

二十一世纪新人类



如何 保持苗条身材

3元

161

42

叁元丛书

叁元

叁元丛书

如何
保持苗条身材

地质出版社

·北京·

内容提要 拥有苗条身材，是大多数女性朋友梦寐以求的事情。加强身体锻炼、保持心理健康、注意饮食搭配等都很重要。本书就从这几个方面向您细细道来。

图书在版编目 (CIP) 数据

如何保持苗条身材/李晨编. - 北京: 地质出版社, 2000.1
(叁元丛书)

ISBN 7-116-02818-8

I. 如… II. 李… III. 健美-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 27718 号

总体策划: 王章俊 龚法忠

责任编辑: 何蔓 柳青 璋俊

责任校对: 关风云

出版发行: 地质出版社

社 址: 北京海淀区学院路 29 号, 100083

电 话: (010) 82310758

印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 787 × 1092 ¹/₄₈

印 张: 2.25

字 数: 40 千字

印 数: 1—5100 册

版 次: 2000 年 1 月北京第 1 版·第 1 次印刷

定 价: 每册 3.00 元; 6 册 18.00 元

ISBN 7-116-02818-8/T·55

(凡购买地质出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行处负责调换)

目 录

健康新概念	1
-------------	---

锻炼篇

锻炼出健美的体态	3
腿部迷人不是难题	4
如果你的大腿太细	6
如果你的小腿太细	7
如果你的大腿太粗	8
矫正不良体态	9
如果你想腰身苗条	11
体态轻盈，身轻如燕	13
晒出健康的肤色	18
颈部的保养	20
拥有一双有力的手	23
正确对待乳房大小	25
胸部的锻炼	26

走得美很重要	33
培养良好姿态	37
疲劳不美丽	44

饮食篇

把好饮食关，让你更靓丽	53
吃饭时的“苗条意识”	54
你该吃什么	56
美丽吃出来	60
素食巧应用	66
淡些，淡些，再淡些	68
严格控制糖类摄入	68
鸡肉、鸭肉代替猪肉	69
增加豆及豆制品摄入量	69
牛奶、蛋、蔬菜与鱼	70
菌菇类食物要纳入膳食结构	71
效果不凡的饭前保健	72
微量元素与健美	74
海洋蔬菜——21 世纪的健康食品	78
苗条女性的饮食奥秘	80

合理节食，有效减肥	82
-----------------	----

心境篇

健美只是男人的事情吗	86
美的前提应是健康	87
为什么久久不能入睡	88
美的催化剂	90
营造良好心境	92
创造美，不妨给精神整整容	94
减肥也要心理调节	97
快乐方程式	100

健康新概念

吃得好，睡得香，又没有什么病，这就是健康吗？显然很多人是这样认为的，但这不是真正意义上的健康。世界卫生组织所倡导的健康新观念是指人们在身体、心理上的完美状态以及良好的社会适应能力。

面对今天的社会，作为一名现代人，除了应具有挑战世界的智慧和才干外，还应具有强健的身体和良好的心理素质，因为你要承受繁重的工作压力和生活的诸多波折乃至事业的风云变幻。

本书从锻炼、饮食、心境三方面来培养一种感觉，一种无忧无虑的感觉和从容面对一切的平静，从而与你成功的事业、科学的生活习惯一同构成健康的人生，由此能以良好的身体和精神状态面对一切挑战，做一个真正意义上的现代人。

健身运动是塑造身心健康的有效手段。现在，许多人靠走进健身房或购置跑步机等健身器械来满足自己对身体健康的需求。但在闲暇之余，挤出半小时来锻炼，在卧室、客厅、厨房，使忙于家务、疲于操劳的身体恢复活力，使心绪不顺、疏于外表的忧伤痕迹消失殆尽，这正是“锻炼篇”的宗旨。

有些人热衷于体育运动，却忽视饮食营养，而根据不同年龄的生理特征和健美需求，适当地改变饮食习惯与膳食结构，是求得健美的捷径。

当您采取了恰如其分的锻炼措施，也在饮食方面游刃有余，那么最重要的一点就是——拥有“健美意识”，创造完美精神状态。这样，一切尽在你的心中。

锻 炼 篇

锻炼出健美的体态

大部分的女性把希望寄托在美容师、裁缝和理发师的一双手上，她们认为，是这三种人决定着她们的外表。但是，即使拥有美丽的发型、无懈可击的面孔、天衣无缝的服饰，不好的气质和弓背挺胸将会使这些努力付诸东流。

如果你有一个漂亮的、没有皱纹的脖子和笔挺的背脊，即使穿最简朴的衣装，你看上去也会令人感到挺秀。每个女性都希望体

格健美、匀称，体态优雅、迷人。

女人的主要不幸在于：同男人相比，她们动得太少。确切地说，男人比女人从事的体育运动多。弥补的办法只有一个：做体操，多锻炼。

腿部迷人不是难题

色彩斑斓、款式新颖的裙子展现了女性的飘逸和娇柔，更主要的是着裙装使裸露的玉腿凭添女性风韵。从美学角度来讲，女士修长而健美的双腿并不亚于胸、腰、臀的三围曲线美。

女性的一双玉腿，长短粗细与形体美密切相关。与上身比，若腿部过长而肌肉不发达，犹如“鹤立鸡群”，谈不上健美。同样，腿部过短也是不美的，算不上亭亭玉立。此外，腿形过粗使人的臀部和大腿连成一片，失去曲线之美。

