

斯·法史特  
德·得凡勒 著

谢桂芳 编译

法国人的健与美



中国商业出版社

法国人的健与美

中国商业出版社

# 法国人的健与美

斯·法史特 著

德·得凡勒

谢桂芳 编译

中国商业出版社

**法国人的健与美**

斯·法史特 著  
德·得凡勒

谢桂芳 编译

·  
中国商业出版社出版发行  
新华书店总店科技发行所经销  
一二〇二厂印刷

·  
787×1092毫米32开 6.5印张 147千字

1988年10月第1版 1988年10月北京第1次印刷

印数：1—5000册 定价：2.45元

ISBN 7-5044-0213-3/J·4

# 目 录

自我测验	(1)
第一章 体型美	(5)
一、脖颈	(5)
切忌脖颈受损伤	(5)
莫让脖颈暴露你的年龄	(6)
脖颈的保护	(6)
颈部健美操	(6)
下巴健美操	(7)
二、肩臂浑圆有力	(7)
三头肌的锻炼	(8)
谨防手臂皮肤松弛	(8)
肩膀健美操	(8)
三、乳房的保护	(10)
乳罩要合适	(10)
冷水浴的好处	(11)
强壮酒的使用	(11)
乳房营养药物	(11)
日光浴和海水浴	(11)
胸部健美操	(12)
四、腹部扁平而肌肉发达	(14)
收腹	(15)
腹带和衣服不可太瘦	(15)

不要滥用润肠药·····	(15)
治疗便秘的几种秘方·····	(15)
腹部健美操·····	(16)
全身健美操·····	(19)
五、腰和臀部·····	(22)
保持线条协调·····	(22)
什么是结缔组织炎·····	(22)
结缔组织炎不能彻底根治·····	(23)
预防结缔组织炎的饮食制度·····	(23)
警惕应激反应·····	(23)
增加活动量·····	(23)
不要滥用药物·····	(24)
治疗方法·····	(24)
臀部健美操·····	(25)
腰部健美操·····	(26)
六、保持双腿修长·····	(28)
紫色腿·····	(28)
保持皮肤湿润·····	(28)
坚持腿部锻炼·····	(29)
到砂地、水里去漫步·····	(29)
直立工作人员的运动·····	(29)
纠正不正确的姿势·····	(30)
衣服不可太紧·····	(30)
警惕某些热源·····	(30)
正视最早信号·····	(30)
预防为主·····	(30)
改变避孕方式·····	(31)

静脉营养药物.....	(31)
矿泉疗法.....	(31)
静脉曲张硬化术.....	(32)
静脉曲张剥离术.....	(32)
腿部健美操.....	(32)
锻炼腿肚子的体操.....	(34)
腰、膝和踝关节操.....	(36)
<b>七、背部保健.....</b>	<b>(38)</b>
灵巧而易受伤害的机器.....	(38)
保持正确的姿势.....	(38)
坐着工作时的注意事项.....	(39)
鞋要合适.....	(39)
晚上应放松.....	(39)
按摩.....	(40)
床铺要合适.....	(40)
消除粉刺和疙瘩.....	(42)
注意孩子背部.....	(42)
背部和臀部体操.....	(42)
梁上体操.....	(43)
脊柱柔软操.....	(44)
预防驼背和端肩的体操.....	(45)
<b>八、手的保养.....</b>	<b>(47)</b>
每天要搽优质护肤霜.....	(47)
不要久戴橡胶手套.....	(47)
别剪茧子.....	(48)
老年斑.....	(48)
自制搽手油.....	(48)

指甲的保养	(19)
斑点和着色	(49)
指甲的保护	(49)
修剪工具	(50)
指甲的日常修整	(50)
怎样涂指甲油	(50)
底色和指甲油越薄越牢固	(51)
涂指甲油的诀窍	(51)
锻炼手指的肌肉和柔软性	(52)
按摩	(54)
<b>九、脚的保养</b>	<b>(55)</b>
每天要洗两次脚袜子要勤换	(55)
每周要认真护理一次	(55)
不要忽视小毛病	(56)
几种传统的洗脚方法	(56)
反鞋要合脚	(56)
重视鞋的质量	(56)
不要总穿高跟鞋或平跟鞋	(56)
脚汗太多时怎么办	(57)
治疗汗脚的方法	(57)
霉菌病	(57)
拇趾外翻	(58)
保护孩子的脚	(58)
按摩	(58)
脚部操	(59)
<b>第二章 人体卫生</b>	<b>(61)</b>
<b>一、沐浴</b>	<b>(61)</b>

