

# 当代女性

DANGDAI  
NUXING  
JIAN  
YU  
MEI

# 健 与 美

张美荣 主编



# 当代女性

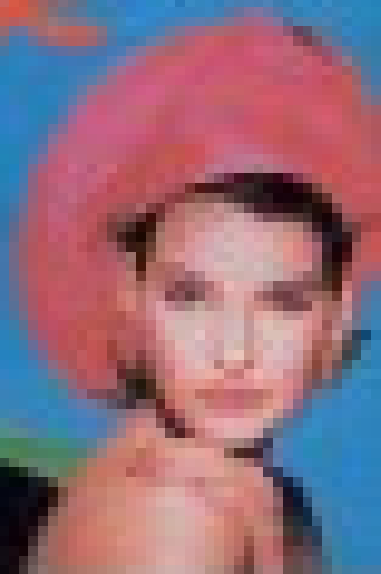
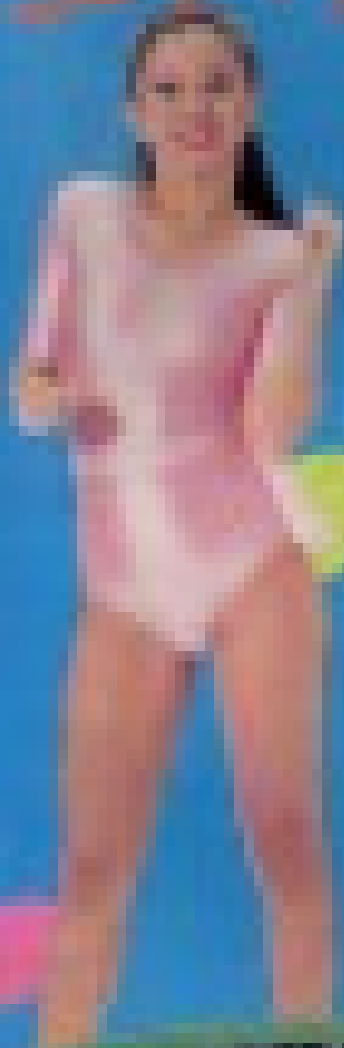
1994年第1期  
1.50元  
1994年1月15日出版

女性

与

美

1994年 1月



# 当代女性健与美

(现代图书系列)

张美荣 主编

吉林科学技术出版社

【吉】新登字03号

0801

**当代女性健与美**

张美荣 主编

责任编辑：李洪德

封面设计：杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 9.375印张  
204 000字

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1-5140册 定价：6.20元

印刷 农安县古城印刷厂 ISBN 7-5384-1394-4/G·179

主 编 张美荣  
副主编 张 巍  
编 委 (按姓氏笔画为序)

关云蓓 冯秀娥

李珍珠 李 靖

张 巍 张美荣

## 前 言

美是人类的天性，爱美是一种珍贵的乃至崇高的情感。美既是个人的需要，也是社会的需要。在这方面，女性表现得更为突出。

然而，要想真的获得美并非易事。它要通过不断学习有关方面知识，反复体验，大胆追求，勇于表现，才能逐步地达到美的更高境界。

首先，美的形象，即所谓自然美，必须是建立在健康身体基础之上，它要求女性自进入青春期起，在各个阶段直到中年、老年都要养成体育锻炼的习惯。通过长期体育锻炼来塑造和保持健美体型。因此，健与美是统一的，相互促进的。

在锻炼美同时，要注意营养和卫生。因为只有掌握营养学和卫生学的基本知识，才能帮助和指导合理地选择膳食、注意个人卫生和体育卫生，以增进身体健康，保持健康和延年益寿。

在自然美的基础上，女性还应根据自身的特点，通过适当的化妆美容，选择服装和发型，再配以小饰物，即通过修饰美，来增添美的神韵。这属修饰美，也是构成美的形象的一个重要组成部分。

当前，女性们已经深刻地认识到，美不仅表现在容貌、体型与修饰等方面，而且也表现在气质、风度等方面。也就是说，女性的自然美要与社会相结合，要处理好各种关系，充分显示女性特有的魅力，从而体现女性的智慧、创造力和

