

 现代生活百科全书

美容与保健手册

MODERN LIFE ENCYCLOPAEDIA

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

美容与保健手册

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容与保健手册/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6

(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 美... II. 翟... III. ①美容-通俗读物②保健-通俗读物

IV. ①TS974.1-49②R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064109 号

书 名 现代生活百科全书 * 美容与保健手册

责任编辑 吴宝良

出 版 者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 680.00 元 (全 24 册)

目 录

如何拥有美	(1)
什么是人体美?	(1)
如何看待人体美?	(2)
什么是美的仪态	(4)
什么是好的“态”?	(7)
什么是女子的“媚”?	(8)
女子如何以貌动人?	(10)
如何保持美好的心境?	(11)
如何拥有娇美的皮肤	(14)
认识我们的皮肤	(14)
如何护理娇美的皮肤?	(17)
如何拥有水色的皮肤?	(18)
如何保养油性皮肤?	(20)
皮肤健美需要“神通”吗?	(21)
怎样做天然拉皮美容?	(22)
怎样根据不同气候巧护皮肤?	(24)
什么是皮肤的老化与预防?	(26)

怎样保护眼部皮肤？	(27)
怎样靠膳食美容？	(28)
抗皱纹健美操	(29)
如何测试皮肤的年龄？	(29)
如何确定皮肤的类型？	(31)
如何利用淋浴保养皮肤？	(32)
如何拥有健康的头发？	(33)
认识我们的头发	(33)
洗发时应注意哪些问题？	(34)
吹干头发时应注意什么？	(35)
如何让漂洗更有新意？	(35)
为什么会脱发？	(35)
头发分杈怎么办？	(36)
怎样营养自己的秀发？	(37)
怎样保持头发的美丽健康？	(38)
如何识别和使用染发剂？	(39)
如何用自然染料染发？	(40)
怎样让短发更美丽？	(41)
夏天留长发怎么办？	(42)
怎样梳理不同类型的头发？	(43)
化妆美容还您花容月貌	(45)
什么是正确的化妆？	(45)
如何正确认识女性化妆？	(46)
化妆时应注意什么？	(47)
化妆时你需要什么工具？	(48)
护唇用品都有哪些？	(48)

涂唇膏的几点有益的建议	(49)
给嘴化妆有哪几个步骤?	(50)
怎样巧点唇红?	(51)
怎样选择口红?	(52)
怎样自制天然唇膏?	(54)
如何防止口红渗出唇廓?	(54)
如何靠口红改变嘴唇的薄厚?	(55)
怎样巧卸口红?	(55)
如何正确涂睫毛膏?	(55)
涂眼影时应注意什么?	(56)
如何巧涂眼影?	(57)
如何美化自己的睫毛?	(58)
怎样选用睫毛胶?	(58)
画眼线有何窍门?	(59)
如何使眼部化妆左右平衡?	(60)
怎样将单眼皮化妆成双眼皮?	(61)
如何遮盖眼睛周围的细小皱纹?	(61)
如何给不同类型的眼睛化妆?	(62)
佩戴眼镜的女士应如何化妆?	(62)
做双眼皮手术时应注意什么?	(63)
何种眉型最富有美感?	(65)
如何巧修眉毛?	(66)
纹眉是怎么回事?	(68)
什么是仿真纹眉?	(70)
如何巧使黛眉如钩	(71)
什么香水适合你?	(72)

如何正确使用香水	(73)
怎样制作你自己独特的香水	(76)
夏日彩妆如何化?	(76)
秋冬彩妆如何化?	(78)
不同年龄的女性应如何化妆?	(79)
如何化淡妆?	(81)
如何化生活妆?	(84)
如何使指甲五彩生辉?	(86)
如何保养指甲?	(87)
怎样巧涂指甲油?	(88)
如何选择化妆品?	(89)
使用化妆品要掌握什么样的适量标准?	(91)
使用化妆品应注意的事项?	(92)
目前化妆品有怎样的流行趋向?	(94)
化妆盒里的玻璃纸可以不要吗?	(95)
男女化妆品可混用吗?	(95)
不宜化妆的人应如何化妆?	(96)
化妆中出现皮肤过敏怎么办?	(96)
化妆时出汗怎么办?	(96)
如何根据不同的脸型化妆?	(97)
如何根据不同的容貌特点化妆?	(99)
如何靠化妆掩盖雀斑、黑痣?	(100)
怎样用面部按摩减少皱纹?	(101)
如何纠正化妆手误?	(101)
快速化妆法	(102)
如何正确的卸妆	(103)

