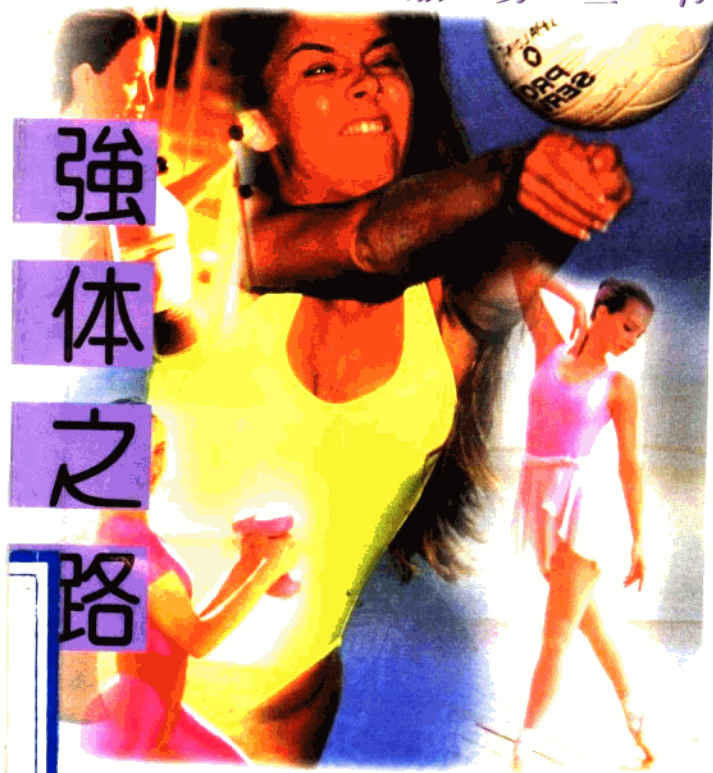


健美健身奥秘

为您服务丛书

强
体
之
路

昆仑出版社



《为您服务》丛书

强 体 之 路

——健美健身奥秘

昆仑出版社

新登字(京)117 号

图书在版编目(CIP)数据

强体之路:健美健身奥秘/赵自然等编. —北京:昆仑出版社,
1996. 8

(为您服务丛书)

ISBN 7-80040-257-6

I. 强… I. 赵… III. ①保健—基本知识②健美—基本知
识 IV. R161

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路 42 号 100081)

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9.375

字数:218 千字 印数:1—8000

定价:10 元(膜)

《强体之路》编辑委员会

主 编 赵自然 彭广友

编 委 祝嗣忠 李洪伟 侯 建
 魏兰英 祝李丰 刘晓娟
 弘 扬 祝嗣光

总体策划 吴振录 钱庆国

内容提要

猛男倩女,是每一个青年男女梦想成为的形象;健康长寿;是每一位老人的希冀。实现年轻人的梦想和老人的希冀,是编著本书的宗旨。

我们的身体是我们生命活动的本钱,保证身体健康极为重要。然而人生下来并不能保证每个人都有一个健美的体格,总有高矮胖瘦等这样或那样的问题,总有身体上那么多脆弱的器官需要保护。怎样评判美的标准?怎样正确对待和实施减肥?怎样养护我们的身体,使之安然无恙?如何进行健美锻炼,对身体的不同部位如何采用不同形式的锻炼方法?老年人健康活动有哪些禁忌?本书针对上述问题都给予了细致的解答。

本书把力与美的梦想献给年轻人,把健康长寿的希冀献给老年人。愿我们人人都有一个健美的体魄。

目 录

一、身体保健篇

男女之别	(1)
哪些人不能大笑	(6)
人为什么要哭	(7)
什么叫青春古怪期	(9)
女青年束胸有什么害处.....	(10)
为什么有的少女乳房平坦.....	(11)
怎样按摩乳房.....	(12)
经期反应形形色色.....	(13)
月经初潮期怎样保健.....	(15)
经期五忌.....	(16)
五颜六色的白带.....	(17)
怎样保护阴道的生态平衡.....	(18)
少女的性体验有哪些危害.....	(20)
女性性器官的日常卫生.....	(21)
怀孕增美法.....	(22)
健美十标准.....	(24)
健美与疾病.....	(25)
男性十八美.....	(28)
男性美的奥秘.....	(29)
女性怎样富有优雅的风度.....	(31)

