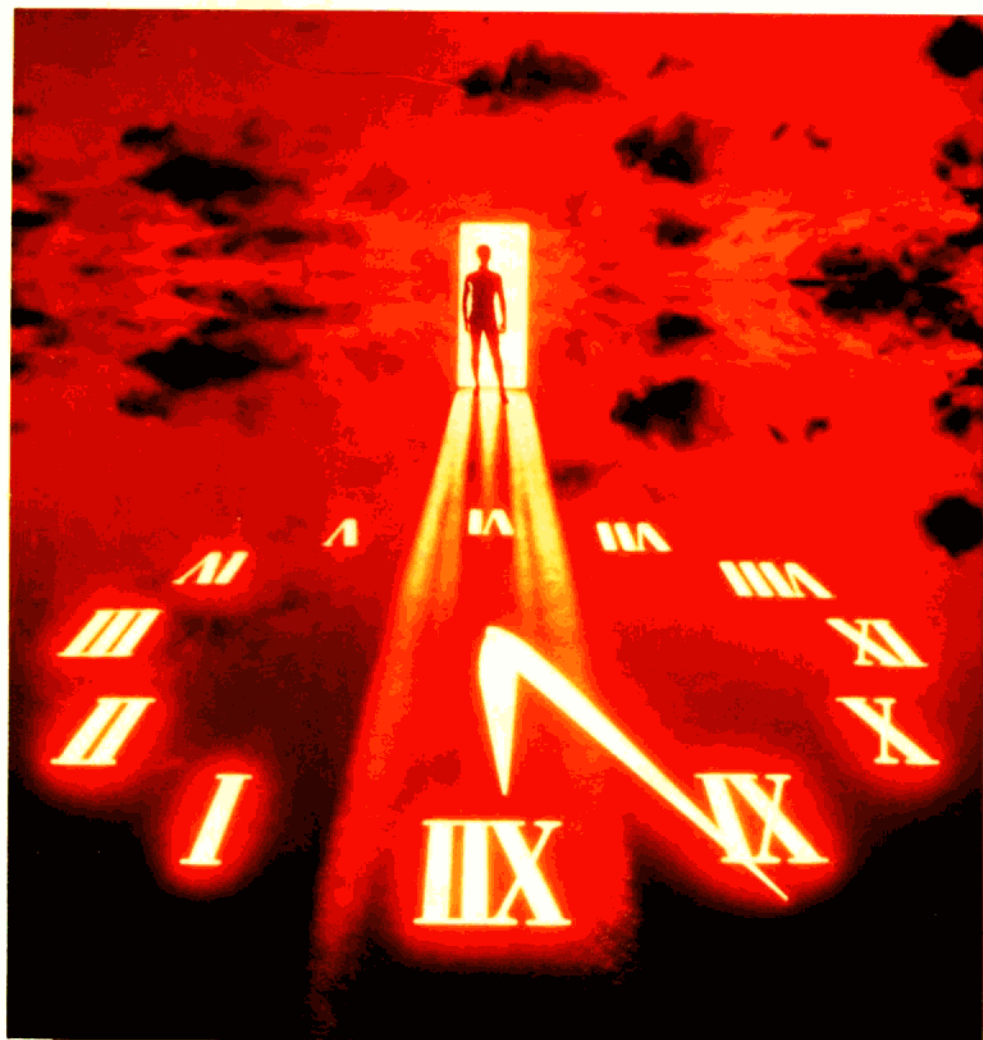


现代家庭健身大全

XIANDAIJIAJING
JIANSHENDAQUAN

杭州大学体育系 编



杭州大学出版社

现代家庭健身大全

杭州大学体育系 编

杭州大学出版社

(浙)新登字第12号

现代家庭健身大全

出版:杭州大学出版社(浙江杭州天目山路34号)

发行:杭州大学出版社

字数:1180千字

印刷:浙江新华印刷厂

版次:1994年4月第1版

开本:787×1092 1/16

印次:1994年4月第1次

印张:47 插页:8

印数:1—5000

ISBN 7-81035-612-7/G·150

定价:58.00元(精装)

编写组成员

主 编	郑隆榆	朱锡忠	姜建华
副主编	赵浅华	周启文	潘宪民
成 员	(以姓氏笔画为序)		
	王 红	王振华	王增才
	毛一平	过平江	李彩玲
	朱肖萌	朱锡忠	吕 祎
	陈发瑶	杨新海	郑隆榆
	周永平	周启文	单亚萍
	姜建华	郝盛发	徐仁标
	谢文培	潘宪民	戴雅娟

