



NÜXING MEIRONG YI YU JI

# 女性美容

## 宜与忌



主编◎陈国珍 孟庆轩



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 女性美容宜与忌

NUXING MEIRONG YI YU JI

主 编 陈国珍 孟庆轩

编著者 陈国珍 孟庆轩 陈卫兵

李海鹏 张素英 林 菲

师 进 魏晓炜 刘晓娟



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

女性美容宜与忌/陈国珍,孟庆轩主编. —北京:人民军医出版社,2004.6

ISBN 7-80194-279-5

I. 女… II. ①陈… ②孟… III. 女性—美容—通俗读物  
IV. TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020190 号

---

策划编辑:杨磊石 加工编辑:陈娟 责任审读:李晨  
版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:李润云  
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店  
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842  
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)  
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)  
网址:www.pmmpp.com.cn

---

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司  
开本:850mm×1168mm 1/32  
印张:10.125 字数:248 千字  
版次:2004 年 6 月第 1 版 印次:2004 年 6 月第 1 次印刷  
印数:0001~5000  
定价:22.00 元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换  
电话:(010)66882585、51927252

## 内 容 提 要



本书是一部从正反两方面介绍女性美容知识和方法的科普读物，共分三部分。第一部分阐述影响美容的各种因素，包括生理、心理、饮食、环境、护肤品等对女性皮肤、形体健美的有利和不利影响；第二部分为美容之宜，即如何进行科学美容，包括美发、美眼、美唇、美齿、美脸、美颈、美胸、美腰、美肤和四肢健美的科学知识与方法技巧；第三部分为美容之忌，列举了 80 余种认识上的误区和不科学、应避免的美容方法。全书内容丰富，通俗易懂，科学性、实用性强。适于各阶层、各年龄段女性阅读参考，亦可供美容行业人员参阅。

责任编辑 杨磊石 陈 娟



## 影响美容的种种因素

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 使皮肤未老先衰的五种原因 .....       | (1)  |
| 使皮肤变黑的几种诱因 .....         | (2)  |
| 威胁容貌的危险信号 .....          | (3)  |
| 心理疾病——看不见的美容杀手 .....     | (5)  |
| 六种伤害肌肤的美容操作 .....        | (6)  |
| 可影响人容貌的药物 .....          | (8)  |
| 心理美容——造就美人的灵丹妙药 .....    | (9)  |
| 情绪美容——不用花钱的昂贵化妆品 .....   | (10) |
| 文化美容——内在成熟的美 .....       | (11) |
| 精神美容——容颜华美的外衣 .....      | (12) |
| 丈夫性格影响妻子容颜 .....         | (12) |
| 恰当用水——最廉价的健身美容剂 .....    | (13) |
| 红葡萄酒——润肤美容的佳品 .....      | (14) |
| 补五脏——容貌美丽不衰的重要因素 .....   | (15) |
| 多吃豆类食物——驻颜美容的窍门 .....    | (18) |
| 蜂胶——美容护肤的佳品 .....        | (19) |
| 生姜+芥末——健身美容的妙招 .....     | (20) |
| 鱼腥草美肤水——保护皮肤自然美的佳品 ..... | (22) |
| 及时补充营养素——美容美发的根本 .....   | (23) |
| 负离子有哪些美容作用 .....         | (24) |
| 羊胎素有哪些美容功能 .....         | (26) |

## 女性美容宜与忌

|                   |      |
|-------------------|------|
| 黄瓜有哪些美容作用 .....   | (27) |
| 能使皮肤变白的食物 .....   | (29) |
| 能消除皱纹的食物 .....    | (29) |
| 能延缓皮肤衰老的食物 .....  | (30) |
| 能使皮肤细腻光洁的食物 ..... | (31) |
| 能使容颜美丽的食物 .....   | (32) |
| 能减肥瘦身的食物 .....    | (34) |
| 能使女性身姿苗条的食物 ..... | (35) |

