

全民健身千问丛书

3

俞继英 / 主编
人民体育出版社

男子健身

- 男子什么样的体型最有魅力？
- 青壮年男子怎样才能青春永驻？
- 为什么「男儿有泪不轻弹」？
- 男子如何缓解心理压力？
- 怎样适度把握性生活？
- 怎样除去「啤酒」肚？
- 翩翩风度何处来？
- 男子怎样防阳痿？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

6805-44 393656

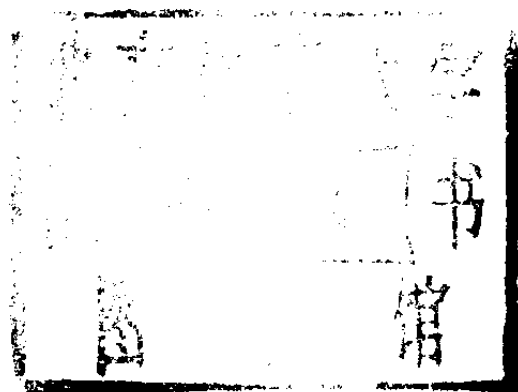
7

· 全民健身千问丛书(C) ·

男子健身

俞继英 主编

7218/19



人民体育出版社



北体大 B00065214

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

男子健身/俞继英主编. —北京:人民体育出版社,1996.6

[全民健身千问丛书(C)]

ISBN 7-5009-1381-8

I. 男… II. 俞… III. 男性-体育锻炼-问答
IV. G806-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16297 号

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 10.625 印张 130 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—4,200 册

*

ISBN 7-5009-1381-8/G·1282

定价: 12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

全民健身千问丛书

编委会成员

名誉主编:伍绍祖

主 编:俞继英

副主编:胡爱本 虞重干

编 委:(以姓氏笔画为序)

王人卫	王培锷	叶玮玮	朱泳贤
何志林	沈步乙	陆爱云	李建国
陈佩杰	邵金宝	邱丕相	张 林
周云卿	胡爱本	俞继英	袁公亮
虞重干			

男子健身

执行主编：

王培锷 戴光裕

撰稿人：

戴光裕 徐忠梁

刘文焰 杨宏祥

胡信文 郭志禹

王会儒 梅杭强

编者的话

近年来,随着改革开放的深入,我国生产力水平不断提高,人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步,计算机的应用,信息的流通,使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争,承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少,又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后,人们有了更多的闲暇时间,企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施,为千万人的身心健康,为中华民族的昌盛,人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为A、B、C三个系列,18本。A系列共5本,涉及与运动健身有关的若干领域,

如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法,供大家在运动健身时参考;B系列由5本书组成,它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法,并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段,这个系列还特别包括了在商品经济条件下,全民健身计划运作的重要机制——体育产业;C系列突出了性别年龄各异的人群健身活动的特点,以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座,寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限,疏漏难免,定会有不尽人意之处。但是,这套健身千问丛书,是值得您喜欢的。

目 录

开卷篇

- 什么样的男性才算男子汉? 3
- 现代社会对男子汉身心有什么特殊要求? 5
- 女人最讨厌什么样的男子? 8
- 什么是男子汉的阳刚之气? 9
- 男子汉的豁达豪放能从体育锻炼中得到吗? 12
- 体育锻炼对男性有何神奇效果? 14
- 为什么做男人“难”? 16
- 青壮年男子怎样才能青春永驻? 18
- 如何塑造一个健、力、美和谐统一的男子汉形象? 21

精、气、神对男子汉意味着什么? 24

健身篇

当代男子汉应具有什么样的健康标准? 31

怎样忙中偷闲增进健康? 33

伏案工作者怎样选择健身项目? 35

男性青少年如何进行青春期的体育锻炼? 37

如何进行“健身道路”运动? 40

体弱的男子选择哪些武术套路或功法进行锻炼? 42

肾虚的男子参加什么体育锻炼比较恰当? 44

青壮年男子怎样预防疲劳过度? 47

青年脑力劳动者如何防治神经衰弱? 49

青年男子怎样正确对待“遗精”现象? 51

怎样通过武术运动来增强体质? 54

怎样利用弹力橡筋带健身? 56

为什么青壮年男子应特别注意腰部的锻炼? 59

为什么说游泳是最佳健身运动? 61

为什么游泳之前必须进行体检?	64
怎样练习夫妻双人健美操?	66
为什么太极推手是健身的好方法?	69
“男子汉”怎样发展柔韧性?	71
冷水浴对人体健康有何益处?	77
男子肥胖有碍健康吗?	79
男子消瘦是美的表现吗?	81
怎样建设一个微型家庭健身房?	82
怎样除去“啤酒”肚?	83
脂肪肝对身体无害吗?	86
得了腰椎间盘突出怎么办?	87
心脏功能不好能锻炼吗?	89
男子怎样防阳痿?	92
体育锻炼能预防脑中风吗?	95
为什么扳手劲也是一种锻炼身体的 方法?	97
练习太极拳为什么能延缓衰老?	99
为什么慢跑对中年人特别有益?	102

