

JIANYUMEI
DAQUAN



健与美大全

《健与美》杂志编辑部编

辽宁人民出版社

健与美大全

《健与美》杂志编辑部编

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

健与美大全

Jian Yu Mei Daquan

《健与美》杂志编辑部编

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 663,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 29 1/8 插页: 2
印数: 1—10,000

1989年1月第1版

1989年1月第1次印刷

责任编辑: 关丽 插图: 杨丽姝
责任校对: 高庆 刘亚杰
封面设计: 杨勇 王瑛玮

ISBN 7-205-00491-8/G·79

定价: 7.70元

编者的话

在健美浪潮汹涌澎湃的今日世界，人们对健与美的渴望和追求比以往任何时候都强烈。

随着审美观念的倾移和现代生活方式的需求，柔美的身姿、强健的体魄、娇艳的容貌、长寿的秘诀，以及服饰和居室的美化等等，无一不成为人们追逐的目标。

鉴于广大读者强烈要求，我们将《健与美》1980年创刊以来所刊登的文章，采撷精华，理换其条目加以增删、摘要、缩编、汇集成此书。全书内容分为六个部分：“健美与锻炼”、“美容与整形”、“体型与减肥”、“饮食与健美”“养生与保健”、“服饮与居室”

编辑此书的宗旨主要着眼于实用，以使读者“看得懂、学得快、见效大”，并努力寻求健美运动中国化的途径。因此，在编辑过程中，对于我国传统的健美方法、养生之道和美容技巧，给予了较大的注意。

我们一向认为，倘无健全的体魄，美也就成了无源之水，无本之木。只有把美的形体，美的容貌和气质、美的心灵结合起来，才能获得美的真谛。

如果本书能为您在通向健美的道路上挑一盏灯塔、一座桥，能为您的生活带来幸福和愉快，或通过它使更多的人和《健与美》交上朋友，我们将感到最大的满足和快慰。

囿于编辑水平和时间仓促，疏误之处恳请读者多予指正。

《健与美》编辑部

1987年11月

目 录

编者的话

第一章 健美与锻炼

一、怎样锻炼才能获得健美的体型 1

坚持全面训练 (1) 保证动作质量 (2) 训练要循序渐进 (2) 坚持长期系统训练 (3)

二、科学地编排训练课程 3

根据个人情况编排训练课程 (3) 根据不同的锻炼目的安排锻炼组数 (4) 各训练阶段中所举次数和重量如何递增 (5) 各阶段训练课程如何安排 (6)

三、锻炼内容和时间安排 6

怎样安排锻炼内容 (6) 什么时间锻炼较好 (7) 怎样呼吸 (7) 锻炼前的准备活动和练后的肌肉放松 (7) 怎样确定动作的组数和次数 (7) 如何实现锻炼计划 (8)

四、健美锻炼“三性”、“三要素” 9

具备“三性”才能取得预期效果 (9) 掌握健美锻炼“三要素”，才能提高锻炼效果 (11)

五、按照超量恢复的实现时间规定锻炼频度 13

什么是恢复和超量恢复 (13) 只有超负荷才能引起超量恢复 (14) 人体肌肉是通过超量恢复而发达起来的 (14) 超量恢复的实现时间和实现因素 (15) 在超量恢复实现之后必须继续锻炼 (16) 每周只进行两次剧烈锻炼的科学安排 (16)

六、训练方法.....17

怎样使肌肉发达 (17) 发达肌肉的组合训练法 (22) 发达肌肉的负功锻炼法 (24) 体格分部锻炼法 (25) 自制“推拉器”及锻炼法 (31) 胶皮条练习法 (35) 徒手练肌肉法 (39) 怎样发达胸大肌 (43) 锻炼计划 (44) 彻底锻炼三角肌 (56) 肱三头肌锻炼法 (59) 前臂肌锻炼法 (62) 背肌锻炼法 (64) 发展腿肌的练习法 (67) 循环训练法 (69) 固定重量训练法 (71) 塔式训练法 (72) 健美运动的有氧训练 (73) 健美运动中的心理训练法 (74)

