

A Queen of Hearts NEW Concept!

# 美人新概念

时尚美人自助手册

刘念◎编著



自然的时尚美人  
平衡的流行观念  
从生理平衡到身体完美平衡  
美容、美发、美姿、美体新观念  
塑造您完全成功的气质  
打造您完全成功的品位  
挡不住魅力的诱惑  
极品女人的高贵

内蒙古文化出版社

刘念◎编著

# 美人新概念

---

身体与营养  
运动与减肥  
生理与皮肤  
美姿美体  
美容化妆  
沐浴和香水  
科学美容

内蒙古文化出版社

# 美人新概念

刘念\编著

内蒙古文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美人新概念/刘念编著. - 海拉尔:内蒙古文化出版社,2002.11

ISBN 7-80675-122-X

I. 美… II. 刘… III. 健美-基本知识  
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072677 号

书 名 美人新概念  
编 著 刘 念  
责任编辑 铁 山  
出版发行 内蒙古文化出版社  
地 址 海拉尔市河东新春路 8 号  
印 刷 北京市振宏福利印刷厂  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 11.75  
字 数 240 千  
版 次 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-80675-122-X/Z·048  
定 价 20.00 元  
印 数 1-8000 册

## 序

“美”的追求，并不是一种自我陶醉的行为，而是建立自信心最好的方法；一个人如果没有自信，任何事都将无法完成。追求“美”的过程中也能带来许多乐趣。今日的“美”，并不是一张完美无缺的脸孔或某方面的外观——这种观念早已过时了——现代的“美”来自女人如何“保护”、“表现”和“运用”她身体的潜能和精力。美应该美得有个性，美应该是叫人眼睛为之一亮的健康和活泼，美丽该是充分体忍四周的环境而且永远保持干劲，美是科学也是技术；当然，美更应该是好看的容貌、完美无瑕的皮肤和匀称动人的体态。现代的女性已不再追求速成的“遮丑效果”，她们已经开始研究如何才能使自己从内心里感觉到自己很美，而且外表也使自己确信很美的长程计划。“美人新概念”就是编者积多年的经验，提供给你的一套最理想的“健康及美容”计划。它直截了当的指导你追求整体的健康和美丽的方法，并论及其运作的原理，同时也告诉你科学和医学对身体的影响等相关的知识，将能帮助你对自己有个通盘的了解。“美容”已是一种科学，“美姿”更是科学加技术的成果，你的外表和体态要变成什么样子，应该由你自己负责，而翻开“美人新概念”的第一页就是最好的开始……

## 目 录

### 第一章 身体与营养

#### 身体 ..... (3)

肌骨、脑与神经、肌肉、呼吸系统、循环系统、消化系统、腺体、体型、姿势、美姿运动

#### 营养 ..... (19)

食物的烹调、维他命、矿物质、素食、液体

### 第二章 运动与减肥

#### 减肥 ..... (47)

质的控制节食法、量的控制节食法、速成节食法、断食节食法、减肥辅助器

#### 运动 ..... (76)

非正式的活动与运动、按摩、健美操基本动作《初级、中级和高级》、棍棒健美操、哑铃健美操、水中健美操、床上运动、雕像式、肌肉运动、瑜伽、现代改良健美操

### 第三章 生理与皮肤

#### 生理 ..... (117)

乳房、乳癌、自我检查、性器官及其疾病、月经、避孕、怀孕、堕胎

#### 皮肤 ..... (138)

皮肤类型、基本保养、清洁、清爽、滋润、调养、刺激、去除剥落的皮、日晒、皮肤的缺陷、脱皮（换肤）

#### 第四章 美姿美体

脸部..... (163)

运动和控制、眼、耳部、牙齿

四肢..... (181)

手臂、手掌、指甲、脚、腿部

毛发..... (214)

成份、发质和调养、日常保养、梳发和按摩、特殊保养、洗发、头皮屑、头发的问题、环境与头发、头发的破坏、脱发、毛发的去除

#### 第五章 美容化妆

自然美容制品..... (239)

清洁、调养、其他补充品

化妆..... (245)

护肤用品、化妆用品、化妆原则、基础化妆、修正缺点、十分钟美容术

12 发型..... (265)

