

第一章 女性健康才是美

1. 女性身体有何特点

女性和男性在身体结构和生理功能方面均存在着一定的差异。与男性相比，女性身体的特点有以下几个方面：

(1)骨骼：男性骨骼较宽大，俗称大骨架；女性骨骼较窄小，故有苗条淑女之说。从青春期，即指十二三岁至十七八岁间，男女两性第二性征逐渐明显。男性骨骼呈上宽下窄型，表现为肩宽背阔，下肢窄而长；而女性骨骼以上下窄，中间宽为特点。随着发育的日益成熟，女性骨盆明显变大，肩相对较窄，很多女性往往出现大屁股状。因此，男女的骨骼和形体上就出现了较大的差异，逐渐生长发育，男性个子多数会比女性高，体重也会出现不同，一般男性比女性体重重些。

(2)肌肉、脂肪：青春期后，男女发育加快，区别也越来越明显。女性表现为皮下脂肪增厚，乳房增大，胸部、腰部、臀部和下肢部的曲线日趋明显，女性出现了曲线条美。这与骨骼发育变化有关，但更多的因素是女性脂肪厚。但男性则表现为肌肉明显发达，尤其是背肌、臀肌和小腿肌明显增多，逐渐显现出力量和阳刚之气，表现了男人膀大腰圆的男子汉的气质。这里男女区别的关键是脂肪和肌肉。

(3)皮肤：发育成熟期的男性，皮肤较厚，表皮略显粗糙，而女性皮肤则比较细嫩、白皙，更容易受到机械、化学、日光及生物有害因素（如昆虫）的侵袭。所以，女性为了保持健美，就应特别注意皮

肤的保护。美肤是女性美容的一个重要部分。

(4)生殖器官：男女生殖器官结构的差异，是区别男女的关键特征。男女生殖器都包括外生殖器和内生殖器两部分。男性的外生殖器有阴茎及阴囊，内生殖器有睾丸、附睾、输精管及附属腺管；女性的外生殖器有外阴，包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜等；内生殖器有阴道、子宫、输卵管及卵巢。女性生殖器官的结构决定了女性腹腔与外界相通，无论从性活动方面还是从身体功能方面，女性的身体都处于一种容易被伤害的状态，如外阴、阴道的感染未及时控制就可造成阴道盆腔感染，甚至殃及子宫发炎。

(5)生理功能的特殊性：女性一生中有月经、妊娠、分娩、哺乳等有别于男性的生理现象，因此，女性的身体较男性要经历更多的考验，感染各种疾病的机会也大大增加。

因此可见，女性与男性身体上存在着明显的差异。作为女性，应该了解自己的身体特点，并对自身的保健的重要性有清醒的认识，以利在生活和工作中注意采取适当的保护措施，注意饮食的调理，身体的锻炼，衣着的讲究，美容的科学及卫生保健，从多方面保护自己的身体，进行科学美容，切不可盲目自信，做出超出身体条件允许范围的不科学的事。只有这样，才可以实现女性健康美丽的理想目标。

2. 什么是女性第一性征和第二性征

婴儿刚一生下来，人们就可以辨认出是男还是女。这种辨别的依据就是生殖器官：有阴茎的是男孩，没有阴茎而有阴道的是女孩。这样，阴茎和阴道就成为两性不同的特征。所以，生下来就已形成的生殖器官，称为主性征，也叫第一性征。男性第一性征除了阴茎外，还包括睾丸、附睾、输精管、射精管等；女性第一性征除了阴道外，还有卵巢、输卵管、子宫等。

随着年龄的增加和身体的发育，男女会进一步表现出其他差

别，这便是第二性征。女性第二性征包括乳房突起，体态呈中间宽、较丰满型，皮下脂肪增厚，骨盆增大，嗓音变细，腋毛、阴毛出现等。

女性第二性征出现的顺序大致如下：首先是乳房开始发育，乳头隆起，乳晕逐渐增大，乳房像小丘一样隆起(9~13岁)。大约再经过半年至1年开始出现阴毛(10~13岁)之后，是发育迅速的阶段，身体迅速增长，脂肪逐渐增厚，骨盆变宽。俗话说，“女大十八变，越变越好看。”这就表明女孩子在青春期的变化是很大的，也是突出女性特征的重要时期。确实，少女经过青春期的发育，不仅身材长高了，而且体型也发生了变化，由于第二性征的发育，显得体态丰满，加之乳房和臀部的发育，更富有曲线美，肤色滋润，容光焕发，充满了青春的活力。女性的第二性征发育，主要是指在青春期中因性激素的作用所产生的毛发和体态方面的变化，以及与生儿育女有关的器官的发育。

