



女性健美保健

刘春华等 编著

NÜXING JIANMEI BAOJIAN

金盾出版社

女性健美保健

刘春华 王丹露 梁青平 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书以问答的形式,详细介绍了女性健美保健的基础知识和运动健美锻炼、科学减肥、乳房及皮肤健美保健、饮食保健等方法。内容丰富,文字通俗,实用性强,适用于欲健美保健的城乡广大女性朋友,亦可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

女性健美保健/刘春华等编著. —北京:金盾出版社, 2000. 12

ISBN 7-5082-1307-6

I. 女… II. 刘… III. 女性-健美-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34582 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 字数:107 千字

2000 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:5.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

爱美之心，人皆有之。这不管人们说与不说，确是客观存在的。自改革开放以来，随着科技的进步和社会的发展，每个中国人都能实实在在地感到生活的巨大变化。现代人在追求物质生活质量的同时，也看重精神生活，尤其是现代女性，对于美的追求有着更高的境界。

什么是美，怎样感受美，女性如何让周围的人感受到自己的美，不同的人有不同的情感领域与审美层次，不可能千篇一律。有的人只是自我欣赏，盲目地制造美的方式，却无章法，不合时宜，非但不能使他人感受到美，反而给人以俗不可耐的印象；而有的人虽在芸芸众生之中，却使人感受到由她整个身心所焕发出来的魅力与迷人的风采。美要有深厚的修养作为功底，要有健康的身体作为基础，同时也要靠健康的生活方式进行维护。如何创造健康的、完整的现代美，这是时代摆在每个女性面前的一个深刻的课题。

实现健美要靠科学技术与知识。有些女性不知如何进行健美锻炼，或虽经锻炼却难以达到预期的目的；有些人盲目进行护肤美容，因不得其法而损伤了容颜；有些肥胖妇女则因难以减轻体重而经常感到苦恼；还有些妇女面对雀斑、疮疱、黑眼圈及其它影响容颜的暗疾不知如何是好。在人们追求健美的同时，各种健身俱乐部、健美训练班与多种健身方法应运而生，各种美容院及美容术风靡一时。进健身房、去美容院已成为一种时尚。但是，多数人没有条件频繁光顾那里，况且进行

健美应该是全方位的。因此,我们编写了这本书,旨在与爱美的女性共同探讨如何通过容易掌握的方法,科学地进行锻炼、美容及饮食健美保健。

本书较详细地介绍了女性健美保健的基础知识和运动健美锻炼、美容护肤、科学减肥与饮食健美保健等方面的内容。本书注重知识性、实用性与趣味性相结合,着重帮助女性解决健美中的难点,使之学会和养成健康的生活方式。我们衷心希望女性朋友们能够喜欢这本书,并从中获得较多的益处。

为了向女性朋友提供更多实用有效的科学方法,我们参阅了大量的书刊杂志,并广泛地向专家们虚心求教,在此我们向专家们表示衷心的感谢!所引资料未被注明者,在这里也向作者表示歉意和真诚的感谢。

现代健美事业在不断地向前发展,许多更新、更科学、更有效的方法在不断地创造出来。由于我们水平有限,书中难免存在这样或那样的不足,甚至错误,衷心希望专家及读者不吝赐教。

作 者

2000年7月

目 录

一、健美保健基础知识

1. 什么是美、健美、健美运动? (1)
2. 健美锻炼与身体健康有什么关系? (2)
3. 身体健康的标志是什么? (3)
4. 女性形体美的评定标准是什么? (3)
5. 决定女性外形美的要素是什么? (4)
6. 脂肪与女性健美有什么关系? (5)
7. 女性怎样进行形体自测? (6)
8. 什么是女性的气质美? (7)
9. 什么是女性的形态美? (8)
10. 什么是女性的仪态美? (9)
11. 如何测定自己的标准体重? (11)
12. 如何计算人体是否肥胖或消瘦? (12)
13. 怎样进行身高预测? (13)
14. 身高受哪些因素影响? (14)
15. 青少年睡眠充足为何有利于身体长高? (15)
16. 体育锻炼为何有助于身体长高? (16)
17. 哪些不良饮食习惯影响女性健美? (17)
18. 怎样检验青春活力? (18)

