

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。

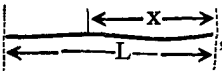
2. 抗病力强，耐力持久。这是一个人良好体质和毅力的体现。

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

高、手臂长和腿长；一是围度，指的是颈围、胸围、腰围、臀围、臂围、大腿围等。

优美的体形，腰际以上和腰际以下的长度比，大致是 3 : 5，呈现“黄金分割”的特点，给人以悦目之感。

所谓“黄金分割”，《辞海》是这么解释的 把长L的直线段分成两部分，使其中一部分对全长的比等于其余部分对这部分的比，即 $X : L = (L - X) : X$ 。如图：



The diagram shows a horizontal line segment of total length L. A point on the segment divides it into two parts: a smaller part of length x and a larger part of length L-x. Arrows indicate the lengths x and L. To the right of the diagram, the text states that the ratio x/L is equal to the expression $\frac{\sqrt{5}-1}{2}$, which is approximately 0.618.

$$\frac{x}{L} \text{ 是 } \frac{\sqrt{5}-1}{2} = 0.618\dots$$

实际运用中，最简单的办法是按照数列 2、3、5、8、13、21……，得出 2 : 3, 3 : 5, 5 : 8, 8 : 13 等比值作为近似值。这样的分割在造型艺术上有美学价值，工艺品、日用品以及报刊的长度和宽度设计中用这样的比例，容易引起美感，故称“黄金分割”。

我们在前边谈到，人体美是集自然美之大成。人体在漫长的进化历程中，也遵循了剔劣存优的规律，使体型具有“黄金分割”

的特点。人体在胎儿期头长腿短，二个月胎儿的头长占了身长的将近 $1/2$ 而腿长还不到身长的 $1/8$ ，二十五岁左右，骨骼发育成熟，以耻骨画水平线，人的上下两段基本平分，这样腰际以上和腰际以下的长度比，就近乎 $3:5$ 或 $5:8$ 。这样的比例，上短下长，显得体态修长、匀称、轻巧，使人悦目；如果腿短躯干过长，则给人以头重脚轻、笨拙不灵的感觉。

美的体型还要求长度和围度的比例适度。围度过大，人显得粗胖、矮小；围度过小，人又显得太单薄，同样没有曲线美。有资料表明，我国青年中匀称体态的长度和围度的比值指数如下表：

性别	胸围/身高	上臂围/身高	大腿围/身高
男	0.53	0.17	0.30
女	0.51	0.15	0.30

知道身高求合理围度的方法是：身高 $\times$

指数。比如身高180厘米的男青年 胸围应是95厘米左右，上臂围应是31厘米左右，大腿围应是54厘米左右。

还可以按照胸围、腰围、臀围和身高的比例，评价体态的美。日本有一位名叫田次美智代的小姐，被誉为“日本健美界的山口百惠”，她的体型被公认为标准的东方美女体型。她身高160厘米 胸围83厘米，腰围58厘米，臀围84厘米，体重48公斤。倘若以田次美智代小姐为标准，那么东方女子优美体型的身高与三围的比值指数如下表：

胸围/身高	腰围/身高	臀围/身高
0.518	0.36	0.525

这样的比例，匀称、和谐，富有曲线美。曲线是人体美尤其是女子形体美的重要表征。

曲线必须和谐，如果某一围过大或过小，

尽管曲线明显，但显得不和谐、不匀称，也就不美。比如颈项细长、臀围太大，都不能给人以悦目之感。

除了整体比例要匀称和谐外，各部的肌肉、骨骼也有个匀称和谐问题。日常姿态也很重要，含胸驼背、鸡胸、八字步等等，都会破坏体形的和谐优美。

4. 五官端正，耳聪目明。相人先相面，平常说某人漂亮，往往着眼于面容。面容包括脸型、面肤、毛发、五官。五官端正，耳聪目明，是面部健美的最主要内容。再好的脸型，再美的肤发，如果嘴歪眼斜，其容貌也不美。纵然是大眼睛、双眼皮、高鼻梁，如果目大无神、双眸黯然，也算不得美。

5. 动作灵敏 姿态优美。一个人动作是否灵敏，是衡量其是否健美的不可忽视的方面。动作灵敏，说明人体的运动系统、神经系统健康协调；动作迟钝，往往是体内某个系统不健康的反映。从外观看，灵敏给人轻快、协调之感；迟钝则使人觉得沉重、不协

调。

6. 精神饱满，富有活力。美是形态，是生命，是活力。美的女神维纳斯塑像所以美，不仅因为她体态优美，更主要的还在于她透出一种勃勃英气、青春活力，这是生命的美，健康的美，生命只有在美的精神映照下才具有光辉。

塑造健美的因素

影响人发展的因素有哪些？教育学、心理学家们提出了种种看法。我国教育学著作中多主张“三因素”说，即遗传因素、环境因素、教育因素。认为遗传因素是身心发展的物质前提；环境因素在人的发展中起决定性作用；教育因素起着主导作用。但是，最近几年来，这种理论受到了挑战，有人认为这种理论只揭示了人发展中被动性的一面，

