

中国国际广播出版社

万事不求人

□ 王书良 胡晓林 冯荻 编 □



□ 美容服饰篇 □

TS976
62
2

王书良 胡晓林 冯荻 编

万事不求人

061826

美容服饰管

中国国际广播出版社



女子学院 0090669

(京) 新登字096号

书名	万事不求人——美容服饰篇
编者	王书良 胡晓林 冯 荻
出版	中国国际广播出版社 (北京复兴门外广播大楼)
发行	新华书店北京发行所
印刷	唐山市胶印厂
开本	787 × 1092 1/32
字数	150 千
印张	7 印张
版次	1991 年 9 月北京第一版
印次	1991 年 9 月第一次印刷
书号	ISBN 7-5078-0006-7 / G · 4
定价	3.20 元

美 容 服 饰 篇

目 录

健美的标准是什么.....	(1)
为什么说健美在于锻炼.....	(3)
健美锻炼的原则与要求有哪些.....	(3)
怎样修养自己的风度.....	(4)
走路与体态美有什么关系.....	(6)
应该纠正哪些影响健美的不良习惯.....	(8)
应纠正哪些有损形体美的不良习惯.....	(11)
加深脸部皱纹的不良动作都有哪些.....	(12)
女性装扮有哪四戒.....	(13)
皮肤有哪几种类型.....	(15)
怎样使皮肤保持健美.....	(16)
怎样防治皮肤粗糙.....	(18)
怎样延缓皮肤老化.....	(19)
日光浴对皮肤有什么作用.....	(20)
紫外线对皮肤有哪些影响.....	(21)
皮肤晒伤后怎么办.....	(22)
皮肤过晒会致癌吗.....	(23)
喝酒对皮肤会有不好的影响吗.....	(23)
食物过敏会引起皮肤病吗.....	(24)
哪些食品有助漂亮健康.....	(25)
常喝鸡、鱼软骨汤为什么能消除皱纹.....	(25)

睡眠与美容有何关系·····	(26)
醋和美容有何关系·····	(27)
如何防止过早出现皱纹·····	(27)
什么样的体重为理想体重·····	(28)
人体脂肪量的标准是什么·····	(28)
青少年发胖有什么危害·····	(29)
高蛋白的食物, 如瘦肉、鱼、蛋等不会使人发 胖吗·····	(30)
减少脂肪和油有助于你降低体重吗·····	(30)
正确的节食减肥法是怎样的·····	(31)
减肥饮食的原则是什么·····	(32)
为什么追求苗条不可取·····	(32)
太瘦了, 怎么办·····	(33)
姿势不良为什么会使身高缩短·····	(34)
怎样能使个子长高·····	(34)
怎样选用化妆品·····	(36)
怎样按皮肤属性选择化妆品·····	(38)
防晒化妆品为什么能防晒·····	(39)
怎样使用化妆品·····	(40)
化妆品也有致病作用吗·····	(42)
为什么护肤化妆品要加营养素·····	(43)
使用眼部化妆品是否安全·····	(44)
什么是低过敏性化妆品·····	(45)
为什么口红不宜多用·····	(45)
为什么长期使用药效化妆品会有副作用·····	(46)
怎样防止化妆品受病菌污染·····	(47)

怎样鉴别变质化妆品·····	(50)
为什么烫发次数不宜多·····	(51)
为什么染发害多利少·····	(52)
怎样防治冷烫精对眼睛和皮肤的损害·····	(53)
使用香水、花露水应注意些什么·····	(54)
化妆怎样体现个性与气质·····	(56)
怎样化妆得美妙又自然·····	(58)
日常生活中怎样化妆·····	(59)
美容怎样与发式、服装协调·····	(60)
男青年怎样修饰及美容·····	(61)
中老年人怎样美容·····	(62)
怎样涂口红·····	(62)
什么是眼影·····	(63)
怎样涂眼影·····	(64)
怎样画眼线·····	(64)
怎样修眉·····	(65)
怎样进行简易化妆·····	(66)
怎样卸妆·····	(67)
各种眼形怎样修饰·····	(67)
眼间幅宽或幅窄怎么化妆·····	(69)
眼睑凹陷或浮肿怎么化妆·····	(70)
怎样美化眼睛·····	(70)
你适于割双眼皮吗·····	(71)
怎样化妆额部·····	(72)
鼻部怎样化妆·····	(73)
颊部怎样化妆·····	(74)

