

每日 **健康** 一点点

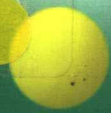
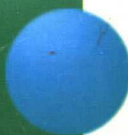


健美

Jianmei

天津科学技术出版社

丛书编写组



《每日健康一点点》丛书

健

美

丛书编 江苏工业学院图书馆
藏书章

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美 / 《每日健康一点点》丛书编写组编. —天津:天津科学技术出版社, 2001. 1 (2001. 5 重印)

(每日健康一点点)

ISBN7-5308-0469-3

I. 健… II. 每… III. 保健-问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 50527 号

责任编辑:雷彭年

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022) 27306314

天津新华印刷二厂印刷

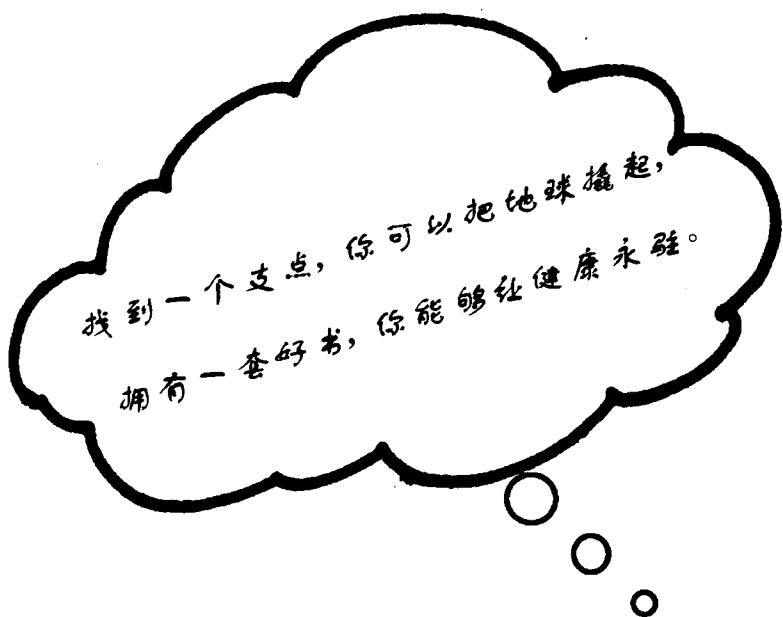
新华书店天津发行所发行

*

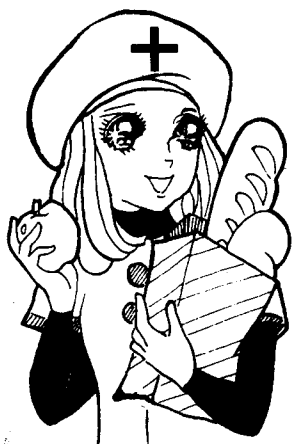
开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 176 000

2001 年 5 月第 1 版第 3 次印刷

定价:12.00 元



——献给喜欢《每日健康一点点》的读者朋友





编 者 的 话

《每日健康一点点》是我社出版的“每日一点点”丛书的一个分支系列。

“一点点”，是很厉害的手段。它可以把你的口味、你的生活、你的爱好、你的情感……一点点地从“习惯”的误区引上正确的轨道，也能将你原本理智的选择一点点地带入“错误”的泥沼。

时间能改变一切。那么，健康呢？一点点的保健知识的积累，一点点的康复经验的提炼，一点点的求医问药的实践，一点点的祛病强身的体验，就是在给自己的健康加油，为自己的长寿铺路。不需要“全力以赴”，也不必“只争朝夕”，只须“每日一点点”的终生相伴。

如果你能把了解一则保健常识、掌握一条养生秘诀、从事一项体育活动甚至排





解一桩心中烦事,作为与吃饭、睡觉同样重要的每日必修课持之以恒,那么你一定会拥有健康和长寿。

《每日健康一点点》丛书正是基于这一理念和市场需求而编辑的。本次推出的是《人体》、《口腔》、《耳鼻咽喉》、《皮肤》、《消化》、《心脏血管》、《内分泌》和《健美》等共8个分册。各分册内容均以提问形式设题,以聊天口吻叙意,通俗生动,言简意赅,不仅读起来会有“豁然洞天”之感,而且用起来也会有得心应手之便。相信您备上几本置于床头或书架,受益的不独是您,还有您的家人、朋友甚至同事、邻居——这就是这套《每日健康一点点》丛书出版的意义。



