

青年健美知识 280 问



51.5

J

金盾出版社

QINGNIAN JIANMEI ZHISHI 280 WEN

R161.5
GJ

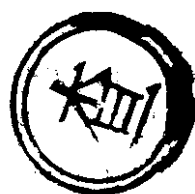
青年健美知识 280 问

顾 靖 黄德亮 王志军

张秀凤 雷万云·

编 著

4x=100



A0098815

金 盾 出 版 社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书运用现代健美的新观念,对现代青年如何才能达到健美要求作了系统阐述。全书从人体的皮肤、头部、躯干、四肢等几个主要部位,分别介绍了实现健美的具体方法。本书取材新颖,内容丰富,是追求健美的现代青年的好顾问。

青年健美知识 280 问

顾 婧等编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:2207 工厂

正文印刷:国防科工委印刷厂

各地新华书店经销

开本:32 印张:6.5 字数:145 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-31000 册 定价:2.90 元

ISBN 7-80022-733-2/R · 136

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、健美新观念

1. 健美与健康的十大标准是什么? (1)
2. 怎样正确对待健与美的关系? (1)
3. 美的标准是什么? (2)
4. 什么是真正的形体美? (2)
5. 女子健美形体的特点是什么? (3)
6. 女子健美形体的尺度是怎样的? (4)
7. 衡量女性健美有哪十二项标准? (6)
8. 男子健美的体围标准是怎样的? (6)
9. 决定体形和容貌的五大要素是什么? (7)
10. 为什么说运动是体型健美的塑造师? (8)
11. 怎样才能使身高达到标准? (9)
12. 个子太矮是什么原因造成的? (10)
13. 怎样达到健美体魄的标准? (10)

二、皮肤健美

14. 皮肤的结构是怎样的? (11)
15. 皮肤的类型和特点是怎样的? (11)
16. 皮肤有哪些生理作用? (12)

17. 美容与皮肤的关系是怎样的？	(13)
18. 女性皮肤的特点有哪些？	(13)
19. 怎样鉴别自己皮肤的性质？	(14)
20. 什么是碱性皮肤和酸性皮肤？	(15)
21. 油性皮肤如何保养？	(15)
22. 干性皮肤美容时应注意什么？	(15)
23. 怎样保养皮肤？	(16)
24. 蒸面清洁皮肤的原理是什么？	(17)
25. 怎样用蒸面法清洁皮肤？	(18)
26. 皱纹产生的原因是什么？	(18)
27. 什么是假性皱纹和真正皱纹？	(19)
28. 消除皮肤皱纹有何食疗方？	(19)
29. 怎样防治皱纹？	(20)
30. 面部按摩能抗皱吗？	(21)
31. 饮食疗法能消除皱纹吗？	(22)
32. 局部除皱术有哪些？	(23)
33. 面部按摩有哪些作用？	(23)
34. 面部按摩的方法和程序是怎样的？	(24)
35. 什么是痤疮？	(25)
36. 痤疮是怎样生成的？	(25)
37. 青春期女孩面部为何易长痤疮？	(26)
38. 怎样治疗痤疮？	(26)
39. 怎样预防早春脸上生粉刺？	(27)
40. 防治痤疮在饮食上应注意什么？	(28)
41. 怎样预防黄水疮的发生？	(29)
42. 得了黄水疮怎样治疗？	(29)
43. 如何治疗扁平疣？	(30)

44. 怎样治疗颜面的“桃花癣”？	(31)
45. 如何治疗面部黑斑？	(31)
46. 治疗雀斑有什么新方法吗？	(32)
47. 怎样用食疗防治雀斑？	(33)
48. 黄褐斑是怎样形成的？	(33)
49. 蝴蝶斑怎样用饮食防治？	(34)
50. 怎样预防皮肤出现过敏反应？	(35)
51. 皮肤过敏后怎样护理？	(35)
52. 防止皮肤粗糙有哪些措施？	(36)
53. 怎样治疗面瘫？	(36)
54. 脸上的瘢痕能修整美观吗？	(37)
55. 颜面不对称能治疗吗？	(38)
56. 能人工做酒窝吗？	(38)
57. 体内的酸碱环境与美容有关吗？	(39)
58. 合理营养能获得持久的美貌吗？	(40)
59. 哪些水果可作美容护肤品？	(40)
60. 维生素及无机盐对皮肤美容有什么影响？	(41)
61. 怎样用食醋美容？	(42)
62. 为什么说蔬菜是最佳美肤剂？	(43)
63. 美容食品有哪些？	(44)
64. 美容中药有哪些？	(46)
65. 使用存放太久的化妆品对皮肤有害吗？	(49)
66. 怎样预防化妆品皮炎？	(50)
67. 怎样选择药性美容化妆品？	(50)
68. 为什么不能长期使用药效化妆品？	(51)
69. 怎样用防晒化妆品保护皮肤？	(52)
70. 为什么洗澡后不宜忙于化妆？	(52)

