

身体的力量

● 身体是我的朋友还是我的敌人？

男

孩子是不是应该和女孩子一样在意自己的外貌和身材？多数认为，男孩子虽然不必像女孩子那样计较长得漂亮不漂亮，但他们也不能长得太差。这也许是一种矛盾？有些男孩子认为，所谓漂亮便是长得有模有样并且不乏魅力。“人们首先应该接受自己的长相，之后才会慢慢发现自己的漂亮之处。”这是一位男孩子就《年轻小姐》杂志组织的专题讨论发表的看法。“当人们对自己开始吹毛求疵的时候，便会失去足够的自信，这才是问题的真正所在。”其他被该杂志采访到的男孩子也都赞成这一观点。尽管他们都发现自己有这样或者那样的缺点，譬如长得太高，太胖，太瘦，招风耳，大嘴巴等，但总体上他们还是认为自己长得不赖。说起来，外表对于一个人来说其实并不是那么重要，它不应该让人们为此而烦恼或者整天忙于过分地修饰

其外表。要知道，毕竟还有其他更重要的事值得人们去关心。每个人都能够以自己特有的方式来达到强壮和美丽的目标。

在这个问题上，男孩子的处理方式明显要比女孩子简单得多。他们不像女孩子那样总是在不断地审视自己，并且常常和自己或者和某些自己臆想出来的缺陷过不去。对于女孩子来说，除了整天考虑这些东西之外，便几乎不会再去想其他什么东西了。许多男孩子说，他们有时会在女孩子面前感到紧张，尽管他们觉得自己的长相并不算太差。但是之后他们才发现，外表有时对女孩子而言，其实并不像男孩想象的那么重要。重要的是，男孩应该在某一方面吸引女孩，并且成为女孩忠实的伴侣。而有些女孩子相信，如果她们要想得到男孩子的倾慕或者在生活中能够一帆风顺的话，必须得拥有更为苗条的身材，有着整过形的鼻子或者做过隆胸手术的胸脯。她们缺乏基本的自信心，来接受她们现在的样子。

“只要充满自信并且感到快乐幸福，你便会散发出无穷的魅力，不管你长得是胖是瘦。女性常常过分注重将自己与现在的有些模特儿去作比较。”名模索菲·达尔便是这么认为的。另一方面，我们的社会对此现象的产生也有着不可推卸的责任，即现在的社会过分注重人的外表。首先是那些广告商以及一些赶时髦的人，用一些远离现实的漂亮模特儿将人们引入歧途。于是今天的女孩子们，甚至男孩子们，便更多地关注起自己长得漂亮与否，肌肉是否健美发达，臀部是否性感有形。显然，如果人们对自己总是这样过分关注，那么他们对别人也会吹毛求疵。尤其是那些冰冻饮料广告中的酷男，更是迷倒了一大批人。当前的广告中无不充斥着众多体形健美匀称的年轻男子。他们大都拥有着田径运动员的那种体形，有的甚至本身就是田径运动员。这对于大多数男孩来说，根本无法拿来作为衡量的标准。原因很简单，他们和广告中的这些人根本就不是同类型的人。

当然，人们也不可能完全不受媒体的影响。如今的男孩子们和男人们越来越感到来自广告和媒体中偶像的压力。多数男孩子

如今很注重自己的体形，并且会千方百计地试着保持良好的体形。他们对运动都充满着兴趣，常常愿意尝试各种各样的运动。这无疑是一件好事，因为体育运动一直是体现良好的自我价值和生存意识的秘诀。但前提条件是，在这方面，人们不可以矫枉过正。另一方面，对运动没有兴趣的人也应该积极加入运动的行列，因为最新研究表明，运动会令人更加富有吸引力，更加性感，也更能提高性能力。研究人员发现，运动使人对性的兴趣大大提高。在加利福尼亚圣迭戈大学，有 95 位男性参加了一项健身测试项目。原先，研究人员只想通过测试了解身体运动对血压和体重的影响。事实上，研究结果也确实证明了运动给人带来的积极作用。除此之外，研究人员还有个意外发现，运动足以使每个运动迷露出自信的笑容。积极参加运动的人，无论是跑步、游泳还是骑自行车，都会对性产生更强烈的兴趣，更容易堕入情网，对性生活也能更为满意，并且有着美好的性幻想和性高潮。每周保持三次游泳的运动量，便意味着你在床上将拥有更多的自信和快乐。这也是符合逻辑的，即当人们在身体感觉良好时，便会产生欲望，而当人们产生欲望时，便会更加自信，并能在最后取得成功，从而也更容易获得异性的爱慕。

