

妇女养生术

精神养生：一个人的精神面貌确实决定着身体的健康与否。

运动养生：生命在于运动，这条箴言，已是千万人接受的真理。

饮食养生：科学用膳，以确保健美的体形。

药物养生：药是治病的物质，但这只是药的功能之一。



妇女养生术

凌西 淑琴 编著

延边人民出版社出版

梨树县印刷厂印刷

吉林省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 8.5印张 112千字

1996年3月第1版 1996年3月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN7-80599-216-9/G·57

定价: 9.80元

前 言

今年春末的一天，我们应法国电视界的朋友之邀，参加了在西部岗城举办的一次中老年妇女健美表演，真可谓大吃一惊、大开眼界、大感希望。

大吃一惊：表演赛头一场参赛者，都是七十岁以上的妇女。经过自我化妆，穿着自己设计的衣服、或淡装素裹，或红艳浓脂，登场演唱和轻舞时，那风韵绰约、那娇姿丰腴，令我们吃惊。看上去，她们的精神面貌和体态容姿，都在六十岁左右。

大开眼界：我们参观老年妇女美容健美表演时，在一个光线柔和的实验室内看到，几名妇女在做柔体健美操，据表演赛组织者介绍，这种健美操坚持锻炼下去，可使体形年轻十岁左右。接着我们又看了最新面容手术实际操作表演，面部额头和三角带皱纹处埋入除皱纹，十几分钟就手术完毕，脸容立即年轻许多。在场的人无不感叹：大开眼界。

大感希望，我们还看到三位九十以上高龄妇女的竞走、智力问答等表演。她们都是养生专家，各自对妇女界生健美都有自己的理论和实践经验。因此，虽是耄耋之年，但仍神采奕奕、思想敏捷、身体健康。其

中一位叫科莱特的太太很有信心地说：“我还精力充沛，感到年轻，活一百一十岁没有问题。”听了她爽朗的笑声，我们感到充满活力和希望。

这个表演赛的组织者、巴黎妇女养生协会副主任埃丝黛·莫内大夫告诉我们，随着科学的发展和医疗条件的改善，妇女们的健康状况不断改观。这样，反过来就要求医学专家、养生专家和妇女本身提高养生意识和实践技术水平。这方面在西方，特别在法国，进步极快，出现了大批妇女养生书籍和养生咨 机构。

埃斯黛分析说，所谓养生，就是保养身体。人体好比一台机器、一辆汽车，机器汽车的寿命之长短，与主人保养它们的精心程度大有关系。如果一辆轿车的主人只知道开着它风里雨里日夜奔跑，而不用心地擦洗它爱护它，那么此车不仅外表泥尘不堪，而且内部零件锈蚀磨损，用不多久就会出毛病。人也一样，多么健壮美丽的身体，若不注意保养，也令未老先衰，枯萎形凋的。

因此，文化素质领先于世的法国，到处都设有妇女养生中心，国家每年都拿出大量预算，提高和改善妇女的养生条件。

从一般意义上讲，养生大体分四个方面：

一、精神养生

现代科学证明，一个人的精神面貌确实决定着身体的健康与否。豁这常乐者青春常在，都闷愁苦者来

老先衰。这个道理早为古人所揭示，也为现代医学所证实。

二、运动养生

“生命在于运动”这条箴言，已是千百万人接受的真理。中国有句古话，叫做“流水不腐，户枢不蠹”。意思是说，流动的水不会发臭，经常转动的门轴不会被虫蛀，比喻经常运动的东西不易受侵蚀。

西方人一方面接受东方印度的瑜伽和中国的气功等以静为主的养生法的同时，大力开展体育运动。笔者旅居巴黎多年，发现法国人十分注意运动，每周用一两个晚上去泳池游泳，去体操房做健美，周末要到郊外森林去远足爬山。

三、饮食养生

植物需要空气、水和阳光；人需要吃饭。吃饭不仅是为了消除饿的感觉，更重要的是为了给肌体各部位送去维持生存所需的养分。

凡事部有学问，吃饭的学问调动着无数专家学者在研究、发展。大学里的营养学教授是专门研究科学进食的。

尤其以物质大量充裕的西方社会和东南亚地区，那里的妇女越来越强调科学用膳，以确保健美的体形，防止威胁人体的心血管病、癌症、糖尿病等。

四、药物养生

一提起药物，人们的头脑居首先出现得病的概

念：是的，药是治病的物质。但这只是药的功能之一，它的另一个尚待大力开发的功能便是健身强体、防止衰老。尽可能地延长生命。这后一种功能对中老年来说，尤为重要。

就拿防衰老来说，西方各经济发达的国家，都有一支实力雄厚的科学家队伍在孜孜不倦地进入一个又一个微观世界，寻找衰老的原因，以便研制防衰老的药物。目前这样的药物已经存在，但还不能明显地阻止和缓解衰老进程。

