

NUZIJIANMEI

女子健美

世南 曜生





女子健美

世南 曙生

江西人民出版社

一九八六年·南昌

女 子 健 美

世 南 曙 生

江西人民出版社出版

(南昌市第四交通路铁道东路)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.625 字数 10 万

1986 年 4 月第 1 版 1986 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—20,000

统一书号: 14110·78

定价: 0.75 元

内 容 提 要

爱美，是人的天性，尤其是生活在八十年代的女青年，对美更加关注，愈来愈多的人喜爱美了。本书就是适应女青年本身的需要、时代的需要，从社会主义精神文明的高度，运用美学、心理学、伦理学、生理学、医学和行为科学的知识，结合轶闻趣事，系统地介绍和宣传了有关女子健美的种种问题。例如心灵美与外表美的关系，正确的审美观，女子健美的十大标准、仪表美的内容、服饰美的要求、日常生活中的健美修养、十三种美中不足的弥补方法，即减肥、增重、除雀斑、去粉刺、防止腋臭、驼背矫正、矮症、多毛、白发、头屑过多等的防治；以及牙齿、眼睛的健美。全书知识丰富、感情亲切、哲理深刻、具有文采，适合于广大青年女子及其家长阅读。

出版说明

美的研究是一个十分诱人的问题，它的对象范围极为广泛，几乎涉及了自然界和人类社会的各个领域，不论是什么地方，除了其自身的规律性之外，都毫无例外地存在着一个美与不美或怎样才美、如何更美的问题。近年来，我国学术界，对于美的本质是什么，美存在什么地方展开了热烈的讨论。有的认为美是主观创造，有的认为美是主观与客观相结合而形成的，有的则认为美是客观存在的；本书是通过探讨女子美的存在标准以及如何达到美和更美的实践，阐述美就是存在于客观；对于女子来说，美就存在于女子自身，并有标准可查，有规律可循。美的本质就是客观事物引起人欢欣愉悦的具有生机向上的特性，就是事物自身的不依人的主观意志为转移的前进性、生动性，因为正是这点打动着美的鉴赏者；对于女子来说，她的美就存在于她的健康、正常、完善。循此规律，她就能使自己达到美或更美。有些女子不懂得自己的美与健康、正常发育的内在联系，而过早束胸，或者饿饭受冻，以求苗条的身材，花一般的容貌，结果适得其反，损害了健康，面黄肌瘦、皮肤干燥、发育畸形……就不美了。

马克思说：“人也按照美的规律来塑造物体”。这当然也包括女子按照其自身特有的美的规律来塑造自己。本书就是从女子的体形、面容、发式、衣帽、气质、风度、行为、语言等等各个方面探讨怎样才美，如何达到美或更美。女子若想自己达到美或更美，并不是高不可攀的，其方法并不是神秘莫测的。因为女子的美是与女子的“健”紧密相联的；女子

的美就体现在女子的“健”当中，它是美的标志、美的存在、美的来源；女子自身的本质特征，就是体现在女子自身的这种健康、正常、完善之中。所以，女子如何更健美是可以通过持之以恒的体育锻炼、有规律的生活以及其他各种措施，求得身心的全面发展，达到德智体美的谐合与统一。还可以根据自己的个性特点，长处与不足，利用服饰、发饰或化妆，扬长避短，使自己的美得到独特而突出的表现。这就是出版本书的主要目的。

在编写过程中，本书力图不拘泥于美学的理论体系和传统的叙述形式，而是从社会主义精神文明的高度，运用美学、心理学、伦理学、生理学、医学和行为科学的知识，结合生动的事例，系统地介绍和宣传了有关女子健美的种种问题。写法上，每一章，几乎都先以讲述一个轶闻趣事开头，然后引述正文。力求思想性、科学性、知识性、趣味性溶于一炉，以引人入胜、使人爱读。作者世南、曙生为写作本书付出了辛勤的劳动，他们查阅参考了不少国外有关资料、吸取了国内有关研究的成果，使原稿质量较高。在成书过程中，得到了陈谋伟、冯殿忠同志的具体帮助，他们对书稿提出了不少意见，特别是冯殿忠同志对书稿进行了修改加工，并扩写了八个章节。在此，一并表示谢意。

