

现代生活实用百科全书

THE MODERN LIFE ENCYCLOPEDIA OF CHINA

美容与保健手册

现代生活实用百科全书

美容与保健手册

主编：冯国超

撰稿：曾日华



远方出版社

责任编辑:王松年 苏那嘎
王炜烨 胡丽娟

现代生活实用百科全书

冯国超 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街 15 号)

* * *

新华书店经销

北京市朝阳区京东印刷厂印刷

* * *

850×1168 毫米 大 32 开 518 印张 12470 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—500

ISBN 7-80595-686-3/G·175

全套定价:5800.00 元(全 46 卷)



目 录

如何拥有美	(1)
什么是人体美?	(1)
如何看待人体美?	(2)
什么是美的仪态	(4)
什么是好的“态”?	(7)
什么是女子的“媚”?	(9)
女子如何以貌动人?	(10)
如何保持美好的心境?	(11)
如何拥有娇美的皮肤	(14)
认识我们的皮肤	(14)
如何护理娇美的皮肤?	(17)
如何拥有水色的皮肤?	(18)
如何保养油性皮肤?	(20)
皮肤健美需要“神通”吗?	(21)
怎样做天然拉皮美容?	(23)
怎样根据不同气候巧护皮肤?	(24)
什么是皮肤的老化与预防?	(26)
怎样保护眼部皮肤?	(27)
怎样靠膳食美容?	(28)
抗皱纹健美操	(29)
如何测试皮肤的年龄?	(30)
如何确定皮肤的类型?	(31)
如何利用淋浴保养皮肤?	(32)



如何拥有健康的头发？	(33)
认识我们的头发	(33)
洗发时应注意哪些问题？	(34)
吹干头发时应注意什么？	(35)
如何让漂洗更有新意？	(35)
为什么会脱发？	(35)
头发分叉怎么办？	(36)
怎样营养自己的秀发？	(37)
怎样保持头发的美丽健康？	(38)
如何识别和使用染发剂？	(39)
如何用自然染料染发？	(41)
怎样让短发更美丽？	(42)
夏天留长发怎么办？	(43)
怎样梳理不同类型的头发？	(43)
化妆美容还您花容月貌	(45)
什么是正确的化妆？	(45)
如何正确认识女性化妆？	(46)
化妆时应注意什么？	(47)
化妆时你需要什么工具？	(48)
护唇用品都有哪些？	(48)
涂唇膏的几点有益的建议	(50)
给嘴化妆有哪几个步骤？	(50)
怎样巧点唇红？	(51)
怎样选择口红？	(52)
怎样自制天然唇膏？	(54)
如何防止口红渗出唇廓？	(55)
如何靠口红改变嘴唇的薄厚？	(55)
怎样巧卸口红？	(55)



如何正确涂睫毛膏？	(56)
涂眼影时应注意什么？	(57)
如何巧涂眼影？	(57)
如何美化自己的睫毛？	(58)
怎样选用睫毛胶？	(59)
画眼线有何窍门？	(60)
如何使眼部化妆左右平衡？	(60)
怎样将单眼皮化妆成双眼皮？	(61)
如何遮盖眼睛周围的细小皱纹？	(62)
如何给不同类型的眼睛化妆？	(62)
佩戴眼镜的女士应如何化妆？	(63)
做双眼皮手术时应注意什么？	(64)
何种眉型最富有美感？	(66)
如何巧修眉毛？	(67)
纹眉是怎么回事？	(68)
什么是仿真纹眉？	(70)
如何巧使黛眉如钩	(72)
什么香水适合你？	(73)
如何正确使用香水	(73)
怎样制作你自己独特的香水	(77)
夏日彩妆如何化？	(77)
秋冬彩妆如何化？	(79)
不同年龄的女性应如何化妆？	(80)
如何化淡妆？	(82)
如何化生活妆？	(85)
如何使指甲五彩生辉？	(87)
如何保养指甲？	(88)
怎样巧涂指甲油？	(89)



