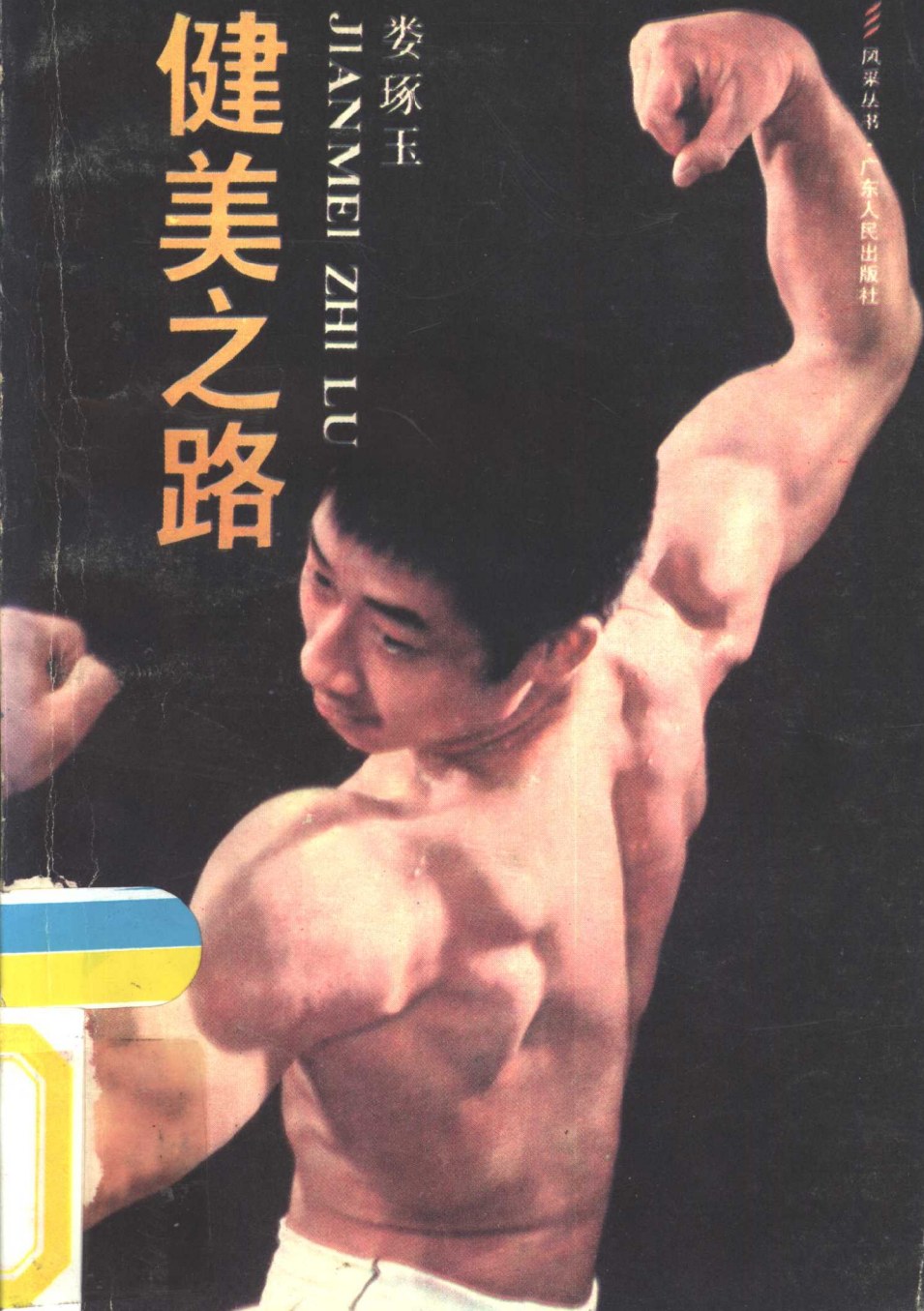


风采丛书 广东人民出版社

姜琢玉

JIANMEI ZHI LU

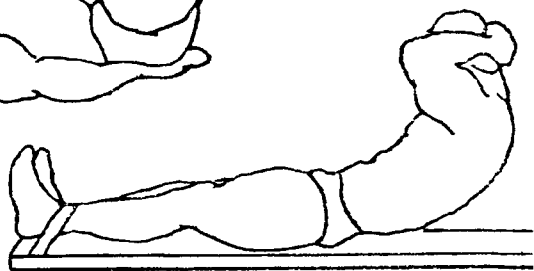
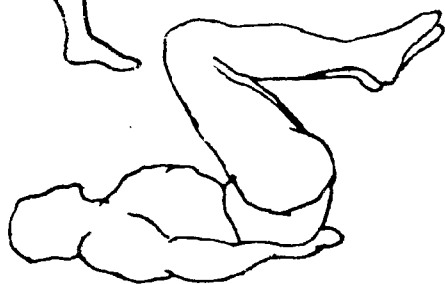
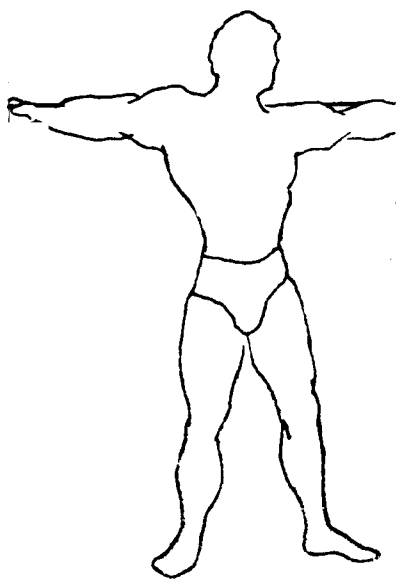
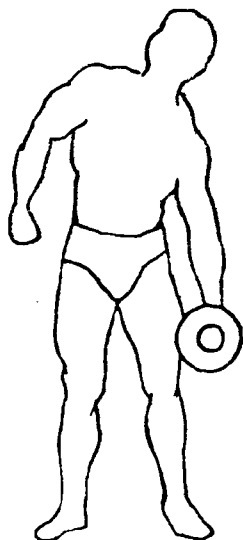
健美之路



JIANMEI ZHI LU

健美之路

姜琢玉



责任编辑 黄克淮
封面摄影 王英恒
插图 黄穗民
封面设计 张永齐

健美之路

姜琢玉

•

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6.25印张 2插页 120,000字

1983年10月第1版 1983年10月第1次印刷

印数1—99,700册

书号 7111·1263 定价 0.64元

前言

我和健美运动

四十年前我还是个骨瘦如柴、体弱多病的青年。由于家庭贫寒，17岁那年我身高已接近1.7米，体重还只有40公斤，胸前肋骨根根显露，四肢细如干柴。由于年幼时一直营养不良，真是“小病三六九，大病年年有”。

父亲在上海一间洋行替外国人当仆人，全家九口就依靠每月微薄的薪水勉强糊口。我读小学时，就由于身体太瘦弱受尽欺辱。每天上学要走过大流氓马祥生的家门口，他家儿子比我小两岁，可个头儿比我高，长着一身肥肉。每当我上下课路过时，他总是牵着一大狼狗吓唬我，还要我伏在地上给他当马骑。每次我受了欺负，回家还不敢作声，只能暗自流泪。

1941年我刚满16岁，好不容易念到初中毕业。由于家庭经济状况不允许我继续上学，通过亲戚介绍，进入了英商颐中烟草公司机械打样间当学徒。为了学些技术，想拜个师傅。但人家一开口就要我付500大洋的“拜师钱”。我哪里付得起

