

大型生活丛书

●健美健身卷●



千万个怎样

李洪涛

中国旅游



**千万个怎样**  
**——健美健身卷**

**中国旅游出版社**

**(京)新登字031号**

责任编辑：潘笑竹

技术编辑：吴子文

封面设计：吴健群

**千万个怎样——健美健身卷**

李洪涛 主编

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京平谷华光印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张，11.125 字数，250千

1993年3月第一版 1993年3月第一次印刷

印数，10000册 定价，7.50元

ISBN 7-5032-0571-7/Z·141

# 千万个怎样——健美健身卷

**主编** 李洪涛

**编委** 李洪涛 申国良 赖巧玲 黄沛函

蓓 蕾 刘小娟 余 淼 朱胜吉

姚云缦 顾丽丽 郭 瑞

# 目 录

## 一、化妆中的怎样

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 怎样选择化妆品.....          | ( 1 )  |
| 怎样鉴别化妆品的质量.....       | ( 2 )  |
| 怎样选购男用化妆品.....        | ( 3 )  |
| 怎样选用祛臭化妆品.....        | ( 4 )  |
| 怎样选用不同质的粉底.....       | ( 5 )  |
| 怎样根据皮肤的性质选择营养面霜.....  | ( 6 )  |
| 怎样选购雪花膏.....          | ( 7 )  |
| 怎样选购唇膏(口红).....       | ( 7 )  |
| 怎样选购洗发精和洗发膏.....      | ( 8 )  |
| 怎样正确使用化妆品.....        | ( 9 )  |
| 怎样使用进口化妆美容盒.....      | ( 10 ) |
| 怎样掌握14种化妆品的使用方法.....  | ( 11 ) |
| 怎样擦用珍珠霜.....          | ( 13 ) |
| 怎样使用香水和花露水.....       | ( 13 ) |
| 怎样使用化妆笔.....          | ( 14 ) |
| 怎样防止化妆品过敏.....        | ( 15 ) |
| 怎样防治化妆品引起的皮肤病.....    | ( 16 ) |
| 怎样化妆才能达到淡雅、柔美的效果..... | ( 17 ) |
| 怎样根据脸型选择化妆方法.....     | ( 18 ) |
| 怎样快速化妆.....           | ( 19 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 夏天怎样化妆·····      | ( 21 ) |
| 眼睛不好看怎样化妆·····   | ( 21 ) |
| 新娘怎样化妆才好看·····   | ( 22 ) |
| 孕妇怎样化妆·····      | ( 23 ) |
| 中年女性怎样化妆·····    | ( 23 ) |
| 戴眼镜的人怎样化妆·····   | ( 24 ) |
| 面试时怎样化妆·····     | ( 25 ) |
| 怎样画眼皮和眼圈·····    | ( 26 ) |
| 怎样把单眼皮化成双眼皮····· | ( 26 ) |
| 怎样描眉·····        | ( 27 ) |
| 怎样进行三色眼影的化妆····· | ( 28 ) |
| 怎样选用人工眼睫毛·····   | ( 29 ) |
| 眉毛怎样化妆好·····     | ( 29 ) |
| 怎样画出你喜欢的眉型·····  | ( 30 ) |
| 怎样用纹眉弥补眉形缺损····· | ( 31 ) |
| 怎样选择唇膏的颜色·····   | ( 32 ) |
| 怎样进行唇部化妆·····    | ( 33 ) |
| 怎样配合唇形搽唇膏·····   | ( 33 ) |
| 怎样巧饰女性的美丽额型····· | ( 34 ) |
| 怎样化妆颊部·····      | ( 35 ) |
| 不同脸型怎样涂腮红·····   | ( 36 ) |
| 怎样美化指甲·····      | ( 37 ) |
| 怎样防止“化妆病”·····   | ( 38 ) |
| 怎样掩饰面容的先天不足····· | ( 39 ) |
| 怎样化妆掩饰嘴唇缺陷·····  | ( 40 ) |
| 怎样再造眉毛、睫毛·····   | ( 41 ) |
| 怎样掩饰眼睛的缺陷·····   | ( 42 ) |

|                |        |
|----------------|--------|
| 怎样美容鼻子.....    | ( 43 ) |
| 怎样掩盖雀斑斑痕.....  | ( 44 ) |
| 怎样掩盖酒刺.....    | ( 44 ) |
| 怎样选择除疤术.....   | ( 45 ) |
| 怎样用瓜果美容.....   | ( 45 ) |
| 怎样用食物敷面美容..... | ( 46 ) |
| 怎样使用美容面膜.....  | ( 48 ) |

