

# 健美与美

精粹

健美与美杂志  
编

健美

健身

减肥

护肤

美容

美发

饮食

情绪

养生

保健

服装

饰物

居室

奥林匹克出版社

# 健与美精粹

《健与美》杂志编辑部编著

奥林匹克出版社

1990年·北京

责任编辑：周 源

封面设计：方大伟

## 健 与 美 精 粹

健与美编辑部编

奥林匹克出版社出版

（北京东四南大街85号）

新华书店北京发行所发行

北京小红门印刷厂印刷

开本：787×1092毫米  $1/32$  印张17 字数330千

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

ISBN7-80067-127-5/G·79

印数：00001—10000 定价：8.20元

前奥林匹亚小姐拉切尔·马克莉丝（左）、前奥林匹亚先生萨米尔·班诺特（右）及贝蒂·韦德（国际健美联合会主席韦德夫人）如今已年过半百，体态健美如故，往昔的魅力仍然不减，他们生动地证明了健身运动的效果，持之以恒便能保持健康和美。



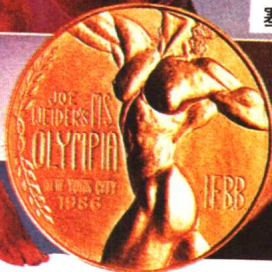
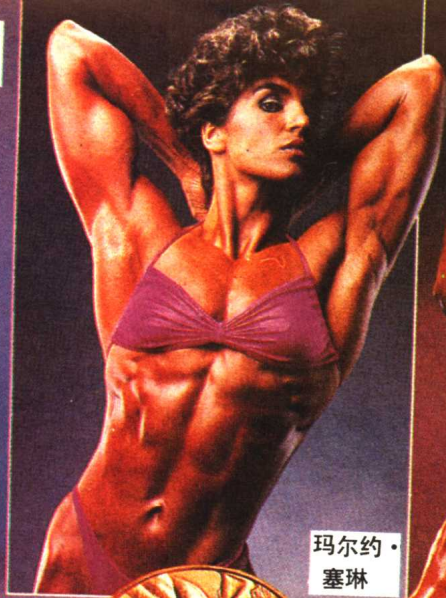
埃伦·范·  
马莉斯



安雅  
朗格



玛尔约·  
塞琳



曾参加过“奥林匹亚  
小姐”大赛的健美名将



多娜·  
奥尔维拉

贝弗·  
弗朗西斯



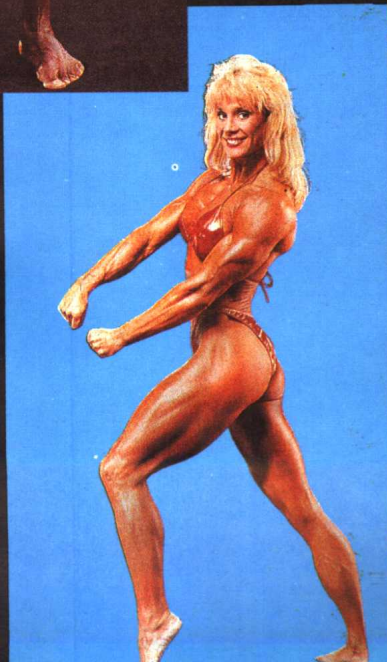
朱莉特·

六次荣获  
“奥林匹亚先生”称号的健  
美巨星李·海  
内(左)