## 现代女性美容之宜

### 一、美发之宜

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 怎样保养让头发年轻 10 岁 .....  | (37) |
| 滋润秀发的四点重要提示 .....     | (40) |
| 怎样保持烫出的头发波纹长久不变 ..... | (40) |
| 旅游中的秀发防晒术 .....       | (41) |
| 怎样根据脸形选择不同发型 .....    | (42) |
| 怎样根据身高选择不同发型 .....    | (42) |
| 怎样使发型巧配发质 .....       | (43) |
| 怎样合理护发让发型更美 .....     | (44) |
| 怎样采用正确的洗发方法 .....     | (45) |
| 美发师对家庭洗发的五项建议 .....   | (46) |
| 如何正确使用护发素 .....       | (46) |
| 春天护养秀发三法 .....        | (47) |
| 夏天头发会受到哪些伤害 .....     | (48) |
| 夏天怎样呵护你的秀发 .....      | (49) |
| 冬季如何关爱你的秀发 .....      | (50) |
| 快速改善发质的十个窍门 .....     | (51) |
| 中年女性怎样预防白发 .....      | (52) |
| 八种头发的处理对策 .....       | (53) |
| 秀发危机急救五招 .....        | (55) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 快捷安全护发三步曲 .....   | (56) |
| 按摩护发十招 .....      | (57) |
| 需改正的种种损发坏习惯 ..... | (58) |

## 二、美眼之宜

|                    |      |
|--------------------|------|
| 怎样巧文眼线 .....       | (59) |
| 怎样修整出理想的眉毛 .....   | (60) |
| 打造睫毛的诀窍 .....      | (61) |
| 怎样让睫毛变得更美丽 .....   | (62) |
| 怎样让单眼皮美丽动人 .....   | (64) |
| 中年女性如何进行眼部护理 ..... | (65) |
| 眼袋的预防与矫治 .....     | (65) |

## 三、美唇之宜

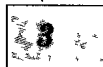
|                      |      |
|----------------------|------|
| 诱人红唇的九步描画 .....      | (68) |
| 涂唇的技巧 .....          | (68) |
| 美唇护唇的秘招 .....        | (69) |
| 怎样呵护你的红唇 .....       | (70) |
| 红唇保湿五步曲 .....        | (73) |
| 懒人双唇保湿的妙招 .....      | (74) |
| 涂口红的六大纪律 .....       | (74) |
| 如何用口红修饰唇形和遮盖唇纹 ..... | (75) |

## 四、美齿之宜

|                  |      |
|------------------|------|
| 现代牙齿美白五法 .....   | (76) |
| 牙齿畸形的原因与整形 ..... | (78) |

## 五、美脸之宜

|                        |      |
|------------------------|------|
| 洗脸用具的选择 .....          | (79) |
| 女人一天到底应洗几次脸 .....      | (80) |
| 女人应用什么水洗脸 .....        | (81) |
| 不同血型的人怎样选择不同的洁面皂 ..... | (82) |



## 女性美容宜与忌

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 选择香皂洗脸的三大理由三项注意 .....  | (84)  |
| 怎样“洗”出美丽的脸来 .....      | (84)  |
| 怎样“贴”出美丽的脸来 .....      | (85)  |
| 塑造瘦脸的四项秘诀 .....        | (86)  |
| 十种简便易行的“瘦脸”方法 .....    | (87)  |
| 怎样巧用腮红改变脸型 .....       | (88)  |
| 怎样增强容貌美感 .....         | (89)  |
| 怎样让脸部皮肤运动防衰 .....      | (90)  |
| 怎样防止面色日趋发黄 .....       | (91)  |
| 怎样防止脸部肌肉松弛 .....       | (92)  |
| 怎样防止脸上出现雀斑 .....       | (92)  |
| 怎样防止脸部过早出现皱纹 .....     | (93)  |
| 通过化妆品阻止皱纹出现的具体措施 ..... | (94)  |
| 巧去脸上鱼尾纹四招 .....        | (96)  |
| 怎样去除前额皱纹 .....         | (96)  |
| 怎样消除口周条纹 .....         | (98)  |
| “青春痘”的防与治 .....        | (99)  |
| 防治痤疮小验方六则 .....        | (100) |
| 色素斑的防与治 .....          | (101) |
| 黄褐斑治愈有方 .....          | (102) |
| 脸部色斑必须内外兼治 .....       | (103) |
| 毛孔粗大的四大原因及防治对策 .....   | (104) |
| 导致敏感皮肤的因素与应变措施 .....   | (106) |
| 脸上瘢痕的修复法 .....         | (109) |
| 面部皮肤家庭护理三招 .....       | (110) |

