

· 现代生活保健千问丛书 ·

美容护肤化妆 1000问

医学美容篇 · 美容护肤篇 · 美容化妆篇

贺振泉◎主编

眉
的修饰与化妆

肥肤白老
几养生药饮
出青春光彩

部化妆
才有



美目名眸药膳有哪些
怎样做个「美男子」

漂亮宝贝巧妆术

美丽新主张 彩妆新梦想

珠海出版社
吉林科学技术出版社



美容护肤化妆 1000 问

贺振泉 主编

吉林科学技术出版社
珠海出版社

【吉】新登字 03 号

现代生活保健千问丛书

贺振泉主编

责任编辑:李大力

封面设计:阿森

出版 吉林科学技术出版社 850×1168 毫米 32 开本 2,860,000 字 97.5 印张
发行
印刷 广东省中山市新华印刷厂 1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印
印数 1-5000 册 ISBN 7-5384-1999-3/R·3
定价 165.00 元(每册定价:33.00 元)

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

内容提要

高尔基曾说过：“人们无论到什么地方，总希望把美带到他的生活中去”。诚然，爱美是人类的天赋性能之一。尤其是在现代社会中，人们已开始更多地注重起自己的仪表及容貌美。从美容整形医院等候作美容手术的男女到商场里争相选购时髦服装及高档化妆品的人们身上，都可以看出现代意识的美已走进了人们的家庭与生活。很难想象，一个不注意自我形象的人能适应现代社会。

本书可以说集人们日常美容护肤化妆知识之大全，全书共分四篇 20 章。主要内容有：上篇 医学美容篇：美容整形、影响美容皮肤病的防治、美容院手术、按摩与美容、减肥秘诀、体形与美容、让你的胸部更丰满、头发保健与常见病防治、五官美容、手脚的健美与疾病防治。中篇 美容护肤篇：皮肤的生理及保养、面部皮肤护理、皮肤衰老与防皱、营养与美丽、药膳与美容、食物美容大观园、美容新知。下篇 美容化妆篇：化妆品与美容、安全使用化妆品、美容化妆常识、面部的修饰与化妆、眉的修饰、鼻的修饰、唇的修饰、手的美化、饰物佩戴、美的装扮、男士风采、儿童及少女的美容化妆、中老年人的美容化妆、美发须知、烫发和染发。末篇 家庭健美篇。总之，本书把方方面面的美容护肤化妆健美知识归纳为 1000 余个读者最想了解的问题，以实用为宗旨，条分缕析，内容相当广泛，叙述详细、准确、科学。

本书面向普通读者和广大家庭，具初中文化程度以上均能阅读，也可供从事美容、美发、化妆专业人员及一切美容爱好者参考。



上篇 医学美容篇

第一章 美容整形

什么是整形外科、美容外科？	(3)
美容手术前应该知道什么？	(4)
哪些人不宜作美容手术？	(4)
脸型不对称有没有办法矫治？	(5)
什么是下颌角肥大症？	(6)
小下巴畸形者很适合做美容整形术吗？	(6)
下巴过长可以手术矫正吗？	(7)
什么是下颌前突症？	(7)
颧骨肥大有办法消除吗？	(7)
什么是颧部凹陷症？	(8)
什么样的前额需要做美容整形？	(8)
面颊部凹陷如何治疗？	(9)
面部疤痕有哪些类型？	(9)
面部疤痕如何进行整形美容？	(10)
哪些面部畸形容易遗传？	(11)
开双眼皮之前如何做？	(12)
双眼皮成形术有哪些？	(12)
双眼皮术后有哪些并发症及对策？	(13)
手术形成的双眼皮会逐渐消失吗？	(14)

