

Sheng huo zhong de wu qu

生活中的误区



美容误区

Mei rong wu qu

贺振泉·著

HE ZHEN QUAN ZHU



怎样选唇膏

老年人需不需要扮靓

对化妆品的常见错觉和误解

面部按摩能否防止皱纹的产生

美容手术是否每个人都可以做

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的误区/贺振泉著. - 广州:广州出版社,

2000. 9

ISBN 7-80655-176-X

I. 生… II. 贺… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 46706 号

生活中的误区

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

广东韶关粤北印刷厂印刷

(地址: 广东韶关市五里亭 邮政编码: 512000)

开本: 850×1168 1/32 字数: 85 万字 印张: 49.375
2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

发 行 人: 黎小江

责任校对: 柳宗慧

责任编辑: 朱欣 刘胜

封面设计: 李小静

发行专线: 020-83793214

ISBN 7-80655-176-X/C·2

定价: 80.00 元 (本册 16.00 元)

主 编：贺振泉

副主编：刘 星

编 者：王东山	王林生	王静兰
邓汝东	田仁夫	刘仕义
刘兴烈	何德平	李 存
李海容	陈志勇	周新玲
赖英桃		



目 录

第一章 医学美容的误区

- 〔3〕 美容手术任何人都可以做
- 〔3〕 脸形不对称没有办法矫治
- 〔4〕 手术形成的双眼皮会逐渐消失
- 〔6〕 青少年可以做隆鼻术
- 〔7〕 隆鼻材料在体内时间长了会有不良反应
- 〔8〕 女性婚前不能做隆乳术
- 〔10〕 小针隆胸益处多多
- 〔11〕 “英捷尔法勒”不开刀~~隆胸法~~
- 〔13〕 锻炼能使乳房增大
- 〔13〕 药物丰乳的误区
- 〔16〕 乳房小者没有办法增太
- 〔18〕 走出乳房养护的误区
- 〔21〕 误把女子曲线美当作肥胖
- 〔22〕 产后哺乳会导致乳房下垂
- 〔23〕 走出少女戴乳罩的误区
- 〔24〕 疤痕刺痒不好
- 〔26〕 ~~白癜~~风病人自己随使用药



美容健美误区

- [27] 减肥的误区
- [28] 减肥时穿塑胶紧身衣好
- [29] 节食减肥正误答
- [32] 不吃主食减肥法
- [35] 减肥有益无害
- [37] 脂肪是健美的大敌
- [38] 产后必然会发胖
- [40] 产后束腰紧腹能健美
- [42] 宝宝肥胖不要紧
- [43] 迷信“减肥食品”
- [44] 红牌，举向减肥药“大哥大”
- [47] 胖人营养好，抵抗力强，不容易患癌症
- [48] 减肥就是减体重
- [49] 面部有疤痕不能吃酱油
- [50] 身材高大一定是好事
- [51] 走出身材矮小的治疗误区
- [52] 我的体型是遗传的，怎么吃也吃不胖
- [53] 鼻尖挤出油状物是病
- [53] 多洗脸能抑制粉刺
- [54] 晒太阳可以去粉刺
- [54] 酒糟鼻是由于饮酒造成的

