



时尚家庭休闲系列

小家庭 主妇简易健美



陈 赤 主编
广州出版社

前 言

人的形体直接同年龄、魅力相关联。这里所说的年龄并不是时间的计数，而是一种生理及心理的年龄。优美的容貌和体形不仅增添你女性的魅力，同时又是你永葆青春的说明。而女性的形体如何能保持健美，已经成为当今女性，特别是家庭主妇们的热门话题。

法国妇女界流行这样的说法：“70年代是化妆年代，80年代是香水年代，90年代是健美年代……”在女性的身上，最能体现出时代的变化。如今，健美运动在我国方兴未艾，不少女性热衷于此项运动，健美运动已不再是体院和运动员的专利，它已走进千家万户，特别是它已受到了众多家庭主妇的青睐。

《小家庭主妇简易健美》就是在这样一种情况下应运而生的。它为广大女性提供健美之参考和妙法，按“容貌”和“体形”两个部分，根据人体部位，划分成24个小栏目编写而成。所精选的几百条健美妙法，均易学易做，是名人、前人的经验之积累，内容翔实可靠且具有科学性。

但愿有兴趣一阅此书的人，能从中获取有益于减肥、健美、强身的妙法。

陈 赤

1998年12月5日于上海奉贤

目 录

容 貌 篇



1. 保持漂亮发型的妙法 (3)
2. 掩盖头发缺陷的妙法 (4)
3. 头发护理和保养妙法 (5)
4. 染发的妙法 (6)
5. 烫发的妙法 (7)
6. 头发健美妙法 (8)
7. 女性选择发型的妙法 (9)
8. 长方脸的发型选择妙法 (9)
9. 方形脸的发型选择妙法 (10)
10. 圆形脸的发型选择妙法 (10)
11. 椭圆形脸的发型选择妙法 (11)
12. 菱形脸的发型选择妙法 (11)
13. 三角形脸的发型选择妙法 (11)
14. 大脸庞形脸的发型选择妙法 (12)
15. 防止脱发的四种妙法 (12)

眉

1. 修饰眉毛的妙法 (13)
2. 各种特征的眉毛修饰妙法 (14)
3. 眉形与脸形的搭配妙法 (15)

眼

1. 使眼睛健美更富魅力的妙法 (16)
2. 画眼圈的妙法 (17)
3. 涂眼影的妙法 (18)
4. 修饰眼睫毛的妙法 (18)
5. 判断你能否割双眼皮的妙法 (19)
6. 做健美眼操的妙法 (20)
7. 眼睛过小的健美妙法 (20)
8. 眼部健美按摩妙法 (21)
9. 消除鱼尾纹的健美妙法 (21)
10. 美化眼睛的指压妙法 (22)

鼻

1. 预防和治疗酒糟鼻的妙法 (22)
2. 治疗鼻臭的妙法 (23)
3. 鼻部缺陷弥补的妙法 (24)
4. 鼻部按摩使之健美的妙法 (24)

唇

1. 嘴唇的健美妙法 (25)
2. 保护嘴唇的妙法 (26)

3. 变厚唇为健美嘴唇的妙法 (27)
4. 变唇角下垂为健美漂亮嘴唇的妙法 (27)
5. 使唇形变得甜美漂亮的妙法 (28)
6. 唇部按摩使之健美的妙法 (28)
7. 利用唇形显示健美的妙法 (28)



1. 防治雀斑的妙法 (29)
2. 防止粉刺的妙法 (31)
3. 防治蝴蝶斑的妙法 (32)
4. 减少脸部皱纹的妙法 (33)
5. 使脸部皮肤健美的妙法 (35)
6. 洗脸健美妙法 (36)
7. 做人工酒窝的妙法 (37)
8. 脸形与衣领的搭配妙法 (38)
9. 使脸部皮肤青春常驻的妙法 (39)
10. 蒸气美容妙法 (39)

