



项光 编著

当代家庭文化丛书



健美之友



黄山书社

PDG

前 言

人们希望自己健美。尤其是在80年代的今天，科学技术突飞猛进，精神和物质文明程度不断提高，人们不仅需要有一个能够适应现代化工作的强健身体，更希望自己的身体达到美的要求。目前国内外兴起的“健美热”正可以说明这一点。

那么，今天人们追求的健美应该是怎样的呢？现代文明赋予健美以更科学、更丰富的内涵，它不仅要求有矫健、匀称、健康的体格，还要求有美的心灵、美的仪表、美的修饰等，这样才能反映当代精神风貌。健美作为一门综合性的科学，它的兴起对人类的健康、长寿、幸福将起到积极的作用，它标志着人类生活达到了新的里程。

我们怎样才能获得健美呢？首先应该对健美有一个正确的认识，其次还要正确掌握获得健美的途径和方法。因此，应该研究健美规律，探讨健美的途径，以便使更多的人能获得健美。本书正是基于这种思想，在健美方面进行了一些初步的探讨，如果它能为广大健美爱好者提供一些帮助，并为健美科学研究起到一些有益的作用，这将对编写者莫大的鼓励。

在编写此书过程中，除参考了一些专家、学者对健美的论述外，任爱红同志承担此书部分内容的撰写，并得到合肥教育学院的部分师生及出版社编辑同志的大力帮助，在此表示感谢。

编著者

一九八五年十一月

目 录

前言

青春常驻话健美	1
健美历程	1
现代人体健美观	4
通向健美的途径	9
科学锻炼, 促使健美	12
最理想的人体健美法——锻炼	12
如何达到理想的健美效果	13
健美锻炼为何应做准备活动	17
健美锻炼的整理活动	19
人体主要肌肉的健美锻炼	20
身材长高的奥秘	37
健美锻炼的“晴雨表”——脉搏	40
怎样处理健美锻炼中的肌肉反应	42
讲究营养, 保证健美	45
铸造健美人体的原料	45
蛋白质与人体健美的关系	46
健美锻炼的能量之源	47
不吃肥肉有损健美	49
缺乏维生素对人体的危害	50

无机盐对身体健美的作用.....	52
水也是一种有益健美的营养素.....	54
保证营养吸收的重要条件——烹调.....	55
健美膳食的标准.....	57
养生防病与食补.....	60
健美体魄要从幼儿抓起.....	62
健美的孩子来自优生.....	64
婴幼儿童健美的培养方法.....	65
婴幼儿童的健美锻炼.....	67
怎样使儿童的健美锻炼获得好效果.....	71
少年儿童的心理教育.....	72
男子健美的塑造.....	76
男子不要对自己的体质过于乐观.....	76
男子健美的有效途径.....	78
健美锻炼使你胸膛丰厚.....	79
怎样获得宽阔的肩背.....	85
大肚皮的消除法.....	87
手臂的粗壮有力.....	91
下肢健美锻炼.....	94
青春不衰的女子健美.....	98
女子健美锻炼益处多.....	98
女子的健美锻炼.....	100
乳房健美.....	103
女子怎样才能使身材苗条.....	107
腿部的丰满、修长和富有弹性.....	112
增添秀色的化妆.....	115
健美与长寿同在.....	117

人类可望百年之寿	117
长寿的奥秘	118
老年人的健美锻炼	120
健身跑——健美和长寿的良方	123
健美和长寿的营养安排	123
危害老年健美的迹象	125
消除不良因素，增添健美	128
肥胖者的变瘦	128
面部皮肤的护养	129
“斜白眼”的非手术矫正	133
头发与健美	134
腿脚缺陷的弥补	137
让驼背者挺起胸膛	140
矫正鸡胸，改善外观	144
情绪的控制	145
失眠痛苦的解除	147
服装的选择与健美	149
“青春痘”的消除法	151
拔胡须有损面容美观	152

