



女性健美保健

刘春华等 编著

NÜXING JIANMEI BAOJIAN

生活百科知识
青苹果电子图书系列

女性健美保健

刘春华 王丹露 梁青平 编著

内 容 提 要

本书以问答的形式，详细介绍了女性健美保健的基础知识和运动健美锻炼、科学减肥、乳房及皮肤健美保健、饮食保健等方法。内容丰富，文字通俗，实用性强，适用于欲健美保健的城乡广大女性朋友，亦可供基层医务人员参考。

前 言

爱美之心，人皆有之。这不管人们说与不说，确是客观存在的。自改革开放以来，随着科技的进步和社会的发展，每个中国人都能实实在在地感到生活的巨大变化。现代人在追求物质生活质量的同时，也看重精神生活，尤其是现代女性，对于美的追求有着更高的境界。

什么是美，怎样感受美，女性如何让周围的人感受到自己的美，不同的人有不同的情感领域与审美层次，不可能千篇一律。有的人只是自我欣赏，盲目地制造美的方式，却无章法，不合时宜，非但不能使他人感受到美，反而给人以俗不可耐的印象；而有的人虽在芸芸众生之中，却使人感受到由她整个身心所焕发出来的魅力与迷人的风采。美要有深厚的修养作为功底，要有健康的身体作为基础，同时也要靠健康的生活方式进行维护。如何创造健康的、完整的现代美，这是时代摆在每个女性面前的一个深刻的课题。

实现健美要靠科学技术与知识。有些女性不知如何进行健美锻炼，或虽经锻炼却难以达到预期的目的；有些人盲目进行护肤美容，因不得其法而损伤了容颜；有些肥胖妇女则因难以减轻体重而经常感到苦恼；还有些妇女面对雀斑、疮疤、黑眼圈及其它影响容颜的暗疾不知如何是好。在人们追

求健美的同时，各种健身俱乐部、健美训练班与多种健身方法应运而生，各种美容院及美容术风靡一时。进健身房、去美容院已成为一种时尚。但是，多数人没有条件频繁光顾那里，况且进行健美应该是全方位的。因此，我们编写了这本书，旨在与爱美的女性共同探讨如何通过容易掌握的方法，科学地进行锻炼、美容及饮食健美保健。

本书较详细地介绍了女性健美保健的基础知识和运动健美锻炼、美容护肤、科学减肥与饮食健美保健等方面的内容。本书注重知识性、实用性与趣味性相结合，着重帮助女性解决健美中的难点，使之学会和养成健康的生活方式。我们衷心希望女性朋友们能够喜欢这本书，并从中获得较多的益处。

为了向女性朋友提供更多实用有效的科学方法，我们参阅了大量的书刊杂志，并广泛地向专家们虚心求教，在此我们向专家们表示衷心的感谢！所引资料未被注明者，在这里也向作者表示歉意和真诚的感谢。

现代健美事业在不断地向前发展，许多更新、更科学、更有效的方法在不断地创造出来。由于我们水平有限，书中难免存在这样或那样的不足，甚至错误，衷心希望专家及读者不吝赐教。

作 者

2000年7月

目 录

一、健美保健基础知识

1. 什么是美、健美、健美运动? (1)
2. 健美锻炼与身体健康有什么关系? (2)
3. 身体健康的标志是什么? (3)
4. 女性形体美的评定标准是什么? (4)
5. 决定女性外形美的要素是什么? (5)
6. 脂肪与女性健美有什么关系? (6)
7. 女性怎样进行形体自测? (7)
8. 什么是女性的气质美? (8)
9. 什么是女性的形态美? (9)
10. 什么是女性的仪态美? (10)
11. 如何测定自己的标准体重? (13)
12. 如何计算人体是否肥胖或消瘦? (13)
13. 怎样进行身高预测? (14)
14. 身高受哪些因素影响? (16)
15. 青少年睡眠充足为何有利于身体长高? (17)
16. 体育锻炼为何有助于身体长高? (18)
17. 哪些不良饮食习惯影响女性健美? (18)

18. 怎样检验青春活力? (20)

二、运动健美锻炼

1. 女性如何根据生理特点进行健美锻炼? (22)

2. 女性健美锻炼应侧重哪些方面? (23)

3. 女性健美锻炼应注意哪些原则? (24)

4. 健美锻炼选择什么时间为好? (25)

5. 早晨锻炼应注意什么? (25)

6. 锻炼中如何进行自我保护? (26)

7. 为什么锻炼中会出现肌肉酸痛? (27)

8. 锻炼前如何进行准备活动? (28)

9. 锻炼后如何进行放松? (29)

10. 怎样掌握运动量? (30)

11. 女性怎样养成健美锻炼的好习惯? (30)

12. 中年妇女应选择什么样的锻炼项目? (31)

13. 老年妇女应怎样进行锻炼? (32)

14. 月经期如何进行健美锻炼? (33)

15. 妊娠期进行健美锻炼有何好处? 如何锻炼? (34)

16. 如何做妊娠期健美体操? (35)

17. 如何做产后健美体操? (37)

18. 忙碌的女性怎样进行健美锻炼? (38)

19. 久坐的女性怎样锻炼? (39)

20. 长时间站立的女性怎样锻炼? (39)

21. 瘦弱型女性如何进行健美锻炼? (40)

22. 怎样做 5 分钟脸部健美操? (41)

23. 怎样做眼睛健美操? (42)
24. 如何使脖颈更健美? (43)
25. 怎样做哑铃胸部健美操? (44)
26. 怎样做腰部健美操? (44)
27. 怎样做防治悬垂腹的体操? (45)
28. 如何进行 4 周腹部减肥训练? (46)
29. 怎样做腿部健美操? (47)
30. 怎样做臀部健美操? (48)
31. 如何利用楼梯做健身运动? (48)
32. 怎样做睡前 5 分钟健美操? (49)
33. 怎样做清晨 5 分钟健美操? (50)
34. 如何进行散步健身? (51)
35. 什么是反序运动锻炼法? 如何进行? (52)
36. 怎样矫正驼背? (53)
37. 两肩不平怎样矫正? (54)
38. 如何矫正 O 型腿? (55)
39. 如何矫正 X 型腿? (55)
40. 如何矫正八字脚? (55)

三、乳房健美保健

1. 乳房是怎样发育的? (57)
2. 健康乳房的形态与位置如何? (57)
3. 乳房有哪些主要生理功能? (58)
4. 女性胸部健美的标准是什么? (59)
5. 怎样防止乳房发育不良? (60)

6. 如何进行促进乳房健美的锻炼? (61)
7. 如何进行治疗乳房下垂的按摩? (62)
8. 如何进行治疗乳房过小的按摩? (62)
9. 乳房大小不均怎么办? (63)
10. 女青年束胸有什么害处? (64)
11. 如何使乳房健美常驻? (64)
12. 戴乳罩与乳房健美有关吗? (65)
13. 乳房有哪些异常情况? (66)
14. 常见的乳腺疾病有哪些? (67)
15. 乳腺小叶增生是怎么回事? (68)
16. 经前期乳房胀痛是怎么回事? (69)
17. 乳头凹陷如何矫正? (70)
18. 如何进行乳房肿块自我检查?” (70)
19. 有必要进行隆乳术吗? (71)

四、女性减肥健美保健

1. 什么是肥胖症? 肥胖症有哪几类? (73)
2. 为什么女性肥胖多于男性? (74)
3. 女性肥胖有哪些信号? (74)
4. 女性一生中哪些时期容易发胖? (75)
5. 如何正确区分女性青春期正常发育与肥胖? (76)
6. 女性青春期如何预防肥胖? (77)
7. 妊娠期肥胖有什么危害? (77)
8. 妊娠期如何预防肥胖? (78)
9. 何为女性生育性肥胖? 如何预防? (79)

10. 更年期如何预防肥胖? (79)
11. 女性发胖为什么常始自腹部? (81)
12. 肥胖对人的寿命有没有影响? (81)
13. 女性肥胖容易患哪些疾病? (82)
14. 女性过度肥胖为什么会出现性功能低下? (83)
15. “肥女不生育”是怎么回事? (83)
16. 女性肥胖者为什么常伴有下肢水肿? (84)
17. 肥胖与高血压、心脏病、高脂血症有什么关系? ... (84)
18. 肥胖与痛风有什么关系? (85)
19. 肥胖者为什么常常关节痛? (86)
20. 肥胖者易患癌症吗? (87)
21. 女性如何预防肥胖? (87)
22. 女性怎样进行节食减肥? (89)
23. 女性盲目节食会引起闭经吗? (90)
24. 运动对肥胖女性有哪些好处? (91)
25. 女性减肥运动分为几类? (92)
26. 女性肥胖者如何选择减肥运动项目? (93)
27. 女性减肥如何选择跑步的运动量? (94)
28. 为什么跳绳是女性最好的减肥运动之一? (95)
29. 走路和跑步对女性减肥哪个效果更好? (96)
30. 饭前与饭后进行运动减肥哪个效果更好? (96)
31. 女性做减肥运动时应注意什么? (97)
32. 女性做减肥运动时衣着上应注意什么? (98)
33. 跳舞有助于减肥吗? (98)
34. 常用的减肥药有哪些? 服用时应注意什么? (99)

- 35. 常用中药减肥验方有哪几种? (101)
- 36. 哪些人适宜针灸减肥? (101)
- 37. 按摩减肥的主要部位及操作手法有哪些? (103)

五、皮肤保健与护理

- 1. 皮肤的构造是怎样的? (104)
- 2. 皮肤有哪些生理功能? (105)
- 3. 为什么皮肤的颜色各不相同? (105)
- 4. 皮肤分为几种主要类型? (106)
- 5. 如何自我鉴别皮肤的性质? (107)
- 6. 保护皮肤有哪些方法? (107)
- 7. 怎样使皮肤青春常驻? (108)
- 8. 油性皮肤如何保养? (110)
- 9. 干性皮肤如何保养? (110)
- 10. 中性皮肤如何保养? (111)
- 11. 混合性皮肤如何保养? (111)
- 12. 敏感性皮肤如何保养? (112)
- 13. 春季如何护理皮肤? (113)
- 14. 夏季如何护理皮肤? (114)
- 15. 秋季如何护理皮肤? (114)
- 16. 冬季如何护理皮肤? (115)
- 17. 日光浴后怎样进行皮肤护理? (116)
- 18. 日晒过度怎样进行皮肤护理? (116)
- 19. 游泳后怎样进行皮肤护理? (117)
- 20. 旅游中如何进行皮肤护理? (117)

21. 运动前后如何保养皮肤? (118)
22. 中年妇女怎样进行皮肤保养? (119)
23. 老年妇女怎样进行皮肤保养? (120)
24. 影响皮肤美容的不良习惯有哪些? (121)
25. 使用化妆品应注意哪些问题? (122)
26. 什么是正确的洗脸方法? (123)
27. 如何进行面部蒸气浴? (124)
28. 如何自我进行面部美容按摩? (124)
29. 如何预防皮肤干燥粗糙? (126)
30. 面膜有哪些类型? (126)
31. 使用面膜有哪些注意事项? (128)
32. 如何自制美容面膜? (128)
33. 脱屑膏有何作用? 如何使用? (129)
34. 眼角出现鱼尾纹怎么办? (130)
35. 出现眼袋怎么办? (131)
36. 怎样消除黑眼圈? (132)
37. 青春期女孩为何易发生痤疮? 怎样防治? (133)
38. 怎样防治雀斑? (134)
39. 怎样防治黄褐斑? (135)
40. 怎样治疗扁平疣? (136)
41. 怎样防治皮肤过敏? (136)
42. 怎样防治酒渣鼻? (137)
43. 怎样防治皮肤黑豆? (138)
44. 怎样防治毛孔粗大? (138)
45. 怎样进行经络美容? (139)

- 46. 怎样进行泥浴美容? (140)
- 47. 怎样进行沐浴美容? (141)
- 48. 电脑美容包括哪些内容? (142)
- 49. 哪些美容法有害无益? (143)
- 50. 美容有哪些主要禁忌? (143)
- 51. 我国传统的皮肤美容验方有哪些? (144)

六、饮食保健与健美

- 1. 人体健美与膳食平衡有什么关系? (146)
- 2. 微量元素对人体健美有什么作用? (146)
- 3. 增进皮肤健康的食物有哪些? (147)
- 4. 为什么碱性食物有助于皮肤健康? (148)
- 5. 肥胖者在进行饮食减肥时应注意什么? (149)
- 6. 多吃水果是否可以减肥? (150)
- 7. 不吃早餐为什么不能减肥? (150)
- 8. 哪些食物有益于减肥? (151)
- 9. 面色苍白怎样进行饮食保健? (152)
- 10. 面容黑黯怎样进行饮食保健? (152)
- 11. 皮肤粗糙怎样进行饮食保健? (153)
- 12. 脸上皱纹多怎样进行饮食保健? (153)
- 13. 面部虚胖水肿怎样进行饮食保健? (154)
- 14. 痤疮型皮肤如何进行饮食调整? (155)
- 15. 雀斑有何饮食疗法? (155)
- 16. 治疗白发有何饮食方? (156)
- 17. 如何制作猪蹄祛皱膏? (156)

18. 如何制作银耳木瓜养颜汤? (157)
19. 如何制作阿胶美容膏? (157)
20. 如何制作养颜橘子饮料? (157)
21. 如何制作养血桂莲鸡蛋汤? (158)

一、健美保健基础知识

1. 什么是美、健美、健美运动？

什么是美？法国艺术大师罗丹曾说过：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”大自然中，有层峦叠翠和大江奔涌的山水之美，田野上有麦浪翻滚、果木生香的丰收之美；城市中有花草树木、街道建筑构成的环境之美；艺术中有诗歌、音乐、舞蹈、绘画的创作美与表现美；生活中有人的心灵美、行为美、语言美；人体有容貌美、形体美、姿态美、服饰美、气质美等。

爱美之心，人皆有之。爱美是人类的天性，是人类热爱生活的象征。原始社会，人们就用兽骨、石块穿成串，当成首饰佩戴，用彩色矿物、植物在身体上绘制图案，用来装饰生活。有生活就有美，美使人们的生活更加充满活力和丰富多彩。人们创造了美，美的感受又反过来使人的精神获得更大满足。

什么是健美？顾名思义，是健康与美丽的和谐统一。现代女性对于美的追求，已不再是林黛玉那样纤细柔弱的病态美，而是健康的美，是一种显而易见的、充满活力与感染力的美。健美是时代的产物。随着人们生活水平不断提高，精神面貌与追求也发生了与以往截然不同的变化。健康被放在

了第一位，包括精神健康与身体健康。美是在健康基础上的客观反映，健与美密切相关、相辅相成。丰满挺拔、形态优美的身姿，富有弹性的肌肉，匀称协调的曲线，端正秀美的五官，光泽红润的皮肤，乌黑柔顺的长发，坚忍不拔的意志，充沛旺盛的精力，与崇高精神境界的有机结合，才是一个完整的、具有巨大魅力的现代女性的新形象。

什么是健美运动？是在求得健康的基础上，塑造丰满匀称的形体之美的运动。健美运动已成为现代人休闲生活的一个重要组成部分。人类积多年的经验，摸索出一些适合人们追求人体造型美的科学锻炼方法。这些锻炼，可以改变人体的先天不足与缺陷，使身体增高，骨骼挺拔，肌肉结实。一些有针对性的局部锻炼，可使过度粗壮的大腿变得纤细修长，使粗短松弛的脖颈圆润挺拔，使干瘪下垂的胸部坚挺高耸，使脂肪堆积的腰腹变得紧绷有弹性。同时，配合饮食营养的调节，皮肤、头发、五官的养护与保健，便可塑造出一个健康的、充满蓬勃生机的、曲线优美的人体。

2. 健美锻炼与身体健康有什么关系？

经常进行健美锻炼，对心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等身体各器官组织的功能均有良好的影响。

健美锻炼可使心肌增强，心脏搏动有力，心腔容量增大，血管弹性增强，使有效心输出量增加，因此心率减慢，多数人在安静时心率可减少到 60 次/分钟左右，使心脏的休息时间增多，从而提高了心脏的工作能力，使心脏能够承受更大的负荷。

健美锻炼能刺激骨髓的造血功能，使血液中红细胞、白

细胞的数量和血红蛋白的含量增加，提高了血液输送营养及氧的功能水平，使机体代谢能力及抗病能力增强。

健美锻炼使肺的呼吸能力增强，增加了每次呼吸的气体交换量，有效地吸进氧气，排出二氧化碳，以保证人体在安静时和在激烈运动时气体交换的需要。

健美锻炼使消化系统的功能活动提高，促使胃肠的蠕动功能增强，消化液分泌增多，使消化能力增强，食欲增加。同时，肠壁血管扩张，血液循环加速，使吸收能力及运送能力提高，可以补充运动时所消耗的大量热能，并为人体健康供给所需营养。

健美锻炼可以刺激大脑皮质对神经系统的调控能力，使神经反射增强。高级神经的兴奋与抑制过程调节能力的提高，使夜间睡眠深沉，白天精力旺盛，可有效地提高人体抗疲劳的能力。同时尚可使内分泌系统的功能增强和稳定。

总之，健美锻炼能有效地增强体质，与身体健康的关系是密不可分的。

3. 身体健康的标志是什么？

世界卫生组织（WHO）规定，身体健康必须具备以下 10 条标准：

（1）有充沛的精力，能从容地应付日常生活及工作的压力而不感到过分紧张。

（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) 体重适当，身体匀称。站立时，头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，视物清楚，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，排列整齐，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性。

4. 女性形体美的评定标准是什么？

女性形体美的标准，可采用直观描述法和围度、比例测量法进行评定，具体方法如下：

(1) 直观描述法

① 骨骼发育正常，身体各部位比例适当、匀称、端正、无畸形。

② 五官端正，眼大眸明，牙洁整齐，鼻梁挺直，脖颈修长。

③ 双肩对称，丰满圆润，微呈下削，无端肩与垂肩。

④ 胸肌圆隆，乳房丰满有弹性，无含胸、驼背之态。

⑤ 四肢修长、正直，线条柔和，肌肉微隆起，结实有力，十指柔软、纤长。

⑥ 背视脊柱垂直，肩胛骨无翼状隆起。侧视有正常的生理曲线。

⑦ 臀部圆满，微上翘，无塌陷。

⑧ 腰细有力，呈圆柱形。腹部扁平，无明显脂肪堆积。

⑨ 皮肤晶莹润嫩，肤色健康。

1. 体态轻盈而无臃肿粗笨之感。

(2) 围度、比例测量法

- ①胸围长约等于臀围长。
- ②腰围长小于胸围长约 25 厘米。
- ③大腿围长小于腰围长约 25 厘米。
- ④小腿围长小于大腿围长约 15 厘米。
- ⑤肩围长小于臀围长约 10 厘米。
- ⑥上臂围长约等于手腕围长的 2 倍。
- ⑦上身長与下身長比例为 5 : 8。
- ⑧头长与身高比例为 1 : 7。

5. 决定女性外形美的要素是什么？

女性的外形美，包括形体美与容貌美。女性外形美主要由骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官等五大要素所决定。

骨骼是人体的支架，头面骨决定了女性容貌的轮廓，躯干与四肢骨决定了女性形体各部位的长度比例是否适当及体态是否端正匀称。

肌肉附着于骨骼上，协调骨骼运动，可显示身体健康与支持女性体态使之富有弹性及活力。肌肉过于发达、坚硬，则缺少女性的柔美；而肌肉松弛塌陷，也无健美之感。

脂肪位于肌肉与皮肤之间。适当的脂肪维持着女性优美的曲线，给人以丰满柔软之感。皮下脂肪蓄积过多，会使人看上去粗胖笨重；而干瘦的形体也会给人营养不良、毫无活力的感觉。

皮肤白皙，细嫩，弹性好，无疮疤，无瑕疵，是多数女性所追求的皮肤美。相反，干燥、粗糙、松弛的皮肤，虽然

可以用化妆品掩盖，效果却不如健康皮肤美得自然。

五官对容貌美的影响是最直接的。健美的五官应该是：眉黑形长，眼大有神，鼻梁挺直，口正唇红，耳郭端正，五官排列比例恰当、与脸型配合协调。

6. 脂肪与女性健美有什么关系？

对于许多女性来说，脂肪是一个敏感的话题。尤其是个别青年女性，体重尚在标准范围内便开始大惊小怪，恨不能消除体内所有脂肪，只要一个清清爽爽的苗条身段。事实上，脂肪对于女性来说，是维持健美体态及生理生殖功能的重要组织。

女性在青年时期，脂肪较多地分布于胸部及臀部，使胸部高耸而富有弹性，臀部略突出并微上翘，呈现出蓬勃健康与美妙绝伦的S形曲线。进入中年时期，由于内分泌的改变，脂肪开始向腰腹分布，虽然没有了青年时的轻盈体态，但适量的皮下脂肪仍可维持皮肤弹性，使面色红润光泽，皱纹较少，体态丰满健康，使人仍然显得比较年轻。

体内脂肪过少的瘦弱女性，不仅线条平直，缺少韵味及美感，并且由于体内热能储备不足，以致精力与体力也都不足，容易疲劳，学习、工作、劳动能力比较低。脂肪过少也影响机体对脂溶性维生素A、D、E等的吸收与利用，易引起这类维生素缺乏所致的疾病，如皮肤粗糙、角膜干燥、骨钙缺乏等。体内脂肪含量低于17%，还会使雌激素水平过低，导致卵巢功能紊乱、月经不调、闭经，甚至不孕。

当然，任何事物都有一定限度。肥胖者同样不能给人以健美之感，并且还会引起多种疾病，如高脂血症、高血压、冠

状动脉粥样硬化、糖尿病等。过于肥胖的女性，会使体内雌激素水平失调，引起卵巢功能紊乱，出现月经不调、闭经，甚至不孕。

7. 女性怎样进行形体自测？

女性形体美的重要标志是：身体各部位的比例适当与对称。虽然许多女性的体重大体符合标准，但看上去却缺少美感，这与形体的组成比例不合理有关。古希腊一位美学家说过：“美的本质在于井井有条、匀称，各部位之间的和谐、正确的数字比例。”女性可以通过形体自我测定，找出影响自己形体美的主要症结在哪里，以便有针对性地进行科学的体育锻炼和饮食调节，改变不足之处，获得健美匀称的形体。女性的形体比例标准（见表1）是：

表1 形体比例标准测定表

部位	身長	上臂围	肩围	胸围	腰围	臀围	大腿围
比例	2. 65	0. 44	1. 59	1. 42	1	1. 46	0. 85

人体身長与身長比值之比，与各部位实际围长与比值之比应该大约相等。

例如：一女性身高160厘米，胸围应该是多少？查表得知身長比值为2. 65，胸围比值为1. 42。列出计算公式：

$$160 : 2. 65 = X : 1. 42$$

$$X = 85. 7$$

胸围应为85. 7厘米左右。

该女性臀围应该是多少？查表得知臀围比值为 1.46。列出计算公式：

$$160 : 2.65 = X : 1.46$$

$$X = 88.2$$

臀围应为 88.2 厘米左右。

8. 什么是女性的气质美？

随着社会的不断发展与进步，现代女性对美的追求已不单纯是外表的天生丽质，而是“外在美与丰富的内涵并重”。一个女性心地善良，道德高尚，学识丰富，她的外表形态、表情、动作、谈吐、待人接物的态度就很自然地让人信任和产生好感，这就是女性的气质美，是由内在的修养所透发出来的与众不同的优秀品质，是一个人置身人群，却能把别人的目光强烈吸引过去的特殊风采。要使自己富有气质美，应从以下 3 个方面加以培养：

(1) 丰富的学识与内涵修养：气质美不是模仿来的，也不能仅靠形体训练和着装打扮来得到。气质美美在人的内心，是在人生中一点一滴培养起来的。因此，要想获得气质美，首先要多读书，学习各种各样的知识。书籍中包含了各种各样的知识、哲理经验、情操修养。读书可使人的视野开阔，明确如何面对生活，应付工作上的难题。读书能使人们在不知不觉间心胸豁达，谈吐生动，举止大方，仪态端庄，内心的美就会反映到外表上来。

(2) 高尚的品德情操：一个人情操高尚，心地善良，表现在生活中会谦和恭敬，宽宏大量；社交上会礼貌周全，谦虚恭敬，乐于助人；工作上会吃苦耐劳，兢兢业业。这样就

会为周围的人留下美好的印象。如果遇事斤斤计较，忌妒别人，损人利己，语言尖刻，表现出低下卑微的品德，便会令周围的人由生厌而避之，外表再美，也难得到欣赏。

(3) 乐观开朗的精神状态：良好的精神状态，使人神采奕奕，容光焕发，行为举止大方，表现出深厚的内心修养与情绪调节能力，给人以乐观向上的强烈感染力。如果一个人整天唉声叹气，愁眉苦脸，小肚鸡肠，怨天尤人，使别人看到了就会产生反感。

9. 什么是女性的形态美？

形态指躯体或物质的外形状态。形态美是每个现代女性孜孜不倦地努力追求的。女性形态美主要表现在端庄姣好的容貌与健美匀称的体形，也包括思想修养与内心世界所反映出来的精神风貌，主要有：

(1) 容貌美：古今中外，文人笔下和情人眼中的女性美，无论是以“沉鱼落雁”，还是以“闭月羞花”来赞颂，总是令人心动神摇，不能忘怀。但是真正的所谓“美”的典型，却很难定论。女性只要拥有端正协调的五官、长而弯的柳眉、明亮的双眼、挺直的鼻梁、周正鲜艳的红唇、白皙细嫩而富有弹性的肌肤、红润的双颊，也就拥有了动人的美貌。

多数女性并不拥有天生丽质，但巧妙的化妆术与皮肤保养技术能够修改或遮掩面容上的小小缺憾。高超的美发技术可以将女性的面庞衬托得更加完美。现代美容术的发展为众多女性创造了几近天成的美貌。但如果你不懂得化妆术或皮肤失于保养，也可能使你原有的美貌逐步丧失，这是应引起女性关注的问题。

(2) 形体美：现代人对女性形体美的要求是，高挑挺拔的身材、高耸的胸部、柔软纤细的腰身、平坦的小腹、略为上提有弹性的臀部、笔直修长的四肢、丰满匀称富有弹性的肌肉、健康的体质和充沛的精力。不论男女老幼，端正的五官、健壮的身材和充沛的精力，给人的美感都是最直接的。粗胖笨重的身躯和豆芽一般干细的体态都谈不上美。但大块结实的肌肉对于女性来说，没有柔软的感觉，也谈不上美。

形体健美有三个重要因素，即天生、锻炼、维护。而重要的是后两者，先天不足可以后天弥补。采用适合自己身体特点的锻炼方法，可以改善体质，使身体健壮和去除多余脂肪，获得丰满匀称的曲线。

(3) 心灵美：一个女性如果只有美丽的外表而缺乏内心美，会使人感到她只是一个美丽的躯壳，一个绣花枕头。没有内涵，心灵空虚，她的美也就大大地打了折扣，甚至毫不惹人注意。

乐观而有活力的精神风貌，对事业成功的不懈追求，丰富的学识与良好的行为举止，大方得体的着装与修饰，都反映了女性内心世界的深厚修养，为女性的形态美增添了最浓重最有魅力的一笔。因此，现代女性都应懂得“内蕴外发”的道理，加强自己的内心修养，使外形美与内心美达到和谐的统一，才能使美更加完美而富有感染力。

10. 什么是女性的仪态美？

许多女性并不是天生丽质，但她们仍然能焕发魅力，仪态万千。这种迷人之处，来自她们毫不矫揉造作的姿态、优雅的风度与生动的谈吐，这就是女性仪态的魅力——“美”的

重要组成部分。仪态美包括：

(1) 亲切的笑容与礼貌的举止：女性的笑容是最可爱的。与人初次见面时，能注意倾听别人谈话，其亲切的笑容会给人以温馨柔美的好感。与人交谈时，说话要清晰而有条理，不要指手划脚和口吐狂言，使人感到轻浮和盛气凌人。公众场合不要说话太多或高声大嗓门，剥夺别人的说话机会或影响其他人的交谈。更不能讲粗话或开低俗的玩笑。这样会给人留下深刻的坏印象，美的形象就被破坏殆尽了。与人共同进餐时，不要当众梳头；咳嗽要转过身去用手帕掩住口，餐后剔牙要用另一手掩住口。

(2) 得体的服饰与化妆：服饰和化妆要注意场合、年龄与自己的外形，要自然得体，不宜过分夸张。不要穿奇装异服、戴过分引人注目的装饰品；否则会给人以粗俗不堪的感觉。也不能毫不修饰，头发蓬乱，面容不洁净或睡眼惺忪，以一付懒散邋遢的样子示人。尤其在较正规和大家都比较讲究的场合，衣饰不整会给人留下一个不礼貌、没修养的印象，也缺少女人味。

(3) 立姿的调整：俗话说，站有站相，坐有坐相，走有走相。良好的姿态，不但引人注目并受人尊敬，对健康也有很大益处。

身体要保持均衡平稳，首先要有正确的基本立姿：从颈椎、胸椎、腰椎到双脚间的地面要形成一条直线。双肩放平，胸骨上挺，腰部收紧，臀部上提，双腿并拢，重心放在双足心部，双臂在体侧自然下垂。头部端正，双目平视。当站累了的时候，可将身体重心交替落于双脚的脚跟，双手掌交叠

于小腹前，这样的立姿大方斯文，又可分别让一腿稍事休息。

立姿要防止驼背、垂头、含胸、重心不稳、胯向侧斜、身体成几道弯或者靠门倚墙。这是有气无力、懒散轻薄的样子，根本无美可言，是不可取的。

(4) 正确的坐姿：坐时要自然伸直腰和背。如果椅子有靠背，可将背部轻轻地倚在靠背上。双手自然交叠，放在大腿上。如果椅子较窄并有扶手，可将双肘放在扶手上，但不能用双肘支撑身体。双腿并拢，双膝可同时斜向一方，也可将双腿略向前伸或向后收，一只脚放在另一脚的后面，保持自然端坐的姿势。

坐时要注意，不能弯腰驼背，时间长了会影响呼吸和骨骼正直。也不能将双腿伸直或半躺半坐，更不能双脚分开成大字形。双脚不停晃动或双脚勾着椅子腿的动作也很难看。这些都是失礼和不雅观的坐姿。

(5) 行走的姿态：步行时，特别是穿高跟鞋时，要求上身保持正直，两眼平视，挺胸收腹，抬腿不可过高，双腿平行，双脚踏相对的直线，步伐大小以迈步后双脚间的距离与自己的足长相等为好，手臂在体侧自然摆动。这样的步态楚楚动人，轻松而有神采。

行走时切忌凹胸凸腹、垂头探脖。两脚不要分得太远，要注意纠正外八字与内八字。步伐不稳，一摇三摆，或疲疲塌塌，晃头扭臀，都给人轻佻或不雅的印象。

世界上没有永远不衰老的美人。但是，若有优美的仪态，那么，即使你已届垂暮之年，也会使你仍然风韵犹存。

11. 如何测定自己的标准体重？

一个人的体重怎样才算标准？下面介绍两种常用的方法，只要测量出你的身长，就可以根据公式计算出标准体重：

(1) 标准体重计算法

标准体重（公斤）约等于身长（厘米）—100

如果身长在 155 厘米~165 厘米之间，应减去 100；身长在 166 厘米~175 厘米之间，应减去 105；身长在 176 厘米~185 厘米之间，应减去 110。

例如：身长 160 厘米，减去 100，标准体重应是 60 公斤。
身长 170 厘米，减去 105，标准体重应是 65 公斤。

(2) 标准体重指数法

人体标准体重的指数是 22。

标准体重（公斤）=身长（米）²×22

例如：身长 1.70 米，标准体重等于（1.70）²乘以 22，为 63.58 公斤。

12. 如何计算人体是否肥胖或消瘦？

肥胖与消瘦，不仅对健美有很大影响，而且会引起多种疾病。高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化都与肥胖有关。人体过于消瘦，皮下脂肪含量过低，也会引起内脏下垂、月经不调等多种疾病。可通过以下计算法得知自己是否肥胖或消瘦：

(1) 肥胖度计算法

肥胖度% = $\frac{\text{实际体重（公斤）} - \text{标准体重（公斤）}}{\text{标准体重（公斤）}} \times 100\%$

如果肥胖度不高于或不低于 10%，体重属正常范围。高

于 10% 属轻度肥胖；高于 20% 属中度肥胖；高于 30% 属重度肥胖；高于 40% 属极度肥胖。反之，低于 10% 属轻度消瘦；低于 20% 属中度消瘦；低于 30% 属重度消瘦；低于 40% 属极度消瘦。

(2) 体重指数法

体重指数 (BMI) = 实际体重 (公斤) ÷ 身长 (米)²

体重指数在 20 以下，身体偏瘦；指数在 20~24 之间，体重正常；指数在 24.1~26.5 时，身体偏胖；指数在 26.6 以上时，则属于肥胖了。

例如：某女身长为 1.60 米，体重为 65 公斤，计算：

$$BMI = 65 \div 1.60^2 = 65 \div 2.56 = 25.39$$

体重指数为 25.39，身体属偏胖。

13. 怎样进行身高预测？

身高预测方法主要有：

(1) 遗传预测法：人体身高有一定的遗传系数。因此，根据父母身高来预测子女身高是最常用的身高预测方法。现介绍一种简便易行的计算方法：

$$\text{男孩成年时身高} = \frac{[(\text{父} + \text{母}) \text{身高厘米}] \times 1.08}{2}$$

$$\text{女孩成年时身高} = \frac{[(\text{父} + \text{母}) \text{身高厘米}] \times 0.98}{2}$$

例如：女孩的父亲身高为 175 厘米，母亲身高为 165 厘米，预测女孩成年时身高为：

$$\frac{(175 + 165) \times 0.98}{2} = 166.6 \text{ (厘米)}$$

计算得知，女孩成年时身高为 166 厘米左右。

(2) 足长预测法：成年人人体各部位的比例中，足长与身高的比值差是较小的。俗话说：“长人先长脚。”儿童生长发育到 13 岁，其脚的长度就基本稳定了。因此，根据儿童足长预测身体高度的方法有：

