

·体育人文社会学·

## 西方健身文化的历史演进

刘平浩<sup>1</sup>, 张爱红<sup>2, 3</sup>

(1.北京建筑大学 建筑与城市规划学院, 北京 100044; 2.北京体育大学 管理学院, 北京 100084;  
3.复旦大学 历史系, 上海 200433)

**摘 要:** 对西方健身文化的发展历程进行梳理, 探讨西方社会不同历史阶段健身文化的表现形式及影响因素, 在此基础上归纳形成西方健身文化3条历史演进线索: 依附于竞技体育的古希腊竞技健身文化、以教育为形式的德式体操健身文化和以“形体美”和“健康生活”为目的的当代健美健身文化。西方健身文化的3条历史演进线索, 与当时的社会历史背景密切相关, 其表现形式及影响因素的研究, 为我国方兴未艾的全民健身事业和健身文化的健康发展提供历史借鉴。

**关键词:** 体育史; 健身文化; 古希腊体育; 德式体操; 健美

**中图分类号:** G811.9 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)05-0020-07

### Historical evolution of western fitness culture

LIU Ping-hao<sup>1</sup>, ZHANG Ai-hong<sup>2, 3</sup>

(1.School of Architecture and Urban Planning, Beijing Architecture University, Beijing 100044, China;  
2.School of Management, Beijing Sport University, Beijing 100084, China;  
3.Department of History, Fudan University, Shanghai 200433, China)

**Abstract:** The authors collated the course of development of western fitness culture, probed into the expression forms and affecting factors of fitness culture in western society at different historical stages, and on such a basis summed up 3 clues to the historical evolution of western fitness culture: ancient Greek competitive fitness culture that attached to competitive sports, German gymnastic fitness culture that based on education as the form, and modern bodybuilding fitness culture that based on “figure beauty” and “healthy life” as purposes. The 3 clues to the historical evolution of western fitness culture were closely related to the social and historical scenarios at that time; the study of its expression forms and affecting factors is conducive to providing historical reference for the healthy development of the booming national fitness undertaking and fitness culture in China

**Key words:** sports history; fitness culture; ancient Greek sport; German gymnastics; body building

在我国全民健身热潮中, 健身文化逐渐形成并引领健身运动的方向。对于健身概念, 林笑峰<sup>[1]</sup>认为健身指: “建设人的身体, 或健全人的身体, 或增强人的体质。” 毕春佑<sup>[2]</sup>认为: “健身的含义是建设人的身体或健全人的身体, 也可以说是增强人的体质。” 陈跃华<sup>[3]</sup>提出: “健身是指运用各种体育手段, 结合自然力和卫生措施, 以发展身体、增进健康、增强体质和愉悦身心为目的的身体活动过程。” 结合 1995 年颁布的《全民

健身计划纲要》<sup>[4]</sup>, 在广义层面上, 健身可以认为是所有同健康息息相关体育运动的总称。

从狭义的层面来看, 健身一词源于古希腊语 “gymnazein”, 指 “赤裸的进行体能训练”。古希腊时期的健身运动是独立于战争训练、体育竞技训练, 面向大众的运动方式。启蒙运动时期, 面向普通大众的健身运动, 重新以体育教育的形式出现。其内容伴随人们对于身体科学研究的深入而更为科学和成体系,

收稿日期: 2016-12-14

基金项目: 国家自然科学基金(51608021); 国家体育总局体育哲学社会科学基金项目(2191SS15078); 中央高校基本科研业务费专项基金资助课题(2016YB008)。

作者简介: 刘平浩(1988-), 男, 博士研究生, 研究方向: 健身文化、健身空间文化。E-mail: richardlph2005@126.com

以人的基本技能，如跑、跳、爬等为核心训练内容，目标也更明确为“提升身体基本素质”。19世纪中叶，随着资本主义和商业化的深入，欧洲出现完全商业运营的独立健身房，重新定义“健身”运动的目标：“强壮、健康和美”<sup>[54]</sup>。其训练内容也由基本技能的训练，向负重训练体系转变，哑铃、杠铃和印度棒成为主要的训练器械。虽然已经成为完全独立的具有休闲属性的公共运动方式，健身运动依然同体育竞技(健美、举重等)关系密切。研究认为，健身是一种依照既定套路进行，以身体健康为核心的非竞技体育运动。按照既定套路表现为健身具有特定的方式和方法，并在物质层面同特定的器械(哑铃、杠铃等)和特定的城市空间(健身房)紧密关联。“以身体健康为核心”表现在健身关注的核心问题和最终目标是身体健康，而不同时代健身内容和形式的差异也反映出对健康解读的时代差异。“非竞技”则表现在健身虽然同军事训练、竞技训练存在内容和方法上的互动，但依然是独立于竞技体育之外的体育运动方式，没有胜负的概念，运动的过程体验大于结果。

