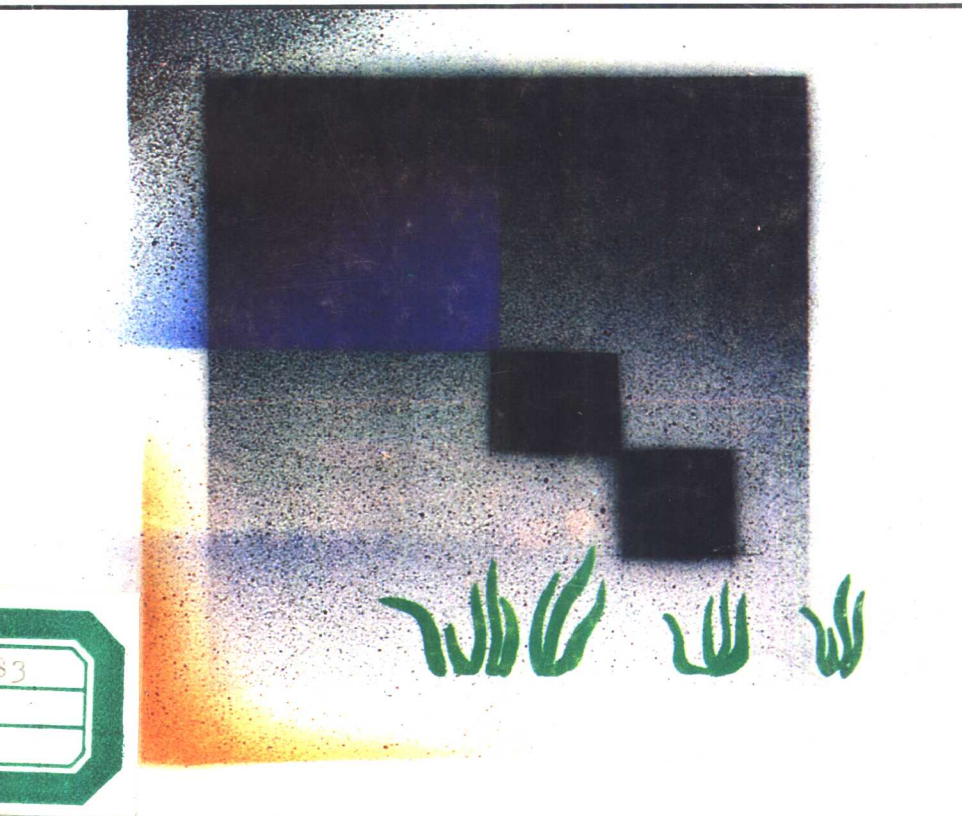


当代高雅婚礼套书

存 亮 欣 昕 编著

祝君春常在



当代高雅婚礼套书

祝君春常在

存亮 欣昕 编著

内 容 提 要

本书生动、具体地向青年男女介绍了健美运动的要领, 注意事项, 主要功效等。同时, 还对一些有碍健美的病症, 如面部粉刺、红鼻子、斜视等的预防和治疗, 也作了详细的介绍。这将对青年女子具有一个亭亭玉立的健美体型, 对青年男子赢得体格匀称、健壮魁梧的身材, 具有实际的指导意义, 同时, 还将唤起青年们对美的爱, 对美的追求。

