

世界最新美容术

崔惠萍
康春增 编

奥林匹克出版社

目 录

第 一 章	你想漂亮，你就会漂亮	(1)
第 二 章	合理的食品	(4)
	维生素.....	(9)
	矿物质.....	(14)
	关于饮料.....	(16)
	吃什么，什么时候吃和怎样吃.....	(19)
	保持标准的体重.....	(22)
	饮食制度.....	(25)
第 三 章	体育的积极作用	(35)
	用跑步减肥但是要非常小心.....	(39)
	韵律操.....	(41)
	准备好到海滨浴场去.....	(43)
	冬天休假.....	(46)
	噢，睡眠，我善良的保护者.....	(48)
第 四 章	光荣永远属于水	(51)
	谈谈盆浴.....	(51)
	请和淋浴交朋友.....	(56)
	在浴室里.....	(57)
	桑那浴的美容功能.....	(61)
第 五 章	皮肤的护理	(62)
	皮肤的结构.....	(62)

	皮肤是健康的一面镜子·····	(63)
	洗脸·····	(64)
	深洗皮肤方法·····	(68)
	压布和面膜·····	(71)
	按摩和面部、颈部操·····	(73)
	假如你长了雀斑·····	(77)
	毛细管扩张·····	(78)
第 六 章	家庭美容 ·····	(76)
	蜜蜂的奉献·····	(82)
	比金字塔还古老·····	(84)
	作为美容的药物植物·····	(84)
	园子里的美容品·····	(89)
第 七 章	美容膏霜 ·····	(92)
	美容工业的产品·····	(92)
	怎样使用膏霜·····	(93)
	怎样保护膏霜·····	(94)
第 八 章	眼睛宛如星辰 ·····	(97)
第 九 章	朱唇玉齿添魅力 ·····	(104)
第 十 章	手的护理 ·····	(106)
	修指甲术·····	(108)
第十一章	脚的护理 ·····	(111)
	修脚术·····	(113)
第十二章	关心秀发 ·····	(114)
	护理头皮和头发的方法·····	(114)
	洗发和卷发·····	(114)
	护发剂·····	(115)

	染 发·····	(117)
	什么样的发型与脸型相配·····	(119)
第十三章	美容化妆 ·····	(127)
	美容化妆品·····	(130)
	化妆的基本步骤和方法·····	(133)
	卸 妆·····	(137)
	不同年龄的化妆风格(护肤)·····	(140)
	不同年龄的化妆风格(护脸)·····	(142)
	不同年龄的化妆风格(打扮)·····	(143)
第十四章	各种气味的交响乐 ·····	(146)
	香味的来源·····	(147)
	怎样制造香水·····	(150)
	挑选香水问题·····	(153)

第一章 你想漂亮，你就会漂亮

人们大都希望周围的人喜欢自己，尽管并不是所有的人都承认这一点，而且也不是所有的人都善于作到这一点。亘古以来，美貌可以唤起好感和爱情。外貌就像一个人的名片一样，人们根据外貌对我们作出的评价，要先于我们自我介绍和所说的第一句话。尽管根据人的外表来评价人有失公正，但是，在现实生活中，却往往会这样。这也正是任何年龄的妇女都希望自己看来年轻漂亮的一个重要原因。

如果一个人不具备善良、聪慧等高尚品德，那么颇有魅力的外表是没有多大意义的。但是，生活却常常报复那些不重视外表的妇女，家庭不和常常始于妻子失去魅力，在家里出出进进，邋里邋遢，不修边幅……

如果不作出任何具体行动去追求美，那么想作个有魅力的人，常常只停留在愿望上。当然，要想外表美，还必须掌握一些美容方面的知识和诀窍儿。

究竟什么是美容呢？美容是一门科学和艺术。它经过了很长的发展道路。在古希腊就已经有了“美容师”这种职业。美容师帮助妇女用化妆品遮盖面部的缺陷。本书向读者介绍了美容化妆的具体方法和技巧。

