

# 《形体美训练》

## 图书基本信息

书名：《形体美训练》

13位ISBN编号：9787806222720

10位ISBN编号：7806222723

出版时间：1998-1

出版社：上海书店出版社

作者：张美江

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《形体美训练》

## 前言

胖子想减肥，瘦子想长肉，矮子想增高；公司招工看身高，学校招生讲体重；谈恋爱，则对高矮胖瘦更加挑剔。这些都涉及形体的问题。形体，就是人们平常所说的身材，与你、与我、与他都有密切的关系。“爱美之心，人皆有之。”谁不希望自己的形体美一点呢？随着物质生活水平的提高，重视健康投资，舍得为美花钱，已成为时尚。世界万物人最美。歌德说：“不断升华的自然界的最后创造物就是美丽的人。”人之美是多方面的，但形体美却是给人的“第一印象”，因而人们重视有加。在国外，形体美的人连办事都方便些，故有“形体美就是通行证”之说。形体美是自然美的最高形态，是世界上最一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。尽管形体美会因社会、民族、时代的不同而有差异，比如：有的崇尚胖，有的欣赏瘦，有的爱壮美，有的好柔美，但它的总体要求是健康、匀称、比例协调、举止和谐。本书所谈的形体美，是一种为大众所认同，为社会所接受的美。

# 《形体美训练》

## 内容概要

《形体美训练》为闲暇丛书之一。《形体美训练》告诉您什么是形体美，以及怎样进行形体美训练。形体美是自然美的最高形态，是世界上一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。

# 《形体美训练》

## 书籍目录

前言上篇竞选总统看身高“妍媸肥瘦各有态”“鹤颈”与短脖子芭蕾舞演员美不美形体美没有“模子”“十全十美”与人无完人先要健康后求美“美学参数”供参考“镜子”面前看形体形体美要讲究气质你的体重标准不标准两次“生长突增高峰纵向骨骼横向肉春光明媚催身高心情开朗利长高“早长不如晚长身高并非越高越好先天不足后天补“豆芽菜”与小胖墩“九斤老太”应当高兴从婴儿护理开始肥胖儿童弊病多儿童防胖有秘诀减肥无捷径肥婆的忠告：保持苗条“肌肉疙瘩”美不美隆乳手术辛酸泪乳房丰满有妙方形体训练有讲究体育助你“高人一头”体锻控制体重体锻不可“单打”体锻的胖胖瘦瘦体锻减肥十原则生命比美更可贵中年也可形体美消瘦有因莫烦恼六大营养素膳食结构的两个比例“早餐为自己，晚餐为敌人管好孩子的嘴巴婴幼儿要吃好青春期的饮食秘诀不必谈“脂”色变“高枕有忧”与“束腰有害”端正身体姿势下篇颈部练习肩部练习胸、背部练习腰、腹部练习臀部练习臂部练习腿部练习后记

# 《形体美训练》

## 章节摘录

苏东坡有两句诗：“妍媸肥瘦各有态，玉环飞燕谁敢轻。”这里说的是女性形体方面的问题，挺有意思。玉环，即杨玉环，又称杨贵妃。她的“禾农丽丰肥之态”，令“六宫粉黛无颜色”，深得皇上恩宠，唐代女性起而效尤，以体态丰肥为美。飞燕，姓赵，汉代人，据称，“柔若无骨”、“举止翩然”，能作“掌上舞”，一时“蜂腰”女性遍地，以瘦为美。故世有“环肥燕瘦”之说。可见，不同的时代，人们对形体美的要求各不相同，且一直处于变化之中。在形体美中，女性形体往往反映出时代特征。这从文艺作品中可以看出来。《诗经》中有不少赞美健康、壮实的“硕人”、“硕女”的篇章，敦煌壁画中的飞天裸女，肥美动人。“楚王好细腰，宫中多饿死”，则是以瘦为美、节食以求“细腰”的写照。古代女性缠足、束胸，都反映了那个时代的形体美观。妇女为求形体美，到了不惜一切代价的地步，甚至置“饿死”于不顾。……

# 《形体美训练》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)