①直接预测法

未来成年时身高（厘米）=13 岁时足长（厘米） $\times 7 \pm 3$

②比值预测法

未来成年时身高（厘米）=预测时足长（厘米）/Z · k

Z 为成年人足长指数，我国男子为 14.6，女子为 14.4。
k 为不同年龄足长与成年人足长之比。

表 2 不同年龄足长与成年人足长比值

年龄（岁）	男	女
7	0.734	0.795
8	0.767	0.825
9	0.799	0.860
10	0.831	0.895
11	0.859	0.926
12	0.896	0.961
13	0.931	0.978
14	0.964	0.987
15	0.984	0.996
16	0.992	0.996
17	0.992	0.996
18	0.992	0.996
19	0.996	0.996
20	0.996	1.000
21	1.000	

例如：女孩 10 岁，足长为 21 厘米。查表（见表 2）得知，女孩 10 岁时足长与成年人足长之比值为 0.895，代入公式：
此女孩成年时身高 = $21 / 14.4 \times 0.895 = 163$ （厘米）

（3）骨龄测定法：根据少儿的实际身高与实测骨龄预测身高。首先需经 X 线拍出骨龄片，然后经过专业人员进行测定计算。本法技术含量高，需专用设备，是目前最准确的预测方法，一般在选拔体育、文艺人才时采用，对普通人预测身高实用性小，故不详细介绍。

14. 身高受哪些因素影响？

人体身高增长的主要因素，可以归纳为以下几个方面：

（1）遗传因素：符合生物遗传的原理。一般来说，父母身材较高的子女也高，父母身材较矮的子女也矮。

（2）日照因素：人体增长有赖于骨骼生长，骨骼的生长离不开钙与磷的足量供应。适当多日照可以帮助人体合成维生素 D，而维生素 D 参与钙与磷的吸收及其沉积入骨的全过程。

（3）营养因素：构成骨骼主要的有机化合物为蛋白质，主要的无机盐为钙和磷。此外，微量元素钠、钾、镁、锌及维生素 A、C、D，都与骨骼生长有密切关系。如果身体对这些营养物质摄入不足，就会影响骨骼生长发育而身材矮小，同时出现发育迟缓，体质虚弱，抗病能力差。

（4）精神因素：精神压抑、心理创伤，会引起神经内分泌功能紊乱，参与人体生长的生长激素及甲状腺素的分泌发生障碍，就会影响人体长高。科学家发现，缺少家庭温暖，经常受到打骂、训斥、威胁、虐待的孩子，精神长期处在紧张、

压抑状态，生长发育缓慢，被称为“精神性矮小症”。而家庭和睦，父母慈爱，社会关系融洽，精神愉快则有利于身体长高。

(5) 内分泌：对身体长高起主要作用的是脑垂体分泌的生长激素。生长激素分泌减少，会导致生长发育迟缓而身材矮小，过矮者称为侏儒症。生长激素分泌旺盛，身材较高。但是如果出现分泌亢进，又会形成巨人症。

(6) 体育锻炼：儿童从小参加体育锻炼，会比一般人身体发育快，有时会比其他孩子高出4厘米~7厘米，甚至高出10厘米。

15. 青少年睡眠充足为何有利于身体长高？

人在青少年时期，身体处在生长发育的旺盛阶段，生长激素分泌急剧增加。生长激素的分泌量在睡眠与清醒时的差异是很大的，清醒时分泌量较少，浅睡眠时分泌量增加，而在深度睡眠时生长激素的分泌量可达到高峰。随着生长激素分泌高峰的产生，性激素与黄体激素的分泌也呈旺盛状态。人在睡眠时，浅睡眠期与深睡眠期是交替进行的。一夜睡眠，可出现2~3次深睡眠期，每次维持1~2小时。因此，保证充足的睡眠，对青春期女孩的生长发育及身高增长十分重要。一般每天应保证8~10小时的安稳睡眠。

脑垂体生长激素的分泌，在儿童后期及青春期最为旺盛。因此，十几岁的孩子身高的增长十分显著。随着年龄的增长，生长激素的分泌量越来越少，延续到老年期，生长激素的分泌已是微乎其微了。

16. 体育锻炼为何有助于身体长高？

儿童期即参加一定量体育锻炼的孩子，身高会超过其他孩子。进入青春期后，尤其是12~15岁时，是骨骼发育最旺盛的时期。这个时期采取体育锻炼增高，效果是最显著的。

体育锻炼为何有助于身体长高呢？

(1) 体育锻炼使血液循环旺盛，促进机体新陈代谢，使健康状况得到改善，胃肠功能得到改善，增强了营养吸收的能力，并促进钙质在骨骼中的沉积，为生长发育及骨骼增长提供了充足的营养，使肌肉和骨髓细胞增殖旺盛，生长良好。

(2) 体育锻炼多在户外，增加了接受较多阳光照射的机会，有利于皮肤中7-脱氢胆固醇转变为维生素D，可促进钙、磷的吸收。

(3) 体育锻炼可刺激脑垂体使生长激素分泌旺盛。同时，由于血液循环速度加快，生长激素被及时输送到机体各部，促进生长发育，并刺激成骨细胞增殖分裂，使骨骼加速增长增宽。但过度的运动，身体极度疲劳，也会适得其反，因为抑制了生长激素的分泌。因此，运动量要掌握在适宜的范围内，运动时间要合理，运动后要有充分的休息与睡眠。

体育锻炼可选择球类、田径、健美操、自行车、滑冰、游泳、跳绳、跳皮筋、跑步、登山等。

中老年人身体虽然不再长高，体育锻炼仍可使钙质在骨骼中沉积。尤其是更年期妇女，体育锻炼对于防止骨质疏松、延缓机体衰老十分有利。

17. 哪些不良饮食习惯影响女性健美？

饮食与人类生存关系十分密切，对于人体生长发育、健

康、疾病、衰老都有直接的影响。有些女性饮食习惯不良，在很大程度上影响了人体健美。不良饮食习惯主要有：

(1) 吃饭不定时定量：有人吃饭很随意，什么时候方便什么时候吃，合口就多吃，不合口就少吃，毫无规律可言，给胃肠工作增加了很大负担，甚至造成胃肠功能紊乱，直接影响食物的消化、吸收，造成营养不良。

(2) 吃得太多：吃饭狼吞虎咽，吃个碗净盘光。平时瓜子、花生、糖果、点心不住嘴，尤其是晚上看电视时还是吃个不停。这样造成进食过量而运动不足，热能在体内转变成脂肪，大量堆积，肥胖就不可避免了。

(3) 偏食：有人只吃青菜不吃肉，有人又偏爱肉食不吃青菜，或只是吃副食而不吃主食。偏食会造成营养失衡，使人体得不到各种充足的营养，造成骨骼发育不良，肌肉、脂肪含量不足，皮肤粗糙、生疮，对健美有很大影响。

(4) 常吃太烫或太冷的食物：食物温度过高，超过 50°C ~ 60°C ，会损伤口腔、食管、胃肠粘膜，刺激粘膜上皮细胞迅速增生，以修复受伤的粘膜。如果粘膜反复出现烫伤与修复，会引起过度增生，就有引起组织癌变的危险，发生食管癌与胃癌。

过冷的食物会使胃肠血液循环减慢，消化液分泌减少，胃肠平滑肌蠕动能力减低，造成胃痛、消化不良。经期食用过冷食物还会引起月经不调与痛经。

(5) 吃饭时精力分散：边吃饭，边看书、看电视，或高谈阔论，使精力分散，大脑皮质对于饮食调节的兴奋性受到抑制，味觉器官反应迟钝，消化液分泌减少，消化能力减弱。

同时，由于注意力转移，饮食咀嚼不彻底，长此以往会影响食欲，引起消化不良等慢性胃肠疾病。

(6) 饭前饭后激烈运动：饭前运动使胃肠粘膜平滑肌供血不足，蠕动功能减低，影响正常食欲；饭后胃肠饱胀，激烈运动会使胃肠张力增加，容易发生痉挛。日久都会造成胃下垂、慢性胃炎等胃肠病。

18. 怎样检验青春活力？

日本的古田健一教授推荐了一组动作，用来检验人体是否保持青春活力，方法是：

(1) 柔软性：双腿分开与肩同宽，向前弯腰，手指触地。

(2) 肌肉力量：俯卧，双手并拢，将前额置于手上，再依靠双臂的力量撑起身体。

(3) 耐力：坐或站立，唱乐谱中 1 的音，持续 20 秒钟。

(4) 平衡功能：一只脚站立，另一只脚钩在直立的腿的膝关节后面，双手叉腰，自左向右，再自右向左慢慢摇头。

(5) 敏捷性：跪坐在脚上，脚不动，不依靠手，迅速地将臀部向左右挪动，臀部要触地。

(6) 灵活性：双臂下垂，然后右手向前、左手向后挥圆圈，挥 1 圈后换成相反方向，连续正反变换 3 次。

(7) 爆发力：双脚并齐向前跳跃，距离要超过自己身长的一半。

(8) 全身平衡的力量：俯卧，双腿不弯，脚面贴地。屈臂，将手掌与小臂置两肩下贴地。依靠双肘将上身撑起，坚持 3 秒钟。

20 多岁的年轻女性，8 项动作应全部做到。30 多岁时，应

能做到 6 项以上。40 多岁时，应能做到 5 项以上。如果已 50 多岁了，希望还能做到 4 项以上。

二、运动健美锻炼

1. 女性如何根据生理特点进行健美锻炼？

女孩从青春期开始，第二性征发育，身高、体重、胸围、骨盆径等形态上的变化比较明显，此时是女孩进行体育锻炼的黄金时期，对于形体的发育及健美有十分重要的作用。青春期女性可以多选择体操、艺术体操、健美体操等运动。体操类项目不仅可使腹壁绷紧减少脂肪堆积，使腰腹柔细而有力，同时对骨盆发育的效果亦十分明显。充分发育的骨盆不仅能使女性的曲线弧度加大，而且有利于将来在生育时使分娩顺利、产程缩短。体操类运动对胸廓的发育也是十分有利的。胸廓发育良好，胸肌发达，对于乳房的健康发育与曲线美的充分体现，有着不可低估的作用。

女性在月经期也可以进行一些锻炼，但运动量不宜过大，时间不宜过长，可侧重胸部、上肢、头颈部的锻炼。不要进行腰腹部的锻炼，尤其不应进行游泳运动。妊娠早期和中期也应适当地进行一些体育活动，如散步、登山、上下肢的局部体操等。这些活动不仅有利于防止妊娠期过度肥胖及胎儿巨大，还会增加母体及胎儿的新陈代谢，增进健康，避免疾病，是保证优生优育的有利措施。

产后妇女更应加紧进行健美锻炼，使堆积的脂肪及体液

尽快消散，改善“松松胖胖”的臃肿体态，恢复孕产前轻盈的健美身姿。

2. 女性健美锻炼应侧重哪些方面？

每一个爱美的女性，都希望自己有一个健美的形体。但是，女性究竟怎样锻炼才能使自己达到真正的健美？应注意侧重以下几个方面：

(1) 重视青春期的锻炼：女性的青春期，一般比男性提前2年左右。青春期女孩发育迅速，身高、体重也急速增长。这个时期如果能认真参加各种体育活动，使骨骼、肌肉及身体各部组织器官都得到健康发展，能为一生保持健康和健美的体魄打下一个良好的基础。

(2) 加强胸部的健美锻炼：胸部完美的曲线是女性健美的标志。女性在二十几岁时，雌激素分泌旺盛，乳房发育良好，丰满而富有弹性。而哺乳期后或人到中年，丰满的胸部就会逐渐松弛。要保持胸部的健美，最好的办法就是进行体育运动和加强胸部的健美锻炼，使胸壁肌肉扩展厚实，以支撑乳房使之依旧坚挺高耸。

(3) 腰腹部的锻炼：可保持女性优美的身段。女性身材苗条，体态动人，很大程度上取决于腰腹部的健美。腰细圆而有力，腹部收紧，能保持躯干的窈窕挺拔，行动协调而弹性良好。

(4) 进行科学的腿部锻炼：修长的双腿是女性健美的重要组成部分，腿形直而修长，健壮而线条柔和，具有动人的美感。进行科学的腿部锻炼，可使大腿肌肉发达匀称，小腿肌肉、膝关节、踝关节小而周正，同时可以矫正双腿的弯曲

和畸形。

(5) 柔韧练习：可使体态协调柔美。韧带弹性好，可使生活中各种动作都能做到大方舒展，尤其是腰部、胯部的柔韧，不仅为分娩创造条件，也使女性走路、行动更柔美而有韵味。

(6) 科学锻炼与饮食调节：肥胖与消瘦都影响女性健美。肥胖不仅使女性形体粗笨，妨碍行动，还会引起多种疾病，严重影响身体健康；但是消瘦也不好，消瘦的人体质不好，工作和学习时精神欠佳，并且肌肉松弛，脂肪缺乏，瘦骨嶙峋同样谈不上健美。肥胖与消瘦的女性都可以通过科学的锻炼和饮食调节而实现健美。

3. 女性健美锻炼应注意哪些原则？

(1) 循序渐进的原则：在锻炼过程中，动作应由易到难，方法由简到繁，负重量由轻到重，每个动作的重复次数由少到多，锻炼的强度和密度由小到大，每次锻炼的时间由短到长，总体运动量应由小到大。总之，以不断提高锻炼水平和取得效果为目的。

(2) 全面锻炼、均衡发展的原则：根据女性的生理解剖与身体特点，在进行有针对性的锻炼的同时，还应采取各种有效的锻炼方法，使身体各部肌群、各器官的功能及身体素质得到全面、均衡的发展。

(3) 持之以恒的原则：锻炼不应一暴十寒或练练停停。坚持长期、系统、科学的锻炼，给予大脑皮质及身体各器官组织的功能以持久的、不间断的良性刺激，这样才能使锻炼效果累加起来，保持身体的长久健美。

(4) 区别对待的原则：应根据自己的年龄及体力状态选择适合自己的锻炼项目。并针对女性不同时期，如月经期、妊娠期、产后哺乳期、更年期、老年期等，适当调整不同的锻炼方式及运动量，以便取得预期的锻炼效果。

4. 健美锻炼选择什么时间为好？

一年四季均可锻炼，尤其是春、秋季最为适宜。此时气候不冷不热，不用穿过厚的衣服，也不易出现大汗淋漓的情况。更重要的是身体生理功能在这两季进入高峰期，新陈代谢旺盛，肌肉、骨骼在重力负荷刺激下发育较快，最有效地提高健康水平，疲劳最易消除，因此是锻炼的黄金时期。

许多人喜欢清晨进行锻炼。早晨空气清新，此时锻炼可驱走一夜睡眠的慵懒，使人精力充沛。但早晨锻炼运动量不宜过大，时间不宜过长，应以不影响日间的正常工作与学习为准。

每日进行健美锻炼的时间最好选择在下午 5~8 时。这段时间体力较好，热能充足，并可经过锻炼消除一日工作的疲劳与紧张。锻炼过后有足够的时间用来放松及休整，并且对晚间的睡眠也有很好的促进作用，使早晨起床后精力旺盛，体力恢复彻底。

从人体生理功能活动规律来说，上午 8~11 时，下午 3~6 时是精力旺盛的高峰时期，对于专业运动员和健美锻炼者，以及离退休的中老年妇女，这段时间锻炼是最好的。

5. 早晨锻炼应注意什么？

早晨，太阳初升，空气清新，大地一派生机，使人心旷神怡。这时进行一些健身活动，确实能振奋精神，强壮筋骨，

使人精力充沛。

但是，早晨锻炼进行得不恰当，也会影响效果，因此应注意以下 3 点：

(1) 时间不宜过早：有些人天还没亮就开始在草地或树旁进行锻炼，其实不妥。夜间植物停止了光合作用，只有吸进氧气、呼出二氧化碳的呼吸作用。清晨前，空气中二氧化碳大量存在，若在此时锻炼，会吸入很多的二氧化碳，对健康不利。日出后，晨雾渐散，空气开始流动，二氧化碳逐渐向空间分散，此时到海边或远离树木的开阔地锻炼，效果最好。

(2) 大雾的早晨不宜锻炼：雾是飘浮在近地面低空中的小水滴，其中溶解了大量的酸、碱、盐、酚等化学物质，还包含着大量工业粉尘、烟灰等。吸入这样的雾气，会引起上呼吸道刺激症状，还会导致咽炎、喉炎、鼻炎、支气管炎等疾病。同时，密度较大的雾气会影响肺泡的气体交换，使人有头晕、胸闷、憋气等缺氧症状。

(3) 运动量勿过大：要掌握好运动量，不要太疲劳，要避免出汗过多，以免影响精力及体力。可以进行一些运动量较轻的活动，如跑步、做操、打太极拳、练气功等。

6. 锻炼中如何进行自我保护？

女性在锻炼中应注意自我保护，以免出现意外伤害及疾病。

应注意场地的选择。在进行较剧烈、运动幅度较大的运动时，应选择宽敞平坦的场地，避免在运动时被周围物体碰伤身体，或崴伤脚踝。太窄小的场地也影响动作的伸展与连

贯性，达不到预期的锻炼效果。

环境空气要清新，在室内锻炼时，要注意空气流通。空气污浊，不能充足地供给身体运动所需的氧气，易造成肢体酸痛疲劳。大雾、大雨、大风天气，应在室内锻炼。在烟尘及其它物质污染空气的环境中锻炼，容易引起上呼吸道刺激症状及炎症，也应注意避免。

运动中气喘吁吁、浑身发热出汗时，不能因口渴而大量喝冷水，否则会使充血发热的内脏突然受到冷水刺激而出现功能失调的症状。运动中大量饮水，既增加了血液容量，又冲淡了血液，从而增加了心脏负担并使血液送氧能力下降。过多饮水还会使汗液大量增加，过多排汗带出大量盐分，使体内水与电解质的平衡受到破坏，对身体极为不利。

运动后大汗淋漓时，不要立即洗冷水澡。此时皮肤毛孔扩张，突然受到冷刺激，毛孔骤闭，影响汗液排出，会引起汗斑、湿疹、皮肤瘙痒等疾病，还会使皮肤竖毛肌功能失调，排汗功能减弱。大汗淋漓时也不应立即吹风和用电风扇降温。俗话说：“大汗莫当风，当风如当剑。”此时吹风易使风邪侵入人体，引起肌肉、关节酸胀疼痛、肢体沉重等疾病。

7. 为什么锻炼中会出现肌肉酸痛？

最初参加锻炼或运动量稳定一定时间后又突然加量，许多人都会出现全身或局部肌肉酸胀疼痛。这是肌肉在适应新的运动量时，出现一时的供氧不足，运动所产生的肌酸在缺氧条件下，不能进行正常的循环代谢，在肌肉组织内大量堆积，刺激肌肉中的神经末梢，所引起的局部反应。酸痛感表明肌肉处在适应新的运动量的过程中，同时又表明在新的运

动量的刺激下，肌肉代谢能力在增加，是运动水平正在提高的表现。在3~5日后，肌酸进入正常的循环代谢，肌肉酸痛会逐渐减轻或消失。因此，一般情况下不用停止锻炼，但运动前应充分做好准备活动，以免造成肌肉拉伤。

经过一段时间的锻炼，肌肉与韧带的强度、弹性及伸展性有了提高，这些酸胀疼痛的感觉就不易出现了。

如果在运动时准备活动不充分，动作不当，缺乏协调性，用力过猛，也会使肌肉或韧带过度抻拉，出现拉伤或撕裂伤，甚至出现肌肉纤维断裂，产生较强的疼痛。这种疼痛局限性较强，表现在一条肌肉或一个点上，并有烧灼感，触之僵硬，影响肢体活动。此时应减轻运动量。如果伤势较重，可暂时休息几天，进行物理治疗，如用红外线、超短波治疗或按摩等，损伤治愈后再进行锻炼。发生肌肉纤维断裂一定要请医生治疗，并进行充分的休息使肌肉复原，否则会形成肌肉瘢痕，造成永久性的局部僵硬与硬结。

8. 锻炼前如何进行准备活动？

体育锻炼前应进行一些准备活动，使血液循环及呼吸逐渐加快，肌肉发热、柔软，情绪兴奋，以便更好地进入运动状态，并有利于防止运动创伤的发生。

准备活动可先做一些局部关节的运动，如转颈、转腰、转膝、转脚腕，活动肩、臂，使各关节由静止僵硬逐渐轻松灵活。然后可进行慢跑，做一些较轻的跳跃运动及徒手体操，使全身发热，肌肉及韧带得到适当拉长，使精神逐步兴奋起来。如果感到关节灵活，肌肉发热，身体微汗，肢体轻松，韧带能够适应一定强度的抻拉，并且精神兴奋，有运动欲望，说

明准备活动已经就绪，可以进行由小量到大量的锻炼了。

准备活动所需的时间，因季节、天气、训练内容及身体情况而长短不一。夏季天气炎热，机体基础代谢高，身体较灵活，因此容易活动开，准备活动时间可短些。冬季气温低，血液循环较慢，关节、韧带、肌肉僵硬，准备活动时间需长些。运动量较大、较激烈时，准备活动应长而且充分。早晨，身体各组织处于较安静状态，准备活动宜长点，晚上可短点。刚参加锻炼者，肌肉还处于酸痛的反应中，准备活动应长些，以免出现创伤。有一定训练水平的人，准备活动可短点。

9. 锻炼后如何进行放松？

任何项目锻炼后，都应进行放松活动，使肌体从激烈运动的状态恢复到安静状态，静脉血液很快回流到心脏，身体各器官组织恢复到正常工作状态，也使运动后的疲劳能够较快地得到消除。

锻炼后，可以轻轻地摆动上肢与下肢，让肌肉轻微地抖动，以使血液循环及肌肉代谢恢复正常，神经兴奋性降低。对活动较多的肌肉群可以进行揉捏、拍打、抖动等方法做自我按摩，使僵硬的肌肉放松；进行深呼吸，使呼吸速度下降；进行慢步行走，使心率下降；微闭双目，静止稍坐，使兴奋的情绪安静下来。这样可达到彻底放松的目的。

大运动量后，最好能洗个热水澡。水的流动冲击，有良好的机械性按摩作用，同时热水可使血管扩张，血液循环通畅，使肌肉、关节得到很好的放松。热水能够清除汗液与污垢，排除体内废物，对于解除全身疲劳有良好的效果。

10. 怎样掌握运动量？

健美、健身锻炼的运动量因人而异。年龄、性别、身体状况、运动水平不同，对所能承受的运动量的大小亦有很大差异。运动量不足，达不到锻炼目的，而运动量过大，同样会伤害身体。因此，掌握适当运动量是非常重要的。

掌握运动量较常用的方法是脉搏测量法。正常人每分钟的脉搏数是 60~100 次。运动前先测量一下脉搏，记下数字。运动后再测 1 次。如果运动量合适，年轻人每分钟脉搏数可在 130~150 次。老年人视年龄不同，一般在 100~110 次较为适宜。增快的脉搏应在 1 小时内恢复正常。如果心跳加快短时间内不能恢复，或到了第二天清晨脉搏数仍高于正常脉搏数，说明运动量过大，应该减量。

另一种掌握运动量的方法为主观指征法。运动后心情舒畅，精神愉快，虽有轻度疲劳及肌肉酸胀疼痛，但无气喘、心慌、憋气、体力不支等感觉，并且食欲增加，睡眠改善，醒后精力旺盛，说明运动量合适。如果运动后全身不适，食欲下降，睡眠变差，疲劳难以消除，说明运动量过大，应减量或暂停数日。

女性还应注意月经的变化，如月经提前或拖后、经期延长或缩短、经量增多或减少、有无痛经或闭经，应及时进行治疗，并对运动量加以适当调整。

11. 女性怎样养成健美锻炼的好习惯？

应端正对健美锻炼的认识，这对于多数女性来说已不成问题。健康是锻炼的主旨，美是人类永恒的追求，健与美的有机统一是现代女性魅力的重要源泉，健美锻炼是现代生活

中不可缺少的组成部分。

许多女性有进行健美锻炼的愿望，但因种种原因很难将这个愿望付诸实施，或是练练停停，未能坚持。最好的方法是制订一个详细的计划，经常拿出来看一看，记住每日应进行锻炼的时间及项目，自己监督自己实施。每日晚上检查一下当日的任务是否完成。一段时间后，习惯成为自然，就可以顺利坚持锻炼了。

还有一个好方法是根据个人情况参加集体锻炼，如参加健美训练班，或加入每日早、晚进行健身运动、打太极拳、跳健身舞的群众团体。这些集体活动有很强的集中性、娱乐性及时间、场地的固定性，容易在大脑皮质内形成一个兴奋灶，使人不易忘记，并会自觉地积极创造条件，安排好时间，尽力保证参加每次的锻炼。如此持久地锻炼下去，就会使自己成为一个真正的健美女性。

12. 中年妇女应选择什么样的锻炼项目？

中年妇女心血管和运动器官的发病率较高，尤其是要经过一个更年期，内分泌及各器官的功能都会发生较大变化，并且许多中年妇女都有发胖的趋势。因此，应注意选择以下有针对性的锻炼项目：

(1) 改善心脏功能，预防血管老化：较适宜的项目有慢跑、散步、骑自行车、游泳、跳迪斯科舞等。这些有氧代谢运动可以增强呼吸系统及心血管系统的功能，促进血液循环，防止血脂在血管壁的沉积，对延缓衰老有益。

(2) 加强形体锻炼，防止肌肉松弛、萎缩及脂肪堆积：较适宜的项目有游泳、跑步、徒手健美操、哑铃操等。俗话说：

“人老先老腿。”中年妇女还应加强腿部锻炼，如深蹲、压腿、踢腿等，以增强双腿的柔韧性与灵活性。中年妇女还应注意骨盆底肌肉的锻炼，方法是收提肛门（有憋大便的感觉），坚持片刻后放松，反复进行10~20次，以加强盆腔肌肉的力量，防止生殖器官下垂。

(3) 根据自身情况，选择有针对性的锻炼：患有高血压、神经衰弱、绝经期综合征较重者，以及有其它慢性病的妇女，可选择太极拳、气功、中老年迪斯科等项目；有颈、肩、腰、腿痛的患者，可练习练功十八法、八段锦等。只要持之以恒，一定会对病体康复有效，更年期妇女通过锻炼亦可安全度过这一人生的非常时期。

(4) 放松精神，注意锻炼的娱乐性：中年妇女往往肩负事业与家庭两副重担，平时极少有锻炼和娱乐时间。因此，更应注意选择一些娱乐性较强的运动项目，如旅游、周末舞会等，既可以使经常处于紧张状态的精神得到放松，愉悦心身，又可以增进健康。

13. 老年妇女应怎样进行锻炼？

由于人体衰老速度受各种因素的影响，老年人的健康状况也千差万别，有些老年妇女还承担着家务劳动的重担，甚至还要帮助子女抚养第三代。因此，老年妇女的运动项目不应一概而论，应根据个人的体力、健康情况做适当安排：

(1) 适当选择一些耐力训练：如散步、慢跑、爬山等，还可以打太极拳、练木兰扇、做医疗体操、跳老年迪斯科，并可参加一些民族舞、扭秧歌等活动，既有较强的娱乐性，又可达达到健身目的。老年妇女体内雌激素水平极低，因此骨钙

丢失较快。锻炼能促进钙质在骨内的沉积，对于防止骨质疏松亦颇有效。

(2) 注意运动量不要超过心脏负荷：体弱及高龄者，运动量应控制在每分钟增加心率 20 次左右；低龄老年人及体格较强者的，每分钟增加心率也应控制在 40 次左右。尤其是患有心脏病的老年妇女，更不要因情绪兴奋而忘记了掌握运动量，以免酿成不良后果。

(3) 应多做户外活动：有些老年人家务劳动较多，整日围着锅台及孙儿转，更应该适当安排户外活动时间。户外空气清新，阳光灿烂，有利于肌肉的吐故纳新。适当接受阳光照射，对于减轻骨质疏松症的发生也大有益处。

14. 月经期如何进行健美锻炼？

女性在月经期仍可参加适当的健美锻炼，如徒手健美操、散步、慢跑等。适当的活动，能够改善盆腔的血液循环，减轻出血，并有助于调节大脑功能，保持精神愉快。患有痛经的女性，在经期仍可坚持适当的锻炼，有助于减轻疼痛症状。个别经期反应强烈的青年女性，则不应参加体育锻炼。

剧烈的、强度很大的体育活动，如跳高、快跑、球类活动等，或者增加腹压的力量性训练，如仰卧起坐、举重、杠铃等活动应该避免。因这些活动能使盆腔血液循环加快，易引起月经过多或经期延长。此外，月经期间，固定生殖器的一些韧带因盆腔充血而松弛。剧烈运动易造成韧带震动、扭伤，造成子宫位置偏移，导致月经不调、痛经等。尤其是青春发育期的女性，月经期更不宜参加剧烈运动。

月经期禁止游泳。月经期宫颈口微开，并且流出的经血

使阴道酸碱度发生变化，易导致细菌繁殖并侵入子宫，子宫内膜的剥离对细菌生长很有利。因此月经期游泳，容易引起子宫内膜炎症等妇科疾病。冷水刺激，还会导致盆腔和子宫血管收缩，使经血排出不畅，易引起痛经或闭经。

经常进行大运动量锻炼的女性，应该有经期情况记录，如每次月经日期、天数、间隔周期、经量等。如出现较大变化，应及时找出原因，调整运动量或到医院就医。

15. 妊娠期进行健美锻炼有何好处？如何锻炼？

当一个新的生命在腹中开始孕育的时候，女性心中的幸福感大概是人生中任何事物都难以比拟的了。

但是，有些准妈妈为了使胎儿能健康发育，却采用了错误的方法，如多吃、多睡、少动，使得身体肥胖，肌松骨软，胎儿巨大，不仅给生育带来很大困难，还会引起妊娠高血压等妊娠并发症。

在妊娠中、晚期，由于腹部越来越膨大，头及肩部代偿性后仰，腰部曲度增大，背伸肌常处于紧张状态，容易出现腰酸背痛。妊娠期体内产生的松弛素，使脊柱、骨盆各关节韧带松弛，失去正常的稳定性，生理功能下降，容易产生肌肉疲劳。由于腹压增大，双下肢淋巴液及血液循环不畅，出现水肿及静脉曲张。由于水肿及体重增加，腰腿常出现不堪重负的疲劳感。

妊娠期适当进行健美锻炼，可以改善血液循环，增进食欲，促进消化，消除便秘，有益睡眠，有利于母子的平安与健康。同时可以控制体重，防止孕妇过度肥胖，减少妊娠并发症的发生，并能够减轻或消除妊娠中、晚期的水肿及下肢

静脉曲张。锻炼还可以促进钙质的吸收与利用，减少妊娠期腿抽筋，对胎儿的骨骼发育也有一定帮助。锻炼更有助于加强肌肉与韧带的弹性，不仅可以改善腰背疼痛的症状，同时由于腹部及骨盆肌肉力量的增强，使分娩得以顺利进行；分娩后，由于肌肉与韧带尚有很好的弹性，使体力与体型能够在短时间内恢复，使年青的妈妈依然健美。

妊娠期进行锻炼要因人而异。有先兆流产临床症状及有习惯性流产病史者，应谨慎或不练，也可在妊娠中期胎儿发育稳定时开始锻炼。妊娠期运动量要适宜，不要勉强，防止孕妇过于疲劳和伤及胎儿。

妊娠 12 周为早孕阶段，此期卵子受精植入子宫发育成胚胎。初始发育尚未形成稳定的生理状态，因此应避免运动量过大，以免造成流产。可选择散步、登山、中速骑自行车等锻炼方法，并应注意安全。

妊娠 13~28 周为妊娠中期，此期可根据身体情况适当增加运动量，适宜的运动为散步、登山、骑自行车等，并应开始进行妊娠期健美体操的锻炼。

妊娠 28 周至分娩为妊娠晚期，此时孕妇腹部愈加膨大，体重增加，身体笨重，胎儿接近成熟，运动量应适当减少，并避免剧烈运动，防止刺激子宫引起宫缩发生早产。散步仍可视身体情况坚持进行，妊娠体操也可根据情况选做或缩小运动幅度，但无特殊情况时不应停止锻炼，以免出现宫缩无力给分娩带来困难。

16. 如何做妊娠期健美体操？

妊娠期健美体操，在妊娠 12 周后开始进行。本套体操可

以增进孕妇及胎儿的健康状况,同时可保持孕妇的肌肉弹性,增加体力,保证分娩的顺利进行,并在产后迅速恢复体态的健美,方法是:

(1) 呼吸运动: ①短促呼吸: 仰卧, 略微提气, 用鼻短促地重复吸气 5 次, 然后微张口, 将气缓缓呼出。重复 5 次。②按摩呼吸: 侧卧, 双腿微曲, 做腹式深呼吸。吸气时用手轻轻按摩上腹部, 呼气时用手轻轻按摩下腹部, 于呼气的同时, 口中发出“噗噗”的声音。可增加腰腹肌肉的控制力, 有助于减轻分娩时的痛苦。

