

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

健康美丽一手抓

国家新课程教学策略研究组 编写



青春渴望美丽，美丽还需健康，
我们每样都不容错过！

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

健康美丽一手抓

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

健康美丽一手抓

国家新课程教学策略研究组/编写

新 疆 青 少 年 出 版 社

喀 什 维 吾 尔 文 出 版 社

出版

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总 定 价:2960.00 元(共 200 册)

前 言

随着我国医学科学的迅速发展,医学信息知识的传播更显示出其重要性。医学书籍成为交流、传播和储存医学信息的重要载体。但由于不少医学工作者,尤其是在临床、教学、科研第一线的医学工作者所撰写的医学专著,对阅读者的专业理论水平具有一定的要求,因而影响了人们对疾病的普遍认识和了解。但是,人们的生活时时刻刻地需要掌握疾病常识,安排健康饮食,尤其是中学生,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连。

为此,我们在一般健康常识的基础上,又翻阅了大量的资料,结合我国近年来常见的疾病问题,编写了本书,旨在为广大中学生的身心健康提供一些有益的参考,使中学生的健康状况、生活质量提高到一个新的水平。

本书内容丰富、实用，针对性强，深入浅出，紧密联系实际、由于编著水平，疏漏及错误之处在所难免，期望广大读者不吝赐教，正其谬误之处，矫其偏颇之论，并提出宝贵的意见和建议。

编 者



第一章 健美新解

1

第二章 皮肤健美

11

第一节 皮肤

11

第二节 皱纹

23

第三节 按摩

26

第四节 面斑

28

第五节 美容

32

第六节 化妆品

65

第三章 头部健美

69

第一节 头发

69

第二节 眉毛及睫毛

82

第三节 眼睛

86

第四节 鼻子

97

第五节 唇与口腔

102

第六节 耳	121
	
第四章 躯干健美	126
第一节 颈、肩、腋	126
第二节 胸、乳	133
第三节 背、腰、腹、臀	145
	
第五章 四肢健美	156
第一节 手	156
第二节 脚、腿	165
	
第六章 减肥健美	175



第一章

健美新解

1. 健美与健康的十大标准

1

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应各种复杂的环境和变化。

(5) 体重适当,体形匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

(6) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(7) 眼睛明亮、反应敏锐。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 皮肤、肌肉富有弹性,走路感觉轻松。





青少年百科

2. 正确对待健与美的关系

现代青年应具有与时代相适应的审美观。现代青年所追求的美,应该是健康的美,而不是病态的美。也就是说,健康是第一位的,美丽是第二位的。“没有很结实的健康身体,就不可能有人体之美。”加里宁的这段话说明首先要追求一个结实而健康的身体。但是,所谓健美,还不能只满足和停留在有一个健康的身体上,而是要在健康的基础上,力所能及地运用各种科学方法去塑造美,达到健与美的统一。换句话说,也就是只有健康的机体、匀称的曲线、光泽润滑的肌肤、乌黑柔顺的秀发和高洁的精神世界的融合,才是一个具有魅力的现代青年的完美形象。事实上,健和美是不能截然分开的,健是美的物质基础,美是健的客观反映。

3. 美的标准

外在美与内在美,是构成人们美的两个基本方面。两者之间虽然并无必然的因果关系,但却可以互相衬托,在一定条件下互相影响。比如外在美对内在美来说,有如绿叶配红花,是衬托,而对内在的丑恶也是反衬;内在美对外在美来说,似锦上添花,可以使外在美升华。如果外在美有某些不足,也可以通过内在的知识修养,从内在美中得到一定的弥补,再借助营养、锻炼等手段加以改变。

在外在美中,容貌、身材是美的基础,而举止风度才是美





的大厦。如果说容貌、身材美可以“引人”，那么举止风度则可以“袭人”。性格、气质并无美与不美之分，但它和容貌、身材是构成精神韵味的重要基础，而精神韵味才是美的诸要素中最高级的要素。这种美是一种不能触摸，不能直观，但却可以无穷回味的美。

现代青年除了应具备上述美的要素外，女性还应突出女性特有的曲线美和“阴柔之美”，男性则应具有强壮的躯体和“阳刚之气”。

4. 真正的形体美

俄罗斯伟大的美学家车尔尼雪夫斯基认为“世界上最高级的美体现在人”。可有史以来，人们对美的理解是有过偏见的，在西方曾经有过以“小巧”为美，以柔软为美，以娇弱为美；在中国历史上也曾有过以丰腴为美、以细腰为美的时期。这些观点早已被现代人所抛弃。

形体美是现代青年普遍的追求，同时只有健康美才是美的首要条件。如果说面容美是人体美的一部分，那么只有面容美和形体美的和谐组合，才能体现完整的人体美。但现实生活中仍有一些年轻姑娘以追求瘦体细腰为美，加上缺乏营养知识，于是这也不敢吃，那也不敢喝，节食束腰，以致造成不同程度的营养不良症。严重的面色苍白、憔悴，精神萎靡不振，出现令人望而生叹的病态，这当然不能说是美的。





