

健与美

青春健美、整形与矫治

营养膳食与健美

牙齿、头发、皮肤的健美

美在生活中



健与美

人民体育出版社

健与美

钟 溱 编

人民体育出版社出版 新华书店北京发行所发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32开 340 千字 20印张

印数：1——30,000册

1987年4月 第1版 1987年4月第1次印刷

统一书号：7015·2383

定价：3.70元

责任编辑：骆勤方

编者的话

生活是美好的。人们热爱生活，渴求健美，健与美以其无穷的魅力吸引着人们。所以《健与美》杂志从一九八二年问世至今，受到人们尤其是男女青年们的欢迎和喜爱，成为指导他们寻求和发掘自身的美丽，指引他们通向健康之路的一位热心朋友。杂志出版以后，尽管时光在流逝，但它给读者的帮助，对于我们去追求完美的生活，仍然有实际价值。为此，特将一九八二年第一期至一九八五年第十四期刊物中的文章选编成册，以飨爱好健美的朋友们。

编者

一九八五年十二月

目 录

代序：人们需要美·····	王朝闻	1
健美谈：		
论健与美的统一·····	玉 心	9
人体美的奥妙·····	昭 然	11
古希腊人的健美观念·····	采 风	14
维纳斯美在哪里·····	寒 湘	16
通向美丽的路·····	切妮尔·蒂戈丝	18
紧张影响健美·····	乔秉善	21
职业女性的仪态·····	华慧娜	23
女性姿态的健美·····	翟兰朝	26
谈坐·····	广林子	30
走出你的健美体态来·····	广林子	33
最佳健美运动项目——游泳·····	湖 鹏	35
艺术体操与女性美·····	易 水	36
青春健美：		
青春期是塑造体型的良好时机·····	枫 叶	41
青春期体型的变化·····	徐敬武	43

男女体型之差别·····	阮芳赋	45
体型·遗传·锻炼·····	卢元镇	48
青少年如何长得高大健美·····	姜明	50
谈谈“豆芽菜”体型·····	卢元镇	54
青少年的营养与健美·····	殷泰安	56
和青少年朋友谈健美运动·····	朱子樵	60
如果你想长高些·····	梁焕国	68
年轻人请挺起胸膛走路·····	群力	70
高中女生怎样控制青春期发胖·····	卢元镇	72
多毛症与女青年健美·····	迪安	73
书包该怎样背·····	刘绍曾 卢元镇	77
一个影响体型美的重要问题——浅谈课桌椅高低 ·····	江兴华 郑闽生	78
怎样矫治不良体态·····	祝健	82
谈谈“八”字脚的矫正·····	王大可	88

女子健美

女子生理与健美锻炼·····	李力研	93
女子健美运动·····	〔法〕马赛尔·罗埃特	96
世界健美女明星简·方达的健美秘诀 ·····	马克夫编译	120
现代女性的健美标准·····	陈觉安	126
女子健美哑铃操·····	娄琢玉	127
女子健美操新编·····	李家乔编译	137
慢速静态伸展操·····	桑胜法编译	142
家庭健美操·····	刁在箴编译	147
适合家庭主妇的健美操·····	李秉达	152
水中体操——舒适美妙的健美法·····	程伟国编译	155

分娩后如何保持体型·····	郎景和	157
妇女腹部减肥操·····	方传宝编译	161
女子胸部生理特点及其健美运动·····	刘 竑	164
乳房发育不良的补救·····	西 渠	169
哺乳与乳房健美·····	姚振加	172
乳罩与女子胸部健美·····	刘 竑	173
乳罩与乳房健康·····	佟 衡	176
束腰害处多·····	田雨普	177

男子健美

健美要靠锻炼肌肉来塑造·····	刘清黎	181
怎样锻炼才能更健美·····	吕望山 江兴华	182
健美训练三要素·····	彭云书	184
介绍三种健美训练法·····	彭云书	187
男子健美锻炼指导·····	〔美〕佛朗哥·哥伦布	190
怎样使肌肉发达·····	娄琢玉	206
如何最有效地使肌肉增大 ·····	〔美〕蒂姆·贝尔克内普	213
世界健美大师乔·韦德的训练法则 ·····	曾维琪编译	220
发达肌肉的组合训练法·····	彭云书	224
怎样发达胸大肌·····	娄琢玉	227
肱三头肌锻炼法·····	罗善祥	241
背肌锻炼法·····	罗善祥	244
背部锻炼妙法·····	〔美〕杰夫·金	247
腰腹部健美练习·····	刁在箴	253
腹部健美操·····	孟祥奎	258
发展腿肌的练习·····	傅 忠	260

