



XIANDAI ●
NUXING ●
CONGSHU ●



丁芷林 方彰林 等

最新女子健美手册

· 现代女性丛书 ·

四川人民出版社

丁芷林 方彰林等

最新女子健美手册

四川人民出版社
一九八六年·成都



责任编辑：汪伊举

封面设计：戴 卫

现代女性丛书



最新女子健美手册

丁芷林 方彰林等著

四川人民出版社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 温江人民印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张7.75 插页4 字数139千

1986年9月第一版 1987年4月第二次印刷

ZSBN 7—220—00116—9/G·5

印数：23,201—53,200册

书号：7118·829

定价：1.30元

谨以《现代女性丛书》

献给亲爱的姐妹们

每一个了解一点历史的人也都知道，没有妇女们的酵素就不可能有伟大的社会变革。

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会变革呼唤着一代妇女，向现代女性提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子一起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美，为美化生活增色添彩？

现代女性，作为妻子和母亲，怎样维持和增强家庭成员的体力智力发达健康？怎样促进家庭的民主和睦和高度教养？

……

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点，
给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚朋友。

愿每位妇女都成为伟大社会变革的“酵素”。

《现代女性丛书》主 编：王行娟

副主编：楼静波

一九八五年七月

目 录

- (一) 女子健美的最新概念…………… (1)
- (二) 运动与健美
 - 一、运动有益于女子健美…………… (4)
 - 二、健美锻炼的有关知识
 - 1. 怎样进行健美锻炼…………… (5)
 - 2. 健美锻炼要持之以恒…………… (6)
 - 3. 健美锻炼的运动量…………… (6)
 - 4. 选择适合女子健美锻炼的项目…………… (7)
 - 三、健美体操
 - 1. 体形健美操…………… (9)
 - 2. 哑铃健美操…………… (14)
 - 3. 胸部健美操…………… (16)
 - 4. 腹部健美操…………… (21)
 - 5. 女子减肥操…………… (24)
 - 四、走路、骑车与健美…………… (25)
 - 五、交谊舞、迪斯科舞与健美…………… (27)
 - 六、体力的自我检查…………… (28)

（三）乳房与健美

- 一、乳房的解剖与生理……………（37）
- 二、理想的乳房……………（40）
- 三、如何促进青春期乳房的发育……………（41）
- 四、哺乳与乳房健美……………（42）
- 五、产后乳房的健美……………（43）
- 六、乳房疾病与乳房的自我检查……………（46）
- 七、乳房发育异常的补救……………（48）
- 八、乳罩与乳房健美……………（50）

（四）肥胖与健美

- 一、怎样才算是肥胖……………（53）
- 二、肥胖的原因……………（55）
- 三、单纯性肥胖……………（56）
- 四、肥胖可以预防……………（57）
- 五、肥胖的节食疗法……………（59）
- 六、肥胖的运动和医学疗法……………（62）

（五）女子最新健美器具

一、美发器具

1. 电吹风……………（67）
2. 烫发钳……………（68）
3. 电热梳……………（69）
4. 卷发器……………（69）

二、美容器具

1. 超声波洗脸器……………（70）
2. 红外线美容灯泡……………（70）
3. 隆乳器……………（71）

4. 多功能电子针灸健美器	(72)
5. 妇女用红外线按摩器	(72)
三、减肥器具	
1. 电减肥健美器	(73)
2. 用于减肥的热水袋	(73)
3. 脂肪吸刮器	(74)
四、保健器具	
1. 电热褥	(74)
2. 红外线健康椅	(75)
3. 磁疗器	(75)
4. 温灸器	(76)
5. 负氧离子发生器	(77)
6. 妇女保健胸围	(77)
7. 肛疾防治器	(78)
五、健身器具	
1. 握力环	(79)
2. 握力器	(79)
3. 小杠铃	(80)
(六) 美容化妆	(81)
一、关于化妆品的一般知识	(82)
二、皮肤与化妆品	(83)
三、面部美容化妆	
1. 化妆的美学原则	(85)
2. 面部化妆的步骤和方法	(86)
3. 修眉与描眉	(94)
四、特色美容化妆	

1. 新娘妆	(96)
2. 迪斯科舞妆	(98)
3. 青春少女妆	(99)
4. 学院妆.....	(100)
5. 夏妆.....	(101)
6. 秋妆.....	(102)
五、指甲美容法	(103)
六、怎样佩戴耳环与项链	
1. 耳环的佩戴和选择	(104)
2. 如何选戴项链、项珠.....	(105)
(七) 美发与护发	
一、关于头发的一般知识	(107)
二、烫发与染发	
1. 电烫发.....	(108)
2. 冷烫发.....	(109)
3. 染发.....	(111)
三、戴假发	(112)
四、发型与脸型	
1. 椭圆脸型的发型	(114)
2. 金字塔脸型与倒三角脸型的发型 ...	(115)
3. 长脸型的发型	(115)
4. 圆脸型的发型	(116)
5. 方脸型的发型	(116)
6. 菱形脸型的发型	(117)
7. 杏仁脸型的发型	(117)
五、特殊体型的发型选择	

