

改革开放

30年

关键词 6



温故

“我还记得，当年那个小县城的老乡们看到我们穿得那么暴露，都不敢看。老乡们边用手捂住眼睛，边从手指缝中偷瞄他们的表演。一边瞄还一边‘声讨’：‘你们穿的这是甚衣服?’”

——中国大学生健美操艺术体操协会秘书长、有16年健美操经验的“元老”级人物徐中秋，在谈到自己大学时期初次到小县城为乡民登台表演健美操时的尴尬趣闻。

昔日重现

健美裤

上世纪90年代初，一句带有自嘲性质的顺口溜家喻户晓：不管多大官，都穿夹克衫；不管多大肚，都穿健美裤。

90年代初，随着健美运动的深入。改革开放初期的中国掀起一股健美裤热潮。校园内街头上，常见一些时髦新潮女生身穿健美裤那玲珑浮凸曲线尽露的身影。健美裤也叫脚踏脚裤，当时不管多大肚，都穿健美裤，为了曲线不仅女生人手一条，就连男生也穿，主要有黑白灰三种颜色。

健美裤的盛行从另一方面也隐射了健美运动逐步深入人心。健美裤是选用弹性极强的针织布做成，穿上后能让人不自觉挺胸收腹，身着健美裤后都会将下半身的线条勾勒得更玲珑结实。

《健与美》杂志

上世纪80年代初，中国开始引进健美运动。不过作为一项新的健身运动，国人对其的了解还是非常有限。借助改革之风，国内媒体开始大肆宣传这项新兴的前卫健身运动。其中，就包括到现在仍然有很大影响力的《健与美》。

可以说，健美这项颇为另类的项目是在媒体的积极推动下，才在我国有如此迅速的发展。1980年，《中国体育报》社专门出版了《健与美》杂志，专门宣传健美运动，这本定价不到1元的新杂志，一经推出就发行量逾百万册。而这本如今已涨至9元的健美杂志，已然成为国内最具权威的健美刊物。



比基尼的震撼

谈起健美，人们眼前大多会浮现这样的场景：全身涂满橄榄油，身着三点式的女运动员，在裁判面前自信大胆展现自己形体的力与美。而这样暴露的衣着，配之夸张的形体展示，对于上世纪80年代末期开始接触健美的中国人来说，在传统伦理和道德上带来了非常大的冲击。

1985年底，中国正式加入国际健美联合会。为了与国际全面接轨，国家体委(国家体育总局前身)当年突然作出规定，要求参加第四届全国健美比赛的女运动员，必须全部身穿三点式泳装作为比赛服。

不过，当时各地体育局在进行选拔赛时，并未硬性规定女运动员身着三点式，甚至还有明文条款允许不穿三点式。毕竟那时改革开放还不到10年时间，国家体委这个大胆的决策，在当时掀起了一个不小的波澜。为此，各地方的体育部门一次又一次地就此讨论研究，一次又一次地请示报告。而结果竟然是国内没有一个城市敢为天下先，派出身着三点式的女运动员参赛。

不过，这个尴尬的局面很快便被来自广东的熊国晖所打破，这个来自改革前沿的体育健美专业户带

着自己培养出来的四名女运动员，在国内首次硬性要求穿着三点式在选拔赛上成功地登台亮相。相比于束缚压身的各地健美参赛队伍，身为“个体”健美教练的熊国晖有着太多的“便利”，他不需要向上级请示汇报，在这样的情况下第一个“吃螃蟹”的人出现了。

不过，当第四届全国健美比赛圆满结束，当女子健美冠军几乎裸体的大照片终于线条清晰地刊登在多家报纸上的时候，很多国人都震惊了：传统的中国女性袒胸露腹，就会被认为下贱，甚至被视为阿飞流氓！不过当时国内的媒体对这项新兴的运动还是给了很多的支持。