倘若人们能够经常保持运动，而不是整天懒洋洋地躺着或者坐着，那么他就能保持良好的体形，身体的各个部件也会运作得更加良好。年轻人，你若想为自己做些什么的话，那便是让自己更加充满活力。

多少肌肉造就一个男人？

许多男人自以为极富男人味，而女人们和女孩子们对此却往往付之宽容的一笑，这似乎令男人们感到极为沮丧。无奈的是，这

却是事实。男人们常做的一些事，诸如在敞篷吉普车内用手机通话；车子慢慢地启动紧跟着便是赛车般的加速；让车上的音响设备发出隆隆的重击声；发出尖锐刺耳的摩托车刹车声；漫不经心地跳过齐膝的小墙；挑衅般地插队；在泳池里展示二头肌；在厚厚的墨镜后露出棱角分明的微笑；酷劲十足地高谈阔论；在敞开的衬衣领口里露出金项链；不时地往地上摔着各种酒瓶；一支接一支抽烟等等。这些行为在女性眼里，与其说是男性化，还不如说是孩子气的表现。难怪连老詹姆斯·邦德的饰演者辛·康纳利也不得不发出这样的感叹：“如今做一个男人真是越来越难了！”

有些时候，在男女差别并不太明显的情况下，做一个男人也许更难了。人们要求男人成为“真正的男人”。但自从传统意义的男子汉形象不再被推崇之后，便没人知道究竟该怎样成为“真正的男人”了。根据以前宣扬的标准，男人应该具备以下的条件：

- 没有娘娘腔的表现
- 具有鲜明的个性
- 肌肉发达如一棵强壮的橡树
- 始终具有这样的抱负：让别人见鬼去吧，真正的英雄应该不惜一切代价去开辟自己的道路。

这些条件让人不禁想到万宝路香烟广告中的那位男子。具有讽刺意义的是，这位男子和骆驼牌香烟广告中的男主角一样，都患上了肺癌。

对于过分片面地来定义性别角色所带来的危害，已多次探讨过。人们要求男孩子必须让人感到强健而有优势。可我们不禁要问，为什么对男孩子的这种观点会如此冥顽不化。为什么性别总是被拿来进行比较，而比较的结果却总是令人怀疑，即男孩子必须得胜过女孩子，男人必须得胜过女人。诚然，为自己身体的强壮和取得的胜利而心存喜悦是无可非议的。然而事实证明，并不是每个男人都能像人猿泰山那样毫不费力地将珍妮抛向天空的。

每个时代都有男人的偶像代表。而每个时代的偶像都各不相

同肌肉发达的大汉、绅士、嬉皮士、摇滚族、冒险家、运动员、猎手、战士、研究员、勇士、骑士或者社会名流。所有这些偶像的共通之处便是，他们都被形容成强健而具有优势。然而，这些偶像的表现只反映了现实的一部分。并不是说强大有什么不好，只不过人们没有考虑到，男人也有温柔的一面。正如每个硬币都有正反两面一样，人也有强大和弱小两重性。

对于男性比女性更强健这一信念，很大程度上是基于人的天性。因为早先在社会结构还处于原始的模式时，对男性和女性的社会分工已有了自然的定义。即女性生育孩子，在怀孕和养育孩子时，因容易受到伤害而需要在男性那儿寻求庇护、食物和住处。男性总是出去征战并时刻准备着保护整个氏族。另一方面，男性也必须依靠女性，因为女性要抚养他的孩子并操持家务。久而久之，在这种社会分工结构下，便逐渐产生了男女之间的不平等。几百年来，女性变得越来越渺小，而男性却逐步地在远离社会。这在今天不仅给女性带来了负面影响，即便是男性对此也颇为头疼。