发质、改变发性、拉直头发、改变发色、发型、剪发、做发、假发

#### 第六章 沐浴和香水

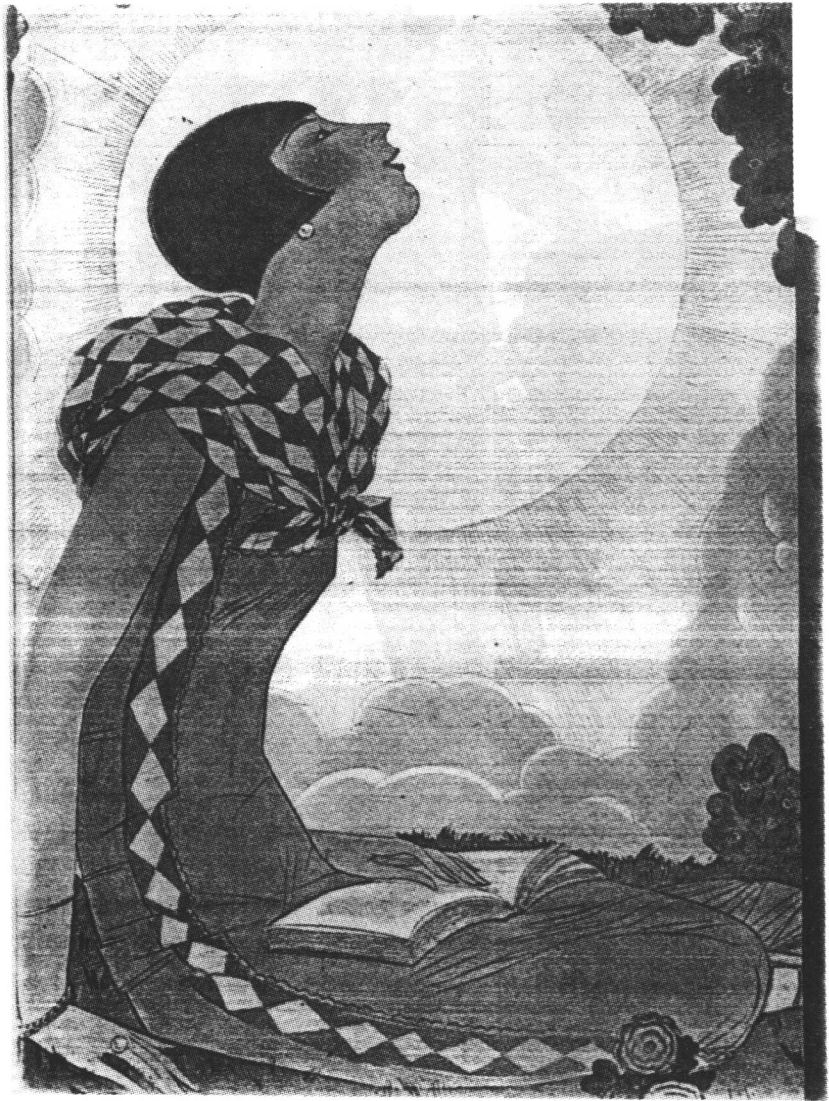
沐浴..... (283)

器具、程序、水温、水中运动、时间、不同目的的沐浴法、浴皂、流汗与体臭、其他配方

## 目 录

香水	(300)
香水的本质、现代感的香味、东方风味的香味、草本植物、动物原料	
第七章 美容科学	
天然辅助品	(309)
植物的功效、蔬果(苹果、包心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、无花果、大蒜、柠檬、莴苣、洋葱、木瓜、马铃薯、草莓、芦笋、萝卜、茴香)	
药草和草药茶	(323)
采集、干燥、贮藏、浸泡法、调配、草药水制法、煮沸法、浸软法、油膏和敷糊药、月桂、甘菊、薄荷、荷兰芹、迷迭香、鼠尾草、炸酱草、百里香	
香精与鲜花	(336)
巴克疗法、丁香、雏菊、蒲公英、油加利、茉莉、天竺葵、金盏菊、桔花、玫瑰、紫萝兰	
非正统的疗法	(345)
针灸、脊椎指压。同种疗法、药草学、整骨疗法	
神经过敏和紧张	(354)
松弛、冥想、睡眠	
老化	(361)
预防、饮食、运动、更年期、态度、外表、更换荷尔蒙疗法、细胞治疗法	







## 第一章 身体与营养

---

### 身 体

---

人体可分为七大系统：骨骼、脑与神经、肌肉、呼吸、循环、消化、腺体。这七大系统互相关联，并且相互依赖，但是各个系统却都有各自的运作组织。

#### 骨骼

一般女性身上约有两百零六块骨骼，但这个数目并不是固定的，有时候也会多出一双肋骨。婴儿约有三百五十块骨骼，这其中有许多在成长之际会结合起来。骨骼的成长和其最终的大小，多数是由遗传基因所决定，不过环境和生活需要的要求也会有影响。女性约在十六岁便达到她最高的身高，不过生长并不因此而完全停止。在二十岁到三十岁之间，脊柱还会增加三到四公分。过了五十岁以后，人的身高会稍减。