女性第二性征，主要表现在以下几个方面的发育上：

(1) 乳房 乳房发育为第一个“信号”。通常在10岁左右，女孩子一侧或两侧乳头会像芽苞一样突起，继之乳房也稍见膨隆，摸上去内部有一个质地稍硬的块状物，这说明乳房内腺体开始发育，这时会伴有隐约的胀痛感。到12~13岁时，乳头周围一圈似铜钱大小区域的皮肤，颜色逐渐由淡褐色变为深棕色，这就是乳晕。乳房在这时由于导管部分的发育增生显得更为隆起(图1-1)。一般16~17岁左右，乳房发育成熟。不过从外观来看，乳房的大小有着较大的个体差异，但其功能与其体积大小不一定成正比，有的乳房看上去很丰满，对女性形体的曲线美起着突出的作用。也有的女性乳房平时看来不太隆起使女性身体的曲线美受到影响。不过小乳房到了哺乳时，在有关内分泌激素的作用下，也照样能分泌足够的乳汁哺育婴儿。所以，乳房较小的女性，不必担心哺乳时缺奶。

(2) 阴毛：女孩阴毛的出现，约在乳房开始发育后半年至1年，

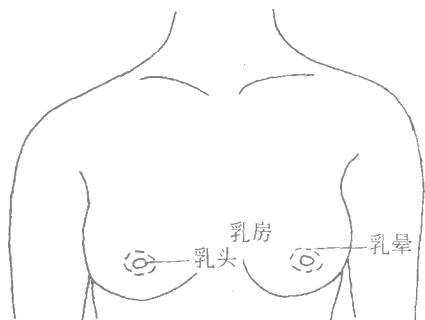


图 1-1 乳房外形状

也有少数女孩在乳房发育前开始出现阴毛，这也是正常现象。阴毛最早出现在阴阜处，毛量少，短而细，以后逐渐向上及两侧大阴唇处蔓延，至性成熟期，可越出耻骨联合（即下腹部正中所触及的一块骨骼），呈倒三角形分布。此时，阴毛也变得更加粗而长，颜色黝黑。

(3)腋毛：腋毛的出现比阴毛更晚一些，约与第一次月经来潮的时间差不多。但也有的女性即使到了性成熟阶段，甚至已经生育，而阴毛、腋毛仍很稀少。因此，不要以阴毛、腋毛的多少和有无阴毛、腋毛作为衡量女性发育正常与否的标志。

(4)体态 女孩子青春发育后 体态变得苗条 有一定曲线。除了乳房的隆起外，主要是骨盆的发育。一般在 9 岁左右骨盆渐渐变宽。而且由于青春期内分泌激素的变化，身体成分也发生改变，脂肪组织在一定部位的堆积，使胸部更丰满，臀部变圆，腰部相对较细，出现了女性的特有体态，表现出曲线美。这是青年女性在美体中追求的目标。

(5)出现痤疮：青春期女性，部分人面部上长出了一些小疙瘩，称为“痤疮”，也有叫粉刺、青春痘的。这种现象有时与月经来潮有一定关系，这是由于皮脂腺分泌过多，堵塞毛囊口所致。只要注意保持局部清洁，勿用手指挤压，过一定时期就会自然消退痤疮对

人体健康无妨碍，影响容貌也只是短时间的。如果滥搽药或挤压，反而会感染、结疤，倒是很危险的。

由于每个人青春发育开始年龄、持续时间并不是绝对一致的，所以上述第二性征出现的时间、顺序等，只是一般规律，出现时间的早晚和前后会有所不同，或稍有提前或落后，均系正常的变化范围，不必产生思想顾虑，也不可当作疾病滥用药物治疗。只要大体上掌握了女性第二性征的发育规律，就可以判断自己是否发育正常，身体是否健康。当然，如果有阴毛、腋毛过度茂密或乳房异常巨大的，要去医院检查，以防出现多毛症和巨乳症。

