

· 青少年探美丛书 ·

# 奥妙人体的 健与美

顾问 马奇 主编 李范

李绍谦 著

北京出版社

(京) 新登字 200 号

奥妙人体的健与美

AOMIAO RENTI DE JIANYUMEI

李绍谦 著

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

北京朝阳展望印刷厂印刷

\*

850×1092毫米 32开本 6.25印张 127 000字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数 1—3000册

ISBN 7-200-02003-6

G·630 定价:5.60元



图1 《波塞冬像》(另一说是《宙斯像》)



图2 化妆美人  
[日]喜多川歌磨

图3 女人卧像





图 4 地中海  
[法]马约尔

图 5 米罗岛的维纳斯  
[希腊]



图 6 《掷铁饼者》  
[希腊]米隆



图 9 《大卫》[意]米开朗基罗

图 8 《丽达与天鹅》[意]达芬奇

图 7 《维纳斯的诞生》[意]波提切利

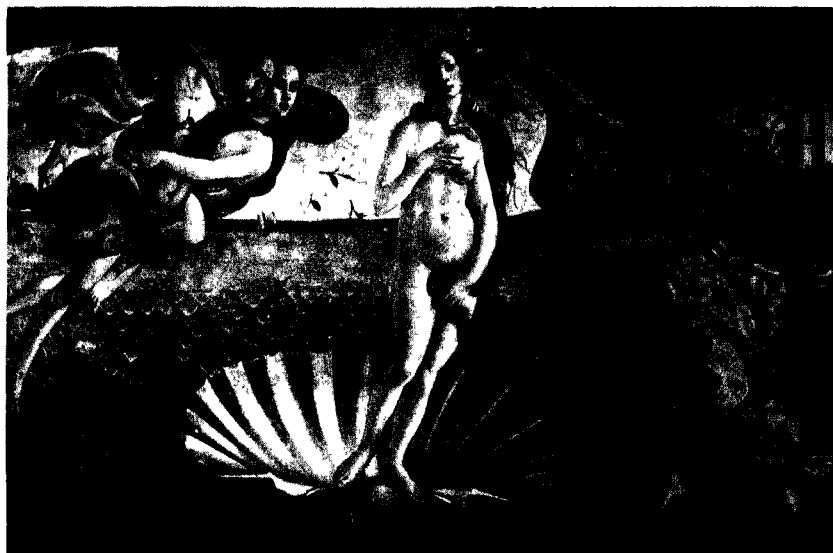




图 10 《罗马圣彼得大教堂》[意]米开朗基罗



图 11 人体在舞蹈中是多么轻盈、灵巧、优美和不可思议!

# 序

---

我国古代战国时期，有个叫做墨翟的人说过：“食必常饱，然后求美；衣必常暖，然后求丽；居必常安，然后求乐”。当“饥者不得食，寒者不得衣，劳者不得息”的时候，是没有闲暇和闲心去追求美，去创造艺术和欣赏艺术的。只有解决了老百姓的吃穿住的问题，才谈得上“美”、“丽”和“乐”。

从现在到2000年，我国正在实现现代化建设的第二个战略目标，使人民生活从温饱走向小康。在温饱的基础上，随着物质生活的进一步改善，人们必然要求更高层次上的精神享受，产生不同程度的对于美的追求，特别是青少年一代，表现出强烈的爱美求美的倾向。

为了培养合格的社会主义人才，促进人们素质的全面发展，尤其是为了迈向二十一世纪的青年们的和谐发展，我国的美学界和艺术界的同志们在美育实践和美育理论方

面做了大量的工作，出版了不少美育的论著，提高了人们的审美水平。

以往出版的美育论著，大体上可以分为两类，一类是“怎样进行审美教育”的，一类是“这样接受审美教育”的。前一类论著的目的在于告诉教育者怎样对别人进行审美教育，广大读者并不是从这些论著中直接接受审美教育，而是认识美育的意义、要求和实施方法、途径。这套丛书就属于“这样接受审美教育”的，让读者从绘画、雕塑、影视、音乐、自然、服饰诸多审美对象之中这样认识、领略它们的美，从而提高自己的审美能力，树立正确的审美观点。从这个意义上，阅读这类书籍本身，就是美育的实践。所以我觉得这类书籍，对接受美育的读者更为需要，更有益处。因而我以为，丛书的主编李范同志和参加编写的同志们以及出版社的同志们为这套丛书的出版所付出的努力，是对于美育事业的可贵的贡献。