当代高雅婚礼套书

祝 君 春 常 在

存亮 欣昕 编著

责任编辑: 李文兰

封面设计: 张乙迪

科学普及出版社出版 (北京海淀区魏公村白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

郑州轻工技校印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4 字数: 90千字

1989年6月第一版 1989年6月第一次印刷

印数: 1—20,000册 定价: 1.70元

ISBN 7-110-01062-7/Z·39

前 言

俗话说：“爱美之心，人皆有之。”爱美是青年人的天性。所谓天性，既不是上帝的恩赐，也不是指天生的秉赋，而是人类进化到了今天，高级神经系统健全发达，感情丰富多采的集中表现。试想，哪一位妙龄女郎不想有一个亭亭玉立的健美形体型；哪一位青年男子不希望赢得体格匀称、健壮魁梧的身材？当然，人们所爱的美远远不只是这么一点。人应该不满足现状，有所理想，有所追求。美，就是人所追求的一种人生的价值和理想。原始人制造石制的工具和陶制的用具，并不是满足于这些器具的实际用处，而要把它们制造得美观、完善。正因为有这样一种美的追求，所以人不满足于自然，而要改造自然，推动历史前进。只有这样，人才能够不断地提高自己，不断地修饰、完善整个人类的形象。年轻人充满了理想和希望，对于美更是有着强烈的追求。追求美正是追求更高的人生价值和更高的人类理想。因此，我们编写本书的目的是：向新婚伴侣的祝福；为一个新的社会细胞——家庭的产生而讴歌；是为了点燃人们的理想火花，唤起青年人对美的爱，对美的追求。

青年朋友，有人对科学的、苦中有乐的健美训练作了这样的概括：健美莫怕难，凡骨换金丹，雕塑推新意，功成苦

变甜。神韵昭日月，气势薄云天，王嬙今犹在，何必说婵娟。这通俗而富有感染力的诗句，将伴随着这本小册子去激发您热爱生活、热爱健美运动，协助您以强健的体魄，为祖国的四化建设贡献力量。

目 录

前言

人体健美标准	(1)
一、肌肉发达, 健壮有力	(1)
二、体形匀称, 线条明显	(3)
三、精神饱满, 坚韧不拔	(6)
四、理想的体重	(7)
五、心灵的美	(10)
女子健美	(12)
一、良晨健美操	(12)
二、梳妆台前话美容	(13)
三、牙齿与美容	(17)
四、眼 面部健美保健操	(22)
五、颈部肌肉锻炼	(24)
六、乳房的生理特点及健美	(25)
七、背肌锻炼法	(29)
八、腹部健美操	(30)
九、臀部肌肉锻炼	(33)
十、腿部健美操	(35)
十一、足部健美	(42)
男子健美	(45)

一、主要肌肉群的解剖部位	(45)
二、发展大肌肉群	(47)
三、主要肌肉群强化训练的动作	(49)
四、小肌肉群的练习	(68)
五、健美运动的呼吸方法	(72)
有碍健美病症的防治和健美操	(75)
一、如何消除痤疮	(75)
二、青年扁平疣的防治	(77)
三、酒渣鼻的治疗	(78)
四、斑秃的防治	(80)
五、怎样纠正斜视	(81)
六、腋臭的治疗	(82)
七、甲癣的治疗	(83)
八、先天性斜颈的治疗	(85)
九、矫正X形腿和罗圈腿的运动	(87)
十、如何防治脊柱侧弯	(88)
十一、纠正驼背的方法	(90)
十二、足部畸形的矫正	(93)
十三、减肥训练	(94)
家庭健美锻炼的常用器材	(100)
一、小杠铃	(100)
二、哑铃	(101)
三、壶铃	(101)
四、拉力器	(101)
五、健身盘	(101)
六、健身球	(101)

七、键·····	(101)
八、握力器·····	(101)
九、铁鞋·····	(102)
十、跳绳·····	(102)
发达全身肌肉的练习·····	(102)
一、小杠铃练习·····	(102)
二、哑铃练习·····	(104)
三、壶铃练习·····	(107)
四、健身拉力器练习·····	(108)
健美训练计划·····	(112)
一、健美初级班训练计划·····	(112)
二、健美中级班训练计划·····	(112)
三、健美运动员的训练·····	(113)
利用家庭用具做健美操·····	(116)
一、利用沙发椅上的练习·····	(116)
二、利用床、垫作操·····	(118)
三、利用坐椅作操·····	(118)
四、利用门及门把手作的练习·····	(119)
五、利用门楣作的练习·····	(119)

人体健美标准

美学，顾名思义，是一种研究美的学问。美，是什么呢？有人曾就字面进行了一系列考证。“美”字在我国甲骨文里，其上半部为“羊”字，下半部为“大”字。《说文解字》一书中解释道：“‘美’，甘也。从羊从大。”就是说，美是把羊养得肥大，味道很好，叫人高兴，故而为美。虽然这种考证解释堪称有理有据，然而，由于人们所处的时代不同，文化程度、社会经历、职业、性别、年龄等差异，对究竟什么是美，或者说美的本质是什么，都存在着一些不同的看法。正如市场调查的结果那样：“所有的花布都剩不下。”甲不喜爱的花色品种，可能正中乙的下怀。任何事物都是这样。因此，我们在这里要说的一切，仅供参考选择。