七、有关健美锻炼的几个问题.....82

健美锻炼的放松与恢复 (82) 健美训练的保护与帮助 (84) 如何对待疲劳和伤痛 (86) 力量练习之后怎样伸展肌肉 (89) 患感冒不能参加健美训练 (90) 练得越多不等于效果越好 (91) 体弱有病能不能参加健美锻炼 (94) 健美锻炼有无年龄限制 (94)

八、怎样使健美锻炼达到明显效果.....94

要掌握锻炼的基本方法 (94) 克服锻炼中的盲目性 (95) 效果不好要考虑多方面的因素 (96)

九、世界健美明星的锻炼方法和经验.....97

约翰·库克：必须从扎实的基本功训练开始（97）
 麦克·克里斯辛：怎样充分发达肱二头肌（103） 迈克·
 安东里诺：肱二头肌锻炼法（106） 萨米尔·巴努
 特：练臂肌的诀窍（108） 杰夫·金：肩部锻炼法
 （110） 杰夫·金：背部锻炼法（113） 外国健美运
 动员的一周训练安排（118） 奥林匹亚先生克立斯·
 狄克生健美锻炼成功经验的启示（121）

十、两本健美锻炼著作内容简介	123
《健美的奥秘》——男子健美锻炼指导	123
《女子健美》——女子健美锻炼指导	152

第二章 美容与整形

一、面部皮肤的养护 169

皮肤保养要诀（169） 怎样使皮肤健美（172） 要
 保持皮肤的湿度（176） 不要把皮肤“憋死”（178）
 睡眠与皮肤健美（178） 如何消除面部皱纹（180）
 按摩消除鱼尾纹（181） 春季皮肤的养护（182）
 夏季皮肤的养护（183） 秋、冬季皮肤的养护（184）
 男子皮肤的养护（186）

二、化妆美容 188

如何选用化妆品（188） 面部化妆如何调配色彩
 （189） 如何使眉毛更秀丽（189） 修眉六步骤
 （190） 过度拔眉不可取（191）如何描眼睛（192）
 唇的化妆（193） 不同季节对化妆有不同要求（195）
 化妆妙在自然（195） 美容护理要从小开始（196）
 面膜美容法（197） 各类妇女美容法（200）家庭美
 容法（203） 刮脸——男性美容术（205） 十分钟
 美容法（206） 哪些人不适合化妆（208）化妆“四忌”

“四不宜” (208)

三、皮肤病的防治..... 210

治疗痤疮(亦称粉刺)的办法(210) 扁平疣的防治(212) 酒渣鼻的防治(213) 雀斑的护理与治疗(214) 黄褐斑皮肤的护理与治疗(215) 脸上长黑痣怎么办(216) 多毛症及其处理(217) 精神创伤和皮肤病(221) 中老年的皮肤瘙痒症(222)

四、化妆品及其性能..... 224

化妆品的用途和使用(224) 早晚使用的化妆品应有什么不同(226) 祛斑化妆品的作用(226) 深受欢迎的中草药化妆品(228) 营养化妆品和疗效化妆品(229) 水——最廉价的美容剂(230) 醋的美容作用(232) 洁肤佳品——大米饭(233) 丝素——美容佳品(234) 面膜剂(236) 香水和花露水(237) 黄瓜美容(238) 柠檬美容(238) 蜂蜜美容(239) 防晒霜的作用(239) 夏季化妆品(240)

五、化妆品使用不当的危害..... 241

化妆品斑疹(241) 口红之害(243) 化妆品的副作用(244) 切莫滥用含有雌激素的化妆品(244) 变质的化妆品不能用(245) 不要用手直接挑化妆品(245) 快速除皱不可信(245)

六、头发的保养与健美..... 246

怎样保持头发的美(246) 你会洗发吗(248) 梳头、篦头与健美(249) 几种常用的护发梳妆品(250) 秃发的原因及防治(252) 脱发及治疗(254) 少白头是怎么一回事(256) 防治头皮屑过多的方法

