



◆最新健康百科丛书

美容美发美体

MEIRONGMEIFAMEITI

王振华
编著



中国言实出版社

美容美发美体

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容美发美体 / 王振华编著 — 北京: 中国言实出版社, 2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 美...

II. 王...

III. ①美容—基本知识②理发—基本知识③健身运动—基本知识

IV. ① TS974 ② R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138365 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

美体现一个时代的气息，反映一个社会的进步与文明。美是动人的、是愉悦的。社会需要美，生活需要美，人们更需要美。一个人的美是多方面的，而发型、面部、体形的美是一个人形象美的重要方面，也是人们美化自己最重要的“区域”。

本书结合当今最时尚的信息，从美容、美发、美体三个方面告诉你怎样塑造一个完美的自己。

记得有一位著名的诗人这样比喻：“世界上没有更美丽的衣裳，像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。”今天，这句名言已被愈来愈多的人所理解，也更加激励人们去追求健与美。

爱美是人类的天性，愿一切追求美的人们在丰富多彩的生活中潜心去探索，去塑造！

编著者

2004年12月

目 录

第一章 营造完美肌肤	(1)
皮肤健美标准	(1)
皮肤清洁法	(2)
皮肤保养法	(4)
适合不同肤质的面膜	(6)
四季护肤美容	(12)
儿童皮肤保健	(16)
中年人皮肤保养	(17)
老年人护肤	(18)
美白肌肤法	(19)
果蔬美肤去瑕	(21)
与皱纹作战七术	(22)
皮肤衰老的原因	(24)
养肤减缓衰老	(24)
秋冬常用保湿用品	(26)
保湿面膜的使用方法	(27)
皮肤如何防晒	(28)
如何利用饮食营养润肤	(29)
美肤食谱	(32)
清洁类化妆品	(35)
护肤类化妆品	(37)

第二章 面部美容有术	(40)
美容化妆	(40)
美容的 12 步骤	(43)
化妆程序分解步骤	(44)
正确净面和润肤方法	(46)
肤色基液的使用	(47)
上妆技巧	(49)
美容化妆因气质而异	(51)
不同场合的化妆技巧	(52)
3 分钟快速化妆法	(53)
不同年龄的女性化妆原则	(54)
少女如何化妆	(55)
中年女性如何化妆	(56)
老年妇女如何化妆	(57)
职业妇女如何化妆	(58)
女大学生如何化妆	(59)
新娘如何化妆	(60)
按脸型化妆 6 法	(62)
四季妆色	(63)
快速化妆术	(64)
美容类化妆品	(65)
怎样选购适宜的化妆品	(72)
男用化妆品选购	(74)
老年人化妆品选购	(75)
巧识化妆品质量	(76)
识别护肤水的窍门	(76)
美容有忌	(77)

第三章 眉目传情物语	(79)
眉部修饰内容	(79)
脸型 VS 眉毛	(80)
怎样修出好眉形	(81)
描眉有术	(83)
眼部化妆内容	(84)
巧画眼线	(85)
眼色认知	(86)
美化你的睫毛	(89)
睫毛膏的种类	(90)
话谈眼影	(91)
画眼线和抹眼影的步骤	(91)
眼睛、眼眉、眼圈的化妆技巧	(94)
几种眼部缺陷的修饰	(97)
去除眼部皱纹两招	(101)
美化眼睛的窍门	(101)
巧用眉笔	(102)
眼睛与营养素	(102)
第四章 唇红齿白的艺术	(105)
唇部保养原则	(105)
润唇有道	(106)
改变唇形有妙法	(106)
美化唇部的简易运动	(107)
口红的种类	(108)
巧涂口红去皱	(109)
掩饰嘴唇缺点的方法	(109)
特殊的嘴唇化妆法	(110)

