

● 张先松 万恒仙 著

人·体·美

RENTI MEI DE BIAOXIAN YU SUZAO

的表现与塑造



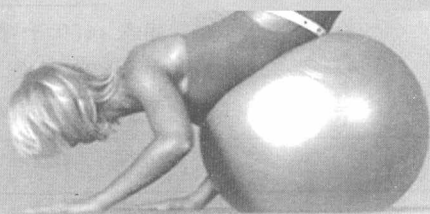
中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

江汉大学学术著作出版资助项目

人 体美的表现与塑造

RENTI MEI DE BIAOXIAN YU SUZAO

● 张先松 万恒仙 著



中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

人体美的表现与塑造/张先松,万恒仙著. —武汉:中国地质大学出版社,2010.3
ISBN 978-7-5625-2474-8

- I. ①人…
- II. ①张…②万…
- III. ①人体美-研究
- IV. ①B83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 031716 号

人体美的表现与塑造

张先松 万恒仙 著

选题策划:郭金楠

责任编辑:王文生

责任校对:林 泉

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮政编码:430074

电话:(027)67883511

传真:67883580

E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:787mm×1092mm 1/16

字数:450 千字 印张:18.75

版次:2010 年 3 月第 1 版

印次:2010 年 3 月第 1 次印刷

印刷:武汉珞南印务有限公司

印数:1—1 500 册

ISBN 978-7-5625-2474-8

定价:36.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

作者简介

张先松,男,1951年生,湖北荆州人,汉族,中共党员。当过兵,担任过小学校长和基层团委书记。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。现任江汉大学体育学院学术委员会主任,《健身健美》课程负责人,教授,《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,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、中国健美协会培训委员会委员,中国等级健身指导员及社会体育指导员培训授课导师,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。

他先后出版了《健身健美指南》等专著14部,发表学术论文和科普文章400余篇,累计逾700万字,主持完成了多项省、部级重点课题,并获得多项全国和省、部级奖励,《人体增高的科学》填补国内空白,《现代健美大全》获全国“金钥匙”提名奖,《实用长寿全书》被推介为2003年全国十大热点畅销书目之一,《健美模式训练的建模方法再探》在全国健身健美论坛大会上,被国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会的娄琢玉、裔程洪、郑庆继等评审专家们鉴定为“我国首创”并获金箔证书一等奖(全国行业最高奖),独立撰写的我国普通高等学校体育专业通用的《健身健美运动》教材,是我国同类专业著作中迄今为止唯一的一本国家级规划教材,并填补了我国高校空白,合作出版了中国第一部《健身私人教练技能大全》(又名《健身私人教练理论与实践》)专著和国内第一本《健身教练》及《体育健身原理与方法》(修订本)等教材,为推动中国的大众健身健美运动作出了应有的贡献。

30余年来,张先松教授一直活跃在中国健身健美运动科学研究和教学的最前沿,长期致力于健身健美、体育美学、体操等课程的教学、训练、竞赛与科学研究工作,并起着领头羊的作用,取得了众多国内健身健美界领先的研究成果。在国内率先开设了《健身健美运动》课程,创建了国内高校第一个健身专业方向和第一个休闲健身专业方向,并在全国第一个提出了小康社会阶段我国大众健身健美运动的定位和发展理念。特别是根据21世纪休闲时代人们在锻炼内容和方式选择上的多样化、独立化等特征所倡导的“个性化教学和服务”的模式,更是受到了学者们的广泛认同。由于他学识广博,治学严谨,加之理念独特前卫,并在全国形成了独树一帜的教学研究体系和风格。他也因其高超的教学艺术和学术造诣而赢得了国内同行、专家和国家等级健身指导员培训班学员的一致好评。

张先松教授对我国高校健身健美专业及学科建设的贡献更是尤为突出,这不仅仅是因为他在健身健美这一领域的研究成果一直处于全国领先地位,而是因为他在体育教育专业的平台上率先开设了我国高校第一个健身健美专业方向,出版了全国高校第一本健身健美专业国家级规划教材,更重要的是他创立了广义上的健身健美运动这一门新兴学科,这对于推动我国

