

少女须知

● (苏)伊林娜·文托美金娜 著

● 徐 志 译

安徽科学技术出版社

责任编辑：胡世杰

封面设计：刘筱元

插图：阿牧

少女须知

(苏)伊林娜·文托芙金娜 著

徐志 译

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2 插页：2 字数：30,000

印数：0,001—174,000

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

统一书号：7200.5 定价：0.24元



目 录

一、正确的姿势是优美体形的保证·····	4
二、要学会爱护自己的皮肤·····	18
三、使头发更加秀美·····	24
四、象爱惜珍宝一样爱护眼睛·····	28
五、学习和游戏各有定时·····	34
六、合理的营养是健美的基础·····	45
七、个人卫生·····	51
八、结束语·····	62



亲爱的小姑娘：你好！

你已经十二、三岁了吧。现在你算是个少女了。这就是说，你走上了新的生活历程，这个阶段是机体发生巨大变化的时期。

你自己也可能觉察到自身的某种变化，注意到自己的性格与以前不同了。有时无缘无故的心绪不佳，甚至想哭。昨天，你对待祖母的态度很生硬，你也为自己的这种行为感到羞愧。近年来，你的个头长得特别快，有点不匀称了。一双长长的手臂不知该往哪里放；两条腿长得可真够快的！你的女友中有的人鼻子变得不那么漂亮啦，有的人面部出现了丘疹。

你们的机体如此迅速的变化，你还不能马上就弄清楚。可是你变得爱照镜子啦，开始讲究自己的发型了，对漂亮的服装感兴趣了，常常盼望自己赶快长大成人，成为一个漂亮的大姑娘。或许你也暗自思量自己的容貌，不时在跟别人比美，是吧！

这究竟是怎么啦？性格的变化，外貌的改观，兴趣的改变，这都与什么有关呢？

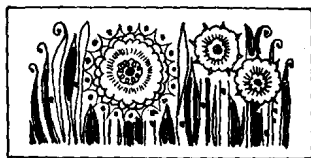
你可能从成年人那儿听到过关于“过渡年龄”这样的说法吧。是的，这是生活的一个阶段，从童年到青年的一个实实在在的过渡阶段。你的这个阶段已经来临了。这个时期内分泌腺活动发生了变化，它参与分泌的一些物质，输入血液，进入内部器官。

内分泌腺包括区分男女性别的性腺。只有在性成熟阶段，这种性腺才开始具备功能，分泌性激素。机体内产生性激素标志着人生的成熟时期的开始。少年时期骨骼发育迅速，特别是手和腿，肌肉力量也不断增长。

然而，各种器官在发育成长过程中，并不是同步的。心脏和血管远不及机体发育成长得快；肌肉力量的增长也并不是与其耐力的提高相一致。这要经过约2~3年之久，机体的活动才趋于协调，身体各部位才成比例。这时，你们每个人都具有自己的健美之处。