颌部怎样化妆·····	(75)
怎样化妆唇部·····	(75)
耳部怎样化妆·····	(77)
化妆怎样使五官协调·····	(78)
化妆有哪四忌·····	(79)
为什么浓妆有害·····	(79)
为什么用香水不当易生黑斑·····	(80)
如何预防化妆品皮疹·····	(80)
日常怎样保护头发·····	(81)
头发生长有多快? 经常理发会使头发长得更快吗·····	(84)
洗发剂添加物对头发有什么作用·····	(85)
洗发太勤会不会对头发有害·····	(85)
怎样减少头发的油脂·····	(86)
怎样烫发与染发·····	(87)
怎样根据脸型选择发型·····	(87)
冷烫后怎样护发·····	(89)
烫发后怎样保持发型美·····	(90)
怎样用发型掩盖头发缺陷·····	(91)
怎样选择和佩戴发饰·····	(92)
头发最怕的损害是什么·····	(93)
怎样减少吹风对头发的损害·····	(93)
哪些食品或维生素能改善你的头发状况·····	(94)
青年人为什么脱发, 应当怎样防治·····	(94)
有的人为什么早生黄发、白发·····	(97)
为什么何首乌煮鸡蛋能使白发变黑发·····	(98)

怎样用头皮按摩法治白发·····	(99)
头皮屑过多怎么办·····	(99)
哪些食物可美发·····	(100)
还有哪些预防少白头的食物·····	(101)
怎样科学使用洗发剂·····	(102)
怎样使用美发剂·····	(103)
怎样用假发美化你的生活·····	(104)
怎样护理假发·····	(105)
怎样使牙齿健美·····	(105)
怎样保护牙齿·····	(106)
怎样刷牙好·····	(108)
如何有效地清洗牙托·····	(109)
刷牙能预防龋齿吗·····	(110)
使用氟化牙膏能预防龋齿吗·····	(110)
糖对牙齿的害处为什么那么大·····	(111)
怎样选择牙膏·····	(112)
牙齿黄斑怎样祛除·····	(112)
为什么不要轻易丢掉意外脱落的牙·····	(113)
戴假牙会有令人不适的副作用吗·····	(114)
指甲变脆或剥落是由什么原因引起的, 如何 防止·····	(115)
使用指甲油是否对指甲有害·····	(116)
怎样涂指甲油·····	(116)
拇趾囊肿是遗传的吗·····	(117)
袜子也会损伤脚吗·····	(117)
什么是脚癣·····	(117)

061826

脚为什么会肿·····	(118)
什么是疣·····	(118)
为什么早睡早起可健美皮肤·····	(119)
为什么吸烟影响美容·····	(119)
怎样做三分钟美容法·····	(119)
怎样用食盐去斑增白·····	(120)
皮肤去皱有哪些方法·····	(120)
怎样用维生素E美容·····	(120)
怎样用蒸气法洗脸润肤·····	(121)
为什么凉开水洗脸可以美容·····	(121)
怎样使用面膜·····	(122)
怎样用按压法消除鱼尾纹·····	(122)
减少面部皱纹有什么方法·····	(123)
为什么指尖撞击法能消除皱纹·····	(123)
怎样做能使减肥后不出皱纹·····	(124)
为什么搓脸能美容·····	(124)
美容有哪七戒·····	(124)
为什么拔胡子的习惯不好·····	(125)
怎样去除手上的污迹·····	(126)
看电视怎样注意用眼卫生·····	(127)
饮食与近视有什么关系·····	(128)
怎样戴近视眼镜·····	(129)
有哪些美化眼睛的秘诀·····	(130)
怎样做眼球操·····	(130)
怎样做使眼睛具有自然的魅力·····	(131)
美化睫毛有什么方法·····	(132)