这笔钱！只得起早摸黑，偷偷摸摸地到师傅们的制图桌上“闷看”琢磨，放工跑到旧书店去翻阅有关书籍。这样几个月下来，我的身体越来越差。有一次看到附近一家工厂旁边有不少工人在练石担子，我好奇地去试试看。我挑一副最小的石担（大约20公斤），可是提到膝盖处就伸不直腰了。我要求当个“徒弟”，他们倒很乐意收下我这个“瘦猴”。从此我每天一清早，就去锻炼。由于不得其法，半年后，还只能把这副最小的担子提到胸上，只能上挺支撑一二下。后来，听说附近有一所“现代体育馆”是专门锻炼健美的地方，第二天一下班就去看看。馆里，在曾维祺馆长的带领下十几个青年正在锻炼。我从来没有见过一块一块这样发达的肌肉，简直发呆了，对比自己一副“排骨”，当时也没有勇气报名参加锻炼了。以后我每天下班后都去看，前后十多天总是犹豫不决。有一次我鼓足勇气问了门房的“老广东”，知道学费每月3元。我吓了一跳，因为我和父亲的工资合起来也不过50元，还要养活一家九口人。回家跟妈妈商量，她毅然答应在日常生活中“抠”些钱下来让我去锻炼，但只答应练3个月。当时，我高兴得跳了起来。这个梦寐以求的理想，总算实现了！这就是我与健美运动结下良缘的开端。

进馆锻炼的第一天测量体围，大家看到我都笑了起来——从来没有看见过这样瘦的“排骨”。记得那时上臂围弯起来只有22厘米，胸围吸足气只有76厘米，大腿围只有48厘米，体重只有40公斤。由于太瘦，即使大热天我也不敢脱掉衣服练。一年后，我的上臂围增加到28厘米，胸围增到85厘米，

大腿围增到47厘米。从那时起我就和柳顺庵、洪方定三人一起作伴训练，过了二、三年，身上一块块肌肉有些象样了，再也没有人讲我是“排骨”了。通过锻炼，身体素质起了很大的变化，毛病也没有了。爸爸妈妈都很高兴。由于自己文化基础较低，除了坚持每周3至4次的锻炼外，其余的业余时间，我都用在自学机械设计技术方面，经常为了弄通看懂一张图纸坐到深夜，然而还感到精力很充沛。我深深感到健美运动不但给了我一副好身体，也为我自学打下了坚实的基础。

在十里洋场的旧上海，到处是“租界”、“洋人”、“洋货”。老百姓为了活命，整天奔波还糊不上口，被洋人讥笑为“东亚病夫”！在我工作的地方，有些洋鬼子刚到中国时，都是穿着破旧西装，提着破皮箱，体型干瘪，可是三几年以后回国度假时，却是养得又肥又胖，成箱成箱的行李往回带。看到这些，我心中早就蕴藏着一股怒火。当时，不但英美人进出有小轿车，连那些小国家的洋人，每天都有大轿车接送。这是在中国的土地上，为什么中国人就不能坐？有一天我实在抑制不住，不管三七二十一，跳上大轿车坐下来。那些“小洋人”、“假洋鬼子”都以敌视的眼光看着我，叫来了看门的白俄人。他气势汹汹的要我下车。我坐着不动，更挺起胸膛，把袖口卷得高高的（当时我的上臂围已达到了88厘米），那个看门狗退缩下去了，这次我总算胜利了。可是第二天我遭到了洋人主任的怒斥，险些停了生意。

