

新婚礼品珍藏

家庭美容院



新 华 出 版 社

新 婚 礼 品 珍 藏

主 编：卓松盛

副 主 编：许 新

执行编辑：王连娣 许 新

郑丽敏 李 成

开篇的话

青春是什么？

她是一种状态，就像大自然的春天，含苞欲放，妩媚万千。

她是一种活力，就像一部崭新的机器，外观挺刮，机芯润泽。

但，正如所有的比喻都有缺憾，这两个比喻也并不准确。大自然的春天是短暂的绽放，酷暑会涂抹她的清亮；崭新的机器只有出厂时瞬息的荣光，运转使她不断地折旧。唯有人生的青春，可以在细心的呵护下常新。尤其当你们结为秦晋之好，这青春就有了共生的状态，就有了无穷的活力。

话虽这么说，保持青春的容颜却谈何容易！尽管在你们爱情的浇灌下，心灵中拥有不老的春天；可是作为青春的外衣，容颜却仍会固执地衰老下去。

于是，在你们携手洞房，卿卿我我之际，

我们将开办一家“家庭美容院”，作为赠送你们的一份厚礼。

家庭美容院的美容师是你们自己。当你们学会饮食美容的诀窍，你们的日常饮食将使容貌永驻年轻；当你们掌握健身美容的要领，你们的休闲锻炼将使身段矫健无比；当你们坚持按摩美容的操作，你们的一按一起将使表情充满生机；当你们养成护肤美容的习惯，你们的精心保养将使皮肤熠熠生辉……

人生需要信心，青春同样需要信心。人生的信心来自于理想的激励；青春的信心靠的是容颜的姣好。随着我们这本书的指点，迈进家庭美容院，你们化费不大，却一定是收益匪浅。随着我们这本书的节律，办好家庭美容院，你们的婚姻生活又添新节目，培植起新的柔情。

迟早有一天，你们会欣喜地告诉大家：留不住的是岁月，而能留住的是美丽。

目 录

开篇的话	(1)
------------	-------

第一篇 饮食美容

一、美容与饮食的关系	(3)
二、美容必需的营养素	(5)
三、不同功用美容佳品	(25)
四、美容的特殊问题与饮食	(45)
五、性保健食品	(53)
六、月经周期与饮食	(56)

第二篇 健身美容

一、使局部肌肉结实的方法	(61)
二、孕产妇的保健与健美	(83)
三、运动时间巧安排	(86)

第三篇 护发美发

一、发质的分类	(93)
二、美发三部曲——洗发、润丝与焗油、护发	(95)
三、四季的头发护理	(98)

四、美发小知识	(100)
五、男子美发厅	(105)
六、孕产妇的头发护理	(109)

第四篇 护肤美容

一、您的皮肤属于哪种类型	(113)
二、影响皮肤的因素及预防皱纹的七个诀窍	(115)
三、关于护肤品及美容化妆品	(120)
四、洗脸的艺术	(124)
五、不同肤质的日、晚间护理	(131)
六、细心呵护全身肌肤	(134)
七、洗澡的艺术	(139)
八、四季的皮肤护理	(142)
九、最常见的皮肤毛病及处理方法	(152)
十、男女皮肤护理有别	(156)
十一、孕产妇的皮肤护理	(159)
十二、美容小偏方	(163)

第五篇 按摩美容

一、写在按摩之前	(175)
二、不同部位的按摩	(178)

第六篇 化妆美容

一、美容心理和观念	(195)
二、化妆的三个“最佳时间”	(198)

三、上妆与卸妆	(200)
四、新娘妆	(202)
五、职业妆	(205)
六、休闲妆	(207)

饮食美容

第一篇



恰当的饮食可使人健美。如果饮食中缺乏营养，美容也就无从谈起。相反，如果饮食过量，营养过度，身体就要发胖，肥胖之躯自然也与美容无缘。

举例来说，眼睛为五官之首，要想拥有一双晶莹明亮的眼睛，很重要的一条是要注意饮食营养，防止维生素 A 缺乏。因为维生素 A 是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素，一旦缺乏，就会出现夜盲症、干眼病和角膜软化症，直接影响眼睛的美容。