3. 女性健美的标准是什么

现在人们提起女性美时，都习惯在美的前面冠以“健”字，即把身体健康与容貌的美相提并论。这是正确的，是全面的。试想，一个弱不禁风的女子，怎么能说是美呢？所以，对于一个女性来说，健美首先是健康，必须是身体各器官、肢体发育良好，骨骼组合适宜 四肢强劲 肌肉发达 精力充沛 神经功能正常 皮肤柔润 头发是油黑的。也就是说，健康是第一位的，美是在健康基础上的第二位的。加里宁说过这样一句话：“没有很结实的健康身体，就不可能有人体之美。”这就把人体的健康与美紧紧联系在一起了，健康是一种美。法国著名的艺术大师罗丹曾经说过：“单是一般躯体，十分匀称、稳定、健美而有神采的躯体，就能暗示他支配世界的全能的理性。”这就说明健康与美丽结合在一起，才会给人以力量和信心。

人的体形美和容貌美构成了人的外形美，构成的条件主要由以下五大要素所决定：即骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官。一个女性要想楚楚动人，必须在这五个方面发育得合乎要求。

健美·首先是健康。何为健康？世界卫生组织（WHO）规定，身体健康必须具备以下 10 条：

- (1) 有充沛的精力，能从容地担负日常生活及工作的压力，而

不感到过分的紧张；

- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- (5) 能抵抗一般性的感冒和传染病；
- (6) 体重得当 身体匀称 站立时头、肩、臀位置协调；
- (7) 眼睛明亮 反应敏锐 眼睑不易发炎；
- (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) 肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松。

以上关于人体健康的 10 条定义无疑是认识健康的先决条件。它既包括了精神与躯体两个方面的内容，也包括含有形体健美的要求，比如体重得当、身体匀称、眼睛明亮、牙齿清洁、头发有光泽以及肌肉皮肤有弹性等，都包括了形体健与美两个方面，说明形体美和身体健康是不可分割的。优美的形体离不开健康的身体，形体美就寓于健康的身体之中。世界卫生组织这一身体健康的条件，也适合女性的健美的条件。

香港《天天日报》曾载专家文章，认为女性的健美应从以下方面来衡量：

- (1) 骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出，身体各部分均匀相称；
- (2) 肌肉均匀发达，皮下脂肪适当，肌肤柔润、嫩滑而富有弹性，体态丰满而不觉肥胖臃肿；
- (3) 眼大有神，五官端正并与脸型协调配合；
- (4) 双肩对称，浑圆，微显瘦削，无缩脖或垂肩之感；
- (5) 脊柱背视成直线，侧视具有正常的形体曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉；
- (6) 胸廓宽厚，胸肌圆隆，正背面看略呈 V 形。女子乳房丰满而不下垂；

(7)腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平，标准的腰围应比胸围约细 1/3；

(8)臀部鼓实微呈上翘，不显下坠；

(9)下肢修长，两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感；

(10)双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长；

(11)肤色红润晶莹，充满阳光的健康色彩；

(12)整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉，重心平衡，比例协调。

以上所讲人的健美标准是人类长期生活经验的总结，即对人体科学、体育学、美学等长期研究的结晶。对女性来说，健美就是要五官端正、肌肉发达匀称、胸部丰满结实、腰肢细而结实，大腿修长、形体线条柔和、美观匀称，富有女子特有的曲线，充满着妩媚和娇柔。

怎样达到身体的健美标准并维持保养得当？当然先天遗传对人体的健康和美都有密切的关连，但是，后天仍然可以塑造形象的健与美。如何做到健美，有人归纳出以下 6 条：

(1) 饮食要适度 荤素搭配 营养均衡 定时定量 不要吸烟 要少喝酒，特别不可酗酒。

(2) 参加体育锻炼：人的健康体型乃至容貌都与体育锻炼有关，因此，不可轻视或忽视体育锻炼对人体健美的作用。

(3) 讲究卫生：日常注意卫生，少患病，有利健康和美容。经常检查身体，有病早治，无病防病，使科学进入生活领域，做到日常生活中讲卫生，讲科学。

(4) 有劳有逸，劳逸结合：平时既要注意努力工作，又要注意按时休息，睡眠充足，生活有规律，不打乱生物钟。

(5) 保持精神健康：要有理想和奋斗目标，这是人的精神支柱。每天都要坚持学习、工作和运动，不可无所事事。一个精神上没有追求的人，其体魄和精神就不会健康。精神不振，其体形和容貌就不会美。

(6)遵纪守法：不违法违纪，不损人利己，不做亏心事，不穷奢极欲，做到心底坦荡，无思想压力，无忧无虑，情绪乐观，精神愉快，无惧无畏，真正做到吃饭香，睡眠好，有一个好心情，有利健康美容。

