

<<体形体态矫正立体健身处方>>

图书基本信息

书名：<<体形体态矫正立体健身处方>>

13位ISBN编号：9787562527107

10位ISBN编号：7562527105

出版时间：2011-8

出版时间：中国地质大学出版社

作者：张先松

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<体形体态矫正立体健身处方>>

### 前言

一、运动 运动对个人来说既是一种积极健康、有品位、有格调的生活方式，也是促进青少年身心发展、保持青春活力、减缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一；运动对一个国家、社会、城市及乡镇来说既是一个集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的一个平台，也是国家整体素质的一种体现。

有专家说，运动的价值归依在于对生命的尊重，对生活质量不懈的追求，对精彩生活的向往；还有专家说，运动是友情、亲情，运动是品位、格调、时尚。

现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品味的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫？

当然，运动的最大功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年。

科学研究证实，缺乏运动会引致诸多生理疾病，反之，运动则可以预防这类生理疾病的发生和减轻健康危机的几率，同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。

科学的运动还可以发展人的身体素质，改变肥胖体型及塑造健美的体魄，促进青少年身高增长和开发婴幼儿的心智。

二、营养 “民以食为天”。

营养是构成机体组织的物质基础，是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。

人体的各种生理活动和体力活动，乃至人体生命的存在都离不开营养。

随着体育和医学科学的发展，人们不仅可以用科学的营养方法来维护人体的健康，减轻或消除疾病隐患，改变体形体态，促进身高增长，塑造完美的体格，保持青春活力和延缓衰老，而且能根据不同运动项目的特点，科学地利用营养来促进人体运动水平的提高。

营养是维护和促进健康的重要手段。

只进行体育运动而缺乏必要的营养，则体内消耗的能量物质得不到应有的补偿，引起功能减退，影响生长和发育。

而营养不良或营养不合理，不但阻碍人体的生长发育，机体的免疫能力下降，生命力不旺盛，而且影响遗传及养生与长寿。

可见，健康完善的躯体是与良好的营养分不开的。

总之，营养对于我们的身体健康而言起着非常重要的作用。

三、心理调适 学者们认为，心理健康是人体健康的关键。

的确，心理健康有时比生理健康更重要，心理健康是我们创造生活、改造生活的唯一保障，也是我们承受和抵御一切打击和伤害的精神支柱及根本力量。

值得一提的是，心理健康还能促进生理健康，心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。

在心理学的研究中，人们把心理状态分为3个层次：心理健康—心理亚健康—心理不健康。

显而易见，患有各种心理疾患的人属于心理亚健康，患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。

笔者以为，心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊，最后达到自强。

其中建立和加强自信是最基础和重要的。

而心理疗法与心理咨询则被称为是现代人必不可少的美妙的一种精神按摩方式，并已被西方发达国家的人们广泛的运用。

我们常听到这样一句话：“性格决定命运，心态影响成败”。

纵观我们身边的许多人，一生中并不乏才华、能力、技术和机会，却总与成功和财富擦肩而过，其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。

然而，有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业，关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志？他们的躯体或许不够完美，可心智依然健康。

也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星，由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等等，都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

四、寄语读者朋友 虽然生命是一个源于生终于止的过程，但人生百岁不是梦。

## <<体形体态矫正立体健身处方>>

1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”致词中说：“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿，将能看到22世纪的曙光。

”根据科学家研究预测，人类的自然寿命极限理论最起码在100~175岁。

随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高，尤其是通过科学的“运动·营养与心理调适”，人类的寿命将会得到极大的延长。

21世纪将是健康的时代，人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。

21世纪健康人应具备有力的心脏、聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活。

世界卫生组织强调：“21世纪最好的医生是自己”。

我们应该把健康当成自己的责任，尽早加入科学的健身行列，提高自我保健的意识和能力，培养个人新的生活方式和行为习惯，提高生存质量，创造和睦的社会和家园，争取活过100岁，健康享受每一天。

在生命的快乐中享受快乐的生命。

在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。

张先松 2011年4月15日于江大园

## <<体形体态矫正立体健身处方>>

### 内容概要

本书全面诠释和介绍了倍受体形体态矫正者期待的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方。

解析了残障人群健身锻炼的特殊性规律、锻炼对残障人群的特殊作用、影响残障人群参与健身锻炼的因素及动机；影响青少年身高增长的原因、身高增长的基本原理、规律、增高的最佳时机、要素以及身高的标准与预测方法等。

