

姐妹丛书

女性体形美



- 美的体形是文明的象征
- 美的体形是女性魅力所在
- 女性体型的标准和各项指标
- 女性生命期体型的变化
- 保持美的体形的种种方法

主编 孙厚璞 林耀琛 邓伟志

汤毓华
张梅芳著

女性体形美

浙江人民出版社

装帧设计：雪 子

女性体形美 汤毓华 张梅芳著

浙江人民出版社出版 祝桥新华印刷厂印刷
(杭州武林路 125 号) (大连路 130 号)

新华书店上海发行所发行

开本 787×1048 1/32 印张 8.25 字数 132,000 印数 1—49,490
1986 年 12 月第 1 版 1986 年 12 月第 1 次印刷

统一书号：7103·1330 定价：1.15 元

编 者 的 话

姐妹们，请允许我们献上这套《姐妹丛书》。

顾名思义，这套《姐妹丛书》，是我们几个热心于妇女工作的同志，着眼于“四化”建设的新潮流，以及我国妇女的切身利益和特点，组织各方面的专门家通力合作，多角度地撷取当今世界的新知识、新经验，运用多种形式，为姐妹们设计编写的一套新型妇女读物。就其内容和规模而言，可以说，它是我国历史上第一套真正为姐妹们说话的妇女丛书，也是一套具有鲜明特色的现代家庭生活丛书。

《姐妹丛书》是广大妇女的良友和顾问。希望它的出版，能够帮助姐妹们在改革进程中摆脱传统习惯势力的束缚，更好地克尽妇女的崇高职责，增进家庭生活的和谐与欢乐。

男人和女人是共同构成家庭与社会的分子，男女之间是互助、互学的关系；不理解女人的男人，算不上真正的男子汉，不关心妻子的丈夫，称不得好丈夫。因此，这套《姐妹丛书》，不仅女人应该读，男人也应该看。

在中国大地上正在进行的改革，正在推动着妇

Hz 42/09

女的解放。中国妇女在社会主义建设中的作用正在发挥，中国妇女的社会地位正在提高。马克思主义妇女学正在中国形成。我们这一套丛书只不过是妇女丛书的第一部。愿为姐妹们服务的丛书层出不穷，繁花似锦。

1986年12月

姐妹丛书

女性在社会中的角色
装扮您和您的家庭
女性心理和生理
女性体形美
女性时尚服装
称职的母亲
保护妇女的法律
最佳生活方式的选择
女企业家成功之道
妇女解放史问答
女名人的故事
新女性道德
观念与现代化
主妇司厨诀窍

内 容 提 要

本书以人类学研究为根据，科学地阐述了健与美的关系，女性体型的标准，女性生命期体型的变化，女性体型美的各项指标，各种体型比较，女性体征、皮肤、毛发保养，以及各种行之有效的健美方法。

目 录

第一章	体形美,正当而自然的追求	1
第一节	追求体形美由来已久	2
第二节	人的体形美在哪里	4
第三节	形形色色的审美观	7
第四节	只有健康的身体才有优美的 体形	12
	健与美	12
	健美的规律	14
第五节	西方世界的“选美”	15
第二章	各部尺寸比例和体型	18
第一节	有趣的尺寸比例	18
	五花八门的比例	19
	部分尺寸的范围	21
	与男人之别	22
	族群的差异	22
	比例的分型	22
第二节	多种多样的体型	23
	“大人国”与“小人国”	24
	常见的体型	25

	运动员的体型·····	29
	林黛玉式的绿豆芽体型·····	30
	哪种体型优美·····	31
第三节	束腰危害健康 臀部过大不必烦恼·····	32
第四节	为什么多孕会有损体形美·····	35
第三章	人生过程的体形变化·····	37
第一节	人生的八个时期·····	37
	胎儿期·····	37
	新生儿期·····	38
	乳儿期·····	38
	婴儿期·····	38
	幼儿期·····	38
	学龄期·····	38
	青春期·····	39
	成年期·····	39
第二节	高矮胖瘦的改变·····	39
	身长·····	40
	体重·····	40
	标准体重·····	41
	地区差异·····	43
第三节	尺寸比例和大小的变动·····	44
	尺寸比例·····	44
	表面积·····	45

	生长的规律	47
第四节	青春期的“突变”	47
	胸围的增长	47
	青春期的年龄	48
	变化的模式	48
第五节	究竟能长成多高多大	49
	遗传	49
	内分泌	50
	环境	50
	逐代增高的原因	51
第六节	为什么会老缩	52
第四章	妇女特有的胸峰美	54
第一节	你知道乳房学吗	54
	乳房的发育	54
	乳房的比较	55
第二节	怎样保持丰满而有弹性	56
	过大与过小	57
	锻炼很重要	58
	哺乳期的保养	60
第三节	要戴合适的胸罩	61
	胸罩的作用	61
	何时开始戴	62
	种类与选择	62
	坚持戴胸罩	63

