

现代

全国百家女性报刊特别推荐图书

MORDEN WOMEN

女性100分

立体修身

新爱慕新女性
做美丽女人不难

现代女性
XIANDAINUXING

100分

立体修身

主
编
小
鑫



内
蒙
古
文
化
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性 100 分/小鑫 主编. —海拉尔:内蒙古文化出版社,2001.12

ISBN 978 - 7 - 805675 - 037 - 1/Z · 015

I. 现… II. 小… III. ①女性 - 美容 - 基本知识 ②女性 - 服饰美学 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084044 号

现代女性 100 分

立体修身

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北京龙跃印务有限公司

责任编辑 毛乐尔

封面设计 索美

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.5 字数 600 千字 印数 1 - 5000 套

2002 年 7 月第 1 版 2009 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 037 - 1/Z · 015

定 价 29.80 元

目 录

丰乳隆胸曲线美

乳房美的标准	1
影响乳房健美的因素	2
保持乳房丰满	3
丰乳隆胸药物简介	5
小乳房调理方法	7
曲线美与健康的关系	10
再造优美曲线	11
“塑造”诱人胸部	12
按摩使乳房健美	14
防止产后乳房下垂	16
及时佩戴乳罩的意义	16
利用胸罩塑造美	17

运动锻炼姿态美

优美身段靠锻炼	20
早晨健美操	20
胸部健美操	21
腰、腹和背部健美操	21
洛杉矶美腿法	22
下巴健美操	24

立 体 修 身

常规健腰运动	25
细腰运动	26
转身运动	27
如何使腰部更结实	27
腹肌的锻炼方法	27
增强腹部线条美	28
美化侧腰线条	28
维持腰部曲线	28
美臀体操	29
面部健美操	30
锻炼站姿	31
锻炼走姿	31
随时注意挺胸收腹	32
女性健美须知	32

减肥瘦身形体美

女性体重标准	35
成功减肥秘诀	36
保持健康是减肥前提	37
制定合理的减肥目标	38
如何开始减肥	39
减肥必须遵循科学规律	41
催眠减肥法	45
经常洗热水澡可减肥	46
食疗法减肥	46
减肥者早餐须知	48
食辣可以减肥吗	49
喝茶可以减肥吗	49
食醋可以减肥吗	50

食肉可以减肥吗	50
食素可以减肥吗	51
肥胖者能不能多吃甜食	51
食盐过多会影响减肥	52
不可滥用利尿剂	53
不可滥用民间偏方	54
震动式电脑推脂减肥法	54
热能脂肪燃烧法	55
按摩可以减肥	55
产后防止肥胖	56
腹部脂肪如何去掉	57
下腹部脂肪如何去掉	58
超声脂肪塑形仪减肥	59
去掉大腿脂肪	59
去掉臀部脂肪	60
减肥药膳秘方	60
减肥套餐秘方	61
中药粥疗减肥法	63
中药茶疗减肥法	65
减肥要保持体内维生素	67
服脱脂牛奶可以减肥	67
减肥注意事项	67
减肥菜单	68
食物热量表	69
有助于减肥的食物	70
常用减肥药物简介	72
可以减肥的几种手术	73
减肥须防伤及元气	73
“增肥”方法	74
体瘦者饮食调理方法	75

立 体 修 身

身体消瘦中医调和方法 77

秀发护理飘逸美

你的头发健康吗	79
影响毛发颜色的因素	79
头发应该如何护理	80
保证头发营养	82
头发变黄的原因	82
头发变黄防治方法	83
发梢分叉原因	84
烫发须知	84
头发卷曲原因	85
秋季脱发原因	86
枕头与脱发的关系	87
什么是斑秃	88
斑秃中西医疗法	89
斑秃穴位按摩疗法	90
斑秃气功疗法	90
内服中药方剂可治斑秃	91
外擦中药方剂可治斑秃	92
治疗斑秃的秘诀	93
肥胖人容易秃顶吗	95
情绪与脱发的关系	95
脂溢性脱发	96
头皮脂溢与脂秃关系	97
脂秃西医疗法	98
外擦药可治脱发症	99
内服中药可治脂溢性脱发	100
中成药可治脂溢性脱发	101

脂溢性脱发治疗秘方	102
症状性脱发	103
内服药可治头发黄赤	103
外用药可治头发黄赤	105
头发早白饮食疗法	105
内服方剂可治白发	106
外用方剂可治白发	107
内服方剂可治毛发干枯	108
保持头发湿润	109
头屑产生的原因	111
消除头屑方法	112
食物与头发的关系	113
哪些药物对头发有保护作用	114
哪些食物对头发有保护作用	116
头发黄者饮食须知	117
秃头者饮食须知	118
切勿偏食	119
产后脱发原因	120
产后脱发防治	121