那么对于现今的男孩子该怎么办？他们对这种男女角色的模糊状态也理不出个头绪来。倘若说战争这一名词便代表了男性化，那么人们也许会觉得，疼痛和害怕便意味着非男性化。如果有谁表现得似乎总是那么强大，就像一级方程式的赛车手那样，那么他其实是在自欺欺人。即便是那些男子汉们，他们也会有孤独的时候，也会有梦想，也会受到恐惧的打击。若谁不能克服对于这些现象的迷惑，那么他便会在所谓的男性世界中迷失方向。

对男性化的向往和追求往往还与缺乏自信有关。如果有谁对自己感到不太满意，便会试图从外界的认可中找回所缺乏的自信。对此我们不禁要怀疑，如果男人没有了外表的伪装是不是便一钱不值了。这种怀疑兴许会导致一些男孩一味地去追求外在的某些东西。他们会极力地向心目中的偶像靠拢，试图成为社会中所谓的“真正的”男子汉。也许他们会发觉，他们似乎正在一部错误的电影中扮演着错误的角色，因为他们很可能在试图追求着那些根

本不适合他们的东西。要具备这种所谓的男性化，所付出的最大代价便是承受孤独。

当然，追求男性化的这种行为并非男孩子们自己的发明。一些成年人认为，这本身就是教育的一项内容。因为男孩子们总是被告诫，如果受到痛苦的折磨或者受到伤害，千万别表露出来，更不能哭，打落牙齿要往肚里咽；对别人不要显示同情心，要相信强者优先的原则等等。而另一些人则认为，是男性荷尔蒙激素—睾丸激素分泌的作用以及大脑的不同结构导致了这样的结果。总而言之，人们可以下这样的定论：男人和女人是不一样的。每个人都有一个自身的信息中心，其中一部分是继承所得，另一部分是自身经历所得，即他自己，他的家庭，他的种族所遭遇的事情，不管是好的还是坏的经历。现今对男人的要求也有了很大的改变。即如“世界”这一概念，祖父辈还要竭力去征服的目标，如今却早已属于德意志银行的势力范围了。而女人们已很久不再为男人们开脱，说什么男人们在工作中有着杰出的成就就可以免于家务劳作和照料孩子的任务了。可要改变人们根深蒂固的思想毕竟是件费时费力的事。男孩子们一直是在男性偶像的影响下长大的，而这些偶像总是在示范和宣扬着强壮而完美的体魄。可是世上并不存在完美的人，因为人毕竟不是从工厂中制造出来的。对男孩子来说，他们更推崇力量和实施能力。他们更愿往自己肩上加压，显得强壮有力，从而赢得一些浅薄的恭维。至于这对他们是否有利，已显得无所谓了。总之，所有温和柔弱的男人都被冠以“软蛋”或者“脓包”的称号。因此，男孩子们之间的相处，粗野之时比相互理解之时要更多。

“软蛋”型男人当然决不会为大男子主义型的男人们所欣赏。那些传统的角色，显示着男人总是女人唯一的保护神、养家糊口的顶梁柱以及家庭的统治者，而这些都已成为昨日的男人形象了。但是其影响还存在于人们的意识之中，就像《明镜特刊》杂志上那篇《关于德国男人》中所描述的那样：“男人自我感知的能力已陷入

了逐渐增长的家庭包围之中。对于那些认为一切都应服从生存需要和职业需要的男人来说，想要再去追求什么个人的或者其他什么理想，将会是多么困难的一件事。许多人不只是拒绝关注别人说什么，就连自己内心发出的声音，也感知不到了。”

肌肉本身并不能造就一个男人。男性气质是每个男人内在的东西。只要人们能够充分发挥他们与生俱来的某些东西，便会在生活中获得极大的满足。勇气、智慧、远见、谦虚和幽默都是男人气质的特点，男人们值得为之奋斗。人因为有了棱角，才能有个性。只有当你承认自己的可爱之处能充分发挥它的魅力时，你才是“真正的男人”，你才能真正地感到自如。你应该保持坚韧不屈和关爱他人的品质，并且要拥有力量和情感的完美组合。“喜欢你自己”，这便是秘诀。它来源于一些自觉的行为，即在生活中看到意义所在，自觉地塑造活力、热情、幽默、勇敢和聪明的气质。在生活中利用每一个机会，绝不浪费生命。此外，保持精力充沛对你也是有帮助的。通过力量、耐力和技巧的完美组合，你会形成稳重而不失灵活的组合气质，这正是男人在生活中所需要的。



