

女子健美 与营养

刁在箴 吴永龄 著



中国
人民大学
出版社

中国
女性丛
书

(京)新登字 156 号

中国女性丛书

女子健美与营养

刁在箴 著

出版者:中国人民大学出版社

发行者:中国人民大学出版社

(北京海淀路 39 号 邮码 100872)

印刷者:中国人民大学出版社印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:192 000

印 张:8.375 插页 3

版 次:1993 年 4 月第 1 版

印 次:1993 年 4 月第 1 次印刷

册 数:1-4 000

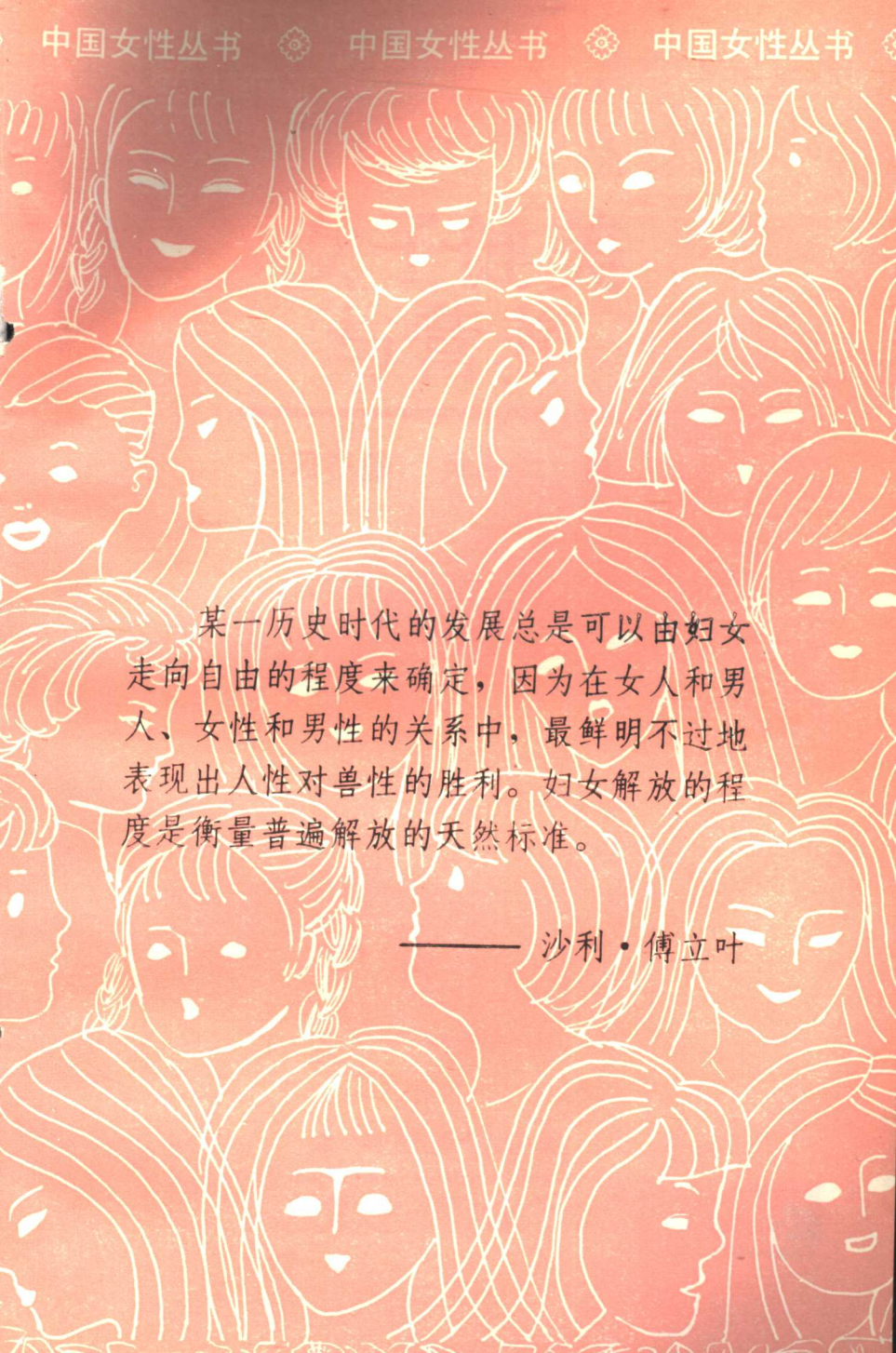
书 号:ISBN7-300-01583-2/G·214

定 价:5.60 元



每个了解一点历史的人也都知道，没有妇女的酵素就不可能有伟大的社会变革。社会的进步可以用女性（丑的也包括在内）的社会地位来精确地衡量。

—— 卡尔·马克思



某一历史时代的发展总是可以由妇女走向自由的程度来确定，因为在女人和男人、女性和男性的关系中，最鲜明不过地表现出人性对兽性的胜利。妇女解放的程度是衡量普遍解放的天然标准。

—— 沙利·傅立叶

《中国女性丛书》

主 编 关 涛

李淮春

副主编 李静之

张心绪

前 言

在我国的社会主义物质文明和精神文明建设正在蓬勃发展的今天,人们的内心世界越来越丰富多采,美化生活、美化自己已成为每个女性的合乎社会时尚的需要。不管是中青年妇女,还是老年妇女,都对魅力与骄傲的象征——健美的追求寄于无限的热情。她们从生活中悟出一个道理:在漫漫的人生之旅,不仅要具有一个强健的体魄,领略女性的特征与力量,迎接新时代的挑战,而且渴望自己更加健美,留住青春的脚步,永葆女性的美姿丽质,使生活更加充实,充满情趣。

女性的美若春的含苞、像秋的成熟、如夏的娇艳、似冬的淡雅,使人感到芬芳和沉醉。但美是以健康为基础的,美的延续是以锻炼为代价的。健美并非天性,也不神秘,更不是少数人的专利。不论是豆蔻年华的妙龄少女,还是风姿正茂的花季巾帼;不论是娇媚渐退的中年女性,还是青春已逝的老年妇女,均可采用科学的锻炼方法,去追求符合自身特点并与时代精神和社会时尚合拍的健与美,使你不会成为健美的落伍者。

