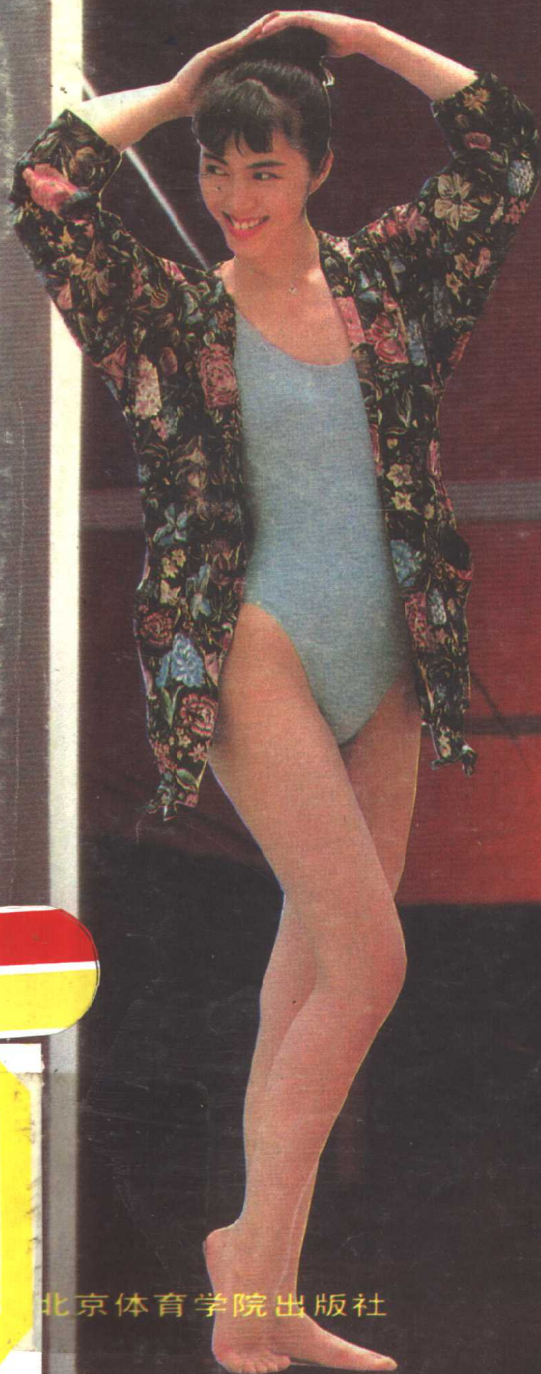


女性五美

——
胸腰臀腿秀发的健美

子叶 黄矜 编著

北京体育学院出版社



健康万花筒丛书

女 性 五 美

——胸腰臀腿秀发的健美

子叶 黄玲 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 柳之
责任校对 叶莱
内文绘图

女性五美

—胸腰臀腿秀发的健美

子叶 黄矜 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 7.25 定价: 3.20元

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷 印数: 31000册

ISBN7—81003—267—4/G·183

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《健康万花筒丛书》简介

魅力可添——三周创造崭新的自我风格

全书分为美丽篇、风格篇及态度篇三部分，为女性提供增添魅力变缺陷为美的方法，学会创造自我风格，通过外在和内在的努力，改善风度。

女性五美——胸腰臀腿秀发的健美

本书最权威详尽地就胸腰臀腿的锻炼发展保养及各部位如何与衣着协调、节食减肥等分别介绍，并就如何拥有健康的秀发和发型提供了实用的指导。是女性提高整体美感的最好参考书。

