

<<人体美的表现与塑造>>

图书基本信息

书名：<<人体美的表现与塑造>>

13位ISBN编号：9787562524748

10位ISBN编号：7562524742

出版时间：1970-1

出版时间：中国地质大学出版社

作者：张先松，万恒仙 著

页数：284

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>

<<人体美的表现与塑造>>

内容概要

《人体美的表现与塑造》以独特新颖的构思，立体和全方位的创新视角，论述和诠释了人体形体美的标准与评价方法，人体容貌美（美人）的标准与评价方法，人体健美的标准与评价方法，人体美的形象设计与修饰方法，人体形色美、仪态美、肌肉美、皮肤美、体型美、气质美、风度美、心灵美、性格美、健康美的表现与展示方法，肥胖人群的塑身美体方法，强身健体人群的塑身美体方法，康复人群的塑身美体方法，老年人与婴幼儿的塑身美体方法及不良体形体态的雕塑与矫正方法等，尤其对孕期及哺乳期女子塑身美体方法的特点、安全项目的选择与监测和产后塑身美体方法阐述，以及塑身美体新理念的论述更是科研与实践经验的结晶。

<<人体美的表现与塑造>>

书籍目录

第一章 人体美的标准与评价方法第一节 人体美的一般标准与评价方法一、人体美的定义二、人体美与身体美的异同三、人体美与美人的审美特征比较四、人体美的原则五、历史上人体审美的三个重要时期六、两种裸体审美价值取向的比较七、中国艺术家与健美家眼中的人体美标准八、西方美学家眼中的人体美标准九、世界各国古今人体审美的特异标准第二节 人体形体美的最佳标准与评价方法一、人体形态特征美学因素的等级评定方法二、人体形体美的最佳标准第三节 人体美的健美标准与评价方法一、健美与健美运动的定义二、肌肉对人体健美的影响三、健美与比基尼四、现代人体健美的一般标准五、现代女性健美的具体标准六、现代男性健美的具体标准七、现代健美运动员选材的形态(体格)标准八、现代人体健美的最佳标准第二章 美人的标准与评价方法第一节 美人的标准与评价方法一、东西方不同时代和类别的美人标准二、我国古代美人的一般标准三、女性美的组成元素四、现代选美的三个形态要求五、影响现代女性美的不良习惯及倾向六、现代人体容貌美的一般标准七、现代人体容貌美的最佳标准第二节 美及其观念的演变一、美的含义二、西方先哲关于美的探索三、中国古代圣贤关于美的阐释四、马克思主义美学家关于美的研究第三章 人体美的形象设计与修饰方法第一节 人体形象设计美学的概念和范畴一、形象设计美学的概念二、形象设计美学的范畴第二节 人体形象设计的美学价值一、形象设计的审美内涵二、形象设计的美学原理三、形象设计的美育功能第三节 人体形象美学设计的原则与步骤一、人体形象美学设计的原则二、人体形象美学设计的要素三、人体形象美学设计的内容与步骤第四节 人体装饰美的技法一、人体的服饰美二、人体的化妆美三、人体的发型美四、人体的首饰美五、人体的眼镜美六、人体的鞋子美第四章 人体美的表现与展示方法第一节 人体美的展示是人体文化的重要内容第二节 人体美的展示领域一、人体装饰美的展示二、舞蹈美的展示三、体育美的展示四、时装表演五、健美运动六、选美第三节 人体形色美的表现一、人体的形态美二、人体的色彩美三、人体的音色美第四节 人体仪态美的表现一、人体的礼仪美二、人体的体态美第五节 人体肌肉美的表现一、健身健美(肌肉)竞赛的主要内容及展示技巧二、健身健美(肌肉)竞赛表演的评分依据及标准第六节 人体皮肤美的表现一、人体皮肤的健美观二、影响皮肤健美的因素三、保持皮肤健美的方法四、头发美的标准第七节 人体体型美的表现一、人体体型的分类与标准二、体型健美的方法第八节 人体气质美的表现一、气质美的特征二、气质美的标准第九节 人体风度美的表现第十节 心灵和性格美的表现一、心灵之美是人体美的灵魂二、性格之美是人体美的核心第十一节 健康是人体美的基础一、健康的范围与定义二、健康一疾病模型的运用及内涵三、人体健康的定性评价标准第五章 肥胖人群的塑身美体方法第一节 肥胖的定义、危害、原因及标准一、肥胖的定义、趋势、危害、原因及其影响因素二、肥胖的判定标准三、减肥塑身美体过程中应注意的问题第二节 减肥塑身人群的健身美体方法一、运动减脂的好处二、运动与脂肪代谢的关系(分解代谢)三、运动中脂肪代谢的特点四、运动中脂肪代谢的影响五、减肥塑身美体人群的运动处方第三节 减肥塑身人群的饮食控制与营养美体方法一、减肥塑身美体者的饮食结构二、减肥塑身美体者的饮食方式三、减肥塑身美体者的食量控制四、不同人群三大营养素需要量第四节 体重控制与塑身美体新理念一、低GI食物减肥法二、天天吃早餐更苗条,不吃早餐倒发胖三、主食吃得太少不利于减肥塑身四、减肥塑身美体者摄入蔬菜过量不利于健康五、国际减肥四原则第五节 减肥塑身美体者的营养一、单纯肥胖者摄入膳食营养时应注意的事项二、肥胖者伴有其他各种疾病时的营养要求第六章 强身健体人群的塑身美体方法第一节 强身健美人群的科学健身原则与方法一、有氧健身与无氧健身美体锻炼的不同作用二、强身健美人群的科学健身原则与方法第二节 强身健美人群的饮食原则与营养补充方法一、强身健美人群的饮食原则二、不同运动形式的营养补充三、增加肌肉体积与减脂的特殊营养四、主要保健营养品的使用方法五、一般健身健美锻炼者饮食指导六、健美运动员训练膳食指导性建议第七章 康复人群的健身美体方法第一节 高血压人群的健身美体方法一、高血压的危险因素及预防措施二、高血压人群的健身美体锻炼与营养补充方法第二节 高脂血症人群的健身美体方法一、高脂血症的判定标准及防治措施二、高脂血症人群的健身美体锻炼与营养补充方法第三节 糖尿病人群的健身美体方法一、糖尿病的症状、危害及预防原则二、糖尿病人群的健身美体锻炼与营养补充方法第四节 心脑血管病人群的健身美体方法一、心脑血管病形成的基本原因及危险因素二、心脑血管病人群的健身美体锻炼与营养补充方法第五节 骨质疏松人群的健身美体

