

青春的风采

中小学男女生健美

于运联 许萍 著

學生樂園

吕型伟 主编



上海古籍出版社

青春的风采

中小学男女生健美

于运联 许萍 著

上海古籍出版社

沪新登字 109 号

主 编 吕型伟
副 主 编 冯海荣
许钧颐
王从仁
执行主编 冯海荣

学 生 乐 园

青春的风采

— 中小学男女生健美

于运联、许 萍 著

海古籍出版社出版

(上海瑞金二路 272 号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 72,000

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

(平) 印数: 1—5,000

(盒装) 印数: 1—3,500

ISBN 7-5325-1910-4

G·77 定价: 3.50 元

前 言

吕型伟

一种十分奇怪的矛盾现象，在当代中国孩子们的身上发生。一方面，他们被捧为“小皇帝”，在物质上过着优裕的生活；另一方面，又似乎个个都是小奴隶，在精神上受着沉重的压力：做不完的作业，熬不尽的考试，老师促、父母逼，真是苦不堪言。

“减轻学生过重负担”！“还孩子们一个金色的童年”！人人都赞成，几乎没有受到任何的反对。可是要真正实行起来，却比要超级大国裁军还困难。

“愉快教育”、“乐学教育”的好经验，也早为教育界所公认，而推广起来却大为不易，至今仅停留在少数几个点上。

幸而在似乎漫无边际的苦海中，有一块可以由学生自由选择、自我调节、自主发展、自由遨游的天地，这就是十多年来发展起来的、内容十分丰富、形式多种多样的“第二课堂”。这是一块自由的天地，一条没有强加的压力但能充分发展个性的成才之路。

大力发展“第二课堂”的口号是我在 1983 年的一篇论文

中提出来的，现在已引起普遍的重视，被放在与原来的课堂教学并重的地位，不断发展扩大；而原来的课堂教学的时间与内容则在不断调整。减少时数，降低难度，使学生有更多的时间参加“第二课堂”的活动，这已成为我国当前教育改革的总趋势。

“第二课堂”的内容是很丰富的，而课外阅读则是其中最重要的内容之一。

书是各种信息的载体，书读得越多，获得的信息就越多，知识就越丰富，思路就越开阔，文化素养也就越高。古人就把“读万卷书、行万里路”作为做学问的必由之路，在今天信息化的社会，这就显得更加重要，读万卷书也显得太少了。

书是有学问的人写的，读书也就是与专家、学者交朋友、拜老师，同他们谈心，向他们请教，请他们指点人生道路上的迷津，向他们学习为人处世之道。

总之，在书本中遨游，是人生极大的乐事。

现在，每年出版的书不算太少，可适宜于中小学生学习阅读的却不多，放在书架上的也大多是复习资料、试题总汇等等增加学生压力、片面追求升学率的所谓辅导读物，而真正着眼于丰富学生知识、提高学生文化素养、启发学生求知兴趣的书实在太少。所以，作为一个老教育工作者，是多么热切盼望有更多的学者、专家来专门为中小学生学习写一些健康、高雅、内容丰富、深入浅出的读物，使年轻一代不仅在物质生活上是优裕的，在精神上也是十分充实、十分愉快。这是一件功德无量的大好事。记得在我们年轻的时候，冰心这位当时已经著名的大作家，专门为孩子们写过一本《寄小读者》的书，同学们都争着阅读，感到十分亲切而又得益匪浅，至今让我留着甜蜜的回忆。

《学生乐园》这一套丛书，正是在这样的指导思想下组织编写的，而且是由一家认真而有生气的出版社，邀约了一批同样认真而有生气的作者撰成的。丛书的内容以中、小学生喜见乐闻的活动为基点，“由古及今”、“由今溯古”、“古今中外融合”，将传统文化与相近相关的高雅健康的文化内容，融入中、小学生的实际生活，在潜移默化中提高中、小学生的文化素养及其动手能力。丛书初步计划分为二辑，各15册，以后视需要还可发展、增加。

我相信，这套丛书的出版，将会受到中学生，也包括小学高年级学生的欢迎。

1994.7.7

目 录

前言	吕型伟 (1)
序	(2)
一、健康、人体美和健美	(1)
1. 健康不等于健美	(1)
2. 人体美的古往今来	(3)
3. 人体美种种	(5)
二、形体和力量	(7)
1. 怎样才算身材适中、不胖不瘦	(7)
2. 哪种体姿最优美	(8)
3. 是不是人体美只要有高度就够了	(9)
4. 臂和腿的自然美	(10)
5. 胖和瘦的是是非非	(12)
6. 女性乳房的种类	(13)
7. 力量的测定	(14)
三、健美和生命科学	(16)
1. 肌肉群和骨骼	(16)
2. 肌肉的发展和内脏的功能	(22)
3. 人生第二个迅速发育时期——青春期	(24)