高校健身健美专业的建设及学科的发展无疑写下了划时代的一笔。

他曾多次带队参加国际、国内健身健美比赛,并在1988年5月举行的全国总工会首届“华康杯”职工健美、健美操比赛中夺得男子单人、女子单人、集体造型等4枚金牌、4枚银牌和全国团体总分第一名。在1991年6月的十国邀请赛中获得了第四名的较好成绩。在2006年11月“英派斯杯”中国大学生健康活力大赛暨首届中国全明星健身健美锦标赛中,夺得了中国高校有史以来首对男女混合双人健美明星赛冠军和《健美先生》冠军杯(最佳形体金像奖)、最佳肱二头肌奖、最佳体能奖、最佳配对奖、集体健康明星赛最佳造型奖、集体健美明星赛最佳造型奖,囊括了混合健美明星赛全部奖牌,还有三位队员获得了全国校园“十大偶像”奖荣誉称号,并以22座奖杯、42个奖项、121分总分的三项纪录名列中国全明星健身健美锦标赛全国省区和全国高校之首(即奖杯总数、奖牌总数、团体总分数三个第一),夺得此次健身健美锦标赛全国团体总分第一、全国高校团体总分第一和大赛唯一的最佳团队奖,其所带的江汉大学健身健美代表队因此亦被媒体和同行们誉为“全国高校健身健美运动竞技水平综合实力最强的一支团队”。全国众多媒体亦曾对张先松教授其人、其文作过数十次报道,都把他誉为“美的种子”、“美的创造”、“美的旋律”、“美的收获”、“美的摇篮”、“杏坛中的一棵常青树”和“弹奏美的旋律的人”。

万恒仙,女,1955年生,湖北省武汉市人,汉族,1985年毕业于江汉大学医学院(前武汉市业余医学院)。现为武汉市中医医院儿科副主任医师,中国中医药学会武汉分会委员,中华医学会武汉分会儿科专业委员会委员,《中华医学研究杂志》专家编辑委员会常务编委,《中国临床研究》杂志特约编委,《中国新医学研究》杂志特约编委,《中国医药指南》杂志特约编委。

从事中医儿科临床实践与研究三十年,对中西医结合治疗小儿疾病积累了丰富的临床经验,尤其擅长于小儿咳喘、哮喘、厌食症、扁桃体炎、腹泻、汗症等疾病的治疗,并取得了令人瞩目的疗效,在国内外有一定的影响。

多年来主持或参与完成了多项省市级重点课题,其中“消食口服液对小儿厌食症的临床疗效研究”项目获武汉市科技进步三等奖(排名第二),参与了国宝级专家“张介安名老中医临床经验研究”科研项目研究工作。

曾在实用中医内科、中华医药研究、中国临床研究、中国实用临床、中国医药论坛、中国保健、中国医药资讯、中国当代医药、中国医药指南等杂志上发表学术论文15篇,特别是《调理脾胃在儿科临床中的运用》、《小儿汗症治疗一得》、《射银汤治疗小儿乳蛾68例》、《运脾增食汤治疗小儿厌食100例》、《加味止嗽散治疗小儿过敏性咳嗽50例疗效观察》、《消食口服液治疗小儿盗汗100例》、《锌硒宝治疗小儿厌食症60例疗效观察》、《痰热清注射液治疗小儿外感高热疗效观察》、《痰热清注射液治疗小儿急性支气管炎疗效观察》、《七味白术散治疗小儿泄泻60例》、《桂皮敷脐治疗小儿腹泻80例》、《消食口服液改善小儿厌食症的临床研究》、《中西医结合治疗小儿肺炎支原体100例》、《麻甘口服液治疗小儿肺炎100例》、《麻黄妙用治疗小儿哮喘三例》等论文,由于其选题大都来自医疗实践一线或学科前沿,有较大实用价值和创新性,并对研究中的问题有较深刻的分析或独到的见解,且体现了本领域较高的学术水平和推广应用价值,故而受到同行专家学者的广泛好评。

前言

几千年来,关于美的论述及有关人体美的艺术作品可谓汗牛充栋。无数的哲学家、美学家、思想家、艺术家、文学家等为了揭开美的奥秘,进行了无尽的探索。

在美学理论研究方面,从古希腊数学家、思想家毕达哥拉斯提出的“美是数理的和谐”、苏格拉底的“美是有用或有益”、亚里斯多德的“美是比例与对称”、柏拉图的“美是理念”,到德国古典美学奠基人康德的“美是自由的主观判断”、黑格尔的“美是理念的感性显现”、叔本华的“美是意志的暂时休歇”,到法国笛卡尔和英国荷迦兹的“美是协调与适中、美是变化与适应”、法国狄德罗的“美是关系”、英国休谟的“美是愉快”、俄国车尔尼雪夫斯基的“美是生活”等观点;从我国先秦诸子中伍举提出的“美即是善”、孔子的“里仁为美”、庄子的“天地自然为美”和被世人誉为“万经之王”的老子提出的“无为之道为美”,到东汉王充的“以真为美”,以及我国近、现代之交的著名学者王国维的“境界为美”等学说;再到马克思主义美学家们关于“美是人的本质力量的对象化”、“美是规律”、“美是典型”等科学论述,都对于美——这一属性的具体内涵,提出了异彩纷呈的观念,为我们研究“美”留下了无尽的遐想空间;中外名人大家们都对“美”进行了艰辛的探索,给人类留下了无数璀璨的文化瑰宝和经典作品。然而,由于我们谁也说不清楚在世界上客观存在的万事万物中究竟有多少美的事物,谁也统一不了主观上每个人心中各自度量美的那把尺子。所以,时至今日仍未得出一个对于美让众人都能满意的诠释。看来美学家们要概括出大家都能认同的美的共同本质几乎完全不可能,这也许仍将是一个千古难解之谜。面对如此棘手的现实,我们不得不由衷地承认苏格拉底的一句名言“美是难的”。