安眠有术

本书从科学的角度出发，分析了正常睡眠的心理生理因素，介绍如何安眠，自我催眠及睡眠忌讳的因素。

戒烟有方——30天的成功戒烟计划

本书按4个阶段有步骤却又不太痛苦地实施戒烟计划，主要依靠戒烟者自身的精神因素心理反应及社会压力达到戒烟目的。

生活有序——四周使生活条理化

本书通过大量简便易行的方法，学会对时间、空间、理财等方面的管理，使生活更有条理性。

翻绳妙趣——赛过“变形金刚”的翻绳游戏

本书图文并茂，介绍了中国、日本、澳洲及印第安人、爱斯基摩人等40余种构思巧妙、造型逼真的翻绳游戏，并就基本动作规则及世界翻绳游戏的情况作了介绍。

母子游戏——两个月至两岁婴儿的乐趣

本书教会年轻的妈妈如何与孩子沟通，并通过有趣味的游戏提高孩子的智力和健康水平。

《健康万花筒丛书》已经陆续出版，如在当地新华书店买不到这套丛书，可直接向我社读者服务部来信索要书单办理邮购。地址：北京西郊圆明园东路，北京体育学院出版社内，邮政编码：100084

健康的生活
健康的打扮
健康的娱乐

116801

健康万花筒丛书

- 魅力可添
- 女性五美
- 安眠有术
- 戒烟有方
- 生活有序
- 翻绳妙趣
- 母子游戏



目 录

序言.....	(1)
---------	-----

健 胸 篇

篇首语.....	(4)
一、更健美、更女性.....	(6)
二、胸部健美12法及其他.....	(10)
如何选择器材.....	(11)
如何开始.....	(12)
准备活动.....	(13)
12项最佳练习法.....	(14)
以有氧运动发展胸部.....	(29)
三、正确的穿着.....	(31)
能取悦瘦小胸部的款式.....	(32)
能表现丰满胸部的款式.....	(34)
粗胳膊的女性如何选购衣服.....	(36)
四、胸部保养.....	(38)
如何滋养胸部皮肤.....	(38)
如何解决胸部美容问题.....	(39)
关于乳房的几个问题.....	(41)
五、关于乳房整型.....	(43)
乳房整型的真相.....	(44)

健 腰 篇

篇首语	(47)
一、应该掌握的常识	(49)
一套运动操的好处	(50)
如何开始运动	(50)
如何持之以恒	(52)
注意事项	(53)
二、单人运动	(55)
准备活动	(55)
练习动作	(56)
三、双人运动	(64)
四、深入的训练	(69)
有氧运动的益处	(69)
家庭有氧运动	(71)
五、节食计划	(74)
每日食物搭配指南	(75)
关于节食的一些建议	(76)
食谱范例	(76)
六、腰身与衣饰	(79)
应该做与不应该做的	(80)

健 臀 篇

篇首语	(82)
一、运动之前	(84)
先学站和坐	(84)

必要的准备	(86)
关于美臀的问答	(87)
二、超级运动七式	(89)
运动前的准备	(89)
健臀七式	(90)
三、自由式舞蹈及其他	(101)
关于锻炼的几点建议	(102)
运动进度	(104)
专家推荐的运动	(104)
四、美臀与节食	(110)
节食计划的营养比例	(110)
关于节食计划的建议	(113)
五、服饰与体态	(114)
美臀服饰的基本要素	(114)
几种特效方法	(115)

健 腿 篇

篇首语	(119)
一、如何开始	(121)
二、运动健腿法	(123)
准备部分	(124)
六项健腿特别运动	(126)
三、徒步健腿法	(136)
徒步健腿法的优点	(136)
到哪里去徒步	(138)
如何走	(139)

各就各位——预备——走	(140)
徒步减肥测算表	(141)
四、节食健腿法	(142)
人体每日所需卡路里表	(144)
人体活动时卡路里需求量表	(145)
常用食物成份表	(146)
节食秘诀	(147)
五、美腿日记与问答	(152)
美腿运动日记	(152)
美腿问答	(164)

秀 发 篇

篇首语	(168)
一、如何拥有健康的秀发	(169)
健康的身体	(169)
良好的心理状态	(172)
绝佳护发工作	(176)
二、了解头发	(177)
解析你的头发	(177)
你属于哪种基本发质	(178)
家庭自我护发五步骤	(180)
如何选择洗发精和润丝精	(187)
应多久洗一次头发	(188)
三、吹型	(189)
手握式吹风机	(189)
电热发卷	(190)

