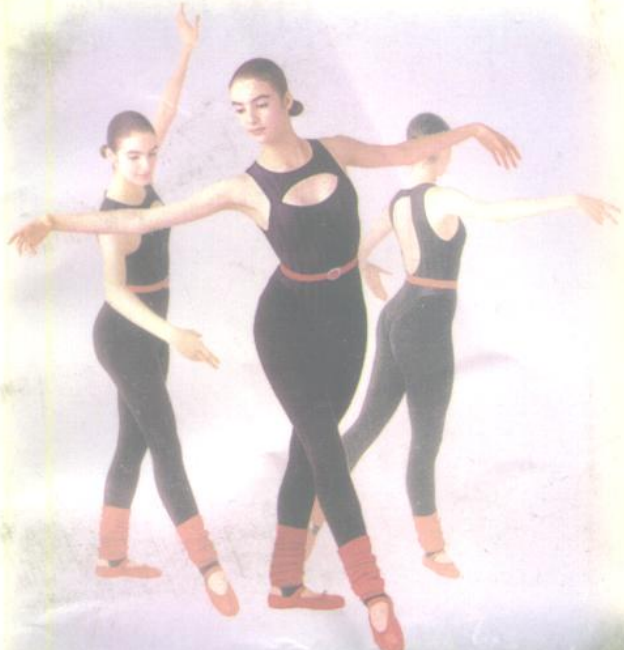


恰到好处

SEIENG HUO GONG SHU



主编 李萍 灵璧

养生与健身



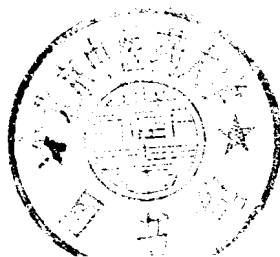
- 男性十八美指什么
- 人到中年怎样防肾亏
- 白日做梦也有益吗
- 警惕自来水中的致癌物

天津科技翻译出版公司



走入生活丛书

恰到好处养生与健身



0108349

主 编 李 萍 灵 璧
编 者 张晓宁 彭 波 冯照军 熊黎杰
梁燕波 田华丽 朱海梅 陈新顺
顾诤诏 李世明 张绍英 刘建华
姜秀柱 李洪伟
绘 图 陈景凯

00457001

天津科技翻译出版公司

3150/14

走入生活丛书

恰到好处 的 养生与健身

主编 李 萍 灵 璧

责任编辑 万家楨 刘 庆 封面设计 靳建平 版式设计 杜永怡

天津科技翻译出版公司出版

全国新华书店经销 河北省霸州市印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张:10 字数:256(千字)

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷 印数1—5000册

ISBN 7-5433-1023-6

N·116 定价:14.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

邮编:300192 地址:天津市南开区白堤路244号

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。为此，我们根据多年的研究成果和生活经验，并参考了几十种国内外有关报刊书籍，历经两年的艰苦努力，终于编写成这套生活百科全书——《走入生活》丛书。该丛书共有 12 种，其内容包括婚恋、优生、育儿、美食、防病、健身、社交、法律、服饰、美容、摄影、电脑、宠物等各个方面，是家政管理的必备参考书和工具书。在编写中我们尽量避免非专业人员难以理解的理论与专业术语，力求简明扼要，通俗易懂，科学实用，以满足普通读者的需求。

本书的编辑出版得到了天津科技翻译出版公司的大力支持与帮助，在此我们表示衷心的感谢！

让我们走入现代生活，共同创造更加美好灿烂的明天。

编 者

1997. 10. 1

目 录

第一篇 健美

健美的标准是什么	(1)
健美与疾病有什么关系	(2)
男性美的奥秘在哪里	(4)
女性怎样富有优雅的风度	(6)
女性体型美的标准是什么	(8)
女性 S 形曲线的优势有哪些	(8)
哪些人不能大笑	(9)
人为什么要哭	(11)
什么叫青春古怪期	(13)
女青年束胸有什么害处	(14)
女孩子在发育期为什么不宜过早戴胸罩	(15)
为什么有的少女乳房平坦	(15)
怎样按摩乳房	(16)
月经引起的体貌有什么变化	(17)
经期反应有哪些	(19)
月经初潮期怎样保健	(21)
经期有哪五忌	(22)
为什么会有五颜六色的白带	(23)

