

青春年华丛书



陈正梅 主编

新编祝你健美

R161
125



新编祝你健美

范正祥 主编

24/125

中国音乐出版社



B 793751

新编祝你健美

范正祥 主编

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

海丰印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 10.75印张 180千字

1991年7月北京第1版 1991年7月北京第1次印刷

印数1—5,000册 定价4.15元

ISBN 7-5006-0890-x/G·157

目 次

如何使体型健美?	1
“豆芽菜”体型的矫正	6
小胖墩体型的矫正	10
驼背的矫治	14
怎样防治脊柱侧弯?	18
怎样消除腹部多余的脂肪?	22
乳房下垂怎么办?	27
乳房发育较差怎么办?	32
罗圈腿和X形腿怎样矫治?	36
怎样矫正“八字脚”?	41
扁平足的矫治	44
女青年穿高跟鞋有害健康	48
坐、立、行的姿势与健美	52
睡眠姿势与健美	57
下肢静脉曲张是怎么一回事?	61
患了酒糟鼻怎么办	64

青少年近视眼的治疗·····	68
怎样治疗斜视?·····	72
内翻倒睫的危害·····	75
烂眼边是怎么回事?·····	78
沙眼的治疗·····	80
偷针眼的治疗·····	83
春季结膜炎的防治·····	85
红眼病的防治·····	87
流泪症是怎么一回事?·····	90
施双眼皮手术与眼卫生·····	92
电焊与眼保健·····	94
鼻窦炎的防治·····	96
慢性鼻炎的防治·····	99
怎样保护牙齿?·····	102
怎样使黄牙变白?·····	107
牙列不齐怎么办?·····	111
怎样消除口臭与鼻臭?·····	115
烂嘴角是怎么一回事?·····	118
怎样防治嘴唇干裂?·····	120
慢性咽炎的防治·····	122
扁桃体的治疗·····	125
变声期怎样保护嗓子?·····	128
怎样使面部皮肤健美?·····	133

面部三角区长疖子不能挤·····	139
怎样治疗面部的黑痣?·····	142
雀斑的防治·····	146
长粉刺是怎么回事?·····	149
蝴蝶斑的防治·····	153
如何防治桃花癣?·····	157
如何防治湿疹?·····	160
白癜风的防治·····	163
如何防治异位性皮炎?·····	167
过敏性紫癜的防治·····	169
疥疮的防治·····	172
手掌脱皮是怎么一回事?·····	177
怎样防治习惯性冻疮?·····	180
怎样防治化妆品引起的皮肤病?·····	185
青少年白发如何防治?·····	188
青年人为什么脱发?·····	194
产后脱发是怎么一回事?·····	199
为什么女青年也长胡须?·····	201
怎样防治染发引起的皮炎?·····	204
 警惕青春期贫血·····	 206
怎样防治肺结核?·····	210
颈淋巴结核的防治·····	216
青春期为什么会出 现甲状腺肿大?·····	220

怎样防治支气管炎？	224
胃病的治疗和自我调养	229
病毒性肝炎的防治和调养	235
病毒性心肌炎的防治与自我调养	241
肾炎的治疗和自我调养	245
青年人为什么易患腋臭？	249
神经衰弱的养治	253
青春期饮食应注意什么？	258
怎样注意新婚卫生	265
患了痔疮怎么办？	270
梅毒对身体有什么危害？	274

情绪与健美	280
性格与健美	287
怎样驾驭自己的情绪？	293
爱发脾气怎么办？	299
怎样克服自卑心理？	303
多疑怎么办？	308
怎样预防心理疾病？	312
怎样战胜恐惧心理？	317
得了神经衰弱怎么办？	322
怎样消除心理压力？	327
青春期怎样注意性心理卫生？	332
编后记	337

如何使体型健美？

编辑同志：

我是一名女中学生，对美有着强烈的追求。特别羡慕体操运动员的体型，更希望自己有那样的体型，但我不知道如何锻炼，才能获得。请您介绍一些锻炼方法好吗？

青海 史佩琴

史佩琴同学：

一位英国著名的画家，在二十三届奥运会期间曾经说过，运动员的体型体现了当代人类的理想，体现了人体的时代美。的确，运动员代表了人类对健康的理想，和对美的追求。在现实生活中，美对人们充满了魅力。爱美是人的天性和本能，青年人更是爱美。党的十一届三中全会拨乱反正以后，年青人追求美、创造美的心理和行为受到了党和国家的鼓励和支持。

