

· 少儿美育文库 ·

毛 春风采

——健美·仪表

刘 钢 毛晓青



海南出版社



· 少儿美育文库 ·

美的世界
江苏工业学院图书馆
藏书章

青春风采

——健美·仪表

刘 钢 毛晓青

海南出版社

(琼)新登字03号

装帧设计:庭 栋

责任编辑:闻 波

少儿美育文库
青 春 风 采
刘 钢 毛晓青
海 南 出 版 社 出 版

(海口市滨海大道花园新村)

浙江省新华书店总发行 浙江新华印刷二厂印刷

*

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 插页2 字数115千字

印数:00001—10000

ISBN 7-80590-340-9/G·204-8

定价:全套(共八册)32.00元

本册定价:3.80元

原
书
缺
页

沉鱼落雁与闭月羞花	
——容貌美	(28)
重要的是和谐而不是长短	
——发型美	(33)
从抓耳挠腮到搔首弄姿	
——形体动作美	(37)
鲍细娅的盒子	
——内在美	(42)
勃朗宁的追求	
——个性美	(46)
风度是气质与修养的外在表现	
——风度美	(50)
李小玢的微笑	
——自然美	(55)
一种恰到好处的协调和适中	
——仪表美	(60)
淡妆浓抹总相宜	
——人体妆饰美	(64)
眼睛是心灵的窗户	
——眼神美	(68)
影帝周润发的婚礼服	
——服装的色彩美	(71)

日常行为与健美形体的形成

狼吞虎咽与细嚼慢咽

——饮食习惯与形体健美 (76)

行如风

——正确的走路姿势 (79)

卧如弓

——正确的睡眠姿势 (82)

坐如钟

——正确的坐姿 (84)

小儿郎，背着书包上学堂

——背书包的正确方法 (88)

乌发如云

——头发的健美 (90)

再说“心灵的窗户”

——用眼卫生 (97)

“自古红颜多薄命”

——脸部肌肤的健美 (103)

齿如齐贝

——说牙齿的保护 (110)

从“脚”说起

——高跟鞋与形体健美 (114)

青春期和青春蕾

——痤疮的防治 (116)

青春期与雀斑	
——雀斑的防治·····	(119)

“豆芽菜”与“胖墩儿”	
——胖与瘦·····	(121)

挑肥拣瘦害处多	
——青少年的饮食与营养·····	(125)

街上流行红裙子	
——形体与服饰美·····	(129)

考进重点中学以后	
——情绪与形体健美·····	(133)

锻炼与形体的健美	
健美与健美运动 ·····	(136)
健美锻炼的原则和注意事项 ·····	(140)

服饰篇

布衣轻裘，我选哪一样	
——面料与款式的和谐·····	(144)

我有一条黄裙子，该配什么颜色的上衣	
——服装美的配色·····	(145)

背带裙适合文静的我吗	
——服装与穿着者的气质·····	(146)

郊游去，我穿什么	
——服装与环境的融合·····	(147)

耐磨、耐脏、具独特魅力的裤子	
——经久不衰的牛仔裤·····	(149)
服装的潮流，就跟候鸟相似	
——潇洒、宽松的萝卜裤·····	(152)
款式与色彩最多样化的服装	
——色彩斑斓的花毛衣·····	(153)
夏天男孩们的宠物	
——充满朝气的T恤衫·····	(155)
女孩夏日的专宠	
——活泼、可人的裙裤·····	(156)
“冬天里的一把火”	
——漂亮而有派头的滑雪衫·····	(157)
春秋旅游的盛装	
——利落、洒脱的茄克衫·····	(158)
莘莘学子的宠儿	
——整齐、大方的校服·····	(159)
“一枝红杏出墙来”	
——别出心裁的饰物·····	(160)
飞扬的花蝴蝶	
——头饰漫谈·····	(161)
街上流行花边袜	
——实用美观的袜子·····	(163)

随身的绿荫	
——夏日的遮阳帽·····	(165)
追忆童年的梦	
——小小手帕·····	(167)
彩色风景	
——飘逸的花围巾·····	(168)
海边的时髦	
——稚拙的沙滩鞋·····	(170)
男孩的威风所系	
——形形色色的皮带·····	(172)

购买篇

现在，你可以上街了·····	(175)
茫茫人海，我奔向哪儿·····	(175)
箩里挑花，选棉布还是亚麻·····	(178)
只要适合你，就是好款式吗·····	(181)

居室篇

创造自己的“伊甸园”·····	(186)
林中小屋·····	(187)
温馨世界·····	(188)
热带丛林·····	(189)
童话乐园·····	(190)

健美篇

何处没有美？何人不爱美？对于年轻的心来说，我们的面前是一片洒满七色阳光的缤纷世界。可是，你发现了你自身的美吗？你知道怎样的形体才是最美的吗？你希望通过努力改变自己的形象并拥有健美的形体吗？健美篇将引导你进入健美的天地，帮助你走上自我完善与自我美化的途径。