正因为如此,人们常常把“美的定义”称为美学理论上的“斯芬克斯之迷”或“哥德巴赫猜想”。虽然无数先哲穷经几千年也未能摘下这顶美学王冠上的明珠,但他们在布满荆棘的美学之路上的探索所留下的串串足迹,是引导我们前行的一个个灯塔,他们所留下的卷帙浩繁的经典和闪烁璀璨火花的真知灼见,永远值得我们借鉴。

在人体美的艺术创作方面,古希腊艺术一直被马克思赞为后世艺术创作的模本和难以企及的典范。而欧洲的文艺复兴时期则被恩格斯誉为“一个需要巨人而且产生巨人的时代”。《米洛的维纳斯》女神雕像和米开朗基罗的《大卫》雕刻就是这两个时代留芳千古的“模本”和“巨人”。难怪黑格尔赞美维纳斯“是纯美的女神”呢。而且,不论是古希腊大雕塑家米隆刻刀下的《掷铁饼者》和皮翁比诺的《阿波罗》,还是文艺复兴时期最重要的标志性作品——米开朗基罗的《大卫》,都早已把男性人体那健美的肌体、剽悍的性格展现得淋漓尽致。而古希腊《米洛的维纳斯》和文艺复兴时期的另一个标志性作品——波提切利画的《维纳斯诞生》则是女性人体美的化身。19世纪末20世纪初法国雕塑家罗丹的《思想者》则又是一个完美的典型。此外,达·芬奇的代表作,被视为“永恒的微笑”的油画《蒙娜丽莎》就更是一种和谐的比例之美的典范。还有我国艺术大师徐悲鸿和刘海粟的人体艺术成就也几乎尽人皆知。诚如罗丹所说:“没有比人体的美更能激起富有感官的柔情了;在他们塑造的形象上飘荡着一种沉醉的神往。”

曾有人将人体艺术分为狭义的“人体艺术”和广义的“人体艺术”。狭义的人体艺术是指以

裸体人物形象作为创作要素的艺术作品,如裸体人物雕刻、绘画以及人体摄影等,所以人体艺术又称为“裸体艺术”。而广义的“人体艺术”除包括了人体绘画、雕塑、人体摄影外,还包括了文化生活领域里的舞蹈、体育、选美、时装模特与健美表演等人体艺术表现形式。不论此种分类方法是否全面,笔者以为,一切涉及到人体艺术的创作实质上都应该属于人体美的艺术创造。因为人体既是生物体,也是文化现象。所以,凡是以人体为中心的一切文化形式都可认同为人体艺术。

我国的“人体艺术”(裸体艺术)作为一种创作样式已是很晚的事情。20世纪初,一些国内大师和留学西欧及日本等国的艺坛先辈在回国后曾作过一些尝试。

具有科学思想的鲁迅,在辅导当年的美术青年时,就曾多次指出要重视人体写生练习。同时,还非常重视美育的普及,力图以健美的人体纠正中国观众的某些病态的审美趣味。如附有许多健美裸体人物形象的《夏娃日记》在中国翻译出版,鲁迅认为这“对于中国现在看惯了斜眼削肩的美女图的眼睛,是很有澄清的益处的”。无疑,先生是深谙审美对象对审美主体的积极作用的。一直到鲁迅先生逝世,在他的工作室中还摆放着几幅外国木刻作品,镜台中央立着他喜爱的《夏娃木刻图》,墙上挂着苏联大使赠送给他的裸女图。

作为艺术大师和美术教育家,徐悲鸿在现代绘画史上占有重要地位。他认定了写实主义的目标,便“独持偏见,一意孤行”地毕生为之奋斗。他身体力行地创作了大量写实的彩墨画作品;他建立了一套比较完整的写实主义教学体系,满腔热情地培养了一批写实主义的青年美术家;他奔走于国内外办画展、作宣传,为以写实主义为根基的现代中国绘画广造舆论。从留学法国归国到逝世短短26年中,他所做的工作、所创作的作品、所产生的影响,是任何一个同时代的画家都难以比肩的。他不仅画了许多在比例、解剖、透视、明暗上准确精致与整体感的把握上都超过中国历史上任何一位画家的人体素描,而且创作了一批借中国古代传说以寄托理想的人物画。其裸体彩墨画《愚公移山》、《山鬼》、《女人体》便是中国艺术史上不朽的杰作。