(2) 扩胸运动: 双手在胸前曲肘平举, 指尖相向, 手心向下, 手臂向后振动 2 次; 然后双手分开, 手心向上, 双臂伸直侧平举, 向后扩展振动 2 次。重复 10~20 次。可以扩大胸腔, 增加肺活量, 预防上呼吸道感染, 并可加强胸肌、上肢肌、背肌的力量。

(3) 骨盆运动: ①仰卧, 双腿弯曲, 脊背及脚掌撑地, 双手平放在身体两侧, 腰部及臀部尽量上抬, 使腹部突起, 慢慢数到 10, 然后放松。重复 5~10 次。②跪在床上, 双手撑床, 吸气时低头, 后背弓起, 身体用力后移; 呼气时抬头挺腰翘臀, 身体慢慢前移。重复 5~10 次。可以加强下腹部、臀部及背部的肌肉力量, 并使产道肌肉力量加强。③仰卧, 双腿弯曲, 双肩、双手及双脚掌撑床, 双膝并拢, 缓慢地划圆形, 顺时针 5~10 圈, 逆时针 5~10 圈, 带动腰、胯、大腿、小腿摆动。可锻炼双腿及下腹部肌肉, 松弛腰、胯及骨盆关节, 并使产道口肌肉柔软。

(4) 盘坐压腿: 盘腿坐床, 脊背挺直, 双手轻放膝上。吸

气时双手压双膝，逐渐加强力量，让双膝接近床面；呼气时放松。重复 10 次。放松髋及骨盆关节，使肌肉及韧带伸展，有利于胎儿娩出。

(5) 双肩环绕：直立，挺胸抬头，双手手指搭在肩头，双肘分别向前环绕，再分别向后环绕，各 20 圈。可使肩、背、胸肌得到锻炼，并刺激乳腺增生，为哺乳做准备。

17. 如何做产后健美体操？

产后健美体操在分娩 1 周后便可酌情进行。本套体操可帮助子宫壁肌纤维收缩及阴道盆底组织肌肉弹力的复原，使生殖系统器官组织的功能很快恢复。同时可增进食欲，改善睡眠，促进乳汁分泌，并可帮助产妇迅速恢复昔日的健美形体，方法是：

(1) 胸部运动：仰卧，四肢伸直。深吸气，扩大胸部，同时收缩腹部，坚持 10 秒钟，缓缓呼气，放松。重复 10 次。

(2) 颈部运动：仰卧，四肢伸直。吸气时头部缓缓抬起，坚持数秒钟，呼气时放下头部。重复 10 次。

(3) 手臂运动：双手臂平放在身体两侧。吸气时双手臂伸直平行上举至头上方，手心朝上，呼气时恢复原状。再次吸气时双手臂平行上举，至胸部时向两侧打开平伸，手心向上，呼气时恢复原状。重复 10 次。

(4) 抬腿运动：仰卧，双臂伸直，双腿交替抬起，与上体成直角。体力增强时，可同时抬起双腿。重复 10 次。

(5) 臀部运动：仰卧，双腿交替弯曲，至足跟触及臀部。体力增强时，可双腿同时弯曲。重复 10 次。

(6) 会阴收缩运动：仰卧，双腿弯曲，双肩、双手及双

脚支撑在床面，将臀部向上抬起，坚持数秒钟，放下。重复10次。

(7) 腹部运动：仰卧，双腿伸直。坐起时双臂随身体向前伸直，躺下。重复10次。

(8) 胸膝卧位：双膝跪床，双手扶床，尽量使膝部与胸部靠近，胸部贴近床面，保持2~5分钟。

18. 忙碌的女性怎样进行健美锻炼？

忙碌的女性多为事业有成者。工作繁忙，更需要健康的身体及洒脱、漂亮的外表，因此，健美锻炼对她们来说就显得尤为重要。如何解决工作与锻炼时间紧缺的矛盾呢？

首先做早晨、睡前各5分钟的健美操，午饭后小憩时，可以做面部5分钟健美操。这样每日只需挤出15分钟时间，就可以得到有效的锻炼。坚持下去，必有效果。

只要有决心，任何时机都可利用。如果需上3~4层楼，可不乘电梯，而改为步行上楼，抓紧时机做楼梯健身运动。如果需乘高层电梯，可在电梯中收紧臀部与腹部，放松，再收紧，再放松，直至下电梯前，至少可以进行十数次，并且不被同行者知晓。

坐在车内，可以轻轻地叩动牙齿，连做200次，以保持牙齿的坚固美丽；戴上墨镜，将眼球上看、下看、左看、右看，顺时针转动数圈，逆时针转动数圈。不论有多么繁忙，坚持下去就能保证双眼明亮有神。

工作间隙，闭目养神片刻，然后抓紧时间，针对自己的身体情况，选做1~2套健身操。长期坚持，积少成多，完全可以达到锻炼目的。

忙碌的女性进行健美锻炼的关键是要做一个有心人。这样，就能在繁杂的工作中见缝插针，挤出时间进行锻炼，并且持之以恒，不但事业做得红红火火，而且可以长期保持健康与美丽。

19. 久坐的女性怎样锻炼？

长期坐着工作的女性，由于缺少运动，容易发胖，腰粗腹大，肌肉无力。下面介绍的椅子上的体操，可以帮助收紧腹肌，并增加肺活量。在工作之余，随时都可进行锻炼，方法是：

(1) 端坐，背靠椅背，挺胸抬头。吸气，绷紧腹肌，坚持 10~20 秒钟，再改变成呼气，坚持 10~20 秒钟，放松。重复 5 次。

(2) 坐姿同上。吸气，绷紧臀部，坚持 10~20 秒钟，再改变成呼气，坚持 10~20 秒钟，放松。重复 5 次。

(3) 坐姿同 (1)。吸气，一条腿伸直，慢慢抬起，尽量抬高，坚持 10~20 秒钟，呼气，放下腿。换另一条腿。每条腿做 5 次。

(4) 坐姿同 (1)，双腿伸直，手扶椅面两侧。呼气时，腰慢慢向前弯，下巴尽量伸向双腿，坚持 10~20 秒钟，吸气，复原。反复做 5 次。

(5) 坐姿同 (4)。吸气，头向后仰，肩向后开，胸骨外扩，坚持 10~20 秒钟，呼气，复原。反复做 5 次。

20. 长时间站立的女性怎样锻炼？

长时间站立工作的女性，由于受地心引力与人体重力作用的影响，躯干及双下肢负荷重，容易出现腰背酸痛、双腿

疲劳及腰肌劳损。同时，由于身体下部血液循环回流不畅，易造成盆腔充血及下肢静脉曲张。针对这些情况，久站的女性可以采用以下锻炼方法：

(1) 放松腰背：直立，双腿并拢。向前慢慢弯腰，双臂伸直，双手沿大腿下滑，至扶到双膝时，缓缓弯双腿，直至全蹲；双臂抱住双腿，头尽量靠近膝盖，稍停片刻。以相反的动作缓缓起立。反复数次。可以使长时间紧张的腰、背、腿部肌肉充分放松，恢复血管壁的弹性，促进血液回流，消除充血、淤血。

(2) 腰背运动：①预备姿势：直立，双脚开立稍宽于肩，双手抱在头后。1~2拍，上身尽量向前弯。3~4拍，恢复原状。反复10次。②预备姿势同①。1~3拍，双脚不动，上体向左转，每拍弹动1次，共3次。4拍，恢复原状。5~7拍，上体向右转，弹动3次。8拍，恢复原状。反复4次。可以增强腰背肌肉的弹性，减少疼痛与劳损的发生。

(3) 腹臀运动：直立，双脚并拢。1拍，左脚向左迈一小步，双臂伸直，伸向头上方。2拍，上体尽量前弯，双手伸向双脚间地面。3拍，左脚收回，双手扶住双膝，双腿下蹲。4拍，起立，恢复原状。5~8拍，右脚向右迈一小步，其它动作与1~4拍相同。反复8次。使腰、背、双腿肌肉得到锻炼，增强对疲劳的耐受力。

21. 瘦弱型女性如何进行健美锻炼？

瘦弱型女性肌肉面积太小，力量与耐力不足。腰肌无力，容易弯腰驼背。四肢长而肌肉塌陷。给人的印象是无健可谈，亦无美可言。合理的锻炼可帮助瘦弱型女性变得丰满和强壮

起来。下面介绍一套简单易行的哑铃操，只要长期坚持，就会收到可喜的效果，方法是：

(1) 直立，双脚分开与肩同宽，双手举哑铃于双肩处，双膝下蹲（不要蹲死），再站起，做负重蹲起的动作。重复 12 次。

(2) 双腿呈前后弓箭步，先双手持哑铃于腰间，再双手持哑铃向前伸，向外划圈，屈臂，收回腰间，做蛙泳或划船的动作。左右腿前后轮换。重复 12 次。

(3) 直立，双脚分开与肩同宽，双手持哑铃，手心向前，小臂与手腕向上屈，将哑铃举至肩部，放下。重复 12 次。

(4) 直立，双手持哑铃自然下垂，小臂与手腕向上屈，将哑铃提至腋下，放下。重复 12 次。

(5) 预备姿势同 (4)。双臂伸直向两侧平举，至与肩平，放下。重复 12 次。

(6) 双脚分开与肩同宽，双手握住单个哑铃的 2 个球，将哑铃横扛在肩上，上体前屈，与腿成直角，上体抬起，呈直立姿势。重复 12 次。

(7) 预备姿势同 (6)。提起脚跟，放下。重复 12 次。

(8) 仰卧，双手持哑铃在胸前，向上推举，屈臂收回至胸前。重复 12 次。

哑铃的重量，根据每个锻炼者的能力进行选择，一般为 2 公斤~5 公斤。每节操的锻炼次数也可根据体力进行增减，没有哑铃，可做 2 个小布袋，装上同等重量的沙子代用。

22. 怎样做 5 分钟脸部健美操？

(1) 消除眼下皱纹（1 分钟）：双手指按住双眼外侧，慢慢把皮肤和肌肉拉向双侧太阳穴，直到眼部感到紧绷为止；双

眼闭张 6 次，然后松手。重复 4 次。

(2) 消除眼角皱纹 (1 分钟)：食指和中指按在双眼外侧，轻轻推眼侧皮肤，同时闭眼，然后手指缓缓向双耳方向拉，从 1 数到 5，然后松手。重复 4 次。

(3) 消除前额皱纹 (1 分钟)：双手合掌，双拇指外侧靠在额正中处，双手上下移动，使用拇指外侧至手腕前部按摩额头。然后用同样方法，从额一侧的太阳穴开始，按摩至另一侧太阳穴，再按原路返回。反复做 3 次。

(4) 健美下颌肌肉 (1 分钟)：双手推住下颌，略施阻力，尽量张嘴，使下颌肌肉得到锻炼，做 5 次。用右手指背自左下颌角至右下颌角拍打下颌，再换左手自右下颌角至左下颌角拍打，各 5 次。

(5) 健美脸颊肌肉 (1 分钟)：将双手食指和中指并拢，按在嘴两侧，然后推向鼻子，再轻柔用力把手指经过脸颊，拉向两侧耳朵。这节操能锻炼并舒展鼻周围的肌肉，并消除嘴附近脸颊的皱纹。

23. 怎样做眼睛健美操？

常做眼睛健美操可使眼睛明亮有神，视物清晰，改善近视及预防老花眼。其做法是取站位或坐位，在 10 米外定一远目标，如树木、电线杆等；在半米处定一近目标，如玩具、花草、字画等。然后按以下步骤做：

(1) 闭目养神 1~2 分钟，然后用双手手背轻轻揉双眼眼窝 1~2 分钟。

(2) 睁眼视远目标，尽最大努力把其细微处看清楚，持续 3 分钟；再眯眼看近目标，尽可能把其看清楚，持续 2 分

钟。

(3) 交替视远、近目标，当看清远的后，立即将目光转向近的，反复进行 5 分钟。

(4) 头颈固定不动，眼球顺时针缓缓环视 1 圈，再逆时针缓缓环视 1 圈。

(5) 头颈固定不动，先视右方最远的物体，看清后立即转向左方最远的物体，然后视上方最远的物体、下方最远的物体。

(6) 看正前方无限远 1 分钟，轻闭双眼，放松。

眼睛健美操应选择清晨或傍晚阳光柔和时进行，白天光线较强，易损伤双眼，引起结膜炎，应避免。

24. 如何使脖颈更健美？

脖颈修长挺直，能表现出女性的优雅和婀娜多姿。但是，下巴、脖颈及双颊的肌肉很容易松弛下垂。如果想保持脖颈的坚实与健美，最好的方法，就是经常对脖颈各部分的肌肉按以下方法进行锻炼：

(1) 双手掌托住下巴，向下低头，克服手掌的阻力，做 20~30 次。可锻炼脖子前部及下巴下部的肌肉。

(2) 双手抱住后脑，向后仰头，克服双手的拉力，做 20~30 次。可使脖子后部的肌肉得到锻炼。

(3) 头尽量向后仰，然后向前低，做 20~30 次。

(4) 头尽量偏向左肩，然后偏向右肩，做 20~30 次。做此动作时双肩不能随着头向上抬。

(5) 轻轻将头向后仰，然后向右向前向左旋转 1 圈，再沿原路向相反方向旋转，做 20~30 次。

每日早、晚各做 1 次。尤其是超过 30 岁的女性，应每日坚持进行颈部运动。

25. 怎样做哑铃胸部健美操？

选择 1 公斤重的健身哑铃进行练习。长期坚持能加强胸部的弹性，改善乳房扁平状态并防止下垂，使胸部丰满高挺，方法是：

(1) 仰卧，双腿屈膝，双手持哑铃于乳房下部体侧，向上推举 15 次。

(2) 同 (1)，双手持哑铃于乳房中部体侧，向上推举 15 次。

(3) 同 (1)，双手持哑铃于乳房上部体侧，向上推举 15 次。

(4) 仰卧，双手持哑铃向身体两侧水平展开，双臂直向胸部上方高举，然后慢慢放下，做 10 次。

(5) 坐在地上，双腿分开伸直，双手持哑铃向前伸直，双臂向左右做交叉运动，做 1 分钟。

26. 怎样做腰部健美操？

女性的腰围是形体健美的重要部位。从青春期开始，就应注意锻炼，使腰部形成和保持较好的曲线和柔软的状态。腰部健美操的方法是：

(1) 侧腰运动：预备，双脚开立与肩等宽，双臂侧平举。1~2 拍，左手叉腰，右手向头左上方伸展，腰部尽量向左侧弯，呼气。3~4 拍，恢复原状，吸气。5~6 拍，向相反方向做，呼气。7~8 拍，恢复原状。左右反复，共做 6 个 8 拍。可帮助消除腰两侧的赘肉。

(2) 弯腰运动：预备同(1)。1~2拍，腰向前弯，向左转，右手指伸向左脚尖，膝盖保持挺直，呼气。3~4拍，恢复原状，吸气。5~6拍，腰向前弯，向右转，左手伸向右脚尖，呼气。7~8拍，恢复原状。共做6个8拍。可使腹部肌肉收紧。

(3) 转腰运动：预备双脚与(1)同，双臂向前平举。1~2拍，双臂水平向左后方摆动，腰与头同时尽量向左后转，目视左手，呼气。3~4拍，恢复原状，吸气。5~6拍，双臂水平向右后方摆动，腰与头同时尽量向右后转，目视右手，呼气。7~8拍，恢复原状，吸气。共做6个8拍。可增强腰腹肌肉的力量。

(4) 伸腰运动：预备双脚与(1)同，双手向上伸展。1~4拍，腰向前弯，双手臂随腰向前方划弧，双手伸向双脚尖地面，呼气。5~8拍，依原路恢复原状，吸气。反复做6个8拍。可保持腰背的柔软，消除凸腹与后腰上多余的脂肪。

27. 怎样做防治悬垂腹的体操？

体胖的中年女性，或生育后未曾注意腹部锻炼的女性，往往会出现腹壁松弛，脂肪堆积并下垂，形成“悬垂腹”，不仅影响形体美，同时使胃肠因失去紧张腹壁的依托，造成张力下降，还会影响其功能。下面介绍的6节防治悬垂腹体操，只要坚持练习，定会取得令人满意的效果：

(1) 仰卧，脚腕系0.5公斤沙袋，双手平放体侧，双腿并拢，缓慢直腿上举 35° ，稍停，再缓慢上举至 45° ，吸气。双腿慢慢放下，呼气。重复6次。

(2) 仰卧，双腿伸直，脚尖钩住固定物，双手平放体侧，

双臂前伸慢慢坐起，上体尽量前屈，双手摸脚背，吸气。还原，呼气。重复 6 次。

(3) 直立，双腿开立与肩同宽，双手垂于体侧，右臂上举，掌心向内，上体向左侧屈，吸气。向左侧反弹 1 次，呼气。左臂上举，向右侧做。双臂交替进行 6 次。

(4) 直立，双腿并拢，左腿屈膝高抬，双手将大、小腿同时抱住，大腿尽量贴向胸部，吸气。还原，呼气。换右腿进行。双腿交替进行 6 次。

(5) 双手握单杠（或门框），悬垂。直腿上举成 45° ，静止 2~3 秒钟，吸气。双腿缓慢放下，呼气。1 周后，双腿上举逐步增高至 90° ，时间延长至 5~6 秒钟。反复 6 次。

(6) 直立，双臂前平举，向前步行，迈右腿时，双臂平行向右摆，向右转上体。迈左腿时，双臂平行向左摆，向左转上体。两侧交替进行，步行 10 分钟。

28. 如何进行 4 周腹部减肥训练？

本套动作适合于腹围较大、腹脂肪较厚的中青年妇女。动作简单易学，时间短（每次 5 分钟左右），以 4 周为一循环周期进行锻炼，采用静力慢速动作，肌肉不酸痛，易坚持，效果显著，方法是：

第 1 周：① 仰卧，双手抱头，双腿屈膝并拢，双手辅助头部尽量向前抬高，坚持 3 分钟左右。② 仰卧，双腿伸直并拢，慢慢上举至与地面成直角，再慢慢放下，脚跟触地时，再慢慢上举，约 12 秒钟做 1 个来回。共做 10 次。

第 2 周：① 在第 1 周①的基础上，双臂前伸，双膝向上抬起，坚持 3 分钟。② 动作同第 1 周②，但最后 5 次双脚放

下不触地，而是离地 3 厘米~5 厘米，坚持 10~20 秒钟。

第 3 周：①在第 1 周①的基础上，头部保持向前抬，将大腿缓慢上举，再将小腿上举，双腿伸直使与地面成直角。②仰卧，双腿伸直，双臂上举，整个人体成一字形，然后迅速屈腿收腹，双手抱膝，上体保持平卧，再慢慢将双腿伸展还原。重复 30 次。

第 4 周：①基本上与第 3 周①同，但双臂前伸，上体随之上抬，身体成 V 字形，坚持 3 分钟。②同第 3 周动作②，但动作改为慢收慢伸，最后 1 次慢伸时，双脚离地 3 厘米~5 厘米，坚持 10~20 秒钟。

29. 怎样做腿部健美操？

修长健美的双腿，走起路来，轻快美观，身着长短彩裙，更增加了女性的魅力。如何使腿部更健美呢？下面介绍的锻炼方法，坚持 1 个月以上定见成效：

(1) 站立，收紧臀部与腿部肌肉，坚持 10 秒钟，放松，再收紧，直至臀部与腿部肌肉出现烧灼感。

(2) 站立，背部靠紧墙壁，双手扶墙，右腿向前抬起，伸直，使与地面平行，向左平行转动，再向右平行转动。坚持做 8 个循环，放松。换另一条腿。

以上两节能够减少大腿及臀部的脂肪，使肌肉坚实而有弹性。

(3) 站立，抬起一只脚，腿伸直，脚尖向上勾，使小腿肌肉拉长，10 秒钟后放松。重复 8 次。换另一只脚。

(4) 站立，抬起一只脚，腿伸直，脚尖顺时针转动 8 圈，逆时针转动 8 圈，使小腿四周肌肉有抻拉感。换另一只脚。

以上两节对拉长小腿，拉紧肌肉，减少小腿及踝部脂肪很有帮助，并使踝关节运动灵活。

30. 怎样做臀部健美操？

(1) 直立，双手叉腰。1~4拍，左腿绷直，缓慢尽量上抬。5~8拍，缓慢放下。下一个8拍换右腿。左右交替各做10次。

(2) 双脚开立，双臂侧平举，弯腰。1~2拍，右手触左脚尖，触完后腰微微向上弹起。3~4拍，左手触右脚尖，然后腰微微向上弹起。左右交替各做10次。

(3) 直立，双手叉腰。1~2拍，左腿向后踢，左臀绷紧。3~4拍，复原。5~8拍，换右腿后踢。左右交替各踢10次。

(4) 直立，双手叉腰。1~2拍，向上提脚后跟，同时将臀部夹紧。3~4拍，放松。如此反复做20次。

(5) 双脚开立，双手叉腰。向上提脚后跟，同时将臀部夹紧，坚持20秒钟，放松。

(6) 双脚开立，双手半握拳，轻轻敲打臀部30次。

31. 如何利用楼梯做健身运动？

家住楼上，出来进去未免感觉不方便。但是，如果能有意识地利用上楼梯的时候进行健身锻炼，那么，居住楼上也许就是一种福气了。

上楼梯前，提一下精神，保持挺胸、抬头、收腹的姿态，同时上体微向前倾。迈步时，后腿要蹬直，臀部保持收紧上提，切忌后撅；腹部收紧；前脚掌放在上一级楼梯上，大腿、小腿的肌肉绷紧，脚掌与踝关节用力上登，同时全身上提，顺势登上一级楼梯，再换腿登另一级楼梯。这样，每上一级楼

梯都按此动作要求去做，动作轻松而优雅。这如做健美操一样，对于腰、臀、大腿、小腿肌肉力量的锻炼和防止脂肪堆积与下垂很有好处。同时，可以增强髋关节、膝关节、踝关节的灵活性与弹性。

上楼梯的速度较慢时，对于肌肉、关节的支撑力锻炼较明显。而速度较快时，能够使呼吸与心跳的速率加快，甚至可以和跳迪斯科的运动效果相比，对于提高肺与心脏的工作能力很有帮助。

住楼房的人每天都要上楼梯。如果能把上楼梯当作锻炼来完成，长期坚持下去，其健身与健美作用是不容低估的。

32. 怎样做睡前 5 分钟健美操？

睡前 5 分钟健美操专为忙碌的女性设计。睡前，只需利用 5 分钟时间，就可以取得一定的健美健身效果，方法是：

(1) 上提运动 (1 分钟)：①直立，双腿并拢，脚跟上提的同时，臀部肌肉收紧，做 20 次。②直立，双腿并拢，向上收提臀部的同时，腹部肌肉收紧，做 20 次。防止腿、臀、腹部肌肉松弛。

(2) 收腹运动 (1 分钟)：①仰卧，双手掌心向下，垫在臀下，双腿并拢，直腿上举与上体成直角，稍停，放下时脚跟不要触地，紧接着重新上举，做 10 次。②头、肩、背、双肘做支撑，腰以下身体全部抬起，双腿弯曲，蜷缩于胸前，双手支在腰部，保持 20 秒钟。可使向外松弛的腰腹收回。

(3) 舒展肩背 (1 分钟)：①直立，肘与肩平，双手置胸前，双肘用力向后拉动肩背，做 20 次。②同①向后振动 1 次，双臂向胸前伸出，直臂向后振动 1 次，做 10 次。可使肩部肌

肉放松、舒展。

(4) 放松肩颈 (1 分钟): ①直立, 双手交抱胸前, 头缓缓向前低、向后仰、向左倒、向右倒, 向左转 1 圈、向右转 1 圈, 做 2 次。②右手掌从颈部左后侧捏至左肩, 做 2 次。换左手掌从颈部右后侧捏至右肩, 做 2 次。可使颈部肌肉放松, 促进血液循环, 防止颈椎病及颈部肌纤维组织劳损。

(5) 按摩头部 (1 分钟): ①双手十指张开, 从前额发际处插入头发, 十指边按边移至后脑枕部, 做 20 次。②双拇指按压头后双风池穴, 顺时针 15 圈, 逆时针 15 圈。可改善头部血液循环, 消除因思考带给大脑的疲劳, 还可防治白发, 消除精神紧张并有安眠作用。

33. 怎样做清晨 5 分钟健美操?

清晨起床, 打开窗户, 使清新空气进入房内, 然后按以下方法做操:

(1) 深呼吸 (1 分钟): 双手缓缓高举至头上方, 同时挺胸抬头, 深深吸气, 使胸部扩张。双手从体侧缓缓下落, 同时缓慢呼气, 至双手下垂至体侧, 做 3 次。可使肺泡充分扩张, 将夜间未呼净的浊气吐出, 同时吸进新鲜空气, 使机体兴奋。

(2) 唤醒肢体 (3 分钟): ①双手掌搓热, 按于脸中部, 向上推至额头, 然后沿脸颊于双耳前回至下颌, 再上推。3 圈后, 双手从脸中部一直上推至脑后。可使头面部血管扩张, 促进血液循环, 消除睡意。②双手从脑后顺势向两侧分开, 双臂侧平举, 右手划向头左上方, 左手划向体右下方, 同时腰身向左侧弯, 振动 4 下。换方向, 左手上举, 右手下划, 腰身

向右侧弯，振动 4 下，两侧交替各做 3 次。③双手叉腰，双膝略弯，胯部顺时针转动 4 圈，逆时针转动 4 圈，顺逆交替各转 3 次。④双手扶在双膝上，双膝略弯，膝部顺时针转动 4 圈，逆时针转动 4 圈，交替做 3 次。然后双腿伸直，双手缓缓伸向脚腕，抱住脚腕，略停片刻。本套动作可唤醒睡意未除的肌细胞，增强活力，精神兴奋，保证一日工作精力旺盛。

(3) 踏步走 (1 分钟)：腿要高抬，臂要高摆，可以原地踏步走，也可以在房内绕圈走，至身体发热，感到四肢轻松，腰膝灵活，精神振奋，就达到了清晨做健美操的目的。

34. 如何进行散步健身？

(1) 散步的速度：可根据自己的身体情况，灵活掌握。体弱者可采用走走停停、一会儿快一会儿慢的轻松步行法。饭后散步，可采用每分钟 60 步的速度。每分钟 120 步左右的速度，用于日常锻炼较为适宜。

(2) 散步的距离：每日坚持 3 公里~5 公里的散步，时间为 30~60 分钟，对于调节血压，改善胃肠消化功能及消耗体内过多的热能，祛脂减肥最有帮助。

(3) 散步的时间：以清晨、饭后、睡前为宜。清晨散步空气清新，使人神清气爽、精神振奋。饭后散步有助于消化。睡前散步可使心神宁静，尽快入眠。

(4) 散步的形式：散步可以不拘形式，并可与其它内容结合起来，以提高兴趣，在轻松悠然的情绪中得到锻炼。如与亲朋好友一起结伴散步、逛公园、观街景、漫步海滨。也可有一个目标，如步行前去购物、看电影、访友等。

35. 什么是反序运动锻炼法？如何进行？

反序运动，顾名思义，就是与习惯秩序相反的运动。在人们的日常生活中，习惯于头朝上直立、直立向前行走及正襟危坐，这些都是与人的生理结构相互吻合的自然行动。而反序运动采取的行动方法与我们的习惯相反，如爬行、退行、倒立、赤足行走及伸懒腰等。

人们日常的习惯动作只能使一部分肌群、骨骼及神经系统得到锻炼，而另一部分则经常处在闲置状态，缺乏应有的运动。反序运动锻炼法可以弥补这一缺陷，使人体的肌肉、骨骼、神经等系统得到全面的锻炼，使健康得到全面均衡的发展。反序运动锻炼方法是：

(1) 爬行：爬行时由于心脏位置较直立时低，因此更有利于全身的血液循环。爬行时身体重心分散到四肢，使脊椎、躯干的负荷降低，同时使肩背部肌肉得到很好的锻炼，对患有腰、背、肩部疼痛的人很有好处。爬行还能使胃肠的蠕动功能加强，消化液分泌增多，可有效地治疗消化不良。具体做法是双手和双膝着地爬行，每次 10~20 分钟。

(2) 退行：退行可使腰、背部肌肉得到有规律的运动，是防治腰、背痛很有效地体疗方法，并且可以防止弓腰驼背等不良体态。退行能够刺激盆腔的血液循环，对痛经、月经不调等妇科疾病有很好的治疗作用。具体做法是每日做 1~2 次倒退行走，每次 10~20 分钟。

(3) 倒立：倒立时，由于重力与地球引力对于人体的反向作用，可以改善神经系统的功能及全身的血液供应，有效地治疗神经衰弱及脱发、白发等。对于预防和治疗腰椎、颈

椎病及内脏下垂等，都有很好的作用。倒立有 3 种方法：①手倒立：双臂伸直，双手撑地，整个身体反转倒立。②肩肘倒立：肩与双肘及头撑地，双手卡腰，腰部以下反转倒立。③单杠倒悬垂：双腿膝部弯曲，勾住单杠，身体倒悬在单杠上。高血压、冠心病、脑动脉硬化及其它重病患者不宜倒立。倒立宜在半空腹时进行，每次根据身体情况坚持 5~10 分钟。

(4) 赤足行走：赤足时，由于人体的重力作用及足底与地面的直接摩擦，足底诸多穴位及各器官组织的反射区得到更充分的刺激及按摩，具有调整人体功能、强身健体的作用。

(5) 伸懒腰：双臂尽量上伸，腰背尽量上挺，对上肢、躯干及全身肌肉都可起到反向牵拉的作用，使全身肌肉、骨骼得到放松和舒展。对于消除疲劳、清醒头脑、改善脑部及全身肌肉缺氧是大有裨益的。

36. 怎样矫正驼背？

驼背是一种较常见的脊柱畸形，不仅影响人体外形的美观，严重者可使胸廓变小，影响肺、心脏及消化系统的功能，降低身体健康水平。驼背多因佝偻病、小儿麻痹症、意外伤害等引起。长期身体姿势不正确，也可引起脊柱发育不良，造成畸形。青春期女孩发育迅速，骨骼稳定性差，一定要注意保持正确的身体姿势，以防脊柱变形。严重的驼背可进行医疗矫正，较轻者可以进行一些矫正体操锻炼。年龄越轻，矫正也越容易。下面介绍 5 节矫正体操的做法：

(1) 背对墙：离墙约 30 厘米，双脚开立与肩等宽，双臂上举后伸，同时头向后仰，双手触墙，还原。做 10 次。

(2) 面对墙：离墙一臂半距离，双臂前平举，手掌抵墙，

臂弯屈，同时挺胸抬头，尽量使胸部靠近墙，还原。做10次。

(3) 坐在椅子上：双手于臀后抓住椅面两侧，挺胸，向后开肩，头尽量后仰，坚持2~3秒钟，放松。做5次。

(4) 或坐或立：双手持体操棒水平放于肩背部，挺胸抬头，感到肩背部肌肉酸胀，坚持2~3秒钟，放松。做5次。

(5) 仰卧于床上：在背凸处垫5厘米~7厘米厚物，全身放松，双臂自然伸直，手心朝上，双肩后张。每次静卧5分钟。

矫正体操的练习随时可以进行，每日最好多做几次，每次做1~2节。练习时用力不要过猛，以免损伤脊柱。

37. 两肩不平怎样矫正？

两肩不平，指在正常直立时，两个肩峰不能保持在同一条水平线上，而是一头高、一头低。这种现象多是由于单肩经常负重或长期身体姿势不端正引起的。两肩不平，使人体显得不对称，失去了平衡美。可采取以下矫正方法：

(1) 徒手练习：①直立，双脚分立等肩宽，双臂前平举，伸直，向下、向后、向上、向前做绕臂运动，6圈后改换方向，向上、向后、向下、向前绕臂6圈。②直立，双脚分立等肩宽，低肩一侧手臂尽量上举，伸直，同时将高侧肩下压，身体保持正直，坚持2分钟。至肩臂酸胀，放下手臂，放松片刻。反复做6次。

(2) 哑铃练习：①直立，双脚分立等肩宽，双手持哑铃，向上推举10次，放松。②双手持哑铃，向双侧平推，双手臂与肩平，侧推10次，放松。

肩臂运动使肩、胸、背部肌肉群血液循环加速，力量增

强。低肩一侧肩臂要增加练习。经过一段时间，两肩的骨骼、肌肉就会调整到趋于平衡，使两个肩峰能在同一水平线上。

38. 如何矫正 O 型腿？

O 型腿俗称罗圈腿，与 X 型腿同属下肢变形。多数是由于婴幼儿时期营养缺乏、站立和行走过早造成的，严重影响人体的形态美。矫正方法如下：

(1) 压膝：坐在地上，双膝相靠，双脚左右分开，使腿成 X 形，双手压住双膝。1~2 拍，双手缓缓下压，力量逐渐加重，将双膝压向地面。3~4 拍，放松。反复做 15 次。

(2) 绕膝：双腿半蹲站立，双手扶双膝。1~8 拍，右手用力向左推右膝，双膝向左绕环，每 2 拍绕 1 圈，共 4 圈。然后以相反动作向右绕环。反复做 8 次。

(3) 捆膝：坐在地上，双腿伸直，双脚夹住一物，用布带将双膝捆住，双腿内侧肌用力夹紧，布带逐渐收紧，坚持 5 分钟以上。

39. 如何矫正 X 型腿？

矫正 X 型腿可采用以下方法：

(1) 压膝：坐在地上，双膝向两侧分开，双脚掌相对，使双腿呈◇形，双手压住双膝。1~2 拍，双手缓缓下压，力量逐渐加重，将双膝压向地面。3~4 拍，放松。反复做 15 次。

