

康乃馨

现代女性生活小百科

丛书主编 刘士 闻丁

JIANSHENSHALONG

王永红
杨晓燕
编著

健身 沙龙

南京出版社



康乃馨

现代女性生活小百科

丛书主编 刘士 闻丁

王永红
杨晓燕
编著

健身 沙龙

南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身沙龙/王永红,杨晓燕编著. —南京:南京出版社
ISBN 7-80614-773-X

I. 健… II. ①王… ②杨… III. 健身运动-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031382 号

健身沙龙

王永红 杨晓燕 编著

*

南京出版社出版发行

(南京市成贤街 43 号 邮编 210018)

丹阳市教育印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.375 字数 101 千

2002 年 12 月第 1 版 2003 年 6 月第 2 次印刷

*

ISBN 7-80614-773-X
G·329 定价:12.00 元

(本书凡有印装质量问题可向承印厂调换)

亲爱的姐妹们：

为你们献上一束康乃馨。

康乃馨一词最早出现在莎士比亚的作品中，被称之为加冕所戴的花冠。

康乃馨，原产欧洲南部地中海沿岸。很久以前的康乃馨只是一种很不起眼的小黄花，在千百年阳光雨露的滋润下，在几十代能工巧匠辛勤劳作下，康乃馨已成了世界五大切花之一。有人以“虽杂兰蕙处，无争桃李时”的语句来赞美它。

康乃馨花事颇多。相传古希腊有一位美丽少女，以编织花冠为生，巧手招妒被人杀死，太阳神阿波罗心生怜悯，将少女以康乃馨复活，用以点缀在自己的祭坛上，希腊诗人将之奉为“神圣之花”。七十年前，美国首次发行母亲节纪念邮票，选择了康乃馨为其图案，此花成为母亲慈爱的象征，又称“母亲花”。康乃馨的花语是“热心”，它将自己的美丽、自己的幽香，自己青春，年年岁岁热情地投向人们，这也正是伟大母爱的最佳体现。

花如女人，女人如花。康乃馨犹如当代新女性：自然、美丽、大方，新潮、时尚、安康，温馨、真挚、吉祥，自尊、自爱、自强。

自然美丽大方是新女性的生命底蕴；新潮时尚安康是新女性的勇敢朝圣；温馨真挚吉祥是新女性的无私母爱；自尊自

爱自强是新女性的独立人格。

今天献上的是这一朵康乃馨,是南京出版社出版的《现代女性生活小百科》丛书。丛书出版的有《居家情趣》《家庭理财》《现代厨房》《科学育儿》《孕产保健》《趣味手工》《美姿百态》《巧用电器》《法律热线》《婚恋之道》,还有,《红粉网站》《紧急自助》《白领职场》《小资风情》。走入书中,可感受到新女性的真诚和爱意,也能领略到新女性的智能与天赋。

今天,新女性不再是数十年前的小家碧玉,而是一群满怀激情生机勃勃的劳动者。在社会上,新女性是各项事业的能人,是友情交往中的天使,是朋友间的知音,通法理,懂科学,爱美扮靓,娴淑文雅。在家庭里,新女性是孝顺的女儿,是温馨的妻子,是贤淑的主妇,是慈爱的母亲,会理财,治家务,巧手女红,美德贤能。亲朋好友上门,能不费劲地做出几个可口菜肴;女儿老公生日,会捧出让人心动让人难忘的惊喜。

新女性像康乃馨那样,在艰难困苦中永远无所畏惧,在风风雨雨依然花红叶绿。新时代的新女性永远是家庭社会进步的创造者,新女性在创造这个时代的同时,也创造了新女性自己。

送您一朵康乃馨,愿新时代的新女性永远美丽永远幸福永远成功!

编者

2003年5月

前言

我经常看到一些朋友,下定了决心要健身。兴冲冲地到健身中心报了名,买了健身服装,准备大干一场的样子,但在经过几次艰苦的训练后,气喘吁吁地来到磅秤上,却发现体重和身体的围度没有什么改观,顿时感觉被泼了一盆冷水。回到家里,浑身酸痛,异常疲劳。经过几次的自我折磨,打退堂鼓了。她们去逛街、喝茶,总之就是不去健身了。

另外,有一些人在健身房中经过了挥汗如雨的努力训练,遇到了大大小小的困难,但收效不大;有一些人想参加健身锻炼,却不知从何下手?