心理塑造心灵美

女性的心理特点	124
职业需要	125
女性与男性的心理区别	126
做一个好母亲	127
女性有哪些思维特点	127
女性恋爱时的奇特心理	129
女性微妙的情感心理	131
女性依赖心理的表现及危害	132

立 体 修 身

成功女性的自尊感	134
成功女性能够主动控制自己	138
成功女性扮演的角色	139
成功女性如何展现形象	140
妻子应具备的正确心理	143
妻子应改正的错误心理	145
女性病态人格种种	147
成功女性的自我觉察能力	149
改掉轻浮的习性	150
培养良好的生活习惯	152
培养良好的心理习惯	156
女性成才率为何偏低	158
为何出现性冷淡	160
如何认识丈夫的“性”	161
树立正确的性观念	161
在性生活中应处的地位	163
再婚女性如何克服心理障碍	163
克服虚荣心理	164
克服封闭心理	165
克服多疑心理	167

丰乳隆胸曲线美

乳房美的标准

由于人种的不同及地域的不同,关于乳房美的标准也不同。中国女性乳房美应是:乳腺组织丰满、匀称,乳峰高耸,柔韧而富有弹性:乳头位于锁骨中线及中臂中点略偏下,乳房大小与体型成比例,呈半球型。一般来说,身高160~165厘米的女性,过乳头胸围在80~87厘米之间属于普通型乳房,过乳头胸围大于这个数则属于美的乳房,当然除开巨乳症。美的乳房,不仅使女性展现出楚楚动人的风姿,更重要的是为将来的小宝宝准备了充足的甘美乳汁。可见乳房美关系到本人及后代。因此,无论是青春期女性,还是孕育期的女子,都应把乳房的保健放在重要的地位。

未婚女性或孕育期妇女,在日常生活中要注意自己的姿势,行走时应保持背部挺直,上肢自然下垂于两侧,随均匀的步伐摆动。坐或站立时要挺胸抬头,睡觉时以侧卧为好,因为这关系到乳房的健美。试想,走无走相,站无站姿,弯弓背、佝偻身躯,必然影响到胸廓的发育,岂能不影响乳房的发育呢?睡觉如趴着,乳房受挤压,血液循环受阻,乳房容易受损害及患各种疾病。

每个女性都不能单纯去追求乳房美,而应与形体美相结合使之达到完美的统一。“美”离不开“健”,否则,美也就不存在了。青春期的女性如乳房小,可通过丰乳器或其它器械来锻炼,或进行俯卧撑、扩胸

立 体 修 身

等,以促进乳房的发育。但莫忘了全身运动锻炼,可根据自己的体质状况来选择适宜的项目,如跑步、健美体操、太极拳(剑)、打球、游泳等,只要坚持下去,身体会变得健美,又何愁乳房不美?法国著名古典美术大师安格尔说过一句富有哲理的话:“美的形体,就是最率直的圆周式的布局。美的形体在这里一切都是富有弹性的和饱满的,这种形体的细节是不会损害庞杂众多场面总体面貌的。”爱美的现代女性,细细体会这些话,就会懂得什么才是真正的乳房美。

影响乳房健美的因素

姿 势

长期从事案头工作的人应讲究伏案姿势。人坐歪或前倾过度,重心就会偏移,使胸部与桌沿贴近,乳房处于被挤压的不利状态。压迫时间一长,皮下乳腺组织的正常活动和乳房就会出现不适及疲惫、刺痛。长此下去,乳房内的各组织会由于生理需求紊乱而萌生病害。因此伏案时要养成上身基本挺直的习惯,胸部与书桌应相距 10 厘米左右。

锻 炼

体育锻炼不当也会造成体型异常,影响女性乳房的正常发育和体态观美,还会影响正常的生理功能。有些进入青春期的女性,为追求乳房的尽早成型,强迫自己每天负重训练,或用丰乳器助力,这种做法很不可取,原因在于健康女性的乳房达到一定年龄,自然会丰满,纯系体内神经、激素互为作用的必然结果。而过早地给胸部施加压力,

反而会影响乳房内腺体的结构,影响其发育。

情 绪

要尽可能地避免情绪上的大起大落。因为乳腺组织受神经体液的支配,尤其在月经期,体内雌激素水平较高,可刺激乳腺管增生,届时会暂时出现胸闷不适、乳房内有硬块等情况。如在此阶段情绪波动、烦躁不安,便可能扰乱神经及内分泌系统的代谢,加重乳房的负担及痛楚。因此始终保持愉快的情绪对乳房的健康非常重要。

