



健身之途



跨世纪 生存智慧丛书

向洪 主编



四川人民出版社

TS974
C81

跨世纪生存智慧丛书



健身之途

(川) 新登字 001 号

特约编辑：伍登富

责任编辑：谢 雪 杨宗平

封面设计：文小牛

技术设计：何 华

责任校对：蓝 海

跨世纪生存智慧丛书

健身之途

春 媚等 著

四川人民出版社出版发行（成都盐道街3号）

电话（028）6666009 6661236

新华书店经销

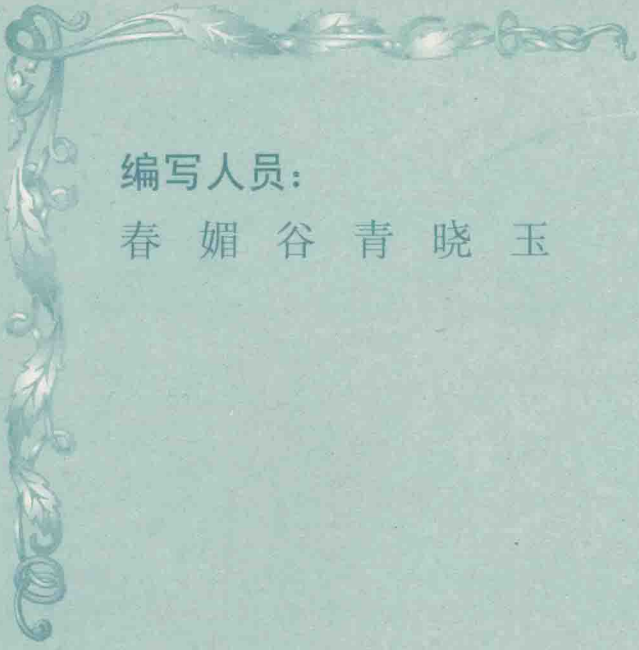
冶金部西南地勘局测绘制印厂印刷

开本 850×1168 mm 1/32 印张 14.25 插页 4 字数 340 千

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

ISBN 7-220-03969-7/Z·225 印数：1-5000

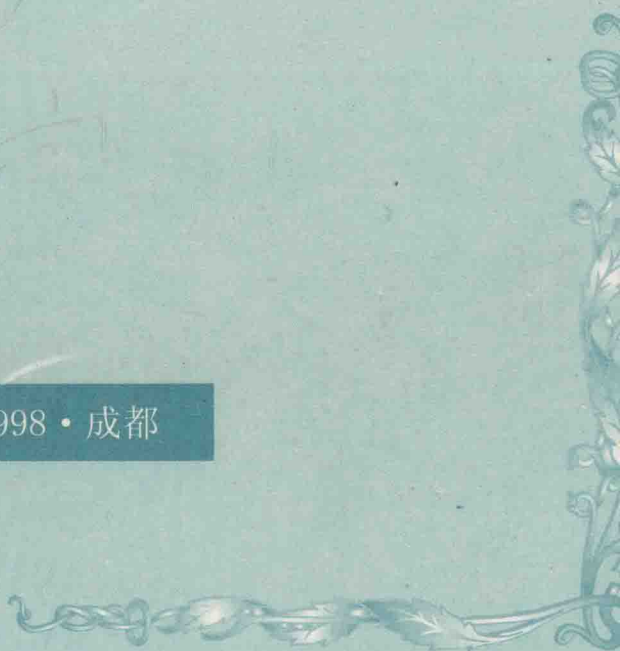
定价：19.80 元



编写人员：

春媚谷青晓玉

四川人民出版社 1998·成都



顾 问 王 冰 张文贤 李广岑 邓明显

主 编 向 洪

副主编 魏春艳 李天道 王守炳 孙 萍

编 委	向 洪	李天道	王守炳	文春梅
	王正蓉	孙 萍	魏春艳	曹继明
	李明华	张文涛	陈名财	王路坚
	文先华	于志强	邓小刚	邓明显

编写说明

二十一世纪，人类的生存竞争将是智慧的竞争、人才的竞争、知识的竞争、科学技术的竞争。

新的世纪，智慧之战将愈演愈烈。

本丛书为您展示世纪之交有关个人、家庭生存生活质量的常用知识。分《致富之路》、《守法之约》、《养心之方》、《健身之途》、《处世之道》、《持家之术》六卷，约千余个题目。