女性体型美的标准·····	(33)
女性 S 形曲线的优势 ·····	(33)
脂肪与体型美·····	(34)
产后恢复健美体型的方法·····	(35)
怎样美化臀部·····	(37)
怎样矫正一肩高一肩低·····	(38)
步行错误姿势五种·····	(38)
怎样使跑姿健美·····	(39)
怎样使站姿健美·····	(40)
怎样具有健美的坐姿·····	(40)
骑车要注意姿态美·····	(41)
伏案工作要讲究美·····	(41)
不良习惯酿成疾病的五种表现·····	(43)
人为何会发胖·····	(44)
身体发胖的预兆·····	(46)
怎样测算自己是否肥胖·····	(47)
女青年怎样避免青春期肥胖·····	(48)
为何女性减肥慢·····	(49)
国内外目前有哪些减肥方法·····	(49)
各种减肥法各有哪些利弊·····	(53)
中西药减肥法·····	(54)
外科减肥法·····	(57)
怎样步行减肥·····	(59)
怎样饮食减肥·····	(59)
用节食法减肥要注意什么·····	(61)
减肥不能忘记喝水·····	(61)
怎样做臀部减肥按摩·····	(62)

怎样利用催眠术减肥·····	(63)
超重儿童减肥法·····	(63)
减肥的误区·····	(64)
有些人为什么吃不胖·····	(66)
过分消瘦的人怎样增肥·····	(66)
大腿太细怎样使之增肥·····	(67)
个子矮怎样锻炼长高·····	(68)
人体的报警信号·····	(71)
秃顶的魅力·····	(72)
冬季里皮肤为什么会搔痒·····	(74)
牙齿的营养保健·····	(75)
剔牙有什么害处·····	(76)
缺牙有什么弊病·····	(77)
老人健齿五法·····	(78)
怎样保护鼻子·····	(79)
怎样保护鼻孔·····	(80)
怎样保护耳朵·····	(81)
耳聋的十种原因·····	(82)
老年人耳聋的祸根·····	(83)
怎样预防耳聋·····	(84)
眼泪水是从哪里来的·····	(86)
人为什么要眨眼·····	(87)
色盲的原因·····	(88)
怎样避免斜视·····	(89)
怎样使眼睛美丽动人·····	(91)
怎样防止眼睛的疲劳·····	(93)
怎样消除眼下浮肿·····	(94)

怎样防止眼睛迎风流泪·····	(95)
怎样防止老年人急性视力下降·····	(96)
怎样使手健美·····	(97)
留长指甲有什么害处·····	(98)
怎样保持脚的卫生·····	(98)
怎样矫正平足·····	(99)
怎样矫正“八字脚”·····	(100)
怎样使你的腿更健美·····	(100)
怎样注意保护膝关节·····	(101)
怎样保护你的腰背·····	(102)
怎样便您的脖子更美丽·····	(103)
怎样防止发生驼背·····	(104)
怎样保护心脏·····	(105)
怎样保护肝脏·····	(106)
怎样保护肾脏·····	(107)
怎样保护胃肠·····	(109)
怎样让你的血管保持年轻·····	(110)
女性健美与微量元素·····	(111)
脸色苍白需补铁·····	(112)
哪些食物生吃损健美·····	(114)
形形色色的口味·····	(115)
警惕自来水中的致癌物·····	(117)
酒量与健康·····	(118)
酒后十不宜·····	(119)
蜂王精有防醉、解烟的效果·····	(121)
怎样解救醉酒的人·····	(121)
疲劳时吸烟危害更大·····	(122)