爱美、追求美，没有什么不好，问题的关键是追求什么样的美，如何才能获得美。在追求体型美的问题上，无论是谁都必须顺应自然，绝不可以勉强而为之，否则就会给自己造成生理上和心理上的损害。

体型健美在锻炼中得到

一个人体格健壮，体型匀称而自然，生气勃勃，充分显示出青春的活力，是人体外在美的最基本的标志。著名美学家朱光潜先生说：“人体以它生动、柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩成为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个星球上最高级生命的尊严。”

要想使身体健美，最好的办法是参加体育运动，因为体育运动首先给人带来的是健康。体质健壮、机能健全、体态完善本身，就是一种美。当然，并不是人人都能够通过体育运动达到十分健美的程度。

人的长相、身高、体重、体型、肤色、发质等性状的形成既受遗传因素的影响，又受后天环境因素的作用。而且人体的各种结构性状不是均衡生长发育的，有的性状发育得早，有些发育得晚，只要不失时机地有选择地参加体育运动，很多性状是可以得到调整的，例如人体骨骼的性状，只要在它的发育生长期，就可以得到调整。

骨骼是人体的支架，如同楼房的钢筋架一样，支撑着人体，使人能够立、坐、卧、行。要想体型健美，首先要使骨骼发

育正常,尤其是脊柱,它是人体的中轴,它生长发育得是否正常,直接影响到人的体型美和健康。

人的脊柱由24块椎骨、1块骶骨和1块尾骨组成。椎骨又分为颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块。在脊柱的四周有坚强的韧带把各椎体连接在一起。在脊柱的两侧还有强大的竖脊肌及许多小肌肉。这些肌肉与背部浅层、中层的许多肌肉及腹壁的肌肉配合工作,这些肌肉的发育和肌力的平衡,保证了脊柱的正常形态。

脊柱,由其两侧面看去,从上到下有四个生理弯曲。颈段弯曲和腰段弯曲凸向前,胸段弯曲和骶段弯曲凸向后。人刚出生时,脊柱几乎是直的,出生两个月后颈部肌肉发育,至能抬头时,颈段弯曲才逐渐形成,到出生7个月学爬时,便逐渐形成腰段弯曲。直到17岁时,颈段弯曲和胸段弯曲才比较固定和定型。青少年正处在长身体阶段,是获得健美体型的重要时期。因为这时期是骨骼正处在逐渐完成骨化和骨连结的时期,你经常怎么扭,它就会怎么长。脊柱如果变了形,不但体型不健美,还会影响心脏和肺脏的功能,还可能引起椎骨病、近视眼等。严重的脊柱畸形会使胸腔变形,胸腔变形以后,胸腔里面的气管、肺、心脏必然受到扭曲、压迫和损坏,会引起支气管扩张、肺气肿和肺心病。可见,体姿正确与否,不仅关系人的体型美,也与健康密切相关。

体育锻炼不仅有利于骨骼的生长发育和定型,同时也是防止肥胖和干瘦,促进体型健美的最好方法,这是因为各项体育锻炼,都是通过人体各个肌肉群的活动来完成。各肌肉群也

是塑造健美体型的主要因素。体育锻炼能促进肌肉的新陈代谢,从而全面发展人体的肌肉系统,为塑造线条明显的健美体型打下良好基础。因此,可以说“生命在于运动”,“体型健美在于运动”。

体型健美在良好习惯中养成

要获得健美的体型,除经常进行体育锻炼外,还要注意培养正确的基本体姿。人的基本体姿是:坐、立、卧、行。基本体姿不良时,影响骨骼、肌肉的正常发育,甚至发生畸形,破坏体态的美。