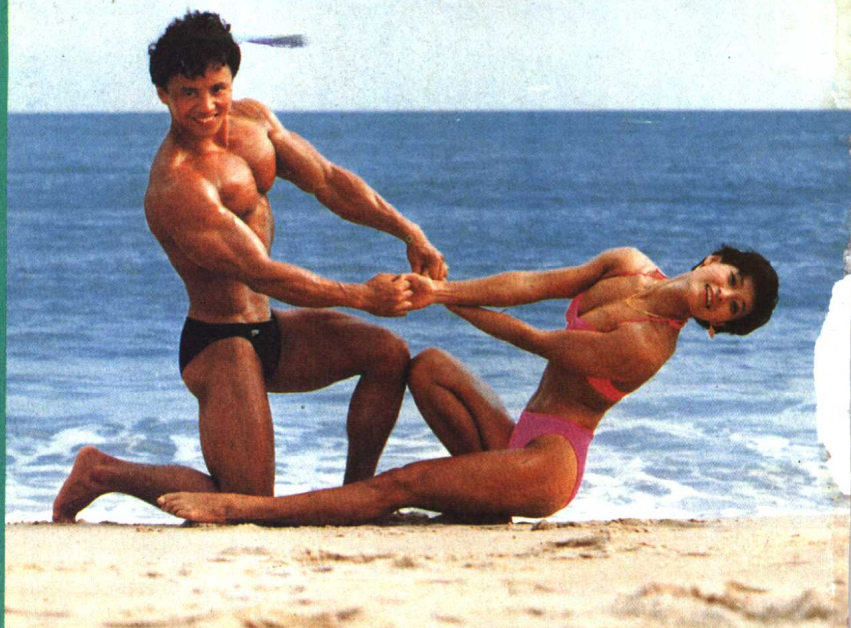
Lee Haney,  
1st place

六次获  
“奥林匹亚  
小姐”殊荣  
的世界健美  
女星科琳娜  
·埃弗森

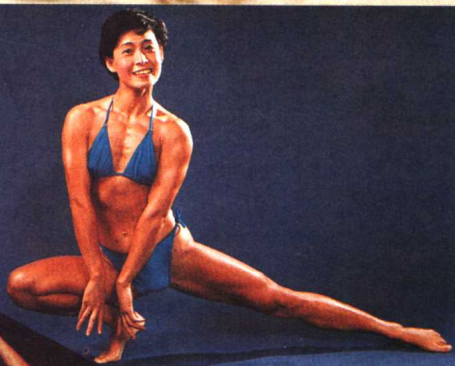


Corinne Everson  
Ms. Olympia

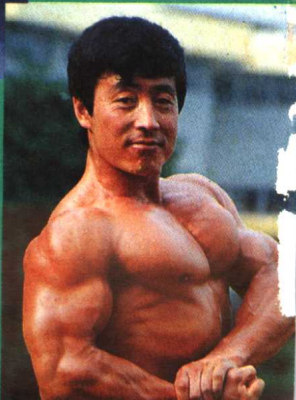
# 中国健美



- ▲ 健美夫妻  
冷高仑与钱跃莲
- ▶ 女子健美名将  
钱跃莲



- ▶ 女双冠军  
陈少华、童建华
- ▼ 男子全场冠军  
杨新民



# 目 录

## 健美·健身·减肥

### 第一章 健美运动

- 一、健美运动及来历…………… ( 3 )
- 二、健美运动的解剖生理特点…………… ( 5 )
  - (一) 体型·遗传·锻炼 ( 5 )
  - (二) 肌肉增长与脂肪消除 ( 6 )
  - (三) 儿童不宜过早练肌肉 ( 12 )
- 三、健身器械…………… ( 13 )
- 四、锻炼前的注意事项…………… ( 15 )
  - (一) 体格检查 ( 15 )
  - (二) 测量围度 ( 16 )
- 五、保护与帮助…………… ( 17 )
- 六、锻炼方法及常识…………… ( 19 )
  - (一) 动作数量与负荷 ( 19 )
  - (二) 锻炼组数 ( 20 )
  - (三) 锻炼时间 ( 20 )
  - (四) 动作质量 ( 21 )
  - (五) 负功锻炼法 ( 21 )
  - (六) 动力锻炼法 ( 23 )
  - (七) 静力锻炼法 ( 23 )
  - (八) 循环练习法 ( 23 )
  - (九) 固定重量练习法 ( 24 )
  - (十) 金字塔式练习法 ( 25 )
  - (十一) 组合练习法 ( 25 )
- 七、各部位肌肉锻炼法…………… ( 28 )



- (一)腿部(28) (二)颈部(35) (三)背部  
(39) (四)胸部(44) (五)肩部(49)  
(六)臂部(52) (七)腹部(63)
- 八、锻炼后的放松活动……………(67)  
(一)学会自我按摩(67) (二)怎样伸展肌肉  
(69) (三)放松与恢复(72)
- 九、健美运动员的营养……………(73)  
(一)营养要求(74) (二)三种主要营养成分的比例  
(75) (三)每天需要多少蛋白质(75) (四)  
严格控制供能食物的摄入量(76) (五)矿物质、维  
生素和水的重要生理功能及其需要量(77) (六)有关  
饮食的注意事项(78) (七)业余健美运动员的膳食  
标准(79) (八)业余健美运动员怎样补充维生素  
(80)

## 第二章 健身方法

- 一、健齿七法……………(83)
- 二、日本美眼秘方——一点凝视法……………(84)
- 三、肩操……………(85)
- 四、强腰健背锻炼法……………(86)
- 五、一月就见效的双腿健美操……………(88)
- 六、足踝操……………(93)
- 七、青少年脊柱侧突防治操……………(97)
- 八、中年妇女家庭简易锻炼法……………(102)
- 九、中年脑力工作者健身操……………(107)
- 十、中老年呼吸健肺操……………(110)

