

生活

著者 穆 兰 (香港)

中的舍宾

—塑造幽雅的姿



中国建材工业出版社

科文健康文库·白领健身处方丛书

生活中的舍宾

(原:向美看齐)

北京科文国略信息技术有限公司供稿

穆 兰 著

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的舍宾/穆兰著. —北京:中国建材工业出版社,
1999.4

(科文健康文库·白领健身处方丛书)

ISBN 7-80090-860-7

I. 生… II. 穆… III. 保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09120 号

科文健康文库·白领健身处方丛书

生活中的舍宾

北京科文国略信息技术有限公司供稿

中国建材工业出版社出版

批发:中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书有限公司

北京市安定门外大街 208 号三利大厦四层(邮编:100011)

电话:010-64203023

<http://www.beijingkewen.com>

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:4.125 字数:70 千字

2002 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价:9.00 元

前言：向美容塑身挑战！

“我想变得更美！”“我想拥有柔嫩的肌肤、亮丽的秀发、以及玲珑有致的身材！”相信这是每位年轻女孩梦寐以求的理想，因此，目前上美容院的人日益增多，但事实上，有许多保养工作是可以试着自己做的。

影响美丽的因素很多，不仅是表面的肌肤保养，像营养、运动、睡眠等皆是。其实真正的美，应该是来自身体内部，并且是整体而非局部的，此外，拥有一颗健康的心也十分重要。

美化自己并不需要特别的道具或昂贵的化妆品，只要稍微用点心思，就不难发现生活中处处布满向美丽挑战的机会。本书即是专为那些对各种事物充满兴趣，且有心要自己动手做保养的爱美女性所撰写的。

目 录

前言：向美容塑身挑战

第一章 来吧！向“美”看——齐！

- 1
- 1. 什么是生活化美容保养？ 1
- 2. 为什么说肌肤是年轻、漂亮的标志？ 2
- 3. 头发的结构是怎样的？ 3
- 4. 为什么说必须先认识自己的体型，才能重塑理想的身材？ 4
- 5. 成功的关键是什么？ 6

第二章 重塑肌肤与身材的美丽大

作战 7

- 1. 怎样购买自己专用的保养品？ 7
- 2. 正确的洗脸方法是什么？ 8
- 3. 洗脸后，怎样擦化妆水和乳液？ 9

4. 怎样对付油性肌肤?	11
5. 长了青春痘该怎么办?	13
6. 怎样仔细保养双唇?	15
7. 怎样去除脸部汗毛?	16
8. 如何修整出漂亮的眉形?	17
9. 怎样防治蛀牙?	18
10. 当牙齿不整齐时, 该怎么办?	19
11. 美体必备的小道具有哪些?	20
12. 洗澡应注意些什么?	22
13. 洗澡能促进瘦身吗?	24
14. 为什么洗完澡一定要擦乳液?	24
15. 怎样保持膝盖、手肘与脚后跟 的光滑?	26
16. 怎样去掉身体上的汗毛?	28
17. 怎样去除汗臭?	29
18. 热敷也能瘦身吗?	30
19. 修剪指甲的方法有哪些?	31
20. 如何呵护纤纤玉指?	33
21. 怎样妆点玉指?	35
22. 因鞋子不合适, 易造成哪几种 脚病?	36
23. 怎样购买合适的鞋?	37
24. 如何美化脚趾甲?	39
25. 怎样洗头才能不伤发质?	40

II

26. 怎样对秀发进行特别护理？	41
27. 正确擦干头发的方法是什么？	43
28. 如何正确使用吹风机？	44
29. 正确梳发的方法是什么？	46
30. 怎样正确染发？	46
31. 整发剂的种类及功效是什么？	47
32. 如何变换发型？	48
33. 怎样自己动手修剪留海？	49
34. 紫外线的种类及危害是什么？	50
35. 享受日光浴的注意事项有哪些？	52
36. 日晒后的肌肤该如何护理？	53
37. 怎样避免日晒后肤色不均？	54
38. 该怎样选择粉底？	55
39. 上粉底有哪些技巧？	55
40. 怎样涂眼影才能使眼睛更动人？	57
41. 化妆时，怎样料理眉毛和睫毛？	59
42. 如何正确涂口红？	60
43. 为什么化妆也须讲究平衡？	61

