

实用健身术

杨振东 编著

东北师范大学出版社



实 用 健 身 术

杨振东 编著

东北师范大学出版社

实 用 健 身 术
SHIYONG JIANSHEN SHU

杨振东 编著

责任编辑：王翠婷 封面设计：宇 新 责任校对：王振营

东北师范大学出版社出版
(长春市斯大林大街110号)

吉林省新华书店发行
吉林市印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

1939年10月第1版

张：9.75

1989年10月第1次印刷

字数：267千

印数：0001—8000册

ISBN 7-5602-0317-5/G·116

定价：3.00元

代 序

有谁不愿自己有个健康的身体？有谁不愿自己能长活百岁？又有谁不愿自己有个神形兼美的体姿呢？诚然，健康的体魄能使人英姿勃勃，青春焕发。强健的身体是学习好、工作好、取得事业成功的物质基础。

当今，在四化建设的伟大时代，要尽快地把我国建成一个现代化的繁荣昌盛的社会主义强国，需要全国亿万人民的艰苦努力。从农民种地、工人做工，到宇航员的航天飞行、潜水员的海底探测、科学家在实验室的夜以继日地实验和对仪表的监察、边防战士日夜兼程地保卫祖国，哪一工作不需要人们有着充沛的精力和强健的身体。因此，健康不仅是人生幸福的需要，更是革命事业发展的需要。

吉林师范学院共体课副教授杨振东同志，通过多年从事体育教学、训练工作及健身方面的实践总结和研究，编著了《实用健身术》一书。我阅后感到这是一部比较全面、实用的指导人们健康长寿的大众化的科普读物。

全书分为三个部分。编者在第一部分先以实用健身常识开路。从饮食营养、体育锻炼、疾病防治、卫生保健(包括精神心理的内容)的实用理论常识给读者首先达到理通的作用。书中的第二部分，侧重谈实用健身方法。编者由浅入深，由简到繁，由易及难地编著了单人徒手健身动作、持轻器械的单人健身动作、一般健身的组合练习、身体健美的组合练习。

全面地介绍了实用的健身、健美的锻炼方法手段。书中的第三部分，编者开拓性地把我国传统的医术按摩和体育医疗进行精选，编写了常见疾病的体育医疗处方。这对防病健身是很有意义的。书中最后的附录，编者选用了民间健身谚语“五十例”。这是前人的健身经验的高度概括和总结。这些格言谚语，比较生动、形象、恰当、新颖，对健身者有切实可行的启发和指导作用。

综上所述，《实用健身术》一书，结构严谨，衔接紧密，有理论有实践，内容全面、实用、新颖，条理清晰，文字简练，通俗易懂，图文并茂，具有实用性强的特点。当前，有关人体健康方面的书籍屈指可数，鲜不易见。有的，多是从一个单项上介绍一些健身及健美的方法。而《实用健身术》一书。编者从健身的理论、健身的方法进而扩大到用实用医术及体育医疗处方等方面的论述。堪称是指导人们健身长寿的要素。我想此书对开发人们健康之路，提高中华民族体质和身心健康，必将发挥可喜的作用。

东北师范大学教授杨纯福

前 言

尊贵的读者、敬爱的朋友：当您在本书的封面上看到“实用健身术”这一书名时，我想您一定会喜欢、关心和热爱它吧！因为人类自古以来就追求身体健康，向往健身长寿。

然而，人的寿命同世界上所有的生物一样，也是有一定限度的。人不可能长生不死，但是可以通过后天调养、锻炼不断地提高机体各器官的功能，增强人体对环境的适应能力，从而推迟衰老，延长寿命。

