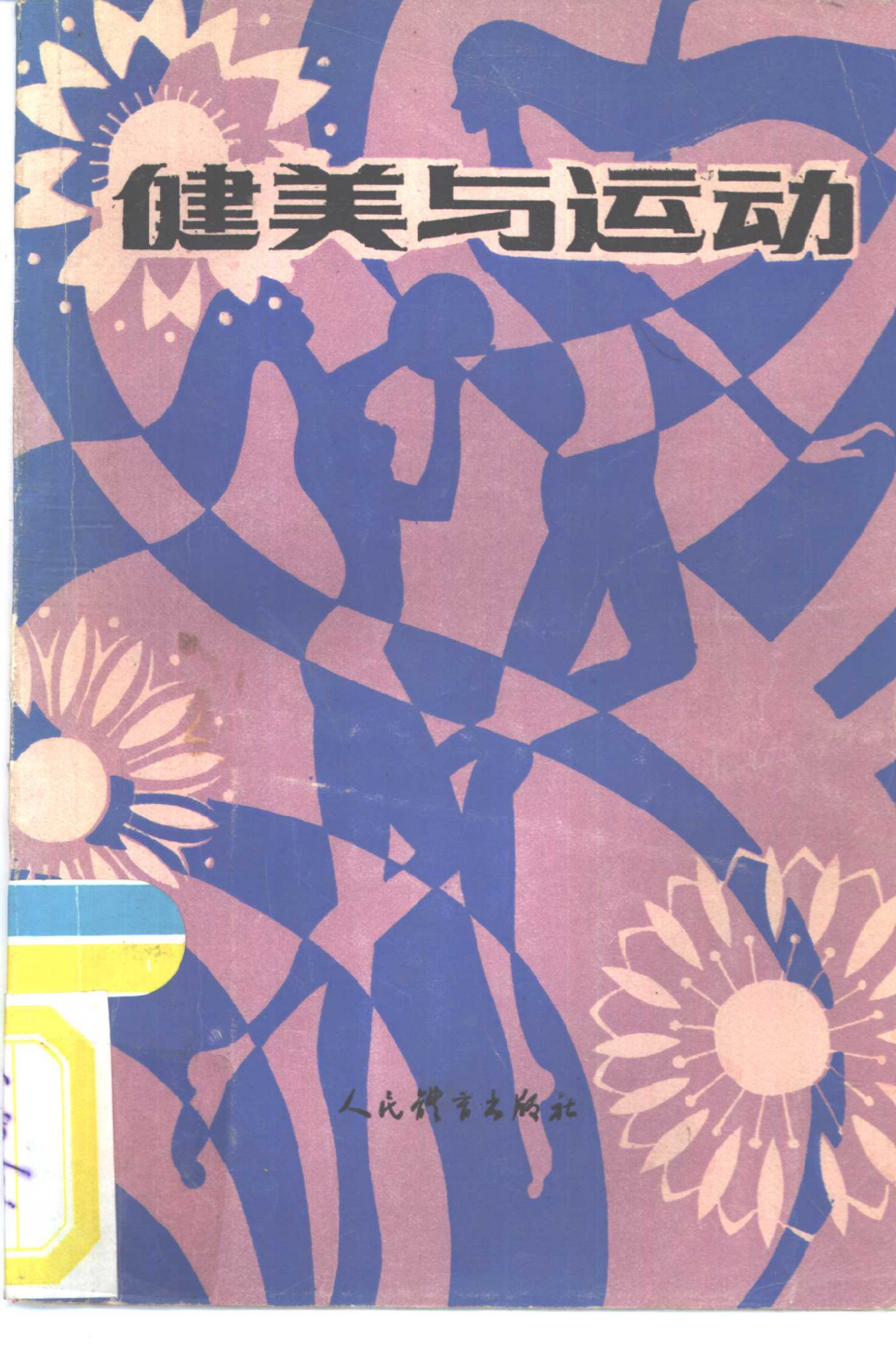


健美与运动

The background of the cover is a vibrant, abstract composition. It features large, stylized human figures in dark blue and purple, depicted in various dynamic poses that suggest movement and athletic activity. These figures are set against a background of overlapping geometric shapes and large, stylized floral or sunburst motifs in shades of orange, yellow, and pink. The overall aesthetic is reminiscent of mid-20th-century graphic design.

