

公共卫生健康与医疗保障系列丛书

正确选择

ZHENGQUE XUANZE MEIRONG JIANFEI XIUXIAN FANGSHI

美容减肥休闲方式

刘淑珍 等 编著



公共卫生与医疗保障系列丛书

正确选择美容减肥休闲方式

刘淑珍 编 著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

正确选择美容减肥休闲方式/刘淑珍编著. —北京:中国社会出版社, 2006.9

ISBN 7-5087-1197-1

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

I. 正... II. 刘... III. ①美容-方法②减肥-方法

IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098078

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名:正确选择美容减肥休闲方式

编 著 者:刘淑珍

责任编辑:潘 琳

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051698 电 传:(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京通天印刷有限责任公司

开 本:140mm×203mm 1/32

印 张:6.125

字 数:126 千字

印 次:2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价:10.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主 任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	冯宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺样	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

焦金梅	孙 娜	张春莉	高玉珍
沈亚欣	康诺敏	陈世文	胡建秀
王艳玲	刘文利	张会英	韩兰芹
赵雪莲	赵 琦	封会珍	秦鸣欣
苏晓光	史振阳	张世运	范文娟

专业主审：

刘云章

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 美容篇

1. 什么是美	1
2. 皮肤美的标准是什么	1
3. 女性形体美的标准是什么	2
4. 男性形体美的标准是什么	2
5. 头发的美学标准是什么	2
6. 乳房的美学标准是什么	3
7. 怎样塑造美	3
8. 如何学会心理美容	4
9. 心理状态与皮肤美容有何关系	5
10. 睡眠与皮肤美容有何关系	6
11. 性生活与皮肤美容有何关系	7
12. 维生素与皮肤美容有何关系	7
13. 如何用水来美丽肌肤	9
14. 怎样分辨自己的皮肤类型	10
15. 不同类型皮肤如何进行饮食调养	11
16. 脂溢性脱发如何进行饮食调理	11
17. 痤疮患者如何进行饮食调理	12
18. 常食用的美容食品有哪些	12
19. 常食用的美发食品有哪些	13
20. 不利于美容的食物有哪些	13
21. 哪十种食物有助于睡眠	14



22. 烟、酒为什么会影响皮肤美容	15
23. 便秘为什么会影响皮肤美容	16
24. 如何通过沐浴美丽肌肤	17
25. 如何正确使用香水	17
26. 皱纹是怎样产生的	18
27. 怎样避免早生皱纹	19
28. 黑眼圈是怎么形成的	20
29. 如何预防黑眼圈	20
30. 口腔保健有哪几种方法	21
31. 如何正确使用牙签	22
32. 如何消除口臭	22
33. 怎样选择化妆品	23
34. 不同年龄如何选择化妆品	24
35. 如何正确选择防晒品	24
36. 防晒霜的 SPF 值是否越高越好	26
37. 皮肤晒伤后如何护理	26
38. 春季如何护肤	27
39. 夏季如何护肤	27
40. 秋季如何护肤	28
41. 冬季如何护肤	29
42. 冬季也需要防晒吗	29
43. 高原地区的人们如何护肤	30
44. 农村地区的人们如何护肤	30
45. 干性皮肤如何护理	31
46. 中性皮肤如何护理	31
47. 油性皮肤如何护理	32
48. 敏感性皮肤如何护理	32
49. 怎样正确呵护面部皮肤	33
50. 如何进行面部美容按摩	34
51. 家庭中怎样使用面膜美容	35
52. 家庭中怎样利用蒸汽浴面	36



53. 怎样做脸部健美操	36
54. “六步走”怎样舒缓肌肤	37
55. 头发如何进行日常护理	37
56. 足部如何进行日常护理	39
57. 正确美容的原则有哪些	39

第二部分 整形篇

58. 如何舒展抬头纹	41
59. 什么是内窥镜面部除皱术	41
60. 秃顶者怎样生发	42
61. 什么样的人适合做双眼皮	42
62. 哪种方法做双眼皮效果好	43
63. 如何祛除眼袋	43
64. 如何祛除鱼尾纹	44
65. 睑外翻怎样矫治	44
66. 怎样预防穿耳孔后瘢痕疙瘩	45
67. 怎样防止耳环病	46
68. 怎样解除酒渣鼻	46
69. 塌鼻梁怎么办	47
70. 歪鼻如何进行手术矫正	48
71. 畸形的鼻孔怎样整复	48
72. 口歪眼斜能否整形	49
73. 文眉和文唇不满意怎么办	50
74. 怎样矫正厚嘴唇	50
75. 怎样矫治错牙合畸形	51
76. 怎样使牙齿美白	51
77. 青春痘如何治疗	52
78. 光子嫩肤是怎么回事	54
79. 雀斑如何处理	55
80. 老年斑如何处理	56