4. 一个无可选择的因素——遗传	(27)
四、健美和锻炼	(30)
1. 约法三章	(30)
2. 男青年的健美锻炼	(32)
3. 女青年的健美锻炼	(42)
4. 一些生理缺陷的矫正	(49)
五、举止和表情	(55)
1. 风度是健美的精神支柱	(55)
2. 坐有坐相、站有站相、走有走相	(56)
3. 人可以貌相	(62)
六、健美和营养	(65)
1. 营养成分	(65)
2. 均衡膳食	(71)
3. “补品”和兴奋剂	(74)
4. 怎样增加体重	(76)
七、健美和卫生保健	(78)
1. 皮肤	(78)
2. 头发	(84)
3. 眼睛	(89)
4. 牙齿和口腔的卫生	(91)
八、健美和服饰	(94)

一、健康、人体美和健美

1. 健康不等于健美

健康,是人们经常挂在嘴边、落在纸上的一个常用词语,如我们常祝愿亲友身体健康,问候亲友健康如何等等。一般人对这个词的理解是身体情况正常,没有各种生理缺陷和疾病,平平安安。其实,它的含义远不止这些,而要丰富得多。辞书上对“健”字的解释是“在某一方面显示的程度超过一般”;对“康”这个字的解释是安、乐。据此,健康这个词的内涵,理应超过情况正常、无病无灾的范畴。世界卫生组织的文献说得好,健康不仅意味着不生病,而且意味着身心及社会生活都处于完好的状态。具体来说,一个健康的人应当是:

身体结实,眼睛明亮,反应灵敏,牙齿洁白无龋齿,牙龈红润无充血现象。头发有光泽很少头屑,皮肤有弹性,肌肉丰满,步履轻快,食欲旺盛,消化力强。

善于休息,睡眠良好,有充沛的精力,能承受日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张和乏力。

心胸开阔,思维清晰,遇事不拣精剔肥,遭受外界环境变化,应变能力强。

由此可见，健康一词包含着生理状态正常和心理素质良好两方面意义。健康在人的心目中永远是极其珍贵的财富。人，尤其是青少年，拥有健康一词的全部内涵，不仅自身幸福，也会令人羡慕。

而健美一词，顾名思义，在健康以外又添加了美的内涵。美是人人都爱的。美的事物，包括人体，人们都会用审美的目光来欣赏，为之倾倒。欣赏美是一种乐趣和享受。美是人们的向往和追求，也是一种难以估价的财富。至于人体美，更是一件最精致，最巧妙，具有灵性的大自然的杰作，它已达到万物造化的巅峰！从这一意义来看，健美与健康是有区别的。

当然，健美的人首先要身体健康，失去健康的人，是无论如何也与健美沾不上边的。试想一个生理上有缺陷，疾病缠身，面黄肌瘦，孱弱无力的人，谁会承认他（她）是健美的呢？然而，健康的人就一定健美吗？那也未必。一个身体各部分比例不匀称的人，或是因职业特点造成的只有某部分肌肉发达，其他肌肉不发达的人，尽管他（她）们也很健康，但终究因为身体外形的不协调，而被摒于健美之外。身体过于矮胖和瘦长，人称“胖墩”和“竹竿”的人，也都不能算健美。总之，健美既要求健康，又要求符合美的标准。

人体怎样才称得上健美呢？姑且只就外部形态来看，如果具备以下几个条件，应该称得上健美了。（这里还要附带说明一点，就是决不能把人的健美看成与人的心理素质毫无联系的孤立的外表形体问题。至于健美的精神因素，后面还要谈到。）

首先是骨骼，人体全身有 206 块大小、长短、粗细、形状不尽相同的骨头，它构成人体的框架，是形成人体美的基本条

件。健美的人应该是骨骼的各个部分比例匀称,尺度合宜,诸如肩宽、身高、胸围、四肢长短等等。

其次是肌肉。人体共有 600 多块肌肉,组成多个大小肌肉群,充填在骨架之间。它决定人体的外轮廓线,牵引骨骼运动,显示人体的力量。肌肉软弱、瘦削,人就会显得衰弱,看上去形销骨立。健美的人应该全身肌肉发达,而不是某一局部肌肉发达,也不应该有一个肌肉群软弱和萎缩。

再次是皮肤。皮肤分布在人体表面,犹如一件缀有饰物的外衣,这件外衣是否用料考究,做工精细,色彩华丽,饰物有品位,是决定人体美的又一个重要条件。以上不过是打个比喻,具体地说,人体的健美也要看皮肤的质地、色泽和健康状况,以及它的附加物毛发和指甲的质量。皮肤和毛发、指甲要无疾病,皮肤有很好弹性,色泽红润,组织紧密。至于肤色似乎是次要的,但它往往给人以第一印象。我们的民族自古以来是很重视肤色美的。

