

大众健身数量化发展取向的问题与改进 ——基于真善美视角的考察

赵犇¹, 相建华², 熊文¹

(1.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241; 2.山西大学 体育学院, 山西 太原 030006)

摘 要: 以真善美视角为切入点, 对大众健身数量化发展取向的成因和问题进行剖析并提出建议。研究指出: 先进科学技术的介入、社会量化思想的浸润以及竞技体育超越观念的延伸, 是大众健身数量化发展取向的成因, 虽在一定程度上有利于生理指标的统计、健身实践的操作并给人不断突破极限的动力, 但同时也隐含诸多问题。真的层面, 理想化的数量指标难以揭示身体机能发散式、立体性变化的规律, 是还原思维对健身者生理机能的机械量化; 善的层面, 量化将健身者的身体视为原料, 并试图通过“抹除差异—标准统一—量化生产—技术绑定”的模式进行再造, 是“微粒化”思想对人主体性的僭越; 美的层面, 在人们追求数量不断超越和技术工具持续放大身体能力的影响下, 健身者极易突破适度训练的边界, 是盲目追逐极限对本质力量的曲解。大众健身未来的发展取向, 应当强调健身过程中数量与体验的结合、注重主体意识的塑造和深化身体审美的培养, 在真善美层面形成认识自我、改造自我以及理性把握本质力量并通过其感知外部世界的能力。

关键词: 大众健身; 数量化; 真善美; 主体意识; 身体审美

中图分类号: G802 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2021)03-0049-06

Problems and improvement on quantitative development trend of mass fitness

——Investigation from the perspective of truth, goodness and beauty

ZHAO Ben¹, XIANG Jian-hua², XIONG Wen¹

(1.School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China;

2.School of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

Abstract: From perspective of truth, goodness and beauty, this study analyzes the origin and problems of quantitative development trend of mass fitness and puts forward some suggestions. The results found that the origin of quantitative development of mass fitness may be that the intervention with advanced scientific technology, the penetration of social quantitative ideology, and the extension of progressive ideas with competitive sports, which may be in a degree beneficial to the statistics of physiological indicators, the operation of fitness practice, and the dynamics to continually break through the extreme for human beings, yet that may also contain many problems. For the truth layer, ideal quantitative indicators may not disclose the law of divergent and three-dimensional changes of body function, and this would be the mechanical quantification of reductive thinking to bodybuilders' physiological function. For the goodness layer, the quantification viewed the body of bodybuilders as materials and attempted to regenerate by mode of "erasing difference-unifying standard-producing quantitatively-binding technique", which may be the violation of human's subjectivity by the thought of "micronization". For the beauty layer, under the

收稿日期: 2020-10-29

基金项目: 国家社会科学基金重点项目(19ATY003)。

作者简介: 赵犇(1985-), 男, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 健身健美理论与方法、西域体育史。E-mail: zhaoben2004@163.com
通信作者: 熊文

influence of the pursuit of quantity by people to constantly transcend and technical tools continually expanding body function, the bodybuilders very easily to break the boundary of modest training, which may be the distortion of essential strength for them blindly chase for the limit. The study suggests that the future development trend of mass fitness has to stress the combination with quantify and experience in the course of fitness, pay attention to the shaping of subject consciousness and the cultivation to deepen body aesthetics, then forms the ability to recognize and transform themselves, and rationally grasps the essential strength and through that to perceive the outside world from the layer of truth, goodness and beauty.