下睑袋有何治疗对策?	(15)
眼皮松垂的手术效果如何?	(16)
怎样弥补上眼睑凹陷?	(16)
如何矫正上睑下垂?	(17)
如何再造一弯美眉?	(18)
眉毛可以做哪些整形术?	(19)
睫毛缺损如何再建?	(19)
什么是隆鼻术?	(20)
为什么说青少年不宜做隆鼻术?	(21)
隆鼻材料在体内时间长了会有不良反应吗?	(21)
隆鼻术后应该注意些什么?	(22)
“狮子鼻”如何矫正?	(23)
大鼻头如何缩小?	(23)
种植牙是怎么回事?	(24)
耳廓有哪些美容整形术?	(25)
隆乳手术之前应知道什么?	(26)
女性婚前可以做隆乳术吗?	(27)
为什么说小针隆胸害处多?	(29)
什么是缩乳术?	(29)
乳头内陷有无矫正办法?	(30)
什么是脂肪抽吸减肥术?	(31)
疤痕何以会刺痒?	(32)
有了疤痕怎么办?	(33)
疤痕要不要手术?	(34)
“O”形腿是否需要手术?	(35)
“移皮”能治疗白癜风吗?	(36)
皮肤扩张术是怎么回事?	(37)
额部(抬头纹)如何除皱?	(39)
什么是鱼尾纹除皱术?	(39)
什么是磨削擦皮美容术?	(39)
什么是阴茎延长术?	(40)
什么是阴道松弛提紧术?	(40)

处女膜再生术是怎么回事？	(40)
--------------------	------

第二章 影响美容皮肤病的防治

为什么会长痤疮？	(42)
为什么油性皮肤易生痤疮？	(43)
怎样预防痤疮？	(43)
如何治疗痤疮？	(44)
得了痤疮后生活中要注意什么？	(44)
治疗痤疮有哪些验方？	(45)
痤疮患者如何进行饮食调理？	(46)
痤疮红印怎样消除？	(47)
怎样防治雀斑？	(48)
治疗雀斑有哪些验方？	(48)
什么叫黄褐斑？	(50)
黄褐斑如何治疗？	(51)
治疗黄褐斑有哪些验方？	(51)
针灸消除黄褐斑有良效吗？	(52)
黄褐斑有哪些饮食疗法？	(53)
黄褐斑的饮食调理如何进行？	(55)
什么是酒糟鼻？	(55)
酒糟鼻如何进行饮食调理？	(56)
白癜风是一种什么样的病？	(58)
白癜风要与哪些情况相区别？	(59)
白癜风有哪些类型？	(59)
白癜风治疗时要注意哪些问题？	(60)
白癜风患者如何进行饮食调理？	(61)
皮肤粗糙如何进行饮食调理？	(62)
皮肤皲裂如何进行饮食调理？	(64)
鱼鳞病有哪些饮食疗法？	(65)
银屑病有哪些饮食疗法？	(66)
湿疹有哪些饮食疗法？	(67)
荨麻疹有哪些饮食疗法？	(68)

脱痣有哪些方法？	(69)
什么是皮肤色素沉着？	(70)
如何防治色素沉着？	(71)
皮肤黑变病是怎么回事？	(71)
如何防治汗斑？	(72)
怎样预防妊娠纹？	(73)
女孩子怎样防粗脖子？	(74)

第三章 按摩与美容

什么是头发健美按摩法？	(75)
什么是眼部美容按摩法？	(76)
什么是耳部美容按摩法？	(76)
鼻部美容按摩法如何操作？	(77)
什么是口齿美容按摩法？	(78)
如何进行颊、颈部健美按摩？	(78)
什么是颈部按摩法？	(79)
怎样进行肩部、臂、胸部的按摩？	(80)
大腿健美按摩如何操作？	(80)
小腿健美按摩如何操作？	(80)
什么是润手嫩肤按摩法？	(80)
什么是手指按摩法？	(81)
什么是淋浴按摩法？	(81)
海藻按摩是怎么回事？	(81)
沐浴按摩方法有哪些？	(81)
妊娠妇女的美容按摩如何操作？	(82)
什么是肌肤光滑的按摩洗脸法？	(82)
什么是面部防皱按摩八法？	(82)
如何用穴位按摩美容治疗面部皱纹？	(83)
如何延缓眼睑皮肤下垂？	(84)
如何用穴位按摩美容治疗上眼睑下垂？	(84)
怎样用循经按摩治疗黄褐斑？	(85)
穴位按摩治疗黄褐斑如何操作？	(85)

