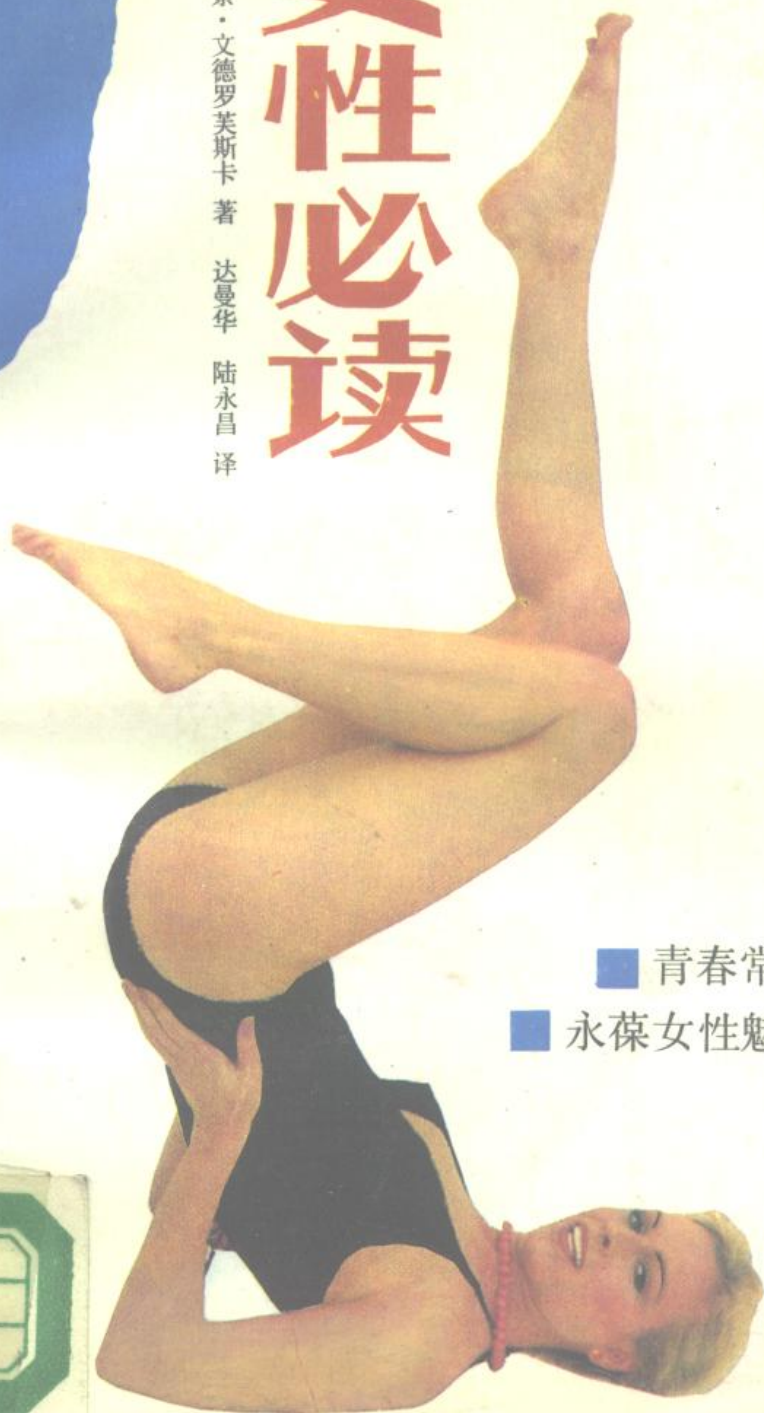


这是一部世界性畅销书

女性必读

【波兰】索·文德罗夫斯卡 著 达曼华 陆永昌 译



■ 青春常驻的秘诀

■ 永葆女性魅力的指南

12.64

3442.56
14
1

051264



「波」素·文德罗芙斯卡 著 达曼华 陆永昌 译

女性必读

СОФИЯ ВЕНДРОВСКА
100 МИНУТ
ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

根据苏联体育出版社1985年版译出

女性必读

(原名《健美100分钟》)