(258)	烫发过颊青丝易莠 (259)	谈谈染发剂
(260)	发型选择因人而异 (262)	选择发型的学
问 (263)	女子发型艺术美的依据 (265)	发式趣
谈 (267)	中国妇女发型的变迁 (269)	用电脑选
择发型 (270)	青春发型种种 (271)	世界大赛获
奖发型 (274)	妥善护理假发 (275)	
七、手的健美	276
健康手与病态手 (276)	怎样使手美丽清洁 (278)	
指甲的卫生 (279)	灰指甲是怎么回事 (280)	
八、洗澡与美容	283
半小时洗澡美容健身法 (283)	几种简便易行的健美	
浴 (284)	有益身体健美的拭擦法 (285)	健美浴
集锦 (285)		
九、西方妇女的美容化妆健身法	287
早晨先做床上健美操 (287)	春天如何化妆 (288)	
如何使腿美腰细 (290)	夏天化妆注意什么 (294)	
早晨用白百合花露酒擦脸 (294)	如何美化眼睛	
(295)	吹口哨美容法 (295)	如何使皮肤湿润
(297)	芳香疗法 (297)	秋天美容法 (298)
休息——全身放松 (300)	颈部健美操 (300)	
身高与体重 (302)	怎样晒太阳 (303)	
十、世界电影皇后索非亚·罗兰谈美容及其他	304
护理头发 (304)	护理皮肤 (305)	化妆 (306)
服饰与个人风格 (308)	饮食 (310)	魅力 (310)
十一、美容整形外科	313
面部皱纹与手术除皱 (313)	纹眉及纹眼线术 (314)	
眼线埋植法 (315)	双眼皮手术 (316)	眼袋矫正

术 (317) 眼睑外翻的矫正 (318) 疤痕眼的治疗
 (319) 面部神经瘫痪的治疗 (321) 眉缺损的修
 复 (321) 兔眼的矫治 (322) 扇风耳的矫治
 (323) 长了副耳怎么办 (324) 先天性隐耳的
 矫正 (324) 隆鼻术 (325) 鼻子缺损可以再造
 (326) 如何防治口歪眼斜 (326) “大舌头”矫
 正法 (327) 手术矫治厚嘴唇 (328) 二重唇的治
 疗 (329) 腭裂者应尽早治疗 (330) 唇裂的修复
 (331) 面部痣可切除 (332) 成人牙齿不齐可施
 行手术矫正 (333) 变色牙恢复健美的理想方法
 (335) 颈部疤痕挛缩的整形 (336) 先天性斜颈
 的矫正 (337) 瘢痕处理 (338) 治疗秃发的头
 皮扩张术 (340) 治疗秃顶的头发的移植 (341) 多
 指畸形的矫治 (342) 巨乳症的矫治 (342) 脊柱侧
 弯的治疗 (343) 驼背可以防治 (344) 鸡胸、漏
 斗胸要及早治疗 (346) 激光美容法 (347) 超低
 温美容法 (348) 冷冻美容术 (349) 截骨美容术
 (350) 化学除皱术 (351) 皮肤扩张术 (352)
 皮肤磨削术 (353) 哪些地方有整形外科 (354)

第三章 体型与减肥

- 一、人体审美观及其标准..... 356
 不同时代的人体审美观 (356) 人体美标准的几种见
 解 (360) 男女体型之差别 (362) 体型、遗传、
 锻炼 (365) 体型种种 (367) 健美体型简易评价
 法 (369) 现代女性的健美标准 (372) 临渊羡鱼，
 不如退而结网 (374)
- 二、体姿与健美..... 376