形体与形体美的欣赏

人体是造物主最杰出的作品

——形体美

健美的形体是表现精神面貌、气质和风度的不可缺少的条件之一。人们可以通过健美的形体感受到丰富而深刻的内涵。

在我们生活的这个五彩缤纷的世界里，没有什么比人的美更令人赞叹了。莎士比亚认为“人是宇宙的精华，万物的灵长”。人体美同样是美中的精华，是造物主最伟大、最杰出的作品。

人的美包括内在美和外在美两部分。外在美通常指容貌、体态、服饰、气质、风度等。其中，容貌美和体态美又称形体美。人体美是一种自然美、形式美。

自然界中，美的事物不可谓不多。灼灼的桃花，有她娇艳的美；婀娜的杨柳，有她潇洒的美。苍松的高洁、

翠竹的挺秀，都有各自美的形态和个性。可是，无论动物植物，有什么能像人体之美那样拥有如此丰富的内容呢？

你看，人体以脊柱为中轴，表现出完整的对称美。头部、躯干、四肢按一定的比例合为一体，是一种统一的和谐的美。男子的双肩开阔，与腰部形成一个倒三角，肌肉隆起，是一种男性阳刚之气的力量美，女子肌肤柔软，身体曲线分明，凹凸有致，是一种柔和的线条美。而人体五官肌肤中，“眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝”，无一不放射出美的光彩。至于举手投足，顰笑之内，顾盼之间，更是妙不可言，美不胜收，这世间万物，哪有比人体拥有更多的美丽色彩呢？

人的形体是美的，但人们对形体美又有着各自的标准。读过三毛作品的都知道，生活在撒哈拉大沙漠里的撒哈拉威人以胖为美。女孩子在出嫁之日要将全身缠满布条，以增加：胖度。缅甸巴洞族人以长脖子为美。因为不断增加脖子上的铜制饰物而变长的脖子，一旦离开饰物的支撑，连竖直都不可能了。这种美对我们大多数人来说，恐怕都是无法接受的。在我国春秋时期，楚王好细腰，不仅女子皆束腰节食减肥，连朝中大臣为讨楚王的欢喜，迎合楚王这病态的审美趣味，也在腰中束上紧身的宽腰带，一天只吃一顿吃，以至于饿得脸黄肌瘦，两眼昏花，走路都得扶着墙。五代南唐后主李煜，让一个深得宠爱而又轻丽美舞的宫女缠足，在金制的莲叶上

舞蹈，从此开女子以三寸金莲为美之先河。这种被缠着三寸金莲、大门不出二门不迈、一步三摇的娇小姐，只怕在今后是决走不进美人行列的。

因此，人体美是不会也不应该有绝对的标准。不同时代，不同民族，不同阶级有不同的审美观，人体美的内容和形式也不尽相同。另外，就审美者来说，因为年龄、身份、学识、修养、性格、气质，以及经历、环境、情绪等情况的不同，对形体美的看法也是千差万别的。既然如此，对形体美我们就不必追求千遍一律的柳眉杏眼、削肩细腰。

人的形体，按生理学和医学的标准，可分为无力型，超力型、斗士型、肥胖型等。其中无力型瘦长，超力型矮壮，肥胖型肌肉松弛，斗士型肌肉群发达。在生活中，我们常常很难将各人归入某种类型。多数人是兼而有之的。对形体美，我们的标准是比较宽容的。只要不是过分肥胖，我们称之为“丰满”；假如还未达到骨瘦如柴的程度，我们也赞之曰“苗条”；矮小的可视为“娇小”；高大的也是“健壮”。就脸型来说，鹅蛋形脸是最理想的，但圆脸、长脸、方脸也同样不失可爱。一般地说，只要骨骼发育健康，肌肤柔和，富有光泽，五官端正，身体各部分比例适当，都可以说是形体美的。

那么，怎样才能做到形体美呢？

人的各种姿势可以展示形体的健美，因此，要做到形体美，首先必须在日常行为中养成良好的行、坐、立、

卧的习惯，避免不好的姿势和动作损坏美好的形象。

立。有的同学站立时，常常不自觉地将身体重心偏向一边，凹胸、耸肩、挺腹，且腿脚下意识地抖动，这是一种极不雅观的站立姿势，给人以过分随便，无精打采的印象。也有一些女孩子，为显示自己苗条的身材和曲线，挺胸过高，臀部夸张地翘起，给人轻浮、不稳重的感觉。这些立姿都不能给人以美感。正确的站立姿势应该是重心落于两脚，头正颈直，双肩放平，两眼平视，两臂自然下垂，略挺胸收腹。这种姿势，不仅给人挺拔向上，生机勃勃，气宇轩昂之感，而且有利于开扩胸膛，促进血液循环，增大肺活量。