同时，也有人提出不利于健康的生活习惯，应当克服。比如喝水少，或者多食干食，很少吃稀食；或者进食习惯不正常，不吃早餐，常吃零食、偏食、挑食，或者起居无常，不按时作息，睡眠不足；或者参加体育活动过少，参加体力劳动过少；或者吸烟、常喝酒。等等，这些生活中的不良习惯都会影响人体健康和美容，必须克服。

健康是美的基础，是美的核心。奉劝那些只单纯追求杨柳细腰和浓妆艳抹的女人，要端正对健美观的认识，要注意身体健康，健康和美是并存的，健康和美容必须共同进行。

4. 女性的健美包括哪些方面

美是人类追求的目标，因为美能给人以舒适、轻松、愉悦的享受，也能激发人的激情，鼓舞人们进取。人的美应该包括三部分内容，一是人的自然美，就是人的生理解剖特点所形成的机体的美，也就是发育良好，生理功能正常，表现美观；二是社会美，就是人们具有的道德观念的内在品质、性格、思想、行为等形成的气质美；三是生活美，主要是人们在日常生活中是如何美化自己的，比如服饰打扮、美容化妆等，从美化外表上来增添靓丽点，同时也衬托和辅助了人们的自然美和社会美，并可互相起到弥补作用。现在我们讲的女性健康与美丽，基本上属于生活类，当然也涉及到了自然美和社会美。我们在本书内主要就围绕着塑造形体美、容颜美、头发美、服饰美进行探讨。

(1)形体美：形体美在美容保健中是绝对不能忽视的。一个人首先让人看到的是形体，是高是矮，是瘦是胖，会给人一个第一印象和感受。真正的形体美是非常严格的，它必须符合对称、均衡、

和谐及比例适当等原则。具体地说，身高、体重和胖瘦、躯干都直接关系到形体美。其中，身高和躯干主要是受遗传因素的影响，体重和肥胖虽然与遗传有一定关系，但可以受到后天个人生活行为因素的影响，也就是说可以控制体重和肥胖的变化。所以，塑造并保持体重和胖瘦是可以实现的事。我们讲的美体，主要是从个人的体重和胖瘦来考虑。

体重和胖瘦是两个不同的概念，体重就是指身体的重量，而胖瘦是指体内含有脂肪的多少。经常参加体育锻炼或体力劳动的人，肌肉、骨骼发达，体重可以超重，但体内脂肪含量可能不多。这种情况只能属于体重超重，而并不是肥胖，身体一般是健康的。一般来讲，这种体型的女性很少见。

体内脂肪含量过多，即属于肥胖，从现代审美观点来看，这种体型是不美丽的，从生理健康角度讲，也是不够健康的。所以，女性美容保健的同时，一定要消除或防止肥胖。节食和加强体育锻炼都能减少体内多余的脂肪。尤其是体育锻炼并可使人体发育健壮、肌肉发达、皮肤光泽、形体匀称、四肢灵活、精神饱满，是理想的减肥方法。但是，现实中有许多女性在减肥时多选用节食，而忽视体育锻炼，这种单打一的减肥方法往往有负面反应，出现体弱多病，达不到健美的要求。

(2) 容颜美：颜面美是女性美容保健中最重要的内容之一。所谓美女，无不具有漂亮的脸蛋。面部的长短宽窄以及面部的五官大小、形态、比例、位置取决于先天生来，主要与遗传有关，经过一般的美容是不可能改变的。所以，我们所追求的颜面美，主要是塑造皮肤美，也可以用化妆品的帮助适当调节五官的位置和大小，但主要是美化皮肤的色泽、弹性、纹理等。

一般来讲，美的皮肤主要表现在颜色红润，显得身心健康，年轻而富有活力；纹理细腻，富有光泽；表面光滑洁白，面部无污秽、斑点、赘生物等瑕疵；皮肤有弹性，所含水分、脂肪比例适中，显得丰满有弹性，生机盎然，但又不过于肥胖。

脸部皮肤洁白无瑕和红润光泽，是人的身体健康的体现。面容的光滑润泽，有赖于精血的滋养。精血足，面容则白里透红，如同熟透的苹果一样光彩宜人；如果精血亏损，面容则干涩枯萎，晦暗黧黑。面容苍白无华，主虚寒及夺气脱血。所以，容颜美绝不只是涂胭脂抹粉的事，而是要从饮食滋补，身体锻炼等方面综合治理。有的女性追求颜面美只靠搽粉抹红是片面的做法，不能从根本上改变容颜。当然，用化妆美容也可以起到一定的辅助作用。