## 六、美颈之宜

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 怎样细心呵护颈部皮肤 .....   | (111) |
| 颈部养护的七项注意 .....    | (112) |
| 美颈需补充哪些维生素 .....   | (112) |
| 美颈需常做颈部淋巴引流操 ..... | (113) |





## 七、美胸之宜

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 女性乳房的健美标准及保健 ..... | (114) |
| 女性丰挺乳房的秘方 .....    | (115) |
| 女性怎样保养健美的胸部 .....  | (117) |
| 怎样对乳头内陷进行矫治 .....  | (118) |
| 做隆胸手术前后的注意事项 ..... | (119) |
| 如何显露迷人的乳沟 .....    | (121) |

## 八、美臂之宜

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 让胳膊秀美的“随身运动” ..... | (122) |
| 纤美玉臂的绝妙方法 .....    | (124) |

## 九、美手之宜

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 怎样使双手皮肤不衰老 .....  | (125) |
| 怎样远离“主妇手” .....   | (126) |
| 怎样拥有一双“贵妇手” ..... | (127) |
| 怎样保养纤纤玉指 .....    | (129) |
| 初冬护手五部曲 .....     | (129) |
| 美化指甲的技巧 .....     | (130) |

## 十、美腰腹之宜

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 征服小腹突起的妙法 .....   | (131) |
| 让体态凹凸有致八招 .....   | (131) |
| 平坦腰腹的饮食调整方案 ..... | (133) |
| 苗条腰腹的三个妙招 .....   | (134) |
| 如何练就盈盈细腰 .....    | (134) |

## 十一、美臀之宜

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 造就美臀的三项措施 .....       | (135) |
| 紧致圆滑美臀的三大妙招 .....     | (137) |
| 现代女性日常生活中重塑臀线要诀 ..... | (138) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 怎样通过衣饰显示美臀 ..... | (140) |
|------------------|-------|

## 十二、美腿之宜

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 塑造美腿五要素 .....      | (140) |
| 造就美腿的食物 .....      | (141) |
| 随时随地美腿法 .....      | (143) |
| 不同性格体质者的瘦腿秘诀 ..... | (144) |
| 对现代女性美腿的十项建议 ..... | (145) |
| 告别粗壮双腿的贴心计划 .....  | (146) |
| 纤瘦玉腿的三个秘招 .....    | (148) |

## 十三、美足之宜

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 美容勿忘美足 .....    | (148) |
| 怎样使你的足部生辉 ..... | (149) |

## 十四、美肤之宜

### (一) 肌肤美白

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 怎样吃出白皙皮肤来 .....         | (150) |
| 五类都市女性的不同美白处方 .....     | (151) |
| 美白肌肤的五大秘诀 .....         | (153) |
| 美白面容的六项秘诀 .....         | (155) |
| 中医美白对生活习惯的要求及美白验方 ..... | (157) |
| 健美肌肤的三大要领 .....         | (158) |
| 肌肤保湿五项妙招 .....          | (161) |
| 上班族怎样对肌肤保湿 .....        | (162) |
| 保持肌肤湿润的科学做法 .....       | (163) |

