

现代

全国百家女性报刊特别推荐图书

MORDEN WOMEN

女性100分

立体修身

新爱慕新女性
做美丽女人不难

内蒙古文化出版社

现代女性
XIANDAINUXING

100分

立体修身

主编 小鑫



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性 100 分/小鑫 主编. - 海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2001. 12

ISBN 7-805675-037-1 / Z·015

I. 现… II. 小… III. ①女性-美容-基本知识②女性-服饰美学 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084044 号

现代女性 100 分 (1-4)

立体修身

出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路 08 号)
印刷装订	河北省霸州市福利胶印厂印刷
责任编辑	毛乐尔
封面设计	索美
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	30 字数 600 千 印数 1-5000 套
2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷	

ISBN 7 - 80675 - 038 - 1 / Z · 015

(全四册) 总定价: 59.2 元

全国百家女性报刊特别推荐图书

现代

MORDEN WOMEN

女性100分

做美丽女人不难

新爱慕新女性

立体修身

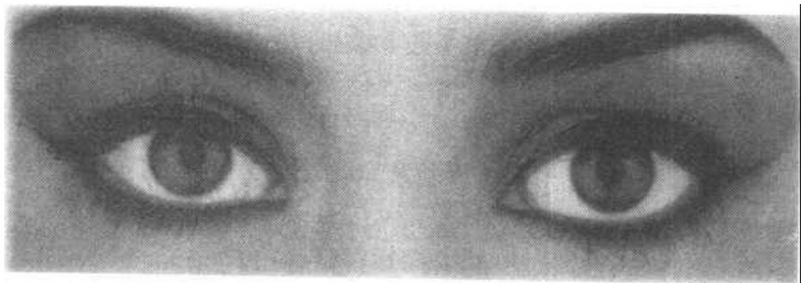
M O R D E N W O M E N



送你一件美丽的武器
让你的生活悄然碧绿
—— 玛丽莲·梦露



内蒙古文化出版社



◎ 丰乳隆胸曲线美



- 乳房美的标准(2)
- 影响乳房健美的因素(3)
- 保持乳房丰满(4)
- 丰乳隆胸药物简介(6)
- 小乳房调理方法(9)
- 曲线美与健康的关系(12)
- 再造优美曲线(13)
- “塑造”诱人胸部(15)
- 按摩使乳房健美(16)
- 防止产后乳房下垂(18)

及时佩戴乳罩的意义(19)

利用胸罩塑造美(20)

立体修身

◎运动锻炼姿态美



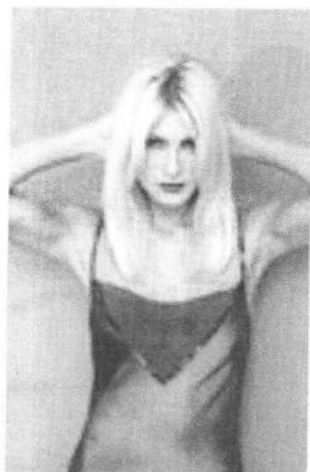
- 优美身段靠锻炼(23)
- 早晨健美操(23)
- 胸部健美操(24)
- 腰、腹和背部健美操(24)
- 洛杉矶美腿法(25)
- 下巴健美操(28)
- 常规健腰运动(29)
- 细腰运动(30)
- 转身运动(31)
- 如何使腰部更结实(31)
- 腹肌的锻炼方法(31)

- 增强腹部线条美(31)
- 美化侧腰线条(32)
- 维持腰部曲线(32)
- 美臀体操(32)
- 面部健美操(34)
- 锻炼站姿(35)
- 锻炼走姿(36)
- 随时注意挺胸收腹(36)
- 女性健美须知(37)

◎减肥瘦身形体美

- 女性体重标准(40)





成功减肥秘诀(41)
保持健康是减肥前提(43)
制定合理减肥目标(44)
如何开始减肥(45)
减肥必须遵循科学规律(47)
催眠减肥法(52)
经常洗热水澡可减肥(53)
食疗法减肥(54)
减肥者早餐须知(56)
食辣可以减肥吗(56)
喝茶可以减肥吗(57)
食醋可以减肥吗(57)

食肉可以减肥吗(58)
食素可以减肥吗(58)
肥胖者能不能多吃甜食(59)
食盐过多会影响减肥(60)
不可滥用利尿剂(61)
不可滥用民间偏方(62)
震动式电脑推脂减肥法(63)
热能脂肪燃烧法(63)
按摩可以减肥(64)
产后防止肥胖(65)
腹部脂肪如何去掉(67)
下腹部脂肪如何去掉(68)
超声脂肪塑形仪减肥(68)
去掉大腿脂肪(69)
去掉臀部脂肪(70)
减肥药膳秘方(70)