人民体育出版社

健美与运动

邓福星 郭可愚 赵竹光

史瑞娟 李庭昆 著

人民体育出版社

健美与运动

邓福星 郭可愚 赵竹光

史瑞娟 李庭昆 著

*

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 1/32 80 千字 印张 3 20/32

1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷

印数：1—185,000册

统一书号：7015·2078 定价：0.31元

责任编辑：骆勤方 赵振平

目 录

珍惜天赋予您的外衣 邓福星(1)

健美的向往今来.....(2)

美、健和健美.....(7)

运动,美化着人体的外衣.....(13)

健美、风度及其他.....(19)

祝您健美.....(22)

美和您形影相随 郭可愚(28)

愿您的青春更美丽 史瑞娟 李庭昆(38)

怎样使您的青春更健美.....(38)

与男青年谈健美锻炼.....(42)

与女青年谈健美锻炼.....(45)

几种健美操.....(50)

体格完美的妙方——锻炼 赵竹光(73)

生活制度和健康.....(73)

锻炼与营养.....(75)

不运动的运动——坐、站、

走的正确姿势与呼吸.....(81)

增加“功能性”体重.....(83)

矫正运动.....(87)

珍惜天赋予

您的外衣

邓福星

青年朋友，你想过没有，究竟什么是健美？人们为什么会欣赏健美、讲究健美、又要追求健美呢？

也许，在生活中，你曾经遇到过这样的事情：对你所认为健美的，别人却摇头；反之，别人认为的健美，你又觉得不够味。这究竟是怎么回事呢？有人会说，个人有个人的喜好。那么，人们的这种喜好有没有共同的规律呢？人们对于健美认识上存在的那么大的差别又是怎样造成的呢？

也许，有些青年朋友并不想对这些问题追根究底，只是希望自己能够更加健美。那么，你也应该知道：怎样才能健美，在健美锻炼中，应该注意些什么。

要解答这些问题，可不是件容易事。

人类，不仅能够思维、有理智、有情感，而且，人体的构造也是如此精妙、和谐而完美。我们不禁想起莎士比亚那段对人类的热情颂歌：“人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！多么文雅的举动！在行为上多么象一个天使，在智慧上多么象一个天神！宇宙的精华，万物的灵长！”人，作为大自然的骄子，世

界万物之灵，对莎翁的赞辞是当之无愧的。

尽管我们每天都生活在人群中，照理说，应该对自己十分了解。其实不然，我们对自己研究得还很不够呢！且不说人体内部的奥秘，就是外部的形态，有时对我们也显得那么神奇而费解。

随着社会的文明和生活的提高，健美问题越来越引起人们的注意和兴趣。它离我们是那么近，近得就在我们身上；可是，它似乎对我们又那么陌生。青年朋友，如果你乐意，那就让我们一起，来探讨一下这个问题吧！

健美的古往今来

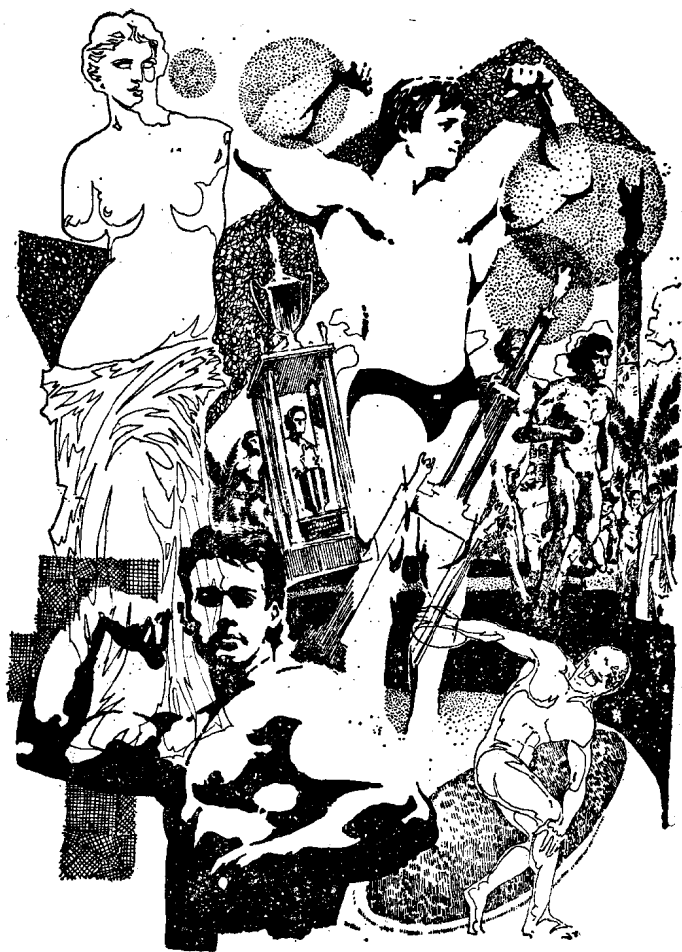
谈起健美，人们立即会联想起运动场上那些身体矫健、精神焕发的男女运动员。不错，他们那健美的体魄，也实在令人羡慕。不过，健美可不只是运动员所拥有。它是人类所共有的，是构成我们生活美的一个方面。这件人体最优美的外衣，人人都可以穿起来。实际上，自古以来，人类一直在穿着它哩！

