

女性美容 体形锻炼

365



版社



女性美容、体形锻炼 365

张秀茶 马树森 编译

山东科学技术出版社

女性美容、体形锻炼 365

张秀茶 马树森 编著

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东省新华书店发行

山东阳谷印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 45 印张 80 千字

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—7000

ISBN 7-5331-0795-0 / G · 136

定价 2.00 元

前 言

随着我国改革开放的深入开展，人民的生活水平不断提高，广大妇女的健美愿望日益强烈。但进行健美锻炼需要有科学的、切实可行的方法。本书是以波兰作者斯·文德罗夫斯卡的《健美 100 分钟》为基础，参考我国有关资料编译的，可以说是妇女进行健美锻炼的必备参考书。

本书的主要特点是：

1. 内容具体实用。该书是为所有妇女编写的。它促使妇女们思考自己的形象、健康和外貌，向妇女提出了很多美好、明智的建议。与其他同类的书不同处在于它强调妇女健美的自我锻炼。所以，书中最主要的内容是介绍各种体操。除锻炼上下肢、胸部、背部、腹部、腰部、臀部等大股肌肉的体操外，还出色地编排了脖子体操、安眠体操和放松体操等。围绕做操回答了许多妇女感兴趣的问题。如：怎样使干瘦的大腿和小腿丰满起来？怎样使肥胖的臀部和大腿减肥？怎样使腰肢苗条和胸部健美？要想使身材优美匀称应该做哪些体操？怎样才能学会正确而优美的行走？怎样去掉重下巴？等等。

通过有针对性地做相应体操可以有效地矫正体形和容貌的缺陷。

除做操外，书中还建议妇女要参加其他运动，如滑雪、跑步、游泳等。指出游泳对妇女健美具有神奇的作用。还谆谆告诫妇女们，健美的最危险敌人就是懒惰。

书中还巧妙地“融汇”进有关生理卫生、合理营养、皮肤和头发保养、化妆方法、服装穿戴、情绪锻炼等知识，这些

也与妇女的健美密切相关。

2.写作手法新颖。书中的各项内容是以两个女友之间的相互问答、交换意见的方式述说的。两个人物形象截然不同：坚持锻炼的安娜仪表秀美、梳装整齐、面色好看、动作优美、情绪饱满；不坚持锻炼的伊列娜外观邋遢、面容憔悴苍老、神情呆滞、沮丧、郁抑，满带操劳家务的痕迹。怎样才能不使妇女因家务操劳而未老先衰呢？答案很干脆：“天天都要做体操。”

3.全书结构巧妙。书中把两个女友谈话所涉及的题目与一年四季联系起来。全书四大部分的标题是：“春天来了”，“夏天，在强烈的阳光下”，“秋天，不总是金色的”，“冬天到了”。这样写，既有鲜明的时间顺序，又把各种体操和其他健美措施有机地贯穿起来，显得合情合理，非常自然。

我们坚信，本书定能给我国妇女健美带来益处，它将成为广大妇女的良师益友。

我们还建议男同志也买几本馈赠亲友，它是送给任何年龄妇女的最好的一种礼物

本书部分译稿曾请沈积钧同志校对过，在此表示谢意。

编译者

1990.7

目 录

前言

第一章 春天来了

一、故友话重逢	1
二、优雅步履的锻炼	3
1.原地踏步	6
2.脚掌绕环运动	6
3.头顶“重物”	6
4.走步体操	6
三、早晨起床之前	7
四、5分钟健美操	7
1.伸展	8
2.去掉重下巴	8
3.轮换抬腿	8
4.直膝抬腿	9
5.伸展转头	9
五、美容用品	9
六、保护好自己的面容	11
1.洗脸、洗脖子的方法	11
2.使用香脂的方法	12
3.蒸汽浴	13
七、要有一个优美的身材	13

1. 避免过多地坐着	4
2. 脖子体操	15
3. 挺背体操	17
4. 腹部肌肉体操	19
5. 腿部体操	23
6. 整天站着也有害	25
7. 扁平足的防治	25
8. 静脉曲张的防治	28
9. 优美身材的锻炼方法	28
八、春天的美容保健	32
1. 蜂蜜—菩提花汁	32
2. 草药面膜	32
3. 鸡蛋面膜	33
4. 水果面膜	33
5. 蔬菜面膜	34
6. 少用香粉	34
7. 使皮肤白嫩光滑的方法	35
8. 面部缺陷美容	35
9. 面部保健运动	36
九、几种健美体操	36
1. 大腿增肥体操	36
2. 小腿增肥体操	38
3. 大腿减肥体操	38
4. 臀部减肥体操	39
5. 膝部伸直体操	41
6. 腰部减肥体操	43