什么是粉刺按摩疗法?	(85)
什么是防治雀斑按摩十三法?	(86)
如何通过穴位按摩治疗疤痕?	(87)
按摩治疗酒渣鼻的方法如何操作?	(87)
如何用按摩治疗皮肤粗糙?	(87)
皮肤粗糙干燥的按摩如何操作?	(87)
按摩治疗面无光泽方法如何?	(88)
按摩治疗面色晦暗无光方法如何?	(88)
什么是面孔潮红的按摩方法?	(89)
臀部下方黑垢如何用按摩消除?	(89)
如何自我按摩减少头皮屑?	(89)
面颊消瘦怎样按摩?	(89)
防双下巴按摩法如何做?	(89)
什么是皮肤干刷法?	(90)
什么是气功点穴按摩美容术?	(90)

第四章 减肥秘诀

震动式电脑推脂减肥是怎么回事?	(92)
最新热能抽脂减肥(脂肪燃烧法)是什么?	(92)
如何进行穴位按摩美容治疗肥胖?	(93)
如何防止腹部脂肪堆积?	(93)
腹部按摩减肥如何操作?	(93)
腹部减肥经穴按摩如何操作?	(94)
如何消除下腹部脂肪?	(94)
怎样消除臀部脂肪?	(94)
如何消除大腿脂肪?	(95)
产后为什么会发胖?	(95)
产后如何避免肥胖?	(95)
为何防止肥胖要从儿童开始?	(96)
药膳减肥有何妙方?	(100)
中药粥疗减肥有哪些?	(103)
中药茶疗减肥有哪些?	(104)

膳食减肥基本原则是什么?	(105)
日常减肥食物有哪些?	(106)
日常饮食减肥有何妙计?	(107)
如何进行补充维生素减肥?	(108)
食辣减肥有何窍门?	(108)
食高纤维饮食减肥有何窍门?	(108)
食醋减肥有何窍门?	(109)
食肉减肥有何窍门?	(109)
流食减肥是怎么回事?	(109)
早餐减肥有何窍门?	(109)
服脱脂牛奶减肥有何窍门?	(110)
如何防止减肥伤及元气?	(110)

第五章 体形与美容

影响身高的因素有哪些?	(112)
身材矮小有何助长良方?	(114)
矮小者治疗有何新进展?	(116)
增高锻炼方法有哪些?	(118)
为啥农村小儿身材矮小?	(119)
脊柱与形体美关系如何?	(120)
怎样改变“排骨”体形?	(121)
体瘦者如何进行饮食调理?	(123)
中医如何防治消瘦?	(124)

第六章 让您的胸部更丰满

乳房美有标准吗?	(127)
影响乳房健美有哪些因素?	(128)
怎样使乳房更丰满?	(128)
丰乳隆胸药膳有哪些?	(129)
乳房小者如何调理?	(131)
为何女子曲线美有利健康?	(133)
如何锻炼再造诱人的曲线?	(134)

如何“塑造”健美的胸脯?	(135)
女子乳房健美如何按摩?	(136)
产后如何防止乳房下垂?	(137)
为什么要及时佩戴乳罩?	(138)
怎样利用胸罩塑造美?	(139)

第七章 毛发与健美

你了解自己的头发吗?	(142)
健康头发的标志是什么?	(143)
怎样保护头发?	(143)
毛发颜色有浓有淡是由什么决定的?	(144)
黑头发为什么变黄?	(145)
头发为什么会出现卷曲?	(145)
秋季为什么脱发多?	(146)
脱发与枕头有什么关系?	(146)
为什么肥胖的人容易出现秃顶?	(147)
脱发与悲伤有什么关系?	(147)
头发为什么会脱落?	(148)
头发梢为什么会分叉?	(148)
什么是斑秃?	(149)
如何用中西医结合方法治疗斑秃?	(150)
儿童斑秃用什么方法治疗?	(150)
穴位按摩美容治疗斑秃?	(151)
治疗斑秃用什么气功?	(151)
治疗斑秃的内服中药方剂有哪些?	(152)
治疗斑秃的外擦中药方剂有哪些?	(153)
治疗斑秃有哪些便方?	(153)
什么是脂溢性脱发?	(154)
头皮脂溢与脂秃有关吗?	(155)
西医用何药物治疗脂秃?	(155)
脱发症单用外擦药能治好吗?	(156)
治疗脂溢性脱发的内服中药有哪些?	(157)