女孩认为怎样的男孩才有魅力？

- 首先他不能是个乏味的人。
- 他的行为举止应尽可能地风流倜傥。
- 他不能过于羞怯。
- 他应该是忠诚的。
- 诚实、慷慨和积极的生活态度在女孩看来是很重要的。
- 身强力壮的体魄太棒了！
- 轻松，开朗的个性也很受欢迎。
- 女孩需要男孩让她们依靠。

- 女孩需要男孩成为她们倾诉的对象。
- 男孩要注意倾听女孩的诉说。
- 不管怎样他要显得有趣才行。
- 他不该对什么事都严肃死板。
- 女孩不喜欢一声不吭的男孩，她们需要可以与之交谈的对象。
- 男孩应对女孩的兴趣爱好表示理解。
- 个人卫生也很重要，男孩应散发出惹人喜爱的气味。
- 他应该就是他自己。

◎ 来自力量、耐力与合作的神奇能量

人们对于运动型的人早就有所了解。他们有着和别人不一样的体态，走路挺直，生气勃勃，浑身有劲，走台阶时不会气喘吁吁，尝试新事物时不会笨手笨脚。锻炼过的肌肉使身材显得特别匀称。他们大多不只从事一种运动项目，而是对多种运动充满兴趣，在整个生活中都充满着运动精神。运动型的人并不是肌肉发达的壮汉。他们可以是高大的，也可以是矮小的，可以是孔武有力的，也可以是苗条精瘦的。但是他们从外表上看都显得很出色。

耐力跑训练是诸多运动项目的基础。通过训练可以保持心脏和新陈代谢的活动，并能提高身体的抵抗能力。受过耐力训练的人抗负荷能力更强，能从劳累中更快地恢复体力，在日常生活中也比对手更有持久力。若要经常做到对不熟悉的情况作出迅速反应，就需要培养身体和精神灵活的组合能力。对此，人们也懂得肌肉和神经的协调作用。活动的过程越复杂，便越需要这种协调作用。那些被称为反应迟钝的人，主要是由于在这方面的能力没有得到充分的训练。不管怎么样，力量总是伴随着肌肉的成长而增加。人越锻炼，肌肉越发达。耐力、合作和力量，以这三大支柱为

基础才能产生运动员的体魄、沉着的素质和敏捷的头脑，这些能力并不取决于你是哪种类型的人以及肌肉发达的程度。



身势语——困难的语言

我们的身体形态有时会向周围环境传递很多的信息。体态和消神是一致的，体态是精神的反映。如果我们心存不满，精神紧张或者自暴自弃，这些便会在我们的身体形态上流露出来，不管这种流露是自觉地还是不自觉地。没有内心的平衡，便没有外在的平衡。尤其对男孩子或者男人而言，对自己的体态保持清楚的了解，便显得格外重要。因为这往往可以衡量一个人的力度。

健身运动对于体态的形成起着决定性的作用，它是耐力、合作与力量的完美组合。正如行为心理学家所说的，匀称的身姿应该是这样的：耳朵、肩膀、髋关节、膝盖、踝骨在一条垂直线上。这样的一种身姿使身体消耗的能量最小，肌肉的紧张度也最小。

