

● 张佩芳 刘立 主编

青年健美手册

● QINGNIAN JIANMEI SHOUCHE

中国青年出版社

青年健美手册

张佩芳 刘立 主编

中国青年出版社

插 图：武秀实 陈智勇 王 忻
刘茗茗 王秀琴 马淑玲
刘 凯 吴东江
封面设计：唐 伟 杰

青年健美手册

张佩芳 刘 立 主编

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经营

*

787×1092 1/32 14印张 240千字

1985年11月北京第1版 1985年11月北京第1次印刷

印数1—142,000册 定价1.85元

内 容 提 要

这是一本综合性的健美手册。全书分七编：怎样看待健美；怎样做到姿势美、风度美；怎样做到体型美；美容与健美；饮食与健美；服装与健美；心理与健美。共 175 个问题，采用问答形式，既讲方法又讲道理。书后附有四套健美操图解，供青年开展健美运动时选用。

本书内容丰富，文图并茂，实用性强，青年特点突出，文字浅显通俗，具有初中以上文化程度的广大城乡青年看得懂、用得上。

主编

张佩芳 刘 立

作者

卢元祺	喜 勋	王极盛	庄洪兴	白崇礼
李当歧	马树桐	余前锋	张佩芳	刘 立
王 慧	李淑华	李秀雯	孟 燕	李 伊
徐 迅	何述祺	刘毅虹	宋 昕	李 思
李 微	吴 健	刘 棣	陈 小	鲁 闽
高学成				

前 言

自古以来，人们对美的理解尽管各不相同，但是“爱美之心，人皆有之”，尤其是青年人更是强烈地追求美。青年人富于理想、勇于探索，不但憧憬着美好的未来，而且为把现实生活装点得更加美好而努力地学习和工作。马克思曾经说过，社会的进步就是人类对美的追求的结晶。从某种意义上说，美是吸引青年不断前进的动力。

现在，我国开展的“五讲四美三热爱”活动，正培育着青年人成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。也就是说，优越的社会主义制度为青年人实现美的追求创造了极为有利的条件。

我国广大青年所追求的美是内在美和外在美统一的美，也就是人们通常所说的健美。他们向往健美，追求健美，希望自己的身体健康、体型优美、精神饱满、举止文雅、风度翩翩。那么，怎样才能达到健美呢？这是广大青年十分关心的问题。为了适应广大青年的需要，帮助他们达到健美，我们特地编辑出版这本《青年健美手册》。

这本书共分七编，包括：怎样看待健美；怎样做到姿势美、风度美；怎样做到体型美；美容与健美；饮食与健美；服装与健美；心理与健美。以问答和条目形式共列出 175 个问题。后

面还附有：著名体操教练戚玉芳的女子健美操图解；国际健美协会名誉会员、著名体操教练娄琢玉的女子健美操图解。这些图解可供青年们在开展健美运动时参考选用。

为使本书从内容到形式都符合广大青年的要求，在选材上，针对青年的特点，选取了他们最关心、最迫切需要解决的问题；在形式上，则主要采用了青年喜闻乐见的问答式，既讲方法又讲道理，从积极方面引导青年达到健美。

本书的主要读者对象是具有初中以上文化水平的城乡广大青年，因此，在编写时要求尽量做到内容丰富、图文并茂、青年特点突出、文字浅显通俗、实用性强，使广大青年喜欢看、看得懂、长知识、用得上。

由于我们的水平有限，再加上编辑出版比较仓促，难免存在缺点和错误，恳请广大读者批评指正。

目 次

第一编 怎样看待健美

什么是美 什么是人体美	3
为什么说人体美是所有审美对象中最深刻、最动人的一种美	5
怎样理解人体美是内在美和外形美的统一	6
什么叫健美 什么叫健美运动	8
为什么人体美必须具备内在的道德源泉	9
为什么说健康是外形美的基础	10
为什么说青年人追求外形美是应该鼓励的	12
是不是人人都能达到外形的健美	13
用不恰当的手段来获得体型的“健美”为什么不可取	15
为什么说自然美重于修饰美	16
什么是男性自然美和女性自然美	17
青年人如何运用修饰美	18
古今中外各种形体美的观念及其变化	20
为什么要崇尚中华民族的传统美	23
如何理解时代美是传统美和流行美的统一	24
为什么要追求流行美 青年人怎样做到流行美	26