小腿的形态美·····	张希文	265
体重与体脂·····	姚士硕	267
控制体重的“三本账”·····	张雄	269
减肥，运动是关键·····	晓方	272
几种健身器械·····	娄琢玉	275
没有器械也能练肌肉·····	之石	279

牙齿的健美

人的脸型和颌骨的发育·····	琼霁	285
你想“牙排碎玉”吗？·····	王大可	287
牙齿健美常识·····	振华	290
如何保护儿童牙齿·····	陈运美	293
牙齿为何排列不齐·····	今文	296
怎样防治小儿“地包天”？·····	周惟刚	298
牙齿为什么会活动及自行脱落·····	徐璜	299
牙垢与牙石·····	琼霁	301

头发的健美

怎样保持头发的美·····	艾辛	305
头发健美贵在护理·····	姚振加	307
毛发秀美在保养·····	相宝荣	309
毛发的生长和多毛·····	裘索	311
少白头是怎么回事？·····	边超	314
浅谈“少白头”·····	沅陵	315
脱发·····	覓方	318
谈谈鬼剃头·····	王玉山	321
针刺治斑秃·····	阎世燮	323
怎样使用染发剂·····	王明	324

皮肤的健美

人类皮肤的颜色·····	寒 湘	329
谈谈皮肤的健美·····	微 笑	332
如何保护自己的皮肤·····	祖 余	336
皮肤的保护和保养·····	张峰义	338
工人如何保护皮肤·····	羽 佳	339
干皮肤油皮肤孰美? ·····	裘 索	340
漫谈防皱·····	阿 方	342
要保持皮肤的湿度·····	王 明	344
怎样使您的面部皮肤更健康和美·····	赵一鹏	346
皮肤健美的良方·····	乔秉善	349
冬季话护肤·····	刘 竑	351
手术疤痕与健美·····	郎景和	353
得了白癜风怎么办? ·····	王家璧	355
说痒·····	张新湘	357
谈谈鱼鳞癣·····	王家璧	359
冷烫为什么会引起皮炎·····	方大定	360
有碍皮肤健美的湿疹·····	乔秉善	361
瘢痕疙瘩的防治·····	秦仕梅	363
精神创伤和皮肤病·····	裘 索	364
破坏面容的一种皮肤寄生虫·····	曲魁遵 孟梅白	366
和青年朋友谈谈痤疮·····	阿 方	369
有碍皮肤健美的银屑病·····	马文飞	371
青年扁平疣的防治·····	金祖余	373
雀斑是怎么一回事? ·····	王玉山	374
灰指甲是怎么回事? ·····	罗 辛	375
海绵拖鞋与拖鞋皮炎·····	顾有守	377
谈谈健美按摩·····	胡晓慧	378

面部按摩能使你永葆青春·····王虹	380
消除双下巴的美容练习·····王均熙	383

整形与矫治

恢复功能 改善外观·····周孝麟	391
美容整形外科的必要性·····叶式凝	395
漫谈美容整形·····梅蓉	396
形形色色的整形手术·····张福奎	399
先天性斜颈的矫正·····叶启彬	402
眼睛健美与防治斜视·····郭静秋	403
眼睑外翻如何矫正?·····冯中一	405
眉缺损的修复·····冯中一	406
外耳缺损的修复·····冯中一	407
长了副耳怎么办·····中一	408
鼻子缺损的修复·····冯中一	409
谈谈唇裂·····吴伯刚	411
唇裂的修复·····树楷	413
口角裂如何治疗·····冯中一	415
成年人牙齿不齐可施手术矫正·····徐璜	416
牙颌畸形的自我矫治·····洪占元	418
足内、外翻畸形的矫正·····叶启彬	419
妇女的乳房切除后能修复吗?·····瑞雨	421
漫谈瘢痕及其处理·····吴伯刚	423
对眼和斜白眼的矫正·····秋石	425
驼背可以防治·····叶启彬	429
如何防治脊柱畸形·····叶启彬	431
防治膝关节畸形·····叶启彬	433