怎样保护阴道的生态平衡	(23)
怎样戒除手淫	(25)
少女的性体验有哪些危害	(26)
女性性器官怎样注意日常卫生	(27)
什么是怀孕增美法	(28)
产后怎样恢复健美的体型	(30)
怎样美化臀部	(31)
怎样矫正一肩高一肩低	(32)
怎样使跑姿健美	(33)
怎样使站姿健美	(34)
怎样具有健美的坐姿	(34)
骑车怎样注意姿态美	(35)
伏案工作为什么也要讲究美	(35)
不良习惯酿成疾病的表现有哪些	(37)
人为何会发胖	(38)
身体发胖的预兆有哪些	(40)
怎样测算自己是否肥胖	(41)
女青年怎样避免青春期肥胖	(42)
为何女性减肥慢	(42)
国内外目前有哪些减肥方法	(43)
怎样步行减肥	(46)
怎样饮食减肥	(47)
用节食法减肥要注意什么	(48)
减肥为什么不能忘记喝水	(49)
怎样做臀部减肥按摩	(50)
穿健美衣裤怎样减肥	(50)
怎样利用催眠术减肥	(51)
超重儿童减肥法有哪些	(52)
减肥的误区指什么	(53)

有些人为什么吃不胖	(54)
瘦人怎样补益	(55)
过分消瘦的人怎样增肥	(55)
大腿太细怎样使之增肥	(56)
个子矮怎样能锻炼长高	(57)
什么是人体的报警信号	(60)
秃顶为什么有魅力	(61)
冬季里皮肤为什么会瘙痒	(62)
怎样护养咽喉	(63)
舌为什么能辨五味	(64)
牙齿与营养有什么关系	(64)
剔牙有什么害处	(66)
怎样消除牙渍	(66)
怎样保护拔牙创口	(67)
缺牙有什么弊病	(68)
老人健齿有哪五法	(69)
怎样保护鼻子	(70)
怎样保护鼻孔	(71)
怎样保护耳朵	(72)
掏耳有什么害处	(73)
耳聋的十种原因是什么	(74)
怎样预防耳聋	(75)
眼泪是从哪里来的	(76)
人为什么要眨眼	(77)
色盲的原因是什么	(78)
怎样避免斜视	(79)
怎样使眼睛美丽动人	(81)
怎样防止眼睛迎风流泪	(83)
怎样防止老年人急性视力下降	(83)

左撇子有什么利与弊	(85)
怎样使手健美	(86)
指甲为什么长个不停	(87)
留长指甲有什么害处	(88)
怎样保持脚的卫生	(89)
怎样矫正平足	(89)
怎样矫正“八字脚”	(90)
怎样注意保护膝关节	(91)
怎样保护你的腰背	(92)
怎样使您的脖子更美丽	(93)
怎样防止发生驼背	(94)
怎样保护心脏	(94)
怎样保护肝脏	(95)
怎样保护肾脏	(97)
怎样保护胃肠	(98)
女性健美与微量元素有什么关系	(99)
脸色苍白为什么需补铁	(100)
哪些食物生吃有损健美	(102)
吃进的食物哪去了	(103)
形形色色的口味指什么	(104)
人是怎样品味酸、甜、苦、辣的	(105)
警惕自来水中的致癌物	(107)
酒量为什么有大小	(108)
“酗酒”有哪六害	(109)
酒后有哪十不宜	(111)
蜂王精有防醉、解烟的效果吗	(112)
怎样解救醉酒的人	(113)
疲劳时吸烟为什么危害更大	(114)
女性吸烟四大危害是什么	(114)

