

健康新概念丛书

高溥超 主编

健康 恋人的 最佳标准

图文版



中国社会科学出版社

健康新概念丛书

高溥超 主编

健康 恋人的 最佳标准

图文版



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康恋人的最佳标准/高溥超主编. —北京:中国社会科学出版社, 2003.8

(健康新概念丛书)

ISBN 7-5004-4046-4

I. 健… II. 高… III. 青年-健康-指标 IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072958 号

责任编辑 冯 斌

责任校对 修广平

封面设计 王 华

版式设计 郑以京

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010—84029453 传 真 010—84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 2003 年 8 月第 1 版 印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本 780 × 1230 毫米 1/32

印 张 4.75 插 页 2

字 数 30 千字 印 数 1—10 000 册

定 价 16.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

主 编	高溥超		
总策划	于俊荣		
副主编	程晓英		
编 者	汪淑玲	魏淑敏	高桐宣
	贾国民	李迎春	于连军
	王占龙	高肃华	
插 图	吴慧斌	苏 宁	王立赞
	时 捷		
电脑制作	宋宁宁	刘 畅	

目 录

一、概 述	1
二、健康未婚女子最佳标准	5
未婚女子的标准体重	7
未婚女子的标准身高	11
窈窕淑女的标准胸围、腰围、臀围	15
年轻女性四肢的标准长度	21
年轻女性身体各部位之间的比例	25
靓丽女性的健美皮肤	26
未婚女子乳房的正常形态与位置	29
未婚女子子宫的正常形态与位置	31
健康女子的副性征	35
健康女子的正常月经	39
白带属正常的生理现象吗	43
女青年的正常体温	45
女青年的正常血压	47

女青年的正常心率	51
女青年的正常呼吸频率	55
女青年的正常肺活量	59
女青年基础代谢正常值	62
三、健康未婚男子最佳标准	67
未婚男子的标准体重	69
未婚男子的标准身高	71
健美男子的标准胸围、腰围	73
年轻男子四肢的标准长度	75
年轻男子身体各部位之间的比例	77
健康男子的副性征	79
未婚男子遗精属正常生理现象吗	81
男青年的正常体温	85
男青年的正常血压	89
男青年的正常心率	91
男青年的正常呼吸频率	95
男青年的正常肺活量	99
男青年的基础代谢正常值	102
四、健康未婚男女最佳标准	107
年轻男女健康的新概念	109
青年男女健康的标准	113
健康男女的最佳视力	115

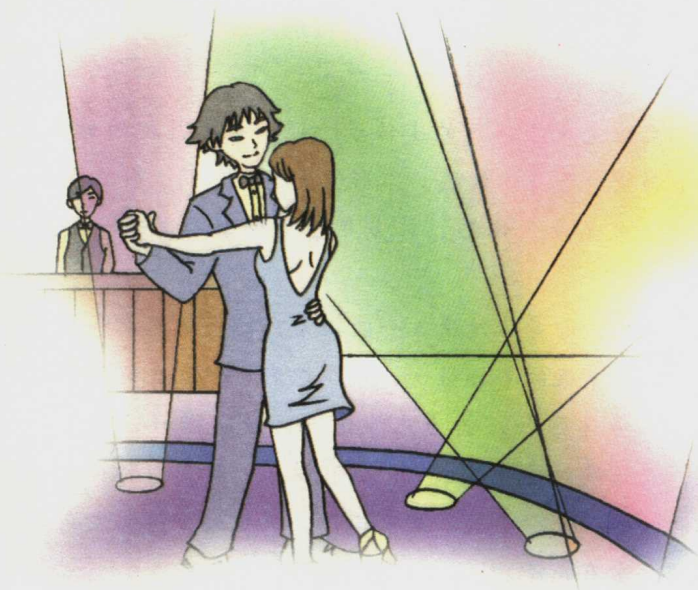
健康男女的正常面色	120
健康男女的正常舌象	124
男女青年的健康牙齿	128
正常男女青年的每日尿量	130
正常男女青年的每日排便次数	134
男女青年的正常睡眠时间	138
男女青年的常规检查正常值	140

一、概 述

无论是风华正茂的小伙子，还是花容月貌的姑娘，谁不渴望自己身体健康，体形健美呢？然而，什么是健康，什么是最佳体形，许多年轻男女恋人并不十分清楚。

健康，即身体健康。一般认为，健康是同疾病相对而言的，健康的年轻男女，各组织器官发育良好，功能正常，身体强壮；精力充沛饱满，心态很好，处事乐观，能正确对待外界影响；五官端正，脸型匀称；皮肤红润细腻，光滑柔韧，富有弹性，皱纹较少；头发乌黑浓密，富有光泽。

体形，即人体形态的外形特征（生长发育水平及整个身体指数和比例）。它包括身高，体重，体围等。具体来说，就是指人的高矮胖瘦，线条轮廓。年轻人体形的最佳标准，自然也是指年轻人身高、体重、体围的平



均最佳数值及比例。

由于年轻男女性别的差异，其体重、身高、胸围、腰围、四肢长度、皮肤、体温、血压等也存在着许多不同；又由于男女生殖器官的构造与生理的差异，其主性征与副性征亦有很多的不同。此外，从生理学角度看，年轻男女身体的器官组织又有许多相同之处。为了让年轻男女了解上述异同点，我们在文中从女性、男性、男女双方等三方面进行论述。

本书是专为男女年轻恋人而写的，其年龄段为18~30岁，故所用健康指数及体形最佳标准，一般仅限于这一年龄段的男女青年，不适于少年儿童及中老年人。

热恋中的男女青年，您想自测自己身体是否健康吗？您想了解自己的恋人体形是否健美吗？请看下文。

二、健康未婚女子最佳标准



未婚女子的标准体重

人的体重是指人体各种成分的总重量。体重是作为评定身体发育、健康状况、营养状况及胖瘦的一项重要指标。

那么，未婚年轻女性正常标准的体重是多少呢？多少年来，各国学者进行过不少研究，一致认为最常用，最简单的计算体重方法是：

理想体重(公斤)=[身高(厘米)-100]×0.9

例如：

一位年轻女性身高 168 厘米，其标准的体重是 $(168-100) \times 0.9 = 61.2$ (公斤)

这就是说，身高 168 厘米的女性，正常体重应是 61.2 公斤。

现代医学认为，当进食热量多于人体消耗热量时，多余的热量便会以脂肪形式储存在体内，超过人体正常重量的 20% 为肥胖。一般讲，超过 20%~30% 者为轻度肥胖，超过 30%~50% 为中度



肥胖，超过 50%为重度肥胖，超过 100%为病态肥胖。

