

女子健美指南

小丫头·大姑娘·妇人

赵德成 译

〔苏〕T·M·科斯特果娃 P·И·拉吉金娜 著



女子健美指南

小丫头·大姑娘·妇人

赵德成 译

〔苏〕Л.М.科斯特果娃 П.М.拉吉金娜 著



Татьяна Михайловна Костыгова

Раиса Исааковна Ракитина

ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА

Издание 2-е

Ташкент, « Медицина » УзССР, 1984

根据苏联乌兹别克共和国医学出版社 1984 年第 2 版译出。

女子健美指南

小丫头·大姑娘·妇人

〔苏〕Т·М·科斯特果娃 Р·И·拉吉金娜 著

赵德成 译

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古蒙文印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.125 字数: 145千

1991年5月第一版 1991年9月第一次印刷

印数: 1—10,350册

ISBN 7-204-01456-1/G·220 每册: 3.00元

内 容 提 要

本书阐述了体育锻炼对于女性强体和健美所起的奇妙作用，并针对不同年龄段，不同体型、体质的女性，详细介绍了培育健康女孩子的方法，哪些体育锻炼有助于姑娘们体态匀称美丽，怎样使身体为即将做母亲作好准备，如何避免成年期过于肥胖，以及其他许许多多对每个渴望永葆健康和工作能力的女性均有益处的知识。本书作者一位是新闻工作者，一位是医疗体育教学法专家。

责任编辑：黄三修

封面设计：徐敬东

前 言

略谈美的标准；外貌与健康；比时髦衣着更重要的东西

这是一本写给女人的书，而且只写给女人。因为书中论述的内容对女人永远重要，而不管她有多大的年纪。

我们大家都明白，人最重要的东西是头脑、才干和善良等精神品质。我们不会因为外表、漂亮的脸蛋儿和苗条的身段就爱上谁和尊敬谁。然而，说什么迷人的外貌无关紧要、可以小视，那毕竟是一种彻头彻尾的虚伪。任何时代，人们的理想都是：美好的内在本质能有一个同样美好的躯壳，健全的精神能寓于健康的身体。

的确，时代不断改变着女性美的标准。每个国家的人民，每个时代，都赋予这个标准以自己的涵义，使之带有自己的特点。从遥远的各个时代望着我们的女性面容是形形色色的：有美丽得令人目眩的埃及皇后涅菲吉济，有完美的冷冰冰的大理石雕维纳斯，有严峻忧伤的俄罗斯圣母，有波提切利笔下令人倾倒的神秘美女，有鲁本斯描绘的充满活力的世俗女子，有雷诺阿绘制的性感温柔的巴黎女郎，有弗鲁贝尔塑造的近乎清心寡欲的弱不禁风的女性……这些形象难道历数得完吗？！世界上有多少人，就有多少种对女性美的赞赏。他们都想在时间的长河中把这种美留下来，永久地刻划在艺术中。这种永恒的美和对理想不倦的探索，也反映到我

们的生活中来，教导我们爱美并追求美。

然而，在我们这个要求敏捷、毅力、独立自主、自我负责的飞速发展的务实的时代里，我们尽管赞赏各个时代的花容月貌，却更希望看到自己同时代的女性都能够劳动和奋斗，积极参与各个领域的社会生活。

我们每个人的天赋是不同的。可法国人说得好：没有丑陋的女子，只有不想漂亮的女人。女性魅力的主要条件，亦即比时髦的衣着更重要的条件，是健康，是匀称的体形、优美的姿势和轻盈的步态，是举止适当、很好地控制自己身体和动作的能力，是鲜嫩而富有弹性的皮肤，是光亮浓密的秀发，是明亮的眼睛，外加平和良好的情绪，活泼坚毅的性格，心地善良，富于同情心。这样的女性即使容貌和体形的匀称程度同古典的审美标准相去甚远，难道我们能说她不美吗？

