

普通高等学校文化教育类专业  
“十二五”规划教材

# 形体训练

XINGTI XUNLIAN

主编 向虹云



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等学校文化教育类专业  
“十二五”规划教材

# 形体训练

## XINGTI XUNLIAN

主编 向虹云



上海交通大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 向虹云主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2012  
ISBN 978-7-313-09079-9

I. ①形… II. ①向… III. ①形体—健身运动 IV.  
①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第243556号

责任编辑 周 伟 陈杉杉  
设计总监 赵志勇  
装帧设计 郁 悦 赵志勇

## 形体训练

向虹云 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码: 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海锦良印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本 787×1092mm 1/16 印张 14.75 字数 314 千字

2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

ISBN 978-7-313-09079-9/G 定价: 42.00元

---

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系  
联系电话: 021-52711066



# 形体训练

## 编写委员会

主 编 向虹云

副主编 孙 湊 洪 玲 高 扬 余一明

李仁平 欧亚梅 卢 洋

参 编 徐金芳 吴晓明 马雪梅 欧阳琴

杨 贤 孔 丽 夏晓敏

## 内容介绍

### CONTENT DESCRIPTION

全书分为六章，分别是概述、形体基础训练、姿态控制训练、跳步训练、综合性组合练习、器械练习。本书全面、系统地安排了徒手、器械等各种形体训练的内容和方法，内容丰富、层次分明、图文并茂、可读性强，是一本新型、实用的形体教学和训练的教材。

本书可作为高等院校相关专业的形体训练课教材，也可以作为大众形体训练的参考书。

## 作者介绍

### AUTHOR INTRODUCTION

#### 向虹云

副教授，ACI国际职业模特认证管理中心评审委员会委员，湖北省模特学会副会长。

主要从事服装表演、形体、服装表演编导与组织等教学工作，曾获中国纺织教育学会年度优秀论文评选一等奖、中国电子教育学会优秀教学成果一等奖；主持参与多项省级、院级科研课题项目。主编、参编完成《服装表演编导与组织》、《服装表演——形体训练》、《服装表演基础》等教材。曾荣获“全国纺织教育先进工作者”称号。

# 前言

## FOREWORD



为了全面贯彻党的教育方针，推动我国高等教育的改革和发展，探索适合市场的创新性的高等教育专业人才培养模式，不断完善专业教学体系，根据高等教育的特点及要求，我们编写了这本教材。

本书全面、系统地安排了徒手、器械等各种形体训练的内容和方法。在内容结构上讲究教材的科学性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，内容丰富，可读性强，是一本集教学、训练、实践于一体的实用性教材。

全书分为六章，第一章为概述，第二章为形体基础训练，第三章为姿态控制训练，第四章为跳步训练，第五章为综合性组合练习，第六章为器械练习。本书内容注重的是形体的基础训练，以实践性教学为主，附有动作图片，教师可根据不同教学条件灵活运用，是一本不可多得的参考书。

本书由向虹云任主编；孙溱、洪玲、高扬、余一明、李仁平、欧亚梅、卢洋任副主编；徐金芳、吴晓明、马雪梅、夏晓敏、欧阳琴、杨贤、孔丽参与编写。

本书由李冰、周韶、向虹云负责摄影。书中图片模特包括：彭杨、公鹏、段文雄、余冰玉、孙千、周洋、刘庆威、王毅、韩晓聪、骆雅婷、王茜、王玲志、欧阳琴、刘晓雨。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中疏漏和错误之处祈望广大同仁和读者给予批评指教。

本书在编写过程中得到了上海交通大学出版社领导和编辑的大力支持，得到了作者所在单位领导和同事的热心帮助与支持，在此一并表示衷心感谢！

编者

2012年6月

# 目 录

## CONTENTS



### 第一章 概述/1

- 第一节 形体训练的目的和任务/1
- 第二节 形体训练的内容和作用/2
- 第三节 形体测量与评价/4
- 第四节 形体减肥瘦身与科学饮食/8
- 第五节 形体训练的学习方法和注意事项/12