选购口红(唇膏)的原则	(111)
健康牙齿的标准	(112)
牙齿健美需注意	(112)
什么样的食物结构有利于健齿	(113)
刷牙的正确方法和时间	(114)
如何选择牙刷	(115)
如何选择牙膏	(116)
关于洗牙	(116)
怎样保持口气清新	(118)
护齿八戒	(119)
吸烟与牙周病	(121)
母亲的健康与幼儿牙齿的关系	(122)
用水来美化唇齿	(122)
保护好乳牙	(123)
什么时候补钙对牙齿有益	(124)
老年人宜常扣齿	(124)
与唇齿相关的营养素	(125)
第五章 缔造纤纤玉指	(127)
手最能暴露年龄的秘密	(127)
手部皮肤构造	(127)
手的保养	(128)
指甲的护理	(128)
修剪指甲的方法	(130)
修剪指甲的要点	(131)
由指甲了解自身的健康状况	(131)
精心修护你的第二张脸	(132)
给手以细心的呵护	(133)

寒冬里给手更多的保养·····	(134)
随时随地养护玉手·····	(134)
变粗糙的手指为柔软的玉指·····	(135)
干裂多皱纹手的保养·····	(135)
保养出漂亮的指甲·····	(136)
亮泽指甲的四种方法·····	(137)
锦上添花的滋润指甲膏·····	(137)
第六章 美丽秀发新主张·····	(139)
健康头发的标准·····	(139)
如何梳理头发·····	(139)
如何洗发·····	(141)
不同发质护理技巧·····	(142)
四季护发须知·····	(143)
中老年女性护发窍门·····	(145)
与头发健康有关的营养物质·····	(146)
使头发健康的美食·····	(148)
防治脱发的秘方·····	(149)
导致头发枯黄的因素·····	(150)
头皮屑的去除·····	(151)
头发乌亮的妙方·····	(151)
“少白头”食疗法·····	(152)
选择发型的原则·····	(153)
各年龄段的发型选择·····	(154)
脸型 VS 发型·····	(157)
身材特征 VS 发型·····	(159)
日常美发误区·····	(161)
发用类化妆品·····	(164)

第七章 腿及脚部的保养	(170)
脚趾的美化保养	(170)
双脚的美化保养	(171)
双踝的美化保养	(171)
小腿的美化保养	(172)
大腿的美化保养	(172)
保持足部健康的选鞋法	(173)
腿部不适的自我疗法	(174)
腿部不适的其他疗法	(175)
消除腿部疾病的方法	(175)
足部按摩术	(177)
双足保健原则	(178)
足是人体的“第二心脏”	(179)
腿足保健有八法	(180)
第八章 减肥健美常识	(182)
判断胖瘦的妙方	(182)
肥胖的特征	(183)
肥胖的几种类型	(184)
导致肥胖的常见因素	(185)
减肥健美不要“以脂肪为敌”	(187)
减肥健美宜早不宜迟	(187)
减肥健美要讲求科学	(188)
减肥健美前应注意的问题	(190)
减肥健美要遵守“国际原则”	(192)
减肥健美要有“主攻”部位	(193)
一定要选择好减肥方法	(194)
减肥健美要选择好季节	(197)

专家推荐的科学减肥方案	(197)
用“心”减肥才能成功	(199)
儿童、青少年肥胖成因	(203)
儿童、青少年体重有标准	(204)
怎样早期探知儿童会肥胖	(205)
人到中年需防胖	(205)
第九章 饮食与减肥健美	(207)
热量平衡与胖瘦的关系	(207)
平衡饮食的原则	(209)
平衡饮食的方法	(213)
饮食大忌	(214)
饮食建议	(215)
三大营养素的平衡	(218)
减肥时三大营养素的选择	(219)
减肥时的行为矫正	(221)
纠正不良的进食习惯	(222)
最易胖人的夜食	(223)
不进早餐是不科学的	(224)
液体饮料最容易胖人	(225)
外食比家食更易胖人	(226)
家庭减肥膳食制作的建议	(226)
家庭的科学减肥餐	(227)
减肥要注意家中用餐习惯	(228)
膳食过咸害处多	(229)
做菜饭要有个数量	(229)
偏重晚餐易肥胖	(230)
鱼和海产品利减肥	(231)