众所周知,健美的体态还要科学的餐饮来维持,健美锻炼只有与科学营养相结合,才会收到最佳的效果。

《女子健美与营养》为当代女性开拓了一块健美的园地,

在这里,不但可以撷取身体健美的科学知识,匠心独具的锻炼方法;而且还可以找到科学餐饮的诀窍,收到“开卷有益”的效果。本书内容新颖、文笔通俗,图文并茂,实用性强,是现代女性形体健美的良友和顾问。

本书营养部分特聘吴永龄副教授撰写。

本书在编写过程中,承蒙中国人民大学出版社张心绪编审和华南师范大学王宏维博士的关怀和指导,在此一并感谢。

限于作者水平,书中难免有不足或差错,恳请广大读者斧正。

作 者

1992年7月

目 录

第一题 爱美开篇	1
你身边的美.....	1
爱美是一种心理需求.....	3
当代女性的三大投资.....	5
苛刻的世界选美.....	8
东西方美女纵横观.....	9
中外历史中追求女性美轶闻	12
男性眼中理想的女性美	15
第二题 健与美	19
瘦就是美吗?	19
健不等于肌肉疙瘩	21
维纳斯美吗?	23
你属于哪种体型?	24
女性理想的健美体型	26
重新塑造你的体型	30
第三题 健美与生活	33
日常生活中的姿态美	33
姿态美与不美的外在表现	35

女性青春常驻的奥秘	37
高尚的生活情趣	41
风度美与气质美	43
第四题 健美的大敌——肥胖	46
何为胖？何为瘦？	46
女子发胖的两个危险期	48
肥胖的起因及其危害	50
国外减肥种种	53
科学而行之有效的减肥方法	56
减肥效果差的原因	59
第五题 健美的起步——健身法	62
健身步与健身跑	62
办公室里的隐形体操	65
庭院健身系列	67
呼拉圈健身系列	75
第六题 塑造健美体型	82
美胸操	82
有氧舞蹈	88
家庭部位减肥练习	99
产后恢复体型练习	107
第七题 高雅的形体练习——交谊舞	112
集健身、健美、娱乐于一体	112
初进舞厅	114
如何掌握各种基本舞步	115
伴舞的诀窍	122
向你介绍舞中之王——探戈	123
向你介绍舞中之后——华尔兹	128
国际标准交谊舞简介	131