曾被法国巴黎大学教授路易·赖鲁阿教授称为中国文艺复兴大师的刘海粟为中国倡行人体写生创建了殊勋。1915年他就在上海美专雇用了中国第一个儿童裸体模特儿,1917年又雇用到中国的第一个成年男子裸体模特儿。可当1920年7月,著名艺术大师刘海粟雇用中国第一个女子人体模特儿时却引起了轩然大波。由于其将西方人体写生引进中国,当即遭到封建卫道士的强烈反对与斥责,1926年5月上海县知事危道丰还下令禁止上海美专进行人体绘画……由于受到封建传统的束缚及灾难深重的特殊国情的影响,这株幼苗很快就在贫瘠的中国土地上枯萎了。

斗转星移,当历史的车轮推移到1986年8月,谁能料到竟然又出现了人体模特儿风波,当南京艺术学院模特儿陈素华因病回江苏六合县老家休养时,愚昧无知的人们仍视模特儿为娼妓,把个好端端曾表示“愿为艺术而献身”的年仅20岁的姑娘弄得神经失常了,以致20世纪80年代,已年逾九旬的刘海粟为重振人体艺术还在示范人体绘画,著名油画《裸女》、《巴黎少女》、《坐着的女人体》便是他的代表之作。同时,他还发出了“人体美是美中之美”的肺腑之言,他的话起到了很好的鼓舞作用。可见,我国“人体艺术”的发展道路一直崎岖不平。而真正获得新生是在新中国成立后,尤其是在党的十一届三中全会以后的今天,人体艺术才结出了累累硕果。

而我们以为,真正的鲜活的人体美的表现艺术以及所具有的感染魅力,是其他任何艺术手法所不能替代的。关于真正鲜活的人体美的塑造与展示艺术最早起源于古希腊。并深受古希

希腊人的审美观念的影响。早在公元前6世纪,古希腊就已盛行“裸体运动”。为了生存和应付城邦之间的战争,古希腊人发出了“身体和胸膛就是我们的国防”的豪迈格言。著名的古希腊哲学家苏格拉底认为:“人的一切活动不能脱离身体,身体必须保持高效率的工作,力量与肌肉的美只有通过身体才能得到。衰弱是耻辱”。苏格拉底的学生柏拉图更是提出:“要为保卫城邦而练成体魄刚健的战士,为造就完美的人而献身”。柏拉图的学生亚里士多德也提出:“要养成健美的体格而不是野蛮的兽性的性格”。古希腊人主要是通过体育运动来塑造和发展健美人体的。四年一届的古代奥林匹克运动会等场所,就是展示力量和人体健美的场合。

古希腊人特别风行在运动场上从事裸体运动,喜欢欣赏裸体的力量、健康、活泼的形体和姿态。他们认为“健美的人体应具有宽敞的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干和块块隆起的肌肉”。在艺术上如绘画和雕塑也受其影响而更注重塑造健、力、美三结合的人体。至今仍脍炙人口的著名雕塑“掷铁饼者”,就是这一时期的人体健美的真实写照。后来在米洛斯岛上发掘出来的维纳斯大理石雕像,就成了古希腊女性人体美的化身。

到了19世纪,德国大力士山道集健、力、美于一身,既是体育家,又是表演家、艺术家。由于他从小体弱多病,所以他每天坚持锻炼身体,并从实践中摸索出一套人体健、力、美的锻炼方法。练成完美的体形后,他先后到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲等地表演各种人体健美技艺和力的技巧,并塑造出各种优美姿势的人体形象,受到广泛的赞誉。为此,后人一致公认他为世界人体塑造之父和现代健美运动的开山鼻祖。毛泽东亦在1917年的《体育之研究》一文中将山道(当时译为孙棠)誉为由柔弱变为强健的世界体育家。

中华民族虽然是世界古代文明的发源地之一,曾经创造了灿烂的古代体育文化,但由于受封建传统的束缚,直到1924年才有了鲜活的人体塑造艺术的启蒙。当年,上海沪江大学学生赵竹光为了寻求健身之道,参加了美国查理斯·爱拔斯举办的健身函授科,开始进行自抗力锻炼的练习,进而使用杠铃和哑铃作为发达肌肉和改善体形的现代器械,因效果卓著,吸引了大量爱好者参加练习,1930年经学校批准,成立了“沪江大学健美会”。沪江大学健美会是中国乃至亚洲的第一个人体塑造的健美组织,它的出现,为现代中国鲜活的人体美的塑造理论与实践的发展奠定了初步的基石。此后,由于众所周知的原因,鲜活的人体美的塑造与表现艺术几经周折以致中断,只到十一届三中全会以后才真正迎来了鲜活的人体美的塑造与展现曙光。