蕈类堪称天然减肥好食品·····	(233)
茶可减肥——名不虚传·····	(233)
细嚼慢咽是最佳的进食法·····	(234)
药膳减肥的妙方·····	(235)
利用中药粥减肥·····	(240)
中药茶疗减肥法·····	(241)
节食减肥健美法·····	(242)
控制饥饿感减肥健美法·····	(244)
缩小胃减肥健美法·····	(246)
喝红茶或咖啡减肥健美法·····	(248)
分食减肥健美法·····	(249)
第十章 运动与减肥健美·····	(250)
开一剂“运动处方”·····	(250)
有氧运动·····	(254)
步行减肥健美法·····	(255)
跑步减肥健美法·····	(256)
跳绳减肥健美法·····	(258)
登梯减肥健美法·····	(260)
拍打减肥健身法·····	(261)
冬季锻炼减肥健美法·····	(262)
空腹适量运动减肥健美法·····	(263)
饭后运动减肥健美法·····	(263)
青春期女性减肥健美·····	(264)
妊娠哺乳期女性减肥健美·····	(266)
更年期女性减肥健美·····	(268)
运动减肥健美处方·····	(269)
拉力器减肥健美运动处方·····	(273)

家用强力健美机减肥健美运动处方	(274)
· 水中减肥健美操	(279)
瑜伽减肥健美操	(280)
女子产后减肥健美操	(282)
中老年减肥健身操	(283)
晨起 15 分钟减肥健美操	(284)
第十一章 局部塑身方案	(287)
东方女性体形类别	(287)
东方女性美体标准	(289)
体形评价指标及测量	(290)
运动减肥健美操	(292)
丰胸法则	(300)
腰求曲线	(304)
美臀作战	(308)
玉腿行动	(309)
第十二章 减肥健美中的误区	(313)
用激烈的运动减肥	(313)
穿束衣裤减肥	(315)
吃维生素丸减肥	(316)
减体重 = 减肥	(317)
出汗就能减肥	(318)
肌肉会变成“肥肉”	(318)
力量练习会使女性身材男性化	(319)
经期严禁运动	(320)
腹部减肥只需练仰卧起坐	(320)
吃泻药减肥	(321)

光吃菜减肥	(322)
光吃蛋减肥	(323)
吃肥肉减肥	(324)
吃水果代替米饭减肥	(325)
吃素食减肥	(326)
一天只吃一餐减肥	(327)
用断食法减肥	(329)
厌食法减肥	(330)
吸烟有助减肥	(331)
附录一 日常活动和常规运动热量消耗表	(333)
附录二 家常膳食热量表	(335)
附录三 常见食品主要营养成分及热量表	(337)

第一章

营造完美肌肤

皮肤健美标准

皮肤是人体的最表层，它给人以“第一印象”，也是人体美的窗口。苏联诗人马雅可夫斯基说过，“世界上没有任何一件衣服能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”，这是皮肤的健美在人体中重要地位的形象写照。

皮肤是人体的自然外衣，面部皮肤尤其惹人注目。健美的皮肤既是人体健美的主要标志，同时也反映人的精神面貌。

那么，皮肤健美的标准是什么？皮肤健美主要从肤色、弹性、光泽、纹理及生理功能等方面来判定：①符合美容标准的皮肤肤色（主要指面部皮肤肤色），应该是表皮薄，透明感强，血管充盈度好，血中含氧血红蛋白高，表皮层含黑色素少，呈粉红色或微红稍黄的面色。②皮肤的纹理细腻，具有光泽。纹理细腻是由以下3个条件决定的：皮沟浅而细；皮丘小而平整；毛孔及汗孔细小。③皮肤表面光滑洁净，无污秽、斑点、赘生物等瑕疵。④皮肤的含水量、脂肪比例适中，富于弹性。⑤皮肤末梢神经感觉正常，对冷、热、痛等刺激反应灵敏。

