

健与美的艺术 · 健与美的艺术

灵与肉的健美

敏毅
主编



北方文艺出版社

灵与肉的健美

敏 毅 主编

北方文艺出版社

1992年·哈尔滨

(黑)新登字第7号

责任编辑：劳 力
封面设计：尚 今
插 图：莫 涛

灵与肉的健美

Ling yu rou de jian mei

敏 毅 主编

北方文艺出版社出版

(哈尔滨市道外公浴街10号)

黑龙江新华印刷厂印刷 吉林省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 ·印张 212/18 · 字数 450,000

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数 1—6,145

ISBN 7-5317-0708-X/1·701 定价：12.00元

目 录

美容健身术

5分钟美容术	3
淡妆美容速成术	3
下巴美容术(美颌术)	6
青春蕾消除术	9
胸部健美术(美胸术)	14
美甲术	18
附：由指甲趾甲观病	20
美踝术	22
美体术(一)	24
美体术(二)	28
着衣美身术	31
快速健身术	35
小睡术	35
健颈术	40
健脚术	42

倒立术	46
冷浴术	49
女强人健身术	52
疲劳快速消除术	55
孕妇健康术	59
健胃术	61
立势工作女性健身术	64
懒人健身术	66
特效疗病术	70
伤风感冒	70
腰背痛	73
过敏性疾病	77
胃炎	80
便秘	82
腹泻	85
肠癌	87
肥胖症	91
痛风	95
失眠	98
精力不足	101
寒冷症	105
醉酒症	107
浮肿	110
肝病	113
高血压	116

动脉硬化	121
痔疮	124
糖尿病	126
附：辩证食疗图	130
强化防身术	134
36种防身术	134
36种擒拿术	150
10分钟气功术	161
明目功	161
附：意守丹田说	165
坚齿功	166
附：牙和全身疾病	168
近视眼静气功	169
想像功	173
面部干浴功	176
站桩功速成法	178
附：站桩诀	180
简捷善用工	181
青蛙功	188
养心功	191
健肺功	194
壮阳固精功	197
静坐怡神功	200
神奇延寿术	205
邓小平健康之道	205

郑集的养生观	211
爱新觉罗·溥杰健身之要	216
孟昭威话抗老	221
汪德耀长寿之法	226
匡亚明的长寿术	230
郭叔蕃的养生功	233
李维祯的延寿观	235
罗元贞养生五功	238
及川清的自强术	240
叶橘泉漫话养生	244
百岁寿星特殊的养生习惯	247
实用育儿术	254
育儿五分钟必读	254
何时受孕最有利于优生?	254
怎样确定生男生女的饮食?	255
怎样避免出生不幸的小孩?	255
天天上班,怎样保护胎儿?	257
婴儿一定要用母乳喂养吗?	258
怎样使母乳源源而出?	260
怎样用母乳育儿?	261
怎样知道母乳不足?	263
有什么方法可以使奶汁增多吗?	263
母乳不足时怎样混合喂养?	264
授乳之外还应添加什么?	265
怎样知道婴儿是否生病了?	267

如何给婴儿洗澡?	269
婴儿在什么情况下会哭?	270
怎样给婴儿进行保健按摩?	271
发现小儿有隐睾怎么办?	272
外气浴是怎么回事?	273
怎样给婴儿日光浴?	274
怎样开始准备断奶?	275
怎样选择断奶食品?	275
如何自己调制断奶食物?	276
怎样给婴儿吃断奶食物?	277
如何断奶	277
怎样配制食疗奶?	278
怎样培养婴儿智能的发展?	280
何时让孩子接触音乐?	283
为什么“酸性食品”不利于儿童健康?	284
有健脑食品吗?	285
附: 天才童星金雄熔	288
家庭急救术	292
常见意外的紧急处理	292
心脏停跳抢救术	293
快速止血术	295
烧伤的快速处理	296
冻伤的快速处理	297
中暑的快速处理	299
毒蛇咬伤的快速处理	300

附：毒蛇之鉴别	301
误吞毒物的快速处理	301
溺水的快速解救术	303
噎食的快速处理	304
地震时应急逃生术	306
台风时应急自我保护术	308
撞车时应急逃生术	309
火灾时快速逃生术	311
其他意外的快速解救法	313
附：家庭急救箱应备药物	315
附：家庭急救箱药物组成	316
瞬间观人术	317
京剧脸谱的启示	317
会说话的眼睛	323
特殊的语言——笑容	328
手的语言	332
涵义丰富的坐姿	336

特效减肥术

第一章 控制体重的秘诀	341
第二章 使腰围苗条的技巧	383
第三章 怎样创造丰满的胸部	423
第四章 怎样使你的臀部和腿更优美	468
第五章 脸、肩、背的健美	512

战胜焦虑术

张德胜 著 第五章

第一章 什么是焦虑与苦闷	557
一、将时间关到舱外	557
二、战胜焦虑的灵丹妙药	569
三、焦虑的不良影响	576
第二章 怎样剖析焦虑心理	587
一、学会分析并抵制焦虑	587
二、商业交易中的焦虑剖析	594
三、如何把焦虑、苦闷挤出去	598
第三章 先于焦虑袭来而迎战	607
一、生命短暂、珍惜时光	607
二、战胜焦虑的秘方	612
三、天堂在你我的心中	618
四、为你的焦虑心理说上几句	626
五、不要去锯木屑	631
第四章 产生和谐与快乐的七大绝招	636
一、远离痛苦、享受人生	636
二、宽以待人的精神疗法	648
三、对知恩不报者的态度	653
四、多感恩他人、少自寻烦恼	659
五、追寻自我、忌赶潮流	667
六、变痛苦为甜美的建议	673