### 第三章 体型与减肥

- 一、从小培养孩子的健美体态…………… (114)
- 二、儿童健美体型训练法…………… (114)
- 三、形意拔高锻炼法…………… (119)
- 四、女性体型美的标准…………… (122)
- 五、体型变化与心理因素有关…………… (123)
- 六、模特儿保持体型美的秘诀…………… (124)
- 七、中老年人怎样保持形体美…………… (126)
- 八、减肥新标准…………… (128)
- 九、饮食减肥新说…………… (130)
- 十、肥胖者的食欲心理及其纠正…………… (131)
- 十一、要选用科学方法减肥…………… (134)
- 十二、减肥保健辅助运动…………… (134)
- 十三、超重儿童减肥法…………… (136)
- 十四、减肥健美功…………… (137)
- 十五、老年减肥操…………… (144)
- 十六、不需节食的减肥法…………… (146)
- 十七、切莫用利尿药减肥…………… (148)
- 十八、节食减肥者戒…………… (149)
- 十九、脂肪与性成熟…………… (150)
- 二十、增肥药方…………… (151)

# 护肤·美容·美发

## 第一章 皮肤的保养

- 一、人体皮肤的结构和功能…………… (157)
- 二、皮肤的不同性质及其鉴别法…………… (158)
- 三、各类皮肤的保养方法…………… (159)
  - (一)干性皮肤的保养(159) (二)油性皮肤的保养(160)
  - (三)中性皮肤的保养(161) (四)过敏性皮肤的保养(162)
  - (五)混合性皮肤的保养(163)
- 四、皮肤的四季保养法…………… (164)
- 五、怎样使面部皮肤健美…………… (168)
  - (一)用科学的方法洗脸(168) (二)面部按摩法(169)
  - (三)面膜护肤法(170) (四)简易蒸面法(171)
- 六、怎样减缓面部皱纹…………… (172)
- 七、面部以外的皮肤护理…………… (173)
  - (一)颈部皮肤的护理(173) (二)手部皮肤的护理(174)
  - (三)腿部及脚部皮肤的护理(174) (四)腹部皮肤的护理(174)
- 八、皮肤疾患的防治…………… (175)
  - (一)如何防治雀斑(175) (二)粉刺怎么治(175)
  - (三)如何治疗扁平疣(177) (四)如何防治酒糟鼻(178)
  - (五)长了黑痣怎么办(179) (六)怎样消

- 除蝴蝶斑(180) (七)怎样消除黑眼圈(180)
- (八)怎样消除鱼尾纹(181) (九)怎样治疗多毛症(181)
- (十)怎样防治腋臭(183)

## 第二章 美容知识与技巧

- 一、什么是美容..... (185)
- 二、化妆美容的一般常识..... (185)
  - (一)为什么要化妆(185) (二)化妆的美学原则(185)
  - (三)化妆品的种类及用途(186) (四)国际化妆品的流行方向(189)
  - (五)香水的选择和使用(191) (六)化妆的基础——打底色(192)
- 三、如何化淡妆..... (197)
- 四、如何化浓妆..... (198)
- 五、如何化日妆..... (199)
- 六、如何化晚妆..... (199)
- 七、春季如何化妆..... (200)
- 八、夏季如何化妆..... (201)
- 九、秋季如何化妆..... (202)
- 十、冬季如何化妆..... (203)
- 十一、眼睛如何化妆..... (204)
  - (一)工具和步骤(204) (二)怎样涂眼影(204)
  - (三)怎样画眼线(206) (四)怎样涂睫毛液(206)
  - (五)怎样使用假睫毛(207) (六)眼睛化妆如何掌握左右平衡(207)
  - (七)小眼睛如何化妆(208) (八)单眼皮如何化妆(208)
  - (九)眼睑一单一双如何化妆(209) (十)两眼距离太近或

太远如何化妆 (210)	
十二、眉的化妆方法.....	(210)
(一)工具和步骤 (210)	
(二)怎样使用眉笔和眉 钳 (211)	
(三)眉毛过稀或过密如何修饰 (212)	
(四)眉形和脸型如何搭配 (212)	
十三、鼻的化妆.....	(213)
十四、嘴唇的化妆.....	(217)
(一)工具和步骤 (217)	
(二)唇红的类型 (217)	
(三)唇红颜色的选择 (218)	
(四)如何涂唇红 (219)	
十五、面颊与下颌的化妆.....	(220)
(一)基本工具 (220)	
(二)化妆步骤 (220)	
(三)各类粉底霜的选择及其用法 (221)	
(四)胭脂 与面红的涂法 (221)	
(五)下颌的化妆法 (222)	
十六、脸部立体化妆技术.....	(229)
(一)立体化妆及其作用 (229)	
(二)立体化妆注 意事项 (230)	
(三)各类脸型化妆如何扬长避短 (230)	
(四)化妆结束后的整体检查 (234)	
(五)化妆效果的检查 (236)	
十七、少女的化妆.....	(237)
十八、新郎新娘的化妆.....	(238)
十九、孕妇的化妆.....	(239)
二十、中老年妇女的化妆.....	(240)
二十一、男子的美容化妆.....	(241)
二十二、病人的化妆.....	(243)
二十三、体育运动时的化妆.....	(243)