第二章 夏天，在强烈的阳光下

一、使脸色健美	46
1. 晒黑的方法	47
2. 防止晒伤的方法	48
3. 日射病、昏厥的急救	49
4. 海水浴场体操	50
二、体形比高矮更重要	52
1. 手臂力量的锻炼	52
2. 胸部体操	53
3. 游泳知识	57
4. 蛙泳练习方法	59
三、要有一双迷人的眼睛	61
1. 眼操的做法	61
2. 防治眼袋	62
3. 防治日射损伤	63
4. 眼睫毛和眼眉要适当	63
四、象阿泰密斯神那样	63
1. 在崎岖不平的地方奔跑	64
2. 被蚊叮、蜂螫后的处理	66
五、回到大自然	66
六、充分利用健美剂——水	67
1. 去掉身上不好的气味的办法	68
2. 皮肤的作用	68
七、保养皮肤	68
1. 洗澡的学问	69
2. 按摩的作用	69
3. 保持皮肤滋润	70

4.特殊盆浴的疗效	71
八、锻炼身体的灵活性和柔韧性	72

第三章 秋天，不总是金色的

一、秋天化妆保健面膜	78
1.蛋黄蜂蜜面膜	78
2.迷迭香浸液	79
3.葡萄汁面膜	79
二、休息——彻底放松	79
三、脖子保健要诀	80
1.镜子体操	81
2.欧—喔—衣	81
3.交替压湿布	81
4.拍打下巴	82
5.半小时敷压布	82
四、身高和体重	82
1.吃饭要有限度	83
2.富含维生素的食品	84
3.便秘的防治	85
4.关于减肥的建议	85
5.瑞士节食制	86
6.法国美容沙拉	87
7.美国美容沙拉	87
8.节日前的节食制	88
9.传统的节食制	88
五、热量的奥妙	88
六、长期低热量饮食	92

七、减肥体操	97
八、平衡体操	99
九、跳跃多受益	102
1. 几种跳跃方法	102
2. 跳绳方法	104

第四章 冬天到了

一、雪路在召唤	106
1. 女子滑雪体操	106
2. 腿部体操	106
3. 臂部体操	108
4. 腹部肌肉锻炼	108
5. 平衡锻炼	108
二、祝您晚安	108
1. 失眠有害	109
2. 为什么难以入睡	110
3. 我是这样做的	110
4. 安眠体操	111
5. 名人巧治失眠	112
三、冬季用面膜	113
1. 草药浸液	113
2. 家制樟脑膏	114
3. 奶渣面膜	114
4. 酵母面膜	114
5. 雪制湿压布	115
四、头发的保养和发型	116
1. 合理洗头	116

2.合理梳发	116
3.让头发乌黑光亮	117
4.头发病的防治	118
5.妇女的发型	119
6.妇女的脸型与发型	119
五、保持牙齿健康	121
六、要有自己的风格	122
1.穿戴雅致的方法	122
2.体型与穿着	124
3.脸型与衣领	125
4.服饰要得体	126
5.化妆的学问	126
6.面部缺陷与化妆	127
七、科学地安排时间	128
八、情绪的自我锻炼	130

第一章 春天来了

一、故友话重逢

人行道的铺石、房屋的墙壁、川流不息的汽车……都在明媚的阳光下闪亮。早春的鲜花开放了，商店的橱窗上又搭起了明亮的天遮。

安娜迈着轻盈的步伐，不慌不忙地走着，做工精细的西装翻领上别着紫罗兰花束，散发着淡淡的香味，行人的目光不时地停留在她匀称的身材上，使她感到了某种满足。

过路的人群匆匆忙忙，一个妇女拖着疲惫步伐行走，引起了安娜的注意。那人戴着黑色的眼镜，头发缺少光泽，后脑勺上扎了个散乱的发结，外衣象个口袋挂在身上。安娜本想从她旁边走过去。忽然听到陌生人喊了一声“安娜！”