二、运动健美锻炼

1. 女性如何根据生理特点进行健美锻炼? (19)
2. 女性健美锻炼应侧重哪些方面? (20)
3. 女性健美锻炼应注意哪些原则? (21)
4. 健美锻炼选择什么时间为好? (21)
5. 早晨锻炼应注意什么? (22)
6. 锻炼中如何进行自我保护? (23)
7. 为什么锻炼中会出现肌肉酸痛? (24)
8. 锻炼前如何进行准备活动? (25)
9. 锻炼后如何进行放松? (25)
10. 怎样掌握运动量? (26)
11. 女性怎样养成健美锻炼的好习惯? (27)
12. 中年妇女应选择什么样的锻炼项目? (27)
13. 老年妇女应怎样进行锻炼? (28)
14. 月经期如何进行健美锻炼? (29)
15. 妊娠期进行健美锻炼有何好处? 如何锻炼? (30)
16. 如何做妊娠期健美体操? (31)
17. 如何做产后健美体操? (32)
18. 忙碌的女性怎样进行健美锻炼? (33)
19. 久坐的女性怎样锻炼? (34)
20. 长时间站立的女性怎样锻炼? (35)
21. 瘦弱型女性如何进行健美锻炼? (36)
22. 怎样做5分钟脸部健美操? (37)
23. 怎样做眼睛健美操? (37)
24. 如何使脖颈更健美? (38)
25. 怎样做哑铃胸部健美操? (39)

26. 怎样做腰部健美操？	(39)
27. 怎样做防治悬垂腹的体操？	(40)
28. 如何进行4周腹部减肥训练？	(41)
29. 怎样做腿部健美操？	(41)
30. 怎样做臀部健美操？	(42)
31. 如何利用楼梯做健身运动？	(43)
32. 怎样做睡前5分钟健美操？	(43)
33. 怎样做清晨5分钟健美操？	(44)
34. 如何进行散步健身？	(45)
35. 什么是反序运动锻炼法？如何进行？	(46)
36. 怎样矫正驼背？	(47)
37. 两肩不平怎样矫正？	(48)
38. 如何矫正O型腿？	(48)
39. 如何矫正X型腿？	(49)
40. 如何矫正八字脚？	(49)

三、乳房健美保健

1. 乳房是怎样发育的？	(50)
2. 健康乳房的形态与位置如何？	(50)
3. 乳房有哪些主要生理功能？	(51)
4. 女性胸部健美的标准是什么？	(52)
5. 怎样防止乳房发育不良？	(53)
6. 如何进行促进乳房健美的锻炼？	(54)
7. 如何进行治疗乳房下垂的按摩？	(54)
8. 如何进行治疗乳房过小的按摩？	(55)
9. 乳房大小不均怎么办？	(55)
10. 女青年束胸有什么害处？	(56)

11. 如何使乳房健美常驻？	(57)
12. 戴乳罩与乳房健美有关吗？	(57)
13. 乳房有哪些异常情况？	(58)
14. 常见的乳腺疾病有哪些？	(59)
15. 乳腺小叶增生是怎么回事？	(60)
16. 经前期乳房胀痛是怎么回事？	(61)
17. 乳头凹陷如何矫正？	(61)
18. 如何进行乳房肿块的自我检查？	(62)
19. 有必要进行隆乳术吗？	(63)