骨骼的功能有许多：使人体定形、支持人体，又能保护某些器官，给肌肉有个附着处。我们可以移动脂

肪，或改变肌肉，但是对骨骼这副基本的架构，却无法动之分毫。

骨骼的最外层，是一片紧密的骨骼组织，呈淡红色，其上有许多微小的开口，这些开口中间缠绕了神经、动脉、静脉及结缔体素。骨骼内部呈深红色，是一种类似海绵物质的网，其中便包含了对生命非常重要的成份——骨髓。骨髓是由脂肪和能够制造红血球的组织构成的。骨髓也可以制造血液中其他的成份，最重要的是，它也是矿物质的贮藏处，这些矿物质不只对骨骼而言相当重要，对整个人体的健康也十分必要。其中主要的矿物质是钙、磷、镁、氟化物，氯化物等也在其中。这些矿物质并不是固定不动，它们经常移动，以保护其他部位，并且经常需要替换。骨骼虽然硬，但骨细胞是可以更动，也非常活泼的。

骨架既很坚固，却又极富弹性。有些关节能够像机器一样活动，有些关节却是固定的。

脊椎骨是最主要的骨架，整个人体也由它支持。它非常有弹性，平均长度只六十一公分，有三十三个脊柱骨节。脊椎骨节是圆柱体的骨头，中间有空处，而且根据相连，每两根骨节当中，都有海绵状的软骨环绕，可使脊椎有弹性，减缓撞击的力量，脊椎骨的两旁各有韧带，使脊椎骨牢固。

连接脊椎骨的是胸腔骨——包括十二对肋骨。十二对肋骨的长度不一，但是全都接着背后的脊柱，而绕到前身。最上头的肋骨连接住胸骨，因此而构成一个胸腔，可以容纳心脏和肺，并且让人在呼吸时有足够的空间以供肺部扩张。

四肢由特殊的构造和脊椎骨相连，这特殊的构造在手是肩胛骨，在脚则是骨盆骨。骨盆骨像个外壳般，把腹部的器官藏于其中。四肢能够自由活动，是由于球状关节的关系。人体最上头的骨骼便构成脑壳，面部的五官由脑壳的大小和位置决定。

### 脑与神经

脑的大小和人的能力高下并没有关系。一个人的脑子比别人大上一倍，他和别人的能力也不一定会有明显的差异。最大的脑是一般人脑的两倍多，而有这种脑的人却通常是白痴。脑是一堆柔软的物体，有一千四百万个细胞，重约一公斤半，里头含有许多水分，因此如果没有牢靠的骨头支持着它，它会像果冻一样的跳动。构造上它是左右对称，但在功用上却不是，它的许多功用都只由一边来控制。脑中有一半是比较活泼的，因此有些科学家认为这或许是影响一个人惯用左手或右手的因素。

脑部最重要的部分是大脑，占脑部的六分之五，思考、记忆、感官的欲望等高等的功能是由大脑产生的。脑力（智力）的发生，是由于许多因素——包括身体的、心灵的、社会的——互相加强的结果。脑前叶经由一道狭窄的皮质来控制肌肉的动作。大脑皮质的作用有如身体的马达和神经系统的电脑，能够对每一个动作产生反应。和它相连的区域则能接收冷、暖、触摸的感觉，另一个区域则负责声音的讯息。视觉的反射区则在中脑。

视丘下部的的位置是在大脑下方，和灰白质混杂在一起。这个区域比一个指关节还小，但和许多不同的功能却都有关系，比如平衡、水分的新陈代谢、体温的控制、食欲、口渴、睡眠、疲倦、体重的节制，以及感官的反应。任何损伤——即使是邻近地区长瘤引致的些微压迫——都会剧烈地改变人体的健康程度、外形和心灵状况。视丘下部负责调节温度的升高或降低，体温通常是受新陈代谢的作用或身体的活动，或者外界环境的影响而增高，虽然外界的温度通常较人体为低。发抖的动作，虽是骨骼肌的不随意运动，却能降低体温。人体正常的体温是摄氏三十六点六度；辐射、对流、传导等作用，以及经由皮肤的挥发，会使体温降低。

神经系统和脑有密切的关连。人体的神经中枢穿过脊髓。讯息在传送之时，像电流的冲动一样，是选择最快的路径走的，神经所要传送的讯息也是这样传到脊髓，再从脊髓发送到脑部。人体共有四十三对的神经，其中十二对负责与脑部的交流，其余的则和脊髓相通。脊髓的平衡即使稍受干扰，也会导致深远的影响。神经的传送有两种方式，一是输入脑部，一是自脑部输出。将消息传给脑部的神经叫做知觉神经，将消息从脑部运送出来的叫做无知觉神经。