关于西方健身文化的研究在我国起步较晚。由于西方健身文化的发展存在不连贯，我国学者的研究主要集中于古希腊的健身体育文化、德国的体操文化，以及中西方古代健身文化的比较等，相对独立而零散。本研究遵循历史演进的逻辑，以整体的视角重新审视从古希腊至今的健身文化，厘清发展脉络，以文化为线索构建西方健身运动的研究框架，并探究其对我国当代健身文化的现实借鉴意义。

## 1 古希腊竞技健身文化历史线索

### 1.1 古希腊竞技健身文化的产生

作为古希腊健身文化最为重要的依托，竞技体育是传统古希腊文化最大的特色。在古希腊的社会生活中，体育竞技是一种向神致敬的方式<sup>[6]</sup>，是一种独特的“祭祀”活动。以此为背景，体育竞技在古希腊成为赢取荣耀和社会地位的重要机会，是全民参与的盛事。泛希腊运动会以4年为周期，每年都在不同的地区举行1~2次的体育比赛；同时，各个城邦也会以此为蓝本开展体育竞技活动。经常举办的运动会，使得健身和运动训练成为社会日常生活的一部分。

古希腊的“崇高”文化也是古希腊健身文化的重要依托。“崇高”一词可以简单理解为在“各个方面都十分优秀”<sup>[7]</sup>。古希腊史学家史蒂芬·米勒<sup>[8]xv</sup>认为，“崇高”一词“包含美德、技巧、英勇、自豪、卓越、勇敢和高尚”“‘崇高’存在于每一个古希腊人的价值观中并且同时是他们永恒的目标”。由此可见，对于“崇高”的渴望可以理解为，古希腊人对于美好超脱世俗

的无止境追求和崇拜。

值得一提的是，对于“崇高”的追求并非单指精神层面，也包含物质层面。苏格拉底和柏拉图提出“二元论”的哲学研究框架，认为人可以分为身体和心灵两部分。苏格拉底认为心灵是高于身体的存在；而在他去世之后，柏拉图进行重新解读，认为“体能教育应当同知识教育取得一种平衡和和谐的状态”(参见《理想国》)，“只训练身体而忽视思想的运动员是愚蠢而无趣的，而只注重思考但忽视体能的是软弱而无用的。”<sup>[9]55</sup>而“健身运动可以构建内心的和谐”<sup>[10]</sup>。基于此，柏拉图<sup>[11]</sup>提出在青少年教育中，“身体的教育需要健身，而心灵的教育则需要音乐。”在上述哲学理念的引导下，古希腊时期的艺术作品中，几乎所有英雄、神、战士等的身体都是裸露的，其完美的身形清晰可见；这也传达出古希腊人对于完美健硕肌肉线条的喜爱和崇拜，并将身体的完美同心灵的高尚加以联系。古希腊的健身文化正是以“崇高”为内在核心，以身体的健硕和心灵的高尚作为其最终的目标。

### 1.2 古希腊健身方式、场所及文化延伸

健身房的Gymnasium一词源自古希腊语Gymnasion，指“一个赤裸的进行体能训练的地方”，其衍生词Gymnazein指“赤裸地进行体能训练”。由此可见，“赤裸”是古希腊健身文化中极为重要的部分。在健身房中，青年男性的训练都是完全赤裸的，但这并非意味着没有保护。在训练之前，训练者首先要全身涂抹橄榄油<sup>[8]18</sup>和粉末<sup>[8]21-22</sup>，起到保护的作用。古希腊健身房中的训练内容以集体训练为主，在专门教练带领下进行，具体的训练内容虽然同体育竞技有所相同，但总体上是独立的体系，旨在美、力量、敏捷以及形体<sup>[12]</sup>。柏拉图论述了健身房中训练的“两种方式——舞蹈和摔跤；前者旨在保持身体的体态和自由度；后者旨在提高身体的灵敏度以及四肢和躯干的健壮程度”<sup>[13]</sup>。在健身器械使用上，古希腊人除使用诸如标枪等同战争、竞技体育相关的器械，也会采用球、铁环、拳击吊袋以及平衡棒等用于力量和体形训练；甚至巨大的石块也会直接作为训练器械使用<sup>[14]</sup>。在训练的最后，训练者会缓慢减少运动量直到身体完全恢复平静<sup>[15]</sup>。训练结束后，他们会刮去身上的油、粉末和汗水，并进行沐浴。

遵循这一运动流程，古希腊的运动也有固定的场所——古希腊公共健身房。标准的健身房空间分为体能训练区和跑步区两部分，均为室外的柱廊庭院。

在古希腊，健身文化不仅指健身运动，还有更为广阔的社会内涵。健身房不仅被看作“第二个市场”，更被看作检验城市品质的重要标准<sup>[16]</sup>。古希腊哲学家