女性吸烟四大危害	(123)
戒烟以后怎样避免体重上升	(123)
有碍健康的饮食习惯	(124)
唾液不可轻易吐掉	(125)
养身治病的心身自我放松术	(127)
怎样克服早晨精神倦怠	(128)
消除疲劳的“六平衡”	(129)
人该睡多久	(130)
怎样改善睡眠质量	(131)
怎样午睡有益健康	(132)
老年人饭后不宜马上睡觉	(133)
睡前怎样锻炼才有助于入睡	(133)
老人怎样进行睡眠保健	(134)
睡也要有“睡相”	(137)
蒙头睡觉为什么不好	(139)
改善睡眠新疗法	(139)
食物催眠法	(141)
怎样正确使用枕头	(141)
起床随手叠被不好	(142)
白日做梦也有益	(143)
七情与健康	(144)
日光浴应适可而止	(145)
家庭实用沐浴法	(145)
美肤沐浴法	(147)
高血压患者怎样洗浴	(148)
哪些人不宜在浴罩下洗澡	(148)
洗澡“十忌”	(149)

怎样消除口臭	(151)
怎样防止体臭	(151)
怎样消除狐臭	(152)
怎样克服怕冷症	(154)
水土不服怎么办	(155)
青少年变声期的饮食与禁忌	(156)
怎样做嗓音保健操	(156)
哼唱的妙用	(158)
中学生晚自习怎样保健	(159)
中年教师怎样保健	(159)
中年人怎样进行家庭保健	(160)
胖子怎样逍遥渡夏	(162)
患高血压或身体肥胖的人怎样健身	(162)
值夜班怎样保健	(164)
骑摩托车怎样做好防护保健	(165)

二、健美锻炼篇

怎样测试自己的“生物钟”	(167)
少女怎样提高身体素质	(169)
怎样增加活力	(170)
家庭体育锻炼的形式	(171)
怎样选择家庭体育内容	(172)
中年人怎样选择适宜的锻炼项目	(173)
老年人怎样选择运动项目	(174)
三班倒工人怎样安排锻炼时间	(175)
运动前怎样做准备活动	(176)
坚持体育锻炼的青年怎样调剂营养	(176)

锻炼出汗后怎样补充水分	(178)
怎样保持运动安全	(179)
怎样掌握运动量	(180)
怎样测定自身运动量	(181)
不可空腹运动	(182)
体育锻炼能否预防艾滋病	(183)
女性健身的“随意”锻炼法	(184)
多种健身步行法	(185)
久坐怎样锻炼	(186)
长期站立工作的人怎样锻炼	(189)
怎样使用健身球	(189)
调息健身法	(190)
老人晨起健身八法	(191)
发达的肌肉来自锻炼	(193)
健美按摩十三法	(194)
擦身健美法	(196)
女子面部按摩健美法	(196)
女子脖子的健美法	(197)
女子双脚健美法	(198)
女子腰部健美法	(199)
女子腹部健美法	(200)
女子肩部健美法	(202)
怎样使你的胳膊漂亮	(203)
怎样利用哑铃锻炼全身的肌肉	(204)
怎样利用楼梯做健美运动	(205)
瘦弱型女子的健美法	(206)
晚间健美锻炼法	(208)

怎样养成健美的好习惯	(209)
女性八式健美操	(210)
身段匀称苗条操	(211)
怎样练健脑增智手指操	(212)
怎样做练习臂部的健美操	(215)
怎样做膝部健美操	(216)
怎样做腿部健美操	(217)
怎样做强腰固肾操	(219)
旅行途中怎样做健身操	(220)
怎样做眼球操	(221)
怎样做电视保健操	(223)
治病益寿的水中体操	(224)
增强记忆的单侧体操	(224)
气功与健身	(225)
并非人人都宜练气功	(227)
怎样选择气功锻炼项目	(227)
怎样自学气功	(229)
怎样以适应环境来练好气功	(230)
练气功怎样入静	(231)
怎样做气功散步	(232)
怎样做胸部功	(233)
怎样做乳房功	(235)
怎样做腰部功	(237)
打太极拳的“十忌”、“十要”	(238)
怎样才能跑得快	(239)
怎样滑冰才能滑得快	(240)