真正的美，不只是外在的美，而应是品德高尚，精神充实而纯洁，姿态端庄且优雅，动作柔和又协调，还要善于控制自己的体形。

具有健康的皮肤，光泽而又梳理整齐得体的头发，洁白的牙齿，端正的身材以及轻盈的步法，这样的人确实是很美的。



一、正确的姿势是优美体形的保证

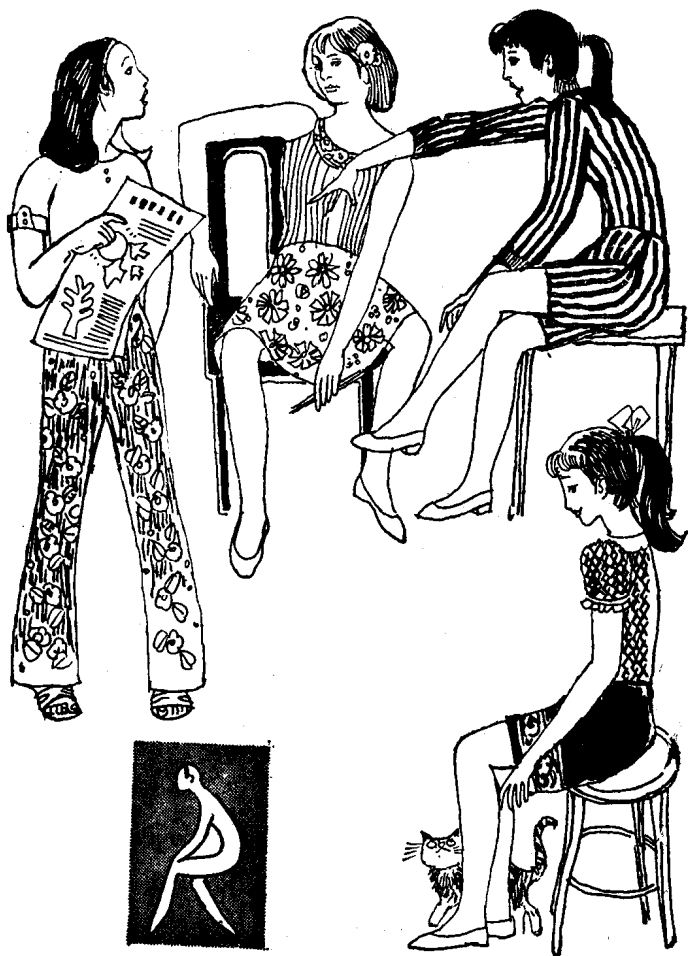
爱美之心能促使姑娘们协调发育的身材，取得正确的女性曲线美。一个健康的人，那就是说她具有容光焕发的面貌，油亮的头发，洁净的皮肤，充沛的精力，并能愉快地进行学习、工作和休息。端正的体形可以使人显得更健美。你大概常注意到街上来往的行人吧。有时你的目光很自然停留在一个体态优美而端庄的人身上。具备这种体形的人，多半是军人和一些体育运动爱好者。体形美取决于正确的姿态，取决于健康身体的正确优美的姿势。

究竟什么是姿势？怎样做，才能具备正确的姿势？

姿势——这就是一个人的坐与立的状态。姿势有正确的与不正确的之分。一个人的姿势成为什么样的，这完全取决于自己。

正确的姿势，就是站立时要保持全身笔直，双肩稍后展，挺胸，收腹。

为了使你能进一步搞清楚什么是正确的姿势，



你可背墙而立或背门而立，后脑勺、肩胛骨、臀部、脚跟以及贴在双腿上的小手指尖，要触及墙壁。你试一下就会看到，这样的体形是多么挺拔端正。或许你要说，这样持久下去，受不了！是的，开头是难受的，要是你能把造就一个优美的姿势这件事经常放在心上，身体保持这种状态，你也就会习惯的。为此，我建议，你在最初的一周里，每天都要靠墙（或靠门），持这种姿势站立5~7分钟，这正是为了牢记不忘并养成习惯。

为了使身体易于保持笔直，必须使过分紧束的肌肉得到正常的发育。这样可使躯干各部位的肌肉得到协调和加强。为此，你应该做体操，参加体育锻炼，并要经常保持正确的坐的姿势。最难的是早晨起床后，就须坚持正确的姿势。因此，要从充实活力的早操起，开始自己的一天。由于驱赶了睡意，全天都显得生气勃勃、精力充沛。做体操要在通风良好的室内进行，当然，最好是在户外空气新鲜的地方。每天早晨为儿童广播的10分钟体操，我建议你认真地做。若是时间对你不合适，你可做另外一套。

做操时间一般不超过10~12分钟，这段时间应做10~12个动作，每个动作重复4次。

先踏步走，之后再做动作。原地立正姿势，两脚稍分开。

第一节：伸展运动。预备，两脚分开(同肩宽)。“一、二”，两手上举，提足跟，挺胸一吸气；“三、四”，脚跟着地，两臂从两侧放下一呼气。缓慢进行。(做6~8次)

第二节：上肢运动。两手向前平伸，上举，挺胸，提足跟一吸气；两臂从两侧放下一呼气。手放下扩胸，肩自然下垂。(做4~8次)

第三节：挺胸运动。两手尽量向后振，左脚后退一步，足尖着地，体后屈一吸气；还原一呼气。右脚后退，重复如上动作。(做4~8次)

第四节：体转运动。两脚分开并平行，两手指触肩，体左转一吸气；还原一呼气。体右转，重复如上动作。注意头与躯干挺直，两臂弯曲，肩后展，脚不移动。(做4~6次)