本套丛书的前身是我天津科学技术出版社在20世纪80年代末至90年代初策划出版的、由钱信忠主编的《医学小百科》丛书。该丛书共前后出版近30种之多,执笔者皆为当时医学专业队伍中年富力强的技术骨干,主审者更都是国内著名的专家



学者,因而内容丰实,质量精湛,为当年向全国城乡普及医学科学常识和卫生保健知识,提高全民族的卫生健康水平做出很大贡献。

但保健科学知识的普及,整个民族卫生健康水平的提高,不是一代人、一本书就能完成的,何况科学在不断发展,人体的秘密在不断被揭示,影响人类健康的因素也在不断演变着。因此,在原丛书中精选出若干分册并对其内容进行补充修订之后,纳入《每日一点点》文库、以《每日健康一点点》命名推出的此套丛书,应能继承发扬原书风格,为加强我国人民的健康意识,提高人民群众的自我保健能力和整个中华民族的身心健康素质、科学文明水平,承担并完成自己的使命——这就是我们对本丛书出版的殷切期望和良好祝愿。



编者
2000. 10



目 录

什么叫体型	(1)
研究人的体型有什么意义	(3)
什么叫正力型、无力型与超力型的体型	(4)
男女的体型有哪些差别,是怎样造成的	(6)
有哪些体型属于病态体型	(8)
体型能不能改变	(10)
青春发育期体型有哪些改变	(12)
为什么说青春期是塑造体型的良好时机	(13)
为什么人在青春发育阶段体型是细长型	(15)
身高能在孩子时预测吗	(17)
为什么有的人长得矮小,如何才能长高	(23)
为什么有的婴儿的头形是尖的或扁的	(25)
婴儿的头形偏歪怎么办	(26)
如何防治小儿先天性斜颈	(27)
鹅颈能够改变吗	(29)
为什么有的人脖子粗大	(30)
还有什么原因也使人脖子粗大	(32)
使肩膀宽阔有什么办法	(34)
矫正翅状肩胛进行什么锻炼好	(35)



脊柱与人的体型有什么关系	(37)
脊柱侧弯是怎样形成的	(39)
漏斗胸和鸡胸是怎么回事	(41)
如何矫正鸡胸	(42)
如何预防和矫正青少年驼背	(43)
体育锻炼可预防老年性驼背吗	(44)
少女乳房是如何发育的	(46)
乳房发育不良有什么办法补救	(48)
哪些因素影响女性乳房的形状与发育	(50)
哺乳期怎样保护乳房	(51)
女孩带乳罩仅仅是为了美吗	(53)
少女束胸有哪些坏处	(54)
乳房太大能变小吗	(55)
乳头内陷怎么办	(55)
肚子特别肥大对身体有什么影响	(56)
为什么有的人步态近似鸭行	(58)
臀部过大是什么原因	(60)
臀大肌麻痹无力有什么办法治疗	(62)
“X”型和“O”型腿是怎样形成的,如何防治	(64)
如何使小腿健美	(67)
小腿太细该怎样锻炼	(68)
两下肢不一样长造成的跛行有法矫治吗	(70)
扶膝行走的畸形步态怎样锻炼	(71)
下肢静脉曲张是怎样起病的	(74)
颠脚有哪些类型,怎样锻炼	(76)
平板足是怎样造成的,如何矫正	(78)
穿高跟鞋有哪些利和弊	(81)



怎样矫治多指或并指畸形.....	(83)
为什么要讲究体姿.....	(84)
您的体姿好吗.....	(86)
怎样才是正确的坐姿.....	(87)
怎样的站立姿势最好.....	(89)
什么是读书写字的正确姿势.....	(90)
睡觉要讲究姿势吗.....	(91)
背书包的姿势会影响体型健美吗,如何矫正	(92)
什么是良好的步态.....	(94)
什么是病态的步姿.....	(96)
脸的美丑与牙颌骨发育有什么关系.....	(98)
牙颌畸形有哪些自我矫治方法.....	(100)
怎样纠正造成牙颌畸形的不良习惯.....	(102)
下颌骨缺损如何整形.....	(103)
为什么有的人前牙拥挤不齐.....	(105)
牙齿排列过稀和错位怎么办.....	(106)
抽烟为什么使面部显得苍老.....	(107)
为什么月经来潮常会影响面色.....	(109)
皱纹是怎样形成的.....	(110)
如何减少面部皱纹.....	(112)
怎样做面部按摩.....	(115)
如何正确选择和使用化妆品.....	(118)
浓妆艳抹好吗.....	(120)
化妆品斑疹是怎么回事.....	(122)
为什么年轻人容易得痤疮.....	(124)
如何预防和治疗痤疮.....	(125)
脸上长黄褐斑是怎么回事.....	(128)