而忽视了人在自身发展中的能动性作用，认为环境在人的发展中并不是无条件地起决定性作用，教育也不是无条件地起主导作用。影响人发展的诸因素中，任何一个因素都是个体发展不可缺少的条件，但又不是充足条件，只有各个条件相互渗透、转化，构成整体后，才是人发展的充足条件。

人的发展包括机体、情感、意志、智力等多方面。健美主要是机体的发展，但与发展主体的情感、意志等心理因素密切相关。

遗传、环境、教育（尤其是体育）以及主体的心理，都是影响健美的因素。任何一个因素都不能单独塑造机体的健美，任何一个因素又具有单独否定机体健美的作用。比如，遗传素质很好，但没有适合人发展的环境，幼儿要么死亡，要么成为动物一般的狼孩。同样，后天的环境再好，也无法改变先天的畸形和痴呆。心理因素虽然是在环境中形成的，但它一旦形成，就会对环境起反作用，它对主体的健美发展也有重要作用。

二 优生——健美的前提

神奇的雕塑师

遗传，仿佛是一个神奇的雕塑师，它总是按照亲代的形态和生理机能方面的某些特征，塑造子代，而且代代相传，一代一代复制，直至千百代后的个体，仍和他的远祖有明显的共同特征。

经验说明，子代的身高与祖辈尤其是父母的身高关系重大。父母身材高大，子女一般也高大；反之亦然。当然，这是相对而言。母亲的身高对子代的影响更大。这中间的奥

妙虽然还有待遗传科学进一步揭示，然而几千年来生活经验证明这是事实。

在相貌方面，女孩子更多地承袭父亲的特征，男孩子更多地承袭母亲的特征。当然，这也是相对的，相反的情况也常常看到。或者说，孩子的相貌是父母相貌的综合继承。在生活中，常常还看到这样的情况：父母双方的相貌、体态并不算很美，可是孩子很漂亮，也有相反的情况。什么时候人才能够按照愿望把自身美的形态因素遗传给子代，而剔除不美的因素呢？通向自由王国的道路有待遗传工程的发展。

在机能素质方面，亲代对子代也有明显的遗传特性。科学研究证明，直系血亲多代连续长寿的家族，其后代中长寿者明显多于其它家族，而母系的长寿遗传优势更强。各种遗传疾病，也是从亲代身上承袭下来的。甚至子代的性格、智商也和亲代有一定联系。

先天变异与健美

遗传科学证明 遗传的物质基础是染色体，正常人有23对染色体。如果染色体变异，子代承袭的就不是亲代的遗传优势，就不是亲代的形态或机能特征，而是一种变态。不科学的婚配，孕前和初孕期的不良环境，都可能引起染色体变异，给子代的身心发展带来不可弥补的损害。例如常见的先天愚型，就是由于染色体畸变造成的。

遗传和变异对子代身心的影响，要求人的生育要讲究科学，也就是说要优生。这是人身心发展的前提，是儿童健美的首要条件。

优生学是一门新兴的、诱人的科学，已经取得了喜人的成果，本篇只从健美的角度作点简要介绍。

有的学者把优生内容概括为“三优生

育”，即：优择配偶，优算受精时机，孕期优育。这个概括简洁明了，便于普及。

优择配偶

怎样择偶，要注意以下几点：

1. 不能近亲婚配。远在先秦时代 我国医学家就提出了“近亲婚配，其生不蕃”的科学见解。传说，荒淫的隋炀帝要娶他美丽的妹妹为妻，妹妹自缢于扬州，变成一朵洁白的琼花。隋炀帝闻讯立即乘龙舟赶赴扬州看花 琼花见到他 马上凋谢了。这虽然是一个神话般的传说，但它反映了当时人们的伦理观念。随着科学的发展，人们越来越认识到近亲婚配的危害，并用法律的形式把这种认识确定下来。我国婚姻法明确规定：禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚。

但是，由于文化素养不高以及法制观念

薄弱，传统的“亲上加亲”的陈旧观念至今还支配着不少人的头脑。隋炀帝那样的荒唐择偶现象现在是不见了，但姑表联姻还常常发生，这使得所生子女发生遗传病和遗传缺陷的机会继续存在。

事实证明，姑表联姻子代有的体弱多病，有的早死、低能、生殖力低下。生物进化论的创立人达尔文和表姐埃玛结婚，生子女10个，其中3个早死，3个多病。结婚的6个儿子中，3个无子女，另3个的生育能力也弱。这些孩子智商和父母比也有差距，他们在科学上毫无建树。

2. 尽量不选遗传病患者。

3. 性格互补。夫妇性格和谐、家庭生活幸福美满，有利于子代的健美。

优算受精时机

种瓜种豆有个时机，过早过晚都不能丰