### (二) 肌肤护理

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 专家为 25~40 岁女性提出的护肤方案要点 ..... | (164) |
| 女性不同“人体周期”的皮肤保养 .....        | (166) |
| 不同肤质女性的肌肤保湿秘笈 .....          | (167) |
| 不同肤质女性的肌肤不同保养建议 .....        | (168) |
| 中年女性应重视卵巢保养驻颜 .....          | (169) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 在污染的环境中如何呵护肌肤 .....  | (170) |
| 办公室如何拒绝肌肤污染 .....    | (172) |
| 女性夜间怎样美颜 .....       | (173) |
| 女性旅途怎样护理妆容 .....     | (174) |
| 烈日下如何护肤养颜 .....      | (174) |
| 日晒后应进行哪些肌肤养护 .....   | (176) |
| 运动前后肌肤的护理 .....      | (176) |
| 提高皮肤保养效果的六项注意 .....  | (179) |
| 提高美容效果的芳香护理熏蒸法 ..... | (181) |

### (三)四季美容

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 春天女性怎样护理自己的皮肤 ..... | (182) |
| 不同肤质者夏季控油保湿方案 ..... | (183) |
| 秋季女性护肤四步曲 .....     | (185) |
| 秋季护肤的“衣食住行攻略” ..... | (186) |
| 冬季女性美肤十法 .....      | (187) |
| 冬季不同肤质的不同保护对策 ..... | (188) |

### (四)皮肤急救

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 肌肤老化的原因及解决对策 .....     | (192) |
| 晒伤皮肤急救六法 .....         | (193) |
| 受冻后肌肤急救三招 .....        | (196) |
| 女性抢救熬夜肌肤的秘方 .....      | (196) |
| 简单易行的三种“问题肌肤”保养法 ..... | (198) |

## 十五、化妆之宜

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 少女应该怎样化妆 .....      | (199) |
| 深色皮肤女性怎样化妆 .....    | (200) |
| 不同年龄女性的日常化妆技巧 ..... | (201) |
| 特定气质女性怎样化妆 .....    | (202) |
| 怀孕女士怎样化妆 .....      | (203) |
| 戴隐形眼镜女性怎样化妆 .....   | (205) |
| 中老年女性怎样化妆 .....     | (206) |
| 夏日不脱妆的技巧 .....      | (206) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 精致彩妆的八大原则 .....    | (207) |
| 美丽妆容的八个窍门 .....    | (210) |
| Party 妆容八大注意 ..... | (211) |
| 彩妆持久的秘诀 .....      | (212) |

## 十六、美容化妆小窍门

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 家庭简易美容法 .....     | (214) |
| 价廉效佳美容法 .....     | (214) |
| 沐浴美容五法 .....      | (216) |
| 以醋美容七法 .....      | (217) |
| 搓耳捏耳保养容颜的妙法 ..... | (218) |
| 不做手术的除皱美容术 .....  | (219) |
| 随手可做的美颜抗皱法 .....  | (220) |
| 让皱纹迟到的小窍门 .....   | (221) |
| 不花钱的美容术六招 .....   | (222) |
| 使你美丽的十个小窍门 .....  | (222) |
| 使女性扮靓的十个细节 .....  | (223) |
| 厨房靓容小窍门九则 .....   | (225) |
| 国外美容偏方四则 .....    | (226) |
| 既美容又省钱的技巧 .....   | (227) |
| 减肥美容两不误的窍门 .....  | (228) |