第八题 愿你青春常驻	136
学会自我监督	136
选择适合自己的锻炼时间和方式	138
健美锻炼中的热身与放松	141
健美锻炼中的音乐伴奏	142
贵在坚持	144
第九题 健美与营养	145
健美锻炼的热能消耗与营养补充	145
各种营养素对女性健美的功能	150
女性健美膳食的最佳模式	169
女性健美膳食的基本原则	171
女性健美的膳食卫生	172
女性健美与烹饪技艺	176
健美锻炼与进餐次数和时间	184
第十题 体型美与饮食	187
体型与饮食的关系	187
肥胖型体型与饮食	188
瘦弱型体型与饮食	205
第十一题 美容与饮食	212
女性容貌正常老化进程特征	213
各种类型面部皮肤的饮食选择	214
食物美容术	216
美容佳饮自制妙方	222
美容与饮茶	228
美容食物“大观园”漫步	228
美容食物的誉称	230
家常美容菜肴配膳拾零	231
美容者食物大忌	233

第十二题 秀发、美目与饮食	234
容姣貌丽话发质.....	234
乌发美髻的饮食诀窍.....	236
美发食物知多少.....	237
青丝秀发食物的巧用.....	237
预防白发新菜谱.....	239
鹤发回春药膳名方.....	241
美发食补验方一组.....	244
秀发的饮食禁忌.....	245
眼睛的保健食品.....	246
美目食物小验方.....	247
美目饮食须知.....	248
第十三题 女性各期、四令时节的饮食健美	249
青春萌动前的少女饮食健美要诀.....	249
黛绿年华的淑女饮食健美要诀.....	250
孕期女子的饮食健美要诀.....	251
艳色花季的中年饮食健美要诀.....	253
追求回春的更年之妇饮食健美要诀.....	253
老年妇女的饮食健美要诀.....	254
春季健美的饮食进补.....	255
盛夏健美的滋腻补益.....	256
秋季健美的调补佳食.....	257
冬令健美的补饮上品.....	257



第一题

爱 美 开 篇

人乃万物之灵，爱美为人之天性。当你打开这本书的时候，它便会伴你步入健美的花园，领略集自然界中美之大成的人体之美，并探索其奥秘，运用其规律，重新塑造一个美的自我。

探索人体不仅是一门学问，而且是诸多学科研究的对象。如果说，医学是为了拯救人体，舞蹈是为了表现人体，美术是为了再现人体的话，那么，作为体育，它的任务则是为了改造、健全人体。由此看来，塑造一个美的自我，就必须亲自参加体育实践，并在运动中获得美的感受。

在我们的生活中有许多美的事物，它能引起人们愉快的情感。就让“爱美”作为本书的开篇吧！

你 身 边 的 美

清晨，当你拉开窗帘，沐浴在朝霞之中，尽情地呼吸着新鲜空气的时候，你会被大自然的美而陶醉；当你参加到早锻炼的行列，在催人向上的音乐声中扬臂扭髋、舒展肢体的时候，

你是在经历着美的熏陶；当你坐在公交车上，你一定会被人行道上那活泼可爱的“祖国花朵”所吸引；还有那路边一辆辆闪过的自行车上载着穿着入时、色彩艳丽的青年男女，也常令你扭头回望。每当你站在讲台上，面对着那一双双接班人的眼睛；当你坐在办公桌旁，公务繁忙辛勤工作之时；当你站在纺织机旁，用灵巧的双手理顺那支支细纱时；当你在柜台旁，微笑着为人民服务时；当你在病床旁，细心查看每一个病人时……，总之，当你为社会付出奉献之时，你们每个人的心灵和身影不是显得很美吗？当你结束了一天的工作，晚上全家团聚在电视机旁，观赏那优美动人的文艺节目时，背景、服装、人物、情节组成了声、光、色、形的美丽画面，使全家人获得了美的享受；一场精采的球赛，常常激起观众情绪的千层浪，为胜者贺，对败者叹，表明了每个人心灵上的美的感受。兴奋之余，你会被运动员精湛的球艺和娴熟的技巧所感染。还有那绿茵毯上婀娜多姿的艺术体操运动员，碧波水中造型多变的花样游泳运动员，晶莹冰上令人眩目的花样滑冰运动员；还有那起跑线上的冲刺，横竿上的飞跃，举重台上的欢呼，在给予你艺术享受的同时，你一定会情不自禁地发出内心的感叹：“啊！健之力，力之美！”

