

幸福爱巢丛书

妇幼保健工程首推方案

女性保养

最佳方案



大众文艺出版社



XING FU

妇幼保健工程首推方案
AI CHAO CONG SHU

- 责任编辑/张 彬
俞 杰
杨淑萍
- 装帧设计/孔誉臻

ISBN 7-80171-524-1



9 787801 715241 >

女性全方位保养护理新方案

- ◎ 明目皓齿的保健
- ◎ 雪肌嫩肤的护理
- ◎ 青丝秀发的养护
- ◎ 手足、玉颈的保养
- ◎ 永葆青春活力的N种方法

ISBN 7-80171-524-1/R · 15

全套定价:75.20元 (全四册)

女性保养

最佳方案

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性保养最佳方案/王晓旭编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.9

(幸福爱巢丛书/王晓旭编著)

ISBN 7-80171-524-1

I. 女…

II. 王…

III. 女性—保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091469 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 10 字数 200 千字

2004 年 9 月北京第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 7-80171-524-1/R·15

全套定价:75.20 元(全四册)

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007









前 言

《女性保养最佳方案》科学地指导女性雕琢时尚美丽的韵律,用独特的文化氛围和具体措施,营造现代女人健康、美丽的内涵。

生命的曲线掀动追求的颤音,《女性保养最佳方案》为广大女性展露塑造健康的风景线。做健康女人,美丽、年轻、快乐、自信会永远相伴,让女人的一生保持特有的魅力。

人类已经跨入了 21 世纪,新世纪的健康理念将更加充满社会化、新颖化,这就要求有更多的此类实用书籍问世。一部《女性保养最佳方案》在手,千万健康女性快乐拥有。这是编写《女性保养最佳方案》的初衷,也是我们每一位热衷于人类健康事业,关心人类健康发展趋势者的衷心希望。

编者

2004 年 8 月 18 日



目 录

第一篇 保养为了健与美

第一节 健康是基础	(3)
健康是生命之基	(3)
健康是事业之本	(4)
健康是家庭幸福之源	(5)
诠释健康新概念	(7)
第二节 美丽是追求	(11)
女性美：上帝的恩赐	(11)
女性美：不老的传说	(12)
追求美：不停的脚步	(14)
第三节 健康的法则	(15)
健康行为及影响因素	(15)
培养健康的生活方式	(17)
保持心理健康	(19)

第二篇 全面的健美保养

第一节 保养从“心”开始	(23)
平衡心态 9 种方法	(23)
消除心态疲劳 18 种手段	(27)

宣泄不良情绪 17 法	(33)
第二节 均衡饮食是关键	(40)
我国传统膳食的优缺点	(40)
顺应四季的合理膳食	(43)
时尚的健康饮食	(44)
女性特殊时期的饮食	(48)
第三节 运动才能健与美	(58)
运动为健康保驾护航	(58)
运动遵循的法则	(65)
时尚的运动方式	(73)
第四节 性爱可永葆年轻	(79)
女性魅力的来源	(79)
女性性爱养生	(83)
享受高潮	(85)

第三篇 外在美的保养

第一节 皮肤的保养	(89)
皮肤的日常保养	(89)
皮肤的保养步骤	(92)
皮肤的保养妙法	(94)
中老年妇女皮肤保养	(102)
第二节 洗脸方案	(110)
洗脸用具的选择	(110)
一天应洗几次脸	(111)
应用什么水洗脸	(112)

选择不同的洁面皂·····	(114)
三大理由三项注意·····	(116)
“洗”出美丽的脸来·····	(118)
“贴”出美丽的脸来·····	(119)
第三节 瘦脸方案·····	(120)
塑造瘦脸的四项秘诀·····	(120)
简便易行的“瘦脸”方法·····	(122)
巧用腮红改变脸型·····	(123)
第四节 美脸方案·····	(124)
增强容貌美感·····	(124)
让脸部皮肤运动防衰·····	(126)
防止面色日趋发黄·····	(127)
防止脸部肌肉松弛·····	(128)
第五节 脸部问题的急救·····	(129)
防止脸上出现雀斑·····	(129)
防止脸部过早出现皱纹·····	(130)
通过化妆品阻止皱纹出现·····	(131)
巧去脸上鱼尾纹四招·····	(133)
去除前额皱纹·····	(134)
消除口周条纹·····	(137)
“青春痘”的防与治·····	(138)
防治痤疮小验方六则·····	(140)
色素斑的防与治·····	(141)
黄褐斑治愈有方·····	(143)
毛孔粗大的防治对策·····	(144)