“健”与“美”两个词相提并论是很常见的。做个当代的美人，应该是舒展挺拔，运动型的。奥林匹克宗旨响彻当今世界。任何级别的体育比赛，不论对参加者，还是观众来

说，都是青春、力量与优雅的盛会，就是说，是美的盛会。所以，这本关于美的秘诀一书，不能没有体育锻炼和运动的章节。

皮肤对面部的美具有重要意义。当一个人的皮肤光滑而富有弹性的时候，是令人喜爱的。睡眠不足，饮食不当，活动量小，会反映到整个机体上，当然，也会影响皮肤美。

读者想了解各种美化皮肤的方法，这些方法在没有专家帮助的情况下，掌握并不复杂，而且在家庭也可以独立采用。

为了达到预期效果，在护理面部和身体皮肤时，重要的是选择适当的美容化妆品。所以，本书将详细地描写化妆品的成分，性能及对皮肤的保护、保养、清洗和滋润作用。

如果对于食品没有足够的重视，要保持皮肤的健康和美观是很困难的。应该指出，合理的食谱对保持美观的体型是必须的。本书要向读者介绍合理的食物，美容食品……

在本书中，相当大的篇幅讲了水疗法。专家们确信，水疗不仅会减少疾病，延缓衰老，使我们变得美丽，而且会得到巨大的享受，使机体会有一股心理上的强大力量。

在这本书里，读者将找到如何护理头发、眼睛、牙齿的有益知识，了解到对手和脚部的修饰方法。

精心护理的秀发与脸型相配的发式，很能美化人。虽然发式是个人的爱好，但是，仍存在着在选择时应遵循的一定规则，关于这一点，本书有一章专门谈到。

在医学和美容方面，越来越广泛地采用天然产品，它们对预防和治疗容貌的缺陷，效果很高，能够很好地促进皮肤的新陈代谢过程，在周围环境不利的影响下，可以保护皮肤。

利用天然原料可以自制面膜、雪花膏、浸液和润肤液。但是，应该小心谨慎，在工艺上要完善，以免有害于自己。本书将奉献一个经过试验的家庭制作方法。

很遗憾，美容暂时还没有找到一种有特效的，可以使妇女变得长久年轻、漂亮的甘香酒剂。只有把综合性的手段同健康的积极的生活方式结合在一起，美容才是行之有效的。

青春之美，这是命运的馈赠。在整个生命过程中，保持美貌，则是目标明确的顽强劳动的成果。许多女性总是身材匀称挺拔，发式精心梳理，衣着入时大方，看上去比自己的年龄要年轻得多。目睹我们同时代的女性的风采，怎能不回忆起莎士比亚的诗句呢！“有多少美丽的面庞啊！人生是如何的美呀！这些人的新世界是多么美好啊！”热爱生活的人们，您想漂亮，经过努力，您就会如愿以偿。

第二章 合理的食品

食物是人类生存的基本条件之一。必须的食品数量、质量和品种，以及适时和有规律的就餐，影响着人的健康和劳动能力。合乎规定的食物，是保持美貌的最重要的条件之一。

吃什么和怎样吃，取决于很多因素。没有这样一种食品，即可以毫无保留地把它向任何人推荐。推荐需要考虑到年龄、劳动和生活条件。可是，如果一个人不完全健康，那么，只有治病的医生才有权提出给他吃什么食品。

在本章中，讲述的仅仅是我们食物的基本组成部分；谈的是某些食品的含热量，还说明了我们的食品应该是什么样的。

食物的基本组成部分是蛋白质、脂肪和碳水化合物

食物进入我们的机体后要进行加工。这时，食物成分中的蛋白质、脂肪和碳水化合物，由于受唾液和胃液的作用分解，再被肠壁吸收，进入血液，血液又把它们输送到身体的每个组织，换而言之，即供养身体。因为吃了食物，我们才能用“建筑材料”供应身体的各个机能和组织，以便于恢复被破坏了的细胞，形成新的细胞，并产生能量来完成它们的特殊工作。由此，不难作出这样的结论，即食物需要在必要的比例上保持身体所需要的一切营养物质。