哪些食品保护眼睛·····	(132)
服装与风度有什么关系·····	(132)
怎样根据脸型和身材选择服饰·····	(134)
普通上下装怎样搭配·····	(137)
服装与鞋的色调应怎样配置·····	(138)
女式凉鞋与服装应如何配置·····	(139)
服装颜色如何搭配·····	(140)
怎样穿西装·····	(143)
穿西装应注意什么·····	(144)
哪些西装穿着方式不合礼仪·····	(145)
怎样选择裙子·····	(146)
如何选择游泳衣·····	(146)
怎样选择领带·····	(147)
怎样挑选头巾·····	(147)
怎样选配围巾·····	(148)
怎样选择内衣·····	(149)
怎样选择羽绒服·····	(150)
穿羽绒服应注意什么·····	(150)
如何收存羽绒服·····	(151)
怎样选择合适的鞋·····	(152)
怎样选用高跟鞋·····	(153)
各种衣物如何去皱·····	(155)
纯棉织品有哪些独特优点·····	(156)
怎样挑选毛料·····	(157)
怎样选购香水·····	(158)
香水有哪些妙用·····	(159)

什么是宝石·····	(159)
什么是半宝石·····	(164)
肉眼如何鉴别真假宝石·····	(169)
怎样识别金饰品·····	(170)
金首饰的含金量是怎样计算的·····	(170)
如何选购和保养首饰·····	(171)
首饰与服装如何搭配·····	(177)
怎样根据脸型、身材、气质选择首饰·····	(179)
佩戴首饰与季节和环境有什么关系·····	(180)
怎样选择与佩戴戒指·····	(184)
怎样选择与佩戴项链·····	(185)
如何挑选珍珠项链·····	(187)
怎样佩戴胸针·····	(188)
选戴耳环应注意什么·····	(190)
用首饰作为礼品送人应注意什么·····	(190)
怎样防止首饰病·····	(192)
佩戴首饰有哪些注意事项·····	(193)
青年人为什么容易长粉刺·····	(195)
控制粉刺有哪些好的方法·····	(196)
食油腻性食物会引起粉刺吗·····	(200)
疖子是不是因少吃水果和蔬菜引起的·····	(201)
吃淀粉太多是否容易引起皮肤干燥·····	(201)
怎样正确对待黑痣·····	(202)
蠕形螨是怎么回事·····	(202)
春季外出为什么颜面易生皮炎·····	(203)
如何防治桃花癣·····	(204)

如何防治湿疹·····	(206)
女性“蝴蝶斑”是怎样产生的·····	(208)
白癜风有哪些治疗方法·····	(209)
怎样预防皮癌·····	(209)
怎样防治口臭和鼻臭·····	(210)
怎样防治腋臭·····	(212)

健美的标准是什么

每一个人都希望自己有一个健美的体格,这是人之常情,无可非议。然而,有些青少年只偏重于外表的“美”,单纯地靠衣着的颜色、式样和花纹的变化给人以“美”的印象,忽视了对“健”的认识。事实上,“健”是“美”的根本,“健”是“美”的保证。

试想,同样一套服装,穿在体格健壮、身材匀称的人身上,显得丰满、精神,而穿到那骨瘦如柴、肌肤干瘪的人身上,效果就大不一样了。当然,一个人身体的健,并不是单一为了美。精力充沛地工作,愉快幸福地生活离不开健。而美呢,更是恰恰存在于健之中。就如干枯的花枝开不出鲜艳的花朵一样,虚弱的体质,也很难滋润出丰美的容颜。

