第一图书网, tushu007.com

<<健身狂想曲>>

图书基本信息

书名：<<健身狂想曲>>

13位ISBN编号：9787536062832

10位ISBN编号：7536062834

出版时间：2011-8

出版时间：花城

作者：米达斯·德克思

页数：382

译者：比亚

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：http://www.tushu007.com

<<健身狂想曲>>

前言

其实所有的事物都藏在某种东西里面。
乌龟藏在龟壳里，动物藏在人之内，包打听的鼻子有时候藏到了别人家的事务里，一段文字藏在一本书里，幸福藏在回忆里，如此等等。
而且这样也不错。
坏水只要还藏在肚子里，坏事还没冒头，就不会干扰到别人。
即使是我们人，也藏在某种东西里面。
我指的是藏在身体里。
人也是属于身体的。
为了追上一只轻快飞舞的小蜜蜂，仔细地观察它，人就得象个熟练司机那样转动自己的头，灵活地使用自己的胳膊腿儿。
身体既牵制人的注意力，也给人提供信息。
而作为报答，人负责给他的身体提供营养，在它必须“方便”一下的时候，明智地给它找个地方。
如果身体生了病，人就得带它去看医生，还得跟它一起受罪。
人是家中的主管，是领导和驾驭这整个庞大躯体的那个“小人”，是数以万亿计的细胞的统治者。
直到最远端的手指尖和脚趾尖，这全身的领域中，意志就是法律。
人象个开明君主那样统治着身体。
除了他，谁还能对这整个混沌说应该怎么做？
当一架波音747飞在高高的云层上时，它看起来是完全无人驾驶地自动飞行着，在实现一种不受干扰的例行机械过程，它比当年由飞行员操纵的那种小小的“福克机”要独立得多。
然而一旦这架飞机落回地面，人们就看见了那个坐在驾驶舱窗后的掌权者，开动和驾驶这个庞然大物的那个“小人”。
假设一个人能够通过一只大象的眼睛看到它的内心深处，他肯定也会在那里看见那只真正的动物，一只微型象，它正用小小的长鼻子熟练地触摸转换钮呢。
人住在他自己的身体里。
然而我们要问，具体究竟在哪儿？
一个人是征用了他的整个身体，还是站在某种驾驶台前指挥着这个身体呢？
我们借助于一个实验，能够很容易地解开这个谜团。
同时我应该强调一下，这是个思想试验。
现在请您直接动手吧，把自己的右腿锯下来。
虽说之后走路会有点困难，而且身体将发生很厉害的倾斜，不过截肢后的某人还是百分百的他自己。
随着截去左脚和两条手臂，情况的改变依然不足为道。
之后这个试验任务更困难的部分来到了。
身体被一层接一层地切除，器官被一个接一个地摘掉，必要时使用假肢等等来替代。
例如可以用一个泵来代替心脏，可以用铁肺取代肺脏，对血液进行透析。
然而尽管如此，人还是能感觉到他自己。
要想把自己看成一个别人，人得接受一次大脑移植才行。
不过，即使做完脑移植手术，这大脑还是始终把自己看成自己，它会惊愕地问自己：见鬼，我怎么会坐落到别人的身体里？
就象一个每天骑车上班的人，某天突然发现自己错骑在别人的车上。
如果我们把这场切除试验一直做下去，一直做到荒谬的程度，最终人们将认识到，整个身体里真正令人钦佩的那个部分实际上是屋顶的那个阁楼。
对，我指的是大脑，而且就只是大脑的皮层部分。
无数的思想在大脑中翻腾喧闹，各种情感在那里上演着一出出戏剧，爱和恨都来自这个地方。
人是住在自己的思想中，而这些思想以头部为家。
人不过是他自己的一个转租房客，还是终生遭软禁的。