### 第二章 形体基础训练/15

- 第一节 身体各部位动作训练/15
- 第二节 身体波浪/27
- 第三节 把杆训练/33
- 第四节 垫上训练组合/43

### 第三章 姿态控制训练/57

- 第一节 重心稳定性训练/57
- 第二节 姿态控制训练/64
- 第三节 胸腰训练/89
- 第四节 转体训练/108
- 第五节 足踝训练/113
- 第六节 下蹲训练/117

### 第四章 跳步训练/123

- 第一节 跑跳步训练/123
- 第二节 弹跳训练/129
- 第三节 舞姿跳训练/133

### 第五章 综合性组合练习/143

- 第一节 徒手姿态操/143
- 第二节 波浪练习组合（动作图解与说明）/154
- 第三节 华尔兹练习组合（图解及说明）/167
- 第四节 校园青春韵律舞蹈组合（图解与动作说明）/181
- 第五节 瑜伽练习组合/192

### 第六章 形体训练中的器械练习/207

- 第一节 哑铃、杠铃练习/207
- 第二节 单、双杠练习/218
- 第三节 联合器械的运用/221

### 参考文献/228

# 第一章 概述

## 第一节 形体训练的目的和任务

无论在生活中还是在T台上，健美优雅的形体都是我们欣赏和向往的。其实，形体美包含三个方面：身材比例、协调性、柔韧性。其中，身材比例包括横向比例与纵向比例，即“三围”与肩宽比例、头与身比例、手腿比例；协调性是指身体作用肌肉群的时机正确，动作方向及速度恰当，平衡稳定且有韵律性；柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤等其他组织的弹性伸展能力。形体美正是这三个方面综合作用的展现。

形体训练可以最大限度地培养肢体艺术表现的能力，使受训者形体健康健美，充满自信且游刃有余地展示自身形体之美。系统的形体训练可以雕琢、提升人们的形体美感，帮助他们用丰富的肢体语言展现自我的创作意图，体现出艺术创作与肢体结合的整体效果。

形体训练还可以改变和调整形体的原始体态，使其养成注重形体美的习惯，在缓慢、优雅、动听的音乐中通过各种体位的变化及波浪动作和身体转动，肢体的屈、伸、展、踢、拉、控、压等基本动作的练习，感受力量在身体中运用对肢体动作的支配，提高身体各部位之间的协调性、动作的感染力，增强肌肉的弹性和灵活性，促进身体正确姿态的形成，从而培养塑造人的形体美。

### 一、形体训练的目的和任务

形体训练是人体的造型艺术，目的在于通过基础训练改变人体的基本体态，通过基础练习、韵律练习、器械练习而达到健美的体形、良好的身体体态，结合自身内涵体现出气质和风度，进而可以实现以健康健美的形体为基础，将高雅的气质和风度融入形体健美的躯体及躯体运动之中。

形体训练课程是研究如何利用各种方式来培养身体的协调性和优美体态的课程，是揭示形体美与文化素养以及审美情趣之间关系的课程。形体训练在形式上是以肢体动作技术练习的方式来进行的，但实质上是通过肢体动作技术练习改善练习者气质和风度的过程。在这一过程中，练习者把身体的相应部位投入到身体的伸屈动作中，在优美的音乐声中让身体充分享受自由、舒缓、伸屈的动作，从而修塑高贵、纤美的身体形态，提高自身文化素养和审美情趣。

形体训练的任务在于通过舒展优美的舞蹈基础练习（以芭蕾为基础），结合把杆、垫上、器械以及韵律操进行综合训练，塑造优美的体态，培养高雅的气质，锻炼身体的协调性，纠正生活中不正确的体态。

## 二、形体训练的原则

### （一）针对性原则

由于不同的个体其体形状况各不相同，因此进行形体训练时，每一位练习者需要在教师和专业人士的指导下，根据自己的实际情况，科学地制定训练计划，才能取得良好的效果。

### （二）全面性原则

人体是一个有机的整体，各器官系统的机能是有机联系的。形体训练的内容与手段要兼具多样性和全面性，才能使身体机能全面增强，素质全面提高，形体日趋完美。

### （三）循序渐进原则

人的形体塑造是一个渐变的过程，所以，训练负荷的安排要由易到难、由简到繁、由小到大地逐步提高，从而使形体始终朝着理想的方向发展。同时，人的形体变化远非一朝一夕可达，更非一蹴而就，也不是一劳永逸，而是长时间训练的积累，是坚持不懈的结果。因此，有志于健美形体塑造的人，还必须牢记：贵在坚持，持之以恒才是“硬道理”。