聖人愛精神而貴虛靜
愛寶其神則精盛
民少欲則血氣治血氣治
而奉勅理奉勅理則少
禍害

韓非子語

王正良書



开展家庭健身
提高生活质量。

伍绍祖
一九九二年
七月廿日

前 言

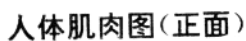
随着城乡广大居民物质生活的日益丰盛,人们对精神生活提出了更高的需求,人人都渴望着健康与长寿,每个家庭都向往生活和美与幸福,而强壮的体魄是从容不迫地完成社会与家庭所赋予己任的基本保证。因此,增强体质,增进健康和丰富家庭生活内涵,提高家庭生活质量,已成为文明社会和现代家庭的迫切需要与愿望。

现代家庭的生活,应是丰富多彩、格调高雅的。开展家庭养生健身活动,是家庭生活中必不可少的组成部分。因人、因地制宜地开展家庭养生健身活动,能有效地增强家庭成员的体质,培养健身观念,还能活跃家庭气氛,提高生活情趣,增进夫妻之间、长幼之间的亲情关系。家庭是社会的细胞,若成千上万的家庭都这样做,必将有力地促进中华民族素质的提高,并有助于整个社会精神文明建设的深入发展。因此,普及家庭养生健身教育,让儿童少年茁壮成长,成年人永葆青春,老年人健康长寿,让每个家庭都充满着温馨和欢乐的笑声,这就是作者撰写本书的初衷。

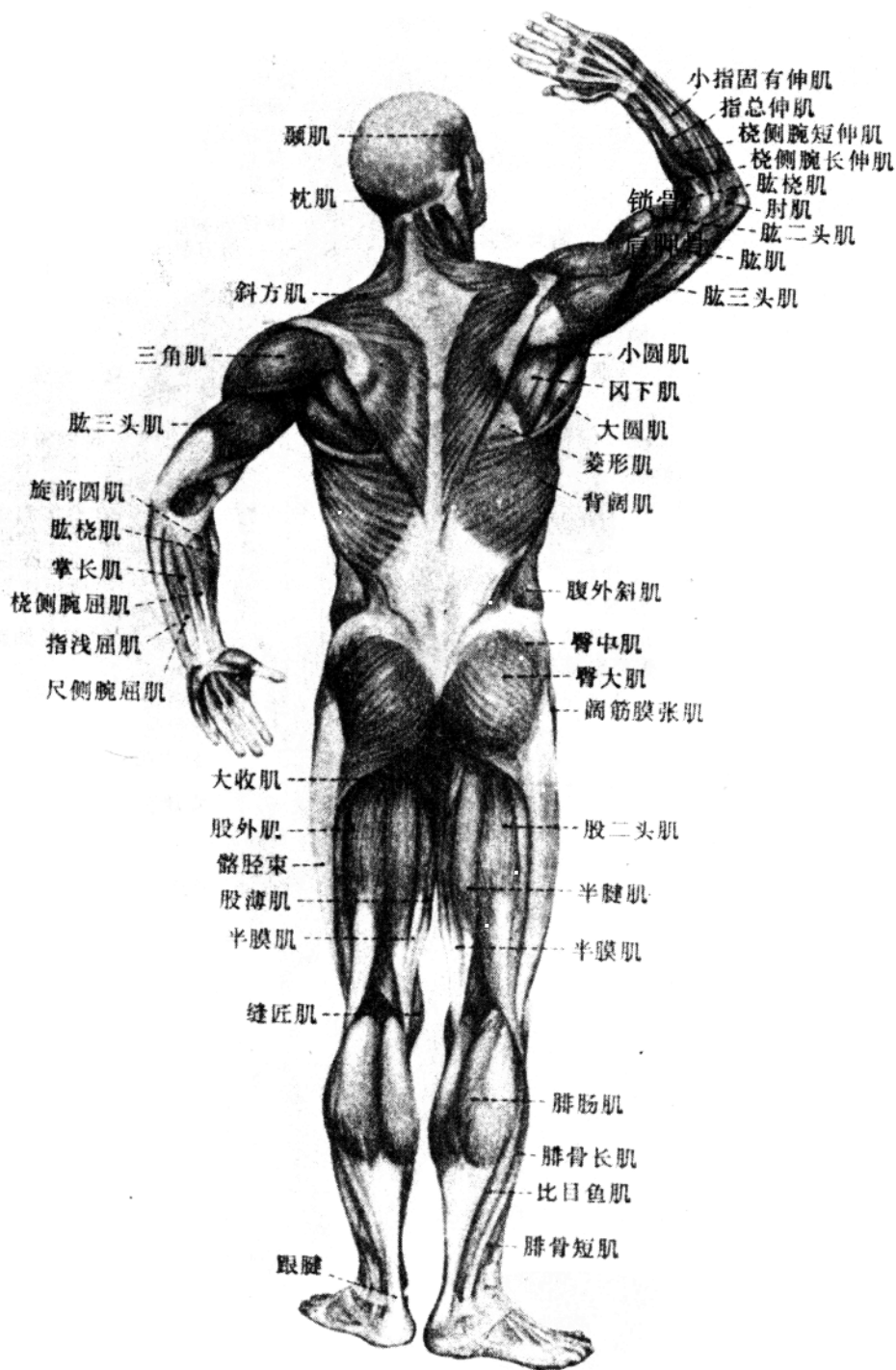
本书运用唯物辩证法的观点,把动与静、养生与炼身、我国传统健身术与现代强身健美方法有机结合起来。在参阅国内外大量有关资料的基础上,结合作者们的自身经验,从家庭实际出发,较全面地阐述家庭养生健身的理论与方法,集实用性、知识性和趣味性于一体,语言通俗易懂,图文并茂,适用于不同文化程度、职业的社会各界人士阅读,可作为现代家庭的常备用书,充当您和家庭生活的顾问。