1. 斜溜肩如何选择发型…………… (117)
2. 脸大身矮如何选择发型…………… (118)
3. 脖子短粗如何选择发型…………… (118)
4. 脖子长如何选择发型…………… (118)
5. 前额窄如何选择发型…………… (119)
6. 前额宽如何选择发型…………… (120)
7. 后枕部扁平如何选择发型…………… (120)

六、几种美发技巧

1. 头发细少怎样美发…………… (121)
2. 头发粗硬怎样美发…………… (122)
3. 后颈头发朝上长的梳理…………… (122)
4. 耸肩的头发梳理…………… (123)
5. 头发自然卷曲的梳理…………… (123)
6. 发旋过多的梳理…………… (124)
7. 长发姑娘参加运动时的梳理…………… (124)

七、护发技巧

1. 夏天脱发、断发的处理…………… (125)
2. 如何保持头发柔润光泽…………… (125)

八、现代流行发型

1. 短发型…………… (126)
2. 中长发型…………… (131)
3. 夏季风凉式发型…………… (136)

(八)美容整形…………… (139)

一、皮肤的美容整形

1. 皮肤的构造、功能与美学…………… (140)
2. 莫为痤疮烦恼…………… (142)

3. 面痣的去除	(144)
4. 蝴蝶斑的治疗	(145)
5. 雀斑的新疗法	(146)
6. 疣的治疗	(147)
7. 脱发的防治	(148)
8. 恼人的腋臭不难治疗	(149)
9. 瘢痕和瘢痕疙瘩的治疗	(150)
10. 磨削、冷冻、激光整容术	(151)
二、眼的美容整形	
1. 眼皮的构造和美学	(153)
2. 眉毛缺失怎么办	(155)
3. 双眼皮手术	(155)
4. 水泡眼和疤痕眼的整治	(158)
5. 斜视的成因及矫治	(159)
6. 上睑下垂的矫正	(159)
7. 眼镜的选择	(160)
8. 墨镜与健美	(161)
三、鼻的美容整形	
1. 鼻的外形构造和美学	(162)
2. 隆鼻术	(165)
3. 红鼻子可治	(166)
四、耳的美容整形	
1. 外耳的构造和美学	(167)
2. 耳畸形的矫正	(168)
五、口唇的美容整形	
1. 口唇的美学	(169)

2. 兔唇的修复	(170)
六. 其它美容整形	
1. 面神经麻痹	(171)
2. 指趾畸形的矫治	(171)
《九》少女的健美	
一、少女的生理特点	(173)
二、怎样才能长高一些	(175)
三、怎样才能健壮一些	(177)
四、少女束胸影响健美	(179)
五、防止脊柱变形	(180)
六、少女尤应防近视	(181)
七、牙齿的健美	(182)
《十》青年女子的健美	
一、青年女性的生理特点	(185)
二、女性的曲线美	(186)
三、女性的姿态美	(189)
四、过度束腰有碍健美	(191)
五、穿高跟鞋的学问	(192)
六、长统袜与健美	(194)
七、莫为毛发旺盛而忧愁	(196)
《十一》妊娠妇女的健美	
一、孕妇的生理特点	(198)
二、既注意营养，又要谨防生育性 肥胖	(199)
三、孕妇要警惕缺铁	(201)
四、适当参加体育运动	(202)

五、孕妇吸烟害处大	(206)
六、产后如何保持健康	(207)
七、产后健美操	(209)
(十二) 中年妇女的健美	
一、中年妇女的生理特点	(215)
二、中年妇女怎样顺利度过更年期 ...	(217)
三、防治女性的心脏神经官能症	(218)
四、防治妇女功能性浮肿	(219)
五、皮肤防皱与去皱	(220)
六、做家务兼顾健美锻炼	(223)
(十三) 老年妇女的健美	
一、老年妇女的生理特点	(225)
二、老年人如何保持健美	(227)
三、预防中老年妇女的骨质疏松症 ...	(229)
四、防治老年斑	(230)
五、老年妇女的性生活	(231)
后记	(233)

(一) 女子健美的最新概念

人都是爱美的，女子更爱美。那么，怎样才算是美呢？历来不同的时代，不同的国家、民族以及不同的阶级、职业、地位的人，有着各自不同的标准，不同的意义，尽管如此，通常看一个人美不美，都是从这个人的外在美（包括体态美，仪表美、行为美、语言美）和内在美即心灵美两个方面去看的。

