

美容·秀发·丽影

——现代女子营养与健美



农村读物出版社

美容·秀发·丽影

张平 樊青 主编
本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

美容·秀发·丽影

张平 樊青 主编

本书编写组编著

责任编辑 任鹤

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 9 印张 202 千字

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—16600

ISBN 7-5048-0753-2/Z·44

平装定价: 5.05 元

精装定价: 8.45 元

ISBN 7-5048-0753-2/Z ·

平装定价：5.05元

精装定价：8.45元



目 录

美容保养篇

保养与美容	(1)
用什么洗脸好	(1)
洗脸宜选择中性香皂	(3)
皮肤粗糙者可以用果汁洗脸	(3)
用软毛刷洗脸效果更佳	(4)
正确洗脸的步骤	(4)
25 岁后需用清水拍面	(5)
洗脸需配合面部按摩	(6)
洗脸水温以 30℃ 最合适	(6)
每日洗脸次数不宜过多	(6)
避免洗发精接触面部	(7)
洗脸后必须用化妆水轻拍面部	(7)
乳液、隔离霜的搽用方法	(8)
不可忽视晚霜的作用	(9)
眼霜的奇特功效	(9)
白天面部保养的步骤	(9)
夜间面部保养的步骤	(10)
面部按摩要持之以恒	(10)
清除面颊赘肉的按摩	(11)
面部按摩的方向	(11)

蒸面水的调制	(12)
敷面剂的选择及作用	(12)
敷面剂的使用方法	(13)
清洁、补养、漂白三结合敷面法	(14)
紧缩皮肤的芦荟敷面	(14)
用水果进行营养敷面	(15)
蜂蜜敷面剂是美容圣品	(15)
西瓜是面部皮肤的收缩剂	(15)
巧妙利用茶叶润肤	(16)
黄瓜、蜂蜜是天然的收敛剂和润滑剂	(16)
脱脂奶粉可收缩面部毛孔	(16)
麦片适合做各类皮肤的敷面剂	(16)
香蕉、水蜜桃可用来补充面部营养	(17)
鲜牛奶敷面可舒展面肤	(17)
蛋黄可使粗糙的面肤变细嫩	(17)
用胡萝卜能清除面部小皱纹	(18)
用蛋清消除面部小皱纹	(18)
喜欢黑色皮肤者可用胡萝卜敷面	(18)
木瓜、凤梨可使皮肤滑嫩并富有弹性	(19)
甜菜汁是天然的胭脂	(19)
疏松面皮上的色斑可用酸白菜清洗	(19)
用大蒜敷面可解除面部疲劳	(19)
面部皱纹形成的原因	(20)
笑容不会导致小皱纹	(20)
青菜、水果、心理平衡有助于小皱纹的消除	(21)
面部皱纹重在预防	(21)
克服产生面部皱纹的坏习惯	(23)

经常饮水可使面肤年轻.....	(23)
水果是美容的恩物.....	(24)
欲使皮肤娇美请多食碱性食品.....	(24)
叶绿素可使皮肤白皙.....	(24)
多食芝麻能使皮肤娇嫩.....	(25)
睡前饮冷水一杯对皮肤有益.....	(25)
维生素 A 可治疗面部黧黑	(25)
20 岁后应避免骄阳暴晒	(26)
油性皮肤怎样保养.....	(26)
干性皮肤怎样保养.....	(27)
混合性皮肤怎样保养.....	(28)
过敏、敏感性皮肤怎样保养.....	(29)
治疗初期“青春痘”的按摩方法.....	(29)
做按摩体操可治愈“青春痘”.....	(30)
黑头“青春痘”的消除.....	(30)
消除丘疹的方法.....	(32)
青菜、水果是抑制“青春痘”的食物.....	(32)
长“青春痘”者要勤洗脸.....	(33)
长“青春痘”者要避免化妆.....	(33)
对“青春痘”定期清洁、收敛的方法.....	(34)
长“青春痘”者的掩饰与化妆.....	(34)
清洁、按摩、淡妆是消除面部斑点的基本条件.....	(35)
大毛孔皮肤的保养方法.....	(36)
少年、青年女性的保养.....	(36)
中年女性的保养.....	(37)
老年女性的保养.....	(38)
美容食疗法.....	(39)

美面色（含去皱）的食疗法.....	（39）
黄褐斑（含黑斑）的食疗法.....	（48）
黑痣的食疗法.....	（52）
雀斑的食疗法.....	（53）
粉刺的食疗法.....	（55）
白癜风的食疗法.....	（58）
酒渣鼻的食疗法.....	（61）
瘢痕的食疗法.....	（63）
疣的食疗法.....	（65）
润肤的食疗法.....	（68）