● 头部姿势显示着对生活的态度。

头向上仰表示自豪和自信。

头往回缩表示对某事极大的关注，或者表示有所抑制的攻击倾向。

头向前倾表示兴趣在不断增长，好比整个世界要用头部来感知。

头向下垂表示压抑，不自信，悲伤。

● 肩膀是责任的区域。

肩膀向上耸表示害怕。

肩膀向下垂表示缺乏勇气和缺乏承载能力。

肩膀向后伸展表示控制和统治。

● 胸部姿势显示着对别人的态度。

挺胸意味着：我走我自己的路。我不需要别人指点我，应该往哪里走！

含胸表示：我不愿意要别人资助。

- 骨盆和臀部显示了对待性的态度。

一个平坦的、收紧的臀部表示：我并不热衷于性，也许我自己在这方面根本就是没有信心。

一个线条凸现的臀部表示：对一切我都是开放的！

- 腿和脚显示了人在生活中站得有多稳。

稳固有力的站立姿势表示自主和明智。

不稳而焦虑不安的站立表示不自信以及显示需要从别人那儿得到支持。

挺直的膝盖显示着无助，但这种无助又被竭力掩饰着。

弯曲的膝盖显示了迎合外界的趋势。

心理学家定义了两种完全相反的基本体态类型：

圆背型：他试图寻求精神上的支柱，因为他觉得独自一人很难应付生活中的一切。有时他相信，那是因为他不如别人的缘故。圆背型的人喜欢在朋友们的包围之中，因为这样会令他觉得温暖。可有时他也会讨厌他们，因为他认为，并不能从他们那儿得到足够的关照，或者说他也无力去防备他们。大多数情况下，他可以自然地流露自己的情感。不管怎么说，他的行为常常带有些孩子气。

宽胸型：他是那种追求权利和强大的人。他喜欢得到别人的尊重，因而他对人与人之间的距离有一定的要求。他热衷于获得成功并得到别人的钦佩，但这也使得他有时无法去从事别的什么事情，譬如谈情说爱。由于他不能很好地接受温暖和柔情，因此他也无法去给予别人这些。宽胸型的人私底下其实很害怕失望。但他却能时刻准备着，用成人特有的责任心去对待别人。

人的体态有时也会毫不掩饰人的缺点，它可能会让人看上去像个浸湿了的袋子，从而给人留下邋遢的印象。人的体态也是人

的精神的写照。此外，不好的体态会潜移默化地影响到人的骨骼和关节，使人过早地显示出精力衰退的迹象。这时，你便需要进行一种简单的运动：找平衡。你要经常进行这项运动，随便在什么东西上面都可以进行。例如在人行道上，在树桩上，沿着直线，在地毯边线上，或在绳子上。这样的锻炼会使人的身体放松开来，自然而然地将身体挺直，并有能力尝试进行一些协调动作。这样，神经和肌肉才会和谐而统一。只要多加运动，背脊周围的肌肉才会变得发达，良好的身姿便会自然而然地形成。

没时间参加运动？

这根本就不能作为你不进行运动的借口，因为进行一些最低限度的运动并不需要花费太多的时间。每天能够花 10 分钟的时间进行跑步、骑车、散步或游泳运动，那已经是很理想的了。或者说，只要让你的脉搏达到一定的速度便行了。倘若你一周可以有三次的时间用来运动，那你每次只需花 30 至 40 分钟的时间活动一下，便可以达到成功的目的。如果你一周只有两次的时间用来运动，那你每次得要花 1 至 1 小时 30 分钟的时间。不要忘了，运动可以使人健康并可以达到减肥的目的。倘若有谁能够进行足量的运动，便根本不必为自己的体形和外表而担心了。

测试一下你的身体素质

你需要大约 1 刻钟的时间来进行这项个人测试，便可以测试出你的灵敏度、力量和耐力。这项练习非常简单，每个人都可以跟着

做一做,不管你是训练有素的运动健将还是体格弱小的“豆芽菜”:

1. 空骑自行车

仰卧,将手平放在地上,脚伸向空中(但不是做“倒立”)。用双腿空骑半分钟自行车。如果动作到位,每“踩”到“自行车踏板”上一次,你可以为自己记上 0.5 分。

得分_____

2. 抓趾练习

坐起身,双腿并拢,膝盖伸直。将身体慢慢前倾,试着去抓到自己的脚趾。成功了吗?你同时还能用头碰到膝盖吗(请不要摇摆)?如果你行的话,那么你可以给自己计上 20 分。如果你只能用手碰到自己的脚趾而不能用头碰到自己的膝盖的话,那你只能得 10 分。

得分_____

3. 屈膝练习

双腿并拢站立,手臂自然下垂。慢慢蹲下,上身不得向前倾,做到臀部不碰到自己的小腿。然后再站起身。这个练习动作要做半分钟。每次弯膝可以计上 1 分。

得分_____

4. 障碍俯卧撑

你只需要一把椅子或类似的什么东西以及一块手帕。在椅子前做俯卧撑,手臂伸直,背部挺直。在你双手之间的地面上放着手帕。接着只用右手将手帕放上椅子,这时你的重量都集中在左手之上。然后换用左手再将手帕从椅子上放回地面。这个

