

戴永乐 编著



青春健美三味

科学普及出版社广州分社

青 春 健 美 三 昧

袁永乐 编译

科学普及出版社广州分社

内 容 简 介

本书向读者介绍多种保健方法,包括自我运动调节、饮食调节、良好生活习惯的养成,眼睛保护方法、防止脸部皱纹产生方法、多种保健操等等。本书特别适宜于妇女、老年人的保健需要。

书中介绍的保健操还配有清晰的照片,使读者能清楚地了解保健操的动作要求。

青春健美三昧

袁永乐 编译

科学普及出版社广州分社出版发行 (广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华书店经销 广东新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张2.75 字数:36千字

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷 印数10,200册

ISBN 7-110-00174-1/G·42

定价:1.20元

目 录

沐浴的学问	1
运动，运动，运动	6
正确的饮食	13
改掉不良的习惯	18
皮肤的保养	20
民间美容处方	22
面颊和颈脖的保健操	29
防止老花眼	33
头发的保护	37
让身体变得更健美	39
腹部保健操	41
腰部健美操	42
手的保养	43
脚的保养	44
足部、小腿、大腿、臀部的保健练习	45
常用滋补药剂的制作	47
健美操图解	51
译后记	84

沐浴的学问



水——生命的源泉，人类很早以前，就认识到了。而且，人类还懂得利用水来治病。古亚述人、巴比伦人是最早利用水来治病的民族。在古罗马，几乎家家户户都有一手用水医治病痛的绝招。水疗法在中世纪曾一度销声匿迹，直到十七世纪末和十八世纪初又重新在日耳曼、法国、英国等地风靡起来。

沐浴的目的不仅能清洁人体的肌肤，对于广大劳动人民来说，沐浴还是健身祛病的一种手段。

如果你有条件的话，不妨试试每天沐浴。每次沐浴约十至十二分钟。水温一般不超过 35°C — 36°C ，最后再用冷水或温水全身淋一遍。这样的沐浴对身体非常有益。假如你意志坚强，还可以用冰块拭擦全身，再用毛巾用力擦背部。沐浴完毕后要仔细将身子擦干，并且在手、脚、颈、面部等处涂抹一层护肤用品。这样更能使肌肤得到保护。

沐浴可以加速人体内的新陈代谢，改善血液循环，促进呼吸系统的活动，消除心理上的紧张状态，提高全身肌肉的紧张度。因此，沐浴后能使人筋骨放松、心情舒畅、容光焕发、精神振奋。难怪许多女性把沐浴看作是获得青春和健美

的一种秘诀。

用过烫的水，例如 38°C — 39°C 的热水洗澡容易使人疲劳。如果你想用过烫的水洗澡，最好事先能取得医生的指导。

每7至10天洗一次，而且宜在晚上临睡前洗。

洗盐水浴（在浴缸内加250克食用盐）对身体十分有益。它能刺激皮肤，增进健康。

洗酸醋浴（在浴缸内加一升食用醋）能使肌肤光洁白晰，毛孔变细。

洗甘油浴（在 37°C 的温水中放500克甘油）能使肌肤细腻柔软。

在紧张的脑力劳动和繁重的体力劳动之后，洗一个松树浸汁浴（在 35°C 的温水中掺加松树浸汁）能使人消除疲劳，恢复体力。

对普通的家庭来说，洗草浸汁浴是一种非常理想的沐浴手段。沐浴者在洗草浸浴时，能闻到花草植物的阵阵清香，宛如置身于大自然的怀抱之中，令人心旷神怡。草浸浴能提高全身机体的紧张度，加强血液循环，此外还能治疗各种皮炎。

洗草浸汁浴，事前要采集各种花草植物，特别是田菊（*Matricaria*），缬草（*Valeriana*），荨麻（*Urtica*），鬼针草（*Bidens*），香薄荷（*Satureia*），委陵菜（*Potentilla*），问荆（*Equisetum arvense*），篇蓄（*Polygonum aviculare*）等常见植物制成的草药浸汁沐浴尤佳。

浸汁的制法如下：取2500克至3000克新鲜植物，或者取300克至500克晒干植物加工研碎后掺8至10公斤水，用温火煎煮，烧开后再煮一小时左右，最后把煎汁滤出，倒入浴缸。洗草浸汁浴时，不要使用肥皂。