全书分为四篇,约120万字,内含1300余幅图。养生篇,主要介绍古今各种养生方法和理论;家庭健身锻炼篇,着重论述婴幼儿、青少年、中老年、女子的健身健美锻炼和常见慢性病患者的医疗体育;家庭健身锻炼方法篇,收集和设计了丰富多样、适合于家庭采用的康乐和健身锻炼方法;在附篇中,介绍美容、家庭药箱的配备、家庭救护常识、临床常规化验正常值、现代家庭健身设备和运动服装等。

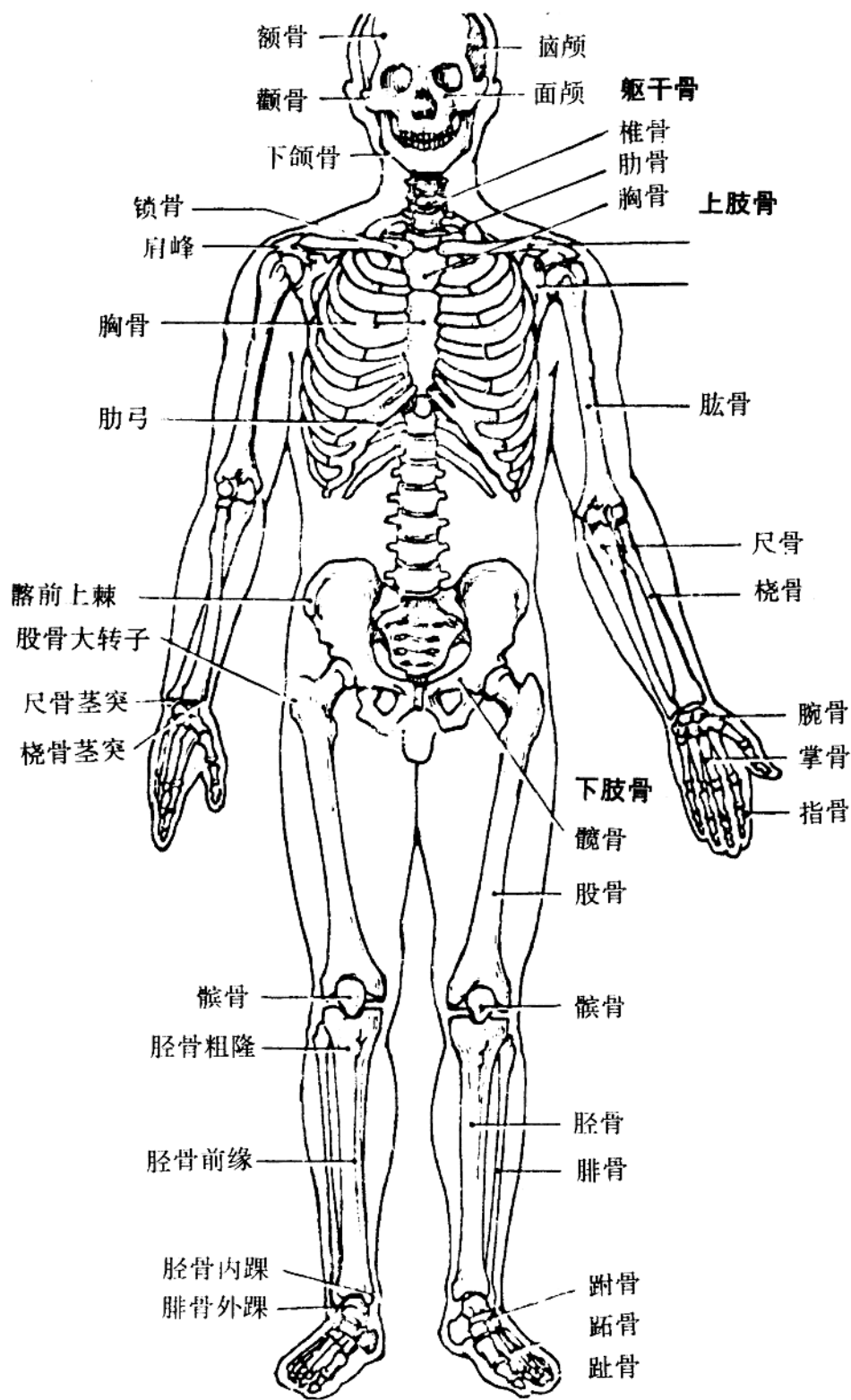
鉴于作者水平有限,书中不当之处,敬请读者指正。



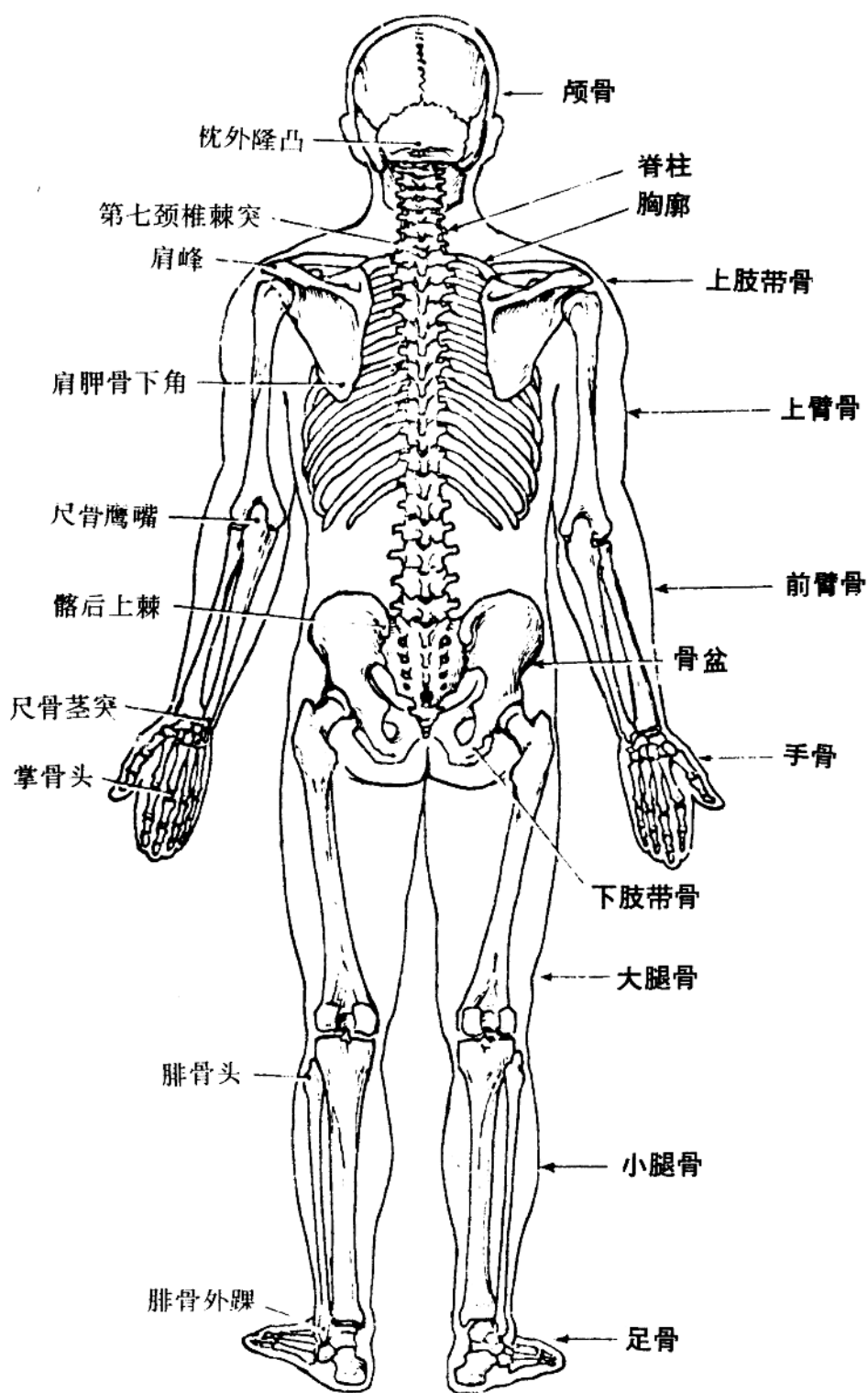
人体肌肉图(正面)