大脑是内容，其余的都只是外包装。
假如每个荷兰人一出生，我们就立刻拆掉他们的外包装，那么在最短时间内，希尔摩尼寇小岛（Schiermonnikoog）就将容得下荷兰的全体居民。
　　而这种情况，我不相信有任何人会喜欢：大脑总是没法直接在眼前看见它所能思考的东西，大脑从来没有到过任何令人兴奋的地方，大脑也根本没有一个能让它沉湎于自己欲求的肉身。
也许作为弥补，人们可以给这个没有身体的大脑配备一架照相机。
也许还可以在相机下面安上轮子，再从情趣商店里弄些娱乐配件装配上去。
然而，假如所有这些被拆掉包装的大脑都联合起来，那它们用不了多久就会解决没有身体这个问题；而且，经过几年艰苦卓绝的工作，一个全胳膊全腿儿的新人-每个脑细胞的梦想-必将被创造出来。
一切将令我们目瞪口呆。
也许这个新人根本不能作为“ 人 ”被认出来，但是，假如他看上去完全象我们一样，也有着我们今天这样的也就是经数百万年进化而形成的身体，您也不必吃惊。
您的大脑与您的身体配得挺好。
顺便说一句，反过来也一样。
　　把我们自己想象为自己身体的船长，想象为我们脑袋中的那个“ 小人 ”，只有很少的人会对此感到困惑。
然而指挥这个“ 小人 ”的又是谁呢？
很久以来这就不是总能说明白的：究竟是谁、在什么地方、在什么时候掌握着什么样的缰绳。
我们举每天清晨人们在淋浴喷头下的那种情况为例。
大家都知道那种迷迷糊糊的情况，人们那时还是半睡半醒的。
在热水的冲击下，脑里流淌着各种各样的念头。
有些是实用的念头，比如人们之后需要做的事情，偶尔也有人们愿意随便想想的那些念头。
不过，有时会有一个问题冒了出来：喂，等下，我现在不会在撒尿吧，不会吧？
知道这种情况吧？
即使要搞明白自己是不是真的干了就怕自己干出的那种事，人们不是还要跨出喷头水流之外一步才能确定吗？
如果您确实了解这种情况，那么您已经认识了您的自主神经系统。
它是大脑的同事，也是大脑的竞争者，您以为已使它完全听命于自己，但它却构成了国中之国。
它料理一切您由于过分笨拙而干不来的事情。
它知道您的心脏必须跳多快，知道必须往您咀嚼的食物中掺进多少唾液，它也知道为了不从自行车上跌下来，您必须做哪些事。
您真该庆幸自己有这样一个如此实用、如此周到的神经系统。
不过，有时候它也会工作得太过自主，可能有些男人对此有过切身体验。
他们住院时曾有声音亲切，双手轻柔的护士们给他们洗身。
于是男人身上那个最自主的部分不由抬起头来。
而且有一条：它对“ 马上躺倒 ”这样的命令完全置若罔闻。
这种情况恐怕是最最令人尴尬的。
此时能帮上忙的，只有尽可能去想象自己正在出大力流大汗地挖坑植树，要对付一大堆麻烦。
要不就在想象中给自己仔细描绘在风景胜地休六周长假的美好景象。
　　自己的器官正象自己的孩子一样，有时候可以使一个人极大地陷于难堪。
某人正在慷慨激昂地发表一番高见，然而他的胃突然不合时宜地大声发出叽里咕噜声，或者大肠在错误的时间决定排放出体内的废气，结果都会让他面红耳赤，无地自容。
刚刚人们还觉得自己是掌管着大地上最美的一个系统的那个主人和大师，下一刻他们就尾随阿姆斯特丹诱人的妓女穿巷而去，或把他们对海洛因发生依赖的身体直接引向灭亡。
当人们打算保持清醒时，身体却睡着了；人们打算把每天走的那段长长的漫步路程走完，然而两只脚却罢工了。
人们还一再地有这种印象，有时，身体就是想让某人躺到医院的革面硬床上去，而某人最终也真的这

