

李允中主編

女中學生必備

NU ZHONG XUE
SHENG BI BEI

圖書館

5

女中学生必备

李允中 编

贵州人民出版社

1989年11月·贵阳

责任编辑 侯 名
封面设计 潘仕勤
技术设计 荀新馨

女 中 学 生 必 备

李允中 编

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵阳大南印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.125印张 115千字

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数1—15000

ISBN 7-221-01464-7

G·692

定价：2.20元

编者附记

女中学生正处在人生最宝贵的黄金时期。这一时期的学习、生活、以及修养和锻炼，对个人今后身体、心理、行为和智力水平的发展都有决定性的作用。因此，女中学生非常需要正确认识自己和发展自己。今天，我国实行改革开放，祖国伟大的社会主义现代化建设正在召唤着一代妇女，女中学生怎样增强体质，使身心健美，充满青春活力？怎样按照美的规律，培养美的情趣，选择美的生活方式？怎样自尊自重，努力奋进，为迎接今后在升学、就业方面的竞争做好准备，争取做生活的强者？所有这些，都是亟待解决的特殊问题。正是为了在上述各方面提供有益的帮助，我们尝试着编写了这本书，但愿它能成为女中学生们可亲可爱的朋友。

这本书内容丰富，切合实际，可以说是帮助女中学生全面发展、健康成长的良师益友，同时也是家长和教师的参谋、顾问。

编辑、出版此书曾得到贵州教育社、广东学校体育研究所、贵阳市教委学生保健研究所以及许多同志的支持和帮助,特此感谢。由于水平所限,书中难免不足,诚望读者提出宝贵意见,以便有机会再版时修订、补充。

编 者

目 录

运动与健美	(1)
一、什么是健美	(1)
二、女性健美的标准	(2)
三、塑造健美体型的最佳时机	(14)
四、怎样获得健美体型	(16)
五、体型修炼与体型矫正	(30)
卫生与健美	(53)
一、人生最美好的时期——青春期	(53)
二、青春期的形态发育和机能发育	(60)
三、女学生的营养指导	(64)
四、青春期的保健与健美	(70)
五、青春期常见病	(79)

音乐与情趣美.....	(94)
一、热爱音乐, 培养美的情趣.....	(94)
二、培养“音乐的耳朵”.....	(98)
三、提高音乐的鉴赏能力.....	(108)
修养与心灵美.....	(119)
一、女中学生, 你们充满希望.....	(119)
二、在春天播下理想的种子.....	(120)
三、学做现代女性.....	(126)
四、勇当学习文化的强者.....	(144)
五、 <u>选择健康的生活方式</u>	(152)
女生法律咨询.....	(157)
一、 <u>少女犯罪案例</u>	(157)
二、避免受害, 保护自己.....	(168)
三、依法维护权益.....	(179)

运 动 与 健 美

洪其典 王明灿 邵义强

一、什么是健美

近几年来，健美运动在社会上蓬勃发展，广大青年都渴望自己有一副健美的体型。这是国家经济发展、社会文明进步的一种标志，是一种可喜的现象。“爱美之心，人皆有之”，这句古话概括了人类文明进步的共同心理。

现代健美有其特定内涵，不要把追求健美和喜欢打扮、“显相”等混为一谈。过分打扮，人工地涂红抹白以显示其美，这和健美不是同义词。因此，为了正确地认识健美，首先就要弄清楚它的含义。

人们口头上说的健美二字，包含健康和美

丽两个内容。健康是首要条件，它包括身体发育良好，体格强壮结实，内脏机能正常，没有长期性的疾病，有较好的适应环境的能力等。健美除了具备健康条件之外，还包括人的身材型态及其风度。如果一个人的头、躯体、四肢发育匀称，就会给人一种美的印象；反之，如果一个人上身过长，下肢太短，或长得既矮又肥，或又高又瘦，这就是发育不匀称，就会给人以不美的印象。

在生活中，人们的走、坐、立等姿势和行动举止所显示出来的姿态称为风度。风度不仅表现出一个人外部形态的优雅或是粗野，而且也是其思想品德、文化教养的一种表现。在一定条件下，它还受职业习惯、生活方式的影响。所以，外在美应当和内在美统一起来，才能有美的风度。

由此可见，健美包括两个含义，而且在健与美之间不可以简单地划等号，即是说身体健康并不一定形态美。我们追求的健美，应当包含健美的全部内容，既要有健壮的身体，还要有优美的体型、身态和风度。

