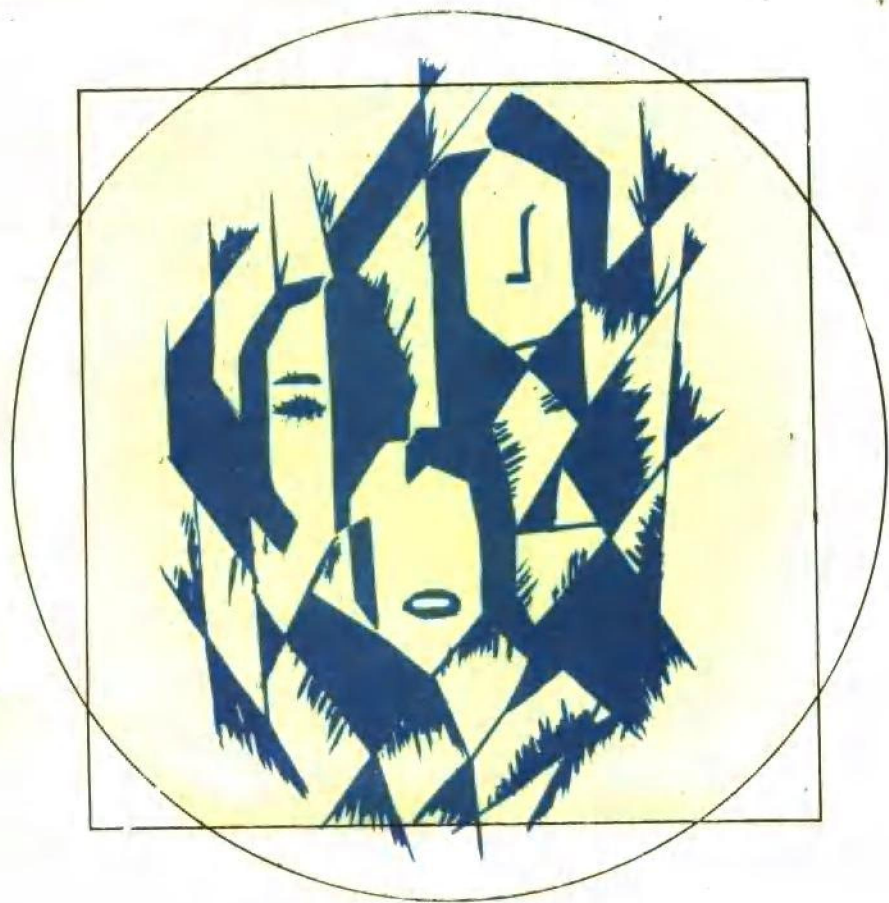


现代生活丛书

健美诀窍

崔玉平 编著



现代生活丛书

K161

B7

3

健美诀窍

82.4.11



51651

宁夏人民出版社

健美诀窍

崔玉平 编著

宁夏人民出版社出版发行 新华书店经销
(银川市解放西街105号) 宁夏新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.375 字数: 109千 插页: 1

印数: 1—12,400册

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

责任编辑: 宫燕侠 责任校对: 贺九鹏

封面设计: 项玉杰 版式设计: 杨 力

插图: 少 山

ISBN 7-227-00193-8/Z·9

定 价: 1.30 元

健美琐谈

——作者自序

契诃夫说过：“人的一切都应该是美好的：心灵、面貌、衣裳。”这是一句至理名言。然而，对美的含义，不同的时代、不同的阶层却有着差异悬殊的理解。

铁器时代，非洲许多族的妇女手上或脚上戴着很重的铁圈，以为很美。那是因为铁在当时很贵重。这和今天人们喜爱金质饰物的缘由是一样的，即以贵重为美。

在阶级社会的早期，人们视劳动为美。所以，身材高大、体态丰满的就是美人了。而随着阶级差别的扩大，有闲阶级的闲情与劳动隔离得越来越远，于是，细腰、小脚，所谓婀娜多姿、弱不禁风的娇者又成了时代的宠儿。