青春常驻话健美

健美历程

俗话说：爱美之心人皆有之。人们都希望自己美，但是怎样才算真正的美呢？不同时代、不同阶级对美有不同的看法和追求。古希腊人常把人体的健美作为美的象征。认为只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气，因而也是最完美的。确实，人体所表现出来的健美象一朵艳丽的奇葩久开不谢。有史以来，人们对身体健美的追求从来没有停息，因为身体健美不仅是人们从事各种活动的重要条件，而且也是一个民族、一个国家兴旺发达的标志之一。

随着时代的进步，人们的意识也在发生变化，对健美的要求越来越趋于完善。那么，自古至今人们是怎样追求健美的呢？

远古时代，人类要向自然索取生存的条件，因此，对健美的认识往往与身体强壮、勇敢、生命力旺盛有着密切的联系。一些神话和传说中的英雄多具有气势庞大，魄力雄浑等特征。如我国古代传说中开天劈地的盘古，用巨臂劈开了混沌的世界，头顶天，脚踏地，每天身体长一丈，一直长到九万里那么高，最后变成一个顶天立地的巨人。现在人们常说的顶天立地的男子汉，就是对人的体魄和力量的崇拜。艺术家在书中塑造的英雄形象如《水浒》中的武松，《三国演义》中的赵云、

马超等人，也都是以端正的五官、强健的体魄、宏大的气势受到人们赞誉的。我国古代对女性身体健美的观念，也是以丰腴、高大、结实为特征的。如《诗·卫风·硕人》：“硕人其颀”（硕者，大也；形容仪容长丽俊好。颀，形容身材修长貌。）的诗句；清代人焦循在《孟子正义》中说“充满其所有，以茂好于外，故容貌硕大而为美。”这些都说明，当时对人体健美的看法是以强健、高大、匀称为特征的。

在长沙马王堆三号汉墓出土的文物中，有一卷绢画上绘有各种人体运动姿势的《异引图》，它证明了：早在二千多年前我国汉代人民就很注意通过锻炼来达到身体的健美。

国外的情形如何呢？古希腊对人体健美的理解受当时开展的体育竞技活动影响颇深。雕塑家留下的许多艺术形象，如掷铁饼者、阿波罗神、维纳斯女神等，都是按照最理想的健美人体来塑造的。这些传世之作，直至今今天仍给人以美的享受。文艺复兴时期，人们对“健美”的认识已不局限在人体外表了，而注意到人的精神面貌。当时文艺三杰之一的米开朗琪罗的人物塑造作品《奴隶》、《濒死的奴隶》、《最后的审判》等就是既表现了人的身体强壮，也反映了当时人民对神权、族权的不满和对自由的向往，赞美了劳动者的纯善心灵，诅咒了剥削阶级的丑恶。这一时期，“健美”被作为一种特殊的艺术语言对社会起到了积极的影响。作品中那些生动的人物造型，无疑为人们对健美的认识增添了深刻的、丰富的内涵。

当然，由于人们的世界观不同，对健美的认识也不相同，使健美的发展受到了一定的影响。如我国封建士大夫所崇拜的那种病态、畸形的人体“美”，就曾经阻碍了人们对健美的追求。史书中有“楚王好细腰，宫中多饿死”的记载，以致楚国不论男女老幼，凡是腰粗者一律会受到鄙视。为了求媚于楚

王，迎合这种癖性，宫中竟有减食忍饥，甚至饿死而不后悔者。女子缠足也是一例。我国五代时期，南唐后主李煜有一宫嫔叫窅娘，能歌善舞，后主令她以帛缠足，呈月状，着素袜在六尺高的金制莲花上跳舞，飘然有水仙凌波之姿。此后，封建士大夫们竞相仿效，使缠足之风盛行一时，还美其名为“三寸金莲”。更为可悲的是，还有人把疾病缠身，孱弱无力，忧郁寡欢视为“美”加以称颂。《红楼梦》中的林黛玉就是“病态美”在文学作品中的反映。

长期以来，一些陈旧的审美观束缚了人们对健美的追求，残害着人们的身体。至今仍有不少青年男女因缺乏正确的审美观而深受其害。如追求所谓“白面小生”、“削肩柳腰”；或盲目模仿外国人的“怪诞”，以奇装异服为“美”。他们轻视劳动，贪图安逸，内心空虚，缺乏锻炼，身体孱弱……这些人的审美观违背了人体生长发育规律和美学要求，腐蚀和摧残了身心健康，阻碍了人体健美的发展。