二、女性健美的标准

（一）健康标准测定

上面已经谈了健与美的两个基本内容，这里主要阐述健美的一般标准并着重介绍当今世界上流行的几种自我测定方法。这些测定方法既简单又方便，随时可作自我测定。

1.测量心率。早上睡醒时躺在床上手按脉搏或颈动脉，测量安静状况心率。如果心率维持正常水平（±）不超过5次/分，即为正常。如果前一天曾进行剧烈运动，或夜间严

重失眠，以致心率增加5次/分以上，即说明疲劳尚未消除，只需补充休息即可。假如这种状况持续3天以上尚未恢复正常，则应找医生检查。

2. 9分钟跑。这一项12岁以上的女学生适用。每周测验1次，每次能够连续地慢跑9分钟即为合格，说明机体功能正常。如为了显示体力状况和提高练习兴趣，每次跑的时候可计算距离，并作记录以供比较，但不应为多跑些距离而尽最大力量奔跑。如果要用最大力量奔跑，只能一至两个月测验一次，以显示自己的最高水平，平时应该用自己感到舒适的速度跑。

3. 直立，上体前屈，指尖触地——显示柔韧性。腿不要弯，用手指尖能触及地面即为合格。为了提高练习兴趣和显示力量发展，可计算次数。

4. 三种站立练习——显示平衡、协调和肌力：

(1) 闭目直立，两脚并拢，两脚的脚尖、脚跟紧靠一起，持续20秒钟即为合格。

(2) 开跟单脚站立10秒钟即为合格。

如果不能完成以上所列两个练习的人，当日不应再从事体育运动和承受劳累工作。

(3) 闭目并脚站立10秒钟。左右脚都能做一次即为合格；能站立15秒钟为状态良好；20秒钟以上为优良，机体状态很好。

这三个练习虽然很简单，却能显示出人的神经、心、肺机能是否正常和基本的肌肉力量等情况，能表现出人的平衡、协调能力是否达到基本要求。能够完成(3)练习，则说明平衡、协调、力量水平很高，可以胜任任何剧烈运动。

以上4个项目既是科学的测定，同时又是简便的身体练习，最好能够每天各做一遍，或每天做1~2项，最少在一周内各做一遍。这会使你的健康水平得到提高。

(二) 健美体型的标准

下面着重讲述健美的美这一方面。

怎样才算是美？尽管各人有各人的审美观点，但把健与美作为统一的认识观念时，对美的标准就会有共同的认识基础，这就是能够提出一个健美标准的根据所在。现代人普遍认为人的健美主要表现在身型体态上。“型”即身体外型，亦称体型；“态”指身体状态以及行动举止的风度，亦称体态。

人的体型主要看以骨骼为支架所构成的人体各部分的比例是否相称。正常的体型，如头部与躯体与四肢的长短与联结部，无论高个子、矮个子都显示出结构匀称，从头到脚成笔直，没有驼背弯腰和曲腿等不正常的畸形状态。

人的体态则取决于肌肉发达的程度。肌肉发达丰满而且匀称适度，正如人们常说的不胖也不瘦，恰到好处，才能显示出健美的体态。尽管骨架子长得又高又大，如果胸部肌肉不丰满，或是四肢虽长，却是骨瘦如柴，或是周身臃肿没有曲线，如此身态何来之美？

基于上述基本认识，许多国家都按照本国或本民族现阶段人的发育及发展趋势，研究出测量体型体态健美的标准。虽然它的具体标准数据有所不同，但作为测量的指标大都相同。例如，都采用长度、宽度、围度、厚度、充实量度来研究分析形态是否匀称，是否符合理想比例，并据此制定一系列的标准数据。这说明对于体型的健美，人们有着共同认识。下面就介绍一下外国及我国近年来研究的女性健美的一

般标准。

现代女性健美的标准是什么？世界上多数国家的认识是：现代女性美绝对不再是苗条、纤细的病态美，而是追求身体结实精干、肌肉发达丰满的曲线美；既要显出强健壮实，又不失女性特有的妩媚。因为现代女性不再是供人观赏的花瓶，而是能够承受生活压力、担当起社会责任的新女性。

