

当代中学生丛书·精品集



运动与青春健美

张佩芳 主编

青春之心，
健美之体，
创造之力，
是人世间最可宝贵的。
怎样获得健美之体？
怎样获得创造之力？
这本小书将为你参谋。



福建教育出版社

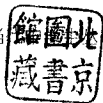
成才篇

97
G6
410

运动与青春健美

张佩芳

当代中学生丛书 精品集 ● 当代中学生丛书 精品集



福建教育出版社

丛书编辑 李南元
责任编辑 林毓琼
装帧设计 红 雨
插 图 郑方伟

当代中学生丛书·精品集

成才篇

运动与青春健美

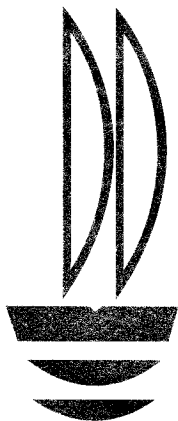
张佩芳主编

福建教育出版社发行
(福州梦山巷 27 号 邮编 350001)
福建省新华书店经销
福州七二八工厂印刷
(福州鼓屏路 33 号 邮编 350001)

787×1092 32 开本 5.25 印张 109 千字 2 插图
1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-5334-2262-7/G·1840 定价: 6.15 元
如有印装差错, 可向承印厂调换

精品集 ●



● 当代中学生丛书 精品

内 容 提 要

青年朋友们，你想长得高矮胖瘦适中吗？你想矫正不良体形吗？你想增进皮肤、头发和眼睛的健美吗？当身体发育成熟的信号出现时，你怎样对待？你怎样……本书作者运用美学、生物学、运动学等多学科的知识，以亲切生动的语言，简练的文笔，给你提供详明而满意的解说。

出版说明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的、营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

总序

二十世纪即将载入史册。展望未来，二十一世纪的科学技术和文化必会更加迅速发展：资源能源开发，环境保护，对宏观世界和微观世界的探索，生物工程，人体科学等各方面，都会取得更大的进展甚至重大突破。特别是随着计算机的飞速改进，通讯技术必将日新月异，地球变得更小了，人们的交往更频繁了，国家和地区也更加开放了。这就是我们必将面临的形势。

在这种情况下，今天的中学生应该做些什么准备呢？首先，要培养对科学技术和文化的浓厚兴趣，激发起追求新知识、新技能的热情。兴趣和爱好往往是成功的起点。在学好校内各门功课的同时，不断扩大自己的知识面，不断培养自己动手的能力。知识在于积累，能力在于锻炼；长时间的积累和锻炼，就很可能成为巨人。其次，从青少年时代起，就应立志献身于为人民为祖国的崇高事业，要有远大而明确的理想。随时随地严格要求自己，热情帮助别人，当具体的奋斗目标确定以后，必须脚踏实地，勤学苦练，不屈不挠地为实现目标而努力奋斗。

“当代中学生丛书”是中学生的良师益友，它将从上述各方面给同学们以帮助。在1988年至1994年间，这套丛书共出了60本，读者反应是良好的。这次重版，从中挑出40本，

加以修订后汇总成为精品集。

新版的精品集共8篇，篇名是：励志、知心、成才、科技、文史、艺术、博览和环球。每篇各含5本书，内容非常丰富，读者可以从中学学习先进青年奋发向上的事迹，与人相处的社交礼仪，最新科技知识，文学名著，青春心理和生理，音乐美术以及世界名胜奇迹等等。在学好学校功课之余，披卷阅览，长期坚持，必能收到增长知识、开拓眼界的效果。因此，这套丛书正是校内各门功课的补充，是一套内容广泛、有益有趣的系列课外读物。

