

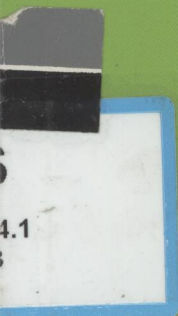
女性自我呵护丛书

LINGLEI MEIRONG

令狐瓔珞 编著
江西科学技术出版社

4

另类美容



图书在版编目(CIP)数据

另类美容/令狐瓔珞编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2
(女性自我呵护丛书)

ISBN 7-5390-2433-X

I. 另… II. 令… III. 女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 004950 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

另类美容

令狐瓔珞编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	深圳市彩帝印刷实业有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/24
字数	40 千字
印张	1.5
印数	4000 册
版次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2433-X/TS·140
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

女性自我呵护丛书

目录

Catalog

4 另类美容

令狐瓔珞 编著
江西科学技术出版社

不要让手泄露你的秘密	2
■ 怎样才算是漂亮的手	4
■ 想拥有一双漂亮的手，应注意	5
■ 手部护理	6
女人的另一种性感 —— 脚	7
创造全新迷人风采 —— 指（趾）甲	13
■ 指甲	13
■ 趾甲	18
脱毛	21
■ 暂时性脱毛	22
■ 永久性脱毛	25
纹饰与整形	26
■ 纹饰美容	26
■ 美容整形	30
后记	35



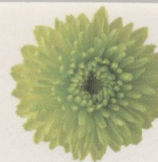
不要让手泄露你的秘密

记得前些年电视台曾经做过这样一个游戏节目：把一对对的夫妇各自分开，然后蒙上双方的眼睛，然后让他们靠触摸对方的双手来寻找自己的伴侣。其结果让人们大吃一惊，大部分的夫妇都找错了伴侣。其中有新婚夫妇，有结婚几年的，就连结婚几十年的老夫妻也找错伴侣。原因在哪里？其实答案很简单：大部分的人们只关心脸部的美与丑，身材的胖与瘦，头发的脏和乱，衣服的整洁与否，而忽略了与我们息息相关的手。

俗话说：“十指连心”。中国古代曾有一种酷刑，专门用来夹手指的：用绳子将木板连起来，木板与木板之间留有手指宽的缝隙，当将犯人的手放进木板内时，站在两旁的衙役用力拉两端的绳子，木板便向手指受力，犯人往往痛得死去活来，将案情招供或屈打成招。由于酷刑的残忍性，人的手多少会受到伤害，严重的会造成残疾，所以早就废除了此类酷刑。

人类对手的崇拜还可以追溯到远古。在东方，人们相信手上的纹路可以代表一个人的命运，并预示着财富、事业、婚姻、生命、健康，科学实验也证明这其中确实有些道理。





人的一双手，能制造出世界上最完美的工具，是智慧与力量的象征。人的每只手由29块骨头、123条韧带组成，由35条肌肉来牵引，并有众多的血管。人类的手指十分灵活，他能感觉到0.00002毫米的震动。手心与手背的皮肤是迥然不同的，手心的皮肤较为厚实、耐磨，而手背的皮肤则较为细腻、柔软。人手的皮肤是整个身体中最具有伸缩性的，但它缺少皮下脂肪，因而每过10年，人手的皮肤就会失去3%的弹性，表皮也随之变薄。与此同时，血管系统会逐渐老化，静脉出现扩张，这时双手便会青筋暴突、皮肤多皱。另外紫外线对裸露在外的皮肤造成伤害，形成黑色素沉淀，一些人35岁以后手背上就逐渐有了斑纹。当人的手受到伤害造成残疾时，日常起居生活就会受到很大影响，因为手的灵巧度、敏感度是人体身上任何一个器官都代替不了的。



手还在人类语言中有重要作用。科学研究发现，人在说话时通过做手势有助于思考、记忆和表达。世上有一门特殊的语言叫哑语，它是专门为世界上听不到声音的人们所创造的，通过手势知道他们想知道的，通过手势告诉人们他们想说的。手就像人类心灵无言的泄密者，不仅能把人的表情、意志、思想、作风，——表现出来，通过手的姿势你还能知道手的主人是优雅、温柔、调皮、稳重、