女性健美首先表现在体型上。体型美的第一个要素是骨骼发育良好、匀称。基本要求有三点：第一，站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴应成为一垂直线，肩部稍宽，腰椎、骨盆无畸形，四肢骨修直；第二，上下身长的比例为5：8；第三，头、躯干的比例和联结适应，理想的标准数据为：女性的身高与其头部比例为7：1，即身高应7倍于头的长度。

女性体型健美的第二个要素是肌肉。肌肉美表现在丰满、结实，富有弹性，而且各部分比例匀称、协调，有明显的三条曲线；从正面、背面、侧面三方而看都呈现出曲线美。人们常用三围，即胸围、腰围、臀围来确定曲线美的标准。

理想的标准体型可采用下列公式计算：

胸围=身高（厘米） $\times 0.51$

胸底围=身高（厘米） $\times 0.432$

腰围=身高（厘米） $\times 0.34$

腹围=身高（厘米） $\times 0.457$

臀围=身高（厘米） $\times 0.542$

实际上能符合上列理想标准的人并不多，一般情况相差1~2厘米就可以说符合基本要求了。

根据上述公式计算，假若一个身高160厘米的女性，其

理想的标准数据为：肩宽36~38厘米，胸围84~86厘米，腰围60~62厘米，臀围86~88厘米；相应的体重为50~52公斤。

至于体重，由于各人的肌肉质量不同，有的较为结实，有的较为松弛，所以体型好坏并不完全取决于身体的轻重。体重包含了人体的骨骼、血管、肌肉的总体重量在内，只能作为显示健康的参考数据。从健康的观点出发，要求身高与体重也要有比较合理的比例。外国的标准为：身高（厘米） $-100=$ 体重（公斤）。根据我国的民族和社会生活特点，我国将这个比例定为：身高（厘米） $-105=$ 体重（公斤）。就是说，假如身高175厘米，则其体重应有70公斤。

女性体型健美的第三个要素是皮肤。皮肤的色泽是给人美感的一个重要条件。由于种族、遗传、生活环境等因素的不同，人的肤色也不同。我国属黄种人，一般皮肤呈淡黄色特征。因此，对肤色美的观点，并不是愈白愈美，而应以皮肤红润、富有光泽谓之美。那种以白为美，因而人工地涂脂抹粉的作法，实不可取。这样不仅有碍健康，而且有损形态。

以上体型健美的三个要素，都是就体型外部的静态而论。但是，人在生活中，除了睡眠时相对静止外，多数时间都是动态的。因此，平时的坐、立、走、举动等种种姿势，亦是显示女性健美的重要因素。正确的动态姿势，不但有助于保持健美的体型，而且能给人以美感；姿势不正确，会导致身体变形，如曲腰、驼背等，既有碍身体健康，也不健美。如果一个人的体型甚美，但立不直，坐不正，行走起来躯扭身动，则会给人以很丑的感觉，不过徒有其表而已。所以，不但要有一副健美的体型，还要讲究姿势和行动举止，展现出大

方、典雅、优美的风度，这才是理想的，完全美的。

(三) 健美体型的判断

1. 体型健美的判断指标

按照健美体型基本要素以及一般的审美观点，可以选定具体的指标和指数，作为衡量、判断的标准。主要的指标、指数如下，

(1) 身高——反映人的总体长度；

(2) 坐高——反映上下身的比例；

(3) 肩宽——反映上体的宽度。

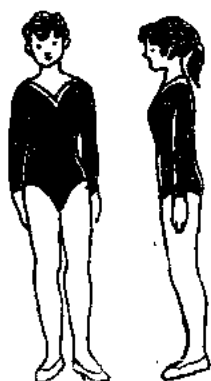


图 1 女子健美体型示意图

(4) 胸围 $(\text{胸围} / \text{身高}) \times 100$ ——反映身体高度与宽度的比例；

(5) 腰围 $(\text{腰围} / \text{身高}) \times 100$ ——反映腰部的粗细；

(6) 骨盆围——反映下体的宽度；

(7) 体重 $(\text{体重} / \text{身高}) \times 100$ ——反映人的肥瘦（亦称充实度）；

(8) 大腿围 $(\text{大腿围} / \text{身高}) \times 100$ ——反映大腿的粗细；

(9) 小腿围 $(\text{小腿围} / \text{身高}) \times 100$ ——反映小腿的粗细；

(10) 头长、臂长、手长、脚长、小腿长等和整体比例是否协调，也会影响体型健美。但这几项一般勿须测量，用目测衡量、审度即可。这几个指标即

使有所差距，如果不是十分突出，也不致妨碍整体体型的健美。

以上指标和指数适用于青春后期和成年期的女性作为参考。对于处在青春发育前期的少女，可作为理想的模式来衡量，但不要绝对化。因为，你正处在发育最迅速的阶段，参照上列指数如果差距不太大，也就勿须急着矫正；只有发现某一指标同理想数据差距特大时，才必须加强该部分的锻炼。