由于本书的内容，是一门综合性的边缘科学，是一个跨有众多学科的研究课题，而对它的研究刚刚开始，在国内还找不到可以借鉴的这类专著。本书的出版属于探索性的尝试，对其中不完善的地方及其缺点错误，敬请广大读者和有关专家，多予批评指出。

目 录

一、绪 论

- 1、爱美，是人的天性…………… (1)
——诱人的“金苹果”
- 2、女子健美的十大标准…………… (6)
——从维纳斯雕像与“黄金分割”谈起

二、仪 态 美

- 1、苗条体型健美操…………… (11)
——通向健美的金桥
- 2、矫正体型缺陷的健美操…………… (23)
——这里有您所喜爱的花朵
- 3、发型的最优选择…………… (37)
——从美人杨贵妃配戴假发说起
- 4、肤色美…………… (44)
——“肌理细腻骨肉匀”
- 5、风度美…………… (50)
——“床头捉刀人，此乃英雄也”
- 6、气质美…………… (54)
——齐宣王为什么立“丑妇”为皇后？

7、语言美..... (59)

——有感于“河东狮吼”

8、步趋美..... (64)

——“东施效颦”与“邯郸学步”

三、服 饰 美

1、服装美..... (69)

——英国王妃戴安娜为什么暴跳如雷？

2、化妆美..... (77)

——伊丽莎白一世的“返老还童”术

四、日常生活中的健美修养

——美，就在您的身旁..... (81)

五、十三种美中不足的弥补方法

1、减 胖..... (95)

——她为什么到垃圾堆里觅食？

2、增 重.....(100)

——怎样防止“人比黄花瘦”？

3、祛雀斑.....(102)

——我国和英国的审美习惯不一样

4、除粉刺.....(105)

——她不必再戴遮脸的大口罩了

5、弥补平胸.....(107)

——请珍爱您的“多罗果”

6、防止腋臭.....(111)

——愿您馨香常在

- 7、驼背矫正.....(113)
——他们为什么挨绑?
- 8、矮症的防治.....(117)
——从争相围观“鲍林公主”谈起
- 9、多毛的防治.....(121)
——少女心头的阴云可消散
- 10、白发的防治.....(124)
——“莫等闲，白了少年头”
- 11、头屑的防治.....(128)
——头上怎么会有“瑞雪”飘?
- 12、牙齿的健美.....(130)
——“齿如齐贝”与“齿如瓠犀”
- 13、眼睛的健美.....(134)
——“巧笑倩兮，美目盼兮”

一、绪 论

1. 爱美，是人的天性

——诱人的“金苹果”

爱美之心，人皆有之。

岂止是人，连神话中的神也是爱美的。古希腊的神话中有这样一则故事。在一次众神的集会上，掌管争执的女神厄里斯，在席间扔下一只金苹果，上面刻着：“赠给最美的女子”。参加宴会的天后赫拉、智慧和战争女神雅典娜、爱与美之神阿佛罗狄忒都认为自己最美，互相争执不下。众神之王宙斯让她们去找特洛亚王子帕里斯裁决。三位女神为了夺得金苹果，各自私许帕里斯以最大的好处：赫拉许他做最伟大的君主，将会享不尽荣华富贵；雅典娜许他成为一个最勇敢的武士，以显赫的战功而名扬天下；阿佛罗狄忒则许他能得到世界上最美丽的女子为妻。帕里斯到底选择什么呢？对美的向往和追求终于战胜了荣誉、富贵的欲望，他毫不迟疑地把金苹果判给了阿佛罗狄忒。帕里斯也如愿以偿地得到了美女海伦为妻。这个神话，反映了远古时代的人们对美的向往和追求。