电热卷发器或电梳	(191)
变换发型时，维持秀发健美的几点秘诀·····	(192)
四、符合自己的专业发型	(193)
剪发的神奇效果	(193)
其他方面的美容方式	(195)
发型集锦	(197)
五、关于美发及护发的问答	(210)

序 言

以往，无论男人还是女人自身，都更注重女性的貌美，仿佛女人的全部魅力就集中于那一张会笑会哭的脸庞上。遗憾的是不论父母的遗传还是上帝的安排，都只给了那么有限的几个女孩子以美丽的面庞，让大多数的姑娘去独对晓镜暗自怅然。

好在人们的审美情趣并非一成不变的保守，或单纯重视容貌的顽固。穿好了，吃饱了，闲暇时间也多了，许多女性突然醒悟地发现，原来自身并不仅仅只有那张脸能决定自己作为女人应有的全部魅力，女性的美绝不单纯反映在那张脸上；她的举止、谈吐、气质、风度、学识、性情、作态，直至整个身段都能恰当地表现出女性的美来。

认识到此，许多原先哀怨自己貌不如人的姑娘可以吐一口气了，因为她们还可以在更多的方面来弥补那先天的不足。而那些原先就经常庆幸自己有闭月羞花之貌的姑娘，则可能要倒吸一口气，因为她们明白自己如果光有一张漂亮的脸蛋是距女性的完美还很遥远的。

我们尚且将女性的美牵强地分作这样四部份：

1. 俊美的容貌（包括秀丽的、天真的、成熟的、性感的等等）。

2. 魅力。这是一种很难言传的意境，天生漂亮的女人有了它能成为绝佳；天生不漂亮的女人有了它同样能倾倒众人。魅力中含有气质、风度，以及一种女性特有的充满朝气和吸引力的热情（关于魅力，在本丛书中专有一本论述此问题，诸位女士，不妨一读）。

3. 学识。文化和涵养是女性杜绝刻薄、轻浮的武器；知识和修养能使一个女人更富女人气，却不致过于任性和浮躁；谈吐和举止文静且不拘谨。这是一种需要从小到老不断学习的过程、它往往成为“魅力”的姐妹，都是内在的。

4. 身段。身段和容貌一样都是外在的。对女性的身段，人们的审美标准还是较趋一致的，颀长的颈脖、适中的双肩、丰满的乳房、纤细的腰身、紧绷的臀部、修长的双腿。而这些因素中的许多是完全可以通过后天的努力加以完善和改变的，这也正是本书所想帮助你的。

对于此，无论你对自己的相貌自我感觉良好，还是沮丧无望，都完全可以充满信心地去重新塑造自己更趋完美的身段。

之所以在胸、腰、臀、腿之后又加上秀发一篇，也是出于这样的考虑：人们在欣赏或注视一个人时，总是习惯从上到下的从头看到脚，头发自然也就首当其冲的先留印象了。因此将秀发列入女性外在的五美之中。

我们希望这本书能重新为你建立自信：只要你努力去做，去改变，去创造了，你一样会成为众目视线的焦点！

健 胸 篇

篇 首 语

在女性的诸多性征和美感中，无疑胸部是最有代表性，并具外显性的特征的。因此，从现代人的审美标准和情趣来看，健美的胸部无论对于男性还是女性本身而言，都是被欣赏的。

其实，人类的这种自我欣赏与赞美，从远古时代的性崇拜或生殖崇拜就开始了。那时，女性的乳房是被视为延续人类生命、哺育人类后代的源泉的，这在中外历史上留传下来的大量岩画、壁画、俑偶、雕塑中可以得到佐证。

不幸，在中国漫长的封建社会中，随着女性地位的低下，连女性本来的特征亦被压抑到最低限度，不仅有残酷的束脚（小脚），也有束胸，在那时的人看来，仿佛女性越瘦弱就越美似的。因此，大足或挺着健美的胸部无疑是大逆不道的。封建社会实际上是在摧残着人性的同时，也摧残着女人自身。