人的姿势和脊柱骨 (376)	谈“坐相” (378)	怎样走路才美 (380)	异常步态及其矫正 (383)	谈谈“八”字脚 (385)	小腿的形态与功能 (387)	姿势与健康 (388)	不良习惯有损形体美 (390)	您在日常生活中的动作正确吗? (391)
三、青少年怎样塑造形体美								396
青春期是塑造体型的良好时机 (396)	怎样防止儿童过早肥胖 (398)	怎样使孩子形体美 (399)	青少年如何长得高大健美 (401)	女孩子怎样控制青春发胖 (405)	青少年都来学点舞蹈 (406)	一个影响体型美的重要问题 (409)	束腰害处多 (411)	
四、减肥								413
专家、学者话减肥 (413)	减肥知识问答 (414)	减肥, 运动是关键 (417)	盲目减肥的后果 (420)	控制体重的“三本帐” (421)	怎样才能更快地增强肌肉和消除脂肪 (424)	脖子与健美 (426)	乳房健美护养十则 (427)	三分钟胸部健美操 (428)
妇女腰部减肥操 (430)	简易速效的腹部减肥训练 (431)	妇女腹部减肥操 (433)	防治悬垂腹体操 (435)	消除腰腹部脂肪操 (437)	臀部过大的锻炼法 (441)	女子臀部健美法 (443)	大腿减肥30天 (446)	怎样使腿部健美 (45)
穿高跟鞋者腿脚的锻炼 (451)	三套苏联女子健美操 (452)	Lvie-It健美操 (458)	骨骼形体健美操 (460)	减肥体操 (465)	能在短期内降低体重的减肥运动 (469)	儿童减肥操 (474)	自我控制减肥法 (476)	肥胖症的心身疗法 (477)
瑜珈与减肥 (478)	一个简便的减肥方法 (491)	夏						

- 季减肥佳法——水中体操(492) 减肥锻炼及其效果的检查(495) 早晨——减肥锻炼的最佳时间(497)
- 迪斯科舞有利于健身减肥(498) 怎样保持减肥效果(499) 运动减肥无效的原因(500) 中药减肥(502)
- 五、长高锻炼法..... 502
- 能不能再长高些(502) 长高锻炼法之一(505) 悬垂使你长高(511)
- 六、如何保持体型健美..... 512
- 游泳是塑造体型的最佳运动项目(512) 分娩后如何保持体型(513) 使体型健美的“倒吊运动”(515)
- “豆芽菜”体型怎样才能健美(516)
- 七、怎样矫治不良体态..... 518
- 介绍几种矫治不良体态的有效方法(518) 脊柱畸形的矫正体操(522) 胸部畸形健美法(525) 驼背预防矫正法(530) 防治膝关节畸形(532) 乳房发育不良的补救(535) 脊背矫正带(537)

第四章 饮食与健美

- 一、饮食营养与健美的关系..... 538
- 平衡膳食(538) 膳食与体型(540) 素食与健康(543) 脂肪是青春健美之友(546) 有益于健美的食用油(547) 维生素与健美(549) 美容素——谷维素(551) 区区金石显奇功(551)
- 二、不同年龄层次者的饮食需求..... 555
- 要重视婴幼儿营养(555) 青少年的营养与健美(558) 妇女的饮食与营养(562) 饮食与中年女性健美(564)
- 三、健美运动员的饮食..... 566

健美运动员的营养 (566) 美国健美小姐谈赛前饮食 (570) 促进肌肉生长的刺五加 (572)

四、美肤与饮食..... 573

皮肤健美良方(573) 多吃植物油,青春永常留(575)
延缓皮肤衰老的食物(575) 猪蹄肉皮能使皮肤健美
(576) 脸色苍白与缺铁(578) 水——养颜妙品
(579) 口香糖有益美容(581)

五、美发与饮食..... 581

乌发美食(581) 头发能“返老还童”吗(584) 治
疗头发枯润发黄的药粥(585)

六、为了使眼睛明亮有神..... 586

维生素A、B₂能使眼睛健美(586)