如何选择化妆品？	(90)
使用化妆品要掌握什么样的适量标准？	(92)
使用化妆品应注意的事项？	(93)
目前化妆品有怎样的流行趋向？	(95)
化妆盒里的玻璃纸可以不要吗？	(96)
男女化妆品可混用吗？	(97)
不宜化妆的人应如何化妆？	(97)
化妆中出现皮肤过敏怎么办？	(98)
化妆时出汗怎么办？	(98)
如何根据不同的脸型化妆？	(99)
如何根据不同的容貌特点化妆？	(100)
如何靠化妆掩盖雀斑、黑痣？	(102)
怎样用面部按摩减少皱纹？	(102)
如何纠正化妆手误？	(103)
快速化妆法	(103)
如何正确的卸妆	(104)
怎样预防化妆品皮肤病？	(105)
性爱是最佳美容良方	(107)
如何拥有健美的身材？	(109)
什么是好的健美标准？	(109)
如何塑造诱人的曲线？	(110)
如何快速拥有模特般的线条？	(111)
如何拥有一副婀娜的腰？	(113)
女性为何不应束腰？	(114)
如何保持乳房的美丽？	(115)
如何防止中年发福？	(116)
如何消除“罗汉肚”？	(117)
日常减肥如何进行？	(119)



一周三日减肥法	(120)
什么是吸脂术?	(122)
减肥新法 26 则	(123)
有哪些食品有助于健美?	(128)
哪些药物影响女性健美?	(129)
女性健美体操二十四组	(131)
第一组 少女腹肌练习操	(131)
第二组 腰腹健美操	(132)
第三组 静力性肌肉锻炼操	(134)
第四组 健美内脏	(136)
第五组 健美脚和手臂	(137)
第六组 健美腹部、大腿	(137)
第七组 健美腰部	(138)
第八组 纤细腰部	(139)
第九组 匀称腰部	(139)
第十组 消除腹部赘肉	(140)
第十一组 使下部匀称	(141)
第十二组 结实腰部	(142)
第十三组 消除臀大肌松弛	(142)
第十四组 使腿修长健美	(143)
第十五组 美化腿部	(144)
第十六组 苗条腿部	(145)
第十七组 健美脚踝	(145)
第十八组 健美足部	(146)
第十九组 创造优美曲线	(147)
第二十组 健美肌肤	(148)
第二十一组 苗条手臂	(148)
第二十二组 优美肩膀以下曲线	(149)



第二十三组 健美腰部曲线	(150)
第二十四组 阳台健身法	(151)
第二十五组 国际流行的健美操	(152)
男性健康与保健	(153)
日常保健	(153)
1. 影响男子身心健康的因素	(153)
2. 保持良好的心理健康	(154)
3. 消除紧张的有效方法	(156)
4. 闭目养神的益处	(157)
5. 聊天——男人的健脑健身术	(158)
6. 保持适当的休息	(159)
7. 几种简单的自我保健方法	(161)
8. 保持适当体力活动的益处	(161)
9. 适当喝茶有益健康	(162)
10. 获得良好睡眠的有效方法	(163)
11. 简单摩擦法的益处	(164)
12. 面部摩擦的益处	(165)
13. 几种简单的眼睛保健方法	(165)
14. 叩齿——传统、有效的健齿法	(167)
15. 下颌保健方法	(168)
16. 头发保健方法	(169)
17. 头部按摩法	(169)
18. 耳部按摩法	(170)
19. 治愈耳鸣摩擦法	(171)
20. 上肢按摩法	(171)
21. 振臂保健方法	(172)
22. 活动手指促进大脑功能	(173)
23. 活动肩膀可减轻疲劳	(174)



24. 保持科学的坐姿	(174)
25. 保持科学的立姿	(175)
26. 日常轻松健身方法	(176)
27. 手掌摩擦内脏保健法	(177)
28. 手掌摩擦肾部保健法	(178)
29. 手掌摩擦膝部保健法	(178)
30. 背部保健法	(178)
31. 摩擦胫部保健法	(180)
32. 摩擦脚腕保健法	(180)
33. 除去脚底老茧新法	(181)
34. 强身健体的大雁功法	(182)
35. 轻松自然的放松功法	(182)
36. 延年益寿的养气功法	(183)
37. 吸气养肾的回春功法	(184)
38. 按摩腹部健身法	(185)
39. 自我协调的强壮功法	(186)
40. 一年中不同季节的养生方法	(187)
不同年龄阶段的男性生活保健常识	(192)
1. 男孩春季蚕豆黄疸	(192)
2. 青少年乳房硬块	(193)
3. 中年男人要保持生活的规律性	(193)
4. 中年男人须避免用脑过度	(194)
5. 男性更年期的特点及自我调节	(195)
6. 保持良好的心理健康	(197)
7. 更年期综合症的治疗	(198)
8. 更年期骨质疏松症的治疗	(199)
9. 更年期骨性关节炎	(200)
10. 更年期的理想性生活	(201)