献身精神，所有这一切便构成了所谓女性的社会美。

因此，一位真正美的女性，应当是集外表的美、内在的美、健康的美于一身。

编者试图就上述几个方面进行较为深入，全面地阐述。全书共四章，包括女性健与美、健康美、修饰美及营养与卫生。

限于水平，书中缺点、错误和不当之处在所难免，竭诚期望有关专家、读者给予批评指正。

本书在编写过程中，参考和吸收了书末所附期刊和著作的有关部分内容，特向其作者致以衷心谢意。

张美荣

一九九二年五月

# 目 录

<b>第一章 论女性健与美</b> .....	(1)
<b>第一节 女性的自然美</b> .....	(1)
一、女性形体美更富魅力 .....	(1)
二、女性形体美的标准 .....	(2)
<b>第二节 现代女性的健美标准</b> .....	(3)
一、人体的构成要素 .....	(3)
二、简易人体测量法 .....	(5)
三、女子健美的十条标准 .....	(8)
四、身材标准、匀称的简易测定法 .....	(9)
<b>第三节 女性的社会美</b> .....	(9)
一、女性的气质美 .....	(10)
二、女性的风度美 .....	(15)
三、女性的魅力 .....	(20)
<b>第二章 健康美</b> .....	(25)
<b>第一节 青春期女性的健康美</b> .....	(25)
一、健美在于锻炼 .....	(25)
二、青春期的健美锻炼是体型健美的基础 .....	(27)
三、青春期的解剖生理特征 .....	(27)
四、青春期的健美锻炼方法 .....	(29)
五、青春期健美操 .....	(33)
六、健美锻炼的强度和时间间隔 .....	(60)
七、健美锻炼的几种练习方法 .....	(62)



八、青春期发胖型女性的健美方法	63
九、青春期瘦弱型女性的健美方法	65
<b>第二节 妊娠期与哺乳期女性的健康美</b>	66
一、妊娠期与哺乳期女性的解剖生理特征	66
二、妊娠期与哺乳期的体型与锻炼	68
三、怎样保持哺乳期的乳房美	69
四、产后体操	69
五、床上体操	70
<b>第三节 中年妇女的健康美</b>	72
一、中年妇女的生理特征	72
二、更年期妇女的生理特征	73
三、更年期综合症及常见病	73
四、更年期综合症的体育保健	74
<b>第四节 老年妇女保健</b>	75
一、老年妇女的生理特征	75
二、老年妇女的心理特征	76
三、老年妇女的保健锻炼	77
四、中老年妇女保健操	80
<b>第五节 女子肌肉健美训练法</b>	112
一、健美训练的三个阶段	112
二、健美运动训练法	115
三、各部位肌肉锻炼法	119
<b>第三章 修饰美</b>	141
<b>第一节 美容与化妆</b>	141
一、皮肤与面容	141
二、化妆的基本知识	154
三、不同场合、身份、年龄的化妆	175
<b>第二节 护发与美发</b>	180
一、健康是美发的首要因素	180

二、头发的颜色与类型 .....	(181)
三、如何养护头发 .....	(182)
四、常用的护发梳妆品 .....	(184)
五、发型的选择 .....	(185)
六、小常识 .....	(187)
<b>第三节 服饰与美</b> .....	(191)
一、如何选择服装 .....	(191)
二、小服饰与服装配合 .....	(202)
三、五种不同风格的修饰打扮 .....	(209)
<b>第四节 美容整形</b> .....	(211)
一、重睑(双眼皮)成形术 .....	(212)
二、上眼皮下垂 .....	(213)
三、眼袋的矫正 .....	(213)
四、纹眉和纹眼线 .....	(214)
五、眉毛缺损的修复 .....	(214)
六、隆鼻术 .....	(215)
七、嘴唇的厚薄矫正 .....	(215)
八、变色牙恢复健美 .....	(216)
九、瘢痕的处理 .....	(216)
十、手术消除皱纹 .....	(217)
十一、激光除皱纹、粉刺、色素斑、痣 .....	(217)
十二、冷冻治疗疣、雀斑、痤疮斑、痣 .....	(218)
十三、皮肤磨削术治疗疤痕 .....	(218)
十四、副耳处理 .....	(219)
<b>第四章 营养与卫生</b> .....	(220)
<b>第一节 营养素</b> .....	(220)
一、饮食与健康的关系 .....	(220)
二、营养素 .....	(223)
<b>第二节 营养卫生</b> .....	(244)