我们认为：对于人体美来说，是力、健、美的结合，它包含了肌肉的发育情况，机体的完善程度，和人体的外型美以及人的精神气质。

一、肌肉发达，健壮有力

在古希腊，强壮的身体，发达的肌肉和优美的体型，是最受人赞美的。正如黑格尔所说：“起初，希腊人把自己塑造成优美的体型，以后又把人的优美体型客观地反映在大理石塑像上或画在图画上。”

体型优美的标准是什么？俄罗斯联邦功勋科学家、解剖

学教授M·Φ·伊万尼茨基尔说：“公认的体型优美的标准是：发达的肌肉，匀称的体格，光滑的皮肤，浓密的头发，漂亮的脸型，炯炯的眼神，宽前额和洁白整齐的牙齿等。”著名的雕塑大师米隆所创作的“掷铁饼者”和“阿基诺，”以精湛的技艺再现了人体健美的外型，显示了“人体透明发亮的内在光芒，”被誉为璀璨夺目的艺术瑰宝，世代流传。

也许是受了这种审美观点的启示，在一般人和人类学家及体育家的眼里，发达的肌肉和健壮的体魄，成了人类美的重要标志之一。

肌肉在神经系统的支配下，在循环、消化、呼吸等其他系统密切配合下，起着保护、支持和运动作用。全身肌肉约500多块，分布在整个机体的各个角落，总重量约占体重的40%，而四肢肌肉约占肌肉总重量80%。因此，健美的体型与健壮的体魄和发达的肌肉密切相关。

例如，有了发达的颈肌及胸锁乳突肌能使人的颈部挺直强壮有力。

发达的胸大肌使人们的胸部变的坚实健美。

覆盖在肩部的三角肌，再加上发达的背阔肌，不但能使肩膀变宽而且能使发达的肌体呈美丽的倒三角形（▽）。

发达的腹肌能提高腹压、保护内脏，有利于缩小腰围，增加美感。

发达的臀肌和有力的下肢肌（股四头肌、小腿三头肌）能固定下肢、支持全身，使下肢运动自如。它是极为重要的肌群。

总之，发达而有弹性的肌肉，是力量的源泉，是美的象征。

从事各种各样的体育活动,都有利于肌肉健美。举重、健美体操、角力、跳水、田径、游泳、花样滑冰等,则更能发展全身肌肉力量,对形体美有良好的影响。

二、体形匀称,线条明显

由于人从外表看,有胖、瘦、高、矮,因此,对体型也有不同的分类:有的学者把男性按胸廓大小分成宽胸形、窄胸形和正常型;有的学者则计算肢长、肩宽、骨盆宽与高三者比例的指数,按这些指标将人的体型分为瘦长型、短胖型、中间型;有的则把人体分为内胚叶型、外胚叶型和中间型;最近有人把美的体型又分为力量型或肌肉发达型、体能型、“适应型”、姿态型。

我们认为:以脂肪所占的比例、肌肉的发达程度,参照肩宽和臀围的比例,作为划分体型的条件比较合适,这样可分成胖型、肌型(或运动型)和瘦型三类。

胖型——其特点是上(肩宽)、中(腰围)、下(臀围)一般粗,躯干呈圆柱状,腰围很大,腹壁的脂肪很厚,在腰两侧下垂,腹部松软,肚脐很深,胸部的脂肪多而下坠,有些男性女性化,一般都是短粗颈、双下巴,体重往往超过标准体重($\text{身高}-100=\text{标准体重}$)约30~50%(图1)。

