



女性形体健美

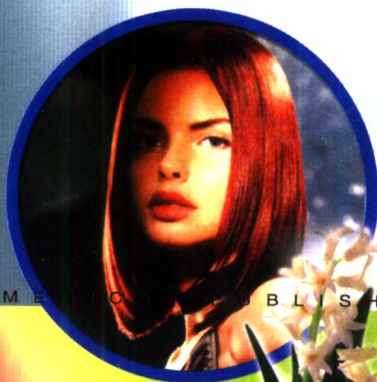
美发秀发 与眼部健美



NÜXING XINGTI JIANMEI

MEIFA XIUFA
YU YANBU
JIANMEI

主 编 张湖德



PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER



人民军医出版社

*** 女性形体健美 ***

美发秀发与眼部健美

NÜXING XINGTI JIANMEI
MEIFA XIUFA YU YANBU JIANMEI

主 编 张湖德

编著者 (以姓氏笔画为序)

王 俊 王艺潼 车延平

刘占领 陈 华 张湖德

张藤心 赵俐婷



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

美发秀发与眼部健美/张湖德主编. —北京:人民军医出版社, 2002. 9

(女性形体健美丛书)

ISBN 7-80157-539-3

I. 美… II. 张… III. ①女性—理发—基本知识 ②女性—眼—美容—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021233 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32 ·印张:9.125 ·字数:222 千字

2002 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:20.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

主编简介

张湖德，男，
1945年出生，
山东寿张县人，现
任中央人民广播电
台医学顾问，国际
整肤医学会教授，
中国美容科技专家



团高级研究员，是北京中医药大学
从事中医养生美容最早的专家之一。
兼任中国驻颜美容学院副院长、客
座教授，北京美容化妆研究院副院
长，黑龙江艺术专修学院副院长兼
形象设计系主任，中国科学美容杂
志特邀编委。已出版著作上百部，
在美容方面主要有《中国科学美容
大典》、《实用美容大全》、《养
颜美发要诀》《中医美容奥秘》、
《美容药膳》、《水果美容减肥与
验方》、《美容专家的忠告》等；
养生方面的著作主要有《中华养生
宝典》、《黄帝内经养生大全》、
《四季养生要诀》等；并在报纸杂
志上发表过有关中医学、养生学、
美容学、营养学、性学等方面的文
章5000余篇。其著作文字总量已达
2000万字，被誉为中国有影响的著
名科普作家。

内 容 提 要

本书系女性形体健美丛书之一,由名家主编,分上下两篇。上篇为美发秀发,包括头发美学基本知识、养发护发、饮食美发、中药美发、按摩美发、头饰美发和发型设计等;下篇为眼部健美,包括眼美的意义与特征、健五脏美眼法、保健美眼法、化妆美眼法、营养美眼法、中药美眼法、用眼卫生和损容性眼病防治等。内容通俗易懂,方法简便实用,是女性形体健美的良师益友,适于城乡广大群众,特别是中青年女性朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 王 敏



自 1998 年我的第一部美容专著《中医美容奥秘》出版以后,我又主编过《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养颜美发要诀》等一系列美容著作。这套《女性形体健美丛书》可谓是我的得意之作,因为它倾注了我的大量心血,费了九牛二虎之力才编写出来,但愿能给广大女性读者带来些惊喜并有所裨益。

现代美容学认为,形体的美不仅仅反映物质及躯体的外表,还反映人们的思想修养和精神面貌,不仅能给人以美的厚爱,而且大大有利于身心健康,有利于人的寿命延长。形体美不仅对艺术界及体育界的人重要,而且与各行各业的人也有着密切的联系。全社会形体美的协调组合,是一个国家整个社会美化的一部分。也正由于此,我非常重视这套丛书的编写。下面简要介绍一下这套丛书的主要内容,以使女性朋友们先对每本书有一个梗概的了解。

1. 《美发秀发与眼部健美》

头发美是人体美的重要部分,原因是头发生长在头部,无论是其颜色,还是其所处的位置都十分醒目。本书除介绍头发的基本知识外,还重点介绍如何养发、护发。尤其是发型美,一种好的发型能显示出自己独特的魅力。此外,书中还对常见的损发性疾病提出了有效的防治措施。

眼睛的美主要包括眼睑(即眼皮)、睑裂、眼球、瞳孔和巩膜等。此外,眼睛的美还表现在眼神上,以及眉毛与睫毛的美。眉毛不但配合眼睛及整个面型轮廓起到绿叶衬红花的作用,还可以直接调整脸型,反映一个人的气质和性格。本书全面地论述了眼睛美的