因皮炎而引起的蜕皮和皮肤干燥，沐浴时可加放燕麦花

汁液。燕麦花汁液能使皮肤润软。沐浴前取250克燕麦花，用纱布包扎好放入浴缸。先倒沸水将燕麦花浸泡，稍后再加进冷水，调至适当水温。

沐浴的种类很多，有桑拿浴、蒸汽浴、热水浴、冷水浴、矿泉浴、海水浴、日光浴等等，各人应该根据自己的健康情况选择适当的沐浴种类。但是淋浴对每个人来说都是适当的。为了加速人体内的新陈代谢，提高血管紧张度和软组织的张力，改善血液和淋巴循环，建议你在淋浴时交替使用冷热水冲洗身体。

淋浴时，先用热水冲洗一两分钟，然后用冷水冲洗5秒，再用热水冲洗，这样反复冲洗两三次，最后用冷水冲洗为结束。淋浴完后用干软毛巾用力搓擦全身进行按摩。

用冷水淋浴2至5秒钟，可以使头脑清醒，消除身体疲劳和提高机体的紧张度。但是，有神经衰弱、风湿病和脊髓神经病患者不宜冲洗冷水浴。

淋浴时，急速喷射出来的水柱能按摩面部和身体。交替使用冷热水刺激身体是增强和保护人体皮肤、心血管和其他机体的最好手段。

锻炼洗冷水澡要有一个过程。锻炼要循序渐进，逐渐延长冲洗冷水的时间。洗冷水浴不能操之过急，同时又要持之以恒。这样才能达到健身的目的。洗冷水浴最好从每年的春夏季开始，水温可以从30℃逐渐降低至18℃。

如果你的家里没有条件每天沐浴或者淋浴，那么，你最好每天清晨用加放食醋或者食盐的冷水洗脸、擦身。

无论是洗热水浴、冷水浴还是淋浴，每次浴后要在洗净的皮肤上涂抹护肤膏（各种护肤膏的制作方法将在后面介绍）。涂抹护肤膏时应该从指尖开始朝心脏方向搓擦。搓擦到

腹部时，可以按顺时针方向进行按摩。

晒日光浴有助于人体的健康。它可以增加血液中的红血球数目和血红蛋白量，可使人体内部保持必需的钙、磷等微量元素，有助于皮肤中的维生素形成。此外，太阳光还能刺激体内组织的活动，提高肌肉活动能力，加强汗腺分泌，改善人体的新陈代谢，使血管扩张，动脉血管压力降低，呼吸系统活动加快。当然，过份强烈的阳光对人无疑是有害的。它能破坏体内温度的调节和人体的新陈代谢，改变血液成份，造成白血球大量减少和死亡，引起贫血，使人易怒、失眠或头痛。四十岁以上的人晒日光浴时需特别当心，要随时注意自我感觉的反应，出现头疼，发冷和呕吐等症状时，应即刻请医生诊断。有高血压、动脉粥样硬化和神经官能症患者严禁晒日光浴。要知道中暑引起的后果将是十分危险的。

晒日光浴应在饭后一个小时至一个半小时进行。理想的时间是上午7至11点。因为这段时间日光的紫外线辐射正在逐渐增强。晒日光浴时不要一直躺着不动，更不要睡着。最好能配合进行一些轻微的活动。例如，在阳光下散步、打球、做体操或者在院子里劳动等等。开始晒日光浴，时间不宜过长。一般不要超过10分钟，以后可以延长到40分钟。

晒日光浴前先要把面部和身上的污秽物和化妆品擦洗干净。为了防止阳光灼伤皮肤，事先可以抹一层薄薄的防晒护肤膏。晒日光浴时不要忘记戴墨镜。它可以防止加深眼角周围的皱纹。还要提醒你注意一点，晒日光浴时戴上凉帽或者用毛巾遮住头发。强烈的阳光会使你的头发变干发脆。

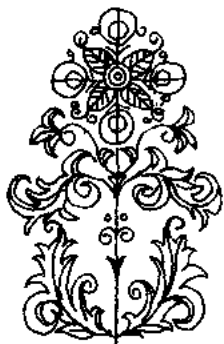
晒日光浴后如果皮肤发红以及有轻度的疼痛时，可以用黄瓜片或者黄瓜皮贴在这些地方，也可以用冷牛奶或酸牛奶涂抹。被太阳灼伤的皮肤用冰块轻轻抹擦，或者用薄荷、鬼