## 第二节 形体训练的内容和作用

形体训练中的“形体”分为体形和体态。

体形即身体的外形。虽然遗传因素对体形起着决定性的作用，但形体训练有助于塑造健美的体形则是不争的事实。通过练习，尤其是基本素质练习，可使骨骼粗壮、肌肉围度增大，从而弥补先天的体形缺陷，使人变得匀称健美，塑造近乎标准的围度与协调性、柔韧性。同时，形体训练还可以消除体内和体表多余的脂肪，维持人体吸收与消耗的平衡，降低体重，保持健美的体形。

体态是指从我们平时的一举一动中表现出来的行为习惯，受后天因素的影响较大。良好的体

态是形成一个人气质风度的重要因素。形体训练中练习的动作要求和身体体态要求以及日常生活中的状态要求基本一致,因此,通过长期的形体练习可改善不良的身体状态,形成优美的体态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

专业的形体训练包括两个部分:首先是矫正,矫正先天的不足和后天养成的不良习惯。其次是解放和规范,即如何利用人体这一“工具”,通过人体动作表达思想感情和塑造艺术形象,使自己的身体能够运用自如地传情达意。

## 一、形体训练的内容

形体训练的基本内容分为基本体态练习、基本素质训练、基本形态控制练习三类。

### (一) 基本体态练习

人的基本体态是指坐、立、行、卧。当这些基本体态呈现在人们眼前时会给人一种感觉,如身体形态所显示的端庄、挺拔与高雅,给人的印象是赏心悦目的美感(包括日常活动的全部内容)。由于一个人的体态具有较强的可塑性,也具有一定的稳定性,通过一定的训练,可以改变诸多不良体态,如斜肩、含胸、松垮、行走时屈膝晃体、步伐拖沓等。

### (二) 基本素质训练

形体基本素质练习是形体训练的重要内容之一,在练习中可采用单人练习和双人配合练习两种形式。结合器械,通过大量的练习,可对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练,以提高人体的支撑能力和柔韧性,加大挺拔的力度和动作的幅度,为塑造良好的人体形态、改善形体的控制力打下良好的基础。

形体基本功练习的内容较多,在训练时,应遵循从易到难、从简单到复杂的原则;应多培养确立良好形态的概念和控制能力、身体感知能力以及鉴别美、追求美、创造美、敢于展现美的能力;同时也要注意自己和配合者的承受能力,不能超负荷,以免发生伤害事故。

### (三) 基本形态控制练习

基本形态控制练习是对练习者身体形态进行系统训练的专门练习,是提高和改善人体形态控制能力的重要内容。通过徒手、把杆、双人姿态等大量动作的训练,进一步改变身体形态的原始状态,逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿,提高形体动作的灵活性。这部分练习比较简单,个别动作要求比较严格,训练必须从严要求,持之以恒。

## 二、形体训练的作用

### (一) 提高体质,强健身体

形体训练可以全面提高人体的各项身体素质,使骨骼肌肉关节匀称、和谐地发展,肌肉纤维

变粗而坚韧有力，使其所含蛋白质及糖原等储备量增加，血管变得丰富，血液循环和新陈代谢得到改善，提高免疫能力和抗病能力，提高身体素质。形体训练中的柔韧练习不但可以提高骨骼系统的抗压性、弯曲度和扭转压拉的能力，还可以加强关节的韧性，提高关节的弹性和灵活性。

## （二）塑造形体

通过形体各部位的练习，使身体各部分的肌肉线条清晰、协调、匀称地发展，同时还弥补形体缺陷，给人以蓬勃向上的健、力、美的感觉。它还能消除体内和体表的多余脂肪，使关节灵活度增加，维持人体的健美体形，塑造理想的体态。

## （三）提高美育

形体训练是一门综合性实践课程，具有其他课程难以达到的综合美的艺术表现力，集中了现代大学生对美和健康追求等多方面的需要。同时，它又对形体、仪态有高标准的要求，是集健康、体态、形体美化和形象设计于一体的形体和形象美的塑造过程，是美育的教育过程，也是形体和心理服务的过程。它的美育功能还表现在用优美的音乐在训练中给学生带来美的感受。