重点介绍了体形体态畸形、青少年儿童身高太矮的运动干预处方与营养干预处方；不同年龄、不同部位体形过胖或过瘦者的运动干预处方与营养干预处方；身体和心理缺陷者的个性化心理调适处方和进食异常的综合调控处方及防止胎儿出生缺陷的“三级预防”处方；长壮与减脂特殊营养的选择方案和避免健身锻炼风险的可行性方案等。

具有较强的前瞻性、科学性、系统性、针对性、实用性和可操作性，能极大地满足体形体态矫正者个性化的健身需求。

## <<体形体态矫正立体健身处方>>

### 作者简介

张先松，男，1951年生，湖北荆州(原江陵弥市)人，汉族，1968.11—1975.5在福建5052部队服役(1970年加入中国共产党，1974年荣立三等功一次)，1975.5—1976.9任江陵县太平桥小学校长，担任过基层团委书记，1979年毕业于武汉体育学院。

曾任武汉教育学院(现合并为江汉大学)体操教研室主任和《江汉大学学报》编委。

现为江汉大学体育学院教授，院学术委员会主任，体育学一级学科休闲体育研究方向负责人，《健身健美》精品课程负责人，《江汉大学学术丛书》编委。

武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者。

全国普通高等教育“十一五”国家级教材规划《健身健美运动》教材编写组负责人，《中国等级健身指导员职业培训教程》编审，教育部中国大学生健美操艺术体操协会健身健美科研委员会和教学委员会委员，国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会学培训指导委员会委员，中国等级健身指导员及社会体育指导员培训授课导师，中国健身健美私人教练培训班授课导师，国家职业技能鉴定考评员(健身健美)，国家级健身指导员，国家级健美裁判员，武汉市高级专家协会会员，湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长，湖北省科普作家协会会员，湖北省健身健美运动协会副秘书长，湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。

曾获全国健身健美先进个人、湖北省教书育人先进个人、武汉市教育工委优秀共产党员等荣誉。

# <<体形体态矫正立体健身处方>>

## 书籍目录

### 第一章 身高太矮和体形欠佳人群健身锻炼的特殊规律与处方指南

#### 第一节 青少年增高锻炼的科学原理与特殊性规律

- 一、影响青少年身高的原因
- 二、青少年身高增长的基本原理
- 三、青少年身高增长的一般规律
- 四、青少年身高增长最快的季节和月份
- 五、增高训练的最佳时机和要素
- 六、增长身高的注意事项
- 七、影响青少年长高的重要因素及其矫正方案
- 八、身高的标准与预测方案

#### 第二节 残障人群健身锻炼的特殊性规律

- 一、残障人及残障人体育
- 二、体育锻炼对残障人群的特殊作用
- 三、影响残障人群参与健身锻炼的因素
- 四、残障人群参与健身锻炼的动机

#### 第三节 身高太矮和体形佳人群健身锻炼处方指南

- 一、增高训练处方指南
- 二、避免健身锻炼风险的可行性方案

### 第二章 体形体态畸形及身高太矮的个性化运动处方

#### 第一节 体形体态畸形的个性化运动处方

- 一、婴儿扁头和歪头的预防处方
- 二、先天性斜颈的治疗处方
- 三、颈短的矫正处方
- 四、“鹅颈”的矫正处方
- 五、脊柱侧弯的矫正处方
- 六、脊椎畸形的个性化矫正处方
- 七、脊椎畸形的选择性矫正处方
- 八、驼背预防处方
- 九、驼背矫正处方
- 十、预防和治疗青少年驼背的简易处方
- 十一、防治老年性驼背的处方
- 十二、两肩不平的矫正处方
- 十三、肩太窄或太宽的矫正处方
- 十四、预防和改变翘状肩胛的体疗处方
- 十五、不对称胸的矫正处方
- 十六、胸部过大的矫正处方
- 十七、胸部过小的矫正处方
- 十八、扁平胸的个性化矫正处方
- 十九、鸡胸的个性化矫正处方
- 二十、“O”形腿的矫正处方
- 二十一、“O”形腿的个性化矫正处方
- 二十二、“X”形腿的个性化矫正处方
- 二十三、八字脚的矫正处方
- 二十四、扁平足的个性化矫正处方
- 二十五、平足的矫正处方

## <<体形体态矫正立体健身处方>>

二十六、矫形锻炼者的康复调整处方

二十七、小儿麻痹后遗症的体疗处方

第二节青少年身高太矮的健身运动处方

一、艾哈迈托夫增高训练处方

二、普通增高训练处方

三、悬垂增高训练处方

四、腿部增长训练处方

五、简易增高锻炼处方

六、形意拔高训练处方

七、游泳增高训练处方

八、幼儿增高训练处方

九、青少年身高不达标的运动干预处方

第三章体形过胖或过瘦的健身运动处方

第一节儿童身体过胖的健身运动处方

一、儿童减肥运动处方范式

.....