这里,我们为你准备了一本《健身沙龙》。本书从实用性、科学性出发,从如何选择适合自己的健身中心、正确选择训练鞋开始,逐步介绍了怎样塑造魔鬼身材和现在国际上流行的最新健身课程,并对你在健身过程中经常会遇到的问题做了科学的解答。还特别针对“减肥”这样一个热门话题,探究了令你厌恶的腰圆臀肥的起因,并且教给你科学的、非常有效的方法与对策。

健身贵在持之以恒,坚持下去总有一天你会发现自己在锻炼上的时间投入是如此值得。完美的身材、旺盛的精力、舒适的身心都会属于你。

本书由王永红、杨晓艳编著。其中《加入健身沙龙》、《订做魔

目 录

加入健身沙龙	(1)
做快乐的运动美人	(1)
快乐健身从现在开始	(4)
订做魔鬼身材	(18)
练出一副美人肩	(18)
让胸部线条更迷人	(26)
无赘手臂	(32)
塑造背部风光	(37)
捍卫细腰	(42)
让小腹平平	(51)
快速美化臀形	(58)
美腿走向魅力时空	(63)
拥有迷人的小腿	(69)
改善梨形体型	(70)
肌肉练习让皮肤平滑如丝	(78)
运动瘦脸	(85)
伸拉塑造优美线条	(87)
新妈妈保持苗条身材	(88)
健身新视点	(93)
时尚街舞跳起来	(93)
热情奔放的拉丁有氧操	(96)

自然平和的瑜伽	(99)
樱花浪漫的芭啦芭啦舞	(108)
流行元素健身球	(110)
安静舒缓的皮拉蒂	(114)
英姿飒爽的有氧搏击操	(117)
训练问题小解	(120)
都是基因出了错吗?	(120)
用运动减肥,一旦停止运动是否会变得更胖?	(122)
运动越剧烈,减肥效果越好吗?	(124)
为什么锻炼反而使她更胖了?	(125)
能否“定点减肥,动哪里瘦哪里”?	(126)
怎样计算你每天的活动量?	(127)
什么叫有氧运动?	(128)
怎样选择瘦身运动项目	(130)
同伴比我出汗多,是否她的锻炼效果比我好?	(131)
如何补充运动流失水分	(132)
如何避免运动损伤以及应急措施?	(135)
什么时间锻炼最好?	(137)
不想练时怎么办?	(138)
练健身操就是为了瘦,瘦就是美	(141)
身体削瘦,怎样才能变得丰满强壮些?	(142)
运动能够延缓衰老吗?	(143)
遇到女性生理期怎么办?	(144)
你是易胖难瘦的体质吗?	(145)
赶走多余脂肪	(148)
你是否面临肥胖的危机	(148)
肥胖的成因	(150)

肥胖的类型	(153)
肥胖的危害	(155)
脂肪容易堆在肚子和下半身	(156)
抑制住一生中几个发胖阶段	(157)
想瘦身就该从事运动	(159)
从能做到的事开始做起	(162)
瘦身,营养均衡很重要	(164)
瘦身要诀	(166)
减肥最容易犯下的三个大错	(168)
将减肥进行到底	(170)
瘦身饮食的黄金准则	(172)
避开健康饮食的敌人	(177)
吃代餐瘦身	(180)
爱吃蔬菜是减肥成功的捷径	(182)
推迟饮食时间来瘦身	(183)
战胜吃的欲望的好方法	(185)
为你制定瘦身食谱	(187)
一起来做美味瘦身菜	(189)

健身沙龙

1

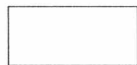
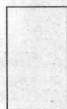
加入健身沙龙

忙,特别的忙,忙工作,忙家庭,忙应酬。文山会海,觥筹交错。体力越来越差,肚子越来越大。肥腰宽臀双下巴,再漂亮的衣着也难掩日益臃肿的体态。

赶快行动起来吧! 改变一下生活,寻求一种更健康、更快乐的生活方式。要达到这个目标并不难,你可以随时随地找一个时尚的健身场所,伴着音乐,跟着教练,尽情地跳操,痛快地出汗,坚持下去,你将会拥有一个健康、优美的身体,去应对快速多变的工作节奏,赚更多的钱,享受更美好的生活!

