

女孩子系列

形体健美与你

健康苗条
精力充沛



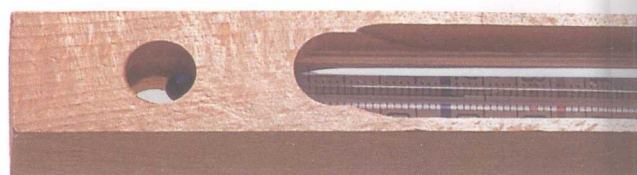
饮食 ■ 保养 ■ 健康肤色 ■ 健美体操

江苏科学技术出版社

形 体 健 美 与 你



江苏科学技术出版社



—— 女 孩 子 ——

形体健美与你

饮食◆保养
◆健康肤色
健美体操◆

翻译 陈丹梅
审校 葛 放



©by FALKEN-Verlag GmbH Niedernhausen/Ts.
Germany

总 策 划 胡明琇

版权策划 黎 雪

责任编辑 邓海云

女孩子系列
形体健美与你

出版发行:江 苏 科 学 技 术 出 版 社
经 销:江 苏 省 新 华 书 店
照 排:南京展望照排印刷有限公司
印 刷:广东东莞新扬印刷有限公司

开本 889×1194 毫米 1/16 印张 8
1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷
印数 1—5,000 册

ISBN 7—5345—2222—6

Z · 351

定价 40.00 元

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

想 使您的身体达到最佳
状态吗？面前的这本

书将助您一臂之力！使您尽可能地苗条而精力充沛——请注意，我们这里强调的是“尽可能”！因为我们不是要一味地去追求某种效果，更不想让您在健身房中或减肥疗法中饱受痛苦，因为这根本没用。只有从自己身体的实际情况出发，进行最佳的训练，您才可能获得持久的成功，才能提高您的自我价值感，才能让您有时间去享受生活丰富多彩的另一面。我们绝不会使您产生任何幻想——但是我们会赋予您勇气：勇于给自己定下切实的目标，改善外型，增强自信！重要的是，这些都是您可以实现的目标，只有这样，您的努力才不会白费。在这里，我们衷心祝愿您：在追求最佳身体状态的过程中，一步步走向成功！

艾妲·科夫纳



焦点：
脂肪团及对抗措施



健美方法集锦：
供您挑选



这也属于健美范畴：
从头到脚保养您的肌肤

完美体形的梦想 8

第一章

问题区域 关于胸部、腹部和

腿部的最佳建议 10

乳房：坚挺而美丽 12

胸部体操 18

腹部：紧绷而平坦 20

孕期的忠告 22

腹部体操 24

脂肪团——原因何在 26

消脂减肥的方法 28

好的姿势造就美的体形 35

大腿体操 36

美丽的双腿 38

第二章

健美 究竟什么有益于体形 42

健美——意味着什么 44

在健身房里锻炼 46

家居锻炼 48

长跑——最佳运动 50

减肥操 52

亚洲式健美锻炼 56

苗条而健美——跳舞办得到 58

塑造体形的特殊运动 60

健美与乐趣并存 62

第三章

肌肤护理 光滑皮肤的手段 64

护肤奶液及体膜 66

完美的肌肤可通过去皮屑获得	70
绝妙的异味去除法	72
体毛——怎么去除呢	74

第四章

健康肤色 享受阳光,免受其伤	76
阳光——少强于多	78
滚烫的皮肤——怎么办?	84
日光浴室	86
冷水与美容	88

第五章

饮食 正确的饮食习惯,使您苗条健康	90
什么是健康饮食	92
体重多少为适当?	98
清除体内垃圾,益处无穷	100
禁食——并非为了苗条	102
什么饮食最佳?	104