瘦型——其特点和胖型相反,腰围小,躯干上小下大,肩窄,胸平,四肢细长,肌肉不丰满,线条不明显,颈细长,无双下巴,体重小于标准体重25~35%(图3)。

肌型(运动型)——其特点是肩宽、臂小,背阔肌大,上体呈倒三角型,腰围较细,腹壁肌肉明显,四肢匀称,肌

肉发达，无双下巴，颈部强壮有力，体重在标准体重的正负5%左右（图2）。

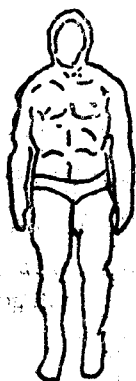


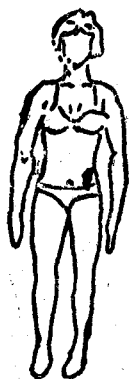
图1 瘦型



图2 标准型



图3 肌肉型



4



5



6

女性和男性在体型分类上大体相同，但由于女性有其自身的特点，和女性的骨盆通常比男性要大，所以躯干一般是

上小下大的正三角型。但少数运动员如体操、技巧的运动员躯干却呈倒三角型，和男子大体相同；女性的脂肪普遍比男性多50%左右，而肌肉发达及肌力只能达到同级男性的75~80%。因此，女性运动型特点是躯干呈三角型（少数为倒三角型），四肢运动型的女性的胸、腰、臀富于曲线美（图4）。

而胖型的女性躯干，多为上、中、下一样粗的圆柱型，胸厚，腰粗，臀部大而宽，腹壁脂肪厚，即使仰卧床上，腹部隆起高度仍超过胸高，颈部普遍短粗，四肢多为上粗下细（图5）。

瘦型的妇女和胖型相反，腹部扁平，四肢干瘦，不丰满，无曲线（图6）。

通常体型优美的全身标准比例，用简单的方法测试是：两臂侧平举，加肩宽等于身長；大腿长等于身高的 $1/4$ ；大腿长等于小腿长加脚掌长；下身長大约是身高的 $1/2$ 。

经常从事各项体育活动的人，特别是运动员多为肌型，身材匀称，肌肉发达，线条明显。但重级别的摔跤、柔道、相扑、举重，由于重量级别的要求，就有意识的让体重大量增加，美国的一个自由式摔跤选手的体重竟达200公斤。这些人虽然都比较胖，但在脂肪下都有发达的肌肉，他们在不当运动员后，一般能很快将自己体重降下来。田径和部分篮、排球的运动员则身体高而普遍较瘦。

知道了体型的分类，就可以对号入座，通过健美活动来改变自己的体型。身体肥胖的，通过锻炼来减肥；身体瘦弱的，也可通过健美运动来增加体重，力求使体格强健而匀称，肌肉发达而柔和，女性更富于曲线美。

三、精神饱满，坚韧不拔

精神饱满的外在表现是皮肤美、姿态端正、动作洒脱，内在表现则是更有朝气、情绪高昂、勇敢顽强、坚韧不拔。

①皮肤美——人体美的重要表征。皮肤是健康状况的镜子，皮肤色泽鲜明、油润光滑、面部富于表情、红光满面、气色好的人则有精神。相反，脸色苍白或发灰、精神疲惫的人，往往是身体衰弱、多愁善感的病人。

红润光泽的肌肤，是和经常锻炼、适当的营养、正常的生活规律以及乐观的情绪等紧密相关的。所以，我们应从这些方面去注意锻炼、保护好皮肤。

②姿态端正，动作洒脱。俗话说：“坐如钟、站如松，行如风”。这就是说，坐、站、走姿态要端正，动作洒脱，仪表要落落大方，给人一种美的感觉。平时优美的坐姿，应该是抬头挺胸直腰收腹。切忌含胸弓背，因为这是造成脊柱弯曲、腰背酸痛、消化不良的病因；优美的站姿应该是三挺一睁，即挺颈、挺胸、挺腿，两眼圆睁、目视前方，头颈、躯干和脚在一垂线上，两臂自然下垂，切忌弓腰、挺腹，或重心移至一腿的站姿，这样做同样会造成脊柱变形，一肩低垂等毛病；优美的走姿，不是八字横行或一步三摇晃，更不是跛足行进，应是目视前方，挺胸、直腰、身体平稳、微收下腹，膝和足尖始终正对着前方行进；两臂自然摆动，步伐稳健（侧重指男性）、轻捷（侧重指女性）而均匀。