由于科学的发展和社会的进步，人们的精神文明水平在不断提高，一些陈旧的审美观和有害身体的健美方法已逐渐被科学的健美观和方法代替。现在人们追求的健美不仅是要获得适应多种复杂工作的健康身体，而且还要有美好的心灵。为了推动人体健美的正确发展，人们不断从事这方面的研究工作，使它逐渐形成一门独立的科学（包括美学、营养学、体育学、卫生学、心理学等方面知识的综合运用），使人体健美能受到有计划、有目的的锻炼和培养。

我们通过简单回顾人体健美的历程，可以了解到人体健美的有着由低级到高级、由片面到全面的过程。人们对健美始终不懈的追求已使它成为人类生活中最富有魅力的主题之一。随着社会的发展，深信健美将更加受到人们的重视，它自

身也越来越趋于完善。爱美是人类的天性，愿每一个热爱工作、热爱生活的人都能够获得健美。

现代人体健美观

人们需要身体健美，那么现代人体健美的标准是什么呢？由于时代、环境和民族习惯等因素的影响，人们对健美的看法和要求有所不同。有的人往往把健美简单地理解为体格健壮，相貌好看而不顾其心灵是否美好。还有少数人把西方的“怪诞”当成一种美等等。这都是片面的健美观，不会被今天的人民群众所接受。人民群众所需要的健美应当是一种健康、高尚，能反映时代风貌的健康体质，它包括人的健壮体格，端庄仪态，良好的思想品德，以及修养、举止、穿着等。为了便于读者了解现代人体健美的标准，特归纳为以下几个方面：

一、心灵高尚，体形美好。心灵美和体形美是构成健美的两个不可缺少的部分。如果你把体形美作为追求的主要目标，那就大错特错了。因为“健美”是内在因素——心灵美和外在因素——体形美的综合体现。如果一个人仅是身体健壮，而心灵肮脏，那么其内心世界的活动就往往会流露在外表。一个满口脏话、举止粗野的健壮青年，会使人产生厌恶感，而不是健美的感受。苏联作家奥斯特洛夫斯基说过：“要是一个人没有内心美，我们常常会厌恶他们的漂亮外表。”在我们今天社会里，不是也有这样的人常被人们所厌恶吗？显然，缺乏心灵美的人，即使外表很美，也是不值得称赞的。心灵美是健美的核心，它可以使体形美散发出经久不衰的光彩。我们敬爱的周总理英姿勃发、形象高大，就是因为他不仅相貌堂堂，更主要的是他有高尚的品德、坦荡的胸怀。这种外表与心灵达到高度和谐

统一的美，给人留下了难忘的印象，使人产生崇敬感。

当然，我们提倡心灵美的重要性，并不是忽视人体生理和形态方面的健美要求。试想，一个瘦弱无力、疾病缠身、精神萎靡的人，怎么可能算得上是健美呢？人体的生理、形态的良好发展也是人体健美不可缺少的内容。所以，人们认为体形是健美的基础，精神、思想是健美的灵魂，这是很有道理的。

如此看来，健美应该是健康的身体与高尚的思想品德的统一整体。我国传统的健身原则也是讲究把“精、气、神”同练筋骨、肌皮结合在一起。这种历史的赓续和发展也告诉我们，今天所追求的健美应该在注意积极锻炼身体的同时，还要使心灵美得到良好的发展。

二、体格健壮，肢体匀称。健壮丰满的体格和协调匀称的肢体是健美体形的标志，也是健美的基础。一个身体单薄孱弱、肌肉萎缩，或体形肥胖、肢体比例失调的人，显然是不能给人以美感的。那么什么样的体格和肢体才算得上健美呢？综合当今国内外有关资料列出下面十条：