中国科学院院士

汕头大学数学研究所所长 王梓坤 1996.6

北京师范大学教授

引 言

青春是美丽的，健美的体形更为步入青春期的中学生增添更多的风采和活力。

健美，是人类文明的一种表现，也是当代中学生对未来的美好憧憬的一种追求。他们向往健美，追求健美，迫切希望自己能具有健壮的身体，优美的体形，端庄的面貌，翩翩的风度，能给人以蓬勃向上、活泼愉快、文明大方的印象，显示出自己的青春活力，受到人们的重视和尊重，将来能更好地承担历史赋予的振兴中华实现四化的重任，承受未来改革开放中激烈竞争的压力，以勇敢者的姿态迎接时代的挑战。

健美的体形，需要在中学时期这个生长发育最关键的黄金时代来塑造，而体育运动正是促进塑造健美体形的有效手段。著名的前苏联诗人马雅可夫斯基有句名言：“世界上没有任何一件衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”。这种健康的皮肤和发达的肌肉决不是在久坐不动的情况下能够出现的，而是只有通过科学的体育锻炼，在经常运动中才能获得。古希腊艺术家米隆的著名雕塑作品“掷铁饼者”，被认为是世界上最匀称、和谐、庄重、有生气、最完美的健美人体形象，他真实地反映了当时比赛场上运动员的健美体形，也充分展现和揭示了体育运动可以使人体健美的真理。

不过，要想通过体育运动获得健美体形，还必须采取科

学的态度，运用科学的方法，按照人体自身的规律来活动才行。为了帮助广大中学生科学地进行体育锻炼，我们特地编写了这本书。同学们将会从中了解到：体育运动为什么会增强体质和塑造健美，要想长得高矮胖瘦适中该参加哪些运动，怎样使肌肉发达，怎样矫正不良体形，怎样保持皮肤、头发和眼睛的健美，怎样防止运动中容易出现的伤病，怎样正确对待青春期的遗精和月经等等。这些，都是针对中学生在日常健美咨询活动中提出的最关心、最迫切想解决的问题而谈的，希望对同学们有所助益。

“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”同学们，让我们用这句古希腊人刻在石碑上流传至今的名言，鼓励自己坚持长跑或其他项目的锻炼吧！



目 录

引言

一 运动塑造健美	1
青春期男女健美的标准	1
塑造健美的黄金时代	3
运动塑造健美体形	5
全面锻炼使你全身发展匀称	7
你想健美吗？跑步吧！	9
游泳使你的肌肤丰满润泽	10
通过健美体操获得健美体形	11
打球使你健壮、协调	13

二 运动增强体质	15
健康是健美的基础	15
什么是体质？怎样才算是体质好？	17
经常锻炼为什么能增强体质？	18
怎样增大肺活量？	20

怎样提高心脏功能?	21
锻炼为什么能使肌肉长劲?	23
经常运动的人为什么感冒少?	25
三 怎样能长高	27
量量你的身高是否正常	27
过了旺长期还能长高吗?	28
练什么项目能帮助你长高?	30
想长高该增加哪些营养?	31
睡眠少会影响长高吗?	33
常挑担子、练举重会长不高吗?	35
长得不高就不算健美吗?	36
四 怎样做到胖瘦适中	39
称称你的体重是否正常	39
怎样改变“豆芽菜”体形?	41
长跑会使人变得更瘦吗?	43
青春期发胖怎么办?	44
体重正常为何腹部突出?	46
肩窄能练宽些吗?	48
怎样使手臂、胸部健壮有力?	49
过大的臀、腿能练小吗?	51
五 锻炼卫生知识	54
为什么 $8-1 > 8$?	54

晨跑后为什么上课会发困?	56
课外运动的量为什么要大些?	57
学习累了怎样消除疲劳?	58
考试复习期间如何锻炼?	60
锻炼和吃饭间隔多长时间好?	61
晚自习后锻炼会影响入睡吗?	63
锻炼后怎样测脉搏?	65
六 畸形的矫正和体疗	67
怎样预防和矫正驼背?	67
脊柱侧弯能否通过锻炼矫正?	72
两肩一高一低怎么办?	74
两臂不一样粗该怎样矫正?	77
“O”型腿和“X”型腿能不能矫正?	79
少年扁平脚如何矫正?	83
中学生穿高跟鞋好不好?	87
七 怎样使肤发健美	89
使肤发健美的饮食	89
洗脸也有学问	91
洗澡可使肌肤健美	93
化妆不当反损健美	95
怎样防止脸部过早出现皱纹?	97
怎样使头发秀美?	99
胡须卫生与男性美	101