针草、车前子 (Plantago)、田菊和茶叶的浸汁湿敷，都有较好的效果。浸汁的制作方法是，取份量相等的上述植物放入盛器内，注入沸水后加盖密封两至三小时，滤出汁水即可使用。也可以用如下的混合剂搽擦：油膏一支、蓖麻油一茶匙，浓缩维生素A 半茶匙调匀即成。此外，还可以用蓖麻油和向日葵油各半，将布浸湿后敷盖在皮肤的灼伤处。请注意，不要在灼伤的皮肤上搽擦甘油和凡士林。否则会使灼伤的皮肤更疼痛难受。

皮肤灼伤后（即使是轻度的灼伤）就会开始蜕皮，有时在皮肤上还会出现血色素斑。遇到这种情况，可以用杏仁霜按时针方向涂擦皮肤（不要搓动皮肤）。为了防止皮肤灼伤，开始晒日光浴时，可以多服些维生素C。同时，用水果汁，野果汁或者蔬菜汁与油膏调拌，将调制成的护肤膏涂抹在皮肤上，保留15至20分钟，再用冷水洗清。每周1至2次。

一旦你的皮肤出现血色素沉着或者雀斑时，那么，你每天在洗脸前先用黄瓜汁或者柠檬汁搽擦面部。用香芹叶和蒲公英花的浸汁洗脸（一汤匙浸汁加一大杯开水稀释），以及用酸白菜抹擦面部（先用布将眼睛蒙住，再将100克酸白菜叶子覆盖在面部）都具有很好的效果。

运动，运动，运动



20世纪是科学技术蓬勃发展的时代，但是这个时代也会给我们的健康带来烦麻——肌力衰退。

许多人的工作仅仅是监视各种仪表和机器的运转，或者是坐在写字台和绘图桌旁。在家里有电梯、洗衣机、吸尘机、电动摇肉机、地板打腊机等等。现代化的科学技术把人们从繁重的体力劳动中解放出来。

遗憾的是，“轻松的生活”也会给人们带来不幸。亚里斯多德^[注]曾经这样说过：“没有什么东西能比长期不活动更加摧残人。”A·A·博戈莫列茨院士在《长寿》一书中写道：“体操和按摩对于治疗人体中的瘀血具有殊特功效。每天做10至12分钟的体操，不仅能让你整天精神饱满，而且还能让你健康长寿。”

请注意一下你自己的身体。随着年龄的增加，你的肌肉开始萎缩，皮肤逐渐松弛，皱纹增多，身体发胖。这一切都是由于长期缺少锻炼而引起“肌肉饥饿”的结果。要弥补

[注] 亚里斯多德(公元前384—322)——古希腊思想家、哲学家

——译者注

“肌肉饥饿”只有进行体育锻炼。不过你千万别以为，只要稍稍锻炼几天就能立竿见影。体育锻炼是一个长期的过程，必须持之以恒。你要保持青春的活力，你想要健康长寿，你就要每天进行锻炼。

目前，对于如何防止心脏病，众说纷纭。有人认为，可以用跑步来防止心肌梗塞。令人遗憾的是，对许多平时缺乏锻炼的人来说，跑步有时恰恰会导引“心肌梗塞”。体育锻炼的方式方法也大有学问，必须严格遵守各人的年龄、健康情况和锻炼程度的强弱来行事。特别是中老年人在入手锻炼前应该向医生咨询，并取得他们的指导。

在这里，对那些准备从事体育锻炼的人提出如下建议：清晨醒来后，仰卧在床上。身体伸直。先作深吸气，再慢慢地将气全部呼出。吸气时，两手往上抬起。呼气时，两手顺身体两侧放下。请注意，在呼吸时尽量收缩腹部。然后做简单的自我按摩：先按摩手脚，由指端向上，由外及里用力按顺时针方向按摩，接着再按摩腰、胸和全身。按摩时两手动作要轻巧。在关节处要增加力量。

做完上面的练习后起床做早操，最好能到室外去做。倘若室外气温过低也可以在室内进行，但需将门窗打开。做操时呼吸要平稳，要有节奏。倘若有音乐伴奏更好。

尽可能在房间里多走动一会儿。走路时不要用整只脚掌着地。可以交替用足尖，足跟，足外侧缘和内侧缘行走。这是一种加强腿部，特别是加强脚掌负荷的锻炼方法。这种锻炼方法不仅能矫治平足，而且能使你走路的姿势更加优美洒脱。