又如，乌黑发亮的头发是健美的标志之一。如果饮食中缺乏营养，头发就会发黄、发干、无光泽、易分叉、易折断。有的人，一说起护发美发，只知道抹油、染发，其实这只是治表不治本。美发的根本措施是要改善饮食结构，增加营养。

人的皮肤对营养失调最为敏感。如果缺乏蛋白质和必需的脂肪酸，皮肤会变得粗糙、灰暗无光；如果缺乏维生素 B₁，会出现面部皮肤浮肿；缺乏维生素 B₂，会出现脂溢性皮炎、口角炎、唇炎、险缘炎；缺乏维生素 C，皮肤血管脆性增加，稍有磕碰就会斑片累累……。因此，欲使皮肤光洁，必须注意摄取足够的蛋白质、适量的脂肪及各种维生素。

肥胖是健美的大敌。造成肥胖的原因主要是营养过剩，所以，应少吃淀粉类食品和动物脂肪，多吃蔬菜。

由此可见，饮食营养对美容的影响极大，营养不足或者过量，都对美容不利。

二

每个人的一日三餐，是其生长、发育和生存的最基本需要，人的美容也和整个生命过程一样需要各种营养素，这些营养素主要是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素及水。

蛋白质

蛋白质是构成人体细胞和组织的基础原料，缺乏时可导致生长发育迟缓、抵抗力降低、贫血、皮肤失去弹性与光泽，并易脱屑、起疱，还会引起各组织器官的代谢和功能的改变。

当饮食中的蛋白质和热量不能满足需求时，身体就会分解肌肉产生能量。肌肉在皮肤的下面，本来使皮肤显得丰满和坚实。如果摄取的蛋白质和热

量不够，肌肉被分解，皮肤贮存的脂肪就会被消耗，皮肤因而变薄、松弛和失去弹性，使人显得很憔悴。

血液中的蛋白质具有吸收水分的作用，饮食中缺乏蛋白质会引起血中蛋白质减少。血中循环蛋白质不足时，水分就会从血管中渗入组织，引起水肿。水肿的组织看上去膨胀饱满，使人不容易发现底下的肌肉和脂肪组织已经在分解。

蛋白质和热量不足，会引起激素和其他调节因子的改变。而激素的改变会引起皮肤变薄而干燥，形成棕色斑点，毛发也因而失去光泽，容易脱落。节食者因蛋白质和热能不能满足每天身体的需要，也会出现脱发和肌肉减少。

要保持肌肉强健，必须从饮食中摄取足够的蛋白质和热能，使身体不需分解肌肉中的蛋白质来供给能量。肌肉还需要运动，这样才能从血液中吸取蛋白质，来增加肌肉的体积和力量。因此，使皮肤细腻光洁的秘诀便是摄取足够的能量、蛋白质以及经常运动。

蛋白质分动物性、植物性两种。动物性蛋白质营养价值较高，含有较多人体不能自制的必需氨基酸；植物性蛋白质除大豆所含的必需氨基酸与动物蛋白质相同外，一般所含氨基酸不完全，所以美容食谱中二者要有一定的比例。

饮食中需要的蛋白质量并不大，大多数人都不难达到要求。成年女子每天需要 44 克蛋白质，成年

男子每天需要 56 克蛋白质。摄取过多的蛋白质，非但不能长出更多的肌肉或增加肌肉的强度，反而给身体增加了额外的负担。因为多余的蛋白质必须被分解掉，而有毒的含氮废物也要从尿液中排出。由于人体所需要的蛋白质很容易从饮食中得到，所以没有必要用蛋白质补充剂来补充蛋白质。

脂肪

正常成人体内脂肪平均含量为 13%，在体内分布广泛，其中主要分布于皮下组织中。脂肪分动物性、植物性两类，美容要求以植物性脂肪为好，特别是油性皮肤和肥胖者，更应限制动物性脂肪的摄入。