本丛书所解说的问题，有正确的观点，有新鲜的资料，有科学的说明，有幽默的阐述，知识性与可读性并重。不妨说，本丛书奉献给你的，是跨世纪生存的智慧链、信息串、思想库。

愿本丛书成为您世纪之交勤奋拓展和幸福生活的知音。

丛书编委会

一九九八年元月

前 言

凭借着智慧的头脑，人类从洪荒的远古一路跋涉而来，披荆斩棘的同时，并不曾忘记摘一朵小花佩在胸襟——爱美，是人的天性。因而，当人类继续大踏步地向前，即将跨入一段新的历程——二十一世纪的时候，他们禁不住要思考这样一个问题：怎样才能进入一个更高的美的胜境？

然而，在通往美的路上也并非都是平顺坦途，人类被告知：二十一世纪，全球人口将突破七十亿！这将是一个竞争更为激烈的世纪，没有健康的身体与充沛的精力，怎能立于不败之地？健康，成为人类日益关注的新课题。

不是吗？在一个生活节奏将越变越快的世纪，一旦疲惫占据了你的身心，就只能渐渐落后，眼睁睁地看着别人身手敏捷地超过你，追随机遇而去；陷入一个人海茫茫的世纪，如果没有美丽动人的容貌、独特而得体的修饰，那么机遇自然会对你视而不

见，挽着别人的手臂，与你擦肩而去。事实就是如此，在机遇与挑战同时降临的二十一世纪，谁拥有了健康与美丽，谁就更有可能获得胜利。因为：强健而和谐优美的身体，可以提高对疾病的抵抗力，使你充满活力，增强克服紧张情绪的精神力量；而美好亮丽的外表与恰到好处的服饰，自会使你脱颖而出、信心倍增，抢先一步抓住机遇。所以，懂得健身、学会美丽，将是二十一世纪人类应具备的基本素质与能力。健康并且美丽，是二十一世纪新人类的标记！

那么，要获得健康与美丽，该怎么办？

本书编者与所有站在世纪之交门槛前的人们一样，也在关注并思考着这一问题。在这个过去与未来的交汇点上，在这股东方与西方、传统与现代融汇而来的潮流中，我们努力地使自己的目光更为开阔、方法更加新颖，能更为切实地解决人们提出的每个问题。在广泛收集了大量资料的基础上，我们整理出有关美容美发、服装配饰、健美保健三个方面两百多个问题，一一予以解答：

“美容美发”使你了解化妆及化妆品的基本常识、学会在忙碌的生活中细心呵护自己、在各种场合都能展现出光采照人的魅力来。

“服装配饰”为你介绍最新流行资讯、分析时尚背后的文化思潮、掌握服饰搭配的基本规律、穿戴出自己独特的品味与个性。

“健美保健”让你轻松愉快地进行健身、充满信心地战胜疾病、在合理的饮食安排下增强体质、拥有充满活力的健美体形。

健康与美丽并非与生俱来，还需要后天精心培养与良好锻炼。我们所做的，也许只是给你提供一些信息与建议，最主要的，我们还是希望你能在这些问与答之中，开始对自身的关注与

审视，找到自己独特的魅力。请相信：只要你在容貌、服饰、体态等方面多下功夫，就一定能拥有健康与美丽！

目 录

一、美容美发篇

1. 女性想保持美丽，面部有皱纹怎么办？ (1)
2. 脸上长了“青春痘”怎么办？ (4)
3. 美容初学者怎样购买必备工具？ (6)
4. 怎样搞好基础化妆？ (6)
5. 怎样卸妆？ (13)
6. 化妆应遵守哪些原则？ (13)
7. 脸想变小怎么办？ (19)
8. 方下巴的人怎样化妆？ (19)
9. 脖子想变“细”怎么办？ (20)
10. 单眼皮眼部化妆怎么办？ (20)
11. 化妆与服饰怎样搭配？ (20)

12. 想使化妆不脱落, 该怎么办?	(22)
13. 怎样化立体妆?	(23)
14. 怎样制定化妆色彩基调?	(24)
15. 怎样搽粉底?	(24)
16. 粉底霜怎样与衣料及肤色协调?	(29)
17. 怎样涂眼影?	(30)
18. 怎样勾眼线?	(31)
19. 怎样画眉?	(32)
20. 怎样美眼?	(36)
21. 怎样进行睫毛化妆?	(39)
22. 怎样进行鼻影化妆?	(42)
23. 蒜头鼻怎么办?	(44)
24. 怎样抹口红?	(45)
25. 怎样美额?	(52)
26. 怎样美颞?	(53)
27. 怎样美颊?	(56)
28. 一笑就露出牙床, 怎样化妆?	(56)
29. 牙齿发黄的人, 怎样抹口红?	(57)
30. 想改变肤色该怎么办?	(57)
31. “娃娃脸”想变成熟, 该怎么办?	(59)
32. “成人脸”想变年轻, 该怎么办?	(61)
33. 怎样保存化妆品?	(62)
34. 怎样选择口红颜色?	(65)
35. 想更加美丽, 该怎么办?	(66)
36. 怎样挑选化妆扫?	(70)
37. 怎样判断化妆品是否过期?	(73)
38. 怎样挑选防水化妆品?	(74)