# 第三节 形体测量与评价

## 一、形体美的基本要素

形体美的基本要素主要是指均衡、对称、对比、曲线和韵律。

### （一）均衡

均衡指的是身体各部位的发育要符合一定的比例，如头与身高的比例，上肢、下肢与身高的比例等。均衡还指身体的协调。一个协调的体形还会给人竖看直立、横看开阔的感觉。这种协调包括人体各部分长度、围度和体积的协调，也包括体态动作的协调。

### （二）对称

人体的对称指的是左右对称，即从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展。控制人体对称轴的主要部位是脊柱，脊柱的偏斜、扭曲必然会破坏人体的对称美感。

### （三）对比

人体的形体要符合对比的规律，比如说男子要符合阳刚之美，女子要符合阴柔之美。另外四肢与躯干的对比中，躯干是人的枢轴，应该要给人一种稳定的感觉；四肢是人的运动器官，则要给人以灵动的感觉。

### （四）曲线

曲线美的第一含义是流畅、鲜明和简洁；第二含义是线条起伏的对比要恰到好处。女子的曲

线应该是纤细连贯的,从整体看线条起伏较大,从局部看则是平滑流畅的。男子的曲线应该是粗狂刚劲的,从整体看起伏较小,从局部看由于肌肉的隆起而隐现。

### （五）韵律

韵律在形体美的表现中占有十分重要的地位,具有韵律的形体美在静态中有如雕塑,在动态中有如舞蹈,可以说是形体美的较高境界。

## 二、形体测量

### （一）测量的目的

形体测量是有针对性地开展系统化的形体训练的前提和基础。通过测量,能直观地了解自身形体的长度、围度、厚度和美观度;通过数据的对比,有助于了解自身形体的差距,以便在今后的学习和训练中加以重视,并通过长期、有针对性的训练加以改善和修饰,使自身的形体趋于完美,达到满意的要求。

### （二）测量的内容

#### 1. 基本内容

- （1）体重。测量时,身体直立,保持平稳,穿拖鞋,着单衣。
- （2）身高。双脚并拢,后背挺直。

#### 2. 长度

- （1）上肢。即肩外侧到手指尖的长度。
- （2）肩宽。量肩的最远处,标准者两肩宽约为头宽的2.5倍。
- （3）腰长。量最下面一根肋骨和髌骨之间的距离。
- （4）腿长。从后看臀折线到地面的长度。

#### 3. 围度

- （1）手腕。量腕骨最细处。
- （2）踝关节。量踝关节最细处。
- （3）大臂、小臂。量手臂最粗处。
- （4）胸围。肩胛骨下沿2~3厘米的位置,前面紧贴乳头,皮尺水平绕一圈。
- （5）胸下。肩胛骨下沿4~5厘米的位置,前面紧贴乳房下弧形线,皮尺水平绕一周。
- （6）腰围。双脚并拢,后背挺直,量腰的最细部位,皮尺水平绕一周。
- （7）臀围。双脚并拢,后背挺直,量臀的最突出部位,皮尺水平绕一周。
- （8）大腿围。双腿分开,与肩同宽,量大腿最粗处。
- （9）小腿围。量小腿最粗处。

三、体重的测评

当前社会上包括表演行业中，人们往往误认为表演专业学生体重越轻越好。事实上，体重过轻与肥胖一样，都是对健康的威胁。形体测量与评价的最直接标准就是体形的完美性，具体体现为身高与体重的比例。

其实，形体美在很大程度上取决于身体各部位长度、围度和厚度的尺寸，不论是作为表演专业的学生还是社会上爱美的人士，体形的测量和评价基础标准应该是身高与体重的比例。具体标准如下：