样躺到了医院的那张革面硬床上，如果自有住宅一而再、再而三地让它所谓的拥有者陷入困难的话。
而如果宿主也就是身体死去，寄生者也得同时死去，不管这寄生者是体内的带虫囊虫还是精神，情况都一样。
　　带虫或囊虫这样的寄生虫，无论死活，人们都能在身体中很容易地追踪到它们的踪迹。
但是，人应该到什么地方去寻找他自己呢？
下手抓肯定是不行。
抓自己的大腿或抓自己的喉咙都行，但那个本来意义上的自我，靠下手抓可是抓不到的。
人们没法与大脑中的那个“小人”直接握手。
甚至于，就算人们不仅一点点地把自己的胳膊腿儿、心脏啦肝脏啦全都切除，而且一点点地把脑袋直至最后一小团的大脑切除，也决不会遇上任何我们能称为真正的人的那种东西。
它是藏起来的吗？
果真如此，人们应该在某个地方不可避免地遇见它。
然而事实却是，主持和领导我们身体的那个存在物，并没有它自己的身体。
它既不用进食，也不用排泄。
顺便说一句，这一切都揭示出一个让知识分子们感到羞愧的认识，那就是思维无需任何的能源。
如果说人们哪怕是抬一下小手指，也总要燃烧一卡路里中的极小一部分，那么主持和领导一个身体的那个家伙，它赖以维生的东西似乎比空气还少。
对一位现代生物学家来说，事情到此就算了结了。
无身体却带有自己的意志的存在物，这不是他要管的事情。
但是过去有个时候，情况却不是这样。
无身体却带有自己的意志的存在物，不管它是哪一类的，也不管它有多大，自远古以来就是人所共知的东西即：天使和魔鬼、女妖和恶魔、幽灵，以及精神和精灵的那整个王国。
　　如果人们无法解开一个绳结，最好的做法是直接扯断它。
如果人们不知道自己是从哪里开始又在哪里结束，最好的做法是从中间把自己直接分成两半。
每个人都已经这么做了，我也跟大家一样是有两部分的。
每个人都相信自己是一种由精神和身体共同构成的双重体。
这个双重体只有在精神掌控着身体时才觉得自在，一旦身体接过了领导的角色，我们就觉得不大舒服了。
其实我们始终都在期待着精神的掌控。
　　精神的图象很类似一个巨大的热气球。
它本身想要一直上升，升到更高的领域中，却被大批沉重的沙袋阻止并羁绊在地面上。
那么，人们能不能象从矿砂中把黄金分离出来那样，把精神从身体中分离出来？
在采矿时，人们一遍遍冲洗和过筛矿砂，直到从成吨的矿砂中最终得到大约一百克的黄金。
为了得到几克的镭，居里夫人用掉了好几卡车的铀矿石。
化学家们则从盐类和硇砂中一点一点地把“精神”即所谓的“精”释放出来。
“盐精”或可蒸发的盐酸能从盐中逃逸出来，氨其实不是别的，就是“硇砂精”。
不过，过去在所有的“精”中最为人知的是酒精。
它象精神那样有流动性。
我们中学的化学老师很幽默，他这种幽默曾经把中学搞得象一场噩梦。
他曾经幽默地对我们叫道，“等你们长大了，你们永远得在一列行进的火车上喝干你们的烈酒，知道为什么吗，孩子们？
因为酒精是流动的呀！
”。
今天，人们不再管那种我们看不见抓不着的东西叫“精”，而是叫它“气”。
这种情况始于生活在17世纪的弗莱蒙学者凡·荷尔蒙特（vanHelmont）。
气体跟通常的质料不同，它虽然也有物质性，却没有形式。
这使得凡·荷尔蒙特想到了原物质，从前地球必定就是从这种原物质中产生的。

第一图书网, tushu007.com

古希腊人称这种原物质为“ 卡俄斯 ”即混沌。
精神来自气，气来自混沌。
也就是说，从语言科学的角度看，精神无非是一种混乱。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

曾有1500年之久，人类过着没有体育运动的生活，彼时体育运动是根本不必要的东西。
体育运动的复活，只是因为19世纪的理想主义运动形成了这样的观念，认为通过塑造身体就可以塑造精神。
由此产生了一种“身体崇拜”，甚至受到一些专制政权的欢迎，至今依然很有影响。
但本书作者认为，人的精神是一个驾驶着身体“车辆”的司机，它却完全不了解如何正确使用自己驾驶的这辆车，所以才发明出体育运动这种东西。
没有人能通过体育运动完善生活甚或延长寿命，相反，折寿的风险常常因此而增加。
花费许多时间在健身俱乐部里锻炼，纯属浪费生命，而且也是破财送钱，因为有整整一个体育工业链条，与政府及保险业联手合作，就靠着人们对“健康”身体的狂热信仰而获利发财。