## 二、美发护肤中的怎样

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 怎样选择洗发护肤用品.....     | ( 49 ) |
| 怎样使用洗发精.....        | ( 50 ) |
| 怎样使用染发剂.....        | ( 51 ) |
| 怎样使用护发剂.....        | ( 52 ) |
| 怎样掌握护发用品的功能.....    | ( 53 ) |
| 怎样洗头科学.....         | ( 54 ) |
| 怎样进行家庭烫发.....       | ( 55 ) |
| 怎样给自己美发.....        | ( 56 ) |
| 怎样使用电脑选择您的最佳发型..... | ( 58 ) |
| 怎样为自己确定留长短发型.....   | ( 59 ) |
| 怎样根据发质选择发型.....     | ( 61 ) |
| 怎样依据脸型选择发型.....     | ( 62 ) |
| 怎样依体型选择发型.....      | ( 64 ) |
| 怎样用发型美容.....        | ( 65 ) |
| 不同职业怎样选择不同发型.....   | ( 65 ) |
| 男子怎样选择合适的发型.....    | ( 66 ) |
| 头发怎样削层次.....        | ( 67 ) |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 怎样做发型·····          | ( 68 ) |
| 怎样染黑头发·····         | ( 70 ) |
| 怎样选用假发·····         | ( 70 ) |
| 头发稀疏的人怎样增加美感·····   | ( 71 ) |
| 怎样才能保护好头发·····      | ( 74 ) |
| 妇女平时怎样护发·····       | ( 76 ) |
| 怎样使用秀发名方·····       | ( 76 ) |
| 怎样防治白发·····         | ( 78 ) |
| 怎样防治“少白头”·····      | ( 78 ) |
| 怎样治疗脱发·····         | ( 80 ) |
| 怎样治疗脂溢性脱发·····      | ( 81 ) |
| 怎样治疗毛发枯落·····       | ( 82 ) |
| 怎样使眉毛长密些·····       | ( 83 ) |
| 少女脱眉怎样注意饮食·····     | ( 84 ) |
| 怎样选用脱毛方法·····       | ( 85 ) |
| 怎样选择美容食品·····       | ( 86 ) |
| 怎样根据面色安排食疗·····     | ( 87 ) |
| 长了“青春痘”怎样注意饮食·····  | ( 88 ) |
| 怎样洗脸才科学·····        | ( 89 ) |
| 怎样洗脚·····           | ( 90 ) |
| 怎样修脚趾甲·····         | ( 90 ) |
| 怎样美化腿和足·····        | ( 91 ) |
| 怎样清洗皮肤·····         | ( 92 ) |
| 怎样护肤使粉刺减少并迅速愈合····· | ( 93 ) |
| 怎样用药物防治青春痘·····     | ( 94 ) |
| 怎样消除脸上的雀斑·····      | ( 95 ) |
| 怎样消除蝴蝶斑·····        | ( 96 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 怎样防治老年斑·····        | ( 96 )  |
| 女子怎样消除脸上的皱纹·····    | ( 97 )  |
| 怎样局部治疗皱纹·····       | ( 98 )  |
| 怎样防治头屑过多·····       | ( 100 ) |
| 怎样消除眼睑下垂·····       | ( 100 ) |
| 怎样防止手脚皸裂·····       | ( 101 ) |
| 怎样预防唇干裂·····        | ( 102 ) |
| 怎样防治“家庭主妇手”·····    | ( 103 ) |
| 怎样治疗扁平疣·····        | ( 104 ) |
| 怎样消除疤痕疙瘩·····       | ( 105 ) |
| 怎样治疗牛皮癣·····        | ( 105 ) |
| 怎样防治橡胶鞋皮炎·····      | ( 106 ) |
| 怎样防治太阳光造成的皮炎·····   | ( 107 ) |
| 怎样使皮肤长期保持弹性·····    | ( 108 ) |
| 青春期女性怎样使皮肤细嫩圆润····· | ( 109 ) |
| 怎样保护好孩子的小脸蛋·····    | ( 111 ) |
| 怎样利用天然物质护肤·····     | ( 112 ) |
| 怎样根据不同部位来保护皮肤·····  | ( 113 ) |
| 春天怎样护肤·····         | ( 115 ) |
| 盛夏怎样保养好皮肤·····      | ( 116 ) |
| 冬天怎样保护皮肤·····       | ( 117 ) |
| 孕妇怎样装扮和护肤·····      | ( 117 ) |