（一）骨骼发育正常，身体各部分之间比例适当和匀称。

（二）男子肌肉匀称发达，女子体态丰满而不显肥胖臃肿。

（三）五官端正，并自然合理配布于面部，颈项稍长。

（四）双肩对称，挺拔宽大（女子肩圆微呈下削，无耸肩或垂肩之感）。

（五）背视脊柱成垂直，侧视具有正常的生理曲线（弯曲度顶点与脊柱正中线的垂直间距为3—5厘米），肩胛骨无翼状隆起或上翘。

（六）胸宽厚，男子胸肌隆鼓，背视胸廓呈梯形（胸宽腰窄），女子乳房丰满不下坠，侧视有女性曲线美感。

（七）臀部圆满，男子鼓实，微呈上翘，女子不下塌。

(八)腰细而有力，微呈圆柱形，腹部扁平没有明显的脂肪堆积；男子腹部可见六个方形的腹肌块，女小腰围应比臀围细三分之一。

(九)四肢修长，肌肉丰满；四肢紧张时各肌肉的轮廓明显。

(十)整体观无粗笨、虚胖或瘦弱、歪斜、畸形、重心不稳、比例失调、头重脚轻、形态异常感。

三、精神饱满，眼睛明亮。在日常生活中，我们大家可能接触过一些相貌很“美”的人。但是，当你一旦发现他们总是情绪低落、心情忧郁、憔悴无力的时候，便会顿时改变对他们的印象，甚至会产生瞧不起他们的感觉。这说明，人们评价一个人是否健美，往往受到他的精神状态的影响。在日常生活中，我们还会遇到一些人，容貌虽不秀美，但是在他们身上表现出来的那种饱满的精神给我们一种美好的印象。伟大的文化旗手鲁迅先生的形象就是一个典型的范例——他相貌并不出众，但他那股强烈的革命激情、旺盛的创作精力和不息的进取精神，不仅受到了文艺界的尊敬，而且为中国人民树立了一个美的榜样。因此，我们说精神因素也是健美的内容之一。

眼睛是人体重要的感官之一，是反映人体健康的“灵敏器”，具有表现精神面貌的“特异功能”。因此，人们赋予它“心灵之窗”的美名。一般地说，身体状况不良，精神面貌不佳的人，眼睛必然是混浊无光、呆滞失色的；相反，体质健康、精神振作的人的眼睛大都是目光炯炯、明亮有神的。所以，许多作者在文学作品中惯用“眼神”来烘托人物形象，这不是没有道理的。一些表演艺术家更是注意用眼睛与观众交流。如京剧艺术大师梅兰芳每次在戏台上亮相时，总是目光四射、明亮而有神韵，常常赢得满场喝采，这正是因为他运用那独特的“眼

功”为人物形象增添了夺目的神采。

一双明亮有神的眼睛不仅是健康的表现，也是心灵深处美的光华，它是反映人体健美的重要组成部分。

四、皮肤红润，乌发洁秀。皮肤是人体最大的器官。一个成人的皮肤平均面积约为1.7平方米，从功能上来看对人们健康起着重要作用。它象一个天然的屏障，保护着肌体免受外界细菌的侵腐；此外，它还具有产生触觉、排泄代谢产物（汗液等）、调节体温等功能。从美学的意义来看，皮肤又是人体健美的“镜子”，它覆盖在人体的表面，其色泽、粗细、干润都能反映人们身体健康状况和精神面貌的好坏。假如皮肤蜡黄、干瘪、粗糙等，可能会是身体不良的表现，不符合健美要求；而皮肤红润、细腻、有光泽以及富有弹性等才是人体健美的表现，它会给人一种健美感。所以，科学地护理皮肤，历来就是人们进行美容的手段之一。

头发位于人体之首，对于健美者来说是不可忽视的。试想，一个五官端正的面孔上再能生有满头的光滑、整洁、相称的乌发，怎能不让人羡慕！头发还有一个特殊的作用，就是通过对头发的修饰、加工、梳理，可以使一些相貌欠佳的人得到适当的弥补，产生去旧换新的奇效；反之，在日常生活中，如不注意头发的卫生和保护，头发就会被油垢污染，影响头发的生长，造成脱发或发黄、干枯，就会给人一种健康不良、精神颓废的感觉。目前社会上还有少数青年人由于缺乏正确的审美认识，盲目追求西方的“怪诞”发式，这样不仅不能使人产生美感，反而还破坏其原有的自然美。因此，健美者做到头发整洁，发式合理是完全必要的。