Key words: mass fitness; quantification; truth, goodness and beauty; subject consciousness; physical aesthetics

数量是人类创造的一种对现实世界中事物多少的抽象表达方式^[1]。在当代社会,数量化的生活方式虽然为人类社会带来极大进步和诸多便利,但它造成主客观世界的分离,已经引发诸如伦理、道德、法律等多方面的困境^[2-3],因此引起众多领域专家和学者的担忧。

大众健身领域的数量化发展取向,是指健身者借助现代化的装备、软件、应用程序等反馈的指标,对健身实践进行监控和把握的一种潮流。2009年美国电子医疗公司Fitbit推出的腕带Tracker^[4],拉开了便携式装备在大众健身领域应用的序幕。此后,运动手环、APP、智能背心、感应头盔等一系列产品,在商业文化的助推和舆论媒介的宣传下,数年间就遍及我国市场,步数、配速、心率、热量、代谢等指标,成为健身过程中人们日益关心的话题。以数量化系统为基础的跑步猫、赛鲁班、INBODY等俱乐部的相继成立^[5],也反映出健身市场对数量化发展的良好预期。基于此,本研究从真善美视角对大众健身数量化发展取向的成因和问题进行剖析并提出改进建议,希冀为大众健身的深入发展提供参考,为学界进一步思考健身情境下的身体问题抛砖引玉。

1 理想的真善美:大众健身数量化发展取向的成因

1.1 求真:先进科学技术的介入

真是一种合乎规律的属性。先进技术的发展和运用就是求真的过程。它的介入为大众健身数量化发展取向的产生和普及提供了必要支持。

按照科学界的共识,当前计算机和信息技术正全方位引领人类社会的发展,其影响已经渗透到日常生活的各个方面。在大众健身领域,一方面体现为仅通过便捷装置和可穿戴设备,如VENTO系统、体成分仪、BSXinsight检测器、运动头盔,就能够实现对健身者心率、步态、能耗、乳酸、运动轨迹等指标的监控及实时反馈,而伴随科技的不断深化,这类产品的指标会变得愈发细化。另一方面,正是因为先进技术带来的生产力变革,使得上述产品能够以较低成本完

成批量化生产,逐渐由服务高端人群转变为普通大众,普及率由此得到大幅提升,但相伴而来的是,人们的健身行为则受到明显规训,如健身各阶段对数量指标的预期、观测和宣传,几乎成为常态,而在媒介文本、社交工具的推播与演绎下,其影响力也逐渐辐射至各年龄段的人群。

相较于经验评判,数量指标的衡量或许更利于实践操作,但全然信奉所谓“科学化”指标并奉其为圭臬,可能也并非纯粹的科学理性。尤其是在数量化观念的指导和相关设备的“精准”观测下,大众健身领域依然频现运动过量,并引起损伤甚至重症的案例。仅仅考虑数量而忽视身体的感知觉,似乎不能够准确反映健身的真实情况;而如果考虑到大众健身的目的是为了提高个体的身心健康水平和改善生活质量,即其中相当一部分人的状态和主观感受的成分,其发展取向就更需商榷。概言之,在具有主观性和个性化的人面前,大众健身的发展取向,如果只考虑作为客体的数量,而对作为主体的人的差异和感知觉缺乏关照,则可能难以全面反映人体运动的“真”。

1.2 求善:社会量化思想的浸润

善是一种合乎伦理的属性。量化发展在当前我国社会现实背景下,有一定程度善的意义,它在各领域的浸润,为大众健身数量化取向的产生和发展提供了思想保障。

在功利思维助推下,数量观沿着“科学主义—物质主义的谱系大行其道”^[6]。体现为社会中几乎所有事务的质,都可以被变换为量这种“一般等价物”,经济领域的CPI、PPI指数如此,社会领域的ISP指数如此,大众健身中的各类指标亦如此。这也使得哲学家的预测成为健身的现实:“他们把人说成高的、矮的、胖的、瘦的,散步变成运动,食物变成卡路里……将生命化约为平均化、标准化的过程”^[7],进而“形成整套关于身体测量的标准”^{[8]46}。