069959

### 三、保健中的怎样

|               |         |
|---------------|---------|
| 怎样保护大脑·····   | ( 120 ) |
| 怎样注意手的卫生····· | ( 121 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 怎样保护肝脏.....       | ( 122 ) |
| 怎样保护眼睛.....       | ( 123 ) |
| 怎样进行眼睛运动保健.....   | ( 124 ) |
| 怎样保护儿童的眼睛.....    | ( 126 ) |
| 看电视怎样保护眼睛.....    | ( 127 ) |
| 怎样防止眼睛的疲劳.....    | ( 128 ) |
| 怎样消除黑眼圈.....      | ( 129 ) |
| 怎样避免斜视.....       | ( 130 ) |
| 怎样区别真性和假性近视眼..... | ( 132 ) |
| 怎样通过按摩预防近视眼.....  | ( 133 ) |
| 怎样选择舒适优美的眼镜.....  | ( 133 ) |
| 怎样正确戴眼镜.....      | ( 135 ) |
| 怎样选配老花眼镜.....     | ( 136 ) |
| 怎样防止眼睛迎风流泪.....   | ( 137 ) |
| 怎样除去眼内灰尘.....     | ( 138 ) |
| 怎样处理酸碱物质溅入眼睛..... | ( 138 ) |
| 怎样处理眼外伤.....      | ( 139 ) |
| 怎样防止噪音.....       | ( 140 ) |
| 怎样预防乘机时耳鸣.....    | ( 142 ) |
| 怎样预防耳聋.....       | ( 142 ) |
| 怎样引出爬进耳朵的虫子.....  | ( 144 ) |
| 怎样保护鼻子.....       | ( 145 ) |
| 怎样保护鼻孔.....       | ( 146 ) |
| 怎样正确擤鼻涕.....      | ( 147 ) |
| 怎样防止鼻子出血.....     | ( 147 ) |
| 怎样防治嘴唇干裂.....     | ( 148 ) |
| 怎样讲究口腔卫生.....     | ( 149 ) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 怎样保护牙齿·····        | ( 150 ) |
| 怎样预防龋齿·····        | ( 152 ) |
| 怎样除牙渍·····         | ( 153 ) |
| 怎样除牙垢·····         | ( 153 ) |
| 老年人怎样保护牙齿·····     | ( 154 ) |
| 怎样刷掉牙斑·····        | ( 155 ) |
| 怎样选择理想的假牙·····     | ( 155 ) |
| 怎样使用活动的假牙·····     | ( 157 ) |
| 怎样纠正歌唱中的不良发音·····  | ( 158 ) |
| 怎样按摩保健嗓子·····      | ( 160 ) |
| 怎样做嗓音保健操·····      | ( 162 ) |
| 怎样防止打鼾·····        | ( 164 ) |
| 怎样自救食物哽喉·····      | ( 164 ) |
| 怎样训练和保养脖子·····     | ( 165 ) |
| 女孩子怎样预防粗脖子·····    | ( 165 ) |
| 女青年怎样防治乳房发育不良····· | ( 166 ) |
| 怎样保持乳房的健美·····     | ( 167 ) |
| 怎样矫正女性乳房的大小不均····· | ( 168 ) |
| 怎样按摩乳房·····        | ( 168 ) |
| 怎样保持手部健美·····      | ( 170 ) |
| 怎样使指(趾)甲更健美·····   | ( 170 ) |
| 怎样保护指甲·····        | ( 171 ) |
| 怎样防止冻手·····        | ( 173 ) |
| 怎样保护好膝关节·····      | ( 173 ) |
| 怎样使膝盖不肥大·····      | ( 174 ) |
| 怎样护理双脚·····        | ( 175 ) |
| 怎样保护你的腰背·····      | ( 176 ) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 夏秋怎样防蚊虫叮咬·····     | ( 177 ) |
| 怎样处理毒虫咬伤·····      | ( 178 ) |
| 怎样治疗刀割伤·····       | ( 179 ) |
| 将要摔倒时怎样进行自我保护····· | ( 180 ) |
| 怎样治疗挫伤和扭伤·····     | ( 180 ) |
| 怎样处理轻度烧、烫伤·····    | ( 181 ) |
| 怎样对付游泳遇险·····      | ( 182 ) |
| 溜旱冰怎样防止外伤·····     | ( 183 ) |
| 乘火车怎样防止意外伤害·····   | ( 184 ) |
| 在旅店住宿怎样自我保护·····   | ( 185 ) |