要知道，我们上面历数的一切，并不是上帝的恩赐，而是人们的教养、习惯和生活方式的结果。

常言道，身体好，脸上即可表现出来。凭女人的气色往往就可以断定她的自我感觉、精神和体质状况。不适当、不合理的生活制度，饮食过量，缺乏运动和新鲜空气，疲劳，身体不适乃至恶劣的情绪，难免在她的外表上反映出来，甚至损害她的容貌。

据说，人的命运取决于其毅力，外表即可说明有无这种毅力。的确，关心自己的健康亦即关心自己的外貌，是要付出努力和花费气力的。

而且，这种努力必须是耐心的、不倦的、终生不能停止的。

体育，我们对这个词已经如此习以为常，以致不能总是注意到它的核心内容——一种“修养”。“修养”这个概念对每个人都是宝贵的。要知道身体方面的“修养”这一概念，不光包括精神财富、知识面广、博览群书、学识渊博、善于穿着和为人处事，它还包括理智地对待自己的身体，善于保持和发展自己的天赋。大自然象西欧神话中的仙女菲亚一样，把未来的美貌和体质完善的担保物放入童年的摇篮。假如我们不利用这种天赋，不注意乃至损坏自己的身体，过早地耗尽自己的生命，那就不是大自然的过错，而是我们自己的过错了。

为什么我们责备不爱整洁的人，而对于没有健康的皮肤、有点驼背、肌肉萎缩的20岁姑娘却无动于衷？古罗马人在议论不受尊敬的人时常常说：他既不会读书，也不会游泳。我们有些还很年轻、完全健康的女子，她们不仅不会游泳，而且不会跑步、滑雪。对她们来说，多走一公里或者不乘电梯爬上五楼，就几乎是无法解决的难题！这不是缺乏体育修养和对自己身体漫不经心的明显证据又是什么呢？如果一个人只是看上去邋里邋遢，那归根到底不过是她个人的事情，看到她让人不愉快，如此而已。然而，身体有缺陷，健康受到损害，就同大家有关系了。正如弗拉基米尔·伊里奇·列宁所说，健康在我国是公共财富，我们有权期待每个苏维埃公民的创造性劳动和对公共事业的较大贡献。而那些由于自己的过错而不能适应生活、劳动和奋斗的人，会给社会带来什么益处呢？

大家都知道我们的党和国家采取了大量的公共保健措施。可我们无权只限于扮演知恩必报的受益者角色。必须十

分自觉地、积极地对待这类问题。

离开体育，一切关于健美身体的议论都要失去意义。难怪有人认为，运动最少，寿命最短。轻视合理的生活方式，不仅难免影响到人的身体发育，而且必然影响到智力的发展，影响到他的工作能力，最后影响到他的社会价值。

今天，体育运动已经势不可挡地闯入每个当代人的生活。

体育运动能团结人，帮助人们更好地相互了解，而不管他们有什么政治分歧。还能够使人们领略美妙的时刻——为祖国、为能够创造原本看来是奇迹的同胞而激动和自豪。当升起苏联国旗、奏起苏联国歌以庆贺我们的冠军获胜的时候，我们就会和他们一起感受到真正的幸福。而如果我们喜爱的运动员“失掉了优势”、“挺不住了”、输了……，我们也会和他们一起陷入深深的失望之中。

无与伦比的柳德米拉·帕霍莫娃，在撒满鲜花的溜冰场冰面上转完最后一圈后，露出了光彩照人却又乐极生悲的微笑……第三次赢得奥林匹克金牌的伊琳娜·罗德尼娜，其泪水久久地在她那双大眼中闪闪发光，终于沿双颊淌下。这泪水被电视记者发现了，捕捉到了，并立刻转播到全世界……观众和这两位优秀运动员一起度过这悲喜交加、动人心魄的时刻。这时刻既有欢腾雀跃，也有疲惫不堪；既有感受到夺魁获胜的喜悦，也有难免告别体坛的哀愁。在印象的强烈、激情的充沛和心理的紧张程度上，很少有什么东西能同这种时刻相提并论。这种时刻不是技巧的伟力，而是生活本身赋予我们的。难道观众不是这样认为的吗？