从工具性的角度对健身进行考察,上述情形或许较有利于个体对训练负荷的把握,商家对产品的宣传以及社会机构对产业指标的统计,进而在微、中、宏

观各个层面形成整张健身事业运行网络,但与此同时,这一严密的系统,一方面规制着人们应当完成负荷、强度、时间等的下限指标,另一方面又设定了身体形态、生理机能等不该逾越的上限指标,在上下限形成的框架之中,他们还需不断在“三重镜像”——真实镜像、他者身体反照自身的镜像以及所谓对A4腰、I6腿、低体脂等媒体镜像中检视自己,在现实与基于数量产生的镜像之间形成的落差,可能会引发焦虑甚至极端追求,诸如体象障碍和肌肉上瘾综合征,就已被证实部分原因来源于数量指标的压力^[9]。因此,大众健身领域数量化发展取向对身体的解析,并试图再构成所谓“健康的人”,在目标上体现出一定的善,但容易让人迷失自我,似乎存在着非善的因素,尚需进一步的审视。

1.3 求美:竞技体育超越观念的延伸

美具有合乎本质力量的属性。竞技体育倡导的“科学训练”和“更快、更高、更强”,就是运动员追求本质力量的体现,同时也成为大众健身数量化取向得以确立和发展的重要外部条件。

竞技体育有关运动员的选材、训练和竞赛等核心内容,几乎都以数量体系作为评价指标:选材需要运动员的各项生理数据提供指导,训练以重量、强度、心率、摄氧量、密度等为衡量标准,竞赛则更为直观,考察的就是运动员的速度、力量、耐力、比分等。这些数据,既便于运动员与自己和对手的比较,也更容易形成赛事的数据统计,从而为“更高、更快、更强”做进一步准备。

从目的看,大众健身追求的健康与竞技体育追求的超越存在较大的差异。但因前者起步较晚,在理论和实践上相对滞后,早期从业人员也大多来自竞技体育领域,尤其又在“健身要不断突破极限”“没有体能万万不能”等口号的鼓吹下,使得近些年大众健身的发展是按照竞技体育数量化思想及其背后超越意识的逻辑向前推进。诚然,它的确给人以积极向上的动力并体现出进取之美。不过,这种追求,如果持续作用于以维系身体健康为目标的大众健身领域,并进一步以健身行为的方式体现在生理和身体机能相对普通的大众身上,是否存在过度的可能,又会不会因为他们对某些指标的刻意追求,打破原本整体机能的和谐引发负面效果?在肌肉损伤、关节病变、横纹肌溶解等问题频发以及常人甚至老幼病残等特殊群体挑战“全马”、攀爬珠峰、尝试超长距离游泳等带有极端、特殊意义的个案都可以成为大众健身榜样的背景下,是需要反思的。以竞技体育数量为基础的超越思想引领大众健身的发展,在进取维度体现为美,但在人的本质

关怀上是否为美,是存有疑问的。

2 缥缈的真善美:大众健身数量化发展取向的问题

2.1 失真:还原思维对生理机能的机械量化

在实践中,如果要以训练者穿戴的设备或感应装置所测量出的脉搏、心率、血压等数据反向指导健身行为,应当满足几方面“理想化”的前提:一是健身者所处的外部环境是基于一种平均化的假设,如风力、湿度、温度等均无需特殊考虑;二是指标的计算公式具有极强的普适性,几乎不需考虑机体耐受程度、基础生理条件等个体差异;三是健身者“状态”并无好坏之分。在现实条件中,第一方面的前提或许可以通过更加精密的技术观测和差异化设置得以解决,但后两方面的前提却难以达到准确量化。原因在于人体基础条件或实时状态的差异,在运动时引起的并不是局部的线性变化,而是全方位的发散式、立体性变化。如在不同时间执行量、强度、方式均一致的训练内容,同一健身者尚且因为状态的差异产生完全不同的反应,而机体耐受程度、训练水平、基础条件均不一致的不同健身者更是如此。有些时候,看似量和强度均较低的训练,甚至可能引发部分健身者身体内部器官的病变或者其他不可逆的运动损伤。一些见诸报道的事例,比如持续20、30分钟的跑步、蹬车但却引发血尿、运动损伤以及横纹肌溶解的案例,原因就在于此。故而全然以数量指标指导健身实践,已经陷入机械的还原思维之中。

