

高 环 著

少女健美与饮食手册

中国广播电视出版社

少女健美与饮食手册

高 环 主编

中国广播电视出版社

少女健美与饮食手册

高 环 编 著



中国广播电视出版社出版
(北京复外广播电影电视部灰楼)
北京密云双井印刷厂印刷
新华书店北京发行所经销



787×1092毫米 32开 5.5625印张 123(千)字
1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷
印数: 1-4500册 定价: 2.85元
ISBN 7-5043-1024-7/Z·41

前 言

汉代东府古诗对美女描写的淋漓尽致，诗中写道：“足下蹑丝履，头上玳瑁光，腰若流纨素，耳著明月珰，指如削葱根，口如含朱丹，纤纤作细步，精妙世无双。”爱迪生说过：“最能直接打动心灵的还是美。”容颜娇美，青春永驻，为人之夙愿，尤为少女所崇尚和追求。

现代少女都希望自己貌美、体健。那么何为貌美？何为体健？我的回答是不同的。貌美是指眼睛明亮有神；面颊白皙红润；头发浓密乌黑；牙齿洁白整齐；五官均称端正、体健指指肌肤细腻润泽；腹肌扁平内收；腰肌健壮柔韧；乳房丰满挺耸。骨骼健壮匀称；下肢修长合度；体态曲众玲珑；步履稳健优美。

那么如何使少女获得健美呢？这就是本书所奉献给你们的妙方。全书共分六部分：少女启动的奥秘——青春期；食品与健美；健美与饮食；美容食疗；美容按摩；健美体操等，愿《少女健美与饮食手册》一书做为少女们的忠实“朋友”，使你们永葆青春，永远年轻。

参加本书编写的有王兰英、李士林、冯雯、邱丽霞等同志。

书中插图由刘芳、高强所绘，在此表示谢意。

本书在编写过程中参考了大量资料，在此表示衷心地谢意。

由于我们水平有限，书中难免有不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

作者 1990年9月

目 录

一、少女启动的奥秘——青春期.....	(1)
什么是青春期.....	(1)
女大十八变.....	(1)
青春期生殖器官的变化.....	(2)
青春期激素的变化.....	(3)
青春期呼吸系统的变化.....	(4)
青春期心血管系统的变化.....	(5)
青春期神经系统的变化.....	(6)
青春期皮肤的变化.....	(7)
青春期毛发的变化.....	(8)
少女发育的典型特征——初潮.....	(9)
少女的第二性征——乳房.....	(12)
二、食品与健美.....	(14)
鸡蛋与健美.....	(14)
兔肉与健美.....	(16)
猪蹄与美容.....	(17)
牛奶与健美.....	(18)
蜂蜜与健美.....	(20)
花粉与健美.....	(22)
菜叶与健美.....	(23)

植物油与健美·····	(27)
醋与健美·····	(28)
珍珠与皮肤健美·····	(29)
番茄与健美·····	(31)
丝瓜与健美·····	(32)
黄瓜与健美·····	(33)
冬瓜与减肥·····	(35)
西瓜与美容·····	(36)
芝麻与健美·····	(37)
香菇与健美·····	(39)
桑椹与健美·····	(40)
枸杞子与健美·····	(41)
樱桃与皮肤健美·····	(43)
苹果与减肥·····	(43)
柠檬与美容·····	(45)
梅与健美·····	(47)
荔枝与美容·····	(48)
核桃与美容·····	(50)

三、健美与饮食····· (52)

少女秀发与营养·····	(52)
微量元素与秀发·····	(53)
少女脱发与饮食·····	(54)
少女秃顶与饮食·····	(58)
防止头发变黄、易断的饮食·····	(59)
少白头的饮食调治·····	(61)

少女头皮屑与饮食·····	(64)
少女脱眉与饮食·····	(66)
少女眼睛与维生素·····	(67)
近视与营养·····	(69)
少女黑眼圈的饮食·····	(71)
蝴蝶斑与饮食·····	(72)
少女雀斑与饮食·····	(74)
防治少女青春疮的饮食·····	(76)
少女白癜风与饮食·····	(77)
少女口角炎与饮食·····	(78)
少女皱纹与营养·····	(79)
吸烟影响姑娘的美容·····	(82)
少女美容面膜·····	(83)
少女变声期的营养·····	(85)
少女口臭与饮食调治·····	(86)
少女的牙齿保健·····	(89)
少女神经性耳聋的饮食调治·····	(91)
酒糟鼻与饮食调治·····	(92)
少女头痛与饮食有关·····	(93)
少女健美与维生素·····	(95)
少女健脑与饮食·····	(96)
少女睡眠与饮食·····	(99)
少女情绪与营养·····	(102)
疲劳与营养·····	(104)
少女营养与身高·····	(105)
少女的运动与营养·····	(107)