八 锻炼与伤病防治	104
打球踢球怎样预防崴脚?	104
如何防止长跑时腹痛?	106
有些青少年锻炼后为何血压高?	107
女少年锻炼后为何易贫血?	109
跑后膝部和小腿痛是怎么回事?	111
常运动如何防心肌炎?	113
压腿如何防止肌肉拉伤?	116
如何预防运动中腿抽筋?	118

九 怎样使眼睛健美	121
怎样使你的眼睛水灵有神?	121
中学生要认真预防近视	123
高度近视者如何防止近视加重?	125
看电视时怎样保护视力?	127
眼睛近视适合参加哪些运动?	129
游泳时要注意保护眼睛	130
几种锻炼视力的好方法	132

十 正确对待发育成熟的信号	135
怎样知道自己发育成熟了?	135
莫为正常遗精而恐惧	137
遗精过频的防治	138
怎样注意月经期卫生?	140

经期腹痛能不能防治?	142
剧烈运动会损伤处女膜吗?	144
不要沾染手淫的坏毛病	145
如何克服手淫?	146



一 运动塑造健美

青春期男女健美的标准

作为社会的人，健美标准的衡量因其具体条件不同而有不同规定，也就是说必须考虑到民族特点、地理环境、历史条件、年龄、性别和人们的审美观点等。例如，用欧美的标准衡量我们中国人是不合适的；拿北方人与南方人相比也不尽妥当。因为他们的种族和地区不同。唐代的妇女以体态肥胖为美，而当今的妇女则大多以身材苗条匀称而自豪，因为他们的时代和审美观点不同。男子健美运动员那发达的肌肉可能给人以美的享受，但是如果女子舞蹈演员的肌肉也那么发达，人们就会觉得不成样子，

因为他们的职业和性别不同。四肢匀称，五官端正，举止稳重，这对中年男子来说是够美的了，但对青春发育期的男子来说就不尽然，因为他们的年龄不同。所以，在不同历史时期，判断不同年龄和性别人的健美标准是不同的。那么评价当今青春期男女健美的标准是什么呢？

世界女子健美冠军比萨里昂曾说过，当代女性美绝不是以苗条、柔软和纤细的体形为标准；而是以结实精干，肌肉强健，富有区别于男子曲线美的“匀称型”为标准。就是说，青春期的女子，既不能失掉女性的妩媚，又能足以承担家庭和社会赋予的责任，这才是衡量女子健美的正确标准。这种标准，具体表现在三个方面：①匀称、适度的骨架。由这个骨架支撑的女性处在站立姿势时，其头、颈、躯干和脚的纵轴应在同一垂线上；上下身的比例应符合“黄金分割”定律，即以肚脐为界，上下身之比例应为5：8；头、颈、胸和躯干的联接和比例适度，假若身高为160厘米，那么体重和各部位的理想标准应是：体重50公斤左右，肩宽36～38厘米，胸围84～86厘米，腰围60～62厘米，臀围86～88厘米。②具有富于弹性并能显示形体美的肌肉。那种过胖、过瘦、臃肿、松软，或肩、臀、胸部纤细无力或过于发达等，都不能称为肌肉美。③红润而有光泽的皮肤。这种皮肤既可给人以美的享受，又可以反映人的精神面貌和气质。

青春期男子的健美标准是什么？当今也有比较统一的想法，那就是身材匀称，肌肉发达，举止稳重，光彩焕发。为什么这样的男子才是健美的呢？因为处于青春期的男子应该能体现人类最本质的特征，那就是有高度运动和劳动能力，具