

休闲

丛书

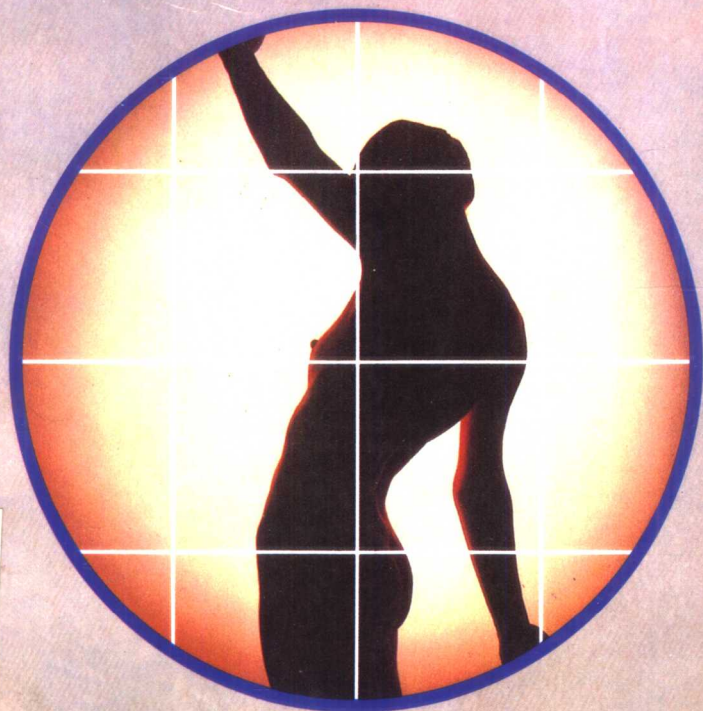
XIAN XIA

CONG SHU

形体美训练

XING TI MEI XUN LIAN

张美江 著



上海书店出版社

上海书店出版社



形体美训练

XING TI MEI XUN LIAN

张美江 著

闲暇闲暇闲暇

责任编辑: 罗伟国

封面设计: 柯国富

形体美训练

张美江 著

*

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

上海中华印刷厂印刷

*

787×960 毫米 1/32 印张 5.375 字数 97 千字

1998 年 1 月第一版 1998 年 1 月第一次印刷

印数 0001-8000

ISBN 7-80622-272-3/G·47

定价: 8.50 元

前 言

胖子想减肥,瘦子想长肉,矮子想增高;公司招工看身高,学校招生讲体重;谈恋爱,则对高矮胖瘦更加挑剔。这些都涉及形体的问题。形体,就是人们平常所说的身材,与你、与我、与他都有密切的关系。“爱美之心,人皆有之。”谁不希望自己的形体美一点呢?随着物质生活水平的提高,重视健康投资,舍得为美花钱,已成为时尚。

世界万物人最美。歌德说:“不断升华的自然界的最后造物就是美丽的人。”人之美是多方面的,但形体美却是给人的“第一印象”,因而人们重视有加。在国外,形体美的人连办事都方便些,故有“形体美就是通行证”之说。形体美是自然美的最高形态,是世界上一一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。尽管形体美会因社会、民族、时代的不同而有差异,比如:有的崇尚胖,有的欣赏瘦,有的爱壮美,有的好柔美,但它的总体要求是健康、匀称、比例协调、举止和谐。本书所谈的形体美,是一种为大众所认同,为社会所接受的美。

形体美是建立在健康基础上的。遗传因素、生活环境、饮食营养、体育锻炼,以至生活中站、坐、走的姿态,都会对形体产生这样那样的影响。实践表明,健康可能从遗传中获得,而美的体型则需要后天的努力。也就是说,通过科学的训练,可以改变或改善体型,塑造形体美。本人从1987年起从事普通人形体美学的研究,并在一些幼儿园、小学和中学进行了大量的形体训练实践,收到了显著的效果。统计资料显示,形体明显改变和改善的占85%以上,同时,参加形体训练,少儿的自信心和智力水平大大提高。青年和中年虽然被人们认为已“定型”,但实践同样证明,通过科学的形体训练,也能够改变和改善体型,培养气质,增强社会的竞争力。

本书分上、下篇。简单地说,上篇说的是什么叫形体美,及其与形体美相关的问题;下篇是形体美的训练方法。写作上力求通俗易懂,从古今中外和身边的一些具体事例中引出理论,便于阅读。训练方法配有图解,使读者加深对形体美的认识,并激发读者参加形体美训练的积极性。从而通过训练,增强体质,改变或改善体型、培养气质,达到形体美。

目 录

前言.....	1
---------	---

上 篇

竞选总统看身高.....	3
“妍媸肥瘦各有态”.....	5
“鹤颈”与短脖子.....	7
芭蕾舞演员美不美.....	9
形体美没有“模子”.....	11
“十全十美”与人无完人.....	13
先要健康后求美.....	15
“美学参数”供参考.....	17
“镜子”面前看形体.....	19
形体美要讲究气质.....	22
你的体重标准不标准.....	24
两次“生长突增高峰”.....	27
纵向骨骼横向肉.....	29
春光明媚催身高.....	31
心情开朗利长高.....	33
“早长不如晚长”.....	35