四、女性减肥健美保健

1. 什么是肥胖症？肥胖症有哪几类？	(64)
2. 为什么女性肥胖多于男性？	(65)
3. 女性肥胖有哪些信号？	(65)
4. 女性一生中哪些时期容易发胖？	(65)
5. 如何正确区分女性青春期正常发育与肥胖？	(66)
6. 女性青春期如何预防肥胖？	(67)
7. 妊娠期肥胖有什么危害？	(68)
8. 妊娠期如何预防肥胖？	(68)
9. 何为女性生育性肥胖？如何预防？	(69)
10. 更年期如何预防肥胖？	(70)
11. 女性发胖为什么常始自腹部？	(71)
12. 肥胖对人的寿命有没有影响？	(71)
13. 女性肥胖容易患哪些疾病？	(72)
14. 女性过度肥胖为什么会出现性功能低下？	(73)
15. “肥女不生育”是怎么回事？	(73)
16. 女性肥胖者为什么常伴有下肢水肿？	(74)

17. 肥胖与高血压、心脏病、高脂血症有什么关系? ... (74)
18. 肥胖与痛风有什么关系? (75)
19. 肥胖者为什么常常关节痛? (75)
20. 肥胖者易患癌症吗? (76)
21. 女性如何预防肥胖? (77)
22. 女性怎样进行节食减肥? (78)
23. 女性盲目节食会引起闭经吗? (79)
24. 运动对肥胖女性有哪些好处? (80)
25. 女性减肥运动分为几类? (81)
26. 女性肥胖者如何选择减肥运动项目? (82)
27. 女性减肥如何选择跑步的运动量? (83)
28. 为什么跳绳是女性最好的减肥运动之一? (83)
29. 走路和跑步对女性减肥哪个效果更好? (84)
30. 饭前与饭后进行运动减肥哪个效果更好? (85)
31. 女性做减肥运动时应注意什么? (86)
32. 女性做减肥运动时衣着上应注意什么? (86)
33. 跳舞有助于减肥吗? (87)
34. 常用的减肥药有哪些? 服用时应注意什么? (88)
35. 常用中药减肥验方有哪几种? (89)
36. 哪些人适宜针灸减肥? (90)
37. 按摩减肥的主要部位及操作手法有哪些? (91)

五、皮肤保健与护理

1. 皮肤的构造是怎样的? (92)
2. 皮肤有哪些生理功能? (92)
3. 为什么皮肤的颜色各不相同? (93)
4. 皮肤分为几种主要类型? (94)

5. 如何自我鉴别皮肤的性质?	(94)
6. 保护皮肤有哪些方法?	(95)
7. 怎样使皮肤青春常驻?	(96)
8. 油性皮肤如何保养?	(97)
9. 干性皮肤如何保养?	(97)
10. 中性皮肤如何保养?	(98)
11. 混合性皮肤如何保养?	(99)
12. 敏感性皮肤如何保养?	(99)
13. 春季如何护理皮肤?	(100)
14. 夏季如何护理皮肤?	(101)
15. 秋季如何护理皮肤?	(101)
16. 冬季如何护理皮肤?	(102)
17. 日光浴后怎样进行皮肤护理?	(103)
18. 日晒过度怎样进行皮肤护理?	(103)
19. 游泳后怎样进行皮肤护理?	(104)
20. 旅游中如何进行皮肤护理?	(104)
21. 运动前后如何保养皮肤?	(105)
22. 中年妇女怎样进行皮肤保养?	(106)
23. 老年妇女怎样进行皮肤保养?	(107)
24. 影响皮肤美容的不良习惯有哪些?	(107)
25. 使用化妆品应注意哪些问题?	(108)
26. 什么是正确的洗脸方法?	(109)
27. 如何进行面部蒸气浴?	(110)
28. 如何自我进行面部美容按摩?	(110)
29. 如何预防皮肤干燥粗糙?	(112)
30. 面膜有哪些类型?	(112)
31. 使用面膜有哪些注意事项?	(113)