从20世纪初西方人体艺术和健美运动落户我国,经过近90年的努力,在一个封建思想根深蒂固的民族中,今天已经能比较自由地吸收西方传统艺术和创作自己的人体艺术包括鲜活人体美的塑造了,这的确是一了不起的文明进步。当我们今天在轻松地享受并创造人体美的时候,当然没有忘记那些艰难的历程,亦不会忘记那些致力于启蒙的先辈!

由于我国过去对于人体美的研究多限于艺术和文学创作,而对于鲜活的人体美的塑造与展示的研究起步很晚,故而成果不多。无论是我国的美学领域还是艺术、体育、医学和文学领域,也无论是我国的艺术专业、健身健美专业、保健专业或者当今最时髦的人体形象设计专业,还是医学整形美容专业,由于受其专业、兴趣或者知识面局限等原故,还没有一本将人体美学、人体形象设计艺术、塑身美体营养、运动医学(康复人群的塑身美体保健)、形体塑造方法(减肥塑身、强身健美、不良体形体态的矫正)与人体美的表现方法等紧密结合在一起的一本有关“人体美的表现与塑造”方面的专著。虽然过去人们也曾从不同角度及各自不同的领域对人体美的范畴、标准、展示与塑造方法等进行了理论上的探讨与实践研究,然而尚未进行一整套系统、完善、全面、规范、专门而实用的全方位论述。鉴此,笔者试图在人体美的表现与塑造方面作一

些粗浅的研究和尝试。我们相信,随着时代的发展,具有中华民族特色的鲜活的人体美的塑造艺术必将随着整个文化、体育、艺术、医学、卫生事业的繁荣而得到发展,高尚的人体审美趣味也必将更加普遍地形成。

本研究不同于艺术家用刻刀和画笔去雕塑或绘制优美的人体,不同于文学家用文字语言去描述优美的人体,不同于医学家用整形和吸脂手术来造就优美的人体,也不同于大众仅仅只用美的规律去审视优美的人体。而是试图用哲学家的智慧、美学家的标准、艺术家的眼光、文学家的想象、医学家的胆识、数学家的缜密,特别是采用健身健美和营养专家的科学方法来塑造优美的人体。这便是当今最健康、最时尚和最人性化的塑身美体方法。

本书以独特新颖的构思,立体和全方位的创新视角,论述和诠释了人体形体美的标准与评价方法,人体容貌美(美人)的标准与评价方法,人体健美的标准与评价方法,人体美的形象设计与修饰方法,人体形色美、仪态美、肌肉美、皮肤美、体型美、气质美、风度美、心灵美、性格美、健康美的表现与展示方法,肥胖人群的塑身美体方法,强身健体人群的塑身美体方法,康复人群的塑身美体方法,老年人与婴幼儿的塑身美体方法及不良体形体态的雕塑与矫正方法等,尤其对孕期及哺乳期女子塑身美体方法的特点、安全项目的选择与监测和产后塑身美体方法的阐述,以及塑身美体新理念的论述更是科研与实践经验的结晶。

作者之所以试图写成此书,主要是因为我们有着几十年教授《健美与形体训练》、《健身健美运动》、《健身健美营养》、《体育美学》、《人体美的表现与塑造》等课程的从教经验和医学实践,有着撰写过《人体美的表现与塑造》、《人体美古今观》、《健美运动与体型塑造》、《增长体重十大要素》、《如何保持你的体重》、《如何挑选最佳健美锻炼方案》、《健美模式训练》、《健美运动员形态练习因素灰色系统优势分析》、《为什么减肥久练无效》、《试论最佳健身锻炼项目的选择》、《健美模式训练的建模方法再探》、《现代健美大全》、《健身健美指南》、《小康社会与中国群众健身健美运动的现状及发展战略研究》等学术论文和相关专著的文字积淀,有着培养过全国首届大学生“十佳校园偶像”(类似形象选美)和唯一的全国“最佳形体金像奖”(类似于人体选美)冠军及众多全国健康明星和健美明星冠军的实践体验。更重要的是为了完成此书,作者进行了长达30年的学习和积累,涉猎并充分吸取了美学、艺术、哲学、形象设计、医学、营养学、健身健美学等相关学科的知识 and 养分,这些无疑为本书的写作起到了充分积淀的效果。