和历史学家迪奥(Dio Chrys)<sup>[17]</sup>认为,古希腊城市中最具代表的特色就是“市场、剧院、健身房和柱廊”;罗马作家普鲁塔克(Plutarch)也曾将其同“文化、国王、房屋、钱、剧院”放在同等重要的位置<sup>[18]</sup>。作为城市中极为重要的面向市井的公共场所,健身房成为古希腊成年男性极为重要的社交和休闲场所。公元前5世纪,哲学家开始“占领”健身房的柱廊进行演讲和辩论,这使得健身房进一步向“城市公共学校”转型,填补了古希腊城市缺少教育建筑的空白<sup>[19]</sup>。雅典三大健身房之一的Academy在柏拉图的领导下,成为了当时哲学教育的重要基地,而Academy一词也逐步演化为“高等教育”的代名词。尽管如此,体能训练依然是健身房不变的核心功能;“一旦训练的时间到了,训练者就会抛弃哲学家,去抹油为训练准备,即便他们刚刚讲到一半”<sup>[20]</sup>。

### 1.3 古罗马的全盘否定以及中世纪的失传

不同于古希腊人对于“崇高”的追求和对于体育竞技的热衷,古罗马人追求安逸和享受。以“伊壁鸠鲁学派”和“斯多葛学派”为代表的古罗马哲学强调追求物质世界的享受,追求眼前的“快乐”<sup>[21]</sup>。与此同时,古罗马人认为古希腊健身运动是对“橄榄油的浪费”,“给社会培养了大量懒惰而游手好闲的人,浪费了时间”,“结果是使社会中的青年人丧失了战斗能力,成为了灵巧的运动员、聪明的摔跤手,而不是勇猛的骑士和步兵”<sup>[22]</sup>。可见,古罗马人对于古希腊的健身文化持全盘否定态度。

尽管如此,健身运动还是以一种休闲娱乐的模式在古罗马的浴场中得以部分地保留,成为古罗马人在洗浴之前的“热身”,训练内容也更为松散和自由,以轻量级的投掷和接球等为主;等到出了一些汗,就匆匆前往浴室泡澡聊天<sup>[23]</sup>。因此,虽然健身行为保留了下来,但古希腊健身文化却已基本失传。

中世纪,教皇连同诸多罗马教堂都提出,人的身体是“邪恶的、是腐朽的、是不可救药的”<sup>[9]112</sup>;而14世纪黑死病的爆发,更是被认为是上帝的愤怒在人体上的体现<sup>[9]113</sup>。在这种思想的影响甚至控制下,人们对于运动的意识和渴望不断削弱并最终消失。而对于健身,除了用于军事训练,普通大众完全丧失了锻炼身体习惯,无论是像古希腊人一样为了“崇高”还是同古罗马人一样为了“享乐”;面向大众的健身文化也完全失传。

古希腊健身文化以宗教为背景,以“崇高”为精神内核,依托于古希腊的体育竞技文化,形成了完全独立于竞技比赛的健身文化,包含了成体系的训练内容、专门的训练场所以及衍生的公共教育功能。随着古希腊的

衰落,古希腊的健身文化逐步为古罗马的市井享乐文化所取代,并在中世纪的禁锢下完全消亡。然而,随着文艺复兴以及启蒙运动,诸如《De Arte Gymnastica》<sup>[15]</sup>等记载古希腊健身文化的著作的面世,让古希腊璀璨的健身文化以医学的视角重现天日<sup>[23]</sup>,其训练方法更是影响了启蒙运动提出的体能教育方式<sup>[24]</sup>。

## 2 德式体操健身文化历史线索

### 2.1 健身运动和体能训练的全面复苏

启蒙运动打破了教会的思想禁锢,并开始从科学的角度重新审视这个世界。健身运动也借助健康的理念和体能教育的兴起重新回到大众的视野。法国评论家米歇尔·德·蒙田(Michel de Montaigne)早在文艺复兴时期就提出了体能训练的重要性。他认为:“仅仅加强一个人的灵魂是不够的,必须要同时让他的肌肉健壮。”<sup>[9]156-157</sup>在此基础上,教育家约翰·洛克在著作《教育漫谈》中强调嬉戏玩耍、舞蹈、击剑、骑行以及拳击对于教育的重要意义;而教育家卢梭在著作《爱弥儿:论教育》中也强调,玩耍和在现实生活中体验对于儿童教育的重要性。而随着私人教育机构的逐步涌现,他们的理念也很快得到了实践。1774年,约翰·哈德·巴塞多(Johann Bernhard Basedow)在德国创立的博爱学校首次将卢梭的教学理念付诸实践<sup>[9]162</sup>:在教学中,学生们的一半时间用于身体活动,而“希腊式健身法”和“骑士训练”也包含在体能训练体系中<sup>[25]</sup>。博爱学校的成功以及巴塞多的著作《初级读本》(Elementarwerk)的出版拉开体能教育机构的序幕,其体能教育模式也被大量借鉴和引用。