女性腿部健美、修长而匀称，需保持肌

肉丰满而柔韧，肤色光泽而润亮，小腿弧度好，实在是件不容易的事。美国著名健美专家里茨医生建议采用散步、骑车、爬楼梯、使用固定练习器或到野外滑雪等，锻炼腿部和臀部肌肉群，使之健美。最好把跑步和散步结合起来，主要是散步，同时交替进行短距离跑步。

另一种大众化的锻炼方式是游泳。这是一种低强度而理想的锻炼方法。在水里，腿部肌肉充分放松，腿部弹力和肌肉韧带的柔韧性会大大增强；游泳和慢跑会使腿部肌肉逐渐变细，两腿修长而结实。

此外，要使腿部变得粗细适中，线条优美，也可采取以下方法：

(1) **适当参加运动**。俗话说，“动一动，一身轻”。常见不少女性由于缺乏健美锻炼，身体逐渐发胖，腿部也显得松弛，这就需要适当参加运动，如打羽毛球、乒乓球、网球、做健美操等，这些运动可以增强腿部弹跳力，强化肌肉和韧带的柔韧性。

(2) 沐浴后按摩腿部。女性在沐浴后，自行按摩腿部包括足踝部位，对于腿部健美大有益处。但要持之以恒，按摩时用点儿润肤露效果更好。

标准的大腿围应是臀围 $\times 0.57$ ，小腿围则是臀围 $\times 0.27$ ，脚踝是臀围 $\times 0.2$ ，合乎此标准，才可称为匀称的美腿。

如果你的大腿太细

假如肌肉太少，腿部过于萎缩，必然会在两腿之间显出一个空空荡荡的缝隙，看上去就十分难看。这种毛病特别是在女孩子们常见，她们当中的大多数人的大腿都特别细。

下面就是消除这种小毛病的练习。

(1) 提踵站立。两脚开立同肩宽，脚尖朝外，开始慢慢提脚跟，然后慢慢放下，重复练习 25~30 次；为了不感到无聊，可以伴放节奏强的音乐唱片。

(2) 坐在椅子上举腿。脸朝椅背坐在椅子上，双手抓住椅背，两肘紧贴体侧，两脚着地。这时两腿伸直举起，然后放下。绷紧肌肉，重复练习 20 ~ 30 次（见图 1）。

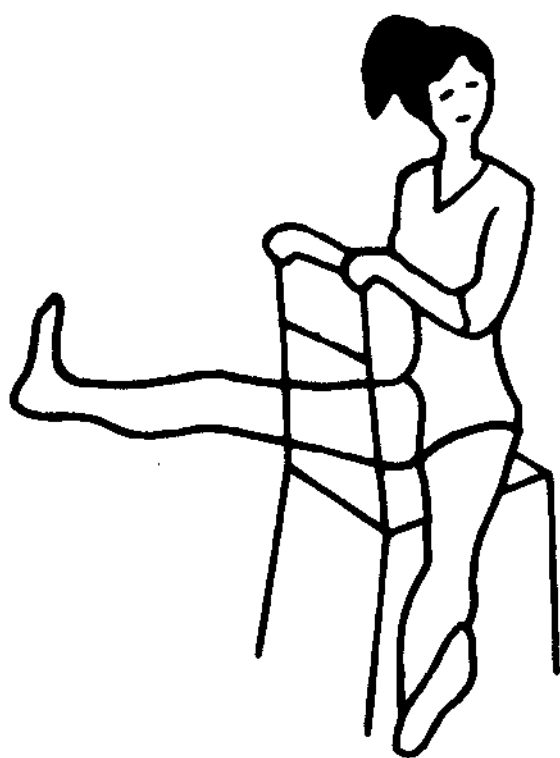


图 1

如果你的小腿太细

小腿太细，也很影响美观，不妨做做下

面的运动。

(1) **脚尖走路**。提起脚后跟，小步向前走，膝部几乎不弯曲。请走 50 ~ 80 步。

(2) **骑自行车**。如果你有自行车的话，请经常骑，会使你的小腿有极美的外形。假如没有自行车，可请朋友或者家人帮忙：仰卧，两臂放身体两侧伸直，掌心朝下，两脚屈膝高举。你的助手面向你站立，用两只手掌顶住你的两只脚掌，即可完成骑自行车的动作。每天“骑” 5 ~ 15 分钟。

如果你的大腿太粗

大腿很易变粗，要想保持大腿健美，必须持之以恒。努力不会白费，跟着做下面的练习。

(1) **蹬腿**。仰卧，两脚做蹬自行车动作，以快节奏完成，开始时来回蹬 40 下，逐渐加快节奏，达到 150 下。

(2) **两腿交叉**。仰卧，抬腿屈膝或直角状。肌肉完全放松，在这个姿势上，运动膝关节将左腿放到右腿上，然后将右腿放在左腿上。在快节奏中练习 150 次左右。

矫正不良体态

也许整天坐着工作和穿高跟鞋，对于你来说已习以为常，但是你并没有意识到这会影影响你的体态。因为这样会使你两腿的膝部经常屈着。这在那些既不做操又不从事任何体育运动的年轻女人身上并不鲜见，她们给人以驼背老太太的印象。