男性标准为：(身高cm－80) × 70% = 标准体重kg

女性标准为：(身高cm－70) × 60% = 标准体重kg

标准体重正负10%为正常体重，正负10%~20%为体重过重或过轻，正负20%以上为肥胖或体重不足。

超重计算公式：超重% = { (实际体重－理想体重) / (理想体重) } × 100%

以下以女性为例，列出标准体重对照表，见表1-1：

表1-1 女子标准体重对照表

| 年龄/身高 | 152cm | 156cm | 160cm | 162cm | 164cm | 166cm | 168cm | 170cm | 172cm | 176cm |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 19    | 46    | 47    | 49    | 50    | 51    | 52    | 54    | 56    | 57    | 60    |
| 21    | 46    | 47    | 49    | 50    | 51    | 52    | 54    | 56    | 57    | 60    |
| 23    | 46    | 47    | 49    | 50    | 51    | 52    | 54    | 56    | 57    | 60    |
| 25    | 46    | 48    | 49    | 50    | 51    | 53    | 55    | 56    | 57    | 61    |
| 27    | 47    | 48    | 50    | 51    | 52    | 53    | 55    | 56    | 58    | 61    |
| 29    | 47    | 49    | 51    | 52    | 53    | 54    | 56    | 58    | 59    | 62    |
| 31    | 48    | 49    | 51    | 52    | 53    | 54    | 56    | 58    | 59    | 62    |
| 33    | 48    | 50    | 51    | 52    | 53    | 55    | 57    | 58    | 59    | 63    |
| 35    | 49    | 50    | 52    | 52    | 53    | 55    | 57    | 59    | 60    | 63    |
| 37    | 49    | 51    | 53    | 53    | 54    | 56    | 59    | 60    | 61    | 64    |
| 39    | 50    | 52    | 53    | 53    | 55    | 57    | 59    | 60    | 61    | 65    |
| 41    | 51    | 52    | 54    | 54    | 55    | 57    | 59    | 61    | 62    | 65    |
| 43    | 51    | 53    | 55    | 55    | 56    | 58    | 60    | 62    | 63    | 66    |
| 45    | 52    | 53    | 55    | 55    | 57    | 58    | 60    | 62    | 63    | 66    |
| 47    | 52    | 53    | 57    | 57    | 57    | 58    | 60    | 62    | 63    | 67    |
| 49    | 52    | 53    | 56    | 56    | 57    | 59    | 60    | 62    | 63    | 67    |
| 51    | 52    | 54    | 56    | 56    | 57    | 59    | 61    | 62    | 63    | 67    |
| 53    | 53    | 54    | 56    | 56    | 58    | 59    | 61    | 62    | 64    | 67    |
| 55    | 53    | 54    | 56    | 57    | 58    | 60    | 61    | 63    | 64    | 67    |
| 57    | 53    | 55    | 56    | 57    | 58    | 60    | 61    | 63    | 64    | 68    |
| 59    | 53    | 55    | 56    | 57    | 58    | 60    | 61    | 63    | 64    | 68    |
| 61    | 53    | 54    | 56    | 56    | 57    | 59    | 61    | 63    | 64    | 67    |
| 63    | 52    | 54    | 55    | 56    | 57    | 59    | 61    | 62    | 63    | 67    |
| 65    | 52    | 54    | 55    | 56    | 57    | 59    | 61    | 62    | 63    | 66    |
| 67    | 52    | 54    | 55    | 56    | 57    | 59    | 61    | 62    | 63    | 66    |
| 69    | 52    | 54    | 55    | 56    | 57    | 59    | 61    | 62    | 63    | 66    |

## 四、人体比例的测评

在形体美的测评中，除开体重因素外，形体中的三围比例、肩宽比例和头身手腿的比例也很重要。从理论上讲，女性的身高与体重、四肢与躯干等部位在一定的比例下最美。在进行了大量研究后，人们终使美丽得以量化：

- (1) 上、下身比例。以肚脐为界，上、下身比例应为5：8，以符合“黄金分割”定律。
- (2) 胸围。由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。
- (3) 腰围。在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小20厘米。
- (4) 髋围。在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大4厘米。
- (5) 大腿围。在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小10厘米。
- (6) 小腿围。在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小20厘米。
- (7) 足颈围。在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小10厘米。
- (8) 上臂围。在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。
- (9) 颈围。在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。
- (10) 肩宽。即两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减4厘米。

人体形体美在于匀称、适度，即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。肌肉美在于富有弹性和协调，过胖、过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。而肤色美在于皮肤的细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒之感，皮肤色泽看上去为浅玫瑰色的最佳。

对于特别在意人体形式美的大学生来说，和谐的身体比例是其重要的生理基础，在判断其体形是否和谐时，可以用“黄金分割律”来作为参考。以表演专业学生的身材比例为例，可以从以下方面加以分析：