当然，健美也确实同体育运动结下了不解之缘。我们要回顾健美从古到今的概况，还得先从古希腊人崇尚体育说起。有一件表现古希腊人运动的非常有名的雕塑，那真是生动极了！这是一个健壮结实的男运动员，正要把铁饼掷出。他那平静的表情，紧绷着的肌肉显得含蓄而深沉。欣赏着这件雕塑，你会受到一种蕴含着的力量冲击，得到一种美的享受。怪不得它会流传得这么久远，这么为人们所喜爱。这就是著名的《掷铁饼者》。古希腊的米隆创造这件艺术品的时候，离

现在已有两千四百多年了。

古希腊人对体育运动那样崇尚，在世界史上是罕见的。居住在地中海沿岸的古希腊人要出海经商，而且当时的一个个城邦国之间也经常发生冲突，这就需要他们具备，并且也造就了强健的身体和强悍的性格。男子们习惯脱得赤条条的，浑身涂上橄榄油，在烈日下锻炼身体。那时候，体育竞技活动是经常举行的。在竞技场上，男子一丝不挂，出入于大庭广众之间，一面表演竞技，一面炫耀着健美的体形。女子平时穿衣也极薄极少。每逢酒神节，便轮到她们显示女性身体的健美了。她们也赤裸着身体，和男子一道参加集会。那时，古希腊人出于朴素的唯物主义观点和乐观主义精神，把身体的健美同力量和生命联系起来，认为在世界的万事万物中，只有健美的人体才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气，因而是最完美的。所以，他们把人体的健美看作美的最高标准，认为人体的健美就是最理想的美了。

这样，理想的形体健美也就成为艺术家们塑造人物艺术形象时的标准了。古希腊留下来的那些传世之作，都是以当时健美的男女运动员为模特儿的。太阳、艺术和健康的守护神阿波罗，爱与美之神维纳斯，这些人们理想中的神的形象，以及和狮搏斗的猛士海格力斯，搬开岩石取出剑和鞋的大力士提修斯，这些人们所敬仰的英雄形象，无一不是按照当时最理想的健美的人体来塑造的。这些成功的艺术形象如同不朽的丰碑永存下来。马克思曾经高度地评价这些具有永久魅力的作品，说这是“后人不可及的典范”。正是由于古希腊人对人体健美的崇尚达到了高峰，才使得健美进入到艺术的天地中来，并且，从此以后，健美的人体就成了造型艺术所表现的一个重要内容。后来的艺术家总是怀着感激和敬仰的



心情怀念古希腊的艺术大师。其实，他们首先感激的应该是竞技场上那些强悍的健儿们。

中世纪开始以后，愚昧主义、禁欲主义的乌云笼罩了西方世界。宗教强权把表现人体健美的艺术看作亵神的异端，横加洗劫。古希腊那种健美的好尚已不复存在了。

直到文艺复兴时期，资产阶级思想的先驱为反对神权，提倡人性；反对封建桎梏，提倡个性自由。很多艺术家在呼啸着战斗，他们喊出的便是健美的人体艺术这种特殊的战斗语言。看一看文艺复兴三杰之一米开朗琪罗的雕塑《奴隶》和《濒死的奴隶》，那强烈的反抗呼声，依稀可闻。也是他的一幅巨制壁画《最后的审判》，就因为表现了裸体的人群，而受到教皇保罗三世的强烈反对，被加上了异教徒“路德派”的罪名。健美，在这一时期突出地表现在造型艺术作品中，被资产阶级的先驱人物作为一种反封建战斗的特殊语言。如果说，古希腊时期健美的意义是同力量、勇敢和生命相联系，那么，文艺复兴时期，健美的形式则是更多地被艺术家用做反映新兴阶级的人文主义精神。因而，在后一时期，对于人体健美的讴歌与诽谤之间的斗争也格外激烈。