身高并非越高越好	37
先天不足后天补	39
“豆芽菜”与小胖墩	41
“九斤老太”应当高兴	43
从婴儿护理开始	45
肥胖儿童弊病多	47
儿童防胖有秘诀	49
减肥无捷径	51
肥婆的忠告:保持苗条	53
“肌肉疙瘩”美不美	55
隆乳手术辛酸泪	57
乳房丰满有妙方	59
形体训练有讲究	61
体育助你“高人一头”	63
体锻控制体重	65
体锻不可“单打一”	67
体锻的胖胖瘦瘦	69
体锻减肥十原则	71
生命比美更可贵	73
中年也可形体美	75
消瘦有因莫烦恼	77
六大营养素	79
膳食结构的两个比例	81
“早餐为自己,晚餐为敌人”	83
管好孩子的嘴巴	85

婴幼儿要吃好	87
青春期的饮食秘诀	89
不必谈“脂”色变	91
“高枕有忧”与“束腰有害”	93
端正身体姿势	95

下 篇

颈部练习	99
肩部练习	104
胸、背部练习	107
腰、腹部练习	118
臀部练习	129
臂部练习	135
腿部练习	147
后记	164

上

篇

竞选总统看身高

现在的许多招聘启事，在应聘条件中，往往有“貌端”、身高的要求，如某礼仪公司提出小姐 1.65 米以上、先生 1.75 米以上；某航空公司招收商场服务小姐，要求身高 1.68 米。一位女青年应聘酒店服务员，体检时因身高比标准低 2 厘米，未通过，一时想不通，竟去自杀；某杂技团一位演员，因多年不见长高，团里要他“下岗”；……

不仅如此，现在学校招生也有了这方面的要求。上海中学生小张和小焦，身高 1.75 米，报考中专学校时，考分都是 450 分，达到了录取分数线，可他们所填的 10 多个志愿学校，均不录取他们。什么原因呢？体重超过了 100 公斤；还有个小耿，五六岁开始发胖，10 岁饭量猛增，17 岁时，身高 1.68 米，体重 153 公斤，因此而被拒之于学校门之外，“理由”是可能影响正常秩序；……

外国人也挺重视身高、体重的。在西方社会，脸蛋漂亮、身材苗条几乎等于“受人欢迎”。在一些职位的竞争中，矮胖身材总敌不过高挑身材，常被“另眼相看”；许多女性把她的糟糕的人际关系和提升无望，归咎于

臀部过大、大腿过粗；在澳大利亚，两位女工因体重不足 48 公斤而被解聘，而更多的女性则因肥胖而被拒之于求职大门之外。

在美国，竞选总统也是高个儿占便宜。身高 1.68 米的卡特竞选总统时，比对手福特矮 13 厘米，这显然是很不利的。他的谋士们煞费苦心，为他制作了一只踏脚凳，在竞选日电视实况转播时，卡特站在这只凳子上发表演说，视觉效果极好，身高与福特不相上下。这为卡特当选立下了汗马功劳。据统计，在美国历届总统选举中，几乎都是身高者获胜。

青年男女谈对象，第一眼就是对对方的高矮胖瘦。现在，女性找对象的总体要求高了，身高也水涨船高，以至一些 1.60 米的男青年都自惭形秽，被称为“二等残废”。据美国的一项调查，35 岁以上未婚青年中，肥胖者居多。

这里提到的脸蛋、高矮、胖瘦、臀部、腿部等，构成了人的形体。形体就是人体。我们谈形体，目的在于使人形体美。“爱美之心，人皆有之”。谁不向往和追求形体美呢？所以说，形体美与你、与我、与他都有密切的关系。

形体美是世界上一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。它给人以自信心，提高人的竞争力。形体美就在我们身边，属于你，属于我，属于他。

“妍媸肥瘦各有态”

苏东坡有两句诗：“妍媸肥瘦各有态，玉环飞燕谁敢轻。”这里说的是女性形体方面的问题，挺有意思。

玉环，即杨玉环，又称杨贵妃。她的“秾丽丰肥之态”，令“六宫粉黛无颜色”，深得皇上恩宠，唐代女性起而效尤，以体态丰肥为美。飞燕，姓赵，汉代人，据称，“柔若无骨”、“举止翩然”，能作“掌上舞”，一时“蜂腰”女性遍地，以瘦为美。故世有“环肥燕瘦”之说。

可见，不同的时代，人们对形体美的要求各不相同，且一直处于变化之中。在形体美中，女性形体往往反映出时代特征。这从文艺作品中可以看出来。《诗经》中有不少赞美健康、壮实的“硕人”、“硕女”的篇章，敦煌壁画中的飞天裸女，肥美动人。“楚王好细腰，宫中多饿死”，则是以瘦为美、节食以求“细腰”的写照。古代女性缠足、束胸，都反映了那个时代的形体美观。妇女为求形体美，到了不惜一切代价的地步，甚至置“饿死”于不顾。