安娜停住了脚步。

“你不认识我啦？这大概是因为我戴了眼镜。”说着她赶忙把眼镜摘了下来。

安娜发窘了。她一时真不能回忆起这个面容憔悴、神情呆滞的女人。不过，根据这个女人的表情动作似是老熟人。

为防万一，安娜露出了笑容，喊道：

“你怎么啦？我一下子就认出你了。”接着以攻为守，“你的情况怎么样？现在住哪里？你的身体怎么样？”

陌生女人淡淡地笑了一声：

“哎，哪有什么有趣的事，我和丈夫、孩子一块住在华

沙。安娜，你一点也没有变化，要知道，多少年过去了……我们的最后一次见面是在你的论文答辩以后，这已经是10年前的事了。我记得，当时你穿了一件漂亮的蓝色连衣裙。”

她们在林荫大道上慢步走着，安娜忽然想起来了，面前这位“陌生人”叫伊列娜。这10年她怎么变老了20岁！

“多么高兴，我们见面了，详细谈谈你的情况。让我们在阳光下走走，说会话好吗？你知道，我特别喜欢阳光。”她试图以自己的活跃和诚恳来平息初见面时的困窘。近来安娜经常碰到自己大学的同窗好友，但谁也没有象她发生如此大的变化，她开始有点怜悯伊列娜。明媚春光下，伊列娜却显得无华和沮丧。

“我自己有什么好说的？我从没有过值得一提的事情。”伊列娜分明是想压下安娜的活跃。“我有一个6岁的儿子，我们的住宅很好，我不工作。”

“喂，亲爱的，你过着美好的生活，你应该非常幸福……”

“安娜，我感到我的生活并不那么美好，而是枯燥无味，每天都是一个样。”

“你怎么这么说？”安娜提高了嗓门，“瞧，阳光多么明媚，天气多么暖和！我好像被兴奋冲昏了头脑，想拥抱整个世界。不，我要使你振奋起来，你看着吧！”

“你想使我振奋起来？”她耸了耸肩，“我已经不期望生活中有什么好事，我感到自己成了一个疲惫不堪的老女人。”

“老女人？这又是什么新名词？我认为，女人分为姑娘、妇女和老太婆。我希望你不要把自己列入后一种。你这种情况完全是自己造成的。在你这个年龄还没有这个权利，这样你也会把我——你的同龄人催老。”

“你为什么要和我比？你完全是另一回事。你有非常标致的身材，秀美的头发，衣服裁缝地得体，真难说是西装对你合适还是你对西装合适……看着你真叫人高兴，而且很多人都愿意看你。”

“好啦，伊列娜，”安娜高兴地说，“只要你愿意，你将会风采迷人，我要使你成为真正的女人。只要你答应无条件听我的话。在女人的一生中，最有效的武器是微笑。我反对眼泪战术。这是因为，眼泪对每个‘暴君’都无济于事，再说需要的时刻很难迫使自己哭出来。另外，眼泪对美容有害，其损害是无法补救的。微笑则完全是另一回事，其实很简单，面部某些肌肉的不明显收缩，睫毛下出现柔和的目光。微笑对所有的人都起作用，对上级、对同事、对售票员、对理发师，最重要的是对自己的丈夫。近来你很少对丈夫微笑吧？不应该这样。要知道，妻子不经常对丈夫微笑，他最终会忘记自己是男人。”

“从今天起我开始经常对丈夫微笑，”她高兴地说，“近来我的腿疼，不习惯多走路。另外，我的腿不好看。”

“腿不好看？”安娜忍不住挥了挥手，“女人的腿可以不是最漂亮的，这不是最重要的，最重要的是应该保养它，给它穿上漂亮的衣服，善于用它走路，知道什么时候该用它做什么。”

二、优雅步履的锻炼

她们坐在一家露天咖啡店的桌旁。

“伊列娜，你说什么叫行走？”

“行走，这不很简单吗？行走就是走路，用自己的双脚从这儿走到那儿，从那儿走到这儿，这有什么难的。”

“你错了。使步履优美并不是件容易事。早在14世纪初，就出现了人类步法力学的专题论文，在本世纪末又出版了5卷本的巨著《人及其步法》

不仅科学家从物理学、运动学、解剖学、生理学的观点论述人的步法，文学家也对人的步法感兴趣。例如，法国大文豪巴尔扎克就曾写过《关于人类步法的理论计算》一书。既具有专业知识性，又具有强烈的幽默感。书中写道，现在人类已揭示了天体运动的规律，却几乎没有人研究人的步法，这是个有趣而重要的问题。