戒烟以后怎样避免体重上升·····	(115)
怎样防止“菌从筷入”·····	(116)
有碍健康的饮食习惯有哪些·····	(117)
唾液为什么不可轻易吐掉·····	(118)
养身治病的心身自我放松术有哪些·····	(119)
人为什么会疲倦·····	(121)
疲劳性质不同休息方法有哪些·····	(121)
怎样克服早晨精神倦怠·····	(122)
消除疲劳的“六平衡”指什么·····	(123)
职业女性怎样消除疲劳·····	(124)
人该睡多久·····	(126)
怎样改善睡眠质量·····	(127)
怎样午睡有益健康·····	(127)
老年人饭后为什么不宜马上睡觉·····	(128)
睡前怎样锻炼才有助于入睡·····	(129)
失眠怎样自我保健·····	(130)
老人怎样进行睡眠保健·····	(131)
睡为什么要有“睡相”·····	(134)
为何有人睡觉闭不上眼·····	(135)
改善睡眠新疗法有哪些·····	(136)
什么是食物催眠法·····	(137)
夏日露宿与五官伤害有什么关系·····	(138)
怎样注意老人睡眠七大错·····	(139)
起床随手叠被为什么不好·····	(140)
人为什么要做梦·····	(140)
白日做梦也有益吗·····	(141)
什么是人体的精、气、神·····	(142)
什么是人的七情·····	(143)
怎样坐浴·····	(144)

怎样进行酒精擦浴·····	(145)
日光浴为什么应适可而止·····	(146)
家庭实用沐浴法有哪些·····	(146)
美肤沐浴法有哪些·····	(148)
高血压患者怎样洗浴·····	(149)
哪些人不宜在浴罩下洗澡·····	(149)
洗澡有哪“十忌”·····	(150)
打呼噜与憋气有什么关系·····	(151)
怎样消除口臭·····	(153)
怎样防止体臭·····	(153)
怎样消除狐臭·····	(154)
怎样注意青少年变声期的饮食与禁忌·····	(156)
怎样做嗓音保健操·····	(157)
教师嗓音怎样自我保健·····	(158)
哼唱的妙用有哪些·····	(159)
中学生晚自习怎样保健·····	(160)
中年人怎样进行家庭保健·····	(160)
怎样顺利度过更年期·····	(162)
胖子怎样逍遥度夏·····	(162)
患高血压或身体肥胖的人怎样健身·····	(163)
值夜班怎样保健·····	(164)
骑摩托车怎样做好防护保健·····	(166)

第二篇 健身

不同年龄的孩子怎样选择锻炼项目·····	(167)
中年人怎样选择适宜的锻炼项目·····	(168)

运动员怎样选择专项运动·····	(169)
怎样选择运动场所·····	(170)
怎样安排一天的锻炼·····	(171)
三班倒工人怎样安排锻炼时间·····	(172)
运动前怎样做准备活动·····	(173)
男子怎样进行健美锻炼·····	(173)
女性怎样进行健美锻炼·····	(174)
瘦人怎样进行健美锻炼·····	(176)
怎样做强化下巴肌肉的运动·····	(176)
肩窄怎样才能练宽·····	(177)
扁平胸怎样锻炼·····	(179)
怎样锻炼膝关节·····	(181)
怎样锻炼全身的肌肉·····	(182)
健美锻炼怎样自我监督·····	(183)
不同季节怎样运动·····	(184)
夏天锻炼怎样才能避免发生中暑·····	(186)
上下班途中怎样健身·····	(187)
风雪天怎样练长跑·····	(188)
怎样才能跑得快·····	(189)
怎样慢跑有益健身·····	(190)
长跑时怎样正确呼吸·····	(190)
老年人怎样跑步才能健身·····	(192)
怎样预防举重时的腰伤·····	(192)
呼拉圈训练怎样讲科学·····	(193)
怎样选择游泳的地方·····	(194)
游泳时怎样保护耳朵·····	(195)
怎样滑冰才能滑得快·····	(196)
溜旱冰怎样防止外伤·····	(197)
怎样进行冷水浴锻炼·····	(198)