(2) 捆踝：坐在地上，双腿伸直，双膝夹住一物，用布带将双踝捆住，小腿肌肉用力内夹，布带逐渐收紧，坚持 5 分钟以上。

40. 如何矫正八字脚？

八字脚分外八字与内八字，属于下肢变形。多由于踝关

节发育不良，或长期行走姿势不正确造成的，可采用以下方法矫正：

(1) 捆脚：坐在地上，双脚伸直。外八字用布带捆住双脚前掌，脚后跟夹一物，双脚前掌尽力内夹；内八字用布带捆住双脚后跟，脚前掌夹一物，双脚后跟尽力内靠。布带逐渐收紧，坚持 5 分钟以上。

(2) 站立矫正：直立。外八字双脚前掌尽力内夹，脚后跟向外撇，尽量使成内八字；内八字双脚后跟尽量内夹，双脚前掌外撇，尽量使成外八字。站立 5 分钟，放松。反复 2 次。

(3) 行走矫正：外八字尽量模仿内八字；内八字尽量模仿外八字。行走 10 分钟。

平日即应时时注意，走路尽量使双脚正直。长期坚持，便可矫正。

三、乳房健美保健

1. 乳房是怎样发育的？

女孩生长发育到 9~10 岁，乳房的外观形态开始出现变化，最初仅表现为乳头突出，形成一个小丘，触之有微痛。12~13 岁时，乳头乳晕继续增大，随着生殖器官的发育，乳房开始逐渐丰满。14~15 岁时，乳房发育增大的速度很快。16~17 岁时，乳房发育已接近成熟。

乳房的发育直接受雌激素的影响。女孩进入青春期后，卵巢开始分泌卵巢素和孕酮，刺激乳腺组织增长，导管与腺泡增多。乳腺被结缔组织及脂肪均分为 15~20 个乳腺叶，乳腺叶由乳腺小叶、导管及腺泡组成。每个乳腺叶发出一个输乳管，输乳管以乳头为中心，呈轮辐状排列，汇集到乳头，开口在乳头的输乳口。结缔组织及脂肪也逐渐增多，其间含有丰富的血管及淋巴管，是供给乳房营养的输送道。乳腺的发育程度及脂肪量的多少决定了乳房的大小。

女性乳房的发育过程并不完全一样，有早有晚。有些女性在婚后怀孕时乳房才发育长大，甚至在哺乳后才迅速增大。

2. 健康乳房的形态与位置如何？

乳房是女性的重要器官，不仅是女性曲线美的“点睛”之处，更是哺育婴儿的天然“粮库”，为人类的繁衍奉献着伟大

的母爱。因此，在女性的一生中，乳房的健美是决不应该被忽视的。

一般来说，健康未授乳的乳房，乳房组织以乳腺为主，脂肪较少，因此较紧绷而有弹性，外观呈半球形或圆锥状，双侧大小虽不完全相等，但基本对称。乳头位于乳房正中偏下，凸出，约如花生米大小。乳头周围有环形色素沉着，直径约3厘米~4厘米，称为乳晕，少女时为粉红色，孕妇及经产妇为褐色。乳晕表面有多个散在的小结节，名为乳晕腺。泌乳期乳房体积可增大一倍。已哺乳的乳房多呈松弛下垂的扁平形。

乳房的解剖位置，多在第2、3肋至第6、7肋之间的范围内，其内缘到胸骨旁，外缘达腋前线，大者也可到腋中线。乳房内侧2/3位于胸大肌表面，外侧1/3超过胸大肌腋缘，在前锯肌的表面。乳房的下部，覆盖在腹直肌的腱膜表面上。由于遗传、发育、年龄、营养状况及形体的个体差异，乳房所占的范围大小也有很大差异，所处位置也略有不同。

3. 乳房有哪些主要生理功能？

乳房的生理功能有两大方面：泌乳，排乳和泌乳维持。

(1) 乳腺的泌乳功能：乳腺小叶的腺泡细胞分泌乳汁，然后将乳汁分泌到腺泡腔内，这一过程称为泌乳。

当婴儿及胎盘娩出后，脑垂体前叶就大量生产出催乳素，并作用于乳腺小叶，引起乳汁的大量分泌。此时产妇血液中的雌激素与孕激素含量明显低于分娩前。小量的雌激素、孕激素对催乳素的分泌有促进作用，而大量的雌激素、孕激素对催乳素的分泌有抑制作用。因此，临床上常采用大量的雌

激素为哺乳妇女断乳。

(2) 排乳机制和授乳刺激促使泌乳维持：排乳指乳汁经乳头排出的过程。婴儿吸吮乳头时所产生的机械性刺激，引起神经体液的条件反射，使贮存于脑垂体后叶中的催产—排乳素大量释放入血中，促使乳腺泡和乳腺导管上皮细胞收缩，使乳汁排出。婴儿待乳的哭闹声也可以反射性地引起乳汁自排。

产后哺乳，只要不再怀孕，一般可维持6~7年之久。一旦给婴儿断乳，乳汁分泌也就逐渐停止了。给婴儿授乳的刺激，反馈至大脑，促使脑垂体前叶继续分泌催乳素。虽然此时催乳素的浓度与初产时相比已大为减少，但在每次授乳时还可以一过性增高，以满足泌乳需要。断乳后，条件反射消失，催乳素分泌逐渐停止，乳腺也随之萎缩。

应该指出的是，精神作用对于神经体液的调节有很大的影响。产妇因小事大动肝火、婴儿哭闹使情绪焦躁、因社会家庭因素引起的心情压抑等，均可影响催乳素的分泌，使排乳减少甚至停止。

4. 女性胸部健美的标准是什么？

对于女性来说，胸部的丰满健美是尤为重要的。成年女性胸部健美的标准有以下7条：

- (1) 胸部的围长与臀围大致相同或略小。
- (2) 左右乳头之间的宽度与脸的宽度相等。
- (3) 乳房呈圆锥形或半球形，挺实，有弹性。
- (4) 乳头微朝上、向外。
- (5) 左右乳房的中心点至下颌的长度，等于下颌到头顶

的长度。

(6) 乳房的直径 18 厘米~20 厘米。

(7) 左右乳头与锁骨的中心连线呈正三角形。

乳房的挺拔丰满程度，通常用“环差”表示。即乳房最高隆起点的胸围，与乳下胸围之差。国际通行的标准分为以下 7 级：

A 级、B 级、C 级、D 级、E 级、F 级、G 级，分别为 10 厘米、13 厘米、15 厘米、17 厘米、20 厘米、22 厘米、25 厘米以上。

5. 怎样防止乳房发育不良？

有些女青年胸部扁平，乳房形体很小，疏松、下垂、缺少弹性，称为乳房发育不良。乳房发育不良除遗传因素外，与青春发育期不注意营养和身体孱弱等因素有关。防止乳房发育不良，应注意以下几个问题：

(1) 少儿后期及青春前期，乳房开始发育：此时女孩子应该注意不要束胸，不穿过紧的衣服，不含胸驼背，不俯卧睡眠，以保证乳房气血通畅，正常发育。

(2) 注意全身健康及营养状况，不要盲目地节制饮食及减肥：乳房的组成除乳腺外，脂肪含量也占很大部分，体内脂肪含量过低也会影响乳房发育。应保证适量的脂肪摄入，并多吃蔬菜、水果、乳类、禽蛋，以补给乳房发育所需的蛋白质、脂肪、维生素及无机盐。

(3) 情绪紧张能够影响内分泌的功能：青春期女性应注意情绪调节，保持精神愉快。这样有利于内分泌功能的调整，分泌足够的雌激素，以支持乳房的良好发育。

(4) 乳房的大小与全身生长发育的状况有关：青春期女性要适当参加户外活动及体育锻炼，增强机体新陈代谢，提高健康水平，使全身肌肉结实，胸大肌坚挺，促进乳房发育，维持乳房的良好形态。

(5) 成熟期后，如果乳房发育不良，可在医生指导下服用药物治疗：①维生素 C，每日 3 次，每次 100 毫克；维生素 E，每日 3 次，每次 50 毫克。②乙烯雌酚，于月经来潮后第五天开始服用，每日 0.5 毫克，连服 20 日。晚饭后 30 分钟服用，可减少对胃的刺激。

对于轻度乳房发育不良，不必进行药物治疗。怀孕后由于内分泌功能的增强和雌激素分泌的正常化，乳房会有很大变化，可以达到正常状态。

6. 如何进行促进乳房健美的锻炼？

通过锻炼促进乳房健美，主要方法是进行能够使胸腔扩张、胸大肌坚挺的运动，促进胸部及乳房局部的血液循环，使乳房保持良好的形态及弹性，具体方法是：

(1) 双膝跪地，手臂伸直撑地。吸气时，向下做屈臂动作，一直弯到下颌和胸着地，身体重心放在手腕上，支撑片刻，使乳房充分下垂。呼气，复原。重复做 8~10 次。

(2) 双膝跪地，上体直立，双手合掌置于胸前，肘关节不要下垂，双前臂抬平呈一字形，挺胸抬头。吸气时，双手对抗用力，支撑片刻。呼气，放松。重复做 8~10 次。

(3) 自然仰卧于地板上，头和臂不离开地板。吸气时，向上做挺胸动作，支撑片刻。呼气，复原。重复做 8~10 次。

(4) 直立，挺胸，收腹，双臂自然下垂。吸气时，胸骨

尽量扩张，支撑片刻。呼气，放松。重复做 8~10 次。

平时走路与站立时，要注意挺胸收腹的姿势，以保持健美的身姿和适当的胸围。

7. 如何进行治疗乳房下垂的按摩？

(1) 按压大椎穴：大椎穴位于颈后最突起的部位，即第 7 颈椎下方的凹陷处。双手中指、无名指并拢，用指腹分别按压大椎穴两侧，每次 3 秒钟，共按压 2~3 分钟。按压时头略向后仰，身体放松。

(2) 直推乳房：右手掌按在左乳房下外侧，向上内侧拉动按摩，每次 5 秒钟。按摩要有一定力度并均匀柔和。2~3 分钟后，换左手按摩右乳房。

(3) 侧推乳房：右手掌置左腋下部位，向胸沟处横拉按摩左乳房，每次 5 秒钟。2~3 分钟后，用同样方法换左手按摩右乳房。

(4) 托按乳房：双手交替从一侧乳房下部向上托推按摩到乳头处，每次 2 秒钟。2~3 分钟后，向外轻拉乳头数次，换另一侧乳房按摩。

8. 如何进行治疗乳房过小的按摩？

丰满的胸部是女性健美曲线的重要组成部分。乳房过小的女性也无须烦恼，可采用按摩方法，坚持 3 个月以上，能够帮助乳房隆起。按摩可刺激整个乳房，促使乳腺发育，脂肪充盈，乳房下组织及胸大肌发育并坚实，使乳房形态良好并富有弹性。按摩方法如下：

(1) 直推按摩：右手掌从左侧乳房上方锁骨下用柔和均匀的力量，向下直推至乳房根部，反过来向上沿原路推回，共

20~30次。换左手同法推右乳。

(2) 侧推按摩：右手掌自左腋下，用五指按住左乳房向内侧拉到胸部中央，再沿原路推回至腋下，共20~30次。换左手同法侧推右乳。

(3) 托推按摩：左手托左乳底部，右手与左手相对，合力向乳头方向推托，共20~30次。换右乳同法托推按摩。

(4) 旋转按摩：仰卧，双手按双乳，同时向上、向内、向下、向外，由周围向乳头方向旋转按摩，约5分钟。同法向相反方向旋转按摩，约5分钟。至乳头发红、发热，最后提拉乳头5~10次。

按摩可在早起或睡前进行，每日进行1~2次。按摩时可涂上按摩乳或爽身粉。

9. 乳房大小不均怎么办？

乳房发育大小不均，胸部一侧高一侧低，影响女性的曲线美。可采用以下方法预防和纠正：

(1) 注意睡眠姿势：不要总向一侧侧卧，以免使单侧乳房因长期受到挤压而造成发育不良、双侧大小不对称。

(2) 多做小侧乳房的按摩：双手按小侧乳房做旋转按摩，先顺时针方向揉转，再逆时针方向揉转，每日早、晚各做1次，每次15分钟左右，促进小侧乳房发育。

(3) 锻炼小侧乳房胸大肌：将拉力器一端固定在柱子上，用小乳房一侧的手做向上、向前等拉力运动。也可以平卧，用小乳房一侧的手臂托重物（书、哑铃、沙袋），向上推举，以使该侧胸大肌扩展和坚实。

10. 女青年束胸有什么害处？

青春期女性的发育，除身高与体重的增长外，主要表现在第二性征的发育上。而第二性征最直观的，就是乳房隆起。丰满而高耸的胸部，是女性俏丽曲线的点睛之处。但有些女青年对乳房的发育感到羞涩不安，也怕家长抱有陈腐的观念，因此在青春发育时期，用紧身衣或束胸带将胸部紧紧地束起。束胸不但对乳房发育不利，对全身健康也有害。

青少年胸骨与肋骨的发育，比其它骨骼稍晚。一般在20岁左右，胸与肋的结合才能逐步完成。束胸使胸廓的正常发育受到限制，使胸腔容积减小，影响肺脏的正常发育。束胸的女孩比不束胸的女孩，肺活量普遍小得多。束胸使正在发育的乳房受到挤压，阻碍了血液循环及淋巴液的流通，使乳腺难以正常增生，脂肪不能在乳房沉积，造成发育不良，不但影响了乳房的健康形态，还会影响乳房功能。在婚后哺乳期，由于乳腺组织较少，故不能产生足够的乳汁哺育婴儿。束胸也会对乳头造成很大压力，使乳头凹陷，给哺乳婴儿造成很多困难，影响婴儿正常吸吮乳汁。婴儿的尽力吸吮，还易使乳头皴裂与损伤。婴儿吸吮乳汁困难，乳汁排出不彻底，致使乳汁蓄积在乳房内，是引发乳腺炎的常见原因。由束胸造成的乳腺发育不良或畸形，还可能是发生乳腺癌的隐患。

11. 如何使乳房健美常驻？

乳房的大小、形态，除与种族、遗传有关外，也与身体素质、营养状况、体态及体育锻炼有密切关系。为了使乳房健美常驻，塑造优美的形体曲线，女性应从以下几个方面入手：

(1) 培养良好的身体姿态：女性从幼年期起就应注意养成行、立、坐的良好的身体姿态，要挺胸、收腹、抬头，双肩向两侧平展，保持脊柱正直。这样不但能体现出女性窈窕的身段，也能保证胸廓、脊柱、乳房的正常发育与功能。个别女性虽然乳房发育良好，但看上去却无美感，就是由于缺乏姿态之美的缘故。

(2) 积极锻炼身体：可以在全面身体锻炼的基础上，多做胸部运动，如扩胸运动、俯卧撑、上肢伸展、健美操、游泳等。这些运动都能促使胸廓扩展，胸大肌发达挺实，从而使乳房更加丰满而富有弹性。

(3) 营养要丰富而平衡：蛋白质、脂肪、多种维生素及微量元素的平衡摄入，不仅对健康有好处，对乳房的健美也是不可缺少的。营养不良，体内脂肪含量过低，身体瘦弱的女性，大多乳房松弛而平坦。

(4) 平时要注意保护乳房：不要束胸，乳罩不可过紧过小，睡眠时应摘下乳罩，给乳房以通畅地进行血液循环的机会。洗浴时要注意将乳头及乳晕处清洗干净，以防分泌物堆积。经常按摩乳房，可使乳腺发达，起到隆胸挺乳的作用。

12. 戴乳罩与乳房健美有关吗？

乳房发育到一定时期，就应当戴乳罩。这是因为，乳房组织中无肌肉，是由腺体及脂肪组织组成的，乳房的支撑全靠没有弹性的结缔组织。如果不戴乳罩，乳房就会变得松弛下垂，失去丰满隆起的曲线，影响女性的形体美。同时，下垂的乳房血液循环受到影响，造成乳房内部血液淤滞，引起乳房疾病。尤其是在劳动及运动时，乳房震荡摆动，更易使

乳腺管发生不均匀的牵拉，造成血肿或脂肪坏死，还会影响哺乳期的乳汁分泌。因此，选戴合适的乳罩，有利于乳房的健美。

戴乳罩应注意以下几个问题：

(1) 女孩一般在 15~18 岁，或视乳房发育的程度来确定是否戴乳罩。也可以用软尺测定，从乳房的上基底，经过乳头到乳房的下基底，上下间的距离大于 16 厘米时，方可戴乳罩。戴乳罩过早会影响乳房的健康发育。

(2) 乳罩不宜过小过紧，以免压迫乳头，引起乳头内陷，或压迫胸肋影响胸腔的正常功能。

(3) 尽量选用棉制品，质地柔软，吸汗性能好。化纤制品易引起过敏或刺激乳房及周围皮肤引起瘙痒。

(4) 睡眠时应取下乳罩，以免妨碍呼吸。国外有统计表明，经常戴乳罩，睡眠时也不取下的妇女，乳腺癌的发病率明显高于睡眠时不戴乳罩的妇女的发病率。这是由于戴乳罩时间过长，使乳房血液及淋巴液流通不畅，造成淤塞，乳腺发生病变而引起恶性肿瘤。

(5) 乳罩应经常更换清洗。夏天多汗应天天换洗，冬天也应每隔 3~4 日换洗 1 次，以保持乳罩的卫生。

13. 乳房有哪些异常情况？

(1) 乳房发育异常：①多乳头，多乳房：具有遗传性。多乳头多位于乳房的始基线上，即腋窝至腹股沟的连线上。多乳房指发育完全的副乳，对称于双侧腋窝前，较正常乳房小，大多无乳头及乳晕，但有乳腺组织，并受卵巢激素的影响发生周期性变化。②乳头异常：乳头的大小、位置、形状异常。

形状异常有扁平乳头、内陷乳头、内翻乳头等。③乳房肥大：又称巨乳，多为双侧，有的乳房大如篮球，有的乳房可下垂至脐部。多发生在青春期及妊娠期。具体病因并不清楚，可能与内分泌异常及乳腺组织对于雌激素过于敏感有关。④乳房发育低下：乳房过小、一侧或双侧乳房缺失。还有些女性伴有生殖系统的器官发育不良。

(2) 乳腺分泌异常：①无乳或乳汁分泌过少：乳汁的产生与乳腺发育、胎盘的功能、全身营养及情绪状况密切相关。营养不良、精神抑郁都可使垂体前叶催乳素分泌减少而影响乳汁分泌。哺乳不当也可引起乳汁分泌减少。②溢乳症：又称乳汁分泌异常综合征。常见于哺乳时间过长、垂体前叶肿瘤、内分泌紊乱或药物刺激等因素。③乳头溢液：非哺乳期乳头溢液，提示有某些乳腺疾病的存在，如输乳管内乳头状肿瘤、乳腺导管扩张、乳腺纤维瘤。血性溢液多为乳腺癌早期。

14. 常见的乳腺疾病有哪些？

在女性一生不同的年龄阶段，雌激素都处在一个动态平衡中，而各期又都有较大的波动。乳腺的变化始终离不开雌激素的支配，因此，在各期均易出现一些乳腺疾病，需要引起女性的注意：

(1) 青春期：这是乳房发育的黄金时期。此期乳房疾病主要有非瘤样与瘤样两大类。非瘤样包括青春期乳房炎症、乳房损伤、乳房肥大等。瘤样包括乳房纤维腺瘤、导管内乳头状瘤、乳腺癌、乳腺胚芽增生等。其中乳房纤维腺瘤占女性各期乳房疾病的第一位。对于乳房纤维腺瘤的处理，一般采

用手术方法治疗。我国传统医学对此病的治疗也积累了许多经验，有一定的治疗效果。

(2) 青中年期：此期常患的乳房疾病有纤维腺瘤、纤维囊性乳腺瘤、硬化性乳腺病、良性叶状性肉瘤等，也有极少数人患恶性肿瘤。

(3) 更年期：女性更年期卵巢功能逐渐下降直到停止，出现内分泌失调，容易引起乳房疾病。因此，更年期是乳腺疾病的高发期，以乳腺增生疾病及恶性肿瘤为主。更年期如果发现乳房出现异常变化，特别是有肿块、溢液、疼痛时，应加倍警惕，及时检查、治疗。

(4) 老年期：此期的女性卵巢功能停止，雌激素水平很低，故因内分泌紊乱所引起的乳腺疾病已很少发生。凡在此期发现肿块，首先应考虑到的是乳腺癌早期，应尽快去医院诊治，以免延误病情。

15. 乳腺小叶增生是怎么回事？

乳腺小叶增生可发生在青春期后的任何年龄，以青年女性为多见，更年期女性也有发生。

乳腺小叶增生表现为一侧或双侧乳房出现一个或数个大小不一的肿块，呈圆形或不规则形，触摸时质地硬而韧，肿块与乳房组织之间无粘连，界限较清楚或不甚清楚，推之可移动。肿块可相对集中，或在乳房各处分散，有胀痛，月经来潮前胀痛较甚，有肿块增大的倾向。月经后胀痛减轻或消失，肿块变小或无变化。

本症与体内卵巢功能失调有关。雌激素分泌相对增多，使乳腺管扩张成囊状，形成一个或多个囊肿。多数患者可在发

病数月或一二年后自行缓解，故一般无需治疗。由于有2%~3%的患者有恶变的可能，因此，最好每隔3~6个月到医院检查1次，以免耽误治疗。

平时可用乳罩托起乳房，不要经常用手去触压挤按乳房，以减少对增生的刺激。如果肿块较多较大，胀痛较甚，可口服小金丹，1次0.6克~1.2克，或逍遥散，1次0.6克，每日2次，可缓解胀痛，促使肿块消散。

16. 经前期乳房胀痛是怎么回事？

大约有50%的女性在月经前期出现过轻重不同的乳房胀痛，多见于27~35岁的妇女，40~50岁也有发生，特别多见于30岁以上未婚、未育、哺乳少和爱生气者。

乳腺对于血液中激素水平的周期性变化极为敏感。月经前期，体内雌激素及孕激素水平明显提高，使乳房上皮组织出现增生，腺泡加速生长，间质充血、水肿，出现乳房胀痛。疼痛可出现于一侧或双侧乳房，其程度有轻有重。轻者不为自己注意，重者可影响正常生活，甚至还可在胀痛的乳房上摸到大小不一、质地结实的肿块。而到月经来潮后，血液中雌激素水平降低，乳房充血肿胀自然减轻或消失。因此，乳房胀痛和肿块可在月经即将结束时胀痛减轻，月经干净后胀痛和肿块消失，一般不需药物治疗。

精神紧张、情绪不好都会引起内分泌失调，使乳房胀痛加重。女性应对此有所了解，不必心存顾虑，经前期应保持情绪稳定。保健上应注意劳逸结合，少吃咸食，保证足够睡眠，有助于减轻或消除乳房不适症状。

17. 乳头凹陷如何矫正？

乳头凹陷指乳头整个或半个向乳房里陷入，乳头变得较平坦，甚至低于乳晕的皮肤表面。乳头凹陷多因青春期束胸或戴过小过紧的乳罩，使乳头受到较大的压力，造成发育不良所致。此外，在乳房发育的过程中，乳头发生炎症或损伤，治愈后形成瘢痕挛缩，也会使乳头凹陷。乳头凹陷不仅影响乳房外观形态的健美，凹陷部分还可能因分泌物堆积和滋生细菌引起乳房感染，更重要的是影响育婴时的哺乳。因此，乳头凹陷必须矫正，常用的方法如下：

(1) 乳罩法：戴大小适宜的乳罩并在乳罩中央与乳头相应的部位开一个与乳头大小相似的洞，戴上乳罩后，可使乳头挤向外面，并保持在突出的位置上。

(2) 牵拉法：洗净乳头与双手，用手指轻轻向外牵拉，牵拉的同时，拇指与食指轻轻揉按刺激乳头，每日早、晚各做1次，每次5~10分钟。

(3) 负压法：用吸乳器慢慢将乳头吸出，保持3~5分钟，放松，连吸5~10次。

18. 如何进行乳房肿块的自我检查？

乳房是一个多事的器官。多数乳腺疾病的最初症状是首先出现肿块或结节。因此，每位女性都应掌握乳房肿块的自我检查方法，以便在发现异常情况时，尽快找医生检查诊断，及时进行治疗。

自我检查的方法是：于月经干净后，仰卧在床上。被检查一侧的手臂高举过头部，或将手放在头后，背部垫一小枕头，使乳房平铺在胸壁上。另一侧手食指、中指、无名指并

拢，轻按乳房组织。从乳房顶部以顺时针方向，围绕乳房作圆周移动触摸，触摸要遍及乳房的每一部分，包括乳头。切忌重按，以保持指端触觉的敏感度。检查乳房的外、上侧时，被检查一侧的手臂可略放下，与胸壁成 45° ，以减轻乳房的牵拉。一侧乳房检查完毕，用同样方法检查另一侧。采用这种方法，一般乳房的大小结节及肿块都可以被检查出来。

通常情况下，如果小结节或肿块边缘清晰，推之移动性强，并且于月经前期增大，有时有轻微压痛，月经来潮后变小，多为良性乳腺增生。如果肿块边缘模糊，与周围组织有粘连，推之移动性差或不移动，大小与月经周期变化无关，这种情况可能与各种肿瘤有关。若同时伴有乳头血性溢液，多为恶性病变，应立即就医治疗。

19. 有必要进行隆乳术吗？

女性几乎都很重视自己的乳房美。随着近年来隆乳术、丰乳霜的商业宣传，女性更加感到胸部健美对于女性曲线美的至关重要。

隆乳术在50年代就在西方盛行，尤其是工作性质与外貌形象有关的女性，对隆乳术更加青睐。但好景不长，随着岁月的推移，人们逐渐认识到隆乳的严重不良反应。有些反应往往在术后几年甚至十几年才出现。虽然对隆乳材料不断改进，但效果终不理想。近年来国外基本摒弃了利用填充术进行隆乳的方法。

隆乳术中常用的填充材料是乳房硅胶假体。由于所用材料本身的理化性质，隆乳术后会出现一些不易纠正的并发症，如术后出现局部硬结、假体下滑移位等。大部分受术者在10

年左右以后会出现乳头凹陷、乳房变形、皮肤变黑变厚等。还有一种材料为人造脂肪，注入乳房后，与人体组织混合在一起，如果一旦出现异物排斥反应或术后乳房其它疾病，要想将这种材料分离取出是十分困难的。隆乳术还会影响乳房疾病的早期诊断及易造成误诊，同时，还不能排除引起乳房恶性肿瘤的可能性。

总之，想要通过隆乳术来增大乳房，达到乳房“健美”的女性，术前一定要审慎地考虑，究竟有没有必要做这种危险的手术？

四、女性减肥健美保健

1. 什么是肥胖症？肥胖症有哪几类？

当进食的热能多于人体消耗量，而以脂肪的形式储存于人体内，使人的体重超过标准体重的 20%，便称为肥胖症。还有一种方法，根据人的身高、体重，按体重的质量指数即体重（公斤）除以身高（米）的平方计算，超过 24，不论性别均属肥胖症。世界卫生组织规定的标准，以男性大于 27，女性大于 25 为肥胖症。

肥胖症通常分为单纯性和继发性两大类。

单纯性肥胖症无明显内分泌、代谢病病因。根据发病年龄及脂肪组织病理可分为两型：

(1) 体质性肥胖症，也叫幼年起病型肥胖症：此类肥胖症有下列特点：①肥胖病家族史。②自幼肥胖，一般为出生后半岁左右起，由于营养过度而肥胖直至中年。③全身性分布，体内脂肪细胞呈增生性肥大。④饮食控制及运动治疗效果差。

(2) 获得性肥胖症，也叫成年起病型肥胖症：此类肥胖症的特点为：①起病于 20~25 岁，由于营养过度及遗传因素而肥胖。②以四肢肥胖为主，脂肪细胞单纯肥大而无增生。③饮食控制和运动治疗效果较好。

继发性肥胖症由于内分泌、代谢病而继发肥胖症。常见于下列几种情况：①多种原因引起的下丘脑病。②垂体前叶功能减退和垂体瘤。③胰岛素分泌过多，脂肪合成旺盛。④甲状腺功能减退症。⑤肾上腺皮质功能亢进。⑥性功能减退症，如绝经期综合征及卵巢综合征、男性无睾症。

2. 为什么女性肥胖多于男性？

提起减肥，似乎是女性的专利，而社会上关心减肥的又大都是女性。这除了女性更注重形体美外，实际上，女性肥胖者确实多于男性。

女性比男性肥胖者多的原因，主要是由女性机体生理构造所决定的。男性脂肪层少，肌肉发达，形体上有棱有角。女性肌肉则不如男性发达，皮下脂肪层较男性厚，形体上也丰腴润滑。

此外，女性孕期、产期、更年期体内激素变化较大，可使体内代谢紊乱以致发胖。再者，女性从事体力劳动和活动相对较男性少。还有，女性喜欢吃零食，这也是女性肥胖多于男性的原因。

3. 女性肥胖有哪些信号？

如果身体出现以下症状，应引起重视，因为它预示着很快进入肥胖的行列了：

(1) 容易疲劳：在一段时间内常常感到疲劳，尤其是稍稍活动就出汗，或气喘吁吁。但休息一会儿之后，体力即恢复。

(2) 懒于活动：原来喜欢活动，如跳舞、打球、跑步或一向勤快的人，变得越来越懒，不爱活动或干活打不起精神

来。

(3) 常常嗜睡：睡眠并不缺乏，甚至相当充足，但还想睡觉，常常处于一种嗜睡的状态。

(4) 食欲旺盛：见到什么东西都喜欢吃。尤其是晚上，吃完饭一边看着电视，一边吃零食。夜间还要吃夜宵，否则就觉得饿。

4. 女性一生中哪些时期容易发胖？

在女性一生中，并不是每个时期都容易发胖。绝大多数女性容易发胖的时期是青春期、结婚后、妊娠期、生育后、中年期和更年期：

(1) 青春期：进入青春发育期后，女性的卵巢功能非常活跃，雌激素分泌旺盛。女性体内的雌激素能影响脂肪代谢，使少女的皮下脂肪含量显著增加。另外，进入青春期的少女，性格会发生较大的变化，一般不再像以前那样活跃、好动，而趋于文静、稳重。如不加强体育锻炼，很容易发胖。

(2) 结婚后：婚前女性一般热衷各种文体活动，体力消耗较大，在饮食上也比较注意节食。婚后女性生活方式有了一定变化，尤其是现在生活条件好了，家用电器齐全，家务活比较轻松，加上精神愉快，饭菜可口，不用多久，就会发胖。

(3) 妊娠期：妊娠期的女性很容易发胖，原因主要是营养过剩以及活动过少所致。另一方面，妊娠会使体内性激素代谢发生很大变化，促使脂肪储存。

(4) 生育后：妊娠期发胖是生育后发胖的基础。此外，妊娠时子宫增大，腹壁肌肉扩张，分娩后腹壁松弛，腹壁失去

张力，也容易使脂肪沉积。加上哺乳期为使乳汁增多，女性喝汤较多，吃脂肪类食物也较多，且活动很少，因此容易肥胖。

(5) 中年期：女性到了中年，活动量较之青年时期明显减少。但卵巢功能依然旺盛，雌激素分泌仍保持着相当高的水平。它直接影响到人体蛋白质和脂肪的代谢，给发胖提供了机会。

(6) 更年期：女性到了更年期，虽然卵巢功能减退，但协调卵巢功能的脑垂体反而大量分泌促性腺激素，从而打乱了体内雌激素的平衡，影响到脂肪代谢，导致发胖。

5. 如何正确区分女性青春期正常发育与肥胖？

进入青春期以后的女孩容易发胖，但需将青春期的正常发育与肥胖区别开来。

13~18岁是女孩的青春发育期。这个时期身体出现突飞猛进的长势，身高增长快，体重增加也快。在这个生理阶段中，性的发育最具特征性改变。不仅生殖器官发育很快，而且女性第二性征的发育也非常迅速，如乳房逐渐增大，胸部变得丰满，骨盆变宽，皮下脂肪增多。尤其是胸背部、乳房、腹部（脐周）、腰部、臀部、大腿部等处脂肪沉积较多。

这个时期女孩的发育变化，正如人们常说的“女大十八变”，是一种正常的丰满，与肥胖有着根本的不同。只要体重不超过标准体重的20%，皮下脂肪厚度不超过2.5厘米，没有达到肥胖的标准，就不应视为肥胖。

现在有些女孩不了解这种正常的生理变化，把自己排在肥胖之列，整日忧心忡忡，甚至盲目采取“节食”手段，以

求所谓“苗条”。这是违背正常生理发育规律的，对身体健康和发育有害。

6. 女性青春期如何预防肥胖？

青春期女性身体的新陈代谢旺盛，内分泌、激素分泌增多，人体需要的营养素也随之增多。而进入青春期的女性，由于体内各种激素的作用，性格会发生很大变化，变得文静、沉稳，较剧烈的文体活动开始减少。加上年轻女性多喜欢吃零食，如果进食过多，尤其是高热能的零食进食过多，而活动又太少，就势必造成营养过剩。过剩的热能转化成脂肪沉积，人就会渐渐发胖。

因此，要避免青春期发胖，年轻女性应加强体育锻炼，参加一些适宜女性的健身活动。同时，要在饮食上注意各种营养素的搭配。多吃蛋白质、维生素、无机盐丰富的食物，少吃含脂肪多、糖类多的食物，特别要改掉吃零食的习惯。