少女皮肤与饮食	(109)
少女皮肤白皙的饮食	(110)
少女脂溢性皮炎与饮食	(112)
少女多毛症与饮食	(113)
使少女体态丰满的饮食	(114)
患腋臭女性青年饮食须知	(117)
少女乳房健美的饮食	(119)
少女月经初潮与饮食	(120)
少女减肥与饮食	(122)
少女乳房幼小与饮食调治	(125)

四、美容食疗

少女美发的食疗	(127)
少女夜盲症的食疗	(128)
少女声音嘶哑的食疗	(130)
少女口疮的食疗	(131)
少女咽喉炎的食疗	(133)
少女牙痛的食疗	(134)
少女慢性鼻炎的食疗	(135)
少女鼠疮病的食疗	(136)
疖子的食疗	(138)
少女打嗝的食疗	(139)

五、美容按摩

头发健美按摩法	(141)
治疗头屑的自我按摩法	(142)

面部美容按摩法.....	(142)
减缓鱼尾纹的按摩.....	(144)
近视眼的自我按摩.....	(145)
颈部自我按摩法.....	(145)
使乳房丰满的自我按摩法.....	(146)
乳头内陷的自我按摩.....	(147)
防止肥胖按摩法.....	(147)
指压减肥按摩法.....	(148)
腹部减肥按摩法.....	(148)
淋巴减肥按摩法.....	(149)

六、健美体操..... (151)

胸部健美操.....	(151)
腰部健美操.....	(157)
腹部健美操.....	(161)
臀部健美操.....	(163)
腿部健美操.....	(165)

一、少女启动的奥秘 青春期

什么是青春期

青春期是指从青春发育征象开始出现，到生殖机能发育成熟为止的一段时期。由于对青春开始发育的征象和生殖器官发育的成熟还缺乏明确的指标，所以，对青春期定义尚无统一论。医学上常将10—19岁阶段称为青春期。10—14岁阶段称为青春早期，15—19岁阶段称为青春晚期，18—28岁阶段称为青年期。世界卫生组织1965年决定，将10—20岁阶段作为青春期。总之，青春期是从儿童到成年之间的过渡阶段，在此阶段中少女体态和生理上发生了巨大的变化。

女大十八变

俗话说：“女大十八变，越变越好看。”这话是有它一定道理的。回想起童年时代，男孩和女孩之间并无什么差别。可是女孩一进入十一、二岁，体态则开始发生一系列变化。

10~11岁：乳头、乳房开始发育，阴毛萌出。

12~13岁：乳房开始稍稍隆起，乳晕扩大，颜色加深，内外生殖器进一步发育，阴毛增多，并开始密集卷曲。

14岁：身体增高速度加快，达到高峰，月经初潮出现，

腋毛开始萌出。

15岁：月经周期基本固定，出现规律性的排卵，骨盆横径变宽，并比较突出。嗓音开始变化。

16~18岁：乳房丰满、隆起，臀部加大，出现了女性特有的曲线美。

青春期内生殖器官的变化

女性生殖器官可分为外、内两大部分。外生殖器又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜和会阴等；内生殖器包括：阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴阜：当青春期开始后由于脂肪增加而使阴阜向外隆起。此处最早出现阴毛，并呈尖端向下的倒三角形分布。

大阴唇：青春期开始后大阴唇变肥厚，表层呈黑褐色，开始长出阴毛，皮层内含有大量脂肪组织和弹性纤维。

小阴唇：青春期开始后小阴唇变大，且有色素沉着，呈淡褐色，较柔软，无皮下脂肪。

阴道：进入青春期后阴道的长度和宽度增加，阴道粘膜变厚，出现皱襞。

子宫：进入青春期后子宫逐渐发育成熟。子宫增大，尤其是子宫体明显增大、增厚，使子宫颈仅占子宫全长的三分之一。

输卵管：输卵管变粗，管壁增厚。

卵巢：卵巢增大，并出现发育到不同程度的卵泡，使表面凹凸不平。由于卵巢发育成熟，排卵开始，激素水平的周

期变化，使月经来潮，初潮年龄因人而异，差别较大，平均为14.5岁。

青春期激素的变化

进入青春期的少女为什么在短短的几年内，会发育成亭亭玉立、曲线玲珑的女性？研究者发现这与激素的分泌有着密切的关系。

激素是由腺体分泌的。机体内的腺体可分为两类。一类叫外分泌腺，即分泌物从腺体往导管流至皮肤表面或进入某些管腔中的液体，如汗腺和各种消化液；另一类是内分泌腺，即没有导管的腺体。其分泌物由腺细胞直接透入血液或淋巴，从而传布至全身，如促性腺激素、肾上腺素、生长素等。其中最重要的是脑垂体所分泌的几种激素。