可见，人类对于美的理解，是与人们自己的观念和思想紧密联结着的。当然，这观念和思想也受着时代和环境的制约。

其实，美无处不在，浩瀚的海，飘浮的云，多彩的花，晶莹的星，瑰丽的霞，皑皑的雪，玲珑的建筑，巍峨的山

峰，辉煌的太阳，清新的月亮，都给人以美的享受。然而，对于这种种自然界的美，却需要通过具体的有思想的人去感受。

可见，美又与人的修养、学识等等，紧密相联着。

“美是生活”，生活中有美。人们喜爱生活，喜爱美，爱美之心，古已有之。在汉朝乐府民歌《陌上桑》中就有这样一段爱美慕美的有趣描写，当美貌的女子罗敷身着紫色的罗裙挎篮去采桑时，“行人见罗敷，脱帽著帩头。耕者忘其犁，锄者忘其锄。来归相怨怒，但坐观罗敷。”可见，美的魅力之大，人们爱美的普遍心理。然而，仅仅有漂亮的外表，还不足以构成完整的美。一个没有思想的愚蠢的美人，一个只会机械运动的貌似天仙的机器人，无论如何也不能引起人们的爱慕。因为“我们在人的身上发现美的，是把愉快的、丰富的、充沛的生活表现出来的一切”。试想，如果罗敷不是提篮采桑，不是具有那种娴淑的美态，而仅仅有乌黑的云发、漂亮的面孔也不会令人忘情地瞩目。从某种意义上说，“人并不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽。”托尔斯泰的这句话，倒更接近真理。

那么，一个可爱的人有没有具体的模式呢？有，也没有。你不能不说，一个皮肤白嫩光润，头发乌黑浓密，牙齿晶莹洁白，眼睛妩媚明澈，形体匀称苗条的少女很美，很惹人注目；你也不能不说，一个举止优雅，作派大方，言谈流畅，思想深刻，仪表端庄的相貌平平者很有魅力，有一股引人的力量。

是的，一个美貌的人兼备多于他人的智力财富和审美情趣，将会变得越发可爱。就是一个相貌平常的人，如果有了思想的高尚和感情的丰富，也会以其内在的美惹人喜爱。

爱美是人类的天性，在我们的社会中，人应该更美，因为我们奋力以求的，就是一个美好的未来。如果一个国家、一个民族因社会的阶级斗争而趋于濒亡时，只要人们的心里有的火花，就能在废墟上重建家园。崇尚美的民族，会在任何困境中崛起，将会赢得事业的发达和国家的昌盛。应该说，美是人类生命的火种。

写到这里，撰写这本《健美诀窍》的目的，已是不言而喻了，就是要给人们的生活增添美的真知，为求得和发展人的健康的外表美和内在美，做一次小小的奉献。为了方便读者，全书按内容分为美发篇、美肤篇、美目篇、美齿篇、美智篇、美形篇、美食篇、美神篇、美及其他九部分，分门别类地由119个小题组成。全书融汇贯通着美的科学性、实用性和时代性。本书以为化妆美容不可少，适当的着妆打扮，会弥补一个人容貌上的缺憾。然而，仅仅靠化妆获取朱唇、粉面、皓齿、乌发，还算不得美。美得自然，美得真实，丽质天然，才为美。因此，本书除科学地谈美发、美肤、美齿、美目、美形外，更注意了科学地谈美食。所谓“美食”并非单纯地谈佳肴美味，而是要指导人们科学地巧妙地食物中摄取营养，以求得新鲜的血液，光润的皮肤，浓密的毛发、白洁的牙齿，灵活的眼目，匀称的体态、强劲的筋骨。一个健美的人，还必须是智慧的强者，精神的富

翁，在美智篇和美神篇中，你会找到得体的保健措施，获取开阔的思路。总之，追求健康的美，给人们以实际意义上的收获，是本书的宗旨。

本书在撰写过程中得助于许多好友的帮助，完稿后又有幸请王瑞起，崔永礼二位同志审订。诸多人的愿望是一个，愿这本小书给人们美的生活带进一丝愉悦，一缕芳香。

限于水平，舛误之处难免，敬请读者批评指正。

作者 崔玉平

1986年11月

目 录

健美琐谈

——作者代序

· 美 发 篇 ·

1. 毛发是健康的卫士 · · · · · 1
2. 发的生老死别 · · · · · 2
3. 脱发的种类 · · · · · 3
4. 脱发的防治 · · · · · 5
5. 发梢出叉怎么办 · · · · · 6
6. 早生白发莫要愁 · · · · · 7
7. 男子生须实为美 · · · · · 9
8. 不蓄须，保健康 · · · · · 10
9. 科学使用洗发剂 · · · · · 11
10. 怎样洗发 · · · · · 12
11. 要慎用染发剂 · · · · · 13
12. 冷烫后怎样护发 · · · · · 14
13. 电梳子的科学使用 · · · · · 16