1945年抗日战争胜利，上海广大民众举行了声势浩大的游行活动。在体育界的游行队伍中，我和十几名健美运动员

在书写着“洗刷东亚病夫”、“撕毁不平等条约”和“团结起来”等标语的三辆大卡车上，摆着健美姿势和各种艺术造型，显示出中国人民开始站起来了。

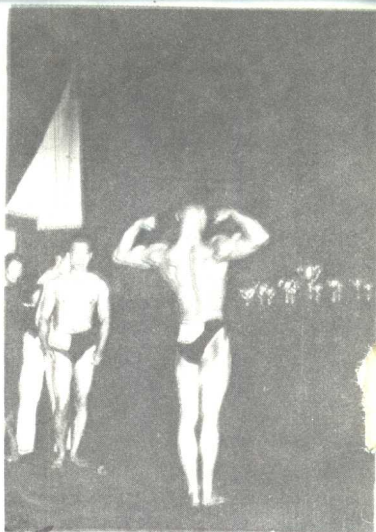
以后我用业余时间担任了中华基督教青年会体育部的义务健美教练，辅导了不少象我这样“瘦猴”体格的青年人。同时在实践中，也摸索了一些健美训练方法和技术特点。直到解放后，在青年朋友们的鼓励下，我开始编写了《杠铃健身法》，于1952年交上海北新书局出版。这本介绍发达肌肉方法的书籍出版后，收到了很多读者的来信，他们给了我很大的鼓励。我一方面利用一切业余时间，为一些体育馆、俱乐部和大专院校担任义务指导；另一方面自己还积极的锻炼，当时上臂围弯曲达48厘米，胸围达118厘米，大腿围达64厘米。

1958年后，举重运动成为我国开展的重点项目。为了学习苏联的举重技术，我利用每天的间隙时间，读完了上海俄语广播学校的三年课程，为我在1956年编写《举重技术图解》创造了条件。在党的教育和培养下，1959年我参加了中国共产党。

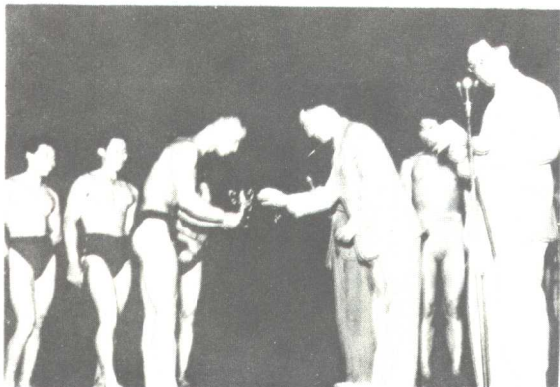
从1950年到1981年间，我参加过历年的国际、全国、市和基层的举重裁判工作有二百多场。从第一届全运会到第四届全运会期间，四次受到了毛泽东和刘少奇、周恩来、邓小平、贺龙等中央领导同志的检阅和接见。1980年被批准为国际举重裁判员。1982年9月被国际健美协会接纳为名誉委员。

从1950年开始至今，我除了保证完成本职技术工作（机械设计工程师）以外，在业余时间进行合理的安排，为全国

上海第一届健美比赛 (1944年)



经过争夺，终于
产生了前三名。



为观众
表演背部
肌肉。

给冠军柳颀庵颁奖。



1945年，上海民众庆祝抗日
胜利游行队伍中的健美运动员。

站在最高处的是本书作者。

娄琢玉在指导学员们训练。

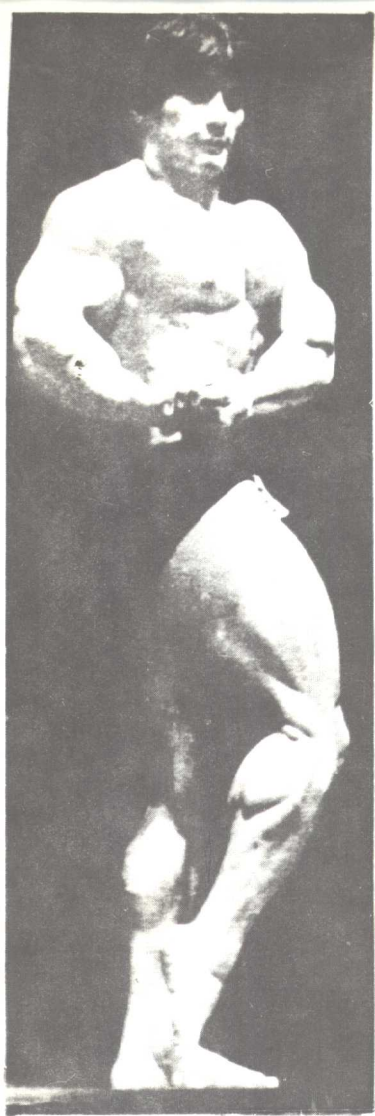
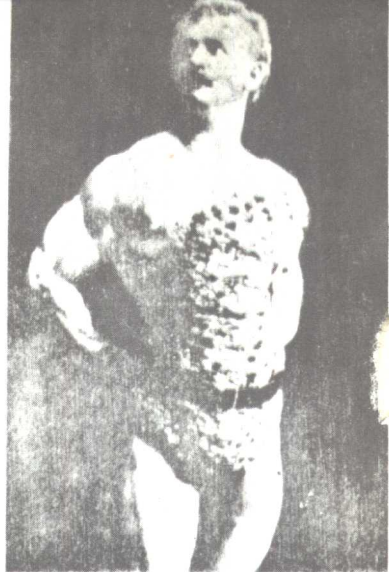