垂体在脑的底面，由漏斗连于脑。成年垂体重0.5~0.6克，妊娠时可达1克。垂体前叶可产生6种激素。它们是生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素（促卵泡成熟激素、促黄体形成激素、生乳激素）。这些激素与少女的生长发育有着十分密切的关系。

青春期一到，脑垂体分泌生长激素。生长激素能促进骨骼生长，尤其是四肢长骨的生长，它能促使钙质沉积在骨骼端，从而使身体长高，骨骼粗壮。脑垂体分泌的促甲状腺素可刺激甲状腺上皮分泌甲状腺素。甲状腺素可促进人体的新陈代谢、骨骼生长和神经系统的发育。垂体分泌的促卵泡成熟激素可促进卵泡的生长、发育和分泌泡液。在促黄体形成激素的配合下可以使卵巢排卵，这就不仅使少女初潮的出

现，而且也使月经进入正常的周期。促黄体形成激素能使卵泡成熟，并分泌动情激素，协同促卵泡成熟激素排卵。其在生乳激素的协同下，使黄体分泌孕酮。生乳激素可促使分娩后的乳母的乳腺分泌乳汁。

青春期呼吸系统的变化

呼吸系统包括上呼吸道和下呼吸道两部分。上呼吸道包括鼻、咽、喉等；下呼吸道包括气管、支气管和肺。青春期的呼吸系统的变化主要是指呼吸频率和肺活量。

在婴幼儿时期，由于呼吸器官发育尚不完善，肺部相当稚嫩，加上机体代谢旺盛，故需氧量很大。此时，只有增加呼吸频率才能满足机体对氧气的需要，所以年龄越小，呼吸频率越快，当小儿发烧时呼吸频率就更快。如新生儿每分钟呼吸约为40—45次；1—3岁25—30次；8—14岁为18—20次已达到成人的水平。肺活量逐渐增大。12岁左右时肺活量为1400毫升，15岁左右达到2000—2500毫升，22岁时达4800毫升。从肺的重量看，12岁时肺的重量约为初生时10倍左右。

女性的肺活量与同年龄的男性相比要小一些，仅为男性的四分之三。故女性呼吸次数通常比男性每分钟多2—4次。这除了肺活量的原因之外，还与少女呼吸功能的贮备量较小有关。一般成人吸入空气后（空气中氧占21%，二氧化碳占0.4%），肺把氧气扣留一部分，把二氧化碳排出体外。成人在呼出的气体中氧为16%，二氧化碳为4%。而12—14岁少女呼出的氧占17.2%，二氧化碳仅为3.3%，这就说明呼吸过程中没有把氧气彻底变换，更没有把二氧化碳废气尽

量排出体外。所以，当机体需要氧气时，只有用调节呼吸频率来弥补。

青春 期心血管系统的变化

心血管系统包括心脏和全身血管。人的心脏在不停地搏动着，推动着血液在血管中流动，以保证新陈代谢在正常地进行着。

人的心脏发育现二次突飞猛进时期。一次是出生二周的新生儿比初生时重量增加了3倍；而另一次则是青春 期。青春 期心血管系统变化特别明显。

①从心脏重量上看：9岁时心脏重量为初生时的6倍，青春 期达到10倍以上。

②从容积上看：心脏的左右心房和左右心室四个腔的总容积也在成倍地增长。初生时为20—22毫升；青春 期开始时为140毫升；18—20岁时达240—250毫升，为初生时的12倍。

③从心率上看：青春 期的心率和脉搏减慢。新生儿在安静时心率平均每分钟为120—140次；1岁以内为110—130次；2—3岁时为100—120次；4—7岁为80—100次；8—14岁为70—90次；16岁以后达到成人水平，为72次。

④从血压上看：青春 期少女由于心脏收缩力的增强，血管内径又相对较小，再加上内分泌激素等的影响，使血压随着年龄的增长而逐步上升，10岁左右的女孩血压为90—110/60—75毫米汞柱；12岁时为120/80毫米汞柱，已达成人水平。