中国古代对健美的理解更多地注重强健。我国远古时期虽然没有留下象古希腊那样表现当时健美的造型艺术史料，但从中国古代神话中，可以看到我们的祖先对他们强健的身体和宏大气魄的赞美，这在一定程度上反映了他们的健美观。盘古用巨臂劈开了混沌世界，头顶天，脚立地，每天身体长一丈，一直长到九万里长度那么高，成了一位顶天立地的巨人。直到临死的时候，还把双目化作日月，须发化作星辰，手足化作四极五岳，血液变成江河，筋脉变成道路。那个夸父追赶太阳，口渴了，一气喝干了黄河，又喝干了渭水，仍未喝

足，渴死后，手杖竟化做一片树林。这些古老的神话虽然涂上了浓重的浪漫色彩，但它们都是来自古代人们的现实生活，反映了他们同自然斗争的无畏精神和战胜自然的美好愿望。

远古时候的人类要向自然索取生存的条件，势必要有强健的身体。我们的祖先和古希腊人对健美有着共同的理解，那就是，健美与力量、勇敢、生命力结下不解之缘。然而，中国神话在赞美英雄外貌和力量的同时，更突出的是称颂英雄的庞大气势、雄浑的魄力和必胜的信念。这个特点，与后来人体美的概念中较多地注重精神因素有着相承的关系。

《诗经》中的《硕人》篇，是中国最早描写美人的诗句。它的标准是，柔软的手，细腻的皮肤，白嫩的脖子，整齐的牙齿，眉目清秀，而且笑吟吟的。这是注重于上体和面部的形象。宋玉对女性美的描写已着眼于全身了，讲究“增之一分则太长，减之一分则太短”的身段。总之，在汉代以前，人们对女性人体美注重眉目、口齿、体态、身腰、以至情感，还都属于人体自身的方面。以汉为过渡，到魏晋两朝，这种观念发生了变化。由注重人体本身到注重装饰，由质朴到华丽。魏文帝最喜爱的几个妃子，有的能把头发挽成蝉翼的样子，有的穿戴极其华丽，她们都因为善于打扮而深得宠爱。从五代开始女子缠足，这本来是对妇女的歧视和肉体的残害，然而，在当时竟成了女性美的一个标准。清代著名的学者李渔谈论妇女姿容的意见，大体代表了中国封建社会里对女性人体美的观念。他认为，肌肤要白，眉目清秀，指要尖，脚要小，还要有一种娇羞的媚态。十分明显，这种女性人体审美观深深地打着封建士大夫的阶级烙印。

自古以来，男性美一直保持着强健的意义。虎背熊腰，彪形大汉，是中国人形容健美男子的普通用语。从历史上看，

人们所称道的健美男子多好习武，其结果必然影响体型。中国的武术主要是为了防身、格斗、养生，只讲究实效，不一定重视全身各部分肌肉的均衡发展。而且，由于在思想意识、道德伦理，特别是在审美趣味上有中国独特的传统习惯，这样也就形成了中国男性健美的特殊风格。

随着人类物质生活和精神生活的不断提高，健美有了相对独立的意义，并逐渐成为人们活动和研究的专门领域，这标志着健美同人类关系的进一步加强。人们在欣赏着别人健美的同时，也希望自己健美，于是，有意识地进行健美培养和专门的健美锻炼，并以科学的态度，运用美学、生理学、运动学的知识，对这个既古老又常新的题目进行探讨和研究，成为人们日常生活和社会生活的组成部分。

近些年来，健美运动作为一种旨在使人健美的体育活动，在一些国家和地区发展起来，特别在欧美各国和东南亚一带，这种运动颇为盛行。参加健美运动的青年男女聚集在一起，通过有计划的身体训练，使肌肉按照健美的要求发生变化。一些身体过胖的人不仅可以减少脂肪，提高内脏功能，增强体质，而且可以使肌肉匀称协调地发展，增加体形的美感。最近几年，专门的国际性的健美比赛，吸引着越来越多的人参加。今天，如果米隆在世的话，他一定会塑造出新的作品，为新时代人类的健美而讴歌。

美、健和健美

美，是一个看似简单，其实挺复杂的问题。从古到今，美学家们对一些美学问题一直争论不休，莫衷一是。不过，

所有的美学家都承认一个最基本的原则：人类是爱美的。说来，这也是一个普通的道理了。俗话说，爱美是人的天性。高尔基有一句名言：“照天性而言，人人都是美学家。”