2. 体型匀称度的判断

匀称度是指肌肉发育程度来说的。如果说体型是父母给的，那么匀称度则可依靠后天因素来加以改变。比如体型矮小而且瘦弱，要使之变高有一定限度；但把瘦弱变成强壮结实则可以依靠物质营养和锻炼来改变。

女性的匀称度标准，一般也是以青春发育后期来衡量，因为这时候正是少女走向定型的阶段。所以，在15~16岁以前，勿须过于注意身体的匀称度；从15~16岁开始，就要注意身体的匀称度，以克服遗传和生活方面造成的影响，使身体发育匀称。因此，衡量身体的匀称度，一般从14~15岁开始，才确定具体的判断标准，而且只须用两个指标加以衡量就可以体现。下面以14~15岁少女为例，其衡量指标是：

体重（公斤） $=0.5711 \times \text{身高（厘米）} - 43.10 \pm 4.67$

胸围（厘米） $=0.52042 \times \text{身高（厘米）} + 43.76 \pm 3.94$

随着年龄增长，指数亦相应变更，如17岁少女：

体重（公斤） $=0.5422 \times \text{身高（厘米）} - 39.67 \pm 4.65$

胸围（厘米） $=0.1789 \times \text{身高（厘米）} + 49.30 \pm 3.87$

以上是国际上采用的判断标准。这个标准由于地区、种

族等差别会略有出入，不应当作为绝对标准，只可以参照而已。但从上列公式中可以看出：只要测出身高，把它代入公式，大体上就可以计算出相应的体重和胸围的数值。如果实际测量值在中间数值，则表明身体发育基本上是匀称的；偏向大或小的一隅，则说明需要及时注意修炼，预防偏向发展。

总之，无论是体型的标准还是匀称度的标准，都是仅供参考，切不可刻板照套。由于每个人的遗传基因、居住地区、生活习惯等等不同，其体型有所差异并不为奇。而且，对于每个人来说，都要先健后美；如果没有健康的身体，美从何来？所以，健与美应当一致地、整体地发展，并以追求整体协调、匀称为目标，然后才针对局部存在的不足加以修炼，切莫舍本求末。例如，有些少女只知道腰细为美，只练腰部不练其他部分，甚至采取束腰这种有碍健康的办法，这样发展下去就不可能获得整体健美，甚至会产生人为的畸形。

3. 姿势美的规范

依据运动解剖学、动静力学及古典芭蕾舞的有关原理，并把它运用于生活的实际，初步拟定站、走、坐姿的美的规范如下：

站姿——站姿是生活静力造型动作，优美而典雅的站立姿态是发展不同质感动态美的起点和基础。站立姿态好坏，可以反映出一个人的精神、道德、文化修养、审美情趣及身体健康水平。科学、正确、规范的站姿可防止身体各个部位的畸形发展。

(1) 站姿重心：站姿的正确而规范的重心在什么位置

上呢？现代生活美学观普遍认为：人体的总重心高是一种美，女性的身体总重心的准确位置在第三骶骨前方约7厘米处，也就是肚脐下约3厘米的横断面上。

①在正步站立时，从正面看，身体重心线应由两条腿中间向上穿过脊柱及头部(图2)。

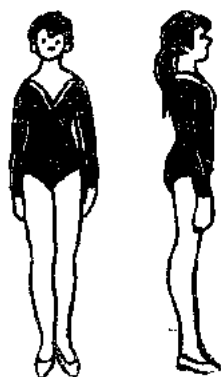


图 2

②站立时要挺胸，收腹，梗颈。做法是：双肩保持水平，臀部向前提，腹部向后收，下肢并拢绷紧。

③女子在站立时，可选做以下几种规范脚姿：

正步：正步分为全脚触地正步和前脚触地正步两种(图3—1)。

八字步(图3—2)。



图 3—1



图 3—2