体 形 篇



1. 颈部健美的妙法 (43)
2. 防治颈椎病的妙法 (44)
3. 练健脑清神头颈操的妙法 (45)
4. 做脖子体操的妙法 (46)
5. 使颈部肌肉灵活健美的妙法 (47)
6. 颈短女性利用服饰显示健美的妙法 (48)



1. 矫正溜肩的妙法 (48)
2. 矫正一肩高一肩低的妙法 (49)
3. 利用器具锻炼肩部的妙法 (50)
4. 耸肩、溜肩利用服饰显示健美的妙法 (51)



1. 手臂力量的锻炼妙法 (51)
2. 臂肌的锻炼妙法 (52)
3. 练习臂部健美的妙法(一) (52)
4. 练习臂部健美的妙法(二) (53)



1. 胸部健美的妙法 (54)
2. 旋转按摩促使乳房发育的妙法 (55)
3. 再造乳房的健美妙法 (56)
4. 乳房过大者的健美妙法 (56)
5. 戴乳罩的健美妙法 (58)
6. 消除胸前瘢痕疙瘩的妙法 (59)
7. 按摩乳房使之健美的妙法 (60)
8. 使胸部肌肉健美发达的锻炼妙法 (61)
9. 胸部不丰满或较丰满者选择服饰的妙法 (62)
10. 饮食调治乳房丰满的妙法 (63)



1. 腰太粗使之健美的妙法 (64)

2. 练强腰固肾操的妙法 (65)
3. 腰部健美的妙法 (66)
4. 练腰部减肥操的妙法 (67)
5. 腰短体长女性选择服饰的妙法 (69)
6. 腰过粗或过细利用服饰显示健美的妙法 (69)
7. 腰部肌肉的锻炼妙法 (70)



1. 腹部健美妙法 (71)
2. 腹部按摩减肥妙法 (72)
3. 倒立消除腹部肥胖的妙法 (73)
4. 腹部肌肉的锻炼妙法(一) (73)
5. 腹部肌肉的锻炼妙法(二) (75)
6. 练腹部健美操的妙法 (76)
7. 产妇的腹肌锻炼妙法 (77)



1. 女性预防驼背的妙法 (77)
2. 矫正驼背的妙法 (78)
3. 背部肌肉的锻炼妙法(一) (79)
4. 背部肌肉的锻炼妙法(二) (81)



1. 臀部健美的妙法 (82)
2. 臀部减肥的妙法 (83)
3. 练习臀部健美操的妙法 (84)
4. 臀部太大利用服饰显示健美的妙法 (85)

膝

1. 使膝部健美的妙法 (85)

腿

1. 腿部健美的妙法 (87)
2. 练腿部健美操的妙法(一) (89)
3. 练腿部健美操的妙法(二) (90)
4. 练腿部健美操的妙法(三) (90)
5. 大腿肌的锻炼妙法 (92)
6. 大腿太细使之增肥的妙法 (93)
7. 防止小腿静脉曲张的妙法 (95)
8. 小腿太细使之增肥的妙法 (95)
9. 大腿减肥妙法 (96)
10. 消除大腿过肥小腿过粗的妙法 (97)
11. 腿肚太粗利用服饰显示健美的妙法 (97)

脚

1. 预防脚病的妙法 (98)
2. 保护脚皮肤的妙法 (99)
3. 进行脚部修饰的妙法 (99)
4. 矫正八字脚的妙法 (99)
5. 矫正平足的妙法 (101)
6. 使脚步轻盈的健美妙法 (102)
7. 搓足健身的妙法 (103)

手

1. 保护指甲健美的妙法 (104)
2. 治灰甲的妙法 (105)
3. 再造手指的妙法 (106)
4. 处理多指畸形手的妙法 (106)
5. 治反甲的妙法 (107)
6. 染指甲的妙法 (108)
7. 使手背健美的妙法 (108)
8. 处理指甲长短的妙法 (109)
9. 练健脑益智手指操的妙法 (109)
10. 手部健美妙法 (113)
11. 使手柔嫩健美的妙法 (114)
12. 纤细手速成妙法 (115)