娄琢玉当年的风采。(1949年)

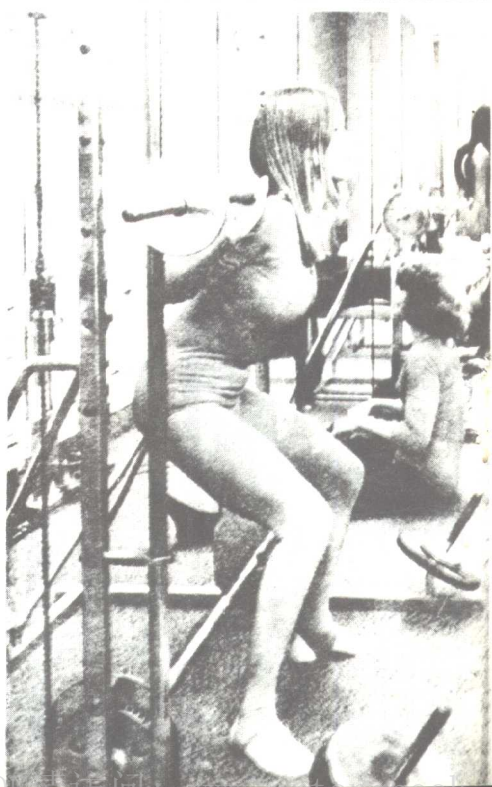


娄琢玉(右)和柳颀庵
在上海重逢，共叙旧情。

这是先道在意大利的留影。然而，相片无法完美再现他的雄姿。



当代的“健美先生”
已经胜过了前人。



健美运动对女性同样具有吸引力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

前 言

我和健美运动 1

第一章

健美运动 1

1. 并非全是大力士的“游戏” 1

创始人曾经是个孱弱的病孩

2. “裁剪”身材的运动 8

如果你对自己的身材不满意

3. 需要了解的常识和熟悉的器械 17

当你跃跃欲试的时候

第二章

怎样才能使体态健美 40

4. 准备活动 41

这是必不可少的“前奏”

5. 颈 部 55

人们常常忽略的部位

6. 背 部 60

愿你留下一个好的背影

7. 胸 部 67

最令人羡慕的地方

8. 肩 部 78

“塌肩”和“耸肩”是可以改变的

9. 肘 膊 85

谁都希望自己能力拔千斤

10. 腰 腹 98

大腹便便总是不美的

11. 腿 部 109

必须重视身体的“支柱”

第三章

女子健美 119

12. 曲线美 126

胸脯坚挺和身材苗条

13. 健力美 141

健壮和力量更能增添自然美

14. 减肥运动和健美操 149

脂肪过多实在是累赘

第四章

怎样编排锻炼课程 162

15. 循序渐进和因人而异 163

锻炼同样需要讲科学

16. 男女锻炼课程实例 169

一份好课程等于一个好教练

第一章

健美运动

1. 并非全是大力士的“游戏”