本书颠覆了关于体育运动的主流观念，语言辛辣、诙谐。
也提供新的视角让人们理性审视狂热的体育运动。

作者简介

米达斯·德克斯1946年出生于荷兰哈勒姆(Haarlem)，是荷兰著名生物学家和科普作家。他通过广播和电视节目而广受听众和观众喜爱，是荷兰最知名的畅销书作者之一，他的著作在国际上也获得了成功。

德克斯已撰写了约50部著作，其中不少书是为青少年读者写的，因此获得了三届荷兰青少年图书奖Zilveren
Griffel(银笔奖)和一届Vlag en Wimpel奖。

在他为成年人写的科普著作中，德克斯饶有趣味地探讨了种种社会问题，并常常提出与众不同的观点。
如《受宠爱的动物》(Geliebtes
Tier)、《时间咬噬一切》(An allen nagt der Zahn der Zeit)、《幼虫与蛹》(Von Larven
und Puppen)等；《健身狂想曲》(Der Gesundheitswahn)等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 梦想与现实
第二章 身体文化
第三章 面包加竞技
第四章 引擎
第五章 假象甚于存在
第六章 畸形人
第七章 健康！

第八章 血统记录簿
第九章 作为与不作为
第十章“ 思考运动 ”

章节摘录

体育就象下棋一样，白的开局，黑的赢棋。
人们总是很乐意看见弱者赢得比赛。
这与正义无关，生物学对正义完全无所谓。
还有另外一个弱势的社会群体，他们不是由其皮肤颜色，而是由其性别被标志出来，这就是女性。
然她们在体育运动中永远不会位于前列。
也许偶尔地在这里或在那里，这个或那个女性会很出色，但女人们在体育运动中面对男人们时总是吃亏的。
黑人女子在面对黑人男子对手时会输掉比赛，白人女子面对他们更没有一丁点获胜的机会。
这在生物学上有其理由。
女子的身体结构就是太差。
人们可以去测量确证一下。
女子的平均身高低于男子，而且她们的手臂和腿不仅用绝对的眼光看更短，用相对的眼光看也是如此。
她们的肌肉较少，肩膀较窄，胸腔也比较短，这样给心脏和肺脏留下的地方都有限。
女子的肺脏，只能容纳男子肺脏吸纳空气的三分之二左右。
她们宽大的骨盆也极不实用。
为了易于生育，骨盆结构轻微前倾，由此一位女子在赛跑时，比起男子，两腿必须费力地提得更高。
那么女子就没有任何东西是超过男子的吗？
当然有，那就是脂肪。
然而，女子不仅拥有结构很不利的“车厢”，比起男子，她们的“引擎”的功效也更小。
当然，人们可以去升级改装一部“女子引擎”，不过，即使如此，这个引擎的功效依然低于男子们的引擎功效。
它抽吸的空气太少，而女子的心脏又太小，能容下的血液量较少，连血液中的血红细胞也较少。
在男子身上长肌肉的地方，在女子身上长的是脂肪。
不管怎么说，直到一个世纪之前，人们还认为这种情况远远不是悲剧性的，因为体育运动不是女子的事情。
“荷兰皇家足球协会”在上世纪30年代初曾宣布，体育运动可以唤醒男子身上的战斗和力量较量的本能倾向。
如果人们要与人类的娇生惯养和意志衰退作斗争，就必须借助于对身体的体育训练去去保持这种本能。
体育运动是对男子汉气概的培育。
因为男人们必须把食物带回家来，所以人们期待他们能跑、能战斗，能彼此搏斗力争击败别人。
相反，为了生产孩子，女人们要呆在家里，她们的身体过去已为此绝妙地构造好了。
跑步不适合一位女子，掀高的裙子令神憎恶，对公民则是一种伤风败俗。
在过去，女人们连作为观众都是不受欢迎的。
体操之父雅恩在1816年就认为：那些忧心忡忡的母亲和其他的女性亲属在体操馆里只会妨碍训练。
在重新复活奥林匹克运动会的时候，顾拜旦本人再次宣布对从事体育运动的妇女“革出教门”：女人只是为了崇敬优胜者而来的。
然而，各种各样的禁令的存在，反倒更诱惑人们去打破它们。
在顾拜旦的时代，解放运动已欲在地平线喷薄而出。
即使是十分愚蠢的一件事，如果从前是男人可以做、女人不许做的，那么女人现在也要做。
于是她们抽烟，于是她们从事体育运动。
在举办第二次奥运会时已经有女选手参加，在接下来的年代里女选手越来越多，也是在越来越多的运动项目中参赛。
1971年，当美国通过法律规定女学生在体育课中也必须得到同等待遇时，妇女体育运动得到了一蓬勃