要矫正体态，只需通过经常不懈地做专门的体操是很容易克服的，但必须严格按先后顺序进行，逐日增加运动量。

(1) **撑椅背**。面朝椅子或者沙发站立，两臂前伸同肩宽，支撑椅背。两腿轮流后举，使其与椅背成直角。身体伸直。在这个姿势上，数“1”时，屈膝收腿至胸部；数“2”

时将腿用力、快速做后举并向后摆动，着地的脚后跟要紧贴地板。重复练习 5~8 次（见图 2）。

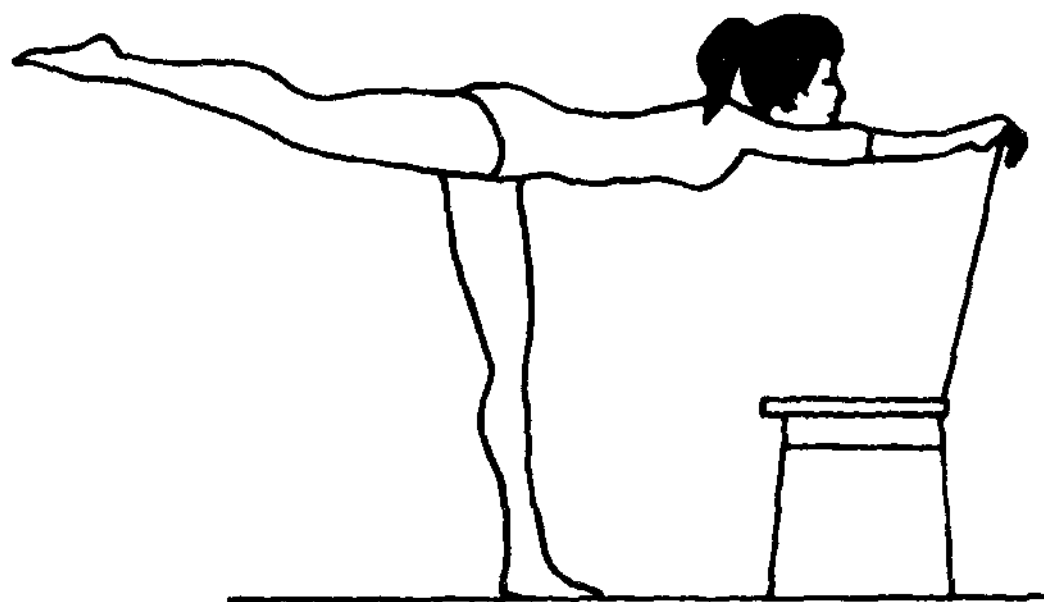


图 2

(2) “障碍跑”。做出运动员跨越障碍时的姿势。坐在地板上，右腿用力屈膝侧出至两腿成直角，两臂侧平举。数“1”时，转体前倾，努力使右手指触到左脚尖，左手用力摆至后举部位，左腿膝部伸直；数“2”时，上体伸直，两臂呈侧平举。重复练习 3~10 次。然后交换两腿姿势，左腿屈膝侧出一边。

重复同样动作。初练时重复次数限在 3 次之内。呼吸均匀，前倾一吸气，直腰一吐气（见图 3）。

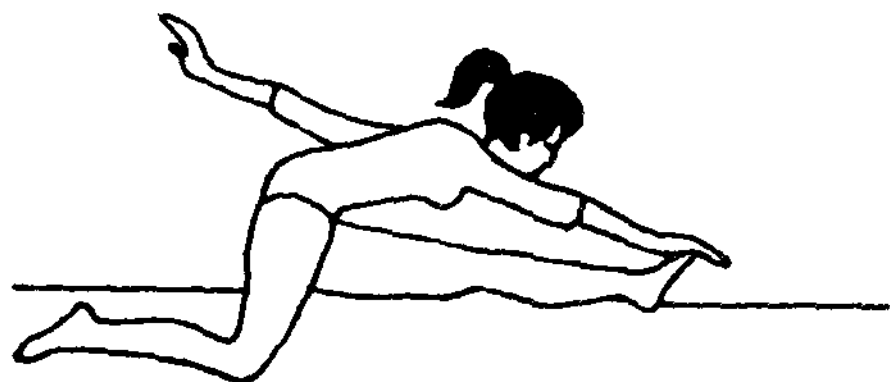


图 3

如果你想腰身苗条

(1) 肘部—膝部。两脚开立同肩宽，脚掌平行，两臂经体侧上举至两手扶头后，两肘用力后拉。在这个姿势上，数“1”时，上体前屈，用力转体至肘部触膝（右肘触左膝，左肘触右膝），同时吐气，双膝不弯曲。数“2”时，换方向。重复练习 10~20 次。