故而,我们期望本书的出版能够弥补“人体美的表现与塑造”这一方面专著不足的缺憾,但愿此书不但可以为广大人体形象设计师提供人体塑造的实践依据,也可为健身健美教练及人体塑造工程师提供美学理论支撑,以及为珍视生活和热爱美丽的人们提供人体审美的重要参考。希望这本书不仅仅是一部人体审美的知识载体,而且成为大众了解和塑造鲜活人体美的指南。我们还希望本书的出版,既能够在一定的条件下满足人们精神文化生活的某种需要,又能为大众自身人体美的塑造与展示提供一把小小的钥匙。如果本书的出版能为人们健康时尚的生活做出一点点贡献,将是作者莫大的荣幸。

在本书的编写过程中,张先松主要撰写了第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第六章,万恒仙主要撰写了第七章、第八章、第九章、第十章、第十一章。本书在撰写过程中还参考和引用了国内外有关书刊和论文的部分资料与论述,在这里谨向原文作者、译者表示敬意和真诚的感谢。另外,本书的出版还得到了江汉大学学术丛书编辑委员会、江汉大学城市体育文化研究基地、江汉大学科研处以及好朋友王祖惕教授、中国地质大学出版社郭金楠副社长、王文

生编辑的大力支持与热情帮助,借此一并表示深深的谢意。

由于作者水平和篇幅受限,加之本书涉及学科较广,对于本可独立成书的某些章节阐述不深,书中缺点和疏漏之处在所难免,正所谓“杀青即为遗憾始,掩卷尚待他人评”,故而敬请各位专家学者和读者朋友不吝指正。

张先松

2010年1月1日

目 录

第一章 人体美的标准与评价方法	(1)
第一节 人体美的一般标准与评价方法	(1)
一、人体美的定义	(1)
二、人体美与身体美的异同	(1)
三、人体美与美人的审美特征比较	(2)
四、人体美的原则	(2)
五、历史上人体审美的三个重要时期	(3)
六、两种裸体审美价值取向的比较	(4)
七、中国艺术家与健美家眼中的人体美标准	(4)
八、西方美学家眼中的人体美标准	(5)
九、世界各国古今人体审美的特异标准	(5)
第二节 人体形体美的最佳标准与评价方法	(6)
一、人体形态特征美学因素的等级评定方法	(6)
二、人体形体美的最佳标准	(7)
第三节 人体美的健美标准与评价方法	(12)
一、健美与健美运动的定义	(12)
二、肌肉对人体健美的影响	(13)
三、健美与比基尼	(13)
四、现代人体健美的一般标准	(14)
五、现代女性健美的具体标准	(14)
六、现代男性健美的具体标准	(15)
七、现代健美运动员选材的形态(体格)标准	(16)
八、现代人体健美的最佳标准	(17)
第二章 美人的标准与评价方法	(29)
第一节 美人的标准与评价方法	(29)
一、东西方不同时代和类别的美人标准	(29)
二、我国古代美人的一般标准	(30)
三、女性美的组成元素	(32)
四、现代选美的三个形态要求	(33)
五、影响现代女性美的不良习惯及倾向	(33)
六、现代人体容貌美的一般标准	(34)
七、现代人体容貌美的最佳标准	(34)

第二节 美及其观念的演变	(40)
一、美的含义	(40)
二、西方先哲关于美的探索	(41)
三、中国古代圣贤关于美的阐释	(56)
四、马克思主义美学家关于美的研究	(63)
第三章 人体美的形象设计与修饰方法	(66)
第一节 人体形象设计美学的概念和范畴	(66)
一、形象设计美学的概念	(66)
二、形象设计美学的范畴	(67)
第二节 人体形象设计的美学价值	(67)
一、形象设计的审美内涵	(67)
二、形象设计的美学原理	(69)
三、形象设计的美育功能	(69)
第三节 人体形象美学设计的原则与步骤	(70)
一、人体形象美学设计的原则	(71)
二、人体形象美学设计的要素	(72)
三、人体形象美学设计的内容与步骤	(75)
第四节 人体装饰美的技法	(76)
一、人体的服饰美	(77)
二、人体的化妆美	(81)
三、人体的发型美	(82)
四、人体的首饰美	(84)
五、人体的眼镜美	(86)
六、人体的鞋子美	(87)
第四章 人体美的表现与展示方法	(88)
第一节 人体美的展示是人体文化的重要内容	(88)
第二节 人体美的展示领域	(90)
一、人体装饰美的展示	(90)
二、舞蹈美的展示	(90)
三、体育美的展示	(92)
四、时装表演	(93)
五、健美运动	(94)
六、选美	(95)
第三节 人体形色美的表现	(97)
一、人体的形态美	(97)
二、人体的色彩美	(98)
三、人体的音色美	(100)
第四节 人体仪态美的表现	(101)
一、人体的礼仪美	(101)