五、仪表端庄，谈吐风雅。端庄的仪表，风雅的谈吐是人体健美很重要的一部分。我们说人有“七情六欲”，人的精神

面貌必然要影响人的体形和生理结构，宋代张载在《张子正蒙》中说的“充内形外之谓美”就是这个道理。你若留心观察一个人的仪表、谈吐，往往能判断出他们的内心世界。一个仪表整洁端庄、谈吐从容的人，往往善于思考问题，知识面很广；性格开朗奔放、谈吐易于激动的人，则对生活充满热情且富于幻想；举止粗放、谈吐庸俗的人，则往往具有不学无术而又好强逞能的秉性。

人的仪表、举止、谈吐等是人们在现实生活中随时表现出来的，并富有个性特征。培养良好的仪表、举止、谈吐需要有一个在生活实践中学习、修养、锻炼的过程。这对实现健美也是极为重要的。

六、童心常在，老而不衰。当人进入老年期，伴随着身体机能的减弱，也会引起人体外部的一系列变化。如眼皮下垂、皱纹加深、视力昏花、白发悄悄地爬上了两鬓等，这些都会给人一种衰老的印象。它也给人健美蒙上了一层阴影。要想驱散这些阴影，就必须同衰老做斗争。虽然人体的衰老是一个不可抗拒的生理规律，但是，只要我们合理的运用科学，人体衰老的进程并不是不能推迟的。要做到这一点，除加强健美锻炼以外，一个更重要的因素就是要始终保持精神的乐观和情绪的稳定。俗话说“童心常在，老而不衰”，正是说明了这一点。大量的科学研究也证明，精神情绪直接关系到人体健康状况，同时对人的外貌也有重要的影响。传说伍子胥过昭关，因焦急一夜之间须发变白，这就是因情绪引起身体变化的结果。再如日常生活中精神低落、情绪忧郁，整天闷闷不乐的人，就较容易产生某些疾病或未老先衰。而有些老人由于心胸豁达、性情开朗，象儿童一样无忧无虑，吃得下、睡得着、玩得好，人也就显得年轻。“童心”就好象是抗老的“补心剂”，它能

使人老而不衰。许多老人正是因为有了它，才能走起路来昂首挺胸，精神振奋。他们虽然已是古稀之人，但看上去仍象壮年人，真是鹤发童颜，青春不减当年。这难道不令人羡慕，不值得赞美吗？

上述归纳的几条，只是健美的基本标准，由于人们健美观的形成有着不同的历史和社会原因，因而在今天也还有不少人所追求的健美与上述的健美标准有一定差异。笔者认为，健美的形式和风格也是因人而异的（单纯的模仿是欠妥的）。所以，健美的内容还有待于广大健美爱好者在生活中不断探索，认真体验，并加以丰富。

通向健美的途径

大家也许知道，每一个人的身体和相貌是受父母遗传基因影响的，不可能人人长得讨人喜爱。长相较差的人有时会产生“怨天尤人”的思想，说什么“咱的长相是爹妈给的，无法改变”。其实，人的体格、相貌虽然受遗传基因的影响，但也不是绝对不变的，通过后天的努力是可以有所改变的。特别是在科学发达的今天，有许多健美的途径可供我们每一个人选择。比如提高文化素养，有助于形成正确的人体健美观，为优良的风度、气质、仪表、举止、谈吐等奠定基础。你也许见过一些具有吸引力的人，他们的相貌虽不一定完美，但是他们身上所具有的那种青春活力和良好的精神气质却给人留下了一种极好的印象。

合理的饮食，能保证人体各组织生长的需要。因此，饮食中的营养被认为是人体健美的原料。如七十年代的日本，由于在饮食中配备了足够的氨基酸等营养素，使日本1970年平均人

