

# 健身健美指南

健美是美好而富有魅力的字眼，健康是人们的共同愿望和第一需要，长寿则是人生的第一享受和人类梦寐以求的目标。



JIANSHENG JIANMEI ZHINAN JIANSHENG JIANMEI ZHINAN JIANSHENG JIANMEI ZHINAN



长期进行健身健美锻炼，能够发达肌肉，增长力量；促进健康，增强体质；改善体形体态，矫正畸形；陶冶美好情操；培养顽强意志品质。


只要您将精神调养和形体锻炼相结合，您就会青春永驻，健康长寿。

JIANSHENG JIANMEI ZHINAN JIANSHENG JIANMEI ZHINAN JIANSHENG JIANMEI ZHINAN



JIANSHENG JIANMEI ZHINAN JIANSHENG JIANMEI ZHINAN JIANSHENG JIANMEI ZHINAN

实用家庭生活系列实用家庭生活系列实用家庭生活系列实用家庭生活系列实用家庭生活系列



# 健身健美 指南

张先松 著

湖北人民出版社

# 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

健身健美指南/张先松著.

武汉:湖北人民出版社,1998.7

ISBN 7-216-02231-9

I. 健…

II. 张…

III. ①保健—方法

②健美—方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29045 号

健身健美指南

张先松 著

出版:湖北人民出版社  
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号  
邮编:430022

印刷:武汉市汉桥印刷厂  
开本:787 毫米 × 1092 毫米 1/32  
字数:242 千字  
版次:1998 年 7 月第 1 版  
印数:1-4 640  
书号:ISBN 7-216-02231-9/R·12

经销:湖北省新华书店  
印张:11.5  
插页:4  
印次:1998 年 7 月第 1 次印刷  
定价:12.80 元

## 前 言

健身健美运动在我国源远流长,其保健养生的精良方法也不胜枚举,书籍汗牛充栋,为人类的文明和健康起到了良好的推动作用。但从内容上看,仍缺少一部较为系统全面、科学实用、老少咸宜且涵盖健身健美评价标准的指导用书。由湖北人民出版社出版的拙著《健身健美指南》如能得到读者的青睐,将使笔者感到莫大的欣慰。

本书命题之所以为“健身健美指南”,是因为书中提出的锻炼方法和选择的内容,都是按照人体生命发展的规律,根据人体健身、健美、保健、养生的不同需要设计的。例如长寿养生保健方法指南、强身减肥锻炼方法指南、健身健美锻炼方法指南、健身健美标准评价方法指南等,都能为不同的需求者提供最佳方案。各篇既可独立成章,全书亦成系统。其目的是帮助练习者加强锻炼的目的性、针对性、科学性和系统性,克服锻炼中可能出现的练无依据,练不得法的盲目性,以期有的放矢,收事半功倍之效。

在近二十年的实践和研究中,笔者不断地丰富和充实自己的知识底蕴,充分运用现代科学知识,并在中国传统文化典籍中不断地寻觅积累精华。呈现在读者眼前的这本书在内容

上尽可能地博采众长,在构思上力争独树一帜,在理论上力求有所突破。做到言之有理,论之有据,施之有法,行之有效,使读者可择其所好,各取所需。

笔者在编写本书时,尽力做到科学性与实用性结合,融理论与方法为一体,深入浅出,简明扼要,使读者看之能懂,学之便会,用之即灵。书中除介绍各种健身健美方法外,还指出了健身健美锻炼中的宜忌之处。在书中,笔者还特意提醒青少年朋友重视自己身体素质的发展,切不可错过力量、速度、耐力、灵敏、爆发力等素质发展的敏感期。同时也给中老年朋友介绍了一些通向健康和健美之路的长寿养生保健方法。假若《健身健美指南》能给您的生活增添一点乐趣,为您的健康、健美和长寿作出有益的贡献,也就不违笔者初衷了。

由于笔者水平有限,文中错误与不妥之处在所难免,诚请读者不吝指正。

本文在编写过程中,吸取了最新的科研成果,得到了众多同仁的大力支持,在此一并表示诚挚的谢意。

仅以此书献给光辉的 21 世纪和投身全民健身热潮的朋友们!