放荡还是轻佻。一双灵活优雅的手做出优美的动作，会让你惊叹它的美丽，而笨拙的手也会让你感到它的淳朴、宽厚。

在社会交往中，手起着很重要的作用。在中国的礼仪中，双方相见时总是先将手伸出与对方的手相握，来表示友好、热情的态度。手的重要性在宗教里也可见一斑。去过敦煌莫高窟的人都知道，那壁画美轮美奂让人赞叹不已，壁画中飞天人物的娉婷身姿栩栩如生，让人感到她就要飞出来一样，其中可以看到人物的手脚画得精细圆润而丰满，精美极了，有名的“千手观音”便是一例。在佛教中，出家人只跪拜佛祖，对于红尘中人只是双手合什而已。手的重要性还体现在手指上，例如，向人正举大拇指代表敬佩与赞扬，举小拇指代表看不起，向人竖中指可就具有侮辱性了。

手漂亮与否虽是天生，但还有后天因素，通过运动会让手慢慢变得灵巧起来。



■ 怎样才算是漂亮的手

漂亮的手具有五个特点：

1. 修长 手形修长。
2. 丰满 手指、手掌胖瘦适度。
3. 手指外形 线条流畅圆润，如果





骨节粗硬就会破坏手部线条的柔美感。

4.细腻 手部皮肤细腻白嫩，光滑滋润。

5.平洁 指甲平滑、光洁。

■ 想拥有一双漂亮的手，应注意

1.勤洗手 这个习惯应从小培养，由于日常工作、生活的需要，手要接触许多东西，所以要及时将污物、灰尘等有害物洗净，保持手部清洁，同时可防止病从口入。但要注意过热的水会使皮肤干糙变粗，过冷的水又洗不干净，应用温水或冷热水交替洗手。

2.远离化学物品 洗衣粉、洗涤剂等化学剂对皮肤损害极大。我们这一代人很幸福，干重活脏活时有皮手套、橡胶手套可以戴，在厨房干活儿时，有棉质手套保护，但也有一些人不愿戴，觉得戴上干活不利索，但为了你的手不像老一辈那么多皱粗糙，还是请你戴上吧！