肤

1. 喝水使皮肤健美的妙法 (115)
2. 消除多毛症的妙法 (116)
3. 防止阳光影响健美皮肤的妙法 (117)
4. 洗澡使皮肤健美的妙法 (118)
5. 采用擦摩术使皮肤健美的妙法 (119)
6. 睡眠充足使皮肤健美的妙法 (119)

肥

1. 测算肥胖的妙法 (120)
2. 容易肥胖的人防治肥胖的妙法 (121)
3. 减少饮食增加体耗是减肥妙法 (123)
4. 限制蛋白质转化为脂肪的用餐妙法 (124)

5. 吃高纤维食品减肥妙法 (125)
6. 利用催眠术减肥妙法 (125)
7. 喝茶减肥妙法 (126)
8. 吃黄瓜减肥妙法 (126)
9. 洗热水澡减肥妙法 (127)
10. 绝妙的跳舞减肥妙法 (128)
11. 做减肥操使形体恢复健美的妙法 (128)
12. 游泳减肥妙法 (130)
13. 步行减肥妙法 (131)
14. 做拳操减肥妙法 (131)
15. 慢食减肥妙法 (132)
16. 喝水减肥妙法 (132)
17. 吃早餐减肥妙法 (133)
18. 蒸气浴减肥妙法 (134)
19. 温泉浴减肥妙法 (135)
20. 增肥妙法 (135)
21. 多用脑的减肥妙法 (136)
22. 吃醋减肥妙法 (136)



1. 消除消瘦的妙法 (137)
2. 改善瘦弱的饮食妙法 (138)
3. 瘦人通过锻炼使之健美的妙法 (139)
4. 做气功使瘦人变胖的妙法 (141)
5. 使瘦人增重的饮食妙法 (142)
6. 瘦小女性选择服饰显示健美的妙法 (143)
7. 瘦女性的饮食妙法 (143)

高

1. 使身高长到标准的妙法 (144)
2. 长高身体的锻炼妙法(一) (145)
3. 长高身体的锻炼妙法(二) (147)
4. 长高身体的锻炼妙法(三) (148)
5. 形意锻炼增高的妙法 (150)
6. 身材过高者选择服饰显示健美的妙法 (151)

矮

1. 矮胖女性选择服饰显示健美的妙法 (151)
2. 矮瘦女性选择服饰显示健美的妙法 (152)
3. 矮个显高的妙法 (152)

其 他

1. 体育锻炼使形体健美的妙法 (157)
2. 防治油烟对女性健美危害的妙法 (157)
3. 测算体重的妙法 (158)
4. 练孕妇产前操的妙法 (159)
5. 练产后操使形体恢复健美的妙法(一) (160)
6. 练产后操使形体恢复健美的妙法(二) (162)
7. 使站姿健美的妙法 (163)
8. 使坐姿健美的妙法 (164)
9. 使走姿健美的妙法 (165)
10. 使跑姿健美的妙法 (166)
11. 练行走操使形体健美的妙法 (167)

12. 女性练习 5 分钟健美操的妙法	(168)
13. 穿健美衣裤减肥妙法	(169)
14. 测算健美体形的妙法	(170)
15. 练习坐式健美运动的妙法	(171)
16. 练习立式健美运动的妙法	(171)
17. 练习棍操使身体健美的妙法	(172)
18. 练习球操使身体健美的妙法	(173)
19. 练习绳操使身体健美的妙法	(174)
20. 练习凳操使身体健美的妙法	(176)
21. 练习沙发操使身体健美的妙法	(177)
22. 合理安排健美锻炼的妙法	(178)

附 录

家庭健身锻炼的常用器材与设备	(183)
●附表:	(187)
一些食物中的脂肪含量	(187)
一些食物中的胆固醇含量	(188)
女性标准体重计算表	(189)

容 貌 篇

发

1. 保持漂亮发型的妙法

当你梳理，特别是烫了一个满意的发型后，总希望能保持较长时间。下面介绍几种妙法可供参考。

(1) 注意防潮。由于烫过的头发或吹过的头发的毛孔松软，容易吸湿，遇潮后会使头发下垂，失去原来的形状。因此，在洗脸、洗澡时，最好把头发向上夹起来，或带上浴帽。此外，还要注意避免雨淋和潮湿空气的侵袭。平时可搽些发蜡、定型液等护发用品。