第五节：体侧运动。两脚分开，双手抱脑后勺。向左侧屈一吸气；还原一呼气。向右侧屈，重复如上动作。头部挺直，肘部后展，两腿直立。(做4~6次)

第六节：腹背运动。两腿分开，两手上举至头顶，手指交叉相握。体前屈，两手相握过裆一呼气；

还原一吸气。下屈时，两腿直立，大弯腰。（做4～6次）

第七节：旋转运动。两腿分开，两手上举，手指交叉相接，手心向上。缓慢做腰部旋转一周运动，由右至左，至前一呼气；至后一吸气。连续动作，背挺直。（每一方向，做3～4次）

第八节：下蹲运动。立正，两手叉腰，下蹲，两膝分开，头部、上身挺直，两臂后振，肩胛尽量靠拢，提足跟。（做3～5次）

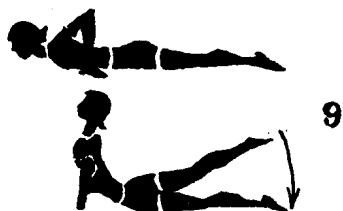
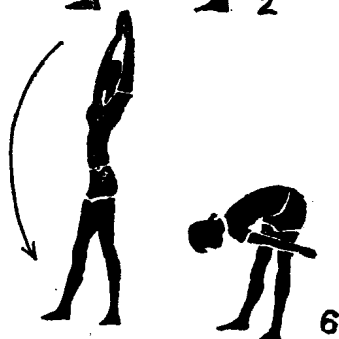
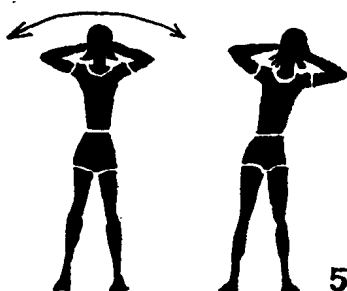
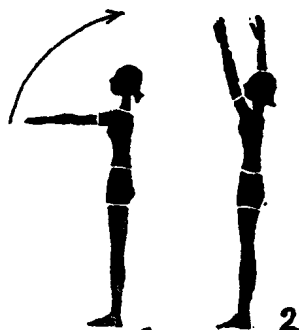
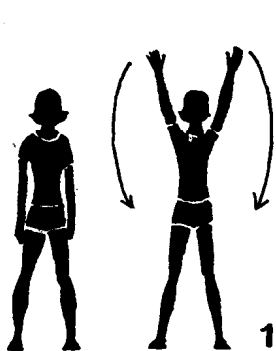
第九节：俯卧撑运动。俯卧，两臂弯曲，手掌支地。右腿伸直向上抬起，头部向后高抬，背后屈；还原，左腿抬起如上动作，自由呼吸。（做5～6次）

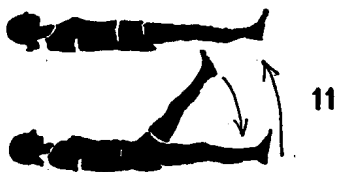
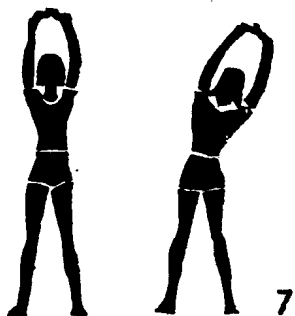
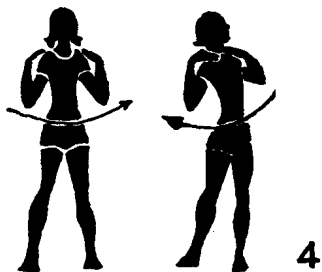
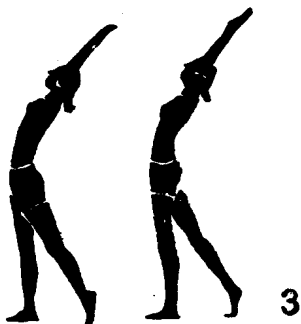
第十节：“蹬车”运动。仰卧，两手紧贴躯干。两腿抬起，做登车式划动，自由呼吸（每条腿做5～6次）。