第二编 怎样做到姿势美、风度美

为什么说人体美是体型美、姿势美、动作美和 风度美的结合	31
体型美的标准是什么	32
调整体型的基本原理是什么	34
人的体型有多大可塑性	35
人的体型分哪几类	36
人的身高能不能改变	38
为什么说身高不能成为择偶的主要条件	40
为什么说人的肩线是一条重要的平衡线	41
是不是瘦就一定美	43
怎样体现胸部的美	44
怎样体现四肢的美	46
怎样体现腰部的美	47
为什么说运动员的体型体现了人体的时代美	49
什么是正确的站立姿势	50
什么是正确的坐位姿势	53
什么是正确的走路姿势	54
什么是正确的跑步姿势	56
怎样保持健美的骑车姿势	57
怎样选取健美的摄影姿势	58
会客、交际、发言、演说时如何掌握自己的身体姿势	60
什么是正确的伏案工作姿势	62
怎样注意娱乐休息时的健美	63

为什么谈情说爱也要讲点美学	64
怎样在日常生活中培养健美的姿势	65
人的动作有哪些类型 怎样体现动作美	67
为什么说人的风度美是人体美的一种高级形式	69
什么是教练员、运动员在比赛中的风度美	71

第三编 怎样做到体型美

体育锻炼为什么能使体型健美	77
哪些运动项目对健美的作用更大	73
健美锻炼的原则和注意事项有哪些	79
用什么方法锻炼可使体态匀称健美	82
太胖了怎样才能练得健美	89
太瘦了怎样才能练得丰满一些	90
怎样消除腹部多余的脂肪	93
臀部肥大能通过锻炼变小吗	98
怎样保护胸部的健美	102
乳房过大怎样锻炼才能健美	103
乳房太小怎样锻炼得丰满	104
束腰好不好	107
怎样进行腰部健美锻炼	108
大腿过粗怎样锻炼才能匀称	114
大腿太细怎样锻炼才能变粗	116
小腿太细怎样练粗	119
腿短可以通过锻炼增长一些吗	121

肩太窄能不能练宽	122
肩太宽怎样锻炼使其匀称	125
颈短能练得长吗	128
怎样锻炼才能长高	130
怎样保持脊柱端正	131
脊柱侧弯如何矫正	136
生孩子后怎样锻炼能恢复健美体型	140
怎样预防和矫正两肩不平	144
怎样矫正驼背	146
怎样矫正八字脚	149
怎样矫治平足	150
罗圈腿和X形腿的矫正操	152

第四编 美容与健美

什么是美容	159
人的皮肤是怎样构成的 它有哪些功能	159
怎样保持皮肤的细嫩	162
常用的美容化妆品有哪些	164
怎样使用唇膏、腮红和暗红色	164
在日常生活中化妆要注意什么	166
新郎新娘怎样修饰和美容	166
怎样使眼睛更美	168
单眼皮能变成双眼皮吗	169
上眼睑下垂能治吗	171