至于中国的各种中药补剂，以及五花八门的祖传养生秘方，也都是药物养生的有效手段。

值得一提的是崭新的生物养生药，这是一个尚待开发的领域。我们参观马赛生物研究所时，一位台湾来的青年学者告诉笔者：该研究所正在着力寻找衰老的生理因素，成果卓著。下一阶段是研制解除这和生理因素和生物药物。据说前景诱人。

本书便是从上边四种养生术出发，用通俗的语言，全面扼要地介绍西方（主要是法国）妇女当前采用的全新的养生方法，和西方养生专家的最新研究成果。每个妇女，甚至是夕阳桑榆的老妪，都能在此书找到适合自己的保健养生的方法。

愿此书受港澳妇女们的欢迎。

目 录

前 言	(1)
第一章 青春美容	
• 护养你的皮肤	(8)
• 脸部化妆	(8)
• 眼睛的魅力	(23)
• 嘴唇的性感	(27)
• 保护你的耳朵	(30)
• 头发的护理	(31)
第二章 保养身体	
• 洗澡的妙处	(38)
• 颈脖的保养和锻炼	(43)
• 肩臂的保养和锻炼	(49)
• 胸脯的保养和锻炼	(57)
• 腹部的保养和锻炼	(64)
• 腰背的保养和锻炼	(70)
• 臀部的保养和锻炼	(77)
• 腿部的保养和锻炼	(82)
• 脚部的保养和锻炼	(86)
• 每日健美操	(89)
第三章 女性线条美	
• 理想的体重	(97)

• 发胖的机理·····	(100)
• 世纪病: ·····	(102)
第四章 女子强身术	
• 女性疲劳的原因及预防·····	(160)
• 女性衰老的原因及预防·····	(177)
第五章 心理健康	
• 心理因素与健康·····	(199)
• 掌握自我的方法·····	(203)
• 心理放松术·····	(207)
• 气功放松原理和应用·····	(216)
• 脑力劳动妇女的养心之道·····	(221)
第六章 夫妻生活	
• 青年妇女的性常识·····	(224)
• 性欲冷淡症·····	(233)
• 生育常识·····	(237)
• 孕妇保健操·····	(243)
• 度好更年期·····	(248)
第七章 妇女常见病的防治	
• 背腰痛的防治·····	(250)
• 生殖系统疾病的防治·····	(252)
• 乳腺癌的早期发现及预防·····	(256)
• 血管曲张的防治·····	(259)
后 记·····	(262)
主要参考书目	

第一章 青春美容

女子的美，集中反应在头部，更主要地表现在脸庞。头发、五官、皮肤均为传递美的手段。法国头号时装模特琳黛小姐说得好：

“美是一个天赐的恩惠，因为并非每个人生来就那么楚楚动人、风姿绰约。但是，美更是一个美德，因为正如历来为世人仰慕赞颂的玫瑰需园丁精心护养一样，美需要人们有一个崇高的心理追求和用心的护理。”

记得法国路易十四国王的妻子曼特娜说过这样一句名言：

“没有美色的女子，其生命是残缺的。”

然而，这位宫中佳人中理解美的一个方面，即天然的生理美。殊不知生的美可以培养的，因此，当代美容家西蒙娜夫人纠正这位王后的话说：

“灵魂中的残缺是不能在脸容的美中得到弥补的，然而，面容的残缺一旦得到修正，便可弥补灵魂的残缺。”

此话说得何等深刻呀！它精辟地指出了面容美化的

可能性和面部美化的重要性。

那么，当我巴黎妇女是如何精心护理面部和头部的美的呢？

护养你的皮肤

在正常的情况下，妇女的面部皮肤滋润细嫩，给人以精力旺盛的感觉，无形中留下美好的印象。但是，一般妇女在三十五岁左右，就开始悄悄出现眼角纹，这是自然规律。但是，若能从青少年起就坚持不懈地保护面部皮肤，可收减少和延缓皱纹的产生之功效。