## 现代女性美容之忌

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 不宜做双眼皮手术的女性 .....   | (230) |
| 不宜留披肩发的女性 .....     | (230) |
| 不宜频繁染发求美 .....      | (231) |
| 不宜总涂指甲油 .....       | (231) |
| 不宜做眼部整容术的女性 .....   | (232) |
| 孕妇不宜采用的美容护肤手段 ..... | (233) |
| 不宜盲目减肥 .....        | (234) |
| 不宜“节约用水”减肥 .....    | (234) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 不宜用腹泻法减肥 .....          | (235) |
| 不宜用红辣椒减肥 .....          | (236) |
| 不宜束腰节食减肥 .....          | (237) |
| 女性减肥不宜东施效颦 .....        | (237) |
| 不宜单纯以水果代餐减肥 .....       | (238) |
| 不宜频繁使用去头屑洗发水 .....      | (239) |
| 女性红唇保湿四不宜 .....         | (240) |
| 女人扮靓八不宜 .....           | (240) |
| 七类人不宜整容 .....           | (241) |
| 青少年美容七不宜 .....          | (241) |
| 追求漂亮者不宜多吃肉 .....        | (242) |
| 不宜久用口红 .....            | (243) |
| 面部不宜多用化妆品 .....         | (243) |
| 浴后不宜即刻化妆 .....          | (244) |
| 夏季不宜化浓妆 .....           | (244) |
| 不宜经常浓妆艳抹 .....          | (245) |
| 不要忽视化妆品的副作用 .....       | (245) |
| 不宜使用搁置较久的化妆品 .....      | (246) |
| 不宜直接用手指挑用化妆品 .....      | (247) |
| 洒用香水六不宜 .....           | (247) |
| 不宜长期使用一种洗发膏 .....       | (248) |
| 不宜用尼龙梳子梳头 .....         | (248) |
| 烫发次数不宜过多 .....          | (249) |
| “洗肠美容”不可取 .....         | (249) |
| “吃花美容”不科学 .....         | (250) |
| “毒针美容”需谨慎 .....         | (251) |
| “洗血减肥”不可用 .....         | (251) |
| “按摩卵巢”美容是荒唐之举 .....     | (253) |
| “光子嫩肤”不是返老还童的灵丹妙药 ..... | (254) |
| 用“胎盘素”养颜应三思而后行 .....    | (255) |
| 警惕使用“疯牛病”化妆品 .....      | (256) |
| 当心“褪黑素”的副作用 .....       | (257) |



## 女性美容宜与忌

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 果蔬汁敷脸是错误的美容方式 .....    | (257) |
| 不要盲目“驱铅” .....         | (258) |
| 不能把“胎盘组织液”当成美容用药 ..... | (258) |
| 皮肤瘙痒不能乱用药 .....        | (259) |
| 脸上“痘痘”不能用手挤 .....      | (260) |
| 整形手术不可随心所欲 .....       | (260) |
| 注射除皱之弊不容忽视 .....       | (261) |
| 当心“离子烫”发会伤发 .....      | (262) |
| 提防“美甲”易毁甲 .....        | (263) |
| 四种看不见的美容杀手 .....       | (264) |
| 警惕精华素感染 .....          | (265) |
| 警惕化妆品致癌 .....          | (266) |
| 美丽肌肤五大忌 .....          | (266) |
| 女性仪容十忌 .....           | (266) |
| 女性打扮十忌 .....           | (267) |
| 女性化妆十五忌 .....          | (268) |
| 女性使用香水五忌 .....         | (269) |
| 女性发型八忌 .....           | (270) |
| 女性头发保健八忌 .....         | (271) |
| 女性抗衰老防皱纹十忌 .....       | (271) |
| 女性乳房健美八忌 .....         | (273) |
| 夏季美容十忌 .....           | (274) |
| 秋冬护肤五忌 .....           | (275) |
| 怀孕后使用化妆品的禁忌 .....      | (275) |
| 防晒的四大误区 .....          | (276) |
| 使用防晒霜的七大误区 .....       | (277) |
| 使用眼霜的五个误区 .....        | (278) |
| 头发护理的四个误区 .....        | (279) |
| 时尚化妆的七个误区 .....        | (280) |
| 化妆品的“绿色”误区 .....       | (281) |
| 美容消费的六项注意 .....        | (282) |
| 十大劣妆排行榜 .....          | (286) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 应该刷新的美白观念 .....      | (287) |
| 五个似是而非的护肤观 .....     | (288) |
| 破解关于美容的七个谎言 .....    | (289) |
| 六种关于美容护肤的错误观念 .....  | (292) |
| 应修正的十一点有关护肤的错觉 ..... | (293) |
| 进美容院做护理的三个误区 .....   | (295) |
| 五种有损健康的求美之举 .....    | (296) |
| 当心莫掉进美容院美容的陷阱 .....  | (297) |

