

健美100分钟



健美 100 分钟

(波兰) 索菲娅·文德罗夫斯卡 著

陈丽娅 马步宁 译



吉林人民出版社

1986年

СОФИЯ ВЕНАРОВСКА

100 МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

3-е ИЗДАНИЕ

МОСКВА • «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» • 1982

※

健美 100 分钟

〔波兰〕С·文德罗夫斯卡 著

陈丽娅 马步宁 译

※

吉林人民出版社 吉林省新华书店发行

长春市第十一印刷厂印刷

※

737×1092毫米32开本 7印张插页2 152,000字

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印数: 1—35,950册

统一书号: 8091·1825 定价: 1.65元

没有不美的女人
只有不善于美的女人

目 录

愿您更健美(序)	(1)
春天到了	(6)
相遇	(7)
走路姿势正确而优美并非易事	(11)
清晨,起床之前	(17)
健美五分钟	(18)
你的小仓库	(22)
美离不开肥皂、刷子和水	(24)
怎样洗脸和脖子	(26)
怎样使用抹脸油	(27)
蒸气美容法	(28)
如果你想有一个健美的体型	(29)
如果你坐的时间过长的话	(31)
颈部肌肉练习	(32)
腰部练习	(35)
腹肌练习	(40)
腿部练习	(46)
如果你整整一天都是站着	(49)
平足症	(50)
静脉曲张	(53)

春天的操心事.....	(54)
蜂蜜和椴树花汤剂.....	(55)
草药涂面剂.....	(56)
草莓涂面剂.....	(56)
不用扑粉.....	(57)
腰腿部练习.....	(58)
如果你的大腿太细的话.....	(59)
如果你的小腿肚细的话.....	(61)
如果你的大腿太粗的话.....	(63)
再谈谈大腿.....	(64)
关于腿再谈几句.....	(68)
如果你想使腰变细的话.....	(72)
在灼热的阳光下.....	(78)
阳光与健美.....	(79)
我的日晒原则.....	(81)
灼伤皮肤.....	(83)
中暑 晕厥.....	(84)
象什么也没有发生一样 (浴场上的操)	
.....	(86)
重要的不是大小,而是形状.....	(90)
手臂练习 (增强臂力练习)	(91)
如果你想使胸部健美的话.....	(93)
很小、但又是很重要的意见.....	(98)
再谈谈游泳.....	(100)
怎样学习蛙泳.....	(104)
“眼睛是黑色的、迷人的.....”	(106)
怎样消除眼下浮肿.....	(110)

日射对眼睛的伤害.....	(110)
眉毛和睫毛需要染色吗?	(111)
阿泰密斯和你.....	(111)
障碍跑.....	(114)
被蚊子和黄蜂蜇咬以后.....	(116)
再谈谈自然界.....	(117)
白百合花剂.....	(119)
再谈水、水、水.....	(120)
怎样去掉难闻的气味.....	(120)
什么是皮肤.....	(121)
怎样保护皮肤.....	(122)
应该怎样洗澡.....	(123)
水按摩法.....	(124)
滋润.....	(125)
专门浴.....	(127)
象迎风摇摆的芦苇那样柔韧、灵活.....	(128)
秋天不总是美好的	(138)
初秋时节.....	(139)
鸡蛋黄加蜂蜜涂面.....	(140)
迷迭香浸剂.....	(140)
葡萄汁涂面.....	(141)
休息, 完全放松.....	(142)
三十分钟休息.....	(143)
颈部会暴露你的年龄.....	(144)
镜子前的操.....	(145)
喔——屋——依.....	(145)
冷热交替敷法.....	(146)

拍打下颏.....	(146)
半小时美容法.....	(147)
手中有尺 脚下有秤.....	(147)
“吃是为了活着，活着并不是为了吃”.....	(149)
维生素.....	(151)
便秘.....	(153)
三项有益的建议.....	(153)
瑞士的饮食制.....	(156)
法国的美容凉菜.....	(157)
美国的美容凉菜.....	(158)
节前饮食制.....	(158)
我奶奶的食谱.....	(159)
神奇的“卡路里”.....	(159)
长期使用的低卡热量食谱.....	(164)
小心，不要跌倒！.....	(170)
平衡练习.....	(170)
让我们都来跳一跳.....	(177)
跳.....	(178)
跳绳.....	(181)
严寒，皑雪和女人.....	(184)
雪山在召唤着你.....	(185)
滑雪爱好者的操.....	(186)
腿部练习.....	(187)
臂部练习（增强臂力）.....	(190)
腹肌练习.....	(191)
平衡练习.....	(191)
晚安，亲爱的！.....	(192)

失眠.....	(193)
为什么你长时间不能入睡?	(194)
我是怎样做的.....	(195)
当天气渐冷的时候.....	(196)
草药液.....	(197)
家用樟脑油膏.....	(198)
酸凝乳涂面剂.....	(199)
酵母涂面剂.....	(199)
冷冻美容法.....	(200)
你的头发喜欢.....	(201)
草药浸剂.....	(203)
啤酒花汁汤.....	(203)
牙齿应该象杏仁一样.....	(204)
找到自己的风格.....	(206)
怎样才能风度优雅.....	(207)
建立制度 合理安排.....	(212)
普通的一天.....	(214)
早操的参考动作.....	(214)

照天性来说，
人都是艺术家。他
无论在什么地方，
总是希望把“美”
带到他的生活中去。

——高尔基

愿您更健美（序）

美，在我们的日常生活里，充满了多么神奇的魅力。“爱美之心，人皆有之。”不管男女老幼，谁不爱美呢？

但是，有些人虽然爱美却不得其门而入，往往事与愿违；有些人盲目效仿，难免弄巧成拙；有些人追求怪异，结果荒唐怪诞，并无美可言。怎么办？本书可以帮助您剔除对健美的偏见和误解，树立正确、健康的健美观，提高对健美的鉴别能力，作为您的健美顾问和入门引见。