11. 更年期“壮阳药”的使用	(202)
12. 男性更年期的平稳过度	(203)
13. 更年期的适当体育锻炼	(204)
14. 更年期的合理饮食	(205)
15. 更年期的肾部保健法	(206)
16. 更年期宜食的谷物	(207)
17. 更年期宜食蔬菜	(208)
18. 更年期宜食的果品	(210)
19. 有效治疗老年人的智能降低	(210)
20. 老年男子不宜暴怒	(211)
21. 老年男子饮水要适量	(212)
22. 种植花草有益健康	(212)
23. 老年人钓鱼乐趣多	(213)
24. 老年男子要及时补充维生素	(214)
25. 红薯——老年男子的保健食品	(215)
26. 老年男子参加体育锻炼的注意事项	(216)
27. 老年男子参加体育锻炼的“十忌”	(216)
28. 老年男子跑步健身的注意事项	(217)
29. 消除锻炼后疲劳的有效方法	(218)
30. 老年男子科学适当的健美运动	(219)
31. 有效消除老年男子膝部疼痛的方法	(220)
32. 有效防治便秘的方法	(220)
33. 老年男子养生的注意事项	(221)
34. 老年男子养生的原则	(221)
常见疾病的自我预防与治疗	(222)
1. 变态人格的类型与治疗	(222)
2. 唇色是健康的信号	(223)
3. 男子脱发的原因	(224)



4. 预防脱发的方法	(225)
5. “少白头”的原因及治疗	(226)
6. 肩周炎的预防与治疗	(227)
7. 股癣的预防与治疗	(228)
8. 汗斑的预防与治疗	(230)
9. 多汗症的预防与治疗	(231)
10. 腰部运动治疗	(232)
11. 手腕、脚腕运动促使头脑清醒	(233)
12. 糖尿病自检法	(234)
13. 自查健康状况的简单方法	(234)
14. 男人“女性化”表现的成因	(234)
15. 隐睾症的原因及治疗	(235)
女性健康与保健	(238)
健美保健	(238)
1. 眼睛保护法	(238)
2. 治近视眼——PRK 手术	(240)
3. 脸上长斑的原因	(241)
4. 有效治疗冬季皮肤瘙痒	(241)
5. 牙齿洁白健美法	(242)
6. 科学使用和保护假牙	(244)
7. 发质可以体现健康状况	(245)
8. 治疗头发油腻的护理方法	(247)
9. 烫发应注意的问题	(248)
10. 烫发后的日常护理	(248)
11. 头发过长会影响智力	(248)
12. 合理搭配内衣, 保持优美体态	(249)
13. 胸部健美训练法	(250)
14. 优雅体态训练法	(252)



15. 保持优美体型的标准 (253)
16. 优美体型的锻炼 (254)
17. 女士优美的坐姿 (256)
18. 姿态优美训练法 (257)
19. “助醒操”训练法 (259)
20. 闲暇时训练法 (260)
21. 消除电脑操作疲劳的方法 (261)
22. 斜肩矫正训练法 (263)
23. 背部锻炼法 (264)
24. 驼背矫正自治法 (266)
25. 腰部锻炼法 (268)
26. 腿部健美训练法 (269)
27. 脚部健康的自我保健 (270)
28. 腹部健美训练法 (271)
29. 臀部健美训练法 (272)
30. 腰腹部脂肪消除法 (274)
31. 治疗 O 型腿的方法 (275)
32. 治疗 X 型腿的方法 (276)
33. 科学合理地制定减肥计划 (277)
34. 加强运动可防止癌症 (278)
35. 爬楼梯有益身心健康 (279)
36. 旅途自我保健法 (279)
37. 自我治疗晕车晕船法 (280)
38. 旅途中治疗便秘的方法 (281)
39. 日常按摩保健法 (282)
40. 科学选择休息方式 (282)
41. 科学控制妊娠发胖 (283)
42. 孕期妇女锻炼法 (284)