“大路不走草成窝、坐立不正背成驼。”青少年时期,脊柱发生变形的原因很多,除先天性和疾病(如脊椎结核、软骨病、小儿麻痹后遗症等)的因素外。一般都是由不良习惯造成的。有的人“坐没坐相”,落坐后,他弓腰驼背、半躺半坐,看书写字时几乎是全身趴在桌子上,歪着头,斜着肩,懒散得如同没长骨头。有的人“站没站相”,不爱站直了,总喜欢歪向一边,或是弓腰斜肩,或者缩着脖子耸着肩,看上去好象在生病。如果这些不正确的姿势长期得不到纠正,导致脊柱两侧的肌肉长期用力不平衡,一侧肌肉老是松弛着,另一侧的肌肉却老是紧张着,势必引起腰背肌酸痛和腰肌劳损,日子久了,脊椎骨因受力不匀,会使脊柱发生侧凸或过度后凸,形成弓腰、斜肩、驼背,看上去活象个“小老头”。

那么,正确的体姿是什么样子呢?应该是“站如松、坐如

钟、卧如弓、行如风”。

正确体姿的具体要求,因其他篇里已讲,这里不再赘述。

总之,养成立、坐、卧、行的良好习惯,有利于培养健美体型。既要锻炼,又要养成良好习惯,且不可忽略这两个重要方面。

范正祥

口唇干裂不可用舌舔

冬春季节,气候干燥多风,容易引起口唇干裂。有些人习惯用舌头舔的办法湿润唇部。其实,这不仅达不到润唇的目的反而会加剧干裂的程度。因为,舔在唇部的物质是唾液,唾液里面含有大量淀粉酶,比较粘稠,舔在口唇上后,如同在唇上涂上一层薄薄的浆糊,遇到空气后,其外部水分蒸发,淀粉酶沉粘在口唇上,使其更加干燥,甚至干裂出血。

遇有口唇干裂可用温水清洗唇部,然后涂上唇膏或香油,并注意多喝开水、多吃些蔬菜和水果。

“豆芽菜”体型的矫正

编辑同志：

您好！我是一个高中一年级的学生，今年16岁，身高1.75米，体重只有47公斤，身体显得特别瘦弱。同学们都爱拿我的身体开玩笑，有的说我像“电线杆”，有的说我像“豆芽菜”，为此我十分苦恼。我父母见我骨瘦如柴的样子，曾几次带我去医院检查，但又没有发现任何病症，我家里平时吃得也不错，营养比较丰富，原因到底是什么呢？班主任老师多次对我说：“你品行优秀，学习成绩也很突出，就是体育成绩差。你应该加强体育锻炼，提高身体素质，争取德、智、体全面发展，做个三好学生。”老师的话对我鼓励很大，我也决心加强体育锻炼，增强体质，提高体育成绩。但是，自己又不知道应该怎样锻炼才有效，只好写信向您求教。请您告诉我，怎样才能改变我这种高瘦纤弱的体型，使身体强壮起来？

四川 游力文

游力文同学：

就你信中提到的问题谈谈我的看法。

人的体型多种多样，高矮胖瘦，千差万别。有的长得高大健壮，有的长得矮小瘦弱，有的长得高而瘦，有的长得矮而胖，真可谓千姿百态。人体体型形成的因素很多，归纳起来，可分为两大类：一类是先天性因素，一类是后天性因素。先天性因素就是人们常说的遗传因素；后天性因素是指人出生后发育成长过程中的环境因素，包括生活环境、营养条件、卫生条件、职业性质、锻炼情况等。

一般说来，身体的高矮受先天性遗传因素的影响比较大，比如，父母身材高大，所生的子女大多数也比较高大；父母身材矮小，子女身材矮小的可能性就比较大。如果在青少年时期能加强体育锻炼，注意调整饮食营养，身体的高度可能会有适当的增加，但是，能够增加的可能性并不很大。身体的胖瘦虽然也受遗传因素的影响，但是，通过后天环境因素的改变，则可能发生较大的变动。

你只有16岁，身高已达1.74米，从发展上看，你可能还会长高，但是，你的体重只有47公斤，和身高很不相称。正常、健康、标准的人体体型，身高和体重是有一定的比例的。也就是说，一定的身高，应该有一定的肩宽、胸围、腰围、臀围、腿围与之对应，体型才显得匀称。如果肩膀窄小，胸围、腰围、臀围、腿围都小，全身肌肉体积就小，体重自然就轻，外形给人以皮

