



现代家庭生活必备丛书
XiandaiJiatingShenghuo
BibeiCongshu

让本书
成为你
一生的

生活顾问
SHENGHUO
GUWEN

瘦身宝典

家庭美容

崔建林◎主编



最安全、快捷、方便、实用、见效的保健方法



中国轻工业出版社



现代家庭生活必备丛书

XiandaiJiatingShenghuo
BibeiCongshu

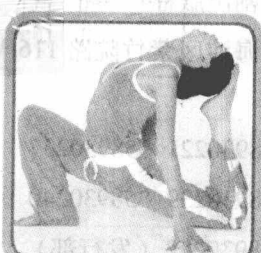
让本书
成为你
一生的

生活顾问
SHENGHUO
GUVEN

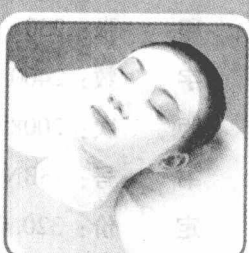
瘦身宝典

家庭美容

崔建林◎主编



最安全、快捷、方便、实用、见效的保健方法



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活必备丛书 / 崔建林主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

I. 现… II. 崔… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057177 号

家庭美容瘦身宝典

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 250

字 数: 2400 千字

版 次: 2008 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

定 价: 320.00 元 (全十册)

版权所有 违者必究

第一章 家庭皮肤护理宝典	(1)
一、皮肤的种类与皮肤健康	(1)
最有效的护肤秘诀是什么	(1)
皮肤的种类	(2)
干性皮肤的养护	(3)
油性皮肤的养护	(4)
均衡护理混合性皮肤	(8)
敏感性皮肤的护理	(10)
皮肤健康的心理因素	(11)
保持皮肤润泽的皮脂膜	(16)
敏感皮肤是怎么回事	(17)
如何防止皮肤过敏	(19)
过敏性皮肤的根治	(21)
如何保持健康的肌肤	(22)
什么是 35 岁的理想肌肤?	(24)
如何防止皮肤晒黑	(26)
二、如何有效的清洁皮肤	(27)
你真的会洁面了吗?	(28)
八步最佳的脸部清洁方案	(29)
美丽“先减后加”	(31)
不宜过度洁肤	(31)
冷水洗脸不利美容	(32)
用白醋洗脸美容	(33)

磨砂膏的正确用法	(33)
去角质的妙处妙方	(34)
皮肤清洁暗疮绝迹	(35)
你会洗澡吗?	(36)
美体护肤沐浴	(37)
泡出来的健康肌肤	(39)
凉爽消暑入药浴	(43)
食盐控油除痘去黑头	(44)
优质洁肤刷3大美肤妙用	(45)
肌肤大扫盲	(46)
三、家庭皮肤养护技巧	(47)
睫毛膏完全清洁守则	(47)
柑橘浴消除疲劳	(48)
如何在家中来个柑橘浴?	(48)
护肤新时尚:植物浴	(49)
中药沐浴,护肤祛病	(50)
孕妈妈护肤方法	(50)
能使皮肤细腻、光洁的食物	(54)
清洁彻底不过敏	(55)
祛斑食疗恢复面容光洁	(57)
打造一身性感皮肤	(59)
自制爽肤水的N种方法	(61)
泡出曲线	(64)
曲线放电粗盐浴	(64)
精油窈窕特攻浴	(65)
咖啡矿物玲珑浴	(65)
温热双享泡	(66)
健瘦绿茶浴	(66)

