

# 青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

## 健康美丽一手抓

国家新课程教学策略研究组 编写

青春渴望美丽，美丽还需健康，  
我们每样都不容错过！



新疆青少年出版社  
喀什维吾尔文出版社

青少年百科  
qing shao nian bai ke

健康美丽一手抓

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社  
喀什维吾尔文出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

青少年百科/顾永高主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2007. 6

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 978-7-5373-1083-3

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

# 青少年百科

健康美丽一手抓

国家新课程教学策略研究组/编写

---

新疆青少年出版社 出版  
喀什维吾尔文出版社

廊坊市华北石油华星印务有限公司

787 毫米×1092 毫米 32 开 400 印张 14000 千字

2007 年 11 月修订版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

---

ISBN 978-7-5373-1083-3

总定价:2000.00 元(共 100 册)

# 前 言

随着新课程改革浪潮的一步步推进,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就,基础教育课程改革,也是关系全社会的一件大事。

《基础教育课程改革纲要(实行)》中强调,为提高民族素质,增强综合国力,必须全面推进基础教育课程的改革。对中小學生进行素质教育的热潮正如火如荼的进行,并日益加快步伐。根据课程的资源和学生的需求,为了增加中小學生的课外阅读面,提高学生的阅读能力和全面素质的发展,我们组织了相关专家,编写了此套丛书。

丛书内容丰富、实用,深入浅出。选材时基本上是以知识性为标准的,但也兼顾到了可读性,可以说是知识性、可读性都很强的青少年读物。

由于编著水平有限和选择资料的工作量太大以及时间的关系,书中难免会出现一些疏漏、不当的地方,希望广大读者朋友能够理解,也欢迎给予批评指正。

编 者



## 第一章 健美新解

1

## 第二章 皮肤健美

11

### 第一节 皮肤

11

### 第二节 皱纹

22

### 第三节 按摩

26

### 第四节 面斑

28

### 第五节 美容

32

### 第六节 化妆品

65

## 第三章 头部健美

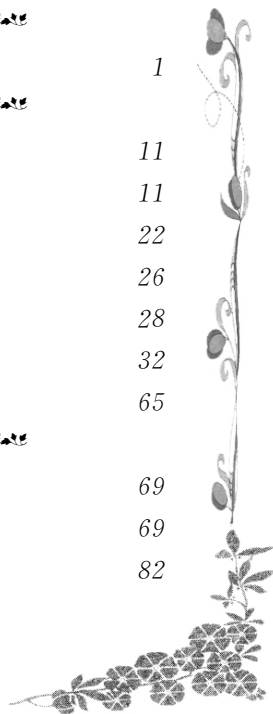
69

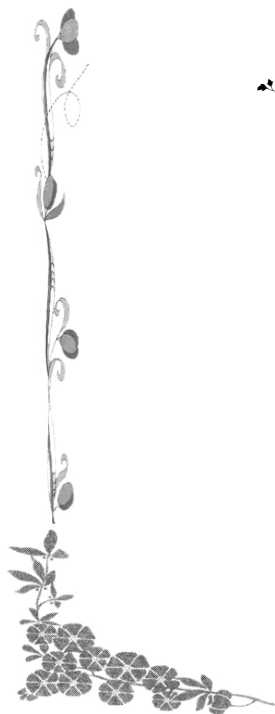
### 第一节 头发

69

### 第二节 眉毛及睫毛

82





|     |      |     |
|-----|------|-----|
| 第三节 | 眼睛   | 86  |
| 第四节 | 鼻子   | 97  |
| 第五节 | 唇与口腔 | 102 |
| 第六节 | 耳    | 121 |



#### 第四章 躯干健美 126

|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 颈、肩、腋   | 126 |
| 第二节 | 胸、乳     | 133 |
| 第三节 | 背、腰、腹、臀 | 145 |



#### 第五章 四肢健美 156

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 第一节 | 手   | 156 |
| 第二节 | 脚、腿 | 165 |



#### 第六章 减肥健美 175



## 第一章

### 健美新解

#### 1. 健美与健康的十大标准

1

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应各种复杂的环境和变化。

(5) 体重适当,体形匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

(6) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(7) 眼睛明亮、反应敏锐。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 皮肤、肌肉富有弹性,走路感觉轻松。