美发护发篇

头发的保养和护理.....	（74）
充分了解头发的特点.....	（74）
头发的生长周期.....	（75）
有益于增加头发营养的食品.....	（77）
不利于头发生长的因素.....	（77）
头发的颜色与营养.....	（78）
头发健康生长的条件.....	（78）
预防枯发脱发的要诀.....	（80）
夏秋两季如何护发.....	（81）
长发的护理.....	（83）
洗头护发的常见错误.....	（85）
护发良法.....	（85）
保持头发的健康.....	（93）
保持头发的整洁.....	（94）
正确的梳发方法.....	（95）

按摩的作用·····	(96)
洗发应以按摩的要领进行·····	(96)
漂洗能使洗过的头发更柔软·····	(97)
药用美发剂会使头发常葆健康光泽·····	(97)
柔软纤细头发的保养·····	(98)
粗、硬头发的保养·····	(98)
头皮瘙痒的防治方法·····	(98)
易断易分叉头发的保养·····	(99)
卷发的修整·····	(99)
怎样防止头发脱落·····	(100)
脱发产生的原因及防治·····	(100)
正确的洗头方法·····	(101)
洗发护发用品 ·····	(102)
洗发精是洗发的理想用品·····	(102)
洗发膏的使用·····	(103)
护发素的性能和使用·····	(103)
发乳的使用·····	(104)
发蜡的成分和使用·····	(105)
头油的功用和选择·····	(105)
自制头发滋养剂的诀窍·····	(106)
美发食疗法 ·····	(107)
乌发的食疗法·····	(107)
生发(含斑秃)的食疗法·····	(111)
保养头发和防脱发的食疗法·····	(113)
古典护发方 ·····	(116)
蜡泽饰发方、胡麻叶汤、光发术、零陵香油、桑皮柏叶汤、犀皮汤、猪胆汁洗法、发黄方、摩顶黑发方、治	

发鬓黄赤方、大豆煎、瓜子散、金陵煎、地黄散、牢牙马髭方、丁香煮散、七宝美髯丹、生发膏、魏文帝用效秘方、南烛草煎丸、治眉毛脱落方、金主绿云油、洗发菊花散、长发方、令发易长方、胡麻膏、令发多方、治头痒白屑方、蔓荆子膏、治白屑立效方、瓦松洗法、除头上白屑方…………… (116)

健美健身篇

体型是打扮的基础……………	(143)
女性的身材和体型的特点……………	(143)
现代女性健美标准……………	(144)
体型的胖与瘦……………	(145)

健美操介绍…………… (145)

培养做操的兴趣并持之以恒……………	(145)
减肥体操……………	(146)
使小胸丰满的体操……………	(146)
保持胸部丰满的体操……………	(146)
腰部体操……………	(147)
结实小腹的体操……………	(147)
消除背脊及腿部赘肉的体操……………	(147)
消除肩膀僵硬的体操……………	(148)
消除大腿赘肉的体操……………	(148)
使萝卜腿修长的体操……………	(148)
使脚腕结实的体操……………	(149)
避免臀部下垂的体操……………	(149)
抬高臀部、治疗便秘的体操……………	(150)
使手腕和手指变得修长的体操……………	(150)

手部柔软体操（一）	(150)
手部柔软体操（二）	(150)
保持手娇嫩的方法	(150)
防止肥胖的锻炼	(151)
加强身体各部位柔韧性的锻炼	(151)
增加身高的锻炼	(151)
一套保持身材美好的简易体操	()
健美食品介绍	(154)
牛肉、鱼翅、香菇、木瓜、粳米、青高粱、红小豆、苡米、番薯、葵菜、茶叶、酸枣、菱角、柏子仁、松子仁、山楂、黄瓜、冬瓜、莲子、大豆、粟米、山药、花生、核桃、橡实、大枣、葡萄、鱼虾类食品、鲤鱼、鳊鱼、竹鱼、鳊鱼、鲢鱼、鳙鱼、羊肉、萝卜、甘蔗、干冬菜、梨、罗汉果、橄榄、荸荠、杏仁、龙眼肉、荔枝、木耳、动物性食品、豆类食品	(154)
健美食疗法	(171)
健脑的食疗法	(171)
壮骨的食疗法	(173)
减肥的食疗法	(175)
增重的食疗法	(179)
聪耳的食疗法	(185)
亮音的食疗法	(189)
丰乳的食疗法	(195)
女性常见病食疗篇	
月经不调	(194)
痛经	(206)
闭经	(210)