散步健身应怎样选择环境·····	(199)
怎样做床上运动·····	(200)
怎样认识打太极拳的好处·····	(201)
久坐怎样锻炼·····	(202)
长期站立工作的人怎样锻炼·····	(204)
复习迎考期间怎样安排锻炼·····	(205)
怎样进行自我放松训练·····	(206)
怎样掌握运动量的大小·····	(207)
怎样记录锻炼后的情况·····	(209)
锻炼后怎样测量脉搏·····	(210)
怎样快些消除锻炼后的疲劳·····	(211)
在体育运动中怎样尽量避免腰部损伤·····	(212)
怎样保证运动安全·····	(213)
坚持体育锻炼的青年怎样调剂营养·····	(215)
锻炼出汗后怎样补充水分·····	(216)
体弱多病的青少年怎样锻炼·····	(217)
老年人在健身运动中怎样进行自我监督·····	(218)
高血压病患者怎样体育锻炼·····	(219)
中风患者怎样进行语言训练·····	(220)
偏瘫老人怎样运动·····	(221)
慢性腰腿痛怎样选择体育疗法·····	(222)
糖尿病人怎样锻炼·····	(223)
哮喘病人怎样进行体育锻炼·····	(224)
冠心病病人怎样进行体育锻炼·····	(225)
慢性胃炎病人怎样进行体育锻炼·····	(226)
长骨刺后怎样进行体育锻炼·····	(226)
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼·····	(227)
怎样进行自我保健按摩·····	(227)
失眠怎样自我按摩·····	(230)

消除疲劳怎样自我按摩·····	(232)
怎样做电视保健操·····	(233)
怎样做眼保健操·····	(234)
怎样做脖子体操·····	(235)
怎样做矫形健美操·····	(236)
怎样做减肥操使形体恢复健美·····	(239)
怎样做腰部减肥操·····	(239)
青少年怎样做腰痛预防操·····	(241)
怎样做练习腹部健美操·····	(241)
怎样做锻炼背部肌肉的健美操·····	(242)
怎样做臀部减肥健美操·····	(243)
怎样做腿部健美操·····	(244)
怎样做膝部健美操·····	(245)
怎样做胳膊健美操·····	(247)
怎样做手操·····	(247)
怎样防止指甲断裂·····	(248)
旅行途中怎样做健身操·····	(249)
怎样做防人体老化体操·····	(250)

第三篇 养生

怎样认识现代人的年龄·····	(252)
怎样测试自己的“生物钟”·····	(253)
少女怎样提高身体素质·····	(254)
怎样增加活力·····	(255)
怎样才能长力气·····	(256)
中年人怎样才能防止体力下降·····	(258)

怎样测出人的体力年龄·····	(259)
人到中年怎样防肾亏·····	(260)
怎样让你的血管保持“年轻”·····	(260)
怎样克服水上不服·····	(261)
怎样调节人体冷热感·····	(262)
怎样克服怕冷症·····	(263)
怎样解除瘙痒之苦·····	(264)
怎样防止蚊虫叮咬·····	(265)
怎样减少环境致癌物对人体的接触量·····	(266)
怎样一分为二地对待日光·····	(267)
怎样认识脂肪的功能·····	(269)
怎样认识吞咽唾液的好处·····	(270)
老年人怎样正确应用氧气·····	(271)
怎样避免癌从口入·····	(271)
怎样饮食才能防止衰老·····	(273)
怎样防治老年人噎食·····	(274)
怎样戒烟·····	(274)
戒烟以后怎样避免体重上升·····	(276)
怎样建立家庭健康档案·····	(276)
怎样自我判断身心健康·····	(279)
怎样认识人体的报警信号·····	(280)
怎样定期进行体格检查·····	(281)
怎样科学养身·····	(282)
正月怎样养生·····	(284)
二月怎样养生·····	(285)
三月怎样养生·····	(286)
四月怎样养生·····	(286)
五月怎样养生·····	(287)
六月怎样养生·····	(288)