## 肌肉

肌肉占了女性体重的百分之三十六。肌肉有两种，一是随意肌，一是不随意肌。不随意肌比较轻，它在活动时没有任何预兆，它们多藏在人体内，由不自主神经

控制，我们无法命令它们活动或叫它们停止，它们不停的活动和收缩，速度是缓慢而且有节奏的。许多的功能（如食物被推入消化道，又如血液的流动）都靠这种动作完成。

人体共五百五十六条肌肉，每条肌肉都包含许多个别的肌纤维。最长的有二至四公分，最短的则连一公分都不到。所有的肌肉都是一出生就有了的，人体成长时，它也会随之成长，但是数日始终不变。当肌肉工作时，每根纤维都会扩张，力量便由此而产生。肌肉也有结缔组织，可使各纤维相互连接，并且附着于骨骼上，这些结缔组织有筋、腱及囊——内有液体的袋子，存在某些关节，作用有如滑轮。大多数的肌肉只有一端有筋相连，但是偶尔也会两端都有。

能够使肌纤维抽动的刺激，有电流、机械的、化学的冲击。刺激到达肌纤维，以及肌肉开始收缩，这两者之间所需的时间是千分之二到千分之四秒钟。

### 呼吸系统

呼吸系统不只是吸氧和呼气，它是一种非常有组织的把氧气输送到全身的方法。所有的细胞都需要氧气才能生存。通常人一分钟呼吸的次数是十到十四次，所吸的空气有四点五到六点一公升的量。人体氧气的存量很少，因此要做体能活动时，就会需要更多的空气。费力的运动使呼吸变得急促，每次呼吸相隔只一秒，而一分钟吸入的空气则可高达九十公升之多。

呼吸的动作由横膈膜控制，横膈膜是一大片平坦的

肌肉，分隔腹腔和胸腔。在徐缓的呼吸时，横膈膜会收缩，并下沉约八公分；在深呼吸时则会降到七点五公分。这个动作增加胸腔的容量，而肋骨也会从一个斜的位置转移到较水平的位置。空气吸入后便进到肺的内部。呼气时，横膈膜放松，并被腹肌推上去，肋骨也恢复先前的位置。

空气由鼻孔或口吸入，在鼻孔中就被前头的鼻毛先清理了，鼻子后部还有些细毛，可以再清一次。鼻黏液细胞能把空气润湿，使它不至于引起胸部敏感器官的不适，因此最好还是用鼻呼吸，不要用口呼吸。接着空气便进入咽喉——咽喉是一个肌肉和纤维质的管道，约十三公分长，食物也是经由这个管道下去，而后食物和空气就各走各的路：空气通过颈部前的喉头，进入十三公分长而有弹性的气管，在胸骨一个突起的地方，气管分成两条支气管，支气管又分成许多更细小的细支气管，细支气管再分成更小的管子进到肺部，终于形成气泡。

肺由一对大而且成海绵体的半角锥所组成，几乎占满整个胸腔，而其中包含的全是气袋，重约一点一公斤，右边的肺常比左边的重。肺的出口和入口是同一个，因此气体的更换只是部分性的，当你吸下一口气的时候，存在肺中的前一次进来的空气尚有六分之五。为了健康，最好多作深呼吸，只有这样，才有机会把不新鲜的空气呼出去，有极少量的空气竟可一辈子都在肺里呢！

气体的扩散作用，在肺部的气泡中很容易产生。每个气泡上都交织了许多微血管，血球经过微血管时，就放出二氧化碳，而把刚吸入的氧给吸进去。血液的流动



由两个心室负责，右心室把血液输往肺部的微血管；左心室则把含氧的血输到身体的微血管。

呼吸作用也会有变异。笑，实际上是一种深呼吸，只是它的呼气是间歇性的，或许正是因为这样就可以把肺部清理干净，才会有人说常笑的人身体健康。打呵欠是延长的深呼吸，可以给身体丰富的氧气，叹气则要多呼出氧；打呃是间歇性的吸气，由于声带突然关闭，而发出“呃”的声音，至于声带为什么会关闭，可能是横膈膜，再不就是控制它的神经出了问题。

### 循环系统

因心脏跳动而被送入循环系统的血液，平均一次约有五公升，人体体重的百分之十是血液的重量。血液包含红血球、白血球、血小板及血浆，血浆占血液的一半多一点。

红血球中含有血红素，可将肺部的氧气送到各个组织，它带氧的时候，血液和动脉都是鲜红色。白血球比较轻，色呈透明，数量比红血球少，但变化却比较多。它们主要的任务是借它们的活动来吞噬或吸收细菌及其他外来物的力量，与传染病抵抗。白血球过多和过少都不好，白血球过多症就是一个例子。血小板比血球要小，但是数目却多得多，它们能够影响血液的凝结，使我们不致因为一点小伤就流血过多而死亡。血浆并非由细胞组成，它的成分中百分之九十是水，其余的是蛋白质、盐分、养分、荷尔蒙、无用物及抗体。通常病人比较需要的是血浆，而不是血球。