是的，大自然是美的，我们的生活是美的，在我们身边存在着许许多多美的事物，只有深深感受到这种美，才会热爱生活，热爱工作，热爱自己。

然而现实生活对每个人来说并不是天天如此丰富多彩，年年“风调雨顺”。许多年轻的母亲常常抱怨，她们的丈夫总是希望妻子呆在家里，结果使家务缠身的妻子渐渐成了枯燥无味的家庭妇女，婚前的风韵已很难寻觅。不少职业女性，在工作上不愧为女中强人，在家是标准的“贤妻”、“良母”，可她们从来不或很少去关心自己的身体，更谈不上注重仪表，在她们

身上还缺乏一种女人的整体美，有朝一日，精疲力尽，体力不支时，方才醒悟到当初不懂得怎样去生活。一部分爱装扮的女性，不惜在服饰和美容上大量投资，却很少懂得美的真正奥秘在于健美的躯体和高雅的气质，因此纵然是披金挂银，却照样缺乏魅力，反而给人以落俗之感。

这就说明，我们尽管生活在美的世界当中，但是你不懂得美，不会去观察美的事物，甚至不懂得如何去美化生活、美化自己，你就感受不到美，或感受到的不是真正的美。也就是说，爱美、求美并不一定能得到美，只有具备了美的修养，认识了美的规律，并在生活中运用这些规律，才能发现美、寻求美，获得美的知识和能力。

爱美是一种心理需求

俗话说：“爱美之心，人皆有之。”爱美是人类的天性。照天性来说，人们都应是艺术家，因为无论是谁，无论在什么地方，人们总是希望把“美”带到自己的生活中去。任何一个人，只要他有思维，有意识，都会因美的事物而引起心灵的反应和激动。用心理学的术语讲，就是“审美感受”，人类对美的这种感受能力，是社会实践的产物。

人，是社会的存在物。在远古时期，人类为了生存，与大自然搏斗，向大自然索取。据记载，17 000 年前的北京山顶洞人，就能把兽骨、兽牙、海螺贝壳、小石子钻孔穿串挂在身上。当然最初他们并不懂得这是装饰，更不知道这便是美，而是一种表明这些剩余品的所有者，或是作为某个部落的一种标记。但不管主观意向如何，客观上起到了美的效果，也表明了他们有了一种心理要求。人类在发展中，这种被审美的对象逐渐由

动物转向与生产有关的自然领域,如河流、阳光、土地、农作物,随着社会生活的发展,那些与生产无关的自然现象如花鸟、树木也成了人类审美的对象。而现代人类则逐渐从欣赏自然美到崇尚社会美,这反映了人类发展的一大进步;同时人类自身则成了最主要的审美对象。表现为最突出的就是“身体文化”现象。最初在艺术加工过程中,艺术家的形象思维通过他的画笔、雕塑刀创作出栩栩如生的人物形象,从刚劲有力的古罗马雕塑“掷铁饼者”到细腻柔美的“维纳斯”美神像,从我国古代的“飞天”到意大利的“蒙娜莉莎”,留给后人的是取之不尽的美的源泉。这说明进入语言时期的人类就开始重视人体美。同时,以身体动作为表现手段的舞蹈艺术和以身体动作为锻炼手段的体育运动,它们的共同之处都是用人体本身去塑造人体的美。舞蹈演员的优美身段和舞姿与运动员矫健的体魄和健美的动作始终成为人们羡慕和模仿的对象。哪个少女不向往自己能有一副苗条的身材和姣好的容貌?哪一个男子不希望自己成为运动员式的身材?这些身体文化现象反映了人们对美的追求和向往,这都是正常的心理需求。