功能失调性子宫出血·····	(214)
代偿性月经·····	(222)
经前期紧张综合症·····	(224)
妊娠呕吐·····	(225)
先兆流产·····	(229)
习惯性流产·····	(232)
产后缺乳及乳汁不通·····	(232)
产后腰疼·····	(238)
产后腹疼·····	(240)
产后大便干燥·····	(241)
产后虚弱·····	(241)
带下·····	(243)
阴道炎·····	(247)
慢性盆腔炎·····	(248)
子宫肌瘤·····	(248)
乳痛症与乳腺腺病·····	(249)
阴部瘙痒症·····	(250)
子宫脱垂·····	(250)
不孕症·····	(252)
更年期综合症·····	(254)

附篇 实用化妆美发图例

- 一、面部化妆技巧····· ()
- 二、发型的种类····· ()

美容保养篇

保养与美容

用什么洗脸好

婴儿的皮肤细嫩光滑，毫无瑕疵，但随着年龄的增长，皮肤却越来越粗糙，那是因为皮肤长期暴露在空气中，受到紫外线、汗水、灰尘的污染，在不知不觉中受到极大的残害，要重视如婴儿般粉嫩的皮肤及凝脂般的白细，洗脸是最基本、最有效的方法，它是美容的第一步，也是美丽的保护神。

那么究竟用什么洗脸好呢？这里给您介绍几种常用的洗脸用品和它们的使用方法。

(1) 肥皂：肥皂通常是块状，使用时用不用毛巾都无所谓，多数的肥皂均含刺激性，不适合每天使用（特别是那些药性肥皂），它们都含磨损皮肤、改变皮肤 pH 值的均衡度。尤其是干性皮肤，最好避免用肥皂洗脸。

(2) 洗面霜：含酸性的霜状洗面皂通常适合油性或长斑点的皮肤使用，干性皮肤则适合含甘油的霜状洗面皂。这种洗面皂是水溶性的，但会留下一些残流物，必须再以爽肤露或收敛性化妆水来去除，不管用不用毛巾，对皮肤效用都不错，因为它们很温和，另外也有益于油性或面疱性皮肤。

(3) 洗面乳：洗面乳是一种液状的洗面皂，它多为瓶装，

和霜状洗面皂的使用方法与功效相同，只是使用后不需再搽化妆水。

(4) 清洁霜：清洁霜极适合干性和易脱水的皮肤使用。均匀地抹在脸部后，以化妆纸轻轻擦拭，即可以去除脏物和卸妆，然后再以微温的水拍拭。不同牌子的清洁霜其间差别是溶解性，好的清洁霜涂上皮肤后，应能立即溶解一部分，并且经由身体的热力溶解其余部分。

(5) 清洁乳液：清洁乳液和清洁霜大致相同，但较为清淡。由于浓度较低，因而只能装在溶口瓶子内，抹在脸上后，以化妆纸擦掉，再按皮肤的性质（干性或油性）来使用不同的化妆水。清洁乳液较肥皂温和，用于油性皮肤是一种有效的洗脸用品。

(6) 磨砂膏：磨砂膏的形态有很多种，不过其作用都差不多。它们都是温和的研磨物，能除去死去的表皮，使皮肤感觉清新，恢复活力。研磨物所含的成分不一，有些含杏仁粉，有些含砂粉，有些则含人造的粒子。磨砂膏应适度使用，油性皮肤每周两次，干性和中性皮肤每周一次，即可除去死掉的表皮和鳞状物，使毛孔不致堵塞。研磨物的成分越天然，对皮肤的效果也越好。

使用磨砂膏洗脸，切忌用力使劲地搓擦，以免皮肤受伤，最好以中指和无名指轻轻按摩即可。

(7) 酵素洗面剂：由于皮肤的主要成分为蛋白质，呈氨基酸之连锁状态。而酵素的作用，就是将氨基酸的锁链个别切断，可将老旧的角质切割成细小状，使之早日从皮肤表面剥落。

不论是明显皱纹的老化皮肤、表面水分不足而干燥老化的皮肤、色素沉淀的皮肤甚至是敏感的皮肤，都能持续使用

酵素，每天早晚各一次。

洗脸宜选择中性香皂

洗脸用香皂，其目的是除去脸上的污垢。但是，由于脸上的污垢属于蛋白质与脂肪，所以不易脱落，且附着力较一般污垢要强。那么，选用什么样的香皂才能将脸部清洗得十分干净呢？从美容的效果来看，最好选用中性香皂。这是因为中性香皂，既不像高级香皂那样具有强烈的刺激性，从而引起皮肤的过敏，也不像低级香皂那样去污垢能力差，故而选择中性香皂才是最理想的清洗剂。