#### 四、健身中的怎样

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 怎样定期进行体格检查·····    | ( 186 ) |
| 怎样测试自己的“生物钟”·····  | ( 187 ) |
| 怎样测定身体素质·····      | ( 188 ) |
| 少女怎样提高身体素质·····    | ( 192 ) |
| 怎样自测女子体型·····      | ( 193 ) |
| 怎样保持身材的苗条·····     | ( 195 ) |
| 怎样改变“豆芽菜”体型·····   | ( 196 ) |
| 怎样纠正驼背·····        | ( 197 ) |
| 怎样矫正八字脚·····       | ( 198 ) |
| 怎样练就健美体型·····      | ( 200 ) |
| 怎样使腿部健美·····       | ( 201 ) |
| 女性怎样保持臀部健美·····    | ( 201 ) |
| 产后怎样保持健美的体态·····   | ( 202 ) |
| 怎样知道自己的体重是否超重····· | ( 203 ) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 怎样减少腹部脂肪·····        | ( 204 ) |
| 怎样做臀部减肥按摩·····       | ( 204 ) |
| 怎样通过节食达到减肥的目的·····   | ( 205 ) |
| 怎样通过劳逸安排达到减肥的目的····· | ( 206 ) |
| 饭后怎样散步有利于减肥·····     | ( 206 ) |
| 女青年怎样避免青春期肥胖·····    | ( 207 ) |
| 怎样防止“老来胖”·····       | ( 208 ) |
| 怎样防治青春期消瘦症·····      | ( 208 ) |
| 瘦人怎样补益·····          | ( 210 ) |
| 怎样养成健美的好习惯·····      | ( 210 ) |
| 怎样自我保健·····          | ( 212 ) |
| 怎样注意睡觉前的卫生保健·····    | ( 213 ) |
| 怎样科学睡眠·····          | ( 214 ) |
| 怎样正确使用枕头·····        | ( 217 ) |
| 怎样午睡有益健康·····        | ( 218 ) |
| 怎样起床才科学·····         | ( 219 ) |
| 怎样科学洗澡·····          | ( 221 ) |
| 怎样讲究方法洗澡·····        | ( 222 ) |
| 怎样坐浴·····            | ( 223 ) |
| 怎样进行酒精擦浴·····        | ( 224 ) |
| 怎样进行日光浴·····         | ( 224 ) |
| 怎样进行空气浴·····         | ( 226 ) |
| 怎样走路·····            | ( 227 ) |
| 怎样注意交谈时的卫生·····      | ( 228 ) |
| 怎样注意看电视的卫生·····      | ( 228 ) |
| 怎样注意看书的光线·····       | ( 230 ) |
| 怎样注意看书的姿势·····       | ( 231 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 怎样讲究扎耳环眼的卫生·····    | ( 232 ) |
| 冠心病怎样养生保健·····      | ( 233 ) |
| 中年教师怎样保健·····       | ( 233 ) |
| 中学生晚自习怎样保健·····     | ( 234 ) |
| 夜班人员怎样自我保健·····     | ( 235 ) |
| 骑自行车怎样讲卫生·····      | ( 236 ) |
| 骑摩托车怎样做好防护和保健·····  | ( 239 ) |
| 怎样度过酷夏·····         | ( 240 ) |
| 怎样轻松过寒冬·····        | ( 241 ) |
| 老年人怎样度夏·····        | ( 242 ) |
| 老年人怎样增强免疫力·····     | ( 242 ) |
| 怎样顺利度过更年期·····      | ( 245 ) |
| 怎样克服怕冷症·····        | ( 246 ) |
| 怎样解除瘙痒之苦·····       | ( 247 ) |
| 怎样除口臭·····          | ( 249 ) |
| 怎样治疗鸡眼·····         | ( 249 ) |
| 怎样消除鼻臭·····         | ( 250 ) |
| 怎样防治腋臭·····         | ( 251 ) |
| 怎样科学养身·····         | ( 252 ) |
| 怎样快速消除疲劳·····       | ( 254 ) |
| 职业女性怎样消除疲劳·····     | ( 255 ) |
| 怎样消除双脚的疲劳·····      | ( 257 ) |
| 怎样防止中年早衰·····       | ( 258 ) |
| 怎样减缓大脑退化·····       | ( 258 ) |
| 怎样使你多活十年·····       | ( 259 ) |
| 怎样测知自己是否健康·····     | ( 260 ) |
| 少女期怎样养成良好的卫生习惯····· | ( 262 ) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 度蜜月怎样注意生理卫生·····      | ( 262 ) |
| 中老年人怎样讲究性的卫生·····     | ( 264 ) |
| 怎样正确对待手淫·····         | ( 266 ) |
| 怎样解救醉酒的人·····         | ( 268 ) |
| 怎样预防晕车、晕船·····        | ( 269 ) |
| 怎样克服水土不服·····         | ( 270 ) |
| 老年人怎样搞好饮食保健·····      | ( 271 ) |
| 怎样调理饮食以防便秘·····       | ( 273 ) |
| 怎样避免癌从口入·····         | ( 273 ) |
| 怎样减少环境致癌物对人体的接触量····· | ( 275 ) |
| 老年人怎样正确应用氧气·····      | ( 276 ) |
| 家庭中怎样判断生命是否处在危险中····· | ( 277 ) |
| 怎样选择家庭体育内容·····       | ( 277 ) |
| 青少年怎样选择体育锻炼项目·····    | ( 278 ) |
| 中年人怎样选择适宜的锻炼项目·····   | ( 279 ) |
| 老年人怎样选择运动项目·····      | ( 281 ) |
| 怎样掌握运动量的大小·····       | ( 281 ) |
| 长跑中断一个时期后怎样继续进行·····  | ( 283 ) |
| 怎样进行冷水锻炼·····         | ( 284 ) |
| 怎样使用健身球·····          | ( 286 ) |
| 三班倒工人怎样安排锻炼时间·····    | ( 287 ) |
| 怎样进行自我放松训练·····       | ( 288 ) |
| 锻炼出汗后怎样补充水分·····      | ( 290 ) |
| 坚持体育锻炼的青年怎样调剂营养·····  | ( 291 ) |
| 睡前怎样锻炼才有助于入睡·····     | ( 292 ) |
| 糖尿病人怎样锻炼·····         | ( 294 ) |
| 偏瘫病人怎样锻炼·····         | ( 294 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 颈椎病患者怎样运动·····    | ( 296 ) |
| 办公室里怎样做脸部运动·····  | ( 296 ) |
| 怎样做强化下巴肌肉的运动····· | ( 298 ) |
| 长期伏案者怎样做保健操·····  | ( 299 ) |
| 怎样做电视保健操·····     | ( 299 ) |
| 怎样做床上运动·····      | ( 300 ) |
| 旅行途中怎样做健身操·····   | ( 302 ) |
| 怎样选择气功锻炼项目·····   | ( 303 ) |
| 怎样自学气功·····       | ( 304 ) |
| 练气功怎样入静·····      | ( 306 ) |
| 怎样做“美容功”·····     | ( 308 ) |
| 怎样处理常见的运动损伤·····  | ( 309 ) |