- 44. 怎样根据场合来化妆? 62
- 45. 为何必须以专用的卸妆品来卸
妆? 63
- 46. 补妆应注意什么礼节? 64

第三章 吃出美丽的饮食常识..... 65

- 1. 美丽可以吃出来吗? 65
- 2. 怎样通过食物来解决皮肤问题?
..... 66
- 3. 如何吃出闪亮的秀发? 68
- 4. 什么是美丽的基本营养素? ... 69
- 5. 维生素与人体健康有何关系?
..... 69
- 6. 为什么说良质脂肪和矿物质是
肌肤的良伴? 71
- 7. 便秘是美丽的大敌吗? 72
- 8. 怎样能拥有娇艳动人的肌肤?
..... 74
- 9. 为了提高“美丽度”，该如何保
养眼睛和牙齿? 75
- 10. 激素的种类和作用有哪些?
..... 76
- 11. 如何巧妙控制卡路里? 77
- 12. 怎样选择有益健康的饮料?
..... 78
- 13. 为什么要向烟、酒说不? 80
- 14. 错误的饮食方式有哪几种? ... 80

15. 边吃边瘦的秘诀是什么?	81
16. 美发食谱	83
17. 消除便秘食谱	84
18. 减肥也能吃点心	84
19. 吃不胖的宵夜	85

第四章 塑身秘诀在于认识肌肉结构

.....	88
1. 必须拥有模特的体形, 才叫身材美吗?	88
2. 肌肉的功能有哪些?	89
3. 怎样检查身体各部位的肌肉状况?	90
4. 为什么体脂肪率比体重更须注意?	94

第五章 全身检查和健身操

1. 如何塑造正确的站立姿势? ...	95
2. 漂亮的走路姿势是怎么形成的?	96
3. 怎样形成优雅的坐姿?	97
4. 如何选择合适的内衣?	98
5. 怎样养成良好的睡觉习惯? ...	99
6. 对寝具精心挑选是否有助于睡眠?	100
7. 如何利用沐浴时间恢复精神?	101

8. 人的心情与美容有何联系？	102
9. 如何塑造优美的大腿？	103
10. 如何紧缩小腿和脚踝？	104
11. 消除胃部胀气的运动	105
12. 如何苗条腰部曲线？	107
13. 如何消除腹部赘肉？	107
14. 如何塑造优雅的肩部曲线？	108
15. 如何塑造纤细的手臂？	108
16. 如何锻炼优雅柔软的手腕？	111
17. 如何塑造动人的颈部曲线？	111
18. 如何创造美背？	112
19. 如何紧缩臀部曲线？	112
20. 如何消除便秘的烦恼？	113
21. 走路、跑步瘦身运动应注意 什么？	114
22. 怎样做脸部指压美容？	115
23. 瑜伽健身功的步骤是什么？	116



第一章 来吧！ 向“美”看——齐！

1. 什么是生活化美容保养？

“天使般的脸孔，魔鬼般的身材！”这几乎是所有女性共同的心愿，不知是否反映这种心情，最近吹起了一股标榜“要美丽就先讲美学”的美容风。

报章媒体所刊登的美容广告，的确抓住了不少爱美女性的心理，让人忍不住想上美容院去一探究竟；不过这么一来，你可能要花掉不少银子！年轻的你，何不试试自己就可做到的“生活化美容保养”呢？