(3) 头发美：头发美是美容的一个重要部分。头发是人体毛发的一部分，由于它生长在头部，是很显眼的部位，无论其颜色还是位置，都是十分醒目的。女人有一头浓密乌黑的头发，再给予经常地梳理和适当的发式，会给仪表增添不少光彩，使其更加容姿焕发。

要做到头发美要根据体形、脸形选好发型。发型是多种多样的，一种适合人的整体形象的发型能显示出个人的独特的美，如长发显得温柔秀丽，短发显得飒爽利落，直发显得整洁自然。卷发显得妩媚优美，束发显得雅致俏丽，散发显得潇洒飘逸。究竟哪种发型适合自己，还要根据个人的年龄、脸型、职业来确定。

需要指出的是，头发的健康乌黑明亮也与人体的健康相关，同面容一样，美丽的秀发要有适宜的营养来滋养和呵护。

5. 影响美容的十大因素是什么

人的吃、喝、玩、乐都会影响健美，但具体来讲，有人提出影响女人美容的有 10 个方面，主要指的是：

(1) 睡眠不足：充足的睡眠是皮肤健美的秘诀之一。对皮肤美容而言，经常失眠的人，往往显得面容憔悴，并会出现黑眼圈和鱼尾纹；长期睡眠不足，会使皮肤失去光泽及过早衰老。因此，失眠不但影响美容，而且对身心健康也极为不利。近代医学研究证实，日常多吃一些有利睡眠的食物有其独特的优越性。比起经常吃安眠药对健康更有利。如小米、苹果、牛奶、食醋、洋葱、葵花子、鸡蛋

都有催眠作用。

(2) 头发早白：黑亮的头发，是女性青春靓丽和健康的标志之一。如果白发过早进入年轻人的青丝中，无疑会使人显得苍老，影响美容也会给人带来许多烦恼和忧虑。头发早白，有很多因素，但主要是营养和精神两个方面。日常饮食中铜元素的摄入不足，是引起头发早白的一个重要原因。铜在动、植物体内对色素的形成有极为密切的关系。人体内铜低于正常水平时，除了会引起新陈代谢紊乱和贫血外，还可使头发生长停滞，毛发变粗退色。另外，青少年的白头可能与遗传有一定关系。成年人的忧虑、烦恼、紧张等因素，往往也是头发早白的诱因。含铜、铁元素多的食物有：动物内脏、柿子、番茄、土豆、菠菜、瘦肉、豆类、苹果等。

(3) 面部色素沉着：具有光泽、滑润、细嫩皮肤的女人是美丽的。面部色素沉着，不但影响美容，还会给人带来衰老和精神不快的感觉。常见的面部色素沉着性皮肤病是蝴蝶斑，医学上称之为黄褐斑。妇女妊娠期、月经不调或患有卵巢、子宫疾病易患此症，主要是内分泌障碍影响的结果。此外，慢性消耗性疾病以及慢性中毒、肝功能低下、消化系统疾病、贫血、精神压抑等内在因素也可诱发蝴蝶斑；强烈的日光照射，也可使表皮内黑色素增加，从而出现色素分布失调的变化；化妆品使用不当及慢性刺激等都会造成面部色素沉着。皮肤的自然老化则是色素沉着的一个生理性的原因，是自然规律。为预防色素沉着，饮食中应多吃西红柿。西红柿含有丰富的谷胱甘肽，可使沉着色素减退或消失，还有其他新鲜蔬菜和水果，含有丰富的维生素 C，也可抑制黑色素的形成，如草莓、山楂、柑橘、青菜类等食物。

(4) 面部皱纹：面部皮肤出现皱纹，是人体衰老的象征。主要是因为人老皮肤代谢功能降低，皮肤的水分、油脂及皮下脂肪减少，皮肤也就失去光泽和弹性，表皮也逐渐松弛。但皱纹的产生，除人老生理方面的原因外，与长期用热水洗脸，皮肤因温度升高，水分散发，导致水分降低、皮肤粗糙也有关；日常不良习惯，比如皱

眉、眯眼、撇嘴也会使面部皮肤松弛，发生皱纹；化妆时使用香粉过多，使皮肤干燥，也会令皱纹加深。如何延缓面部皱纹的产生？多吃一些含胶原蛋白的食物，如猪皮、猪蹄、牛奶、鱼类、瘦肉、豆类等可预防皱纹过早生出。多吃蔬菜、水果和饮水，也可补充人体水分，使皮肤洁白细腻，减少皱纹。平时洗脸用冷水、温水比热水好，同时要保持乐观情绪和做些面部皮肤按摩，都有利于减少皱纹。