上面三个条件只是对静态的形体美作了初步的描述,关于人的形体在运动中的健美,下面还将专题叙述。

2. 人体美的古往今来

人体美自古以来一直是人们所向往和追求的。随着社会的发展、科学进步和人类对自身认识的不断加深和拓广,人们的审美观念也在不断演变。从历代艺术宗匠、文人墨客遗留下来的雕塑、绘画和书籍中,不难窥见当时的审美标准,这些标准总是清楚地烙上时代的印记。

古代,人类的祖先要向严酷的大自然争取生存条件,要穷年累月地进行残酷的战争,要努力繁衍自己的宗族,因而强

壮、丰硕的躯体是人体美的首要标准,而对妇女而言,还必须加上象征生殖力的隆起的乳房与肥大的臀部。诸如爱神维纳斯、“黑尔姆斯和他的婴儿”、“和平与富裕”等古希腊(图 1—1)、古罗马的雕塑以及我国临潼秦始皇墓中的兵马俑和唐代画卷中那些半露酥胸的宫女等等,无一不是按照当时人体美的准则来创作的。



维纳斯雕像



希腊祭师因触怒天神而被巨蟒缠死

图 1—1 古希腊雕塑

在达芬奇(1452—1519)的时代,人们对人体解剖学、透视学积累了不少知识,并由达芬奇整理成系统的理论,著有《绘画论》。达芬奇认为一个完美的人身高应该是八个头高:从颅顶到两腿分开处至脚底是四个头高。一个男子的肩膀应是两

个半头宽，髌为一个头宽，两手和脚也应为一个头宽。按他的构思，一个完美的人体该是宽肩膀、细腰、窄臀、两腿挺直，整个形体呈倒锥形。这已经跟今天人们心目中的健美男子无甚差别了。

近几十年来，随着人类物质生活和精神生活的不断丰富，健美逐渐成为人们活动和研究的专门领域。人们在欣赏别人健美的同时，也希望自己健美。于是旨在健美的运动已作为一种体育活动，在一些国家和地区蓬勃开展起来。国外把健美看作是“身形的建造”（英语原文是 Bodybuilding），还有人认为健美活动的涵义就是身形的雕琢呢。

今天，健美运动已经成为一门人体造型的体育科学。人们都可以使自己在原来的体形基础上练得有些健美，或者更加健美一些。你可以有选择地隆起哪些肌肉，不再发展哪些肌肉，就像雕刻家一样，一点一点地塑造和改造自身。青年人正处于长身体的时期，更有可能将自己向往的幻境，作为追求的目标，通过不断努力，变成现实的自我。

3. 人体美种种

从我国留下的文化遗产来看，古代体现人体美的艺术造型，并不尽符合现代人们审美的标准。那些纠纠武夫似乎都是虎臂熊腰，挺胸凸肚。男性拥有宽阔的胸围，粗壮的胳膊，威武的像貌，固属雄伟，令人敬畏和羡慕；不过，那狗熊一样的腰腹，如果也作为男性健美的一个条件，就难令现代人苟同了。看来那时候对男性的人体美趋向于表现肌肉力量和勇敢精神。因此，画师、雕塑家勾勒的形体线条，几乎全部在表现男性粗犷的特征；古代女子的服装大都是衣不露肘，长裙曳地，侧

重掩饰，很少袒露，对美女的描绘多着重在秀丽的面庞、柔嫩的皮肤和娴静的仪态上。在长期封建社会发展过程中，人体美的标准，由于阶级层次的增多和社会分工的不同，趋向不断分化的状态。男性有武士勇猛刚强的美，文人潇洒倜傥的美；女性既有宫廷妇女的燕瘦环肥，也有木兰女那令人扑朔迷离的飒爽英姿。在封建礼教的束缚、摧残下，甚至把女性被缠得畸形的脚美化为三寸金莲，把弱不经风的身躯誉为风摆柳式的美。于是纯真质朴的人体美又多了一种病态美。

说到这里，我们可以认识到这一点，就是人体美和健美有密切联系，但决不是一回事。古人眼里的人体美在很大程度上是有健欠美，或是美中无健，甚至美中还有丑恶；而健美是人体美中不断分化成的更完善、更高级的一种。真正的健美标准是人类认识不断加深、精神和物质文明不断丰富和体育科学不断发展的产物。

