

[苏] 塔·科斯特戈娃 赖·拉基京娜 著
王景亚 秦守福 马媛 译



幼女·少女·妇女

——女性一生的保健与健美

〔苏〕塔·科斯特戈娃 著

赖·拉基京娜

王景亚 秦守福 马媛 译

河南大学出版社

内 容 提 要

本书论述体育锻炼对增强各个年龄(从童年起)的女性身体健康的作用。论述怎样才能长成为健康的女孩,哪些体育锻炼能帮助姑娘们成为体态匀称和健美的姑娘,怎样使自己的身体为未来做母亲作好准备,怎样避免在成年期过于肥胖,以及每个愿永葆青春和工作能力的女子都有益的内容。本书的作者是美国体育教师和新闻工作者。

幼女·少女·妇女

——女性一生的保健与健美

(苏)塔·科斯特戈娃

著

赖·拉基京娜

王景亚 秦守福 马媛 译

责任编辑 秦英骏

河南大学出版社出版

(开封市明伦街85号)

· 河南省新华书店发行

中国科学院开封印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:7.375 字数:160千字

1988年10月第一版 1988年10月第1次印刷

印数1——10,000 定价:1.80元

ISBN7-81018-164-5/G·63

序

——略谈女性外貌、身体、风度美的标准

本书是专门为女性写的。因为书中所谈的内容对于各种年龄的女性来说永远是重要的。

我们大家都懂得，智慧、才能、善良和其他精神品格对于一个人是多么重要。我们喜欢和尊敬一个人决不只是因为其容貌漂亮和体态匀称。不过，假若认为美丽的外貌无关紧要，可以勿视，那也是十足的虚伪。任何时代，人的完美的内涵总是存在于同样完美的外表之中，健康的灵魂寓于健康的体魄。

时代改变着女性美的标准。每个时代，每个民族都给女子美的标准赋予自己的含义和特征。在时代的长河中，我们可以看到，女子的美貌是多种多样的：光彩夺目、艳丽绝伦的埃及皇后涅菲娣娣，冰清玉洁的大理石雕像维纳斯，端庄沉郁的俄罗斯圣母，鲍梯切利笔下的迷人而神秘的美人。鲁宾萨塑造的充满活力的凡间女子，雷奴阿拉笔下的感情丰富而体态娇美的巴黎妇女，伏鲁别尔描写的几乎是禁欲主义的弱不禁风的女子……难道能列举得完吗？世界上有多少人活着，就有多少人赞赏女性美，并力图把它留在时间的长河中，打上永恒的艺术烙印。这种永恒美的反射光投向我们的

生活，教我们去热爱美、追求美。

不过，我们尽管十分赞赏众多的千古佳丽，但处在我们这个飞速发展着的、要求速度、精力、果断和自我负责精神的务实时代，我们更乐于看到同时代的女子成为善于劳动和奋斗，积极参与各种社会活动的人。

我们每个人都有一幅天生的模样。不过，法国人说得好：没有不漂亮的女人，而只有不想漂亮的女人。女子有比衣着更吸引人的条件，这就是健康，是匀称的体形，秀丽的外貌和神态，轻盈的步子，善于自持的动作，青春而富于弹性的肌肤，光亮浓密的头发和明亮的眼睛，再加上文静和良好的情绪，活泼愉快而生气勃勃的精神以及富有同情心。这样的女性，即使她的容貌与体态距古典的审美标准还很远，难道我们还不能说她是美的吗？

要知道，我们以上列举的美不是上帝赋予的，而是人的教养，人的习惯和人的生活方式造就的结果。

正如人们所说，健康的身体体现在人的脸上。从一个女子的外貌往往可以看出她的内心情感，精神状态和体质状况。反常的生活、吃得过多，缺乏活动和呼吸新鲜空气不足，疲劳、身体不适以至情绪不好都不可避免地在她的外表上反映出来，影响其外貌。

据说，人的命运取决于人的毅力。外表也说明其具有或者缺乏这种毅力。的确，关心自己的健康亦即关心自己的命运，是要求花费气力和下功夫的，而且要有耐心，要不断地、不倦地终生下功夫。

体育，我们已经如此习惯于这个词，以至于不能总是注意它的中心意义——“身体的锻炼和培育”。要知道，

这个意义对每个人都是宝贵的，它不仅包括各种精神财富，知识面、博览群书，善于穿着，自持力和处事才能等等，体育还意味着理智地对待自己的身体，保持并发展自己的天资。就象神话中的仙女一样，她把未来的美貌和体质的完善放进童年的摇篮。如果我们不利用自己的天生资质，不注意或者损坏自己的身体，过早地耗尽自己的生命，那不是大自然的过失，而是我们自身的过失。