第二章 皮肤保养的误区

- [59] 皮肤的性质不会改变
- [59] 有关护肤的 17 种错觉



- [62] 护肤方法一年四季不变
- [63] 每天搽几次护肤霜就能把皮肤保护好
- [64] 皮肤与睡眠没有关系
- [65] 运动会引起皮肤老化
- [66] 阴雨天没有紫外线
- [66] 人老了才会起皱纹
- [68] 皮肤有皱纹是不正常的现象
- [69] 面部按摩可防止皱纹的产生
- [70] 饮食疗法不能消除皱纹
- [71] 不根据皮肤性质选择食物
- [72] 护肤时忽略食物的酸碱性
- [73] 微量元素与美容没有关系
- [75] 喝酒对皮肤美容无害
- [75] 吃盐过多不会损容颜
- [76] 不注意妨碍美容的食物
- [76] 可可油等香料化妆品有助于避免皮肤松弛
- [77] 如果经常刮剃身上的毛，
它们将长得更浓密更粗硬
- [77] 巧克力会在皮肤上引起斑痕
- [77] 保养皮肤最好使用天然美容品
- [78] 这种润肤膏会渗透到皮肤的最深层
- [78] 这种润肤膏和香粉能促进皮肤的呼吸
- [78] 愈不化妆皮肤愈好
- [78] 油性皮肤不需要再抹油性化妆品
- [79] 涂太阳油和防晒霜就不会被晒黑



〔79〕勤洗澡能保护皮肤

〔80〕盛怒与皮肤健美

第三章 毛发美容的误区

〔83〕乱拔胡须

〔83〕汗毛粗而黑一定是病态

〔85〕粗毛拔除后就不会再长了

〔85〕随便脱掉腋毛

〔86〕护发六误

〔87〕走出护发的误区

〔88〕黑头发变黄肯定是由贫血引起的

〔89〕脱发与枕头没有什么关系

〔90〕少年白头一定是病

〔91〕头屑多是病

〔92〕不正确选用香波

〔94〕使用香波的误区

〔95〕用香波洗发会损伤头发

〔96〕长期使用一种洗发剂好

〔97〕洗发水的泡沫越多质量越好

〔97〕洗衣粉可用来洗头发

〔97〕使用洗发剂和护发剂无不良反应

〔98〕烫发谨防错误

〔99〕烫发不会损害头发

〔100〕人人都可烫发

〔102〕频繁烫发无害



〔102〕染发剂使用谨防错误

〔104〕染发剂对人体无害

第四章 五官美容的误区

〔109〕走出刷牙的误区

〔111〕药物牙膏能防治口腔疾病，可以长期使用

〔112〕全家人共用一支牙膏方便省事

〔113〕泡沫多的牙膏好

〔114〕只要牙刷不坏，使用几年都不会影响健康

〔114〕早晚各刷一次牙好

〔115〕刷牙无所谓方法

〔115〕大的、毛软的牙刷好

〔116〕用牙膏洗脸好

〔116〕唇干舔唇唇更干

〔117〕口腔陋习与面容

〔119〕唇膏与化妆风格不一致

〔119〕口红融化后忽视修妆

〔120〕不注意防止“口红病”

〔120〕对黑眼圈的误解

〔122〕眉毛没有什么作用，可以剃掉

〔124〕随便进行纹眉

〔125〕纹眼线对健康无害

〔126〕变色眼镜不会损害眼睛

〔127〕戴大框眼镜时间久后，面部不适是不习惯的缘故

〔128〕戴眼镜会使近视度数加深



美容健美误区

- 〔130〕水晶眼镜是“养目镜”，可以治疗眼病
- 〔132〕描眉会引起眉毛脱落
- 〔133〕经常刮眉
- 〔133〕每天卷睫毛会伤害睫毛
- 〔134〕忽视鼻部和耳部的化妆
- 〔135〕随便涂鼻侧影
- 〔136〕扎耳孔不讲究

第五章 化妆品的误区

- 〔141〕对化妆品的常见错觉和误解
- 〔142〕化妆品使用的误区
- 〔145〕化妆品没有有效期
- 〔146〕化妆品用得越多越好
- 〔148〕化妆品随便更换
- 〔148〕化妆品卫生无毒
- 〔149〕药物化妆品既可当化妆品又可当药
- 〔150〕化妆品越贵越好
- 〔150〕进口化妆品比国产的好
- 〔151〕化妆品不会致病
- 〔152〕长期使用化妆品会长癌
- 〔153〕迷信疗效化妆品
- 〔154〕男女化妆品互相混用
- 〔155〕妇女都可以用化妆品
- 〔155〕孕妇使用化妆品不注意禁忌
- 〔156〕使用化妆品的一些误区