实际上，人对美的认识是在漫长的社会实践中形成和发展的。早在四、五万年以前，当我们的祖先腰里围着兽皮、树叶，还住在山洞里的时候，他们就开始把石珠、兽牙、贝壳穿成长串，套在脖子上来美化自己了。有时，还聚集在火堆旁手舞足蹈，抒发美好的情感，这就是人类最初的美的意识。以后，在他们同自然界的斗争中，越来越多地创造了丰富的物质财富和精神财富。也“产生着人的主观感受的丰富性：欣赏音乐的耳朵，感到形式美的眼睛。”（马克思语）就是说，人们在改造自然的过程中，培养并发展着自己的审美能力。随着社会生产力和生产关系的发展变化，美的内容和形式日新月异，愈加丰富多采。美同人们的关系越来越密不可分。美成了人们生活中的一种欣赏和享受，一种向往和追求。只要有生活，就有美。十九世纪俄国民主革命思想家车尔尼雪夫斯基曾这样简洁地说道：“美就是生活”。

人们用审美的眼光看待自然，看待社会，看待生活，同样，也用审美的眼光看待自己的身体，评价自己的身体，也就随之产生了人体美的概念。有些艺术家认为，人体美集中体现了造型艺术的美，在美的人体上，可以找到所有造型艺术形式美的因素。这种意见虽然还有待于研究，但健美的人体毕竟是一件最精致、最巧妙的杰作，是万物造化之巅峰。

至于健康，人们是很熟悉的。也许医学家理解它的含义还复杂些，但一般人认为，健康是同疾病相对而言的。健康的人发育良好，功能正常，身体强壮结实，精力充沛饱满。健康，就是生命力旺盛。

健美，首先要健康。一个发育畸形、疾病缠身、孱弱无力的人，是算不上健美的。《红楼梦》里的林黛玉，被认为是具有病态美的少女，年纪轻轻的，就死去了。也许有人欣赏这种所谓“病态美”，但这不是健美。车尔尼雪夫斯基在谈到健康和美的关系时说：“不错，健康在人的心目中永远不会失去它的价值，因为如果不健康，就是大富大贵，穷奢极欲，也生活得不好受。所以红润的脸色和饱满的精神对于上流社会的人也仍旧是有魅力的。”车尔尼雪夫斯基接着尖刻地嘲笑说，那些上流社会的人如果认为病态、柔弱、萎顿、慵倦也美的话，那是因为他们奢侈过度，无所事事，而去寻求刺激罢了。所以，一般说来，美好的东西，应该使人欢悦，使人振奋，应该是生机勃勃、积极向上的。而没有生命力，濒于死亡的东西往往唤不起人的美感。因此，不健康的人是谈不上健美的。

那么，健康的人，就一定健美吗？也未必。一个身体各部分比例不匀称的人，或是因职业特点造成的只有某部分肌肉发达，其他肌肉不发达的人，尽管他们也很健康，终因身体外形不协调发展而显得不美。身体过胖和过瘦也都不是健美的。这里体现了美和实用价值的区别。古希腊的大哲学家苏格拉底就过重地看待美的实用目的。传说有一次举行男子竞赛，大家设宴为胜利者庆贺。席间，身体结实但其貌不扬的苏格拉底站起来说，最美的男子应该是他自己。因为他的眼睛象金鱼一样凸出，最便于看东西；他鼻孔阔大朝天，最便于嗅味；他的嘴巴宽大，最便于饱食和接吻。这自然会引起人们大笑。可见，健美，一要健康，二要符合美的标准。

单就外部形态来看，健美具备以下这样三个条件。

第一，以骨骼为支架所构成的人体各部比例要匀称、合

度。骨骼的大小长短、特别是骨骼的组合构成了人体的大关系，这是形成人体美的基本条件。诸如头、躯干、四肢的比例，头、颈、胸的联结是合度的，而不是失调的；腰椎、臂骨、腿骨的发育是良好的，而不是畸形的。

第二，由肌肉的完美发达所呈现的人体形态要强健而协调。人身体上的六百块肌肉占体重的一半，而且包裹在人体的外部，是构成人体外形的重要因素。人体的外轮廓线主要是由肌肉所决定的。要使全身的肌肉得到正常而全面的锻炼和发达，不只使身体的某一部肌肉发达，而其他部分肌肉不发达甚至萎缩。各种健美操的实质，主要是对全身肌肉的形态进行有目的的改善。运用正确的锻炼方法，人体肌肉在不太长的时间里，就可以发生较大的改变。

