



医药学院 610 2 10041771

名醫指浩 大众健康馆



电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……

以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



美容护肤 妙招

- 多部美容护肤主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



医药学院 610 2 10041771

美容护肤妙招



编著◎吴娟 关明 张秀勤 王振山 谷俊朝
阮祥燕 杨海燕 赵红瑾 张湖德 吴春华
马烈光 颜穗菱 范晓清



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容护肤妙招/吴娟等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3002-5

I. 美… II. 吴… III. ①美容—基本知识②皮肤—护理—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199571号

策划编辑:秦新利 焦健姿 文字编辑:王玉梅 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8133

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.25·彩页4面 字数:160千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

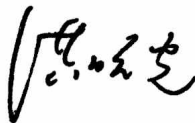
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shizhong' (李时忠), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《女性美容护肤秘诀（第3版）》 / 1
- 2 《全息经络刮痧美容（第2版）》 / 7
- 3 《爱乳房爱自己：乳房保健问答》 / 11
- 4 《乳房保健百问百答》 / 19
- 5 《魅力女人：美来自细节》 / 27
- 6 《女人抗老防衰从30岁开始》 / 33
- 7 《印度指压除皱美容术》 / 41
- 8 《5分钟家庭美容方》 / 47
- 9 《美耳美鼻美唇与美牙健齿》 / 55
- 10 《战胜青春痘》 / 63
- 11 《美发秀发与眼部健美》 / 67
- 12 《家用中医美容小妙方》 / 75

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

（一）自选图书目录 / 81

- 1 糖尿病防治精选系列 / 81
- 2 高血压防治精选系列 / 81
- 3 高血脂防治精选系列 / 81
- 4 冠心病防治精选系列 / 82
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 82
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 82
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 83

- 8 乙肝防治精选系列 / 83
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 83
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 84
- 11 传染病防治精选系列 / 84
- 12 杂病自疗精选系列 / 85
- 13 关节病防治精选系列 / 85
- 14 痛风防治精选系列 / 85
- 15 男科病防治必读系列 / 86
- 16 女性常见病防治必读系列 / 86
- 17 两性健康百事通系列 / 87
- 18 失眠防治精选系列 / 87
- 19 人生百忧解系列 / 87
- 20 学当家庭医生系列 / 88
- 21 百病外治精选系列 / 88
- 22 意外防范与救治系列 / 89
- 23 家庭护理须知系列 / 89
- 24 安全用药指南系列 / 90
- 25 生活中的金点子系列 / 90
- 26 老年保健必读系列 / 90
- 27 健康妙招系列 / 91
- 28 小知识大健康系列 / 91
- 29 养生长寿精要系列 / 92
- 30 养生功法系列 / 92

- 31 亚健康必读系列 / 92
- 32 饮食健康与安全系列 / 93
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 93
- 34 美容护肤妙招系列 / 94
- 35 健美瘦身妙招系列 / 94
- 36 眼保健精选系列 / 94
- 37 不孕不育防治精选系列 / 95
- 38 十月怀胎指南系列 / 95
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 96
- 40 专家教您带宝宝系列 / 96
- 41 教子走上成才路系列 / 96
- 42 儿童病防治必读系列 / 97
- 43 中医入门一本通系列 / 97
- 44 中医名家经验医案系列 / 98
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 98
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 98
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 99
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 99
- 49 特种医学防护系列 / 100
- 50 灾害医学必读系列 / 100
- 51 青年心理健康指导系列 / 101

(二) 自选视频目录 / 102

附录 全国综合医疗机构一览表 / 105

女性美容护肤秘诀

(第3版)

LAOSHOUXING TAN YANGSHENG

主 编◎吴 娟 关 明
编著者◎吴 娟 关 明 王 萍
李 珊 黄 颂 林 丽
张 君 陈 琳



1

内容提要

本书在第2版的基础上修订而成，较详细地介绍了皮肤的结构和生理特点，影响美容的因素，不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养方法；具体介绍了饮食美容、洗浴美容、按摩美容、化妆美容、护发养发、医学美容以及碍美常见病的防治等实用知识与技巧。内容科学丰富，语言通俗易懂，知识性、实用性强，适于各年龄段的女性阅读，亦可供美容行业人员参考。