生活化美容保养以简单为原则

正确的保养方式，均衡的饮食（有助于减肥）和适度的运动，就可为你塑造出柔细的肌肤、亮丽的秀发和美妙的身材。也许你不相信，不过没关系，试试看就知道了。

所谓“生活化美容保养”，其实就是每天一点一点地改善生活方式，再加上有效的保养，如此简单而已。

而支持你持之以恒地做美容保养的，就是你的“美感”——对美的意识、看法。

首先，你必须先确定“何谓美？”“漂亮是什么？”“我需要什么？”等自我的标准，才能树立奋斗的目标，下定决心，而不会动摇；同时，自我的品味也会因而更上一层楼！

来吧！向「美」看齐！



事不宜迟，现在就开始吧！

2. 为什么说肌肤是年轻、漂亮的标志？

如果长相美丑的程度差不多，那么决定谁比较出色的关键就在于肤质和肤色了。

既然保持肌肤的光采如此重要，当然就应该先对肌肤的构造有所认识。

(1) 肌肤是年轻、漂亮的标志

肌肤（即皮肤）位于身体表面，直接接触外界的紫外线、干燥的空气及灰尘等，负责感觉、调节体温、呼吸、分泌等工作，以维持体内生命的活动。

此外，肌肤亦有“内脏之镜”、“心灵之镜”的称呼，当内脏不健康或精神受到打击、紧张时，肌肤便会失去生气，变得粗糙，甚至出现雀斑、痘痘或不明肿块等，可见，肌肤确实可作为健康以及是否年轻漂亮的一项指标。

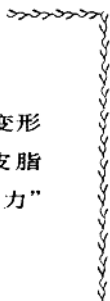
(2) 创造有弹性、光泽的肌肤

那么，如何才能称得上是美丽的肌肤呢？美丽的肌肤应该是柔嫩、有透明感、富弹性和色泽佳四者的兼备。

肌肤（表皮）细胞的生长周期为 28 天，因此，想要创造美丽娇嫩的肌肤，就必须确实做好保养工作，并摄取均衡的营养，以使这个周期的新陈代谢顺利进行。

当然，如果皮肤出现异常状况，一定要请专业医生处理。自己可以动手做的保养，只要努力下工夫，效果是显而易见的。

、皮肤自外而内，共分表皮、真皮及皮下组织三层；



至于皮脂腺、汗毛、指甲等附属器官，都是从皮肤变形而来，且附着在表皮上；而对肌肤尤其重要的“皮脂膜”，是由位于表皮的角质层所维持；而肌肤的“弹力”则由真皮所控制。

3. 头发的结构是怎样的？

剪发和烫发的技术已愈来愈高明，可以梳整出任何你想要的发型，令你展现万种风情。

但如果你的头发不健康，例如出现了分叉、断裂和掉发等情形，那么再好看的发型都会显得逊色，可见护发和护肤同样重要。

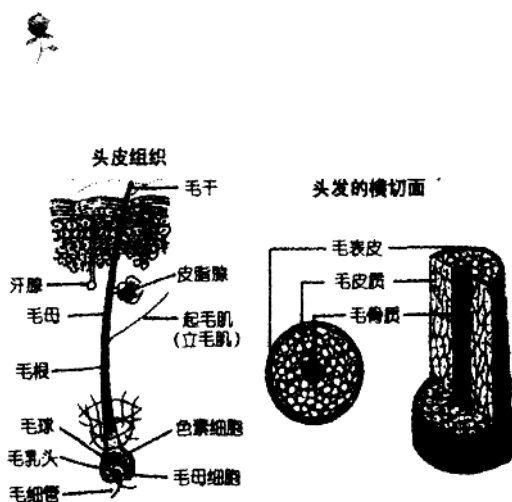
关于护发的步骤，稍后我们会加以详细介绍，在此先来认识一下头发的结构，这对护发有很大帮助。

认识头发是护发的第一步

所谓护发，不仅是要呵护露出皮肤外面的头发部分，还应包括深入皮肤内层的发根。

其中，对头发十分重要的毛乳头，是由毛细管（负责运送头发所需的养分和氧气）和神经所组成，掌管头发的出生与成长。另外，与毛乳头相连接的毛母细胞，是头发生长的地方，而皮脂腺负责分泌皮脂，滋润保护头发和头皮，这些都是相当重要的组织。

头发的内部有3层，最外层是保护头发内部的毛表皮；第二层是头发的本体，即布满纤维的毛皮质，负责控制头发的水分，保持弹力，且决定发色的麦拉宁色素也在这一层；最后是位于头发中心的毛髓质。