浪漫爽心的食品浴	(66)
窈窕出浴	(67)
保健沐浴	(69)
第二章 家庭美容养颜宝典	(71)
一、吃出来的美丽容颜	(71)
薏米的妙用和功效	(71)
柠檬的吃法和美容功效	(72)
牛奶美容法	(73)
美容汤方从内调理肌肤	(77)
使肌肤美白的食物	(77)
水果美容法	(78)
怎样才能吃出体香?	(79)
沙拉美容法	(80)
碱性食物与皮肤美	(80)
药食同源饮食美容原则	(81)
猪血堪称“养血之王”	(82)
二、排出毒素养容颜	(82)
红糖排毒润白肌肤	(82)
黑醋排毒减肥法	(84)
大肠水疗排毒法	(84)
食盐蜂蜜排毒方法	(85)
春季排毒祛湿最佳	(85)
健康清洗肠胃排毒法	(87)
饮食排毒十大方略	(88)
居家排毒法	(91)
净白瘦身排毒法	(93)
清肠排毒食物	(94)
巧食清除体内垃圾	(96)

常喝鲜菜汁有益健康	(98)
黑木耳和菌类解毒	(100)
第三章 家庭美容化妆宝典	(103)
一、化妆的基本原则	(103)
化妆的基本原则	(103)
几种常见脸型的化妆法	(103)
戴上太阳镜后的脸部化妆	(104)
文眉是怎么回事	(105)
眼线的一般画法	(105)
调整双目距离的眼线画法	(105)
眼影的一般画法	(106)
如何美化口唇	(106)
如何修饰眉毛	(107)
中年妇女如何擦眼影	(107)
中年妇女如何描眼线	(108)
中年妇女如何使用唇膏	(108)
孕妇不宜化浓妆	(108)
浓妆艳抹损健康	(109)
热水浴后缓化妆	(109)
谨防化妆品斑疹	(110)
纹眼线者须审慎	(110)
频繁染发易致癌	(111)
拔眉求美不可取	(112)
女性化妆十大不宜	(112)
化妆新手最常见问题 Q&A	(113)
你注意化妆环境吗?	(116)
二、化妆技巧与误区	(122)
如何化透明妆	(122)

如何化生活妆·····	(123)
化淡妆的步骤·····	(124)
粉底霜的使用·····	(126)
眼部化妆技巧·····	(127)
睫毛膏完全清洁守则·····	(128)
视觉化妆的技巧与方法·····	(128)
不同鼻型的不同化妆技巧·····	(129)
彩妆技巧变瘦脸方法·····	(130)
快速卸妆法·····	(132)
八个实用的润唇法则·····	(155)
如何确定适合你的眉型·····	(155)
第四章 家庭美发护发宝典·····	(157)
一、美发与养护·····	(157)
三重养护,激活秀发生命·····	(157)
皮肤的肤质和头发发质有关·····	(159)
如何梳理不同发质的头发·····	(160)
不当的梳理方法会伤害头发·····	(162)
染发烫发谁先做·····	(164)
不同发质的头发如何洗发·····	(165)
不同发质如何润发·····	(167)
不同发质如何护发·····	(168)
香氛美发·····	(169)
如遇掉发应如何处置·····	(169)
脸型与发型·····	(170)
如何预防发型变乱·····	(171)
四类发质最有效的护发方式·····	(171)
护发习惯纠错·····	(172)
洗发护发的正确五大步骤·····	(173)

干性头发养护方法·····	(174)
对付油头发我有妙招美发护发·····	(175)
美容大王护发的七条严苛守则·····	(176)
安度秀发最脆弱的生理时段·····	(177)
七项护发术让秀发充满活力·····	(179)
七条必遵呵护秀发准则·····	(180)
八大秘诀滑顺长发轻松“甩”美发护发·····	(182)
四个甩掉头发干燥分岔小绝招·····	(184)
美丽秀发“吃”出来·····	(185)
脱发的类型及食补·····	(185)
预防头屑的六种方法·····	(187)
精油护发的奥秘·····	(188)
掉头发的原因和解决办法·····	(189)
草本击退夏日秀发的三大困扰·····	(191)
七个自检法教你预知脱发危机·····	(192)
白头发不能随便拔·····	(193)
修复易断发质内调外养小秘方·····	(194)
好习惯告别脱发·····	(195)
如何治疗脱发·····	(196)
去头皮屑的方法·····	(197)
游泳时头发如何防晒·····	(200)
六锦囊助你摆脱干燥头发·····	(200)
头发枯黄的饮食防治·····	(201)
头发稀疏治疗方法·····	(202)
去头屑洗发水伤头发·····	(203)
头发应该天天洗吗·····	(203)
二、美发造型技巧·····	(205)
如何打造淑女发型·····	(205)