这正如舒斯特曼对“表象性身体训练”^{[8]43}的质疑:对于只重视身体外在表现的训练,是对具有主动性的“知觉的身体”^[10]或“感性身体、体验身体”^{[8]48}的漠视。康德也认为,“客观的自然是我们的研究主题,但我们的主题——身体,却又不是客观的自然”^{[11]356}。因而,数量指标的意义,仅限于“有步骤地趋向精密”,同时也只让“我们仅仅认识到精密后的有限性”^{[11]368}。其结果是“忽略了整体性和统一后的整体意义”^{[11]458}。如果说,康德、舒斯特曼的观点带有不同程度的思辨色彩,那么,以测不准原理、模糊数学、量子思维为思想根源,已经在运动训练领域被证实的“非线性范式”“关系训练”“复杂性训练”^[12],则为上述观点做出了进一步解释。

由此可见,大众健身数量化的发展取向,一定程度上表现为还原思维对健身者生理机能的机械量化,难以反映不同健身者因机体耐受程度和训练水平的差异,以及同一健身者因状态的不同所引起健身时机能水平的变化。

2.2 失善：身体的原料化对人主体性的僭越

在当前技术逐渐代替体力劳动、物质水平日益提高的背景下，人类能量的消耗和摄入，在总体上是此消彼长的状态。大众健身的重要作用，就是通过训练提高体力活动的量和强度，由此降低疾病风险和提高生活质量，这也是它在“善”层面的基本追求。但在数量取向下，人们健身行为都可以被“科学设备”还原，其背后对应着一套详细的标准，一旦盲从这套标准，身体就会变得“原料化”，而健身者“情本体”感受，则可能被逐渐剥离出去。因此，健身时人们客观的身体和主观的感受，在数量化隔膜之间，可能难以达到和谐统一的状态。目前情形更多是后者对前者的屈从。长期持续下去，人们在健身时感知身体生理机能边界的能力会日益下降，身体层面可能造成健身体验感不足及由此导致的运动损伤等问题的频繁出现；思想层面会对数量指标的依赖程度更深，最终由被动承受转变为主动接纳带来的监控和改造。如此循环，身体终将发展为缺乏感官和思想的“机器”。

当前人们的身体暴露于高速运转的现代社会、遍及各处的技术风险以及充满诱惑的背景下，人们可能难以忍受健身缓慢改造身体的进度，转而追求一些立竿见影甚至激进的如脉冲刺激、运动药丸、芯片瘦身等“黑科技”。通过上述产品，的确能够在短时间达到特定指标，但为了维系这些指标，健身者与技术之间的绑定会更加紧密，对数量的追求也会更加恣意，最终可能将其引向类似“医疗报应”的泥淖中：“它通过向人提供维持生命的服务，使人紧紧绑定在工业系统的服务体系上，从而剥夺人自主应对的能力。”^[13]

综上所述，大众健身领域的数量化取向，体现为一种将健身者的身体视为原料并进行“抹除差异—统一标准—量化生产—技术绑定”的过程，从人性和伦理的角度进行考量，它是“微粒化思想”^[14]及其背后的社会权利对人的身体权乃至主体性的僭越，并极有可能将健身者置于难以把控自我甚至突破道德界限的非善境地。

2.3 失美：盲目追求极限对本质力量的曲解

人的健身实践通常以适度运动为基本准则，即训练的量、强度与身体能力之间的匹配。但究竟何为“适度”，其边界如何确定？从训练学角度看，既应有科学定量，也更需经验定性；从哲学角度看，折射出的则是美学范畴的问题，虽然具有一定的模糊、偶然和不确定性特征，但却“极具建设性，可以让人们通过它来把握世界”^[15]。具体而言，就是通过健身把握身体内在关系及其与外在世界的关系。前者体现在个体感受中，即适度训练时，大脑分泌多巴胺、内啡肽等物