当人类还处在茹毛饮血的野蛮时代，尽管穴居山洞和身裹兽皮，但艰辛的生活并没有使他们放弃对美的执着追求。远在一万八千多年前的北京周口店的“山顶洞人”就已经懂得利用装饰品来打扮自己了。那些穿孔的石块和兽牙用兽皮捻

制的绳穿连起来，就当时而言，这并不比今天的钻石、金项链逊色。所以说：爱美乃是人类的天性。

然而，美的历程并不是一条鲜花团簇的黄金大道，它同样也会受到时代、阶级的制约。简言之，不同的时代有不同的美，不同的阶级对美也有不同的认识，诱人的“金苹果”在不同的历史时期散发出来的芳香也是不一样的。

“羊大则美”。如果我们把“美”字拆开，就会看出，它是由“羊”和“大”两字组成，因而古人解释说：“羊大则美”。我国的文字大约形成于商代以前，这种对“美”的朴素解释，正是反映了当时人们对“美”的理解。在商代以前，人类的生产力水平还相当低下，羊长大了，羊肉可以充饥，羊皮可以御寒；当时的人们，饱餐一顿肥羊肉和披一张大羊皮，等于是吃了一顿美餐和穿上了一件华美绝伦的衣服。于是，人们觉得肥大的羊美极了，干脆就用大羊来代表美，即“羊大则美”。它说明了在原始社会，越是对人们有使用价值的东西就越美。

高大为美。我国最早的诗歌总集《诗经·国风》大多收集的是民间歌谣，在一定程度上反映了当时劳动者的审美观点，如其中描绘的美女形象则是“顾而长兮”，“硕人其颀”等等。“硕”的意思为大，“颀”的意思为长。可见在当时的劳动人民中间，是把身材高大看成美的。

在阶级社会出现以后，当剥削阶级处于前进发展的时期，他们的审美趣味与劳动者阶级差别不大。后来，随着社会的不断发展，阶级矛盾的深化，剥削阶级愈来愈走向腐化、糜烂、堕落，于是他们的审美趣味亦日益走向庸俗化、畸形化、病态化，与劳动者阶级的审美情趣背道而驰。

“细腰”为美，“楚腰纤细掌中轻”，这是唐代著名诗人杜牧《感怀》诗中的一句，说的是春秋战国时代的楚国上层统治者

崇尚“细腰”，认为是美。结果害得当时许多宫女和百官为了取宠于楚王，往往节食和束腰，甚至不少人为了能“细腰”，竟活活饿死。楚灵王更甚，不惜劳民伤财，修建了一座章华宫，专供他认为达到“细腰”的美女居住，因此，章华宫又称为细腰宫。

肥胖为美。唐朝是我国封建社会的鼎盛时期，表现在人的审美趣味上则以丰肥为标志。这可以从唐仕女图中见到。当时的美女个个都是肌肤丰腴、两腮下垂的大胖子，这正反映了当时统治者的审美观。

“三寸金莲”为美。妇女缠足是五代时南唐后主李煜发明的。这个封建君主，极喜好声色奢侈。他有个宫嫔叫窅（音沓）娘，体态轻盈，能歌善舞。李后主别出心裁，令她以帛绕脚，使足纤小弯屈如新月，穿着素袜在六尺高的金制莲花上跳舞，飘飘然有水仙凌波之姿。后来封建士大夫竞相效尤，缠足之风由此而始。此后，封建社会的女子在三、五岁的孩提时候就开始缠足，成年后就长成了前尖后圆形如笋的“小脚娘儿”，美其名曰：“三寸金莲”，走起路来一步三摇，成了弱不禁风的废人，封建士大夫们即以此为美。

不同的民族由于不同的生活习惯和文化传统，因而也形成了不同的审美观点。例如，在非洲赤道一带居住的巴托克族，拔掉上门牙的人被认为是最美的，而没有拔掉上门牙的人则被认为是丑的。更有这样不可思议的怪事，用牛粪和牛尿抹身，同样被认为是美的。在太平洋中的岛国汤加王国，女性不胖没人娶，必须脖子短，身体上下一般粗，胖得没有腰身才算是美女。在缅甸巴洞地区部族女子，为了使自己更漂亮，在三、五岁的孩提时就往自己的颈部套上一圈一圈类似“脖套”的铜环，迫使脖子长的越来越长，最长者可达半米