做发型的简捷方法·····	(206)
如何使发型持久·····	(206)
头发定型小窍门·····	(206)
利用护发可塑造发型·····	(207)
头发较多较硬该如何做发型·····	(207)
如何让头发丰茂飞扬·····	(209)
如何解决少年白发的烦恼·····	(211)
摩擦头皮防止脱发、白发的作用·····	(212)
用刷子敲打头皮有育发功效·····	(214)
睡前的养发保养——腰部指压·····	(214)
用黑芝麻按摩使头发乌黑亮泽·····	(215)
发型师秀发塑造指南·····	(216)
五招保证你的染发安全·····	(220)
快速测试染发效果五步骤·····	(221)
短直发 VS 辫卷发·····	(221)
安全染发的十二条小建议·····	(222)
快速搞定头发扁平尴尬·····	(223)
离子烫之后的注意事项·····	(223)
选购发膜的四个参考意见·····	(224)
什么人要慎用发膜?·····	(225)
活力卷发养护攻略·····	(225)
第五章 家庭减肥美体宝典·····	(227)
一、健康减肥常识·····	(227)
胖和瘦究竟哪个危害更大·····	(227)
运动后不宜吃鸡、鱼、蛋·····	(228)
把握瘦身尺度·····	(229)
少吃多运动并不能减肥·····	(229)
5 大错误观念使人易发胖·····	(230)

3 大错误减肥方法事倍功半	(230)
把握好一生中 3 大易发胖阶段	(231)
女孩子胖点没关系吗?	(231)
测测你的发胖脂数	(232)
生活形态改变致婚后发福	(233)
不吃减肥药的三大理由	(234)
发现自己胖了记住这 10 条	(235)
食温性食物更利于减肥	(235)
瘦身先从脑袋开始!	(236)
脑袋瘦身的步骤	(236)
减肥不能不吃飯	(237)
营养缺乏也会胖	(238)
妇女更年期肥胖的预防	(239)
减肥要诀	(240)
控制饮食减肥的六原则	(240)
不吃早餐不利于减肥	(241)
简便减肥法——提前进餐	(241)
肥胖者不妨常吃冻豆腐	(241)
健美减肥新食谱——橙汁鸡	(242)
大蒜可治肥胖症	(243)
减肥不可忌喝水	(243)
辣椒减肥须择时	(243)
女子简易减肥操	(244)
第二节 屈肘扩胸运动	(244)
第三节 屈膝伸臂运动	(244)
饭前运动最减肥	(245)
减肥妙方数游泳	(245)
呼吸减肥法	(246)

坐立不安减肥法.....	(246)
减肥药能减肥吗?	(247)
“自我折磨”式减肥不足取	(248)
素食减肥可影响女性生育.....	(248)
不可贸然选择脂肪抽吸术.....	(249)
体型丰满健康的标志.....	(249)
适当肥胖者能长寿.....	(250)
适量摄入脂肪是必须的.....	(250)
女性最易发胖的时期.....	(252)
胖瘦适中最相宜.....	(253)
中年妇女不宜盲目减肥.....	(254)
什么是“神经性厌食症”	(255)
单纯节食减肥的弊病.....	(256)
正确的节食减肥法.....	(257)
哪些肥胖症适用脂肪抽吸术.....	(257)
二、健身减肥美体方法	(258)
脚底按摩法也能减肥?	(258)
把握瘦身黄金时机自然减肥.....	(259)
春季如何快速减肥.....	(260)
游泳减肥为何效果不佳.....	(262)
快速减肥4点要求.....	(263)
提高燃脂效果7倍的运动小窍门.....	(264)
边走边瘦小腹.....	(265)
10分钟走路减掉2斤肉	(266)
有氧运动加速运动燃脂.....	(268)
跳绳1小时燃脂1300卡	(269)
粗腰变细的最佳方法.....	(270)
减肥,腹部去脂三部曲	(270)