作 者

1997 年 2 月 19 日

# 目 录

## I 长寿养生保健方法指南

1. 人类健康长寿探秘 ..... 1
  - 1.1 人体衰老的原因 ..... 1
  - 1.2 人生应享的寿命 ..... 7
  - 1.3 人类长寿的奥秘 ..... 10
  - 1.4 寿命缘何有长短 ..... 21
  - 1.5 现实生活中的长寿老人 ..... 23
  - 1.6 促进长寿的饮食 ..... 25
  - 1.7 延缓衰老的食物 ..... 29
  - 1.8 预防大脑衰老的食物 ..... 33
  - 1.9 促进长寿的药物与微量元素 ..... 34
2. 古今各家养生主张 ..... 37
  - 2.1 医家养生观点 ..... 38
  - 2.2 释家养生观点 ..... 39
  - 2.3 儒家养生观点 ..... 40
  - 2.4 道家养生观点 ..... 41
3. 精神调养的法则与方法 ..... 42
  - 3.1 精神调养的法则 ..... 42

3.2	精神调养的一般方法	46
3.3	四季养生保健须知	49
4.	常用的保健养生方法	52
4.1	自我保健十法	52
4.2	中年人的营养与保健	53
4.3	中年知识分子的晚间保健	54
4.4	老年人的保健	55
4.5	老年人的心理保健	56
5.	体育锻炼保健的原则与方法	57
5.1	体育锻炼的基本原则	58
5.2	婴幼儿的体育锻炼方法	59
5.3	青少年的体育锻炼方法	61
5.4	中年人的体育锻炼方法	62
5.5	老年人的体育锻炼方法	64

## II 强身减肥锻炼方法指南

1.	人体为什么会发胖	67
2.	如何评价肥胖	69
3.	减肥锻炼的最佳方法	74
3.1	有氧训练	74
3.2	肌力训练	75
3.3	柔韧训练	75

4. 减肥锻炼的最佳时间 .....	76
5. 运动减肥法 .....	77
5.1 走跑减肥练习 .....	77
5.2 以跨步跳为主的减肥练习 .....	78
5.3 以跳为主的减肥练习 .....	78
5.4 以跳绳结合跑步为主的减肥练习 .....	79
5.5 游戏性的体育减肥练习 .....	79
5.6 篮球、排球、肋木减肥练习 .....	80
6. 心身减肥法 .....	81
6.1 厌恶减肥法 .....	81
6.2 自我控制减肥法 .....	81
7. 气功减肥法 .....	82
7.1 玉蟾吸真功 .....	82
7.2 观音莲花座功 .....	83
7.3 玉蟾翻浪功 .....	84
8. 食物减肥法 .....	84
8.1 马铃薯减肥 .....	85
8.2 冬瓜减肥 .....	85
8.3 黄瓜减肥 .....	85
8.4 海藻减肥 .....	86
8.5 竹笋减肥 .....	86
8.6 冻豆腐与腌菜减肥 .....	86
8.7 大蒜减肥 .....	87



9. 饮料减肥法 .....	88
9.1 荷叶减肥法 .....	88
9.2 饮醋减肥法 .....	88
9.3 玉米须减肥法 .....	89
9.4 饮茶减肥法 .....	89
9.5 饮酒减肥法 .....	89
10. 节食减肥法 .....	90
11. 药物减肥法 .....	91
12. 减肥健美操 .....	92
12.1 膝部减肥操 .....	93
12.2 大腿减肥操 .....	94
12.3 腹部减肥操 .....	98
12.4 腰部减肥操 .....	102
12.5 胸部减肥操 .....	105
12.6 臀部减肥操 .....	110
12.7 臂部减肥操 .....	114
13. 减肥训练计划示例 .....	118
13.1 北京体院健美班女子减肥组训练 计划 .....	118
13.2 男子减肥训练计划 .....	119
14. 少儿早期肥胖的预防 .....	121
15. 女子节食减肥须知 .....	123

15.1	节食必须同适当的运动相结合 .....	123
15.2	要适当减少进食的总热量 .....	123
15.3	膳食构成要合理 .....	124
15.4	节食减肥宜吃早餐 .....	124
15.5	饮水量不宜限制 .....	124
16.	<b>中老年人如何调整饮食</b> .....	125
16.1	要对热量及各种营养素作相应的调整 .....	125
16.2	要注意平衡膳食 .....	126
17.	<b>为什么减肥久练无效</b> .....	126
18.	<b>怎样更快地减缩多余脂肪</b> .....	128
19.	<b>怎样有效地控制体重</b> .....	129
20.	<b>肥胖症的预防与保健</b> .....	130
20.1	预防保健 .....	131
20.2	病期养护 .....	132
21.	<b>减肥者的饮食营养</b> .....	133
21.1	不要摧残自己 .....	133
21.2	重视饮食营养 .....	133
21.3	合理饮食 .....	136
21.4	适当节食 .....	137
22.	<b>减肥秘方</b> .....	137