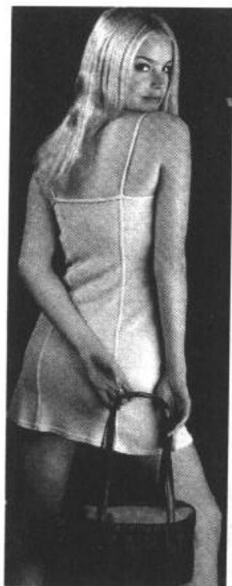
减肥套餐秘方(71)
中药粥疗减肥法(74)
中药茶疗减肥法(75)
减肥要保持体内维生素(77)
服脱脂牛奶可以减肥(77)
减肥注意事项(78)
减肥菜单(78)
食物热量表(80)
有助于减肥的食物(81)
常用减肥药物简介(83)
可以减肥的几种手术(84)
减肥须防伤及元气(85)
“增肥”方法(86)
体瘦者饮食调理方法(88)
身体消瘦中医调治方法(90)



◎ 秀发护理飘逸美



你的头发健康吗(93)
影响毛发颜色的因素(93)
头发应该如何护理(94)
保证头发营养(96)
头发变黄的原因(96)
头发变黄防治方法(97)
发梢分叉原因(98)
烫发须知(99)
头发卷曲原因(99)



- 秋季脱发原因(100)
- 枕头与脱发关系(101)
- 什么是斑秃(102)
- 斑秃中西医疗法(103)
- 斑秃穴位按摩疗法(104)
- 斑秃气功疗法(105)
- 内服中药方剂可治斑秃(106)
- 外擦中药方剂可治斑秃(107)
- 治疗斑秃秘诀(108)
- 肥胖人容易秃顶吗(110)
- 情绪与脱发关系(110)
- 脂溢性脱发(111)
- 头皮脂溢与脂秃关系(112)
- 脂秃西医疗法(113)
- 外擦药可治脱发型(115)

- 内服中药可治脂溢性脱发(116)
- 中成药可治脂溢性脱发(117)
- 脂溢性脱发治疗秘方(118)
- 症状性脱发(119)
- 内服药可治头发黄赤(120)
- 外用药可治头发黄赤(122)
- 头发早白饮食疗法(123)
- 内服方剂可治白发(124)
- 外用方剂可治白发(125)
- 内服方剂可治毛发干枯(126)
- 保持头发湿润(127)
- 头屑产生原因(130)
- 消除头屑方法(131)



立体修身

- 食物与头发关系(132)
- 哪些药物对头发有保护作用(133)
- 哪些食物对头发有保护作用(136)
- 头发黄者饮食须知(137)
- 秃头者饮食须知(138)
- 产后脱发原因(139)
- 产后脱发防治(141)



◎心理塑造心灵美



- 女性的心理特点(144)
- 女性与男性的心理区别(146)
- 女性有哪些思维特点(147)
- 女性恋爱时的奇特心理(149)
- 女性微妙的情感心理(151)
- 女性依赖心理的表现及危害(153)
- 成功女性的自尊感(154)
- 成功女性能够主动控制自己(160)
- 成功女性扮演的角色(161)
- 成功女性如何展现形象(162)

- 妻子应具备的正确心理(167)
- 妻子应改正的错误心理(168)
- 女性病态人格种种(171)
- 成功女性的自我觉察能力(173)
- 改掉轻浮的习性(175)
- 培养良好的生活习惯(176)
- 培养良好的心理习惯(180)



女性成才率为何偏低(184)
 为何出现性冷淡(186)
 如何认识丈夫的“性”(186)
 树立正确的性观念(187)
 在性生活中应处的地位(188)
 再婚女性如何克服心理障碍(189)
 克服虚荣心理(189)
 克服封闭心理(191)
 克服多疑心理(193)
 克服自卑心理(194)
 克服害羞心理(195)
 抵御消极心理(197)
 加强自我心理保健(200)
 如何消除忧虑(201)



如何摆脱空虚感(202)
 如何消除孤独感(204)
 情绪健康的标志(205)
 心理健康卫生(207)
 失恋的心理卫生(208)
 心理老化的表现(210)
 心理疾病的症状(211)
 心理治疗的方法(213)
 锻炼意志的方法(216)
 精神寄托的方法(217)
 自我宽容的方法(218)

倾诉心理保健法(219)
 心情放松的方法(220)
 防止心理衰老的方法(221)



- 消除心理障碍的方法(225)
- 纠正心理缺陷的方法(231)
- 消除心理失落的方法(234)
- 克服逆反情绪的方法(235)
- 消除忧郁和恐惧心理(236)
- 防止骄傲和自卑心理(237)
- 改变脾气暴躁方法(237)
- 克服猜疑心的方法(238)
- 克服偏激急躁方法(240)

克服嫉妒心理方法(242)

摆脱孤独寂寞的方法(244)