摇呼啦圈可以瘦身吗·····	(271)
甩手大步走 收紧下半身·····	(272)
纤腰收腹 惊喜一月塑身法·····	(273)
拥有平坦腹部的秘密武器·····	(273)
脚部护理四禁忌·····	(276)
甜蜜瘦腿性感闺房情侣操·····	(277)
好方法改善你“馒头”膝盖·····	(277)
简单美腿傻瓜2步曲·····	(278)
雕塑美腿芭蕾操简易四式·····	(280)
神奇下巴操:助你一周超速瘦脸·····	(281)
天天做瘦脸操让脸瘦下来·····	(282)
一日最强瘦脸招·····	(283)
五分钟脸部消肿法·····	(283)
教你速效消肿瘦脸·····	(284)
蛋清+蜂蜜消除双下巴奇效·····	(285)
简单按摩一周重拾瓜子脸·····	(285)
简单按按 就能给你“好看”·····	(286)
大蒜面膜迅速瘦脸奇效·····	(287)
包子脸变身瓜子美女·····	(287)
四个超简单步骤令你神奇瘦脸紧肤·····	(288)
乳房下垂怎么办?·····	(289)
中药丰胸法·····	(290)
自制丰胸食谱·····	(291)
三、减肥食疗方谱·····	(295)
拯救身材5吃法·····	(295)
减肥素菜谱·····	(297)
减肥荤菜谱·····	(320)
减肥粥菜谱·····	(343)

减肥汤菜谱.....	(351)
减肥主食谱.....	(373)
减肥食疗药酒.....	(377)
枸杞银花酒.....	(377)
减肥食疗药茶.....	(378)

目 录

第一章 家庭皮肤护理宝典

一、皮肤的种类与皮肤健康

最有效的护肤秘诀是什么

(1)心境开朗,衰老自除。也就是说保持开朗的心情,不作庸人自扰。因为人的心境好坏最能影响人的内分泌,直接影响到容貌。所以面容与年龄不相符显得过于衰老的人,一定是终日总是愁眉不展的人。

(2)起居有规律,膳食有度。用膳定时,不暴饮暴食,不吃零食。最好不吃消夜。因为晚间若吃得太饱,睡觉时身体就不能完全的得到休息。不仅不宜健康,容颜也容易憔悴,严重时会出现颜面发黄,眼皮下垂和眼角鱼尾纹现象。

(3)衣饰文雅,轻描粉饰,如此的漂亮、整洁,可为自己增加几分信心。不修边幅,不保养容颜,人易衰老。

(4)眼部运动,保持神采。眼睛是心灵的窗户,人的健康状态、精神面貌和喜怒哀乐等情绪皆可从这扇窗户中窥见。眼睛神采奕奕,人就显得精神和富有朝气。要想使眼睛明亮,就要适当的进行眼部的运动。除调养、按摩外,还可经常到户外选择赏心悦目的景物来欣赏,让视觉得到充分的享受。

(5)笑口常开,春风得意。笑是一种很好的保健方法。笑能消除烦恼,还能调节内分泌系统和促进内脏器官活动,如果经常保持笑容则能使人显得年轻。新鲜的空气给你健康的皮肤专家发现空气中的污染对人们肌肤的健康起着破坏性的作用。城市中的空气越来越严重的被污染,我们吸入氧气中的污染成分是使我们肌

肤过早衰老的重要原因。当我们认识到这一点,在假日休闲的时候,与其在拥挤的商场疯狂购物,在排满汽车尾气的大街上奔走,不如驱车前往清新的郊外,漫步在海边、在树木葱郁的公园里、在听不见噪音的深山中,呼吸新鲜的空气,为自己疲惫的肌肤与身心“充充电”。那种周身放松的感觉又怎么能在城市拥挤嘈杂的街道上享受得到呢?