7. 妊娠期肥胖有什么危害？

在女性肥胖者中，妊娠期肥胖约占1/3。妊娠期肥胖的直接危害与肥胖程度有关。肥胖者分娩时伴发各种合并症的占75%，包括胎位异常、早期破水、延迟分娩、难产，以及剖腹产的比率增高、产褥期出血量多、贫血等。严重者，可因肥胖增加外周血管阻力，影响组织液回流，引起高血压、水肿，甚至可损及心肾功能，出现蛋白尿、气短、无法平卧等心肾功能衰竭的表现，临床称之为妊娠高血压综合征。如治疗不及时，可发生抽搐、意识障碍等先兆子痫症，进而危及生命，不仅对母亲危害大，对胎儿亦有影响。

国外研究表明，妊娠肥胖者巨大胎儿的出生率高于非肥

胖孕妇的出生率，为胎儿以后的肥胖留下后患。另据报道，妊娠肥胖者分娩后，新生儿死亡率增加；母体产后乳汁分泌不足的发生率亦高于非肥胖者的发生率。有人对产后1年月经周期的排卵率调查发现，肥胖者排卵率为35%，而正常体重者为65%。此外，妊娠肥胖者合并糖耐量异常或糖尿病者也多于正常体重者。

为了保证母子安康，真正做到优生优育，预防妊娠期肥胖十分重要。

8. 妊娠期如何预防肥胖？

妊娠期的女性容易发胖。因为，为了保证孕妇的健康和胎儿的正常发育，对孕妇的饮食质量和数量有较高的要求。除了孕吐期外，大多数孕妇的进食量逐步增加，尤其是在妊娠后期，进食量显著增加，而活动量明显减少，致使热能过分积聚而造成肥胖。

妊娠期预防肥胖可从以下4个方面做起：

(1) 限制脂肪的摄入：尤其是在产前的3个月内更应注意。因为脂肪产热能高，比蛋白质、糖类高1倍以上。在妊娠期要少吃肥肉、油炸食物及奶油等。

(2) 限制含糖食物的摄入：糖摄入过多，人体无法全部利用和消耗时，也会转化为脂肪储存在体内。因此，在妊娠后期要适当控制甜食和点心等。

(3) 增加蛋白质：孕妇可适量增加瘦肉、鱼类、豆制品的摄入，以防止营养不足。

(4) 多吃蔬菜和水果：因为蔬菜和水果可供给人体所必需的无机盐和维生素，同时还能增加饱腹感，而且热能低。

9. 何为女性生育性肥胖？如何预防？

一些身材苗条的妇女，经过妊娠、分娩，当了妈妈后，身体逐渐胖起来，失去往日的风韵。究其原因，主要是妊娠引起下丘脑功能紊乱，特别是脂肪代谢障碍，医学上称之为生育性肥胖。

预防生育性肥胖应从以下几个方面做起：

(1) 合理饮食：为了哺乳的需要，产后适当增加营养是必要的。但各种营养素的搭配要均匀，最好是荤素搭配。瘦肉、鸡、鱼、牛奶、水果及蔬菜都要吃，尽量少吃动物内脏和高脂肪、高糖类食物。

(2) 早期活动：产后如没有会阴破裂，身体又健康，2 日后即可下床活动，1 周后可做轻微的家务活。因为活动可以增强神经内分泌功能，促进新陈代谢，还可以促进脂肪分解，消耗糖类，使体内多余的热能得以消耗，防止多余的营养物质转化为脂肪在体内堆积。

(3) 提倡母乳哺乳：母乳哺乳可以加速乳汁分泌，促进母体的新陈代谢和血液循环，还可以将身体组织中多余的营养成分运送出来，减少脂肪在体内的蓄积。

(4) 做产后操：分娩 1 周后，可以在床上做仰卧起坐，加强腹部和腰部的运动。这对减少腹部、腰部及臀部的脂肪有很好的效果。

10. 更年期如何预防肥胖？

女性到了更年期容易发胖，主要原因有以下 3 点：

(1) 活动量和机体消耗量开始减少。

(2) 更年期的性腺功能开始减弱，性激素分泌减少，而

性激素对脂肪代谢有一定作用。

(3) 饮食不当，如有些老年女性喜好甜食，甜食容易使人发胖。

预防更年期肥胖可从以下 7 个方面做起：

(1) 控制热能，合理安排膳食：一日三餐要科学用餐，早餐可以适当丰富些，肉、蛋、奶、水果最好都吃一点。午餐可以吃得多一点，主食加肉、鱼、蔬菜。晚餐应多吃蔬菜，少吃主食及油腻食物。从晚餐到就寝应间隔 3 小时以上，并且不吃夜宵。

(2) 多吃蔬菜和水果：蔬菜和水果中含有大量无机盐和纤维素，且热能低。纤维素具有饱胀感，可以适当降低食欲，减小热能蓄积，促进肠蠕动，还可降低血脂。

(3) 不吃或少吃动物内脏：动物内脏中除含脂肪高外，还富含胆固醇，不宜多吃。

(4) 少吃盐，多吃醋：食物中盐分过多，会使钠潴留。盐具有亲水性，体内盐增多，水潴留就多，体重便增加。醋有溶解脂肪的作用，多吃醋有利于脂肪代谢。

(5) 适量饮茶：茶叶中含有咖啡碱、肌醇、叶酸等化学物质，这些物质具有增加胃液分泌、调节脂肪代谢的作用。特别是乌龙茶对蛋白质和脂肪有很好的分解作用。同时，茶具具有调节脂肪代谢、降低血脂和胆固醇的作用，故常饮茶能减肥。

(6) 常吃山楂：现代医学研究表明，山楂中含有三萜类和黄酮类成分，对加强和调节心肌功能、增大心室心房运动振幅和冠状动脉血流量、降低血清胆固醇、降低血压及利尿

等均有良好的作用。因此，常吃山楂有助于减肥。

(7) 加强体育锻炼：适当的体育锻炼能帮助消耗体内的脂肪和糖。肌肉运动需要的热能越多，身体消耗的脂肪和糖也越多。运动可以降低血脂，使血液胆固醇及三酰甘油浓度降低。运动对肥胖者的呼吸系统也有良好作用。运动可以增强呼吸肌的力量，增加胸廓活动范围和肺活量，改善肺通气及换气功能，使气体交换加强，有利于更多地消耗多余的脂肪。

11. 女性发胖为什么常始自腹部？

人到中年发胖大都从腹部开始，尤其是女性。这与女性脂肪的分布有关。

人类是从食物中摄取蛋白质、脂肪、糖类等营养物质的。糖类在体内被分解，成为人体力量之源的肝糖原。肝糖原储存在肝脏内的并不太多，通常都是按体内的需要而被运送到肌肉，在运动或工作时被消耗掉，剩余的肝糖原则变成脂肪被蓄积在体内。蓄积脂肪的作用是，万一热能的营养断绝，需要补充时，在皮肤下的脂肪可作为紧急备用。女性的这些脂肪，一般蓄积在靠近胃肠的腹部、臀部、大腿等部位，一旦发胖，这些地方就最先表现出来。发胖从腹部开始的另一个原因，是由于大量的脂肪被蓄积在肠系膜上。肠系膜的面积非常大，其脂肪的蓄积如果越来越多，腹部也就发胖了。

12. 肥胖对人的寿命有没有影响？

回答是肯定的。国内外许多科学家对影响人类健康的危害因素作过调查研究，发现体重与死亡的关系呈U型。也就是说，体重过低或过高的人死亡率较体重正常的人死亡率高，尤其是后者。美国科学家研究表明，低于平均体重10%~

20%的人死亡率最低，高于平均体重 30%~40%的人死亡率增加 40%，高于平均体重 40%的人死亡率增加 90%。

肥胖对人的寿命是一种间接的威胁。因为肥胖者容易患高血压、冠心病、糖尿病等，而这些疾病可以大大增加人的死亡的机会。肥胖程度越高，患这些疾病的机率就越高，死亡的机会也越多。从这个意义上说，人的体重越重，寿命就越短。民间有“裤带越长，寿命越短”的说法，看来不无道理。

13. 女性肥胖容易患哪些疾病？

女性肥胖时，内分泌代谢功能一般会发生一系列变化。肥胖时间越长，变化越大。这就使得女性肥胖者容易患糖尿病、动脉硬化、高血压、冠心病、胆囊炎、痛风、乳腺癌、子宫内膜癌、不孕症等病症。

女性肥胖可以引起糖代谢异常，使糖尿病的发生率增高。统计表明，有 10 年肥胖史的女性，约有 1/3 患糖尿病。

女性肥胖者常有脂类代谢异常。因为肥胖者的高胰岛素可促使脂肪合成，而使脂肪分解变慢，引起高脂血症。高脂血症和高胰岛素可直接损伤动脉壁，引发动脉粥样硬化、冠心病、高血压等病症。据统计，女性肥胖者冠心病的发病率高于正常女性人群的 2 倍，胆石症发生率高于正常女性人群的 2.5 倍，近一半女性肥胖者可发生高血压病。

女性肥胖者常伴有蛋白质代谢异常，可发生血浆尿酸增高，使痛风发生率增加。女性肥胖者痛风的发生率比正常女性的发生率高 10 倍。

过度肥胖的女性还常伴有体内雌激素增加，雌激素可长

期刺激乳房和子宫内膜，使乳腺癌和子宫内膜癌的发生率明显增高，一般为正常人群的 2~3 倍。另外，肥胖女性排卵容易发生异常，患不孕症的机率较高。

14. 女性过度肥胖为什么会出现性功能低下？

女性肥胖影响美观和健康，容易得冠心病、高血压、糖尿病等许多疾病，还会引起性功能低下，影响夫妻性生活质量。

医学研究表明，女性过度肥胖，其性激素可以发生以下变化：

(1) 雄性激素相对增加，可达正常体重者的 2 倍。

(2) 雄酮增加，与雌二醇比例失调，雄酮与雌二醇比值是正常人的 2 倍。

(3) 雌激素水平持续偏高，抑制垂体分泌卵泡素和黄体生成素，引起月经紊乱或不孕。

由于以上原因，女性过度肥胖便会出现性功能低下。

15. “肥女不生育”是怎么回事？

肥胖可以引起女性不育。要弄明白这个问题，首先要清楚卵子成熟及排卵的正常的内分泌调节。

体内雌激素水平降至最低时，促性腺激素开始分泌，促使卵泡成熟。成熟的卵泡分泌雌激素，使血中雌激素水平升至最高，促进排卵。卵子排出后，血中雌激素水平又逐渐下降，开始了新一轮循环调节。

脂肪中有一种可以促进雌激素合成的物质。肥胖女性体内脂肪含量过高，致使雌激素水平难以降至最低，影响了促性腺激素的正常分泌，使卵泡成熟发生障碍。卵泡不成熟，就

不能产生足够的雌激素，使雌激素水平难以达到最高值。同时由于卵泡不成熟，致使卵子发育不良，影响了正常排卵。发育不良的卵子即使排出，也难以受精，更不能发育成胚胎。因此，肥胖妇女多出现不孕症，有些还会出现闭经或功能性子宫出血。

16. 女性肥胖者为什么常伴有下肢水肿？

女性肥胖者常伴有下肢水肿，这与血管内液体滤过压升高及静脉回流受阻有关。血管滤过压升高是指血管内液体向血管外滤过的压力增高。肥胖者皮下脂肪组织增多，可减弱对浅静脉的支撑作用，使之容易扩张，血管外压力减低。又因女性肥胖者大多不爱运动，故减少了肌肉运动对静脉回流的协助作用，使下肢静脉压升高，组织间液积聚，出现水肿。另外，也与女性体内分泌的雌激素促进血管内液体向组织间隙转移有很大关系。

17. 肥胖与高血压、心脏病、高脂血症有什么关系？

国内外医学调查表明，肥胖者中高血压的发生率明显高于正常人的发生率。肥胖促使高血压发生的机制是，肥胖者体内脂肪组织大量增加，使血液循环量相应增加，亦使小动脉的外周阻力增加。这样心脏的压力也随之加大，必须靠增加心搏输出量来保证外周组织的血液供应，造成血压增高。加上肥胖者体内存在着一定程度的水潴留，进一步增加了循环血量。同时，水潴留促进了肾小管对水的重吸收，增加了血容量，因而使高血压加重。

肥胖者中心脏病和冠状动脉粥样硬化性心脏病的发生率均高。肥胖引起心脏病的主要机制是，过多的脂肪堆积，增

加循环血容量，造成心脏负荷加重和高血压。并存的脂肪代谢异常及高热能进食引起的高脂血症，导致冠状动脉粥样硬化及心肌细胞脂肪沉积，心室壁增厚，心肌顺应性减低。伴存的血糖及血脂增高又使血液粘滞度增加，红细胞携氧能力减弱，心肌细胞供氧不足。加上肥胖者大多不好动，过度肥胖也使其活动量受限，从而导致冠状动脉侧支循环削弱或不足，心脏代偿能力下降。为此，有学者提出，体重增加超过标准体重的 30%，则是 10 年内患冠心病的信号。

肥胖者脂肪代谢的特点是，血浆中游离脂肪酸升高，胆固醇、三酰甘油、总脂等血脂成分普遍增高，这说明脂肪代谢紊乱。患肥胖病时，机体对游离脂肪酸的动员利用减少，血中的游离脂肪酸积累，致使血脂容量升高。糖类引起的高三酰甘油血症的患者容易肥胖，当这类患者进食的糖类较少或正常时，血浆的三酰甘油下降至正常水平。血浆胆固醇和三酰甘油的升高与肥胖程度成正比。因此，降低血脂水平对防止动脉粥样硬化及冠心病具有重要意义。

18. 肥胖与痛风有什么关系？

痛风是一种代谢性疾病，是指体内嘌呤物质的代谢异常，过多尿酸盐结晶在关节中沉积所导致的关节炎病变。此病变的主要临床特征是，高尿酸血症及第一跖趾关节夜间突发红肿、疼痛，有家族性发病倾向。

痛风多发生在营养过度的肥胖患者身上，痛风的发作也常常在美餐之后。尽管痛风与肥胖是完全不同的两种疾病，但两者之间的关系甚为密切。医学家曾对 50 岁以上 494 名受检者的血尿酸进行过测定，结果发现，肥胖者较非肥胖者高尿

血酸症的患病率高 3 倍。肥胖程度越高，血尿酸水平越高，痛风的患病率也越高。据报道，超重 20% 以下者，高尿酸血症患者约占 9.2%；超重 20%~40% 者约占 9.4%；而超重 \geq 40% 者可达 20%。如能控制富含嘌呤食物的摄入，节制饮食量，减轻体重，则可降低血尿酸水平，亦可减少痛风的发作。

19. 肥胖者为什么常常关节痛？

肥胖者常常关节痛，与增生性关节炎有关。在肥胖者中，关节炎的发病率相当高。临床资料表明，关节炎患者中，约有 50% 以上是身体肥胖者。

在人体关节中，膝关节是最大、最复杂的关节。其中半月板是膝关节的重要缓冲装置。一个体重 60 公斤~70 公斤的人在行走时，每平方厘米半月板所承受的压力，便可达到 4 公斤；若体重增加到 100 公斤，那么每平方厘米半月板所承受的压力，便可达到 7 公斤。关节、肌腱、韧带和软骨长期处在这种超负荷的情况下，就会发生病变。

增生性关节炎多发生在膝关节及髋关节、腰椎和颈椎等部位。起病比较缓慢，早期表现为关节酸痛，行走、运动不灵便，久坐后症状加重，略活动后有所好转，但活动多了又觉得不舒服。随着关节周围骨刺和骨赘的产生，软组织受到损伤，疼痛会加剧。严重时关节肿胀，继而出现畸形，行走、活动受到严重限制。

肥胖者增生性关节炎，往往会形成恶性循环。关节肿胀或畸形时，活动被迫减少；活动减少了，体重进一步增加，关节承受的压力更大，病情便进一步恶化。因此，肥胖者患增生性关节炎时，应当从减肥入手。体重降下来了，关节承受

的压力减少了，疼痛症状就会逐步减轻，活动也就日渐自如了。

20. 肥胖者易患癌症吗？

肥胖者癌症的发病率高于非肥胖者的发病率，并且，即使同是乳腺癌或其它癌症，也比非肥胖者更易转移或扩散。

现代医学研究证明，人体在免疫功能下降时，机体的自我保护能力减弱，免疫细胞不能及时地将肿瘤细胞杀灭，肿瘤细胞就会大量增殖。

多数肥胖者患有高脂血症，使免疫细胞内的胆固醇含量升高，导致细胞免疫功能下降。过高的血脂容易在血管内形成瘤栓。包容在瘤栓中的癌细胞不易被血中的免疫细胞杀灭，却容易随血流在血管内流动，使癌症更易扩散及转移。

肥胖者大多同时患高胰岛素血症。胰岛素不仅能抑制免疫细胞的吞噬功能，使免疫功能下降，同时还有促进细胞增殖的作用。如果人体内存在发生癌变的细胞，免疫细胞不能及时将其吞噬，胰岛素会促进癌变细胞增殖，形成癌症。

21. 女性如何预防肥胖？

肥胖的预防包括适当运动、合理控制与调整饮食、调整精神状态、改变生活方式等。对于女性来说，上述任何一个方面都不能偏废。

(1) 适当运动：运动是预防肥胖和减肥的较佳途径之一。女性由于生理方面的原因，运动量及运动方式要适宜。一般女性肥胖者对运动的耐受性差，因此，要特别注意从小运动量开始，循序渐进，逐渐增加运动量。否则不但难以坚持，而且收不到良好效果。运动量应适合个人的实际情况，开始时

可每日运动 1 次，运动量以脉搏增加 30 次/分为宜，每次运动在 15 分钟左右。经过一段时间适应后，可逐渐增加运动量。运动方式可根据条件采取慢跑、快走、爬山、游泳、登楼梯、跳绳等动力性运动。

(2) 合理饮食：合理饮食是健康的重要保证。在饮食上要量出为入。每个人消化、利用食物的能力不同，但只有达到出入平衡，才能够不发生肥胖。这里合理饮食的目的是限制热能的摄入，使出入平衡。因此，在控制饮食方面，应当指出，不适当的饮食控制、过度节食和降体重过快都是不妥的。因为这容易造成脱水或体液蛋白丢失。在限制饮食时，还应注意营养的平衡，食物种类要多样化，其中充足的优质蛋白质、无机盐、高维生素等是相当重要的。另外，可以适当摄入一些高纤维素食物，如蔬菜、水果等。合理调整饮食还应当少吃那些高热能、低营养的食物，如糖果、饮料、点心、巧克力、冰淇淋、甜饼干等。在进行合理饮食的同时，逐渐纠正一些不良饮食习惯，要少吃零食，少吃高脂肪食物，坚持定时进餐。

(3) 改变生活方式：为巩固和坚持所取得的减肥效果，应当采取一种新的生活方式。制定每日或每周运动锻炼计划，养成按时起床，定时进餐，定时运动的良好生活习惯。睡懒觉、不吃早餐、整天看电视、嗜好大鱼大肉，这些生活习惯均属于不良生活习惯，应予以纠正。但是必须记住的是，减肥是减少体内脂肪，而不是减少体内水分。因此要适当补充水分，避免身体脱水。减轻体重不可操之过急，每周以减轻 0.5 公斤为宜。体重减轻后，也要注意坚持新的生活方式，防止体

重反弹。

(4) 调整精神状态：一个人保持正常的体重，心理因素起着不可忽视的重要作用。许多学者认为，心理因素在减肥方面的作用，主要在调整心态上。第一要做好长期“作战”的思想准备，减肥是一项长期的“任务”，要有毅力，要持之以恒，不要半途而废。第二要有信心，信心是减肥成功的原因之一。

22. 女性怎样进行节食减肥？

女性节食减肥可以采用以下 3 种方式：

(1) 短期全饥饿疗法：适用于过于肥胖的人。此种方法是在医生的严格观察下，禁食 10~14 日（可饮水）。当体重下降到一定程度后，即改为其它节食减肥方法。此法减肥效果明显，但难以耐受，并有一定危险性，一般肥胖者不宜采用。

(2) 间断饥饿疗法：在低热能食谱的基础上，每周禁食 1~2 日，禁食前后不得增加进食量。此法较全饥饿疗法易于耐受。

(3) 持续低热能饮食疗法：持续保持低热能的饮食，直至体重降至正常。此法较前两法见效慢，但最易耐受，也最温和安全，且在减肥后不易出现体重反弹，是较好的节食减肥的方法。

节食减肥应注意以下 6 点：

(1) 限制脂肪摄入：限制脂肪含量高的食物，如肥肉、油炸食品，以及硬果类，如花生、葵花子等。

(2) 限制糖类的摄入：主要是限制谷类、食糖及其加工

品糕点、糖果、甜饮料等，因这些食物热能高，容易转化为脂肪在体内贮存。

(3) 保证蛋白质的摄入：蛋白质是构成机体细胞、维持机体生理功能的重要物质，因此在减肥的同时，应保证蛋白质的供给量。

(4) 供给机体充足的维生素与无机盐：维生素与无机盐热能极低，是机体一切生理活动及健康不可缺少的物质。蔬菜与水果中含有丰富的维生素与无机盐，同时含有纤维素及水分，纤维素可促进肠道蠕动，防止肥胖者经常发生便秘。

(5) 限制食盐摄入：食盐的主要成分为氯化钠，钠影响体内水的代谢，引起体液滞留，使体重增加。因此，烹调用盐应减少。

(6) 合理搭配膳食：科学地制订食谱，使其热能既低，营养又全面；既可口，体积又大，并且经常有变化；既能满足肥胖者的食欲，又能达到减肥目的。这样才容易坚持节食。

23. 女性盲目节食会引起闭经吗？

医学研究表明，女性盲目节食会引起闭经。现在有些身体肥胖的女孩，为使自己尽快苗条起来，采取大强度的节食减肥法。结果在较短的时间内，体重降下来了，月经却不辞而别了。这些女孩由于缺乏生理卫生知识，采取这种方法减肥，对正在发育的身体是极其有害的。

据有关调查分析，在1年内，体重减少5公斤以上或体重减轻10%以上的女性，会因为盲目减肥，使一向有规律的月经周期发生紊乱，继而发生闭经。医学专家认为，这是一种精神——神经系统功能障碍。患者的主要表现是厌食、极

度消瘦，体重下降可超过原体重的 20%。同时有闭经、神经过敏、抑郁、焦虑不安等症状。并且可伴有瘰病、早发性痴呆或强迫性精神病等。如果闭经时间过长，可造成内分泌调节失常，生殖器官发生萎缩，严重者将影响生育功能。

盲目减肥为什么会引起闭经呢？

人的大脑内有一个下丘脑，其中存在着摄食中枢和饱食中枢。当人发生厌食或主观上强制性减食时，大脑皮质就会发生功能紊乱，引起体重减轻，进一步还会影响下丘脑的黄体生成素释放激素的分泌，使之分泌减少。同时使脑垂体分泌的黄体生成素和卵泡刺激素也减少，致使发生闭经。不过，这种闭经患者中的大多数可以通过消除诱因恢复体重，或使用促排卵药物治疗而得以康复。倘若闭经时间过久，治愈的机会就会减少。

24. 运动对肥胖女性有哪些好处？

正常人的体重能保持在一个相对恒定的水平，主要是神经内分泌系统起了良好的调节作用。而肥胖者的这种调节功能如果出了毛病，就会引起脂肪代谢障碍，造成肥胖。女性肥胖者进行适量的体育运动，可以恢复神经内分泌系统的调节作用，促进脂肪的代谢，达到减肥目的。

运动有助于消耗体内脂肪和糖类。食物中的脂肪进入体内，变成游离脂肪酸和三酰甘油，存在于血液中并储存于脂肪细胞内。摄取食物中的含脂物质越多，储存于脂肪细胞内便越多，脂肪层就越厚。同时，食物中过多的糖类，进入体内也可转化为脂肪聚积起来。肌肉在运动时需要大量的热能，这些热能是靠糖类和脂肪的燃烧来供应的。肌肉运动对血液

内的游离脂肪酸和葡萄糖利用率增高，使脂肪细胞缩小。另外，多余的糖类被消耗而不能转变为脂肪，因而减少了脂肪的形成。肌肉运动的强度越大，需要的热能越多，消耗的脂肪也越多。

运动除减肥以外，另一个重要的作用是改善心肌代谢，加强心肌收缩力，增强血管的弹性和促进血液循环。

运动还可以降低血脂，使血液胆固醇及三酰甘油的浓度降低。心、肝、肾及血管等器官脂肪沉积减少，可减少心血管系统并发症的发病率。

运动对女性肥胖者的呼吸系统也有良好作用。运动可增强呼吸肌的力量，增强女性胸廓活动范围和肺活量，改善肺通气及换气功能。气体交换加快了，有利于更多地氧化燃烧掉多余的脂肪。运动亦可以改善肥胖者腹腔内脏器官活动调节功能，增加胃蠕动及血液循环，减少常见的腹胀、便秘和痔疮发生。

25. 女性减肥运动分为几类？

女性减肥者参加减肥运动，可以根据女性生理特征和自己的身体条件，分成强弱两组。体力较好且无心脑血管系统疾病者，可参加强组运动。体力差或合并有冠心病、高血压、糖尿病等疾病者，可参加弱组运动。

女性减肥运动一般分为 3 类：

(1) 耐力性运动：较普遍采用的运动项目有中速或快速步行、爬坡性医疗步行、慢跑、骑自行车及游泳等。

(2) 力量性运动：适宜于体质较好者，主要有仰卧位腹肌运动，如直腿上抬运动、直腿上下打水运动、仰卧起坐等，

可减少腹部脂肪。俯卧位的腰背肌和臀肌运动，如直腿后上抬运动及头、肩、腿同时上抬的“船形”运动等，能减少腰背和臀部脂肪。不同重量的哑铃操可减少胸部和肩部的脂肪。弱组主要采用医疗体操、太极拳等。

(3) 耐力性和力量性结合的运动：因为运动量大，故适宜于身体强壮者。常见的有乒乓球、羽毛球、排球、篮球等球类项目。

26. 女性肥胖者如何选择减肥运动项目？

女性肥胖者应根据自己的生理情况，选择适宜的运动项目。在决定采取运动减肥前，应当去医院检查一下身体，以确定自己是否能够进行运动减肥。如果医生认为可以，则在开始运动前，有一个准备阶段，时间一般10~15日。在这段时间内，可以做一些轻便运动，调整呼吸功能，使心血管功能逐步加强。待身体适应后，就可以过渡到选择强度较大的肌肉锻炼和时间较长的耐力锻炼为主的运动项目了。

选择运动项目要结合以下几点综合考虑：

(1) 自己的爱好和原有的运动基础：如原来喜欢球类，就可以选择球类。原来会游泳，就可以选择游泳。原来没有固定的爱好，则可以选择散步、慢跑、做操等比较轻松的运动。

(2) 自己的体质和肥胖情况：体质好、肥胖程度轻者，可以选择运动量较大的项目，如中长跑、打篮球、游泳等。若体质差、肥胖比较明显者，可以选择运动量较小的项目，如慢跑、跳绳等。

(3) 居住和周围环境：居住农村或山区的，可选择越野跑、爬山等。临江靠河的，可选择游泳、划船等。居住在城

市的，迫于条件所限，可在院内、室内做徒手操或打太极拳。住高楼的，也可因地制宜，选择登楼梯。

(4) 热能消耗情况：可以根据各种运动热能消耗情况，确定每周应减肥多少，换算成热能分配到每日是多少，各项计算后应该消耗多少热能，再根据此计算选择运动项目、运动时间及运动量。

27. 女性减肥如何选择跑步的运动量？

运动生理学研究发现，在跑步开始的 5 分钟内，心脏为了适应机体的运动而进行调整，心脏的跳动明显增快，心脏的血流量加剧，但其程度不均匀，被称为“心脏适应期”。跑步持续 5 分钟后，心脏已经适应，心搏有力，血流均匀，并随时根据运动量的大小作出相应的调整。在跑步 20 分钟以内，提供运动热能的主要是体内储存的糖原，特别是肌糖原和肝糖原，因为糖在有氧条件下能分解为二氧化碳和水，释放出大量的热能。跑步 20 分钟后，糖原大部分被消耗殆尽，热能的主要来源转变为体内的脂肪。脂肪被动用时先分解为甘油和脂肪酸，甘油可以直接氧化供能，而脂肪酸则变为乙酰辅酶 A，再经过代谢，一部分转变为糖，以提供热能。因为脂肪供能需氧量多，所以在跑步强度达到缺氧程度时，就不能靠氧化脂肪来提供热能了。

由此可知，女性以减肥为目的的跑步，时间不应少于 20 分钟，而且速度要慢些，以保持均匀呼吸（可根据自己的体力循序渐进，逐渐增加跑步时间）。20 分钟的慢速长跑，不但能大量消耗体内的糖原，还要动用体内的脂肪。且因慢速长跑不很剧烈，不会使机体过分缺氧，故有助于脂肪的消耗，达

到减肥的目的。

需要说明的是，在长跑的第1个月里，因食欲增加，体重会稍有上升，但第2个月体重就会很快下降。若停止跑步运动，应逐日递减运动量和运动时间，以免引起“反跳性肥胖”。

28. 为什么跳绳是女性最好的减肥运动之一？

女孩一般都喜欢跳绳，而跳绳又是一项十分有效的减肥运动。因为它不受场地、气候、器材等各种条件的限制，随时随地皆可以锻炼。

医学研究发现，跳绳对心脏功能有良好的促进作用。它可以使血液获得更多的氧气，使心血管系统保持畅通和健康。跳绳的减肥作用也是显而易见的，它可以使全身的肌肉变得结实，有弹性，还可以消除腹部、臀部和大腿多余的脂肪，使身体变得健美。

跳绳用的绳子长度，以自己的身高而定。长度为用脚踩住跳绳的中点，两头要抵达腋窝处。

跳绳的场地一般可选择户外平坦的草地，也可选择屋内木板地。最好不要在太硬的水泥地和石头地上跳，以免损伤大脑和脚部。

跳绳时可以双脚同时跳，也可以两只脚轮流跳。跳绳不必跳得太高，太快。可以保持每日连续跳5分钟，每周跳4~5日。然后逐步过渡到连续跳8~10分钟，休息2~3分钟，再跳8~10分钟，再休息2~3分钟。如此反复多次，会取得很好的效果。

29. 走路和跑步对女性减肥哪个效果更好？

人走路主要靠腿部的摆动。走路时上身抬高，提高了身体的势能，下肢的移动使整个身体随之移动，势能转化为动能。在这一转化中，消耗了体内的热能。跑步也是在不断重复这种势能——动能的转化，所不同的是，跑步的动作在转化中更多地依靠肌肉的弹性而不是体内的热能。

科学家在做实验时发现，越是运用肌肉的弹性，所消耗的热能就越少。因为肌肉弹性所产生的反作用力，能使你轻松地达到所需要的位置，而省去身体移动到这一位置的热能。以动物为例，假设马和鼠的体重相当，鼠的肌腱的弹性比马要差，因此，鼠行走时所消耗的热能要比马大得多。如果它们跑过相同的距离，鼠的耗氧量大约为马的16倍。同样，人在快速走路时所消耗的热能，比同速度跑步相等的距离多3倍。留意一下就可以发现，马在用中等速度行走后，往往喜欢再小跑一阵，这是为了使肌肉获得休息。人也是如此，也具有使走路与热能消耗相适应的本能。正是这个原因，在马路上慢慢走要比在马路上跑同样距离累得多。

根据女性肺活量小、体力较差的生理特征，走路对女性减肥者来说，更为适宜。而且在相同速度和距离上，走路的减肥效果实际比跑步要好。

30. 饭前与饭后进行运动减肥哪个效果更好？

有些人喜欢在饭前做减肥运动，而有些人喜欢在饭后做减肥运动，那么哪一个效果更好呢？

近年国外科学家研究发现，饭后运动减肥效果更好。在饭后进行散步、慢跑等体力活动，能很快地减轻体重。纽约

康乃尔大学的研究也表明，如果在刚吃过东西后马上进行体力活动，体内的食物就会比平时消耗得更多。他们认为，在饭后 45 分钟内散步，即使是短距离的，也会见效。相反，如果一个人晚上吃了含有大量脂肪和蛋白质的食物，第二天早晨才进行锻炼，那么只能消耗掉过量的食物，而大部分脂肪已被吸收了。

饭后运动之所以效果比较显著，其原理除了与食物消耗的数量、速度有关外，还与食物的吸收减少有关。人体各种生命活动，包括运动与食物的消化、吸收都必须以血液供应为前提。胃和肠等消化器官血流量的多少将直接影响机体的消化功能，并决定吸收食物的数量。进餐后，胃内食物增多，胃由空腹时的空虚变为容纳性的扩张，机体则通过血液“以缓救急”，即减少其它部位的供血而增加胃肠道供血，以保证消化、吸收的正常进行。而饭后运动，因为机体的活动致使四肢肌肉的供血增加，胃肠道供血相应减少而影响和降低了食物的消化和吸收，所以减肥效果显著。但饭后运动量不宜过大，运动时间也不宜过长，以散步或其它轻体力活动为宜。

31. 女性做减肥运动时应注意什么？

(1) 做减肥运动前最好先由医生作一次详细的体检，了解有无严重疾病，并征求医生的意见。如体质较好，又无严重疾病，则可开始减肥运动。

(2) 减肥运动要遵照循序渐进的原则，根据自己的体质及耐受力，决定选择哪些运动项目。最初运动量和运动强度不宜过大，可以由慢到快，由易到难，由简到繁，由静到动。运动时间和运动频率也应逐渐增加。同时，运动前要做准备