目录

一、护肤与养肤

皮肤结构与功能
皮肤类型与特点
皮肤的新陈代谢
皮肤的感觉功能
洗脸浴面与美容
保养皮肤的饮食
夏季美容护肤法
冬季美容护肤法
运动前后妥护肤
护肤防晒几要事
形形色色美肤法
美容护肤用面膜
根据皮肤选面霜
不利皮肤的因素
皮肤皱纹的产生
怎样防治抬头纹
护理颈部除皱纹
长效脱毛可选择
碍美动作当戒除

了解皮肤整体观
皮肤的生理作用
皮肤颜色的种类
睡眠与护肤美容
蒸面清洁皮肤法
春季美容护肤法
秋季美容护肤法
娱乐中的护肤法
皮肤晒伤怎么办
自调皮肤护理剂
蔬菜瓜果护肤法
美容面膜自制法
面部美容小妙方
影响美容的药物
防止脸部生皱纹
如何防止鱼尾纹
短效脱毛有方法
自我快捷脱毛法
单眼皮与双眼皮

二、饮食与护肤

蛋白质与肌肤美
维生素E与护肤
维生素C与护肤
水为廉价美容剂
嫩肤美容白木耳
美容食品数硬果
美容润肤用花粉
减肥美容用冬瓜
经济实惠的豆腐
细嫩皮肤吃苦瓜
护肤益颜猕猴桃

维生素A、D与护肤
维生素B与护肤
脂肪饮食与护肤
无机盐与肌肤美
乌发明目服芝麻
润肤乌发核桃仁
润肤健体黄花菜
护肤巧吃胡萝卜
除皱美肤丝瓜水
润肤悦颜有大枣
益容佳品数西瓜

丰肌泽肤吃桂圆
面色红润吃椰子
光滑皮肤数芒果
蜂蜜美容又强身
营养皮肤吃鸡蛋
皮肤细腻吃兔肉
颜面红润食海参
润肤去皱美食谱

黑发悦色吃柚子
悦心美容有苹果
美容妙品属柠檬
丰肌美颜喝牛奶
猪皮猪蹄葆青春
丰肌泽肤食甲鱼
增白玉肤美食谱

三、洗浴与护肤

沐浴护肤又健身
正确的沐浴方法
强身护肤温水浴
冷水热水交替浴
健美减肥桑那浴
利弊皆存日光浴
健身美容可泥浴
养肤健肤芦荟浴
养颜健身有足浴

肥皂溶液的选择
沐浴的注意事项
冷水沐浴护肤法
回春护肤温泉浴
护肤祛病海水浴
热敷按摩海沙浴
养肤爽身可酒浴
各种护肤沐浴法

四、按摩与护肤

盐水美容按摩法
养颜护肤按摩法
美化眼部按摩法
眼部皱纹消除法
鼻部美化保健法
叩齿护齿健美法

防治皱纹按摩法
面颊除皱按摩法
眼窝保健按摩法
耳部按摩养颜容
按摩牙龈好处多
颈部美化按摩法

五、化妆与美容

化妆用品有哪些
美容化妆按步骤
何谓简易化妆法

美容工具有哪些
面部化妆有要诀
简易化妆的步骤

何谓基本化妆法
日妆化妆有技巧
春季化妆的技巧
秋季应如何化妆
形形色色丽人妆
怀孕期间的美容
卸妆技巧与艺术
方形脸美丽方案
美化倒三角形脸
美化额头狭窄脸
睫毛修饰有技巧
美眉画眉有讲究
耳朵美化不可少
口红选择的艺术
口红唇膏不宜多
美化下颏方法多
怎样使用阴影膏
用粉底掩饰缺点
化妆品使用不宜