为什么我们责备不爱整洁的人，而对没有健康的皮肤、有点驼背、肌肉萎缩的二十岁的姑娘却熟视无睹？古罗马人在谈到不受尊敬的人时说：他既不会读书，也不会游泳。我们有些还很年轻而健康的女子，她们不仅不会游泳，也不会跑步、滑雪。对她们来说，要多走一公里或不坐电梯爬到第五楼，那简直是无法解决的难题！这不是缺乏体育锻炼和对自己的身体漫不经心的证明又是什么呢？如果只一个人不整洁，那毕竟不过是她个人的事，看到她使人不愉快罢了。但是，身体的缺陷和受到损害的体质却与所有的人有关。正如列宁所说，健康在我国是公共财富，我们有权期待每个苏维埃公民的创造性劳动和对公共事业的切实贡献。而那些由于自己的过失而不善于生活、劳动和奋斗的人，会给社会带来什么益处呢？

我们都知道党和政府采取了大量的公共保健措施。可是我们不能只限于扮演知道感恩的受益者的角色，我们必须十分自觉地、积极地对待这些问题。

没有体育，就谈不上健美的体魄。难怪有人认为，运动最少，生命最短。轻视正确的生活方式，不仅必然影响到人的身体发育，而且影响到智力的发展，影响到他的工作能

力，最终影响到人的社会价值。

今天，体育运动已经真正地进入每个当代人的生活。体育运动能团结人，增进人的相互了解而不问他们有什么政治分歧。能给人们以美好激进的时刻，使人们对祖国、对能做出似乎无法做到的事的同胞感到自豪。当为祝贺我们的冠军的胜利而升起苏联国旗、奏起苏联国歌的时候，我们和他们一起感到真正的幸福。如果我们爱戴的运动员“实力不强”、“投降”、“输了”……，我们也会和他们一起陷入深深的遗憾之中。

完美无缺的柳德米拉·帕霍莫娃在撒满鲜花的溜冰场上转完最后一圈时，露出幸福的微笑……第三次赢得奥林匹克金牌的伊琳娜·罗德尼娜的眼泪久久地在那一双大眼睛中闪闪发光，终于沿着双颊淌下。这泪水被电视记者发现和捕捉并立刻向全世界转播……。观众和运动员一起度过交织着快乐与悲哀，欢乐与疲劳，胜利与失败的令人十分激动的时刻。很少有什么东西能和这些时刻相比。这些时刻不仅是艺术的伟大力量，也是生活本身赋予我们的。难道观众不这样认识吗？

不，没有体育运动，我们的社会生活就会失去一种独特的色彩，而变得苍白无力和单调。可是，为什么我们经常不想明白：我们可以用这样的色彩使我们的生活变得万紫千红，只要我们决心超过旁观者与参加者，捧场者与运动员（即使是一般体育参加者也好，我们不打算提过高的要求）之间的障碍就可以了。战胜对手、取得胜利，情绪的紧张和放松等等甜密的时刻不仅大型运动会才有，而且在普通的旅游、滑雪、激烈的排球和网球比赛中也会有。我们每个人都

怀有表现自己，尽可能发挥自己才能的美好愿望，体育可以为我们提供实现这种崇高愿望的可能性。更何况对体育的热爱总会令人得到最珍贵的奖品，这就是健康。

任何机器都需保养。我们坚信这一真理。而人的肌体，比人的智慧已经创造和将会创造出来的地球上任何东西都要复杂得多。除我们自己以外，任何人都不能保护我们的肌体，使其免除有害的影响和习惯并不断健壮和完善。

这个问题并不复杂，任何人都可以理解。更重要的是要了解它。任何时候都不算太晚。那么，就从今天，从现在开始吧！

目 录

序

——略谈女性外貌、身体、风度美的标准 (1)

女婴出生以后..... (1)

女孩在成长..... (26)

学校的铃声..... (42)

难度过的年龄阶段..... (52)

在生活的起点上..... (60)

总共10分钟..... (68)

利用一切时间进行锻炼..... (81)

健美的妙方..... (90)

面部操..... (112)

未来的妈妈..... (120)

40岁以后..... (136)

您多大年纪? (148)

星期天是全家日..... (168)

一年四季..... (175)

一, 二——跑..... (187)

时刻运动化..... (195)

请到浴室来..... (201)

家庭按摩..... (206)

运动医疗..... (211)

女婴出生以后

婴儿与运动；身体的培育；略谈佝偻病；散步与锻炼；女孩一岁中的体操与按摩；1—2岁及3—4岁儿童的综合训练；3—4岁、5—6岁、6—7岁儿童的综合早操；学龄前儿童的活动性游戏；学步前的游泳。