过程你要持续做半分钟。手帕每回到双手之间的地面一次，便可得 2 分。

得分 _____

5. 仰卧起坐

仰卧，双手在颈后交叉。你的双脚可以夹在沙发椅或者柜子下面，这样你就不会滑动了。如果你更棒的话，可试着将双脚在没有任何东西协助的情况下固定在地面上。你的双腿在这项练习中不必伸直，应该保持一定的弯曲度。然后你将身子慢慢坐起，直至你可以将脸碰到膝盖。你有半分钟的时间做这个练习。每次你将头碰到了膝盖，便可得 1 分。

得分 _____

6. 抡风车

这项练习纯粹以锻炼灵活性为目的，可它并不是那么简单就能做成的。双腿微微叉开站立，手臂向下伸直。用右手臂向前抡圈，就像在水中游自由泳一样。同时你用左手臂向后抡圈，像游仰泳一样。每隔 15 秒换个方向。倘若你能毫不费劲地完成这项练习的话，就可得到 20 分。如果做得不是很完美，照样可得 10 分。

得分 _____

7. 次轻量级举重

你需要两本重量一样的书或者两瓶牛奶（当然要拧紧瓶盖）。你自己平躺在地上，每只手中持有一样重物（譬如书本）。将伸直的手臂在胸前交会，两本书相碰后再分开。要点是双手不能碰到地面。这个练习要持续半分钟。手中的两本书在胸

前每交会一次,可得1分。

得分_____

8. 早安,亲爱的!

坐在地上双臂交叉在胸前。将伸直的双腿向上抬高30-50厘米,同时将身体的重心轻轻向后移。然后将左腿叠到右腿下面,再将右腿叠到左腿下面。如此重复做半分钟。双腿每叠起一次,可得1分。

得分_____

评分:

在下列表的空格中分别填入你的每项得分数。你可将自己得的分数与括号中的理想分数作一下比较:

- | | | |
|------------|-------|------|
| 1. 空骑自行车 | _____ | (25) |
| 2. 抓趾练习 | _____ | (20) |
| 3. 屈膝练习 | _____ | (20) |
| 4. 障碍俯卧撑 | _____ | (20) |
| 5. 仰卧起坐 | _____ | (20) |
| 6. 抡风车 | _____ | (20) |
| 7. 次轻量级举重 | _____ | (25) |
| 8. 早安,亲爱的! | _____ | (38) |

总分: _____ (188)

超过188分:棒极了! 你的身体素质非常好! 如果你一直保持目前这种状态,那么你就不必担心你的身体和健康!

68分至188分之间:你总体上可以对自己满意了,但成绩是平平的。你可将成绩再提高一步,只要你将这些测试练习有规律

地经常做做。

低于 68 分：对你的身体素质只能打低分。不是吗？但只要你将这次测试练习排入你的日常作息表中，你的身体状况便会有一个飞跃。你很快会注意到，这种体操练习对你的好处有多大，并且见效有多快。15 分钟时间的练习并不算多。开始干吧！

✧ 这些妈妈会买的……

运动鞋是进行体育运动最基本的必需品，其他东西便是取决于你的喜好如何以及你的财力雄厚与否了。谁若是有钱，可以随意地在运动物品上大把地花钱。但多数情况下，你是很少会有这样的机会来奢侈的……

在今天，运动鞋的选择范围实在是太广泛了。首先市面上有许多廉价的鞋子出售，譬如体操鞋几乎已成了许多孩子的标准配备物。然而对于鞋子的选择你可别太吝啬，不然它会给你带来无穷的烦恼。许多身体的伤痛，严重的内翻足以及无法治愈的关节疾病的产生都与糟糕的鞋子有关。有一点非常重要，就是千万别整天穿着体操鞋满世界跑，那样多半会把你的脚搞坏。厚厚的靴子和容易造成内翻足的鞋子也会给你带来脚伤和腿伤。对待你的脚就像对待你自己一样需要调剂和变换花样。

真正的体操鞋有一个根据解剖学原理制成的鞋床，它可以给脚以安全的保护。如果你不是专门进行某一特定的运动，而是喜欢广泛地参加各种运动的话，便可以选择通用的体操鞋。你在选择运动鞋时要注意以下几点：

