

美腿

(德) 赫尔加·福尔美 著
董卫国 译

77

条妙计

轻松打造修长玉腿

上海科学技术出版社

轻松打造修长玉腿

美腿

77

条妙计



由德国著名模特传授的美腿高招

(德) 赫尔加·福尔美 著
董卫国 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松打造修长玉腿: 美腿77条妙计 / (德) 赫尔加·福尔美著; 董卫国译. —上海: 上海科学技术出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5323-9019-9

I. 轻… II. ①赫…②董… III. 女性-腿部-美容
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103762号

Title of the original German edition:

Helga Vollmer

Die 77 besten Tipps für gesunde und schöne Beine

© 2002 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Germany

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

上海市美术印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/40 印张 3

字数: 51千字

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

定价: 12.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换



内容提要

SYNOPSIS OF CONTENTS



腿和脚,不只是交通工具,也是人体的一部分。尤其是女性,从举手投足中,还能彰显出个性和性格。因此,散发着魅力、性感、热情和健康的修长玉腿,是女性特别是年轻女性所梦寐以求的。

本书从有价值的基本知识,腿部皮肤护理,趾甲与真菌,文身、刺疣和老茧,美腿攻略,健康的静脉让您的腿更美,以及给职业女性的专门建议等几个方面,提出了 77 条美腿妙计,对帮助女性轻松打造修长玉腿具有十分重要的指导意义。这些妙计,妙就妙在简单、实用,且与日常生活紧密地联系在一起,练来全不费功夫。

爱美之心,人皆有之。愿每一位女性梦想成真。



作者简介

赫尔加·福尔美(Helga Vollmer)是知名的医学记者、图书作者和国内外著名医学专业报刊的撰稿人,在医学和心理学领域发表了众多的专业和科普性文章,获得了广泛的赞誉,是目前最受欢迎的专栏作家。作者还是广播电视台受欢迎的客人,并作过许多主题的学术报告。

P 前言

REFACE



您可能不会相信，一个人一生要走 15 万公里的路程。双腿和双脚要肩负身体围绕地球走约 4 圈，这一过程常常是非常吃力的，例如在怀孕期间，或者随着年龄的增长，要承受越来越肥的体重。

然而，双腿和双脚并不只是交通工具，还是每个人身体的一部分。它们散发着魅力、性感、动感和热情，但也能提示健康或者疾病，即它们透射出一个人的个性。不仅仅是因为大部分男人的第一眼会投向女人的臀部、大腿和双脚，而且从每个女人的举手投足中，能反映出其个性和性格。我们知道，一个女人的步态所引发的反应是大相径庭的。大步行走、漫步、奔跑、蹒跚怕怩、跺脚顿足，不总是男人们贪婪注视的目标吗？女人看男人也是这样：有力的双腿，敏捷轻盈动感的奔跑，迟钝拖沓的脚步，跌跌绊绊地走路，矫揉造作的步态。女人当然也会这样观察一个男人，他属于哪种类型……

大量的谚语和成语涉及到腿和脚：“像罗马人的腿一样……”、“到处插上一腿”、“一只腿伸进了门”、“一只脚踏进了坟墓”等。更多

的成语牵扯到脚：站稳脚跟、脚踏实地……

腿的长短和粗细大部分是遗传的，这使得一些男人或女人感到不满意。腿的长度自然是没法改变的了，但走路的步态和姿势却肯定是可以改变的：大弧度的，良好外形的，美丽、理想的步态可掩饰双腿的不足，加大鞋跟的高度和变换鞋子的颜色可以在视觉上收到延长腿部的效果，得到精心护理的双腿和双脚会散发出特别性感的效果。这一点大诗人歌德早就意识到了：“她用纤细的小脚抚摸他的背部，他想，像是在天堂一样陶醉了。”

美丽所散发出的魅力最主要的还是一种健康的美。即使在晚年，或走过了10万公里路后，腿和脚应该仍然是健康的和充满活力的。要做到这一点，不管是男人还是女人，通过自己的努力是可以实现的。谁不关心和呵护身体上这双“高效率的器官”，而任由它们花开花落，那就根本不用奇怪双腿在每天走9 000步中，最后的3 000步时感到疼痛，或者出现麻烦，甚至出现严重的疾病。

一个女人让一些男人感叹其“美丽的大腿”，并想“吻她的腿”，因为“她的腿让他头晕目眩”。但是，也有这样一些男人，女人对他们来说意味着美丽的双腿，对于那些认为腿和脚极为重要的人，不管是男人还是女人，我收集的这77条锦囊妙计将肯定对其有所帮助。