(181)	一、生命活动的热能摄取与消耗 .....	(244)
(182)	二、女子青春期主要营养素的需要量 .....	(253)
(183)	三、妊娠期主要营养素的需要量 .....	(254)
(184)	四、哺乳期主要营养素的需要量 .....	(257)
(185)	五、中年妇女主要营养素的需要量 .....	(259)
(186)	六、老年妇女主要营养素的需要量 .....	(261)
(187)	七、运动员主要营养素的需要量 .....	(262)
(188)	八、怎样根据营养素来平衡膳食 .....	(265)
(189)	第三节 个人卫生与体育卫生 .....	(286)
(190)	一、个人卫生 .....	(286)
(191)	二、体育卫生 .....	(287)
(192)	.....	三
(193)	.....	四
(194)	.....	五
(195)	.....	六
(196)	.....	七
(197)	.....	八
(198)	.....	九
(199)	.....	十
(200)	.....	十一
(201)	.....	十二
(202)	.....	十三
(203)	.....	十四
(204)	.....	十五
(205)	.....	十六
(206)	.....	十七
(207)	.....	十八
(208)	.....	十九
(209)	.....	二十
(210)	.....	二十一
(211)	.....	二十二
(212)	.....	二十三
(213)	.....	二十四
(214)	.....	二十五
(215)	.....	二十六
(216)	.....	二十七
(217)	.....	二十八
(218)	.....	二十九
(219)	.....	三十
(220)	.....	三十一
(221)	.....	三十二
(222)	.....	三十三
(223)	.....	三十四
(224)	.....	三十五
(225)	.....	三十六
(226)	.....	三十七
(227)	.....	三十八
(228)	.....	三十九
(229)	.....	四十
(230)	.....	四十一
(231)	.....	四十二
(232)	.....	四十三
(233)	.....	四十四
(234)	.....	四十五
(235)	.....	四十六
(236)	.....	四十七
(237)	.....	四十八
(238)	.....	四十九
(239)	.....	五十
(240)	.....	五十一
(241)	.....	五十二
(242)	.....	五十三
(243)	.....	五十四
(244)	.....	五十五
(245)	.....	五十六
(246)	.....	五十七
(247)	.....	五十八
(248)	.....	五十九
(249)	.....	六十
(250)	.....	六十一
(251)	.....	六十二
(252)	.....	六十三
(253)	.....	六十四
(254)	.....	六十五
(255)	.....	六十六
(256)	.....	六十七
(257)	.....	六十八
(258)	.....	六十九
(259)	.....	七十
(260)	.....	七十一
(261)	.....	七十二
(262)	.....	七十三
(263)	.....	七十四
(264)	.....	七十五
(265)	.....	七十六
(266)	.....	七十七
(267)	.....	七十八
(268)	.....	七十九
(269)	.....	八十
(270)	.....	八十一
(271)	.....	八十二
(272)	.....	八十三
(273)	.....	八十四
(274)	.....	八十五
(275)	.....	八十六
(276)	.....	八十七
(277)	.....	八十八
(278)	.....	八十九
(279)	.....	九十
(280)	.....	九十一
(281)	.....	九十二
(282)	.....	九十三
(283)	.....	九十四
(284)	.....	九十五
(285)	.....	九十六
(286)	.....	九十七
(287)	.....	九十八
(288)	.....	九十九
(289)	.....	一百

# 第一章 论女性健与美

女性美首先表现在自身的体型与容貌，即人类健康身体所呈现的自然美。另一方面表现在气质、风度、魅力等方面，即所谓社会美。

本章主要内容是介绍这两种美的概念、意义，并通过人体构成要素，讨论女子健美标准。

## 第一节 女性的自然美

### 一、女性形体美更富魅力

在人类的历史发展过程中，女性形体美的标准是变化的，绝对的美的标准是不存在的，并且也不可能存在，即使同一时代的人，由于地域不同、民族不同、肤色不同、阶级阶层不同以及所处的社会环境的不同，对女性形体美的标准也不尽相同。我们只能在一定的条件下，提出一个相对稳定的标准。