“小脚”，“束胸”，在现代人看来，似乎已是很可笑可悲的过去，但如果我们真要每一个男人或女人说出如何使一个女性能具有更健美的胸部，恐怕还很难得到令人满意的答复吧。这就是我们想把这套健胸术，作为你改善胸部的完整指南，介绍给你的目的。

这套方法包括肌肉调理练习的计划（一个月为单位），另外还有对美容以及型式的有益建议，使你从整体上看起来显得更加美丽，并散发出女性应有的魅力。

每个人都应清楚，光有一套完美的计划是不会创造出奇迹来的，它还需要通过你付出实施这个计划时的相当努力。不过，你不用担心，这个过程会使你发现，你付出的愈多，得到的也就愈多，绝无做无用功之虑，同时，还充满着一种全新的乐趣，产生出美妙的感觉（从心理到生理）。

你将比以往更性感！（对不起，用了这句在中国也快被说俗了的话）

一、更健美、更女性

生活中，每个女人都很关心自己的身材，尤其是自己的胸部，并常常以这个标准来衡量她的自我价值，与良好的感觉。因此，这个问题，并不只是单纯属于生理型态特征而已，实际上已牵涉到了感情与精神因素。

当然，一个女人如果天生就因遗传得到了一个最佳的身材，那是再好不过的事了。但那毕竟是少之又少。所以，就每一个女人来讲，重要的也是首要的是：要对你目前拥有的身材，具有一种自信；说过些就是要求“自我感觉良好”。

这就是要求你的第一个目标，拥有较为坦然洒脱的态度。

众所周知，有太多的女人，对她们自己太过于挑剔，总认为自己达不到某一理想的标准，如性象征的性感，或电影明星的艳丽。有意思的是，这种认识会同时发生在有天生丽质的女人和自认为有缺点的女人身上。我们不妨把这种心理称之为“消极的自我形象”，有这种心理状态的女人，她看自己时，总是不断地发现缺憾和不足，并不断地在心目中树立起更加高大难比的光辉形象，如此下去，越发觉得自己不可爱，也就越发没了自信心。这是非常不良的现象。

所以，在这里我们想强调这点：你应该采取积极、实际的态度：告诉自己，愿意通过某些努力，来改善自己，使自

己看起来最好。而且对自己付出的努力，感到满意。并决定你自己愿意花多少生理和心理上的努力在身体上，以达到最美好的境界。

但要永远记住一点：那就是不要拿自己和别人比！因为你是一个个体，是个特殊的有个性的人。唯一应该使你取悦欣赏的人，那就是你自己！

你的第二个目标，就是对生理形态的改进。

借助发展躯干上部的轮廓，能够改善胸部的外貌，更重要和实质性的是，应该要增加你的力量。通常，女人很少让自己的手臂、肩膀、胸部肌肉作适当的运动。因此发展完善以上这些部位的肌肉，是很有必要的。因为，这样做可以预防或延缓上臂肌肉的松弛无力，以及胸部乳房的下垂，而这些特点往往正是人老化的征兆。

历史证明，女人已经花了很长的时间，为了和男人争取到平等的地位，而现在正是到达“前线”的关键时候，更多的女人担负起更多的过去只能由男性完成的工作。那么，为什么不让它发展下去呢？

女人已强健到可以搬运自己的袋子，打开自己的缸瓶……。其实，人能够体验自己的力量，就是一种美好的天然的有趣感受。而每个女人只要多花一点上体的力量来完成工作，就能充分享受到这种感觉。林黛玉永远不会是女性羡慕的标准。

我们都知道，乳房大部分是由脂肪组织构成的，而乳房周围的肌肉，则是用来起支持作用的，而且不管你的乳房大小如何，只要这些肌肉能够得到适当的发展，就能使乳房看上去显得更丰满更坚实。