- 14. 发型的设计 ····· 16
- 15. 五光十色的美发剂 ····· 18
- 16. 美发护发知识荟萃 ····· 18

· 美 肤 篇 ·

- 17. 你了解自己的皮肤吗 ····· 20
- 18. 肤色、环境与皮肤癌 ····· 21
- 19. 小心——电视斑疹 ····· 23
- 20. 皮肤性质的分类及鉴别法 ····· 24
- 21. 色素斑、皱纹与营养 ····· 25
- 22. 你会涂脂抹粉吗 ····· 26
- 23. 锦上添花的“四画”工序 ····· 28
- 24. 口红会致癌吗 ····· 30
- 25. 浓妆艳抹害皮肤 ····· 31
- 26. 化妆品也有污染 ····· 32
- 27. 使用面膜要当心 ····· 33
- 28. 你会按摩面部吗 ····· 34
- 29. 美容品的概念及种类 ····· 35
- 30. 人参、珍珠、玉石可美容吗 ····· 36
- 31. 干燥气候的润肤术 ····· 37
- 32. 炎热的气候如何润肤 ····· 38
- 33. 笨拙费时的宫廷美容术 ····· 39
- 34. 现代美容术种种 ····· 40
- 35. 习惯中的美容观念 ····· 41

36. 你的美容咨询站	43
-----------------------	----

• 美 目 篇 •

37. 五官之首——眼睛	47
38. 眼球为什么有不同颜色	48
39. 看电视要注意用眼卫生	49
40. 食物与近视	51
41. 戴近视眼镜的学问	52
42. 关于角膜接触眼镜	53
43. 眼球操可助你美目流眇	54
44. 当眼睛感觉异常时	55
45. 眼睑下垂或外翻能补救吗	56
46. 你适于割双眼皮吗	58
47. 戴变色镜有益无害吗	59
48. 眼间幅宽或幅窄咋办	59
49. 眼睑凹陷或浮肿怎么办	60
50. 美目拉杂谈	61

• 美 齿 篇 •

51. 健康的牙齿需要什么	63
52. 维C食品可美齿	64
53. 龋齿的发生和预防	65
54. 蔬菜与儿童牙齿	67
55. 你会刷牙吗	68

56. 选择牙膏要对症	69
57. 牙齿黄斑祛除法	70
58. 成年人牙齿不齐可矫正	71
59. 不要轻易丢掉意外脱落的牙	72
60. 拔牙、镶牙	72
61. 镶牙与假牙保护	73

· 美 智 篇 ·

62. 生理年龄≠智力年龄	75
63. 衰老与死亡激素	76
64. 举足轻重的脑训练	78
65. 脑的形成和维E食品	79
66. 情绪与智力	81
67. 青少年的健脑食品	83
68. 中年知识分子的合理饮食	84
69. 延寿益智的古训	86

· 美 形 篇 ·

70. 预防肥胖从小始	88
71. 青少年发胖之危害	89
72. 追求苗条的弊端	91
73. 太瘦了, 怎么办	92
74. 个子长高的奥秘	93
75. 矮个儿童长高的曙光	95

- 76. 体型不同的奥秘 ····· 96
- 77. 埃尔·西弗斯的健美经验 ····· 97
- 78. 健身操可防大腹便便 ····· 100
- 79. 减肥法种种 ····· 102
- 80. 关于肥胖症的新观点 ····· 104
- 81. 科学穿衣可扬长避短 ····· 105

· 美 食 篇 ·

- 82. 核桃美肤又美智 ····· 108
- 83. 龙眼干补血又美发 ····· 109
- 84. 菠菜补血又清热 ····· 109
- 85. 番茄补血美容 ····· 110
- 86. 胡萝卜补血明目 ····· 111
- 87. 芝麻滑肤美发 ····· 112
- 88. 蜂蜜可使青春长驻 ····· 113
- 89. 吃地龙皮肤细腻 ····· 114
- 90. 骨头汤延龄健身 ····· 115
- 91. 含锌食物助你长高 ····· 116
- 92. 豆制品美味健身 ····· 117
- 93. 牛肉补血强肌肉 ····· 118
- 94. 牛奶美肤又补身 ····· 119
- 95. 辣椒健胃美齿 ····· 120
- 96. 蜂王浆健脑益寿 ····· 122
- 97. 素食可美化性格 ····· 123

98. 赖氨酸助智健身	124
99. 花粉食品健胃美容	125
100. 人参可强心美智	126
101. 维生素并非是补药	127
102. 调好副食健身体	128
103. 食品影响人的情绪	129
104. 化学药物与营养	134
105. 健康与水	135
106. 食品美容荟萃	137