青少年百科

形体美是一种天然健康的美。我国古代多少美人都是出自于劳动妇女,如我国古典作品中的浣纱女西施,采桑女罗敷,侍女貂蝉等。美是建立在健康之上的,有损于健康的美不会长久,也不可能是真正的美。一个人的身林、容貌是与先天因素的遗传和后天因素的营养、锻炼以及健康状态密切相关的。形体美来源于科学合理的营养和锻炼,这是青春常驻、健美持久的重要因素。

4

5. 女子健美

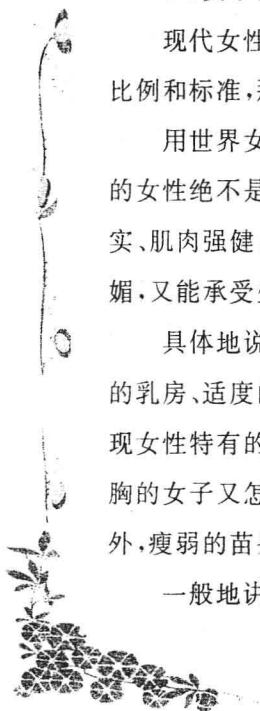
(1) 女子健美形体的特点

现代女性在追求形体美的热潮中,都很关心健美形体的比例和标准,那么究竟什么样的体形最美、最标准呢?

用世界女子健美冠军、美国姑娘比萨里昂的话说:“真正的女性绝不是越苗条、越纤细、越柔弱越好,而应是精干、结实、肌肉强健,且富有区别于男性的曲线美,既不失女性的妩媚,又能承受生活负担和社会责任”。

具体地说,女性美离不开女性的特征——丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等,这是体现女性特有的曲线美的重要部分。相反,一个粗腰、短腿、扁胸的女子又怎么能体现出女性的迷人风姿和特有魅力呢?此外,瘦弱的苗条身材也难以给人美感。

一般地讲,标形体重应该是健美形体的重要条件,也是反





映与衡量形体美的标志之一。专家们认为,体重不足 45 公斤的女青年,其胸部、臀部发育丰满者极少,很难具有曲线美的健美体形。

(2) 女子健美形体的尺度

意大利画家达芬奇说过:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上。”这一美学基本观点说明,女性形体美的一个重要标志,就是身体各部分的对称和比例的适当。现实生活中,不少女性总体上讲符合标准体重,但在组成及比例上却不那么理想。比如,有的女青年腰粗、腿粗、乳房发育不良、臀部过于突出等,都会影响形体美。

美学的始祖古希腊的毕达哥拉斯学派,十分重视比例匀称在美感方面的作用,提出了黄金分割,认为 $8:5$ ($5:3$) 最美。其后许多美学家都强调并不断完善着这种说法,认为维纳斯的体型从肚脐做划分就符合黄金分割率。古希腊另一位美学家、思想家的德漠克利特也说过:“美的本质在于井井有条、匀称,各部分之间的和谐、正确的数字比例。”以后西方绘画的画家认为:人头与躯体的比例为 $1:7$ 最美(中国认为 $1:6$,日本认为 $1:5$ 为最美的比例)。达芬奇进一步认为:人的四肢伸开就是一个圆,圆的图形是最美的。人的比例主要是五官的比例和谐与匀称,身体各部器官的比例和谐以及胖瘦、高低的比例和谐。

当然,如果要求每个人的形体都达到上述比例和标准是





青少年百科

非常之难的,因为人体美是受诸方面因素影响的。但通过营养和锻炼可以改变形体不足,从而获得健美的形体。

(3) 女性健美的十二项标准

香港《天天日报》的文章认为,可以从以下 12 个方面来衡量女性的健与美。

- ① 骨骼发育正常,身体各部分均匀相称。
- ② 肌肤柔润、嫩滑而富弹性,体态丰满而不觉肥胖臃肿。
- ③ 眼大有神,五官端正并与脸型协调配合。
- ④ 双肩对称,圆浑健壮,微显削,无缩脖或垂肩之感。

6

⑤ 脊柱背视成直线,侧视具有正常的体型曲线,肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

⑥ 胸廓宽厚,胸肌圆隆、丰满而不下垂。

⑦ 腰细而有力,微呈圆柱形,腹部呈扁平。标准的腰围应比胸围约细 $1/3$ 。

⑧ 臀部鼓实微呈上翘,不显下坠。

⑨ 下肢修长,两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感。

⑩ 双臂骨肉均衡,玉手柔软,十指纤长。

⑪ (11) 肤色红润晶莹,充满阳光的健康色彩。

⑫ 整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉,重心平衡,比例协调。

6. 男子健美的体围标准

不同的人对审美的见解不尽一致,有些人认为,男子汉应





该是“虎背熊腰身材高大，体格魁梧，有阳刚之气”。有人则认为应该是“体型修长，面貌清秀，高矮适中，文质彬彬”。还有人认为，现代男性应该是“体型比例匀称，肌肉结实丰满，举止大方自然，外貌端正”。