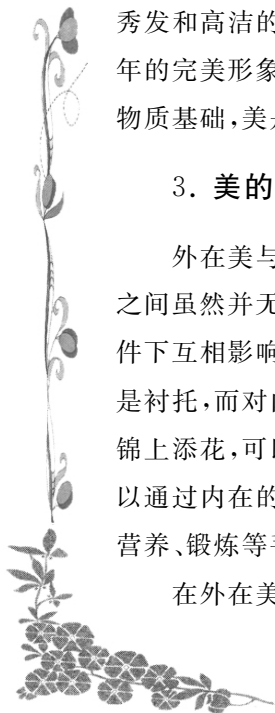
## 2. 正确对待健与美的关系

现代青年应具有与时代相适应的审美观。现代青年所追求的美,应该是健康的美,而不是病态的美。也就是说,健康是第一位的,美丽是第二位的。“没有很结实的健康身体,就不可能有人体之美。”加里宁这段话说明首先要追求一个结实而健康的身体。但是,所谓健美,还不能只满足和停留在有一个健康的身体上,而是要在健康的基础上,力所能及地运用各种科学方法去塑造美,达到健与美的统一。换句话说,也就是只有健康的机体、匀称的曲线、光泽润滑的肌肤、乌黑柔顺的秀发和高洁的精神世界的融合,才是一个具有魅力的现代青年的完美形象。事实上,健和美是不能截然分开的,健是美的物质基础,美是健的客观反映。

## 3. 美的标准

外在美与内在美,是构成人们美的两个基本方面。两者之间虽然并无必然的因果关系,但却可以互相衬托,在一定条件下互相影响。比如外在美对内在美来说,有如绿叶配红花,是衬托,而对内在的丑恶也是反衬;内在美对外在美来说,似锦上添花,可以使外在美升华。如果外在美有某些不足,也可以通过内在的知识修养,从内在美中得到一定的弥补,再借助营养、锻炼等手段加以改变。

在外在美中,容貌、身材是美的基础,而举止风度才是美





的大厦。如果说容貌、身材美可以“引人”，那么举止风度则可以“袭人”。性格、气质并无美与不美之分，但它和容貌、身材是构成精神韵味的重要基础，而精神韵味才是美的诸要素中最高级的要素。这种美是一种不能触摸，不能直观，但却可以无穷回味的美。

现代青年除了应具备上述美的要素外，女性还应突出女性特有的曲线美和“阴柔之美”，男性则应具有强壮的躯体和“阳刚之气”。

### 4. 真正的形体美

俄罗斯伟大的美学家车尔尼雪夫斯基认为“世界上最高级的美体现在人”。可有史以来，人们对美的理解是有过偏见的，在西方曾经有过以“小巧”为美，以柔软为美，以娇弱为美；在中国历史上也曾有过以丰腴为美、以细腰为美的时期。这些观点早已被现代人所抛弃。

形体美是现代青年普遍的追求，同时只有健康美才是美的首要条件。如果说面容美是人体美的一部分，那么只有面容美和形体美的和谐组合，才能体现完整的人体美。但现实生活中仍有一些年轻姑娘以追求瘦体细腰为美，加上缺乏营养知识，于是这也不敢吃，那也不敢喝，节食束腰，以致造成不同程度的营养不良症。严重的面色苍白、憔悴，精神萎靡不振，出现令人望而生叹的病态，这当然不能说是美的。





### 5. 女子健美

#### (1) 女子健美形体的特点

现代女性在追求形体美的热潮中,都很关心健美形体的比例和标准,那么究竟什么样的体形最美、最标准呢?

用世界女子健美冠军、美国姑娘比萨里昂的话说:“真正的女性绝不是越苗条、越纤细、越柔弱越好,而应是精干、结实、肌肉强健,且富有区别于男性的曲线美,既不失女性的妩媚,又能承受生活负担和社会责任”。

具体地说,女性美离不开女性的特征——丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等,这是体现女性特有的曲线美的重要部分。相反,一个粗腰、短腿、扁胸的女子又怎么能体现出女性的迷人风姿和特有魅力呢?此外,瘦弱的苗条身材也难以给人美感。

一般地讲,标形体重应该是健美形体的重要条件,也是反



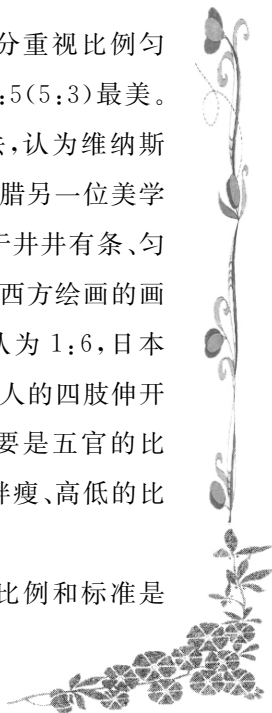
映与衡量形体美的标志之一。专家们认为,体重不足 45 公斤的女青年,其胸部、臀部发育丰满者极少,很难具有曲线美的健美体形。

### (2) 女子健美形体的尺度

意大利画家达芬奇说过:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上。”这一美学基本观点说明,女性形体美的一个重要标志,就是身体各部分的对称和比例的适当。现实生活中,不少女性总体上讲符合标准体重,但在组成及比例上却不那么理想。比如,有的女青年腰粗、腿粗、乳房发育不良、臀部过于突出等,都会影响形体美。