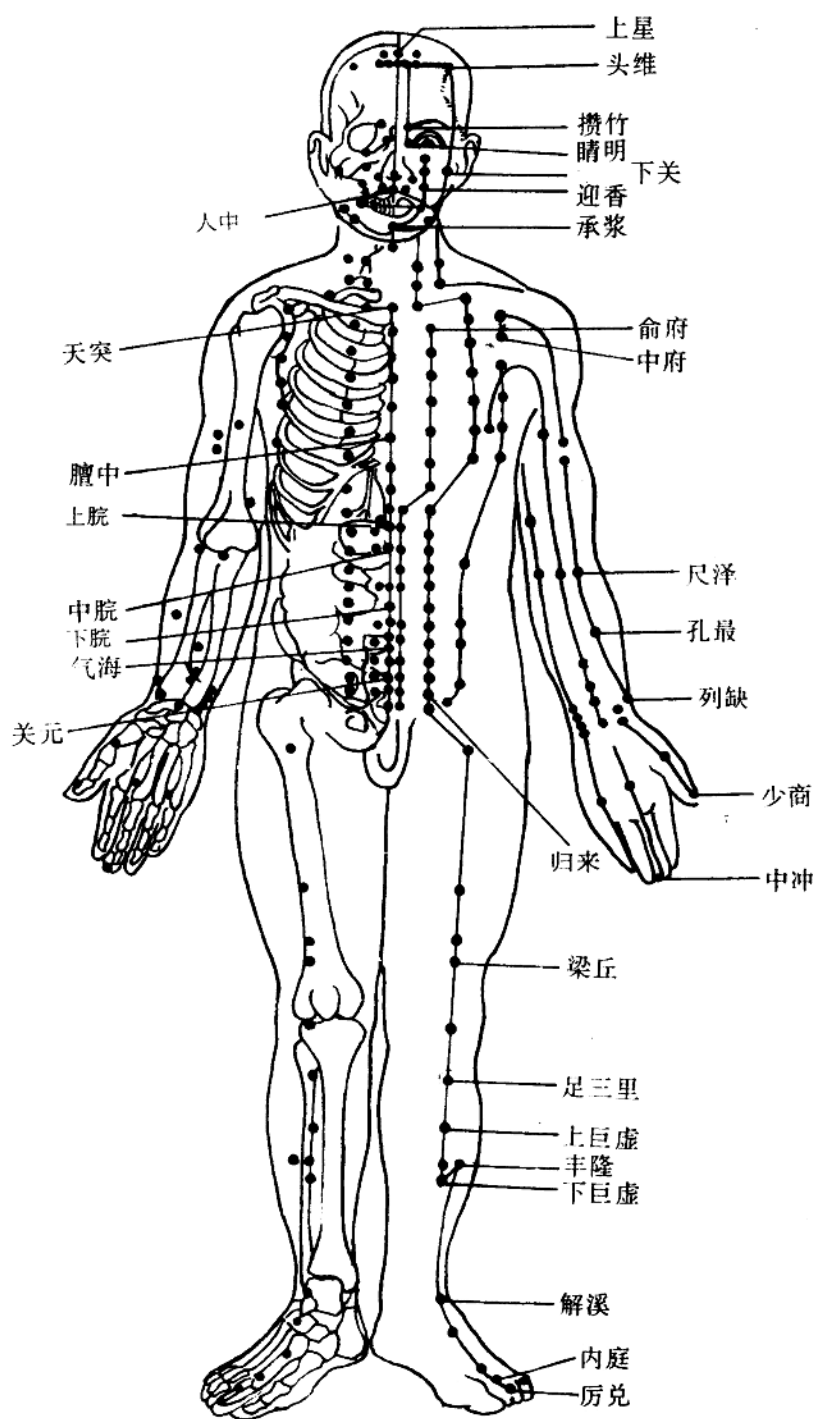
人体肌肉图(背面)