现代女性
XIANDAINUXING 100 分



立体修身

丰乳隆胸曲线美

乳房美的标准

由于人种的不同及地域的不同,关于乳房美的标准也不同。
中国女性乳房美应是:乳腺组织丰满、匀称,乳峰高耸,柔韧而富



有弹性:乳头位于锁骨中线及中臂中点略偏下,乳房大小与体型成比例,呈半球型。一般来说,身高 160~165 厘米的女性,过乳头胸围在 80~87 厘米之间属于普通型乳房,过乳头胸围大于这个数则属于美的乳房,当然除开巨乳症。美的乳房,不仅使女性展现出楚楚动人的风姿,更重要的是为将来的小宝宝准备了充足的甘美乳汁。可见乳房美关系到本人及后代。因此,无论是青春期女性,还是孕育期的女子,都应把乳房的保健放在重要的地位。

未婚女性或孕育期妇女,在日常生活中要注意自己的姿势,行走时应保持背部挺直,上肢自然下垂于两侧,随均匀的步伐摆动。坐或站立时要挺胸抬头,睡觉时以侧卧为好,因为这关系到乳房的健美。试想,走无走相,站无站姿,弯弓背、佝偻身躯,必然影响到胸廓的发育,岂能不影响乳房的发育呢?睡觉如趴着,乳房受挤压,血液循环受阻,乳房容易受损害及患各种疾病。

每个女性都不能单纯去追求乳房美,而应与形体美相结合使之达到完美的统一。“美”离不开“健”,否则,美也就不存在了。青

丰乳隆胸曲线美

春期的女性如乳房小,可通过丰乳器或其它器械来锻炼,或进行俯卧撑、扩胸等,以促进乳房的发育。但莫忘了全身运动锻炼,可根据自己的体质状况来选择适宜的项目,如跑步、健美体操、太极拳(剑)、打球、游泳等,只要坚持下去,身体会变得健美,又何愁乳房不美?法国著名古典美术大师安格尔说过一句富有哲理的话:“美的形体,就是最率直的圆周式的布局。美的形体在这里一切都是富有弹性的和饱满的,这种形体的细节是不会损害庞杂众多场面总体面貌的。”爱美的现代女性,细细体会这些话语,就会懂得什么才是真正的乳房美。

影响乳房健美的因素

姿 势

长期从事案头工作的人应讲究伏案姿势。人坐歪或前倾过度,重心就会偏移,使胸部与桌沿贴近,乳房处于被挤压的不利状态。压迫时间一长,皮下乳腺组织的正常活动和乳房就会出现不适及疲惫、刺痛。长此下去,乳房内的各组织会由于生理需求紊乱而萌生病害。因此伏案时要养成上身基本挺直的习惯,胸部与书桌应相距 10 厘米左右。

锻 炼

体育锻炼不当也会造成体型异常,影响女性乳房的正常发育和体态观美,还会影响正常的生理功能。有些进入青春期的女性,为追求乳房的尽早成型,强迫



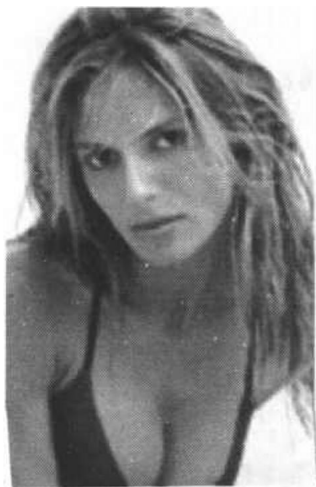
自己每天负重训练,或用丰乳器助力,这种做法很不可取,原因在于健康女性的乳房达到一定年龄,自然会丰满,纯系体内神经、激素互为作用的必然结果。而过早地给胸部施加压力,反而会影响乳房内腺体的结构,影响其发育。

情 绪

要尽可能地避免情绪上的大起大落。因为乳腺组织受神经体液的支配,尤其在月经期,体内雌激素水平较高,可刺激乳腺管增生,届时会暂时出现胸闷不适、乳房内有硬块等情况。如在此阶段情绪波动、烦躁不安,便可能扰乱神经及内分泌系统的代谢,加重乳房的负担及痛楚。因此始终保持愉快的情绪对乳房的健康非常重要。

保持乳房丰满

许多女性对于乳房不丰满耿耿于怀,总想让乳房丰满起来,这其实是可以透过某些方法而得到的。



(1) 平时多注意自己的体态,端正姿势。有些女性尤其是女性受旧风俗、旧思潮的影响,认为胸部丰满隆起,似乎难以见人,以致走路时仅胸弯腰,天长日久,必将影响胸部发育。因此,走路时要保持背部平直,坐、立时应挺胸抬头,随时“挺直腰杆”,胸部曲线自然获得改善。另外,睡觉时取侧卧、仰卧位,尽量不要俯卧睡,以免挤压乳房影响发育。

(2) 避免束胸,佩戴胸罩。由于