- 呈鱼骨形纹路的鞋底站得稳。

- 在走长路以后，鞋底应该有迅速散发脚汗的功能。
- 鞋边应该可以有效地缓解脚的压力。
- 带有凸起条纹并有微微斜度的鞋底有更好的防滑性能。
- 衬上软垫的鞋帮可以保护脚踝。
- 加固的鞋后跟贴皮可以保护脚跟。
- 透气性强的鞋面可以让脚部透气。
- 衬上软垫的鞋舌可以减轻鞋子和脚背的摩擦。

如果你想爬山或攀缘，你便需要一双设计简单并且重量适中的登山鞋。鞋帮要衬上厚厚的软垫，鞋底要坚硬。为了满足更艰难的登高运动的需要，你应该选择一双重一些的登山鞋，鞋子要带有纹路凸现的鞋底以及嵌入鞋底内层的钢板。鞋底和鞋帮应该用双重缝线，鞋的内部应该抗寒抗湿，鞋面材料应由分层的皮革构成。

如果你要在光秃秃的山岩上做攀缘运动，你便需要一双防滑运动鞋。它的特点一方面在于鞋底具有很强的摩擦力，另一方面在于用它踩踏岩石边缘具有很强的稳固性。这种鞋好像是脚的第二层皮肤。所有防滑运动鞋的共同之处便是鞋底都有厚厚的橡胶边缘。带纹路的鞋底以及轻盈的鞋跟可以起到很好的踩踏效果。

若要进行慢跑运动，则需要一双鞋面柔软的鞋，这样可以减少脚和鞋之间的摩擦。鞋底应有两层：一层是契形的弹性夹层，由类似于泡沫橡胶的材料制成；另一层是纹路凸现的鞋底面，同样也有蒸发脚汗的功能。为了降低对跟腱的压力，鞋跟应比鞋底高出1.5厘米。鞋跟内要有宽大的空间。由于在跑步时脚会在鞋内撑开，因此在鞋尖和大脚趾之间应留有一拇指的空间。

对于进行球类运动，诸如手球、足球、排球或棒球，你需要一双坚实的运动鞋，它可以有效地起到支撑关节的作用。此外，它还应具有透气性好，防滑性好的鞋底。这里也包括可以保护足关节免受伤害的半高帮运动鞋。由于排球运动对于脚部移动的速度有一

定的要求，因此要求足前掌部分的鞋底有一定的柔韧性。

对于喜欢打网球的人来说，应该备有一双鞋面由皮革制成的，透气性很好的网球鞋。标准的室外网球鞋的鞋底应带有鱼骨形纹路，而室内网球鞋的鞋底应相对平滑。为了使脆弱的足关节免受伤害，应该选择可以保护足踝的半高帮运动鞋。

对于喜欢玩壁球的人，值得推荐的是带有橡胶纹路鞋底的鞋，鞋尖有防护设计，那是因为在壁球运动中经常有急停转弯的动作。由于进行这种运动时，鞋前部的鞋边内外经常要受到脚部活动的压力，因而运动鞋的边要求有很好的防撕裂性能。所有壁球运动鞋的鞋底都毫无例外地呈白色，这样不至于在壁球运动馆的地面上留下黑色的鞋印。

重要提示：买运动鞋时你应该总是考虑买大一些的尺寸，因为如果你在运动中血脉流畅顺利的话，你的脚往往会有一定程度的膨胀。鞋面受压部分要预先上一些鞋油。最好重叠穿上两双薄棉袜。这样运动时产生的摩擦力便会集中在两双袜子之间而不是在袜子和脚部皮肤之间。如果你脚上起泡的话，要小心地用消过毒的针或剪刀从边上将泡挑破，放出脓水后用透气性强的创口贴贴在伤口上，但不要用纱布覆盖。

做一个热衷于跑步运动的人

如果有谁在和一位跑步运动员谈论着令人激动的跑步运动，但自己却从未尝试过，那么这位运动员一定会感到十分别扭。“那些从不跑步的人是根本无法理解我们的。”就连马拉松运动员赫尔穆特·H·埃尔伯也这么说。要知道，当人们在丛林和旷野中跑步时，会有各种各样神秘的事发生，而只有那些真正经受过跑步过程考验的人才能了解这些事。跑步时，你的一些