

美容

禁忌

MEIRONG JINJI

头发美容与禁忌

睫毛眉毛与眼周美容禁忌

口齿鼻的美容与禁忌

皮肤美容禁忌

手部美容与禁忌

足部美容与禁忌

选用化妆品美容禁忌

健美运动的美容与禁忌

主编 陈志勇 李健明

广西科学技术出版社

家庭禁忌丛书



家庭禁忌丛书

美容禁忌

主 编
副 主 编
编 委

陈志勇
刘 静
陈志勇
施旭光
黄 谊

李健明
施旭光
李健明
肖应福
刘步平

林昌松
刘 静
陈惠聪
林昌松

江苏工业学院图书馆
藏书章

广西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美容禁忌 / 陈志勇, 李健明 主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2001

(家庭禁忌丛书)

ISBN 7-80666-205-7

I. 美... II. 陈... III. 美容—禁忌

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 096368 号

家庭禁忌丛书

美容禁忌

陈志勇 李健明 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码: 530022)

广西新华书店发行

广西南宁华侨印刷厂印刷

(广西南宁市北湖南路 20 号 邮政编码: 530001)

*

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.5 字数 228 000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-80666-205-7

R · 29

定价: 18.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

随着新世纪的到来，人们对个人的外在美更加注重。从幼儿园开始，孩子们就对美有了纯朴而天真烂漫的认识，如六一儿童节时幼师为儿童们化妆打扮，搽脂画眉。

到了少年时期，大部分学生均加入少先队，成为光荣的少先队员，小朋友们带着红领巾，走起路来雄赳赳气昂昂，衣装整齐，步伐稳健有力，体现了我们新一代接班人的蓬勃朝气。

到了青年时代，从生理特点上，个子长高长大，女孩子们开始自我表现，萌发出爱美之心，喜欢自我打扮，从头发的发型到如何精心照料自己的头发都很讲究。如自己的头发用什么样的洗发水，买什么样的发夹，以及多少天洗一次头，都根据四时季节的不同而有所选择。特别是到了开始找工作的时候，仪表美则显得更加重要，找的工作单位中有的是国内公司，有的是国外企业，有的是政府机构，其要求不一样，也要根据具体情况来装扮自己。总之，合体大方的打扮至关重要。

到了中年时期，大多数人体型有所变化，有的人生活环境比较满意，吃得好，睡得好，渐渐地发胖了，那就要考虑如何保持自己的体型美，适当考虑饮食起居习惯，如果太胖则要考虑减肥了。有的生活环境比较差的，整日忙于奔波，身体疲倦的就要考虑适当休息，找适当的化妆品装扮一下，美化周围环境，使自己恢复体力，神采奕奕地以崭新的面貌去迎接工作。

到了老年，人们往往对过去有所回顾，这样，既有美好的回忆，

也有很多惋惜。尽管如此，老人们发现自己的体力不如以前了。如何使自己身体强壮起来，健康长寿，这是首要任务，故老人们自发地组织去公园做健美操、散步、打太极拳等，以使自己有一个健康的身体。

尽管人们一生中的经历不同，但都有一个共同的愿望——有一个美好的人生。美化美好的人生从美容开始，但人们只追求美容的方法是不够的，更多的要注意哪些美容方法是适合自己的，哪些美容方法是不适合自己的。

因此，为了方便群众，满足大众的需求，我们编写了这本《美容禁忌》。该书以我们的体会及参考资料、医生及病人的经验汇集而成，目的只有一个，就是满足大众的心愿。

编 者

目 录

第一章 美容的一般知识	(1)
第一节 皮肤的特点、构造及功能	(1)
第二节 正常皮肤的分类	(11)
第二章 头发美容与禁忌	(15)
了解头发的一般方法	(15)
不同发质的梳理与禁忌	(16)
不同发质的洗发与禁忌	(17)
不同发质护发剂的使用与禁忌	(18)
不同发质的润发与禁忌	(20)
擦拭法和吹干法与禁忌	(21)
完成期护发与禁忌	(22)
按摩头部与禁忌	(23)
选用洗发水与禁忌	(24)
选用护发素与禁忌	(25)
美发护发诀窍与禁忌	(27)
洗发方式与禁忌	(28)
湿发的护理与禁忌	(30)
选用摩丝与禁忌	(31)
选用啫喱水与禁忌	(31)
烫发的禁忌	(32)
选用冷烫精与禁忌	(33)