1793年,体能教师约翰·古兹姆茨(Johann GutsMuths)在博爱学校的体能教育体系的基础上,结合多年的教学经验,出版《青年体操》(Gymnastik für die Jugend),系统归纳11种可以用于青少年体能教育的训练方式,包括跑步、跳跃、攀爬、游泳等,并给出每种训练方式的具体方法和变化模式。作为第一本系统面向青少年体能教育的著作,该书为体能教育的实施和进一步推广提供了极为重要的理论基础,并成为日后体能教育方法和发展模式的重要参照。

从文艺复兴到18世纪末,随着科学文化的不断推进,以青少年为起点的健身和体能教育文化开始酝酿,并借鉴古希腊的训练法,形成较为成熟的体能教育方法和体系。然而,同古希腊相比,这一时期的健身运动影响力,局限于面向青少年的教育体系,尚未覆盖至青年人乃至全社会的普通大众;此外,这一时期也并没有出现一种与训练体系相匹配的专门的健身场所(古希腊的公共健身房)。因此,综合来看,这一时期

的大量校园体能教育探索以及以《青年健身》为代表的成熟体能教育体系的涌现,标志着健身运动在体系和方法上的复兴;并为19世纪初,面向全社会,包含运动体系和运动场的“德式体操”(Turnen)文化的出现,奠定了坚实的理论基础。

## 2.2 德式体操(Turnen)健身文化的产生

18世纪末至19世纪初,欧洲战争不断。随着拿破仑当政,法国崛起并不断扩张;1806年在耶拿-奥尔施泰特歼灭普鲁士军队,迫使普鲁士割让49%的领土和将近68%的人口<sup>[26]</sup>;普鲁士国内自发形成了“振兴普鲁士运动”(German League)。以民族振兴为目标,体能教师弗里德里希·路德维希·杨提出,通过体能训练提高普通青年大众的身体素质,进而能够让更多青年人成为振兴普鲁士战争的储备战斗力<sup>[27]</sup>。基于这样的想法,在古兹姆茨的体能教育理论的基础上,1811年杨提出德氏体操体能训练体系<sup>[28]</sup>,并在柏林开设了第一个专门训练场Hasenheide Turnplatz。这标志着面向社会大众的德式体操德氏体操正式创立。

Hasenheide Turnplatz整体占地约26 000 m<sup>2</sup>,其内设置各种“巨型”的健身器械,用于攀爬、悬挂等训练,并通过自然绿化带隔开。因此,整个训练场更像是配备了器械的健身主题公园。以“振兴普鲁士”为背景,Hasenheide Turnplatz取得巨大的成功,Turnen这项面向大众的体能训练体系也受到了青年人的热捧,参与训练的“人数达到了300人,他们来自各种社会阶层,从私人学校到大学,从平民到王子”<sup>[29]</sup>。顺应这一热潮,1811-1815年,杨主持在德国共建造约150个Turnplatz<sup>[30]</sup>,并以此为基础,于1816年出版著作《德式体操》(Die deutsche Turnkunst),其中详细地论述了Turnen训练方法、Turnplatz娱乐设施、管理运营方式以及建造过程。同古兹姆茨的《青年体操》相比,该书不只局限于训练法,而是详细论述了Turnen从训练方式到实际运营的整个过程,更为全面也更具体体系化。Turnen体系将健身运动由原本的青少年健康教育领域,扩大到了以青年为代表的普通社会民众,推动健身文化进入全新的阶段。

正如杨所期望的,承载着民族振兴的重任,Turnen快速成为普鲁士民族重要的精神核心;在1813年开始的德国解放战争中,来自Turnen组织的青年人共计15 000名<sup>[31]</sup>。然而,随着战争的结束,Turnen组织失去了“民族振兴”的目标,逐渐向极端民族主义方向靠拢,最终于1819年被普鲁士政府取缔,直至1842年恢复<sup>[30]</sup>。19世纪中叶,Turnen体系逐步由室外转为室内,形成了类似于礼堂的Turnhaus室内化的训练场所,并以俱乐部的形式运营。此外,类似于Turnen主

题庆典的“体操节”(Turnfest)也逐步形成,4年一次,结合射击、击剑、摔跤、田径等项目以及游泳、高跷赛跑等竞技活动,形成以健身运动为主题的大型“嘉年华”,甚至一定程度上影响了现代奥运文化<sup>[32]</sup>。

## 2.3 德式体操(Turnen)健身文化的传播和影响

体操健身文化的兴起以及普鲁士的逐步复苏引起欧洲其他国家政府的关注,除直接引入Turnen体系,诸多国家的政府也开始大力支持本土体能训练体系的研究和开发。在瑞典国王的支持下,瑞典体操代表人物林氏结合古兹姆茨的训练方法,自主归纳形成了一套完备的徒手健身训练体系。而在法国政府的大力支持下,弗朗西斯科·阿莫罗斯(Francisco Amorós)基于卢梭的教育理念,设计完成供军队以及“全法国”中小学使用的超大规模公共体能训练场“Gymnase Normal”,并于1819年投入使用;以此为基础,阿莫罗斯也逐渐形成了一套以攀爬、悬挂为主的训练体系,为法国健身训练体系的发展奠定了基础。体能训练和健身文化在欧洲各国的快速发展虽不完全源于Turnen,但或多或少都受到Turnen体系在普鲁士巨大社会影响力的鼓舞和推动。

由于1819年普鲁士政府取缔体操活动,大量Turnen领袖流亡美国,随之将Turnen训练法传入美国。而随着1848年法国大革命的失败,欧洲大量革命者流亡美国。其中大量来自德国的流亡者在美国建立了德国社区,并将传统Turnen训练方式以及Turnplatz、Turnhaus和Turnfest带到了美国。随着美国Turnen组织的不断壮大以及各大城市中Turnhaus的建立,其影响力开始突破德国社区<sup>[33]</sup>,并为其他运动组织所借鉴。其中就包含美国基督教青年会(YMCA)。随着青年会对于Turnen训练体系的全盘引入及19世纪末在美国的大规模扩张,以Turnen为代表的“体操”健身文化在20世纪初成为了美国东海岸健身文化的核心力量<sup>[27]</sup>。

## 3 当代健美健身文化历史线索

### 3.1 负重训练和商业健身房的萌芽

负重训练早在古希腊就已经出现,训练者通过岩石、大的石头桌子、圆形石头、棒子以及一种类似当代哑铃的有把手重物进行练习<sup>[34]</sup>,进而达到身体强壮,形成更好的肌肉形状等目标。17世纪,美国的移民运动开创“勇猛者”<sup>[35]</sup>的形象和基于生存的力量文化;而美国的西部开发运动则进一步加强了人们对于力量和健壮体魄的追求<sup>[36]</sup>。因此,19世纪,展示力量和肌肉形体的“肌肉表演”应运而生,“肌肉表演者”群体也逐步成型,并成为了“力量文化”最重要的宣传者和推动者。

19 世纪中叶,随着法国大革命结束,社会开始趋于稳定;而经过 19 世纪初阿莫罗斯的努力,以其为基础的健身俱乐部在社会中已经出现。这些俱乐部沿用阿莫罗斯的健身法,但健身房空间品质极为简陋:地面铺设的木屑“从来不会更换,积满了灰尘”,致使整个健身房十分肮脏;墙面为了采光而采用的玻璃窗使得健身房“冬天非常寒冷而到了夏天就成了一个烤箱”<sup>[37]</sup>。随着工业革命而出现的资本家和有钱的中产阶级,自然不愿意在这样的健身房中进行健身,他们希望能够以“有别于体力劳动者”的方式进行健身运动<sup>[27][12]</sup>,全新的健身房和健身模式呼之欲出。

1846 年,“肌肉表演者”伊波利特·特里亚(Hippolyte Triat)在巴黎开创了世界上第一个商业健身房——Gymnase Triat。该健身房采用精致的建筑风格,4 层高的健身大厅敞亮而不失古典,端头的主体雕塑装饰又使得其内的健身活动有了一丝庄重和神圣的空间感;高品质的健身空间带来的是更为舒适的健身体验。其健身内容结合了大众熟识的团体训练方式和原本用于“肌肉表演者”训练的负重训练方式,加上特里亚的编排,形成“器械团体操”的独特训练方式:训练者在教练的带领下,手持哑铃或印度棒进行相应动作的训练。这推动了原本陌生、高门槛的负重训练方式,使哑铃、杠铃以及印度棒等器械得以普及。

Gymnase Triat 取得巨大的成功,1860 年,巴黎就已经有 20 家类似商业健身房,其中甚至包括了只面向女性的健身房<sup>[57-9]</sup>。虽然,无论在训练内容和健身场所上都同当代的健美健身文化大相径庭,但特里亚开创的“商业运营模式”和“负重训练方式”为此后的健美文化的出现,在形态和方法上奠定了基础。

### 3.2 健美健身文化的初现

在特里亚的开创下,负重健身方式开始进入大众视野,并很快在法国普及。戴克里先·里维斯(Diocletian Lewis)将这种“负重团操”的健身模式引入了美国,提出一套基于轻重量、器械配合音乐的体能训练法。同时代的乔治·巴克·温希普(George Barker Windship)则更为激进开创了以“硬拉”为主要方式的力量训练体系“Health Lift”和专门的“硬拉”器械,并喊出“强壮就是健康”<sup>[38]</sup>的口号。他们的尝试进一步普及了负重的健身方式。

伴随着力量训练的逐步兴起,普鲁士“肌肉表演者”尤金·山道借助 19 世纪中叶出现的摄影术,通过大量影印自己的健美肌肉照片以及表演照片,进一步唤起了人们对于肌肉和健硕身材的喜爱和追求。而 1893 年,在美国纽约和芝加哥的巡回表演更让他名声大振,影响了诸如查尔斯·阿特拉斯等美国健身先驱。

回到伦敦,除开设自己的健身房和健身杂志,1901 年,山道还在伦敦的 Royal Albert Hall 广场上,举行了世界上第一次的健身“选美”比赛。可以认为,山道开创了以肌肉和形体美为核心的健美健身文化,他也被誉为“健美运动之父”<sup>[39]</sup>。

然而,健美健身文化在 20 世纪初的美国,尤其是东海岸,受到以基督教青年会为主体的 Tumen 教育健身体系极大冲击;商业健身房在短暂的爆发之后,很快因为资金等因素而关闭。随着山道在美国的连锁健身房和健身杂志的关闭,健美健身文化进入短暂的低谷。

### 3.3 Muscle Beach 和健美健身文化的全面爆发

美国西海岸,随着 Muscle Beach(肌肉海滩)的出现,健美健身文化全面爆发。1934 年,位于美国西海岸的圣莫尼卡市的圣莫尼卡中学利用一片沙滩作为室外健身训练的“操场”,并于 1936 年,在沙滩上修建了木头舞台以及固定的吊环、单双杠等器械用于健身训练。固定器械的加入使得人们开始聚集在沙滩上进行健身运动。1938 年,这片“操场”成为以体操、杂技为主的健身文化高度集中的沙滩;由于距离好莱坞不远,肌肉明星也开始在这片沙滩上出现。这片沙滩正式得名“Muscle Beach”。二战后, Muscle Beach 舞台设施进一步扩建,增加哑铃、杠铃等负重训练的力量器械,得到周边大量商业健身房的支持。史蒂夫·里弗斯和乔治·埃夫曼等好莱坞知名肌肉明星更是成为 Muscle Beach 上力量器械的常客。硬件的加强和明星效应促使负重训练和“力量文化”开始成为 Muscle Beach 的主角。而 1947 年开始举行的 Mr and Miss Muscle Beach 健美选美比赛,则进一步明确了沙滩健美的主题。虽然最终因为 Muscle Beach 火热程度的失控而被迫关闭,但它却成为健美健身文化发展的重要转折点。在 Muscle Beach 不到 30 年的历程中,在周边商业健身房、好莱坞肌肉明星以及沙滩文化的共同影响下,健身运动从“闭关修行”转变为同时具有参与性和观赏性的大众休闲活动。同时,人们对于身体美和力量美有全新的理解,带来健美健身文化的全面爆发。

Muscle Beach 宝贵的健美健身文化遗产,使得如雨后春笋般出现的商业健身房得以延续。他们推动着健美健身文化向两种截然不同的方向发展:深度和广度。

深度发展主要表现在对于健美健身文化的本源——肌肉和形体美的深度挖掘,向“专业健美运动训练”的定位发展,其最为突出的表现在 Muscle Beach 周边出现的大量“地牢健身房”(the Dungeon)。“地牢健身房”往往就是阴暗的堆满了健身器械,甚至漏水的脏乱差的地下室<sup>[40]</sup>。在这个完全“男性化”的空间中,没有任何其他打扰,训练者所有的关注都集中到杠铃、

哑铃上，负重训练成为唯一的主题，因此受到了大量专业健美训练者(Muscle-head)的喜爱。1965年，乔·金(Joe Gold)开设 Gold's Gym，可以认为是“地牢健身房”的延续，其房内空间变得干净而明亮，然而到20世纪60年代，依然没有背景音乐、私人教练、受大众欢迎的团体操课等；“整个空间唯一显得跟上时代的室内设计就是镜子墙”<sup>[27][53]</sup>。然而正是在简陋环境中，诞生了以施瓦辛格为代表的大量专业健美运动员和爱好者，Gold's Gym 也被誉为“健美运动的‘麦加’”。

广度发展则表现于向“健康生活方式”的发展。维克·坦尼(Vic Tanny)在20世纪50年代打造了同“地牢健身房”截然不同的商业健身俱乐部，“干净、整洁和舒适，训练区域有舒缓的音乐，铺设地毯并有大片的镜子墙，区域内整齐陈列着没有灰尘的圆形杠铃片等自由器械以及力量训练器械”<sup>[27][48]</sup>。高品质的健身体验吸引了大量女性，甚至有老人加入健身运动。杰克·拉兰内(Jack LaLanne)于1951年在洛杉矶当地电视台开设“The Jack LaLanne Show”，用以传播家庭健身的方法以及健康饮食理念，开启了“电视健身”的先河。与此同时，从20世纪60年代开始逐渐兴起“慢跑”文化也进一步掀起了全民健身的热潮。上述事件都拉低了健身运动的门槛，将健美健身普及化，成为健康而积极的生活方式。

深度和广度的发展方向，即健美健身文化“专业竞技”和“休闲娱乐”不同定位的探索。两者相互补充，共同推动健美健身文化的发展。1983年，美国总统里根出现在 Parade 杂志中，主题是“How to stay fit”。文中讨论了他自身保持健康的方法，并直接引用了一张他使用器械进行腿部训练的照片。由此不难看出，身体的健壮程度已同男性气概相联系，同坚强、阳刚、硬派等印象相联系，甚至成为总统传达其治国能力的手段。这标志着当代健美健身文化的成熟和全面普及。

对比上述健身文化发展线索，无论在产生背景、主导人群、文化内涵还是其运动层面的训练方式、内容乃至对象，都有着极大差异。然而，三者的文化内核是完全一致的，即“对健康的追求”，而差异则源于不同时期、不同社会背景下，大众对于健康概念的不同解读和对追求健康方式的不同理解。古希腊将健康上升为崇高，以身心二元论来解读，进而形成其浓重的宗教意味和“身心教育”的文化延伸。19世纪初的体能教育先驱将“健康”理解为一种最为直白的“身体的健壮”，尤其是面向青少年，进而形成了以校园教育和公众教育为背景，以基本的跑、跳、攀爬等为训练方式的体能教育文化。19世纪中叶，在由美国殖民

文化衍生而来的开拓精神影响下，“肌肉表演者”给予健康更通俗的解读——肌肉和“形体美”，并将具象对肌肉和形体的追求拓展至生活的各个层面，形成健康生活方式的理念。从宗教意味，到严肃的教育意味，再到生活方式，健身运动由一种严肃而崇高的行为逐步转变为一种轻松而通俗的生活娱乐，而健身文化也逐步“走下神坛”，向着通俗化，也是大众化的方向发展。而这也反映出大众对于健康概念解读的转变：健康不再如神灵一般高高在上，也不再需要专业的知识和技艺，健康就是一种生活态度和生活方式。

在当代，西方面向大众的健身文化已经趋于成熟和产业化，多样的健身运动方式也逐步成为普通大众日常生活的重要组成部分。相比之下，中国的健身文化还刚刚起步，这一方面是因为当代健身文化自西方引入中国仅一百多年历史，很难同西方从古希腊时期就开始的文化积淀相提并论，另一方面则是当前对于中国传统文化中的“类健身”文化(如导引、武术等)研究视角有限，没有同当代的健身文化相结合。与此同时，随着全民健身运动的不断深入，健身文化的营造和发展刻不容缓。因此，通过研究西方健身文化，探寻其文化形成的背景、内涵以及在运动层面的训练方式、内容等，有助于为以西方健身视角研究中国传统的“导引”文化、武术文化提供思路和研究框架，为打造具有中国特色的健身文化奠定基础；同时，在西方健身文化研究基础上，明确未来健身文化更为日常化和生活化的发展前景，能够有助于定位中国当代健身文化所处的发展阶段，进而对未来可能面临的发展问题做好准备。

## 参考文献：

- [1] 林笑峰. 健身与体育[J]. 体育学刊, 1995, 2(2): 15-20.
- [2] 毕春佑. 健身教育教程[M]. 北京: 科学出版社, 2006.
- [3] 陈跃华. 运动健身科学原理与方法研究[M]. 北京: 中国水力水电出版社, 2013.
- [4] 段健芝. 全民健身的转型升级——由全民健身热点问题谈起[J]. 体育学刊, 2016, 23(4): 74-77.
- [5] DESBONNET E, CHAPMAN D. Hippolyte Triat[J]. Iron Game History, 1995, 4(1): 3-10.
- [6] 蔡艺. 古代中希体育文化比较——以神话为视角[D]. 北京: 北京体育大学, 2009.
- [7] Arete (moral virtue) [EB/OL]. [2016-11-08]. [https://en.wikipedia.org/wiki/Arete\\_\(moral\\_virtue\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Arete_(moral_virtue)), 2016.2.
- [8] MILLER S G. Arete: Greek sports from ancient sources[M]. Berkeley: University of California Press, 2012.
- [9] MECHIKOFF R A. A History and philosophy of