不，离开体育运动，我们的社会生活就失去一种独特的

色彩，就会变得苍白单调。可是，为什么我们往往不想明白：我们可以用这种色彩使自己的生活变得绚丽多彩，只要我们决心跨过旁观者与参加者、捧场者与运动员之间的界限，或者哪怕当一名普通的体育参加者就可以了（我们打算提过高的要求）。力压群芳、夺取胜利，情绪的紧张和情绪的放松等甜蜜时刻，不仅大型运动会才有，普通的远足、滑雪、组队火拼——排球或网球赛中也会有。我们每个人都有自我表现、尽可能发挥自己才能的美好愿望。体育就可以为我们提供实现这种愿望的极好机会。更何况对体育的热爱总能够得到最贵重的奖赏——健康。

任何机器都需要保养——我们坚信这一真理。而人的肌体，比人的智慧在世界上已经和将要创造出来的任何物品都复杂得多。除我们自己外，谁都保护不了我们的肌体，使之免除有害的影响和习惯，并日臻强健和完善。

这门学问并不复杂，任何人都可以掌握。而主要的是必须认识到，任何时候开始了解它都不算晚。那么好吧，就从今天做起，就从现在做起吧！

目 录

前 言

略谈美的标准；外貌与健康；比时髦衣着
更重要的东西

女婴出世后 1

婴儿与运动；身体的培育；略谈佝偻病；
散步与锻炼；1岁以内婴儿的体操与按摩；1.5
~2岁、2~3岁儿童的综合训练；3~4岁、5~6
岁、6~7岁儿童的综合早操；学龄前儿童的活
动性游戏

女孩子在成长 18

室外活动性游戏；滑冰与滑雪；游泳；矫正平
跖足的几套练习

校园铃声 35

学生的作息制度；一天中的体操；纠正姿
态的综合训练；家长与运动；运动对孩子个性
的影响

难以度过的年龄 45

小丫头变成大姑娘；谈谈吸烟；少女与运
动；月经期间注意事项

走向生活 54

年轻姑娘的劳动和休息制度；致工作者和

学习者；积极地休息；工间操	
总共十分钟	62
再谈做早操的好处；成年人做的七套早操；水疗与锻炼	
干活走路时的锻炼	75
正忙着作家务、在厨房里做饭、在公共汽车站等车、在单位里上班，亦即在任何可供自由支配的时间均可从事的体育锻炼	
健美妙方	81
几套矫正体形缺陷的专门体操；优美的姿态；假如您的肩胛骨突出；步态；腿部操；保护双腿；美丽的胸脯；您想瘦些吗？不要忘记细腰；美丽的双肩；您想丰满些吗？带橡皮缓冲器的操练；哑铃操	
面部操	104
消除皱纹、眼袋、双下巴的操练；颈部会暴露年龄	
为了当好未来的母亲	112
各妊娠期的体操：16周前、从17周到31周、第32周以后；孕妇的生活制度和饮食；产后生活制度和体操；家中和散步时的几套操练	
年过四十	130
发胖意味着变老；运动可延长青春；有趣的操练；您多大年纪？中年妇女的两套主要体操；体重超常者的体操	
您多大年纪	142

更年期；中年以上妇女的劳动和休息制度；积极的休息和运动；为体弱的、中等的和经过很好锻炼的妇女编排的几套体操；自我监督日记

星期天——全家出动日 162

我们怎样度过空闲时间？什么样的主妇更好些？树立家庭传统；全家人去度假；旅行赞；去南方还是中部地区？

一年四季 171

以滑雪板为标志的冬天；对滑雪者进言；春季要关心自己的手脚；量一量游泳衣；是否该变瘦一点儿？户外的夏天；浴场操；略谈晒太阳；秋天即准备过冬

运动化就是现代化 183

时尚和生活方式；运动式趋势；略谈牛仔裤；成年人都需要运动和匀称的体形

请您入浴 190

简史；蒸汽浴和桑拿浴；对新手的忠告

家中按摩 196

由来已久的按摩；按摩对谁有益及何时有益？最简单的按摩方法；学会自我按摩吧！

运动疗法 202

骨软骨病治疗体操；神经根炎治疗体操；为什么运动能够治病？

译后记 214



女婴出世后

婴儿与运动；身体的培育；略谈佝偻病；散步与锻炼；1岁以内婴儿的体操与按摩；1.5~2岁、2~3岁的儿童的综合训练；3~4岁、5~6岁、6~7岁儿童的综合早操；学龄前儿童的活动性游戏