但从健美的角度看，男子的身高、体重和体围的比例应该协调。体围比例的计算方法：颈围、上臂围、前臂围和腰围是以“胸围”为基准作比较；大腿和小腿围是以“臀围”为基准比较。

一般男子健美的体围比例是：

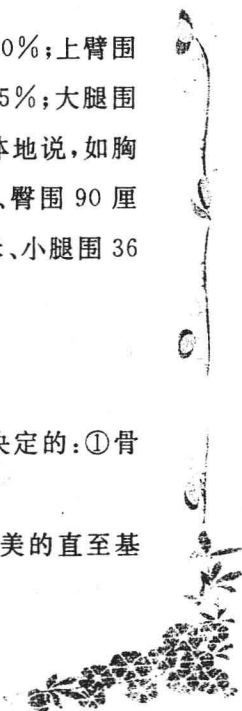
(1) 胸围和臀围的比例应是 10 : 9。

(2) 颈围是胸围的 38%，前臂围应是胸围的 30%；上臂围（伸直的）应比前臂围大 20%，腰围应是胸围的 75%；大腿围应是臀围的 60%，小腿围应是臀围的 40%。具体地说，如胸围为 100 厘米，则上臂围 36 厘米、腰围 75 厘米、臀围 90 厘米、颈围 38 厘米、前臂围 30 厘米、大腿围 54 厘米、小腿围 36 厘米。

7. 决定体形和容貌的五大要素

人体的外形美和容貌美是由以下五大要素决定的：①骨骼；②肌肉；③脂肪；④皮肤；⑤五官。

骨骼是体形和容貌的支架，是体形美和容貌美的直至基础。骨架大小要适度，比例要匀称。





肌肉和脂肪位于骨骼与皮肤之间，它们决定着体形和容貌的曲线健美。人人都要有适度发达的肌肉，否则就谈不上健美，特别是男青年。但是，各个部位的皮下若没有适度的脂肪衬垫，体形和容貌的健美也会大为逊色，尤其对女青年更为重要。各个时代对肌肉和脂肪的健美观大不相同，就是同一时代，学派之间的观点也是出入很大的，不像对骨骼那样认识一致。

8

专家认为，评价肌肉和脂肪在健美上的地位和作用，既要讲科学性，又要讲民族性和群众性。不要过分地赞扬肌肉，贬低脂肪，也不要过分地偏爱脂肪，讨厌肌肉，只要肌肉和脂肪的搭配比例合适就好。

五官、皮肤及其附件决定着人的外貌健美。什么样的五官和什么样的皮肤算健美呢？虽然看法不同，但大体上还是有统一的标准。

人体的五大要素长得是否符合健美标准，先天遗传因素有很大的关系，但后天人工塑造和施加的影响，在很大程度上能发展先天的优点，克服和弥补先天的不足，使之接近和达到健美的标准。

8. 运动是体型健康的塑造师

人的体型，乃至容貌，虽然有遗传性，但其后天的可塑性是很大的。人为的方法可以在很大程度上控制它，按健美的





标准去发展,去完善。所谓人为的方法,主要指的是体育运动,其次才是营养学和医学美容学等等。就是医学美容学,其内容和手段,相当多的也还是体育运动。因此,人们一致认为体育是人体健美的塑造师。

正因为如此,我国城乡广大青年,乃至少年和中老年,投入各项体育运动的人数越来越多,爱好体育运动的风气越来越浓。随之而来的是人们精神面貌的改观和人们健美水平的大提高。这对我国物质文明建设和精神文明建设都起到了很大的推动作用。

但是,有为数不少的青年就是与体育运动无缘。原因当然是多方面的。有的认为本事第一,只要有本事就行,因此,只追求本事去了;有的认为自己已经很健美了,不必再去锻炼了;也有的人对自己的容貌、形体很悲观,不愿意去白费劲,等等。上述想法都是不恰当的。现代青年,一定要具备健美的形体,追求健康美,坚持体育运动,那种以白面书生为美的时代已经一去不复返了。

9. 怎样达到健美体魄的标准

要想使人体的五大要素——骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官达到健美标准,并持久保持这种标准,是有方法可循的。这种方法是人类长期生活经验的结晶,即对人体科学、体育学、美学等长期研究的结晶。归纳起来,有以下 5 条:



青少年百科



(1)要有理想,有精神支柱,每天坚持学习、工作和运动。
不要无所事事,游手好闲。

(2)要有劳有逸,劳逸结合,睡眠充足,按时作息,生活要有规律,不要打乱生物钟。

(3)饮食要适度,荤素搭配,不吸烟,少喝酒。

(4)不穷奢极欲,要心底坦荡,情绪乐观,精神愉快。

(5)讲究卫生,经常查体,有病早治,借助科学,弥补不足。

只要做到以上几点,就一定会塑造出健康的体魄、美丽的容貌,并能永葆青春。

