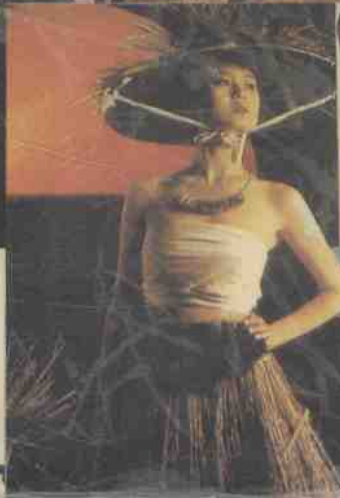


现代健美

大全

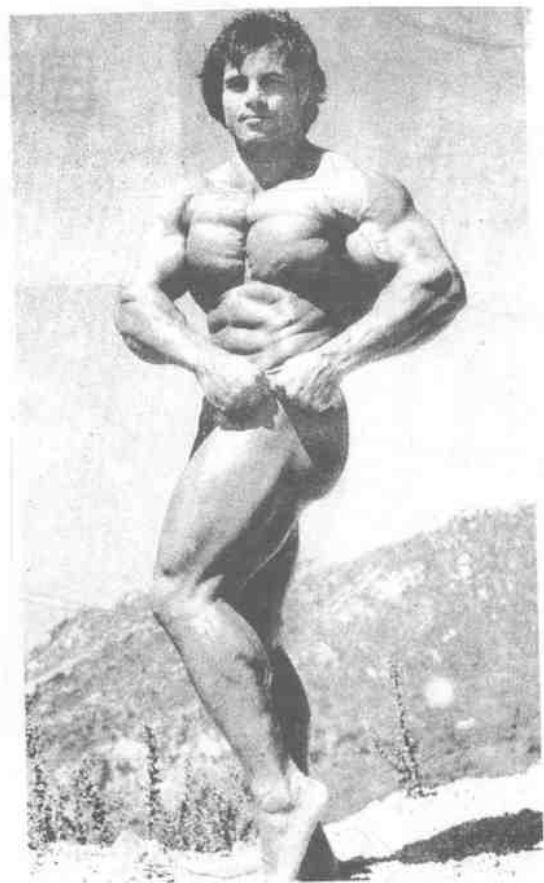
● 张先松 主编



● 张先松/主编

湖北科学技术出版社

现代健美大全



鄂新登字 03 号

现代健美大全

张先松 主编

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省咸宁市印刷厂印刷

7850×1168毫米 32开本 20.125印张 3插页 495千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

ISBN7-5352-0826-6/G·169

印数:1-8 000 定价 9.80元

主 编	张 先 松			
副 主 编	曾 三 明	何 珍 泉	余 坦 坦	
编写人员	祁 锦 英	李 其 明		
	张 先 松	曾 三 明	余 坦 坦	
	何 珍 泉	陈 修 荣	李 其 明	
	周 文 英	祁 锦 英	钱 忠 全	
	曾 忠 明	王 兴 国		
绘 图	钱 忠 全	宋 林 耕		

前 言

《现代健美大全》是一部较为完整、系统地介绍健美知识的著述。它萃集了编者多年的实践经验和科研成果，融汇了国内外最新颖、最现代的健美方法，不失为广大读者和健美爱好者的益友。

美学家们说得好：爱美是人类的天性；爱美是人们热爱生活的象征。今天，无论你漫步繁华的闹市，或是憩息幽静的园林，映入眼帘的再不是一片灰色人流组成的海洋。色彩缤纷的服饰，多姿多采的发型，苗条丰满的身躯，强健匀称的体魄，会使你无时无刻不沉浸在健与美的氛围之中。随着人们审美观念的更新和现代生活方式的需求，健美的浪潮正在不断地涌向整个社会，深入千万个家庭。柔嫩的皮肤，娇艳的容貌，得体的打扮，强健的体魄，减肥的诀窍，长高的奥秘，畸型的矫治，科学的营养以及养生与长寿之道等等，无不成为人们追寻的目标。