下面是一套锻炼全身的体操练习。

第一节：锻炼手臂肌肉和锻炼肩胛带的练习

两臂弯曲，放置胸前。数“一，二”口令时，作扩胸动作。数“三，四”口令时，将手臂伸直后再作扩胸动作。做该节练习时，尽量使左右肩胛骨相互靠近（图1、2）。

经常锻炼的人，可辅以小哑铃进行练习。

第二节：锻炼上身肌肉和腰部曲线的练习

两手自然伸开（也可以抱后脑勺，或者向上举起）。按顺时针方向旋转上身（图3～7）。也可以把一盒火柴撒开在地上，逐一捡起。

第三节：锻炼下肢肌肉的练习

曲膝下蹲若干次（图8、9）。平时缺少锻炼的人开始做该节练习时，可以用手扶住支撑物帮助练习。

第四节：锻炼腹肌和背肌的练习

作仰卧起坐练习。弯腰前倾时，手指尽量触及脚尖（图10、11）。

许多女子由于盆骨肌肉和内脏器官衰退而引起腰痛。因此她们在锻炼腹肌时，可以同锻炼盆骨肌的练习结合起来。例如，平卧或坐起时，弯曲两腿，然后伸直，再弯曲两腿，再伸直。最后两腿悬空作交叉动作。

第五节：消除因体力劳动而引起的手足乏力、关节僵硬的练习

两手紧紧握拳，然后放开（图12～14）。手指象弹琴那样敲击桌面或墙面。稍稍挥动双臂，同时不断把手臂弯曲，伸直。

第六节：锻炼颈部的练习

头部先朝左、右、前、后方向活动，再按顺时针

方向旋转（图15~19）。

第七节：锻炼下肢肌肉和足掌肌肉（预防及矫治平足）的练习

踮脚站立或行走数秒钟，再慢慢地将脚跟放下。轮流松起左脚和右脚，先按顺时针方向，再按逆时针方向转动三、四圈（图20~22）。

在地板上放一根小木棍，或者一只小皮球，用脚掌踩踏棍棒或小球，并且尽可能使棍棒或小球在地板上滚动起来。

第八节：原地高抬腿踏步

通过一段时间的锻炼，可以把原地踏步改为原地跳跃，或者原地跑步。也可以用节奏强烈的现代舞动作替代。

第九节：原地踏步，动作由快至慢

第十节：呼吸运动，同时活动手臂和头部

上述各节练习的运动量和动作的节奏，可视各人健康情况和体力来决定。做完早操后，再淋浴或者用湿毛巾擦身进行按摩。

有许多人总是埋怨自己生活节奏紧张，没有时间锻炼身体。其实，在一天中的任何时候，你都可以抓紧时间来锻炼。下面让我们来介绍一些寓于日常生活中的健身方法。

清晨醒来后，我们常常会不由自主地伸展四肢。要知道，这是一天中的最早锻炼。那么，我们再做一些简单的练习，把锻炼继续下去。

醒 来 时

两手前伸，将一只手掌用力紧压另一手掌。重复若干次

(图23、24)。

把枕头放在自己的上腹部，用双手紧紧抱住枕头，尽量把枕头抱紧。

两手朝上举起，两腿伸直。然后用力绷脚尖，勾脚尖。重复若干次。

轮流屈起膝关节，使其尽量靠近胸部。重复四至六次。呼气。

要是你想再锻炼一两分钟的话，那么，你可以做自我按摩：用两手按摩颈部、胸部、腿部、手臂。还可以把两手放在腹部。按顺时针方向按摩，并且逐渐加快速度，加强力量。

整理床铺时

当你开始整理床铺时，要使自己的身体和腿部保持成直角状，腰背部不要驼起，腿部膝关节要直，同时注意收缩腹部。

盥洗时

盥洗时上身俯向面盆洗脸时，不要拱背，不要耸肩，也不要下巴靠近胸部，腹部要收缩。盥洗完毕后，可以做下面一些练习。

拿住毛巾两端（不必拉紧，毛巾中间应松弛），放在下巴下面，迅速提拉毛巾两端，使毛巾轻轻拍打下巴。重复10至15次。

两手前伸，拿住毛巾两端。两手间的距离等于两肩宽度。拉紧毛巾，将伸直的双臂向上抬高，举至头顶。弯曲两臂使毛巾在脑后垂下。然后再从脑后举起毛巾至头顶，将伸直的两臂由前面放下。重复8至10次。

