

健美100问

范正祥主编



R161
6

健美100问

范正祥 主编

中国青年出版社

033370



女子学院 0021830

责任编辑：吴书杰
封面设计：孙凤娣
人物摄影：崔友利

健美 100 问

范正祥 主编

*

中国青年出版社出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 11印张 2插页 159千字

1987年12月北京第1版 1987年12月北京第1次印刷

印数1—40,000册 定价2.40元

前 言

1982年1月,我们编辑出版了《祝你健美》一书,在社会上引起了强烈反响。该书的特点,是以通讯形式回答了青年们所关心的健美问题,为青年排了忧,解了难,深受青年的欢迎和信任。该书发行以后,在将近两年的时间里,我们收到了近万件读者来信。这些来信提出了许多《祝你健美》没有收入,又是青年们渴望解决的问题。为此,我们从中选出一百个有代表性的题目,分别请有关方面的专家做了回答,将其编辑出版——即《健美100问》。

《健美100问》的宗旨,在于从青年的身心健康入手,解决其健美问题。所以,此书专门介绍了影响青年个体健美的一些常见病及其防治知识,可以说,这是一本专治健美之本的书。

健美,健美,健是本,美是标,有健才有美。正如

某些读者在来信中所说：“我身体有病，谈不上健，也没有心思谈美。我多么希望治好病（最好当初就不得病），做一个健美之人啊！”

老一辈革命者常说“身体是革命的本钱”，而我们这一代青年，正生活在中华腾飞之时。为了在海阔天空的新时代遨游奋飞，我们应当具有健美的身心。这本书，就是帮助青年培养健美身心的忠诚朋友。

祝你健美！

编者

目 次

情绪和健美有什么关系?.....	1
怎样减少面部皱纹?	7
如何消除面部黑痣?	11
我为什么爱脸红?	15
脸黑怎么办?	18
头皮屑多怎么办?	22
兜腮胡子能治吗?	26
脸上长了雀斑有法治吗?	30
怎样消除脸上的蝴蝶斑?	33
怎样防治桃花癣?	37
汗斑能不能治好?	40
荨麻疹能治好吗?	42
怎样防治染发引起的皮炎?	45
怎样防治化妆品引起的皮肤病?	47
如何防治湿疹?	50

如何防治异位性皮炎？	53
过敏性紫癜怎么防治？	55
黄牙可以变白吗？	58
酒糟鼻怎么办？	62
怎样才能长得高？	65
太瘦了怎么办？	69
女青年怎样选戴乳罩？	73
乳房下垂怎么办？	77
乳房偏小、发育较差怎么办？	81
如何防治脊柱弯曲异常？	85
如何消除过多的腹部脂肪？	88
怎样矫正八字脚？	91
小胖墩体型的形成和改变	94
“豆芽菜”体型的形成和改变	97
臀部肥大怎样练得瘦小些？	101
罗圈腿和 x 形腿的矫正方法	104
如何消除脚臭？	108
腿肚子太粗能纠正吗？	111
穿高跟鞋有损健康吗？	114
运动后马上冷水浴好吗？	117
产后体形发胖怎么办？	120
产后脱发怎么办？	128
有没有增强记忆力的药物？	126
失眠之苦何时消？	129

患偏头痛怎么办?	133
小便时晕倒是怎么回事?	137
爱打瞌睡怎么办?	139
手掌脱皮是怎么回事?	142
手脚皸裂及防治	145
如何防治嘴唇干裂?	148
怎样治疗白癜风?	150
爱出汗怎么治?	153
怎样克服水土不服?	156
炎夏食欲下降怎么办?	159
怎样治疗春季卡他性结膜炎?	163
眼睛容易流泪是怎么回事?	165
怎样治好慢性中耳炎?	168
患美尼尔氏病怎么办?	172
怎样防治慢性鼻炎?	175
鼻窦炎能治好吗?	178
鼻子常出血怎么办?	182
智齿要不要拔?	185
经常牙痛怎么办?	188
牙龈出血怎么办?	192
慢性咽炎如何防治?	196
扁桃体经常发炎怎么办?	199
怎样防治疥疮?	203
青春期为什么会出现甲状腺肿大?	206

青春期贫血怎样防治？	210
心脏有杂音就是心脏病吗？	213
窦性心律不齐是心脏病吗？	217
怎样防治风湿病？	219
低血压怎么办？	222
得了胃下垂怎么办？	226
经常感冒怎么办？	229
怎样防治支气管炎？	234
瘵症是怎么回事？	237
腋臭能治好吗？	240
怎样防治下肢静脉曲张？	244
精索静脉曲张能治疗吗？	247
怎样防治习惯性冻疮？	251
患了痔疮怎么办？	255
怎样防治肺结核？	259
怎样治疗颈淋巴结核？	265
癫痫病人可以结婚吗？	268
落枕了怎么办？	272
经常腰腿痛怎么办？	275
运动后出现血尿是怎么回事？	279
得了慢性肾炎要注意些什么？	282
怎样防治尿路感染？	286
前列腺炎能治好吗？	290
怎样防治滴虫性阴道炎？	294

