

中年人

健康生活直通车



总主编 陈沛沛 朱明方

第四站

美容技巧

周艳萍 等 编著



中国中医药出版社

中年人健康生活直通车

增
四
站

美容技巧

总主编 陈沛沛 朱明方
编 著 周艳萍 陈沛沛 鲁新华

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中年人健康生活直通车/陈沛沛等主编. - 北京: 中国中医药出版社, 2002.8

ISBN 7-80156-348-4

I. 中… II. 陈… III. 中年人-保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 018401 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

(邮购联系电话 64166060 64174307)

印刷者: 北京中华儿女印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 146 千字

印 张: 8

版 次: 2002 年 8 月第 1 版

印 次: 2002 年 8 月第 1 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-348-4/R·348

定 价: 11.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

编委会

主 编	陈沛沛	朱明方		
副主编	王 平	汪海洋	周艳萍	马光菊
	蔡晓英	文建华		
编 委	马光菊	王 平	陈长虹	田诗政
	朱明方	陈沛沛	汪海洋	张正贤
	周艳萍	鲁新华	喻春钊	蔡晓英
	文建华	刘哨兵		

《中年人健康生活直通车》简介

中年是人生的辉煌阶段。

20 世纪中叶 50 ~ 60 年代出生的这一代人，目前恰逢中年。他们经历了中国社会从传统走向现代的剧烈的社会变迁。昔日的红卫兵、知识青年如今已经成为各行各业的中坚，像各级政府的行政官员，工业企业和商贸公司的总经理，硕士博士，学者专家等等。他们将书写我国跨世纪的历史，成为中华民族的一代栋梁。

中年人所具有的角色特征，决定了他们始终处于一种紧张、投入、节奏感分明的生活状态。在工作场所，他们是顶梁柱，独当一面；在家庭，他们是主心骨，事无巨细。如何在奔波与操劳中融入生活的艺术，提高生活质量，这对每一个中年人来说都是应该认真思考的。为此，我们编写了《中年人健康生活直通车》。

《中年人健康生活直通车》采用鲜明

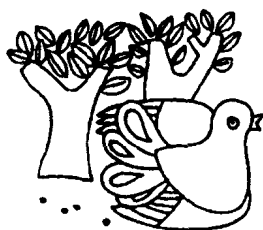
的手法，活泼的风格，按专题探讨中年人所关心的生活、修养、生理、保健等问题。它的特点之一，在于没有板着面孔说教，仿佛在与每个中年朋友促膝谈心，和蔼可亲地就您在家庭、事业、婚恋、社交直至生活艺术等方面遇到的各种问题提出劝告和建议，提供知识和信息，启迪您的思维，鼓励您动脑筋寻求正确的答案。

现今出版业发达，对少年儿童、青年及老年人均有专书讨论，且涉及内容广泛，惟独针对中年人的专著较少，而论述中年人生活艺术的书籍更为罕见。殊不知，中年是人生的转折时期，中年人既肩负着事业与家庭的重任，又面临着身体机能的衰减，他们的生活更须细心调理，精心呵护。《中年人健康生活直通车》正是以此为宗旨，针对中年人的特点，分别从中年人的心理卫生、日常保健、性生活、美容、生活艺术五个方面进行讨论，希望对每位中年朋友提高生活质量有所帮助。

《中年人健康生活直通车》由陈沛沛、朱明方主编，并有十余位医学、心理学、文学方面的教授、博士、硕士、讲师参加撰写。

编 者

2001年8月



在书店里转一圈，发现写给中年人的书寥寥无几，心中不由升起一股落寞的情绪。这种感受在逛商场寻找适合自己的衣物时常常会有，似乎自己被淹没在年轻人服饰的海洋中，却寻不到适合自己的那一件。难道爱美求美只是年轻人的专利吗？“爱美之心人皆有之”，中年人亦由曾经美丽的年轻时代过来，在事业与家庭两点一线的奔忙中，青春悄悄远去，美丽也遭磨砺，在对社会和家庭的奉献中，身体机能日渐衰退，容颜渐渐衰老。但身为中年人，那份对美的追忆与渴求，却一点儿也没消褪，反会更加强烈。

本书针对中年人的特点，在广泛收集资料、听取同龄人的感受以及结合自己切身体会的基础上，从中年人皮肤美容、化妆美容、形体健美、营养美容、服饰美容五个方面，为您提供多方位的指导，其中介绍了美容中的重要理论，且注重新观点及新

方法的推介，罗列了美容中应避免的误区，操作性强，帮您成为指导自己美容的专家。全书采用通俗易懂的语言娓娓道来，令人备感亲切，在某些观点的交流上也许会对您有所启示。希望此书能带给中年朋友一份温馨，并能助您寻回美丽的容颜，增强生活的信心，提高生存的质量。

目 录

中年人皮肤美容

您认识自己的皮肤吗	3
您会洗脸吗	7
漫话四季皮肤护理	12
日光与皮肤早衰	18
为您消除黑眼圈	24
按摩——皱纹的克星	28
赶走讨厌的黄褐斑	34
自制面膜的原材料——黄瓜	38
走进美容院	40

中年人化妆美容

功效各异的化妆品	47
各显神通的化妆用具	51
谈谈局部化妆技巧	53
选用粉底学问多	57

纹制眉形的忠告	64
别忽视卸妆	70
淡妆, 送您一天的好心情	73
简易快速的忙人妆	77
分场合选妆型使您魅力无穷	80
戴眼镜的化妆技巧	83
中年男子也需要化妆品	86
使用特殊用途化妆品须知	90
潜藏在化妆品后的不良反应	96
美容的一半——美发	100
发型塑造形象美	107
男士美容更要美须	113
健牙美齿	117