活动，运动结束后要放松。

(3) 选择减肥运动项目，应以适合女性生理特征的项目为妥，尤其是一些节奏比较慢的全身运动项目。不宜选择运动强度太大、运动速度太快的项目。

(4) 做减肥运动时，若感到身体不适，应立即停止运动，待身体恢复正常，再开始运动。女性月经和怀孕期间应暂停运动，以免造成月经不调或早产。

(5) 做减肥运动前后，应注意补充水分，以防止由于出汗过多而发生脱水。每次喝水要掌握好量，不可喝得太多。

32. 女性做减肥运动时衣着上应注意什么？

首先，应注意衣服不宜穿得太多太厚，因为穿得太多太厚容易出汗。出汗多虽然使体重减轻，但这是由于失水造成的，经过 24~36 小时，体内水代谢恢复正常，体重又会回升。而且失水过多，加上身体闷热，还会发生晕厥，甚至昏迷。

其次，应穿透气好、轻便、宽松的衣裤，以便使运动产生的热能易于挥发。同时要穿软底的运动鞋，鞋要适脚，不要太大，也不要太小，这样既保证运动安全，也便于运动。

再次，不要将胸束得太紧，这样不利于呼吸顺畅。有的女性在做减肥运动时，喜欢将乳罩束得紧紧的，这样容易压迫胸肌和乳房，使局部血液循环受阻，严重时还可引起胸部和乳腺疾病。

33. 跳舞有助于减肥吗？

现代女性多数对交谊舞、国际舞情有所好。近几年来，芭蕾舞又开始在全国风靡。跳舞不仅有很高的艺术修养成分，同时也是增进健康、减少肥胖的好方法。

身体肥胖的妇女，大多是由于体内热能蓄积过多，而运动消耗较少。跳舞要求舞者挺胸、收腹、抬头，头、颈、背、臂、腰、胯、腿、脚各部位动作协调一致，随着身体重心大幅度起降移动，腰、臂的旋转伸展，使身体各部位的肌肉得到均衡的锻炼，多余的脂肪逐渐得以消除，可收到与健身操同样的健美减肥功效。

跳舞同时也是一项中小强度的有氧代谢运动。有人做过试验，连续跳三支节奏明快的曲子，跳舞者的心率可达到130次/分，相当于最高心率的70%（最高心率=220-年龄）。如果一场舞会超过3个小时，有的人体重当场可下降1公斤~2公斤，运动总量不小于长跑、游泳、骑自行车等运动的人。同时，有动听的音乐伴奏，有优美的舞步表现，有朋友们在一起相伴，有默契的舞伴相配合，使人兴趣倍增。由于精神兴奋性高，对疲劳感觉程度低，跳舞比较容易坚持较长时间，因此具有明显的健身减肥效果。

进行跳舞减肥要注意以下3点：

- (1) 每周至少坚持3次，每次最好不少于2小时。
- (2) 跳舞后不要因为感到饥渴就放任自己大吃大喝。
- (3) 每个人的体质有差异，年龄较大，体质较弱，患有心脏病、动脉硬化等疾病的人，应视具体情况减少跳舞时间或只跳轻松缓慢的曲子。

34. 常用的减肥药有哪些？服用时应注意什么？

目前市场上减肥药比较多，但不论什么剂型，都是通过如下途径实现减肥的：①抑制下丘脑食欲中枢，使食欲降低，通过不想进食达到减少热能摄入的目的。②刺激新陈代谢，增

加机体耗氧量和脂肪、糖类的氧化，减少脂肪的堆积。③刺激肠道，使其吸收营养少一些，排泄快一些，多一些。

常用的减肥药有以下几类：

(1) 食欲抑制剂：这类药主要通过通过对下丘脑饮食中枢的影响及对全身的兴奋而起到食欲抑制作用。这类药主要有苯胺类（苯丙胺、苄甲苯丙胺、右旋苯丙胺、烟酰苯丙胺）、氯苯咪唑啉、芬氟拉明、苯甲吗啉等。

(2) 增加代谢类药：这类药可以促进代谢，从而使体内蓄积的脂肪组织逐渐消除。这类药有甲状腺激素、孕酮等。

(3) 吸收阻碍剂：这类药目前尚处于摸索试用阶段，其理论基础在于肥胖者中许多人肠道的消化、吸收作用亢进。针对这种情况，人们试图研制出一些药物，以干扰或阻碍被摄取的食物在肠道内的吸收，以达到减肥目的。

(4) 脂质代谢阻碍剂：肥胖的发生与脂肪组织合成亢进、造成大量脂肪堆积有关。因此，有的学者试图研制脂肪合成阻碍剂或脂质代谢剂以防治肥胖。

(5) 双胍类：双胍类降糖药在治疗糖尿病时常引起患者食欲不振，对治疗糖尿病来说，这是一个较大的副作用。然而，这类药物有降低脂肪积存的作用。双胍类药物的减肥机制是，抑制食欲，延缓或减少胃肠道对糖分的吸收，增加大便中脂肪及其它物质的排泄，减轻空腹及餐后高胰岛素血症。

服用减肥药应注意以下几点：

(1) 只适合于中、重度肥胖者。

(2) 因各种减肥药有一定副作用，故应在医生的指导下按要求服用。

(3) 鉴于对药物的敏感性有个体差异，所以需从小剂量开始服用，逐渐增加至有效剂量。

(4) 服药前及服药期间，应监测体重和血中有关生化指标，如血糖、血脂等变化，以观察疗效并有助于调整用药剂量。

(5) 服药量较大时，不宜突然中断服药，应在医生指导下逐渐停药。

35. 常用中药减肥验方有哪几种？

合理的中药配方，能够调理脾胃，限制过量进食与吸收，并能够调节机体的新陈代谢，促进多余脂肪的消耗利用，有很好的减肥效果。常用中药减肥验方如下：

(1) 制半夏、云茯苓各 15 克，陈皮、通草、车前草、山楂片、生山药各 10 克。

用法：每日 1 剂，水煎服。

(2) 三棱、莪术各 3 克，陈皮、川芎、香附各 10 克，甘草 1 克。

用法：每日 1 剂，水煎服。

(3) 当归尾、猪苓、云茯苓各 10 克，制香附 5 克，茶叶 3 克，珍珠母 30 克。

用法：每日 1 剂，水煎服。

(4) 苍术、白术、陈皮、泽泻、云茯苓、红花、半夏各 10 克，川芎、大腹皮各 15 克，甘草 3 克。

用法：每日 1 剂，水煎服。

36. 哪些人适宜针灸减肥？

针灸减肥是一种以祖国医学经络学说为指导的减肥方

法，但并非所有肥胖的人都适宜针灸减肥。

从体重上讲，只有体重超过标准体重 20% 以上的人，才适宜针灸减肥。因为当体重超过 20% 以后，体内往往会产生一种抑制胰岛素分泌的物质，这种物质可以自动减弱对营养的吸收，在此基础上进行针灸减肥治疗，效果比较好。而体重浮动在正常标准的人，用针灸减肥往往效果不理想。这是因为轻度发胖对体内体重恒定调节功能影响不大，所以这些人只要通过节食和运动，体重就可以降至正常范围。

从年龄上讲，20 岁前，人体正处于生长发育时期，如果采用针灸减肥，治疗效果未必好。而且 20 岁前就发胖的人，大多是自幼饮食过多或遗传因素使体内脂肪增多而造成的。这种肥胖属体质性肥胖，针灸减肥治疗效果一般较差。50 岁以上的人，皮肤弹性逐步降低，即使减了肥也易使皮肤产生皱纹，有损健美，所以，老年人属于单纯性肥胖的，只要不是严重影响身体健康，还是慢慢通过适当的节食和锻炼，让身体自然减肥为妥。

20~50 岁之间的中青年，由于生理变化要经过一个较长的由好动到不好动的过程，每天的热能消耗也由多到少，极易产生肥胖。但在这个阶段，人体的各方面功能较健全，故通过针灸治疗较易调整内在功能而达到减肥目的，因此是针灸减肥治疗的重点。

针灸减肥治疗应注意的问题有：

(1) 针灸减肥治疗只适用于体重超过标准体重 20% 以上的人，而不适用于体重浮动在正常标准范围的人。

(2) 针灸前要严格消毒针具和穴位，以防感染。有炎症

或已经感染的部位，禁止治疗。

(3) 对年老体弱，患有高血压、动脉硬化症的肥胖患者，针灸治疗前后应安排适当休息，以防发生意外。

(4) 肥胖如果是器质性病变引起的，应以治疗原发病为主，否则针灸减肥效果不好。

(5) 针灸减肥治疗应与控制饮食、加强锻炼相结合，同时要注意保持大便通畅。

(6) 女性在月经和妊娠期间不宜作针灸减肥治疗。

(7) 在针灸治疗过程中，若出现晕针现象，如头晕、心慌、恶心、呕吐等，应暂停治疗或采取对症处理。

37. 按摩减肥的主要部位及操作手法有哪些？

按摩减肥主要在腹部、背部、臀部、四肢等部位进行。

腹部减肥主要用摩、按、捏、揉等手法。每次 10~15 分钟。以脐为中心，先顺时针揉 1~2 分钟，再逆时针揉 1~2 分钟，反复进行。这样可以促进胃肠蠕动，加强腹肌收缩，使腹部脂肪转化为热能而消耗掉。

背部减肥主要用推、按、拿等手法。推的顺序从下向上，也可从上向下，反复进行。推的时候手法宜轻柔，不可过重，以免伤及肋骨及神经。每次 10~15 分钟。

臀部减肥主要用按、揉等手法。以脂肪肥厚处为中心，先顺时针后逆时针，按、揉手法宜重一些。每次 10 分钟。

四肢减肥主要用推、拿、按等手法。脂肪丰满处可适当施用重手法，采取自上而下，从前向后推。推时可以加上轻轻捶打。每肢 10 分钟。这样可以使肌肉的毛细血管增加开放量，从而改善肌肉代谢功能，促进脂肪的消耗。

五、皮肤保健与护理

1. 皮肤的构造是怎样的？

人的皮肤可分为 3 层：表皮层、真皮层和皮下组织。

表皮层是皮肤的最外层，有保护作用。表皮层内无血管、神经分布。表皮层最外层为角质层，由外至内又依次为透明层、颗粒层与生发层。颗粒层与生发层又合称为基底层。基底层有较强的分化再生能力，其新生细胞可不断补充表皮层的死亡细胞，最后形成角质层。死亡的角质细胞如不及时清理，与汗液及皮脂混合在一起，会使皮肤变得粗糙黧黑，并可堵塞毛孔及汗腺，形成座疮。如果表皮受到损伤，基底层的再生能力可使伤口很快愈合，不留瘢痕。

真皮层位于表皮层之下，是皮肤的核心部分，有丰富的毛细血管、神经末梢，以及感觉器、淋巴管、汗腺、皮脂腺等，对皮肤的生理功能起着重要的作用。随着年龄的增加，真皮层内弹性纤维的弹力减弱，皮肤变得松弛，出现皱纹。

真皮层下为皮下组织，也称脂肪层。皮下脂肪随年龄、性别及健康程度的不同，在厚度上亦有很大差异。皮下脂肪可维持体态的丰满及曲线美，也可以当作热能来消耗。但皮下脂肪蓄积过多便成为肥胖，对健康及美容都有不利的影响。

2. 皮肤有哪些生理功能？

(1) 保护作用：表皮的最外层是角质层，含有一种叫做角质素的蛋白质，能抵抗弱酸弱碱的侵蚀，还可防止细菌和病毒的侵入。表皮中含有黑色素，可以防止阳光及灯源紫外线穿过皮肤伤害皮下组织。角质层与皮脂联合作用，还能使皮肤中水分蒸发量降低，同时也可以防止过多水分及化学物质进入皮肤。

(2) 吸收作用：皮肤对脂溶性物质有选择性的吸收作用。一些化妆品及特殊药剂可通过皮肤的吸收作用发挥效力。

(3) 感觉功能：真皮层中分布着丰富的感觉神经末梢和触觉小体，可感受外界的痛感、温度、触觉、压力等刺激，使人体免受外界意外的伤害。

(4) 排泄作用：皮肤分布着丰富的皮脂腺及汗腺，可以帮助人体排泄过多的新陈代谢废物。但大量出汗又能使人体脱水及水盐平衡失调。

(5) 调节体温：外界温度过高时，皮肤血管扩张，汗腺大量分泌汗液，使体温保持正常。外界温度过低时，皮肤血管收缩，汗腺竖毛肌收缩出现“鸡皮疙瘩”，可防止汗液散失，保持体内的温度，以此来维持人体的恒温。

3. 为什么皮肤的颜色各不相同？

每一个女性都希望能够拥有白里透红的细嫩皮肤。但事实上人与人的皮肤颜色各不相同。那么影响皮肤颜色的因素有哪些呢？

(1) 皮肤的生理构造：角质层较厚的皮肤，颜色偏黄。透明层及颗粒层较厚，皮肤偏白。真皮层血液循环充足，皮肤

红润。

(2) 黑色素：人体内黑色素细胞所产生的黑色素，其数量与分布因人而异。皮下黑色素分布较多者，皮肤发黑。

(3) 内分泌：雌激素可使皮肤白皙美丽。女性青春期及排卵期体内雌激素水平较高，此时皮肤是最白嫩而有光泽的。肾上腺皮质激素及甲状腺素也有相同的作用。

(4) 维生素的摄入：维生素 C、维生素 E、尼克酸、泛酸均可影响黑色素的生成，而使皮肤变白。

4. 皮肤分为几种主要类型？

皮肤按性质的不同可分为 5 种类型：

(1) 中性皮肤：这是最理想的皮肤。表面柔滑，组织稳定，纹理细腻，没有粗大的毛孔和太油腻的部位。皮脂腺与汗腺通畅。富有弹性。对外界刺激不太敏感。不易出现毛细血管扩张或出现痤疮等。

(2) 油性皮肤：皮肤较厚，毛孔粗大，皮脂分泌较多。耐风吹日晒，不易老化。但较多的分泌物易在表皮堆积，容易生长痤疮或引起细菌感染。旺盛的皮肤分泌容易浸润面部化妆品而发生脱妆，如果护理不当会使皮肤变得更粗糙。

(3) 干性皮肤：皮肤较薄，皮脂分泌较少，缺少光泽。含水量低，表面干燥，缺少弹性，极易产生细碎皱纹。对环境适应能力差，老化、松弛较快。附着力较强，化妆后不易脱装。

(4) 混合性皮肤：为干性与油性皮肤的混合，大约 80% 的女性皮肤属于这一类。通常油性皮肤占据面部 T 形区，包括前额、鼻部及下颌。而面颊及眼周的皮肤为干性。

(5) 敏感性皮肤：又称为问题性皮肤，可见问题较多。皮肤脆弱，容易过敏。季节变化、风吹日晒、化妆品使用不当都易发生过敏而生皮疹或出现毛细血管扩张。水土变化，皮肤也发生异常，甚至香水也可引起不适应。此类皮肤应细心护理和慎用化妆品。

5. 如何自我鉴别皮肤的性质？

鉴别皮肤性质对美容护肤的实施是十分重要的。随着年龄与季节的变化，皮肤的性质也会发生变化。因此，要根据实际情况来正确判断自己的皮肤性质。可采用以下几种方法进行自我鉴别：

(1) 肉眼观察法：干性皮肤，皮肤薄，纹理细，干燥无光泽，油脂分泌少，细小皱纹多；油性皮肤，毛孔粗大，皮肤有光泽，易发生痤疮，易脱妆；中性皮肤，肤质不粗不细，红润光滑，冬季感觉干爽，夏季较为润滑。

(2) 洗脸法：洗脸后，干性皮肤 40 分钟后紧绷感消失；油性皮肤 20 分钟后紧绷感消失；中性皮肤 30 分钟后紧绷感消失。

(3) 纸巾试验法：清晨用干净的纸巾盖住面部轻按片刻，拿下纸巾查看。干性皮肤，纸巾上无油迹污染；油性皮肤，纸巾上有较多油脂污染；中性皮肤，纸巾上有轻微油脂污染；混合性皮肤，前额、鼻、下颌部纸巾被油脂污染，而面颊区很少或无污染。

6. 保护皮肤有哪些方法？

皮肤是美容的基础。脸部皮肤的保护在美容中占有极重要的地位。日常生活中，应处处注意保护皮肤，使之不受伤

害，主要方法有：

(1) 不要在强烈的阳光下暴晒。强烈的阳光可穿过表皮，使真皮层弹性纤维受到损伤，导致皮肤弹性降低。过久的暴晒还会使皮肤本能地采取保护功能，色素增多变黑，以此建立一层屏障，防止阳光透入伤害皮肤。

(2) 皮肤清洁是美容的要点。应坚持每日至少洗脸 2 次，除去灰尘污垢，以保持皮肤柔润光泽。

(3) 不要用过热的水洗脸，也不能让冷风长时间直吹面部，否则会使面部血管扩张及皮肤脱水，易出现红面及皱纹。

(4) 经常用冷水洗脸，使皮肤血管受冷收缩后扩张，促进皮肤血液循环，可保持面部皮肤的弹性，延缓皱纹产生。

(5) 不要用碱性较强的肥皂洗脸，以防皮脂过多损失，使皮肤干燥。

(6) 每日摄入适量的脂肪，以保持适当的皮下脂肪及皮脂分泌。多吃新鲜蔬菜以补充维生素及水分。

(7) 保持充足的睡眠和心情愉快，对延缓机体及皮肤的衰老很有帮助。

(8) 加强皮肤锻炼，经常进行按摩，以促进血液循环，延缓和减少面部皱纹的产生。

7. 怎样使皮肤青春常驻？

一般人在 25 岁之前，皮肤丰满柔嫩，富有弹性。25 岁开始，皮肤开始逐渐松弛，弹性下降，出现少许细小的皱纹。随着年龄的增长，皮肤老化逐渐明显。45~55 岁，皮脂腺与汗腺萎缩，分泌减少，角质层干燥，面部皱纹明显增多。55 岁以后，皮肤储水量减少，皮肤干燥、松弛、粗糙，这是不以

人的意志为转移的客观规律。但是，在皮肤未呈衰退现象之前，可以应用科学的方法，采取防皱纹措施，以推迟老化时间，使皮肤青春长驻，主要方法有：

(1) 保证充足睡眠：睡眠是最有效的护肤美容方法。睡眠时，全身肌肉放松，皮肤舒展，有效的皮肤呼吸及新陈代谢得以充分地进行。血液循环充分、均匀而和缓，可以使皮肤消除疲劳。尤其是晚上 9 时至凌晨 2 时，是皮肤新陈代谢最旺盛的时期。此期内的睡眠如能充分保证，对于皮肤健美及延缓衰老是最有效的。

(2) 保持良好的情绪：愉快轻松的情绪是滋润皮肤的灵丹妙药。乐观的人，精神常处在良好状态，皮肤红润，弹性好，皱纹产生慢。而长期心境郁闷，急躁易怒，则会损伤肝、脾，造成气血不足，以致皮肤细胞失去正常的营养而发黄、干燥、无光泽，并过早产生皱纹。

(3) 要注意饮食营养：多吃含有抗氧化物丰富的食物，如含有维生素 A、E、C 等较多的新鲜水果、谷物、肉类、干果等，可以保持皮肤弹性，减少水分缺失，对皮肤健美大有裨益。

(4) 纠正生活中的不良习惯：吸烟、酗酒、熬夜、睡懒觉、不爱运动等不良习惯，都会引起皮肤早衰。经常有皱眉、眯眼、撇嘴、扬眉、皱鼻等习惯表情的人，也会使皮肤过早地产生不利美容的表情纹。

(5) 定期进行皮肤保养：皮肤保养可以除去皮肤表层上堆积的角质层死细胞，使皮肤清洁光泽。用营养性面膜敷面，补充皮肤所需的营养及水分。

8. 油性皮肤如何保养?

油性皮肤的人毛孔粗大，皮脂腺分泌旺盛，脸上总是油光光的，易生痤疮及粉刺。油性皮肤保养应注意以下几点：

(1) 增加洗脸次数，保持清洁。每日可洗脸 3~4 次，以避免油垢堆积、阻塞毛孔而引起各种面疮。应使用洗面奶或含有硼砂、硫黄等杀菌成分的弱碱性肥皂，也可以使用美容刷来帮助清洁皮肤。碱性肥皂虽有助于清除污垢，却对皮肤有刺激，易使皮脂分泌更加旺盛，应避免使用。

(2) 洗脸后可用热毛巾（50℃~60℃）敷脸 10 分钟，使毛孔扩张，有效地除去油脂。然后敷以具有收缩毛孔和减少分泌作用的化妆品。

(3) 避免使用油性较大的化妆品，可以用爽净型的乳液使皮肤柔软。

(4) 多吃蔬菜、水果及含维生素 B 的食物，控制含脂肪多及辛辣刺激性食物摄入。注意及时调理脾胃，保持消化功能正常及大便通畅。

9. 干性皮肤如何保养?

干性皮肤皮脂分泌少，皮肤弹性低，极易使皮肤松弛，产生皱纹，要特别注意护理，方法有：

(1) 洗脸次数不宜过多，切忌使用肥皂，应使用有润泽功能的清洁乳。洗脸后及时使用润肤保养霜。

(2) 每日进行 2~5 分钟面部按摩，以促进血液循环，使肌肤润泽。

(3) 应用有营养的润泽性化妆品，以护肤和美肤。

(4) 注意适当多饮水，以饮白开水为宜。浓茶水有利尿

作用，易使皮肤干燥。较甜的饮料易导致皮肤脱水，不宜饮用。

(5) 多吃富含维生素 E、A、D、B 及适量脂肪的食物和水果、蔬菜，为皮肤补充营养，提高皮脂腺的分泌功能。

(6) 干燥季节要注意调整室内空气的湿度。外出时可准备一团饱蘸乳液的棉纱，适时取出对皮肤进行水分与油分的补充。

(7) 每周使用营养性面膜敷面 1 次，以减少小皱纹的产生。

10. 中性皮肤如何保养？

中性皮肤皮脂及水分分泌调和，皮肤细嫩，富有弹性。但要注意保养，否则，就有可能成为油性或干性皮肤，保养方法有：

(1) 注意保持面部皮肤的清洁，每日洗脸 2 次为宜，以保证汗腺及皮脂腺分泌通畅。

(2) 洗脸后宜选用中性收缩水拍在皮肤上，让扩张的毛孔收缩，使皮肤清爽。

(3) 使用适合中性皮肤的营养化妆品，避免使用油多的化妆品或涂过厚的脂粉，以免使皮脂分泌困难，皮肤变得粗糙。

(4) 中性皮肤冬季偏于干性而夏季偏于油性，应根据季节变换调整化妆品的类型。

11. 混合性皮肤如何保养？

混合性皮肤保养起来并不麻烦，只要稍加用心，同样可以取得较好的效果。混合性皮肤大体可采用干性皮肤的保养

方法，同时尚应注意以下几点：

(1) 面部 T 形区部位应减少油性化妆品的使用。

(2) 面部 T 形区皮脂分泌较多时，可用食指抹擦面部 T 形区油脂，沿脸颊轻轻按摩，使油脂均匀涂于干性皮肤部位，使皮肤状况得到改善。

(3) 冬季及干燥季节外出，可随身携带一瓶润肤剂或一团饱浸润肤剂的棉纱，及时涂抹面颊及眼周以防干燥。

(4) 注意饮食调节，多食用水果及绿色蔬菜，以补充皮肤所需的维生素及水分。

(5) 每周可用蔬菜、水果，如黄瓜、西红柿、香蕉、苹果等捣烂敷面 1 次，20 分钟后用水洗净，再涂上润肤霜即可。

12. 敏感性皮肤如何保养？

敏感性皮肤如能依照皮肤的性质，细心加以保养，仍可取得满意的效果，方法是：

(1) 尽量采用已习惯了的皮肤化妆品，以减少对皮肤的意外刺激。

(2) 如需更换新品牌的化妆品，可先做变态反应试验，抹一点新品牌化妆品在耳后皮肤上，1 日之内皮肤不红不痒，无不良反应，方可使用。

(3) 香料易对皮肤产生刺激，引起变态反应，因此应使用没有香味的化妆品，并慎用香水。

(4) 不要使用含油脂多、质量不好、价格低廉的化妆品。

(5) 敏感性皮肤抗紫外线能力弱，阳光强烈的白天外出时，应戴草帽和使用适宜的防晒化妆品。

(6) 减少化妆次数，尽量避免浓妆艳抹，以减少对皮肤

的刺激。

(7) 采用温水和清洁型乳液洗脸，同时对面部进行轻柔的按摩，促进血液循环，保持皮肤健康。

(8) 慎用激素类外用药，因其仅有一时的脱敏作用，长期使用会使面部毛细血管扩张，出现红面和皮肤粗糙，并可产生激素依赖性。

13. 春季如何护理皮肤？

春季万物复苏，但肌肤的新陈代谢可能赶不上气候的变化，往往一时难以适应。有人会出现皮肤发干、发痒，容易过敏、起斑点及长疮疮。因此，春季应特别注意护理皮肤，方法是：

(1) 春季皮脂腺分泌旺盛，与春风夹杂的灰尘混合，常使皮肤变得粗糙。因此应注意多洗脸，以保持脸部皮肤的清洁和润泽。

(2) 春季有大量新鲜蔬菜、水果，饮食应适当减少肉、鱼类食物，多吃些水果、蔬菜，以补充冬季维生素及微量元素摄入的不足，使皮肤得到充分的营养。

(3) 每晚洗脸后，可用新鲜蔬菜或水果捣烂敷面 15~20 分钟，然后洗净。也可用新鲜蜂蜜数滴，涂于面部 20 分钟，然后洗去，涂上晚霜，可使皮肤健康。

(4) 春季空气中含水量较冬季高，紫外线折射增加，容易使皮肤起色斑。因此，春季户外活动应注意涂上防晒霜，以防止紫外线对皮肤的伤害。

(5) 敏感性皮肤应适当减少外出次数和注意皮肤清洁，以免空气中灰尘及花粉造成皮肤变态反应。如有变态反应，可

在医生指导下，口服扑尔敏、异丙嗪等抗过敏的药物，但切忌自己滥用激素类药物，以免发生不良后果。

14. 夏季如何护理皮肤？

夏季温度高，血液循环好，皮脂及汗腺分泌旺盛，不少人的皮肤都会转为油性或偏油性。新陈代谢速度加快，角质层死细胞数量增多，容易在表皮堆积。加之阳光紫外线照射强，气候干、湿变化迅速，这些原因都可引起皮肤损害。因此，做好夏季皮肤护理同样很重要，方法是：

(1) 应十分重视皮肤清洁，出汗较多的人应及时洗脸。洗脸时可向脸部拍收缩水，以收缩毛孔，减少汗液分泌，然后涂上清爽型润肤品。

(2) 在空调房间里工作或居住的人，必须注意多饮水以补充皮肤水分，否则在夏季也会因皮肤失水出现皱纹。

(3) 夏季除特殊需要外，化妆应以清淡为主。浓妆易影响皮肤呼吸，同时也给人以烦闷和不清爽的感觉。

(4) 防止强烈的阳光直接照射在皮肤上，外出时应涂一层防晒霜，并注意戴墨镜、草帽或用遮阳伞。

(5) 夏季应每天洗澡，更换内衣，以免汗液在皮肤上保留过久，刺激皮肤或出现异味。

(6) 不要在暴露部位的皮肤上喷抹香水。香水中的化学物质最易吸收紫外线而造成皮肤褐斑。

15. 秋季如何护理皮肤？

秋高气爽，空气干燥。秋季昼热夜凉，温差较大，再加上皮肤经过夏季的疲劳，抵抗力下降，许多人的皮肤开始转向干性，如果护理不当，会使皮肤出现毛病。护理方法有：

(1) 每日洗脸后，应根据皮肤的干、油情况选择护肤品。化妆品不要使用太多，也不要过多刺激皮肤，而应让皮肤得到休息。

(2) 多吃富含维生素 C 的食物或口服维生素 C 片剂，使皮肤黑色素减少，让被夏季阳光晒黑的皮肤颜色还原。

(3) 每日进行皮肤按摩，促进血液循环。每隔几日应采用 1 次营养面膜保养，以使皮肤得到充分的营养补充。

(4) 要有充足的睡眠时间，减少熬夜，使神经松弛，也使皮肤得到充分的休息和滋养。

16. 冬季如何护理皮肤？

冬季气候寒冷，皮肤收缩，毛孔紧闭，皮肤血液循环不好，大多数人的皮肤转为中性或干性，皮肤变得干燥，容易皴裂。保养不好，就会出现皮肤老化加快的现象。护理方法有：

(1) 不要让干燥的冷风直接吹在脸上，最好在洗完脸半小时后外出。外出时应在脸上涂一层油质保湿的护肤品，以保持皮肤润泽。

(2) 嘴唇干燥要使用护唇膏，不要养成舔嘴唇的坏习惯。嘴唇越舔越裂，唾液中含有许多酶类物质，干后附着在嘴唇上，会使嘴唇更加干燥。如果口角或口周出现干裂发红，可口服维生素 B₂，并在每晚睡前涂用一些金霉素软膏。

(3) 不要用太热的水洗脸。热水容易将脸上的油脂洗净，若不能及时补充，容易使皮肤干裂。

(4) 脸上起干燥死皮，不要用手去撕，以免损伤皮肤或引起感染。可用一些优质护肤膏、按摩膏，在脸上轻轻按摩，

将死皮除去。

(5) 在食谱中适当增加一些动物肝脏、牛奶、瘦肉、胡萝卜、海产品、豆制品、水果等，为皮肤补充足够的维生素E、A、B、C等。

(6) 每周做1次全面的皮肤护理，可使皮肤得到放松及休息，并补充足够的水分及营养。

17. 日光浴后怎样进行皮肤护理？

日光浴虽然对健康很有益处，但对面部皮肤的损伤却不能不引起注意。日晒会使皮肤粗糙干燥、生雀斑、长色素，因此，日光浴后应及时地对皮肤进行细心护理。

首先选择清爽型洗面用品将面部皮肤清洗干净。再取颗粒细腻的磨砂膏轻轻摩擦，或用去死皮膏薄薄地敷上一层，以清除日晒后老化死亡的角质层。然后选用保湿增白型的面膜敷面，使皮肤恢复失去的天然分泌物并祛除色素，20分钟后将面膜清洗干净。此套护理每隔3~4日进行1次，直到面部皮肤恢复原状。

选用自制的天然面膜也有很好的效果。方法是1茶匙桃花粉，2茶匙杏仁粉，2茶匙红糖，3滴维生素E油，加少许清水或牛奶调匀，涂在脸上，干后用清水洗净即可。

18. 日晒过度怎样进行皮肤护理？

夏天，烈日炎炎，露天作业或游山玩水都可能造成皮肤日晒过度。此时应及时进行皮肤护理，以防皮肤受损伤。

离开烈日后，应立即用湿毛巾冷敷或用凉水冲洗日晒过度的皮肤，以降低局部温度，收缩过度扩张的毛孔及血管，补充散失的水分。然后敷以清爽型乳液滋润皮肤。

如果皮肤出现轻度灼伤，发红、发痒、疼痛，应每日冷敷降温 5~10 次，然后敷牛奶或 50% 的醋液、橄榄油、京万红软膏等，以减轻红肿、疼痛，并防止水疱发生。对死皮不要用手去撕，可任其自然脱落，以免加重皮肤损伤。

在局部症状好转后，可以参照日光浴后的皮肤护理方法进行护理，加速皮肤的复原。

19. 游泳后怎样进行皮肤护理？

海水中大量的盐分，河水中大量的泥沙及污染物，游泳池中的漂白粉等，都会对皮肤造成伤害。因此，不论在什么地方游泳，上岸后首先要用清水将全身冲洗干净。如果是在室外游泳，应视日晒的程度延长洗浴时间，清水的不断冲洗，可以在短时间内降低肌肤因阳光暴晒而升高的温度，保护皮肤不受损害。

沐浴时可用柔和的沐浴露涂抹和按摩面部及全身，使由于运动而紧绷的肌肉得以放松，消除疲劳，并有效地清除污垢及死皮。

沐浴后，可用润肤液涂抹全身皮肤，用营养型乳液涂抹面部，以润泽肌肤。如果日晒程度较强，需涂用含有维生素 C、E 的护肤用品，也可按日光浴后皮肤护理方法进行护理。

涂用润唇膏保护双唇，以防干裂。

游泳时应自备泳装、浴巾及拖鞋，防止足癣、体癣、传染性软疣等皮肤疾病的传染。

20. 旅游中如何进行皮肤护理？

浏览名山大川，遍访名胜古迹，是人生一大乐事。但是，旅游中多变的环境和气候，尤其是终日日晒风吹，会给无准

备的肌肤带来很大的侵害。因此，旅游中更应注意保护自己的皮肤。

要准备好防晒霜或隔离霜，外出时涂擦在脸上和暴露的皮肤上，可防止紫外线、风沙、汽车尾气、煤烟等侵害皮肤。必要时还应戴遮阳帽与太阳镜。

有条件时，临睡前应及时使用清洁乳液、去死皮膏等以保护皮肤，并进行简单的按摩，使皮肤在跋山涉水中具有较强的抵抗力，保持原有的光泽与弹性。

旅游中应随身携带药物杀菌性香皂，用来沐浴全身，防止因出汗和粉尘污染造成皮肤细菌滋生而引起脓疱、痱子等皮肤感染性疾病。

旅游中要注意劳逸结合，过度的体力消耗会导致皮肤松弛产生皱纹。因此，在车船途中、夜间宿营时，都应抓紧时间保证一定的睡眠。旅游中饮食无规律，应携带一些维生素及巧克力等高热能的食物，以补充体力透支所造成的体能消耗。还要注意适当多饮矿泉水，以补充过量消耗的无机盐及水分。

旅游中还应注意皮肤的卫生保健。居住在条件较差的旅馆，应慎用清洗用具，以防传染皮肤疾病。皮肤易于过敏的人，应备好脱敏药物，并注意防止旅途中花草树木或其它致敏物质刺激皮肤，引起接触性皮炎、湿疹等疾病。