坐。腰与胸部挺直，重心落在臀部，如座着的铜钟一般。胸与桌沿间隔一拳左右距离，两肩放平，两腿自然弯曲，大腿与上身、小腿基本保持直角形状。“二郎腿”在非正式场合虽有潇洒之状，但毕竟不够庄重。女孩子的坐势更应注意端庄、文雅，做到秀雅合度，切不可为贪图舒服，伸手伸脚，或干脆趴在桌上，这些都不是正确优美的坐姿。

行。行走时要轻快平稳，上身放平，两臂自然摆动，步幅均匀，快慢适度。胸要挺，腰要直，切不可左右摇摆，或缩颈低头，含胸塌腰。也不要三五成群，勾肩搭背。这既不文雅，也不利于脊梁的正常生长。

卧。睡觉时最好是朝右侧卧，如一张放倒的弓。所谓“卧如弓”指的就是这种卧姿。这种姿势不压迫心脏，

且有利于胃内食物的消化和运行。仰卧和俯卧都不是最好的卧姿。

其次，要做到形体健美，还必须注意锻炼。在国外，健美比赛和健美运动早已如火如荼。我国近几年里已呈现推广的趋势。做为我们中学生，正处于发育成长阶段，适当的运动和锻炼不仅有利于骨骼的生长，而且对于塑造健美的形体，发达的肌肉，纠正过胖过瘦过矮等不良体态也有极大的好处。

目前，我们的健美训练可以通过田径、球类、游泳、器械训练、健美操等手段进行，男孩子可以运用哑铃、杠铃、双杠或长跑等，锻炼胸腹部、手臂和腿部的肌肉，使肌肉线条分明、结实、具有青春焕发的男子汉的力量美。而女孩子则可以通过游泳、健美操等体育活动，使身体充分发育，并达到和保持健康、苗条、具有柔和曲线的身材。

另外，要给人以形体的美感，还应注意恰当的修饰，衣着、发型的和谐、自然，而且要注意举止大方、秀雅、合度。

人的一切都应该是美的

——对形体美的认识

抗战胜利之后，国共进行了和平谈判。在谈判期间，曾广为流传着一件轶事。据说，有一次，国民党代表故意穿了陈旧的布衣服出席谈判，想以这陈旧的布服嘲讽共产党代表的又穷又土。但是，在周恩来同志的领导下，我党谈判代表却出人意料地穿得非常大方整洁，其中甚至还有人穿上了西装。一个国民党代表得意洋洋地说：“你们说你们代表无产阶级，瞧，你们穿得多么漂亮，可比我们讲究多了。”这番话当即遭到周恩来同志的驳斥。他说：“看一个人代表什么阶级，是看他的思想和行为，并不是看他的穿着。你们就是穿得更差些，你们也是代表地主和买办资产阶级；我们就是穿得更漂亮些，我们也仍然代表无产阶级。”

这个故事告诉我们，美好的形体与和谐得体的服装装束，并不是某个阶级所专有的。爱美是人的天性。无产阶级同样敢于追求和展示自己的形体美。并且以拥有健康的形体美而自豪。

人们对形体美的认识，经历了一个漫长的历史阶段。你见过古代的人体雕像吗？在奥地利温林多府和法国格

里马底等原始洞穴中，发现的两万年前旧石器时代的女子雕像，个个是巨腹豪乳肥臀。在我国永宁纳西族人供奉的生育之神“那帝”，同样是巨腹豪乳。这说明，古代人所追求和崇拜的是一种充满强大力量和旺盛生命力的人体美，这同时体现出原始人对繁衍生命的追求。由于自然环境的险恶，生存的艰难，原始人十分清楚地认识到，生命和力量是战胜自然的根本保证。因此，儿童在幼小的年龄便受到严格的训练。斯巴达人为保证人们身体素质的质量，盛行溺死弱婴、病婴的习惯。爱斯基摩人给刚出生的孩子破冰洗澡，这同样是为了使孩子适应寒冷的气候环境、自幼培养强健的体魄。

对人体健美的追求和欣赏，在古希腊时期达到了高峰。由于连年不息的战火，使许多城邦实行了全民军事化。战争要求国家的人民具有强健的体魄和敏捷的身手。奥林匹克运动的发展，更使人们以拥有健壮、强劲的身体、匀称的骨骼和结实隆起的肌肉为美。几乎所有的男性公民都参加竞走、赛跑、拳击和格斗，在这规模盛大的运动会上展示和炫耀自己的裸体。这种审美趣味很大程度地表现在艺术作品中。杰出的雕塑家米隆的名作《掷铁饼者》，就是这种审美趣味的突出表现。你看，运动员那弯腰扭身的形体动作，弯曲的右腿，拖后点地的左腿，紧握铁饼的右手，全身肌肉线条分明，强劲有力，动作矫健、猛烈，这正是生命与力量的赞歌啊！

但是，人的形体美的审美观念并不是一成不变的。我