

中国营养学会理事
卫生部、中央文明办“相约健康社区行”全国巡讲专家
范志红 作序推荐

赵之心 女性 健康 用哑铃

编著 / 赵之心

中国女性健康大讲堂健康大使
全国妇联心系系列优秀讲师
中央电视台“健康之路”特邀嘉宾
北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家



 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵之心女性健康用哑铃 / 赵之心编著. — 上海: 文汇出版社, 2010.5

(文汇生活馆·健康爱家系列)

ISBN 978-7-80741-821-4

I. 赵… II. 赵… III. 女性—哑铃 — 健身运动 IV. G835.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 035688 号



汉竹图书
www.homho.com

全案策划

赵之心女性健康用哑铃

编 著 / 赵之心

责任编辑 / 竺振榕 胡少英

装帧设计 / 李 婧 苏 洋 马 丽 胡永强

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号 (邮政编码: 200041)

出 版 人 / 桂国强

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京天成印务有限责任公司

版 次 / 2010 年 5 月第 1 版

印 次 / 2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 889×1194 1/20

字 数 / 150 千字

印 张 / 8

印 数 / 10000

书 号 / ISBN 978-7-80741-821-4

定 价 / 39.80 元



ZHAO ZHI XIN

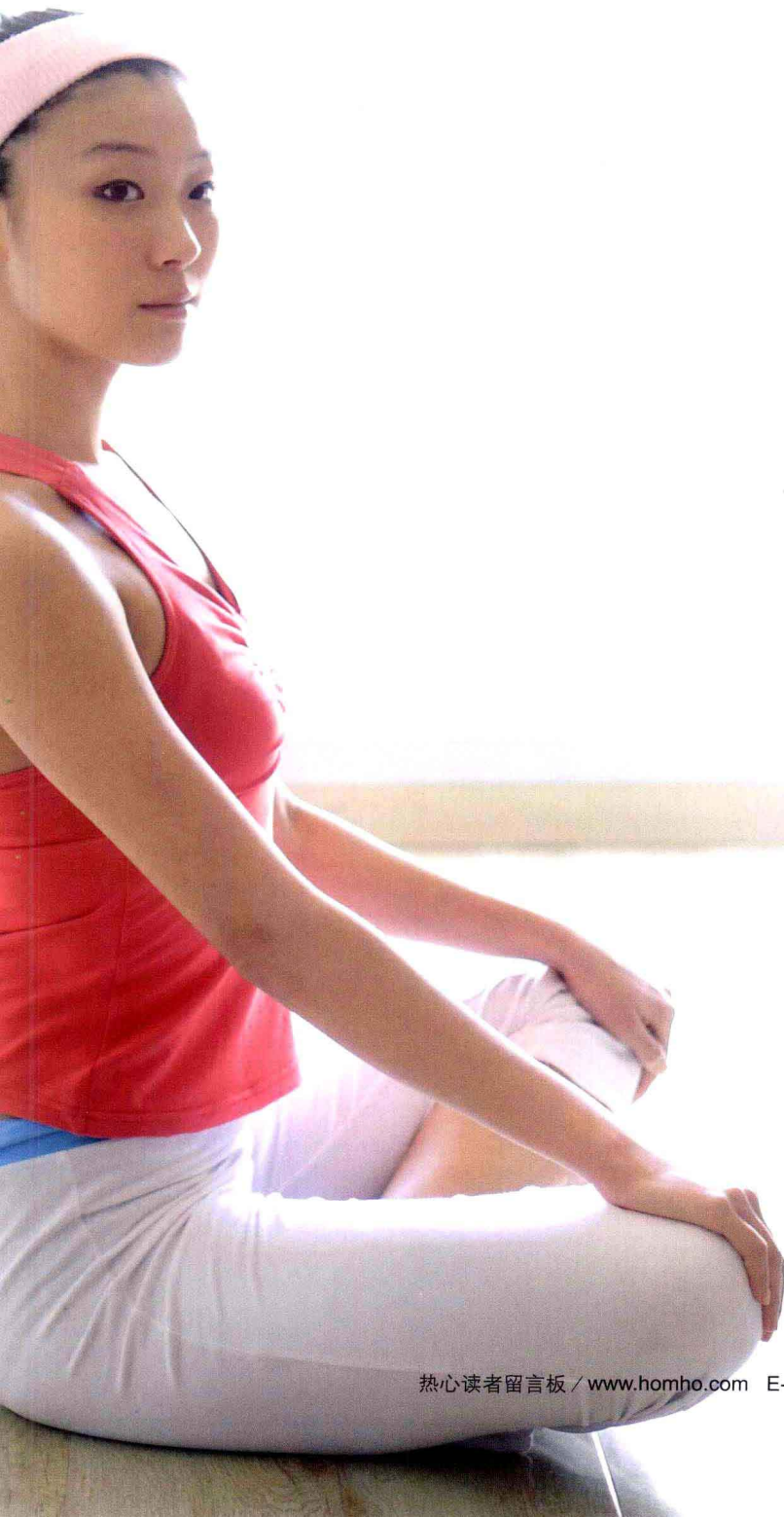
赵之心 女性健康 用哑铃



NV XING JIAN KANG YONG YA LING

赵之心 编著

 文匯出版社



Zhao Zhi Xin
Nv Xing Jian Kang
Yong Ya Ling





范志红 食品科学博士，中国健康促进与教育协会理事，中国营养学会理事，卫生部、中央文明办“相约健康社区行”全国巡讲专家，多次在“健康之路”“健康北京”“健康生活”“健康一身轻”“快乐健身一箩筐”“养生厨房”“万家灯火”等健康类电视栏目中担任主讲嘉宾。

美丽的身体，长久的青春，这是每个女性梦寐以求、追求一生的目标。说到保持青春，人们往往想到的是吃补药、吃维生素、节食、美容、换肤……但很少有女性想要做一些肌肉锻炼，甚至对健身房都敬而远之，她们常常说：我可不愿意把自己变成“肌肉女”。