现在谈一谈关于含热量问题。它是不久前才被认为是衡量食物价值的重要标准。毫无疑问，肌肉组织、心脏、肝、胃、肾等器官，正常工作，需要能量，就连睡觉也是如此。体重一公斤在一小时内的能耗为一大卡热量。如此算来，一个20—40岁的成年妇女，一昼夜要消耗2200—2400大卡热量。但是，这些平均数字，由于劳动的性质和条件也可能起变化。如体力劳动，特别是室外劳动，能量需要就较多，而从事脑力劳动的妇女，需要的热量就比较少。当然，为了保持健康，身体消耗掉多少热量，就需要补充多少热量。碳水化合物，特别是糖分，是供给肌肉燃料的根本来源。尽管碳水化合物所含能量比脂肪低得多，但是它们比较快地能分解，并且送入血液中。然而，在糖分过剩的情况下，它们可以转变为脂肪，并沉积在皮下纤维质中、腹腔中及一些内部组织的周围，而导致肥胖，甚至肥胖病。特别是那些身体发胖的人，在吃甜点心、糖果及喝茶放太多糖时，应该记住这一点儿。保持健美的可靠方法是建立在降低食糖量的基础上的。而做到这一点并不困难，只要不饮用甜食及甜的饮料即可，也应该限制食过量的面包。

不久前人们曾认为，纤维质是无益的，因为在肠子里它不能分解并为身体所吸收。虽然纤维质确实不溶解于水，也不被吸收，但是，在食物消化过程中，它起着极为重要的作用。纤维素能促进分离出过剩的脂肪酸，它对预防动脉粥样硬化及心脏局部贫血症是很重要的。果胶在成熟的水果、甜菜、萝卜、胡萝卜、小洋萝卜里面特别多，它能很好地与胆汁酸化合，并把多余部分从身体中带出去。这可以防止形成胆结石。食物中纤维素和果胶不足，可以使潜伏有龋齿病和

多尿症的人诱发此病。因此，纤维质在消化过程中，对每个人无一例外地起着良好的作用。

碳水化合物和纤维质最好的来源是蔬菜、水果以及各种植物食品。根据营养学家的意见，这些食物应该占一天口粮的百分之六十五。蔬菜、水果、凉拌青菜含有丰富的维生素和矿物盐，它们有效地影响着正常的新陈代谢，并促使更好的消化和吸收其他食物。在食物中若有蔬菜，比光吃面包、肉、鱼、鸡蛋，胃液分泌要多一倍。有些用作佐料的蔬菜（如葱、姜、蒜）含有所谓植物杀菌素，即具有药物性能的物质。古希腊罗马医生迪奥斯科利德还曾指出，对于咳嗽、虚弱和胃失调病人蒜可以改善食欲。蒜已进入现代合成药物的行列。例如，阿洛霍尔是肝脏和胆囊的忠实助手。这种药片是由动物胆汁、荨麻汁、活性炭和干蒜汁精组成的。蔬菜和水果的所有药用性能，大概是数不胜数的。

蛋白质是食物的最主要组成部分，对此已有不少论述。食物中缺少蛋白质，皮肤将变得缺乏弹性，过早地出现皱纹，而头发将变得稀疏纤细，失去光泽，干燥易折。

有趣的是这种蛋白质本身，机体并不需要。它在进食之后，也只能保存几分钟。在胃里，酵素把蛋白质分解为氨基酸。就是这些氨基酸成了合成新细胞代替那些在组织更新过程中死去的细胞所必须的最重要的建筑材料。重要的是要知道，成年人的机体在正常条件下并不积累储存蛋白质。因此，他就需要经常适期地获得必须的氨基酸。已知的氨基酸共有200多种。但是，最重要的有22种，而其中有9种不能在身体中合成。因此，我们只能从食物中得到它们。科学家们已经查明，蛋白质的消耗，应该同能量的需求保持一定的对

