

女子健美与美容

[波] 文德罗费斯卡 著
陈庆树 俞仁山 译

河南科学技术出版社



女子健美与美容

〔波〕文德罗费斯卡 著

陈庆树 俞仁山 译

河南科学技术出版社

女子健美与美容

[波]文德罗费斯卡 著

陈庆树 俞仁山 译

责任编辑 王来王

河南科学技术出版社出版

河南新乡地区印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 125 千字

1986年3月第1版 1986年3月第1次印刷

印数：1—10,260 册

统一书号7245·32

定价1.15元

内 容 提 要

本书用通俗的形式阐述了女子美容的方法、合理的饮食制度，并提供了各种健美操的内容。它有助于妇女成为容貌秀丽、体型健美、身体健康、精力充沛的人。

目 录

俄文版引言	(1)
春天来临了	(5)
遇见女友	(7)
要走得优美不简单	(12)
早晨, 起床之前	(18)
五分钟床上健美操	(19)
关于你的化妆用品	(22)
美容少不了香皂、刷子和水	(25)
如何洗脸、洗脖子	(26)
如何擦雪花膏	(27)
如何做脸部蒸汽浴	(29)
想有一个健美体型的话	(30)
如果长时间坐着	(32)
颈肌练习	(32)
背肌练习	(34)
腹肌练习	(38)
腿部肌肉练习	(43)
如果整天站着	(45)

如何矫正扁平足	(45)
如何预防静脉曲张	(48)
春天的烦恼	49)
擦脸汁	50)
贴脸膏	(51)
擦脸膏	(52)
停止擦扑粉	(52)
矫正体型缺陷的健美操	(53)
如果你的大腿太细	(54)
如果你的小腿太细	(55)
如果你的大腿太粗	(56)
再谈谈大腿、腰腹肌	(57)
再说几句大小腿	(60)
如果你想腰细的话	(62)
在强光下	(65)
银白色的大海	(67)
如何晒太阳	(69)
如何医治阳光烧伤	(71)
如何处理中暑、晕厥	(72)
浴场上的身体练习	(75)
重要的不是臂的大小，而是力量	(77)
臂力练习	(78)
如果想使胸部优美	(80)
重要的小建议	(83)

谈谈游泳	(85)
如何学蛙泳	(88)
黑亮、迷人的眼睛	(90)
如何医治小赘	(92)
戴太阳镜	(93)
能否染眉毛和睫毛	(93)
阿泰密斯女神和你	(94)
越野障碍跑	(96)
被蚊子咬、蜂螫时	(99)
恢复皮肤的自然色	(100)
白百合花液	(101)
一切离不开水	(102)
如何消除汗味	(103)
皮肤的功能	(103)
如何保护皮肤	(105)
如何洗澡	(105)
如何使用揉擦液	(106)
如何湿润皮肤	(107)
如何做专门浴疗	(109)
动作协调、舒展	(111)
秋天不总是黄金季节	(117)
初秋	(119)
蛋黄蜜擦脸膏	(120)
迷迭香液	(121)

葡萄汁擦脸膏	(121)
休息, 充分放松肌肉	(122)
三十分鐘静休	(123)
脖子能反映你的年龄	(124)
照镜子练习	(125)
发音练习	(126)
冷热敷下颌	(126)
轻拍下颌	(126)
包扎下颌	(127)
身高与体重	(127)
“吃是为活着, 活不是为吃”	(130)
维生素	(131)
如何预防便秘	(132)
三种有益的建议	(133)
瑞士的饮食方法	(135)
法国的健美沙拉	(136)
美国的健美沙拉	(137)
节日前的饮食方法	(138)
我祖母的饮食方法	(138)
焦耳	(139)
长期低热量的饮食方法	(144)
小心! 不要摔倒!	(150)
平衡练习	(150)
让我们跳吧!	(156)

跳跃练习	(157)
跳绳练习	(159)
严寒、下雪与妇女	(161)
滑雪旅行	(163)
滑雪操	(164)
腿部练习	(165)
臀部练习	(167)
腹部练习	(168)
平衡练习	(168)
亲爱的，晚安！	(169)
睡眠	(170)
你为什么失眠？	(170)
我是怎么入睡的	(171)
严寒季节到来时	(173)
草药汁液	(174)
家用樟脑雪花膏	(174)
乳渣擦脸膏	(175)
酵母擦脸膏	(176)
包雪布	(176)
你的头发喜欢.....	(178)
药草浸剂	(179)
蛇麻草汁	(180)
整齐、洁白的牙齿	(180)
寻找自己的风度	(183)

如果想穿着雅致的话	(184)
一切事情都要有制度	(188)
普通的一天	(190)