质带来的身体、情感、神经方面的愉悦和舒畅；后者体现在个体与社会及环境的适应性上，即为适度训练时，人们能够享受运用自我力量克服身体自重和器材阻力的成功体验，并将这一体验经思想发散移情于生活、学习、工作等其他领域，亦产生能够克服“重压”的动力或感受。二者合二为一，就是健身中“人本质力量的对象化”或“健身的人化”。其重要意义在于，健身者可以通过上述认知，明确自己在健身中的定位，形成自我“身体意识”，并逐渐获得把控、反思和审美身体的能力，从而反向指导“真”和“善”实践层面，以此形成良性循环，在进一步通过健身改造身体的过程中，既能主动进取，又保有敬畏，处于相对适度、人的本质力量范畴之内。

但是，在数量观的主导下，人们的健身总是以数量为衡量尺度，因而难以完全调动起主体的身体对适度训练的感知和把握，在将要或者已经发生训练过度、损伤甚至危险症状，如晕厥、休克、尿血、横纹肌溶解等情况时都难以自知。尤其又受到竞技体育“更快、更高、更强”观念的影响，人们在健身过程中还时常以打破记录为目的，在科技不断进步和自身能力有限情况下，寻求技术的支持便渐成趋势，人在健身中的力量被日益放大，并在很多时候被误认为这就是人的本质力量，因而无论在思想和行为上，一再冲破适度训练的边界。在这一过程中，一方面，人们对身体的感知、把控和审美以及同环境和谐共处的能力，被慢慢消解；另一方面，人们对身体缺乏敬畏，容易陷入盲目自大，对本质力量的认识也越发模糊。诸如常人甚至老幼病残参加马拉松、攀爬珠峰、“每日x万步”“只要练不死，就往死里练”等事例和言论，就是典型代表。

数量化取向下的健身，极易突破适度训练的边界，很多时候也并非人本质力量在健身中的对象化，会让人们丧失对身体的审美以及由此带来的愉悦。正如舍勒对人类社会基于数量化的“计算特质”批判：“世界不再是温暖的、有机的‘家园’，而是变成了计算和工作进取的冰冷对象。”^[16]

3 期冀的真善美：大众健身数量化发展取向的改进

3.1 归真：数量与体验的结合

从大众健身追求的目标——健康的本质属性来看，它并非是生理指标的简单叠加，而是内部机能的和谐关系通过生理指标的外在表现，是一种具有自我平衡功能的“内稳态结构”^[17]。这种系统或结构，根据个体差异和情况的不同，会显示出个性化的特征。

因此,在当前科学尚难以揭示各要素之间的交互关系,及其对整体的影响程度究竟如何的背景下,大众健身领域的数量化发展取向,一方面需进一步深入探索可以有效衡量的内容,以求实际应用中的精准指导而非“大水漫灌”;更重要的是,需要体验式训练,这种将人视为整体而非“器官组合体”为出发点的训练方式,以契合人体感性、复杂并具有知觉力的特性。

具体可以从3方面展开,其一,舆论和媒体需要加强对体验式训练的宣传,不能仅仅关注对数量指标的报道,专家学者可以撰写、发布一些关于体验式训练的文章,引领大众由对数量指标的单向重视转变为数量和体验的并重。其二,转变大众健身使用的各类工具和器械的设计理念,借助VR、AR、感应等高新技术调动和记录健身者的体验感并适时通过网络平台进行分享,促进健身者对本体感的知觉、把握及形成。其三,除数量指标衡量的健身方式外,还应强调一些以体验为主的健身方式,如在国外已经开展较好的冥想训练、亚历山大技法等。不过,强调体验式训练并非全然否定数量的意义,而是基于前文所述相关认知及科学基础,通过体验与数量的结合,让大众健身的未来发展更加贴近质与量统一的真实。