赫尔加·福尔美



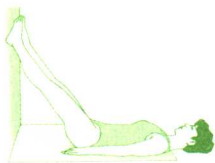
目 录

CONTENTS



..... 有价值的基本知识

1



血液循环的功能和任务 · 2

血液是一种“特殊的果汁” · 2

人体的三个血管系统 · 3

动脉血管系统 · 3

静脉血管系统 · 4

动脉或静脉系统循环障碍 · 5

淋巴管 · 5

妙计 1 让身体曲线完美起来 · 6

..... 腿部皮肤护理

9

妙计 2 请爱护皮肤的自然保护机制 · 10

妙计 3 每天花点时间护理您的皮肤 · 10

妙计 4 干燥皮肤应该得到医生的帮助 · 12

妙计 5 怎样让干燥皮肤重获柔润细软 · 13



- 妙计 6 对问题皮肤的帮助——尿素 · 13
- 妙计 7 脂肪块究竟是什么东西 · 14
- 妙计 8 对脂肪块不能用护肤品治疗 · 15
- 妙计 9 您可以自己采取办法治疗脂肪块 · 16
- 妙计 10 除掉起干扰作用的体毛 · 16
- 妙计 11 足反射区治疗可以减轻疼痛 · 21

趾甲与真菌



- 妙计 12 让双脚透气 · 24
- 妙计 13 有助于消除汗脚的措施 · 25
- 妙计 14 预防汗脚 · 26
- 妙计 15 为什么不应忽视您的趾甲 · 26
- 妙计 16 正确护理趾甲 · 28
- 妙计 17 护理趾甲时正确使用油膏、油和酊剂 · 29
- 妙计 18 怎样避免趾甲倒长 · 31
- 妙计 19 为什么不允许有破碎的趾甲存在 · 32
- 妙计 20 保持清醒的“真菌意识” · 33
- 妙计 21 认识危险,避免主要的真菌 · 33
- 妙计 22 不允许脚接触到真菌 · 34
- 妙计 23 这样您可以避免脚部真菌感染 · 35
- 妙计 24 怎样治疗脚气 · 36

- 妙计 25 不要给趾甲真菌病任何机会 · 37
- 妙计 26 怎样治疗甲癣 · 38
- 妙计 27 给他展示您的脚 · 40
- 妙计 28 像做游戏一样运动一下您的腿 · 41

..... 文身、刺疣和老茧



- 妙计 29 为什么文身对您的健康意味着危险 · 44
- 妙计 30 能重新去掉文身吗 · 45
- 妙计 31 用“Henna”文身时也应小心 · 45
- 妙计 32 针刺文身是危险的 · 46
- 妙计 33 如何避免昆虫的叮咬 · 47
- 妙计 34 如果被鸭子跳蚤咬了怎么办 · 48
- 妙计 35 在通过森林或在草地散步时保护好您的双腿 · 49
- 妙计 36 穿合脚的、避免引起老茧的鞋子 · 50
- 妙计 37 您可以这样做来治疗鸡眼 · 51
- 妙计 38 如果刺疣疼痛的话 · 51

..... 美腿攻略

- 妙计 39 春天里双腿和双脚的护理 · 54
- 妙计 40 夏日里的美腿 · 55
- 妙计 41 精力充沛地面对阳光 · 56

妙计 42 日光浴后湿润皮肤非常重要 · 58

妙计 43 儿童的皮肤需要特别的保护 · 59

妙计 44 预防日光性粉刺 · 59

妙计 45 秋天里脚和腿应防寒 · 60

妙计 46 冬天的足部护理 · 61

健康的静脉让您的腿更美

63



妙计 47 检查您的静脉状态 · 64

妙计 48 认真对待静脉出现的信号 · 65

妙计 49 不只是静脉疾病患者需要锻炼 · 66

妙计 50 在任何情况下都不要迟疑去看医生 · 67

妙计 51 定期检查静脉的泵功能 · 68

妙计 52 挤压和运动治疗组织内静脉阻塞 · 69

妙计 53 怎样消除静脉曲张和血管痉挛 · 70

妙计 54 日常生活中的 12 条金法则 · 71

妙计 55 不要将所有的事情都推到祖先的身上 · 73

妙计 56 这样您可以避免静脉性疾病 · 74

妙计 57 弹力紧身袜起什么作用 · 75

妙计 58 预防静脉曲张的快速练习方法 · 76

妙计 59 不让妊娠留下任何痕迹 · 79

妙计 60 在乘飞机和汽车长途旅行时,请注意发生
血栓症的危险 · 81

- 妙计 61 旅途中的注意事项 · 82
- 妙计 62 避免淋巴管阻塞(浮肿) · 83
- 妙计 63 怎样保持淋巴管道通畅 · 85
- 妙计 64 自己做淋巴引流 · 86
- 妙计 65 支持您的淋巴系统 · 87

..... 给职业女性的专门建议

89



- 妙计 66 久坐不动——您不能老这样坐着 · 90
- 妙计 67 怎样从老坐着不动的状态下解脱出来 · 91
- 妙计 68 针对坐着的职业者的练习 · 91
- 妙计 69 为什么应该模仿女王的姿势 · 92
- 妙计 70 这样才站得正确 · 93
- 妙计 71 不穿高跟鞋 · 95
- 妙计 72 对疲劳双腿的运动计划 · 96
- 妙计 73 徒步旅行：一种万能的运动 · 97
- 妙计 74 正确地伸展让您的双腿保持活力
(8套伸展练习) · 98
- 妙计 75 怎样消除腿部肌肉的酸痛 · 102
- 妙计 76 小心避免出现肌纤维撕裂 · 106
- 妙计 77 保护美丽健康双腿的 10 条锦囊妙计 · 107