· 美 神 篇 ·

107. 你属于哪类气质	140
108. 怎样修养自己的风度	142
109. 嫉妒的情绪要不得	144
110. 羞涩感是怎样产生的	145
111. 恐怖情绪危害生命	147
112. 你追求什么	148
113. 你以什么为幸福	150
114. 能力的培养要重早期	151
115. 求知之路与成材	153
116. 跳交谊舞的礼貌	154
117. 礼仪种种	155

• 美 及 其 他 •

118. 采用美容手术要三思 157

119. 化妆品溯源 159

● 美 发 篇 ●

1. 毛发是健康的卫士

每个人都渴望生一头秀发，尤其是姑娘们，正当青春妙龄，天造的苗条身材，再配上一头瀑布似的秀发，真是飘然若仙了。然而，毛发不仅仅是装扮人体美的一个饰物。它对人体有更实际的意义。

人身上有各种各样的毛发，除了头发之外，还有阴毛、腋毛、胸毛、腿毛、眉毛、眼睫毛和胡子等。它们在各自的位置上，发挥着各自的作用。

有的青年讨厌体毛和胡须，到处寻方问药，企图将那些他们认为影响了年轻貌美的体毛和胡须弄掉。殊不知这是一种很愚蠢的想法。有些商行迎合这个愚蠢的想法，搞出并销售了脱毛霜一类的药物，虽一时性地安慰了这部分人，但毛发仍会按原样生出来，因为它肩负着保护身体的重任。

毛发是人体表皮结构的一部分。生长在皮肤内的一部分叫毛根，毛根膨起的部分叫毛球；生长在皮肤外的一部分叫毛杆，就是人们常说的体毛，它们由角质细胞紧密结合而成。毛发的营养是从突入毛球的血管输进的。所以中医讲“发乃血之余”，因此浓郁的毛发，是健康体质的一个明证。

毛发是保护健康皮肤的卫士。裹着毛根的毛囊，是皮肤表面与毛发的接合部。因为皮肤表层有乳酸和脂肪酸，才使细菌不能侵入。如果你把毛发拔掉，毛囊就成了皮肤上的一个不设防的开口，细菌则可大摇大摆地通过毛囊，走进你的体内。所以弄掉体毛和胡须，是一种损害健康美的愚蠢之举。

2. 发的生老死别

发也有生老死别，就像人的整个生命一样。婴孩那细细的绒毛，总有一天会长成光泽茂密的秀发；而秀发也总要走向枯涩直至死亡。如果没有异常情况的发生，一个成年人有500万个毛囊，其中10万个在头上。毛囊底部的细胞不断分裂并向上推移，成了人们看得见的产物——毛发。以人的头发而言，平均日生长速度为0.2~0.5毫米。由于健康、年龄、性别、季节、营养等诸多因素的不同，其生长速度差异很大。人类的头发，生长期为2~7年，休止期为5~6个月。一般情况下，头发的85~90%处于生长期，其余10~15%，即大约有1万根左右的头发处于休止期。每天掉50~

60根头发甚至100根头发是正常的。

发有黑色、棕色、金色、灰色和红色之分。头发的天然颜色取决于发杆内部黑色素的含量。黑发中，黑色素遍布全部皮质，尤以皮质向内那面为多。据测定，黑发中含有铜、钴和铁。其他颜色的头发，含色素较少，而且只局限在皮质内。科学证明，棕色的毛发中含有钛，红色的毛发中含有钼。有趣的是黑发可以变白，红发可以变灰，这大概是色素消失造成的。可见，毛发是有生命的。在它的生命进程中，不仅有轰鸣的交响乐，还有缠绵的小夜曲。要知道，在毛发中的铁元素、钛元素、钼元素、铜元素……悄悄隐退的时候，你的生命也在悄悄地发生着变化。

3.脱发的种类

头发的寿命，一般来说，女性约五六十年。妇女产后三四个月，可能暂时发生脱发现象。高烧、大病之后，大手术、失血较多或情绪过度沉郁，都会导致脱发。早春或晚秋，女性由于激素分泌量的变化，生理状态不易保持平衡，有时一天掉100多根头发，这不算病。如果属于保养不好，掉下来的头发发梢在10厘米左右处出现分叉，此时就要请皮肤科医生诊治。若是发根处粘腻，一般是头肌新陈代谢不佳造成的。如果脱落的头发有三分之一是15厘米左右，可能是激素分泌异常或毛囊机能障碍所致。

常见的脱发有以下几种：