做快乐的运动美人

作为一个爱美的女人,你有三种选择:一是每月花100元到400元购买减肥食品,对身体连续不断地损害,对体重反弹谈虎色变;二是消费无数个500元购买时装,以求新求风格,但再漂亮的衣装也难掩岁月在体型上留下的痕迹;最后的选择,你需要100元+每周3小时的时间+坚持下去的毅力,而等号那边则是健康的身体、优美



加入健身沙龙



找一个时尚的健身场所,伴着音乐,跟着教练,尽情地跳操,痛快地出汗,坚持下去,你将会拥有一个健康、优美的身体。

2



的体型和自信的内在气质。你会选择哪个?

美国电影《霹雳娇娃》在市场上独领风骚,片中的三位美丽天使不无骄傲地说:“练习武打成为我们最好的运动,我们从不减肥,想吃什么就吃什么,我们性感并且引导时尚。”如果美国歌星卡伦·卡彭特生活在今天,相信她不再会因为愚蠢的节食导致厌食症而英年早逝,那我们仍仍然能听到她浑厚的歌声《Yesterday Once More》。纤瘦时代的终结使无数正被节食困扰的女人大大松了一口气。今天,更多明智的女人在她们的生活字典里加上了“运动”。健身不仅是时尚,是工作以外的必修课,也是女人们让自己快乐并美丽起来的重要方式。

吴菁是某外贸公司的销售主管,6年的职业生涯已经把她们打磨得干净利落。几乎每天下午,吴菁都会到俱乐部来健身,她这样锻炼已经坚持了近三年,吴菁的体会很多:“跳健身操更多的是增强心肺功能,出汗减脂。我更喜欢街舞和拉丁有氧操的风格,尤其是在感觉特别累或遇上不顺心的事的时候,就去尽情地跳操,跳完了出一身汗,心情舒畅了,精神也特别好,就像充了电似的,挺过瘾的。”

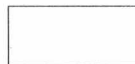
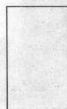
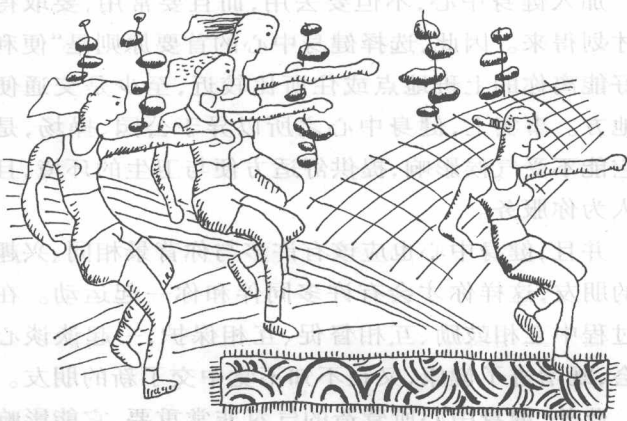
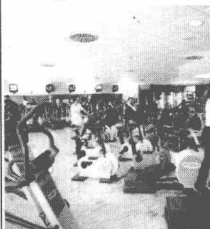
销售工作需要一个好身体,常有同事问吴菁:怎么老见你这么精神?吴菁把自己的方法推荐给她们:“健身通常要坚持一个阶段的系统锻炼,因为健身的效果不是一





下子显现出来的,它需要一个过程,有时候明明已经快见成效了,但有些人因为没有毅力而半途而废了。调整疲劳有很多办法,回家休息是一种,但我认为锻炼是更积极的休息。”

吴菁也有过吃减肥药的经历,后来发现那是在毁灭身体,而且多半是短期效应,体重反弹得很厉害。健身则不一样,它让你获得健康,然后可以健美。我很欣赏吴菁这种有肌肉线条、丰满、自信的健身女孩,她能让人眼前一亮,立刻想到阳光、明朗、健康这样的词汇,那种经过运动才散发出的气息是很特别的。可以说,她吸引你的不单只是外貌那么简单,而是整体的精神面貌。



加入健身沙龙



找一个时尚的健身场所,伴着音乐,跟着教练,尽情地跳操,痛快地出汗,坚持下去,你将会拥有一个健康、优美的身体。

4

快乐健身从现在开始

○选择适合自己的健身中心

一般人选择健身中心之前,除了考虑健身中心所带来的会员尊贵感之外,更应该了解该中心对你是否有真正的帮助,它的环境、服务、师资力量、价格如何?根据这些因素来选择合适的健身中心。

• 环境因素

加入健身中心,不但要去用,而且要常用,要取得效果才划得来。因此,选择健身中心的首要原则是“便利”,最好能离你的上班地点或住所比较近,至少是交通便利的地方。事实上,健身中心之所以异于公园、操场,是因为它能不受气候影响,提供舒适方便与卫生的环境,且有专人为你服务。