然而，并不是每个人都具有天生的容貌和健美的身材。许多幸运男女从自然的恩赐中获得了这种美貌和身躯，但随着年龄的增长，也会逐渐消失和衰落。那么，怎样才能保持青春的容颜？怎样练就强健的体魄？怎样获得美的真谛？《现代健美大全》针对上述问题，根据不同人的不同年龄、性别、生理、心理特点，运用生理学、解剖学、心理学、营养学、统计学、体育理论和美学等有关方面的知识，用浅显流畅的笔触，进行了比较全面、系统的

回答与介绍。它告诉我们，只要你坚持去做，就可以实现自身的健与美。

本书以强烈的时代感，丰富的知识性、科学性和适用性为特色。如果本书能给你的生活增添幸福和欢乐，则是编者最大的欣慰。

本书在编写过程中，吸收了国内外健美书刊的部分精华及健美方面的最新成果，并得到了国内部分专家学者的大力支持和鼓励，在此一并表示诚挚的谢意。

作为一门涉及门类极广的综合性的新兴学科——健美学，它还是一门年轻的、方兴未艾的科学，有些问题或“谜底”还有待于人们未来的科学实践来解答和完善。加上我们编写水平有限，疏误之处也在所难免。因此，我们恳请读者的批评指正，并把你对本书的批评意见和要求，以及你的宝贵经验告诉我们，以期本书的不断提高和日臻完善。

张先松

1992年4月7日

目 录

第一章 人体美的标准

- 一、人体审美古今观..... (1)
 - 二、美与人体美..... (2)
 - 三、健美与健美运动..... (4)
 - 四、人体健美的最高标准——“黄金分割”..... (6)
 - 五、头身比例健美标准..... (7)
 - 六、上身与下身健美比例标准..... (10)
 - 七、身高体重比例健美标准..... (11)
 - 八、成人围度比例健美标准..... (18)
 - 九、健康是人体美的基础..... (20)
-

第二章 人体美的表现

- 一、人体美是内在美与外形美的统一..... (23)
- 二、人体美是整体美的结合..... (24)
- 三、姿态美的表现..... (26)
- 四、体型美的表现..... (29)
- 五、动作美的表现..... (31)
- 六、风度美的表现..... (33)

七、坐的学问	(35)
八、站的学问	(36)
九、走的学问	(38)
十、跑的学问	(39)
十一、心灵美是健美的灵魂	(40)

第三章 怎样改变肥胖体型

一、肥胖的原因及标准	(43)
二、减肥锻炼的九种方法	(49)
三、减肥锻炼的最佳时间	(62)
四、怎样保持减肥效果	(63)
五、减肥锻炼的重要途径	(64)
六、怎样更快地减缩多余脂肪	(65)
七、为什么减肥久练无效	(66)
八、盲目节食的后果	(68)
九、生孩子后怎样恢复体型	(70)
十、儿童过早发胖的预防	(71)
十一、怎样控制体重	(73)
十二、人体不同部位的减肥操	(74)

第四章 怎样使肌体更强壮

一、消瘦的原因及标准	(93)
二、运动使瘦者长壮的原理	(94)
三、健美锻炼的原则	(97)
四、健美锻炼的最佳时间	(100)
五、发达肌肉的诸种方法	(101)
六、怎样塑造挺拔丰满的胸和背	(111)

七、如何形成粗壮的胳膊.....	(118)
八、怎样练就宽阔圆滑的肩膀.....	(124)
九、怎样使腰腹更健美.....	(131)
十、怎样使臀腿更强壮.....	(137)
十一、健美锻炼的十大注意事项.....	(144)
十二、影响健美锻炼效果的五大要素.....	(158)
十三、如何制定健美锻炼计划.....	(163)

第五章 怎样使自己长得更高

一、影响青少年身高的因素.....	(172)
二、青春期促进长高之秘.....	(174)
三、运动长高的原理.....	(175)
四、青少年长高的规律.....	(177)
五、长高训练“十一要”原则.....	(179)
六、A·帕雷科长高训练法.....	(181)
七、艾哈迈托夫长高训练法.....	(187)
八、悬垂长高训练法.....	(188)
九、大腿增长训练法.....	(189)
十、小腿增长训练法.....	(191)