马 奇

1992.7

# 目 录

---

( 1 )	名人论人体美(代序)
( 4 )	<b>第一章 自然中的人体美</b>
( 5 )	第一节 人的起源
( 9 )	第二节 人的个体发展史
( 13 )	第三节 奇妙的人体结构
( 24 )	第四节 男性人体的阳刚之美
( 34 )	第五节 女性人体的阴柔之美
( 51 )	第六节 人体是人类自身再生产的土壤
( 60 )	<b>第二章 艺术中的人体美</b>
( 63 )	第一节 美术与人体
( 70 )	第二节 建筑与人体
( 74 )	第三节 摄影与人体
( 82 )	第四节 舞蹈与人体
( 89 )	第五节 杂技与人体
( 94 )	第六节 时装模特表演与人体
( 99 )	<b>第三章 社会中的人体美</b>

---

(103)	第一节	战争中的勇力美
(113)	第二节	物质生产中的健力美
(123)	第三节	精神生产中的智力美
(136)	第四节	奥妙的体态语言
(150)	第五节	体态语言的艺术
(157)	第六节	人的魅力从何而来
(164)	<b>第四章</b>	<b>生活方式与健美</b>
(169)	第一节	明确的人生目标
(175)	第二节	良好的习惯
(185)	第三节	生活艺术化

# 名人论人体美(代序)

---

人类是一件多么了不得的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！多么文雅的举动！在行为上多么像一个天使！在智慧上多么像一个天神！宇宙的精华！万物的灵长！

〔英〕莎士比亚

人是一个置身于不断发展过程中的生命体，在生命的每一时刻，他都正在成为，却又永远尚未成为他能够成为的那个人。

〔德〕E·艾洛姆

我们的生命受到自然的厚赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压或是白白虚度此生，那也只能怪我们自己。

〔法〕蒙田

人的体形是精神的内在生活的历史。

〔德〕黑格尔

人体到处都显出是一种受到生气灌注的能感觉的整体，他的皮肤不像植物那样被一层干枯的外壳遮盖住；血脉流行全部皮肤表面都可以看出；跳动的有生命的心好像无处不在，显现为人们所特有的生气活跃，生命的扩张，就连皮肤也到处显得是敏感的，呈现出柔滑细腻的肉与血脉的色泽。

〔德〕黑格尔

单是一般躯体，十分匀称、稳定、健美而有神采的躯体，就能暗示他支配世界的全能的理性。

〔法〕罗丹

在人际关系方面，美是一个十分令人看重的因素，人与人之间的和谐相处首先靠的是美。

人体于我们的关系极大，它的地位十分重要，因为研究躯体的结构，研究它的成份，那是理所当然的事情。谁要是将灵与肉这两个基本部分分开，使之互相排斥，那就是错误的。相反，我们应将二者结合起来，使之成为一体。我们不要令精神背离肉体，鄙视以至抛弃肉体，而要使精神归附于肉体，拥抱它，爱护它，帮助它，监督它，规劝它，矫正它，当它越轨的时候，则将它引回正道来。总之，要让精神与肉体结合，做肉体的精神伴侣。

〔法〕蒙田

人体以它生动、柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩成为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。

朱光潜

相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美，又高于相貌的美，这是美的精华。

〔英〕培根

在万物中，人的构造是最复杂的，也是最美丽的。它的肌肉包着骨骼，加上血液流动，线条起伏，通体充溢着一种生命活力。从质感上，有硬感、软感、弹性感、柔和感、棱角感，其造型美是其它任何物体都不能比拟的。……人体艺术是对人的价值的歌颂——排除一切外在的社会的原因。

翟墨

## 第一章

# 自然中的人体美

德国伟大诗人歌德说过：“不断升华的自然界的最后造物就是美丽的人。”的确，人是自然界最美的造物。人是我们的肉眼在宇宙中所能审视的最美妙的生命形态。你找不到任何别的东西会比人更美，会比人更令人惊奇，更令人迷醉的了！婴儿一出世，他的视线就会凝注在母亲的面孔上，这张母亲的面孔不一定是一位美人的面孔，但是，它的美丽和生动已足够使婴儿快慰的了！一旦看不到这张可爱的面孔，婴儿就会大哭起来。在人之初，一张低垂在摇篮边的亲切的母亲的面孔就是婴儿的整个世界。婴儿就是从这里吸取着生长的营养与力量。婴儿一天天长大，他的视线也一天天开阔，除了母亲的面孔，他开始对父亲的面孔微笑，他逐渐辨别出家里其它人的面孔，他喜欢自己的亲人，他开始凝视他们，区别他们，用自己的整个身体表示出对亲人的热爱，他渴求他们的爱抚和搂抱。在人之初，

超越于宇宙中的一切，他觉得人才是最美的，最宝贵，最不可缺少的东西。这看来似乎令人难以置信，但是我们不能不佩服婴儿的直觉判断力是多么正确，多么接近于最普遍的价值判断和最终极的哲学真理啊！