第六章

放松运动 休息,是为了再度精力充沛	106
学会放松自己	108
为什么洗澡有这么多好处?	112
健美使者桑拿浴	116
乐在按摩	120
美丽与保养	124

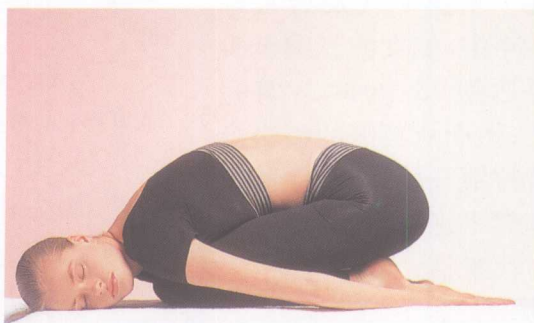
索引	126
----------	-----



健美使者阳光:
享受阳光,也要懂得保护自己



减肥? 秘诀
在于健康合理的饮食



放松与按摩:
要想获得力量,必须先学会放松自己

“健美”——这个词已经替代了传统美的标准,成为一种全新的生活观念。

大

约有 40% 的妇女希望自己有所改观,希望自己再瘦点儿。这个比例已经相当高了。今非昔比,如今已不存在那种严格定义的体形标准了。况且这种体形标准还受到时代品味的影响。有例为证:中国唐朝妇女多是丰满而性感的!而以我们今天的审美标准看,这些妇女可真是胖得够可以的了。再如,在玛丽莲·梦露时代及后来好多年中,妇女的三围至少要达到 95-58-90 才算完美;然而从英国的摄影模特特姬开始,女性的曲线骤然平坦,宣告“豆芽型”时代来临。

以苗条而精力充沛代替理想体重和理想尺寸

上面所提到的时代已一去不复返了。如今仍然存在理想体

形,但其界限绝非从前那么严格,人们追求的是“苗条而精力充沛”。这是一种较模糊的概念。更多考虑到个人的具体情况。人们希望拥有具有良好比例的身材——挺拔,结实,无赘肉;健康,灵活,承受力强,且具有令人愉快的个性。

健美的目的在于幸福和舒适,为了“美”而使自己承受痛苦,这早已过时

与此相适应的是,人们内心的观念也随之改变了,为了“美”而去让自己承受痛苦早已过时,人们不再与自己的身体作对,而是与之合作;不再去追求空洞的理想,而是为了追求自己的舒适感受。

同时,以前的“理想体重”也不复

完美体形的梦想

存在了。营养学家们将此纠正为“舒适体重”,即:从各自的身体情况出发,而不是一味地看重美学理想(见 98~99 页),包括影响体重的基本体形以及身体结构。这就使得每个人从一开始,起点就完全不同。

基本体形与生俱来,不可改变

基本体形以及身体结构与生俱来,无法改变。所有企图通过节食或超强度训练来改变它的尝试,都以疾病结束,或以绝望告终(见 99 页)。一个肥胖、五短身材、敦实的“矮胖子”,再怎么节食或锻炼,也无法变成一个修长而苗条的人。

受到身体类型限制

骨架的宽窄、轻重也无法改变。由于它设定了“框架”,脂肪、肌肉及其他组织则依附其上,这就清楚地表明:通



过节食塑造体形，效果有限。一个拥有东方女性体形的妇女，在其臀部及大腿处，本来只希望略有曲线，然而往往会聚集越来越多的脂肪组织。与此相反，那

种类似于男孩子体形的女性，虽然拥有瘦削的臀部，但往往也无奈地有着扁平的胸脯。总的说来，极少会有人拥有完美的体形。

可以改变的，唯有错误的生活方式

要想使自己的身体达到最佳状态，就必须考虑两点。首先：要保持所有值得期望的特点和能力；其次：要纠正偏差。这些偏差同与生俱来的身体素质无关，只是源于错误的生活方式。正确与错误两者之间的界限究竟在哪儿呢？大多数女性可逐渐从自身的身体及精神上的感觉来加以分辨。

改变了自己的饮食



习惯后，并没有觉得这是一种惩罚，而将此当作一种成功的体验；或下决心进行体育锻炼，达到一定程度后，感到其乐融融，那就说明：不错，这就是我们所要追求的正确生活方式了！