人毕竟是万物之灵，人有不同的思想意识。面对同一个人，不同的人会产生不同的感受：某甲眼中啧啧称羡的强健的肌肉，某乙却会投以鄙夷的眼光，认为这是畸变的肌肉。甲说某人的腿很美，而乙却说某人的上臂比腿更美。这就是人对健美感受的主观差异性。俗话说“情人眼里出西施”，不正是说明这种差异性的客观存在吗？这种差异性的存在使健美的标准变得更复杂，更难制订得具体。从另外一方面看，人体的健美决不只是一个模式，健美的范围真可比做一片百花园，这里不可能只让一枝独秀，而应是群芳争奇斗艳的园地。我们青少年正处于形成自己的审美观的时期，尽管各人的思想意识存在差异，体形和气质也各不同，但是在这片园地里，很难想象你会寻觅不到自己倾羡的形象和努力仿效与追求的目标的。

二、形体和力量

1. 怎样才算身材适中、不胖不瘦

常言道，某人长得匀称、身段够美的，或可借用前人的话赞美他（她）“增之一分则太长，减之一分则太短”。那么人的身材差异是否有个客观标准呢？有。研究人体测量学的人把人的体型分为肥胖型、中间型和瘦长型三种。当然，健美的人体不言而喻，都应属于中间型的。具体标准是：

瘦长型 身体瘦长，体重较轻；骨骼细长；皮下脂肪组织少，肌肉不发达；颈部细长，圆肩，宽度小；胸部狭长，扁平，胸围小；四肢细长，手足狭长；面部瘦窄，呈卵圆形；鼻尖。

矮胖型 身材矮胖，体重较重；骨骼粗短；皮下脂肪组织厚，肌肉发达；颈部粗短，肩宽度大；胸部短宽而深厚；胸围较大；四肢粗短；头部较大，顶部平坦，面部较宽阔。

中间型 各个项目介于瘦长型和肥胖型之间。

各种体型可用以下两种方法求得体型指数（其中，指数 A 为皮—弗（Pignet-Vervaeck）氏指数，指数 B 为罗氏（Robter）指数），然后查表，就能够知道自己的体型属于哪一种。

$$\text{体型指数 A} = \frac{\text{体重(千克)} + \text{胸围(厘米)}}{\text{身高(厘米)}} \times 100$$

$$\text{体型指数 B} = \frac{\text{体重(克)}}{\text{身高}^3(\text{厘米})} \times 100$$

	性别	瘦长型	中间型	矮胖型
体型指数 A	男	~81.9	82.0~94.2	94.3~
	女	~81.4	81.5~94.7	94.8~
体型指数 B	男	~1.28	1.29~1.49	1.50~
	女	~1.29	1.30~1.50	1.51~

2. 哪种体态最优美

图 2—1 为四种体态的示意图,你看哪种最优美。辨别的要求不高,青年男女读者是不难认定最优美的一种的。

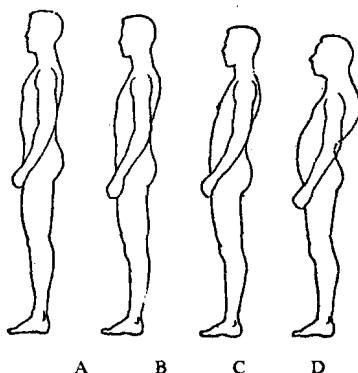


图 2—1 体型的四种类型

上面的四种体态具体描述如下:

A 型 头、躯干和下肢的中轴处于同一直线上,胸部挺

起,腹部内缩或平直,背部略向后弯。

B 型 头、躯干和下肢的中轴不处于同一直线上,头部与下肢前倾,躯干后倾,胸部向前挺得不够,背部弯曲比较显著。

C 型 胸部平坦,前腹壁松弛,肚子凸起,脊柱的腰曲明显,下半身的中轴明显前倾。

D 型 头部前伸明显,前腹壁松弛,腹部明显突出,脊柱的胸曲与腰曲弯得很厉害。

3. 是不是人体美只要有高度就够了

现代青年男女往往非常重视体长而忽略体重。其实身高和体重密切相关。身材过高而体重不够,与身高低于标准而体重超标,都不符合健美的标准。

由于东西方民族的地理气候、生活习惯和遗传特征的不同,在身材和体重上都存在差异。即使在国内,南方人和北方人也存在不难分辨出的差异。因此,我们既要注意身高和体重的适当的比例,也不能脱离以上这些客观现实,一味片面地去追求。下面是一些有关的数据,供你参考。

刚进入中学(12—13岁)时,男生身高的平均值各为148.6和157.39厘米;体重的平均值各为36.07和42.47千克。同龄女生身高的平均值各为150.79和155.65厘米;体重的平均值各为37.55和42.34千克。

待毕业时(18—19岁),身体几近长足。下表为我国18—25周岁青年体质调查测量数据的平均值: