



形体美 仪容美

健康美 服装美

性格美 言行美

心灵美 情趣美

居室美 饮食美

健美 手册

山东人民出版社

健美手册

主编 童力 正祥

山东人民出版社

—— 一九八五年·济南

《健美手册》

童力 正祥

*

山东人民出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

850×1168毫米32开本 22.375印张 2插页 473千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数1—29,000

书号 17090·10 定价 4.95 元

主编：

童 力 正 祥

编写者：

牛乾元	陈德星	李镜流	黄伯诚	李世凯	胡守文		
李一歌	阙 明	于 燕	曲 研	王 玫	王 丰	伍君君	
姜学文	刘 寒	曹一清	王世霖	李晓丽	沈 伟	孟 斌	
王继玉	力 一	金 石	范正祥	余宏迢	赵金源	郭崇友	
常复兴	吴书杰	刘淑珍	肖 力	蓝 岚	三 水	潘 静	
桑 媛	袁 雯	王树年	刘佳丽	诸 玢	初 雪	陈天明	
史小威	张占芳	鲍 阳	劳 梦	齐志心			

篇首诗：

陈满平

插图：

缪印堂 台双垣 胡连江 李树林 曹玉君
陈天明 王青阳 谢小兵 李晓丽

摄影：

崔友利 邓尔威

健美体操示范者：

孙跃进

责任编辑：

宋 强

封面设计：

王传东

目 录

形 体 美

多种多样的健美锻炼方法.....	3
健美机器与器械	3
健美体操及作用	5
男青年徒手健美体操	5
基本动作	6
发展身体各部位的基本动作	16
成套动作	28
姿态健美体操	28
男青年棍棒健美体操	34
基本动作	34
成套动作	37
注意事项	48
男青年哑铃健美体操.....	48
女青年健美体操	60
女子胸部健美操	78
女子胸部健美按摩法.....	79
女子腹部健美操	80
产后恢复体形的办法.....	83
矫正腿部过粗的方法	84
矫治驼背体操	84
矫治脊柱侧弯体操.....	85
矫治罗圈腿体操.....	86

矫治X型腿体操	87
怎样才能长高一点	87

仪 容 美

头发的养护	91
头发秀美的标准	91
头发的日常护理和保养	91
根据脸型选择发型	92
主要的脸型分类	92
椭圆脸型的发式	93
由字型或甲字型脸型的发式	93
长脸型的发式	93
圆脸型的发式	93
方脸型的发式	93
菱形脸的发式	94
桃形脸型的发式	94
用发型掩盖头发缺陷的方法	94
能掩盖头发稀少的发型	94
改变多而硬的头发的发型	95
改变颈背头发朝上生的发型	95
能使天然曲发美观的发型	95
能掩盖发旋的发型	96
用发型掩盖身体缺陷的方法	96
可以掩盖端肩的发型	96
可以掩盖斜肩的发型	96
能够弥补后脑勺不圆的发型	96
能掩盖个矮脸大毛病的发型	97
能掩盖短颈的发型	97
能掩饰长颈的发型	98
能掩盖窄额的发型	98

适合宽额者的发型	98
使烫好的头发不变形的方法	99
五官的美容	100
口部美容的方法	100
咀嚼有助于美容	100
怎样选择理想的假牙	101
美容整形外科的必要性	102
割双眼皮要慎重	103
男用镜架的选用	103
女用镜架的选用	104
皮肤的保养	105
肌肤性质鉴别法	105
如何使用护肤品	106
美容敷面法	106
蔬菜美容法	108
用粗布美容的方法	108
洗脸的方法	109
按摩式洗脸方法	110
鱼尾纹的防治法	111
脸有皱纹不宜多擦香粉	111
使用甘油润肤的方法	112
搽用药物化妆品的方法	112
祛斑化妆品的作用	114
影响美容的药物	115
三分钟美容法	117
香水的使用方法	117
怎样保护手部皮肤	118
修指甲的方法	119
涂指甲油的方法	121
化妆的方法与步骤	121
化妆用品	121

化妆用具	123
化妆步骤	123
过多拔眉毛为什么不好	127
眉笔的用法	127
香粉与化妆粉	128
粉饼的选用	128
浓妆有害	128
化妆剥落怎么办	129
各种饰品的选择与佩戴	130
选用发饰的方法	130
金首饰的使用方法	131
项链的选择和佩戴	132
戒指的选择与佩戴	132
耳环的选择与使用	132
手镯的佩戴	133
胸针的选择和使用	133
装饰品在不同场合的佩戴	133
识别金首饰的方法	134
金银首饰的保养方法	134

健 康 美

青春期应该注意些什么	139
姑娘长胡须怎么办	139
怎样保护乳房	140
女青年乳房的大与小	141
女青年为什么要戴乳罩	142
女青年束胸有什么害处	143
男青年的乳房为什么也会胀大	144
为什么不能乱去痣	145
怎样防治头皮屑过多	145

天冷戴帽子有什么好处	147
什么年龄穿高跟鞋适宜	147
近视眼是否要戴眼镜	147
不要在行驶的车上看书	148
不要在强光下看书	149
斜眼对眼可以治	150
请勿揉眼	151
拔鼻毛、挖鼻孔为什么不好	151
如何保护牙齿	152
怎样选用牙刷	153
选用什么牙膏好	154
为什么要早晚刷牙	155
刷牙有什么害处	156
牙疼的家庭治疗	157
刮舌苔的害处	159
怎样保护嗓子	160
为什么不要拔胡子	161
为什么不要乱挖耳屎	161
为什么要勤剪指甲	162
洗澡应注意什么	163
伸懒腰有好处吗	163
冬天室内为什么要开窗通风	164
握手能传播哪些疾病	165
什么样的睡眠姿势好	166
睡前洗脚有好处	166
蒙头睡觉为什么不好	167
睡觉为什么要用枕头	168
夏夜睡眠要注意什么	169

如何预防打呼噜	169
戴夜光表睡觉有害吗	170
怎样矫正八字脚	170
“站有站相”、“坐有坐相”	171
骑车要注意姿势正确	173
穿过瘦的衣服对身体不利	173
青年人吸烟害更多	174
身心健康十法	175
怎样增强记忆力	178
怎样保持清醒的头脑	179
课间怎样休息好	180
体力劳动者也应该参加体育锻炼	181
“喜怒哀乐”对健康有什么影响	182
跳“交谊舞”有益于健康	183
使用电冰箱应注意卫生	184
电风扇与身体健康	185
使用录音机应注意健康	185
使用票证的注意事项	187
喝水四忌	187
吃泡饭为什么不好	188
吃冷饮过多也有害	189
常吃零食为什么不好	190
暴饮暴食对身体有什么害处	191
边看电视边吃东西有害吗	192
饭后不要马上洗澡	193
喝酒过多对身体有什么害处	193
为什么要多吃豆制品	194
怎样防治“少白头”	195

怎样防治青年脱发	196
倒睫怎么办	197
后牙缺失怎么办	193
怎样防治桃花癣	198
长“粉刺”怎么办	199
扁平疣如何治疗	201
酒糟鼻是怎么回事	201
为什么脸上会长蝴蝶斑	202
长雀斑不要苦恼	203
怎样矫正口吃	204
口臭是怎么回事	206
鼻臭是怎么回事	207
狐臭怎么治疗	207
不要小看灰指甲	208
如何防治手脚皸裂	209
怎样矫正扁平足	210
怎样防治脚气	212
怎样防治脚鸡眼	213
疾病是怎样传播的	214
得了神经衰弱怎么办	214
怎样预防龋齿	216
鼻窦炎的防治	217
怎样防治扁桃体炎	219
怎样防治胃病	220
当心胃肠炎	221
怎样预防坏死性急性胰腺炎	221
心慌是怎么回事	222
少女贫血怎么办	223

怎样预防风湿病	224
怎样预防冠心病	225
低血压怎么办	226
莫把心肌炎当感冒	227
怎样预防粗脖子病	228
怎样治疗白癜风	229
怎样防治尿路感染	230
便血可能是哪些病	231
怎样防治痔疮	231
下肢静脉曲张的防治	233
怎样预防甲沟炎	234
春天当心哪些病	234
怎样防治腮腺炎	235
怎样预防结核病	237
什么是中毒型痢疾	238
怎样防治病毒性肝炎	239
怎样防治蛲虫病	240
怎样防治蛔虫病	241
怎样防治沙眼	243
哪些因素容易致癌	244
乳房内发生肿块可能是哪种病	245
什么是经前期紧张综合症	247
怎样搞好女性生殖器官的卫生	248
男子也应该每天洗下身	249
月经与乳房痛	249
如何防治痛经	250
怎样注意经期卫生	251
闭经的原因有哪些	252

白带增多是病吗	253
手淫有什么害处	254
遗精是病吗	255
隐睾怎么办	256
包茎和包皮过长有什么害处	257
阴部刺痒是什么原因	258
怎样治疗早泄	258
怎样治疗阳痿	259
怎样防治滴虫性阴道炎	261
为什么不能近亲结婚	262
恋爱当须注意保健	263
婚前检查有什么好处	264
结婚要避开月经期	265
旅行结婚应注意什么	265
新婚之夜一定能见“红”吗	266
什么叫“蜜月病”	267
性生活怎样节制好	268
夫妻同房应注意什么	269
夫妻在什么情况下不能同房	271
新婚夫妇怎样避孕好	272
要正确使用避孕药膜	273
短效口服避孕药的用法	273
服用避孕药应注意什么	274
长效口服避孕药的用法	275
探亲避孕药	275
怎样对症选药	276
头痛时怎样用药	277
发烧后怎样退烧	278

用药应注意些什么.....	279
怎样防脚臭	279
旅行当备哪些药.....	280

服 装 美

不同体形的服装选择	285
能够掩饰女子臀部肥大的服装.....	285
能够掩饰女子胸部肥大的服装.....	285
能够掩饰女子体形矮胖的服装.....	286
能够掩饰女子臀部外翘的服装.....	286
能够掩饰女子凸腹的服装.....	286
能够掩饰女子胸部扁平的服装.....	287
能够掩饰女子弓背的服装.....	287
能够掩饰女子斜肩的服装.....	288
能够掩饰女子短颈的服装.....	288
能够掩饰女子长颈的服装.....	289
能够掩饰女子形体过瘦的服装.....	289
能够掩饰女子溜肩的服装.....	290
能够掩饰女子肩窄的服装.....	290
能够掩饰女子肩宽的服装.....	290
能够掩饰女子臀部过小的服装.....	291
能够掩饰女子体形过于瘦高的服装.....	291
能够掩饰女子过胖过高的服装.....	292
能够掩饰女子腿短的服装.....	293
能够掩饰女子腰粗的服装.....	293
能够掩饰女子短腰的服装.....	294
能够掩饰女子O形腿的服装.....	294
能够掩饰女子腿粗的服装.....	295
能够掩饰女子臂粗的服装.....	296
能够掩饰女子臂细的服装.....	296

能够掩饰男子肩窄的服装.....	297
能够掩饰男子短颈的服装.....	298
能够掩饰男子溜肩的服装.....	298
能够掩饰男子端肩的服装.....	299
能掩饰男子短腿的服装.....	299
能掩饰男子腰粗的服装.....	300
能掩饰男子体形瘦矮的服装.....	300
能掩饰男子体形矮胖的服装.....	301
服装的配套与色彩	301
普通上下装的搭配.....	301
不同场合的服装穿着.....	302
服装色彩与肤色的搭配.....	303
穿西装的学问.....	304
手套、帽子、提包的使用.....	307
纽扣与服装的搭配.....	308
围巾的多种围法.....	309
怎样选择衣料.....	311
服装的洗涤和保管	312
棉麻织物的洗涤.....	312
嵌金银丝衣物的洗涤.....	312
羽绒衣的洗涤.....	312
去掉羽绒服白色皂圈的方法.....	313
风雨衣的洗涤.....	313
拉毛毛衣的洗涤.....	314
合成纤维絮片的洗涤.....	314
羽绒被的洗涤.....	314
毛毯的洗涤.....	315
丝绸衣服的洗涤和收藏.....	315
领带洗熨方法.....	316
浆衣服的方法.....	316
去掉熨衣时出现亮光的办法.....	317

灯芯绒服装的保养.....	317
羽绒服的收藏.....	318
皮革服装的收藏.....	318
防止衣服发霉的方法.....	319
防止衣服虫蛀的方法.....	319
保持人造革服装柔软的方法.....	320
除掉人造革皮鞋上的划痕的方法.....	321

性 格 美

心理健康	325
异常行为	326
讲究心理卫生的意义	327
保持心理健康的方法	328
医治异常行为的方法	328
人应培养哪些意志品质	330
怎样锻炼自己的坚强意志.....	331
人为什么会优柔寡断	332
怎样克服优柔寡断的心理.....	333
寻求友谊的方法	334
忌妒的危害性	335
忌妒心理的克服	336
防止暴躁易怒的方法	337
产生孤独感的原因	339
排除孤独感的方法	341
控制自己感情的方法	342
摆脱感情纠葛的方法	345
多疑心产生的原因	346
克服多疑心的方法	347
什么是气质	349

气质的基本类型	350
气质的作用	351
什么是气质美	353
追求气质美的方法	354
什么是性格美	355
人的性格类型	357
影响性格形成和发展的因素	358
人的性格形成过程	360
改塑不良性格特征的方法	361
什么是身心补偿	362

言 行 美

语言美的基本内容	367
语言美和心灵美的关系	367
要合乎语法	367
要合乎逻辑	368
偷换概念和胡乱划分	368
忌自相矛盾	369
推理要正确	369
掌握一些修辞手段	370
比喻要恰当	370
求雅与避讳	371
坦率与粗鄙	371
幽默与油滑	372
详实与啰嗦	372
朴素与华丽	373
戒故作高深	374
说话的口吻、语调	374
说话的表情、手势	375