**附：美容医疗机构、医疗美容科(室)基本标准**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 国家卫生部[1994]第 30 号 ..... | (300) |
|-------------------------|-------|

## 影响美容的种种因素

### 使皮肤未老先衰的五种原因

因为年龄的因素造成身体出现的一系列衰老现象是身体内部的问题,不是可以完全由自己做主就可以改变的。但是加速皮肤变老的外因却是我们不该忽视的。

#### 1. 丰富的面部表情

面部的皮肤是由面部肌肉所支撑的。如果面部表情过于复杂,变化过多,面部表情肌会不断地收缩、扩张,牵动皮肤一起活动。在皮肤弹性和张力不好的时候,就给皱纹创造了最佳形成条件。

对策:当然人总不能不笑、不愁,关键是笑过之后可以用手轻轻按摩一下鼻翼、唇角、面颊,让笑容平复。

#### 2. 长期睡眠不足

睡眠不足可使皮肤调节功能降低,出现皱纹,加速衰老。

对策:晚上 11:00 以后,是皮肤修复的最佳时间。如果错过了,就要补充足够的睡眠时间,并最好是高质量的睡眠。不要忽视睡眠是最好的美容良方。

#### 3. 迅速减肥或缺乏锻炼

因体重的迅速减轻,可以造成皮肤松弛;缺乏锻炼,肌肤的新陈代谢缓慢,肌肤没有活力。

对策:合理控制体重,变化幅度不要太大;有氧运动可以让皮





肤加速呼吸,改善老化现象。

### 4. 环境突然改变或环境恶劣

环境的突然改变,如气温冷热骤变,或长时间使皮肤暴露在烈日下、寒风中,皮肤难以适应,就会变得粗糙,出现皱纹。

对策:在冬夏两季,室内外冷热温差大,可以用手轻捂脸几分钟,给皮肤一个适应冷(或热)的时间,然后再外出。别小看这简单的动作,重视它,你才是在爱惜自己的皮肤。

### 5. 烟、酒、咖啡等用品的刺激

过度就是不宜。这些物质容易给皮肤不良的刺激而使其出现衰老。

对策:当然戒掉最好;如果戒掉不可能,与其接触一定要少而又少。

## 使皮肤变黑的几种诱因

人的皮肤经过强烈的日晒容易变黑,但皮肤变黑还有另外很多原因。

### 1. 洗澡时太用力

洗澡时如用力过大或反复进行揉搓皮肤,亦可导致皮肤变黑,谓之“摩擦黑变病”。摩擦黑变病的奥秘尚未完全揭开,很多专家认为与用力搓澡有关,主要是由于局部皮肤受到强大摩擦压迫等机械刺激所致。多发生在洗澡时常用浴巾或化纤类搓澡巾用力摩擦的人。表现为淡褐色到暗褐色的色素沉着,呈弥漫网状,多发于锁骨、肋骨、肩胛、肘、膝等骨骼隆起处。

### 2. 食物

某些富含铜、铁、锌等金属元素的食物也可使皮肤变黑,这是因为这些金属元素可直接或间接增加与黑色素生成有关的物质的数量与活性。这些食物主要有肝、肾、牡蛎、虾、蟹、豆类、核桃、黑芝麻、葡萄干等。