39. 天热怎样使用粉底?	(74)
40. 怎样准备居家化妆盒?	(74)
41. 外出怎样准备化妆盒?	(75)
42. 怎样准备晚会化妆盒?	(75)
43. 怎样准备工作化妆盒?	(75)
44. 怎样进行自然化妆?	(76)
45. 怎样用化妆术调整面部平衡?	(77)
46. 脸型化妆怎样扬长避短?	(78)
47. 怎样表现温柔化妆?	(88)
48. 怎样表现机敏化妆?	(89)
49. 怎样化妆, 才健康、明朗?	(90)
50. 要使自己的模样招人喜欢, 该怎么办?	(91)
51. 想用化妆接近你希求的形象, 该怎么办?	(91)
52. 怎样挑选香水?	(97)
53. 怎样挑选防晒油?	(99)
54. 怎样挑选化妆品?	(100)
55. 怎样挑选秋冬季护肤品?	(102)
56. 怎样正确使用化妆品?	(103)
57. 怎样进行眼部护理?	(105)
58. 怎样进行唇部护理?	(105)
59. 怎样进行颈部护理?	(106)
60. 怎样进行手部护理?	(107)
61. 怎样进行双足护理?	(108)
62. 怎样进行面部护理?	(109)
63. 怎样洁面?	(110)
64. 怎样使用蒸面器?	(111)
65. 怎样使用面膜膏?	(112)

66. 怎样进行面部表情训练?	(113)
67. 怎样进行面部美容按摩?	(114)
68. 怎样舒展皱纹?	(116)
69. 怎样自制面膜?	(118)
70. 面部浮肿怎么办?	(119)
71. 有眼袋怎么办?	(121)
72. 有黑眼圈怎么办?	(122)
73. 长了雀斑怎么办?	(123)
74. 长了黑斑怎么办?	(124)
75. 长了青春痘怎么办?	(125)
76. 长了暗疮怎么办?	(126)
77. 长了面疱怎么办?	(127)
78. 怎样识别皮肤类型?	(128)
79. 怎样保养各种类型肤质?	(129)
80. 不同气候皮肤保养怎么办?	(130)
81. 节日皮肤保养怎么办?	(131)
82. 普通职业女性怎样护肤?	(132)
83. 单车上班族女性怎样护肤?	(134)
84. 忙人怎样护肤?	(135)
85. 运动型女性怎样保养皮肤?	(136)
86. 美容保养该怎么办?	(137)
87. 皮肤变硬、变厚怎么办?	(138)
88. 怎样通过沐浴使肌肤细腻?	(139)
89. 怎样健美肌肤?	(140)
90. 怎样美化指甲?	(140)
91. 病理性指甲该怎么办?	(142)
92. 夏季脱毛怎么办?	(143)

93. 睡前怎样美容?	(144)
94. 怎样纠正影响美容的不良习惯?	(146)
95. 怎样进行食醋美容?	(147)
96. 怎样进行芳香疗法?	(148)
97. 怎样进行瓜果美容?	(149)
98. 怎样自制美容食品?	(152)
99. 中年人怎样美容?	(154)
100. 呵护头发, 您该怎么办?	(155)
101. 想学做头发健美操, 怎么办?	(159)
102. 头皮屑过多, 怎么办?	(160)
103. 黄发、枯发、白发, 怎么办?	(162)
104. 头发脱落, 该怎么办?	(164)
105. 想知道造型美发的学问, 该怎么办?	(166)
106. 要梳出个性与气质, 该怎么办?	(169)
107. 夏天要一头清爽, 怎么办?	(171)
108. 游泳之后怎样整理头发?	(173)
109. 想让秀发更“出色”, 该怎么办?	(174)
110. 想拥有一头千变万化的秀发, 该怎么办?	(178)
111. 想做个“须眉男儿”该怎么办?	(180)
112. 如何选择香波、浴液、浴波?	(183)

二、服装配饰篇

113. 怎样把握时尚脉搏?	(185)
114. 怎样逛店购衣?	(188)
115. 怎样设计自我形象?	(191)
116. 服装配色奥秘是什么?	(193)