女性形体美是大自然对人类的恩典，也是人类对大自然的馈赠。女性形体美比男性形体美更富魅力，也就是人体的各个部分与五官生长发育得充分、匀称。例如：“维纳斯”这位美与爱的女神，在希腊与罗马神话中，已成为女性美的代表者。我国魏晋时代大诗人曹植在《洛神赋》中描写洛神的形体美时说：“秣纤得衷，修短合适，肩若削成，腰如束素。”就是说，不胖不瘦，不高不矮，肩膀轮廓鲜明而又

圆，腰肢细而软，所谓“得衷”。歌德也说过少女必须胸部和骨盆发育得充分而又不过分才是美的，这也就是“合度”。

## 二、女性形体美的标准

### (一) 体质调查分析

我国成年女性身高在154~164厘米之间为中等身材，测量统计出的标准差是5.75厘米，因此加上一个标准差为中上等身材，即159.75~169.75厘米。如果再减去一个标准差则为中下等身材，即158.25厘米以下者。中上等身材再加一个标准差即为上等身材，即175.50厘米以上者。中下等身材再减一个标准差，即为152.50厘米以下者为下等身材。

女性正常体型标准包括胸围、腰围、大腿围和小腿围之间的比例，最好是80:62:50:30，而且肩宽应超过骨盆宽。

### (二) 体型评价指数

身高指数：由身高（厘米）减体重（公斤）而获得，我国青年女子应为104。

体重指数：由体重（克）被身高（厘米）除而获得。我国青年女子应为335克/厘米。女子超过420克/厘米，则表示偏于肥胖；低于300克/厘米则表示瘦弱。

胸围指数：由胸围（厘米）比身高的1/2（厘米）而获得。男女均为1，大于这个标准，说明胸廓和胸部发育良好；反之，小于这个标准，说明胸廓和胸部肌肉发育较差。

肩宽指数：应相当于身高的1/4。

腿长指数：应相当于身高的3/5。

## 第二节 现代女性的健美标准

### 一、人体的构成要素

人的身体是由各种要素综合构成的，它包括下列几个方面：

#### (一) 健康

健康无论在身体方面还是在精神方面都是一种美的要素。“没有结实、健康的身体，就不可能有人体之美。”这是人体美的内涵。人体美应是健与美的结合，一个瘦弱不堪或臃肿虚肥的身体，绝不能给人以神采奕奕的美感。

#### (二) 骨骼

人体的比例几乎都是由骨骼的形成状况所决定的。人体的骨骼以脊柱为轴，左右对称，呈现出平衡的形式美。在肢体核心起支撑作用的骨骼的长度，决定了人体外部体态的匀称。骨骼的形状对人体美的影响极大。例如 X 型腿、O 型腿，以及驼背或鸡胸，都是无法掩饰的缺陷，它使人体的外观美不同程度地被破坏。各骨关节的组合怎样，也会直接影响人体美。对女性来讲，夏天着裙装时，关节粗大凸出，无论如何也是不美的。所以一个人外型不美，多半是由于他在生长发育时期忽视了骨骼正常发育所造成的。

#### (三) 肌肉

女子肌肉比男子纤细，约占体重的30%~35%。尤其是那些发达而富有弹性的浅层肌肉，是构成身体曲线美的基础。没有肌肉就没有线条，身体的形态美与肌肉的均衡丰满关系密切。比如，肩部削瘦下柳的女性，适当发达三角肌，

可使肩部圆润。胸部扁平的女性，经过练习可使胸大肌发达，胸廓丰隆，有助于形成胸部的曲线美。腹肌发达，肚腹扁平更能展示女性优美的线条。

#### (四) 体型

以身体各部位测量值的相对关系来表示体格的特征的称为体型。也就是身体的整体指数，如身高、体重，以及身体各部分的比例关系，如坐高、腿长、臂长、胸围等。特别是人体解剖结构形成的外观特征，实质是表征人体肌肉、骨骼、脂肪的含量和分布情况。