饮食中缺乏亚麻酸，皮肤会出现类似湿疹的红色鳞状斑块。斑块起初出现在脸上，聚集在皮脂腺周围，然后扩展到鼻唇沟、前额、眼睛和两颊，有时还可出现在颈部、上臂、肩和臀部。

脂肪酸的每日需要量仅占总热量的 2%，也就是每天一汤匙植物油即够。亚麻仁油、亚麻酸与维生素 B₆ 搭配，则可以有效地治疗与脂肪酸缺乏有关的皮肤病。

亚麻酸的饮食来源

食 物	亚麻酸含量 (克/汤匙)
玉米油、豆油和棉籽油	6~8
蛋黄酱	6
花生油	5
人造奶油	1~5
橄榄油	1

饮食中总脂肪含量(不只是亚麻酸)少于10%也会引起皮肤干燥脱皮。毛囊中的皮脂腺分泌油脂滋润毛发,这些腺体是依靠食物供给脂肪的。饮食中若缺乏脂肪,毛发就会干燥无光泽。使用含亚麻酸的润肤膏,不但无法弥补饮食中缺少的亚麻酸,反而会掩盖已经存在的营养不良状况。

多数女性承担着繁重的家务,洗衣、做饭、收拾房间等,这些劳动都会使手频繁地接触水和各种洗涤剂,二者都有使手部皮肤脱脂的作用,久而久之,手部的皮肤就会出现干燥、粗糙、皸裂等皮肤损伤。为了减缓手部皮肤的损伤,在做家务时可戴橡胶手套,手洗干净后及时擦涂护手霜。另外饮食中应摄取足够的脂肪。

碳水化合物

碳水化合物是人体热能的主要来源，是构成组织如核糖核酸、脱氧核糖核酸和保护肝脏功能的重要成分，缺乏时皮肤粗糙，易发生色素沉着斑。碳水化合物以能提供机体总热量的 50%~70% 为宜，由于含糖食物属酸性食物，所以不宜过多摄入，特别是油性皮肤和易长痤疮、疖肿者，更不宜摄入太多。现代美容学家认为，体胖者最好以蜂蜜代替白糖。

维生素

与皮肤美容有关的维生素有维生素 A、B、C 及维生素 E。

1. 维生素 A

维生素 A 可润泽、强健皮肤，防止皮肤干燥老化。

若维生素 A 不足，会使柔软光滑的皮肤变干，出现鳞状角化。这种情况可能因几种营养素的缺乏引起，但在维生素 A 缺乏症中，部分是由于保持皮肤正常湿润度的汗腺遭到破坏所致。头皮发红、头发干燥退色、脱落头发和头皮屑过多也是维生素 A 缺乏的症状。

如同缺乏必需的脂肪酸和维生素C一样，缺乏维生素A也会在皮肤上形成小硬结节。维生素A与皮肤、头皮上的油脂产生有关，因此，摄取足量的维生素A才会使毛发光泽、皮肤滋润，不会早生皱纹。

维生素A参与视网膜杆状细胞内视紫质的构成，以维持正常视觉。如维生素A长期缺乏，就会引起夜盲症。

为增加维生素A的摄取量，一个人每天必须吃4份以上的水果和蔬菜。富含维生素A的水果和蔬菜有：甜瓜、胡萝卜、菠菜、油菜、莴苣、芹菜及柑橘。一般而言，水果和蔬菜的维生素A含量取决于它们颜色的深浅，深橙色和深黄色的水果和蔬菜，其维生素A含量较高。

含维生素A较丰富的动物食品有：动物肝、鱼肝油、禽蛋、乳制品等。母乳中的维生素A比牛、羊奶多，特别是初乳比牛奶要多10~100倍。禽蛋的蛋黄中含有较多的维生素A，且颜色越深，含量越丰富。

成人维生素A摄取量男性5000国际单位/日，女性4000国际单位/日。长期日摄取量超过25000国际单位便会引起中毒。维生素A中毒的症状有皮肤干燥粗糙、指甲变脆、容易折断或剥脱、毛发易折断或脱落。

2. 维生素B₂