包骨头的感觉。你的身高1.74米,体重应该65公斤左右,才显得匀称。因此,你的体型确实属高瘦型

高瘦型的体型,一般是胸窄、腰细、胳膊纤弱、两腿细长、臀围窄小、脖颈细长,外表呈现出头大而躯体瘦长,形状很像豆芽菜,因此,人们把这种人的体型叫做“豆芽菜”体型。这种体型在你这种年龄的青少年中比较多见。

“豆芽菜”体型的身体素质比较差,据报道,1979年,我国国家体委、卫生部、教育部曾联合对北京、四川等十几个省市的部分正常青少年进行了体质调查,在测验60米跑、立定跳远、屈臂悬垂等项目指标时,大部分成绩偏低的中、小学生都属于腿长、体瘦、肩耸、胸瘪的“豆芽菜”体型。你的体育成绩差,和你的体型、体质有很大的关系。

“豆芽菜”体型形成的原因,据专家们研究认为,可能是与患有某些疾病有关;或者是与营养不足,长期饮食处于低蛋白、低热量有关;或者是与长期没有参加适当的体育锻炼有关。根据你来信所谈,你曾几次到医院进行检查,未发现有其他病症,平时饮食营养也比较丰富,那么,形成你现在体型的主要原因,可能就是长期缺乏体育锻炼。我们知道,7~22岁的儿童和青少年,身材变化是比较大的,身高增长最快,胸围、臀围、肩宽、骨盆宽、腿围的增长相对地慢一些,如果这段时间缺乏必要的体育锻炼,就很可能造成身体的高度增加了,而整个躯体的宽度增加没有及时跟上来的状况,形成两臂纤细、肩膀窄薄、胸围不宽、两腿瘦长的“豆芽菜”体型。

你现在处在青春发育期,身体没有其他疾病,饮食营养也

有保证,只需要注意改变生活习惯,每天安排一定的时间积极开展体育锻炼,身体就会强壮起来。你不必为自己现在身体暂时瘦弱而苦恼。怎样锻炼才能更有效地改变你现在的这种体型,使你的身体变得强壮、健美呢?根据一些体育专家和健美专家的介绍,应该从以下两方面进行锻炼。

1. 全身性锻炼。每天坚持一定时间、一定距离的跑步、竞走运动。最好是进行速度慢一些的长跑和中跑。跑步可以改善人体器官功能,如呼吸功能提高,肺活量加大,血液循环增强,促进新陈代谢,各部肌肉纤维加粗等。经过一段时间的锻炼,就会使人的全身肌肉结实、丰满,各部位的围径加大。另外,经常坚持游泳锻炼,也可以使肌肉发达,身体强壮。

2. 局部性锻炼。除了进行全身性的锻炼外,还应该进行局部性的体力锻炼,以促使局部形体的改变。首先可有计划地进行增强胸部肌肉群力量的练习,改变胸部窄小的外形。如做扩胸运动、哑铃操、杠铃操、俯卧撑等。这种练习不但可以使上体各部分的肌肉群都得到锻炼,从而使两肩加宽、胸部宽阔、胸肌发达、两臂粗壮有力;而且也能刺激肺和心脏的活动量加大,使呼吸量增加,血液循环加快,使人体的内脏器官发育良好、功能正常。局部性锻炼还包括做各种健美操,如做腰部、腿部健美操等,使腰围适中、柔韧有力、两腿丰满结实。

开始锻炼时,时间、次数可少一些,逐步适应后,再适当增加时间和次数,但一定要注意坚持,不可“三天打渔,两天晒网”。以上意见仅供你参考。祝你身体健壮、学业进步!

何长风

小胖墩体型的矫正

编辑同志：

您好！我有一个十分苦恼的问题，向您求教，请您帮助解决。我是一个18岁的女学生，身体长得又矮又胖，身高只有1.5米，体重已达60公斤，同学们都戏谑地把我叫做“小胖墩”。青年人是要美的，我很羡慕那些身材苗条的同学，她们体态优美，不论穿什么式样的衣服都显得俊俏、秀丽。可我的身材穿什么衣服都不好看，真让人心烦。请问我这种小胖墩体型是什么原因造成的？有没有办法改变这种体型？

湖北 祁文秀

文秀同学：

你好！编辑部将你的信转给了我，看后很理解你现在的心情。俗话说：“爱美之心，人皆有之。”何况你是一个90年