怎样预防化妆品皮肤病?	(103)
性爱是最佳美容良方	(105)
男性健康与保健	(107)
日常保健	(107)
1. 影响男子身心健康的因素	(107)
2. 保持良好的心理健康	(108)
3. 消除紧张的有效方法	(109)
4. 闭目养神的益处	(111)
5. 聊天——男人的健脑健身术	(112)
6. 保持适当的休息	(113)
7. 几种简单的自我保健方法	(114)
8. 保持适当体力活动的益处	(115)
9. 适当喝茶有益健康	(116)
10. 获得良好睡眠的有效方法	(117)
11. 简单摩擦法的益处	(117)
12. 面部摩擦的益处	(118)
13. 几种简单的眼睛保健方法	(119)
14. 叩齿——传统、有效的健齿法	(120)
15. 下颌保健方法	(121)
16. 头发保健方法	(122)
17. 头部按摩法	(123)
18. 耳部按摩法	(123)
19. 治愈耳鸣摩擦法	(124)
20. 上肢按摩法	(125)
21. 振臂保健方法	(125)
22. 活动手指促进大脑功能	(126)

23. 活动肩膀可减轻疲劳	(127)
24. 保持科学的坐姿	(127)
25. 保持科学的立姿	(128)
26. 日常轻松健身方法	(129)
27. 手掌摩擦内脏保健法	(130)
28. 手掌摩擦肾部保健法	(131)
29. 手掌摩擦膝部保健法	(131)
30. 背部保健法	(131)
31. 摩擦胫部保健法	(133)
32. 摩擦脚腕保健法	(133)
33. 除去脚底老茧新法	(133)
34. 强身健体的大雁功法	(135)
35. 轻松自然的放松功法	(135)
36. 延年益寿的养气功法	(136)
37. 吸气养肾的回春功法	(137)
38. 按摩腹部健身法	(138)
39. 自我协调的强壮功法	(139)
40. 一年中不同季节的养生方法	(139)
不同年龄阶段的男性生活保健常识	(144)
1. 男孩春季蚕豆黄疸	(144)
2. 青少年乳房硬块	(145)
3. 中年男人要保持生活的规律性	(146)
4. 中年男人须避免用脑过度	(146)
5. 男性更年期的特点及自我调节	(147)
6. 保持良好的心理健康	(149)
7. 更年期综合症的治疗	(150)

8. 更年期骨质疏松症的治疗	(151)
9. 更年期骨性关节炎	(152)
10. 更年期的理想性生活	(153)
11. 更年期“壮阳药”的使用	(154)
12. 男性更年期的平稳过度	(155)
13. 更年期的适当体育锻炼	(156)
14. 更年期的合理饮食	(157)
15. 更年期的肾部保健法	(158)
16. 更年期宜食的谷物	(159)
17. 更年期宜食蔬菜	(160)
18. 更年期宜食的果品	(162)
19. 有效治疗老年人的智能降低	(162)
20. 老年男子不宜暴怒	(163)
21. 老年男子饮水要适量	(164)
22. 种植花草有益健康	(164)
23. 老年人钓鱼乐趣多	(165)
24. 老年男子要及时补充维生素	(165)
25. 红薯——老年男子的保健食品	(167)
26. 老年男子参加体育锻炼的注意事项	(167)
27. 老年男子参加体育锻炼的“十忌”	(168)
28. 老年男子跑步健身的注意事项	(169)
29. 消除锻炼后疲劳的有效方法	(170)
30. 老年男子科学适当的健美运动	(170)
31. 有效消除老年男子膝部疼痛的方法	(171)
32. 有效防治便秘的方法	(172)
33. 老年男子养生的注意事项	(173)