第四章 运动处方的运用技巧与能量消耗的计算方法

第五章 健身运动的饮食原则与膳食指南

第六章 塑形增高减脂人群的个性化营养处方

第七章 心理健康的标准和亚健康心理的调适处方

第八章 防治心理缺陷的个性心理保健处方

主要参考文献

## &lt;&lt;体形体态矫正立体健身处方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 体格强壮，身材高大，体型优美，是每一个青少年梦寐以求的愿望。

然而，并不是每个人都能从自然的恩赐中获得天生的美貌和健美的身躯，即便幸运获得，但随着年龄的增长，也会逐渐消失和衰落。

更有人或因遗传、或遭遇某种生活或者生理上的突变等，而造成身体的某部畸形甚至缺陷也是常有的事。

如何弥补或矫正那些可塑性尚存的身体畸形或缺陷呢？科学的矫正锻炼，合理的饮食营养，适宜的心理调治及保健措施具有极其重要的作用。

例如身高太矮的青少年，只要抓住增高训练的最佳时机，并了解人体增高原理，身高增长最快的季节与月份，特别是掌握科学的增高方法（包括运动锻炼、营养及作息）等要素，就可以达到“亡羊补牢”的作用。

一种观点认为遗传因素是决定人的身高的重要因素，约占70%，且父、母的遗传各占35%，后天的环境、营养与运动只占30%。

持这种观点的科学家占绝大部分。

日本的川：爱义博士则持完全相反的态度，他认为，在影响身高的因素中，后天的作用和努力占67%，先天性遗传因素仅占33%，诸因素的顺序依次是：营养占31%；遗传占33%；运动占20%；环境占16%。

他甚至认为遗传因素对身高的影响最多只占20%。

但不管是哪一种观点都一致认为，通过后天的努力，特别是运动、环境、营养能促进人体大幅度增高，由此看来，后天的努力至关重要。

这种作用主要体现在以下6个方面。

1.日光作用增强 专家们一致认为阳光是促进生物生长的重要因素，身高与日照率有一定关系。

有些地区日照率低，该地区人的身体比较矮小。

通过日光等对机体进行反复作用，可以促进人体的新陈代谢，尤其是人体维生素D的生成，对吸收钙质、促进骨骼发育都具有较好的作用。

因此，凡是生长发育中的青少年，为了使体型更健美，要坚持经常在阳光下活动。

有些青少年怕晒了太阳，皮肤变黑影响“美”，其实黝黑发亮的皮肤较之细皮嫩肉更显示健康美。

2.城市环境的刺激作用 城市里文化比较发达，人们从感观上获得的刺激较多，由于刺激脑垂体，使生长激素分泌增加。

当前许多国家城市普遍扩大，农村相对缩小，因此，对广大青少年来说，普遍引起生长发育呈长期加速趋势。

3.体育健身锻炼和劳动的影响 体育健身锻炼和劳动对骨骼生长的影响是比较明显的。

通过体育健身锻炼和劳动，促进骨骼的生长和钙化，增强骨骼力量，促进肌肉长得更丰满、更结实，同时也能增强呼吸系统和心脏的功能。

4.种族间通婚的影响 过去结婚对象找同乡人，在农村里通婚往往不出方圆15km，由于受遗传基因因素等影响，大多数子女身体发育欠佳。

我国个别地区因在一个家族内通婚，造成儿童矮小、痴呆等。

如今，随着交通、文化的发展，地区、种族间来往频繁，通婚率明显增加，使得身高有逐代增长的趋势。

据生物学家对家畜进行实验也证明，不同种系杂交所生的后代，个子一般比较大，人类也有类似的情况，即父母亲的血缘关系间隔越远，则所生的子女个子就越高大。



## <<体形体态矫正立体健身处方>>

### 编辑推荐

《个性化立体健身处方指导丛书:体形体态矫正立体健身处方》具有较强的前瞻性、科学性、系统性、针对性、实用性和可操作性,能极大地满足体形体态矫正者个性化的健身需求。

<<体形体态矫正立体健身处方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>