洗澡用具.....	(61)
肥皂的选择.....	(61)
家庭自制肥皂配方.....	(62)
其他洗澡用具.....	(62)
自制盥洗油和盥洗醋.....	(63)
海藻浴.....	(64)
在澡盆里按摩.....	(64)
洗澡水的温度.....	(64)
土耳其式浴.....	(65)
蒸汽浴.....	(66)
二、出汗——一个自然而又令人不舒服的现象.....	(66)
保持清洁卫生.....	(66)
除臭.....	(67)
选择适当的衣服.....	(67)
出汗过多时要就医.....	(67)
外科手术治疗.....	(67)
三、保护牙齿.....	(68)
按摩牙龈.....	(68)
选用优质牙刷经常更换牙刷.....	(68)
刷牙要刷净.....	(68)
牙膏的选择.....	(68)
氟.....	(69)
每年要刮除二次牙石.....	(70)
黄牙.....	(70)
几种危险.....	(70)
四、剃须.....	(70)
选用哪种剃须刀.....	(70)



剃须前的准备	(71)
泡沫剂的选择	(71)
剃须须知	(72)
洗净剂带酒精好还是不带酒精好	(72)
过敏皮肤	(72)
<b>第三章 人体保健</b>	<b>(73)</b>
<b>一、饮食是保持活力和健康的科学</b>	<b>(73)</b>
碳水化合物是能量的主要来源之一	(74)
脂肪摄取要适量	(74)
不可缺少的蛋白质	(75)
每个人的日常饮食并不一样	(75)
热量计算	(75)
必须饮水	(82)
重视矿物盐的摄取	(82)
维生素片剂有效吗	(83)
从食品中摄取维生素	(84)
维生素丰富的食品	(84)
饮食要平衡	(84)
蛋白质丰富的食品	(86)
奶制品	(86)
脂肪	(86)
谷物及其衍生物	(86)
生蔬菜、水果	(87)
熟蔬菜和熟水果	(87)
减肥要讲究方法	(87)
动机分析	(88)
制定饮食制度	(88)

有无清淡的油脂·····	(88)
不要忽略隐蔽的糖·····	(89)
烹调的学问·····	(89)
不一定忌食含淀粉食品·····	(90)
注意调味品的使用·····	(90)
别忘了饮水·····	(90)
极度饥饿时怎么办·····	(90)
一天的饮食安排·····	(90)
减肥辅助方法·····	(91)
一周称重一次·····	(91)
理想的体重·····	(91)
<b>二、运动与健美·····</b>	<b>(92)</b>
运动要适量·····	(92)
愉快地锻炼·····	(93)
肌肉锻炼要均衡·····	(93)
运动服·····	(93)
运动鞋·····	(95)
运动的年龄界限·····	(95)
运动中的注意事项·····	(95)
生热柔软操·····	(97)
<b>三、呼吸使机体吐故纳新·····</b>	<b>(102)</b>
氧合作用·····	(102)
正确的呼吸方法·····	(102)
锻炼肋间肌增加肺活量·····	(103)
<b>四、放松疗法·····</b>	<b>(105)</b>
如何放松·····	(105)
不要轻信庸医·····	(106)

何时做放松操	·····	(106)
伸展四肢	·····	(106)
吸呼	·····	(106)
肌肉放松运动	·····	(107)
精神集中运动	·····	(107)
全身放松运动	·····	(107)
五、充足的睡眠是保持体形和健美的保证	·····	(108)
认识睡眠的作用	·····	(108)
不要破坏睡眠周期	·····	(110)
八小时睡眠时间是真正的标准吗	·····	(111)
减少睡眠时间	·····	(111)
白天午睡以缩短睡眠时间	·····	(112)
睡觉须知	·····	(112)
床也很重要	·····	(112)
身体状况可影响睡眠	·····	(113)
六、性生活	·····	(113)
必要的避孕措施	·····	(114)
性生活无统一标准	·····	(114)
不要忽略抚摸的作用	·····	(114)
阴道性欲高潮和阴蒂性欲高潮	·····	(115)
不必双方同时达到性欲高潮	·····	(115)
出现问题要及时解决	·····	(115)
有病要早治	·····	(115)
父母要向子女进行性教育	·····	(116)
青少年的性行为	·····	(117)
七、怀孕期	·····	(117)
体重最多增加10公斤	·····	(118)

摄入多少热量为好	(118)
吃些什么	(118)
多饮水	(119)
不一定忌食盐	(119)
如果是双胞胎	(119)
怀孕初期体重增加过多怎么办	(120)
恶心呕吐怎么办	(120)
不要抽烟	(120)
孕妇与运动	(121)
要学会积蓄力量	(121)
皮肤色素的变化	(122)
注意你的指甲	(122)
梳理头发要轻	(122)
牙齿会损坏	(122)
预防妊娠线的出现	(123)
要保护后背	(123)
谨防静脉曲张	(124)
按摩	(124)
不可忽视产后功能训练	(125)
哺乳不会破坏乳房形状	(125)
孕妇体操	(126)
在家便可作的几种运动	(127)
<b>第四章 美容</b>	<b>(129)</b>
<b>一、如何选择化妆品</b>	<b>(192)</b>
不要混淆基本成分和有效成分	(129)
活性成分——植物或生物提取物	(130)
色素和防腐剂	(131)