青春期功能性子宫出血	298
如何防治痛经?	303
月经前脾气暴躁是怎么回事?	306
月经前乳房胀痛是病吗?	309
白带是病吗?	312
倒经是怎么回事?	316
处女膜破裂的原因有哪些?	319
只有一侧睾丸是怎么回事?	322
患睾丸炎影响生育吗?	325
包茎会不会影响性生活?	328
性生活过频会损害健康吗?	331
“一滴精十滴血”的说法对吗?	334
旅游结婚应注意什么?	337

情绪和健美有什么关系？

编辑同志：

我很希望自己的身体能象体操运动员一样健美。所以我除了每天坚持做健美操外，还进行其他一些体育锻炼，可是效果并不太明显。一天我和几个同伴在一起谈论健美问题，他们说：“体育锻炼是达到健美的重要条件，但不是唯一条件，情绪的好坏和稳定程度同健美也有重要关系，你是一个多愁善感的姑娘，情绪波动太大，可能会对健美产生不利的影晌。”对于同伴们的话，我半信半疑。体育锻炼和健美的关系我比较清楚。情绪和健美有什么关系我就弄不明白了，请您谈谈这个问题好吗？

辽宁 张 彦

张彦同志：

看到你给编辑部的来信，我很高兴。作为一个心理学工作者，我感到你所提出的问题很有实际意义。随着科学技术的发展和水平的提高，人们特别是青年对身体的健美越来越关心。现在报刊上有关健美的文章不少，谈论体育锻炼、饮食营养、思想道德同健美的关系较多，所以一些同志和你一样，对体育锻炼的作用有比较深刻地了解，而对情绪和健美的关系就不那么清楚了。健美是由多种因素构成的，所以一个人要使自己的身体健美，必须从多方面努力。你的同伴说你多愁善感、情绪波动太大，如果你真的象他们所说的那样，这对健美是很不利的。情绪和健美的关系是很密切的。俗话说“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”一笑能年少十年，这当然是夸张，但道理是对的，它形象地概括了情绪和健康的关系。健康是健美的重要方面，因此情绪的好坏对健美有很大的影响。下面具体谈谈我的看法，供你参考。

从两个有趣的实验讲起

古代，国外有位学者做了一个实验。他把同胞所生的两只羊羔，放在两种不同的环境里。一只羊羔旁边拴着一条恶狼，这只羊羔整天处于极度恐惧的情绪状态下，不敢吃东西，很快消瘦下去，不久就死亡了。另一只羊羔，在正常状态下生活，它一直活得很健壮。

还有人做过这样的实验：把两只健康的猴子分别装进不同的笼子里，把它们捆住，各坐在一张特别设计的椅子上，每隔二十分钟给予一次低压电击。两只猴子的前肢都可操纵一个开关。但一个开关是真的，能够切断电源；另一个开关是假的，不能切断电源。那只被装在有真开关的笼子里的猴子，很快学会了在电击时搬动开关，以切断电源，躲避电击。可是，一个月后，这只猴子却奇怪地死了。而关在有假开关的笼子里的猴子不但没有死，而且很健康。这是怎么回事呢？专家解剖了死猴子的尸体，发现它得了严重的胃溃疡。为什么这只猴子得胃溃疡？据分析，这只关电源的猴子，每隔二十分钟情绪就要紧张一次，整天处于紧张状态中，从而导致植物性神经系统功能紊乱，使胃酸分泌过量，造成胃壁溃烂。而另一只笼子里是假开关，对于猴子来说，关与不关开关都不能逃脱电击，只好“听天由命”，反倒没有紧张情绪，所以仍然健康地活着。

这两个实验说明，情绪对健康能产生重大的影响。人虽然不同于动物，但是从情绪对健康的影响来说是相同的。

消极的情绪会致病

祖国医学在很早以前就认识到，人类的精神活动和疾病的产生有密切的关系。如在《素问》中就有“怒伤肝”、“恐伤肾”、“思伤脾”、“忧伤肺”等说法，又说“暴乐暴喜，始乐后喜，皆伤精气；精气竭绝，形体毁沮。”这里所说的就是情绪可以造成疾病。唐代名医孙思邈在《千金方》一书中说：“嵇康曰：养

生有五难，名不去为一难，喜怒不去为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”其中指出了调节情绪为养生要旨。