81. 怎样祛除色素痣	56
82. 怎样祛除扁平疣	57
83. 乳房下垂怎么办	58
84. 挺不起胸怎么办	58
85. 大乳房可以变小吗	59
86. 乳房缺失如何整形	59
87. 乳头内陷如何矫治	60
88. 乳房大小不对称怎样矫治	60
89. 哪些人适宜做隆乳手术	91
90. 隆乳使用的假体材料有哪些	91
91. 隆乳会导致癌症吗	62
92. 怎样消除“将军肚”	62
93. 如何矫正腹壁皮肤下垂	63
94. 有狐臭者怎样改善体味	64
95. 增高药品是否有效	65
96. 增高仪能否增高	65
97. 美容手术注意哪些事项	66

第三部分 减肥篇

98. 什么是肥胖	68
99. 怎样认识肥胖	69
100. 哪些原因形成单纯性肥胖	69
101. 怎样计算婴幼儿标准体重	70
102. 儿童期肥胖的原因有哪些	70
103. 肥胖对少年儿童有哪些危害	70
104. 如何预防儿童期肥胖	71
105. 青春期为什么易发胖	72
106. 中年人如何预防肥胖	72
107. 怀孕妇女为什么不宜过胖	73
108. 哺乳是否会影响体形	73





109. 怎样预防产后肥胖	74
110. 胖人是否个个需要减肥	74
111. 哪些人不宜减肥	75
112. 为什么不要过分拒绝脂肪	75
113. 减肥有效的标准是什么	76
114. 肥胖的“七高”特点是什么	76
115. 为什么肥胖者易患高血压	77
116. 为什么肥胖者易出现高血脂	75
117. 为什么肥胖会加重心脏负担	78
118. 为什么肥胖会影响呼吸	78
119. 为什么肥胖易导致胃容量增大	79
120. 为什么肥胖者易患脂肪肝	79
121. 为什么肥胖影响“性福”与生育	79
122. 膳食减肥的基本原则有哪些	80
123. 平衡膳食的含义指什么	80
124. 餐桌上怎样保持心理平衡	81
125. 饮酒能使人发胖吗	82
126. 节食减肥的要点是什么	82
127. 饮食减肥的注意事项有哪些	82
128. 节食不当会产生哪些副作用	84
129. 高纤维食物有何妙用	84
130. 豆类食物有减肥效果吗	85
131. 常用减肥食物有哪几种	85
132. 哪些生活习惯利于消耗脂肪	87
133. 减肥不吃早餐可取吗	88
134. 减肥不吃肉可取吗	88
135. 为什么减肥不宜控制饮水	88
136. 为什么喝茶利于减肥	89
137. 常用的减肥中药茶有哪几种	89
138. 喝茶减肥“五不要”	90
139. 减肥药粥有哪些	91





140. 什么是分食减肥法	91
141. 不同血型的人有哪些饮食差异	92
142. 为什么放慢进食速度利于减轻体重	92
143. 为什么秋冬季防胖正当时	93
144 瑜伽饮食宝典有哪些内容	94
145. 瑜伽减肥原理是什么	94
146. 女性怎样做健身减肥操	95
147. 怎样防止腹部脂肪堆积	96
148. 怎样慎重选择减肥药品与保健品	97
149. 减肥仪能减肥吗	98
150. 吸脂就是减肥吗	98
151. 针灸减肥的特点是什么	99
152. 运动减肥的特点是什么	99
153. 如何制订运动计划	100
154. 什么是正确的运动节奏	101
155. 什么是散步减肥法	102
156. 什么是慢跑减肥法	102
157. 什么是跳绳减肥法	102
158. 什么是游泳减肥法	103
159. 什么是爬山与爬楼梯减肥法	103
160. 什么是打球减肥法	103
161. 什么是水浴减肥法	104
162. 什么是自行车减肥法	104
163. 什么是室内减肥法	105
164. 什么是交叉运动减肥法	105
165. 如何预防减肥后反弹	105
166. 科学减肥的含义是什么	106