治疗脂溢性脱发的中成药有哪些?	(158)
中医治疗脂秃有何外用方?	(158)
脂溢性脱发有何简便内外用秘验方?	(159)
什么叫症状性脱发?	(160)
头发变黄赤有何内服方药?	(160)
头发黄赤有外用方药吗?	(161)
为什么会发生少年白头?	(162)
如何治疗“少白头”?	(163)
头发早白如何饮食调理?	(163)
白发有哪些内服方剂?	(164)
中医治白发的外用方剂有哪些?	(165)
毛发干枯有哪些内服方剂?	(166)
常用内服润发方有哪些?	(166)
为什么会出现头屑?	(168)
如何治疗头屑?	(169)
怎样防止头皮屑过多?	(169)
养发乌发药膳有哪些?	(170)
食物与美发关系如何?	(172)
如何根据发质选择食物?	(172)
头发黄者饮食原则如何?	(173)
秃头如何进行饮食调理?	(174)
产后脱发原因何在?	(174)
如何防治产后脱发?	(176)
民间面部除毛用什么方法?	(176)
胡须为什么不能乱拔?	(177)
靓女多毛,几多烦恼	(177)

第八章 五官与美容

刷牙常识有哪些?	(180)
牙齿与美容有何关系?	(182)
牙齿应如何保健?	(183)
如何防止口腔陋习影响面容?	(183)

如何使牙齿洁白如玉?	(185)
如何给四环素牙穿上“新装”?	(186)
引起黄牙的原因是什么?	(187)
怎样才能变白?	(187)
如何使用与保护假牙?	(188)
如何消除口臭?	(189)
眼操的做法如何?	(191)
黑眼圈是怎么形成的?	(192)
中医如何防治黑眼圈?	(192)
为什么要珍惜你的天然眉?	(193)
如何让眼睛明亮有神?	(195)
晨起双眼浮肿怎么办?	(196)
纹眉是怎么回事?	(196)
如何纹眉?	(197)
为什么要谨慎选择纹眉手术?	(197)
怎样纹眼线?	(198)
如何保护鼻子?	(198)
纹唇是怎么回事?	(199)

中篇 美容护肤篇

第九章 皮肤的生理及构造

皮肤是什么样的组织?	(203)
皮肤的生理构造是怎样的?	(204)
皮肤有哪些附属器官?	(204)
皮肤有哪些生理功能?	(205)
皮肤有哪几种类型?	(206)
怎样了解自己的皮肤类型?	(207)
皮肤的性质会改变吗?	(208)
人类常见的肤色有哪几种??	(208)

女性皮肤有何特点??	(208)
皮肤的 PH 值是多少?	(209)
中性皮肤应怎样保养?	(209)
干性皮肤应怎样保养?	(210)
油性皮肤应怎样保养?	(210)
过敏性皮肤应怎样保养?	(211)
是不是每天搽几次护肤霜就能把皮肤保护好?	(211)
如何根据不同部位来保护皮肤?	(212)
选择生活用品与皮肤保护有什么关系?	(213)
妊娠期保护皮肤要注意什么?	(214)
防治皮肤病与保护皮肤有何关系?	(214)
化妆品为什么能护肤?	(216)
皮肤与睡眠有何关系?	(216)
睡眠时怎样护肤?	(216)
运动会引起皮肤老化吗?	(217)
肌肤保养三要素是什么?	(217)
如何确定适合自己的美容法?	(218)
如何测试皮肤含水量?	(218)
为什么不能让面部皮肤缺水?	(219)

第十章 四季护肤指南

在四季之中皮肤各有何特点?	(221)
春天护肤饮食上要注意什么?	(222)
春天的美容保健面膜有哪些?	(223)
夏季应怎样保养皮肤?	(224)
炎夏为何要防晒?	(225)
对抗紫外线有哪三绝招?	(226)
为什么炎夏护肤要重视洗澡?	(227)
夏天护肤饮食上要注意些什么?	(228)
秋日护肤要注意些什么?	(229)
秋天护肤饮食上要注意些什么?	(230)
秋天可自制哪些保健面膜?	(231)