⑤从心脏位置上看，幼儿的~~心脏~~几乎横放于胸腔内，随着年龄的增长，胸腔发育成熟，变宽，增厚，心脏也随之向直立方向发展，从而使心脏射血更加有力。

⑥从射血量上看：7岁时每次收缩所射血液为23毫升；12岁时为41毫升；青春期结束时为61毫升。此时接近成人的水平，比儿童时期增加将近2倍。

青春期神经系统的变化

大脑是整个机体重要指挥器官，人的所有行为均是它“发号施令”的结果。人从出生到青春期，其大脑变化是很大的。

1. 从大脑重量上比较。刚出生的婴儿脑的重量仅有390克，约为成人的三分之一；此后，脑的生长速度是非常惊人的，满1周岁时则为成人的三分之二；即在一年之中增长了1倍。到6、7岁时脑重达到850克；10岁时已接近成人的水平，达到1300~1500克。

2. 从脑的容积方面比较。初生婴儿的脑容积相当于成人的63%；满周岁时为82%；10岁时已达95%。

3. 从神经细胞分化方面比较。大脑里的神经细胞形态不尽相同，各尽其职。但在婴幼儿时期大脑细胞的模样基本相同。因此，婴幼儿不能料理自己，甚至尿床、哭闹，均不能克制。此外，运动能力和感觉能力也十分有限。到了青春期的脑细胞分工明确，形态多样。少女的脑和神经结构的发育已接近成人水平，思维也进一步发展，从直观形象思维，发展到联想、推理、概括的抽象思维，并能做各种精细动作。同

时少女的记忆力、理解力均大大加强。

少女的大脑发育并没有停止，一般需到20—25岁才能发育完善。因此，少女要特别注意培养锻炼自己，要多动脑，多思考，并要注意多摄入优质蛋白，以保证大脑供给，促进大脑的发育。

青春期皮肤的变化

皮肤是重要器官，它与机体的健美密切相关。皮肤的重要机能有两方面：一是覆盖着整个体表，以抗御外来的刺激；二是经常参与机体的各种生理和病理的变化过程。皮肤拥有丰富的神经感受器，这些感受器把机体的内在与外在的环境密切联系起来，不断地反映机体的各种变化。在许多情况下，这种变化是各器官或整个机体病变的第一信号。正如苏联的奥·娜·巴得维妙茨亚院士所说：“皮肤好象一面镜子，反映出生活机体一切复杂的机能、疾病和不舒适的现象。”

皮肤的总面积，成年人约为1.5~2平方米；新生儿约为0.21平方米，仅为成年人的十分之一；1岁左右约为0.41平方米，约为成人的五分之一。当少女进入18岁时，皮肤的总面积几乎与成人相等。

皮肤的厚度也有很大变化，新生儿皮肤的厚度仅为1毫米；成人皮肤的厚度约为2毫米；臀部、手掌、脚掌的皮肤厚度在3—4毫米之间。

皮肤含水量的变化。皮肤细嫩滋润程度与其水分含量有着密切关系。皮肤中的含水量约占机体中全部水分的四分之

一。年龄越小，机体内含水量越多。新生儿机体含水量可达80%；成年人为56—60%。故此新生儿皮肤极为细腻滑润。据科学家分析，皮肤柔嫩与否与真皮肤中透明质酸酶有关。透明质酸酶越多皮肤就越细腻。因为透明质酸酶可使皮肤保留更多的水份。少女时期，由于卵巢分泌雌激素增加，当雌激素在真皮内与其特异受体相结合时，可促进透明质酸酶的生成，因而少女时期皮肤柔嫩细腻，光滑富有弹性，惹人喜爱。上了年纪的人，皮肤中透明质酸酶含量大为减少，所以皮肤逐渐老化、起皱。

青春 期毛发的变化

毛发是少女健美不可缺少的因素之一。试想如果妙龄少女秃头或秃眉毛，那该是什么状况呢？对于少女来讲都希望自己有着乌黑柔密的头发，长长的眼睫毛，浓细的眉毛。这不仅显得朝气蓬勃，妩媚动人，而且是健康的标志，给人以美的感受。

女性在一生中可出现三种类型的毛发，一是初生毛，即胎毛；二是次生毛；三是再生毛。初生毛早在胚胎第三个月时就开始在眉、上唇及颊部出现，一直到胚胎8个月以前还强烈地发展着。胎毛性质柔软，直径不超过0.03毫米，一般多在出生前脱落，而被次生毛所代替。但也有些新生儿有较浓的胎毛。

次生毛是纤细的线色毛，含髓质，分布于躯干和四肢，直径0.03—0.05毫米。少女的头发、睫毛、眉毛等均属于次生毛。