我们说这个人很美,那件衣服很漂亮,就是说,我们感受到了美的人和美的物。这种审美感受就是由于美的人和漂亮的衣服引起的复杂心理活动过程。在这一过程中,除了事物本身所具有的客观美之外,每个人的审美感受还受各人的兴趣、爱好、世界观等条件的制约。比如你喜欢红颜色,那么你就觉得穿红衣服漂亮。又如一个从偏远山区来的农妇,与一位大城市的知识女性同时观赏达·芬奇的名画“蒙娜莉莎”,尽管被观赏的对象是相同的,但是由于她们的职业不同,生活环境、文化素质不同,欣赏角度的不一,她们俩所感受的结果却是大不相同的。再举一例,长发本是女性特有的一种发型,经过洗烫、梳理成型后,会更增添女性的魅力。可有的男青年盲目追

求国外已被遗弃或颓废的发型，不仅留起长发，而且还烫得怪里怪气，他自以为是赶新潮，追求现代美，殊不知，男不男、女不女，事与愿违。

因此，追求美，首先要会感受美，会认识美的客观标准；其次要提高自己的审美意识，增强审美观，否则你自己感觉得美的东西，在别人眼里，并不美，甚至会成为别人的笑料。

当代女性的三大投资

在美的海洋中，女性之美又占有得天独厚的位置，中国自古以来就有“郎才女貌”之说，除去这个成语的其他含义不说，可见美貌的女子具有先天的魅力。中国的女性随着社会生产力的发展，人民物质生活水平的提高，已从封建社会传统的忌讳中解脱出来，撕去蒙在自己真情实感上的那层严肃的面纱，大胆地、自由地、毫无顾忌地也像西方女性那样，寻求美、谈论美、追求美，并不惜代价去实现美。在这股美的潮流中，最突出的便是当代女性致力于自身美的三大投资——健美投资、服饰投资和美容投资。在这三大投资中，各人依据不同的情况有所侧重，但从总的发展趋势看，以治“本”为主，即健美投资必将独占鳌头，因为在追求美的亲身体验中，她们越来越认识到健康的体魄和优美的身段是人的整体美的最根本最重要的基础。

健美投资。显然，我国城市女性的健美热在很大程度上是受国外影响的。在西方，女子健美热晚于男子，大约在70年代末形成。在她们看来，以前总设法使自己更加苗条，而现在她们更需要健美，早先单一的跑步已不能满足她们改变体型的目的，越来越多的女子出现在健身房的多功能的器械上，并把

这种健身健美运动列入每日必修课。在这种健身院里，有专家指导，提供各种运动器材和运动“处方”，满足不同类型人的要求。当然参加这种锻炼要交出一笔可观的经费，并且在时间上要有所保证。摆脱了家务负担的妇女们，一旦经过一段系统的训练之后，都深有体会。她们感到，跑步只能锻炼腿部肌肉，而在健美俱乐部里进行全面训练，使体态和体型变得健而美。在苏联，不但有各种各样的健身院、健美中心，而且不少家庭都有自己的健身房，电视台定期在早中晚播放健美锻炼的方法指导，使练习者足不出户就能接受科学的健美锻炼。在日本、香港、新加坡等地，各种名目的健身俱乐部更是普及，参加锻炼的女性比例越来越大，以中青年女性居多。除健身外，参加世界健美比赛的女运动员也与日俱增，她们不甘心当“娇弱女子”，试与男子比高低。国外的健美热潮随着改革开放，也涌进了中国大陆。早上，当你漫步在街道楼前和公园里时，人们参加健身锻炼的方式已从传统单一式向丰富多采的多元化健身、健美锻炼过渡。当年初入中华大地的“迪斯科”曾被视为洪水猛兽而加以排斥，如今已成为男女老少参加健身健美锻炼的主要形式之一。迪斯科操、迪斯科舞以它炽热的感情色彩和形式多样的舞姿吸引着越来越多的人，尤其是中老年妇女，使她们在娱乐之中达到了减肥、健身和健美的目的，何乐而不为？在广州、上海、北京等地，兴办了越来越多的健美讲习班、健美培训中心，参加这些训练班的大多是女性。她们下班后，在这里得到积极性休息，疲劳消除了，精神爽快了，身体轻松了，人变美了。在各大城市，参加系统健美训练的女性逐渐增多，许多健美新星就是从这些业余训练的巾帼中产生出来、步入赛台的。健身健美运动，已成为当代女性生活中的重要内容之一。

服饰投资。俗话说：“三分人材，七分打扮。”说明了服饰美