第四节	乳房切除后的再造	64
第五章	皮肤的美与保养	66
第一节	外表不同的皮肤	66
	皮肤的构造	66
	肤色的形成	67
	不同人种的肤色	70
	肤色的比较	71
	干皮肤与油皮肤	72
第二节	皮肤的年龄变化	73
	柔嫩的少女皮肤	73
	皮肤的皱纹	74
	干菱的老妇皮肤	74
	为何老化	75
第三节	女婴身上“记”的由来	76
	记的形成	76
	记的形态	77
第四节	皮肤保养种种	78
	保持身心健康	78
	合理饮食	79
	注意个人卫生	80
	保持湿度	81
	经常按摩	82
	避免外伤	84
	从小护理	85

第六章 毛发的健美	86
第一节 有哪些毛发	86
初生毛	87
次生毛	87
再生毛	87
毛发的生长	87
第二节 深浅不一的发色	89
发色的形成	90
发色的比较	90
年龄的变化	90
第三节 形状不同的头发	91
三大发形	91
发形与种族	92
粗细长短	93
第四节 毛发茂盛不必烦恼	95
毛发多些并无关系	95
药物脱毛	95
多毛症	96
第五节 怎样使你头发健美	97
定期洗发	97
常常梳理	100
少烫发	100
慎染发	101
注重保护	102

	注意营养和情绪	103
第六节	多种多样的发型	104
	发型的变迁	104
	当今国际流行的发型	105
	发型的选择	111
	发型趣闻	112
	假发的配戴	113
第七章	请保持优美的姿态	115
第一节	直站、正坐、挺胸走	115
	直站	115
	正坐	116
	挺胸走	117
	卧如弓	118
第二节	切勿养成不良姿势的坏习惯	119
	没有坐相	119
	垂头含胸	120
	八字脚	121
	不良姿势的矫正	121
	有损体形美的坏习惯	123
第八章	肥胖与减肥	124
第一节	发胖是怎么回事	124
	内因性与外因性	125
	怎么会发胖	125
	肥胖的因素	126

第二节	五花八门的减肥法·····	129
	胃置入气球·····	129
	喝汤饮茶·····	130
	节食禁食·····	130
	泻剂和利尿剂·····	131
	晚餐少吃·····	131
	针刺与经络刺激·····	131
	吹热水袋·····	132
	机器减肥·····	132
	微电脑和电子秤·····	132
	外科学术·····	133
	胖子协会·····	133
第三节	科学而合理的减肥·····	134
	必要的锻炼·····	135
	适当控制饮食·····	137
	重视精神治疗·····	139
	减肥效果的鉴定·····	140
第九章	塑造体形美 运动是关键·····	143
第一节	话说体形美与运动·····	143
	体形美与运动·····	143
	锻炼应从小开始·····	145
第二节	独特的健美锻炼·····	146
	健力舞·····	146
	柔软体操·····	147

	多种舞蹈	148
	艺术体操	148
第三节	向你介绍几套健美操	149
	巴氏健美操	149
	15 分钟健美操	159
	家庭健美操	165
	产后健美操	173
	主要动作和作用	176
第十章	塑造体形美 饮食是要素	179
第一节	怎样才算合理的饮食	179
	合理饮食是物质保证	179
	膳食的平衡	180
	素食是良方	182
	微量元素不可少	183
	健美食品	184
第二节	注重女孩的饮食	186
第三节	加强少女的营养	188
第四节	进入中年后的饮食调整	190
第十一章	塑造体形美 精神卫生要	
	重视	193
第一节	不良情绪有损体形健美	194
第二节	从歌星卡彭特之死说起	198
第三节	怎样才能保持良好的情绪	200

	正确的人生观	201
	热烈的事业心	201
	关心家庭并培养多方面兴趣	201
	与人相处有自知之明	202
	学会控制情绪	203
	注意锻炼身体	204
第十二章	修饰体形的服装	205
第一节	服装与体形美	205
第二节	怎样选择适体的服装	208
	五彩缤纷的色彩	208
	千姿百态的款式	209
	多种多样的衣料	212
	冷暖不同的季节	213
	引人注目的夏装	214
	中年妇女的穿衣	219
第三节	穿着打扮应该恰如其分	220
第四节	牛仔裤不宜长穿 鞋跟不能 太高	222
第十三章	漫谈美容化妆	226
第一节	美容化妆能使你显得更美	226
	源远流长	227
	化妆与体形美	229
第二节	化妆打扮大有学问	231
	化妆品的选用	231

	色彩的调配	233
	画眉描眼	234
	胭脂口红	235
	淡妆与浓妆	236
	季节的区别	237
	美容电脑	238
	恰到好处	238
第三节	滥用化妆品的危害	239
第十四章	体形美诚可爱 心灵美更 可贵	243
第一节	美的格言	243
第二节	美的形象取决于美的心灵	247