意义和特征,眼睛美的技巧及各种损容性眼病的防治,是不可多得的参考书。

2.《养颜润肤》

这是最重要的美。所谓美女,无不具有漂亮的脸。脸不仅是人体美的重要标准,而且是人体脏腑功能的外在表现。脏腑功能的盛衰,可通过脸的神色来判断。脸部皮肤清洁无瑕,一般能反映人的健康状况。颜面美,除颜面皮肤、五官要美以外,还有组成颜面的其他要素,如头颅、脸型、额部、面颊、下颏亦要美。书中对颜面美的各种技巧,如食物、饮食、面膜、化妆等作了详尽的介绍,尤其是对损容性疾病从中西医结合的角度提出了有效的防治措施。

3.《美耳美鼻美唇与美牙健齿》

鼻位居脸部中央,有制约五官的作用,从而构成面部最重要的特征。耳朵美,一方面是指耳郭的外形美,另一方面是指耳的听觉功能所反映的面部表情。而唇,无论是紧闭还是微微开启着,无论是微笑着还是发怒,都能显示一个人的性格和情感,而美饰后的唇,就更充满了迷人的魅力。本书详尽地阐述了耳、鼻、唇的结构、功能及保健措施,并提出了可行的美耳、美鼻、美唇方法,论述了损耳、损鼻、损唇性疾病的防治。

洁白整齐的牙给人以美的感受,而黑、黄、歪、扭的牙齿有损美观。因此,人们常以牙齿的好坏作为衡量健美的特征之一。本书全面阐明了牙齿美的意义和特征,牙齿的保健措施,各种美牙技巧,特别对损牙性疾病提出了防治方法。

4.《秀颈丰胸与纤腰美臀》

颈部是最能体现女性美的一个部位,而女性胸部,特别是乳房,是具有魅力的部位之一。本书全面叙述了女人的颈部美、胸美,尤其是乳房美,并对常见的颈部、胸部、乳房疾病防治提出了有效措施。

腰部、臀部是构成女性曲线美的重要部位。本书详尽论述了腰、臀、腹的美学意义和保健方法,并介绍了如何实现女性的腰美、

腹美与臀美,最后提出了有关腰、腹、臀疾病的防治措施。

5.《四肢健美》

四肢动作的健美和外型的健美,是构成人体健美的重要内容。手相当于人的第二张脸,细腻、修长、柔软、光洁的手是最为理想的,指甲不仅与美容有关,也与健康有一定关系。时髦从脚开始,名士的风采始于足下。脚是人类进化的关键,是使人摆脱了低等动物的表现。本书论述了手与脚的保健措施、健美技巧,同时阐述了四肢常见病的防治措施。

以上所写的5本书,均属女性形体美范畴,总文字量已超百万。我之所以这样大费笔墨,原因是人类自有文明以来,形体美便被视为欣赏和追求的目标,正可谓“爱美之心,人皆有之。”健美的形体是旺盛的生命力的象征,是青春魅力之所在。我衷心祝愿广大东方女性都能美起来,因为美才能带来爱。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2002年春于北京中医药大学



上篇 美发秀发

一、头发美学基础	(1)
(一)头发的魔力与魅力	(1)
(二)女性尤爱头发美	(2)
(三)头发的结构	(3)
1. 发根	(3)
2. 发杆	(4)
(四)头发的分类与特征	(5)
(五)理想发质	(5)
(六)头发种类	(6)
(七)头发性质的鉴别	(6)
(八)头发的生理特点	(7)
(九)头发的功能	(8)
(十)头发——健康的晴雨表	(8)
(十一)头发是怎样变白的	(9)
(十二)通过分析头发微量元素,诊断人体潜在疾病	(10)
二、养发、护发	(11)
(一)保肾气,以养发	(12)
1. 常练强肾抗衰保健功	(12)
2. 宜多吃一些补肾、养肾的食物	(13)