中国是这样，外国也是如此。对女性形体美的要求，通常折射出时代特征。在20世纪，世界女性形体经历了这样的变化：20年代，姑娘的束胸造成男性体型，

反映了那个时代女性开始涌入劳务市场，以及作为选民的新角色；50年代，凸出的乳房，性感的曲线，迷人的外貌，以玛·梦露为代表，反映了战后乐观主义的特色；60年代，人们开始崇尚瘦长身材，颀长而苗条，以特威格为典型，象征着控制体重、节制生育和性自由；80年代，以简·方达、模特儿克里斯蒂·布伦克里和运动员乔伊娜为偶像，肌肉发达，强劲有力，充满生气。

其实，形体的胖与瘦是相对的，不可能也不必要用一把“尺子”去量。“妍媸肥瘦各有态”。但是，形体美首先在于健康美，健康是美的载体。没有健，像林黛玉那样，“态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静时如姣花照水，行动处似弱柳扶风。”这形体就难说完美。老舍先生曾赠友人一条幅：“健康是福”。健康是一种力量，是一个人能够长时期地适应环境所表现出的身体、情绪、精神以及社会活动方面的能力。

形体美者，既可以“顾影自怜”，更主要的是为了让人欣赏，给人一种美感，赢得人们的亲睐，在激烈竞争的社会中取得一席之地，从而施展自己的才华。这对女性来说，尤为重要，否则，便成了一只“花瓶”。

“鹤颈”与短脖子

太平洋上有个汤加群岛，那里的居民以肥胖为美，形体美的标准是：大腰围、短脖子，双下巴。女性有腰身是件苦恼事，为了弥补这个缺陷，不少人用布缠腰，以布代肉，肚大腰圆，假充肥胖。

非洲尼日利亚的伊博人认为，新娘越胖越美。于是，姑娘们在出嫁前几个月甚至一年，进行封闭式的“育肥”——深居闺房，足不出户，每天的任务除了吃还是吃。姑娘越胖，说明母亲越有能耐。

而缅甸巴洞地区人则以“鹤颈”为美，为此，女子在脖子上一层一层地加铜圈，使脖子无法动弹，硬将颈拉长。

这说明，不同的民族，形体美有不同的标准。即使在同一民族，也会因地区、职业等的不同，而对形体美有不同的要求，比如城市人和“乡下人”的“美人”观就很不一样，这在文艺作品中、在作家们的笔下，反映得淋漓尽致。车尔尼雪夫斯基是这样写的：“丰衣足食而又辛勤劳动，因此农家少女体格强壮，长得很结实，——这也是乡下美人的必要条件。‘弱不禁风’的上流社会美人在乡下人看来是断然‘不漂亮的’，甚至给

他不愉快的印象，因为他一向认为‘消瘦’不是疾病就是‘苦命’的结果。”

罗丹指出：“所有的种族，都有他们自己的美”。他列举了地中海型、北方型和东方型女子的主要特征。地中海型“肩部和骨盆大小相等”；北方型“骨盆很发达，两肩比较狭”，“胸部一般是前倾的”；东方型，如柬埔寨舞女“苗条的腰肢，轻盈的体态”，日本女艺人则有“特殊的健康”。从这个分类中，东西方民族女性形体美的差异是显而易见的。

在形体美的种族性中，除了代代相传的民族习俗外，民族的情感也是个不可忽视的因素。情感虽属意识形态范畴，但又不同于一般意识，它是外界事物引起的，又受人的观念、阅历等制约，所以说，情感有强烈的主观倾向性，它同人的理想、愿望、要求等密切相关，有时不免影响事物的客观公正性。形体美观也是这样。“情人眼中出西施”是以“情”评价和取舍的结果。情人眼中的“西施”，未必就是“西施”，他认为她是“西施”，其他人也大可不必去说她为“东施”。这有助于我们对形体美多样性、民族性的理解，从而择其美者而爱之，仿之，习之。

芭蕾舞演员美不美

有一则广告，将人体美概括为“三分长相，七分身材”。这话虽不准确，但却有道理。过去人们夸奖形体美的人叫“身材好”。戏曲界的“练身段”，就是练形体。中国戏曲表演是很讲究形体美的，在舞台上，演员（特别是女演员）形体是很美的。而这种形体美又带有某一专业的特点，如芭蕾舞有脚尖、跳、蹲、旋转等 200 多个动作，而且大多是在立姿和开髋状态下完成的，所以，要求演员下肢粗而有力，脚步也有别于正常人的走路。芭蕾舞演员形体美不美？在舞台的特定情景中，很美；但在日常生活中，腿部较粗、“八字步”走路，就未必美了。

由此可见，形体美有两种，一种是专业形体美，即某专业所需要的特殊形体。50 年代苏联人的形体训练都是为专业需要而安排的，我国文艺团体和某些体育运动项目的形体训练，也是专业性的。另一种是我们现在所研究的普通形体美（以下简称形体美），它是建筑在人体正常发育基础上的，没有畸型，没有缺陷，没有病态，只要本人愿意，通过科学的训练和合理的饮食安排，都可以获得。普通形体美，为普普通通的人所拥有，