的发展。
在这个新法律实施的时候，参加学校校队的女生只有30万，而到了2000年，这个数目已经增加到令人骄傲的300万之多。
去年参加纽约马拉松跑的女子选手的人数共达8300名；而在30年前，当时参赛的女选手只有唯一的1名，她也没有能够跑到终点。
从数量的角度看，这种急起直追在好些地方已经成功达到目标，比如在荷兰，现在参加体育运动的女性数目已经与男性的数目同样多。
然而，问题在质的方面。
　　虽说有女性做拳击手和摔跤手，不过在许多的体育项目中，女性的成绩都远远落后。
起先是她们不被允许，现在是她们不再想干。
那些老体育教师现在还记得，女孩们过去必须如何避开那些男子体育运动项目。
比如，对她们来说，足球太粗暴、太富攻击性、太专注于获胜，一句话，太男性化。
那时的女孩子不该展示任何粗笨的力量，而应该展示妩媚与优美。
丢一丢体操棒，转一转体操圈，除了微笑牵动的肌肉，不要有别的看得见的肌肉运动。
她们通过练习使自己苗条妩媚，为了以后能嫁给一个粗鲁的肌肉男。
斯里斯维克教授在1946年就宣称，一个女人的身体只是服务于传宗接代的，女人必须接受这个事实。
雷杰斯（J.H.O.Reijs）的教科书也附和这个观点，他提请人们考虑，出于身体结构方面的原因，为女性而设的体育运动不应该只是男性体育运动的一个节制版，而应该避免任何剧烈运动，特别注意锻炼增强腹壁和盆腔底的肌肉。
刚开始时，那时的女士们还服从着管束。
如果说，当时许多男子体操协会以希腊大力神赫拉克勒斯（Herkules）为名，那么无数的女子俱乐部的名称则选用了希腊健康女神海吉娅（Hygiea）的名字。
　　在此之间，我们已经又越过了一个世纪。
妇女现在应该做她们想做的事情。
她们也正是这么做的。
她们还是偏爱那些优美的体育项目。
她们练体操、骑马、花样溜冰。
至于球，她们一直都更喜欢用手玩而不是用脚玩。
对此，象荷兰生理学家博伊腾迪克（Buytendijk）这样的男性权威在一个半世纪前准备了一个合乎逻辑的解释。
男人们是有斗志的人们，他们乐于把某种东西从自身甩进这个世界，相反，一只女性之手的规定在于接受。
不过，即使是一种典型的男子体育项目也可以彻底地转变为一种典型的女子体育项目。
马术在过去地道是男人的事情，那时的男子汉象个诸侯一样骑在马背上。
然而自从马不再有任何实用功能，人们就不再骑着马进行体育运动，而是骑在自行车上。
在一个周日，太阳刚刚洒出一点光照，人们在野外就已经到处能听见自行车赛车轮胎发出的沙沙声。
在这项业余爱好活动的编队中很少出现女性。
尽管男人们也都受着典型的自行车车座的折磨，这些车座却根本不适合女性。
因为女性的骨盆过于宽大。
一座马鞍会更适合她们。
如果说人们在自行车道上主要看见的是男人们嗖嗖骑车而过，那么在骑马用的沙路上，就象在教堂、候诊室和公共汽车里一样，女性构成为大多数。
自行车道和骑马道，原初只是为了把不同的交通工具相互区分开，现在变成了性别分野的地方。
尽管一个女子坐在马背上比坐在自行车上更舒服，但她坐在一匹马上又远不如男骑手坐在上面那么舒适。
由于其骨盆的结构，她不能象舒适性要求的那样适宜地前后摇摆，而这造成的一个后果就是慢性的背痛。

