

## 浅析体育运动与人体美

作者：西安航空技术高等专科学校 吴小茂

[摘要] 生命在于运动，健康在于运动，健美更需要运动，体育运动不仅能增强体质，提高心理健康水平，而且能有效地塑造人体，使人体形体接近理想的标准。

[关键词] 体育运动； 身心健康； 人体美

人人希望健美，并且把健美和幸福联结在一起，把健美和社会进步联结在一起，但什么是健美，却有着不同的理解，怎样维护健美，也有不同的途径。

### 一、体育运动与身心健康

“生命在于运动”，运动与生命息息相关。一切有机体都在不停地运动，每一个器官，每一个细胞，无时无刻都在运动，都在进行新陈代谢。如果运动停止，新陈代谢也会停止，生命也就终止了。健康也在于运动，人类很早以前就认识到，通过体育运动不仅可以改变自身的生理功能，而且可以改善自身的心理状况。现代的科学理论和运动实践更证明：合理的、适宜的、科学的锻炼，对提高和保持旺盛的生理功能，充沛的精力，促进心理健康，具有较为重要的意义。

#### 1、体育运动可提高身体素质

体育运动能改善和提高大脑和中枢神经系统的功能，改变大脑的供血、供氧状况，使人头脑清醒，思维敏捷。大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，神经生理过程中的均衡性与灵活性提高。大脑皮层的综合分析能力增强，中枢神经系统对身体各器管系统调节作用提高。

体育运动能促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高。体育运动时，由于人的体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。特别使机体的重要脏器——心、肺在构造上发生改变。如心脏产生运动性肥大、心肌收缩力增强，心脏容积增大，脉搏输出量增大，安静时频率变慢，从而出现心脏工作“节省化”现象。肺活量增大，呼吸深度加深，肺通气量增大”。

#### 2、体育运动能增进心理健康

随着生产水平的提高和科学技术的不断进步，人们对健康的要求越来越高。健康的概念也由原来的“没有疾病、不虚弱”而转化为“健康乃是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。然而现代人类的生活方式与生存环境又加重了人们的心理负荷，甚至导致心身障碍与心身疾病。体育运动能改变人类的生活方式，消灭文明力量的贯性影响，提高人们心理健康水平。”

体育运动还能提高人们对社会和自然环境的适应能力。经常参加体育活动，可以提高人对同伴、对集体和社会的适应力。使人具有团结合作的精神，豁达合群的性格，愉快乐观的情绪。从而适应各种人际关系，胜任各种社会角色。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育运动，还能提高人对自然环境的适应能力。

### 二、体育运动与人体形体美

人体形体是世界上一种永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。歌德曾经说过：“不断升华自然的最后创造物就是美丽的人”。人的美丽直观的表现首先在于形体美。人是社会的人，形体美是一种蕴含深刻社会性的自然美。不同的民族，不同的时代其审美标准不一。然而，不论什么时代，也不论什么民族，若没有结实健康的身体，就不可能有人体之美。健康是形体美的基础，正如西赛罗所说“优雅与美不可能与健康分开。”只有健康，形体各部份才能匀称、协调、和谐，才能拥有饱满而有弹性的肌肉，红润而有光泽的皮肤、精神焕发、

体力充沛、动作敏捷，给人以健而美的感受。人体形体美是以自然的形式出现的，它的形成受各种因素的影响，尽管遗传在其中起重要作用，但它主要是后天锻炼而成的，影响人体形态美的最主要因素是体育运动。

### 1、体育运动与皮肤美

皮肤美的相对标准是，皮肤光洁柔嫩、细腻红润、头发有光泽、无头皮屑。皮肤是人体美的重要象征。良好的精神状态、营养与卫生习惯是保持皮肤健美的不可缺少的条件，而长期持久的体育运动更是促进和保持皮肤健美的重要因素。

运动对于皮肤最重要的影响是增强皮肤的血液循环，促使血管横断面积扩大，以利血液流至肢体末端，增加皮肤毛细血管的血流量，使皮肤得到更多营养，增加吸氧与排汗能力，活跃皮肤的新陈代谢。同时，运动时血氧含量升高，全身细胞包括皮肤细胞都获得了更多的氧和营养物质。此外，运动能提高皮肤温度，有利于皮肤中胶原纤维合成速度，促进皮肤细胞储存水份，防止皮肤干起皱，使皮肤显得水灵饱满，细腻润泽。芬兰学者曾对两组中年作了一项研究，发现一组长期坚持体育活动的人，比另一组不参加体育活动的人皮肤密度大、结实、弹性也好。美国加州大学怀特博士曾用立体摄影方法，测量脸部皱纹的数量、深度、阔度以及分布情况。他发现，经常参加体育锻炼的人，脸部皱纹比不锻炼的人少，且浅而窄，肤色好，显得较年轻。

### 2、体育运动与肌肉美

肌肉是塑造形体美的主要因素。肌肉美的主要表现为：肌肉富有弹性。男性胸隆起，腹肌有块状隐现，臀部鼓实微上翘；女性乳房丰满，挺而不下垂，呈明显的女性曲性，腹扁平，腰细而力，臀不下坠；大腿肌肉线柔和，小腿长，双腿并拢时正视侧视无屈曲感。过胖、过瘦、肌肉松软、发展不均衡，均有损于肌肉美。

肌肉的健美训练方法因人而异，对于躯干纤细四肢修长的“豆芽菜”体型的人，其健美方法主要是强壮盘骨与发展肌肉；而对肥胖者则须减脂肪与发展肌肉两者兼之。（因减肥后，皮肤与软组织变得疏松，如不使肌肉发展起来，就会缺乏美感）除健美运动之外，田径、体操、球类、游泳等也是发展肌肉、塑造人体的好项目。

### 3、体育运动与骨骼美

骨骼是形体的支架，对形体美有至关重要的作用，骨骼的健美不仅影响身高与体形，也为肌肉的发展奠定基础，为内脏的发育准备条件。

骨骼的壮实，与先天遗传有关，与后天的劳动和体育锻炼更有关。经常参加体育运动，可以使人管状骨增厚，骨结节与骨粗隆增大，骨小梁的排列也随之产生适应性变化。骨骼变得坚实、抗压性增强。在生长阶段，跑和跳还能刺激下肢管状骨两端的骺软骨，使之繁殖旺盛，促进骨增长，故少年时期合理锻炼有利于增长身高。

形体美，脊柱是关键，挺拔的体形、优美的曲线，人体的各种基本姿态都以脊柱为骨性基础。体育锻炼可促进脊柱，胸廓和骨盆等支持器官发育更趋完善，为塑造健美体型创造条件。

#### [参考文献]

- [1] 李心天 医学心理学人民卫生出版社 1 9 9 1
- [2] 歌德 生活与美学北京人民文学出版 1 9 5 7

#### [作者简介]

吴小茂，(1969-) 陕西西安人，讲师，研究方向为体育运动训练和体育社会学。