现代生活百科全书

34. 老年男子养生的原则	(173)
常见疾病的自我预防与治疗	(174)
1. 变态人格的类型与治疗	(174)
2. 唇色是健康的信号	(175)
3. 男子脱发的原因	(175)
4. 预防脱发的方法	(176)
5. “少白头”的原因及治疗	(177)
6. 肩周炎的预防与治疗	(179)
7. 股癣的预防与治疗	(180)
8. 汗斑的预防与治疗	(181)
9. 多汗症的预防与治疗	(182)
10. 腰部运动治疗	(184)
11. 手腕、脚腕运动促使头脑清醒	(184)
12. 糖尿病自检法	(185)
13. 自查健康状况的简单方法	(185)
14. 男人“女性化”表现的成因	(186)
15. 隐睾症的原因及治疗	(187)
女性健康与保健	(189)
健美保健	(189)
1. 眼睛保护法	(189)
2. 治近视眼——PRK 手术	(190)
3. 脸上长斑的原因	(192)
4. 有效治疗冬季皮肤瘙痒	(192)
5. 牙齿洁白健美法	(192)
6. 科学使用和保护假牙	(195)
7. 发质可以体现健康状况	(196)

8. 治疗头发油腻的护理方法	(198)
9. 烫发应注意的问题	(198)
10. 烫发后的日常护理	(198)
11. 头发过长会影响智力	(199)
12. 合理搭配内衣,保持优美体态	(199)
13. 胸部健美训练法	(201)
14. 优雅体态训练法	(202)
15. 优美体型的标准	(203)
16. 优美体型的锻炼	(204)
17. 女士优美的坐姿	(207)
18. 姿态优美训练法	(207)
19. “助醒操”训练法	(209)
20. 闲暇时训练法	(210)
21. 消除电脑操作疲劳的方法	(211)
22. 斜肩矫正训练法	(213)
23. 背部锻炼法	(214)
24. 驼背矫正自治法	(216)
25. 腰部锻炼法	(218)
26. 腿部健美训练法	(219)
27. 脚部健康的自我保健	(220)
28. 腹部健美训练法	(221)
29. 臀部健美训练法	(222)
30. 腰腹部脂肪消除法	(223)
31. 治疗 O 型腿的方法	(224)
32. 治疗 X 型腿的方法	(226)
33. 科学合理地制定减肥计划	(227)

34. 加强运动可防止癌症	(228)
35. 爬楼梯有益身心健康	(228)
36. 旅途自我保健法	(229)
37. 自我治疗晕车晕船法	(230)
38. 旅途中治疗便秘的方法	(231)
39. 日常按摩保健法	(231)
40. 科学选择休息方式	(232)
41. 科学控制妊娠发胖	(233)
42. 孕期妇女锻炼法	(234)
美容保健	(234)
1. 面部防皱法	(234)
2. 保持健美身材的饮食原则	(236)
3. 保持合理饮食习惯	(236)
4. 促进入睡的几种食品	(237)
5. 每天需保持摄取的保健食品	(237)
6. 具有美容作用的保健食品	(238)
7. 孕期妇女的美容保健	(239)
8. 冬瓜的减肥美容功效	(241)
9. 豆芽的防癌作用	(241)
10. 猪蹄的美容保健功效	(242)
11. 巧用食盐保健法	(242)
12. 少食肥肉有助于皮肤保健	(243)
13. 多食水果蔬菜有助于皮肤增白	(243)
女性卫生保健	(244)
1. 妇科常见疾病的预防与治疗	(244)
2. 月经期常识	(245)

3. 引发外阴瘙痒的原因及其预防和治疗	(247)
4. 常见的阴蒂疾病的预防与治疗	(248)
5. 有效治疗原发性痛经	(250)
6. 绝经前应定期检查胆固醇的变化	(250)
7. 有效预防宫颈癌	(251)
8. 有效治疗子宫肌瘤	(251)
9. 新婚夫妇的饮食卫生	(252)
10. 科学安排蜜月旅游	(252)
11. 晾晒内衣要保证卫生	(253)
12. 不应草率服用阿斯匹林	(254)
13. 正确认识维生素 C 的功效	(254)
养生之道	(256)
饮食保健	(256)
1. 人体一天所需的营养素指标	(256)
2. 具有健脑功能的食物	(257)
3. “哈佛”饮食保健法	(257)
4. 夏天饮食的合理搭配	(258)
5. 选食蔬菜的原则	(259)
6. 每人每天食用油脂的标准	(260)
7. 治疗老年人呕吐	(261)
8. 生吃鸡蛋弊处多	(262)
9. 吃与喝不宜同时进行	(262)
10. 饮用凉开水有益健康	(263)
11. 冷饮和常见不适症	(264)
12. 日常饮食中需科学保持营养成分	(264)
13. 人体应补充足量的纤维素	(266)