七月怎样养生.....	(288)
八月怎样养生.....	(289)
九月怎样养生.....	(290)
十月怎样养生.....	(291)
十一月怎样养生.....	(291)
十二月怎样养生.....	(292)
怎样防止中年早衰.....	(293)
妇女怎样延缓衰老.....	(293)
老年人怎样安全过冬.....	(294)
怎样预防离退休后的早衰.....	(295)
怎样知道你能活多少岁.....	(296)
怎样活到一百岁.....	(298)

第一篇

健美



1. 骨骼发育正常，身体各部分之间呈匀称感。
2. 男子肌肉均衡发达，女子体态丰满而无肥胖臃肿之感。
3. 眼大有神，五官端正并与头部配合协调。
4. 双肩对称，男宽女圆，微显下削，无耸肩或垂肩之感。
5. 脊柱背视成直线，侧视具有正常的生理曲度。肩胛骨无翼状隆起和上翻之感。
6. 胸廓宽厚。男子胸肌圆隆，背视则成倒梯形；女子乳房丰满而不下垂，侧视有明显的女性线条特征。
7. 腰细而有力，微呈圆柱形。腹部呈扁平，男子在处于放松状态时腹肌垒块隐现。女子腰围比胸围约细三分之一。
8. 臀部圆满，男子鼓实微呈上翘，女子不显下坠。
9. 下肢修长，无头重脚轻之感。大腿线条柔和，小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出。足弓高，两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感。
10. 整体观无粗笨、虚胖或纤细、重心不稳、比例失调、形态异常的感觉。



在人类生存的自然界，有着无数美丽的东西，例如蓝天繁星、朝阳晚霞、春风瑞雪、花草虫鱼、山川湖海、珍禽异兽，无一不在给人以美的感受。然而，在这景象万千的自然界，最美的却是人体美。

人类通过劳动改造了自然，也不断地完善了自己。劳动使人类由爬行变为直立，并且出现一副灵巧、均匀、对称、和谐美丽的体型。孔雀在飞禽中被认为是美的动物，然则比起妙龄少女，孔雀的美简直不值一提。有的人将健壮的男子比作一头雄狮，但狮子哪里能与健美的男子媲美呢？难怪莎士比亚赞美说：“人体——宇宙的精华，万物的灵长。”

由于人体美是自然界无与伦比的，它给人以巨大的美的感受和吸引力。自古以来，有许许多多的艺术家和其他各方面的人对人体美进行观察、研究，并予以塑造和艺术显现。在1820年，人们在希腊一个叫米罗斯的小岛发掘出了“断臂维纳斯女神像”。今天，这件艺术珍品仍然存放在巴黎卢佛尔博物馆。有不少艺术家试图接上女神像断去的胳膊，并设计了许多方案，但却没有一个方案比原来的更美。这就使一些人思索一个有关人体美的标准的问题。关于人体美的标准，人类很早以前就开始注意了。据说，古埃及人认为，身高等于自身中指的19倍，是最美的。古希腊的数学家毕达哥拉斯（约公元前580～前500年）认为，把一条木棍分为两截，但不要等分，使之两截的比例为61.7：38.3，近乎8：5的比例，这就是最美的比例，称之为“黄金律”。由“黄金律”提出矩形宽长最美的比例为1：1.618。并且认为，人体各部分，例如人体躯干的高度与宽度以符合“黄金律”的比例为美。古罗马人则以头高作为人体美的标准，他们认为身高为头高的8倍者，最为美观。

世界上一些著名的雕塑家、画家和其他方面的艺术家对人体的美也提出了许多看法和衡量人体美的尺度。意大利画家达·芬奇认