不过如果换一句话来问，你愿意自己全身皮肤松弛、赘肉成堆，或者瘦到皮包骨吗？相信所有女性都会强烈摇头。但是，事实就是这样，一旦肌肉力量下降，就会直接影响我们的身材，即使很瘦，但看起来却像挂着一层皮，一点美感都没有；反之如果肌肉中脂肪含量过高，我们就会长出讨厌的“游泳圈”。无论是哪一种，显然都与美丽相去万里。

因为每天工作繁忙，所以总是以没时间为借口，放任自己的肌肉日益松弛，内脏功能日益低落，腰上的“游泳圈”越来越大，说得过去么？

当然说不过去。因为，帮助我们轻松健身美体的方法就摆在这里——无需换游泳衣，无需换跑步鞋，无需暴露于众目睽睽之下，无需花钱办健身卡——这就是风靡世界的哑铃操。

赵之心老师的新书《赵之心女性健康用哑铃》当中，不仅告诉女性如何用小小哑铃，在小小空间当中打造健美身体，而且给女性很多贴心的忠告，帮助女性解决人生不同年龄段的所有重要课题：美体、瘦身、生育、健骨、防衰、防病……

赵老师这本书，绝不仅仅是给年轻女性看的美体书，而是女性一生当中都应当看的幸福生活书。

这本书中有些动作我也做过。十多年前我曾看过一个日本专家写的书，里面讲到哑铃的减肥方法，当时觉得很受启发，于是也买了哑铃备着。虽然由于我惰性很大，没有规律锻炼，但只是想起来时偶尔做做，已经受益良多。因此我相信，如果大家能按照赵老师的书系统训练，一定能收获更多惊喜。

说到这里，在汗颜的同时，也再一次下定决心，为了永远保持健康又苗条的身材，要把肌肉保卫战进行到底！女性朋友们也和我一起拿起哑铃，加油锻炼吧！

范志红

2010年3月





很多人问我，为什么要单独出一本关于女性用哑铃的书？这个想法应该源于我的前一本哑铃书：

《赵之心哑铃最健身》。在那本书的签售讲座现场，我发现很多女性读者非常关注我所讲的哑铃健身内容，而且还向我咨询了很多女性健康问题，正是她们的这种热情，激发了我写这本书的想法，希望能够通过这本书，为繁忙的现代女性提供一种能够用得上，并且用了就见效果的健康方法。

现实生活中，很多女性都会对哑铃等力量锻炼存在疑问，她们担心这种锻炼会让自己的肌肉过度发达，影响女性美，但实际上并不会这样。一般来讲，如果女性想让自己的肌肉变得发达结实，必须借助男性荷尔蒙

或者蛋白质补充剂才能实现。

其实女性朋友更需要力量锻炼，因为女性的很多问题都是因为力量的缺失，大到骨质疏松、更年期综合征，小到月经不调这些疾病，还有手足冰冷、疲劳、失眠这些亚健康症状，都可以通过力量锻炼来解决。

而哑铃锻炼则是最简单、最方便的一种力量锻炼方式。有针对性的哑铃锻炼不仅可以帮助女性解决很多恼人的健康问题，还有很好的塑型功效，尤其是局部的练习，会让身材变得更完美，达到“减一分则少，增一分则多”的完美境界。