化妆品不是万能的·····	(131)
最贵的化妆品不一定是最好的化妆品·····	(132)
如何确定一种化妆品是否适用·····	(132)
不要迷信润肤霜的穿透力·····	(132)
男用化妆品·····	(133)
自制化妆品·····	(133)
化妆品的保存期·····	(134)
化妆品要放在阴凉处·····	(135)
化妆品的变态反应·····	(135)
什么是变态反应·····	(135)
发生变态反应时怎么办·····	(135)
<b>二、面部化妆</b> ·····	<b>(136)</b>
不同类型的皮肤·····	(136)
皮肤的养护·····	(137)
首先要保持清洁·····	(137)
必须卸妆·····	(138)
自制卸妆液·····	(138)
清洗剂的作用·····	(138)
自制清洗剂·····	(139)
花汁·····	(140)
白天和晚上用的护肤霜·····	(140)
几种自制护肤霜·····	(141)
按摩面部以促进护肤霜的吸收·····	(142)
美容院·····	(143)
多长时间彻底清理、化妆一次·····	(143)
剥皮术·····	(143)
熏蒸和面部蒸汽浴·····	(144)

如何处理黑斑·····	(144)
面膜·····	(145)
几种自制面膜配方·····	(145)
眼圈充血消退敷料·····	(146)
增加皮肤光泽的草药·····	(147)
青春期常见病—粉刺·····	(147)
粉刺治疗过程可能很长·····	(148)
皮肤老化和皮肤“再生”脂·····	(148)
皱纹能在一夜之间消失吗·····	(149)
如何消除皱纹·····	(149)
<b>三、化妆</b> ·····	<b>(150)</b>
化妆要入时·····	(150)
浓妆还是淡抹取决于年龄·····	(151)
化妆工具·····	(151)
粉底霜·····	(152)
如何打粉底·····	(153)
掩盖黑眼圈膏·····	(154)
扑粉·····	(154)
胭脂·····	(155)
如何擦眼影膏·····	(156)
眼圈墨·····	(157)
眼圈笔·····	(157)
眉毛不可拔得太多·····	(157)
如何使睫毛变浓·····	(158)
戴眼镜的人如何化妆·····	(160)
要避免不正确的化妆方法·····	(160)
<b>嘴唇不要总抹成红色</b> ·····	<b>(161)</b>

四、香水	(164)
优质香水	(164)
香水的气味	(164)
如何挑选香水	(165)
如何洒香水	(165)
五、头发养护	(166)
头发脱落怎么办	(166)
头发反映全身的健康状况	(167)
梳理方法要得当	(167)
如何选择洗发液	(168)
正确使用洗发液	(168)
不要掺和洗发液	(169)
自制洗发液	(169)
护理头发要经心	(169)
关于头皮屑	(170)
假期里如何养护头发	(171)
发型的选择	(171)
头发宜自然吹干	(172)
如何卷发	(172)
如何吹风	(173)
烫发	(174)
头发太稀怎么办	(174)
头发太硬怎么办	(175)
脱色头发的保护	(176)
染发	(177)
染发注意事项	(178)
尽量使用毒性较小的植物性染发水	(179)

男子头发	(179)
出现秃顶怎么办	(180)
外科手术	(180)
<b>六、日光浴</b>	<b>(181)</b>
不同的皮肤应有不同的日光浴方式	(182)
日光浴要注意安全	(182)
采用适当的滤光剂	(183)
阳光照射状况是不同的	(184)
海边日光浴	(184)
山上日光浴	(184)
被太阳烧灼怎么办	(184)
有助于日光浴的营养素	(185)
谨防光敏感物	(185)
对太阳的变态反应	(186)
日光浴后怎么办	(186)
日光浴时如何化妆	(186)
花斑癣	(187)
<b>七、整容手术</b>	<b>(187)</b>
面部除皱纹手术	(187)
眼皮下垂和下眼皮出现眼囊怎么办	(188)
鼻子整形	(188)
假乳房的安装	(189)
乳房太大怎么办	(190)
乳房下垂怎么办	(191)
蜂窝组织炎顽症	(191)



# 自我测验

## 性格开朗还是忧郁?

1. 是否乐观?
2. 对前途是否担心?
3. 是否害怕变老?
4. 是否关心受尊重?
  - A 受家人尊重?
  - B 受朋友尊重?
  - C 受同事尊重?
5. 记忆力是否好?
6. 当你情绪不佳时, 采取哪种态度?
  - A 等待事情过去?
  - B 找碴打架?
  - C 转入平静?
  - D 想方设法转移目标?
  - E 分析原因, 以克服沮丧情绪?
7. 当你疲倦时, 采取哪种方式?
  - A 脾气急躁?
  - B 垂头丧气?
  - C 抓紧休息?
8. 是否容易自我放松?
9. 思想是否容易集中?