(5) 痤疮（俗称粉刺、青春痘）：痤疮是青春期女性常见的一种慢性皮肤病，一般症状较轻者，可自行减轻、消失。如果严重或搔抓，也会使面部出现瘢痕、麻点，很是影响美容。防治痤疮主要是饮食治疗，多吃些碱性的水果、蔬菜，少吃脂肪类和高糖类的食物。

(6) 体内的酸性环境：美学家特别强调，女性美容宜多吃碱性食物，以保持体内偏碱性环境，不宜多吃酸性食物，人体内血液倾向酸性，会造成血液循环恶化，使新陈代谢降低。人体酸性的内环境，还可造成皮肤粗糙，使皮肤失去光泽。专家指出，要使血液偏碱性，应多吃富含矿物质的食物，特别是含钾高的食物，如香蕉、花生、芹菜、菠菜、莴笋、香菇、土豆、冬笋等，有利于中和和调节体内由于精米、精面和动物性食品形成的酸性物质，利于保持体内的酸碱平衡，对身体健康和美容都有利。属于碱性的食物有菠菜、卷心菜、萝卜、胡萝卜、马铃薯、橘子、黄瓜、葡萄、香蕉、苹果、栗子、柿子、藕、番茄、豌豆、大豆、小豆、绿豆、甘薯、山芋、洋葱、茄子、香菇、牛奶等。

(7) 不正确的美容方法：面部合理按摩，对营养皮肤、减少皱纹和加强皮肤弹性有益，如果在美容中按摩用力过度，因为眼部周围的皮肤特别敏感和娇嫩，就会有损皮肤表面，增加皱纹。所以美容按摩宜轻柔，有节奏，不可用力过度。还有浓妆艳抹，也会使皮肤不透气、发痒、淤血、色素沉着，使皮肤失去光泽。

(8) 贫血：贫血症往往使人面容憔悴，面色苍白，精神萎靡不

振,出现贫血的病容,有损美容。所以,平时必须防止贫血,多吃些富含蛋白质、铁、铜、维生素 C 的食物,如蛋类、乳类、鱼类、瘦肉、虾、豆类及新鲜水果酸枣、山楂、西红柿、猕猴桃、青辣椒等。富含铁的食物有动物肝脏、肾、瘦肉、蛋类、海带、海参、黄豆、芝麻酱等;富含铜的食物有动物肝脏、牛肉、猪肉、虾、蟹、贝类、大豆、柿子、芝麻、油菜、菠菜、大白菜、胡萝卜、芹菜等。

(9)便秘:便秘可使女性失去红润的面貌,影响美容。为防治便秘可多吃一些富含膳食纤维的食品,如蔬菜、水果、粗粮等,只要坚持常吃这些食物,一般的便秘都会减轻或痊愈。

(10)肥胖和瘦弱:一般对肥胖影响美容比较重视,但对消瘦也会影响美容则有偏见。有的女性认为瘦弱是一种“苗条美”,这是片面的,健康才有利于美。营养学家制定出不同身高的标准体重计算方法:

$$\text{标准体重 (kg)} = (\text{身高的厘米数} - 100) \times 0.9$$

如果体重超过标准体重的 10%,为超重,应引起重视;如果超过 20%,即为肥胖,影响了形体美。同样,体重低于标准体重 20%,则为过瘦也不美丽。本节对胖人减肥和瘦人增重都有介绍,应参考进行调理,保持标准或接近标准体重。

6. 女性健美饮食原则有何要求

人的饮食在健美中占有非常重要的地位。化妆美容以及穿衣美体,只是人体表面的美化,其缺乏从人体的体形上进行根本的或称基本的健美。比如身体太瘦的女性,靠服装和化妆是不能变得身体丰满的,只有从调理饮食上促进肌肉的生长和发育,才能从根本上增强魅力。

本书中在有些条目中讲了饮食与美容的关系,这里只就美容饮食的原则概括说一说。

(1)营养要全面,食物多样化:人体需要全面的营养素,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水以及纤维素都不能少。这