- (1) 上、下身比例。要求测试者的下身长于上身。
- (2) 大、小腿比例。小腿长度接近相等或略长于大腿。
- (3) 头、身比例。头长为身长 $1/7 \sim 1/8$ 为佳，较小的头颅会使身材显得更灵巧。
- (4) 三围。胸不能太挺，臀要窄，臀肉不能下坠。

除此之外，体态的优美性和身体的协调性也都是形体测试中的重要部分。

## 第四节 形体减肥瘦身与科学饮食

### 一、减肥的误区

体形健美是当前人们追求的目标，强健优美的体形要通过合理的饮食和经常的体育锻炼才能达到。生活中，一些女性为了追求形体美，往往进行不适当地节食，过分限制饮食，致使机体的营养需要得不到保障，甚至严重地影响身体健康。“人是铁，饭是钢，一天不吃没力量。”为了保持体温，维持生命活动、学习和劳动，人体需要由食物来供应热量。人体需要热量，就像汽车开动时需要燃烧汽油一样。长期节食的女性，会导致消化系统器官和组织退化萎缩以及消化腺分泌的消化液减少，有可能引发严重的消化不良和吸收不良。积而久之，会形成厌食→消化不良→吸收不良→厌食的恶性循环。

因此，在减肥瘦身时，要避免以下几种错误观念的束缚：

#### （一）不吃饭就可以减肥

很多人以为平时不吃饭就可以减肥，其实是本末倒置。因为脂肪必须借助糖类的力量才能完全燃烧，同时米饭能增加饱足感，防止因为太饿而吃进更多的零食。

#### （二）光吃蛋白质就会瘦

有一段时间流行吃肉减肥，原理是运用饮食中糖类摄取少于50克时身体会燃烧脂肪来做能量来源。但是糖类不足会使脂肪代谢不完全，产生一种酮体的代谢物，这种代谢物过多时会导致头晕、恶心甚至昏迷的现象，所以一定要小心。

#### （三）只吃水果就能减肥

其实水果的果糖热量极高，不算是低卡路里的食物，同时没有其他的营养，也容易引发头痛、恶心，不但瘦不了，还影响健康。

#### （四）小酌一两杯无所谓

对追求减肥瘦身的人来说，喝酒是一大禁忌。酒精的杀伤力惊人，每克量相当于7大卡的热量，而且分子极细，很容易被身体吸收，男人的“啤酒肚”就是一个很好的例子。

#### （五）只吃一餐就不会发胖

一天只吃一餐非常容易吃过量，同时空腹的时间过长，体内的调节系统会自动提高吸收率，如果两餐间隔太久，吃下的东西很容易就被全盘吸收。

#### （六）吃素就会瘦

蔬菜本身几乎没有热量，多吃不会胖，但是豆制品所含的油脂量明显偏高，长期吃素容易导致营养不均衡，要特别补充营养素。

### （七）抽烟会瘦

抽烟可活化内分泌系统，促使脂肪分解，但是抽烟会导致更多的疾病发生，比如心脏病、中风、高血压、肺癌，所以此方法最容易损害健康。

### （八）吃减肥药很有效

目前市场上的减肥药不外乎是以安非他命抑制食欲，兴奋中枢神经，或是利用利尿剂造成脱水现象，另外也有用膨胀剂让胃有饱足感，不想进食，或是用泻药导致拉肚子，服用期间会有心悸、失眠、呕吐、脱水等现象，是既花钱、又伤身的方法。

### （九）生理周期多吃甜食不会发胖

一般在生理期来临前一星期，体内的黄体激素会增多，进而促进食欲，同时会提高体内的热量消耗，所以生理期间可比平时的饮食多出100~200卡的食物热量，同时也是调整体质的最佳时机。有志于瘦身的人按照低热量的饮食方式进食，将会发现几天后瘦得更明显，所以要好好把握这个绝佳时机。

### （十）过量的运动可以减肥

谈到瘦身，人们一般习惯于结合饮食和运动进行。很多人都存在这样的认识误区：加大运动量会快速瘦身。其实，运动过量反而会伤害到身体，同时，过量的运动会引起食欲的增加，增加肌肉，因此运动时要注意控制强度、时间和周期。