俄文版引言

文德罗费斯卡编著的《女子健美与美容》一书，在波兰人民共和国已经出了三版，译成俄文在苏联也出了三版。

这本书在苏联引起广大妇女的兴趣，并受到她们的热烈欢迎。

我们试图揭开这本书受到广大妇女欢迎的秘密，并指出它的优点。

第一，这本书是给所有女青年和妇女撰写的。它使她们去思考一个人应该有什么样的生活方式，健康的身体和健美的体型。关于这方面的知识，本书最为丰富。

第二，这本书与其他内容类似的书籍不同，它首先谈的是美容和健美运动的自我练习，指出要使自己成为健美的人应该做些什么。

文德罗费斯卡编写的这本书更确切地说是一本用独特风格写成的手册，因为她讲的许多内容是以问答方式和两位女友之间谈话的方式提出的。一位女友气色很好，头发梳得整整齐齐，容光焕发，举止优雅。另一位女友整天忙于家务事，衣冠不整，愁眉不展，心情沉闷。

究竟做什么才能不使妇女因为这些烦恼的事而过早地衰

老呢？

作者对这个问题的基本回答是：“一天也不间断地做健美操”。

本书的结构编排也是很新颖的。女友之间谈话时所涉及到的内容与季节有密切关系。因此，本书四章的标题是：《春天来临了》，《在强光下》，《秋天不总是黄金季节》，《严寒、下雪与妇女》。

作者在书中把保健卫生、生活制度和美容有机地“融合”在一起。书中有一半以上篇幅用来描述各种健美操。

文德罗费斯卡认为：“健美动作就是和谐、舒展的动作”。这种看法是正确的。书中所介绍的健美操是用来矫正各种身体缺陷的。作者的最终目的是要使妇女经常做健美操。

腹肌和身体上的其它大肌肉群练习的编排也是很出色的。特别是“眼睛操”和“放松性”的身体练习。对颈肌和背肌练习也做了独特的编排。

作者在书中力求回答妇女十分关心的一些问题，如：妇女要腰细应该做什么健美操？如何避免扁平足和预防静脉曲张？做什么健美操能使大腿由细变粗，或者由粗变细呢？应该做什么健美操才能使体型和胸部优美呢？

作者还提醒妇女，早操应该给她们带来精神愉快。然而一些文献资料中确实有些人提出不同的看法，他们建议把早操变成训练。当然我不同意这种观点，因为这样的“早操”就失去了它的保健卫生作用。我们知道，起床后的早操，其

目的是使身体逐渐适应即将到来的活动。文德罗费斯卡建议起床前做五分钟床上健美操，同时他还告诫说：“不要毫无目的地乱跑”。

作者不只限于给妇女介绍健美操，而且书中还介绍如何滑雪、跑步和游泳。

作者还正确地指出男女之间的差别，妇女活动性的工作少，通常她们是坐着或者站立工作7~8小时。不管她们的身体姿势初看起来是多么舒适，但是长时间静止的身体姿势对妇女的体型会产生不良的影响。

为了避免上述情况，作者建议妇女从事步行、骑自行车、旅行和划船等身体练习。假休日天气凉爽时，到郊外空气新鲜的地方跑步是大有好处的。

作者认为，“水和体育活动相结合，对妇女简直能起魔术般的作用”。这种看法也是正确的。因此书中特别重视游泳的介绍就不是偶然的。任何一种身体练习都不能代替游泳对身体所起的生理、卫生作用。

文德罗费斯卡鼓励妇女经常从事体育活动，通俗地阐明体育活动对她们身体的生理作用，并在论述体育活动的同时，也随时指出妇女的生理特点。

作者很有风趣，热情洋溢，具有波兰人的幽默感。例如，作者谈到钓鱼时说了这样的俏皮话：“钓鱼是典型的男子体育项目，必须有与众不同的臂力，才能从水中钓出‘巨大’的怪物（其实大小与小指头一样）……一小时一小时静静地坐着”。

作者写道：“想要成为健美的妇女，应该天天坚持做健美操，更多地参加步行、游泳、滑雪和旅行等身体练习。懒惰是我们最危险的敌人”。这就是这本书要讲的主要内容。

我衷心感谢文德罗费斯卡撰写的这本好书。我相信，这本书过去给许多女青年和妇女带来很大益处，现在仍然还会给她们带来很大益处，并将成为所有妇女手中必备的书。

毫无疑问，这本书在我国第三次出版将会受到广大妇女的热烈欢迎。

最后，我想给男子出个好主意，你可不要忘记买文德罗费斯卡撰写的这本书，它将是赠给任何年龄妇女的最好礼物。

教育学候补博士

З. И. 库兹涅佐娃

春 天 来 临 了







遇见女友

人行道、墙壁、川流不息的汽车，这一切在耀眼的阳光下闪闪发亮。街道两边排水沟旁的空地上种植着盛开的早春鲜花，商店橱窗上面挂着色彩艳丽的遮阳布帘。

安娜步伐轻盈，缓慢地走着，使人感到高兴的是，到处充满早春温暖的阳光、精致漂亮的衣服，并且很满意地注意到一些男人饶有兴致地盯着她匀称身材的目光，还闻到别在自己衣领上的一束紫罗兰鲜花发出的幽雅、柔和的香味。

街上匆匆忙忙行走的人群中，一位步履沉重的妇女引起安娜的注意。这位妇女戴一副深色眼镜，白色的头发，在后脑勺上随便盘成一个发结，大衣在她身上象麻袋似地披着。安娜从她身旁走过时，突然……

“安娜”这位陌生的妇女喊她。

安娜停下步来。