〔波兰〕索·文德罗美斯卡 著

达曼华 陆永昌 译

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销

东台印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32

印张5.25字数120,000

1989年2月第1版

1989年2月第1次印刷

印数1—41300册

ISBN 7—214—00247—7

G·49

定价1.90 元

特约编辑 顾亦瑾

江苏人民版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换。

内 容 提 要

美人与普通人之间的差别就在于修养

——容貌一般的女人若有修养，时间无疑会使她更加美丽

优雅与风格是时装追求的最高目标

——优雅是一种让人不惊讶的艺术；风格就是个性
真正的魅力是真诚的自我表露

——魅力包括技术、真诚和神秘感

时尚总是在不断变化的

——所谓时髦，就是那种很快就过时髦的东西

水对于女性来说是最好的美容剂

——与运动相结合的水更具有神奇般的作用

女性美一天也离不开运动

——我们最危险的敌人是怠惰

女人使用的最行之有效的武器就是微笑

——女性的迷人之处，不在于端正的脸庞，而在于有一种吸引力

我们在运动——说明我们活着；停止运动——意味着死亡

——青春是否能够常在，取决于我们自己

目 录

俄文第四版前言.....	1
--------------	---

一、春到人间.....	5
-------------	---

邂逅相遇.....	5
-----------	---

要走得美,走得正确——实在不简单.....	9
-----------------------	---

早晨起床之前.....	13
-------------	----

5 分钟的健与美.....	14
---------------	----

你的“武器库”.....	16
--------------	----

美离不开肥皂、刷子和水.....	18
------------------	----

1. 怎样洗脸、洗脖子.....	19
------------------	----

2. 怎样使用雪花膏.....	20
-----------------	----

3. 蒸汽浴疗.....	21
--------------	----

假如你想有一个漂亮的身段.....	22
-------------------	----

1. 如果你是整天坐着.....	23
------------------	----

2. 颈部肌肉的练习.....	24
-----------------	----

3. 挺背练习.....	26
--------------	----

4. 腹肌的练习.....	29
---------------	----

5. 腿部的练习.....	32
---------------	----

6. 如果你整天站着.....	35
-----------------	----

7. 平足.....	35
8. 静脉曲张.....	38
春天的麻烦事.....	38
1. 蜂蜜干椴树花水.....	39
2. 药草面膜膏.....	39
3. 草杨梅面膜膏.....	40
4. 尽量少用香粉.....	40
适用于各种情况的体操.....	41
1. 假如你的大腿太细.....	41
2. 假如你的小腿太细.....	43
3. 假如你的大腿太粗.....	43
4. 再谈谈大腿.....	44
5. 再说说两只脚.....	47
6. 如果你想腰身苗条.....	49

二、在灿烂的阳光下.....51

“我那脸色苍白的姐妹”51

1. 我进行日光浴的方法.....	52
2. 太阳灼伤.....	54
3. 中暑、昏迷.....	56
4. 似乎什么也没有发生.....	58
(在海滨浴场的练习)	

重要的不是大小，而是形状.....60

1.臂力的练习.....	61
2.假如你想有一对动人的乳房.....	62
3.意见虽小,但很重要.....	65
4.回到游泳的话题上来.....	66
5.怎样蛙泳.....	69
 “黑色的眼睛,迷人的眼睛”	71
1.怎样防止出现鼓眼泡.....	73
2.如何防止阳光灼伤眼睛.....	73
3.眉毛和睫毛需要染吗?	74
 阿尔蒂斯女神为什么如此苗条.....	74
1.野外障碍赛跑.....	76
2.蚊叮蜂蜇后怎么办?	78
 回到大自然里去.....	79
白百合花露.....	80
 再重复一遍:水、水、水.....	81
1.怎样才能除掉身上的气味.....	81
2.什么是皮肤.....	81
 如何保养皮肤.....	83
1.应该怎样洗澡.....	83
2.擦洗全身.....	84
3.使皮肤滋润.....	85
4.特种浴疗.....	86