眼袋可以去除吗	172
眉毛和睫毛能再造吗	173
鼻子畸形怎样矫治	174
酒渣鼻是一种什么病 能治吗	176
怎样使牙齿洁白	178
牙列不齐能矫治吗	179
怎样防治痤疮	181
男青年拔胡子为什么不好	182
有的女青年长胡须是怎么回事	183
能通过手术形成酒窝吗	184
面部皱纹能去除吗	186
怎样使头发乌黑发亮	188
烫发和染发有什么讲究	189
怎样选择发型	191
怎样保护发型	192
少白头能治吗	193
掉头发是怎么回事	195
痣需要治疗吗	197
乳房畸形怎样矫治	199
腹部脂肪过多能整形吗	201
臀部和大腿脂肪过多有办法治疗吗	202
六指能手术吗	203
为什么有的人会有狐臭 狐臭怎样治疗	204
为什么吸烟会影响健美	205
怎样选配太阳镜	207
怎样选购和保护首饰	208

怎样选择佩戴耳环和项链	210
-------------------	-----

第五编 饮食与健美

为什么说蛋白质是人体健美的物质基础	215
为什么青年人要多吃一些脂肪	217
青春期一日三餐如何选择食品	219
吃好早餐为什么可使人全天精力充沛	221
晚餐过饱对身体健美有什么影响	224
怎样计算食物中的热量	226
为什么说“美”的源头在味蕾	229
青春期要选择哪些含维生素的食品	231
吃哪些食物可以预防贫血	233
锌和其他微量元素对人体健美有什么影响	235
维生素C对人体健美有什么影响	237
吃哪些食物能使头发健美	239
吃哪些食物能保持皮肤的洁净健美	241
青年人为什么要多吃含碘丰富的食物	243
盐和人体健美有什么关系	245
为什么说大蒜是健身治病的佳品	248
吃素食好还是吃荤食好	250
为什么说多吃粗粮好	252
长了痤疮应怎样选择食物	254
长了雀斑在饮食上应注意什么	256
为什么说硬果类食品是健美食品	258

饮酒为什么影响健美	260
饮茶对健美有什么影响	261
采用分份吃饭的分餐制对健康有什么好处	263
参加宴会要注意什么	264
边走路边吃东西对健美有什么影响	265

第六编 服装与健美

什么是流行色	269
什么是粘合衬	271
选择服装的原则是什么	272
选择服装色彩应当注意什么	273
为什么运动装都用鲜艳的色彩	275
上下身衣服怎样配套穿才美	277
为什么说“若要俏,不穿梢”	279
为什么风流不在于衣衫多	280
是不是穿得越松大越舒服	282
穿紧身内衣、用腹带能使身体健美吗	283
穿西装有什么讲究	285
怎样选择领带 领带有几打法	286
为什么外衣化的针织衣衫美	289
为什么坎肩是春秋的时令装	290
怎样正确评价中山装	292
为什么旗袍有顽强的生命力	294
举行婚礼穿什么服装好	296

参加舞会穿什么服装好	298
细高个穿什么样衣服好 矮个子穿什么样衣服好	300
乳房过大过小穿什么样的服装好	301
腰粗的人怎样选择服装	302
臀部过大的人怎样选择服装	303
腿短的人怎样选择服装	303
怎样选择乳罩 穿什么样的衬裙好	304
为什么穿三箍裤、阿拉伯裤能使人健美	305
为什么下班回家应该换装	307
为什么说布鞋、皮鞋、旅游鞋适合不同的场合和环境	308
为什么穿高跟鞋和长筒靴能使人健美	310
羽绒衣有什么优点 怎样清洗	311

第七编 心理与健美

审美感官与健美有什么关系	315
审美知觉与健美有什么关系	317
审美联想、想象与健美有什么关系	319
审美情感与健美有什么关系	322
思维在美感中有什么重要作用	324
健美对德育有什么作用	325
健美对智育有什么作用	328
健美对个性发展有何作用	330
心理健康对健美的作用	331
心理卫生对健美的作用	334

健美在爱情中的作用	336
-----------------	-----

附录一 戚玉芳女子健美操图解

第一部分	341
第二部分	369
第三部分	376
第四部分	387
整理部分	396

附录二 娄琢玉女子健美操图解

徒手操	401
球操	412
棍操	421



第一编

怎样看待健美