### III 健身健美锻炼方法指南

1. 健身健美锻炼的作用 .....	139
1.1 发达肌肉,增长力量 .....	139
1.2 促进健康,增强体质 .....	140
1.3 改善体形体态,矫正畸形 .....	141
1.4 调节心理活动,陶冶美好情操 .....	142
1.5 提高神经系统机能,培养顽强意志 品质 .....	143
2. 少年儿童的生理特点 .....	143
2.1 骨骼 .....	144
2.2 肌肉 .....	144
2.3 循环和呼吸系统 .....	145
2.4 神经系统 .....	145
3. 少年儿童珍贵的素质发展敏感期 .....	146
4. 素质锻炼的方法 .....	148
4.1 什么是身体素质 .....	148
4.2 怎样发展身体素质 .....	149
5. 形体美的锻炼方法 .....	156
5.1 肩部肌肉的锻炼 .....	156
5.2 颈部肌肉的锻炼 .....	163
5.3 臂部肌肉的锻炼 .....	167

5.4	胸部肌肉的锻炼 .....	178
5.5	背部肌肉的锻炼 .....	188
5.6	腰腹部肌肉的锻炼 .....	198
5.7	臀部肌肉的锻炼 .....	208
5.8	腿部肌肉的锻炼 .....	211
6.	<b>姿态美的锻炼方法 .....</b>	<b>226</b>
6.1	什么样的姿态才算正确和健美 .....	226
6.2	锻炼与姿态美 .....	229
6.3	怎样矫正不正确的姿势 .....	230
7.	<b>动作美的锻炼方法 .....</b>	<b>238</b>
7.1	人体动作的分类 .....	238
7.2	人体动作应遵循的原则 .....	239
7.3	训练和培养动作美的方法 .....	240
8.	<b>风度美的培养方法 .....</b>	<b>242</b>
8.1	健美与风度 .....	242
8.2	风度美的培养与表现 .....	246
9.	<b>健美训练计划的制定方法 .....</b>	<b>247</b>
9.1	健美训练的阶段 .....	247
9.2	健美锻炼的安排方法 .....	248
9.3	健美课的编排原则与方法 .....	249
10.	<b>健身健美锻炼卫生常识 .....</b>	<b>265</b>
10.1	锻炼者的体格检查 .....	265
10.2	锻炼中的自我监督 .....	267

10.3	准备活动与放松活动 .....	269
10.4	怎样对待锻炼中的酸、痛、麻 .....	271
10.5	四季健身锻炼须知 .....	272
10.6	早晨如何锻炼 .....	275
10.7	睡前醒后不宜剧烈运动 .....	276
10.8	哪些人要“相对禁止运动” .....	277
10.9	运动与就餐时间 .....	278
10.10	什么时间锻炼最适宜 .....	278
10.11	运动后“三忌” .....	279
10.12	运动损伤的预防与处理 .....	280
11.	<b>健美运动员的饮食与营养</b> .....	282
12.	<b>一般瘦人的饮食调配</b> .....	287
12.1	要养成良好的饮食卫生习惯 .....	287
12.2	要区别不同对象,合理安排饮食 .....	288
12.3	要有良好的生活规律 .....	288
13.	<b>使人增胖的秘方</b> .....	288
14.	<b>促进肌肉增长的药物</b> .....	289

#### IV 健身健美标准评价方法指南

1.	古代人体美的一般标准 .....	291
2.	现代人体美的一般标准 .....	293
3.	艺术家眼中的头身比例标准 .....	294

4. 人体健美的最高标准 .....	296
4.1 黄金分割标准 .....	296
4.2 上身与下身比例健美标准 .....	297
4.3 身高与体重比例健美标准 .....	299
4.4 身体各部围度比例健美标准 .....	306
5. 体质测试指标与评价标准 .....	309
5.1 体质测试与评价的指标 .....	309
5.2 青少年身高、体重、胸围、肺活量评价 标准 .....	324
5.3 脉搏、血压的正常值评价标准 .....	324
5.4 心血管系统机能的简易评价标准 .....	326
5.5 青少年身体素质测验与评价标准 .....	326
6. 人体健康的标准 .....	353