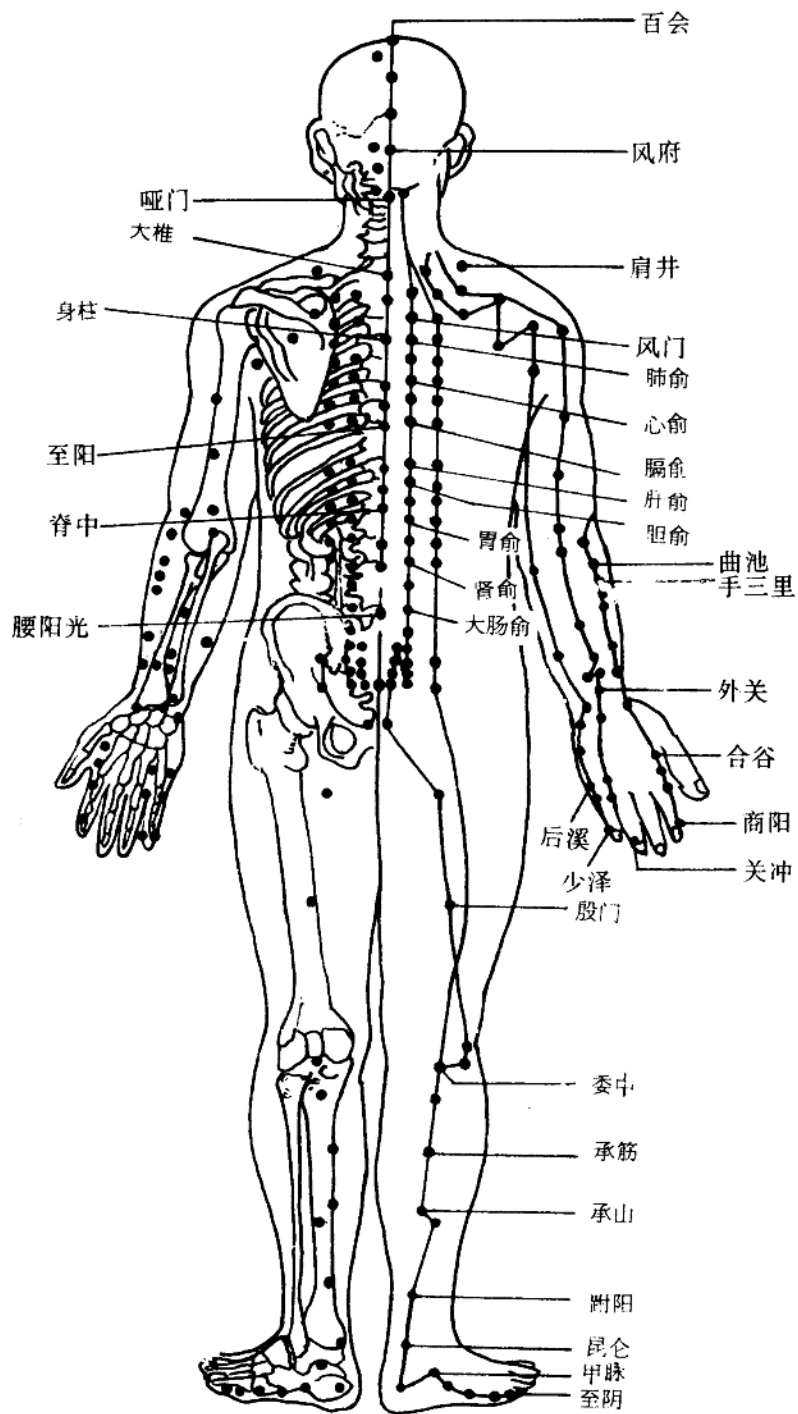
全身骨骼前面



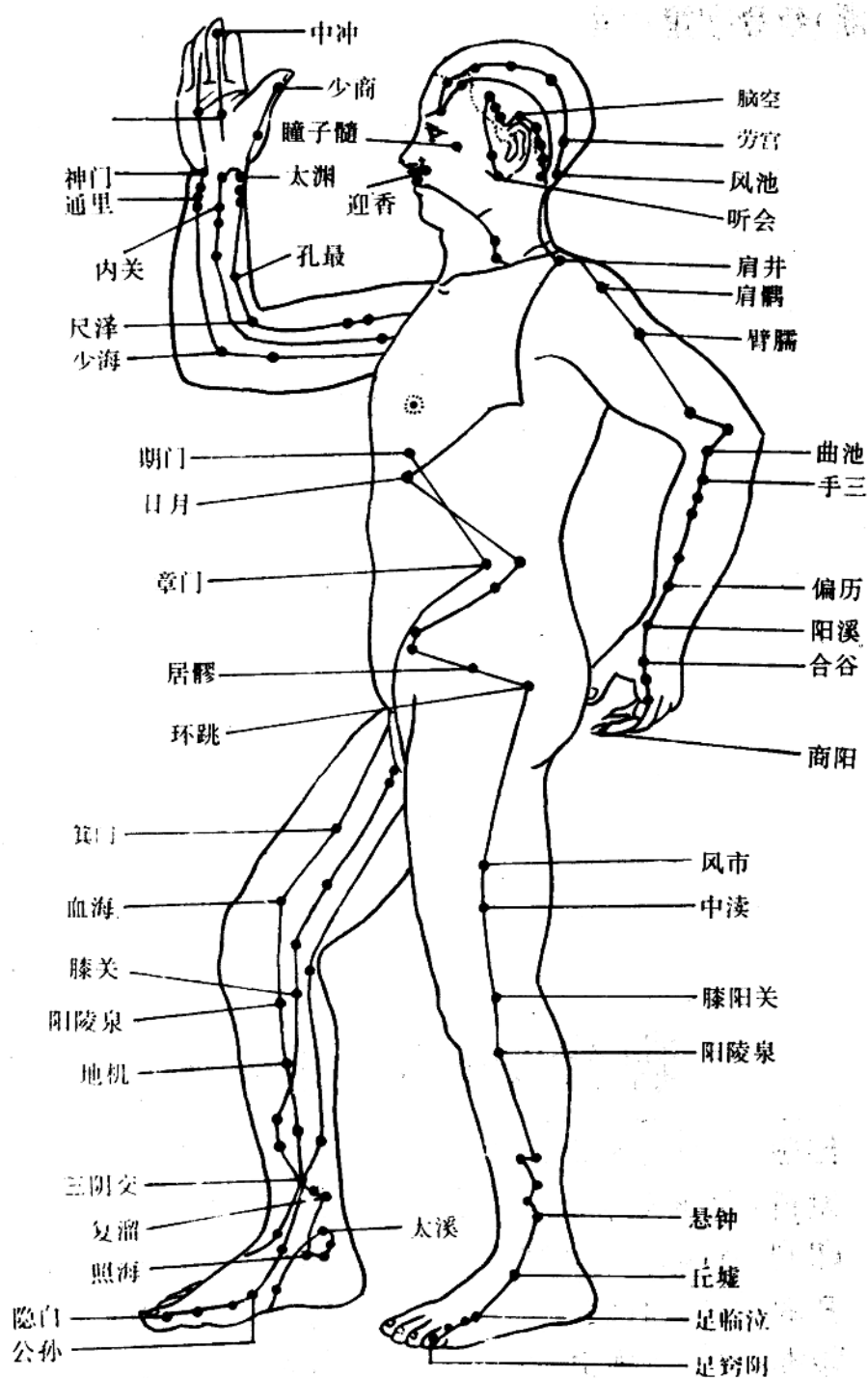
全身骨骼后面



人体正面主要腧穴



人体背面主要腧穴



人体侧面主要腧穴

目 录

第一篇 养生之道

生活规律

一、生活养生法的要诀

- (一)起居有常 (3)
- (二)劳逸结合 (4)
- (三)合理睡眠 (5)
- (四)饮食有节 (6)
- (五)房事适度 (9)
- (六)戒烟、禁毒、禁嫖娼 (11)