应关系。大约85克蛋白质（或者全部口粮的百分之十一到十三）就能完全保证身体对必不可少氨基酸的需求。其中动物蛋白和植物蛋白的比例是1:1。只有在这种情况下，才能达到高的生物营养价值。然而，随着年龄的增长，应该偏重于多吃植物蛋白，因为它更容易被身体所吸收。必不可少的氨基酸来源是牛奶和奶制品。牛奶中包含有足够的各种必须的氨基酸。对中老年人来说，牛奶是预防动脉粥样硬化的好食品。尽管牛奶的脂肪含有一定数量的胆固醇，但它没有机体中积存的危险，因为牛奶里就含有胆固醇的对立面——卵磷脂。酸奶制品比牛奶会更有益。在乳酸菌的作用下，蛋白质部分地被分解，这会改善和加速氨基酸在身体中吸收。在乳浆中积存着牛奶酸，可遏制腐烂性微生物在肠里发展，并加剧有益细菌的增多。

最能保持氨基酸成分平衡的蛋白质食物是酸凝乳。酸凝乳作为现成的营养食品是很多世纪以来任何餐桌上都受欢迎的菜。酸凝乳的主要特点是蛋氨酸的含量相当高。蛋氨酸参与合成另一种氨基酸——胆碱，这首先是那些很少运动的人以及中老年人所必须的。它能预防脂肪肝。酸凝乳的其他氨基酸参与组成红血素，红血素不足会引起恶性贫血病，此外，还能调节肾和甲状腺的活动。身体里缺少赖氨酸（它在酸凝乳中也不少）会减少血液所必须的红血球。而色氨酸不足将引起抑郁症。

各种奶酪，作为蛋白制品，具有巨大的价值。如果您每天也把奶酪列入习惯食谱的话，您就可以放心，容易消化的蛋白质能充分保证身体的需要。

肉和鱼是动物蛋白质的很好来源。从古代起，肉和鱼在

人的食物中就曾起过最重要的作用。除了氨基酸之外，肉和鱼里面还含有营养的、保护机体的化合物、矿物盐和维生素。但是，建议中老年人只吃禽类和动物的瘦肉。牛、猪、羊的脂肪，应该几乎甚至全部除去。同样，最好也避免吃肥肉罐头和香肠。

关于鱼肉也是如此。新作好的瘦鱼肉，机体消化大大快于其他肉，并且几乎完全可以吸收。在鱼肉里面含有维生素A₁，B₁₂和人体必须的微量元素，特别是海鱼，其中含有不少碘。但是，肥鱼肉——沙丁鱼、西鲱鱼——含胆固醇很高；因此，中老年人进食应当节制。蛋白质的最好来源是各种不同的海产品，如：乌贼、虾、淡菜、“海洋”糊剂……。在植物食品中也含有蛋白质，如：黄豆、花生、向日葵籽、土豆等，都含有不少蛋白质。

现在谈谈蘑菇这种极好的蛋白质来源。用蘑菇作的食物，芳香味美，营养丰富。蘑菇产生的热量比蔬菜高，含有氨基酸平衡的化合物，具有丰富的碳水化合物、有机酸和矿物质。例如，香菇就含磷量而言，不亚于鱼。各种鲜蘑、干蘑和醋渍蘑对身体都是有好处的。

很多菜都是用脂肪加工的。脂肪不仅使食品外观好看，提高热量，而且能完成在机体中进行的重要动力功能。研究食品问题的科学家已经肯定，在对幼小（供试验用的）动物试验过程中，在食物中完全没有脂肪的情况下，其中有一半死亡，而其余的则生病。脂肪是各种神经组织必不可少的组成部分。维生素A、D、E、K都是脂溶性的。如果妇女不吃奶油和植物油，滋润皮肤的天然脂肪的质量就没有保证，而这种天然脂肪的作用是什么化妆品所不及的。

各种脂肪的基础是甘油和脂肪酸。它们分成极限的（饱和的）和非极限的（非饱和的），前者比较常见于动物脂肪中，后者则常见于植物脂肪中。

植物脂肪和动物脂肪按照不同的方式被人的机体吸收：动物脂肪——猪油、鹅油、羊油和奶油——被吸收得比较好，但是含有过多的胆固醇。众所周知，胆固醇可以引起动脉粥样硬化。液体的植物油不含有胆固醇和维生素A、D，但是某些植物油含有丰富的维生素E。脂肪酸可能是固体的，也可能是液体的。其溶化温度取决于稠度，而机体对脂肪的易消化程度也取决于稠度。液体脂肪能较好地消化，软性的次之，固体的较差。在生物学性能和对人体的益处方面，饱和的动物脂肪酸不如非饱和的。因此，医生们越来越坚定地建议用植物脂肪代替动物脂肪。植物脂肪中的脂肪酸有防止动脉硬化的功效。必须指出，从生理学的观点看，没经过精炼的油——向日葵油、玉米油、花生油——比精炼的油更有益，因为在净化过程中，在油中所含的卵磷脂几乎全部被除去了。但是，油必须提炼，以便改善其保存时的稳定性和消除易破坏的物质。