第六章 怎样矫正不良体型体态

一、驼背预防矫正法.....	(193)
二、驼背矫治法.....	(194)
三、脊柱侧弯矫治法.....	(197)
四、胸部畸型矫治法.....	(200)
五、两肩不平矫治法.....	(209)
六、肩太窄、太宽矫治法.....	(211)

七、颈子太短矫治法.....	(214)
八、罗圈腿和 X 形腿矫治法	(216)
九、八字脚矫治法.....	(218)
十、平足矫治法.....	(219)

第七章 科学的营养与健美

一、婴幼儿的营养与健美.....	(222)
二、青少年的营养与健美.....	(227)
三、中年人的营养与健美.....	(231)
四、老年人的营养与健美.....	(235)
五、健美运动员的营养与健美.....	(238)
六、减肥者的营养与健美.....	(242)
七、妇女的营养与健美.....	(247)
八、蛋白质——生命的基础.....	(249)
九、碳水化合物——健与美的能源.....	(259)
十、脂肪——贮存能量的仓库.....	(262)
十一、热能——生命活动的燃料.....	(264)
十二、维生素——生物的活性物质.....	(269)
十三、矿物质——组成人体的重要元素.....	(278)
十四、水——生命的摇篮.....	(288)
十五、怎样合理调配膳食.....	(289)

第八章 怎样保持娇艳的肌肤与容颜

一、多种多样的美容观.....	(307)
二、各异其趣的美容方式.....	(310)
三、不同脸型者的发型与健美.....	(313)
四、不同身材者的发型与健美.....	(319)

五、不同年龄者的发型与健美	(321)
六、不同性格、气质者的发型与健美	(325)
七、四季服装与发型美	(328)
八、头发的护理与健美	(332)
九、四季护发要素	(334)
十、皮肤健美的标准	(336)
十一、皮肤的清洁与健美	(338)
十二、皮肤的营养与健美	(341)
十三、皮肤的休息与健美	(344)
十四、皮肤的运动与健美	(345)
十五、皮肤的按摩与健美	(346)
十六、春季皮肤的养护与健美	(349)
十七、夏季皮肤的养护与健美	(350)
十八、秋季皮肤的养护与健美	(352)
十九、冬季皮肤的养护与健美	(353)
二十、男子皮肤的养护与健美	(355)
二十一、各类妇女的美容与健美	(357)
二十二、不同皮肤性质者的护肤方法	(359)
二十三、面部化妆的色彩调配与健美	(360)
二十四、怎样使眼睛更俊美	(364)
二十五、如何使眉毛更秀丽	(368)
二十六、嘴唇的化妆修饰与脸型美	(370)
二十七、鼻子的修饰与脸型美	(374)
二十八、五官位置比例的调整与脸型美	(376)
二十九、五官大小比例的调整与脸型美	(380)
三十、五官长相的调整与脸型美	(381)
三十一、化妆品的选择与健美	(382)

第九章 怎样使自己打扮更得体

- 一、选择时装的审美观..... (393)
 - 二、四大美女巧打扮给予的启示..... (396)
 - 三、年轻姑娘的服装与健美..... (398)
 - 四、中老年人的服装与健美..... (400)
 - 五、男子汉的服装与健美..... (403)
 - 六、服装的款式、色彩与健美..... (405)
 - 七、矮个的服装选择与健美..... (410)
 - 八、瘦高个的服装选择与健美..... (411)
 - 九、肥胖者的服装选择与健美..... (413)
 - 十、特殊体型者的服装选择与健美..... (415)
 - 十一、现代旗袍与人体美..... (417)
 - 十二、历经沧桑古今裙..... (419)
 - 十三、西装与人体美..... (423)
 - 十四、西服领带的选择与健美..... (426)
 - 十五、人体健美话鞋靴..... (429)
 - 十六、风格不同打扮各异..... (433)
 - 十七、时表演变新趋势..... (436)
 - 十八、衣着与健康..... (439)
 - 十九、首饰与健美..... (441)
 - 二十、眼镜的选配与健美..... (455)
-