您生了个什么？女儿吗？算您走运。照看女孩子比较容易，麻烦较少……

年轻的妈妈们坐在儿童车旁的小凳子上闲聊着。车里，精心穿扮的、用花边布包着的婴儿安静地睡着，不时地发出轻微的鼾声。这些小家伙们还很小，出生还不满一个月。可他们却给各自的家庭带来多少兴奋和喜悦啊！他们改变了家中原来的一切生活习惯，并使这些习惯无法抗拒地服从自己的需要、自己的生活方式。的确，养大一个孩子可不简单。为了使孩子健壮，需要花费大量的精力和心血，需要许多知识。而为了让孩子长得漂亮，这样做同样重要，尤其是对女孩子来说。

那位年轻的妈妈说什么女孩子比男孩子好养，这是不对

的。不管养育男孩还是女孩，都够麻烦的：他们都让您每晚睡不好觉，都会没完没了地把襁褓弄脏，都不乐意吃您费了许多时间才擦成细丝的蔬菜……而且，如果象保育员那样严格要求自己，不折不扣地履行现代医学的规定，那就得承认，养女孩子不是更轻松些，而是更困难些。要知道，她不单是可爱的、长着一对大眼睛、两只小辫翘翘着、听话而文静的“妈妈的小女儿”，她还是未来的妻子和母亲。父母的一切过失，不遵守照料和哺育孩子的规则，都会大大影响她们的身体发育，就是说会影响她们未来的一生。

女婴的身体十分娇嫩，易受外界影响的损害。此外，天性本身要求女孩格外干净：她一生必须比男的更加严守卫生规则。正如人们所说，家长应当教会女儿从小就这样做，因为在幼年，卫生与健康密切相关。

父母往往深信，他们能供给孩子必需的一切：让孩子吃得好，穿得漂亮。可他们却忘记了培养孩子的基本方面，即孩子的身体发育。在某种情况下，假如女儿坐立不定，老是跑跑跳跳，喜欢那些喧闹的让大家不得安宁的游戏，他们就会感到不满。若是孩子抱着洋娃娃捧着小人书安安静静地坐在房间里，他们就放心多啦！

肌体要生存和活动，必须不断地新陈代谢。活动的肌肉向大脑发出的冲动，会对这种代谢产生积极的影响，使之活跃起来。儿童弱小体内的代谢过程尤为强烈。这就是为什么肌体的积极活动对一切人都是需要的和有益的，对儿童则是象睡眠、饮食、呼吸新鲜空气一样必不可少的。对儿童来说，周围的一切是个有待于发现的奇妙而意外的世界，是一个诱人的玩具。因此他（她）才又跑、又跳、又爬。对儿童来

说，运动是一种需要，甚至是一种快乐的享受。我们成年人由于能够自觉地克服自己的怠惰，所以才去做操，锻炼身体。儿童这样做则出于本能。所以对孩子活泼好动的天性不要限制，而要鼓励。只是要正确加以引导，使孩子知道哪些活动有益，哪些活动有害。

现在人们通过阅读书报、收听广播和看电视，大概都知道体育对人是多么有益、多么需要了。为说明这一点，已经写了多少本书，拍了多少部影片，画了多少幅宣传广告啊！然而，可悲的是，目前仍有成千上万的人宁可通过电视来观赏体育比赛，而不愿意亲自参加体育活动；宁愿躺在闷热拥挤的海滨浴场上，而不愿意扛起背包行进，睡在星空下的帐篷中观赏夜间篝火的火光……“的确，积极的休息在理论上是有吸引力的，可您知道，我对它还不习惯……”可惜，许多人都在这样说，就是无力克服怠惰的生活方式多年造成的惰性。在当今文明世界的条件下，主要的工作负担不是落在肌体上，而是落在人的神经系统上，因而肌体的消极怠惰就要变成健康和良好自我感觉的现实威胁。