先说女子的外在美，这里主要指女子的体态美。过去封建时代，把脸儿长得漂亮而又苗条、柔弱、纤细的女子，看作是女性美的标准。在南太平洋的汤加王国的人，以胖女人为美女，谁最胖谁就最美。在缅甸巴洞地区以长脖子的妇女为最美。而现在各国妇女认为，女性美不仅是脸蛋美不美，或者身体某一部分长得美不美的问题，而是看她整个体型是否健康，是否协调、是否具有女性特有的曲线美。根据现代健美专家的论述，认为女子健美的标准，首先是健，健是美的基础。一个身体病弱，精神萎靡的女子，即使脸蛋长得漂亮，由于她体质不健康，因而失去了美的基础。

现代健美专家还认为，女子健美的体型应具备以下几个条件：

第一，要有发育健全的骨骼。骨骼是体形的基础，人的四肢的长短、粗细、脊柱、胸廓等骨骼发育状况，都与体形有直接关系。一个健美的女子，她的骨骼系统应该成比例地发育，使人体各部分长得匀称、适度；

第二，要有丰满发达的肌肉。人体的肌肉群是构成女性外形曲线美的主要条件。丰满发达的肌肉，不仅可促使骨骼的生长发育，而且可以增添女性青春的魅力。所以，健美女子的肌肉系统必须发育良好，肌肉、脂肪的比例应适度；

第三，要有柔润光泽的肤色。不论女子的肤色是白色，还是微黄色，均以光滑柔软、健康红润为美；

第四，要有娴雅大方的体态。体态是指人们行走、站立、坐卧时身体各部位的姿势。一个体形匀称，曲线适度的女子，必须通过娴雅大方、健康秀美的体态来体现自己健美的体形。尤其在公共场合更要注意保持自己正确的姿势，如果一个女子坐没坐象，站没站象，行走时故意扭动腰肢，或垂肩驼背，弓腰腆肚，这样的姿势就难以给人以美感了。

具备以上条件的女子，可以说是一个有健康体型的女子，但这还不能算是完全的健康。世界卫生组织认为，“健康应是在精神上、身体上，以及社会上保持健全的状况。”就是说一个真正健康的人，除了身体健康外，心理上应是健康的，社会交往方面

也是健康的。日本学者新近认为一个人如果具有“四快”即：快食、快便、快眠、快谈，便可称为健康。前三快是指身体方面讲的，而“快谈”指的就是心理和社会交往方面的健康，表明一个人在与人交往中，思维敏捷，反应快，能迅速、合理地回答对方提出的问题。这与世界卫生组织对健康所下的定义基本上是一致的。可见，一个人的健康，应包括身、心两方面的健康，一个人的美，也同样包括身心两方面的。

一个女子的内在美，也就是心灵美，它是与外在美相统一的。俄国著名文学评论家别林斯基曾说过：“外表的文明同内心的文明必须一致，外表的文雅整洁应当是内心纯洁和美丽的表现”。所谓内在美，是指人们的思想、品德和情操修养。心灵美，以及由它产生的一切行为美是最高尚的美，其他的一切美，如果离开这个基础，就毫无价值了。俗话说得好：“鸟美在羽毛，人美在灵魂”，如果一个女子虽然她形体健美，但思想落后，品德恶劣，灵魂龌龊，她给人的外表美感，就会因此而消失。相反，一个心灵美好，品德高尚的女人，她学习勤奋刻苦，工作奋发拼搏，待人诚恳和蔼，虽然她的长相差一些，但她有了这些可贵的品质，反倒觉得她是可尊敬的，是美的。托尔斯泰说过“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽”。可见心灵美较其他外在美更为重要，心灵美最能赋予一个女子的青春魅力，也可以使一个女子转丑为美。

(二) 运动与健美

一、运动有益于女子健美

从形体学看一个女子是否健美有以下三个条件：

1. 身高在一五五至一七〇厘米，体重在五十至六十公斤；
2. 五官端正，皮肤光滑、红润、健康；
3. 肌肉发达、体形匀称具有曲线美。

这三个条件的形成又依赖于遗传、营养、运动三个因素。其中，尤以运动对健美的作用最大。

运动可以使人体加快生长。这是因为：

1. 在运动时，骨骼肌肉需要大量的血液，而这些血液中带有大量的氧气和养料，从而使全身新陈代谢处于旺盛状态。

2. 腿骨的两端有一种专管骨骼生长的骺软骨，骺软骨在运动中不断受到压挤和摩擦，细胞不断地分裂，不断地骨化而骨骼则逐渐长长，增粗。

3. 运动可使生长激素分泌增多。在人的脑子下面有个内分泌腺叫脑垂体。脑垂体的前叶能分泌