为什么有的青年人长雀斑·····	(130)
什么样的痣应该切除·····	(131)
什么样的痣应该治疗·····	(132)
面部病变为什么不可乱治·····	(134)
怎样早期处理面部创伤才不影响美观·····	(135)
怎样减少颌面部疤痕·····	(137)
面部皮肤癌是怎样发生的, 如何治疗·····	(138)
如何使眼睛有神·····	(141)
做双眼皮是怎么回事·····	(142)
眼皮下垂会是什么病, 怎样治疗·····	(142)
眼睑外翻是怎样造成的·····	(144)
斜视如何矫正·····	(146)
酒糟鼻是怎么一回事·····	(150)
治疗酒糟鼻有哪些方法·····	(152)
塌鼻梁有法治吗·····	(155)
唇裂如何治疗·····	(156)
狼咽能治疗吗·····	(157)
怎样防止孩子发生“招风耳”·····	(159)
耳朵离断后能再植吗·····	(160)
为什么有的人牙面上有一层污垢·····	(161)
如何保持牙齿的洁白·····	(162)
人的皮肤有什么作用·····	(164)
你的皮肤属于哪种类型·····	(166)
干性皮肤如何护理·····	(168)
油性皮肤如何护理·····	(169)
如何保持皮肤的清洁·····	(170)
多汗的皮肤如何保洁·····	(171)



皮肤怎样才算美	(172)
日光浴有什么好处, 如何进行日光浴	(173)
晒斑是怎么回事	(175)
水手、农民、牧民如何保护皮肤	(177)
为什么有了皮肤病不要随便用药	(178)
牛皮癣是怎样引起的	(180)
牛皮癣有法治吗	(182)
白癫风能治好吗	(184)
疤痕是怎样形成的, 如何治疗	(187)
文身给人的皮肤带来哪些危害	(190)
头发的作用仅仅是在于美容吗	(191)
人的头发为什么有不同的颜色	(193)
如何护理头发	(195)
为什么不能滥用染发剂	(198)
掉头发是有病吗	(200)
鬼剃头是什么原因造成的	(202)
为什么有的年轻人长白头发	(204)
有什么办法可以治疗白发	(207)
“癞痢头”是怎样得的	(208)
如何治疗和预防头癣	(210)
多毛症是怎么回事	(211)
女性长胡子有什么办法去除	(214)
腋臭是怎样产生的	(217)
治疗腋臭有哪些方法	(219)
倒睫毛是怎样引起的	(221)
灰指甲是怎么回事	(223)
如何保护指甲	(224)



眉毛缺损能修复吗	(225)
为什么说蛋白质是健美的必需品	(226)
肥胖与饮食有何关系	(227)
如何通过调节饮食来控制人的胖瘦	(228)
为什么把不饱和脂肪酸称为“美容酸”	(231)
素食为何能使人健美	(233)
多吃糖对健美有哪些危害	(235)
维生素和人的健美有什么关系	(237)
为什么把维生素 A 叫皮肤维生素	(239)
缺乏维生素 B ₂ (核黄素)会发生皮炎吗	(241)
为什么把维生素 E 叫“青春素”	(242)
为什么说谷维素是美容素	(244)
微量元素锌为什么是健美皮肤不可缺少的	(245)
缺钙会影响体型吗	(247)
为什么说水是最廉价的健美剂	(248)
皮肤食物是什么意思	(251)
何谓头发食物	(252)
乌龙茶为何叫“瘦身茶”	(253)
蜂蜜为什么被称为“美容之友”	(255)
醋与美容有什么关系	(257)
怎样锻炼才能使身材匀称	(258)
瘦弱的人怎样使肌肉发达	(259)
肌肉发达会影响柔韧性吗	(260)
使肌肉结实健美一定得用哑铃、杠铃吗	(261)
怎样才能把胸肌、臀肌练出来	(262)
怎样防止产后发胖	(264)
器械体操对健美有没有帮助	(266)



有没有不用器械在家中就能进行的健美练习	(266)
游泳对健美有益吗	(268)
骑自行车对人的健美有作用吗	(269)
健美有没有标准	(269)



什么叫体型?