“改革步伐的加快，观念的更新，三点式，这曾被看作是西方腐朽堕落标志的比基尼泳装，竟如此之快地，如此公开地穿在了中国姑娘的身上，为表现东方女性的柔美刚健而登台亮相！这不仅是又一次伟大的零的突破，更是一次向封建意识和传统价值的挑战！”各大报刊杂志上，媒体们纷纷表达对这些女运动员的溢美之辞。在媒体的正确引导下，这项健康、阳光的运动很快深入国人内心。



1986年，全国健美赛，比基尼女孩在台上竞技。



马华与她的《健美5分钟》是很多人的记忆。



1992年，街头的时装表演，健美操、迪斯科是招牌。

健美操的流行

随着健美运动在中国的普及和发展，国人对它的内涵和外延迅速有了全新的认识，这也为健美运动中最大的分支——健美操在中国的发展叩开了大门。作为健美这项大项目的典型分支，健美操以简单易行的动作、律动感极强的音乐也迅速地征服了不少热爱运动、希望健身的国人。

不过，由于健美操运动员为了方便运动，在进行活动时也必须穿着紧身衣、露脐装等暴露服装，因此，国人在最初接触这项时尚运动时，也有着颇为抵触的情绪。可以说，健美操在改革开放初期的中国，发展历程与健美有着异曲同工之处。

世界性的健美操热传到我国也是在上世纪80年代初。与狭义的健美(形体展示)只在专业运动队中生根发芽相比，作为健美重要分支的健美操运动却获得了一个更好的普及和发展平台。那时，随着我国教育制度改革的不断深入，“美育”教育逐渐在学校教育中占有一席之地，因此，健美操的引进与兴起为我国美育教育提供了一个重要手段。

1981年至1983年，在健美操传入我国的初期，不少高校教师陆续在报刊杂志上刊登了一些介绍健美操和探讨美育教育的文章，并编排了一些健美操成套动作，如“女青年

健美操”、“形体健美操”等，从此，追求人体健与美的“健美操”一词迅速被广大体育工作者所采用。

让健美操真正深入民众，被国人所了解的还是1984年，央视播放马华的“健美5分钟”。这个窗口，让当时还穿着深蓝色中山装的国人们，初次看到了世界上竟然有这么一群穿着紧身健美裤、露脐装乱蹦乱跳的人。在当时民众的眼中，男士女士一起手拖手跳舞已是不正经了，更何况这些身着紧身衣、甚至是三点式在台上大跳“艳舞”的男男女女。这项运动无疑是给当时发展的颇为保守的中国，下了一剂猛药。

不过，随着媒体对健美操这项运动曝光量的增加，越来越多的国人很快被健美操健康的动作、明快的旋律和热情奔放的音乐所征服。了解健美操实质的国人，很快地把它与那些莺歌燕舞区分开来，并积极参与其中。

如今在中国，一方面各个健美操俱乐部开展得如火如荼，“健美”已经成为各个领域的国人口中常常提及的话题；而另一方面竞技健美操我国的运动健儿也是屡次在国际舞台上崭露头角为国争光。我国的健美操正沿着健身和竞技的方向迅速发展，并以其独特的魅力吸引着越来越多的人参加这项运动。

【健美】

- 名词
- 本义：健美简言之就是展示肌肉的艺术。这项运动直到19世纪晚期，才由普鲁士人尤金·山道开始推广。上世纪80年代末期健美运动引入中国，随着国内及城域经济的联动作用目前国内的健美市场异常火爆。
- 引申义：现代健美，不仅对人体形体的美有一定要求，在人的精神、态度上都有规定。现代健美要求在运动健身时与心灵美相结合，才能有健康美好的姿态动作和健康美好的行为，最终实现健美的意义。在这样的定义下，如今的健美运动已经衍生为包括力量训练；有氧训练；放松减压训练；饮食营养训练四大类的综合立体性运动锻炼项目。

2008.10.14 星期二 责编：李俊杰 美编：朱燕艳 校对：周泽林 本版撰文：许可 实习生任馨媛