由于这3层组织的主要成分都是蛋白质，因此平日在饮食中多摄取蛋白质是相当重要的，此外，养成按摩的习惯，以促进毛细血管的血液循环，也可令你拥有闪闪动人的秀发。

4. 为什么说必须先认识自己的体型，才能重塑理想的身材？

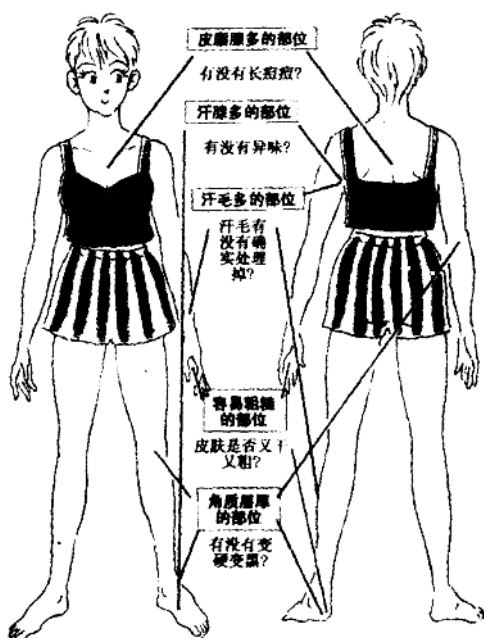
我们常听到“身材很棒！”这句赞美语，其实它除了指身体各部位的比例匀称外，还应包括肌肤光滑、有弹性等各种要素。

因此，想拥有傲人的身材，就必须从调整身材比例和保养身体两方面着手。

(1) 重点在于每日的运动、吃饭和洗澡

想重塑理想的身材比例，就必须先认识自己的体型，然后，找出可修正身材缺陷的瘦身法及饮食改善方式。

身体保养的检查重点



来吧！向——美——看——齐！ · 5

至于保养身体的关键，则在于了解正确的保养方法，并且养成每天持之以恒的保养习惯。提醒你！千万不可忽略洗澡，因为这是放松心情及使肌肤明媚动人的绝佳途径，应善加利用才是！（稍后我们会再介绍有关瘦身和保养身体的方法）。

(2) 展现优雅的动作和体态

美丽是整体的演出！只要仔细观察顶尖的超级模特



儿，就不难发现她们除了拥有较好的脸蛋和身材外，连身体的摆动、姿势与走路方式，均流露出迷人的风采。

因此，建议你有时间就多面对镜子研究研究，设法提高身体自由活动的柔软度。

其实，年轻少女由于尚在发育中，身体还未定型，所以可塑性极高，只要肯努力，达到理想的目标绝非难事。

5. 成功的关键是什么？

有句话说：“有志者事竟成”，意思是凡事只要立定志向，努力不懈，终会达成目标。想要变得更漂亮，你就必须有这种积极向上的精神哟！

如果犹豫不决，老是抱着“我不行啦！”“真的可以变漂亮吗？”的疑惑，那么再好的保养和瘦身秘诀，也难发挥效果；因为既然半信半疑，又怎么会按步就班，认真保养呢？

成功的关键在于“运动”，如果提不起劲，可能这辈子就和美丽绝缘了。

只要持之以恒，美容保养的效果自然会日益显著，而养成每天保养的习惯，其实就已经在逐渐奠定美的基础了。

别犹豫，现在就向梦想挑战吧！



第二章 重塑肌肤与身材 的美丽大作战

1. 怎样购买自己专用的保养品？

(1) 不可借用妈妈或姐姐的保养品

洗面皂、化妆水和乳液是保养肌肤的三大必需品，也许一次购齐会花去你不少零用钱，但千万不能因此就借妈妈或姐姐的来用。

不同的年龄层有不同的专属保养品，因此十几岁的你若乱用妈妈的保养品，恐怕会因营养过剩而冒出痘痘，反而徒增困扰。

(2) 购买前先用试用品

第一次去购买保养品时，专柜小姐会询问你的肌肤状况、有没有什么特别的困扰等问题，然后用电脑诊断你的肌肤类型。接受这些服务根本不用花上什么钱，若不知充分利用，可是你的损失！

再者，对于专柜小姐所提的问题，一定要据实回答，如果你明明很容易长痘痘，却回答“还好”的话，那就可能买到不适合你肌肤的保养品；应该让专柜小姐正确了解你的肤质后，为你推荐适合的保养品。

通常专柜会准备试用品，也许种类不是那么齐全，但至少会有1~2种可供选择，请先向对方索取一些试用品，待确实试用过后，再决定买不买。

如果试用品使用起来颇令你满意，就可买下来，万