染发的禁忌	(35)
选用染发剂与禁忌	(36)
戴假发与禁忌	(37)
选用发饰与禁忌	(38)
根据脸型选择发型与禁忌	(38)
根据发质选择发型与禁忌	(40)
根据服装选择发型与禁忌	(41)
根据年龄选择发型与禁忌	(43)
根据身材选择发型与禁忌	(44)
根据职业选择发型与禁忌	(45)
日常护发与禁忌	(46)
四季护发与禁忌	(48)
防治脂溢性皮炎与禁忌	(48)
吹法与禁忌	(50)
卷发与禁忌	(51)
拉直头发与禁忌	(52)
梳辫子、梳发髻与禁忌	(52)
利用食物美发与禁忌	(53)
第三章 睫毛、眉毛、眼周的美容与禁忌	(55)
使用睫毛液与禁忌	(55)
涂眼影与禁忌	(56)
根据色彩涂眼影与禁忌	(58)
根据眼型涂眼影与禁忌	(59)
选用眼线液与禁忌	(61)
画眼线与禁忌	(62)
文眼线与禁忌	(63)
贴假睫毛与禁忌	(64)
选用“美目贴”与禁忌	(66)

做双眼皮与禁忌	(67)
预防黑眼圈与禁忌	(68)
预防肿眼泡与禁忌	(69)
预防鱼尾纹与禁忌	(70)
选戴眼镜与禁忌	(71)
修眉与禁忌	(72)
修眉型与禁忌	(73)
修眉方法与禁忌	(74)
描眉与禁忌	(75)
眼部按摩与禁忌	(77)
文眉与禁忌	(78)
化眼妆与禁忌	(79)
选用睫毛夹与禁忌	(80)
第四章 口齿鼻的美容与禁忌	(81)
选用唇膏与禁忌	(81)
选用口红与禁忌	(82)
画唇线与禁忌	(83)
涂口红与禁忌	(84)
画唇型与禁忌	(85)
文唇与禁忌	(87)
护唇与禁忌	(87)
牙齿的保健与禁忌	(88)
美白牙齿与禁忌	(89)
选用牙膏与禁忌	(89)
选用牙刷与禁忌	(90)
刷牙与禁忌	(90)
使用假牙与禁忌	(91)
护鼻与禁忌	(92)

鼻型化妆与禁忌	(93)
涂鼻侧影与禁忌	(95)
酒糟鼻患者与禁忌	(95)
第五章 皮肤美容与禁忌	(97)
油性皮肤的护肤与禁忌	(97)
干性皮肤的护肤与禁忌	(98)
混合性皮肤的护肤与禁忌	(99)
过敏性皮肤的护肤与禁忌	(100)
四季护肤与禁忌	(101)
中老年妇女护肤与禁忌	(102)
洁净皮肤与禁忌	(103)
选用香皂与禁忌	(105)
选用洁面霜与禁忌	(106)
选用洗面奶与禁忌	(107)
选用面膜与禁忌	(107)
选用磨砂膏与禁忌	(110)
洁面用品禁忌	(111)
洗脸方式与禁忌	(111)
蒸气洗面与禁忌	(113)
选用防晒品与禁忌	(114)
防晒禁忌	(115)
皮肤晒伤的维护与禁忌	(116)
第六章 手部美容与禁忌	(117)
手部按摩运动与禁忌	(117)
选用修指甲工具与禁忌	(118)
修剪指甲与禁忌	(119)
选用指甲油与禁忌	(120)
涂指甲油与禁忌	(120)

防治手癣	(122)
防治灰指甲与禁忌	(123)
手部护理与禁忌	(124)
选戴戒指与禁忌	(125)
防治扁平疣	(126)
防治白癜风与禁忌	(127)
选戴手镯与禁忌	(129)
挑选金银首饰与禁忌	(129)
第七章 足部美容与禁忌	(131)
足部护理与禁忌	(131)
双足深度护理与禁忌	(132)
足部按摩与禁忌	(133)
选用脚趾甲油与禁忌	(134)
修饰脚趾甲与禁忌	(135)
防治皸裂与禁忌	(136)
植物疗足与禁忌	(137)
第八章 选用化妆品美容与禁忌	(138)
选化妆品与禁忌	(138)
保存化妆品与禁忌	(139)
使用化妆品与禁忌	(140)
换用化妆品禁忌	(141)
选用粉底霜与禁忌	(141)
选用香粉与禁忌	(142)
选用胭脂与禁忌	(143)
选用化妆水与禁忌	(145)
选用冷霜与禁忌	(147)
选用雪花膏与禁忌	(147)
选用乳液与禁忌	(148)