第十章 养生健美的诀窍

- 一、养心之事莫若笑..... (463)
- 二、欣赏是健康长寿之友..... (464)
- 三、中青年人的养生与保健..... (466)

四、老年人的养生与保健	(470)
五、中老年人的膳食保健	(473)
六、中老年人的身体与生理特点	(478)
七、中老年人健身锻炼的注意事项	(481)
八、中老年人走跑健身法	(482)
九、防老体操	(487)
十、气功健身锻炼的要领	(489)
十一、内养功	(492)
十二、动静功	(495)
十三、长寿秘方——养生十六宜	(500)
十四、放松功	(502)
十五、运动有道可延年	(506)
十六、日常生活与健身	(509)
十七、多用右脑健而灵	(511)
十八、人生应有几多寿	(512)
十九、人类长寿之秘	(514)
二十、请保护好人体的“马达”	(521)
二十一、四浴健身效果佳	(524)
二十二、防老抗衰话“仙丹”	(531)

第十一章 心理与健美

一、心理训练与健美	(534)
二、审美感官与健美	(542)
三、审美知觉与健美	(543)
四、审美联想、想象与健美	(545)
五、审美情感与健美	(547)
六、思维在美感中的重要作用	(548)
七、健美与德育	(550)

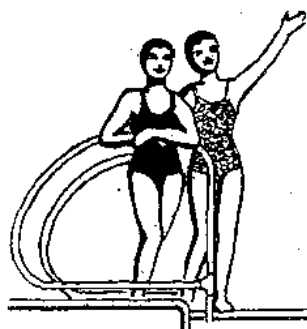
八、健美与智力	(552)
九、健美与个性	(553)
十、心理健康与健美	(555)
十一、心理卫生与健美	(557)
十二、性意识与健美	(559)
十三、爱情与健美	(561)

第十二章 现代健美体操

一、青少年健美体操	(564)
二、中年健美体操	(576)
三、老年健美体操	(586)
四、呼拉圈健美操	(601)

第十三章 健美竞赛规则和方法

一、健美竞赛通则	(605)
二、男女个人比赛的程序和方法	(609)
三、男女混双比赛的程序和方法	(612)
四、健美比赛的观察和评分依据	(614)
五、健美比赛的计分方法	(616)
六、健美比赛的规定动作	(618)
七、裁判的组织机构和裁判人员的职责	(622)
八、健美比赛表格和场地设计	(627)



第一章 人体美的标准

一、人体审美古今观

从人类诞生之日起，人体美的表现与塑造就开始了。但是，由于时代和地域不同，人们所崇尚的人体美也大异其趣。

古人为向大自然索取生存的条件，需要强健的体魄，因此他们所描绘的美男子大都是虎背熊腰、武功超群的彪形大汉。我国最早的诗歌总集《诗经·硕人》篇中描绘的美女形象首先也是体态丰腴、高大而壮实。如“硕而长兮”、“硕人其硕”等。硕者，大也；硕者，长也。看来在劳动人民心中，女子都是以身材强健、高大为美。除此以外，还要求有柔软的手，细腻的皮肤，白嫩的脖子，整齐的牙齿，眉清目秀和笑容可掬。可见在阶级社会早期，人们的审美观念差异不大。但随着时代的变迁和阶级差别的加大，剥削阶级锦衣玉食、养尊处优的腐化堕落的生活方式导致了他们审美情趣的畸形化、病态化。汉代以前人们对女性美只注重上体和面部形态，到了魏晋则更注重装饰。魏文帝最喜欢打扮华丽并将头发挽成蝉形的妃子。早在楚国时代，女性还曾以“三道弯”为美。《后汉书》中说“楚王好细腰，宫中多饿死”。说的是楚灵王