现代医学的研究结果表明，情绪的变化能直接影响人体内的各种生理活动，不良的情绪状态，能给人的身体健康带来难以估量的后果。俄国生理学家巴甫洛夫指出：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给疾病大开方便之门。”国外医学科学的研究发现：“一切对人不利的影响中，最能够使人短命夭亡的，就是不好的情绪和恶劣的心情，如忧虑、颓丧、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”现在已经查明，象高血压、心脏病、胃溃疡、支气管哮喘、月经失调、癌症等许多疾病的发生，都和情绪有一定的关系。美国有位医学专家，对本世纪四十年代初在哈佛大学念过书的二〇四名男学生进行了调查，发现在婚姻美满、事业上有成就而感到心情舒畅的五十九人中，在二十一岁到五十九岁这段时间里，只有二人患了慢性病。而在身处逆境，感到精神压力很大的四十八人中，有十八人得了重病，而且他们中比较多的人死在五十岁前后。可见，情绪和健康的关系很大。

那么，情绪为什么能影响人的健康呢？这是因为消极的不良的情绪状态，如恐怖、焦虑、愤怒等会使肾上腺素、皮质类固醇等内分泌激素增加，因而造成人的心率加快、血管收缩、血压升高、呼吸加深、胃肠蠕动减慢等。这种紧张情绪如果是短暂的，能很快恢复正常，体内的生理生化变化也会复原，身体不会受到大的影响。如果这种情绪状态持续时间过长，或

长期受到压抑而得不到疏泄,就会使人的整个心理状态失去平衡,体内的生理生化变化就难以恢复正常,因而引起疾病。

积极的情绪有益健康

象高兴、愉快、欢乐等等,都是积极的良好的情绪,它能够提高人的大脑和整个神经系统的活力,保持机体内分泌的平衡,使体内各器官的活动协调一致,有助于充分发挥整个机体的潜能,因此能使人精力充沛,身体健康。

那么,怎样才能保持积极良好的情绪呢?要注意以下几点:

第一,加强思想修养。一个青年人应该加强思想修养,用理智来代替感情。对人生、社会要持正确的态度,才能站得高、看得远,正确观察和分析客观事物,冷静、稳妥地处理各种问题,打消一切不合现实的想法和要求。

第二,不让不愉快的事情长期困扰自己。在工作、学习和生活中,遇到不愉快的事是一种正常现象。千万不要长时间让苦闷、烦恼、忧愁困扰自己,甚至不能自拔,而应该尽快从困境中解脱出来。从困境中解脱出来的最好办法,是把内心的苦闷讲给自己的知心朋友、好同志,或父母、兄弟、姐妹,这样一方面自己的痛苦心情得到了发泄,另一方面也会得到他们的帮助、指导、安慰、温暖,使心境能很快恢复正常。

第三,心胸要宽阔。要为人宽厚、和善,不要参与是非,不要计较小事,遇到不如意的事不要钻牛角尖,要经常往大处想、往远处看。搞好人际关系,创造宽松和谐的环境,自己的

033370

心情自然就愉快了。

第四,要控制自己的情绪。青年人血气方刚,情绪容易激动,所以要学会控制自己的情绪,避免狂喜、暴怒。每当自己的情绪激动时,要充分动员自己的理智,让理智来驾驭感情,再应用转移法迅速转移。如放开收录机,听听轻音乐;外出散步;到朋友家聊聊天;等等。

第五,参加正当的社交活动。青年人刚步入社会,参加积极、正当的社交活动,如多交几个志趣相投、兴趣相近的朋友,彼此间有共同语言,一起学习和活动,不但使生活丰富多采,充满情趣,而且会使人精神振奋,有益于培养健全的人格。相反,一个人与世隔绝,与人老死不相往来,就容易形成孤僻的性格,使人心情抑郁或孤高自傲,对心理健康十分不利。

第六,锻炼身体,增进健康。古语说“健康的精神,寓于健康的身体”。的确,身体健康的人,朝气蓬勃,充满青春的活力,容易保持乐观向上的情绪。而体弱多病、事事都感到力不从心的人,往往自暴自弃,精神上有比较重的负担,因此锻炼身体增进健康也是十分重要的。

张彦同志,通过上边的介绍看出,情绪和健美有密切的关系。希望你克服心胸不宽阔的毛病,用乐观的情绪对待人生,不妨按上边讲的方法试试,你一定会达到健美。

孟 敬

怎样减少面部皱纹？

编辑同志：

我是一个年轻的演员，常年使用舞台化妆品，结果面部皮肤变得粗糙松弛，出现了皱纹。为此，我曾用过各种市面上出售的防治皱纹的美容品，但一直未见疗效，只好写信求教于您。盼您给介绍些好方法。

佳木斯 常为民

常为民同志：

在我们的身上，只有面部皮肤会产生皱纹。这是因为只有面部的肌肉直接与皮肤相连，缺少居间的皮下脂肪和筋膜等缓冲组织。更主要的是面部表情丰富，喜怒哀乐、忧思悲恐无所不包。而每一种表情都要牵动面部的多种肌肉的收缩和放松。当肌肉收缩时，就会拉扯与其相连的皮肤，产生一系