二、人体的体态美	(103)
第五节 人体肌肉美的表现	(111)
一、健身健美(肌肉)竞赛的主要内容及展示技巧	(112)
二、健身健美(肌肉)竞赛表演的评分依据及标准	(114)
第六节 人体皮肤美的表现	(119)
一、人体皮肤的健美观	(120)
二、影响皮肤健美的因素	(121)
三、保持皮肤健美的方法	(122)
四、头发美的标准	(123)
第七节 人体体型美的表现	(124)
一、人体体型的分类与标准	(124)
二、体型健美的方法	(126)
第八节 人体气质美的表现	(128)
一、气质美的特征	(128)
二、气质美的标准	(129)
第九节 人体风度美的表现	(130)
第十节 心灵和性格美的表现	(131)
一、心灵之美是人体美的灵魂	(131)
二、性格之美是人体美的核心	(133)
第十一节 健康是人体美的基础	(133)
一、健康的范围与定义	(134)
二、健康—疾病模型的运用及内涵	(135)
三、人体健康的定性评价标准	(137)
第五章 肥胖人群的塑身美体方法	(138)
第一节 肥胖的定义、危害、原因及标准	(138)
一、肥胖的定义、趋势、危害、原因及其影响因素	(138)
二、肥胖的判定标准	(139)
三、减肥塑身美体过程中应注意的问题	(140)
第二节 减肥塑身人群的健身美体方法	(141)
一、运动减脂的好处	(141)
二、运动与脂肪代谢的关系(分解代谢)	(142)
三、运动中脂肪代谢的特点	(142)
四、运动中脂肪代谢的影响	(143)
五、减肥塑身美体人群的运动处方	(143)
第三节 减肥塑身人群的饮食控制与营养美体方法	(146)
一、减肥塑身美体者的饮食结构	(146)
二、减肥塑身美体者的饮食方式	(148)
三、减肥塑身美体者的食量控制	(148)
四、不同人群三大营养素需要量	(149)

第四节 体重控制与塑身美体新理念	(150)
一、低 GI 食物减肥法	(150)
二、天天吃早餐更苗条,不吃早餐倒发胖	(151)
三、主食吃得太少不利于减肥塑身	(151)
四、减肥塑身美体者摄入蔬菜过量不利于健康	(152)
五、国际减肥四原则	(153)
第五节 减肥塑身美体者的营养	(153)
一、单纯肥胖者摄入膳食营养时应注意的事项	(153)
二、肥胖者伴有其他各种疾病时的营养要求	(154)
第六章 强身健体人群的塑身美体方法	(156)
第一节 强身健美人群的科学健身原则与方法	(156)
一、有氧健身与无氧健身美体锻炼的不同作用	(156)
二、强身健美人群的科学健身原则与方法	(157)
第二节 强身健美人群的饮食原则与营养补充方法	(175)
一、强身健美人群的饮食原则	(175)
二、不同运动形式的营养补充	(176)
三、增加肌肉体积与减脂的特殊营养	(176)
四、主要保健营养品的使用方法	(177)
五、一般健身健美锻炼者饮食指导	(178)
六、健美运动员训练膳食指导性建议	(179)
第七章 康复人群的健身美体方法	(180)
第一节 高血压人群的健身美体方法	(180)
一、高血压的危险因素及预防措施	(180)
二、高血压人群的健身美体锻炼与营养补充方法	(182)
第二节 高脂血症人群的健身美体方法	(183)
一、高脂血症的判定标准及防治措施	(183)
二、高脂血症人群的健身美体锻炼与营养补充方法	(185)
第三节 糖尿病人群的健身美体方法	(190)
一、糖尿病的症状、危害及预防原则	(190)
二、糖尿病人群的健身美体锻炼与营养补充方法	(191)
第四节 心脑血管病人群的健身美体方法	(202)
一、心脑血管病形成的基本原因及危险因素	(202)
二、心脑血管病人群的健身美体锻炼与营养补充方法	(203)
第五节 骨质疏松人群的健身美体方法	(206)
一、骨质疏松症的病因、症状及诊断标准	(206)
二、骨质疏松人群的健身美体锻炼与营养补充方法	(208)
第八章 孕妇及哺乳期女子的健身美体方法	(213)
第一节 怀孕女子孕期及产后的健身美体锻炼	(213)
一、孕期健身锻炼对孕妇及胎儿的益处	(214)