那么,究竟什么是健美?怎样才能健美呢?不少男女青年往往对“人体美”产生误解。尤其是十七、八岁的女孩子,认为林黛玉那种弱不禁风的模样就是“美”,“瘦”就是“美”,要美就得少吃饭,于是拼命勒紧腰肢,一餐本可吃三两饭的,却克制着只吃一两二两。结果恰得其反,得到的并不是健美的体魄和红润的脸颊,而是面黄肌瘦的容颜和干瘪无力的肢体。走起路来塌腰凹胸,说起话来声细气短,干起工作来更是萎靡不振。这样,既抛弃了“健”又失去了“美”。

许多事实说明,“人体美”一直引起人们的重视。欧美各国对人体形态的研究,都已有了长久的历史,远在19世纪,英国出版的刊物里,就有健美体态和不良体态的图例。20世纪以来,国际上对体态的研究更加重视,体态教育也就应运而生。欧美和东南亚一带,盛行健美运动,有的城市还

设有健美俱乐部。目前,国际上还举行健美比赛,比赛内容男子以肌肉发达和平均发展为主,女子以体型健美为主,获胜者可以得到优厚的奖励。

要想有健美的体态,需要花费一定的精力和时间进行锻炼,而且需要持之以恒。健美锻炼可以使肌肉明显地增长,尤其是使上肢和躯干肌群的增加更为突出,显示出体态的健美。

健美体态的标准,应该是身体健康,体形端正。站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在一垂直线上,表现为肩稍宽,臂粗壮有力,胸、背肌肉群突出,上体呈∇形。不良的直立体态表现在头向前伸,凹腰挺肚,腰弯背曲,肩、臂、胸部细小无力或臃肿松软。过于肥胖和瘦弱,都属于不良体态,当然不算健美之例。

青年人是长身体的时候,有很大的可塑性,通过锻炼,完全可以改变身体原来的线条,使肌肉发达,关节灵活,形体变得健美。

世界女子健美冠军比萨里昂(美国),坚持反对“女性美就是苗条、柔软、纤细,即使带一点病态也无妨”的陈腐的传统观点。她认为:“世界进入了80年代,社会和职业对女性提出了新的要求。面对生活中无数的挑战,妇女应该挺身而出迎战。而这种迎战又必需具备健全而强有力的肌体。”她还认为:“真正的女性美,应该是结实、精干、肌肉健强,富有区别于男子的特有的线条美。这样的妇女,既不失女性的妩媚,又足以承受生活竞争的压力,担当起社会责任,这才是具有时代特点的真正女性美。”对女性都这样要求,那么对男子就不用多说了。比萨里昂身体力行,严格

进行健美锻炼，除徒手体操、器械体操、垫上运动之外，她还大量利用举重活动来增强体力。她的体重虽然还不满50公斤，但竟可举起100公斤以上的杠铃。

可见健与美是不可以分割的。没有健就很难谈到美，即使在某一方面形成了暂时的美，但这种美，也不会维持长久。

为什么说健美在于锻炼

生命在于运动，健美在于锻炼。由于人的运动器官具有较大的可塑性，人的体型可以通过改善营养构成，加强形体训练，以及各种力量和耐力项目的锻炼而发生变化，如骨骼、关节、肌肉和韧带经过长时期的机械用力，都可以发生一定的适应性形变，使整个体型趋于协调健美。体育锻炼是防止肥胖和干瘦，促进人体健美的最好方法。因为各种体育锻炼都是通过人体的肌肉活动来完成的，在活动中能消耗大量的热能。肌肉是塑造美的体型的主要因素，通过体育活动，还可以使人体更多的肌肉参加活动，使肌肉周围的微细血管增加，促进肌肉所需的营养供应和新陈代谢活动，从而为全面发展人体的肌肉系统，塑造线条清晰的健美体型打下基础。您要想形体健美，就要积极参加锻炼。