左右，因为他们认为脖子最长的女子最美。

尽管不同的阶级、不同的民族对美的追求不一样，但美离不开生活，缺少美的生活就象沙漠缺少绿洲一样单调枯燥。生活中充满了美，正如大艺术家罗丹所说：“美是到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”

那么，什么样的人才算美呢？也就是说人们应该追求什么样的美。苏联著名作家契诃夫有一句名言：“人的一切都应该是美丽的：容貌、衣裳、心灵、思想”。一个人的美包括内在美和外在美两个部分，内在美指的是精神、品德、心灵和情操等，外在美指的是人的相貌、体态、服饰、行为、风度等。内在美是通过外在美来表现的，外在美要受到内在美的制约，人的美正是这二者的辩证统一。

衡量一个人美不美，往往内在美重于外在美。从电影《巴黎圣母院》中我们就可以看到这一点。那位道貌岸然、仪表堂堂的副主教克洛罗，表面上德行高超，嘴里叫着性欲会毁灭人的灵魂，而内心却渴求淫乐，他得不到吉卜赛姑娘爱丝梅哈尔达的爱情，便欲将她置于死地。他的卑劣灵魂与他道貌岸然的外形摆在一起，更使人产生一种丑恶之感。而影片中的打钟人卡西摩多，尽管外表很丑，但他有一颗善良的心，爱丝梅哈尔达遇到危难之时，他奋不顾身全力相助，此时此刻，每一位观众都不会感到他丑，因为他的美好心灵已经弥补了外貌的不足。所以判别一个人美不美，关键在于看其的内在的心灵是否美。

强调人的内在美，并不是说外在美就微不足道。一个蓬头垢面、衣衫褴褛的人，是不会引起人的美感的。一个举止粗鲁、言谈庸俗的人，是令人讨厌的。只有人的内在美与外在美处于和谐的统一，才是真正的美。俄国的别林斯基说得

好：“外表的文明要同内心的文明一致，外表的整洁和文雅应当是内心纯洁和美丽的表现。”

对美的追求，也是时代赋予我们的历史任务。大凡一个民族健美风尚盛行的时期，常常是这个民族繁荣昌盛之际。中华民族目前正处在腾飞之时，因而人们对健美的追求就更加迫切和热烈。人人健美，也就构成了整个中华民族朝气蓬勃、充满生机的健康向上。中华女性历来是崇尚美、向往美、追求美的，让我们在绚丽多彩的阳光照耀下，扬起健美的风帆，不断努力加强精神文明的建设，美化自己，美化我们的社会主义春天，在宽阔而浩荡的美的海洋中遨游吧！欣赏吧！奋进吧！

2. 女子健美的十大标准

——从维纳斯雕像与“黄金分割”谈起

说到女性形体美，人们自然会想到优美柔和的曲线、明朗苗条的轮廓；自然会想起美的化身维纳斯雕像。

维纳斯雕像无疑是一般人崇拜体型美的典型。俄国著名文学家车尔尼雪夫斯基赞扬维纳斯雕像：“轮廓的美胜过活人的美”。许多人也为她那俊秀健美、仪态万方的艺术形象所倾倒，纷纷购置其缩小的石膏像于案头，作为女性体型美的象征来欣赏。然而，在现实的生活中，维纳斯的身体比例难道就是女性美无可争议的标准吗？