选用香水与禁忌	(149)
选用化妆工具与禁忌	(150)
化妆的步骤与禁忌	(152)
化潮流妆与禁忌	(154)
补妆与禁忌	(155)
卸妆与禁忌	(156)
化妆与禁忌	(157)
涂颊红与禁忌	(158)
额部化妆与禁忌	(159)
颌部化妆与禁忌	(160)
颈部化妆与禁忌	(160)
耳部化妆与禁忌	(161)
防治化妆品皮炎	(162)
少女美容与禁忌	(162)
少女化妆与禁忌	(164)
日常生活妆与禁忌	(164)
四季化妆与禁忌	(165)
一日化妆与禁忌	(166)
化浓淡妆与禁忌	(168)
新娘化妆与禁忌	(169)
根据气质化妆与禁忌	(170)
休闲化妆与禁忌	(171)
社交化妆与禁忌	(173)
根据年龄化妆与禁忌	(175)
化其他妆与禁忌	(176)
禁用变质化妆品	(178)
化妆品忌用过量	(180)
补香粉与禁忌	(181)

警惕化妆品引起疾病	(182)
第九章 健美运动的美容与禁忌	(184)
健美锻炼与禁忌	(184)
面部健美与禁忌	(185)
颈部健美与禁忌	(187)
胸部健美与禁忌	(188)
腹部健美与禁忌	(190)
腰部健美与禁忌	(192)
臀部健美与禁忌	(194)
双腿健美与禁忌	(195)
产后健美与禁忌	(196)
家庭妇女健美与禁忌	(197)
柔软健美与禁忌	(198)
健美的敌人——肥胖	(198)
减肥健美与禁忌	(200)
节食减肥与禁忌	(201)
脂肪抽吸与禁忌	(202)
酸苹果汁节食与禁忌	(202)
饮食减肥与禁忌	(203)
忌不吃早餐减肥	(205)
忌不食脂肪减肥	(206)
其他减肥法与禁忌	(207)
选用减肥化妆品与禁忌	(208)
体育运动与禁忌	(209)
第十章 生活美容与禁忌	(210)
沐浴与禁忌	(210)
桑拿浴与禁忌	(212)
预防粉刺(青春痘)与禁忌	(212)✓

预防白头和黑头	(213)
颈部肌肤保养与禁忌	(214)
面部皮肤的美容与禁忌	(215)
预防皱纹与禁忌	(216)
喝水禁忌	(218)
利用食物美容与禁忌	(219)
天然美容品的制作与禁忌	(231)
防治黄褐斑与禁忌	(232)
防治痤疮与禁忌	(234)
防治雀斑	(235)
防治皮肤变黑与禁忌	(236)
饮食美容与禁忌	(237)
美容禁忌——吸烟	(238)
疾病影响美容	(239)
药物影响美容	(239)
环境影响美容	(240)
冷水浴面的美容与禁忌	(241)
蒸汽浴面的美容与禁忌	(242)
激光美容与禁忌	(243)
现代美容法与禁忌	(244)
第十一章 中医美容与禁忌	(246)
中医面部按摩与禁忌	(246)
气功美容与禁忌	(247)
中医美容法	(248)
针灸美容	(248)
防治面部湿疹与禁忌	(249)
防治桃花癣与禁忌	(250)
防治痱子	(251)

治疗多毛症与禁忌	(252)
中医防治牙垢与禁忌	(253)
中医防治口臭与禁忌	(254)
中医治疗狐臭与禁忌	(255)

第一章 美容的一般知识

要了解美容禁忌的内容,就要了解人体组织学、皮肤生理学及皮肤与器官系统等一些基本知识,在这里,我们向读者介绍以下有关的基本知识。

第一节 皮肤的特点、构造及功能

皮肤覆盖于人体表面,是人体与外部环境直接接触的器官,它与体内又有紧密联系,因此,体外和体内环境中的变化都可能通过皮肤反映出来。

一、皮肤的特点

正常健康的皮肤应是微酸、微湿、柔软、细嫩、结实而富有弹性,并有抵抗疾病的能力,它具有三个特点:

1. 皮肤是人体最大的器官,和外界接触最为广泛。
2. 皮肤是活的细胞组织。
3. 皮肤具有自愈的功能。

二、皮肤的构造

(一)皮肤的总体构造

1. 皮肤的重量及厚度

皮肤的总重量占体重的 5%~15%。除了骨骼、血液,它是人体中重量最重的组织。皮肤总面积 1.5~2 平方米,厚度 0.5~4 毫



米(不包括皮下脂肪层),因人因部位而异。掌趾皮肤最厚,眼睑、外阴、乳房等处皮肤最薄。皮肤厚的地方,通常都是负重、持重,易与外界接触及摩擦处。较薄的皮肤则是为使内部器官活动灵活或者具有对触觉的敏感度。

2. 皮肤的表面形态

皮肤表面呈鳞片状。由于皮肤组织中纤维束排列方向不同,并受其牵引力的影响,在皮肤表面形成无数细小的皮沟,深浅不一,皮沟将皮肤表面划分成许多三角形、菱形或多角形的皮嵴(皮丘),两者合称为皮野。在指(趾)末端屈面皮嵴呈涡纹形,称为指纹。指纹是特殊的皮纹,千变万化,各不相同,在身份鉴别上有独特作用。皮沟和皮丘既可增加皮肤的表面积,又能缓解外界种种作用力对皮肤的伤害,这些都是皮肤防卫功能的一种表现。

3. 肤色

人体的肤色因人种、年龄、部位的不同而有明显的差异,其决定因素主要有两个:

(1) 皮肤内色素的含量:

①黑色素颗粒的多少是决定性因素。与遗传、环境、气候等有密切关系。黑色素是一种非常细小的棕褐色或黑褐色颗粒,是皮肤“发黑”的主要原因。黑色素的多少、分布和疏密决定皮肤的“黑度”。黑种人的黑色素几乎密集分布于表面各层,而黄种人与白种人则主要存在于表皮最下层即基底层内。白种人的黑色素颗粒比黄种人更少。黑色素是一种保护性色素,具有保护皮肤的功能。

②血红素:皮肤血管中血红蛋白含量的多少也是一个重要的因素,可使皮肤“黑里透红”或“白里透红”。血管较少、较深或血管收缩,供血减少之处皮肤会发白,反之则发红。红脸的原因,是因为面部血管丰富,这些血管对各种刺激,特别是精神和心理刺激很敏感而易扩张。如果扩张血管里的血液运行不畅,淤滞或者含氧量低,就会使该处皮肤呈蓝红色甚至青紫色。



③胡萝卜素是维生素 A 的前体物质,主要存在于皮肤较厚的部位如掌部,使皮肤呈黄色。

以上三种因素混在一起,使正常皮肤的颜色介于黑—红—黄—白之间。

(2)皮肤解剖学上的差异:主要与皮肤的厚薄,特别是角质层和颗粒层的厚薄以及皮肤中微血管分布的疏密及其血流量的多少有关。

4. 皮肤的组成成分

皮肤主要由水、蛋白质、脂肪酸和无机盐组成,其中水和蛋白质占了较大比例,有人形容皮肤就像浸在水中的胶状物。

(1)水分:占 50%~72%,越往皮肤深层,水分含量越高,因此成人每天需饮 6~8 杯水。皮肤缺水会对皮肤造成很大的损害,原因如阳光暴晒,食物中含水量极少,身体内部失调,错误的清洁保养等。

(2)蛋白质:占 25%,提供皮肤充足的氨基酸、纤维蛋白及弹力素。故多吃含蛋白质的食物对皮肤有利。

(3)脂肪酸和无机盐:约占 3%,虽含量少,但对皮肤起着重要的作用,如构成角质素的无机盐就有硫、氧、磷、碳、氮、氢,其中硫的含量最高,起着最重要的作用。

5. 皮肤的 pH 值

正常皮肤的 pH 值为 4.6~6.5 之间,属于弱酸性,其中女性 5~6.5,男性 4.5~6。

正常的皮肤偏弱酸性是因为皮肤表面有一层酸性保护膜(皮脂膜),酸性保护膜是由皮脂腺分泌的油脂和汗腺分泌的水分经乳化以后在皮肤表面构成的一层微酸性膜状结构,可以保护、滋润、柔软肌肤,并可抵御细菌,但其最怕两种东西:

(1)碱:由于酸碱的作用,碱性物质容易破坏皮肤的酸性保护膜,但表皮有一种自然保护的能力,称表皮的中和能力,即当保护膜的酸度被碱性化妆品所破坏时,皮肤会自然分泌油脂与汗液,