- sport and physical education[M]. 5th ed. NY : McGraw-Hill, 2008.
- [10] REID H L. Sport and moral education in Plato's republic[J]. *Journal of the Philosophy of Sport*, 2007, 34(2): 160-175.
- [11] PLATO. The republic[M]. Translated by BENJAMIN J. New York: Heritage Press: 67.
- [12] MILES L C. Early Greek athletic trainers[J]. *Journal of Sport History*, 2009, 36(2): 187-204.
- [13] PLATO, Translated by Benjamin Jowett. Laws (Book VII) [EB/OL]. [2017-01-20]. <http://classics.mit.edu/Plato/laws.7.vii.html>.
- [14] SWEET W E. Sport and recreation in ancient Greece: a sourcebook with translations[M]. Oxford: Oxford University Press, 1987.
- [15] MERCVRIALIS H. De Arte gymnastica: libri sex[M]. Sumptibus Andreae Frisii, 1672: 299.
- [16] SKAL TSA S. Gymnasium, classical and hellenistic times[J]. *The Encyclopedia of Ancient History*, 2012(1): 38-45.
- [17] DIO CHRYS. The Forty-eighth Discourse: A Political Address in Assembly[EB/OL]. [2016-05-20]. [http://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Dio\\_Chrysostom/Discourses/](http://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Dio_Chrysostom/Discourses/).
- [18] FORBES C A. Expanded uses of the Greek gymnasium[J]. *Classical Philology*, 1945, 40(1): 32-42.
- [19] 曹莹. 论古希腊的形体教育[D]. 上海: 华东师范大学, 2014.
- [20] CICERO M T. On oratory and orators[M]. New York: Harper & Brothers, 1860: 88.
- [21] 斯通普夫, 菲泽. 西方哲学史[M]. 7版. 北京: 中华书局, 2004: 147-148.
- [22] ROSE H J. The roman questions of plutarch: a new translation, with introductory essays & a running commentary[M]. New York: Biblo & Tannen Publishers, 1924: 137-138.
- [23] 胡海旭, 万发达, 杜长亮, 等. 中西方运动训练哲学萌芽的特征比较[J]. *北京体育大学学报*, 2014, 37(12): 121-123.
- [24] 孙方旺. 斯巴达与雅典体育的异同及启示[D]. 南京: 南京体育学院, 2013: 25-26.
- [25] GERBER E W. Innovators and institutions in physical education[M]. Philadelphia: Lea & Febiger, 1971: 83-86.
- [26] 威尔·杜兰. 世界文明史第11卷[M]. 北京: 东方出版社, 1999: 613-614.
- [27] CHALINE E. The temple of perfection: A history of the gym[M]. Reaktion Books, 2015.
- [28] 吕树庭, 张力, 程湘南, 等. 体操与体育——一个史学的视野[J]. *南京体育学院学报(哲学社会科学版)*, 1994(2): 54-56.
- [29] GASCH R. Das gesamte Turnwesen[J]. *Lesebuch für Deutsche Turner*, 1893(2).
- [30] JURGEN G. The origins of German bodybuilding: 1790—1970[J]. *Iron Game History*, 2005, 9(2): 9-10.
- [31] EAST W B. A historical review and analysis of army physical readiness training and assessment[R]. Army Command And General Staff College Fort Leavenworth Ks Combat Studies Inst, 2013: 7-8.
- [32] HOFMANN A R. The american turner movement: a history from its beginnings to 2000[M]. Indianapolis: Max Kade German-American Center, 2010: 117.
- [33] PFISTER G. Gymnastics, a transatlantic movement: From Europe to America[M]. New York: Routledge, 2013.
- [34] TODD J. From Milo to Milo: A history of barbells, dumbbells, and indian clubs[J]. *Iron Game History*, 1995, 3(6): 4-16.
- [35] STRUNA N L. People of prowess: sport, leisure, and labor in early Anglo-America[M]. University of Illinois Press, 1996: 5-6.
- [36] BECKWITH K A. Building strength: alan calvert, the milo bar-bell company, and the modernization of American weight training[D]. Austin: The University of Texas, 2006: 49.
- [37] LE CŒUR M. Couvert, découvert, redécouvert L'invention du gymnase scolaire en France (1818-1872) [J]. *Histoire de l'éducation*, 2004: 109-135.
- [38] TODD J. "Strength is Health": George Barker windship and the first American weight training boom[J]. *Iron Game History*, 1993, 3(1): 3-14.
- [39] Eugen Sandow[EB/OL]. [2017-01-31]. [https://en.wikipedia.org/wiki/Eugen\\_Sandow](https://en.wikipedia.org/wiki/Eugen_Sandow).
- [40] MURRAY E. Muscle beach[M]. London: Arrow Books, 1980: 47.