

瘦身美容



一本通

走出减肥的误区

娇美的玉手需要随时随地养护
变粗糙的手指为柔软的玉指

皮肤的结构及功能有哪些
怎样美化皮肤最有效

如何拥有理想的身材

饮食减肥的方法
补充维生素减肥的方法
消除下腹部脂肪的方法



瘦身美容一本通

李建华 主编

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活处世一本通/李建华主编. —珠海:珠海出版社,
2002.1

ISBN 7-80607-874-6

I.生… II.李… III.生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087522 号

生活处世一本通——

瘦身美容一本通

◎作者 李建华

策 划:罗立群

责任编辑:罗立群 帅 云

装帧设计:陈军民

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:85 字数:1700 千字

版 次:2002 年 2 月第一版

2002 年 2 月第一次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN 7-80607-874-6/TS·7

定 价:150.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

前 言

爱美是人类的天性,其中又以女性为最。

女性最美妙的曲线体现在双腿上,拥有一双纤纤玉腿,散发迷人光芒,是现代女性值得自豪和自信的标志。窈不窈,看细腰。纤纤细腰是女性的追求与渴望,是塑造曼妙曲线不可缺少的条件,而且,细腰的女性最让人觉得有女人味。

瘦身美容已成为现代人的一种时尚,当今社会,瘦身美容手段层出不穷,瘦身美容观念日新月异。社会的进步,科学的发展,人们对瘦身美容的美有了新的认识、新的标准与新的追求。

我们尽心尽力组织人力编写了《瘦身美容一本通》,它紧紧跟随着瘦身美容的新步伐,关注并搜集瘦身美容的最新最科学的方法,与“爱美之心,人皆有之”的人们一起分享。我们相信它能带给爱美的人们一份惊喜、一份希望……实现她们对美的执着追求与渴望。

本书的鲜明特色是强调实用、强调全面、强调科学。内容共分四章,即润泽肌肤、塑身减肥、走出减肥的误区、局部保养。它是你走向科学瘦身美容的最佳朋友。

编 者

2001年12月



第一章 润泽肌肤

第一节 皮肤的结构及功能有哪些

一、皮肤的结构	3
二、皮肤的功能	6
三、皮肤因人而异	7
四、皮肤因地而异	7
五、皮肤因季节而变化	8
六、皮肤因年龄而变化	9
七、油性皮肤	9
八、干性皮肤	10

九、中性皮肤·····	10
十、混合性皮肤·····	10

第二节 怎样美化皮肤最有效

一、干性皮肤的美化·····	11
二、中性皮肤的美化·····	12
三、油性皮肤的美化·····	12
四、混合性皮肤的美化·····	13
五、玉尺美容术·····	14
六、皮肤与月光浴·····	15

第三节 如何利用饮食营养润肤

一、皮肤的生物学特性及饮食对皮肤的影响·····	17
二、皮肤粗糙的饮食调理·····	22
三、根据皮肤选择食物·····	25
四、食物的酸性对皮肤的影响·····	26
五、蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面的作用·····	27
六、饮水与美容的关系·····	28
七、胶原蛋白与皮肤美容·····	30
八、利用水美丽肌肤·····	31
九、使皮肤白皙的饮食·····	32
十、贫血的饮食疗法·····	33
十一、果菜汁的美肤健身作用·····	34

第四节 四季护肤须知

一、春天护肤保养须知·····	37
二、夏季保养皮肤须知·····	39
三、秋天保养皮肤须知·····	41
四、冬季保养皮肤须知·····	43

第五节 用最便捷的方法养护你的容颜

一、雪白肌肤法·····	46
二、请脸蛋吃水果·····	51
三、蜂蜜加鸡蛋美容秘方·····	52
四、果蔬美容法·····	53
五、柠檬美容法·····	56
六、牛奶美容法·····	59
七、杏仁美容法·····	62
八、银耳美容法·····	62
九、蜂蜜美容法·····	63
十、当归美容法·····	65
十一、清水美容法·····	66
十二、食盐美容秘密多·····	69
十三、醋的美容方法·····	70
十四、茶水抗衰老·····	72

第六节 美容食品面面观

一、美容食品举例·····	73
二、美容食疗方·····	93

第二章 塑身减肥

第一节 减肥需要知道哪些知识

一、生理性肥胖和病理性肥胖·····	99
二、导致肥胖的常见原因·····	100
三、血脂与肥胖的关系·····	101
四、脂肪与肥胖的关系·····	103
五、蛋白质与肥胖的关系·····	104
六、糖与肥胖的关系·····	105
七、 T_3 、 T_4 与单纯性肥胖 T_3 、 T_4 的变化·····	106
八、胰岛素与单纯性肥胖人的胰岛素的变化·····	107
九、性激素与肥胖的关系·····	108
十、生长激素与肥胖的关系·····	109
十一、肥胖与免疫·····	110
十二、肥胖与吸烟·····	111
十三、肥胖与性别·····	113

目 录

十四、肥胖与职业	114
----------------	-----

第二节 为什么说减肥的目标是健康

一、体重的概念	114
二、标准体重及其测量法	115
三、判断肥胖的方法	116
四、体脂含量的计算方法	117
五、肥胖的几种类型	119

第三节 胶布减肥法

一、如何拥有理想的身材	120
二、胶布的基本式样	127
三、颈部以上的缠绕法	133
四、胸部、背部、手臂瘦身的缠绕法	139
五、上腹部瘦身的缠绕法	141
六、下腹部减肥的缠绕法	145
七、腿部减肥的缠绕法	148
八、减轻体重的缠绕法	153
九、关于脚趾的缠绕法	155
十、使下半身纤细的方法	158