有一个癖性，偏好细腰，不问男女，他都视腰粗的人为眼中钉，后来建了一个章华宫专挑细腰美人居之，故又曰细腰宫。宫人们为了求媚于楚王，减食忍饥，软带束腰，甚至有人饿死也不后悔。而唐代崇尚的女性则为颀宽脸圆、体胖。从五代开始，女子风行缠足，南唐后主李煜，是个有名的诗人，但政治上是个昏君，极好声色。他令其宫嫔以帛绕脚起舞，以至士大夫们竞相效尤，导致旧时女子甚至从3岁开始缠足，使这种严重摧残女子身心健康的“三寸金莲”沿袭了上千年，直到近代还隐约可见。清代学者把时尚的女性美概括为：肌肤要白、眉目清秀、指要尖、脚要小，还要有一种娇羞的媚态。到现在还有人崇尚：身如柳腰如蜂肌如玉指如葱的低庸观念。

与我国古代相比，古希腊的人体审美观则更具魅力。现代风行东西方的健美运动，更多的是承袭了古希腊之精华。古希腊雕塑家米隆创作的《掷铁饼者》早已把古希腊人健美的肌体强悍的性格展现得淋漓尽致。为了生存和应付城邦国之间的战争，他们发出了“身体和胸膛就是我们的国防”的著名格言。其时，男子们经常裸露橄榄色的身体，在烈日下锻炼或在竞技场上斗勇。每逢盛大庆典节日，女子们也毫不例外。而维纳斯女神像便是女性美的化身。

世界各地对人体的审美观念也不尽相同，澳洲布须漫人时兴脸上添颜色，身上刻刀痕；埃塞俄比亚一个部落的女性以唇大口方为美，为取悦异性，她们不惜割开嘴唇，拔去下腭当中的四颗牙齿；太平洋上的汤加人以胖为美。关于纹身，穿鼻之事也无奇不有。可见美在不同人身上的体现和含意，有时竟天壤之别。

二、美与人体美

人类爱美、追求美，而美又使人的生活更加充满活力，丰富

多彩。人们创造了美，而美的感受又反过来使人们从精神上获得更大的满足。正如文学家别林斯基所说：“无论在哪一种情况下，美都是从灵魂深处发出的，因而大自然景象不可能具有绝对的美，这种美隐藏在创造或者观察他们的那个人的灵魂里。”

那么，什么是美呢？希腊古典主义认为美就是事物各部分的秩序和比例。亚里士多德认为：“一个有生命的东西，或是由各部分组成的整体，如果要显得美，就不仅要在各部分的安排上见出秩序，而且还要有一定的体积大小，因为美就在体积大小和秩序。”古罗马西塞罗则认为：“物体各部分的一种妥当的安排，配合到一种悦目的颜色上去，就叫美。”

后来兴起的新柏拉图主义和理性主义则认为，美即完善。他们认为一事物如果符合它那类事物所特有的形体结构或模样而完整无缺那就算达到了它的“内在目的”，就叫做“完善”，也就叫做美。但是这些人的观念却陷入了美是来自神明、神是美的来源的唯心主义之中。

还有一种观点认为，美即有用或有益。苏格拉底有这样一句名言：“凡是合乎某种目的就是美的东西，根据同样的理由也是善的。”他注意到了美与效用和有益两者之间的关系。

英国的经验主义则认为美感即快感，美即愉快。他们提出：“美不是事物的属性，它只存在于观赏者的心里，美是事物的秩序和结构适宜于使心灵感到快乐和满足，这就是美的特征。”

德国的古典美学主张，美的理性内容表现于感性形式，即美是观念的感性显现。俄国评论家车尔尼雪夫斯基提出了与这种观点相反的命题，他认为“美是生活”。这个观点坚持了唯物主义的原则，揭示了美的本质的客观性质。

对于马克思主义美学原理解释也不尽相同。有的强调马克思提出的“美是人的本质力量对象化”、“人化的自然”的观点，认为美的本质是人和自然的统一，是主客观在现实实践中的统一。美