哑铃锻炼还有一个好处，就是随时随地都可以进行，只要自己的手能闲下来，就可以随手拿“哑

铃”做做操。而且哑铃锻炼没有年龄限制，从十几岁到几十岁都可以练习，这本书里我也针对不同年龄阶段讲解了不同的锻炼方式。如果你是一位母亲，你可以让自己的女儿陪你一起练习哑铃；如果你是一个女儿，你可以邀请自己的母亲加入你的练习，让自己和家人共享健康和美丽。

在本书的成书过程中，我的夫人牛敬莹女士给了我很大的支持，并亲自参与了本书的图片拍摄，在此我要特别感谢她。另外还要感谢所有为这本书付出过心血的工作人员，是他们的努力才最终让这本书呈现在广大读者面前。

最后，祝愿全天下的女性朋友都能健康、美丽、青春永驻！



1

力量锻炼, 让女性红颜不老 13

力量, 生命的基石 14

力量强弱决定后代优劣 16

力量, 阻断百病之源 18

强健骨骼, 预防骨质疏松 20

力量, 让女性魅力四射 22

力量, 打造成功女性 24

力量锻炼首选哑铃 26

2

从零开始学哑铃 29

正确使用效果好 30

哑铃的握法 30

哑铃的握姿 31

做好热身不受伤 32

15分钟走跑运动 32

拉伸运动 33

适应性运动 35

10分钟整理运动, 体态更优美 36

缓解疲劳, 促进身体恢复 36

打造流畅的身体线条 36

从头到脚的练习方案 38

全身练习: 大树参天 39

脊柱: 跪姿推举 40

肩部: 站姿(坐姿)推肩 41

胸部: 仰卧飞鸟 42

背部: 俯身划船 43

腰部、臀部: 俯身起 44

大腿: 侧步起 45

膝盖: 慢蹲起 46

小腿: 提踵练习 47

肩臂: 肩上弯举 48

上臂: 身后臂屈伸 49

前臂正面: 平举勾手腕 50

前臂背面: 平举翘手腕 51

组合练习1: 胸肩合练 52

组合练习2: 肩腿合练 53

组合练习3: 胸背合练 54

组合练习4: 左右开弓 55

3

击退女性常见的健康顽疾 57

顽疾1：手脚冰凉真难受58

持哑铃踏步 60

持哑铃跳跃 61

顽疾2：岁月不饶人，头发越来越稀薄 ...62

大树参天 62

俯身起 62

仰卧推胸 63

顽疾3：睡不着的苦恼64

慢蹲起 65

拉伸运动 65

顽疾4：乳房成了“健康炸弹”66

拍打 66

哑铃云手 67

胸部锻炼 68

正弓步扩胸 69

顽疾5：“好朋友”月月来捣乱70

大树参天 70

提踵练习 71

拉伸锻炼 71

顽疾6：麻烦的贫血72

生长操 73

跪姿推举 74

持哑铃踏步 74

侧卧摆体 75

顽疾7：腰酸背痛76

大树参天 77

直立伸展练习 77

塌腰后抬腿 78

俯身划船 78

扶椅背后背腿 78

直立后弓身练习 78

俯卧四飞鸟练习 79

俯卧抬上体练习 79

俯卧抬下肢练习 79

顽疾8：骨头越老越脆弱80

旱地划船 81

持哑铃半蹲 82

慢蹲起 83

持哑铃踏步 83

祛病健体 一周哑铃方案84

4 让职业女性拥有健康和成功 87

哑铃，让你不再喊累 88

慢跑 89

大步慢走 89

大树参天 90

拉伸运动 90

跳步平举 91

缓解颈部不适的哑铃锻炼 92

哑铃十点十分操 93

“五十肩”其实很近 94

肩部绕环 94

俯身平举 95

赶走“网球肘” 96

头后单臂屈伸 96

俯身单臂屈伸 97

手腕不适的哑铃锻炼 98

翻手腕 98

平举勾手腕 99

平举翘手腕 99

胯部保健很重要 100

侧步起 100

侧抬腿 101

“纤纤玉足”加倍呵护 102

弹着走 103

提踵练习 103

膝盖保暖，美丽不“冻人” 104

拍打膝盖 104

夹哑铃控腿 105

给心灵解压的哑铃练习 106

跳步平举 106

哑铃冲拳 107





5

哑铃, 打造“S”形完美曲线 109

消耗热量的整体练习 110

持哑铃踏步 111

跳步平举 111

减肥塑型, 力量练习很关键 112

俯立飞鸟 113

持哑铃半蹲 114

仰卧推胸 114

垫步哑铃弯举 115

收紧恼人的“蝴蝶袖” 116

肩上弯举 116

俯身单臂屈伸 117

交替弯举 118

前后平举 119

推平“小山丘”, 收获性感小腹 120

仰卧屈膝举腿 121

