

儿童健美与健心

• 童星与家庭丛书 •

ERTONG
JIANMEI
YUJIANXIN

儿童健美与健心

金凤 舒蒙

明天出版社

童星与家庭丛书
儿童健美与健心
金凤 舒蒙

•
明天出版社出版
(济南经九路胜利大街)
山东省新华书店发行
山东人民印刷厂印刷

•
787×1092毫米36开本 $6\frac{1}{3}$ 印张 2 插页 84 千字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数 1—4287

ISBN7—5332—0191—4
G·148 定价：2.25元

序

朋友，当您看到《童星与家庭》这套丛书的名字时，也许会产生疑惑：这或许是写神童的书吧？这或许是唯有超常儿童的父母才有必要阅读的书吧？

误会了，朋友。

这是一套通俗、实用而又兼备探索性、启迪性的家庭育儿科学读物。它写给一切年轻父母和将要成为父母的年轻人；自然，它更为那些执着地追求现代生存智慧和竞争意识的父母们垂青。

当代年轻父母一肩挑着现在和未来两副重担。现代生存智慧和竞争意识驱策着每一个家庭都必须成为“小天使”们的“第一学

校”。因为我国四个现代化的建设和未来发展的趋势，对新一代儿童少年的成长提出了全新的要求，而我国独生子女政策的实施与幼教事业落后现状形成的矛盾，又使家庭这一生育——教育环境呈现出前所未有的重要性。尤其是现在和未来的年轻父母们，能不能以现代人的观念，科学地对待择偶与生育，科学地哺育自己“最伟大的作品”，将是形成未来一代形象、素质优劣的关键。这一切，苛求着当代父母们从现在起，就必须学会把一颗颗未来世纪的智慧新星推入优化人类的轨道。

每一对自择偶始就关注着未来一代和有远见的父母，都将有可能、有能力为人类培育一颗既美化现代、又壮丽未来的新星；而每一个在富于现代科学育儿意识的父母爱抚下成长的孩子，都有可能成为新一代文明、聪慧而又潇洒的“天之骄子”，并以自身独特的美和对美的巨大更新力、创造力，化入人类全新的生命序列，从而得到永恒。

《童星与家庭》丛书，正是为着试写这样一首追求人类自身优化的交响诗——虽然由于人类对优化自身还缺乏科学的系统的研究，还只能是谱写出这首交响诗的稚嫩的序曲。

鉴于新观念、新研究成果的当代育儿科学，追影随形于即将到来的信息——艺术社会，正在发展成为一门综合性很强的，以优生、优生、优教、优境为基本内容的“系统工程”，这是优化人类自身的最富于战略性的“基本工程”。在当代，它着力于塑造未来一代的形体智慧（即健美人体的智慧）、伦理智慧（即把握人际关系、创造伦理幸福的智慧）、创造智慧与审美智慧。这将涉及生理学、心理学、教育学、社会学、美学以及人类学、生物学、未来学、哲学等广泛领域。因此，所谓人的“天使化”，既是人类优化自身潜能的释放，又是文明嬗变趋势向“人的本质”的逼近。

当今世界，已经进入了全球性民族生存

智慧剧烈竞争的时代。竞争的胜负，归根结底要取决于民族素质即人的现代化素质的优劣。我国基于优化人口的独生子女政策，无疑是富国强民的战略措施之一。但是，它给绝大多数当代父母所派生的生育的“一过性”，又给科学育儿提出了更高的要求。如果说，一个民族要想体面而刚强地生存，就不能不怀着恢弘的宇宙意识，面向现代化，面向世界，面向未来，那么，一切富于远见和时代责任感的年轻父母，就必须首先努力接受育儿科学的“领前教育”（或称“预备教育”），只有在此基础上，才能历史地肩负起“优化民族”的重任，民族素质才将有望迎来巨大的飞跃。

正是怀着这样的动机，我们编写了这套丛书。我们衷情地捧着它，迎着亿万颗美丽的童星，挽起亿万幸福家庭的手臂，向着祖国未来更加灿烂的星空微笑……

目 录

序.....	1
一、健美标准小议.....	1
现代健康观（1） 美和美感（2）	
人的美（4） 健与美的关系（5）	
健美标准（6） 塑造健美的因	
素（11）	
二、优生——健美	
的前提.....	13
神奇的雕塑师（13） 先天变异	
与健美（15） 优择配偶（16）	
优算受精时机（17） 孕期优护	
（19）	

三、营养——健美

的物质基础……………21

什么是营养(21) 儿童健美需
要哪些营养素(23) 微量元素
的奇效(46)

四、儿童健美与喂

养科学……………54

母乳及喂养(54) 人工喂养与
辅食(58) 儿童食谱的科学搭
配(59) “三分饥”(61)
“巧克力病”(62)

五、生命之泉——运动……………65

运动与儿童健美(65) 儿童运
动的指导(68) 发展儿童运动
素质(71) 婴幼儿感知觉与动
作发展(74) 婴儿操(77)
日本婴儿体操(85) 苏联婴儿
体操(87) 婴幼儿按摩操(88)
人生基本动作的训练(93) 家
庭游戏操(99) 猴拳操(110)

六、自然之子与三浴…………… 115

日光浴(116) 空气浴(117)

水浴(119)

七、塑形的艺术…………… 125

身高·赖氨酸·时机(125) 长

高锻炼法(127) 胖·健·美(136)