美容保健	(285)
1. 面部除皱法	(285)
2. 保持健美身材的饮食原则	(286)
3. 保持合理饮食习惯	(287)
4. 促进入睡的几种食品	(287)
5. 每天需保持摄取的保健食品	(288)
6. 具有美容作用的保健食品	(289)
7. 孕期妇女的美容保健	(290)
8. 冬瓜的减肥美容功效	(291)
9. 豆芽的防癌作用	(292)
10. 猪蹄的美容保健功效	(293)
11. 巧用食盐保健法	(293)
12. 少食肥肉有助于皮肤保健	(293)
13. 多食水果蔬菜有助于皮肤增白	(294)
14. 海狗肉——珍贵的食疗补品	(295)
15. 钻耳洞时应保证清洁卫生的操作	(295)
16. 保持卫生清洁地使用唇膏法	(295)
17. 正确认识健美丰乳膏的副作用	(296)
18. 避免就诊前的化妆	(296)
19. 使用护肤品应注意的问题	(296)
20. 保证在皮肤状况良好时化妆	(297)
21. 保证合理的青春期营养供给	(297)
22. 谨慎对待美容手术	(298)
23. 消除双下巴的自我锻炼法	(299)
女性卫生保健	(300)
1. 妇科常见疾病的预防与治疗	(300)
2. 月经期常识	(301)
3. 引发外阴瘙痒的原因及其预防和治疗	(303)



4. 常见的阴蒂疾病的预防与治疗	(304)
5. 有效治疗原发性痛经	(306)
6. 绝经前应定期检查胆固醇的变化	(306)
7. 有效预防宫颈癌	(307)
8. 有效治疗子宫肌瘤	(307)
9. 新婚夫妇的饮食卫生	(308)
10. 科学安排蜜月旅游	(309)
11. 晾晒内衣要保证卫生	(310)
12. 不应草率服用阿斯匹林	(310)
13. 正确认识维生素 C 的功效	(310)
养生之道	(312)
饮食保健	(312)
1. 人体一天所需的营养素指标	(312)
2. 有健脑功能的食物	(313)
3. “哈佛”饮食保健法	(313)
4. 夏天饮食的合理搭配	(314)
5. 选食蔬菜的原则	(315)
6. 每人每天食用油脂的标准	(316)
7. 治疗老年人呕吐	(317)
8. 生吃鸡蛋弊处多	(318)
9. 吃与喝不宜同时进行	(319)
10. 饮用凉开水有益健康	(319)
11. 冷饮和常见不适症	(320)
12. 日常饮食中需科学保持营养成分	(321)
13. 人体应补充足量的纤维素	(322)
14. 食欲病变的信号	(323)
自我保健	(323)
1. 保持心态平衡, 有利维护健康	(323)



2. 自我保健法 (324)
3. 春困思睡解除法 (325)
4. 一年中不同季节的养生法 (326)
5. 春季补养法 (327)
6. 夏季养生法 (328)
7. 夏季补养法 (329)
8. 秋季养生法 (330)
9. 冬季补养法如何饮食调理与进补? (331)
10. 失眠自疗法 (333)
11. 消除紧张有益健康 (334)
12. 明亮的光线对人体健康的影响 (335)
13. 服装的质地对人体健康的影响 (335)
14. 编织毛衣对人体健康有益 (335)
15. 疲劳消除法 (336)
16. 正确理解休息的意义 (337)
17. 长寿者的共同特征 (337)
18. 缓解偏头痛的方法 (339)
19. 治疗感冒的自我保健法 (339)
20. 有效治疗鼻出血 (340)
21. 开发大脑左半球可预防脑溢血 (341)
22. 腰酸背痛的自我保健法 (341)
23. 避免养成憋尿习惯 (342)
24. 耳鸣的自我疗法 (343)
25. 花粉症的症状与发作时期 (343)
26. 冬春季哮喘病的自我预防 (344)
27. 糖尿病自调保养法 (344)
28. 口臭形成的原因及治疗 (345)
29. 口疮的防治 (347)



- 30. 腋臭的防治 (349)
- 31. 激素类药物使用时的注意事项 (350)
- 32. 延缓衰老的自我调节方法 (351)
- 33. 中年人防止早衰的原则 (352)
- 34. 坚持适度的锻炼可减缓老年人的骨骼退化 (353)
- 35. 电子污染的危害及其防治方法 (354)