仰卧对起 122

收腹练习 123

做个“翘”臀美人 124

跪姿后抬腿 124

哑铃深蹲 125

让双腿更迷人 126

持哑铃踏步 127

持哑铃半蹲 127

弓步蹲起 128

三向控腿 129

拉伸运动 130

提踵练习 130

一周哑铃瘦身方案 131



6

女性一生的力量锻炼

少年时期的锻炼 134

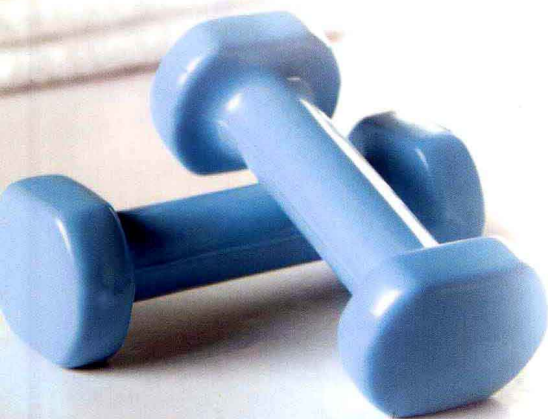
- 大树参天 135
- 生长操 135
- 原地跳跃 136
- 快速推胸 137

青春期的锻炼 138

- 站姿（坐姿）推肩 139
- 生长操 139
- 上斜飞鸟 140
- 俯立飞鸟 141
- 哑铃冲拳 141

怀孕前的体能储备 142

- 侧弓步侧平举 143
- 拉伸运动 144
- 组合运动 144
- 哑铃侧拉 145



..... 133

产后的身体恢复 146

单腿后背 148

拉伸腰部 149

仰卧对起 149

更年期的身体锻炼 150

哑铃冲拳 151

拉伸运动 151

60岁以后的身体锻炼 152

生长操 153

各种组合动作 153

附录：运动 + 营养，为美丽健康加分 154





Zhao Zhi Xin
Nv Xing Jian Kang
Yong Ya Ling



1

力量锻炼，让女性红颜不老

广义的力量锻炼，指一切有助于提高身体力量、提高肌肉质量及增强骨骼强度的运动项目，如大家熟悉的武术、瑜伽及以杠铃和器械为主的负重型练习，自然也包括哑铃。研究表明，哑铃等低强度的器械练习，不但有助于女性塑造体型，还能有效预防高发于女性人群中的骨质疏松、贫血、失眠、早衰等多种健康问题，让青春“红颜”不老。



力量， 生命的基石

生命的基石是力量？相信很多人都觉着奇怪，但事实的确是这样。力量练习在人的一生当中，有着非常重要的调节作用，对于女性来讲这个过程更多是通过肌肉和激素的变化体现出来的。

力量决定生老病死

《黄帝内经》在讲述生理周期的时候，对女性作了这样的叙述：

“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

这段话可以说是女性一生的概括，由此也可以看出，“肾气”决定生死。说到这里，很多人会问，到底什么是肾气？中医里的肾气，指的是一种能力。而我的理解是，如果将肾气归纳成某种物质，就是体内的各种激素，包括男性荷尔蒙。

7岁的时候，女孩体内的肾气开始上升，精力、体力、学习状态甚至抗争能力都比男孩要强，往往打架都是女孩赢。从7岁到28岁的阶段，女性的肾气是一个上升的过程，在28岁前后达到最优秀的状态。这一阶段，女性精力十足，不容易生病。所以医生都建议女性在28岁以前完成生育，这样孩子健康，也有利于母亲产后恢复。

14岁时，“天癸至”，女性来月经了，这说明体内的雌激素开始分泌了，而雌激素对男性荷尔蒙是一个相对的抑制。此时，女孩开始收敛，知道害羞了，不像小时候那么能折腾了。这标志着女性进入了生育期，雌激素和男性荷尔蒙就会形成一种反差对比。



A woman with dark hair tied back, wearing a pink headband and a white tank top, is shown in profile from the chest up. She is holding a blue dumbbell with her right hand, lifting it towards her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

男性荷尔蒙是与生俱来的，而雌激素则是在特定的生命时期产生的，它的任务就是完成生育。所以，从14岁到49岁，雌激素从无到有，然后从高峰到低谷，最后完全消失。可以说，女性在14岁之前和49岁之后都相当于中性。

过了28岁，女性体内的雌激素水平就明显衰退，但男性荷尔蒙水平并不会因此而上升。女性在中年以后出现的肾虚、肾气不足，其原因就是男性荷尔蒙没有被唤起。此时的女性，必须通过外在的手段刺激男性荷尔蒙分泌，来保养肾气，保持生命的良好状态。所以，女性体内的男性荷尔蒙不像一般人想象的那样，是可有可无的，它决定着女性的生活精彩与否。而调动男性荷尔蒙最佳手段，就是适度的力量锻炼。