32. 如何自制美容面膜?	(114)
33. 脱屑膏有何作用? 如何使用?	(115)
34. 眼角出现鱼尾纹怎么办?	(116)
35. 出现眼袋怎么办?	(117)
36. 怎样消除黑眼圈?	(117)
37. 青春期女孩为何易发生痤疮? 怎样防治?	(118)
38. 怎样防治雀斑?	(119)
39. 怎样防治黄褐斑?	(120)
40. 怎样治疗扁平疣?	(121)
41. 怎样防治皮肤过敏?	(121)
42. 怎样防治酒渣鼻?	(122)
43. 怎样防治皮肤黑豆?	(123)
44. 怎样防治毛孔粗大?	(123)
45. 怎样进行经络美容?	(124)
46. 怎样进行泥浴美容?	(125)
47. 怎样进行沐浴美容?	(125)
48. 电脑美容包括哪些内容?	(126)
49. 哪些美容法有害无益?	(127)
50. 美容有哪些主要禁忌?	(128)
51. 我国传统的皮肤美容验方有哪些?	(128)

六、饮食保健与健美

1. 人体健美与膳食平衡有什么关系?	(129)
2. 微量元素对人体健美有什么作用?	(130)
3. 增进皮肤健康的食物有哪些?	(131)
4. 为什么碱性食物有助于皮肤健康?	(132)
5. 肥胖者在进行饮食减肥时应注意什么?	(132)

6. 多吃水果是否可以减肥? (133)
7. 不吃早餐为什么不能减肥? (134)
8. 哪些食物有益于减肥? (134)
9. 面色苍白怎样进行饮食保健? (135)
10. 面容黑黯怎样进行饮食保健? (135)
11. 皮肤粗糙怎样进行饮食保健? (136)
12. 脸上皱纹多怎样进行饮食保健? (136)
13. 面部虚胖水肿怎样进行饮食保健? (137)
14. 痤疮型皮肤如何进行饮食调整? (137)
15. 雀斑有何饮食疗法? (138)
16. 治疗白发有何饮食方? (138)
17. 如何制作猪蹄祛皱膏? (139)
18. 如何制作银耳木瓜养颜汤? (139)
19. 如何制作阿胶美容膏? (140)
20. 如何制作养颜橘子饮料? (140)
21. 如何制作养血桂莲鸡蛋汤? (140)

一、健美保健基础知识

1. 什么是美、健美、健美运动？

什么是美？法国艺术大师罗丹曾说过：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”大自然中，有层峦叠翠和大江奔涌的山水之美，田野上有麦浪翻滚、果木生香的丰收之美；城市中有花草树木、街道建筑构成的环境之美；艺术中有诗歌、音乐、舞蹈、绘画的创作美与表现美；生活中有人的心灵美、行为美、语言美；人体有容貌美、形体美、姿态美、服饰美、气质美等。

爱美之心，人皆有之。爱美是人类的天性，是人类热爱生活的象征。原始社会，人们就用兽骨、石块穿成串，当成首饰佩戴，用彩色矿物、植物在身体上绘制图案，用来装饰生活。有生活就有美，美使人们的生活更加充满活力和丰富多彩。人们创造了美，美的感受又反过来使人的精神获得更大满足。

什么是健美？顾名思义，是健康与美丽的和谐统一。现代女性对于美的追求，已不再是林黛玉那样纤细柔弱的病态美，而是健康的美，是一种显而易见的、充满活力与感染力的美。健美是时代的产物。随着人们生活水平不断提高，精神面貌与追求也发生了与以往截然不同的变化。健康被放在了第一位，包括精神健康与身体健康。美是在健康基础上的客观反映，健与美密切相关、相辅相成。丰满挺拔、形态优美的身姿，富有弹性的肌肉，匀称协调的曲线，端正秀美的五官，光泽红润的皮肤，乌黑柔顺的长发，坚忍不拔的意志，充沛旺盛的精力，与崇高精神境界的有机结合，才是一个完整的、具有巨大魅力的现代女性的新形象。

什么是健美运动?是在求得健康的基础上,塑造丰满匀称的形体之美的运动。健美运动已成为现代人休闲生活的一个重要组成部分。人类积多年的经验,摸索出一些适合人们追求人体造型美的科学锻炼方法。这些锻炼,可以改变人体的先天不足与缺陷,使身体增高,骨骼挺拔,肌肉结实。一些有针对性的局部锻炼,可使过度粗壮的大腿变得纤细修长,使粗短松弛的脖颈圆润挺拔,使干瘪下垂的胸部坚挺高耸,使脂肪堆积的腰腹变得紧绷有弹性。同时,配合饮食营养的调节,皮肤、头发、五官的养护与保健,便可塑造出一个健康的、充满蓬勃生机的、曲线优美的人体。

2. 健美锻炼与身体健康有什么关系?