三、健康长寿篇

健身的是非观	(242)
生活小节与疾病传播	(245)
微量放射线是否有害于健康	(246)
警惕阳光侵害人体	(247)
人造灯光能扰乱生物钟	(248)
警惕电子游戏癫痫症	(249)
电子游戏可导致近视	(249)
红绿灯下莫久留	(250)
点蚊香会不会使人中毒	(251)
领带给人带来的危害	(252)
磁化杯的保健作用	(253)
水晶石眼镜不利于养目	(254)
墨镜损害眼睛	(254)
不是人人都能戴变色镜	(255)
人体姿势与健康	(255)
日记与健康	(257)
吟诗与健康	(257)
音乐与健康	(259)
吹口哨与健身	(259)
雾对人体健康有危害	(260)
骑车的禁忌	(261)
“迪斯科”舞的利与弊	(262)
哪些人不宜跳舞	(264)
谨防“跳舞综合症”	(264)
老人跳舞四忌	(265)
为什么人会衰老	(266)

怎样推迟大脑衰老	(267)
影响中老年人寿命的六大因素	(268)
“三乐”是益寿良方	(269)
健脑益寿法	(270)
叩齿咽津能长寿	(271)
体弱多病不等于短寿	(272)
肥胖与寿命	(273)
寿命和仪表的关系	(274)
哪些人可能长寿	(275)
为什么女人比男人长寿	(275)
人类的天性可能偏袒女性	(276)
怎样知道你能活多大岁数	(277)
我国历史人物的长寿者	(279)
世界长寿者之最	(280)

一、身体保健篇

男女之别

1. 体型

相对来说,男性的颈部较粗,前部中央有喉结隆起;女性的颈部显得细而长,喉骨位置较高。男性肩宽而平,浑厚健壮,锁骨弯曲度较大;女性的肩较窄而扁,且向下倾斜,锁骨弯曲度小,肩峰端点不明显。男性胸廓较长而宽阔,胸肌健壮,凹窝明显,但乳腺不发达;女性胸部乳房呈圆锥状隆起,中胸沟、侧胸沟均较明显,成熟女性乳腺发达,能分泌乳汁。男性背部较宽阔,背肌丰厚,起伏变化较为明显;女性背部则较窄,体表较圆浑,肩胛骨一般显露于体表。青年男性腹部较扁平,腹肌发达;女性腹部则较圆浑较宽些,下缘两侧肌肉与股沟相交的半圆较明显。男性脊柱曲度较

小,腰段较低,凹陷稍浅;女性则相反,且与上背下臀对比,曲线极为明显。男性骨盆上口为“心”形,骨盆腔较狭窄,近似漏斗形,耻骨弓夹角较小,约 70° 左右,骶骨高而窄,髂脊外凸较钝,臀肌健壮,皮下脂肪少;女性骨盆上口为椭圆形,骨盆腔宽阔,近似圆筒形,盆腔较浅,耻骨弓较大,约为 90° 左右,骶骨短而宽,髂脊外凸明显,臀部肌肉发达,皮下脂肪丰富,臀部宽大而向后突出,臀股沟深陷,与腰部、腿部构成较长的弧状隆起。男性上肢较女性为长(约2厘米),垂手时指尖可达大腿中段,上臂肌肉发达,肌肉不清楚,肩峰处臂肩分界较女性明显,肘部宽大,手腕宽厚粗状;女性则较短,垂手时指尖所至位置较男性略高,肩峰处臂肩不易分清,肘部宽厚,腕部窄厚而呈圆形,手窄小。男性下肢较长,腿肌分明,膝关节和踝关节凹凸明显;女性则小腿略短,腿肌发达,分界不清楚,膝部宽大,膝关节和踝关节凹凸不明显。

男性的头颅骨较大较重,骨壁较厚,颅腔内的容积较大,平均约为1450~1500立方厘米;面颅骨较大,面部较狭长小,牙齿较女性为大,颧骨较高,颧弓较粗。而女性则颅骨较小而轻,骨壁也较薄,容积较小,平均为1270~1330立方厘米;面颅骨较小,面部较低矮,牙齿较小,颧骨较低,颧弓较细。

2. 生长速度

男少年生长速度高峰的年龄约在14岁,女少年则在十一二岁。高峰之后,女少年的生长速度就急剧下降,而男少年则要晚一些,因此形成成年男女平均身高的明显差别。根据1979年的资料,17岁城市男孩的平均身高为168.9厘米,而女孩则低10厘米左右。

3. 胎儿期

母体的胎儿,在第八周以前,男女胎儿都一样。到第9周,如属女性,外部的薄膜则从女胎儿的生殖器部位退去,出现最初的