117. 要做一个“胖美人”该怎么办？	(196)
118. 清瘦的你，怎样穿出丰满？	(199)
119. 春季怎样穿衣？	(200)
120. 怎样选择最合适的泳装？	(202)
121. 秋季怎样穿衣？	(204)
122. 冬天怎样穿大衣？	(205)
123. 怎样潇洒地穿着风衣？	(207)
124. 怎样选择休闲服？	(208)
125. 要穿出淑女风范，怎么办？	(212)
126. 女性穿着中性服装该怎么办？	(214)
127. 怎样穿出“牛仔”的魅力？	(216)
128. 想把家庭亲情穿在身上，该怎么办？	(221)
129. 出席宴会怎样穿衣？	(223)
130. 女主人怎样修饰打扮？	(225)
131. 白领女性着装要得体怎么办？	(227)
132. 下岗工人无心穿着打扮，怎么办？	(230)
133. 面试时怎样进行自我形象设计？	(232)
134. 外出旅游怎样穿衣？	(234)
135. 想做个最美的新娘，该怎么办？	(236)
136. 想做个美丽的“预备妈妈”，怎么办？	(239)
137. 中老年人怎样选择服装？	(242)
138. 男士怎样穿出阳刚力度？	(245)
139. 上班男士成功穿着，怎么办？	(247)
140. 要做一个有情调的男士该怎么办？	(249)
141. 男士在选择内衣时该怎么办？	(251)
142. 男士在选择衬衫及其搭配时该怎么办？	(253)
143. 不会佩戴领带该怎么办？	(255)

- 144. 西服想要穿着得体该怎么办? (258)
- 145. 您在选购皮草时, 该怎么办? (260)
- 146. 怎样保养羊绒服装? (263)
- 147. 想要“足下生辉”怎么办? (264)
- 148. 想拥有一双“体贴”的袜子, 该怎么办? (268)
- 149. 想要健康穿着, 该怎么办? (271)
- 150. 选择眼镜时该怎么办? (273)
- 151. 想把魅力戴在头上, 该怎么办? (275)
- 152. 一方围巾, 怎样变幻万千风情? (278)
- 153. 怎样给服装配腰带? (281)
- 154. 要巧配“随身行李”, 该怎么办? (284)
- 155. 购买金银首饰时该怎么办? (287)
- 156. 选购珠宝饰品该怎么办? (289)
- 157. 怎样收藏、保养首饰? (292)
- 158. 怎样选择适合自己的耳环? (294)
- 159. 怎样选择最适合自己的项链? (296)
- 160. 怎样选择佩戴戒指? (298)
- 161. 饰物搭配要效果出众, 该怎么办? (299)
- 162. 面对“首饰病”, 该怎么办? (302)
- 163. 男士佩戴饰品该怎么办? (305)

三、健美保健篇

- 164. 女性要想获得优美的体型该怎么办? (309)
- 165. 女性乳房发育不良影响形体健美该怎么办? ... (310)
- 166. 要想保持乳房的健美该怎么办? (313)
- 167. 女性要想拥有纤纤细腰该怎么办? (315)

168. 要想消除腹部赘肉该怎么办?	(317)
169. 有了奶油肚怎么办?	(318)
170. 要使臀部健美该怎么办?	(320)
171. 要想使腿部线条优美该怎么办?	(322)
172. 要矫正 O 型腿该怎么办?	(324)
173. 要矫正 X 型腿该怎么办?	(326)
174. 要去除手脚上的老茧该怎么办?	(328)
175. 要矫正扁平足该怎么办?	(329)
176. 脚部要健康该怎么办?	(332)
177. 要想你的背部更加健美怎么办?	(334)
178. 要矫治驼背该怎么办?	(336)
179. 要矫正斜肩该怎么办?	(338)
180. 怎样使用家庭健身器?	(340)
181. 要想动作姿态美该怎么办?	(341)
182. 您想利用胸罩塑造美该怎么办?	(344)
183. 内衣怎样穿得既舒适又美丽?	(346)
184. 在旅途中怎样进行保健活动?	(348)
185. 闲得无聊时要健身该怎么办?	(350)
186. 工作繁忙的白领阶层要锻炼身体该怎么办? ...	(352)
187. 每天只用短时间的练习就能保持优美的体 型, 该怎么办?	(356)
188. 夫妻怎样共同健身?	(359)
189. 早晨迟迟不能清醒的人该怎么办?	(361)
190. 家庭主妇怎样进行健美运动?	(363)
191. 孕、产期的妇女怎样健美?	(364)
192. 要使身心彻底放松该怎么办?	(367)
193. 要保持一双俊美的眼睛该怎么办?	(369)