第十一节：“剪刀”运动。仰卧，两手紧贴躯干。两腿伸直上下做剪刀式运动，自由呼吸（每条腿做4～6次）。

第十二节：上体运动。仰卧，两手伸直紧贴躯干。两手支地坐起，背直，两手后振，两肩胛尽量靠近。还原，自由呼吸。（做4～8次）

做操时，要进行正确的呼吸，全身挺直，两臂





平伸或上举时，吸气；弯腰或两臂下摆时，呼气。每节动作开始前，身体要还原。每节动作都以这种姿势开始。活动的最初几天，会出现肌肉酸痛感，一定别中断！这种酸痛现象很快就会消失的。

为培养正确的姿势，要制定专门的练习项目，我希望你认真地做。以下每个动作都要做5~7次：

- 两手上举，背后弯。
- 两手背后相握，挺胸。
- 双手握棍由肩胛骨上举。
- 头顶不超过一公斤的沙袋。

你们有很多人上学时都拎着沉重的书包，千万不可仅用同一只手拎着！要双手交换着拎，否则腰部肌肉的发育会失去平衡，将有损于体形的端正。有一种双肩背的书包更合适。

你注意到没有，你们有些人，走路时低垂着头，八字步，大步流星的，那两只手臂摆动的幅度之大，简直要碰到路人。

要使步态优美，行走时步幅的大小要与身材相适应，别用碎步子，也不要大步行走。步幅要小点，步法要富有弹性，脚掌要直行。膝部别弯屈，挺胸，略微昂头。要使行走的姿态优美，也不那么简单，必须认真学习。

不仅行走时要想到身体的姿势，伏案做课时，也别忘了。你们一天要坐上8~9个小时，在学校或家里做功课都如此，应经常检查自己，监督自己坐的姿态。如果你发觉背弯成了弓形，两肩不成水平，头垂向桌面，这种姿势，无论如何也说不上是优美的。

若是持这种姿势继续下去，无疑将会变成驼背，胸部肌肉会萎缩，变得平瘪，肩胛骨会象翅膀一样凸起，双肩失去水平，甚至可能造成脊椎弯曲。这样是非常有害的，也影响心脏的活动和肺部的呼吸，结果使体形变得异常难看。

坐的姿势要端庄。上身保持笔直，头部稍前倾，背靠椅，双脚掌着地，双臂置放桌上，前胸别倚靠桌棱，眼睛距书本不少于35厘米。可以这样来测定：手臂弯曲，肘部倚桌面，手指尖能触及眼角处即可。

要重视睡眠的床铺。褥垫不要太软，枕头不能过高，特别是体形不正常的小姑娘，尤其须睡硬板床。

别忘记体育锻炼。参加到各种体育协会或体校去锻炼！别说没有时间这种话。你们每人每周都应参加2~3次，每次1.5~2小时的体育活动。这样是不会影响你们学习的。



艺术体操和花样滑冰，对促进体态轻盈、健美，姿态端庄、优雅，动作协调、潇洒，是非常有帮助的。

排球、篮球以及其他各种球类运动是体育运动中最为有益的项目，其中特别是篮球能更好地促进身体的协调发育。

参加体育锻炼，不仅不会妨碍学习，相反，可以使你们精力更为充沛旺盛，更有益于学习。

脚痛有时妨碍养成正确的姿态。行走或跑步时，出现异常疲乏现象，这多半与平足病有关。平足，就是脚掌结构不正常，脚弓太小。要是有这样的情况，可以找矫形外科医师，他会告诉你脚痛症状产生的原因，如果有平足症状，也可以自己来检查。

方法是：把两只脚掌涂以某种彩色油膏，踩在干净的纸上，留下脚印。划出脚掌的轮廓线，再划条横线把脚掌平分为两半并将此线分为3等份。要是脚弓处有印迹的部分占横线的 $\frac{1}{3}$ ，那么脚掌是正常的，不然就可能是扁平足。（见16页上图）

这种脚痛症状可能是韧带松弛，出现足弓塌陷的结果，这可以进行专门的锻炼来矫正。

赤脚在不平的地面上（如卵石路、石子路和砂石路）行走，对增强足弓的肌肉力量，预防平足病是非