营养膳食与健美

婴幼儿营养与体型·····	殷太安	439
中学生的膳食与健康·····	杨 锋	442
微量元素与健美·····	石 愚	444
生命之花——锌·····	殷泰安	447
花粉与健美·····	柳 枫	449
功能食品·····	柯 米	454
膳食与美容·····	筱 韧	456
平衡膳食·····	殷泰安	459
素食与健美·····	石 愚	461
充分利用食物中的营养素·····	小 竑	465
减肥佳品——高纤维食物·····	晓 阳	467
怎样从饮食上控制肥胖·····	殷太安	469
节食益寿·····	春 蕙	470
蜜蜂与美容·····	李 峥	472
乌发美食·····	耿长春 秦笃贤	474
海带的医疗保健作用·····	渠 涛	476
猪蹄、肉皮的健美作用·····	枫 叶	478
美容食品——核桃·····	寒 湘	480
“健美良药”——蔬菜·····	柳 枫	482
西瓜的食用·····	郭润康	484
羊奶之妙·····	陈志明	486
贫血和铁·····	春 蕙	487
“血宝”、“寿宝”、“健宝”·····	殷泰安	489
抗老防癌的美味·····	殷泰安	490
防“苦夏”话饮食·····	殷泰安	492
健美菜谱几则·····	华 丁	494
高血压食疗十方·····	王业济	497

美在生活中

- 眼镜的选择与美……………晓 宋 501
- 脸型与镜框……………胡立东 505
- 隐形眼镜和高难度眼镜的选配……………潭 涛 507
- 如何选择最合适的眼镜……………潭 涛 509
- 如何选配和保养隐形眼镜……………沪岩亮 512
- 擦粉涂脂有学问……………相宝荣 514
- 美容验方48则……………尚德琪 517
- 你会用香水和花露水吗? ……华 苗 521
- 女子发型艺术美的依据……………陆茂松 徐国富 522
- 发质 发型 脸型……………周 锦 525
- 青春发型种种……………刘 竑 527
- 衣着舒适 有益健康……………周宏湘 530
- 怎样系领带才美……………晓 竑 532
- 让夏装体现人的健康美和自然美……………晓 虹 533
- 姑娘们怎样选择服装……………朱巾芳 536
- 服装式样与体形美……………刘 竑 538
- 服装的色彩美……………童义昌 542
- 高跟鞋——不安全的时髦……………老 广 544
- 高跟鞋与健美……………孙 静 齐 云 547
- 凉鞋的选择……………唐雄基 549
- 怎样打扮孩子……………金 广 551
- 居室布置要体现个性美……………王志伟 552
- 居室里的微小气候……………高树楷 刘奇学 555

生活顾问

- 粉刺要治本……………张渊浚 561
- 狐臭的治疗方法……………胡献国 563

指甲的卫生·····	俞宝田	565
口臭的原因及治疗·····	傅瑞荣	566
拔胡子的习惯为什么不好·····	张保如	568
防治倒睫毛的发生·····	曹 边	570
药物——危险的朋友·····	枫 叶	572
谈睡眠卫生·····	广林子	574
高枕有忧·····	叶启彬	577
睡眠与皮肤·····	王 明	579
最廉价的健美剂——水·····	牛冀涛	581
日光照射的利和弊·····	何 方	583
日光浴莫太过·····	方传宝	585
“森林浴”使你健康长寿·····	李向明	587
音乐疗法·····	靳海东 李钟常	589
有益于健美的按摩法·····	李家盈	591
“三班倒”工作会使人苍老吗? ·····	姚德鸿	593
平底脚与健身鞋·····	黄富成等	596

防老抗衰

人为什么会老缩·····	陆建民	601
养生十六宜·····	徐天中	603
老年人如何注意口腔保健·····	徐 璜	605
略谈老年人的饮食·····	王 京	607
如何延缓人体骨骼的老化·····	叶启彬	609
老年骨质疏松的防治·····	骆燕禧	611
颈、肩、腰、腿痛的防治·····	许伦励	613
老年斑会癌变吗·····	王家璧	618
心静——健康长寿的秘诀·····	黄渭铭	620
老年人与体育运动·····	叶启彬	621