健力篇

“大力神”是怎样练就的?	107
力量与性别、年龄有什么关系?	110

力量与神经类型有关吗?	113
怎样增加握力?	115
怎样通过拉力器发展力量?	116
怎样进行双人力量训练?	118
怎样发展爆发力?	120
健美锻炼和力量锻炼有何不同?	121
男子体形健美的标准是什么?	124
男子什么样的体型最有魅力?	126
你想塑造成“掷铁饼者”的体形吗?	128
“豆芽形”青年如何改变自己的体形?	131
怎样制订健美训练计划?	133
如何锻炼颈部肌肉?	136
如何发展胸部肌肉?	139
如何发展背部肌肉?	144
如何发展臂部肌肉?	153
怎样发展腰腹肌肉?	162
怎样发展腿部肌肉?	168
怎样进行短期速效健美锻炼?	176
怎样进行徒手健美锻炼?	179
怎样利用哑铃进行健美锻炼?	187
怎样利用综合力量练习器进行健美 锻炼?	198

肌肉为什么越练越发达?	204
进行健美锻炼应注意什么?	207
男子健美锻炼多久能看出效果?	209
如何从日常生活中培养健美的体态?	212

健心篇

翩翩风度何处来?	219
男子汉应具备哪些心理素质?	221
男子汉怎样才能宽宏大量?	224
为什么“男儿有泪不轻弹”?	227
男子如何缓解心理压力?	229
体育锻炼能改变男青年的心理 弱点吗?	232
为什么从事体育锻炼能调节 人际关系?	234
为什么从事体育锻炼能使人坚韧不 拔?	237
为什么从事球类运动能使人机智灵 活?	240
为什么散打练习能使人机智敏捷?	242
为什么刀术练习能培养勇猛顽强的 意志?	244

怎样通过南拳练习来培养刚健浑雄 的气质?	246
为什么男子汉对足球运动特别青睐?	248
你想试试“勇敢者运动”吗?	250
为什么远足能锻炼人的毅力?	253
书法绘画对陶冶性情有何益处?	256
垂钓为什么可以使人专心致志?	258
钻研烹饪能调节人的情绪吗?	261
怎样使球迷在观看比赛中不失去理 智?	264
练习气功能减少鲁莽和冲动吗?	267
为什么练习跳马能激发人的勇气?	269
怎样用“铁人三项”塑造铁的性格和 意志?	271

养生篇

男子汉需要注意修养吗?	277
何谓人生的“第二青春期”?	279
为什么合理的膳食搭配对男性更 重要?	281
怎样才算一个好丈夫?	283
为何夫妻和睦对男子养生很重要?	286

男子也需要多吃水果吗?	288
哪些食物有助于增进男子性功能?	290
何种体育锻炼能提高男子性功能?	293
怎样把握性生活的适度?	297
青壮年男子为什么要节制烟酒?	299
酒量大是男子汉风度的体现吗?	302
饭后一支烟能“赛过活神仙”吗?	304
男子汉怎样“休闲”?	305
男子汉怎样安排自己的夜生活?	307
男子汉如何把握自己的情绪?	309
音乐有助于男子汉的身心健康吗?	312
男子汉跳舞好处多吗?	314
男子汉如何对待事业上的挫折?	318
男子汉如何对待恋爱、婚姻中的挫折?	321
科学的生活制度对养生有何重要 作用?	324

开 卷 篇

什么样的男性才算男子汉？

男子汉是男人的理想。遗憾的是由于个人和社会的原因，许多人常常对男子汉的真实含义有所误解，所以有必要为男子汉正名。

人们对男子汉的误解首先在于用某些理想的特征(比如外貌、气质、学识等)，作为男子汉的标准，对不符合这些标准的男性，则取消他作为男子汉的资格，这实际上是误把优秀男人当作男子汉的标准。其次，传统的男性观念也导致了人们对男子汉的误解，似乎男子汉就应该顶天立地掷言有声；男子汉应该轰轰烈烈活得英雄、死得悲壮……，以“英雄豪杰”来理解男子汉未免过于狭隘，甚至歪曲了男子汉的真实面目。

人们误解男子汉有一个重要原因，没有把男子汉放在人的真正意义上来理解，男子汉不是个空架子，而是有血有肉有感情的人，他们有自己的幸福和忧愁，有成功和挫折，有欢笑也有眼泪。