创始人曾经是个孱弱的病孩

你看过古希腊文化不朽之作——美少年大卫和美神维纳斯的精美雕像吗？大卫那雄伟健美的体魄，勇敢坚毅的神态，不仅表达了敢于战胜敌人的英雄气概，也体现出内外统一理想化的“男性美”。维纳斯丰腴饱满的优美体型，瑞丽典雅的神态，堪称为女性温柔、健美和永恒青春的化身。这些两千多年前男女健美的身姿，至今仍令人心驰神往，赏心悦目。

马克思说过：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶”。今天我国提倡“五讲四美”的新精神风貌，人们更加向往心灵美与外表美——健美的和谐。谁不渴望自己有一个标准而又健康的体格；谁不希求自己有一个身材柔美、体态轻盈的体态。健美运动就能够帮助你得到一副健美的体格。

健美运动起源于欧洲，只有近百年的历史。创始人是十九世纪的德国大体育家、当时欧美最著名的大力士先道。

先道首先开创的这项运动，并非是专供大力士们进行健身训练的。先道是一位声名甚噪的大力士，然而谁也想不到，当初他曾是一个孱弱多病的孩子。先道原名法得列·穆勒，生于1867年，幼年时屡次病危。有一年，先道跟随父亲从普鲁士到意大利的罗马，在参观佛罗伦萨美术馆时，那些古代角力士雕像的健美体魄使他十分钦佩，感到不可思议。他好奇地问父亲，现在还有没有这样体格健壮的人。父亲告诉他，现在恐怕很难看到有这样的人了，在古时候，人要生存，缺乏自卫的武器，只能以双手的力量，来保卫自己的生命。父亲接着又告诉他，想要有强健的体魄，只有通过锻炼才能获得。

先道回国后，古代角力士的形象一直在他的脑海中盘旋，父亲的话，使他受到了很大的启发。从此他就每天坚持锻炼。到18岁时，他感到体质有所改善，但还是不如想象中的角力士。先道学习了人体解剖学之后，才恍然知道锻炼必须遍及全身各部分肌肉，要讲求科学的方法。他从实践中逐步摸索了一套发达肌肉的方法。到21岁时，他的全身肌肉锻炼得非常发达，可与古代角力士雕像媲美。美术家奥帕莱为之大感惊奇，曾要先道表演一个罗马演武场武士击剑的姿势，专门为他塑造了一个雕像。不久，先道第一次在英国伦敦与当时著名的大力士萨莫松比武中，击败了对手，引起了极大的轰动。人们开始注意到这位崭露头角的不见经传的新人物。先道从此相继在伦敦、罗马和柏林等地受聘表演技艺，1898年远涉重洋，受聘到美国表演。在美表演期间，由

于无人能与他匹敌，先道最后竟提出与狮子角力，并将狮子打败，成为一时美谈。

1902年以后，先道先后又到澳大利亚、新西兰等地作超人的技艺表演，所到之处受到观众热烈欢迎。先道不但显示技艺和力量，还到处向群众和医士宣传体育锻炼能使人体增进健康的理论。先道在英国、澳大利亚、新西兰、印度和美洲等地设立了体育学校，总校设在伦敦，学员大都是年轻士兵、警察、消防员及学生等。

先道还设立了函授部，对来自世界各地男女青年的函询，他都一一根据各人的体质、年龄和职业特点，分别传授了锻炼的方法。他还编写了《体力养成法》和《实验祛病法》等健身书籍，对推动健美运动起了很大的作用，被后人称为健美运动的鼻祖。

健美运动当今在国外非常普遍，男男女女都想练成一副健美的体格。世界各国都有各种健身组织，特别是美国各大城市设有很多健身组织和团体。早在1920年，美国健美创始人列戴民就从事这方面的研究。他运用渊博的医学知识，写了《肌肉发达法》和《力之秘诀》两本专门著作，这两本书对推动健美运动起了积极作用。

本世纪二三十年代美国最早出版的健身杂志有《体育》《力》《大力士》，英国出版的有《健与力》《超人》等。美国发行量较大的杂志有《力与健》（Strength & Health）、《铁人》（Iron Man），还有《形体美》（Shape）、《肌肉发展》（Muscular Development）和《肌肉和健康》（Muscle