总之，优美的姿态和洒脱的动作，既符合人体解剖和生理学规律，又给人以美的印象、美的享受，是社会文明程度的一个重要标志。

③勇敢坚定，坚韧不拔。古希腊人很崇尚力量和勇敢无畏精神，把这种精神称之为“奥林匹克精神”。我国优秀的体育运动员的形体普遍是健美的，成绩是优异的，而他们的顽强意志，勇敢的拼搏精神，更是人们所崇敬的。这种美出自心灵深处，令人振奋。他们是形体美和内在美的代表。

④彬彬有礼，不卑不亢。随着社会的进步，信息传递、竞争机制正向生活的各个方面渗透，人际交往日趋频繁，待人接物更应该注意有礼有节。这里似乎仅仅指的是态度，但言谈话语往往是态度好坏的集中表现，与态度始终是相辅相成的。其意义至关重要。它不仅关系到良好社会风气的树立，同时也关系到交往双方的成败。俗话说：“半句好话暖人心。”足以说明言谈话语在人际交往中的地位。语言是交际的工具，是思想感情的表露。语言美是气质美、仪表美的一个必不可少的内容。话要说的得体、选字用词要准确明白，不能不分场合、时间和谈话双方（包括旁听者）的身分、地位等。总之，说话也是一门艺术，是一个很值得认真对待、细心研究、不断总结经验教训的课题。

四、理想的体重

关心自己身体健康的人，一般总要先测定体重，这是毫不奇怪的。体重是评定人体健康的一个极其重要的指标。因为体重的变化，可以说明很多问题。

一个人的体重应当恰当，过瘦过轻可能是营养不良或机能失调；而过重，又会增加心血管系统的负担，易得动脉硬化，糖尿病等。

那么什么是恰当的体重标准呢？多年来，各国学者进行

过不少研究，意见分歧很大。现在常用的最简单的计算体重的方法是法国人类学家勃劳克提出的勃劳克指数法，即：理想体重（公斤）=身高（厘米）-100，假如一人身高为160厘米，则其理想体重为60公斤。

这种公式计算得出的理想体重仅仅是近似值。因为这公式没有充分考虑到人的身体结构、年龄、性别，对于身材很矮和极高的人，这种公式完全不合适（如身高120厘米的人，按这种公式计算，理想体重为20公斤；身高100厘米的人，理想体重等于零）。因此这种公式只适合25~30岁中等身材的人。

日本属亚洲国家，人种属东方型，和我国情况大体相同，他们的学者提出了一个理想体重标准，可供我国参考（见下表）：

表 1 日本男子身高与体重表

身 高 (厘米)	体 重 (公斤)		
	瘦 的 界 限	适 当	胖 的 界 限
150	40.5	54.1	58.6
155	43.8	58.5	63.3
160	46.9	62.5	67.7
165	49.9	66.6	72.1
170	53.0	70.6	76.5
175	55.9	74.5	79.5
180	58.7	78.3	82.2

表2 日本女子理想体重表

身高(厘米)	正常体重(公斤)	理想体重(公斤)
150	50.0	45.0
155	52.6	47.3
160	55.3	49.7
165	58.9	53.0
170	62.9	56.9
175	66.5	59.2
180	70.1	63.0

以上表中我们可得出人的理想体重。但是，人在一生中体重会发生很大变化，所以没有、也不可能有完全适合各个年龄组的统一标准。另外，人的体型也有不同的类型；青年男女大都参加体育活动，但过了20~25岁以后，参加体育活动就少了，40岁以后仍继续参加体育活动的人就更少了，因此，体重也有较大差别，制定理想体重评定表，也会发生其它某种类似情况；所谓理想体重评定表中的数据，只指出运动员、一般练习者，特别是老年人应达到的平均值。而这种平均值，看不出相互间的差别。这样，生活方式不好，或有多余体重的人自然也算入“标准”等级中。这对于走向极端（不知不觉地象所有的人那样发胖）的人往往是一种安慰。

制定这种理想体重评定表，只是初步的，因为无论平均值多么精确，也不可能包容到各种健美练习者的特点（体格、训练程度、气质等）。所以，每个健美者在考虑理想体重和对标准评价时，要随时注意自己的身体指标（体重、生