本人编著“实用健身术”即旨在向人们推荐如何通过一套系统、完整、切实可行的健身要术的运用，来实现人们延年益寿的美好理想。

全书内容包括：健身常识；实用健身法；实用按摩与体育医疗三个部分。

本书的编写内容选取上，力求做到科学、系统、实用。文字通俗易懂。为了帮助读者较好地理解动作要领，书中配有大量动作图示。

本书适用广泛，可供不同行业、不同年龄层次渴望健身、长寿者阅读。

在编写本书过程中，参考引用了国内外大量有关健身长寿方面的书籍中的资料，在此对有关方面的专家、作者致以衷心的感谢。

由于本人文字修养、理论水平及经验等方面的欠缺，书

中定有不妥和错误之处，诚望广大读者予以批评和指正。

愿此书的问世能成为我们共同交流、探讨人类健身长寿之道，建立友谊交往之桥。

作 者

1989年4月10日

目 录

前 言	(4)
第一篇 健康常识	(1)
一、营养与饮食	(1)
(一) 蛋白质在体内的功能及食物的来源	(1)
(二) 脂肪在体内的功能及食物的来源	(2)
(三) 糖在体内的功能和食物来源	(4)
(四) 维生素对人体的功能、维生素缺乏症 及其食物来源	(5)
(五) 无机盐类对人体的功能及食物来源	(6)
(六) 常用食品主要营养成分的含量	(6)
(七) 合理营养的调配与膳食的基本原则	(6)
(八) 如何减少和避免食物烹调对维生素的破损 ...	(25)
(九) 孕妇、乳母的营养和膳食	(27)
(十) 儿童和少年的营养膳食	(30)
(十一) 青春发育期需要哪些营养	(32)
(十二) 老年人的营养标准	(35)
(十三) 高血压和冠心病患者的膳食	(37)
(十四) 消化性溃疡病人的饮食应注意什么	(38)
(十五) 糖尿病患者的饮食应注意什么	(38)
(十六) 痛风病人的饮食应注意什么	(40)
(十七) 肥胖的人在饮食上应注意什么	(41)

(十八) 吃哪些食品能保持皮肤的洁净与健美	(42)
(十九) 吃哪些食品有助于人体身高的增长	(43)
二、体育锻炼	(46)
(一) 体育锻炼包括哪些基本内容	(46)
(二) 体育锻炼应遵循那些基本原则和要求	(47)
(三) 参加体育锻炼时, 人体的脉搏跳动以达到 多少次对健身最能发挥效能	(49)
(四) 怎样掌握和调整适合自己身体状况 的运动量	(49)
(五) 体育锻炼对增强少年儿童的体质 有什么好处	(50)
(六) 少年儿童参加哪些体育活动好	(51)
(七) 独生子女的锻炼应注意什么	(53)
(八) 中老年人做哪些体育锻炼好	(55)
(九) 更年期应做哪些体育锻炼活动	(56)
(十) 妇女在妊娠期可以参加哪些体育活动	(57)
(十一) 夏天进行体育锻炼如何避免中暑	(59)
(十二) 秋天进行体育锻炼怎样预防感冒	(60)
(十三) 秋末冬初的早操锻炼应注意哪些	(60)
(十四) 冬天进行锻炼怎样保护皮肤	(61)
(十五) 参加体育锻炼时为什么人体心跳加快, 血压升高	(62)
(十六) 哪些运动有助于肺活量的提高	(63)
(十七) 运动时为什么用口鼻联合呼吸好	(63)
(十八) 呼吸与运动怎样配合才算好	(64)
(十九) 坚持经常早操有什么好处	(64)
(二十) 游泳对健身的好处	(64)

(二十一) 为什么游泳时必须用嘴吸气用鼻子 向外呼气	(66)
(二十二) 游泳时为什么有时会往耳朵里灌水, 耳朵里灌水了怎么办.....	(66)
(二十三) 初学游泳有的人为什么有时会出现 头晕的现象	(67)
(二十四) 坚持练长跑对身体有什么好处	(67)
(二十五) 跑步为什么不可脚跟先着地	(69)
(二十六) 怎样进行冷水锻炼	(70)
(二十七) 哪些人不宜进行日光浴.....	(70)
(二十八) 常骑自行车对健身的作用.....	(71)
(二十九) 坚持武术锻炼对健身有哪些好处	(72)
(三十) 踢毽对健身有什么好处.....	(73)
(三十一) 跳绳对健身有什么好处	(73)
(三十二) 散步对健身有什么好处.....	(74)
(三十三) 后退走的健身作用	(75)
(三十四) 什么叫健美, 什么叫健美运动	(76)
(三十五) 健美锻炼的原则和注意事项	(76)
(三十六) 正确站立姿势对人体健美的作用	(78)
(三十七) 正确的坐位姿势对人体健美的作用	(79)
(三十八) 正确的步行姿势与人体健美	(80)
(三十九) 正确的跑步姿势对人体健美的作用	(82)
(四十) 练气功的健身作用及适应范围	(83)
(四十一) 练气功的基本要领和要求.....	(84)
(四十二) 练气功者应注意哪些事项	(87)
(四十三) 练气功怎样入静	(88)
三、疾病防治.....	(90)

(一) 怎样防治神经衰弱	(90)
(二) 怎样防治近视眼	(90)
(三) 怎样防治慢性胃炎	(92)
(四) 怎样防治消化性溃疡	(93)
(五) 怎样防治风湿性关节炎	(94)
(六) 怎样防治青少年驼背	(94)
(七) 怎样防治八字脚	(96)
(八) 怎样防治扁平足	(97)
(九) 怎样防治感冒	(97)
(十) 怎样防治上呼吸道感染	(98)
(十一) 如何防治慢性支气管炎	(98)
(十二) 怎样防治肺炎	(100)
(十三) 怎样防治高血压	(100)
(十四) 怎样防治心肌梗塞	(101)
(十五) 怎样防治胆囊炎、胆结石	(103)
(十六) 怎样防治常见的寄生虫病	(104)
(十七) 怎样防治肝硬化	(104)
(十八) 怎样防治慢性便秘	(105)
(十九) 怎样防治痔疮	(106)
(二十) 怎样防治痛风	(106)
(二十一) 怎样防治颈椎病	(107)
(二十二) 怎样防治漏肩风	(107)
(二十三) 怎样防治贫血	(108)
(二十四) 怎样防治肾盂肾炎	(109)
(二十五) 怎样防治慢性宫颈炎	(109)
(二十六) 怎样防治神经性皮炎	(110)
(二十七) 怎样防治皮肤骚痒症	(110)