您得了贵子还是千金？是位千金？！算您走运。女孩较易照管，麻烦较少……

年轻的妈妈们坐在小摇车旁的小板凳上交谈着。小摇车里，打扮得漂漂亮亮的，用花边针织品包着的孩子安静地睡着，发出轻微的鼾声。这些小家伙还很小，出世还不到一个月，而他们却给各自的家庭带来了多少激动和兴奋啊！他们搅乱了家中原来的一切生活习惯，权威地使这些生活习惯服从于他们的需要和生活节奏。的确，养育大一个孩子可不是简单的。为了使孩子健壮，需花费大量精力和心血，需要很多知识。而要让孩子长得漂亮，尤其是女孩，也是十分重要的。如果哪位年轻的妈妈断言女孩比男孩好养，那就错了。

不管养育男孩还是女孩，都是够麻烦的：他们都使您每晚不能好好睡觉，都毫不客气地把襁褓弄脏，不吃您费了许多时间才切成细丝的蔬菜……不过，如果象保育员那样严格要求孩子并毫不偏离现代医学的规定，那就得承认，养女孩不是轻松些，而是困难些。须知，她不单是长着一双可爱的大眼睛、留着发辫的、听话而文静的“妈妈的小女儿”，她还是

未来的少女和母亲。父母的一切过失，不遵循对孩子的照护和饮食等生活规律，都会大大影响她们的身心发育，乃至影响整个未来的女性生活。

新生女婴的身体很弱，易受外界影响的损害。此外，大自然本身要求女孩格外爱干净。她一生中必须遵守的卫生规则比男的要严格。正如人们所说，父母应当教会女孩从小就遵守卫生规则，因为幼年时，卫生和健康是紧密相连的。

父母经常真诚地深信他们能供给自己孩子必须的一切，让他们吃好、穿好。但是他们却忘记了培育孩子的基本的一个方面，这就是孩子的身体发育。有时他们还对女孩坐立不定、不停地跑跑跳跳，喜欢那些喧闹的使人不得安宁的游戏感到不满。要是她带着洋娃娃或小人书、静悄悄地坐在房间里，那就平静多了。

肌体要生存和活动，就必须不断地进行新陈代谢。由活动的肌肉引起的对大脑的冲动会积极地影响这种新陈代谢过程。这就是为什么对所有的人都需要的肌体积极活动，犹如睡觉、食物和新鲜空气那样对小孩也是必须的。对于幼儿来说，周围的一切是一个有待发现的、奇妙而突变的世界，是一个诱人的玩具。他又跳又跑又爬。对于幼儿，运动是一种需要甚至是一种快乐和享受。我们成年人自觉地克服自己的怠惰，抑制不参加活动的意愿，去从事体育锻炼，发展自己的肌体，而儿童则是本能去这样做的。因此，对孩子活泼好动的天性不要限制，而要鼓励。不过要正确加以引导，使其知道哪些活动有益，哪些活动有害。

现在通过阅读书报、收听广播和看电视，人们大都知道体育对人是多么有益、多么需要。对于这一点，多少书籍、

电影和宣传广告作了宣传介绍。但是，千百万群众仍然只愿意通过电视欣赏体育比赛，而不愿亲自参加体育活动，这实在可悲。他们宁愿躺在闷热拥挤的海滩浴场上，而不愿扛起背包行进，不愿睡在星空下的帐篷中观赏夜间篝火的火光……

“是的，积极的休息在理论上是很迷人的，不过要知道，我对它还不习惯……。”

很遗憾，许多人都如此空发议论，可是却无力克服由惰性生活方式多年养成的惰性。在当今文明世界的条件下，基本的工作负担不是落在肌体上，而是由人的神经系统承担。因此，肌体上的消极怠动就变成了健康与自我感觉的现实威胁。

对我们成年人来说，每天早晨正当想坐在温暖的家里的时候，却要迫使自己出去做体操，到寒冷的树林里去，真是谈何容易。我们不好动的危险惰性是太顽固了……但孩子不然，他们生来就没有这种惰性！恰恰相反，大自然赋予他们活泼好动的巨大潜能。一个女孩子是成为一个体弱多病，娇生惯养，爱吃贪睡的笨拙女子呢，还是养成热爱，甚至渴望运动、体力活动和体育锻炼的习惯（自然，她会毫不勉强地终生坚持这种习惯），这在很大程度上取决于父母。