有价值的基本知识

谁这样想过没有：不只是双腿承受我们一生中要绕地球 4 圈之苦，我们的循环系统也在每天 24 小时几万次不停地用新鲜的血液供应大腿，还提供了几千公里长的血管。

还有一个说法：谁锻炼他的腿，也就锻炼了亚当的喉结——男性的一个突出的性征。在本章节中您会了解到一些有价值的基本知识。

血液循环的功能和任务

心脏每小时跳动 4 200 次,每分钟将 5~6 升的血液输送到全身各部位,包括腿和脚。换一种说法:心脏每分钟搏动 70 次,24 小时搏动 10 万次,血液以每秒 20~100 厘米的速度被泵到循环系统的各个血管。这种流动是持续不间断的,以提供器官组织足够的氧气和营养物质,以及排出二氧化碳和代谢废物。血流通过主动脉进入越来越小的动脉,直至毛细血管,它终止于指尖和趾尖。在流向动脉性毛细血管途中,血液中的氧气和营养物质进入细胞内。同时,静脉性毛细血管从细胞中接受二氧化碳和其他的代谢废物,并通过血液将它们运送排出。这样在毛细血管中血液的颜色是不断变化的。富含氧气的浅红色的血液逐渐变得深红,然后通过越来越大的静脉返回,例如从腿部进入右心房和右心室。虽然心脏是循环系统的起点,但不是终点。从右心室中静脉血被泵入肺中,而接受新鲜的氧气,然后重新流入左心腔,从左心房进入左心室,再被泵入主动脉,又开始一轮新的循环。

血液是一种“特殊的果汁”

血液是生命必不可少的,具有许多重要的特性:通过循环,血

液与神经系统一起,将所有的器官联系起来,成为一个统一发挥功能的系统。血液的任务有:

- 输送重要的生命物质,如氧气、碳酸、营养物质、激素、二氧化碳和废弃物。
- 防御感染和异物的侵入。
- 调节体温(37°C 左右)。
- 保持身体的液体平衡。
- 血液凝固。

人体的三个血管系统

如果将我们所有的血管连接在一起的话,大约有 10 万公里长,真是令人难以置信。这一管道网是由动脉、静脉和淋巴管系统共同构成的,它们单独或一起对我们的身体,包括双脚和双腿的供给,以及排泄发挥着重要的功能。

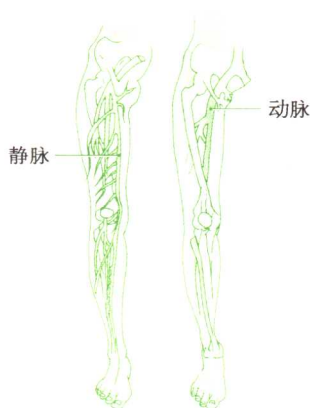
动脉血管系统

动脉是有力的、有肌肉的管道,从左心室开始,装载着氧气的血

液被压入直径为 2~3 厘米的主动脉,并分布到越来越小的动脉直至毛细血管。毛细血管的直径只有 0.01 毫米。通过这个长长的路径直至动脉性毛细血管,血液将氧气和营养物质输送到细胞内。

静脉血管系统

静脉的血管壁很薄,因为它不必承受像动脉一样的压力。静脉性毛细血管里的血液从细胞中收集二氧化碳及其他代谢废物。通过



越来越大的静脉,血液流回右心腔,从这里开始通过小循环进入肺,在肺里被补充氧气,然后返回左心腔。“大循环”重新开始,静脉系统含有全身血液量的 70%。静脉位于身体表层组织和身体组织的深部。有些静脉切面,如腿部的静脉含有静脉瓣,它阻止血液倒流和减轻静脉血液从腿部输入心脏的负担。腿部肌肉特别是小腿肌肉泵支持静脉血液克服重力流向心脏(图 1)。

图 1 静脉和动脉系统

动脉或静脉系统循环障碍

很遗憾,不总是一切都很顺利。在动脉血管系统障碍时,如由于胆固醇和(或)有害物质的沉积,一定量的富含氧气的血液不再通畅地通过动脉进入各个身体部位,血液循环出现障碍,或者在严重情况下阻塞一条血管,血液不再流通。我们称后一种情况为梗死或栓塞。血液循环障碍最著名的例子是所谓的橱窗病(外周动脉血液循环障碍)和吸烟腿。

同样,静脉系统也可能出现障碍,正好也在腿部。例如,在韧带松弛时,腿部的静脉出现扩张。在重力的作用下,它不再能将足够量的静脉血输送到心脏。由此产生腿部(慢性)静脉功能障碍、静脉曲张,在严重的情况下会出现“开放性小腿溃疡”。在妙计 50 中还会作详细描述。

淋巴管

血管系统的第三大支柱是淋巴管系统,即所谓的动脉和静脉系统之间“精细的中介者”(将会在以后的章节中详细描述这一不可见、但极为重要的传输系统)。由极其细小的毛细淋巴管、大淋巴管