保持乳房丰满

许多女性对于乳房不丰满耿耿于怀,总想让乳房丰满起来,这其实是可以透过某些方法而得到的。

(1)平时多注意自己的体态,端正姿势。有些女性尤其是女性受旧风俗、旧思潮的影响,认为胸部丰满隆起,似乎难以见人,以致走路时佝胸弯腰,天长日久,必将影响胸部发育。因此,走路时要保持背部平直,坐、立时应挺胸抬头,随时“挺直腰杆”,胸部曲线自然获得改善。另外,睡觉时取侧卧、仰卧位,尽量不要俯卧睡,以免挤压乳房影响发育。

(2)避免束胸,佩戴胸罩。由于受封建思想的影响,有些女性穿紧小束胸的内衣,把胸部包得紧紧的,裹得严严的,这样做不仅妨碍胸廓发育,引起胸廓变形、胸围变小,而且还压迫乳房组织,影响乳腺正常发育,造成乳头内陷,影响乳房健美和日后乳汁分泌。当女性的乳房发育接近成人大小时应配戴胸罩。

(3)避免乳房外伤。女性在运动时,要避免外力撞击乳房,否则容易使胸部肌肉、乳房组织受损,影响乳房的正常发育。

立 体 修 身

(4)乳房的大小取决于乳腺组织与脂肪的数量。乳房的丰挺度,以青春期接近成人期(20~25岁左右)最为突出。因此,适度地增加胸部的脂肪量,是提高丰挺度的最自然、健康的方法。女性不能片面追求苗条,不要盲目节食、挑食,专吃素菜,不食鱼、肉。须知,适量摄入鱼、肉和豆制品,能增加少量脂肪,这对于保持乳房丰满特别重要。否则,机体营养不良,脂肪缺乏,便使乳房逐渐萎缩,失去女性的青春之美。

(5)适当参加体育锻炼,特别是加强胸部肌肉锻炼,对乳房的健美大有帮助。譬如,经常进行俯卧撑和单、双杠运动,或者每天早上或晚间进行深呼吸运动,均有利于胸部的充分发育。尤其是经常参加游泳,利用水对乳房的按摩作用,可使胸肌均匀发达、乳房富有弹性而更趋健美。

下面介绍一种胸部的健美操,以供参考:

1、向前弯腰,背要挺直,双手放在膝上,上身尽量向前,收缩腹部,拉平脊椎骨。

2、双手握成拳头,贴紧身体,屈双臂成90度角,并尽量向上提高。

3、将双臂伸直,向后用力伸展,背部要保持平直,然后复原。重复10次,一旦适应后,每日可做20次。

4、先用右手按摩右侧胸部,直到局部发热为止。

5、站在空气新鲜的地方,两手抱住后脑勺,身体向左右各转90度,连续做30次。

丰乳隆胸药物简介

黄芪炖乌骨鸡

黄色 50 克,乌骨鸡 1 只,料酒、葱、姜、味精。食盐等各适量。若无乌骨鸡,也可用子母鸡。制法:黄芪洗净切片,乌骨鸡去毛及肠脏。一种办法是把黄芪放入鸡肚内,加水适量,隔水炖熟,食用鸡肉及喝汤。二种办法是把鸡肉剁成 3 厘米见方的块,放入沸水锅内烫 3 分钟捞出,洗净血沫,装入汽锅内,加入葱、生姜、盐、味精等调料,然后将黄芪片洗净,放入汽锅,盖上盖,上笼蒸 3 小时取出,拣去葱、生姜、黄芪即成。能益气补血、丰体益颜。

牛奶炖鸡

嫩雌鸡 1 只(重约 750 克),牛奶 400 克,姜片 1 块,精盐等调味品。制法:鸡洗净去毛及肠脏,洗后可切开,原只放入大型砂锅内,加水、姜及牛奶,放火。上炖 3 小时左右,即可加调味食用。本品营养丰富,有较好的丰乳作用。