冬季应怎样保养皮肤?	(232)
冬季护肤有哪些诀窍?	(233)
冬天护肤饮食上要注意些什么?	(234)
冬季护肤有哪些简易食补方?	(235)
冬季可自制哪些护肤面膜?	(236)

第十一章 皮肤衰老与防皱

你的肌肤超龄了吗?	(237)
为什么会起皱纹?	(239)
如何别让皱纹虚报你的年龄?	(240)
如何预防皱纹的发生?	(241)
饮食疗法能消皱吗?	(243)
面部皱纹如何按摩治疗?	(243)
皱纹有哪些局部疗法?	(245)
消除皱纹有哪些妙法?	(246)
避免早生皱纹有何良方?	(246)
如何用按摩治疗面色晦暗?	(247)
如何用按摩治疗面色苍白?	(247)
怎样根据面色安排食疗?	(247)
面部皮肤保养有何秘诀?	(248)
如何自制面膜进行美容?	(249)
使面颊红润的诀窍是什么?	(250)
面部美容运动训练有哪“四法”?	(252)

第十二章 营养与美丽

如何根据皮肤选择食物?	(255)
皮肤美与维生素有何关系?	(256)
食物的酸碱性对皮肤有何影响?	(257)
蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面有何作用?	(258)
微量元素与美容关系如何?	(259)
常量元素与美容关系如何?	(260)
饮水与美容有何关系?	(261)

如何用水来美丽肌肤?	(262)
为什么少女健美要特别注意饮食?	(263)
少女如何科学安排饮食?	(264)
成年女性健美如何注意饮食?	(265)
怀孕妇女健美如何注意饮食?	(266)
养血调经能驻红颜吗?	(268)

第十三章 食物美容大观园

饮食美容是怎么回事?	(269)
常用的美容食物有哪些?	(270)
怎样制作天然美容品?	(270)
为什么说厨房尽是美容之宝?	(271)
如何自制美容饮料?	(271)
有益美容的五谷杂粮有哪些?	(273)
有益美容的肉食禽蛋有哪些?	(275)
有益美容的水产类有哪些?	(278)
有益美容的蔬菜瓜类有哪些?	(282)
有益美容的水果类有哪些?	(288)
有益美容的饮品和乳品有哪些?	(295)
有益美容的干果和菌藻有哪些?	(299)
有益美容的调味品及其他物有哪些?	(302)
哪些是有损美容的食物?	(304)

第十四章 美容新知

哪些药物影响健美?	(306)
晚间为何要让皮肤透口气?	(307)
女性为何左半脸更美丽?	(308)
为什么说美容要“全方位”?	(309)
一日能换肤吗?	(310)
冥想美容会使您变得漂亮吗?	(312)
什么是简便的驻颜秘方?	(313)
什么是气质美?	(314)

什么是羞色美？	(315)
貌不惊人能以善悦人吗？	(316)
姑娘为何不必为平淡的容貌发愁？	(317)
健美为何要注意心理卫生？	(317)
有哪些不良嗜好催人老？	(319)
便秘会影响容颜吗？	(320)
少女健美应做到什么？	(320)
为何婚后育期不要忽视美容？	(321)
怎样做到姿态美？	(323)
人在旅途如何美容？	(323)
什么是奥桑蒸汽机？	(324)
什么是高频率仪？	(325)
什么是阴阳电离子仪？	(326)

下篇 美容化妆篇

第十五章 化妆品与护肤

什么是化妆品？	(331)
化妆品是怎样组成的？	(331)
化妆品能被皮肤吸收吗？	(333)
哪些化妆品对皮肤最适合？	(333)
什么是口服化妆品？	(334)
对化妆品是哪些常见的错觉和误解？	(334)
怎样结合面部解剖生理特点使用化妆品？	(335)
面部的最基本的护肤化妆品有哪些？	(336)
特殊的面用霜类化妆品有哪些？	(337)
乳液是一种什么制品？ 功效怎样？	(340)
如何选用乳液？	(340)
乳液用途有哪些？	(341)
何为冷霜？ 如何选用？	(341)
如何选用雪花霜？	(342)