健美锻炼的原则与要求有哪些

健美运动要坚持以下原则：（1）锻炼要全面。健美锻炼的目的，是要使全身肌肉有弹力，发展匀称丰满，内脏器官机能旺盛。只有坚持身体全面锻炼，然后再加练不足的部分，才能达到这个目的。（2）锻炼要经常。人体的生理规

律是“用进废退”。只有坚持经常练，天天练，才能促进机能的发展，改善体型，从而达到健美的目的。如果“一曝十寒”，起不到作用；若取得显著成效以后又松懈下来，身体会更加发胖，体型的健美会更受影响。（3）锻炼要循序渐进。要根据自己的体质、体态条件，制订一个切实可行的锻炼计划，不可急于求成。（4）要根据年龄进行锻炼。少年时期，长骨正处于生长期，加强下肢骨的锻炼，可增加高度和腿的长度，使人体的比例适度。青年时期，要重视胸部和腹背部肌肉的锻炼，促进胸部发育，减少腹部脂肪堆积。壮年时期，除了坚持以上部位锻炼外，要重点加强腰、腹肌的锻炼，防止脂肪堆积，增强肌肉弹力。（5）要用正确的方法进行锻炼。要根据体操的要领和正确方法做，每一个动作要到位。采用某节或某套体操时，要多次反复练，练熟，才能达到锻炼的效果。（6）进行健美操练，还要注意以下几点：首先要做准备活动；要按顺序进行；身体某一部分有缺陷可重点在一套操中多做有关动作，或做完一套后，再做用以矫正的专门性操练；做完操后应做一些轻松的活动，如跳舞、跳绳等。根据锻炼习惯和工作情况，白天或晚上都可以进行锻炼，但要安排得当，便于长期坚持。

怎样修养自己的风度

所谓“风度”，即指美好的举止和姿态。比如说洒脱、不拘束的人为风流倜傥；说青年男子行为举止大方自然为风度翩翩；说不矫揉造作的女性为风度纯朴；等等。

风度的美属精神方面的美。它比面孔的优雅、体格的匀称、肌肉的结实等外在的美，更经得起岁月的考验，更有魅

力。因此，也更有价值。因为生理美只是人的意识的“反光”。人的风度是人的生理面貌的一个重要的美感性征：风度是人的“美的伴侣”；风度是人体为保持个人同环境的平衡而作出理想动作的高度发达的具有审美意义的能力；风度是生理上的有效性和恰当性。总之，风度比身体可能具有的美还要美得多。

那么，你有风度吗？怎样修养自己的风度？

徐悲鸿说：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”风度的修养，要注意克服自卑感，却又要不骄不躁；要记住你是一个独立的人，却也不是完人；要自立自强，却也不能固步自封；要相信自己的力量，自己尽力去做，不要轻易退让、求人，却也不要不懂装懂，不肯虚心求教。这样，你将成为不卑不亢、有独立个性的人。你看周恩来同志的风度就是既不卑不亢又和蔼可亲，他的风度是美的。

阿历克山德爾·波普说：“每一个人的虚荣心是和他的愚蠢程度相等的。”生活中有苦有乐，有甜有涩，有鲜花也有枯草。要求得生活中的一份乐一丝甜一束花，应靠自强不息的奋斗，而不应寻捷径靠权势去谋取生活中那些美好的东西。用丑陋的行为去谋取心灵的虚荣，是不足取的。只有脚踏实地的学习、奋斗，才能换取内心的平静和幸福，才能修养出坦荡的风度。

伽利略说：“与其夸大胡说，还不如宣布那个聪明的、智巧的、谦逊的警句‘我不知道’。”牛顿说：“我不知道，在别人看来我是什么样的人。但在我自己看来，我不过就像一个海滨玩耍的小孩，为不时发现比寻常更为光滑的一块卵石或比寻常更为美丽的一片贝壳而沾沾自喜，而对于展