些营养素在机体内部各自有各自的作用。缺少哪一种营养素都会造成营养不良。要想摄入全面营养，就必须做到进食的食物多样化，因为不同的食物含有不同的营养素。适当多吃植物性食物，要注意粗细搭配，吃些杂粮，所摄取的食物应五味调和、寒热温凉适度，食物种类齐全、搭配合理，营养全面，不会出现营养缺乏症，有利健美。吃粮食类食物主要是给机体补充热能，提供糖类、蛋白质和 B 族维生素；吃动物性食物主要是为机体提供蛋白质、脂肪、B 族维生素和无机盐（矿物质）；多吃些蔬菜和水果类食物主要是为机体提供维生素 C 及纤维素、无机盐和胡萝卜素；吃干果类食物主要是为机体提供维生素 E 和某些无机盐。维生素 E 有抗氧化作用，抗衰老和防止皮肤粗糙。

摄取食物要搭配，要多样化，吃植物性食物要粗细搭配，品种混食如小米、玉米、高粱米、甘薯、大豆、绿豆、蔬菜、水果等都要兼顾，而且米面加工不宜过精细，以免损失营养成分。

(2) 蛋白质摄取要均衡：蛋白质是机体必不可少的营养物质，一旦长期缺乏蛋白质，从美容角度上看，就会使皮肤失去弹性，粗糙干燥，使面容苍老。但富含蛋白质的肉类及鱼、虾等动物性食物属于酸性食物，如人体摄入过多，易使人过早衰老，对人体健康及皮肤健美都不利。所以，在摄取蛋白质时，要注意均衡，要调整肉食与素食的搭配比例。植物性食物中的大豆、麦粉、小米、花生仁、绿豆等也含有较多的蛋白质，而且大豆所含的是优质蛋白。动物性食品不易消化，年龄大的老年人应适当减少动物性食品，多吃植物性食品，有利消化吸收和防止摄入过多脂肪和胆固醇，引起心脑血管疾病。

(3) 油脂摄入应适量：在日常饮食中，应控制脂肪的摄入量，尤其是动物性脂肪，摄入过多会使身体发胖。肉类食物均含有较多的脂肪，即使是瘦肉中也含有一定量的脂肪，故女性应适当控制吃肉。在一定条件下，肉类食物在体内分解过程中，可产生很多酸性物质，对皮肤和内脏均有强烈的刺激性，影响皮肤的正常代谢，使

皮肤变得粗糙，失去美感。

(4) 多吃新鲜蔬菜和水果：多吃新鲜蔬菜和水果的目的：摄取足够的碱性无机盐，如钙、钾、钠、镁、磷、铁、铜、锌、钼等，既可使血液维持较理想的弱碱性状态，又可吸收大量维生素，有利防病健身。皮肤颜色较深者，宜经常食用萝卜、大白菜、竹笋、冬瓜及大豆制品等富含植物蛋白、叶酸及维生素 C 的食品。皮肤粗糙者，应多吃含胡萝卜素丰富的蔬菜，如菠菜、油菜、胡萝卜、藕、黄豆芽等黄色、绿色蔬菜。②摄取足够的维生素，各种维生素营养成分和皮肤健美有密切关系。缺乏维生素 A 及维生素 D 易导致皮肤干枯粗糙；缺乏维生素 A、维生素 B₁ 及维生素 B₂ 会加速皮肤衰老，缺乏维生素 C 易使皮肤色素沉着，使皮肤缺乏白皙感，而且易受紫外线的伤害。多吃蔬菜、水果，可以摄取足够的植物维生素，加强肠蠕动，有利于吸收毒物及加快毒物排泄出体外，减少毒物对身体的损害，并可防止便秘，避免给皮肤和器官带来病变。

(5) 适当饮水：饮水有利于皮下肌肉的饱满和富有弹性，对美容有利。正常成年人每人每日应饮水 2 000ml 左右。充分的水分供应，可促进血液流动，保持皮肤的水分及营养供应，使皮肤滋润，还可延缓皮肤老化。

(6) 宜常摄取性平和的食物：性平和的食物有助于养颜美容。性平和的食物谷粮类有小麦、小米、玉米、糯米、甘薯、花生、大豆、赤小豆、黑豆、蚕豆、豌豆等。蔬菜类有白菜、茼蒿、山药、卷心菜、土豆、胡萝卜、香菇、木耳、银耳等。瓜果类有苹果、李子、无花果、葡萄、橄榄等。动物鱼类食品有带鱼、鳗鱼、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、银鱼、鲢鱼、鲈鱼、甲鱼、牛肉、牛奶、兔肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽肉等。其他如核桃、葵花子、芝麻、薏苡仁、百合、莲子、莲藕、藕粉、蜂蜜等，也属于性平的食物。