3.2 归善:主体意识的塑造

追寻历史发现,借助数量化理念对身体进行规训有源可溯。19世纪初,英国监狱引进类似滚筒、传送带等装置,并设定囚犯必须完成的时间、距离,以此达到管控的目的^[8]。这些装置,为现代跑步机的发明带来了启发。而当前健身设备对身体的数量化规训,虽较为隐蔽和人性化,但其弥散于生活各处的特性,又让其效用更为深刻。因此,突破外界数量化规训对身体带来的“原料化”和“微粒化”,使健身者具有关照自身的意识,在重视体验训练基础之上进一步加强人们对健身意识的塑造,应为关键所在,也是数量化工具愈加普及的情况下,健身需要追求最大的善。

社会维度,需转变身体评判的单一性数量化导向,减少对健身数量化指标以及衍生标准“A4腰”“16腿”“百元腕”等的宣传,以健身的状态性、感知性描写,如健身对意志力、信念、情绪的影响等配合数量指标共同评判健身行为,一方面,为大众从自我角度构建身体提供必要的空间;另一方面,避免通过整形术改造身体而可能引发“千人一体”的情况向整个社会的蔓延。教育维度,应在各级学校中开设和强化“身体认知教育”的课程,改变长期以来我国对身体教育讳莫如深的局面,为大众自我身体意识的建立提供思想保障。个人维度,大众应在健身活动中树立起自我意识,加强对身体状态的感知与记录,将健身由外部技

术对身体的规训,转变为发自内心的自我成长。惟其如此,人们才能跳脱出身体被原料化、微粒化的窠臼,以独立的自我意识引领健身,形成在数量观以及技术至上的社会体系下,认识身体和改造身体的根本动力。

3.3 归美:身体审美的培养

从当前趋势看,未来大众健身依然会沿着数量化的导向发展下去,尤其是在其学科体系尚未构建又备受竞技体育超越思想的影响下,这种情况会更为凸显。但也应预见到,当数量化导向下“非真”“非善”层面的问题逐渐暴露并制约大众健身的发展、倒逼人们反思其弊端、追问适度训练的边界和人的本质力量究竟体现在何处的时候,美学层面的追求将提上日程。正如人们可能感受的情形:产生训练疲倦时,是听从数量的“指挥”继续坚持甚至完成“自我超越”,还是遵从身体的感受降低强度或就此停止?又或者,在出现“高峰体验”的时候,是在意数量指标,还是沉浸在愉悦的感受中对其泰然处之?

要做到未雨绸缪并回答上述追问的关键,是要加强对身体审美能力的培养。从外部环境而言,大众健身不宜追捧竞技体育的超越思想,而应以适度训练作为基本准则,并且不应倡导媒体对超乎常人的健身个案进行宣传;对于一些适用于衡量运动员生理生化机能的指标,不建议全盘引入大众健身领域,应遵循“奥卡姆剃刀”原理“如无必要,毋增实体”,为大众提高身体审美的能力提供空间。从个人而言,大众需要提高身体审美的自觉。一方面,要加强健身准备、开始及结束各个环节中的交流、反思尤其是自我关怀,帮助人们从健身中获得更加丰富、强烈或精准的身体感受,提升以肢体运动作为推动力的审美想象和审美关注^{[8]178}。另一方面,要有意识地遵从身体的“本体”感受,不应为追求数量而盲目自大,要根据实时状态而非指标调整健身时应当完成的量和强度,以身体感受作为衡量健身的重要参照,促使自我对适度训练的体会以及本质力量的把握,让健身的主导要素由具有限制性的数量指标回归到人能够主动掌控的身体,从而具备身体审美以及理性认知自我并通过身体感受外部世界的的能力。正如马尔库塞^[9]所说:“审美功能将‘消除强制,使人获得身心自由’,并使理性的观念与感性的兴趣相谐和。”