至于女子的手臂与其身体的结合方式跟男子手臂不一样，宽大的骨盆也要对此负责。
女子的两条手臂构成一个“X”形，小臂向外撇，这又是那些很想当女人的男人们的姿势的一个特别惹眼的特点，也是另外一些男人嘲笑他们的一个原因。
所以女子扔起东西来，是非常古怪地由下往上甩出，典型的女孩扔东西姿势。
相反，男子有“O”形的胳膊，虽然在行走时，如果为突显阳刚之气而有意突出这一点，会显得特别可笑，但这在投掷的时候又很实用。
女子的肌肉本身就比男子细四分之一左右，产生的力气只有男子肌肉的三分之二左右。
由于这个原因，女子的力气大约只有男子的一半。
这是咱们私下讲，不能大声地说出来。
英国生理学家、诺贝尔奖获得者希尔（A.V.Hill）经过细致的研究后曾得出结论，女子由于身体构造的原因力气较小，这之后有一些愤怒的身强力壮的女士冲进了他的实验室，坚持要求接受测试。
除此之外，因为男子的四肢较长，他们那些更大的力气也能用得比较到位，因为杠杆的功能的作用由此而更加显著。
假如有男人和女人之间的一场角力，那么它可能象是狗与海狗的对阵。
女人象海狗一样，也有某种虽然是弱点但又可能是优点的东西：脂肪。
脂肪因其较低的特别的密度，有某种救生衣功能。
它能提高浮力。
在较短程的游泳中，女人可能落在男人后面一些，然而游泳距离越长，这个差距就缩得越短。
但由于奥林匹亚运动会过去始终是男人说了算，长距离游泳的项目直到近年才成为奥运会项目。
大多数的女性都乐于失掉一些脂肪。
如果一位女士大力地训练，几乎是发疯般地大力训练，那么她身上的脂肪含量有可能会从平均的25%降到12%，这是男人那里的正常值。
骨骼和肌肉于是会嵌入到脂肪中，这位女士会变得有些象男人。
为了能够达到一个男子的成绩，一个女子首先不得不变得多少有些象个男人。
过去，这曾经是反对女性参加体育锻炼的一个最常用的论据。
体育使人变丑。
斯里斯维克教授写到，“这是一个显而易见的事实：持续不断的体力劳动会使女性提前衰老并使之迅速丑陋，而从事体育运动并由此把她们的奋斗目标片面集中于身体发展，要成为与男人一样的人的那些女子，大多数看上去都是极其非女性化的”。
在那个时候还没有那些狂热的健美女郎，她们身强体壮，饱满的胸肌块块鼓起，代替了从前的乳房。
不过，如果说为了能创造男人们的那些业绩，一个人必然会变得更象男子汉这话说得对，那么那些偏于阳刚的女性从一开始就在这方面占了优势。
两性之间的界线其实是流动的。
每个男子都有些阴柔的因素，反过来每个女子也都有些阳刚的因素。
在那些达到了奥运会参赛水准的女子赛跑选手中，非常引人注目的就是，她们常常有着男性化的、不太前倾的骨盆。
然而人们的阳刚气质或阴柔气质究竟有几何，这取决于性荷尔蒙的比例以及他们在成长期得到多久的荷尔蒙供应。
说起来，史上男性与女性间的区别还从未象冷战时代期间的那么小，那时东欧集团的女运动员依赖于注射男性荷尔蒙彻底把体型改变成了肌肉饱满的。
然而这道流动的过渡也可能以遗传基因为条件。
谁有一条X染色体他就是一个男人，谁有两条X染色体她就是一个女人，但在这条规则之外，确实存在着无数的例外。
所以这种情况是可能的，一个人从基因说完全是一个男人，尽管如此在真实生活中却是个女子；或者正相反，又或者是某种居中的情况。
由于这方面的情况对体育成绩来说非常关键，人们在那些嗓音低沉的东欧集团国家的女士们包揽了全部奥运会田径奖牌的可疑成就之后，仍不得不一直追踪测验这些女运动员的性别直至2000年。