<<人体美的表现与塑造>>

方法一、骨质疏松症的病因、症状及诊断标准二、骨质疏松人群的健身美体锻炼与营养补充方法第八章 孕妇及哺乳期女子的健身美体方法第一节 怀孕女子孕期及产后的健身美体锻炼一、孕期健身锻炼对孕妇及胎儿的益处二、孕期健身锻炼白争特点三、孕期健身锻炼安全项目的选择与锻炼方法四、孕期健身锻炼的监测与调控五、孕期健身锻炼安全措施六、产后塑身美体锻炼建议第二节 孕期及哺乳期女子健身美体锻炼的营养补充一、孕期女子的物质代谢特点及健身锻炼的营养要求二、哺乳期女子的物质代谢特点及健身锻炼营养要求第九章 老年人及婴幼儿的健身美体方法第一节 老年人的健身美体方法一、老年人的健身美体锻炼二、老年人的饮食营养建议第二节 婴幼儿的健身美体方法一、婴幼儿的健身美体锻炼二、婴幼儿的饮食营养建议第十章 人体不良体形体态的雕塑与矫正方法第一节 人体局部过胖的雕塑方法一、体形修塑的原则与技巧二、人体不同部位肥胖的修塑技法第二节 人体不良体形体态的矫正方法一、颈短的矫正技法二、脊柱侧弯的矫正技法三、背部畸形的矫正技法四、肩部畸形的矫正技法五、胸部畸形的矫正技法六、腿部畸形的矫正技法七、足部畸形的矫正技法第三节 青少年身高太矮的助长方法一、人体增高的科学原理二、青少年增高训练的方法三、促进青少年长高的营养四、影响青少年长高的重要因素五、身高的标准与预测方法第十一章 人体形态美的解剖学基础与美学比例第一节 人体形态结构解剖学基础知识一、人体外部形态结构的区分二、构成人体外部形态美的主要组织三、男女体型的美学差异四、人体各部的的外形特征第二节 人体各部形态结构的美学比例一、人体容貌的美学比例二、人体上肢部的美学比例三、人体躯干部的美学比例四、人体下肢部的美学比例五、人体各部及整体的美学比例与变化主要参考文献

<<人体美的表现与塑造>>

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>