不过，体质的培养如同其他方面的培养一样是不能任其自流的。仅仅让女孩自由奔跑、蹦跳和滚爬是不够的。如果她10次20次地爬到沙发上或从台阶上连续10次20次地跳上跳下，对此你不要发火。在这种情况下您要考虑的是及时地给她以帮助和保护。周到地通盘地考虑您该做什么，正确地安排这种行动，这才是主要的。

保健工作从女孩出生后的最初几天就要开始。早期阶段

的保健操首先是严格的生活制度。作息、饮食、玩耍、散步、体操和按摩，一切都要按时进行。

人应能适应外界的环境，有时甚至要适应恶劣的环境。锻炼能增强体质，提高肌体抗御有害影响的能力。锻炼方式是人所共知的，象晒太阳、呼吸新鲜空气、沐浴和体育等等。

我们是否经常思考健康究竟是什么？这就是肌体和精神力量的和谐，神经系统的平衡和抵御环境不利影响（如肉体上的过度紧张、感染、急骤降温、严寒、酷热等等）的能力。健康的、经过锻炼的肌体能够顶住许许多多的磨难。

当然，人的肌体具有许多天赋的巩固自己的能力。不过大家都知道，有些人一生中在不断增强这种能力，而另一些人却在失去和糟蹋这种能力。

一切都从童年开始。儿童的肌体是可塑的、易变的、有弹性的。外界的有利影响能发展先天的身体素质，而有害的外界影响则能摧残或削弱体质。

自然调节温度的机能是大自然赋予每个肌体的一种礼物。比如，为了应付外界温度的急骤下降，肌体就会产生一系列迅速减少散热的复杂反应，而为了应付外界过热的高温，就动用使肌体飞速散热的降温系统。

如果这些机能经常地得到使用和锻炼，而且逐步提高负荷量，那么它们就会工作得越来越顺利，畅通无阻。反之，它们就会因不用而逐步弱化和损坏。

换言之，如果合理地系统地锻炼幼儿，其肌体就能抵御寒冷，过堂风和温度的变化。如果一丝微风也不让孩子经受，让她穿得太暖，那么幼儿就会变得娇嫩，不能抵御外界

的多种影响，幼儿就会经常感冒。

因此，对幼儿的培育应首先是积极的（锻炼、训练、激发其自身的力量和内部机能和潜力）和系统的培育。

不要用襁褓把女孩束得很紧，要给她有手抓脚蹬，翻身打滚的活动余地。须知，束紧襁褓就限制了幼儿的能动性，使她失去活动的自由。当她意识到自己置身于广阔的空间、懂得了协调动作这门她不易弄懂的学问之时，她是何等须要活动一下啊！

“嗯，让小手自由活动这还没什么。”有的妈妈有些犹豫。“不过为了让小脚长直必须把它束缚起来，对女孩子这可是很重要的啊！”

当然重要。不过襁褓帮不了什么忙。几乎所有新生儿的脚都有点弯曲，过两年就好了。如果小脚没有变直则多半是父母的过失：或是他们过早地让女孩站立，或是（这更严重）她患过佝偻症，而父母没有及时注意。

大家知道，人体重心位于骶骨之前。吃奶婴儿的盆骨还未硬实，如果让孩子站立，在躯体的重压下骶骨会陷入盆腔。这不仅意味着腿骨弯曲，而且缩小了盆腔的容积，这就可能给女孩成人后生孩子带来很大困难，使未来的母亲的生命和健康受到威胁。因此，让母亲长时间抱着和过早地站立都是有害的。一切东西都有自己的最佳时期，切不可将大自然的时钟向前拨动。幼儿能够站立时，她会自己站起来的。还要让其自己学习走路，那怕为此要跌倒多次或头上碰几个疙瘩，幼儿自己取得的经验是最宝贵的。不要限制幼儿取得生活经验，而这种经验是他们世界上最好的老师。

需要指出，身体过胖，喂得过饱的儿童在身体发育方面

047222

会落后于她们的同龄人。她们活动较少，身体较弱。高体重不证明身体健康。相反，她们总是引起医生的警觉。如果幼儿的肌肉具有弹性，如果幼儿积极好动，体重均衡地增加，那就好了。过度的肥胖虽然能讨奶奶妈妈们的喜欢，夸赞：

“小脸蛋似苹果！”小手小脚要包着，但这不仅不能预防疾病，而且会束缚身体，使肌体减少活动能力。

全力保护女孩，使她免于软骨病，这是至关重要的。软骨病是由于缺少维生素D而引起的全身性的严重疾病。缺少这种维生素就会使肌体中的盐类代谢产生急剧变化，不能吸收十分必需的钙和磷，骨骼中石灰质的储量就会不足，从而使骨骼变软而弯曲。软骨病能使脊椎骨、腿骨、肋骨等受到影响，尤其危险的是会影响女孩的盆骨发育，它往往会导致终身的后遗症，使孩子成为所谓的佝偻症患者。那样，女孩骨盆狭窄，扁平，多年后会成为难产的原因。