过敏性皮肤的应变措施	(147)
脸上瘢痕的修复法	(150)
第六节 保护眼睛的方法	(151)
眼睛是人心灵的“窗户”	(151)
眼睛的按摩	(153)
经常使用电脑的对策	(154)
防止白内障	(156)
对眼睛有益的食物	(157)
黄体素的作用	(158)
恢复视力的训练方法	(160)
保持眼睛轻松的生活习惯	(161)
第七节 眼睛问题的急救	(163)
防止眼睛过早老化	(163)
中老年人应注意的症状	(165)
第八节 耳、鼻部的保养	(166)
什么样的耳朵为美	(166)
如何扎耳环孔	(167)
扎耳环孔引起并发症处理方法	(167)
长酒糟鼻的原因	(168)
酒糟鼻的治疗	(169)
第九节 美唇方案	(170)
怎样呵护你的红唇	(170)
美唇护唇的秘招	(173)
红唇保湿五步曲	(174)
懒人双唇保湿的妙招	(176)



第十节 牙齿的保养	(177)
保持牙齿年轻的方法	(177)
预防牙周病	(178)
牙线可消除牙垢	(179)
牙齿美白五法	(181)
第十一节 美颈方案	(183)
细心呵护颈部皮肤	(183)
颈部养护的七项注意	(184)
美颈需补充的维生素	(185)
常做颈部淋巴引流操	(186)
第十二节 美发方案	(187)
让头发年轻的保养法则	(187)
滋润秀发的重要提示	(189)
旅游中的秀发防晒术	(190)
合理护发让发型更美	(191)
采用正确的洗发方法	(192)
美发师的五项建议	(193)
正确使用护发素	(194)
春天护养秀发法	(195)
夏天头发会受到伤害	(196)
夏天呵护秀发方法	(197)
冬季保养秀发方法	(199)
快速改善发质的窍门	(200)
中年女性如何预防白发	(202)
八种头发的处理对策	(203)

秀发危机急救五招·····	(205)
头部按摩护发十招·····	(207)
洗发护发的误区·····	(208)
第十三节 拔毛美容·····	(210)
患有多毛症的治疗·····	(210)
拔毛术的美容法·····	(210)
拔毛术的适应症·····	(211)
第十四节 指甲的保养·····	(212)
指甲保养的原则·····	(212)
修指甲的技巧·····	(213)
美化指甲的技巧·····	(217)

第四篇 身材的保养

第一节 胸部乳房的保养·····	(221)
注重饮食调养·····	(221)
胸部健美锻炼·····	(223)
第二节 哺乳期乳房保健·····	(225)
保持乳头清洁卫生·····	(225)
正确的哺乳方法·····	(225)
积极预防乳腺炎·····	(227)
哺乳期不宜过长·····	(228)
第三节 按摩保健法·····	(229)
抚摸按摩法·····	(229)
持刷按摩法·····	(232)
搽油按摩法·····	(232)

腰脊刷擦法.....	(232)
第四节 胸罩与丰乳.....	(233)
胸罩的正确选择.....	(233)
佩戴胸罩需注意的问题.....	(236)
戴胸罩注意对乳头的呵护.....	(238)
戴胸罩不宜贪大求挺.....	(239)
第五节 美腰腹方案.....	(240)
征服小腹突起的妙法.....	(240)
让体态凹凸有致八招.....	(241)
平坦腰腹的饮食方案.....	(243)
苗条腰腹的三个妙招.....	(244)
练就盈盈细腰的对策.....	(245)
第六节 美臀方案.....	(246)
造就美臀的三项措施.....	(246)
紧致圆滑美臀的妙招.....	(248)
现代女性重塑臀线要诀.....	(250)
通过衣饰显示美臀.....	(252)
第七节 护手方法.....	(253)
使双手皮肤不衰老.....	(253)
远离“主妇手”.....	(254)
拥有一双“贵妇手”.....	(255)
手的滋润健美法.....	(257)
第八节 美臂方案.....	(260)
让胳膊秀美的“随身运动”.....	(260)
纤美玉臂的绝妙方法.....	(262)



第九节 美腿方案	(264)
塑造美腿五要素	(264)
造就美腿的食物	(264)
随时随地美腿法	(267)
不同体质的瘦腿秘诀	(268)
对现代女性塑造美腿的建议	(270)
告别粗壮双腿的贴心计划	(271)
纤瘦玉腿的三个秘招	(273)
第十节 足部的保健与护理	(274)
足部的保护方法	(275)
足部的保健运动	(277)

第五篇 女性生理特殊时期的保养

第一节 月经期的保养	(281)
第二节 新婚期的保养	(282)
第三节 妊娠期的保养	(285)
第四节 产后的保养	(287)
第五节 更年期的保健	(289)
第六节 永葆女性性福	(296)