饮食减肥法(139) 胖儿减肥操

(141) 臀腹部减肥运动(144)

围度·线条·“豆芽菜”(145)

少女·乳房·胸线(150) 胸部

健美运动(152) 脊柱矫形法(153)

矫正八字脚(157) 预防扁平脚

(159) 舞蹈——塑形的艺

术(161)

八、五官的健美…………… 163

美目小议(163) 眼睛保健(165)

预防近视眼(167) 眼部按摩(168)

眼球操(171) 耳朵的功用(172)

耳的保健(174) 鼻保健(178)

喉部保健(180) 牙齿的健美(181)

皮肤健美(185)

九、习惯、举止与仪表美…… 188

规律的生活(189) 正确的姿势
(192) 面容端庄(195) 友善
待人(196) 儿童衣着的美(198)
榜样的作用(201)

十、心灵美——生命

的光辉…………… 203

用爱哺育爱的心灵(204) 培养
儿童诚实、自信、坚毅的品质(206)
培养儿童热爱劳动的感情(207)
用美的事物陶冶美的情操(210)

一 健美标准小议

现代健康观

什么是健？传统的说法就是不生病，或者说很少生病。随着时代的发展，健康的概念也在深化，在升华。现代意义上的健康人，不仅要有抵抗疾病的能力，还必须吃得大苦，耐得大劳；必须具有坚强的毅力；必须具有健全的心理。身心健康，才称得上健康人，才能担负起继往开来的重任。

美和美感

美，是一个迷人的字眼。谁都爱美，谁都能说得出许多美的事物来，可是究竟什么是美，或者说美的本质是什么？从古希腊的先哲柏拉图，以及我国春秋时代的诸子百家，到现代的美学领域里的新人，争论了几千个年头，但对美的理解还是多式多样。我们赞成这样一种观点：美是存在于客观事物中，能够引起人们愉悦情感的一种属性。劳动可以创造美。

美按其形态分为自然美、社会美、艺术美。自然美，就是大自然的神工鬼斧造出的美。自然美重在形式；社会美，就是社会生活的美。社会美侧重于内容；艺术美，就是艺术作品的美，它要求美的内容和美的形式的统一。

美是客观的存在，美感则带有主观色彩。所谓美感，就是审美观，是人们对美的认识、欣赏、评价。不同时代、不同民族、不同阶级、不同个体，既有共同的审美意识，又有不同的审美个性。

汉代美人赵飞燕，体轻如燕，轻到能作“掌上舞”，美压一代宫娥。轻盈自是女子之美，但若轻到没有了分量，怕是不见得会人人称赞的。

绝代佳人杨贵妃，《长恨歌》里说她“天生丽质”，肤如凝脂，“一笑百媚生”，这又是女子一美。可是在现代人看来，这位令唐明皇神魂颠倒的美人儿，未免胖了些。倘若参加现代选美，纵然是酒晕双颊仪态万方出场，怕也要落选的。

南唐后主李煜的宠妃杏娘，把脚缠得小小的，在金制的莲花上跳舞，从此开中国妇女缠脚之风，“三寸金莲”便成为中国女子之一大美。但是，在现代人看来，那真是滑稽可笑。今天，哪位姑娘要是缠个“三寸金

莲”，准是嫁不出去的姑娘。看来，中国妇女的放脚，不但是生产力的解放，也是中国审美观的一次革命。

审美观，是主观对客观的感受，主观和客观在实践的基础上统一起来。

人的美

人类是大自然的宠儿，从生命的起源——蛋白质，到人类的祖先——古猿，都是大自然的造化。从古猿到现代人乃至未来人，又有谁能离开大自然母亲的怀抱！但人是万物之灵，他组成了人类社会，并且是社会的主宰。这样，人的美就具有了双重属性。人的体态、相貌、生命，属于自然美；人的气质、心灵属于社会美。欧洲文艺复兴时期的美学家们说：人体美集自然美之大成。马克思主义美学家则指出：人的心灵美、人的劳

动美，是社会美的核心。

俄国伟大的文学家契诃夫说：“人应该什么都美：容貌、衣裳、心灵、思想。”人的美，是整体的美，最美在心灵。

健与美的关系

我国著名美学家朱光潜说：“人体，要健康，要充满生命力才美。健康就是美。”外国古代一位叫西塞罗的美学家也说：“优雅和美不可与健康分开。”

过去的文人雅士们，欣赏的是纤纤细手、袅娜腰姿，甚至是弱柳扶风般的娇弱，就连西子姑娘病中的一皱眉，也要赞美不休，而忽视了人的健康美，这实在是闲者的情趣。我们追求的是透着活力的美，健康的美。健美健美，有健才有美。

健是美的根基，美又有益于健的发展。

健美标准

健美的美，主要指的是人的外在美，即人的体态美、肌肉美、曲线美、皮肤美、毛发美以及力量、生命的美。

由于审美观的个性差异，很难制定一个永恒的、人人皆能赞同的健美标准。就现代人一般的审美观来说，我们认为人体的健美应包括以下六个方面：

1. 肢体健全，机能完善。四肢畸形或缺如，自然谈不上健美，就是肢体完整，如果聋哑、失明、四肢麻痹等，当然也无健美可言。

2. 抗病力强，耐力持久。这是一个人良好体质和毅力的体现。

3. 体态匀称，比例合度。衡量体态，主要有两个参数，一是长度，指的是身高、坐