高血压的运动疗法·····	任书阁 张 平	624
散步·····	建 华	626
健身球·····	齐 云	627

人们需要美（代序）

——中国艺术研究院副院长 王朝闻

爱美可能是人的一种珍贵的以至崇高的感情。北方的冬天一片灰白，色彩单调。为了改变这种状况，老百姓便把萝卜削去一截、挖个坑，浇水，倒挂在屋子里，让它长出绿色的叶子。尽管只有那么一点点绿色，但却美化了环境，带来了生气。这就反映了人们需要美，追求美，珍惜审美的机会。

有人说，演员是疯子，观众是傻子。观众为什么甘心情愿当“傻子”呢？这也同爱美有关，他们尊重演员，尊重演员创造的艺术美，同时也是尊重自己的审美趣味。

人们爱美，需要美，但并不一定都懂得如何美化自己，美化生活。这就需要进行美的教育。有人说，当前进行美育是“锦上添花”，不，应该说是“雪里送炭”，因为美育是精神文明的一个主要内容嘛。

体型美有没有标准

作为社会的人，体型美不美有其具体条件的规定性，也就是说，要考虑到历史因素，民族特点，种族差别，地理环境，人们的审美习惯，审美趣味和相互关系等等。

一般说，用欧美的标准衡量我们中国人，是不太合适的。就是拿四川人和东北人相比，也不尽相当，因为条件不同。

比如说胖瘦，我国唐代妇女以体态肥胖为美，现代西方妇女便以身材苗条自豪了。举重运动员发达的肌肉给人以健与力的美感。如果舞蹈演员的肌肉也象举重运动员那样，或者让相扑力士上舞台跳舞，我们的感觉会是什么样的呢？！

个儿高矮引起的美感也受一定条件的规定。2米左右的篮球运动员一般人会觉得他们太高。但一到球场，在篮球爱好者的眼里他们就是最美的，因为个儿高打起球来有一种特殊的优势。

工人身体健壮是一种美，女孩子注意打扮，讲究身材苗条，那是在追求另一种美。所以时间、地点、条件不同，审美的判断也就不一样。

这是不是说体型美没有标准呢？不是的。四肢匀称，五官端正，体态俊美潇洒的人，谁看起来都觉得舒服，认为美。但这种体型的“标准”毕竟是相对的，不能绝对化，否则就成了生活中的教条主义。绝对化了非但不能说服人，还容易引起反感。

人体的形态美同后天的培养、改造也很有关系。比如说，走、站、坐的姿态美就要从小培养。有的工种会引起职业病，损害健康，甚至造成畸形，这除了加强劳动保护外，还要通过体育锻炼来弥补、矫正。整天在灯光下工作的人皮肤苍白，这就要多晒晒太阳，获得健康美。骑手应多做做矫正体操，避免罗圈腿。

体型美是美的一个方面，衡量一个人美不美，还要考虑到形与神的关系，要看他的神态、气质和精神面貌如何，应当把体型美同仪表美、行为美、心灵美统一起来。

要不要打扮

当然要打扮。适当的整容、修饰不是能使人增加美的神韵吗?!周总理生前说过，姑娘们的服装要多样化，使生活多姿多彩，否则真成了“天下老鸦一般黑”了。问题不在于要不要打扮，而是打扮得是不是得体。

在延安时，有的女同志把从外面带去又穿破的旗袍剪成窄条，镶在灰军装的领口、袖口上，显得很美。也有人为了装饰，把五角星缝到裤腿上，这不严肃，也就不美。现在，有些男青年不顾民族习惯和生活条件，盲目模仿外国人，留长发，叼烟卷，装出一副潇洒的样子给别人看，矫揉造作，一点也不美。

打扮的目的在于弥补不足，突出优点，使自己更漂亮，更引人注目。有的文艺节目本来是通俗的，大众化的，可是有些报幕员为了引起美感，装扮成一种说不出的味道，嗲声嗲气，忸怩作态；让人看了感到别扭。这说明打扮要考虑是否适度，要顾及客观效果，打扮过分，就不自然，美的可能变成丑的。有少数人缺乏自尊（也有的属于无知），故意卖弄这一套，以姿色媚人，那就会让人轻视、歧视、蔑视，也会引起一些品质低下者的邪念。

莎士比亚曾说，“服装往往可以表现人格”。无论从国家、民族或个人来说，穿着打扮都要有自尊心。因为，美同真、善是联系在一起的，审美趣味反映了一个人的文化教养和道德观念。

怎样打扮

“卻嫌脂粉涴（WÒ，弄脏）颜色，澹扫蛾眉朝至尊。”