二、问 答

- (一)消化系统包括哪些部分? (12)
- (二)食物是怎样被消化吸收的? (13)
- (三)睡眠的实质是什么? (13)
- (四)男性生殖器官包括哪些部分? (14)
- (五)女性生殖器官包括哪些部分? (14)
- (六)性反应过程是怎样的? (15)

合 理 营 养

一、家庭食谱

- (一)营养素的功用及含量较高的食物 (17)
- (二)家庭食谱 (20)

二、食疗与药膳

- (一)几种常见食(药)物的食疗和食补的作用 (31)
- (二)常见病症的食疗与药膳 (35)
- (三)养生粥 (45)

三、问 答

- (一)什么是营养?吃得好就是营养好吗? (49)
- (二)什么是合理营养?合理营养应具备什么条件? (50)

(三)人体需要哪些营养素?	(50)
(四)食物中的热能对人体有什么作用?	(50)
(五)供给热能的主要食物有哪些?	(51)
(六)不同生理状态下热能需要有什么不同?	(51)
(七)热能过剩或不足对人体有什么影响?	(52)
(八)蛋白质对人体有什么营养作用?	(52)
(九)怎样评定食物中蛋白质的营养价值?	(52)
(十)脂肪在体内有什么营养功用?	(53)
(十一)怎样合理食用脂肪?	(53)
(十二)碳水化合物在体内有何营养功用?	(53)
(十三)食物纤维素的作用是什么?	(54)
(十四)为什么母乳喂养婴儿最好?	(54)
(十五)婴儿如何添加辅食?	(54)
(十六)婴儿如何人工喂养?	(55)
(十七)怎样配制人工喂养的乳类或代乳品?	(55)
(十八)如何防止小儿的营养素缺乏?	(56)
(十九)手术后怎样安排饮食?	(57)

附表

(一)推荐的每日膳食中营养素供给量	(58)
(二)营养成分表	(61)

调摄情志

一、调摄神志的方法

(一)体育锻炼法	(68)
(二)精神转移法	(69)
(三)内省法	(69)
(四)发泄法	(70)
(五)自我解脱法	(70)
(六)暗示法	(71)
(七)开导法	(71)
(八)环境调节法	(72)
(九)音乐调节法	(72)

二、问答

(一)什么是情志?	(73)
(二)祖国医学是怎样认识情绪与健康的关系的?	(73)
(三)现代医学是如何认识情志与健康的关系的?	(73)
(四)情绪变化有规律吗?	(74)
(五)如何推算某一天的节律状态?	(75)

(六)如何对待病残人的情绪反应?	(75)
(七)如何制怒和泄怒?	(76)
(八)怎样才能消除心中的忧愁?	(76)
(九)有了苦恼怎么办?	(77)
(十)如何克服急躁情绪?	(77)
(十一)如何消解牢骚?	(78)
(十二)如何建立乐观情绪?	(78)
(十三)怎样看待家庭心理环境与健康的关系?	(79)
(十四)什么是信息过剩综合症?	(79)
(十五)怎样才算情绪已经成熟?	(80)
(十六)什么是祝由?	(80)
(十七)什么是行为疗法?	(81)

适度运动

一、适度运动的控制方法

(一)锻炼项目的选择	(82)
(二)掌握适宜的运动强度和运动量	(83)

二、问 答

(一)体育锻炼为什么能增强体质?	(88)
(二)缺乏运动对人体的危害?	(89)
(三)为什么说体育锻炼要持之以恒?	(89)
(四)什么是体育锻炼的全面性和适量性原则?	(89)
(五)什么是体育锻炼的渐进性原则?	(90)
(六)锻炼前人人都需要体格检查吗?	(90)
(七)体育锻炼为什么要做准备活动?	(90)
(八)怎样做准备活动?	(91)
(九)为什么要做整理活动? 如何进行?	(91)
(十)间歇运动的效果如何?	(91)
(十一)为什么饭后不宜立即参加剧烈运动?	(92)
(十二)一天中什么时间运动较好?	(92)
(十三)身体感冒发烧时为什么不宜进行体育锻炼?	(92)
(十四)为什么在激烈运动前后不宜大量饮水?	(93)
(十五)怎样做好健康状况的自我观察?	(93)
(十六)自我监督中的客观检查指标有哪些?	(94)
(十七)怎样预防运动损伤?	(94)
(十八)什么是运动性疲劳? 其表现如何?	(95)
(十九)如何判断疲劳?	(95)
(二十)如何消除疲劳?	(95)