第四节 怎样减肥才能健康

一、减肥要求科学	160
二、国际减肥原则	162
三、进行饮食减肥的方法	163
四、行为减肥的方法	165
五、胖人选用甜食的原则	166
六、最新热能抽脂减肥的原理	167
七、防止腹部脂肪堆积的方法	168
八、消除下腹部脂肪的方法	169
九、消除大腿脂肪	169
十、药膳减肥的妙方	169
十一、利用中药粥减肥	176
十二、中药药疗减肥法	177
十三、进行补充营养素减肥的方法	179
十四、早餐减肥的窍门	179
十五、服脱脂牛奶减肥的窍门	179

第三章 走出减肥的误区

误区一、用激烈的运动来减肥	183
误区二、洗三温暖减肥	185
误区三、抽烟可以减肥	186

目 录

误区四、利用远红外线减肥	188
误区五、穿束衣裤减肥	189
误区六、吃维生素丸减肥	191
误区七、吃安非他命减肥	192
误区八、吃泻药减肥	194
误区九、光吃菜减肥	195
误区十、光吃蛋减肥	196
误区十一、吃肥肉减肥	197
误区十二、吃水果代替饭减肥	199
误区十三、吃素食减肥	200
误区十四、一天只吃一餐减肥	201
误区十五、用断食法减肥	203
误区十六、厌食法减肥	205
误区十七、不吃米饭减肥	207
误区十八、喝减肥茶减肥	208
误区十九、喝醋减肥	209
误区二十、喝浓茶减肥	210

第四章 局部保养

第一节 怎样使头发清爽飘逸

一、利用植物性蛋白质来增加头发的光泽	215
--------------------------	-----

瘦身美容一本通

二、热与干燥最能造成头发的损伤	215
三、洋葱菜沙拉可促进头发乌黑	216
四、烫发应具有的基本知识	216
五、头发属油性或干性应视分泌物之量来决定	216
六、海水浴后宜用清水洗净头发	217
七、洗发的五项原则	217
八、使用润丝精的目的在于补给头发营养	218
九、洗发后若使用柠檬润丝精,会有清爽的感觉	218
十、红头发的治疗	218
十一、防止脱发的食物疗法	219
十二、头皮屑过多的治疗法	219
十三、头发分叉的处理	220
十四、保护头发的食物	220
十五、头发的保护	221
十六、该选用何种不同的梳子	222
十七、为何洗发不必洗两次	223
十八、为什么无需天天洗发	224
十九、如何有效地洗净头发	225

第二节 乳房的美化方法有哪些

一、乳房美学观	226
二、乳房在女性一生中的几次变化	227
三、持续三个月的健胸操可达扩胸功效	229
四、肥胖者健胸特须注意节食	230

目 录

五、乳癌的成因及自我检查	230
--------------------	-----

第三节 如何缔造纤纤玉指

一、手最能暴露年龄的秘密	233
二、手部皮肤构造不同于脸与身体	233
三、手的保养	234
四、修剪指甲的要点	234
五、由指甲了解自身的健康状况	235
六、精心修护你的第二张脸	236
七、给手以细心的呵护	237
八、寒冬里给手更多的保养	238
九、娇美的玉手需要随时随地养护	239
十、手需要专用的护手霜	239
十一、变粗糙的手指为柔软的玉指	240
十二、干裂多皱纹的手需要美容手套保养	240
十三、正确保养出漂亮的指甲	241
十四、光泽指甲的四种方法	242
十五、锦上添花的润滋指甲膏	243

第四节 如何使你的白齿红唇更美

一、洁白的牙齿使你迷人	244
二、牙齿排列不整齐会造成咬合不全	245
三、下巴活动发出异响	245

四、您口气芬芳吗?	246
五、口腔病的防治	248
六、美化唇部的简易运动	249

第五节 腿及脚部的保养

一、腿趾的美化保养	250
二、双脚的美化保养	251
三、双踝的美化保养	251
四、小腿的美化保养	252
五、大腿的美化保养	252
六、保持足部健康的选鞋法	253
七、腿部不适的自我疗法	254
八、腿部不适的其他疗法	255
九、消除腿部毛病的方法	255

第一章

润泽肌肤

第一节 皮肤的结构及功能有哪些

一、皮肤的结构

纵然有很多女士每天都在皮肤上涂抹面霜,可她们对于皮肤的认识,往往都很肤浅,甚至是“七窍通了六窍”的。有些女士,甚至连自己皮肤属于哪类性质都浑然不知。所有护肤品和化妆品都任由化妆小姐给她们包办,很多时候买回来后才发觉完全不适合自己,平白浪费了大量金钱,也损害了皮肤。所以,要适当地保护我们的皮肤,必须从认识皮肤开始。

皮肤是人体最大的器官,覆盖着整个身体。由于皮肤直接接触外界各式各样的物质,所以会受阳光、温度变化、尘埃和其他常接触的物质影响。

皮肤的厚度平均为 1.4 毫米,不同的部位厚度又各有差异。眼睛周围和嘴唇的皮肤最薄,手掌和脚掌则最厚。皮肤的重量相当大,约为体重的 16%。皮肤具有弹性及抵抗力,能起保护身体的作用。在正常的情况下,新陈代谢促使皮肤不断地更生。

皮肤基本上分为三个不同的层面,由外至内分别为表皮、真皮和皮下组织。