当然，医生能为幼儿开维生素D的药剂——酏剂或鱼肝油，但这仍然不能保证防御这种可怕的疾病。为此，需要采取一整套康复和锻炼手段：空气浴、擦身和淋浴、按摩、体操，每天必不可少的散步。当然还需要多样化的饮食，包括足够的蔬菜和水果，它们含有丰富的矿物盐。

锻炼幼儿，也就是说先使幼儿习惯于凉爽的空气，然后习惯于冷空气、习惯于气温的变化，这需要日复一日地有规律地循序渐近地进行。而且，锻炼不仅是专门的程序，它还包括在日常的照料中。当您给宝宝换衣服，去掉襁褓和湿尿布后不要马上换干的，要等几分钟。让赤身露体的幼儿在干襁褓上躺一会儿，让她们手抓脚蹬一会儿。开始是两三分钟，一星期后五分钟，以后逐步延长时间。这样的空气浴，

使她们能经受温度的变化，起到锻炼身体的作用。

著名的儿科医生Г·Н·斯皮朗斯基院士的口头禅是：“孩子没有散步的一天对其健康就失去意义。”得到充足的阳光和新鲜空气的幼儿一般来说发育良好，不会得软骨病。把女孩从产房抱回家后，要经常给房间通风。此外，如果医生允许，而且小孩健康，可抱她到室外去。雨、雪、严寒也没有关系，只要小孩穿得暖就行。但不要盖住脸，让她呼吸新鲜空气。

如果孩子在夏天出生，出生后几天就可以抱去散步。要是冬天出生，可从第二周或第三周开始抱去散步。不过在头几次外出的气温最好不要低于摄氏10度。可以逐步地使新生儿习惯更低的气温。第一次散步持续10分钟左右，然后逐步延长，直至一个半或两个小时。冬天在外停留的时间每次不宜过长，但最好连续出去两三次。

春秋天散步的时间可长些。夏季，整天把小孩放在室外是有益的，当然是放在阴凉处，而不是放在太阳下。如果下雨，可在摇篮上加篷，但不要把孩子从外面带回室内，要让小宝宝呼吸新鲜空气。最好一年四季让幼儿白天都睡在室外，如垂在阳台上。

如果室内温度不高于摄氏22度，水温不高于35度，就让小孩天天锻炼沐浴。淋浴的水温应该低一些，33—34度。湿毛巾擦身是有益的。把毛巾布手套浸在36—37度的水中，拧干后顺次擦女孩的手、胸、腹、背、脚，擦时用被子盖住暂时不擦的部位。

要注意，室内要始终保持凉爽，温度不要高于20—22度。气窗要打开，尤其在睡眠时。不要裹住女孩，不要在家

里给她带包发帽，穿编织的护膝和毛袜子。

保健操和按摩对吃奶的孩子很有益，它能强化神经系统，促进肌肉和骨骼的发育，活跃心、肺和消化器官的工作，改善血液成份，促进物质的新陈代谢，提高对感冒及其他疾病的抵抗能力。

出生满月后，如果幼儿健康和发育正常，可开始按摩，满两个月时做保健操。医生和保健护士将告诉您怎样按摩与做保健操，而您则要掌握这不算困难的技术并准时进行这种必要的运动。您的小宝宝的肌肉和关节将显得有力而结实，动作将十分协调。经常做体操的孩子通常比较安静、睡得安稳，情绪良好，胃口香甜。当然这只有在系统地、合乎医学地进行活动，训练多样化而又免使同一组肌肉过度疲劳的情况下才能做到。训练时要愉快地和幼儿逗乐，要面带笑容，要唱歌，使幼儿高兴。

训练的房间要通风。里面不热不冷，20度左右。夏季在室外训练。按摩和体操一定在空气浴之后进行。

训练的次数与时间由医生决定。在通常情况下，开始是5—6分钟，逐渐增加到10—15分钟。在饭后一小时至一个半小时或在饭前半小时从事训练，最好在上午。不过，无论如何不要在晚上，那样做操会使孩子兴奋而不能好好睡眠。体操结束后把小孩包好放到摇篮里休息。不少于一个小时以后才能带出去散步（当然是指冬季。而夏季可以在户外进行体操。一般要让孩子尽可能多的时间在户外度过。）。

1岁以内的幼儿的按摩和体操

出生的头几个月的保健训练是按摩。按摩运动的方向与