21. 运动前后如何保养皮肤？

运动时全身及皮肤血液循环加速，毛孔扩张，汗腺分泌活跃，皮肤新陈代谢旺盛。因此，运动前后应注意对皮肤进行保养，使皮肤不受损害并取得美容效果。

运动前应先用清洁乳洗净面部化妆品及污垢，以免与汗液混合在一起，阻塞毛孔，造成汗液排出不畅，形成湿疹、疮疮或引起病菌感染。如果需要使用化妆品，应选择油性较小的水溶性化妆品。

运动应尽量选择早上、傍晚阳光较柔和时进行，避免过强的阳光伤害皮肤。如果在阳光较强烈的白天，应使用防晒乳和戴遮阳帽，避免皮肤直接受紫外线的伤害。

运动结束后应立即换掉汗湿的衣服，及时洗脸，有条件者应洗澡。洗澡应用温水，将身上、脸上汗液冲洗干净。因为汗液干后形成的盐霜，容易阻塞毛孔，影响皮肤呼吸，同时，盐霜还会使皮肤继续失水。汗液是酸性的，能够刺激皮肤使皮肤粗糙。汗湿的衣服湿在身上会使真菌滋生侵入皮肤，生成白斑状的汗斑。

运动后洗完脸，在出汗没有停止时，不要马上使用化妆品。

运动中会大量出汗，水分消耗得多，所以，运动前后及运动中要及时补充水分，以防止皮肤干燥，保持皮肤的弹性与光泽。

22. 中年妇女怎样进行皮肤保养？

人到中年，皮肤衰老日趋明显。对镜梳妆，常不禁发出青春已逝的感叹。中年妇女的皮肤保养已刻不容缓，保养时应注意以下几点：

(1) 要重视保持皮肤的清洁：每日早、晚认真洗脸，将面部彻底清洁后再涂以润肤霜。晚上应涂用晚霜，使睡眠时皮肤也得到充分保养。每日可采用蒸气美容器蒸面，干性皮

肤者不超过 5 分钟，油性皮肤者可适当延长时间。蒸面可使毛孔充分扩张，彻底清除污物，并为皮肤补充水分。

(2) 选用高营养素、高质量的化妆品：要使皮肤得到细心呵护，切忌使用劣质化妆品。

(3) 每周进行 1 次皮肤全面护理：清除死皮，进行皮肤按摩并补充营养素，以保持皮肤的光润与弹性。

(4) 饮食结构要合理，营养多样化：鱼、虾、动物肝脏、牛奶、鸡、鱼骨汤及蔬菜、水果中含有大量皮肤所需要的营养物质，经常食用可使皱纹平展。注意多饮水，防止皮肤干燥。

(5) 要重视自己的体重：切忌养成大量进食的习惯，以免出现不合理的体重增加。不要盲目减肥，减肥要防止减肥后的体重反弹。不要由于体重的增减而使皮肤在张弛弛中变得褶褶皱皱。

23. 老年妇女怎样进行皮肤保养？

人称老年期是人生的第二个春天，丰富的人生阅历与学识，造就了老年人特有的风度与气质。老年妇女同样应该重视皮肤的保养，方法是：

(1) 老年人的饮食，应增加富含抗氧化成分的食物，以利于保持皮肤弹性及消除色素、老年斑。如新鲜水果中含有大量维生素 C、A、生物黄酮类及微量元素。干果（葵花子、花生等）富含不饱和脂肪酸。杂粮中含有维生素 B、E、纤维素等。刺激性食物，如辣椒、葱、蒜等，易使皮肤干燥，应少食。并注意戒烟，少饮酒。

(2) 不要长时间呆在空调环境里，房间的相对湿度应保

持在 50%~60%，使皮肤感到轻松舒适。空气干燥时，可以打开加湿器，增加空气湿度，防止皮肤在过热、过干的空气里过快地失去水分。

(3) 选择天然纤维织成的柔软宽松内衣，不仅吸汗、透气，而且保温性能亦佳。化纤纺织品易对皮肤产生刺激，引起皮肤干燥或变态反应。

(4) 避免日晒，以免使皮肤上的老年斑及色素加深。经常使用含有维生素 A 的润肤霜。维生素 A 能够促进血液循环，促进皮肤细胞合成胶质，使皮肤显得有活力、有弹性。

(5) 老年人皮肤新陈代谢速度减慢，皮肤层变薄，因此，不要过频地使用祛死皮膏及磨砂膏，一般每半个月祛 1 次死皮即可。不要长时间地用过热的水洗浴，以免使皮脂受损。浴后要在皮肤上涂一层润肤油。

24. 影响皮肤美容的不良习惯有哪些？

许多人都会有这种或那种不良习惯，容易对皮肤造成持久的慢性损害，实为美容之大忌。生活中应引起注意，及时纠正下列不良生活习惯：

(1) 吸烟：烟中的尼古丁对皮肤血管有损坏作用，影响皮肤的血液循环，造成皮肤缺氧及营养障碍，使皮肤中的胶原蛋白成分减少，弹性纤维支离破碎，皮肤变得干燥、松弛。

(2) 嗜酒：酒精可刺激皮肤，造成毛细血管扩张形成红面，或破坏毛孔及皮脂腺，生长酒刺及促使皮肤干燥。

(3) 蒙头睡觉：蒙头睡觉缺少氧气而影响皮肤的正常呼吸，易使面部皮肤干燥，嘴唇干裂脱皮。

(4) 俯卧睡觉：这种睡眠姿势最易使面部皮肤受到长时

间的挤压而影响皮肤血液循环，使皮肤干燥，易生皱纹。

(5) 习惯性的表情重复过多：如眯眼、瞪眼、扬眉、皱眉、撇嘴等习惯表情，会使面部局部皮肤线条不断重复出现，形成永久性皱纹。

(6) 长期单侧咀嚼：这样会使另一侧颌肌、嚼肌因缺少刺激及运动而发生萎缩，出现面部左右不对称，形成歪嘴、偏脸。

(7) 日夜浓妆：这样可使皮肤没有自由呼吸的时间，影响其新陈代谢，加速面部皮肤老化。

(8) 粉涂得太厚：这样会阻塞毛孔。粉状化妆品有吸收皮脂及水分的作用，容易使面部皮肤变得干燥粗糙。

25. 使用化妆品应注意哪些问题？

(1) 首先要弄清自己的皮肤是干性、油性还是中性，再根据皮肤性质选择适宜的化妆品。

(2) 化妆品不是越贵越好，大部分价格昂贵的化妆品是为皮肤日渐衰老的中老年妇女设计的，并不适合青年女性。

(3) 应在声誉好的商店购买品牌化妆品，不应贪图廉价在小摊贩手中购买，避免使用假冒、质地粗劣的化妆品，防止皮肤受到伤害。

(4) 要注意化妆品的保质日期，过期或已变质的化妆品不能使用。

(5) 使用油性较大的化妆品及浓妆后一定要将皮肤清洗干净，有时需用洗面乳清洗 2 次才能达到清洁效果。

(6) 如果晚上没有外出活动，下班回家后应将面部化妆品洗净，敷上薄薄的一层夜用化妆品，以留给皮肤充分自由

呼吸的时间。

(7) 不要过分依赖化妆品达到美容目的。调整膳食、适量运动、充足睡眠、心情舒畅才是美容的根本。

26. 什么是正确的洗脸方法？

人们每天都要洗脸，以保持面部皮肤的清洁。但是，如果洗脸的方法不正确，就会对皮肤造成直接的损害。因此，掌握正确的洗脸方法对面部美容十分重要。正确的洗脸方法是：

(1) 洗脸用水与水温的选择：井水、河水、盐碱地区的自来水为硬水，内含大量的无机盐。长期用硬水洗脸，会使皮肤干燥变硬。凉开水、雨水、蒸馏水、自来水为软水，比较纯净，易被皮肤吸收，对防止皮肤老化、干燥有一定效果。因此，洗脸用水应选择软水。

洗脸用水水温保持在 $10^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 为好。水温过高会过分溶解皮脂，扩张血管，导致皮肤干燥松弛。水温过低不能溶解油脂，洁肤效果较差。

(2) 洗脸用品的选择：市售的洗脸用品琳琅满目，有清洁乳霜、洗面奶及香皂，有增白型、祛斑型、除皱型、除痘型、清爽型、保湿型等，有干性皮肤适用或中性、油性皮肤适用的。每人应根据自己的皮肤类型及存在问题正确选择洗脸用品。

(3) 洗脸顺序及操作：先用洗脸水将面部皮肤湿润一下，再取一定洗脸用品在手上涂抹出泡沫后擦在脸上。双手食指与中指并拢，沿肌肉走向及血液循环方向，由内向外、由下向上轻柔划圈按摩，持续 2~3 分钟后用清水反复冲洗干净，再涂上护肤化妆品。

(4) 每日洗脸次数：一般情况下，以每日洗脸 2 次为宜。油脂分泌较多的皮肤、工作或居住环境灰尘较大、经常化浓妆的人，可适当增加洗脸次数。但每日最多不应超过 4 次。

27. 如何进行面部蒸气浴？

面部蒸气浴，又称蒸面。蒸气浴能使面部皮肤得到放松，疏通毛孔，除去分泌物，促进血液循环，方法简单，可以自行操作。

将头发集束或用毛巾裹住。在水盆中加入热水，放入薄荷或菊花。用另一块大毛巾将自己的脸部与水盆围住，形成一个圆筒状。先让脸吸收 5 分钟的蒸气，以不觉得烫为度。

若为干性皮肤的女性，可在蒸面前，先擦一点营养面霜；如是油性的，可先用药性洗脸剂搓出泡沫，涂在脸上，待泡沫干后，再进行蒸气浴。

蒸面 5 分钟后，用温水彻底洗净脸部的膏状物或洗脸剂，再进行一次蒸气浴，时间也是 5 分钟。然后，用毛巾轻按吸去脸部水珠及剩余油脂。

此时可进行面膜敷面。如果不做，待皮肤稍凉后喷上爽肤水，轻拍面部，待皮肤收紧，用润肤乳液做轻柔的按摩，然后涂上适宜的营养霜即可。

面部蒸气浴宜在临睡前进行。

28. 如何自我进行面部美容按摩？

面部美容按摩应注意的事项：①用手指指腹进行按摩，切忌用指尖，因指尖力度难掌握，指甲可能划伤皮肤。②用力以面部皮肤感到轻微压力为准，过重容易损伤皮肤。③手掌必须放松，才能使手腕手指灵活柔软。④面部患有皮肤病、过

敏等不宜按摩。⑤每周 1~2 次为宜。⑥按摩前应彻底清洗面部，并涂上按摩膏。

面部按摩基本方法：

额部：用双手的中指、无名指，由额中间起，沿额头向外划圈。左手逆时针，右手顺时针，至太阳穴，按压太阳穴。重复 6 次。用单手手指，由双眉心处，向上划圈到发际处。重复 6 次。

眼周：用中指沿上眼眶划至外眼角，再由外眼角沿下眼眶划至内眼角，2 圈后用指腹力量，按压眼眶 1 圈。重复 6 次。

鼻部：双手中指由鼻翼处沿鼻两侧向上划圈至眉头处，再经额→太阳穴→双颊，轻轻划向鼻翼。重复 6 次。

嘴部：双手的中指、无名指，由人中穴沿嘴周围划至下巴中心，再沿原路线返回至人中穴，同时点按人中穴、地仓穴、承浆穴。重复 6 次。

面颊部：双手的中指、无名指按压下巴中部，由下巴中部划圈按摩至耳垂，按压耳垂后凹陷处翳风穴；按压地仓穴，由双嘴角划圈按摩至耳珠前，按压听宫穴；按压迎香穴，由双鼻翼划圈按摩至太阳穴并按压。重复 6 次。

下巴：单手手背贴在喉骨处，沿颈部划至下巴，划出下巴后，划空转回原位。双手交替，并不断变换位置，将整个前颈与下巴部轻轻拍到。

双手手指掌侧沿按摩路线轻轻拍打额、颊、下巴等处，共 1 分钟。

双手掌按压额头、双颊、鼻、嘴、下巴等处，进行按揉，共 1 分钟。

洗净按摩膏，涂上护肤霜。

29. 如何预防皮肤干燥粗糙？

保持皮肤清洁是至关重要的。灰尘、汽车尾气、烟尘、过厚的彩妆都会使皮肤丢失水分而干燥。各种射线、空调环境、化学刺激，如强碱性清洗剂、劣质化妆品，以及过度日晒，都会刺激皮肤，破坏皮肤保护膜，使皮肤干燥粗糙，应注意避免。

干燥季节，风沙天气，最易使皮肤失水。应选用保湿性化妆品，并随时采用润肤乳液补充皮肤水分。

不要过频地洗脸，更不能频繁地使用磨砂膏，以免不断地破坏皮肤表层自生的保护膜，使其来不及再生，造成皮肤失油失水而干燥。

要注意多饮水，并多吃蔬菜、水果，以补给皮肤足够的水分、维生素及微量元素等。适量摄入脂肪、蛋白质也很重要，可以保持皮肤的油脂分泌及弹性。高糖食物及辛辣刺激性食物都易使皮肤失水干燥，不要过多食用。

30. 面膜有哪些类型？

面膜是现代流行的美容护肤方法之一，已愈来愈受到人们的重视。面膜有滋润表皮、促进血液循环、清洁皮肤、收缩毛孔功效。面膜从形态上看，有膏状、粉状、胶状、模型状、贴膏状几种。从作用上分，有增白型、除皱型、祛斑型、保湿型、药物型及数种作用的混合型。现分别介绍如下：

(1) 胶状面膜：涂于面部皮肤后，溶媒很快挥发，形成一层胶状薄膜，紧贴于面部皮肤。有拉紧皮肤、保留水分、舒展皱纹的作用。在皮肤上停留 20~30 分钟后轻轻揭除，可以

将表皮脱落的细胞、污垢清除，使皮肤清洁细嫩。

(2) 膏状面膜：有容易添加各种营养成分的优点。涂于面部后，水分蒸发时能够收紧皮肤，刺激面部血液循环，同时释放营养物质，有利于皮肤的吸收。此类面膜有祛斑型、增白型、除皱型等。

(3) 粉状面膜：以优质石膏粉、绿豆粉或精制麦粉为基质，并添加适量营养剂。用时以蒸馏水调成糊状，涂于皮肤。效用与膏状面膜基本相同。

(4) 倒模面膜：也称模型状面膜。主要成分为优质生石膏粉，可加入适当药物。其特点是使用量大，用蒸馏水调匀后，厚厚地敷于面部，干后形成硬壳。在生石膏熟化的过程中产生热量，促使皮肤血液循环加快，毛孔扩张，汗液增多。而汗液不易蒸发，可以滋润皮肤。倒模面膜有增加皮肤弹性、延缓老化、减少皱纹及增白作用。用之前在面部敷上一层湿纱布，使倒模面膜容易取下，并防止拉力过大使皮肤皱纹增多。

(5) 药物型面膜：含有针对皮肤各种疾病所需的药物，主要用于治疗脸部痤疮、黄褐斑、老年斑、皮肤病等。应在医生指导下使用。

(6) 天然面膜：取天然食物，如新鲜水果、鸡蛋、牛奶及中草药等，制成糊状，敷于面部，20~30分钟后洗去。天然面膜含有多种维生素、蛋白质、氨基酸及微量元素，可改善皮肤新陈代谢，增加皮肤营养，并有增白、除皱、滋润、增加皮肤弹性等功效。

31. 使用面膜有哪些注意事项？

(1) 使用面膜前应用清洁乳将脸洗净，然后用蒸气或热毛巾敷面部 5 分钟，使毛孔张开。

(2) 痤疮性皮肤需用酒精消毒患处，再用痤疮针排出成熟的粉刺及黑头，切忌用手挤压或乱抠。

(3) 在涂营养性面膜前应做脸部按摩，加速血液循环，以促进营养吸收。

(4) 面膜敷面时间不要过久，一般 20~30 分钟即可。更不能带着面膜睡觉，以免因面膜干透吸收皮肤水分而造成皮肤干燥。

(5) 应注意涂抹顺序。面膜涂抹的顺序为：颈部→下颌→双颊→鼻、唇，最后是额头。

(6) 要避免在眼、口周围涂面膜。因眼、口周围皮肤薄，过于拉紧会增加皱纹。

(7) 洗掉面膜后，要先用冷水拍脸，使毛孔收紧，涂上润肤霜后再化妆。

(8) 一般情况下，25~30 岁的人，每月做 1 次面膜为宜；30~35 岁可每月做 2 次；35 岁以上及用面膜治疗的人，可每周做 1~2 次。

32. 如何自制美容面膜？

利用新鲜水果、蔬菜、禽蛋等自制美容面膜敷面，能够使皮肤娇嫩光滑，减少皱纹产生，清洁、滋润皮肤。自制面膜取料方便，制作简单，既经济又实用。现介绍以下几种自制面膜的方法：

(1) 香蕉面膜：去皮香蕉半个，捣成泥，涂于面部 20 分

钟洗净。适用于干性或过敏性皮肤。

(2) 草莓面膜：取 3~5 个草莓捣碎，加入生奶油及 1 匙蜂蜜搅成糊敷面，20 分钟后用浸有牛奶的棉球拭净。适用于干性皮肤。

(3) 黄瓜面膜：将新鲜黄瓜切成薄片，立即一片一片地贴在刚洗净的脸上，用手轻按，以不脱落为度，20 分钟后揭下。经常敷用，可使面部白皙细嫩，适用于任何皮肤。

(4) 蛋清面膜：将鸡蛋清打成泡状涂敷，数分钟后蛋白干涸，皮肤紧绷之后洗去。有紧肤除皱和清除污垢之效，适用于油性皮肤。

(5) 马铃薯面膜：将生马铃薯去皮捣烂，加牛奶与鲜鸡蛋黄搅匀，微加热后成糊状敷面。可使皮肤柔嫩、光滑、收紧，适用于干燥、松弛的皮肤。

(6) 胡萝卜面膜：新鲜胡萝卜 1 个，研碎，加上藕粉及鲜鸡蛋黄搅匀敷面。因含大量维生素 A、B，可使粗糙皮肤变嫩，去皱纹。

(7) 燕麦面膜：取 3 汤匙燕麦粉，用鲜牛奶调成糊状敷面，20 分钟后用温水洗净。有增白、祛斑之效，适用于油性皮肤。

(8) 蜂蜜面膜：取 1 匙半蜂蜜，加热变稀后，加入半个柠檬的汁搅匀敷面，干后再涂一层。有增白、去皱纹、祛斑的作用。

33. 脱屑膏有何作用？如何使用？

脱屑膏的作用是清除脸部表皮角质层的死皮屑，减轻色素，使皮肤彻底清洁，恢复皮肤的柔软与弹性。

目前市场上常见的脱屑膏主要有磨砂膏、去死皮膏、脱屑水等。

磨砂膏是由某些矿物的细小颗粒加上营养剂制成的膏霜，适用于油性、粗糙型、黑点较多的皮肤。通过细小颗粒的磨擦作用，促进皮肤的新陈代谢及血液循环，改善肤质。使用时先将磨砂膏涂于面部，然后用中指与无名指蘸清水，右手顺时针方向，左手逆时针方向，由里向外、由下向上做旋转按摩。时间一般为5分钟左右。然后用清水洗净颗粒，再涂以营养化妆品。

去死皮膏适用于较细腻的中性或干性皮肤，有软化肌肤、包容死皮屑的作用。用时将去死皮膏均匀地涂在脸上，待干后，用左手食指与中指将脸部皮肤压住绷紧，右手食指与中指轻轻将膏体搓掉，死皮屑及污垢也随之被去掉。再以清水洗净面部即可。

脱屑水对皮肤基本无机械性刺激，但有抗菌消炎作用，对敏感性或粉刺暗疮型皮肤适用。用时将脱屑水倒于棉球上，均匀地涂于面部，5分钟后用清水洗净。

使用脱屑化妆品，次数不宜过多，一般每周1次即可。油脂分泌较多或色素较严重者，可酌情使用2~3次。手法要轻柔。眼周皮肤较嫩处不要使用。皮肤出现感染、创伤、脓疱时，应尽量避免使用。

34. 眼角出现鱼尾纹怎么办？

眼部周围没有皮脂腺，血液循环也较差，因此极易产生皱纹。40岁左右的妇女，即使不笑的时候，鱼尾纹也印在眼角。可以采用以下方法延迟鱼尾纹的产生，并使其平复：

(1) 穴位刺激：可用双手中指指腹按住穴位，轻轻下压 2~3 秒钟，放松 1 秒钟，再下压，如此反复 5 次。穴位有：① 双眼内眼角处睛明穴。② 双眼眶下部承泣穴。③ 双眼外眼角瞳子髎穴。④ 双手虎口处合谷穴。每日进行 2 次，可疏通眼周穴道，增加血液循环。

(2) 肌肉锻炼：双眼轻轻做眯眼状，使眼眶下肌肉上提，如此反复 18 次，每日进行 2 次，可防止眼周肌肉松弛。做时要注意，不要使眼周皱纹显现。

(3) 涂用眼霜：眼霜膏细腻润滑，内含利于眼部皮肤吸收的营养精华，可以为眼部皮肤补充营养及水分、油分，增加眼周皮肤的润泽及弹性。

(4) 快速弥补：外出前将 1 个鸡蛋清搅散，用毛笔蘸鸡蛋清，薄薄地涂在眼下皮肤及眼角皮肤上。几分钟后鸡蛋清干透，形成一层薄薄的胶膜，可暂时使眼部皮肤收紧，掩盖细小皱纹。可在此基础上正常化妆。

35. 出现眼袋怎么办？

眼睛周围的皮肤薄而血液循环较差，皮下组织疏松，组织液流通不畅，很容易发生水肿。如果下眼睑皮肤及皮下组织松弛下垂，水肿不消，就形成了眼袋。眼袋使人显得苍老、憔悴，影响容貌。

有些人天生眼眶脂肪丰厚疏松，到中年时很容易形成眼袋。另外，长期睡眠不足，慢性肾脏疾病，妇女妊娠期、排卵期，都容易出现下眼睑水肿形成眼袋。对于眼袋的出现，首先应找出原因对症处理，还应注意做好以下几点：

(1) 保证充足的睡眠。睡眠前不要饮太多的水；枕头可

以垫高一些，使水分不易在眼睑处堆积。

(2) 每日沿淋巴的走向进行按摩 3~5 分钟。方法是取按摩霜或润肤液涂于眼袋处，双手食指弯曲，外侧贴于下眼睑内眼角处，轻轻擦至外眼角至太阳穴，再沿双耳前擦至下额角。如此循环反复，可促使积于眼袋处的淋巴液流动，以消除眼部水肿。

(3) 眼袋霜是根据眼周皮肤性质配制的特殊膏体，可以收紧皮肤，消除水肿，补充营养。每日洗脸后涂于下眼睑皮肤处。

(4) 化妆时，眼袋部位的颜色要与肤色协调。切忌用亮色，因其会使眼袋更明显；也不能用深色，因其会使人显得更憔悴。

(5) 对于较严重的眼袋，最好的消除办法是手术修复。

36. 怎样消除黑眼圈？

眼周皮下组织失水收缩，色素沉着形成黑晕，这种现象被称为黑眼圈。

黑眼圈的直接成因是睡眠不足、过度疲劳。因此，消除黑眼圈的方法首先是保证充足的睡眠。要养成良好的生活习惯，防止熬夜。节制烟、酒，减少辛辣食物的摄入。

眼圈出现黑晕，可取纱布 2 块，饱蘸放凉的浓茶水敷在双眼黑晕处，或者切 2 片生土豆片贴在黑晕处，20 分钟后取下，对消除黑晕有一定效果。

适当的按摩也可以减轻或防止黑晕的发生。用中指指腹蘸少许按摩霜，从外眼角沿下眼眶到内眼角，再顺眉毛回到原点，如此轻轻划圈按摩 3~5 分钟。

在食谱中加入富含维生素 A 的食物，如花生、芝麻、黄豆等。另外，蔬菜、水果、肉皮、豆制品、瘦肉等富含蛋白质、胶原蛋白、硫酸软骨素及无机盐，经常食用也有助于黑晕消除。

利用美容化妆的技法可以遮盖黑晕。先用较暗的抑制色涂于黑晕处，然后使用底粉均匀涂于脸部。眼圈处可均匀涂抹少量珠光粉，以增添肌肤光泽，减轻黑眼圈的影响。

37. 青春期女孩为何易发生痤疮？怎样防治？

青春期女孩新陈代谢旺盛，皮肤表层更新很快。脱落的细胞及皮肤细屑来不及清除，就会阻塞皮脂腺，使分泌旺盛的皮脂无路可通，结成痤疮疙瘩。如果被细菌感染，就会出现脓疱。

防治痤疮，首先要保持皮肤清洁，及时清除面部的油脂及污垢，使皮脂腺分泌通畅。洗脸时忌用碱性较强的洗涤剂。这类洗涤剂虽然能彻底清洁皮肤表面的油脂，但是会对皮肤产生刺激，导致皮脂腺分泌更加旺盛。可选用温水及性质温和的洁面乳，清洗两遍即可达到清洁目的。

定期进行蒸面，或使用清洁面膜，清除死皮及皮肤深处的污垢，一般每周 2 次即可。切忌使用磨砂膏，以免刺激皮肤使症状加重。

饮食忌辛辣，少吃甜度较高的食物、多脂油腻食物、咖啡等，以免促使皮脂分泌增加。多吃蔬菜、水果，调理脾胃运化，保持大便通畅。

切忌挤压，待痤疮自然成熟后即可平复。经常挤压会造成毛孔粗大，形成橘皮脸。如果挤压引起感染化脓，破溃后

易形成瘢痕。

药物治疗一般采用口服硫酸锌溶液，每日3次，每次5毫升~10毫升，饭后服用，连服4~6周，疗效较好。发生感染可在医生指导下服用抗生素。应用性激素治疗要慎重，不可滥用。每日早、中、晚用2%氯霉素酒精涂擦患处，可使痤疮疙瘩迅速消退。

38. 怎样防治雀斑？

雀斑是一种皮肤色素代谢障碍性疾病，与遗传有一定关系。其表现是在面部、颈部、手背等处暴露部位长有散在的针尖样大小的黑色或褐色斑点，形如雀卵上的斑点，故名雀斑，虽不痛不痒，但影响容貌。

紫外线会使雀斑显现或颜色加深，因此要避免阳光照射皮肤过久。出门要涂上防晒霜，阳光强烈时要戴遮阳帽或撑伞。

防止身体过度疲劳。身体疲劳会影响皮肤功能，加重雀斑。精神压力，情绪低沉，容易造成肝气郁结，亦会加速雀斑形成。因此，要及时调整自己的情绪，保持心情舒畅，不要整日忧心忡忡。

药物可帮助消退雀斑。口服维生素C100毫克，每日3次，每次2片；维生素E50毫克，每日3次，每次1粒。此外，亦可采用敷面法进行治疗：①用纱布蘸取柠檬汁液湿敷局部。②冬瓜仁、桃花各等份，研末，用蜂蜜调匀，涂擦患处。③苍耳草嫩叶尖，加食盐少许，捣烂，每日涂患处10余次。

39. 怎样防治黄褐斑？

黄褐斑俗称“蝴蝶斑”，是使许多妇女烦恼的疾病之一。表现为脸部双侧、口部周围或额部中间有片状黄褐色色素沉着，形如蝴蝶，因此得名。

黄褐斑与遗传性体质有关。肝肾功能不佳，内分泌失调，滥用劣质化妆品，过多地照射紫外线等，均可形成黄褐斑。妊娠所致的黄褐斑分娩后大多可逐渐消失。有些妇女在月经前期黄褐斑颜色加深，行经后颜色可逐渐变浅，与内分泌的变化周期同步。

防治黄褐斑有效的方法是避免长时间阳光直射。多吃富含维生素C、E的食物，如西红柿、辣椒、黄瓜、橘子、蜂蜜、麦芽、白芝麻、卷心菜等。维生素C、E可以促使皮肤内的深色氧化型色素转化为还原型，从而抑制黑色素的形成。比较顽固的黄褐斑，可以在医生指导下应用维生素C注射液。

按摩及面膜美容法，可以促进脸部皮肤的血液循环及新陈代谢，对防治黄褐斑有一定效果。现在有多种祛除黄褐斑的化妆品，可以根据自己的皮肤情况选用。

黄褐斑的产生也与情绪有关。中医认为，思虑过度、肝郁脾虚、血虚不能濡润肌肤而致病。因此，注意精神调节，保持心情愉快也很重要。

采用中药治疗，疗效很好，方法是：①白丑、白藜、白及、白芷、白术、细辛、甘松、莲子、茯苓、僵蚕、羌活、独活、荆芥、鸽子粪各30克，研细末。用时放手心少许，用水调匀，擦搓脸部患处约10分钟，用水洗去。每日早、晚各1次。②秋天霜打后的柿子叶100克，晒干研成细末，加入熬

好的猪油或凡士林 150 克，搅拌均匀，装入瓶内，每日洗脸后擦患处。

40. 怎样治疗扁平疣？

扁平疣俗称“瘰子”，是一种皮肤传染性疣病毒所致的皮肤疾病，有传染性。扁平疣多发生在手指、头面部及前臂处。其形状高出皮肤，顶部扁平，表面光滑，界限明显，大小如小米至绿豆大，黄褐色。一般无自觉症状，有时有微痒，对健康无损。治疗可采取以下方法：

(1) 外用：①鸦胆子仁适量，去皮，压扁，涂擦患处，然后用胶布固定。②用 5%~10% 福尔马林液或 5% 酒石酸锑钾溶液涂擦患处。

(2) 肌肉注射：重症者可肌肉注射板蓝根注射液，每日 1 次，每次 1 支。

(3) 内服：①薏苡仁 30 克~60 克，洗净，煮粥，空腹服，每日服 1 次，连服 10~20 日。②灵磁石、代赭石、紫贝齿、牡蛎各 30 克，水煎服，每日 1 剂。③白芍、紫草、甘草各 10 克，水煎服，每日 1 剂。

41. 怎样防治皮肤过敏？

皮肤过敏最常见的症状是皮疹和瘙痒。过敏性体质的人，容易发生皮肤过敏，正常人偶尔也会发生变态反应。

引起皮肤过敏的过敏原很多，如化妆品、首饰、灰尘、花粉及某些外用药品和食物，都可引起过敏，发生接触性皮炎。因此，易发生皮肤过敏的人，首先要找出过敏原，并在日常生活中小心避开。尤其是要慎用化妆品，对香气太浓、油脂较多、品质不良、已经变质或价格低廉的化妆品都应避免使

用。

皮肤过敏通常也有一定的时期性,如在青春期与更年期,人体过于疲惫时,承担较重精神压力时,春季梅雨季节到来时均易发。因此,过敏性体质的人,在这些时期更应注意预防皮肤过敏。

一旦发生过敏,应及时就医,在医生指导下,使用药物治疗。轻症者可口服扑尔敏,每日3次,每次1片,或异丙嗪,每日3次,每次1片。配合局部使用抗过敏软膏,如肤轻松软膏、皮炎平软膏等。较重者可加服可的松片剂,每日1片。

皮肤过敏重在预防,切忌滥用激素类软膏,以免引起激素性皮炎,使过敏更难治疗。

42. 怎样防治酒渣鼻?