人体的体型之间的差异是很大的，体型的分类方法也很多。

按照人的体重与身高之间的关系可以划分成“正力型”、“无力型”和“超力型”三种形态。此种分法对于正在生长发育期的青少年和儿童不适合，只适用于成年人。

无力型体型特点是身材细高，四肢较长，肩窄，颈细，胸廓扁平，如果按身高和体重之间的关系计算，很可能不是标准体重，体重指数低于300克/厘米。也称“瘦弱型”。

超力型的特点是身材较矮，四肢较短、颈粗、肩宽而平，胸廓横宽、两肋之间所有夹角较宽、肋骨近乎横排列。从身高和体重之间的关系计算，往往超过标准体重。体重指数将在420克/厘米以上。也称“肥胖型”。

正力型体型的特点是优美，女性阴柔之美，玲珑俊秀，呈正三角形，上窄下宽，稳定平衡，适宜于静，浑圆的肩膀，饱满的胸线，纤细的腰肢，丰满的臀部和富于弹性的肌肉，构成了起伏完美的曲线，它给人以优雅的柔软感和宁静感。

人的体型受许多因素的影响，遗传因素起着很大的作用。决定体型的主要阶段在少儿时期，女性受特殊生理变化

的影响，体型会发生很大变化，但这是可以进行调整和改善的。可以通过改变营养构成，形体训练以及各种力量和耐力项目的锻炼，来改善肌肉的成分，增加肌肉的围径，调整肌肉和脂肪的比例关系达到改善体型。

(五) 皮肤 人体最表层的皮肤，在人体美中更能显示出她光彩。

“人体通过皮肤焕发光彩，因而赋予人类的美以百般的魅力。”构成皮肤美的三要素是颜色、光泽和洁净。皮肤新陈代谢好，血脉畅通，水分和皮脂较多，会呈现出红润的颜色。无论是白里透红或黑里透红，均能给人以健美的感觉。具有光泽、美观而又富弹性的皮肤会给人以旺盛的生命力和青春活力的感觉。

#### (六) 毛发

毛发在人体美中占有不容忽视的地位。头发疏落的妇女很难说是美的。任何遍体长毛或没有眉毛、睫毛的人也绝不能称为美人。因为毛发集中在头部，这是视觉最易感受的显著位置。

美是各部分综合成的整体，整体中的任何一部分如果割裂开来孤立看待，是没有什么值得注意的；但是所有各部分综合起来，就形成了一个完整的整体。

## 二、 简易人体测量法

无论是进行健美锻炼，还是评价体型是否健美，必须首先掌握人体各部位的基础数据，以便进行对比和评价，下面介绍人体各部位的简易测量方法。

### (一) 身高

身高是人体自站立面至头顶的垂直最大值，它代表身长



的发育和发展，常用于判定体格与营养的好坏，反映青少年骨骼生长发育的状况。在人体健美评价中具有重要的意义。另外，身高与运动能力的相关性也很大。

测量身高时，受测者应赤脚，立正姿势站在身高计的底板上，足跟、骶骨部及两肩胛之间与立柱相接触，躯干自然挺直，上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度，两眼平视前方。测量时间以清晨或上午为好。

### (二) 体重

体重是身体横向发育的指标。用来作为判断营养状态的依据，并表示身体的充实程度，是身体测量的基本内容。

测量体重时，女性身着背心短裤，最好在饭前进行，时间以上午10时左右为宜。

### (三) 坐高

是上半身直立，从坐面至头顶的垂直距离。它是人体测量中的重要数值之一。

测量时要求受测者坐在坐高计的坐板上，臀部与背部应接触尺柱，两腿并拢屈膝，大腿成水平，大腿与小腿成直角。上肢自然下垂，双手不得支撑坐板，脊柱尽量伸直。

### (四) 胸围

胸腔幅径与厚径是最具代表性的测量值。因胸腔是心脏、肺脏等重要器官的所在，所以胸围的测量除具有生理意义外，对了解内脏器官的机能也有非常重要的参考价值。同时也可反映健美运动员的锻炼水平。

测量时，受测者要自然站立，两脚分开与肩等宽，双肩放松，上肢自然下垂。将带尺上缘经背部肩胛骨下角下缘至胸前围绕一周。带尺上与零点相交点的数值即为受试者的胸围值。测量时应保持平静呼吸状态，当呼气末而吸气尚未开