中年人形体健美

中年人健美标准漫谈	125
您适合怎样的减肥法	128
腹部健美与收腹裤	133
乳房健美与文胸	137
腿部健美与长丝袜	143
足部健美与高跟鞋	149
手, 您的第二张脸	152
瘦削者如何使形体丰满	157

中年人营养美容

美味又美貌的美容菜	163
膳食营养与美容	167
猪蹄，“千金洗面方”之主药	171
一日食三枣，终生不显老	173
黑须发功在核桃仁	175
天然除皱剂——蜂蜜	177
久服好颜色的豆类食物	180
内服外用皆上乘的冬瓜和丝瓜	182
水是皮肤护理的第一需要	184
早饮牛奶好处多	188
干性皮肤的益友——芝麻	191
脂肪的功过	193
不可忽视的纤维素	196
“美容油”系列	198

中年人服饰美容

服装与体形	205
服装与气质	211
服装与职业	215
简洁，使中年女性魅力永存	221
男子西服的穿着艺术	224

色彩是服装的灵魂 229

会“说话”的领带 236

相关链接 241

中年人皮肤美容



您认识自己的皮肤吗

您知道自己皮肤的性质吗？皮肤性质的测定其实并不难，只要掌握了正确的方法，您就会成为指导自己护肤的“专家”。一般说来，人的皮肤分为三型：油性、中性、干性。如何自我测试呢？

最简单而常用的识别方法是目测。如果您的皮肤看上去红润、光滑、柔软，不粗不粘，纹理细腻，弹性好，皮脂和汗液分泌适中，那您很幸运，拥有了最理想的皮肤——中性皮肤；如果您的皮肤干燥，无光泽，纹理细，弹性差，皱纹多，对季节变化敏感，洗脸后紧绷有痛感，但化妆附着力强，极少生粉刺和小疙瘩，那您就拥有缺乏油脂和水分的干性皮肤；油性皮肤则同干性皮肤相反，由于油脂分泌过多，看上去油光满面，毛孔粗大，皮肤粗糙且厚，易生粉刺、痤疮，毛囊易发炎。

还有几种同样简便的测试方法：

首先可借助纸巾测试，又叫纸巾测试法。在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一张去脂面纸轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性；若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性；若介于两者之间，则为中性皮肤。



还有一种不借助任何物品的测试法，叫触摸试验。在起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤，感觉滑溜的为中性皮肤，感觉油腻的为油性皮肤。

另有一种洗脸试验。洗完脸后 15 ~ 30 分钟，感觉脸部绷紧的为干性皮肤，脸部稍绷紧的为中性皮肤，脸部有油脂的为油性皮肤。

了解了自己皮肤的性质，在购买护肤品时，不要一味追求和迷信价格昂贵的化妆品，而要从自己的皮肤特点出发。如中性皮肤洁肤品宜用性质温和的洗面奶，护肤品宜用乳液化妆水和含有适量油分的营养霜。

4 干性皮肤是护理的重点，也是中年人皮肤的主题，原则上既要尽量保护皮肤的油分和水分，又要经常以各种方法从外界补充油脂、水分和营养，故洁肤品宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品，护肤品宜用含水的化妆品，即乳液和化妆水，同时使用含有大量油分的冷霜型化妆品，如珍珠霜、绵羊油、橄榄油等，还可使用植物面膜增强皮肤的代谢。另外，还应多按摩，多做热倒膜，多喝热饮，多食动物肝脏和牛奶、豆浆等。晚上若能薄涂营养细胞的蜂蜜水效果更好。注意少用漂白面膜，因为越用越干。

随着年龄的增长，大多数中年女性的皮肤都会偏向干性，即使年轻时曾油光发亮的脸也会减轻油性程度，而向中性、干性转化。中年男士则可能会因皮肤新陈代谢旺盛而仍保持其油性的特征。油性皮肤应选柠檬蜜等



弱酸性化妆品，其被皮肤吸收后能抑制皮脂分泌，以达收敛作用。另选适合它的专用护肤品，比如粉刺霜、玉桂面膜等。此外还宜多洁肤，定期做磨砂洁肤，多用冷倒膜和漂白面膜，多食青菜水果，少食肥肉、奶糖以调节油脂分泌。这种皮肤少做按摩，尤其在发炎时更要注意，否则易致炎症扩散。早晚洗脸的温水若加几滴食用白醋效果会更好。

如果您本身的皮肤状况很好，也要细心呵护，才能保持它的光彩依旧。尤其人到中年，皮肤新陈代谢减缓，皮脂腺退化，皮肤逐渐变干，此时您的护肤方案就要适时调整了。一年四季中，夏天皮肤会趋向油性，冬天则趋向中性，护肤也应依当时具体皮肤情况而变。

除了以上三种常见的皮肤类型外，还有另外几种皮肤类型也向您做个简单介绍：

如果额头和鼻部所谓T形区呈油性，面颊等其他部位呈干性，即为混合性皮肤。理论上T形区按油性皮肤护理。其他按干性皮肤护理。实际操作中，如果T形区油脂分泌不很多，其他部位比较干，整体上可按干性皮肤护理，反之则整体上可按油性皮肤护理。

过敏性皮肤是指遇到某种过敏原或换季时，出现红斑或丘疹的皮肤。但不能仅从皮肤起斑疹或主观感觉，如瘙痒、刺痛、干燥等，就认定是过敏性皮肤。若怀疑自己是过敏性皮肤，最好到有经验的皮肤科医生处咨询鉴别，并要凭借一定的实验室检测手段才能确定。