七、身体胖瘦与饮食..... 588

劝君切勿暴食(588) 身体肥胖的原因(589) 从
饮食上控制肥胖(591) 不可强制节食(593) 减佳
品——高纤维食物(594) 麦粥与山药麦粥(596) 常
食玉米有益健美(597) 减肥糖和减肥面包(597)
多吃蔬菜为何能减肥(598) 脆嫩鲜美的减肥食品——竹
笋(599) 菜花能减肥防病(600) 食疗减肥法
(600) 减肥不要限制饮水(601) 瘦人想胖怎么办
(602) 增胖的饮食疗法(603)

八、健美食品种种..... 605

美容肉——兔肉(605) 肉鸽——禽中珍品(607) 胖
人的佳肴——鹤鹑(608) 水产之珍——海蜇(609)
医食兼优的鸭蛋(610) 益寿长春蛋(610) 补气壮
阳的韭菜(611) 医疗、保健、营养佳品——大蒜(612)
辣椒——健肤、调味、药用之佳品(613) 有助于健美

的香菇 (614) 多吃芦笋的好处 (615) 西红柿的
 美容医疗价值 (615) 劝君常食黄花菜 (616) 夏
 日佳蔬苦瓜 (617) 夏令瓜菜堪美容 (618) 海带的
 医疗保健作用 (619) 理想减肥美容食品——海藻
 (620) 健美佳品猕猴桃 (620) 益美鲜果——樱桃
 (622) 美容食品的佼佼者——核桃 (622) 西瓜的
 食与用 (624) 苹果 (626) 山楂 (627) 柑桔、
 香蕉降血压 (627) 保健强身佳品——黑优粘 (628)
 长寿食品——白薯 (628) 神奇的芝麻 (629) 儿童
 营养佳品——芝麻酱 (630) 薏米莲子强身健体 (631)
 抗疲劳饮食 (631) 食物催眠法 (632) 能预防脑溢
 血的食物 (633) 抗老防癌的美味 (633) 习惯性
 便秘的食疗 (635) 高血压食疗十方 (635) 乳制品
 ——钙质的最佳来源 (637) 常喝酸奶好处多 (638)
 羊奶之妙 (639) 风靡日本的健美饮料——豆浆 (640)
 返老还童茶 (641) 晨斋枸杞——杯羹 (641) 保健
 饮料——菊花晶 (642) 美容药酒 (642) 美容之友
 ——蜂蜜 (644) 神奇的花粉 (646)

九、饮食卫生须知..... 649

不要让食物中的营养素跑掉 (649) 喝水六忌三提倡
 (651) 营养滋补品忌用开水冲服 (651) 不要边
 喝酒边吸烟 (652) 味精和烹调综合症 (652) 吃
 过多补品未必有利健美 (653) 哪些人不宜喝茶
 (653) 什么时间喝牛奶效果最好 (654) 嗜咸者
 足戒 (655) 冷饮要适量 (656)

第五章 养生与保健

一、善于自我控制..... 659

不能控制自己的情绪容易得病 (659) 情绪波动可导致致器质性疾病发病率上升 (660) 发“怒”催人老,多“笑”使人年轻 (662) 烦恼易使人衰老 (663)

二、人的衰老可以延缓…………… 664

人为什么会衰老 (664) 推迟衰老的妙法——心不老 (667) 坚持体育锻炼可延缓衰老的过程 (667)

体育锻炼既可预防病理性衰老,又可延缓生理性老化 (670) 减少热量摄入可以延迟免疫功能下降

(672) “三班倒”工作不会使人苍老 (674)

三、养生之道…………… 677

养生十六宜 (677) 过节“四不要” (679) 咽津养生法 (679) 老年养生须知 (681) 中青年的养身之道 (682) 中年知识分子的张与弛 (686) 中年人“五戒” (688) 延年养生 (688) 春季养生防风御寒、养阳敛阴 (689) 冬季养生敛阴护阳、养精蓄锐 (690)

四、健身法和健身操…………… 692

气功有益健康 (692) “森林浴”使人健康 (693) 散步是老少咸宜的锻炼方法 (696) 不同于散步的

“健身步” (697) 登楼如登山,益寿又延年 (699)