《健美100分钟》这本书在波兰和苏联三次重版，深受两国人民的喜爱。她为什么会如此畅销呢？

其一，本书是为姑娘和妇女们编写的。她启发人们认真地思考、检查自己的生活习惯和健康状况，并慷慨地介绍了许多有益的建议。

其二，与众不同的是，她首先谈的是怎样帮助女人自己去发现、创造、追求、培养美。她告诉人们，美与您形影相

随，美就在您的生活中，人应该怎样做才能唤起人们的美感。

其三，本书简明通俗，图文并茂，内容丰富，趣味盎然，可以说是一本理想的妇女健美工具书。全书是以一问一答的对话形式写成的。这种特殊的著书形式既生动活泼，又使读者倍感亲切，好似作者在与您促膝交谈。

作者正确地认为，女人一旦走向社会，往往立即被繁杂的事务所牵累，其运动时间便大大减少。随着科学技术的发展，体力劳动消耗日趋减少。大多数女人上班的时候，都是一动不动地坐或者站八个小时。这些对人体的健康发展都是不利的。怎么办？作者的回答就是：运动、运动、再运动。

形体健美、行动灵活、推迟衰老、永葆青春，这是人们共同的心愿。作者正是从这点出发，提供了大量简单易行、便于推广的眼、颈、臂、胸、腹、腰、臀、腿等部位的健美操，您可以根据自身条件，选择自己最需要的进行练习。除此之外，作者还向您介绍了一些能改变身体某些缺陷的矫正运动操。

在形体健美方面，作者回答了您及许多女人最关心的问题，如怎样减肥、使身材苗条，怎样使胸脯丰满而富有弹性，怎样使腿部健壮、线条柔和，怎样使肌体柔韧、协调、灵活，怎样矫正平足和防止静脉曲张，怎样迅速消除肌肉疲劳等。

本书还以一定的篇幅向您介绍了美容常识。作者经过长期的积累和实践，总结出了一套丰富实用，独具特色的美容法。她告诉我们，所谓“美容”并不是用化妆品随意涂抹就能达到的，而是一门综合艺术，是与皮肤、头发的性质与护理、化妆品的性质与选用以及生活习惯、膳食营养、仪表举止、场合环境等等分不开的。作者根据四季的变化，向您提

供了各个季节最适用的美容建议，如日光浴、冷水浴、蒸气浴，涂面护肤法、头发保护法，怎样刷牙、洗脸、洗澡、化妆、按摩等等。

我们相信，这本书定能博得您的喜爱。愿您获得美的神韵、增添健的风采；愿您的生活更加充满活力；愿您青春常驻。

译 者



春 天 到 了



相 遇

石板的人行道、林立的房屋、川流不息的车辆、熙来攘往的人群……一切都沐浴在明媚的阳光下，闪耀着点点金辉。街头的小贩摊上“盛开着”初春的鲜花，商店的橱窗里摆出了艳丽的遮阳帆布篷。

安娜轻松地走在这条春意盎然的大街上。精心缝制的合体服装显露和装点着她那匀称、矫健的身形，轻盈的步伐闪耀着健美的风采，优雅潇洒的风度散发着诱人的魅力，别在上衣翻领上的紫罗兰小花给人带来幽雅柔和的芳香。男人们都不由自主地放慢了脚步，将好奇的目光停留在她的身上。

在来往的人流中，安娜注意到了一位步履维艰的妇女。她戴着一副深色眼镜，失去光泽的头发在脑后随便盘了个髻儿，不合体的大衣穿在身上活象条口袋。当安娜与她擦肩而过的时候，突然……

“安娜！”陌生女人喊了一声。

安娜怔住了。

“怎么，你认不出我了？也许是因为我戴了副眼镜吧。”

说着，她迅速地摘下了眼镜。

安娜窘住了：她还是认不出站在面前的这位妇女。她的外表毫无特色，安娜甚至感到，连她有多大岁数也搞不清楚。但从这位妇女的亲热劲儿不难看出，她们曾是老相识。

多么尴尬的局面啊！

为了摆脱这难堪的处境，安娜微笑了一下，也惊喜地喊了起来：

“看你说的！我一下子就认出你了，”接着，她又马上转入“主动进攻”，“你好吗？现在住哪儿？家里人都好吗？（现在应逐步摸清对方的有关情况）”

陌生女人愁闷地苦笑了一下儿，说：

“哎，我有什么好说的，没意思透了。我和丈夫、孩子一起住在华沙。而你，安娜，一点儿都没变，要知道我们有好多年没见面了……记得我们的最后一次见面还是在你毕业论文答辩之后，这已经是十年前的事了。我还记得，当时你穿着一件漂亮的蓝色连衣裙。前些日子我在卡托维茨碰见了巴尔巴拉·奥列斯卡娅，我们还提到你了呢。”

巴尔巴拉——大学时期的同窗女友。安娜迅速地在脑海里回忆着她们班里的三十五位姑娘。

她们缓步向乌亚兹多夫斯基林荫道走去。突然，安娜想起来了：伊连娜！对，正是伊连娜！只是不知为什么，十年时间她几乎老了二十岁。

“伊连娜，碰到你，我真高兴！给我详细谈谈你的生活吧！你的孩子是男孩还是女孩？丈夫在哪儿工作？你现在有空吗？咱俩在太阳地儿里散散步，聊聊天。你知道吗？我可喜欢太阳了。”她尽力以自己的热情和诚恳来缓和最初的困窘和慌乱。最近一个时期，安娜常常碰见自己过去的同班同