二、孕期健身锻炼的特点	(214)
三、孕期健身锻炼安全项目的选择与锻炼方法	(214)
四、孕期健身锻炼的监测与调控	(216)
五、孕期健身锻炼安全措施	(217)
六、产后塑身美体锻炼建议	(218)
第二节 孕期及哺乳期女子健身美体锻炼的营养补充	(218)
一、孕期女子的物质代谢特点及健身锻炼的营养要求	(218)
二、哺乳期女子的物质代谢特点及健身锻炼营养要求	(224)
第九章 老年人及婴幼儿的健身美体方法	(227)
第一节 老年人的健身美体方法	(227)
一、老年人的健身美体锻炼	(227)
二、老年人的饮食营养建议	(229)
第二节 婴幼儿的健身美体方法	(230)
一、婴幼儿的健身美体锻炼	(230)
二、婴幼儿的饮食营养建议	(231)
第十章 人体不良体形体态的雕塑与矫正方法	(236)
第一节 人体局部过胖的雕塑方法	(236)
一、体形修整的原则与技巧	(236)
二、人体不同部位肥胖的修整技法	(236)
第二节 人体不良体形体态的矫正方法	(243)
一、颈短的矫正技法	(243)
二、脊柱侧弯的矫正技法	(244)
三、背部畸形的矫正技法	(245)
四、肩部畸形的矫正技法	(247)
五、胸部畸形的矫正技法	(249)
六、腿部畸形的矫正技法	(252)
七、足部畸形的矫正技法	(253)
第三节 青少年身高太矮的助长方法	(254)
一、人体增高的科学原理	(254)
二、青少年增高训练的方法	(257)
三、促进青少年长高的营养	(260)
四、影响青少年长高的重要因素	(261)
五、身高的标准与预测方法	(265)
第十一章 人体形态美的解剖学基础与美学比例	(273)
第一节 人体形态结构解剖学基础知识	(273)
一、人体外部形态结构的区分	(273)
二、构成人体外部形态美的主要组织	(274)
三、男女体型的美学差异	(276)
四、人体各部的的外形特征	(276)

第二节 人体各部形态结构的美学比例.....	(281)
一、人体容貌的美学比例	(281)
二、人体上部的美学比例	(281)
三、人体躯干部的美学比例	(282)
四、人体下部的美学比例	(282)
五、人体各部及整体的美学比例与变化	(283)
主要参考文献.....	(284)

第一章 人体美的标准与评价方法

第一节 人体美的一般标准与评价方法

一、人体美的定义

人体美是指人体作为审美对象所具有的美,即人的身体外形的美,又叫个体美、个性美,也是指自然事物中发展到最高阶段的人体美。由于人是生命进化的最高产物,故人体美可被看作自然美的最高形态、造型艺术的主要表现对象。我们认为,人体美是人的内在美与外形美的高度统一,二者缺一不可。它对于人类的吸引总是最富有魅力的。人,不仅具有自然属性,也具有社会属性,自然属性就是人的生理解剖特点所形成的肉体美,而社会美就是人的内在的品质、性格、思想、行为等形成的精神美。这两方面的美是统一的,而精神的美占据着主导地位。难怪美学家们都称“人体美是最深刻、最动人的一种美”。关于人体美的观念的争论远没有结束。由于民族、地域及历史条件不同,其人体审美观念仍存在显著差异。这也是人体美标准的特征之所在。但车尔尼雪夫斯基所提出的:“人的身躯是地球上最精美之物”的观点,还是可以为现代东西方人所接受的。黑格尔也认为:“人的形象是高于一切其他形象的最自由的、最完美的形象”。

二、人体美与身体美的异同

身体美是胡小明教授在其《体育美学》专著中首次提出的。从字面上看,“身体美”与“人体美”几乎可以画等号,但胡小明教授认为,鉴于二者实质上存在的种种差异,完全有必要将“身体美”作为一个独立的概念来对待。

胡小明认为身体美是现实生活中的一种美,是进行生命活动的有机体表现出来的动态变化之美,要求严格符合解剖学特点和新陈代谢的生理规律。它是创造、概括、提炼艺术作品中人体美的源泉,其标准具有时代性但却是相对稳定的。

他认为人体美作为艺术加工过程中的概念,一般是静态的,是艺术家形象思维凝固在作品中的结晶,主要通过绘画、雕塑等作用于人的视觉感官。而笔者认为,人体美不仅仅出现在艺术家的绘画、雕塑和摄影等作品中,还可以通过人为的训练、营养、塑造、修饰、矫正等而展示一个鲜活而优美的形体。正如罗丹所说:“自然中任何东西都比不上人体更有性格。人体,由于它的力或者由于它的美,可以唤起种种不同的意象。”

胡小明还认为身体美是有层次地贯通了一个充满生机的整体,而人体美主要指人体表