淡妆淡抹应相宜
妩媚动人的晚妆
夏季化妆的要诀
冬季化妆的艺术
新娘美化婚礼妆
巧妙补妆有艺术
面部轮廓巧妆扮
长形脸美丽方案
美化颧骨突出脸
眼型校正化妆法
美化眉毛方法多
各种眉型修饰法
美化嘴唇显妩媚
涂抹口红的技巧
唇线画法有讲究
协调五官的化妆
先天不足掩饰法
女性化妆有七戒

六、美发与护发头

发结构与组成
养发护发的原理
梳理头发有技巧
合理选择洁发剂
美发乌发的饮食
健发护发饮食谱
孕产妇的护发发
干性头发护发法
乌发固发可练功
预防脱发八要点
头发“开花”怎么办
少年白发的对策
防治脱发的饮食

秀发受损查原因
梳理头发的作用
正确洗浴头发法
养护发剂有哪些
养发健发的食物
健发养发药膳谱
更年期的护发法
养发护发按摩法
损发因素应避免
头发缠结巧处理
头发变黄怎么办
饮食去除头皮屑
假发的合理配戴

七、碍美病防治

少女为何长痤疮
治疗痤疮按摩法
祛除雀斑的饮食
退黄褐斑的饮食
脱眉原因与防治
扁平疣的防治法
怎样治疗桃花癣
如何防治黄水疮

祛除痤疮的饮食
痤疮的药物治疗
消除雀斑按摩法
治黄褐斑按摩法
消白癜风的饮食
面部黑斑巧祛除
皮肤过敏的防治
佩戴首饰防皮炎

八、医学美容法

去除皱纹可手术
改变皮肤换肤术
毒素注射除皱法
成功的眼袋手术
美化鼻梁隆鼻术
医学美容疗秃发

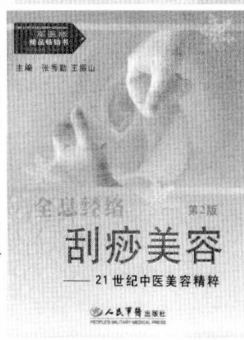
填充除皱美容法
皮肤磨削美容术
单睑可做重睑术
鼻子的美丽标准
酒窝成形美容术

全息经络刮痧美容

(第2版)

QUANXI JINGLUO GUASHA MEIRONG

主编◎张秀勤 王振山
顾问◎乔国华 任韵龄 胡迎建
主审◎邓良月 陈振荣
筹划◎张立新 李静娜
协编◎姜淑贤 高彦贞 范星宇
宋蔚 姜永清 邹世冬



2

内容提要

全息经络刮痧美容法汲取民间刮痧法的精华，以中医经络学说和现代生物全息理论为指导，养颜美容、治疗损美性面部疾患有显著效果。此法运用刮痧特有的痧象诊断、阳性反应诊断以及面诊、手诊等其他全息经络诊断方法，分析、判断损美性疾患的病因、病位；根据中医阴阳气血、脏腑平衡理论，针对个体差异制定刮痧调理方案，选择刮拭部位，采用特殊的刮拭方法和不同的刮拭手法，刮拭面部和身体其他部位有关的经穴和全息穴区，以内养外，表里同调，标本兼治，达到消斑除痘、润泽肌肤、延缓衰老、健康与美容兼得之效。

全息经络刮痧美容法是对刮痧疗法的创新与发展，拓宽了中医美容的思路，丰富了中医美容技法，是21世纪中医美容技法的精粹。由于操作简便，快捷舒适，效果显著，无副作用，该法既是美容从业人员学习、运用中医美容技法的捷径，也是家庭美容保健的好方法。本书将从治疗、诊断、机制二个方面，图文并茂，系统阐述全息经络刮痧美容法。

本书为国家卫生部职业技能鉴定指导中心职业培训基地“中医美容师”培训指定专用教材。