健美不仅仅是外表的问题

一方面要接受自己的身体现状，另一方面则要尽可能地使其保持良好的机能——这是问题的关键所在。在这个过程中，最大的获益便在于逐渐不同的生活感受！目睹自己克服惰性，这无疑会提高自我价值感。体育活动的乐趣盎然，及伴随而来的心灵的宁静则会使您达到一种全新的境界。

追求美丽，但不过分崇拜

将自己一部分的时间、精力与金钱投资到健美上，也就是投资到

健康上，这无疑是值得的，但绝不可狂热崇拜。一个若只是为了自己的身体、外表和体育成绩而活着，她就会陷入危险之中，岂不是又回到那刚刚摆脱的牢笼中去了吗？



第一章

问题区域

关于胸部、腹部和腿部的最佳建议

- ◆ 针对性的体操
- ◆ 美容手术——其可能性和不可能性何在
- ◆ 隆乳霜是如何起作用的
- ◆ 令腹部平坦的方法
- ◆ 消脂减肥方法集锦
- ◆ 消除腿部的血管扩张现象





乳房是大是小，是尖挺或浑圆，这取决于遗传基因，世上没有什么灵丹妙药可以改变，但我们可以通过努力，使乳房尽可能长时间地保持最佳形状，绝不能等到皮肤已明显松弛之后，才开始保养。乳房的皮肤薄如蝉翼且敏感无比，所以每天用护肤品对其进行保养，绝不是什么奢侈行为。

乳

房是大是小，是尖挺或浑圆，这取决于遗传基因，无论是做体操还是涂化妆品都无法改变。还有一种广泛流传的错误观点，认为乳房下垂在于胸部肌肉松弛。事实上：乳房起始之处，正是这块胸部肌肉结束之地，它只是位于颈部、肩部和胸部之间起着连接纽带的作用。乳房本身并无肌肉组织可托起，它只是由腺组织、结缔组织和脂肪组织构成，外面覆盖着一层皮肤。这个由各种组织和脂肪组成的“天然乳托”越坚挺、结实，乳房就显得越美观、漂亮。

对乳房使用保养品是必要的。

乳房：坚挺而美丽

除非进行外科手术，否则乳房的形状是难以改变的。但是我们至少可以采取某些手段，使之保持坚挺而美丽。

正确的姿势使乳房耸起

脊柱伸直，肩部后压，收腹——真令人难以置信，在这种姿势下，乳房竟然立刻就抬高了好几个厘米。

坐与行时，注意自己的姿势，哪怕仅仅是出于体形的考虑，也是值得的。况且，这还会带来额外的好处：胸部组织的负重明显减轻，伸直的上身使胸部的一部分重量落在了肋骨上。如果想以弯腰驼背的姿势，去掩盖过大或过小的胸部，那就大错特错了。

有损胸部的三种行为

◆ 激进的饥饿疗法或单调片面的饮食习惯都是极有害的。这样会使脂肪组织迅速减少，剩下的只是松弛的皮肤。想减肥的人，为了一对美丽的乳房，也应该循序

渐进地食用一种合适且营养丰富的饮食（见 104～105 页）。

◆ 过紧或不合体的文胸不利于乳房。如果文胸戴上后起褶或从背部向上滑，那就说明这个文胸的尺寸不合适。要想获得一对饱满的乳房，合适的文胸绝对重要：因为乳房的皮肤极易被乳房的重量拉得失去弹性。那些胸部较小而且不喜欢戴文胸的人，至少在从事剧烈运动时，应戴上文胸保护乳房。

◆ 过多的阳光原则上是有害的。乳房的皮肤与脸部皮肤一样敏感，会由于阳光的照射而迅速变得难看。结果就是在乳房之间产生细小皱纹，并且在颈部以下胸部以上的皮肤区域产生色斑。因此，当你走到阳光下去，应涂上含有很高防晒成分的防晒霜。