3.保暖 寒冷季节，皮肤干燥，血液循环慢，手上容易皴裂、长冻疮等，所以一定要戴上手套，保护双手。

4.防晒 现在的紫外线可是越来越厉害了，夏天要多注意涂一些防晒霜或戴薄手套保护皮肤。

5.护肤 夏天搽防晒霜，春、秋、冬天涂上护手霜。尤其是清洁完手部皮肤后，请涂上护手霜，保护手部皮肤。

6.手部运动 不经常活动会使手缺乏弹性和灵活性、协调性，所以应多做些手部运动，并涂抹含维生素的防干燥、防皴裂的护肤霜。





■ 手部护理

总的原则 用洗面奶清洁手部皮肤；用磨砂膏去死皮，洗净双手；涂上按摩膏，按摩双手，洗净双手；涂上护手霜。同时，应针对不同的情况，采取相应的措施：

1.粗糙的手 每周末用温热的橄榄油洗一次，水中加适量的粗盐，洗手时间为5~10分钟。

2.红肿的手 红肿的手最忌用冷水，可以用热水和冷水交替洗手，让手的毛细血管被动接受刺激。如果手上出现紫红斑，用温水洗，水里加1汤匙芥末粉。

3.干裂的手 干裂的手用温水洗过后，搽维生素A膏和维生素D膏，也可以用植物油擦洗手，如芝麻油、花生油、蓖麻油等。

4.生冻疮的手 冻疮是由肌体功能减退引起，如营养不良，缺乏维生素，神经或内分泌失调等。局部治疗方法是用冷热水交替洗手，并用生姜、樟脑、麻油擦手。

5.出汗的手 由于植物神经失去平衡，情绪波动也会加剧手的出汗量。可以用酒精棉搽手，配搽抗汗剂或除汗滑石粉效果更好。

6.抽烟的手 用氧化水或用半个柠檬来擦除手上的黄斑。

7.手上有鱼腥味 可用咖啡渣去除手上的鱼腥味，也可用90%的酒精或香水。

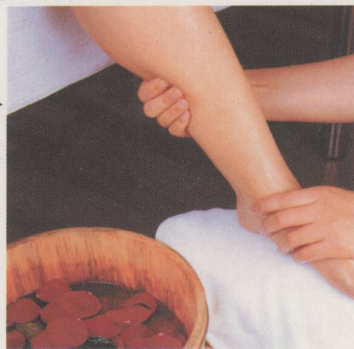




女人的另一种性感——脚

女人长得美丽不稀奇，身材好也不少见，拥有一双形状修长、整洁的手的人虽不多，可也不少，但很少女人拥有一双完美的脚。女人的脸、身材、手，如果先天长得不够完美，都可以通过后天的修饰美化整形来达到完美的效果，而惟独这双脚是很难改变的。包裹在鞋里的这一部位，总是被女人忽略，她们总是心怀侥幸心理：脚生得好不好看有什么关系，又没人看得见。可到了夏天女人总是犯愁，我这双脚该穿什么样的鞋才能遮盖缺点？生怕别人盯着她的脚看。何不让自己从头美到脚不要有一丝的遗憾？

在古代，女人最痛苦的事莫过于裹足，在那时，衡量一个女人的美丽与否很大程度上取决于她的“三寸金莲”，更有一些男人喜欢把玩女人的小脚。那时的女人走不了远路，更干不了体力活，所以更多的还是依附于男人，不像现在的女人与男朋友生气的时候，管他三七二十一，迈开两脚噌噌就走。





对于现代女性来说，有三样钱是省不得的，一是护肤品的钱，事关脸面，千万不能省，况且护肤品的好坏与价钱基本是成正比的，不相信吗？试过你就知道了。二是内衣的钱，穿着好内衣，不仅保护身材，还能调整美化身材，何况还要面对心爱的他，穿个低档货，自己又怎能有信心？除非你是天生尤物。三是鞋钱，不要为了省钱买便宜货，“一分价钱一分货”总是有道理的。贪图便宜的后果就是一双红肿、暴皮、带脚气的臭脚。所以千万要买好鞋。

1. 足的“着装”大忌 一个人的脚形成年后很难再去改变，不可能去做手术整形，但平时所穿的鞋却对脚形影响比较大，如果经常穿着尖头高跟鞋，脚肯定多少有点儿变形，所以女人除了要美之外，也应懂得美是要付出一定代价的。但聪明的女人知道要善待自己，所以要经常让脚从高跟鞋里解放出来，穿穿平跟或者给它做做按摩。并选择适合自己脚形的鞋，而不要一味为了追赶时尚，硬把自己的脚套进尖头鞋里。