对于办公室中的白领女性来说,皮肤的损坏不仅仅来自于大街上的污染,还来自于办公室里每天面对的电脑、复印机等等。这些机器会使你的皮肤变得越来越干而且粘满灰尘,所以,长期面对电脑的女性不妨在屋里添一个加湿器或者围绕自己身边放几碗水,你会发现这一招简单并且真的有效。

皮肤的种类

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况,一般可分为四种类型。即:中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤。但在实际操作过程中,敏感性皮肤、痤疮性皮肤也是常见的皮肤。各类皮肤具有各自不同的特点。

1. 中性皮肤 是健康理想的皮肤,多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中,皮肤既不干也不油,皮肤红润细腻,富有弹性。皮肤纹理不粗不细,毛孔较小,厚薄适中,对外界刺激不敏感。皮肤的 pH 值为 5~5.6。

2. 干性皮肤 皮肤白皙,毛孔细小而不明显。皮脂分泌量少,皮肤比较干燥,容易生细小皱纹。毛细血管表浅,易破裂,对外界刺激比较敏感,易生红斑。干性皮肤可分为缺水和缺油两种。缺水干性皮肤多见于 35 岁以上及老年人。缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的 pH 值为 4.5~5。

3. 油性皮肤 肤色较深,毛孔粗大,皮纹较粗,皮脂分泌量多,皮肤油腻光亮,不容易起皱纹,对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多,容易生粉刺、痤疮,常见于青春发育期年轻人。油性皮肤的 pH 值为 5.6~6.6。

4. 混合性皮肤 兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部 T 型区(前额、鼻、口周、下巴)呈油性状态,眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于 25~35 岁的年轻人。

5. 敏感性皮肤 可见于上述各种皮肤,其皮肤较薄,对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时,会出现局部微红、红肿、出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

6. 痤疮性皮肤 多见于青春期,一般30~35岁以后大部分人可以自愈。皮脂腺分泌过多,不能及时排出,积于毛囊内,皮肤油腻,毛孔粗大,易出现黑头、白头及痤疮。黑头是由于皮脂积于毛囊内,毛囊口处的皮脂与灰尘及角化死细胞混合,凝成小脂栓,堵塞毛孔,形成黑头粉刺;白头是由于皮脂积于毛囊内与角化细胞混合形成硬块,产生白头粉刺;痤疮是由于皮脂堵塞毛孔,导致皮肤内缺氧,皮脂中含有大量的营养,使痤疮杆菌大量繁殖,堵塞毛囊,使毛囊发炎,形成痤疮。

干性皮肤的养护

如果你总是感到皮肤像小了一号的衣服,绷得紧紧地,那么你的皮肤就是干性的。进入秋季,干性肌肤迎来了最敏感的日子。与其它肤质相比,干性肌肤更需要加倍小心呵护。

特别护理要点:过度使用洁面皂、爽肤水会让干性皮肤更加干燥。阳光的热度,以及空调的效应对这类型的皮肤影响也非常大。进入秋季,你一定要遵循如下的护理方法:

1. 用化妆棉片或棉球沾上油性的眼部卸妆品轻扫眼部,清洁眼妆。油性产品可以舒缓干燥现象,不会伤害眼部的脆弱皮肤。但用量过多则有可能引起发炎或是脂肪粒。

2. 顽固而难以清除的睫毛膏常常在睫毛根部堆积,可以用棉签沾上卸妆乳液来应对这个麻烦。尽量靠近睫毛根部,但要特别小心眼睛!

3. 用乳液状的洁面产品。让卸妆乳或是洁面乳停留在皮肤上一会儿,等它们发挥功效。在清水洗脸之前,先用棉片把洁面乳轻轻抹掉。动作一定要轻柔,以免过度的推拉会加重皱纹。

4. 用冷水洗脸,清除洁面乳的同时还能让皮肤感到清新,加强刺激面部的血液循环,让肤色显得更加明亮。洗脸后用沾满保湿柔肤水的棉片在面部轻柔地横向擦拭,为皮肤加一层保护膜。