14. 食欲病变的信号	(266)
自我保健	(267)
1. 保持心态平衡, 有利维护健康	(267)
2. 自我保健法	(268)
3. 春困思睡解除法	(269)
4. 一年中不同季节的养生法	(270)
5. 春季补养法	(270)
6. 夏季养生法	(271)
7. 夏季补养法	(272)
8. 秋季养生法	(274)

如何拥有美

什么是人体美？

美，是人类一直追求的梦的王国。美丽在我们各自的梦想中，都描绘出色彩斑斓、朦朦胧胧的图画。

人类在审视和陶醉于形形色色的自然美的同时，能够享受和审视人类自身的人体美。

有人讲，人体是万美的荟萃，任何美的事物和生灵，在美的人体面前均显得十分逊色。正是：自然千态，生物万种，人体美是屹立在美的珠穆朗玛峰之巅！

美的人体，以均匀的对称，精妙的比例，完美的轮廓，流畅的曲线，微妙的起伏，鲜明的色泽以及和谐的节奏组成了宇宙中最亮丽的风景线。古今中外不少文人墨客对人体美发出了无以复加的称赞，说什么“人体是最和谐的艺术造型”、“人体是造物主最骄傲的杰作”、“人体是一切生命运动的象征”等等。

那么，究竟什么是人体美呢？

人体美是现实美的缩影，它不象山水之美那样显现，它的任何规律和形式都能在人体中找到例证。

人体美是“人体文化”的最主要特征，它是人类从愚昧走向觉醒的标志，是人类对自身价值和尊严的确认，是对自身进化的一种自豪和追求。

人体文化兴起，组成了人体美学，这门新兴学问，就是探索人体美的规律，研究实现人体美的途径的科学。这是一门层次较高

的综合性科学,也是一门较为深奥的艺术。

人们对人体美的研究,实际上存在多层次、多角度的空间。例如,从体育运动角度的“人体健美”;从绘画、摄影角度的“平面艺术人体美”;从雕塑角度的“立体艺术人体美”;从舞蹈和模特表演角度的“动态艺术人体美”;从文学创作角度的“语言艺术人体美”;从美容化妆角度的“修饰艺术人体美”以及将人体作为医学审美对象的“医学人体美”等等许多分支学科,而各分支学科又有许多分支领域。

如何看待人体美?

爱美、追求美是人类共同特征。人体美应包括人的外貌、穿戴、举止、思想和言行,因此就有个标准问题。怎样看待和认识人体美呢?

美没有统一标准,因人而异 一些专家指出,盲目模仿是美之大敌,“东施效颦”的故事应引以为戒。美各有所好,千篇一律谈不上美。孩童要以稚气美为主;青少年要突出青春美、自然美;青春少女之所以楚楚动人,其魅力在于大自然所赋予的自然美。水灵灵的眼睛,红润白皙的面颊,丰腴而又富有弹性的肌肤,加上妩媚的微笑,是任何人为之修饰均无法取代的。中年人则要表现端庄美,老年人的成熟、慈祥、善良最能给人以美感,适当的装扮,将使“老来俏”延年益寿。

美是协调的天使 中国人自古对胖美还是瘦美,一直吵吵嚷嚷,汉代赵飞燕体态轻盈,博得了汉成帝专宠;唐代杨玉环体态丰满,同样成了唐朝李隆基的心肝宝贝,所以历史上“燕瘦环肥”之说已成为人们谈论人美的结论。因此,专家们认为,只有协调才是美。

在美化自己的时候,应考虑到本人的体形、气质、职业等各种