体身高比50年代增长了3厘米。如果营养不足就会造成人体生理机能的障碍，导致生长发育不良甚至产生营养缺乏的疾病。比如当人体缺乏蛋白质时，就会产生水肿，影响组织建设，健美需要发达的肌肉就无法实现。维生素除了有促进人体许多重要生理功能的正常发挥和保证人体健康的作用外，还有益于皮肤和肌肉的健美。当人体缺乏维生素时，就会发生一系列不良症状，如夜盲症、坏血症、皮炎等，这些都对身体健康不利。因此，对于追求健美的人来说，合理地满足人体所需要的营养，是十分重要的。

有了良好的气质，健康的体格，再加上穿着、打扮，就会给你带来青春的活力和翩翩的风度。“打扮”也是与人的精神面貌有很大关系的。的确，一个人的服装款式和颜色以及发式可以反映一个人的修养、气质和风度。如果我们打扮的方式恰当，就会给人以美感。许多青年男女不正是通过服装来表现自己对美的追求吗？此外，通过得体的服装和打扮，还可以对某些人的不足之处加以掩盖、修饰，这难道不是一种理想而巧妙的健美途径吗？

但要说最理想的健美途径，还是科学的体育锻炼，它可以增强人们的体质，改善人体的缺陷。我们知道，从猿到人是经过长期的劳动锻炼才发生了质的变化而完成的。今天科学的体育锻炼则可以使入全身肌肉得到均衡的发展，身体显得协调匀称，体格变得更加健美。上海体育健美班对参加健美锻炼两个月以上的学员身体进行了统计，结果表明，其体重平均增加1.64公斤，肩宽平均增加4.87厘米，腰围平均增加2.29厘米，上臂围平均增加2.2厘米，胸围平均增加7.51厘米，大腿围平均增加2.6厘米。还有资料表明，锻炼能使人增加身高，经常锻炼者比不锻炼者平均要高4—6厘米。除此之外，健美锻炼还具

有舒筋活络、宣通气血、防止疾病、延缓人体老化过程的作用。经常参加锻炼将会使你健美不衰，青春常驻。

随着科学的高速发展和人们对健美的热烈追求，目前，健美已逐渐成为一门新的学科，它涉及到美学、体育学、营养学、医学、心理学等知识。从此，健美将具有更加广阔、更加科学的途径。人们可以根据各人的职业、身体特征及时代的要求，来培养和锻炼身体，使自己获得健美。

过去，健美这门学科只是在欧美、东南亚一带较为发达的国家盛行，并经常举行国际性的健美比赛。近年来，在我国也掀起了健美热。随着“四化”建设带来的社会繁荣，祖国将需要更多的具有健康体质的人参加建设，人们也认识到只有身心健美的人才能真正成为社会的主人。因此，人们追求健美的心情也更加迫切，它已成为人们生活中一个不可缺少的组成部分。健美之途是一条散发着青春朝气的道路，每一个在这条路上坚持走下去的人，都会得到很多的益处。愿健美之花开遍神州。

科学锻炼，促使健美

最理想的人体健美法——锻炼

说到健美，人们顿时就会想到健壮的体格，细腻的皮肤，丰满结实的肌肉……。正象马雅可夫斯基所说的：“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”朋友，假如你想获得健美，通常有很多可供你选择的方法，如锻炼、营养、矫形、整容等等。但其中最有效的方法还是健美锻炼，它效果好，费用少，不论男女老幼都可进行，很受人们的欢迎。

通过合理的健美锻炼，可以发达肌肉，改善体形，同时对提高身体各器官机能、增强身体抵抗力和调节情绪也大有益处。古往今来，锻炼身体一直被人们认为是强身健体的最有效的手段。

现代科学的发展，进一步揭示了锻炼与健身的关系。科学研究证明，坚持体育锻炼可改善骨骼的血液供给条件，使骨骼的形态结构及抗折性发生良好变化。据X光显示，经常锻炼的人骨密质增厚，骨干增长增粗，骨小梁排列更能承受较大压力和拉力。这些变化最终不仅使骨的抗折抗弯性能大大提高，而且使人体整个身躯骨干变得高大结实。

现在有不少年轻人都希望自己身上有大块儿肌肉，实践证明，没有哪个人身上的“大块儿”不是通过锻炼得来的。就身