并且,健身中心也应该有许多与你背景相同、兴趣相投的朋友,这样你才会有许多同伴和你一起运动。在训练过程中互相鼓励、互相督促、互相保护,一起谈谈心得体会,既增进了健康,又在不知不觉中交了新的朋友。

此外,健身中心所营造的气氛非常重要,它能影响你



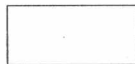
在中心内的使用行为。例如有些健身中心有太多吵闹的孩童,而使人员的使用环境受影响;有些健身中心则偏向于休闲、享受,在国外称“spa”,它更强调舒适的洗浴环境及多种按摩和放松设备,会员达不到健康体能和塑身的目的。

当然花钱上健身中心,还要看它是否具有优良的设备,健身中心最好要有以下设施:有氧类器械(例如跑步机、自行车、踏步机等)、重量器械(例如杠铃、哑铃、卧推器等)、健身操厅、更衣室、洗浴间、休息区等,而且空间设计合理,采光良好,运动和使用起来方便、舒适。

• 软件因素

“软件服务”是你选择俱乐部最重要的考虑因素。一个采用“放任管理”的俱乐部,纵然有再多的设施和器材也没有用。王琳是一位年轻优秀的室内设计师,曾报名参加了一家高档的健身会所。这个健身会所条件设施都很好。但王琳去了几次后,就打了退堂鼓。因为那里大多数的课程不适合她,太男性化,只有有氧健身操是她喜爱的课程,而带操的教练动作节奏总是那么快,王琳赶不上动作,更别谈把动作做到位,两三次下来自然失去了信心,刚买的会员卡浪费了十一个多月。

所以加入不重视“软件因素”的健身中心,不管是高档的还是便宜的都必定是一种浪费。健身中心的软件因



加入健身沙龙



找一个时尚的健身场所,伴着音乐,跟着教练,尽情地跳操,痛快出汗,坚持下去,你将会拥有一个健康、优美的身体。

6

素包括:

1.良好的师资力量。教练必须经过专业培训,懂得运动生理学、医学等相关知识,动作示范优美、准确,上课有激情,能充分调动学员的情绪。

2.有各种风格、选择多样及良好师资的免费课程。

3.一套根据会员身体状况和实际需要所设计的提高体能、美化形体的锻炼计划。根据这些计划会员知道自己需要什么,并能逐步完善。

4.提供营养咨询服务。饮食与营养是现代人养生的重要方法之一,以前健身中心在这方面的服务很疏忽,成为服务的盲点。

5.随时在现场指导的专业教练。他不会丢下你,让你一个人运动,不会一问三不知,不会只用自己运动员的眼光衡量你的水平。专业的教练会清楚地告诉你各种运动的要诀、应该注意的地方、身体的反应,并充分了解你需要什么样的帮助。

6.教练或管理人员了解会员参与状况。当你因为某些原因而在一段时间内没到健身中心时,该中心人员会主动地联络你,要求你来。

说到这里你可以发现硬件环境和软件服务的目的,就是要让你愿意去健身中心使用它。你在报名前,不妨问自己:“这样的健身中心是否会让自己持续地每周至少



来两次以上?”

• 价格因素

衡量价位高低的前提是你在选择好满足自己需要的健身中心类型后,再根据其所提供的服务与价格来比较“价值”。

按英文名称,健身中心分为 Fitness Club、Sports Club、Spa 三大类。Fitness Club 指基本的健身场所,基本项目应包括多种有氧操课程、器械,以及配套的更衣、洗浴设施。如果一个健身中心除了上述设施外,还有泳池、球类(例如篮球、壁球甚至网球),那就属于 Sports Club(体育俱乐部)了。Spa 也称洗浴休闲中心,更强调舒适的洗浴环境,以及多种按摩、美容等。三种不同形式的健身中心,收费也有所不同。Fitness Club 相对便宜, Sports Club 略高,部分球类还会单独收费,Spa 则要按每次的实际消费情况来收取费用。

从务实的眼光来看,使用频率和价格高低是评估健身中心价值的主要因素。使用频率与软件服务有关,你在选择健身中心时,绝不要被华丽的硬件所迷惑,真正能帮助你达到健康、塑身目的的健身中心,才是你所要选择的,尤其要避免那种交钱后就少有人重视你的健身中心。

根据以上因素,聪明的你就很容易发现哪一家健身