一张充满爱意的、微笑的、亲切的人的面孔，不是比鲜花更美，比黄金更宝贵，比果实更芳香，比日月更灿烂，比阳光更温暖，比春风更和煦，比醇酒更醉人的吗？人的一生，在他生理与心理的任何一个发展阶段，他始终在寻求着这自然界中最美的造物的倩影。他用自己火热的目光追随过自己的父亲、母亲、兄弟、姊妹；他也用这火热的目光追随过自己的老师、同学和朋友；他用这火热的目光寻觅过自己的爱人，追踪过儿子或女儿的成长；他用这火热的目光观看过令人难以忘怀的艺术表演和体育竞赛，观看过令人怦然心动的人类冒险和天灾人祸，观看过使人紧张的冲浪、滑水和跳伞，观看过令人愉悦的溜冰、芭蕾和魔术，观看过使人惊叹的高空杂技，观看过令人叫绝的斗拳或舞剑……总之，一直到人生的末日，在他弥留之际，他的目光仍旧离不开那些围在他床边的人。这时，一位将要辞世的百岁老人的智慧似乎又回到了婴儿时期，因为他深深明白，超越于权力与金钱之上的，在这个宇宙中，在这个人世间，他最爱恋的、最抛撇不下的也依然是大自然的最美的造物：人！

## 第一节 人的起源

人的起源问题是自人类能够思考以来，想得最多、争议

得最多、说得最多、写得最多的一个问题。正是对人的起源的思考与探索才诞生了人类的原始宗教、巫术、医学与艺术。几乎在所有民族的原始文化中都有对神的崇拜，对生殖的崇拜。因为生命的确太奇妙了！人的确太令人惊奇了！一代又一代的人不停地提出同一个问题：我是谁？我是从哪里来的？古今中外有无数的哲学家、科学家、医学家、生物学家、心理学家、文学家、艺术家、考古学家，他们从各个不同的角度不断揭示出人的生命奥秘，他们各自使用各自的语言，从未中止过描述他们对于人的研究与认识，他们的研究成果使人类对自身的认识日益开拓出新的深度与广度。

那么，人究竟是怎么产生的？

**宗教说** 《圣经·创世纪》上说，神用了五天时间创造出天地万物之后，到第六日，“神说我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人”，于是，“神就照着自己的形象造人，乃是照着他的形象造男造女。神就赐福给他们，又对他们说，要生养众多，遍布地面，治理这地，也要管理海里的鱼，空中的鸟和地上各样行动的活物。”不过，神造男人是用的尘土，造女人则是取出这男人的一条肋骨造成的。这第一个男人叫亚当，第一个女人叫夏娃，是亚当的伴侣和妻子，而我们人类就是亚当与夏娃的子孙。

**神话说** 几乎所有民族的原始文化中都有关于人的起源的神话，内容也大同小异。现以古希腊神话为例。据说，当天和地被创造出来，大海涨落于两岸之间，鱼在水中嬉游，鸟在空中飞翔，众物在大地上繁衍之时，提坦巨神之子先知先觉者普罗米修斯知道神的种子隐藏在泥土

里，所以他用水和泥，按照神的相貌造成了人，他又将各种动物心中的善与恶取来，封闭在人的胸膛里。智慧女神对普罗米修斯的这个造物十分惊叹，就把灵魂和呼吸吹进人的身体，使人具有了生命。普罗米修斯为了开启人的智力，教人学会耕耘、放牧、狩猎和播种，又盗了天上的火种给人，因此惹恼了众神之王宙斯，命令火神锻造坚固的铁链，将普罗米修斯锁在高加索的峭壁上，又叫一只凶猛的兀鹰每天去撕破他的胸膛，啄食他的肝脏。而他的肝脏在被吃掉以后又会长出新的肝脏来，就这样让普罗米修斯永远受痛苦，被折磨。一直到三万年之后，大英雄海格力斯在寻觅金苹果路经高加索时，用利箭射杀了兀鹰，救出了普罗米修斯。这一传说是如此动人，马克思在自己的著作中曾多次引用，给予普罗米修斯极高的评价，称普罗米修斯是“哲学的日历中最高尚的圣者和殉道者”。宙斯害怕人类有了火之后，人的力量和智慧会超过天上的众神，又造了一个美女名叫潘多拉的，送给普罗米修斯的弟弟为妻。虽然哥哥警告过弟弟不要接受这个女人，但弟弟不听。潘多拉来到人间之后，有一天，出于好奇，打开了众神送给她的一只精美的礼物盒，不料从盒里飞出了许多祸害：疾病、瘟疫、痛苦、不幸……当潘多拉惊慌地盖上盒盖时，里面只剩了唯一美好的东西，那就是“希望”。从此之后，人类就是凭借这“希望”经受那些灾祸与不幸的。

有趣的是，无论是圣经或古希腊神话，都是先造男人后造女人，而且这个女人又总是会给男人带来灾祸与不幸的。众所周知，亚当就是因夏娃出于好奇偷吃了禁果并且又诱使亚当也吃了禁果之后，双双被逐出伊甸乐园的。神