71. 中年妇女怎样进行皮肤保养?	(52)
72. 老年人选用什么护肤化妆品好?	(53)
73. 怎样自制蔬菜美容面罩?	(54)
74. 面膜美容的原理是什么?	(54)
75. 怎样使用面膜?	(55)
76. 倒膜面膜美容法是怎样的?	(55)
77. 怎样用激光美容?	(57)
78. 什么是文刺美容?	(57)
79. 精神及心理因素与美容护肤有何关系?	(58)
80. 为什么说忧愁能毁容?	(58)
81. 情感能影响美容吗?	(59)
82. 环境和美容有关系吗?	(59)
83. 阳光对皮肤能造成损害吗?	(60)
84. 环境污染地区怎样保养皮肤?	(60)
85. 高原地区怎样保护皮肤?	(61)
86. 休息与皮肤美容有关系吗?	(62)
87. 睡姿能影响美容吗?	(62)
88. 沐浴对美容有益吗?	(63)
89. 洗脸对美容有影响吗?	(64)
90. 一天洗几次脸好?	(65)
91. 喝水与美容的关系密切吗?	(65)
92. 影响美容的不良习惯有哪些?	(67)
93. 怎样用指压法进行美容?	(67)
94. 怎样做 5 分钟脸部健美操?	(68)
95. 贫血影响美容吗? 怎样防治?	(69)
96. 药物对美容和形体有影响吗?	(70)
97. 农村妇女怎样保持皮肤健美?	(71)

98. 中医美容技术有哪些? (72)
99. 什么是皮肤磨削美容术? (73)

三、头部健美

100. 怎样防治脱发? (74)
101. 白发产生的原因有哪些? (75)
102. 治疗毛发早白有哪些食疗方及民间验方? (76)
103. 斑秃有哪些中医疗法? (78)
104. 斑秃者怎样进行食疗? (78)
105. 按摩法能治疗头屑过多吗? (79)
106. 怎样用饮食防治头屑过多? (79)
107. 洗头有学问吗? (80)
108. 怎样正确梳头和刷头? (81)
109. 理发、染发、烫发应注意什么? (82)
110. 头发的健美与饮食有关系吗? (83)
111. 怎样使头发健美? (84)
112. 健发有哪些按摩法? (85)
113. 发际过低或过高有解决办法吗? (85)
114. 怎样选择和使用假发? (86)
115. 怎样防治头癣? (86)
116. 文眉是怎么回事? (87)
117. 刮眉有哪些利弊? (87)
118. 眉毛稀少残缺怎么办? (88)
119. 脱眉患者怎样进行食疗? (88)
120. 眉毛下垂的矫正法是怎样的? (89)
121. 睫毛下垂如何矫正? (89)
122. 睫毛缺损能再造吗? (90)

123. 给小儿剪睫毛能使之变浓密吗？	(90)
124. 小眼睛动手术能变成大眼睛吗？	(91)
125. 两只眼睛距离太远能矫治吗？	(91)
126. 哪些食物有利于保护眼睛？	(91)
127. 怎样保养和修饰眼睛？	(92)
128. 什么是文眼？	(93)
129. 为什么会有双眼皮和单眼皮？	(93)
130. 目前国内外双眼皮手术有哪几种？	(94)
131. 怎样做双眼皮？	(95)
132. 双眼皮到底做多大为好？	(96)
133. 为什么有些人做完双眼皮后会掉下来？	(96)
134. 埋线法双重睑术后缝线部位起硬结怎么办？	(96)
135. 双眼皮术后怎样进行护理？	(97)
136. 哪些人不宜做双眼皮手术？	(98)
137. 出现眼袋怎么办？	(98)
138. 怎样做眼袋去除术？	(99)
139. 戴隐形眼镜者化妆时应注意什么？	(100)
140. 怎样治疗眼睑下的汗腺腺瘤？	(100)
141. 眼睑外翻畸形怎样治疗？	(101)
142. 怎样治疗眼皮的疤痕？	(101)
143. 上睑下垂怎样治疗？	(102)
144. 怎样预防和治疗睑黄疣？	(102)
145. 什么是粟丘疹？怎样治疗？	(103)
146. 鞍鼻矫正使用何种材料较好？	(103)
147. 得了驼峰鼻怎么办？	(104)
148. 歪鼻怎么矫正？	(104)
149. 如何治疗酒糟鼻？	(104)