美学的始祖古希腊的毕达哥拉斯学派,十分重视比例匀称在美感方面的作用,提出了黄金分割,认为  $8:5(5:3)$  最美。其后许多美学家都强调并不断完善着这种说法,认为维纳斯的体型从肚脐做划分就符合黄金分割率。古希腊另一位美学家、思想家的德漠克利特也说过:“美的本质在于井井有条、匀称,各部分之间的和谐、正确的数字比例。”以后西方绘画的画家认为:人头与躯体的比例为  $1:7$  最美(中国认为  $1:6$ ,日本认为  $1:5$  为最美的比例)。达芬奇进一步认为:人的四肢伸开就是一个圆,圆的图形是最美的。人的比例主要是五官的比例和谐与匀称,身体各部器官的比例和谐以及胖瘦、高低的比例和谐。

当然,如果要求每个人的形体都达到上述比例和标准是





## 青少年百科

非常之难的,因为人体美是受诸方面因素影响的。但通过营养和锻炼可以改变形体不足,从而获得健美的形体。

### (3) 女性健美的十二项标准

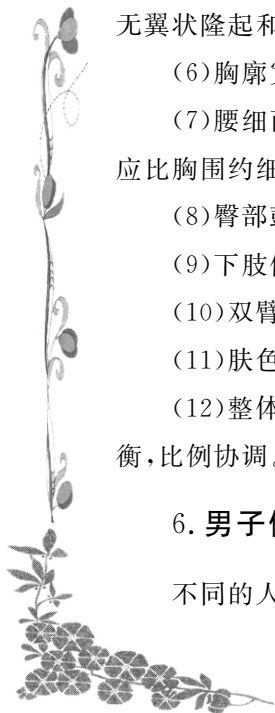
香港《天天日报》的文章认为,可以从以下 12 个方面来衡量女性的健与美。

- (1) 骨骼发育正常,身体各部分均匀相称。
- (2) 肌肤柔润、嫩滑而富弹性,体态丰满而不觉肥胖臃肿。
- (3) 眼大有神,五官端正并与脸型协调配合。
- (4) 双肩对称,圆浑健壮,微显削,无缩脖或垂肩之感。
- (5) 脊柱背视成直线,侧视具有正常的体型曲线,肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。
- (6) 胸廓宽厚,胸肌圆隆、丰满而不下垂。
- (7) 腰细而有力,微呈圆柱形,腹部呈扁平。标准的腰围应比胸围约细  $1/3$ 。
- (8) 臀部鼓实微呈上翘,不显下坠。
- (9) 下肢修长,两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感。
- (10) 双臂骨肉均衡,玉手柔软,十指纤长。
- (11) 肤色红润晶莹,充满阳光的健康色彩。
- (12) 整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉,重心平衡,比例协调。

## 6

### 6. 男子健美的体围标准

不同的人对审美的见解不尽一致,有些人认为,男子汉应





该是“虎背熊腰身材高大,体格魁梧,有阳刚之气”。有人则认为应该是“体型修长,面貌清秀,高矮适中,文质彬彬”。还有人认为,现代男性应该是“体型比例匀称,肌肉结实丰满,举止大方自然,外貌端正”。

但从健美的角度看,男子的身高、体重和体围的比例应该协调。体围比例的计算方法:颈围、上臂围、前臂围和腰围是以“胸围”为基准作比较;大腿和小腿围是以“臀围”为基准比较。

一般男子健美的体围比例是:

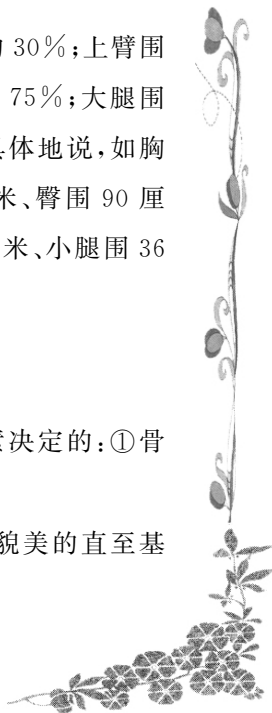
(1)胸围和臀围的比例应是 10:9。

(2)颈围是胸围的 38%,前臂围应是胸围的 30%;上臂围(伸直的)应比前臂围大 20%,腰围应是胸围的 75%;大腿围应是臀围的 60%,小腿围应是臀围的 40%。具体地说,如胸围为 100 厘米,则上臂围 36 厘米、腰围 75 厘米、臀围 90 厘米、颈围 38 厘米、前臂围 30 厘米、大腿围 54 厘米、小腿围 36 厘米。