二十四、戴眼镜者的化妆	(244)
二十五、不同场合的美容化妆	(246)
二十六、世界流行的生活妆	(248)
二十七、风靡世界的五大美容化妆法	(250)
二十八、家庭美容法	(253)
二十九、十分钟美容法	(256)
三十、怎样防止化妆品引起的皮肤过敏	(258)
三十一、化妆失误如何改妆	(259)
三十二、如何卸妆	(259)
三十三、手指甲的修剪和美化	(260)
三十四、整形美容及其方法	(261)
(一) 整形美容的概念和范围	(261)
(二) 哪些医院可做整形美容术	(263)
三十五、国外流行的美容法	(264)
(一) 水浮美容法	(264)
(二) 泥浴美容法	(264)
(三) 冷冻美容法	(265)
(四) 激光美容法	(265)
(五) 电脑美容法	(266)
(六) 面膜美容法	(266)
(七) 世界化妆新潮	(273)

### 第三章 护发与美发

一、头发的类型	(276)
二、头发健康的标准	(277)
三、常用的护发美发用品及其功能	(277)
四、怎样梳发	(280)
五、按摩头皮的方法	(280)

六、洗发的技巧·····	(281)
七、不同季节的护发方法·····	(282)
(一)春季护发方法(282)	
(二)夏季护发方法	
(282)	
(三)秋季护发方法(282)	
(四)冬季护	
发方法(282)	
八、头发枯黄的原因及其防治·····	(283)
九、脱发的原因及其防治·····	(283)
十、怎样治疗少白头·····	(285)
十一、头皮屑过多怎么办·····	(286)
十二、男性秃发及其预防·····	(286)
十三、头发开叉的原因及护理·····	(287)
十四、怎样防止断发·····	(288)
十五、怎样剪发·····	(288)
十六、怎样烫发·····	(289)
十七、怎样卷发·····	(291)
十八、怎样染发·····	(292)
十九、选择最佳发型的原则·····	(293)
二十、女子如何选择发型·····	(294)
(一)发式造型的规律(294)	
(二)现代发式造型	
的发展趋势(296)	
(三)发型与脸型(298)	
(四)发型与体型(304)	
(五)发型与年龄(306)	
(六)发型与四季服装(307)	
(七)发型与环境	
(309)	
(八)发型与性格(311)	
(九)现代女性	
的基本发型(312)	
二十一、男子发型的塑造及发式举例·····	(319)
(一)如何塑造男子发型(319)	
(二)流行的男子	

发式(320)

## 饮食·营养·健康

### 第一章 营养与健康

- 一、平衡膳食——健康的基本保证…………… (327)
- 二、为了有副好体型…………… (329)
- 三、生命的基础——蛋白质…………… (332)
- 四、青春健美之友——脂肪…………… (333)
- 五、不可或缺的维生素…………… (334)
- 六、矿物质的奇功…………… (336)

### 第二章 男女老幼的营养与健美

- 一、婴幼儿的营养与健美…………… (340)
- 二、青少年的营养与健美…………… (343)
- 三、少女的营养与健美…………… (347)
- 四、中年妇女的营养与健美…………… (348)
- 五、老年人的合理营养…………… (351)

### 第三章 饮食与健美

- 一、美肤饮食…………… (353)
  - (一) 麦芽油首屈一指(353)
  - (二) 植物油不可忽视(354)
  - (三) 延缓皮肤衰老的食物(356)
  - (四) 滋肤驻颜话杏仁(357)
  - (五) 润肤佳品白木耳



- (258) (六) 猪蹄肉皮应常吃(358) (七) 脸色苍白需补铁(360) (八) 养颜妙品——水(361) (九) 防治痤疮、雀斑、汗斑的饮食(363) (十) 消除蝴蝶斑的饮食(364) (十一) 夏令瓜菜堪美容(365)
- 二、美发饮食..... (366)
- (一) 乌发美食(366) (二) 预防少白头的食品(369) (三) 头发早白的食疗(369) (四) 中年妇女的美发饮食(371) (五) 治疗头发枯黄的药粥(373)
- 三、美目饮食..... (374)
- (一) 为了使眼睛晶莹明亮(374) (二) 改善视力的特效食品(375) (三) 近视眼的饮食调理(376) (四) 脱眉的饮食调理(378)
- 四、美齿饮食..... (379)

#### 第四章 胖瘦与饮食

- 一、身体肥胖的原因..... (381)
- 二、从饮食上控制肥胖..... (383)
- 三、食物减肥新法..... (384)
- 四、减肥食品种种..... (386)
- 五、不可强制节食..... (390)
- 六、减肥不要限制饮水..... (391)
- 七、瘦人如何变胖..... (392)
- 八、增胖的饮食疗法..... (394)