(二十八) 怎样防治疖肿	(111)
(二十九) 怎样防治鸡眼	(112)
(三十) 怎样防治慢性扁桃腺炎	(112)
四、卫生保健	(113)
(一) 什么是合理的饮食卫生习惯	(113)
(二) 不吃早餐对身体的危害	(114)
(三) 挑食、偏食的习惯对身体健康有什么不好	(115)
(四) 为什么不要吃盐过多	(116)
(五) 为什么激烈运动后不宜大量饮水	(117)
(六) 饭后立即做剧烈运动对身体有什么害处	(118)
(七) 参加体育运动后为什么有时会有嘴发苦、 嗓子发干的感觉	(119)
(八) 为什么练长跑或剧烈打球等运动后 有时会出现腹部疼痛感	(120)
(九) 用开水泡饭吃的习惯为什么不好	(121)
(十) 吸烟对身体的危害	(121)
(十一) 青少年过量喝酒对身体有哪些危害	(123)
(十二) 睡眠要注意哪些卫生习惯	(124)
(十三) 蒙头睡觉的习惯为什么不好	(125)
(十四) 饭前要洗手对健身的重要意义	(126)
(十五) 晚睡前用温水洗脚有什么好处	(127)
(十六) 影响人体身材高矮的因素	(127)
(十七) 女少年什么时期长得最快	(128)
(十八) 男少年什么时期长得最快	(129)
(十九) 遗精是怎么回事	(130)
(二十) 怎样戒除手淫	(131)
(二十一) 月经是怎么回事	(132)

(二十二) 怎样注意月经期卫生	(133)
(二十三) 怎样保持面部皮肤的细嫩	(135)
(二十四) 怎样使牙齿洁白	(136)
(二十五) 怎样使眼睛更美	(137)
(二十六) 怎样使头发乌黑发亮	(138)
(二十七) 看电视要注意哪些问题	(139)
(二十八) 老年人保健十则	(140)
(二十九) 健康人的身体感觉和有病前 身体有哪些预感	(142)
(三十) 中老年人怎样讲究性的卫生	(142)
(三十一) 心理卫生对人体保健的作用	(144)
(三十二) 人的心理健康的标准包括哪些 方面的内容	(145)
(三十三) 怎样搞好心理卫生	(147)
(三十四) 为什么要关心青少年的心理卫生	(148)
(三十五) 发怒对人体的危害	(149)
(三十六) 怎样克服悲伤和情绪低落	(151)

第二篇 实用健身方法

一、徒手单人健身练习

- | | |
|----------------------|-------|
| (一) 上肢、肩带肌力量练习 | (153) |
| (二) 腹背肌群力量练习 | (155) |
| (三) 背肌力量练习 | (165) |
| (四) 下肢肌群力量练习 | (168) |

二、手持简单器械的单人健身练习

- | | |
|-----------------------|-------|
| (一) 手持小皮球的健身练习 | (177) |
| (二) 手持绳、跳绳的健身练习 | (186) |
| (三) 手持橡皮带的健身练习 | (194) |

(四) 手持哑铃的健身练习	(201)
(五) 手持杠铃的健身练习	(206)
(六) 椅上的健身练习	(210)
三、一般健身方法的组合练习	(218)
(一) 十项百步健身走	(218)
(二) 10米十项综合健身法	(221)
(三) 中老年“走步式”健身法	(223)
(四) 青少年长高锻炼方法 (I)	(225)
(五) 青少年长高锻炼方法 (II)	(227)
(六) 提高关节灵活性的锻炼方法	(229)
(七) 一组提高腿部力量、弹性及柔韧性的 锻炼方法	(230)
(八) 一组增强腿部肌肉的锻炼方法	(231)
(九) 一组提高踝关节和足弓力量的锻炼方法	(231)
(十) 一组发展少年平衡能力的锻炼方法	(232)
(十一) 提高心、肺功能的几项锻炼方法	(233)
(十二) 一般起床前的床上健身操	(234)
(十三) 防腰衰老的锻炼方法	(234)
(十四) 一组忙里偷闲的锻炼方法	(235)
(十五) 对身体进行干浴健身方法	(236)
(十六) 乾隆皇帝的养生健身法	(236)
(十七) 一组保护视力锻炼方法	(238)
(十八) 课前镇定、提神、养目、健脑操	(239)
(十九) 一组拍打式锻炼方法	(240)
(二十) 一组流行于欧美的心身保健法	(242)
四、身体健美锻炼方法的组合练习	(244)
(一) 头颈部健美的组合锻炼方法	(244)