## 五、仪态美中的怎样

|                  |         |
|------------------|---------|
| 怎样具有风度美·····     | ( 311 ) |
| 怎样给人留下美好的印象····· | ( 312 ) |
| 怎样永葆青春美貌·····    | ( 314 ) |
| 怎样表现你的潇洒·····    | ( 315 ) |
| 怎样做到仪表美·····     | ( 315 ) |
| 怎样用食盐美容·····     | ( 317 ) |
| 怎样修饰微笑·····      | ( 317 ) |
| 怎样评价人体美·····     | ( 319 ) |
| 女性怎样做到形体美·····   | ( 321 ) |
| 男性怎样做到形体美·····   | ( 322 ) |
| 中老年人怎样保持形体美····· | ( 324 ) |
| 怎样做到姿态美·····     | ( 326 ) |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 怎样走路才美·····             | ( 327 ) |
| 怎样具有健美的坐姿·····          | ( 328 ) |
| 怎样体现四肢的美·····           | ( 329 ) |
| 男子怎样使自己的举止具有“阳刚之美”····· | ( 330 ) |
| 怎样才有“女人味”·····          | ( 331 ) |
| 怎样保护淑女形象·····           | ( 333 ) |
| 怎样利用胸罩塑造美·····          | ( 334 ) |
| 肥胖的姑娘怎样才能使自己有魅力·····    | ( 336 ) |