第四部分 健康篇



167. 健康的标准	108
------------------	-----



168. 心理健康的标准	109
169. 中国健康老人的十大标准	109
170. 老年人身心健康的标准	110
171. 如何认识生命的一天	111
172. 人的自然寿命有多长	112
173. 长寿的秘密是什么	113
174. 心理诱发的疾病包括哪些	113
175. 为什么养生先养心	113
176. 为什么笑有益于健康	114
177. 怎样构建一个健康的心理世界	115
178. 中老年人常用养生方法有哪些	116
179. 为什么夫妻恩爱有益健康	117
180. 退休后如何进行心理调适	117
181. 如何应对生活中的突发事件	118
182. 丧偶后如何进行心理调适	119
183. 什么是健康的生活方式	120
184. 什么是生活方式疾病	121
185. 哪些人不宜染发	121
186. 哪些人不宜烫发	122
187. 洗澡“四不宜”指什么	123
188. 怎样才能预防静电伤害	124
189. 哪些植物能祛除居室有害气体	125
190. 中国居民膳食宝塔	125
191. 怎样吃更科学	126
192. 最佳养生食品有哪些	127
193. 益于长寿的食品有哪些	128
194. 怎样正确食用牛奶	131
195. 怎样科学饮水	131
196. 喝茶有哪些好处	132
197. 为什么要少吃盐	133
198. 为什么食用豆类有益健康	133



199. 哪些食物不宜多吃	134
200. 中年人怎样进行食补	135
201. 如何预防骨质疏松	136
202. 生活中哪些人最需要补钙	137
203. 哪些人不宜饮啤酒	137
204. 怎样饮酒才健康	138
205. 为什么不宜过多饮用咖啡	139
206. 哪七种食物有益于老年保健	140
207. 老年人抵御寒冬宜选用哪些食品	140
208. 老年人饮食“十要”	141
209. 哪些食品可以预防癌症	142
210. 夫妻为何同患癌症	143
211. 为什么和谐的性生活益处多	144
212. 为什么老年人保持性爱能益寿	145

第五部分 休闲篇

213. 如何理解休闲	146
214. 空气与健康的关系	146
215. 音乐与健康的关系	147
216. 跳舞与健康的关系	148
217. 书画与健康的关系	149
218. 垂钓与健康的关系	149
219. 花卉与健康的关系	150
220. 怎样进行空气浴健身	151
221. 怎样进行日光浴健身	151
222. 怎样进行冷水浴健身	152
223. 怎样进行有氧运动	153
224. 为什么雨中散步有益健康	154
225. 日常生活应掌握哪些规律	154
226. 健康放松有哪八种方式	155





227. 白领健身十种方法	156
228. 什么是现代“反常”健身法	157
229. 怎样做椅上保健操	158
230. 如何做电视简易保健操	158
231. 健身活动有哪些误区	159
232. 为什么饭后不宜剧烈运动	160
233. 哪些人不宜跳舞	161
234. 哪些人不宜洗桑拿浴	161
235. 哪些人不宜游泳	162
236. 哪些人不宜骑自行车	162
237. 长时间打牌搓麻的危害	163
238. 垂钓时怎样注意安全	164
239. 健身运动后“五不宜”	165
240. 晨练后为何忌睡回笼觉	165
241. 休闲出游应注意什么	166
242. 旅途中怎样护肤	166
243. 生活中的健康行为有哪些	167
244. 休闲健身有哪些注意事项	167
245. 什么是亲情休闲方式	138
246. 什么是文化休闲方式	139
247. 什么是艺术休闲方式	170
248. 什么是欣赏休闲方式	172
249. 什么是娱乐休闲方式	173
250. 什么是运动休闲方式	174
251. 什么是享乐休闲方式	175
252. 什么是厨艺休闲方式	177
253. 什么是社区休闲方式	178
后 记	180



第一部分 美容篇

1 什么是美

美,是美学领域中最基本的概念之一,又是日常生活中的一种常见现象。从广义上说,“美”是一切真、善、美在人的感觉中的高度集合,它包括优美、壮美、丑、滑稽、荒诞、悲剧、喜剧等。它能够引起人们愉悦、舒畅、振奋或使人感到和谐、圆满、轻松、快慰和满足,让人产生欣赏享受感、心旷神怡感。高尔基曾说:“照天性来说,人都是艺术家,他无论在什么地方,总是希望把美带到他的生活中去”。爱美之心人皆有之,每个人都在追求美、喜爱美、创造美,现代人更是如此,美使人们充满自信。生活需要美,要善于发现、善于塑造、善于欣赏、善于享用。

2 皮肤美的标准是什么

皮肤位于人体的最外层,展示着人体的健康美丽,美丽的肌肤从四方面确认。①皮肤湿润:皮肤的含水量大约占人体含水量的20%,对皮肤本身来说,含水量是皮肤重量的70%。保持皮肤湿润是皮肤光滑滋润的前提。②皮肤有弹性:皮肤富有弹性是保证皮肤延缓出现皱纹、防止松弛的先决条件。皮肤失去弹性,皱纹显现,意味着皮肤开始衰老。③皮肤色泽细腻:通常认为皮肤以白净或健康本色为美。无论皮肤是白是黑,细腻就是美丽。④