## 二、肥胖的成因

对注重形体美的大学生来说，控制体重是首先要面对的重要问题，因为形体肥胖是影响形体美的大患。要正确地进行形体瘦身，必须先了解肥胖的成因。

在现实生活中，形体肥胖的原因一般来说涉及两大方面：一为先天遗传因素；二为后天人为因素。先天遗传因素主要为生物遗传因素。从生物遗传学角度来理解，如果父母都胖，子女有70%的肥胖机率；如果双亲之一肥胖，则子女有50%的肥胖机率，当然家庭饮食习惯也会有直接的影响。

导致形体肥胖的后天人为因素主要有暴饮暴食、甜食、饮料、高热量食品、高油、高甜、高蛋白质等，此外低纤维也是发胖的主要原因。这些大多是当下青年大学生偏爱的快餐食品中所特有的。

运动不足是导致肥胖的另一大间接成因。如今，人们的很多生活习惯发生着变化，比如年轻人越来越喜欢“宅”在家里不运动，若饮食不变或饮食热量摄取过多而运动不足，会导致多余热量转变成脂肪储存，日积月累之后就会导致人发胖。

不健康的生活习惯，如偏爱宵夜、长期很晚才吃东西或是睡前吃东西，易导致形体发胖。因为晚上代谢差、吸收好，所以很容易发胖。情绪饮食往往会使人不由自主地进食或暴饮暴食，导致热量过多，变成脂肪，在不知不觉中慢慢变成肥胖者。

此外，摄食中枢神经障碍可能导致一直进食却无法终止进食，比如“零食控”，长期下来也会导致肥胖形体。荷尔蒙异常者，或是女性荷尔蒙分泌不正常，也很容易发胖。激素分泌不正常或药物的使用，如肾上腺素、甲状腺素、胰岛素等，或有使用类固醇药物者都可能导致肥胖。

在了解了形体肥胖的原因后，才能够有针对性地制订瘦身计划。

### 三、科学饮食

古语有云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”套用现在科学的说法，也就是食物的“互补作用”，意即要获得人体所必需的各种营养素，必须注意食品的合理搭配，切忌吃荤不吃素或吃素不吃荤。同时，合理的搭配也能提高食物的营养价值。

要科学地瘦身，首先要正确地了解人体所需的营养有哪些，以及这些营养与形体瘦身之间的关系。为此，就必须学会辨别食物，了解蔬菜、水果与有壳类食物的营养成分，因为低热量的食物可以经常吃，其他热量过高的食物应尽量少吃。这样既能控制卡路里，又能维护对食物的兴趣。因此，科学的饮食是形体美的基础之一。要做到科学的饮食，首先必须对人体每天所摄取的各种食物的营养成分有所认识。

#### （一）碳水化合物

大米和大麦中的碳水化合物给人体提供每天需要的能量，碳水化合物的最佳来源是全麦，比如燕麦片、粗面包以及大米。它们含有麸糠和胚芽，以及富含能量的淀粉。人体消化全麦的时间要比消化白面包这类直接的碳水化合物长，全麦碳水化合物能使人体血糖稳定，至少是缓慢增长而不会超过人体正常水平，使人体有能力处理多余的血糖。这会很好地控制血糖，血糖能够减少人体的饥饿感。

#### （二）脂肪

这里所说的脂肪，并非包含全部各类脂肪。健康的不饱和脂肪来自橄榄、大豆、玉米、向日葵、花生和其他植物油，以及富含脂肪的鱼类，比如三文鱼等。这些健康的脂肪不仅能改善人体胆固醇的水平，而且还能有效防止潜在的心脏猝死和心肌梗死等。

#### （三）日常多种维生素

维生素是人体的营养后备。维生素一般不能在体内合成，需要通过食物摄取，属于必需营养素，包括4种脂溶性维生素：维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；9种水溶性维生素：维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、叶酸、泛酸、生物素、尼克酸和维生素C。多吃富含维生素蔬菜（大量的）和水果（每日两三次），可以有效防止心脏病和心绞痛的发生，预防各种癌症，降血压，减轻肠道疾病。

#### （四）多种矿物补充物

人体必需的矿物元素有21种，其中常量元素7种：钙、磷、镁、钾、钠、氯、硫；微量元素14种：