乳房保养：越早越好！

如前所述，这世上没有什么灵丹妙药，但是我们可通过努力，使乳房尽可能长时间地保持其最佳形状，绝不能等到皮肤已明显松弛之后，才开始定期保养。最重要的日常乳房保养良方就是冷水。冷水可以刺激血液流通，使乳房的血管和组织纤维保持弹性，从而使皮肤紧绷。热水浴之后，应该用冷水围绕乳房尽量冲洗（见 88~89 页）。

如果采用一种特制的刷擦按摩淋浴装置来进行冷水按摩，效果就更加显著了。这种装置是利用旋转的刷擦和变化着的水压进行工作的。用起来很简单：只要将它接到冷水管上，就可以像个钟罩一样罩在乳房上工作了。

特别向您建议的是：淋浴前，用一把体刷进行一次按摩！以乳头为中心，做旋转式按摩。这可以刺激血液流通，同时轻微地去掉一层表

皮，以便淋浴后保养品可更快更好地被皮肤吸收。

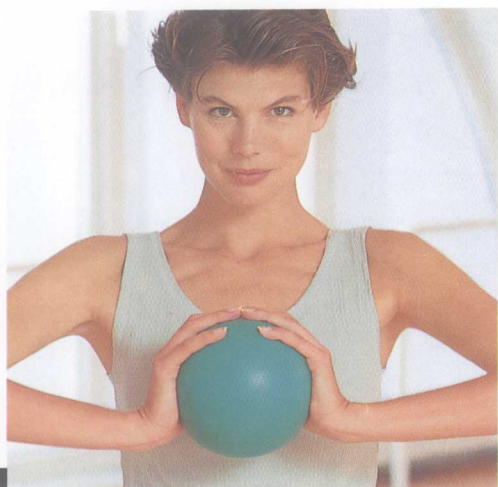
在进行完刷擦按摩和冷水浴之后，涂上优质且富含油脂的护肤液。乳房的皮肤薄如蝉翼且敏感无比，所以每天用护肤品对其进行保养绝不是什么奢侈的行为。

有必要对乳房使用特制药剂吗？

对乳房使用的特制保养品有：乳膏、乳液、乳胶等等。这些东西虽较昂贵，但相对于如此敏感的乳房来说，还是相适宜的。几乎所有这些护肤品都含有植物精华素或可以在一定程度上增加乳房组织强度，使乳房坚挺的成分。

若乳房的皮肤已明显松弛，就应该使用特制的乳房保养剂了。此外，如果乳房生得十分丰满，或正处于怀孕期或哺乳期，或正进行节食减肥，就应该注意，此时结缔组织需要更强的

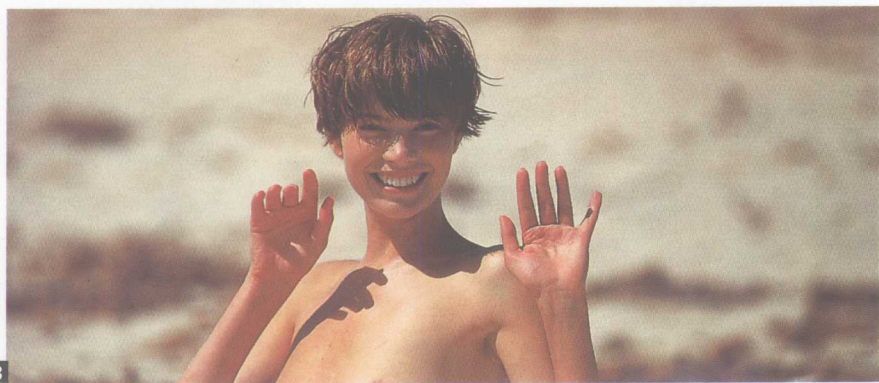
1 图一所示运动对乳房及颈下前胸部位十分有益，可使胸部及肩部肌肉更加坚实有力。简单有效：两只手掌心相对，紧压一个中等大小的球，置于胸前，慢数至 8，然后松开。每天至少做 8 次。**2** 图二所示的运动也非常有效：用一只巴利针进行肌肉锻炼，巴利针是一种较传统的健美器械。动作要领：在胸部位置将巴利针把手尽力向内挤压，最好每天做 2 次。**3** “裸露上身”，这么做的确会有损于您的美丽。若频繁地使皮肤长时间处于阳光照射之下，那么，皮肤就会过早地松弛。**4** 使乳房坚挺的最佳办法非冷水莫属。每天早晨，用不太强烈的水流来对一对乳房进行按摩，多多益善。**5** 针对乳房皮肤而设计的特制药剂，其功效自然不言而喻。但是，这种效果只能停留在乳房表面，而且也只是暂时起一定作用。