# I. 长寿养生保健 方法指南

## 1. 人类健康长寿探秘

健美是美好而富有魅力的字眼,健康是人们的共同愿望和第一需要,长寿则是人生的第一享受和人类梦寐以求的目标。在举国上下兴起全民健身运动的今天,如何增进人类健康,延年益寿便成了科研领域的重大课题,健美、健身、保健、养生的重要性越来越受到人们的推崇,因此,本书首篇便从人类长寿养生等方面谈起,并试图从人体衰老的原因切入正题,但愿能给您一点启示。

### 1.1 人体衰老的原因

人为什么会衰老?古今中外的人们对这个问题众说纷纭。60年代初期,有人把衰老这一现象作了归纳,有二十种之多。例如,生物学家从生物的角度,提出了不同的假说:如细胞学

说,认为细胞中蛋白质粒子的凝聚和失水,或蛋白质变性,造成代谢低落,引起机体全面衰老;另如神经学说,认为神经细胞的不能再生,使神经系统机能遭到破坏,导致人体衰老。医学家则从医学的角度,提出过不同学说:如认为某些器官尤其是生殖器官的首先退化而引起衰老;又如认为衰老是自体中毒的结果;还有强调网状内皮系统的改变的理论。

近年来研究衰老的学说,归纳起来大致有程序衰老说、差错成灾说、遗传说、免疫说、内分泌说、环境说、精神心理说等。这些学说,从不同的角度回答了人为什么会衰老这个复杂的问题,也各有一些实验的结果为依据。

### 1. 程序衰老说

“程序衰老说”认为,人的衰老,是有机体依照某种既定程序按时退化的结果。认为在人体内有“生物钟”,它拨好了发育、生长、成熟、衰老和死亡的定时针。这种生物钟在生物发育的早期表现得很明显,例如蝌蚪长出四肢后尾巴就缩短乃至消失,人的胸腺在性成熟后就开始慢慢萎缩。衰老的程序是怎样规定下来的呢?主要是细胞核里的基因——它是位于染色体上的遗传单位,它支配着机体与细胞的功能活动。随着年龄的增长,基因按一定时间停止活动。当然,实际情况要复杂得多,还待进一步研究。

### 2. 差错成灾说

此学说不承认衰老有既定的程序,认为衰老是由随时发生的变化造成的。至于发生哪些变化,又有不同的见解。有一种理论认为,在细胞内制造蛋白质的过程中,不定哪个环节上会出现差错。如果所制造的是有重要催化作用的蛋白质如酶,那么出差错的结果使酶失去作用或催化的反应也出差错。如



果反复发生差错,就会使机体出现各种退化性变化,表现为衰老的过程。另一种认为,生物体内会随时出现游离基,引起一些过氧化反应,产生有害的化学基因,使细胞内的生物大分子联结成不易溶解的物质,妨碍细胞的代谢和营养的输送。这些都会造成机体的衰老。

### 3. 遗传与衰老

人为什么会衰老?科学家从遗传学上寻找答案。从动物来说,小白鼠活3年算是长寿的,马可以活到30~40年,乌龟的寿命更长,可以活到300年。这是由遗传基因决定的。人的寿限,也同遗传有关。

那么,遗传是怎样影响寿命和衰老的呢?这属于分子生物学的问题,现在还没有完全研究清楚。人们只知道,所谓“遗传”,是有一种代表亲代特性的“信号”,由生殖细胞带到子代去了,于是发育成熟的子代,每个细胞都带有这种“信号”,遗传学家把这种“信号”叫基因,现已证明,这种基因,它存在于细胞核内的长链分子脱氧核糖核酸上。这种核酸是细胞核内染色体的组成部分,在细胞分裂时,可在显微镜下看到染色体一分为二。它们通过一种控制渠道(也叫信息传递系统)支配细胞的生长、分化和一般代谢活动。可能是随着年龄的增长,控制渠道越来越容易发生差错,使“信号”的表达失真,从而导致细胞的功能下降,直至死亡。也可能存在着一种“衰老基因”,它在生命到一定时间就发挥作用,使机体产生一些退行性变化,衰老就是这些退行性变化的积累。

### 4. 免疫与衰老

什么叫免疫?譬如说一个人幼年得过麻疹,以后终身不会再患此病。这是第一次患麻疹时体内产生了可以破坏麻疹病