使用中性香皂，在洗脸时最好把香皂放在手中，先搓些泡沫，然后把泡沫涂在脸上，再用清水冲洗干净。

但是，值得注意的是，在洗脸时不要使香皂残留在脸上，那样就会使细嫩的肌肤也会因此而干燥、老化，失去原来的光泽。

此外，用弱酸性药皂亦十分适合人体肌肤，它具有保护肌肤不易遭受细菌侵蚀的优点。不过，洗脸时不要使用硬毛刷，以免伤及毛细孔，使肌肤失去原有的弹性与光泽。

皮肤粗糙者可以用果汁洗脸

我们常常见到一些青年的脸上滋长“青春痘”，其原因之一，就是由于皮肤粗糙而造成的。那么，用什么方法来进行美容呢？从美容的实践中证明，用果汁洗脸效果最好。其方法是：用棉花球沾上葡萄或柠檬等水果汁，轻轻地揩去脸上的污垢，坚持每日一次，持之以恒，便会收到比较理想的效果。

但需要注意的是，柠檬汁具有刺激性，在沾洗时，应当

加以稀释之后，方可使用。用果汁涂在脸上后，约停留 7~8 分钟，再以清水冲洗干净即可。

有些人为了把脸洗干净，往往用碱性肥皂洗脸，结果其效果适得其反。需知，用碱性肥皂洗脸，就会使脸部皮肤的碱性有增无减，不仅无益，反而有害，这是千万要注意的。

用软毛刷洗脸效果更佳

我们知道，一般用香皂洗脸，只是清洗皮肤的表面，而无法真正清除毛孔中的污垢。因此，在洗脸时，需要借助洗脸毛刷（以软毛刷效果最佳）来清除毛孔中的污垢。

其具体洗法是，先用温水洗脸，然后以手搅拌肥皂沫（亦可用三温暖“液体肥皂”），按照脖子、颈部、唇际、颧、面颊、鼻梁、前额等顺序，轻刷 5 次。鼻翼、双眼周围，用手指卷敷沾上肥皂，进行清洗。再用温水将泡沫洗净，之后，用清水轻拍面部，最好用毛巾揩干脸上的水分。

如果面部皮肤感到干燥的话，可先涂上营养霜，再敷以面蜡，如此可以使肌肤细腻柔润。

正确洗脸的步骤

首先应注意水的温度，冷水会使皮肤收缩毛孔，使清淨力减弱，所以必须用温水洗脸。如果肌肤敏感的人，需要在洗脸之前，先用热毛巾热敷，使脸部湿润后，再用洗面皂洗脸。

如果脸上化了妆，就需要用清洁霜（挖取约 2 克），涂在脸上，再以手指轻擦。此时清洁霜会因体温而软化或液化，污垢即溶入清洁霜中，并随着清洁霜的拭除而掉落（没有化妆，可省略掉这个步骤）。

用洗面皂或洗面乳清除皮肤上的分泌物时，先将其（皂或乳）在手中搓成泡沫（泡沫越细品质越佳），然后用手掌或手指在脸上轻轻按摩，把泡沫涂遍脸部。洗脸时，要以中指和无名指依按摩的方式来进行，动作要轻柔。发际、小鼻子两侧、耳后、下颚等部分，亦不可忽略。这些细微的部分可以用纱布卷住手指，小心洗净，尤其是要注意以温水彻底将洗面皂中的碱完全洗净。

另外，为了促进脸部的血液循环顺畅，可用面刷来洗脸，这会带来更显著的效果。但是，要注意不能使用太硬的毛刷（因其刺激性太强），不然就会伤害肌肤。

用面刷洗脸时，要注意方法。首先，不论所使用的膏状、固体肥皂，都得把肥皂蘸上水，用刷子调出泡沫后，才能进行刷洗。洗脸前，先用水将脸孔沾湿，从额角洗起，为了避免水滴到眼睛里，刷子柄应朝上，在额上使用刷子的腹部作螺旋状磨擦。眼睛的刷洗应从眉梢向外，使用刷子边缘在眼睛的周围绕圈子，洗时勿将洗剂弄到眼里。脸颊部分则由下而上作螺旋状磨擦，同样得像刷额角一样使用刷腹、鼻子要从眉毛间向鼻尖作螺旋状摩擦，鼻翼则用刷边摩擦。下额则由中心向耳朵方向，自下而上的移动刷子。从喉咙到下颚之间，用刷腹上下刷洗，这样可以防止双下巴与喉头间的皱纹。

上述各部分，经过4~5次刷洗后，就可以使污垢完全清除。

25岁后需用清水拍面

年过25岁以后的女性如何保持面部肌肤的生动娇嫩呢？最好的方法是用清水拍面部，如此可使皮肤呼吸顺畅，同时亦能训练肌肤，使之顺利收缩，以形成娇嫩洁白的肌肤。