对我们成年人来说，每天早晨正当很想呆在温暖的家里时，却要逼迫自己到户外做操，到冰天雪地的树林里去，实在是不容易。我们这种不爱活动的危险惰性，的确太强了，可孩子们却生来没有这种惰性！相反，天性赋予他们生机勃勃、活泼好动的巨大潜力。一个女孩子是成为一个体弱多病、娇生惯养、笨拙懒散、贪吃好睡的女子呢，还是成为养成喜爱乃至必须运动、活动筋骨和体育锻炼的习惯（她自然会毫不勉强地终生坚持这种习惯）的女子呢？这在很大程度上要取决于父母。

然而体质的培育同任何培训一样，是不能放任自流的。光是让女孩子随便跑跑跳跳和爬行是不够的。如果她连续10次、20次地爬到沙发上或者从台阶上跳下来，你可不要发火。在这种情况下，需要考虑的是如何帮助她和及时地保护她。全面地考虑好您该做些什么并妥善地做，这才是主要的。

必须从女孩子出生后的头几天就开始做保健工作。早期阶段的保健首先是建立严格的生活制度。睡眠、饮食、玩耍、散步、做操、按摩——一切都要按时进行。

人应当能够适应外部环境，有时还得适应恶劣的环境。锻炼能增强体质，提高肌体对有害影响的抵抗力。锻炼的方式方法则是人所共知的，那就是晒太阳、呼吸新鲜空气、沐浴和开展体育活动。

我们是否经常思考健康的含义呢？健康就是体力和精神力量的和谐，神经系统的平衡及抵制环境不利影响（肉体过度紧张、感染、急骤降温、严寒酷暑）的能力。经过锻炼的健康肌体能够经受住许多磨难。

不错，人体生来就有很大的安全系数。不过，众所周知，有些人一生中不断提高这个系数，另一些人则相反——是在滥用和丧失这个系数。

一切都得从小做起。儿童的肌体是可塑的、易变的、容易受影响的。外界的有利影响能发展先天的素质，而有害影响则能损害或摧残这类素质。

先天的调温机制就是每个人体都有的这类素质之一。为了应付气温急骤下降，肌体就会发生一系列促使迅速减少散热的复杂反应；而为了应付过高的气温，就会动用使肌体迅

速散热的降温系统。

如果经常锻炼这类机制，逐渐提高其负荷量，其工作就会越来越可靠而不出故障。相反，由于闲置不用，它们就会弱化或失效。

换言之，如果合理地经常锻炼幼儿，其身体就能抵御寒冷、温度变化和过堂风；如果娇惯孩子，把孩子包得紧紧地，不让一丝微风吹着，孩子就会经常感冒，抵挡不住外界的种种影响。

这就是为什么对幼儿的培育首先应当是积极的，以锻炼和激发发育中的肌体的自身力量和内部潜力。

不要用襁褓把女孩子裹得很紧，要给她手抓脚蹬、扭动打挺的余地。要知道，裹紧襁褓，试图限制幼儿的积极性，也就剥夺了孩子的活动自由。而当她意识到自己处于广阔的空间，弄懂了协调动作这门她不易掌握的学问之时，她是何等需要活动一下啊！

“嗯，让手随便活动这倒没什么，”有的妈妈有些犹豫，“可要让腿长得直，就必须紧裹起来。要知道，这对女孩子非常重要！”

不错，是很重要。只不过襁褓在这里不起作用。几乎所有新生儿的腿都有点弯曲，不到两岁就好了。如果好不了，多半是父母的过失：或者他们过早地让孩子站立，或者（这更严重）她得过佝偻病，而父母没有及时注意到。

众所周知，人体重心位于骶骨之前。吃奶的孩子盆骨还不够硬实。如让婴儿站立，在躯干的重压下骶骨就会深陷盆腔。这不光意味着腿骨弯曲，而且缩小了盆腔的容积。这就可能给女孩子将来成人后生孩子带来很大的麻烦，危及未来母