1



2



3



4



5

载荷力。所以,也必须对乳房进行护理,以保持其弹性和坚挺。

还有一种更加有效的乳房保养品。这是一种特制的安瓿剂,一般用于治疗。它可以预防乳房的皮肤过早松弛,或者至少在表面上使其恢复原先的美态。大家不必期望什么奇迹出现,因为美容品的功效只能停留在皮肤表面上,梦想使乳房组织“年轻化”,这是绝对不可能的。

另有一种使乳房皮肤紧绷的办法就是求助于美容院了。在美容院里,人们使用一种充满高效物质的金属网,将这个网置于乳房上,停留约 30 分钟。虽然成效显著,但这种效果必须通过持续的治疗才能得以维持。所以,在您做出去或不去的决定之前,应该做一个简单的预算:费用与成效的比例如何?

手术的可能性

每一对保养良好的乳房,即使不符合标准模式,也可以显得美丽动人。若只因小小的缺陷便想动手术,是万万不可取的。然而,在许多情况下,却不得不进行手术,这不仅仅是为了美容,也是出于治疗需要。

尽管如此,迈出这一步仍需慎之又慎。因为这毕竟是一次手术,是要冒损害身体健康的危险的。另外,还有一点需引起重视:这样的整形手术往往不能解决那些心理上的以及夫妻生活中的问题。

一旦决定进行手术,就一定要寻找一位经验丰富的美容外科医生,这种医生须经过整形外科手术的专业训练。因为很多医生并不具备这种专业技能,所以,事先一定要询问清楚。另外,一个正式的整形外科医生一定要拥有必需的医疗设备,例如:诊所,或者至少拥有观

察床位以及麻醉师等等。假若他能介绍您去和他曾经治疗过的病人交谈,则更可靠。

◆缩乳手术 这种手术是乳房整形手术中难度最大的一种。手术刀所经过的路线就像一个倒写的“T”字;刀口以乳头为中心,垂直向下,然后在乳房下部结束处再横向切开。如今,有些外科医生采用e-型切口,在乳房下部,只向右,或者只向左切开。在切除多余的组织之后,乳头往往会向上翘起。

◆隆乳手术 如果并没有过多多余的皮肤,往往就只须以乳头为中心,去除一圈圆状皮肤即可。这种疤痕愈合后几乎看不见,因为它的位置恰巧在乳晕处。假如再向乳房内部植入组织片,乳房会更加坚挺,而且这种效果可以维持终生。若仅仅做了隆乳手术而未植入组织片,乳房会随着岁月流逝又渐渐失去强度而松弛。

◆扩乳手术 进行扩乳

手术,必须使用120~220立方厘米的填充物。这些填充物可以以平壁形式,或用聚脂类物分层涂抹,以使它们能和腺组织紧密地结合在一起。这些填充物内充满了食盐或硅胶。硅胶有可能引起癌症,这一点虽未经证实,但其风险是存在的。事实摆在面前:只需将极少的几滴硅胶注入结缔组织,这些硅胶就会干结变硬,并导致产生一种令人疼痛的胶囊纤维。食盐填充物同样可能不密封,但它顶多在那不再饱满的乳房中发出咕嘟咕嘟的声音。

扩乳手术一般必须有2~6厘米的切口。填充物可由腋窝注入乳房,也可以从乳晕处或者乳房褶皱处注入。

乳房整形手术的费用

进行乳房整形手术,需支付医生一定费用。另外,还有手术准备以及一二天的住院费用(务必要求医生给出费用预算!)