150. 治疗酒糟鼻有何食疗方?	(105)
151. 少女长茸胡子怎样治疗?	(107)
152. 男子剃须的程序和方法是怎样的?	(107)
153. 怎样保护和修饰嘴唇?	(108)
154. 怎样预防嘴唇干燥?	(109)
155. 嘴唇裂口脱皮怎样治疗?	(110)
156. 嘴唇的厚薄能改变吗?	(110)
157. 上唇过度肥厚能治吗?	(111)
158. 兔唇在多大年龄动手术为宜?	(111)
159. 怎样治疗口周皮炎?	(111)
160. 消除口臭有哪些简易方法?	(112)
161. 怎样改变抽烟者唇齿的颜色?	(113)
162. 怎样进行牙齿保健?	(113)
163. 哪些食物对牙齿有害?	(114)
164. 正确的刷牙方法是怎样的?	(115)
165. 如何使牙齿排列整齐、洁白如玉?	(116)
166. 怎样使牙齿健美?	(116)
167. 洗牙洁牙有什么好处?	(117)
168. 黄牙、黑牙是怎样引起的,能变白吗?	(117)
169. 龋齿是吃糖引起的吗?	(119)
170. 前牙牙冠过小可以修复吗?	(119)
171. 前牙稀疏可以矫正吗?	(119)
172. “虎牙”该不该拔掉?	(120)
173. 残缺的前牙冠能修复如真牙吗?	(120)
174. 前牙碰断、碰掉能再接、再植吗?	(120)
175. “地包天”牙齿能矫正吗?	(121)
176. 牙齿排列不整齐能矫正吗?	(121)

177. 镶什么样的假牙好?	(121)
178. 怎样使用和保护假牙?	(122)
179. 男腔女调是怎么回事?	(123)
180. 男腔女调如何矫治?	(124)
181. 耳廓畸形是怎样形成的,有哪几种类型?	(124)
182. 耳廓畸形手术的年龄如何掌握?	(125)
183. 耳廓重建选用何种材料作支架?	(126)
184. 耳前长了小肉赘能去掉吗?	(126)
185. 招风耳怎么矫正?	(126)
186. 什么是耳朵再造术?	(127)

四、躯干健美

187. 患甲状腺肿病是什么原因?	(128)
188. 怎样防治甲状腺肿病?	(129)
189. 为什么脖子的健美很重要?	(129)
190. 怎样防治脖子上的皱褶?	(129)
191. 斜颈能治吗?	(130)
192. 怎样做颈部健美操?	(130)
193. 怎样做肩部健美操?	(131)
194. 腋臭是怎样发生的,怎样治疗?	(132)
195. 戴乳罩有何益处?	(133)
196. 戴乳罩应注意什么?	(134)
197. 怎样促进乳房发育?	(135)
198. 什么是乳房发育不良?	(135)
199. 两侧乳房发育不对称是什么原因?	(135)
200. 乳头内陷怎样进行自我按摩?	(136)
201. 自我按摩法能使乳房丰满吗?	(136)

202. 什么叫巨乳症?	(137)
203. 巨乳症是怎样形成的? 如何施行整形手术? ...	(138)
204. 巨乳症对身体有什么影响?	(139)
205. 怎样治疗巨乳症?	(139)
206. 青春期少女会发生巨乳症吗?	(139)
207. 人工再造乳房是怎样的手术?	(140)
208. 什么样的乳房适合做人工再造术?	(140)
209. 乳房太小怎样治疗?	(141)
210. 怎样治疗胸前的瘢痕疙瘩?	(142)
211. 怎样使胸部健美?	(143)
212. 怎样做胸部健美操?	(144)
213. 怎样预防驼背的发生?	(145)
214. 怎样做背部健美操?	(146)
215. “圆背”的人怎样用健美法矫正?	(147)
216. 怎样矫正脊柱侧弯?	(148)
217. 怎样使腰部健美?	(148)
218. 怎样做腰部健美操?	(150)
219. 怎样做腹部健美操?	(151)
220. 怎样做臀部健美操?	(153)

五、四肢健美

221. 如何保养双手?	(154)
222. 怎样预防双手粗糙?	(155)
223. 怎样使手指灵活健美?	(155)
224. 指甲的生理构造是怎样的?	(156)
225. 怎样修指甲?	(156)
226. 如何防治甲沟炎?	(157)

227. 怎样使用人造指甲?	(157)
228. 如何除去人造指甲?	(158)
229. 使用人造指甲应注意哪些问题?	(158)
230. 多指畸形何时手术为宜?	(158)
231. 如何保护指甲健美?	(159)
232. 治灰指甲有什么好办法吗?	(160)
233. 青年人患反甲能治好吗?	(160)
234. 染指甲有害吗?	(161)
235. 留长指甲美吗?	(161)
236. 手指缺损能再造吗?	(162)
237. 冬天怎样防治手足裂口?	(162)
238. 怎样注意脚的保养?	(163)
239. 怎样增强脚的弹性和柔软度?	(163)
240. 怎样消除脚的疲劳?	(163)
241. 怎样防治脚癣?	(164)
242. 怎样治疗脚上的“鸡眼”?	(165)
243. 马蹄内翻足有最新疗法吗?	(165)
244. 什么是“八字脚”?	(166)
245. “八字脚”怎样矫正?	(166)
246. 平底足怎样矫正?	(167)
247. 怎样使腿部健美?	(168)
248. 怎样做腿部健美操?	(169)