体型,说得俗一点,就是身材。

一个人的身材,实际上是身体多种指标的综合。这些指标包括:身高;体重;肢体的长短,以及肢体和身高之间的比例;脂肪的多少和脂肪在体内的分布等。不过,身材又和性别及年龄相关连。性别和年龄的不同,身材也有变化。

要评判一个人的身材好坏,有没有问题,您第一眼所打量的,恐怕就是身高。

身高,它代表一个人的营养情况和骨的发育状态。如果饮食失调或者因病不能吸收营养,或者先天性骨发育不好,以及内分泌的障碍引起骨的异常生长,就会使人的身体长高遭受挫折。只要人的身高比正常高度低30%以上,就是不正常,要引起重视。

身高虽指全身的高度,实质上,它是头部、脊柱和下肢各长度的总和。这三者的发育速度并不相同。头部发育最早,脊柱也不落后,只有下肢长得最迟。因此医生主张上半身和下半身分开测量,于是就出现了上部量和下部量的区分。

“上部量”,意思是从头顶量到耻骨联合上缘。耻骨联合就是小肚下面正中间的骨块。它的增长代表脊柱的增长。所谓“下部量”是指由耻骨联合到足底的长度,它与下肢的发育有关。在小儿时期,上部量比下部量长;一直到12岁,才上下两部相等。要是过了这个年龄,下部量特短,很可能是呆小病;下部量太长,多见于生殖腺发



育有问题。如果全身短小,但上下匀称,要考虑脑下垂体引起的侏儒症。

各年龄的身高,有个正常范围,女性比男性为低些。

至于体重,是肌肉、器官、骨和脂肪、体内水分等各重量的总和,每天多少总要有点变化。从体重可以看出人的身体发育状况怎样,尤其是营养好坏。在孩子时期,同年龄的女孩比男孩为重。大概女孩到 12~14 岁,男孩 14~16 岁,他们的体重就达到成年人的范围了。

成年人的体重,按身高、性别等的不同,各有不同的标准体重。如果超过标准体重 20%,就称为肥胖;而低于标准体重 15% 以上时,可以认为过瘦。这是胖瘦的划分界限。

医生还愿意测量指距来了解体型是否正常。指距,是两手平举展开后,从一手最长的指顶到另一手最长指顶之间的距离。这个距离多半和本人身高相等。如果发现指距比身高为长,很可能是骨骼发育迟缓的表示,结果长骨过度生长,人体往往长得较高。反之,指距比身高为短时,说明骨骼发育完成得早,大概是早熟的结果,身材多半也较矮小。

脂肪多,往往表现为体态肥胖,医生常捏起腹壁或肩胛骨等处的皮肤皱褶,测量它的厚度。以肩胛骨处的皮肤皱褶厚度为例,正常应在 14 毫米以内;即使身体矮胖的,也不超过 23 毫米。超过这些数值,常是脂肪沉积之故。脂肪的分布,也以头面、下额、胸腹和臀部最明显。

测量身体四周的长度,叫“体围”。体围包括头、胸、腹、臀及肢体围等。

头围大小,能说明脑和颅骨的发育好坏。头围太小,



多是小头畸形或者大脑发育不全之故;太大,要怀疑有没有脑积水。头围在 15 岁时,已达到成年人的标准,大约 54 ~ 58 厘米。

胸围,代表胸廓、胸背肌肉、皮下脂肪和肺的发育情况;也能反映营养状况。还应注意胸廓有没有畸形,佝偻病可以使胸廓外形不正常。有意思的是,一岁以前,胸围和头围大致相等;一岁以后,胸围就超过头围,而且逐年增加了。至于腹围,一般不量。只有肥胖或腹内有病,才会引起注意。

尽管体型各有不同,医生还是愿意按照体型的共同特点,加以归类区分,如胖与瘦,高与矮;或按身材分为正力型、无力型及超力型等,可以给人以一个总的身材好坏的印象。

研究人的体型有什么意义?

科学家很早就开始对人的体型进行研究。研究人的体型在某种程度上能够反映人的体质和素质的水平。

通过对青少年体型的研究,可以评定青少年的生长发育状况。

上海体育科学研究所从全国 16 省市体质调研中提取了关于上海市 16 000 余名 7 ~ 25 岁男女青少年的体质测试资料,对上海市青少年的体型进行了研究。他们发现青少年发育突增期是先长四肢,后长腰,再长肩和骨盆,与形态的发育是一致的。

遗传虽然对体型有一定的影响,但后天的环境对体型起着积极作用。在必要的营养条件下,体育锻炼是塑