一、保护面部皮肤

首先得认识自己面部皮肤的性状，以便选择适合自己的化妆用品。医学家们常常把人的皮肤分为五大类，即：

1. 油性。青年时期由于皮下油脂腺活力强盛，分泌油脂甚多。

2. 干性。然而，随着年龄的增加，油脂腺分泌力逐渐减弱，表皮油脂减少或消失，皮肤人就会变为干性。

3. 中性。少年时期大多为中性皮肤，细腻娇嫩，柔然光滑，富有弹性。

4. 混合性。有些人面部不同部位的皮肤表现出不同的性能，比如鼻子皮肤分泌旺盛，但额头和嘴的四周显得干燥。这样的皮肤属混合性。

5. 过敏性。一些妇女的皮肤对几种或一种物质过敏，容易起湿疹、斑点、肿块等，称为过敏性皮肤。

那么，怎样识别自己的皮性呢？每一个妇女可在家中自我辨别，办法十分简单：你早晨起床后洗脸前，用一页餐巾（纸）或卫生纸擦鼻翼两侧。来回擦四五次，如若纸上有大量油迹，稍等片刻后纸成半透明（像滴了食物油似的），则为油性皮肤；如果只有少量油迹，或根本看不到油迹，则为干性皮肤；平时皮肤细嫩红润，光滑不腻的，是为中性皮肤。

千万不要因为干性皮肤而苦恼，也不必为油性皮肤而焦急。每个妇女只要精心护理自己的皮肤，那末任何类型的皮肤都是可以给人以美感的。

这里着重说一说油性、干油和混合性皮肤的日常起码的护理知识。

首先谈油性皮肤。根据巴黎瑰丽美容院院长丝黛娜夫人称，油性皮肤比较容易出问题，统称为“粉刺的温床”，原因是这种容易长粉刺。最简便的预防手段是每天认真清洗面庞，除去油垢，使脏物不易滞留面孔上。洗脸注意三原则：用硫磺香皂洗脸；白天用抑制皮脂腺分泌的和水泡油型的护肤霜保护；夜晚洗去护肤霜和油脂，让皮肤自由接触空气，排泄油污。

硫磺香皂，即酸性香皂，药房均有出售，用时泡沫少，清晨和晚上各一次。最好去药物买一把细软刷子，水湿后将皂擦在刷子上。然后在脸水泼水，用刷子轻轻地来回转圈擦洗，既去油污，又有按摩之功效。

市面上有些叫做“消毒去油”之类的香皂，去油性能

极高，但使皮肤变得十分干燥，弄得不好会堵死汗毛孔，引起皮肤发炎。

重要的一点是晚间洗脸，用含乙酸、酒精、樟脑等物质的洗脸膏清洗一天积存的油脂尘垢。其中以含后两种物质的洗脸用品为佳。

其次是干性皮肤。关键的一点是尽量避免人为地加剧皮肤的干燥。

洗脸时千万不要用热水或碱性水，不要用肥皂，尤其是碱性肥皂绝对禁用。清晨起来你也许感到脸部皮肤干疼，请你用冷雨水或酸性矿泉水洗脸（法国有一种矿泉水叫埃维昂 Evian，多年来一直为专家们推崇，是干性皮肤的优良洗脸用水”。

你最好不要用肥皂，而用适于干性皮肤的洗脸膏洗。各家药房会有此类面膏出售。洗完后应当涂上种羊毛脂美容奶液。

如果你的皮肤发生干裂、干皱等现象（中老年干性皮肤多有此麻烦），那么晚间睡觉前洗完脸后，应当涂一种干性营养膏或养肤油。你的药房会帮助你做出合理的选择。

干性皮肤对气温变化十分敏感，天气越冷，皮肤越干燥。因此，一到冷天，干肤者必须给你的皮肤套上一件“外衣”——一层厚厚的油膏。

太阳能穿这层油膏，因此每晚洗脸后，还需涂一层由鱼石脂或甜巴旦杏油制成的面膏。

最后是混合性皮肤。最理想的做法是早晨洗脸时，对油性部位和干性部位按上述方法分别处理。但如果你急着上班，没有更多的时间化妆，可以用同一种温柔的护肤膏。

这种皮肤不宜常用热水和肥皂。发达国家，尤其是法国女性基本上都不用水洗脸，药房出售各种各样的活脸乳（膏），对保护皮肤很有效果。

二、洗脸的方法

洗脸也有讲究，科学的方法有益于面部皮肤的美容。

1. 洗脸用水有讲究。皮肤油性大的人可用淘米水澄清后洗一遍，然后用清水冲洗一遍；干性皮肤可用酸水洗脸，即在盆中滴几滴醋，这种水能使皮肤保持一定的酸性；保护皮肤防脱水，这样坚持，确可以使皮肤润嫩少皱；牛奶水洗脸，即早晨喝完牛奶后，用少量清水洗奶瓶，将此水倒在手心上轻轻涂拂面部，过五、六分钟后用清水冲洗即可；我们东方人还可以用豆腐擦在脸上，待干后擦去，很能保护酸性皮肤；黄瓜片贴脸，每次十五分钟，让皮肤吸收黄瓜汁，然后用清水冲一下，这种办法能保护皮肤滋润光滑，加强其弹性；最后，有皮疾病的妇女，尤其是长粉刺者，可用少量菊花、黄芩煮水洗脸，待皮肤干后再用清水冲洗。