3. 宜服一些强肾的中药与中成药	(16)
4. 要注意“房劳伤肾”	(18)
(二) 头发也需要运动	(20)
(三) 发宜常梳	(20)
(四) 减少不良的局部刺激	(21)
(五) 啤酒护发	(21)
(六) 养发润肤的“活性水”	(21)
(七) 巧用食品护发	(22)
(八) 力戒七情过度	(22)
1. 节制法	(23)
2. 疏泄法	(24)
3. 转移法	(24)
4. 情志制约法	(26)
(九) 正确选用洗发护发用品	(26)
1. 洗发剂特点	(27)
2. 洗发剂组成	(27)
3. 染发剂的分类	(28)
4. 染发剂的使用及注意事项	(28)
5. 冷烫精	(29)
6. 护发素的使用	(30)
三、秀发、美发	(31)
(一) 科学洗发	(32)
1. 水温	(32)
2. 选择适宜的洗发剂	(32)
3. 几种特殊的洗发方法	(32)
4. 洗发步骤	(33)
5. 护发	(33)
6. 家庭洗发后的处理	(34)
(二) 减少头皮屑	(34)

(三)剪发	(35)
(四)烫发	(35)
(五)染发	(37)
四、饮食美发	(38)
(一)能够美发的营养素	(38)
(二)能够美发的食物	(40)
1. 黑芝麻	(40)
2. 核桃	(40)
3. 鸡油	(40)
4. 鸭梨	(40)
5. 蜂蜜	(40)
6. 油类	(40)
7. 黑豆	(41)
8. 生姜	(41)
9. 蘑菇	(42)
10. 桑葚	(42)
11. 黄豆	(42)
12. 鱼子	(42)
(三)能够美发的药膳	(42)
1. 美容乌发糕	(42)
2. 首乌黄豆烩猪肝	(43)
3. 乌发美人	(43)
4. 美发蜜膏	(43)
5. 金髓煎	(43)
6. 淮药酥	(44)
7. 乌发糖	(44)
8. 首乌蛋汤	(44)
9. 黑芝麻粥	(44)
10. 炒黑芝麻	(45)

11. 芝麻首乌粥 (45)
12. 核桃豆 (45)
13. 黑豆生发汤 (45)
14. 首乌熟地茶 (45)
15. 芝麻核桃花生豆粉 (45)
16. 圆肉木耳汤 (46)
17. 黄芪粥 (46)
18. 黑豆雪梨汤 (46)
19. 中山还童酒 (46)
20. 芝麻首乌杞子丸 (46)
21. 醉黑豆 (47)
22. 淮药肉麻元 (47)
23. 乌须生发酒 (47)
24. 芪党首乌炖猪脑 (47)
25. 菟丝子粥 (48)
26. 猪肾核桃 (48)
27. 首乌鸡蛋 (48)
28. 仙人粥 (48)
29. 桑葚粥 (49)
30. 蜀椒糕 (49)
31. 鲜藕片 (49)
32. 桑葚汁 (49)
33. 桑葚蜜膏 (50)
34. 乌发蜜膏 (50)
35. 芝麻枣糕 (50)
36. 乌须发酒 (51)
37. 何首乌炖猪肘 (51)
38. 何首乌炖乌鸡 (51)

五、中药美发 (52)



(一)先从慈禧太后的“香发散”谈起	(52)
(二)能够养发美发的中药	(54)
1. 美发要药何首乌	(54)
2. 护发养发的人参	(54)
3. 生发美发的黄芪	(54)
4. 刺五加的乌发作用	(55)
5. 能乌须发的仙茅	(55)
6. 菟丝子亦有美发功能	(55)
7. 能养血美发的当归	(55)
8. 滋阴美发的熟地黄	(55)
9. 美发要药旱莲草	(55)
10. 地骨皮的乌须作用	(55)
(三)能够养发、美发的中药名方	(56)
1. 生发茂发中药方	(56)
2. 乌须黑发中药方	(61)
3. 润发香发中药方	(65)
4. 洁发止痒中药方	(67)
六、按摩美发	(70)
(一)栳发	(70)
1. 操作方法	(70)
2. 功用	(70)
(二)抹头	(71)
(三)浴头	(71)
(四)揉搓头发	(71)
(五)按摩头皮	(71)
(六)白发按摩法	(72)
(七)斑秃按摩法	(72)
(八)脂溢性脱发按摩法	(73)
七、头饰美发	(74)



