酒护发的技巧	(181)
(172)	盐水洗头治脱发	(182)
(172)	洗发后的注意	(182)
(172)	白发不宜拔	(182)
(171)	发稀的护理	(182)
(172)	怎样预防头发枯黄	(182)
(172)	如保防治少白头	(183)
(172)	头发开叉怎么办	(183)
(172)	怎样选择淋浴用品	(183)

多种沐浴	(183)
手部保养和护理	(184)
如何保养粗糙的手	(184)
护手食品	(184)
怎样保护手指	(184)
怎样护理指甲	(185)
修整指甲	(185)
怎样涂指甲油	(185)
指甲油不能经常用	(185)
涂指甲油后的禁忌	(185)
你适合用哪类香水	(186)
香水保存法	(186)
使用香水有讲究	(186)
社交场合使用香水不宜太浓	(187)
双脚养护法	(187)
血型与减肥食谱	(187)
健康生活——舍宾俱乐部	(188)
椅子上的健美操	(188)
美白和护肤的天使——水果和牛奶	(189)
东方女性的健美食谱	(190)
女性一日健美操	(191)

一、健美

健美运动的作用

健美锻炼，能够发达肌肉、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，培养顽强意志品质。

1. 健美是发达肌肉、增长力量的有效途径

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉，增长力量。在人体中，由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动，而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。在力量训练的影响下，肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加；脂肪的减少，从而使肌肉的黏滞性减小。所有这些变化的结果，导致了肌肉力量的很大增长。特别是某些局部肌肉群的力量，能达到相当高的水平。

2. 健美可增进健康，增强体质

健美锻炼，能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响。

健美锻炼可使心肌增强。心脏容量增大，血管弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，血液输出量增加。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体

交换的需要,提高机能水平。健美锻炼还能提高消化系统的机能,因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质。

3. 健美可改善体形体态

矫正畸形体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐,以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以巨大的影响,促使骨骼的生长和肌肉的发展。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量,达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了,肩部就显得宽阔;背阔肌增大了,能使身体是美丽的倒三角形;腹肌发达了,就会使腹部扁平、坚实,使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩;女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

4. 健美是调节心理活动,陶冶美好情操的运动

人的心理活动,其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力,如通过一段时间锻炼后,肌肉增长了,多余的脂肪减掉了,体形健美了,人在心理上就会产生一种满足感。通过优美明快的音乐,节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习,来调节人的心理活动,松弛一下紧张的神经,转移和消除人的疲劳感、压抑感,使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之,如果一个人执著地追求健与美,追求生活中真、善、美的东西,他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象,感到生活很充实。所以,健美运动是一种青春常在的运动,它可以调节人的心理活动,陶冶人的美好情操。

5. 健美可提高神经系统机能,培养顽强意志品质

中枢神经系统由脑和脊髓构成,而其最高指挥机关则是大脑皮层。它一方面担负着管理和调节人体内部各器官系统的活动,保持人体内部环境的平衡,另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来,进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神

经过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人，一般能睡得熟、睡得深，很少得神经衰弱症。

健美训练中，肌肉经常要工作到极限，运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，长期的刻苦训练，持之以恒，坚持不懈，就可以培养顽强的毅力，培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

怎样锻炼才能健美

不少热爱健美运动的青年朋友只是根据自我感觉进行锻炼，对健美运动缺乏了解和必要的锻炼知识。就是说，他们面临着一个怎样才能练得更健美的问题。

怎样锻炼才能收到好效果呢？许多人对健美锻炼知识缺乏了解，只是根据自我感觉进行锻炼，这样锻炼得不到很好的实效性。

1. 练习方法的选择

练习方法的选择要考虑到正处在发育时期的年龄阶段（19～21岁）时，身高的增长趋于平缓，可以进行一些能使肌肉粗壮，线条分明的重量和强度练习，如果大腿太细，还可以对腿部进行锻炼，可以进行短道速跑练习，负重深蹲等项练习，要注意负重深蹲不要过多，容易使臀大肌过度发达。如大腿太粗，可以进行长距离的慢跑或游泳练习，这样可以有利于使大腿慢慢变细。

2. 要有适当的强度和密度

器械的重量，每次练习做4—5组，每组练11—12次，组与组之间歇半分钟到两分钟，这样安排是因为每组动作少于5次，只锻炼了肌肉爆发力，多于20次则只锻炼肌肉的耐久力，对增加肌肉的体积效果不大。要想增加肌肉力量又增大肌肉体积，就应每组做12次左右，坚持连续做几组，效果才会很明显，以自己的力量能准确完成动作20次的重量为合适。

3. 要懂得呼吸与肌肉用力的关系

上举杠铃可以使肌肉收缩用力，吸气要用鼻，在吸气时膈肌

收缩，与肌肉用力相一致，有利于完成动作；呼气要用口，在呼气时膈肌放松，与肌肉相对放松相协调。呼吸要均匀、有节律，掌握好呼吸，可以增强肌肉的收缩和放松能力，提高锻炼效果。

现代女性的健与美

最近，美国有一家女性时尚网站宣称，新世纪人们将从以下十个方面来衡量现代女性的健与美：

1. 眼睛大而有神，五官端正并与脸型配合协调。
2. 肤色红润晶莹、光滑，富有弹性；体态丰满而不肥胖臃肿。
3. 骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。
4. 双肩对称、浑圆，无缩脖或垂肩之感。
5. 脊柱背视成直线，侧视有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。
6. 胸肌圆隆，乳房丰满而不下垂。
7. 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平状，标准的腰围应比胸围约细 $1/3$ 左右。
8. 臀部结实有点上翘。
9. 双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。双腿修长，下视和侧视均无弯曲感。

健身方法随处可见

有些人总抱怨工作太忙，不愿运动。因此，自我运动缺乏主动性，以下几种健身法具有便利的特点，试一试就知道了。

1. 早晨起床时，伸一伸懒腰，尽量伸展腰背和腿部肌肉的韧带，再做一次全身性的伸展运动，有助于防治全身酸痛。
2. 在洗脸时用毛巾或双手搓擦按摩面部，向上推动稍稍用力，向下时轻轻带下，长期坚持这种方式，不但会起到美容的效果，而且可以防治感冒。
3. 在梳头的时候，可以将胳膊肘用力向上拉，这样可以防