如果说过去妇女们避免参加体育运动，是因为它声名狼藉，使人貌丑，那么今天大多数的女性参加体育运动，却都是为了变得更加美丽。
步伐应当是优雅的，活动应当更优美。
而作为附带效应，人们还希望通过体育锻炼能象自己的女儿一样苗条。
为了让自己女儿成为一个理想女孩，女孩在上幼儿园的年龄就被送去学芭蕾或体操。
象她们这么小的孩子，就已经应当训练并象她们的母亲一样注意自己的身体线条。
这全部事情就象孩子嘴里那个整牙器一样，都是对未来的投资，只不过范围更广一些。
目的的崇高使得所有手段都升华了。
哪个女子不希望自己看起来既美丽又健康？
问题只是，体育运动能否在这方面帮助我们。
也许那些老朽的卫道士确实有道理，体育运动使人变得男性化、丑陋并且不健康？
那些按照她们教练的口头命令，在高低杠等项目上折磨自己的少女和妇女，有越来越多的人表现出三种共同出现的身体病态改变。
第一个变化就是因进食功能紊乱引发的厌食症。
体操运动员应该有柔韧的外形，一方面在那些必须抬起身体的动作中，身体较轻就可以付出较少的力气，另一方面一个消瘦的身体的反应也更加灵敏。
做一个体操中的三空翻或花样滑冰中的一个足尖旋转动作的时候，重量如何分布在全身上是极其关键的。
而在这样一个通过饥饿消耗瘦的身体那里，很容易发生荷尔蒙紊乱的情况。
这就导致体操运动员们身体发生第二种病态的改变，即统计学已确认的一个事实：体操女运动员们的初潮平均比她们不练体操的同龄女友迟到两年。
这是对身体的成长发育过程的巨大干扰，几乎就象人们有意地阻止一只毛虫在适宜的时间蜕化为一只蝴蝶，反而逼着它直到严寒的冬日才破茧而出。
其实，就是在成年女性那里，体育运动也会影响她们的生理周期。
每周三次的体育运动，足以使月经在意外的时间提前到来，或根本不来，或只有很少的量，如此等等。
荷尔蒙的这整个的紊乱最终将导致对正常身体功能的第三种影响，那就是骨骼的钙流失。
健康的骨骼是由活生生的组织构成的，它处于一种动态平衡中。
这种组织的拆毁速度同它建设自己的速度一样快。
一些荷尔蒙负责保持这个均衡。
如果它们在更年期的老化过程中减少乃至消失，许多妇女的骨骼都会出问题，它们会象学校里的粉笔一样脆弱易折。
体育运动可以象更年期一样起到悲剧性的作用。
那些训练很多又吃得很少的人们，经常在年轻的时候已经有一副老妇人的骨骼。
……

编辑推荐

《健身狂想曲:非运动生活的幸福》从罕见的角度陈述了体育运动的另一面，为重新认识体育带来全新的视角。
也许在“生命在于运动”的传统座右铭之下，米达斯的观点是一个狂想，但他的观点新颖，同时拥有众多生物学的数据作为支持，他善于贯通动物世界的科学认识和对人的生活的审视，以论战风格对人的生活世界中种种自相矛盾之处作出精妙的剖析。
米达斯并不逼迫人们接受他的观点，但他辛辣幽默的语言告诉你你不知道的事实。
生命就是一点点反抗，做事不要过头，这样生命才能维持得更长久，生活显然也会更舒适。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com