(一)秀发巧饰的方法	(75)
1. 美丽的发卡饰发	(75)
2. 用嗜喱“装扮”头发	(76)
(二)戴假发头花	(77)
(三)怎样选用假发套	(77)
(四)帽子是头饰的重要内容	(78)
(五)花卉头饰	(80)
八、发型设计美	(81)
(一)影响发型的因素	(81)
1. 发型设计与环境	(81)
2. 发型设计与脸型	(82)
3. 发型设计与体型	(83)
4. 发型设计与年龄	(84)
5. 发型设计与发质	(84)
6. 发型设计与气质	(86)
7. 发型设计与季节	(86)
8. 发型设计与颈部粗细	(87)
9. 发型设计与整体装束	(87)
10. 发型设计要注意毛发的流向与色调	(88)
(二)现代发型美分类	(89)
1. 发型美从实质上区分	(89)
2. 发型美从形式上区分	(89)
3. 体现女性活力美、青春美的发型	(90)
(三)层次与发型的关系	(90)
(四)吹发之万变不离其宗	(91)
(五)彩色焗油的技巧及颜色的选择	(94)
(六)常见女性发型的设计	(95)
1. 直发	(96)
2. 装饰发	(97)



(七)还是每日一个新发型好	(97)
(八)辫子——少女的美点	(98)
(九)剃个光头亦无妨	(100)
(十)苗族女子的美丽盘发	(101)
(十一)在炎夏结个“束发”	(101)
(十二)稀发女子的发型设计	(102)
(十三)有些女性不宜留长发	(102)
(十四)要注意保护发型	(103)
(十五)家庭整发的技巧	(103)
九、走出美发的误区	(105)
(一)扎辫要注意不宜太紧	(105)
(二)要注意不要先染发再烫发	(106)
(三)夏日发型的选择要注意卫生	(106)
(四)染发慎防损伤发质	(106)
(五)在使用染发剂前不要忘了做试验	(106)
(六)要注意有些女性不宜烫发	(107)
(七)烫发次数不宜多	(108)
(八)脱发者请不要盲目使用生发水	(108)
(九)要注意经常使用染发剂易患血友病	(109)
(十)切勿过量使用美发护肤用品	(109)
(十一)梳头时的宜与忌	(110)
(十二)洗发注意事项	(110)
1. 不要将洗发液直接倒在头发上	(110)
2. 先洗发,后洗脸	(111)
3. 洗发时不宜用指甲挠头皮	(111)
(十三)洗发时连洗2次,才能洗干净吗?	(111)
(十四)要注意冷烫精皮炎和脱发症	(112)
(十五)是否中年妇女只适宜于留短发	(113)
(十六)其他	(113)



1. 发丝细的人不可烫发 (113)
2. 头发不能同时又烫又染 (113)
3. 常剪发是否可使头发长得快些 (113)
4. 使用护发用品可否滋养头发 (114)

十、损发性疾病的防治 (114)

- (一)脂溢性脱发的防治 (114)
- (二)早年白发的防治 (117)
- (三)斑秃病的防治 (120)
- (四)头皮发痒的防治 (124)

下篇 眼部健美

一、眼美的意义和特征 (126)

(一)眼的结构与生理作用 (126)

1. 眼的结构 (126)
2. 眼底——健康的窗口 (127)
3. 说说眼压 (129)
4. 关于眼泪 (130)
5. 眼大小有差别 (132)
6. 眉毛怎么长不长? (132)
7. 大脑的摄影机——眼睛 (132)
8. 目与精气神 (133)
9. 重瞳与“帝王之相” (135)
10. 观察眼、知疾病 (136)
11. B超检查眼疾有益诊断 (137)
12. 自我视力测试 (138)

(二)眼的美学意义 (139)

1. 眼部美容参数 (139)
2. 眉式的标准美与美学意义 (140)

二、眼美的技巧	(143)
(一)健五脏美眼法	(143)
1. 保肾脏美眼法	(143)
2. 健脾胃美眼法	(146)
3. 强心脏美眼法	(147)
4. 养肝脏美眼法	(149)
5. 保肺气美眼法	(151)
(二)遗传好,才能天生一对好眼	(152)
1. 注意择偶	(152)
2. 围生期摄生	(153)
3. 洁身自爱	(154)
(三)调情志,免刺激,有益于眼	(154)
1. 调和七情以防病	(155)
2. 要注意制怒	(156)
(四)保健美眼	(158)
1. 目宜按摩	(158)
2. 目宜运动	(159)
3. 闭目养神	(160)
4. 眼睑操	(162)
5. 面部训练法;眼的运动	(163)
6. 眼四周皮肤的保护	(163)
7. 马棚周养气健目保健操	(164)
8. 护睫有方	(177)
9. 东坡眼保健操	(179)
10. 眼部瑜伽操	(180)
11. 除去鱼尾纹的方法	(181)
(五)用眼卫生	(182)
1. 目不久视	(182)
2. 目勿妄视	(182)