皮肤清洁法

皮肤表面有很多皮沟皮嵴和皱纹，加之皮脂膜而使皮肤润泽，空气中的灰尘和细菌容易附着于皮肤上。表皮新陈代谢的角质层细胞和一些分泌物形成污垢，污秽皮肤。

皮肤污秽影响皮肤健美。由于皮肤不洁而导致毛细血管收缩，血液循环不畅，引起皮肤缺乏营养和功能下降，而损伤皮肤。皮肤具有吸收和排泄的功能，因此，人体可通过皮肤微孔“呼吸”，它和口、鼻呼吸一样，也有重要的意义。若不及时清洁皮肤，可使干性皮肤变得更敏感；油性皮肤则易发生粉刺、色素斑以及失去光泽，给人带来烦恼。所以，皮肤清洁对于保护皮肤、保持身体健康和皮肤健美是非常重要的。

清洁面、颈（洗脸）

1. 水温及洗面次数 一般情况下，宜使用自来水，若为硬水应煮沸或处理后使用。雨水和蒸馏水是优质软水。（初降雨水不适合立即收集）。水温略低对皮肤有良性刺激，过分使用则反使皮肤干燥、苍白。因此，一般以微温水为宜。皮肤薄弱者用温水；强油性皮肤者用热水，水温 40℃ 左右，有助于洗去油脂，次数一日 3~4 次，用热水洗后，应再以冷水漂洗。

洗的次数，应视生活方式和职业性质而定。一般，早、晚各一次即可。

2. 洁肤品 仅用热水或冷水还不能充分洗除污物，需加用洁肤品。现今洁肤品种类和形式繁多，应根据皮肤性质和反应性来选择。

香皂 皂为油脂经皂化分解而成。其洁肤作用是它能溶解于水而生成皂，为一种表面活性剂，具有降低界面张力的作用，使油污和水分充分混合而被洗除。香皂用后可使皮肤干燥和皮肤碱

化，洗后应马上补上皮脂膜（用乳液、霜剂），用酸性化妆水来调整酸度，一般应先涂酸性化妆水，再用香霜。

洗面乳（洁肤泡沫） 其洗净力优于香皂，弱碱性，故具有洁肤、护肤两种功效。适用于油性皮肤及使用香皂致皮肤干燥者。洗面乳多为软糊状，使用时，取少量放在掌心，以手掌搓起泡沫，揉擦颜面。

透明皂 和普通香皂一样，但外观透明，由于成分中加有多元醇、乙醇、沙糖等使之透明，还加有保湿剂甘油，有护肤作用。

颜面卸妆洁肤、除屑洁肤

1. 卸妆洁肤 随着时代的发展，当今社会不分男女老幼，都常使用化妆品，卸妆洁肤已成为众人关注的问题。人们常使用市售的卸妆品（乳剂、霜剂），但有不少人可在家庭内自行配制天然的卸妆、洁肤品，男女皆可使用。例如蛋黄酱（对皮肤和头发均有益，也有成品销售）、牛奶（牛奶两汤匙加植物油 1/4 汤匙，稍加温，振荡混合，浸棉球或纱布涂抹，然后用纸巾拭除）、植物油（如橄榄油和芝麻油，一般用纯净品）、新鲜白色蔬菜（叶片贴敷或捣碎为细末涂抹于面部，保留 1~2 分钟后除去，用湿毛巾贴搽拭）。

2. 除屑洁肤 颜面部和颈部皮肤暴露于外，很易粘附污垢，皮肤代谢的油脂、汗液阻塞皮孔，枯萎的角质粘附于皮肤表面，使人颜面显得苍老灰暗，阻碍表皮细胞更替。除屑的目的在于清除衰老无用的角质和代谢产物、灰尘等。从而保持皮肤表面的细胞正常更替。除屑并非剥脱法除屑，也不宜用力摩擦皮肤，应尽量避免对颜面部皮肤的刺激。除屑前首先应进行洁面和润肤，使用次数可根据皮肤状态而定。皮肤油性、粗糙、晦暗者，每 1~2 日 1 次；皮肤干燥或敏感者每月 1 次；复合型皮肤，每周 1 次。夏季因细胞分裂更替较快，除屑次数可相应增加。