维纳斯雕像是1820年出土于希腊米洛斯岛，据专家估计为公元前五世纪的作品。她身高215厘米、胸围121厘米、腰围97厘米、臀围129厘米。如果按比例把她缩小成身長160厘米的普通女子，那么，她的胸围将是90厘米、腰围72厘米、臀围96厘米。这样的女子，谁见了都会说她过于丰满，是一位略显肥胖的妇女。不过，为什么维纳斯雕像我们会感到她美不胜收呢？著名哲学家笛卡儿告诉我们：“美是一种恰到好处的协调和适中。”英国著名美学家夏·夫兹博里也说：“凡是美的都是和谐和比例如度的”。你看，维纳斯雕像整个面部轮廓清晰柔和，那充满智慧的眼睛似乎给人类带来了幸福和希望，她的下身侧立，左腿微微抬起，潇洒而自如，她的周身线条明朗，轮廓分明。在她的身上我们见到了一种匀称、协调、优雅的美，美得令人迷惘。所以说，人的形体美一个很

重要的标志就是身体各个部分之间对比和比例适当。如果有人简单地用维纳斯雕像的比例来塑造自己的体型，那只会落个“东施效颦”，因为这种比例对你并不适当。

那么，什么样的体型才称得上比例适当呢？

在欧洲文艺复兴时期，许多艺术家、哲学家和美学家根据人们审美的习惯和意识，发现了一种“黄金分割”（也称黄金分割律）的数学比例关系，这个比例关系就是：整体与较大部分之比，等于较大部分与较小部分之比（如果以c表示整体，以a表示较大部分，以b表示较小部分，则黄金分割律

的比例关系为： $\frac{c}{a} = \frac{a}{b}$ ，得到无理数 $\frac{1.618}{1} = \frac{1}{0.618}$ ）。一切事

物凡按这样的比例分割则是最美的，所以被称为“黄金分割”律。那么，合乎比例的完美人体是怎样符合“黄金分割”律的呢？如果一个女子的身高为1.618米，以肚脐为分割点，那么，她的上身部分应为0.618米，而她的下身部分则为1米。

“黄金分割”原则虽然为人体美提供了恰当的比例关系，但它仍然比较抽象。大艺术家达·芬奇通过对人体的研究，认为人体的最佳比例应该是这样的：人的头长与胸背最厚处一样，是身高的八分之一；人肩膀的最宽处应为身高四分之一；平伸两臂的宽度应等于身長；两腋宽应与臀部相同；乳部与肩胛骨应在同一水平线上；大腿的正面宽度等于脸宽；耳朵应与鼻子一样长；两只眼睛间的距离等于一只眼睛的大小；叉开双腿与肩同宽，分举两手使中指端与头平齐，脐眼应为伸展四肢端点的外接圆中心，而两腿当中的空间恰好构成一个等边三角形。这虽然被艺术家们认为是人体的最佳比例，但世界各民族由于审美习惯、文化传统以及体质差异的不同，对人体最佳比例的看法也有差异，所以，我们不应该

机械地死搬套硬。再说，随着历史的发展，人们的审美习惯也在不断地发展变化，对人体审美的标准也在不断地修正。

那么，当代女子体型健美的标准又是什么呢？

标准化、理想化的体型美，只不过是同一人种、同一民族体型普遍特点的集中体现。如果一个人的身上比较集中地体现了这一群体形态的特点，那么这个人的体型就是美的。例如，欧洲的女性普遍身材高大、四肢较长、前胸乳部突出、重心较高，这就形成了那里女子体型美的特点；而亚洲的女性就不具备这种特点，硬要模仿，反而弄巧成拙，适得其反。

据日本体育美学家池上金治教授统计的历次女子健美比赛等资料来看，身高157厘米至174厘米的优胜者，其腰围不超过60厘米。当然，这样的标准，也只是一部分人可以达到。如果按照一般女性身高为160厘米，日本健美界认为，她的体重最好控制在47——51公斤之内，这种身材各部分理想的标准尺寸是：颈围31——33厘米、胸围84——86厘米、腰围60——62厘米、臀围86——88厘米、大腿围48——50厘米、小腿围31——33厘米、足颈18——20厘米，（见右图）。女性的身体如果合乎这样的比例，就会显得健美。日本人的体型、生活习惯及审美情趣与我国有相似之处，因而这种人体美的标准可资借鉴。

根据我国的特点，综合古今中外美学家的成功经验，归纳出当代中国女性