(7) 饮食定时定量：饮食要定时定量，不可暴饮暴食或饥饱无度。一日三餐，定时进食，并做到：“早饭吃饱，午饭吃好，晚饭吃少”的原则，以保证各种营养素的均衡摄入，达到合理营养的目的。

(8)吃饭要细嚼慢咽：吃饭时狼吞虎咽，咀嚼不细，不易消化吸收，对健美不利。经细细咀嚼的食物，充分和入消化液，易于消化，并可充分吸收，对健康美容均有利。

7. 为什么说营养均衡是女性健美的前提

人体是由营养素组成的。人体中的骨骼、肌肉、器官、神经、血液都是由蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质（也叫矿物质或无机盐）、水和维生素所组成。肌肉中主要含有水分和蛋白质，骨骼主要含矿物质，其次为水和蛋白质。血液中主要含水分，其次也有相当数量的蛋白质。

从人体整体结构来看，主要是水，约占人体重量的 $2/3$ ；其次为蛋白质，约占体重的 17% ；脂类在体内的量因个体差异大，占体重的 $10\% \sim 20\%$ ；碳水化合物的量在体内相对较少，约占体重的 1.5% ；矿物质占体重的 $4\% \sim 6\%$ 。

因为人体是由以上营养素组成的，并且其在人体内还起着新陈代谢的作用，新的营养不断摄入，经过消化、吸收再不断分解，产生代谢废物被排出体外。营养的不断摄入和排泄，是人体生长发育的物质基础。人体发育有其自然的规律，所以对各种不同的营养素所需量也大不相同，故营养的均衡对人的发育成长和健康防病关系极为密切。

正如合理的营养是男性活力和勇气的源泉一样，均衡的营养摄入方式也是女性健康美丽的保障。营养对于人体，就像汽油对于汽车一样不可缺少，但也不是任何一种食物都可以供给人体所需的全部养分。人体所需营养多种多样，其用量又各有不同；食物更是品种繁多，其所含养分也不尽相同。这就要求人的进食要多样化，才会有多种营养素来满足人体对营养成分的不同需要。

怎样选择营养物质？最好的办法是尽可能吃些营养全面的食物，它们会提供机体所需要的从某些食物不能得到的营养成分，或者进食多样食物也可以供给机体全面营养素。如果已经发现机体

中缺乏哪种营养物质，就要有针对性地补充富含某种营养成分的食物，如缺乏维生素 A，出现夜盲症时，就要适当多吃含维生素 A 的猪肝和富含胡萝卜素（在机体内能变成维生素 A）的食物来调节机体内的营养均衡。药物营养成分也可以补充机体某种营养素的不足，必要时可以服用，但其总不如平时注意饮食更为重要，更安全。药物营养成分不能代替正常饮食，只能把它当作防止营养结构发生断层的救急和保护措施。

这里给女性健美饮食指出两点注意事项：一是要注意饮食的低脂肪。高脂肪会给女性带来心脏病、癌症，而且更为女性担心的是，脂肪会使人体发胖，甚至“一胖不回头”，影响女性的健康和美容。从这个角度而言，坚持低脂肪饮食几乎是女性一生的任务。二是注意饮食的酸碱平衡。一般人体偏于酸性，酸性对女性美容不利，它会伤害皮肤，使皮肤粗糙，如果平时注意多吃一些碱性食物，则可调节人体酸碱平衡，甚至可使人体转变为偏碱性体质，这对女性美容有益。本书在其他条目中专门讲过酸碱平衡的意义和做法。

8. 青春期女性应补充哪些有益健美的营养素

人在青春期正处于生长发育的旺盛时期，特别是女性会出现各种特有的性征变化。比如身材要长高，要来月经，生殖器官发育日趋成熟，第二性征开始明显起来。身体发育需要原料，活动需要热量。据研究，女性整个青春期末重要增加 20kg 左右，身高增长 20cm 左右，其热量需求要比成年人多 25%~50%。这足以说明青春期的女性对营养应有特殊的要求，只有保证了充足适宜的营养，才能满足青春少女机体的生理需求。青春期女性在全面营养供给的同时，应特别注意供给以下营养素：

(1)碳水化合物：人体每日需要很多热量，热量的 50%来自糖，35%来自脂肪，15%来自蛋白质。所以，足够的糖与脂肪对保证身体发育是非常重要的。按我国的饮食习惯，热量主要来自主