经常进行健美锻炼,对心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等身体各器官组织的功能均有良好的影响。

健美锻炼可使心肌增强,心脏搏动有力,心腔容量增大,血管弹性增强,使有效心输出量增加,因此心率减慢,多数人在安静时心率可减少到 60 次/分钟左右,使心脏的休息时间增多,从而提高了心脏的工作能力,使心脏能够承受更大的负荷。

健美锻炼能刺激骨髓的造血功能,使血液中红细胞、白细胞的数量和血红蛋白的含量增加,提高了血液输送营养及氧的功能水平,使机体代谢能力及抗病能力增强。

健美锻炼使肺的呼吸能力增强,增加了每次呼吸的气体交换量,有效地吸进氧气,排出二氧化碳,以保证人体在安静时和在激烈运动时气体交换的需要。

健美锻炼使消化系统的功能活动提高,促使胃肠的蠕动功能增强,消化液分泌增多,使消化能力增强,食欲增加。同时,肠壁血管扩张,血液循环加速,使吸收能力及运送能力提

高,可以补充运动时所消耗的大量热能,并为人体健康供给所需营养。

健美锻炼可以刺激大脑皮质对神经系统的调控能力,使神经反射增强。高级神经的兴奋与抑制过程调节能力的提高,使夜间睡眠深沉,白天精力旺盛,可有效地提高人体抗疲劳的能力。同时尚可使内分泌系统的功能增强和稳定。

总之,健美锻炼能有效地增强体质,与身体健康的关系是密不可分的。

3. 身体健康的标志是什么?

世界卫生组织(WHO)规定,身体健康必须具备以下 10 条标准:

(1)有充沛的精力,能从容地应付日常生活及工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5)能抵抗一般性的感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称。站立时,头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮,视物清楚,眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁,排列整齐,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性。

4. 女性形体美的评定标准是什么?

女性形体美的标准,可采用直观描述法和围度、比例测量法进行评定,具体方法如下:

(1)直观描述法

①骨骼发育正常,身体各部位比例适当、匀称、端正、无畸形。

②五官端正,眼大眸明,牙洁整齐,鼻梁挺直,脖颈修长。

③双肩对称,丰满圆润,微呈下削,无端肩与垂肩。

④胸肌圆隆,乳房丰满有弹性,无含胸、驼背之态。

⑤四肢修长、正直,线条柔和,肌肉微隆起,结实有力,十指柔软、纤长。

⑥背视脊柱垂直,肩胛骨无翼状隆起。侧视有正常的生理曲线。

⑦臀部圆满,微上翘,无塌陷。

⑧腰细有力,呈圆柱形。腹部扁平,无明显脂肪堆积。

⑨皮肤晶莹润嫩,肤色健康。

⑩体态轻盈而无臃肿粗笨之感。

(2)围度、比例测量法

①胸围长约等于臀围长。

②腰围长小于胸围长约 25 厘米。

③大腿围长小于腰围长约 25 厘米。

④小腿围长小于大腿围长约 15 厘米。

⑤肩围长小于臀围长约 10 厘米。

⑥上臂围长约等于手腕围长的 2 倍。

⑦上身长与下身长比例为 5 : 8。

⑧头长与身高比例为 1 : 7。

5. 决定女性外形美的要素是什么?

女性的外形美,包括形体美与容貌美。女性外形美主要由骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官等五大要素所决定。

骨骼是人体的支架,头面骨决定了女性容貌的轮廓,躯干