得益于技术的不断进步和媒介持续的理念轰炸,大众健身领域的各类指标从训练、饮食、生理机能等诸多方面构建起立体式的规训空间,限定着人们的健身行为,并以其背后“数量权利”的方式解构和重构人们的身体。诚然,这一情势如果从批量化生产“健

康人”的角度考量,无疑便捷高效,但如果从人的主体性出发,它所引发的身体机械量化、原料化以及人对本质力量的曲解等问题,显然已经在真善美的层面带来诸多问题。因此,在未来,或许通过强调数量与体验的结合、注重主体意识的塑造和深化身体审美的培养,人们在健身中的思想和行为才有可能在数量构建的规训空间重获自由,成为文明社会对抗肢体退化并完成自我认知的根本方式。

参考文献:

- [1] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 现代汉语词典[M]. 第7版. 北京: 商务印书馆, 2016: 608.
- [2] 蓝江. 数字异化与一般数据: 数字资本主义批判序曲[J]. 山东社会科学, 2017(8): 5-13.
- [3] 朱富强. 经济学过度量化: 批判与反思[J]. 探索与争鸣, 2008(11): 147-151.
- [4] 谢凌钦, 石萍, 蔡文杰. 可穿戴式智能设备关键技术及发展趋势[J]. 生物医学工程与临床, 2015, 19(6): 635-640.
- [5] 闫琪, 廖婷, 张雨佳. 数字化体能训练的理念、进展与实践[J]. 体育科学, 2018, 38(11): 3-16.
- [6] 白新欢. 社会转型时期的数量崇拜现象评析[J]. 科学技术与辩证法, 2019, 53(10): 19-27.
- [7] 马克斯·霍克海默, 西奥多·阿道尔诺. 启蒙辩证法[M]. 渠敬东, 曹卫东, 译. 上海: 上海人民出版社, 2006: 218.
- [8] 理查德·舒斯特曼. 身体意识与身体美学[M]. 程相占, 译. 北京: 商务印书馆, 2014.
- [9] SCHNEIDER C, AGTHE M, TAKUYA Y. Effects of muscle dysmorphia, social comparisons and body schema priming on desire for social interaction: an experimental approach[J]. BMC Psychology, 2017(5): 1-9.
- [10] 赵猛. 胡塞尔的具身化知觉理论研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2016: 71.
- [11] 伊曼努尔·康德. 纯粹理性批判[M]. 邓晓芒, 译. 上海: 人民出版社, 2017.
- [12] 胡昌领. 论高水平运动员训练理论研究范式转型——基于复杂性科学视角[J]. 体育学刊, 2020, 27(1): 126-131.
- [13] 克里斯·希林. 身体与社会理论[M]. 李康, 译. 北京: 北京大学出版社, 2010: 35.
- [14] 克里斯多夫·库克里克. 微粒社会——数字化时代的社会模式[M]. 黄昆, 夏柯, 译. 北京: 中信出版社, 2017: 21.
- [15] 徐碧辉. 论李泽厚实践美学的情本体理论[J]. 四川师范大学学报(社会科学版), 2015, 42(5): 57-66.
- [16] 马克斯·舍勒. 死·永生·上帝[M]. 孙周兴, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2003: 29.
- [17] 王国军, 徐培林, 虞丽娟. 功能内稳态理论与健康风险分级理念下的亚健康理论重构[J]. 体育学刊, 2014, 21(1): 118-123.
- [18] DAVID H S. Stairway to redemption: America's encounter with the British prison treadmill[J]. Technology and Culture, 1989, 30(4): 908-938.
- [19] 赫伯特·马尔库塞. 爱欲与文明[M]. 黄勇, 薛民, 译. 上海: 上海译文出版社, 2005: 140.