A. 平足：忘掉平底鞋，尤其是鞋面装饰过于简单的平底鞋，因为它会把你的缺陷暴露得一览无遗。高跟鞋是补拙的好方法，跟越高越能显出脚面的优美曲线。

B. 脚过长：尖头鞋虽然很有女人味也很流行，但由于尖尖的鞋头是肯定容不下脚的，因而无形中会令双足显得更长。试





试方头鞋，既舒适又大方。

C. 脚掌肥大：以条条带带为主的鞋款特别不适合你，即使夏季也应选择能较多遮盖脚面的样式，尤其是深色的更能从视觉上起到收缩的效果。

D. 脚踝过粗：宜选择在踝部有装饰的款式，这样既分散别人的注意力又十分可爱，与众不同。

E. 脚趾甲不整齐：扬长避短，选能遮住脚趾的鞋为最好，也可涂上和鞋一样颜色的指甲油，浑然一体，既不会被人轻易察觉你的缺陷，又让人感觉妩媚动人。

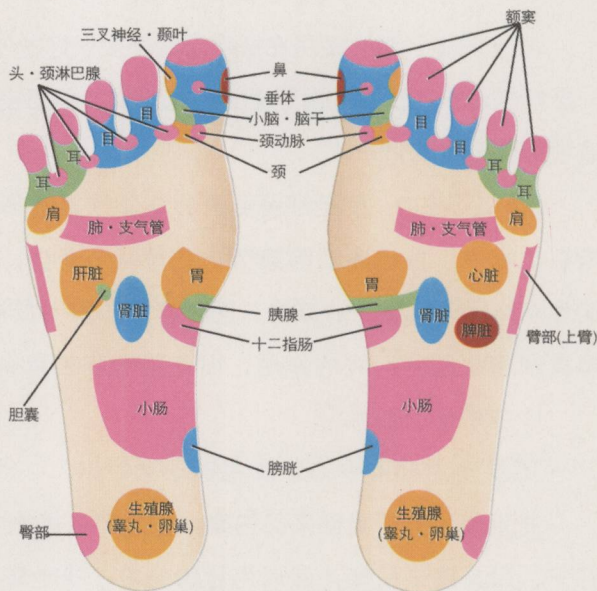


图1 人体各部位在足部的穴位反映

2. 足部保养 炎热的夏季来临，每一位女性都知道皮肤应得到加倍的保养，然而却有许多人忽略了护肤始于足下的简单道理。可怜的双足春、秋、冬三季在鞋中关禁闭，得不到一丝自由，见不到阳光，使得皮肤厚实、坚硬而干燥。夏季到来应做好相应的准备，对双腿双足进行充分的保养。现代医学研究表明，足部有人体各部位的穴位反映点（见图1），如果能够定期用热水或药水浸泡足部，让修脚师帮你去除死皮、鸡眼，



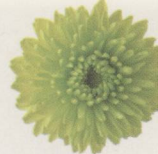
对足部进行按摩，那对身体健康大有好处。

A. 润肤露：润肤露用在按摩上能产生很好的作用。将润肤油涂在腿部，稍等吸收后，还可涂上一层好的润肤霜，涂完后穿上长棉袜来保持腿部皮肤的湿润。这个方法同样适用于手部皮肤的护理。这项工作至少每周一次。

B. 花草浸浴：使足部得到充分休息的方法是将足部浸泡在温热的水中。试验表明，当足部浸泡在盐水中，能迅速消除疲劳。花草浸浴更佳，如将足部浸泡于薄荷水、迷迭香水或红柚水中，使足部产生一种清凉的感觉，同时亦可防腐、提神。用松果水浸泡足部可以令足部马上得到松弛，薄荷和檀香起到清香的作用，而芹菜和刺柏具有消炎作用，麦胚使皮肤柔软光滑。

C. 家中足部保养七法：

- 不要使用旧磨甲刀，改用电动磨甲刀。
- 把润肤油涂于足部来回按摩，把足部在热水中浸泡 10 分钟后，再涂上浓缩的薄荷油，将毛巾拧干，用其擦干足部，然后用特殊的橙木筷子摩擦，这样可避免趾甲下卷。
- 用新的润肤油来覆盖表皮。
- 用漂石磨擦脚后跟，如果用专门刷子，在后跟上面盖一条毛巾（毛巾先在热水中浸湿再熨烫）。
- 剪去多余脚趾甲，沿边缘留下薄薄的一圈圆弧形。
- 用特殊的指甲锉锉平趾甲并磨光。
- 足底至少进行 5 分钟的按摩，并在足背上涂抹润肤油。



□. 按摩：由于足部具有丰富的末梢神经，因此脚掌部分是一个可进行松弛怡神的按摩理想区域。用手来进行半小时足底按摩，可使足部周围血液循环畅通，并使其得到充分的松弛。也可以请职业足部按摩师给你的足部进行按摩，使你的足部更优美更柔软，而且他还会教你一些可在家中进行保养的小窍门。

- 将两个网球放在地上，一前一后，将脚踩在上面，滚动按摩足部，加速其血液循环。

3. 足部问题和治疗方法（表 1）

表 1

足部问题和治疗方法

足部问题	治疗方法
香港脚	用专用药物或抗生素
鸡眼	请医生去除或用膏药去除
肉刺	小心修剪肉刺，千万不能撕扯
脚臭	勤洗脚、勤换袜，选用吸汗性优良的棉袜或搽爽身粉

4. 保养诀窍

- 忌穿太高太紧的鞋。不要长时间穿着高跟鞋；家中或办公室里准备一两双平底鞋备换；经常按摩足部或用热水泡脚，并搽润肤霜。
- 经常在草地或泥地上赤足走走。
- 站了很久之后，要放松并且慢慢地抬起双脚，这样有助于防止静脉曲张。任何限制血液流向脚部或者对其施压的姿势要尽量避免。



·脱掉鞋，活动你的脚趾头，旋转你的脚踝，并摇动双脚，另外可将一个球放在脚下，并使之旋转。

小·幽·默

“我刚刚在这桌上拍死八只苍蝇，其中三只是雄的，五只是雌的。”

“你怎么能辨别得这样清楚呢？”

“因为三只伏在啤酒瓶上，五只伏在那面镜子上。”