七、对他人好之时即对自己善之刻

.....683

第五章 战胜焦虑的最佳路线.....695

一、一日三省——自我完善的阶梯

.....695

二、惹不起躲得起

701

三、让对方的炉火化为动力

706

第六章 精神振奋身心轻松的六大神通

.....711

一、一天过25个小时——抽空休息

.....711

二、找出疲倦的根源

715

三、怎样做个充满朝气的男性

720

四、避免疲劳和焦虑的工作习惯

726

五、学会从苦闷中站起

732

六、不被失眠困扰的绝招

740

【注】“战胜焦虑术”一章是根据戴尔·卡耐基的英文原著编译缩写而成。

美容健身术

敏毅编著



5分钟美容术

淡妆既有艺术美，也含蕴着朴素的自然美，现代人的生活节奏使淡妆速成术得以空前的普及。

淡妆美容速成术

今日淡妆最普及的国家是日本。日本女性，除了未成年者，外出时总是薄施粉黛，大有“天生丽质难自弃”（白居易），“肌理细腻骨肉匀”（杜甫）朴素的艺术和天然的结合美。

化一个淡妆，并不复杂。往往只需3—5分钟，即令初学者也不过10分钟而已。用这么短的时间来换取令人一望而生清新的印象，当然是非常值得的。

具体程序：

1. 当你洗完脸，涂过润肤霜之后，首先就用一般皮肤所用的粉底膏涂于两颊及眼脸上，以加强脸

部的轮廓。当然，要达到既好又快的效果，最佳的工具就是自己的手指。

至于粉底膏的颜色，应视肤色而定：肤色茶青色，则应选灰白色的粉底膏；皮肤白皙的，应用粉红色系的；如肤色偏黄的，应选偏于橙色的粉底膏。

2.接着在脸颊上再敷以透明粉，这可加强及固定粉底膏的颜色，这层粉勿用太厚；只需薄薄敷上便可。方法是用“笔扫”扫上粉后，再轻轻敲敲，将多余的粉除去，然后再扫在脸上。一下起，三下止，这粉便可均匀地淡施在脸上了。这个面粉若含有微量银底的，效果更佳。

3.最后涂上唇膏便完成了全部的过程。你使用的唇膏，如果是属于防晒系列的，则也可不用。稍用纯日用化妆甘油涂一下唇亦可。

如果晨起化妆，在淡雅中稍有一点华丽的色彩，也很容易做到，而且时间更短：

1.化妆时可省略粉底，只要在必要的部位涂或点上一些“盖斑膏”即可。若皮肤没有明显缺陷(包括密集样雀斑等)，不用盖斑膏也可以。然后轻轻扑上密粉，调和盖斑膏的痕迹，并遮住脸上可能泛出的油光。

2.接着可用眼线笔画一下眼部，最好选用具眼线及眼影双重功能的眼线笔。这样可以一举两得。眼线笔颜色如果较深，还可省去抹睫毛膏的时间。

3. 脸色红润的人，腮红也可以免去不用。淡妆此时必须注意口红，可用亮丽的口红来弥补淡妆的不足。先用唇笔勾勒唇线，再上口红。

这两种快速淡妆法，均很实用，前一种可能比后一种更朴素一些。须要指出的是，淡妆后应穿淡雅的衣服为佳，否则反差太大，给人一种整体不协调的感觉。

这种整体的协调性，当年慈禧太后也有过论及，据有关回忆录记载“……我们所穿的衣服往往很鲜艳，衣服的颜色鲜艳，可就不能让自己的容貌再保持着灰褐色了。因为容色和衣色若太不相称，确实是非常难看的。这就是我们不能不打扮的缘故。”显然，慈禧太后非常重视服装和美容化妆之间的协调性。所以，淡妆着“淡裳”是一种美的配合。

法国安德烈·莫洛亚著的《生活的艺术》中有这样一段话，说得非常之好，可以作为女性淡妆的警句——最朴素的往往最华丽，最简单的往往最时髦，素妆淡抹往往胜过浓妆艳服。

记得《好兵帅克》的电影吗？那位矮胖透着双层下巴的帅克肯定给你留下过深刻的印象。你如果也有和帅克一样的有碍容貌的蒜头巴，则西方盛行的健美下巴的技巧你不妨学一学。

每天练习几次，能使颈部肌肉变得结实。

下巴美容术(美颌术)

只要每天做5~10分钟下巴美容操，则可以在几周内绷紧颌部的肉褶，消除双下巴的形象。

整套练习动作要沉重，均匀，要在室温较高一些房子中做，或用热水淋洗颈部，可使血管扩张，组织柔和。用鼻子呼吸，吸气3秒钟，屏气3秒钟，呼气3秒钟。练习时要直坐在椅子或凳子上，精神集中。

具体如下：

1. 颈、颈旋转：

①呼吸2次，将肩尽力向耳朵拉近。抬起下巴，仰向天花板，头尽量后仰。

②慢慢来回旋转头部，顺、逆方向水平地各转5次。

③保持耸肩姿势，顺时针方向旋转头部，下巴从胸部掠过至肩。然后下巴抬起，头向上、向后完成旋转。顺、逆方向各转5次。动作一定要慢。

④放松、肩部回到开始姿势，呼吸2次。可再重复一遍。

2. 肩部触碰：

①下唇抵过上唇，下齿越过上齿，用下巴尽力碰触左肩，然后用左耳尽力触碰左肩。左右两侧各做5次。