你看女人是怎样行走的吧！

看那个戴帽子的姑娘，头紧低着，脚向外撇得很厉害，动作手忙脚乱，她穿得满不错，但却说不出她哪儿优美。你再看看这个穿浅灰坎肩的黑发女人，坎肩做得很合适，可两手摆来摆去，总碰着她身边的行人，她的步子迈得多大呀，简直吓人！”

“好，我和你是在同一桌旁坐着，而不是在你身边行走。可以想象出，你会对我的举止作出什么样的评价！”伊列娜说着，挪动了一下，在沙发上坐得更舒适了些。

“你已经和我走了一程，我大致可以说出你步法中的缺点。最明显的是象风车一样摆来摆去，原因是你的胳膊不打弯，这使我想起了这个比喻。”

“安娜，你喜欢哪个女人的步法？”伊列娜打断了她的话。

“你不是碰到了一个吗？”安娜调皮地笑了，“希望你不要认为我是爱自夸的人。”

“当然不会。”伊列娜笑了起来，“你是我的榜样，鄙人非常喜欢你的动作。”

“我现在就可以给你上一课。”安娜笑着说，“正确而优美的行走，对当代妇女非常重要。我们很少有空闲时间，所以应该把行走当成一种最可行的运动方式，就好象是我们工作日开始前做一次早操。这对上班时坐着工作的妇女无疑是有益的。

在新鲜空气中走一走会令人心情振奋，对身体也大有裨益：几乎所有的肌肉都得到了锻炼，肺里换换新鲜空气，可以促进血液循环。我一般在开始工作前 20 分钟从家里出去，尽量不乘公共汽车，这样就不用排队等车，还有助于保护神经。

步行之后，整天都处于良好状态。尽量多步行对身体、对工作都有利，这是我的亲身体会。

现在就让我告诉你怎样步行：脚板要放正，甚至连一指也不要向外歪，先用脚后跟或鞋后跟着地，这时脚趾不要向上翘，而只是稍稍抬起。行走应该用中等步子，不要小步，也不要大步，要与本人的个头相适应。

穿高跟鞋行走时膝部不要弯曲得太厉害，这样看上去很不美。

行走时大腿应该有轻度的上下动作。当着地脚走过时，大腿应稍微抬起，而当下一步脚跟着地时，大腿应落下去，任何情况都不要向侧面转。行走时背要挺直，头要抬起，肘部稍屈。

任何情况下都不要仅用一只手提重物，即使是装有物品的提包，因为它会影响体形，造成一个肩比另一个肩高，还会使脊椎弯曲。避免这种情况的做法也很简单：不停地把提包从一只手换到另一只手里，而最好是把物品分开，两手均衡负重。

早晨散步时，脚步要轻快而有弹性，不要穿后跟太高的鞋。因为穿这种鞋脚会觉得不自然。远距离散步最好穿平跟鞋。

在家里最好穿柔软的便鞋，使脚能得到充分的休息。正确而经常地保养双脚，对步法有良好的作用。

我建议你每周洗一次脚浴，用较热的水每次洗 20 分钟，在水中要加放专用洗脚液。用泡沫石磨擦粗糙的部位，并在脚掌上擦少量润肤油膏。这样做可很快地消除疲劳。

下面几节体操能使步法轻盈而优美。

1. 原地踏步

站立，两脚距离 10 厘米。左脚后跟稍提起，脚尖不离地，数 1 时放下左脚后跟，右脚后跟稍提起；数 2 时放下右脚后跟，左脚后跟又稍提起。当脚跟提起时腿稍屈膝，另一腿的膝部用力绷直，上臂屈肘轻轻随合着“步子”的节拍。做该操时速度要快。

2. 脚掌绕环运动

坐在椅子上，一只腿放在另一腿上，用没有着地的脚划大圆弧，向左 4 次，向右 4 次，然后两腿交换再做。

3. 头顶“重物”

把一个纸夹（或书本，但不要茶盘或汤盘）放在头顶上，从房间走到厨房，或从一个房间走到另一个房间。开始练习时可用右手和左手轮换扶着纸夹。当学会保持平衡时，再把手放下。行走时背要挺直，下巴稍抬起，这是一种极好的练习。朝鲜妇女，走路时头上顶着水罐，走得又挺又直。头顶“重物”练习可使妇女的身材匀称优美。

4. 走步体操

这种体操可以在摆饭桌或从房间到厨房时做：