完全静止不是最好的休息法 (700) 保健强身法——脚踏滚轴 (701) 练健身球的好处 (702) 水中运动

健身法 (703) 三里灸保健法 (704) “不要熬”健身法 (705) 面部按摩法 (706) 消除疲劳的按摩法 (707) 胸腹腰背的自我保健按摩法 (709) ——

女子胸部自我按摩健美法 (711) 健美操的特点 (713)

眼睛放松操 (714) 呼吸健身操 (715) 手部健美

法(718) 手指保健操(719) 背部健美操(719)
女子胸部健美操(722) 皮筋操(727) 女子健美哑
铃操(731) 健身椅子操(739) 水中健身操
(743) 简易儿童操(745) 幼儿球操(746)
儿童水中游戏法(748) 婴儿怎样学游泳(752)
中老年健身健美操(758)

五、长寿的奥秘..... 772

人的自然寿命有多长(772) 哪些人能长寿(772)
决定寿命长短的老年钟(773) 过于肥胖会缩短寿命
(774) O型血型者比较长寿(774) 清心寡欲能长
寿(774) 心理健康能长寿(775) 少食多寿(777)
少盐长寿(780) 脾健肾强是长寿之本(781)
为什么邮递员多长寿(784) 乐队指挥为何能高寿
(784) 长寿者的生活奥秘(785) 长寿十问(786)

六、防病与治病..... 789

老年骨质疏松的防治(789) 中老年变形性膝关节炎
的防治(791) 气管炎的防治(793) 鼻窦炎的防治
(794) 饮食防治老年哮喘(795) 要警惕肺内痰
痕(796) 高血压病人的养生和运动疗法(797)
风邪是致病的重要因素(801) 防治口腔疾病(801)
民间健齿秘法(803) 咀嚼功能的新发现——解毒
防癌(804) 自我防癌十五则(805) 老年斑会痛变
吗(806) 治腰背痛的简易体操(807) 治疗失眠
的按摩法(808) 用按摩法治疗冻疮(808) 氧
气水浴法可治疗多种疾病(809)

第六章 服饰与居室

一、穿着要让人们看着顺眼..... 811

鲁迅谈衣着颜色的和谐美(811) 和谐才美(812)
服装能修饰体型(814) 服装式样要适合自己的体型
(815) 服装色彩的选择(818) 服装衣料的选择
(820) 怎样借助时装达到美的效果(821) 时装
演变的新趋向(823) 年轻姑娘的服装选择(826)
婀娜多姿的夏令女装(828) 夏季服装的新变化
(830) 夏季时装引人入胜(831) 夏季服装的选
择(834) 秋冬女装新潮流(835) 世界流行的几种男
装(837) 深受欢迎的古老民族服装——裙子(839)
中年妇女的服装选择(840) 老年冬装的选择(842)
童装要美观合体(842) 少先队员的几种服装(844)
职业服装(845) 外国游泳衣式样(847) 绒线编
织服装(847) 特殊体型与服装选制(850) 胖瘦
体型与服装选择(850) 矮胖姑娘服装的选择(853)
天热穿什么样的汗衫好(854) 现代女子衣领造型
(855) 新颖的男衬衫领型(857) 健美裤不宜提
倡(858) 牛仔裤有碍健康和影响生育(859) 穿
喇叭裤害处多(860) 穿健美尼龙腹带裤的利弊
(861)

二、打扮要得体..... 862

扬长避短巧打扮(862) 服饰要与服装相协调(863)
五种不同风格的打扮(865) 儿童打扮六忌(867)
矮个女性打扮秘诀(868) 中年妇女的打扮(869)
“老来俏”有益身心健康(870) 男子汉的衣着打扮
(871) 脖子的美化(873) 怎样系领带(874)

三、佩戴首飾的讲究..... 875

选择耳环要根据脸型特征(875) 穿耳戴环要防感染