食物中的脂肪应该是平衡的，了解这一点非常重要。饮食专家们认为，任何年龄的人都不要忽视奶油。不应该对植物油特别偏爱。植物油过多，像任何过量的东西一样是有害的；因为在细胞内部会形成有害的过氧化物，这些酸将引起细胞衰老，并发生维生素E缺乏症。

维 生 素

在我们这个时代，已经知道的已有二十多种不同的维生

素。维生素这个名词，人们已习以为常了，但是，到底为什么需要维生素，还远远不是所有的人都能回答。我们要注意的是，维生素是大量的化学反应和变化的积极参加者，它们是新陈代谢的基础，是酵素的组成部分，并充当生物化学反应的催化剂。人体一天所必须的维生素量是微不足道的，而它们对所有的代谢过程起的作用则是巨大的。

维生素在人体内几乎不会形成。它们的基本来源是食品。缺乏维生素不仅是疲劳的原因，而且可能招致各种病症，其中也包括皮肤病。例如，经常只食用小麦面包，就会导致缺乏维生素B₁，不吃鸡蛋和牛奶制品，就会缺乏维生素A。在用肉肠和粥来代替蔬菜的情况下，会缺乏维生素C。当然，这种缺乏很容易补救，即在药店买维生素成药，但是，应该牢记，经常不断地大量服用维生素药片要引起过量维生素的病症，这种病并不少见。所以，较好的维生素来源是食品，不是药物。

让我们来简短地评述一下维生素的性能。没有维生素，人的健与美是不可想像的。

维生素A促进皮肤和表皮机能正常发挥，对体内蛋白质的代谢、生长过程有着良好的作用。它参与碳水化合物的新陈代谢，影响内分泌器官的活动，提高机体对各种传染病的抵抗力。缺乏维生素A会使视力、新陈代谢受到破坏；出现皱纹、粉刺；使皮肤干燥脱屑；使头发和指甲变脆易折。

维生素A的来源是乳皮、奶油、食油、鸡蛋、肝。在植物食品中不含维生素A，但是含有胡萝卜素和类胡萝卜素，即所谓维生素类的东西。在酵素的影响下，它们在肠内可以转化成维生素A。很多胡萝卜素存在于胡萝卜、红辣椒、绿

叶青菜、白菜、菠菜、西红柿、山楂和野蔷薇果实中。人体对维生素A一天的需求量是一毫克。维生素A属于脂溶性的维生素族。因此，如果用食油、奶油、沙拉油作菜肴的佐料，它才能充分被身体吸收。维生素A在熬煮时是相当稳定的，但是在光照下它会很快被破坏。

B族维生素包括十三种单独的维生素。所有这些维生素B都能溶解于水中，而维生素B一旦过多，身体会很快地排除它。因此，必须每天进食这些维生素。

维生素B₁（又叫硫胺）。它对碳水化合物正常新陈代谢，对神经系统、心脏和肝脏的工作是必不可少的。对某些皮肤病，有良好的作用。把豌豆、豆类、土豆、黑面包、酵母、猪肉、肝、肾列入菜谱，一定能保证身体必须的这种维生素，人体一天需要2—2.5毫克。维生素B在光照下也会很快被破坏。

维生素PP（尼古丁氨基化合物）。这种物质对神经系统、消化系统、健康的皮肤及表皮的正常工作是必须的。在酵母、蘑菇、蜂蜜、黑麦面包、牛奶、豌豆、豆类、肝、肾等里面含有足够的数量。身体里缺乏维生素PP，可能会成为皮肤干燥、发炎以及长鳞片的原因。成年人每天需要大约15毫克维生素PP。应该牢记：做饭时，在强碱介质中（比如在苏打中）维生素PP会被破坏。