### 7. 决定体形和容貌的五大要素

人体的外形美和容貌美是由以下五大要素决定的:①骨骼;②肌肉;③脂肪;④皮肤;⑤五官。

骨骼是体形和容貌的支架,是体形美和容貌美的直至基础。骨架大小要适度,比例要匀称。





## 青少年百科

肌肉和脂肪位于骨骼与皮肤之间,它们决定着体形和容貌的曲线健美。人人都要有适度发达的肌肉,否则就谈不上健美,特别是男青年。但是,各个部位的皮下若没有适度的脂肪衬垫,体形和容貌的健美也会大为逊色,尤其对女青年更为重要。各个时代对肌肉和脂肪的健美观大不相同,就是同一时代,学派之间的观点也是出入很大的,不像对骨骼那样认识一致。

### 8

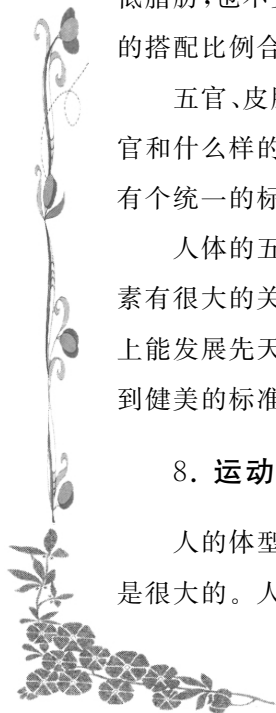
专家认为,评价肌肉和脂肪在健美上的地位和作用,既要讲科学性,又要讲民族性和群众性。不要过分地赞扬肌肉,贬低脂肪,也不要过分地偏爱脂肪,讨厌肌肉,只要肌肉和脂肪的搭配比例合适就好。

五官、皮肤及其附件决定着人的外貌健美。什么样的五官和什么样的皮肤算健美呢?虽然看法不同,但大体上还是有个统一的标准。

人体的五大要素生长得是否符合健美标准,先天遗传因素有很大的关系,但后天人工塑造和施加的影响,在很大程度上能发展先天的优点,克服和弥补先天的不足,使之接近和达到健美的标准。

### 8. 运动是体型健康的塑造师

人的体型,乃至容貌,虽然有遗传性,但其后天的可塑性是很大的。人为的方法可以在很大程度上控制它,按健美的





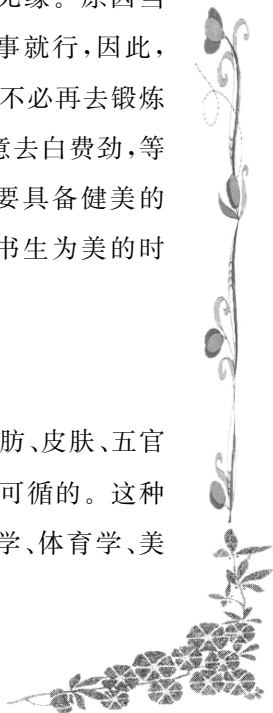
标准去发展,去完善。所谓人为的方法,主要指的是体育运动,其次才是营养学和医学美容学等等。就是医学美容学,其内容和手段,相当多的也还是体育运动。因此,人们一致认为体育是人体健美的塑造师。

正因为如此,我国城乡广大青年,乃至少年和中老年,投入各项体育运动的人数越来越多,爱好体育运动的风气越来越浓。随之而来的是人们精神面貌的改观和人们健美水平的大提高。这对我国物质文明建设和精神文明建设都起到了很大的推动作用。

但是,有为数不少的青年就是与体育运动无缘。原因当然是多方面的。有的认为本事第一,只要有本事就行,因此,只追求本事去了;有的认为自己已经很健美了,不必再去锻炼了;也有的人对自己的容貌、形体很悲观,不愿意去白费劲,等等。上述想法都是不恰当的。现代青年,一定要具备健美的形体,追求健康美,坚持体育运动,那种以白面书生为美的时代已经一去不复返了。

### 9. 怎样达到健美体魄的标准?

要想使人体的五大要素——骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官达到健美标准,并持久保持这种标准,是有方法可循的。这种方法是人类长期生活经验的结晶,即对人体科学、体育学、美学等长期研究的结晶。归纳起来,有以下5条:







## 青少年百科

(1)要有理想,有精神支柱,每天坚持学习、工作和运动。  
不要无所事事,游手好闲。

(2)要有劳有逸,劳逸结合,睡眠充足,房事适度,按时作息,生活要有规律,不要打乱生物钟。

(3)饮食要适度,荤素搭配,不吸烟,少喝酒。

(4)不穷奢极欲,要心底坦荡,情绪乐观,精神愉快。

(5)讲究卫生,经常查体,有病早治,借助科学,弥补不足。

只要做到以上几点,就一定会塑造出健康的体魄、美丽的容貌,并能永葆青春。