(二) 肩部的健美组合练习	(245)
(三) 胸部健美的组合练习	(247)
(四) 腰背部的健美组合锻炼方法	(248)
(五) 臂的健美组合锻炼方法	(251)
(六) 腹部健美的组合锻炼方法	(252)
(七) 臂部健美的组合锻炼方法	(254)
(八) 腿部的健美组合锻炼方法	(255)
(九) 髋部健美的组合锻炼方法	(258)
(十) 脊柱健美方法的组合练习	(259)
第三篇 实用按摩与体育医疗	(261)
一、按摩的作用与手法	(261)
(一) 运动按摩的生理作用	(261)
(二) 运动按摩应注意的事项	(262)
(三) 运动按摩的基本手法	(263)
(四) 身体各部位按摩应采取的手法和操作步骤 ...	(271)
(五) 治疗按摩的作用	(274)
(六) 治疗按摩的基本手法	(275)
(七) 全身自我按摩的顺序	(277)
二、体育医疗	(277)
(一) 体育医疗的实施原则	(277)
(二) 体育医疗的适应症与禁忌症	(278)
(三) 体育医疗处方、种类、及运动处方	
应包括的内容	(279)
(四) 几种疾患体育医疗方法的处方	(279)
附录 健身谚语 50 例	(294)

第一篇 健身常识

、营养与饮食

人们在日常生活中每日必须从各类食物中摄取各种营养物质，以达到保证人体的正常生长发育、维持生活功能和补充人体劳动、生活、学习所消耗的热能。因此，营养是保证人类生命生存的物质基础，俗话说：“要想身体好，饮食营养不可少”。人们从各种食物中得到的营养物质，主要有蛋白质、脂肪、糖、各种维生素和无机盐，这些营养物质对人体各有其特殊的生理功能，都是人体所必需的营养素。

（一）蛋白质在体内的功能及食物的来源

恩格斯在《自然辩证法》一书中指出：“生命是蛋白质的存在方式，这个存在方式的基本因素在于它周围的外部自然界的不断新陈代谢，而且这种代谢一停止，生命随之停止”。由此看来，蛋白质是一切生命的基础，在人类的生命活动中，蛋白质占有重要地位。蛋白质在体内的功能，有以下四个方面：

1. 构成新组织 蛋白质是构成人体组织细胞的重要成分。人体除去水分，蛋白质约占细胞内物质的50%。人体各种器官、组织都是蛋白质组成，包括头发、牙齿和骨骼等都含有蛋白质。特别是儿童、青少年的生长发育和妇女的孕期

等，因为需要增添和生长许多新的组织细胞，因此必须供给足够的蛋白质。

2. 更新和修补组织 人体细胞是不断进行新陈代谢的，即不断地分解、破坏，同时又不断地修复、更新，人体内血液中的红细胞平均每120天更新一次。这些更新及人体的某些疾病和创伤的恢复修补，都需要蛋白质来补充。

3. 调节生理功能 由蛋白质构成的酶、激素和抗体等调节着体内各种生理功能，如消化吸收、神经活动和免疫机制等。蛋白质中的氨基酸也是维持体内生理活动不可缺少的物质。蛋白质还维持着体内的酸碱平衡和正常渗透压等功能。

4. 供给人体活动的热能 蛋白质也是供给热能的营养素之一，但不是热能的主要来源。每1克蛋白质在体内氧化，可产生热量4卡。因此当人体缺乏蛋白质时，可导致生长发育迟缓、体重减轻、肌肉萎缩、容易疲劳、贫血、对传染病抵抗力降低、创伤和骨折不易愈合、病后恢复缓慢等。严重缺乏时，可出现营养不良、水肿等现象。

蛋白质的食物来源：蛋白质的食物来源基本分为两类：

(1) 动物性食物：如畜肉类、禽肉类、鱼类、蛋类和奶类等。

(2) 植物性食物：如豆类、硬果类和谷类等。

瘦肉类、鱼类、蛋类和豆类中蛋白质的含量较高，但目前我国人民的膳食中，谷类是主要食物，因此膳食中50%左右的蛋白质还是来自谷类。

(二) 脂肪在体内的功能及食物的来源

脂肪也是人体的重要组成成分。体内脂肪分组织脂肪和储存脂肪两种：组织脂肪主要为磷脂和胆固醇等，存在于细胞原生质和细胞膜内；储存脂肪储存于皮下、腹腔、肌肉间