维生素B₂（核黄素）。它在细胞呼吸和视力方面起着很重要的作用，它可以帮助从身体中排除盐和水。大多数植物和动物食品中都含有它，特别是肝、心、肾、酵母、牛奶、鸡蛋里面，维生素B₂很多。身体里缺乏这种维生素的时候，体重增加，出现头屑，头发失去光泽，且易脱落。还会患口角

炎、舌炎、皮炎及眼部症状。人体一天需要2—3毫克。维生素B₂在光照下会被破坏。

生命素。也属于B组维生素。它可以促进形成脂肪酸，并使它们在体内同碳水化合物一起燃烧。在肝、酵母、蔬菜、水果和牛奶中含有足够数量。这种维生素，对患有粉刺、皮脂溢出等疾病的人是特别必要的。人体每天需要量是0.1—0.3毫克。应该牢记，在加苏打烤制的时候，空气中的氧气会破坏它。把奶酪及蛋类蛋白质放入菜肴（甜薄饼、摊鸡蛋）中，会阻止身体对这种维生素的吸收。

维生素B₆（吡哆醇）。它在提高人体的免疫力及神经系统的正常工作方面起着重要的作用。维生素B₆的来源是核桃、鸡肉、粗制粉面包。缺乏维生素B₆可能成为皮脂溢出和皮炎的原因。人体一天需要量是2毫克。食物长时间熬煮，维生素B₆会被破坏。

维生素B₁₂（氰钴素）它对红血球的形成及神经、骨骼组织细胞的正常功能是必不可少的。体内缺乏这种维生素，会引起中枢神经系统的紊乱，导致皮脂溢出，身体发出异味。完全缺乏这种维生素，则导致白血病。含这种维生素最丰富的是肾、肝、牛羊肉、鸡蛋、奶酪等。人体一天需要量是0.005毫克。

叶酸（维生素B族）。它参与构成红血球和细胞内部核素酸的合成。除抗贫血外，还能维护细胞的正常生长和免疫能力。这种维生素，很多存在于青菜的绿叶及草莓果、核桃中。人体一天需重量是1.5毫克。

维生素C（抗坏血酸）。它是人所需要的最重要的维生素之一。它参与新陈代谢过程。维生素C可以调整皮肤微血管

的渗透性，调动身体抵抗传染病的保护力量。预防坏血病和促进伤口愈合。著名的化学科学家、国际列宁奖金获得者、诺贝尔奖金获得者拉依努斯·波林格关于维生素C的这些功能是这样写的：“我建议在身边时刻带一些500毫克一片的维生素C，就在初有感冒征兆时，只要刚感觉到您的喉咙发痒，鼻子不通，身体酸痛，或者只是一般地身体不舒服，您就马上吃一、两片。”平常在这种情况下，医生建议按两片服用，连续吃三天。迟服维生素C，那怕只有几个小时，已经不会阻止发病，尽管如此，也会减弱它的蔓延程度。但是，经常剂量大的服用维生素C片，会引起破坏碳水化合物化合物的新陈代谢。因此，维生素C比较好的来源，将不是药片，而是蔬菜和水果：柑桔、红黑醋果、草莓、樱桃、青椒、酸樱、菠菜、西红柿、土豆、橙子和番茄汁等。应该牢记，维生素C在光线下，在金属的（特别是铜的）器皿里熬煮和长时间保存会被破坏。人体每天需要量是50毫克。缺乏维生素C的人，容易疲累，常常生病。

维生素D。它能调整体内钙和磷的新陈代谢。包含这种维生素最多的是鱼肝油、奶油和鸡蛋黄。治疗小儿佝偻症、脱发和湿疹，通常运用这种维生素制剂。一天人体需要量是0.01毫克。

维生素E。这是一组特别的物质，即生育酚的共同称呼。维生素E具有促进生育能力、阻止身体细胞过早衰老的性能。维生素E的很好来源是苹果、核桃、玉米油、向日葵油、橄榄油及蔬菜、粗粮等。人体每天需要量是0.0005毫克。