六、减肥健美

249. 测算理想体重常用哪些公式?	(170)
250. 怎样才算肥胖?	(171)
251. 肥胖对人体有什么害处?	(171)

252. 肥胖是怎样引起的？	(172)
253. 微量元素与肥胖有关吗？	(173)
254. 哪些人容易肥胖？	(173)
255. 病态肥胖有什么特点？	(174)
256. 当前国内哪一种减肥药效果较好？	(175)
257. 节食减肥法应遵循什么原则？	(176)
258. 节食减肥有什么诀窍？	(177)
259. 运动减肥的原则是什么？	(177)
260. 减肥运动要长期坚持吗？	(178)
261. 减肥运动多长时间才有效？	(179)
262. 跳舞能减肥吗？	(179)
263. 按摩能减肥吗？	(180)
264. 催眠术能节食减肥吗？	(180)
265. 吸烟能减肥吗？	(181)
266. 洗热水澡能减肥吗？	(182)
267. 怎样做减肥体操？	(182)
268. 进食时间对肥胖有什么影响？	(183)
269. 肥胖对孕妇有哪些不好的影响？	(184)
270. 吃不胖有什么秘诀？	(184)
271. 胖人宜吃哪些肉类？	(185)
272. 主食怎样制作有利于减肥？	(186)
273. 肥胖人吃什么蔬菜好？	(187)
274. 不吃早餐的减肥法好吗？	(187)
275. 为什么高纤维食品有减肥作用？	(188)
276. 减肥食品有哪些？	(188)
277. 用脂肪抽吸术减肥好不好？	(190)
278. 怎样预防产后肥胖？	(191)

279. 哺乳能促进母体健美吗? (192)
280. 怎样消除“将军肚”? (192)

一、健美新观念

1. 健美与健康的十大标准是什么？

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应各种复杂的环境和变化。

(5)体重适当,体形匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

(6)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(7)眼睛明亮、反应敏锐。

(8)牙齿清洁、无空洞、无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽、无头屑。

(10)皮肤、肌肉富有弹性,走路感觉轻松。

2. 怎样正确对待健与美的关系？

现代青年应具有与时代相适应的审美观。现代青年所追求的美,应该是健康的美,而不是病态的美。也就是说,健康是第一位的,美丽是第二位的。“没有很结实的健康身体,就不可能有人体之美。”加里宁这段话说明首先要追求一个结实而健康的身体。但是,所谓健美,还不能只满足和停留在有一个健康的身体上,而是要在健康的基础上,力所能及地运用各种科学方法去塑造美,达到健与美的统一。换句话说,也就是只有健康的机体、匀称的曲线、光泽润滑的肌肤、乌黑柔顺的秀发

和高洁的精神世界的融合,才是一个具有魅力的现代青年的完美形象。事实上,健和美是不能截然分开的,健是美的物质基础,美是健的客观反映。

3. 美的标准是什么?

外在美与内在美,是构成人们美的两个基本方面。两者之间虽然并无必然的因果关系,但却可以互相衬托,在一定条件下互相影响。比如外在美对内在美来说,有如绿叶配红花,是衬托,而对内在的丑恶也是反衬;内在美对外在美来说,似锦上添花,可以使外在美升华。如果外在美有某些不足,也可以通过内在的知识修养,从内在美中得到一定的弥补,再借助营养、锻炼等手段加以改变。

在外在美中,容貌、身材是美的基础,而举止风度才是美的大厦。如果说容貌、身材美可以“引人”,那么举止风度则可以“袭人”。性格、气质并无美与不美之分,但它和容貌、身材是构成精神韵味的重要基础,而精神韵味才是美的诸要素中最高级的要素。这种美是一种不能触摸,不能直观,但却可以无穷回味的美。

现代青年除了应具备上述美的要素外,女性还应突出女性特有的曲线美和“阴柔之美”,男性则应具有强壮的躯体和“阳刚之气”。

4. 什么是真正的形体美?

俄罗斯伟大的美学家车尔尼雪夫斯基认为“世界上最高级的美体现在人”。可有史以来,人们对美的理解是有过偏见的,在西方曾经有过以“小巧”为美,以柔软为美,以娇弱为美;在中国历史上也曾有过以丰腴为美、以细腰为美的时期。这些