风吹杨柳般的体态.....	87
---------------	----

三、秋天并不总是黄金季节.....93

秋天即将来临.....	93
-------------	----

1. 蛋黄蜂蜜面膜膏.....	94
-----------------	----

2. 迷迭香浸露.....	94
---------------	----

3. 葡萄汁.....	94
-------------	----

休息, 充分放松.....	95
---------------	----

怎样利用30分钟的休息时间.....	95
--------------------	----

脖子会暴露你的年龄.....	97
----------------	----

1. 对着镜子做练习.....	97
-----------------	----

2. 喔—鸟—衣.....	98
---------------	----

3. 冷热交替湿敷.....	98
----------------	----

4. 拍打下巴.....	98
--------------	----

5. 半小时湿敷.....	98
---------------	----

手执卷尺, 脚踩磅秤.....	99
-----------------	----

1. “为生存而吃, 而不是为吃而生存” ...	101
--------------------------	-----

2. 维生素.....	102
-------------	-----

3. 怎样排除便秘的痛苦.....	103
-------------------	-----

4. 3点忠告.....	103
--------------	-----

5. 瑞士饮食法.....	105
---------------	-----

6. 法式健美色拉.....	106
----------------	-----

7. 英式健美色拉.....	107
----------------	-----

8. 节前节食法	108
9. 我家祖母的节食方法	108
具有魔力的字眼：“卡路里”	109
适合长期采用的低热量饮食法	113
当心，别摔倒了！	117
平衡练习	118
让我们来跳跃吧！	122
1. 跳跃	122
2. 跳绳	124
四、严寒、白雪和女性	126
白雪皑皑的道路在向你招手	126
1. 为女滑雪运动员制定的体操	127
2. 腿部练习	127
3. 加强臂力的练习	129
4. 锻炼腹肌的练习	129
5. 平衡练习	130
晚安，亲爱的！	130
1. 失眠	131
2. 你为什么久久不能入睡？	132
3. 怎样才能睡得好？	132
严寒降临时	133

1. 药草浸露·····	134
2. 自制樟脑油膏·····	134
3. 酸凝乳面膜膏·····	135
4. 酵母面膜膏·····	135
5. 雪敷面法·····	136
怎样保护手、脚·····	136
怎样用鸡蛋洗头·····	137
1. 药草浸剂·····	138
2. 啤酒花煮汤·····	138
牙齿赛过扁桃仁·····	139
要有自己的风度·····	141
怎样才能有风度？·····	141
做任何事要有恒心·····	145
怎样安排一天的活动·····	146
情绪的调整与训练·····	139
译后记·····	155

俄文第四版前言

索菲娅·文德罗芙斯卡献给读者的这本书在波兰人民共和国一连出了3版，今天，它的第4版已在苏联问世。

本书在我国引起了极大的兴趣，在苏联广大的女读者中赢得了巨大的声誉。

我试图揭开这种声誉的秘密，指出本书的诱人之处。

第一，本书对每一位姑娘、每一位妇女都适用。它迫使她们认真考虑自己的生活方式、健康和外表。这是一本极妙的参考书，它毫无保留地向你提供一系列聪明有益的建议。

第二，它与其他同类题材的作品不同。这里首先讲述的是如何在运动中进行美的自我养成，以及如何使女性“自我感觉到美”。

索菲娅·文德罗芙斯卡的这本书，可以说是一本手法别具的指南：以两位邂逅相遇的女友一问一答、切磋交流思想的形式提出各项劝告。一位女性看上去精神焕发，容貌漂亮，梳妆极好，脸色红润，走路婀娜多姿。而在另一位女性身上，却蒙着丝丝忙于家务疲于操劳，心绪不顺，疏于外表的忧伤痕迹。

究竟怎样做，才能使女性不为这些忙碌、操劳而衰老呢？

作者对这个问题的基本观点是：“一天也不能离开体操。”

本书的结构恰到好处。两位女友交谈中所触及的话题，紧密地与一年四季联系在一起。所以本书的四个章节是这样

命名的：《春到人间》、《在明媚的阳光下》、《秋天并不总是黄金季节》、《严寒、白雪和女性的健康》。

本书天才地将关于体肤卫生、生活规律、美容处置的劝告（《尽量少用香粉》等节）融为一体。书中一半以上的篇幅是介绍各种不同功能的健美体操。

索菲娅·文德罗芙斯卡说得对：“优美的动作就是和谐而又自如的动作。”据此，本书所作的体操介绍，可以很容易为读者所掌握，以便纠正体形上出现的各种缺陷，从而使她们对体操练习产生经久不衰的兴趣。