西方还流行一种蒸气熏脸，药房出售蒸汽发生器，但也可以煮开门倒入一只盆里，上边有热气冒出，或将

毛巾放入开水，然后取出拧干，敷在面部。根据各人情况，被煮的水里可加入如下草药。以

——为了使皮肤得到休息松弛，你可加入白春菊或椴树花；

——为了你的眼睛和眼皮，可加入矢车菊；

——油性皮肤者，可加入树莓，或洋蔷薇；

——干性皮肤者，可放些蜀葵和接骨木；

——患酒糟鼻者，你可加些金缕梅。

值得高兴的是，这些草药在中药店里均可买到，疗效不差。

2. 最好不直接用毛巾搓脸，更不要用毛巾使劲搓。有人喜欢把香皂抹在湿毛巾上搓脸，这是不良习惯，要知道毛巾很伤皮肤。合理的做法是将香皂擦在手心里，然后撩水于脸上，轻轻来回转动，既洗脸又按摩。

3. 必须彻底清洗掉皂沫。众所周知，香皂含碱性物质，很易刺激皮肤。干性皮肤尽是不用香皂，油性皮肤者用香皂洗脸后，要用清水冲去脸上的残留香皂。

4. 用什么样的水洗脸好呢？较合适的温度 18 至 30℃。如果经常用低于 10℃ 的冷水洗，脸部的血管会收缩，汗毛孔会关闭，皮脂分泌受阻。相反，若用过热的水洗，时间久了皮肤会失去弹性而松弛。油性皮肤的人可用稍热的水洗去油脂，但不要超过 35℃ 至 37℃。

5. 可用冷热水交替洗脸。先冷水冲洗，再用 30℃ 左右的温水洗，最后用冷水洗。在这之后抹面霜，用手指

边转圈涂抹，边按摩皮肤数十圈，可使面容光洁。

三、护肤用品

护肤用品用得不当，也会出现麻烦，比如长小疱，成片发红，又痒又痛，最重的会肿胀、发炎。这是什么原因呢？

西方药物市场有极其严密的检查措施和严格的管理制度，较少有假冒伪劣品流于市面。但中国内地，常有假品出售，这是妇女界应当注意的。姑娘们爱美是天经地义之事，但千万不要到集市或无证药贩那里去买化妆品。毁容之惨事时有所闻，值得为戒。

通常的护肤品由油脂和水份，加上些珍珠粉、维生素、蜂蜜、人参、牛奶等物质构成。当然，生产者为使产品较长时期不变质，也为了吸引顾客，总在护肤品里加入防腐剂、香料、色素等化学物质。问题就出在这些添加剂。因为化学物质成份复杂，容易过敏，且时间一久，总会变质，必然伤害皮肤。因此，妇女们的化妆品不是陈酒那样越放久越醇真。

假若用了护肤品后出现过敏疮疱，可用3%的硼酸水湿敷，或用马齿苋、枇杷叶两味中药煎水湿敷，也可涂些氧化锌油。然后应去医院检查。

过敏皮炎是一种变态反应性病变。护肤用品可能引起直接反应，即发红、疮疱、瘙痒，也可能经过日照后有反应，被称为日光性皮炎。

日光性皮炎是一个复杂的光敏反应，一个化学变

化。一般口服磺胺类，灰黄霉素、四环素、氯丙嗪、非那根等药物可消除症状。

西方人眼下时行晒太阳，把满身皮肤晒成古铜色。海滩上、草地中，都会看到一些妇女赤身裸体，闭目躺着，长期曝晒。结果并不令人放心：妇女得皮肤癌和乳腺癌的人越来越多。愚蠢的是有些人因工作不能外出度假，于是到人工日光中心去躺在人工日光槽里，让强大的电流发出的光线照射，硬把皮肤照黑。这样，八月底暑期结束上班时，同事们都比谁的皮肤黑，说明谁去海边浴场住的时间长，以此为荣。但愿这种“现代病”不要蔓延到东方去。

四、自我按摩

自我按摩是一种古老但很实用的方法。当手指接触皮肤轻轻抚摩时，不仅能使心境平静、大脑放松、神经松弛，而且可消除皮肤的疲劳。

我们采访巴黎蒙苏里美容院时，美容师莫里斯·里夫拉告诉说：自我按摩脸部，需要一定的技术，坚持合理的按摩，可以缓解和消除皱纹，促进脸部血液循环，平衡皮脂腺和汗腺分泌，使皮肤富有柔软性和活力。具体做法如下：

1. 一般用双手的中间三个指尖操作。先用左手自耳根由上而下轻抚至脖根，然后右手同样方法按摩右侧，如此反复 20 至 30 次。

接着，用拇指和食指同时轻捏脖子两侧的皮，自上