酒渣鼻是由一种叫毛囊虫的皮肤寄生虫引起的慢性皮肤炎症。毛囊虫喜欢寄生在面部的皮脂腺及毛囊中。鼻部皮脂腺比较发达,因此毛囊虫的寄生也相对集中。正常情况下,虫体分泌的毒素可随皮脂排出到皮肤表面,不引起明显症状。如果皮脂分泌过盛或皮肤不清洁,引起皮脂腺分泌不畅,毛囊虫大量繁殖,毒素不断刺激周围组织,就会引起鼻尖潮红不退,继而可发展到面部两侧、口周及额头下部,出现散在的红色丘疹或脓疱。不仅影响美观,还会对皮肤造成不同程度的损伤。如果久治不愈,就会形成鼻赘,表现为鼻头肥大、组织疏松、毛孔粗大、状如酒渣。

治疗毛囊虫引起的皮炎,可外用5%硫黄软膏或复方硫黄洗剂,也可外涂甲硝唑软膏或酊剂。口服药物治疗,可选

用甲硝唑片，每日2次，每次1片，加服复合维生素B，每日3次，每次2片。严重者可外用10%硫黄软膏，每日2~3次。对已形成的鼻赘，应到医院治疗。

预防的方法是，保持面部清洁，不使用油性过大的化妆品，不要用太热的水洗脸。饮食忌辛辣和饮酒，少吃脂肪性食物。避免精神紧张、情绪激动，以免引起皮肤代谢紊乱。月经前期有时症状会加重，更应小心预防。

43. 怎样防治皮肤黑豆？

任何年龄的女性，都可能会遇到皮肤出现黑豆的问题。尤其是油性皮肤的女性，皮脂腺分泌一时出现不畅，被一些没有及时排出、硬化的皮脂阻塞，皮脂氧化呈现黑色，就会积结成黑豆。皮肤新陈代谢减退，也会引起黑豆。

经常出现皮肤黑豆的妇女，要选择使用能平衡肌肤油脂分泌的洁肤品、护肤品。平时应注意清洁皮肤，尤其是晚上临睡前，清洁皮肤要彻底，不要带着一脸灰尘或未洗净的脂粉睡眠。

一般皮肤黑豆较易治疗。首先可进行脸部蒸气浴，时间大约5分钟，待脸部毛孔张开，用干净毛巾或面巾纸拭干水珠。然后可用消毒棉签或痤疮治疗针将黑豆挤出来，再在患处涂一点2%的氯霉素酒精，以防感染。如果黑豆层出不穷，难以治愈，可到医院进行治疗。

44. 怎样防治毛孔粗大？

脸部毛孔粗大，给人的感觉是皮肤粗糙、发黑。毛孔粗大主要见于油脂分泌较旺盛的油性皮肤。如果皮脂腺分泌不畅，或易生粉刺、黑豆，就会使原本粗大的毛孔更为粗大。

防治方法首要的是保持皮肤清洁，及时清除脸部油腻与污垢，使毛孔及皮脂腺保持通畅，减少和预防粉刺的发生。定期进行脸部蒸气浴和用面膜洁肤。每次洗脸后应使用收缩性化妆水轻拍脸部，有助于毛孔缩小。

晚上洁肤要彻底，应采用洁面清洁乳清洗脸部并用清水冲洗干净，然后使用水质晚霜涂于眼圈、口周及面颊部油脂分泌较少处。

化妆品应选用低油性的水包油类，如乳液、蜜液等润肤品。减少香粉或粉底的使用，防止阻塞毛孔。

如果发生粉刺或黑豆，不要用手随便挤压，以免毛孔更见粗大或发生感染形成瘢痕。

饮食要清淡，尽量不吃辣椒、葱、蒜、酒、咖啡等刺激性食物。脂肪含量较高的食物也应少吃。多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。保持消化系统的正常功能，有利于各种营养成分的吸收和毒素的排泄。

45. 怎样进行经络美容？

经络美容方法源于古老的祖国医学。根据经络可通达全身，内联五脏六腑，外联肌肤毛发的道理，对相应的经络给予适当刺激，可调节人体气血及脏器功能，改善肌肤状态，达到美容的目的。下面介绍几种进行经络美容的方法：

(1) 消除皱纹：用毛刷沿大腿外侧胃经走向，由上而下刷摩5次；沿大腿内侧肝经由下而上刷摩5次；沿大腿后侧膀胱经由上而下刷摩5次；由肩部至指甲用毛刷做垂直强刺激刷摩5次；沿背部正中线和肩胛骨之间的部位至骶骨，用毛刷做强刺激刷摩5次，然后以中线分为左右两侧，各横向

刺激 10 次。

(2) 治疗黄褐斑：沿大腿内侧肝经由下而上刺激 5 次；双膝内侧凹陷处曲泉穴，用拇指按压 5 次；左右肩胛骨之间由上而下刺激 5 次，然后沿中线向外侧横向刺激各 10 次；食指、中指、无名指指腹沿面部肝经，从下颌开始→双口角→双鼻侧→眼→额→脸侧按摩，周而复始做 5 次以上。

(3) 使肌肤丰满：沿脸部肝经由下而上，用食指、中指、无名指指腹做轻刺激 5 次；沿脸部肾经，用上述三指由下颌→面颊→太阳穴刺激 5 次；用食指、中指指腹，在耳后 1 厘米处翳风穴做刺激 3 次，在内眼角处睛明穴、眼眶下四白穴、外眼角瞳子髎穴，每 5 秒钟做 3 次强刺激；在耳珠前中央凹陷处听宫穴、耳垂前侧听会穴，每 5 秒钟做 3 次强刺激；曲肘时在曲池穴做 3 次强刺激；在虎口处合谷穴，做 3 次强刺激。

46. 怎样进行泥浴美容？

肥沃的泥土中含有多种微量元素及氨基酸，已成为现代美容的常取之材。泥土价格低廉，取材方便，自行进行泥浴美容，操作简单，收效显著。现介绍以下几种简便的方法：

(1) 脸部泥浴：①2 汤匙酒精，2 汤匙消过毒的盆景土，半汤匙薄荷油，一起调匀，敷脸，10 分钟后洗净，适用于油性皮肤的人。②4 汤匙鸡蛋黄，1 汤匙消毒富乐土，半汤匙海藻粉，一起搅拌成糊状，敷脸，10 分钟后洗净，适用于干性皮肤的人。

(2) 全身泥浴：将适量矿泉水与奶粉调成糊状，逐渐放入消毒盆景土，然后加水至总量够供全身涂用为度。用软毛

刷蘸调好的泥浆涂满全身，保留 15 分钟，然后洗净，再进行正常沐浴。

47. 怎样进行沐浴美容？

沐浴美容在我国古代就有记载，如唐代杨贵妃用浸满花瓣的香汤沐浴。传说慈禧太后用人乳洗面沐浴，希望能够嫩艳肌肤，永葆青春。沐浴美容可根据皮肤的不同情况配制不同的沐浴液，通过表皮细胞的吸收作用，补给皮肤所需的营养物质。常用的沐浴方法有以下几种：

(1) 香浴：浴液由芳香性中草药煎制而成，有杀菌、活血、爽肤的作用。现在有市售的芳香沐浴剂，临用前在浴盆中滴几滴即可。

(2) 牛奶浴：1 份牛奶，4 份水混合均匀，涂于全身，10 分钟后沐浴洗净。也可将牛奶、蜂蜜、鲜果汁、精盐、小苏打，按一定比例对入浴水中，浸泡身体 15 分钟，用清水洗净。能使皮肤洁白晶莹，鲜嫩润滑。

(3) 菊花蜜浴：菊花加水煮开，过滤，滤液加数滴蜂蜜，对入浴水中沐浴。可使皮肤光洁细腻，消除皱纹，并有镇静作用。

(4) 玫瑰油浴：鲜玫瑰花 50 克（干品 25 克），放入锅中，加入香油 1 碗，煮约 10 分钟，冷却后装瓶贮存。沐浴时取 2 茶匙对入浴水中。经常进行玫瑰油浴，可使毛孔收缩，皮肤润滑细腻，并减少过敏。

(5) 甘油浴：甘油 250 毫升，对入半浴盆浴水中沐浴。对于干燥皮肤有很好的治疗效果。太阳暴晒后，也可采用这种方法保养。

(6) 松、柏叶浴：松、柏叶适量，煮汤，对入浴水中沐浴。松、柏叶浴不仅气味芳香，令人精神愉快，还能消除疲劳，降低血压，对神经系统有镇静作用。

48. 电脑美容包括哪些内容？

现代科技的发展，使电脑的应用已渗透到多个领域。电脑美容在国外已非常盛行。在国内，许多大商场化妆品部也都设置了电脑美容专柜，为女性测试皮肤的性质、水分、皮下脂肪含量、皮肤深层老化程度、头发的质量与性质，并帮助选择合适的化妆品，提供皮肤与头发的保养方案。同时，设计发型、服饰与化妆类型的搭配。这是最简单的利用电脑为生活美容服务的方法。

电脑用于医学美容主要包括以下内容：

(1) 电脑整容：利用电脑控制激光进行整容。这种新技术对于人体及脸部皮肤上的雀斑、黄褐斑、色素痣、血管痣、瘢痕增生及扁平疣等皮肤疾病有很好的疗效。

(2) 电脑祛皱：把比头发还细的探针置于皮下，深度在1.5毫米~2毫米，视皮肤厚度与局部皱纹深度而定。然后向电脑输入相应的程序，由电脑控制向皮肤深层输入电流而产生作用。这种治疗可以刺激皮肤细胞再生及活力，产生胶原蛋白，以增加皮肤弹性，改善松弛状况，从而舒展面部皱纹。

(3) 电脑减肥：电脑减肥有两种方法：①将减肥药物敷于减肥部位，放好震荡器，选择电脑程序，由电脑控制进行局部震荡与按摩，使局部脂肪溶解，随血液循环排出体外。②减肥者将自己的性别、年龄、身高、体重、体态、饮食习惯

等输入电脑，由电脑提供 1 周的食谱及每日摄入的热能、减肥程度等，供减肥者参考应用。

49. 哪些美容法有害无益？

(1) 过多地接受阳光照射：有些女性希望拥有阳光照射而成的咖啡色皮肤。殊不知，皮肤过度地接受阳光照射会带来许多危害，如皮肤脱水、老化加快、色素加深，出现雀斑、蝴蝶斑，严重者可致皮肤癌。

(2) 想依靠磨擦剂祛除皮肤色素达到增白效果：人体产生色素颗粒的黑色素细胞存在于皮肤基底层细胞中，而基底层位于表皮的最底层，其上面还覆盖着角质层及透明层。因此，想用磨擦剂将含有黑色素颗粒的表皮磨擦掉是不可能的，但有可能对皮肤造成深度伤害，落下瘢痕。

(3) 过多使用防晒剂：有些女性很怕太阳晒黑了皮肤，每日涂用大量防晒剂，却忘记了人体需要适量的阳光照射合成维生素 D，得不到充足的维生素 D，也会损害健康。

(4) 长期使用含有激素的化妆品：激素可以暂时性地使皮肤光滑细腻，尤其是对于粗糙皮肤及过敏性皮肤，短期内确有很好的疗效。但长期使用，会使皮下毛细血管扩张，致使皮肤表面更加粗糙并脱屑，有损容颜。

(5) 长期滥用丰乳膏：长期使用含有雌激素的丰乳膏，可引起内分泌紊乱、月经不调、脸部皮肤色素沉着或出现黄褐斑、局部皮肤变薄等。此外，还可以扰乱肝脏酶系统的功能，使胆汁酸合成减少，胆固醇分泌增多等。

50. 美容有哪些主要禁忌？

(1) 频繁变换化妆品：有些女性美颜心切，不停地变换

化妆品的品牌，使皮肤发生适应不良而致衰老加快。

(2) 不按正常程序做面部按摩：有的人像抹桌子一样在脸上做按摩，这样会影响皮肤的血液循环，损坏皮肤深层的脆弱组织，使皮肤弹性降低，产生皱纹。

(3) 夏天将香水喷在暴露皮肤上：炎夏衣着单薄，有人将香水喷洒在暴露的皮肤上，因香水中的香料能够吸收紫外线而使皮肤出现色素斑。

(4) 常用强碱性洗涤剂洗脸洗头：强碱性洗涤剂虽然有很好的清洁作用，但会使角质蛋白发生老化。经常使用强碱性洗涤剂洗脸洗头，会损伤皮质与发质，使皮肤干燥、多皱，发丝干黄容易断裂。

(5) 在室内戴墨镜：有些女性喜戴墨镜，进入室内也不摘下来，使眼球缺少正常光照而暗淡无光。

(6) 喜好浓妆：有些女性喜好浓妆，脸上经常涂着厚厚的脂粉，不但使皮肤呼吸困难，过多的脂粉还会吸收皮肤水分，使皮肤加速衰老。

(7) 不坚持科学减肥：有些肥胖女性不能坚持科学减肥，使体重上去下来，反反复复，使皮肤不断地舒张后又收缩，致使皮肤更加松弛。

51. 我国传统的皮肤美容验方有哪些？

据传，古时人们就采用多种植物与矿物来保养皮肤，求得青春常驻。现介绍几种传统验方，以供选择使用：(1) 使皮肤白嫩光泽：①将鸡蛋清调羊胫骨粉末，每晚敷脸部，第二天早晨用淘米水洗去，10日后面部可渐显白嫩。②将鲜天门冬捣烂，与蜂蜜调和，每日取1茶匙调入洗脸水中洗脸，可

使脸部皮肤白嫩。

(2) 祛除黄褐斑：①冬瓜去皮，切成小块，加入水和黄酒各一半，煮烂熬成膏，每晚睡前涂面部，次日早晨洗去，可使皮肤变白并祛除黄褐斑。②3份蜂蜜、3份燕麦粉、1份玫瑰汁混合，敷面部，可消除黄褐斑。

(3) 消除脸上皱纹：①将栗子内果皮研成粉末，用蜂蜜调和，每晚取少许涂在脸上部，次日早晨洗去。②将老母猪蹄数个，洗净，熬成膏，晚上睡前涂脸部，次日早晨洗去，半个月后即可见效。

(4) 治疗痤疮：①大黄、硫黄各等份，共研细末，用茶水调敷患处。②黄芩、黄连、黄柏各等份，加50°白酒浸过药面，20日后擦患处。

(5) 治疗扁平疣：①马齿苋100克，紫草、败酱草各25克，薏苡仁50克，共水煎服，2周为1个疗程。②将新鲜鸡肫皮在患处摩擦，不要擦破皮肤，每日2~3次。

(6) 治疗面部皮肤晦暗无光：①冬瓜子仁25克，橘皮10克，桃花20克，共研细末，饭后用米汤调服1匙，连服1个月。②将冬桑叶水煎浓汁，冬天早晨取1茶杯药汁调入水中洗面，能使皮肤光亮。

六、饮食保健与健美

1. 人体健美与膳食平衡有什么关系？

均衡的营养是保持身体健美，延年益寿的物质基础，而均衡的营养来源于膳食的平衡。

膳食平衡是指通过对多种食物的摄取，满足人体对总热能和各种营养成分的需要，以及合成总热能的各种营养成分之间的比例适当。

蛋白质、脂肪与糖类是维持人体最基本的生理活动的三大营养素。蛋白质是机体细胞的重要成分。如果蛋白质摄入不足，不仅会影响机体的脏器功能，降低抗病能力，还会导致皮肤生理功能减退，弹性降低，出现皱纹。脂肪能保护人体内脏，维持体温。脂肪在皮下的适当储存，可增加皮肤弹性，减少皱纹，延缓衰老。糖类是人体最主要的热能来源，并帮助蛋白质在体内的合成，维持正常的脂肪代谢，保护肝脏。

三大营养素均从不同的食物中摄取。另外，人体健美所必需的维生素、无机盐、纤维素等，也都来源于多种不同的食物，所以，膳食平衡与人体健美的关系十分密切。

2. 微量元素对人体健美有什么作用？

微量元素指在人体内含量少（多数不足 1 克或仅几毫克）的元素。微量元素参与体内各种生命物质的合成与代谢

过程，是人体健康不可缺少的元素。在美容护肤方面，微量元素的作用也是十分重要的。所需主要元素及作用有：

(1) 铁：成人内含铁量为3克~4克，其中60%~70%存在于血液中。人体缺铁时会发生贫血，使颜面苍白、肌肤无华、失眠、健忘、神疲肢软等。

含铁较多的食物有海带、海虾、猪血、猪肝、牛肝、海参、黑豆、黄豆、菠菜等。

(2) 锌：直接参与核酸与蛋白质的合成，并且是多种生物酶的重要成分。人体缺锌时会出现味觉功能减低、食欲不振、思维迟钝、皮肤粗糙并易发生感染、头发枯黄等。

含锌较多的食物有海参、海鱼、海带等海产品，以及鸡蛋、羊肉、核桃仁、松子、葱等。

(3) 铜：参与造血过程，并可保持皮肤的弹性与润泽。人体缺铜时会发生贫血、生殖功能减退、抗病能力下降、皮肤粗糙、毛发干枯等。

含铜较多的食物有各类海产品及豆类、动物肝脏、牛奶等。

(4) 碘：合成甲状腺素的重要物质。人体缺碘时可发生甲状腺肿大及其功能低下、智力及体格发育障碍、皮肤多皱无华、情绪不稳、面部表情呆滞等。

含碘较多的食物有各类海产品、动物肝脏、胡萝卜、西红柿、土豆、蘑菇等。

3. 增进皮肤健康的食物有哪些？

(1) 富含蛋白质的食物：瘦肉、禽类、蛋类、鱼、牛奶、豆制品等。

(2) 富含脂肪的食物：动物脂肪、植物油、肥肉、蛋黄、花生、核桃等。

(3) 富含糖类的食物：谷类、土豆、红薯、甘蔗、甜菜及各种甜食等。

(4) 富含维生素 A 的食物：动物肝脏、鱼肝油、黄油、蛋类、牛奶、胡萝卜、香蕉等。

(5) 富含维生素 D 的食物：黄油、鱼、鱼肝油、蛋类等。

(6) 富含维生素 E 的食物：蜂蜜、啤酒、麦芽、奶类、蛋类、芝麻等。

(7) 富含维生素 B 的食物：肉类、鱼、奶类、粗粮、豆类、蔬菜等。

(8) 富含维生素 C 的食物：新鲜水果、蔬菜，如西红柿、辣椒、黄瓜、柑、橘、红枣、草莓等。

(9) 富含钙的食物：虾皮、紫菜、牛奶、沙丁鱼、绿叶蔬菜、芝麻、大豆制品等。

(10) 富含大分子胶体蛋白的食物：猪蹄、猪皮等。

4. 为什么碱性食物有助于皮肤健康？

人体血液呈弱碱性。血液有很强的缓冲作用，进食少量酸性食物或碱性食物，血液的酸碱平衡不发生改变。专家认为，按照 1：4 的比例搭配酸性及碱性食物，即可维持体内的酸碱平衡，同时可保持皮肤的健康与光泽。

如果大量摄入酸性食物，让血液倾向于酸性，会使人体血液循环恶化，新陈代谢降低，感到疲乏和精神不足。酸性内环境影响皮肤，可使皮肤粗糙、变黑、失去光泽，使皮肤抵抗力降低，易生痤疮、脂肪粒、疣等皮肤病。

酸性食物主要有牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、蛋黄、牡蛎、精米、精面等。

碱性食物能够中和由酸性食物带给血液的酸性物质，保持机体的弱碱性内环境，有利于人体健康，并保持皮肤的正常生理功能。但如果过量食用碱性食物，也会导致皮肤病。

多数水果及蔬菜属于碱性食物，如菠菜、卷心菜、白萝卜、笋、胡萝卜、土豆、黄瓜、葡萄、苹果、山楂、柿子、豆类及其制品等。有些水果虽然味道较酸，但因钾的含量高，可使体液呈弱碱性，因此属于碱性食物。

5. 肥胖者在进行饮食减肥时应注意什么？

肥胖是长期生活方式不当造成的结果，因此减肥必须持之以恒。对轻度肥胖者来说，每月减重0.5公斤~1公斤为宜。食量要逐渐减少，饥饿减肥不仅伤害身体，而且容易出现“反弹”现象。合理控制饮食，同时增加运动量，才是维护健康的正确减肥方式。

有人认为，减肥就应当不吃主食，多吃含蛋白质的食物。对这种做法，国内外都有非议。蛋白质摄入过多，会导致肝脏功能受损，严重时甚至引起肾衰竭。主食应当适当限制，但最应控制的是甜点心 and 精米、面，而粗粮则应适当增加。

脂肪所含热能是淀粉的2.5倍，因而油腻食物应当尽可能少吃。蔬菜的热能低，维生素和无机盐含量却很丰富，可以多吃。蘑菇、海带、魔芋等具有明显的“饱胀感”，也是减肥者的上佳食物。

减肥者的食物应清淡少盐，多采用蒸、煮、烤、凉拌等烹调方法。不宜吃油炸、油煎或含糖太多的食物。同时，每

日要少吃多餐，千万不要为了减肥不吃早餐，这样不仅会损伤身体，而且会更胖。

一般来说，早餐后活动量大，多吃食物不易转化为脂肪，因此，早餐可以多吃些。晚餐后活动量小，脂肪合成旺盛，所以晚餐宜少吃高热能的食物，多吃蔬菜、粗粮、粥等。

有些人为了减肥不喝水，不喝汤，这是错误的。相反，餐前适量喝水、餐中喝汤有助于消化，也有助于减肥。

6. 多吃水果是否可以减肥？

水果爽口，吃水果对身体有益。但对于肥胖者来说，吃得太多不仅不能减肥，反而会使人更胖。因为水果含有较多容易吸收、利用的糖分，主要以溶解在水中的形式存在，所以进入消化器官后，其吸收性好，相对地使血液中的糖分也会提高。

水果里的糖分大多是果糖，它在血液中转化为脂肪。果糖像葡萄糖，但两者的化学构造稍有不同。虽然两者有些差异，但果糖在体内被吸收后，比葡萄糖更容易转化为脂肪。血液中的脂肪增加后，也会引起肥胖。

水果中含糖量高的有葡萄、芒果、龙眼、荔枝、苹果、西瓜等。

7. 不吃早餐为什么不能减肥？

许多女青年为了减肥而不吃早餐，这种做法非但不能减肥，还有损于身体健康。

人的一日三餐，是满足身体营养均衡、维持胃肠正常功能的需要。人在休息一夜之后，所有的器官组织都开始正常工作。如果不吃早餐，空瘪的胃肠无法正常蠕动，消化液的

分泌也不能正常进行。长此以往，就会影响胃肠消化功能。有些人还会因此患上慢性胃炎、胆囊炎、胆石症等。由于不吃早餐而致血糖降低，上午工作所消耗的热能无从补充，可使人感到疲乏无力、反应迟钝，工作效率大大降低。

不吃早餐的饥饿感可使饮食中枢的反应降低，因此，在午餐时不能及时地反应出胃肠的饱胀，容易饮食过量。同时，过于饥饿的机体细胞对于营养的摄取更为迅速也更为彻底。长期不吃早餐，机体为了应付饥饿，会促使更多的营养转化为脂肪贮存起来，作为应急补给。因此，不吃早餐不仅对减肥无益，且有增肥的危险。

8. 哪些食物有益于减肥？

(1) 萝卜：含胆碱物质，能降血脂、降血压，有利于减肥。

(2) 木耳：是一种高蛋白、多纤维、多无机盐、低脂肪的食用菌，有降低血中胆固醇、减肥及抗癌等功能。

(3) 薏米：味甘，性凉，有祛湿消肿的功能，有利于减肥。

(4) 竹笋：含蛋白质与纤维素较多，脂肪极少，有减肥、预防心血管疾病等功能。

(5) 豆制品：含较多的植物蛋白及维生素、无机盐，有利尿、降血脂、减肥等功能。

(6) 山楂：有降血脂、防止动脉硬化及减肥等功能。

(7) 大蒜：可阻碍血中胆固醇的合成，有降血脂、减肥等功能。

(8) 辣椒：可促进脂肪的代谢，防止体内脂肪蓄积，有

减肥作用。

(9) 全麦粉：含多种维生素、无机盐及纤维素，有降血脂、减肥等功能。

9. 面色苍白怎样进行饮食保健？

面色苍白，皮肤没有光泽，唇色浅淡，多因气血两虚，不能营养肌肤所致。可选用以下饮食保健方法：

(1) 蜜汁花生枣：红枣、花生米各 100 克，温水泡软，一起煮熟，加入蜂蜜 200 克，继续用文火煮至汁液粘稠，凉后置于电冰箱内，每日早、晚用开水冲调食用。红枣补气血；花生衣补血，花生米补脾健胃润燥；蜂蜜滋阴补气，润泽肌肤。常食可补气血，使面色红润而有光泽。

(2) 参枣乌鸡汤：党参、红枣各 100 克，乌鸡 1 只。将党参、红枣洗净，泡软；乌鸡宰杀，去肠杂，洗净。共同置汤锅内，加水 2/3 锅，文火慢炖，20 分钟后即可，喝汤。第二天锅内再加水，如法慢炖，喝汤。党参补气，助血运行；红枣补气血；乌鸡亦补气血并健脾益胃，滋阴润燥。常食能使人精神旺盛，满面红光。

10. 面容黑黯怎样进行饮食保健？

肾气不足，阴液亏损，最容易出现肌肤收缩，面色晦暗、发黑。可选用栗子炖白菜，效果较好。

取生栗子肉 200 克，加入适量鸭汤，文火煨熟。白菜 200 克，洗净，切条，加入栗子鸭汤内继续炖至白菜熟，加入精盐、味精调味即可。鸭汤滋阴补虚；栗子健脾补肾；白菜补阴润燥。常食可使皮肤白嫩、润泽。

11. 皮肤粗糙怎样进行饮食保健？

皮肤粗糙源于阴血不足，多见于阴虚火盛燥热型体质。可选用以下饮食保健方法：

(1) 笋烧海参：水发海参 200 克，洗净，切长条；鲜笋 100 克，洗净，切片；猪瘦肉 50 克，洗净，切片。一同入锅，煨熟，加入精盐、白糖、酱油、味精、料酒，用湿淀粉勾芡即可。海参富含蛋白质及多种微量元素；笋含多种水溶性维生素；猪瘦肉含蛋白质、少量脂肪及脂溶性维生素。均是皮肤所需营养素，有滋阴、养血、清热等作用。常食可使皮肤光滑、细腻并富有弹性。

(2) 豆浆燕麦粥：燕麦片 100 克，加温水调成糊，置文火上煮开。豆浆 100 毫升，随加随搅入燕麦糊中，继续煮开，加蜂蜜 25 克即可。燕麦含有丰富的无机盐及维生素 B₁、B₂、尼克酸等；豆浆含有丰富的植物蛋白、脂肪酸、维生素 E 等。有滋阴、养血、健脾胃、退热和抗皮肤老化等作用。常食能使皮肤逐渐变白、变细，增加皮肤弹性，减少皱纹。

12. 脸上皱纹多怎样进行饮食保健？

皱纹较多的妇女，大多脾胃气虚，消化功能差，肌肤难以得到足够的营养滋补，因此形体消瘦，皮肤松弛，多生皱纹。现介绍两种饮食保健方法：

(1) 什锦山药泥：鲜山药或马铃薯 500 克，煮熟去皮，压碎成泥，捏成几个小圆饼。将核桃仁、红枣、山楂、青梅切碎，撒在圆饼上，上锅蒸 10 分钟，取出放凉，浇上蜂蜜即可。山药补脾健胃固肾；核桃仁含有大量脂肪酸，可润肺补肾健脑；红枣补气养血健脾胃。常食可使肌肤丰满而有弹性，皮

肤滋润而皱纹伸展。

(2) 山药大枣皮冻膏：猪皮 500 克，洗净，切丁，熬成皮烂汤浓；山药洗净，切块，煮熟，去皮，捣成泥；红枣煮熟，去皮、核，捣成泥。将山药泥、红枣泥放入猪皮汤中，文火煮开搅匀，放冷。欲甜食可放入红糖，咸食则放入精盐和味精，置电冰箱中，冷后成皮冻膏。猪皮含有丰富的大分子胶原蛋白，可以支持皮肤弹性，使组织细胞内外的水分保持平衡，使有皱纹的皮肤组织细胞变得柔软湿润。加入山药与红枣，强身、祛皱功效更为显著。

13. 面部虚胖水肿怎样进行饮食保健？

面部虚胖水肿多由肾阳不足或经前期内分泌改变，引起体液流泻不畅，水湿上泛头面所致。下面介绍两种既简单，又有效的饮食保健方法：

(1) 海米油菜：油菜 200 克，洗净，切长段；海米 25 克，温水泡发。锅内加植物油少许，烧热，入油菜翻炒至半熟，加海米及适量鸡汤，炒至油菜熟，加精盐、味精调味，用湿淀粉勾芡，佐餐食。油菜利尿除湿；海米滋补肾阳；鸡汤补虚益气。常食可消除面部皮下水肿。

(2) 茯苓山药膏：茯苓 300 克，去皮、木心、杂质，研成细粉；山药洗净，煮熟，捣成泥。将茯苓粉放入山药泥中，加适量蜂蜜与水搅匀，捏成薄饼，根据个人喜好撒上碎果料，上笼蒸熟，随意食用。茯苓渗湿利尿，健脾安神，与山药同食，有补肾健脾、利湿消肿之功。常食可使人身轻体健，皮肤细滑，是健身美容的传统方剂。

14. 痤疮型皮肤如何进行饮食调整？

痤疮与饮食有密切关系，注意饮食结构的调整，可使皮肤恢复细嫩光滑。饮食调整应注意以下几点：

(1) 少吃肥肉、油炸等食物：因其能使肌肤脂质含量增加，并能在体内产生较高的热能，促使皮脂腺分泌旺盛，导致皮脂淤积，使痤疮加重。炒菜时加入植物油的量也应适中，排骨汤、肉汤上的浮油至少应撇去一半。皮脂分泌减少，皮肤症状减轻，可加速痤疮的平复。

(2) 少吃或不吃辣椒、胡椒、生葱、生蒜、酒等刺激性食物：此类食物热能高，可增加皮脂分泌。同时，因性味辛辣，对皮肤有较强的刺激性，易使痤疮症状加重。

(3) 多吃富含锌及维生素 C、E 的食物：锌可增加皮肤的抵抗力及调节能力，促使皮脂腺分泌通畅，并减少感染；维生素 E 可促进皮肤的血液循环，调整激素代谢；维生素 C 能使皮肤洁白润滑，消除因痤疮感染造成的皮肤色素沉着。富含这类营养素的食物有芝麻、葵花子、瘦肉、豆制品、菜花、卷心菜、莴苣、洋葱、银耳、西红柿、山楂、橘子等。

(4) 多吃含有粗纤维素的食物：如油菜、芹菜、白菜、空心菜、豆面、玉米面、麦片等，并多吃新鲜水果，多饮水，以促进胃肠的消化、吸收，加速痤疮型皮肤恢复健康。

15. 雀斑有何饮食疗法？

(1) 山楂葛根煲排骨：山楂、陈皮各 50 克，葛根、排骨各 500 克。将上料分别洗净，葛根、排骨切块，与山楂、陈皮同放瓦煲中，加适量水，文火煲至排骨熟烂，分 4 次食用。有活血祛淤、防止雀斑出现等功能。

(2) 双奶皮：鲜牛奶 200 毫升，鸡蛋 2 个，白糖适量。将牛奶倒入碗内，隔水炖熟，冷却，当碗面上凝成一层奶皮时，将牛奶倒出，奶皮留在碗内。取鸡蛋白与白糖适量，与倒出来的牛奶调匀，隔水炖熟，随即冲入有奶皮的碗内，待冷却后又凝出一层新奶皮即可食用。有养心肺、解热毒、润皮肤等功能。

16. 治疗白发有何饮食方？

(1) 首乌鸡蛋汤：制首乌 100 克，黑枣 20 枚，鸡蛋 2 个，冰糖适量。将首乌、黑枣放入锅内，加水炖 1 小时后再加入冰糖，打入荷包蛋，继续炖至蛋熟。吃鸡蛋，喝汤。首乌滋肾养肝，乌须黑发；黑枣助首乌乌发；鸡蛋滋阴养颜。常食可防治头发过早变白，并对头痛、头晕、面色苍白、皮肤瘙痒、晚上腿脚抽筋等有较好疗效。

(2) 黄精乌鸡汤：乌鸡 1 只，黄精 100 克，枸杞子 50 克，红枣 4 枚，生姜 2 片，精盐、味精各适量。将乌鸡宰杀，去肠杂，洗净，与其余各料一起放入锅中，加水适量，用文火炖 3 小时，加精盐、味精调味即可。吃鸡肉，饮汤。有滋补肝肾、乌须黑发、明目养颜等功能。

17. 如何制作猪蹄祛皱膏？

材料：猪蹄 2 个，红枣 10 枚，枸杞子 50 克，黄酒 100 毫升，茴香、花椒、生姜、精盐、味精、醋、酱油、蒜末各适量。

制法：将猪蹄洗净，每个剁成 8 块，与其余各料（醋、酱油、蒜末除外）一并放入锅内，用文火炖至猪蹄皮肉熟烂，待凉，使成胶冻状。取适量，加醋、酱油、蒜末拌匀，佐餐食。

功用：猪蹄含丰富的大分子胶体蛋白，可使组织细胞内外水分保持平衡，增加皮肤的润泽及弹性，减少皱纹。常食可滋补肝肾，调养气血，美肤祛皱，延缓衰老。

18. 如何制作银耳木瓜养颜汤？

材料：银耳 25 克，木瓜（中等大）1 个，杏仁 5 克，冰糖适量。

制法：将银耳发透，洗净；木瓜削皮、去子，切成小块；杏仁去衣，洗净。上料一并放入炖盅内，加适量水，盖上盖，隔水炖 20 分钟即可食用。

功用：滋润，养颜。常食可养阴润肺，滋润皮肤，防止皱纹早现，延缓衰老。

19. 如何制作阿胶美容膏？

材料：阿胶 150 克，黑芝麻 50 克，核桃仁 100 克，冰糖 200 克，黄酒 300 毫升。

制法：将阿胶碎成小块，加黄酒浸泡 1 夜；黑芝麻、核桃仁炒熟，研成细末。将黑芝麻末、核桃仁末、冰糖一齐放入黄酒中，加水 100 毫升，盖上盖，隔水蒸至阿胶与冰糖溶化即可。于每年冬至开始，每日早、晚空腹服用 10 克。

功用：阿胶滋阴养血润颜；黑芝麻润燥养肝，含丰富的维生素 A、E 及钙，有中和或消除体内衰老物质、健身、乌发、美容等作用；核桃仁补肾阳，通经脉，乌发润肤；冰糖润肺调气。常食可调补气血，润泽肌肤，延缓衰老。

20. 如何制作养颜橘子饮料？

材料：橘子瓣 100 克，白糖 20 克，苹果 200 克，胡萝卜 150 克。

制法：将橘子瓣去核，苹果、胡萝卜切小块，3料一齐捣成泥，加白糖、冷开水搅匀，去渣取汁。随意饮用。

功用：含丰富的维生素、枸橼酸、钙、铁、糖类及纤维素等。常饮可养颜美容，使皮肤白嫩润泽，减少雀斑及黄褐斑，提高皮肤抵抗力，防治皮肤疮疤、疖肿等。

21. 如何制作养血桂莲鸡蛋汤？

材料：桂圆 20 个，莲子 30 克，鸡蛋 2 个，红枣 10 枚，生姜 3 片，白糖适量。

制法：将桂圆去壳，莲子、红枣洗净，3料与生姜片一起入沙锅，加水煮沸，打入荷包蛋，煮熟，加白糖调味即可。

功用：滋阴养血，补肾润燥。常食对失眠、食欲不振、皮肤干燥、月经不调等有很好的疗效。