书中对腹肌以及身体其他各部分大肌的练习编排得极好。此外，还特别重视眼保健操和全身肌肉放松的练习。书中还提供了独特的锻炼颈肌和挺直背脊的练习方法。

在本书中，索菲娅·文德罗芙斯卡力图回答一系列使女性感到焦虑不安的问题：怎样才能使腰身苗条？怎样才能防止平足和预防静脉曲张？怎样才能使瘦削的大腿和小腿粗一点？相反，怎样才能使肉墩墩滚圆的大腿细一点？做些什么样的体操才能保持漂亮的体形和动人的乳房？

但是，作者也提醒自己的读者，早操只会带来轻松愉快的感觉。诚然，在文献中也见到与此相悖的意见，某些作者建议把早操变成锻炼。然而对这一点却不能表示苟同，因为这样的“早操”失去了卫生学的意义——使沉睡后的机体逐渐适应行将到来的运动。索菲娅·文德罗芙斯卡在谈到醒后5分钟的健美问题时提出了许多正确、有益的建议：“不要瞋睡懵懵地爬起来。”

作者的建议并没有局限在体操这一项目上。书中还有关于怎样滑雪，怎样跑步，怎样游泳的介绍。

本书正确地指出，与男性不同，女性在工作中运动较少。

一般地说，她们一天要“坐着”或者“站着”干7—8小时的工作。长期静止不变的姿势，不管初看来是如何舒适，它们都在消极地影响着一个人的体态。

为了避免上述弊病，作者建议进行徒步、骑自行车或者水上旅行。在凉爽的天气里，正好借在郊外休假或者度假的机会，适当地在新鲜的空气里跑跑步。

作者肯定地说，“与运动相结合的水简直给了女性神奇的影响。”这是十分正确可信的。所以，本书对游泳予以特别的重视是并非偶然的。从卫生学和生理学的观点看，任何一种体操都不能取代游泳对人的机体所产生的影响。

索菲娅·文德罗芙斯卡经常不断地，但不是一厢情愿地向女读者宣传体操的好处，旨在通俗易懂地揭示它们对女性机体产生影响的生理机制。在讲述体操要领时，作者也没有忘记指出它们当中各自“最富有成效的特点”。

本书的笔调活泼明快，充满了波兰人所特有的幽默感，使人倍感亲切。例如，在谈到钓鱼时，索菲娅·文德罗芙斯卡大胆俏皮地说：“这是一项典型的男人运动。为了从水中拖出‘巨大’的怪物（大小跟小拇指差不多），必须具备非凡的力量以及……接连几个小时的沉默。”

“想成为体形丰美的女性”，作者写道，“应该每天做体操。必须多走路，多游泳，多滑雪，多旅行。我们最最危险的敌人是怠惰。”这就是贯穿全书的灵魂。

要衷心地感谢索菲娅·文德罗芙斯卡为我们写了这本不可多得的好书。我相信，它将给许多姑娘和妇女带来福音，将成为她们的良师益友。

毫无疑问，本书的第四版在我国出版将得到女读者的热烈欢迎。

在此，我也想给男人们提一个好建议：请不要忘记弄一本索菲娅·文德罗芙斯卡的书，对任何年龄的女性来说，它都是一份最美好的礼物。

教育科学副博士

3·И·库兹涅佐娃

一、春到人间

邂逅相遇

人行道上的石板，房屋的墙壁，川流不息的汽车——一切都在明媚的阳光下交相辉映，金光点点。早春的花在马路两侧的排水沟坎上“怒放”，商店的橱窗上面出现了耀眼的遮阳帆布。

安娜慢悠悠地走着，步姿轻盈。初春和煦的阳光，缝制合身的衣服，以及……毋庸讳言，男人们停留在她匀称身材上仰慕的目光，所有这一切，都使她心旷神怡。别在西服翻领上的一小束紫罗兰，散发着阵阵幽香。

马路上，在来去匆匆的行人中，一个拖着沉重脚步的女人引起了安娜的注意。深色的眼镜，没有光泽的头发在后脑勺上胡乱地盘了个髻。肥大的大衣像个麻袋似地套在身上。安娜刚要从她身边擦肩而过，突然……