第三是肤色的美观。就我国各民族的欣赏习惯，多以皮肤的红润有光泽为美。肤色与骨骼、肌肉相比，似乎是次要的。但肤色往往给人以第一印象。我们的民族是很重视肤色美的。与前两项比较，肤色更能反映人的精神面貌，因而同人的气质有着较多的联系。

上述三条仅是就人体外部形态而谈的。对于结构如此精妙完美的人体说来，决不能把健美看成与人的内心精神毫无关系的、孤立的外表问题。关于健美同精神的关系，后面还要谈到。

构成健美的基本条件是共同的，但是，健美的身体决不都是一个样子。也好像百花园中的花朵，色彩绚丽，千姿百态，各有各的特色。通常，男性的健美表现为刚健有力，女性则柔美秀丽。西方美学家常用“壮美”和“秀美”来划分美的类型。中国自古也有阳刚之美和阴柔之美的说法。美学家朱光潜先生曾用苍鹰古松、娇莺嫩柳来比喻这两种类型的美。

古诗句“骏马秋风冀北，杏花春雨江南”也是描绘这两种类型的美的意境。如果把男女人体的健美也加以分类的话，大体也可归为刚柔两类。当然这种分类只是近似的、相对的。而实际上，刚柔都是相互渗透、相辅相成的。在男性强健的身体上，可以找到柔和的曲线之美，他们可以作出灵巧的动作。这就是刚中有柔。而女性秀美的身姿，也显得矫健有力，她们可以作出强劲的动作。这便是柔中有刚。人们以刚柔分类，又以“刚柔相济”使二者统一起来。

人体的健美是多姿多彩的。而人们主观上所赋予健美的含义更是千差万别。特别是由于时代、地域、国度、民族习惯、文明程度、阶级意识的不同，人们对健美有着特定的理解。这只要把不同时代、不同民族的健美观念加以比较，就清楚了。童年时代的人类，崇拜力量和生命，所以总把人体的健美同力量、生命联在一起。力大无比的男子，当然地成为男性健美的典型。表现女性人体的美，都特别显著地夸张了作为生殖力象征的乳房和臀部。法国马塔林文化期的女性人体雕塑就是很好的说明。他们所赋予健美的含义同他们对世界幼稚的理解是分不开的。澳洲布须曼人在脸上涂抹各种颜色，身上刻下深深的刀痕，在鼻子上、唇上穿上环、栓一类的物品。少女们如果不这样装饰，几乎难以出嫁。塞内冈比亚有钱的黑人妇女，喜欢穿一种不能把脚放进去的小鞋，以走起路来一歪一扭为美。某些民族的健美观是受到他们特殊的生活条件和文化教养所影响的。中国封建社会里，士大夫所追求的女性美，便反映了他们玩弄女性的腐朽的审美观。在以小脚为美的时代里，女人的脚能小到“掌上观”。有个叫方绚的人写过一本《香莲品藻》，专门评论小脚的款式，优劣，即所谓“三贵”、“五式”、“九品”、“十八种”。足见当时蔑视



摧残妇女的怪癖是怎样兴盛了。十八、十九世纪的资产阶级以女性人体的丰腴和肉感为美，而后，则又追求其妖艳。所有这些，同无产阶级所倡导的健美是不可同日而语的。

对于客观存在的健美人体，一方面，人们有着共同的感受，因而可能作出大致相同的评价；另一方面，又因不同的时代，不同的人，有不同的思想意识，不同的健美观，而有不同的感受，会作出不同的甚至相反的评价。即使在同一时代、同一民族，文化教养等条件也相近的情况下，人们对同一个健美的人体也不会有完全相同的感受，这就是健美感受的差异性。我们现在探讨健美，正是在从今天生活中那些各具特色、无限多样的健美的人体上去探求人体健美的共同之处。因此，正象本章开始说的那样，健美，也同样是一个看似简单，其实挺复杂的问题呢！

运动，美化着 人体的外衣

人们总喜欢穿实用、合体、美观大方的衣服，青年人也就更讲究了。这里，我们不说身上穿的、服装店里买的那种衣服，而是说一种特殊的、通过运动可以进一步美化的外衣——人体的外衣——健美。

一件衣服可穿可脱，选一件称心合意的外衣终不是特别困难的事；但我们要穿起一件人体的优美“外衣”，可就不那么容易了。为什么把健美称为人体的优美外衣呢？因为它确实是可见地“装饰”在人体上。它不属于哪一个人，是为人类共同所有的，一代一代地穿用，永远常新不旧，它与人类