创造全新迷人风采——指（趾）甲

■ 指甲

手是醒目的部位，所以看到保养良好且美丽的双手，不必问，即可知道此人一定有良好生活环境和生活习惯。动作总是比别人优雅的女人，一定拥有美丽的双手。常常有人说自己长了双劳碌命的手，因此由手可能看得出此人的生活方式或职业。指甲是手的一个重要组成部分，我们所见到的指甲（见图2）是由死去的蛋白质构成的，其下为指甲床，这些蛋白质包含了一些油脂及水分，以保持弹性与易弯性，以防止指甲破损。指甲的母体组织细胞在指甲基底开始生长，有的人可以见到部分活的指甲，它称为“半月区”。甲根指肉为保护指甲根部并包裹母体组织细胞，并可防止细菌侵入皮肤之中。甲根指肉主要是沿着指甲基底及两侧扩张。

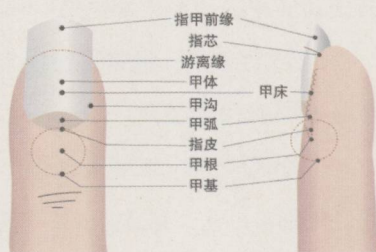


图2 指甲的构成

指甲健康美观与否直接影响到手的形象。另外，指甲也是人体生理健康的对照表，有时一些内脏器官的疾病，会通过指甲的斑纹颜色表现出来。健康的指甲应该是饱满、光滑、有亮度，从侧面看略呈弧形，呈粉红色，半月区为白色。指甲除有保护手指的功能外，还可美化手形，所以将指甲剪出完美的形状，不仅可以弥补手指的缺陷，还可使双手更具魅力。女士们平日应注意对指甲进行观察、保养、修护和美化，要加强饮食营养，多吃富含多种维生素和微量元素的食物，以增加指甲的韧性和



强度。平均来说,指甲每个月生长 30 毫米左右,年轻人的指甲生长速度比老年人快,春夏季比秋冬季长得快,而生病或情绪紧张时指甲会减缓生长速度或停止生长。

一个人并非是完美无缺的,每个人身上的不足之处可以通过后天的改造而趋于完美,人的指甲亦是如此,通过指甲美容(俗称“美甲”)可为双手增色不少。在古代,女性就发明了利用凤仙花的汁液来美化指甲的方法。美甲又分为艺术性美甲和实用型美甲两大类。

· 艺术性美甲:通常是在展示、表演等特殊场合使用。虽然美,但过于夸张,妨碍了手的活动,所以只在特殊场合使用。

· 实用型美甲:日常生活中,女性都离不开简单的美甲。涂单色的指甲油或请美甲师在小小的指甲上绘画、镶钻或打孔,真是让人美不胜收。

1. 指甲理想形状(表 2)

表 2

不同手形适合的指甲形状

指甲形状	适合手形
自然形指甲	手形、手指很美,或者从事的工作不适宜留长指甲的人,依指甲的自然长势进行修剪,自然形指甲的长度略超过指尖,指甲的顶端呈圆弧形
椭圆形指甲	与手指形状十分和谐,会增加手指的长度感,改善短粗手指的形象
方形指甲	方形指甲显宽,比较适合指甲偏窄的人
尖形(心形)指甲	手小、手指细的人将指甲修剪成尖形,可使手显得修长,玲珑秀美



2. 修甲工具

- 甲剪：用于修剪甲皮。
- 甲铲：用于推起甲皮。
- 甲锉：磨平指甲边缘，为指甲整形。
- 甲垢勺：用于剔除甲缘夹缝中存留的甲垢。
- 甲皮镊：用于夹起不易剪掉的甲皮。
- 甲皮夹刀：用于去除指甲两边皮肤上多余的角质物。
- 甲皮刻刀：用于刻去甲皮。
- 细驼毛刷：用于涂指甲油。



3. 迅速美甲术

• 先用棉棒蘸洗甲水将指甲上残留的甲油擦去，然后清洁双手。

• 用甲剪将指甲修剪成理想的形状，并用甲锉把边缘锉光滑。

• 将双手在温热肥皂水中浸泡5~10分钟，使甲皮松软，然后擦干，涂护肤品。

• 用甲铲将贴于指甲上的甲皮推起，再用甲皮剪将甲皮及指甲两边的老皮剪去。然后用甲皮钳将多余的角质去除。