“安娜！”一个陌生女人在叫她。

安娜停住了脚步。

“你认不出我来了？这也许是我戴了眼镜的缘故。”说着，她迅速地摘下了眼镜。

安娜感到不好意思。她仍然想不起这个外表平平的女人是谁。安娜甚至连她的年龄也猜不透。要知道，根据这个女人的热乎劲儿，她们是很熟悉的。

多么荒唐的情景啊！

为了以防万一，安娜莞尔一笑，随口应道：

“你说到哪儿去了！我一眼就认出是你。”接着，她马上转向进攻：“你的情况怎么样？现在住在什么地方？你们全家身体好吗？（现在总算可以弄清一点情况了。）”

陌生女人苦笑了一下说：

“唉，我可没有什么有趣的事可以告诉你的。我同丈夫、孩子住在华沙。你呀，安娜，一点儿也没有变样。这么一算多少年过去了……记得我们最后一次见面是在你毕业论文答辩之后。这是10年前的事喽。我现在还记得，那时你穿了一件漂亮的蓝裙子。前不久，我在卡托维兹城碰到了巴尔巴拉·奥连斯卡娅，我们还提到你了哩！”

巴尔巴拉，是大学时代的女友。在自己的脑海中，安娜一个一个地回忆着自己同级所有的35个姑娘。

她们漫步朝乌亚多夫斯基大街的林荫大道走去。果然，安娜想起来了。是伊连娜！没错，是伊连娜！不过，她这是怎么啦？出了什么事？这10年当中，她一下子老了20岁。

“我真高兴，能在这儿见到你。给我详细讲讲你的情况吧！生了一个儿子还是女儿？你的丈夫在哪儿工作？你忙吗？走，让我们到阳光下边走边聊。你知道，我这个人就是喜欢晒太阳。”她争取以自己的热情和诚恳消除一开始的窘态和慌乱。近来，安娜经常见到自己的同级同学，但她们中没有一个人像伊连娜这样变得厉害。她开始对她起了怜悯之心。在这个春光明媚的日子里，伊连娜更显得脸无血色，没精打采。

“自己的事有什么好讲的，没有什么有趣的事。”伊连娜显然是想打消安娜的热情。“我有一个6岁的儿子。我们的住房不错。我不工作。你也明白，煮水做饭、收拾房间、

浆洗衣服都算不上工作的。说实话，我有时也靠打字稍微挣点钱，不过就这么一点点，因为，第一，我不喜欢打字；第二，家务事都忙不过来，而打字这行当又都是些急活。”

“得啦，你可知道，我亲爱的，你过得简直像神仙一样！你一定很幸福。你朝四下里看看，春天来了！华沙多美啊！……”

“安娜，我似乎没有感到我的生活有这样美。真没趣儿！天天都是老一套……”

“你怎么能这样说呢？”安娜叫了起来。“更何况在像今天这样的日子里！你看看，太阳多么明亮，多么暖和！我都像喝了酒一样心醉了。我要拥抱整个世界。不，我要使你精神振作起来，你这就等着瞧吧！”

伊连娜怀疑地笑了一下。

“你想使我精神振作起来？为啥？”她耸了一下肩膀。

“对生活，我已经没有什么奢求，我觉得自己已是一个疲惫不堪的老太婆了。”

“老太婆？这可是个新鲜事！我不明白这是怎么个分法？我觉得，我们大家都被分成小姑娘、妇女和老太婆。我想你总不致于把自己摆到最后一档吧。我认为，你这是自己跟自己过不去。不能呀，亲爱的，在你这样的年龄，你还没有资格当老太婆呢。再说，这样一来，你不是把我，把你的同龄人也都当成老太婆了！我可不同意这种说法。我还年轻，风华正茂，这样的好辰光我还想尽量地多过几年哩。”

“你为什么还要和我比？你——完全是另一码事！你有一副优美的身材，一头松软秀美的头发，穿的衣服也好像是在最好的裁缝那儿定做似的。说实话，很难说是衣服配你，还是你配衣服……你让人看了就是舒服，其实，大家也都很乐