- 〔157〕 进口化妆品“水货”多
- 〔157〕 化妆品电视直销非议多
- 〔159〕 油性皮肤用晚霜
- 〔159〕 润肤油对皮肤有营养作用
- 〔160〕 躯干部不需要用化妆品
- 〔161〕 谨访使用香水的误区
- 〔162〕 总是固定使用一种香水
- 〔163〕 香水没有不良反应
- 〔163〕 选用化妆品与职业无关
- 〔165〕 忽视唇部化妆品不良反应
- 〔166〕 忽视眼用化妆品的不良反应
- 〔166〕 忽视面部化妆品的不良反应
- 〔167〕 对肥皂不良反应的误解
- 〔168〕 果酸毁容
- 〔170〕 滥用“精华素”
- 〔171〕 化妆品涂在脸上不可过夜
- 〔172〕 化妆品盒中的玻璃透明胶纸无用
- 〔172〕 珍珠对皮肤有营养作用
- 〔173〕 晒干的肥皂、香皂耐用

第六章 美容化妆的误区

- 〔177〕 化妆常忽略的问题
- 〔178〕 化妆常识的误区
- 〔179〕 走出美容化妆的误区
- 〔181〕 过度保养护肤的“陷阱”



美容健美误区

- 〔184〕初学化妆易犯的错误
- 〔184〕忽视正确洗脸
- 〔186〕每日洗脸的次数越多越好
- 〔186〕不化妆的人就不需要洗脸
- 〔187〕随便做倒模面膜
- 〔188〕化妆时不注意区分光线
- 〔189〕夏季化浓妆
- 〔190〕夏季美容的误区
- 〔191〕秋冬护肤的误区
- 〔192〕晚上睡觉时用晚霜护肤
- 〔194〕沐浴后立即化妆好
- 〔194〕药物对人体健美没有影响
- 〔196〕为美容而美容，忽视“全方位”
- 〔198〕以为一日能换肤
- 〔199〕美容时忽视气质美
- 〔201〕羞涩不利于女性美容的展现
- 〔203〕平淡的容貌就不需追求美
- 〔204〕不良嗜好催人老
- 〔205〕便秘不会影响容颜
- 〔206〕婚后育期忽视美容
- 〔209〕选购保健食品的误区
- 〔210〕穿戴不当并不会损害健康
- 〔211〕穿时髦内衣的误区
- 〔212〕尼龙搓澡巾比普通针织
搓澡巾好用，容易搓去皮垢



- [214] 化纤织品有静电，但对人体健康没什么影响
- [215] 佩戴金属饰物的误区
- [216] 为防戒指松脱丢失，可将其紧箍在手指上
- [217] 女人别在美丽中迷失
- [219] 有损美容的习惯
- [220] 1块毛巾 1盆水就能洗好脸
- [222] 用热水袋里的水洗脸不会刺伤皮肤
- [222] 粗毛巾洗脸不好
- [223] 洗屁股是小孩子的事
- [223] 洗外阴是女人家的事
- [224] 妇女用肥皂洗下身比较卫生
- [224] 用高锰酸钾洗外阴好
- [225] 忽视保护和美化手部皮肤
- [226] 随随便便涂指甲油
- [227] 涂指甲油不注意指甲的形状
- [228] 使用劣质甲油涂指甲
- [228] 脚部美容与护理的误区
- [229] 足部化妆没有必要

第七章 不同人群的美容误区

- [233] 男士不需要美容
- [234] 男子汉不需要化妆
- [235] 走出男士美容误区
- [236] 选购男性首饰不讲究
- [237] 男性不宜使用女性化妆品