将毛巾放在身后，两手拿住毛巾两端，两手间的距离等于两肩宽度。伸直两臂，尽可能抬高，然后放下。重复8至10次。

穿鞋穿袜时

端坐在椅子凳子或床沿边，抬起一腿，用两手先按摩一会儿小腿肌肉，然后再穿袜子。你也可用同样的姿势来系鞋带。如果你一时还不能使身体保持平衡的话，暂时可以靠在墙壁上或者椅背上。

起床以后，要是你能够赤脚踏着足尖在房间里走上几圈，这将对你的身体有很大的好处。

走出房间时

你可以用双手同时抓住门框，然后用力往两边推开。这有助于你的腹背肌、手臂肌和胸肌的锻炼。

利用一天中的各种“等候”时间来锻炼身体。在站立“等候”时，先作深吸，屏住气，慢慢将气吐出，同时收缩腹部。收缩和放松臀部肌肉若干次。上述简单动作可以防止体内瘀血，提高肌肉张力。

每天上下班时尽可能要求自己走一段路。走路时身体要挺直，两肩略为向后，稍稍收腹，昂头，两臂自然摆动。行走速度由中等速度到快速，再由快速回到中等速度。边行走边做周期性的呼吸练习。走2至3步作深吸，走4至5步吐气，走16至20步屏气，直至屏不住为止。

不要忘记晚间散步。在室外的新鲜空气中进行20分钟至30分钟的散步，能够帮助消除由于一天的工作而给体力和脑力上造成的紧张心理状态，有助于晚间的睡眠。

最近，体育保健专家们编制了一套60秒钟的体操。这套耗时甚微，简单易学的体操，能帮助你顷刻消除疲劳，获得良好的自我感觉。整套体操分为8节。每节操平均不超过8秒钟。

第一节：眼睛尽量往两边斜视，左、右各做6次。

这节操可以使眼睛很快消除疲劳（图25、26）。

第二节：身子坐直，双手放在后脑勺。将手掌用力压迫后脑勺（图27、28）。

这节操的目的在于锻炼颈部肌肉，防止颈部过早地出现皱纹。

第三节：身子坐直，两手在椅子的靠背后面握牢，将双肩尽可能地抬高（注意，两肩不要朝前冲）。这节操可以保持体态的健美。

第四节：把胳膊肘竖直在桌子上，伸开手掌，将下巴放在掌心上作深呼吸。头颈要挺直，下巴用力压迫掌心（图29）。

第五节：沿桌边立起，背对桌子，用力抬起桌子一端。

经常做这节操，会使自己的肩部逐渐变得匀称健美。

第六节：站在门框下，用力推门框。

第七节：坐到桌边，拿起放在桌面上的任何东西用力紧紧握住。

第六、七两节操可以使手臂肌肉和胸部肌肉变得壮实。

第八节：坐在椅子上，曲膝抬起双腿。然后把腿伸直、放下（图30、31）。

这节操主要是加强腹肌锻炼，防止腹部的脂肪积聚。

花60秒钟的时间来锻炼一下吧！它会使你整个一天的精神变得振奋和饱满。

正确的饮食



合理的饮食是延续青春的一个“秘诀”。它既能满足体内的正常需要，又能使人保持稳定的体重。对中老年人来说，明显的体重变化是有害的。体内脂肪的突然减少会使皮肤表面出现深深的皱纹，会使内脏器官下垂。同时，明显的体重变化能使肌肉和皮肤的紧张度降低。

近几年来，许多女子都很注意自己的体形。为了减肥，为了保持苗条的身材，她们有时候在没有医生的指导下，仅仅根据一些道听途说就对自己的饮食采取不合理的限制。什么饥饿减肥法呀，超运动量的锻炼呀，吃减肥药呀……遗憾的是这种对美的过份追求，最后总是以送入医院进行治疗而告终。

为了让你在今后更长的时期内保持匀称的体形和显露青春的容貌，我们向你提出这样的忠告：锻炼身体要从年轻时候开始。请记住，不让体内积聚脂肪，要比从体内消除脂肪来得更容易。

为自己确定一个理想的体重。年龄不同，他们体重的标准也不一样。人的平均体重取决于他的身高。其计算公式如下：