健乳润肤汤

猪肚 1 个(约 1000 克),芡实 30,黄芪 25 克,白果肉 60 克,腐皮 30 克,葱段、精盐、花生油各适量。

将整个猪肚用粗盐及油擦洗干净。把猪肚、芡实、黄芪、去心白果一同放入砂锅内,加适量清汤共煮沸半小时,再放入腐皮,熬 1~1.5

立 体 修 身

小时,直至汤变成奶白色即可。此汤味甘香,既可补身,又能清虚热。经常饮用这种汤,可促使乳房发育健美,还能使肤色白嫩。

荔枝粥

干荔枝 15 枚(去壳取肉),莲子、淮山药 90 克,瘦肉 250 克。一同煮粥,每周吃 2 次。具有健脾益胃,促进乳房发育的功效。

豆浆炖羊肉

淮山药 90 克,羊肉 50 克,豆浆 500 克,油、盐、姜少许。炖 2 小时,每周食 2 次。

本方亦可健脾胃、丰乳。

当归酒酿益颜粥

当归 10 克,甜酒酿 100 毫升,西米 100 克,红枣 12 枚,鸡蛋 1 个,红糖 50 克。制法:先将当归水煎(煎 2 次),取药汁备用,将红枣洗净,去核,切碎,鸡蛋去壳,置瓷碗中打散;将西米用清水浸泡 1 晚。旺火起热铁锅,倒入当归药汁、甜酒酿、西米、红枣碎片,煮沸时加入已打散的鸡蛋,改文火熬粥,粥成时加入红糖,搅匀。每日 1 剂,当早晨 1 次趁热服完。能补血益气、丰肌泽肤、通经活络。

猪蹄当归粥

猪蹄 1 个,当归 20 克,粳米 100 克,细盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精各适量。

将当归水煎 2 次,取药汁备用;将猪蹄去毛,洗净,切块,加清水,用旺火煮沸,撇去浮沫,再用文火炖;猪蹄烂熟时加入细盐、香油、生姜末、葱花、香油、味精,拌匀。

每日1剂,分数次温热服用,可连续服用。

本品适用于产后妇女、月经不调、皮肤较粗糙的女性。有补血益气、通经活络,丰肌美肤之功。产后妇女服此粥有两种益处:其一,有润肤美肤作用,其二,有补血及通乳作用。

大便溏泄者不宜服用此粥。

桃花猪蹄美颜粥

桃花(干品)1克,猪蹄1个,粳米100克,细盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精各适量。

将桃花捣烂,研成细末备用;淘洗净粳米;将猪蹄去毛、甲洗干净,把皮肉与骨头分开,置入锅中,加适量清水,旺火煮沸,撇去浮沫,改文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出,加入粳米及桃花末,继续用文火煨粥。粥成时加入细盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精,拌匀,隔日1剂,分数次温服。

脸有色斑的哺乳女子,产后服用此粥,既可通乳、去体中瘀血,还可去脸部色斑及滋润皮肤、补益身体、活血润肤、益气通乳、丰肌美容。化瘀生新之功。

月经血量过多者忌服此方。

小乳房调理方法

拥有窈窕身材且具有“曲线美”是每个女性都希望有的,但有的人却因种种原因而胸脯平板,影响了女性特有的美。那么,是什么原因造成乳房小呢?首先,乳房的发育是受垂体前叶、肾上腺皮质和卵巢内分泌激素的影响。垂体前叶产生促乳房激素而直接影响乳房发育;卵巢产生雌激素、孕激素,促使乳房发育。此外,生长激素、胰岛素等也

立 体 修 身

是乳房发育不可缺少的成分。由此可见,激素是乳房发育的重要因素。其次,乳房大小还受到遗传和体质因素的影响。一般来说,母亲乳房瘦小,那么女儿的乳房也不会丰满;体质纤瘦者,乳房也较小。最后,患某种疾病也会影响乳房发育。女性如果得了垂体前叶功能减退症,垂体性侏儒症和原发性卵巢发育不全等病症,乳房也会小。

乳房小可用饮食加以调治:

吃一些富含维生素 B 的食物

因为,维生素 B 可促使卵巢发育和完善,从而使成熟的卵细胞增加,黄体细胞增大。而卵细胞是分泌激素的重要物质,当雌激素分泌量增加时则会刺激乳房发育。因此,应多吃一些富含维生素 B 的食物,如卷心菜、菜花、葵花籽油、芝麻油、菜籽油等。

要注意摄入富含 B 族维生素的食物

B 族维生素是体内合成雌激素不可缺少的成分,富含维生素 B₂ 的食物有动物肝、肾、心脏、蛋类、奶类及其制品。富含维生素 B₆ 的食物有谷类、豆类、瘦肉、酵母等。

选食具有食疗作用的食物

豆浆炖羊肉

淮山 150 克,羊肉 500 克,油、盐、姜少许,炖两小时,每周吃两次。

(2) 海带炖鲤鱼

海带 200 克,猪脚 1 只,花生 150 克,鲤鱼 500 克,姜、葱、油、盐、糖、酒各少许。先用姜葱煎鲤鱼,然后放入配料。