美容健美误区

- [238] 男士不重视皮肤的清洁护理
- [239] 男士们忽视经常刮脸
- [239] 男子留须好
- [241] 男性着装的误区
- [242] 新生儿不可能有“青春痘”
- [243] 儿童滥用化妆品
- [245] 独生子女的过度打扮
- [246] 给儿童异性打扮
- [247] 挑选童装太随便
- [248] 美容品不会引起儿童性早熟
- [249] 儿童滥用花露水
- [249] 儿童涂指甲油
- [250] 给儿童刮眉毛
- [251] 给小儿剪睫毛能使之变浓密
- [251] 用眼镜装扮孩子
- [252] 小女孩烫发
- [253] 孩子能戴首饰
- [254] 少女健美的误区
- [255] 绝经女性无健美可谈
- [257] 人老了就不需要扮靓
- [259] 老年人常穿平底鞋

第八章 健美锻炼的误区

- [263] 健身运动似是而非的八种说法
- [265] 初练健美莫入误区



- [267] 健美训练三误
- [269] 健美训练影响身高
- [272] 深呼吸有益健康
- [274] 健美的膳食误区
- [275] 有雾天气凉爽湿润，正宜于运动锻炼
- [277] 每天早晚进行锻炼最合适
- [278] 在宽阔的公路旁散步最好
- [280] 每天做 100 个仰卧起坐会使腹部健美
- [281] 中断器械健美训练会发胖
- [281] 坚持减肥锻炼，肌肉就能像健美家一样
- [282] 体重分布可重新安排
- [282] 锻炼停止后肌肉会转化成脂肪
- [283] 练得越累越猛，热量消耗得越快越多
- [283] 锻炼时没有疼痛就没有效果
- [284] 慢跑时加上一件厚衣服，多出汗就能减肥
- [284] 做某项运动有效，则多多益善
- [285] 跑步时最好用鼻子呼吸
- [285] 激烈的转身或伸腰运动能保持肌肉的柔韧
- [286] 锻炼时速度越快对肌肉刺激越大
- [286] 应注意胸大肌、背阔肌的锻炼
- [287] 肌肉锻炼无需能源物质的恢复和补偿
- [288] 胳膊上的肱二头肌最有劲，用处最大
- [288] 人体中最容易疲劳的是肌肉
- [288] 肌肉越发达，力量就越大
- [288] 人越锻炼越瘦



美容健美误区

- 〔289〕瘦人变壮只要反复做几个动作就行
- 〔290〕大负荷或小负荷运动都适合瘦人
- 〔290〕瘦人每天坚持锻炼就能变得强壮
- 〔291〕骨架细小，锻炼可以改变
- 〔291〕行经会削弱女子在运动场上的竞争力
- 〔291〕体育运动会使女子丧失生殖功能
- 〔292〕孕妇不应参加体育活动
- 〔292〕女子的肌肉缺乏力度
- 〔292〕女性乳房在冲击力的刺激下易发生癌变
- 〔293〕做体操能使乳房增大
- 〔293〕体操或食疗可改善悬垂的乳房
- 〔293〕戴普通乳罩即可参加激烈运动
- 〔294〕女子练举重会使体型男性化
- 〔294〕踢足球会使腿弯
- 〔295〕顶足球会撞坏脑子
- 〔296〕游泳时动作越快速度也越快
- 〔296〕空腹长跑会头晕
- 〔296〕要保障锻炼，就要吃得好
- 〔297〕运动会增加食欲
- 〔297〕最后一顿饭应放在赛前不久
- 〔297〕游泳前吃得太饱会发生意外
- 〔298〕用力前喝糖水能增加能量
- 〔298〕竞赛中喝水会损耗力量
- 〔298〕进行剧烈体育训练的人需要服用维生素
- 〔299〕参加比赛前应多睡几小时



- 〔299〕 比赛前的准备活动应做到全身出汗
- 〔299〕 吸氧能提高运动员的成绩
- 〔299〕 脂肪的进食有损于健美
- 〔301〕 服激素能使肌肉发达健美
- 〔302〕 运动强度越大，健身效果越明显
- 〔304〕 游泳后把身体晒黑，才能显出健康美

第一章

医学美容的误区