(2) 精心梳理。平时梳头要按原来发型的方向顺序梳理。先用梳子将头发理顺，再用推、压、拉的方法加以整理。推，是用双手将头发轻轻从下向上推，使头发波浪起伏；压，是用手掌揉压局部突出的部分，使其平整；拉，是用手指拉出前额发帘及头发后部边缘的线条，使头发轮廓饱满。

(3) 巧做发型。洗头后，为恢复原有的发型，可自己动手做花式。做花式前，先将梳子、发刷、发卷、吹风筒、护发油等工具准备好。洗发后，用毛巾将头发擦至半干，然后用发卷按原发型形状卷好，最后用吹风筒将头发吹干。发干后取下发卷，擦上护发油，用发刷顺着发卷卷曲方向梳理顺，最后可喷些定型液。

(4) 睡前保护。为防睡觉压坏发型，可采用睡前戴一顶白套帽的办法，起床后整理一下即可。

2. 掩盖头发缺陷的妙法

人的发质是天生的，很难改变。但是，如果你选择合适的发型，会对你有缺陷的发质进行一些弥补。下面介绍几种能掩盖头发缺陷的发型：

(1) 掩盖头发少的发型。头发稀少，选择烫发最合适，头发长度取至颌线为宜，前发应保持在 10 厘米左右。这样可增加发量感。

(2) 改变多而硬的头发发型。粗硬量多的头发，主要是进行直线修剪，剪出层次，减少发量。头发以中长度为宜，因为短发会使粗硬头发竖起，影响貌美。

(3) 改变颈背头发朝上生的发型，首先应将颈背底端部分的弯曲毛发剪短，而把外面的头发留长，这样就能使颈背头发不会竖起，这种头发适宜留长发。如果烫发，可将颈背弯发烫作下垂。

(4) 使天然曲发美观的发型。这种头发比较散乱。处理办法是选择短发型，可利用头发本身的弯曲，修剪成小短发或留长发挽成髻，都很有特色。

(5) 掩盖发旋的发型。首先要了解自己发势的流向，利用发势流向剪出的发型便是最合适的，如果留短发，应把发旋的自然流向表现出来。如果梳长发，应把发旋的头发剪短，以不浮起掩盖到那里的长发为宜。

3. 头发护理和保养妙法

每个人都希望自己的头发秀美柔顺，要做到这点，必须注意对头发的日常护理和保养。

(1) 均衡饮食。在饮食方面应注意多摄取高维生素、高矿物质、低脂肪，要多吃水果、蔬菜、蛋白质等食品，如牛奶、鸡蛋、大豆、芹菜、香菇、芝麻等等。这是保护秀发的重要因素。

(2) 勤刷头发。很多人以为清洁头发就意味着只是洗头，其实不然。每天早晚用梳刷刷头发几次，是最简便有效的清洁方式。每天早晚，用刷子缓缓地刷头发3分钟，约100次左右。正确的刷发方法是：手持刷柄，将头顶和脑后的头发从发根到发梢向上梳，左右两侧的头发表则向左右两边梳，使头发与头皮拉成直角，并把头发拉直，刺激发根。由于刷发时刷毛对头皮有所刺激，使血液畅通，从而促进新陈代谢，使头发鲜艳柔润，并可加速头发生长。

(3) 正确洗发。要保持头发健康，定时洗发是必不可少的一环。一般来说，干性头发因为油脂分泌不多，可10~15天洗一次发，油性头发因为油脂分泌较多，头发容易产生湿润的头垢，应5~7天清洗一次，中性头发一星期洗一次为宜。洗发时应选用碱性弱的洗发水，以免使头发变得干燥、枯黄。洗发前，要先将头发梳通，让失去活性的“死发”自然脱落。然后用温水轻湿头发一遍，滴上洗发水。洗发时，应将双手插入发