

99个诱人的美丽陷阱

99个美女健康生活的补救方案

聪明的女人不将美丽与健康对立

她会在两者之间选取平衡点,让自己美丽不受伤



为美丽疗伤

让99种扮靓方式不再损害健康

李洁 主编

科学技术文献出版社



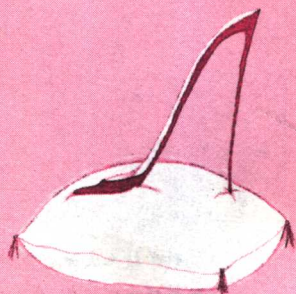
为美丽疗伤

李洁 编著

让99种扮靓方式不再损害健康

- 99个诱人的美丽陷阱
- 99个美女健康生活的补救方案
- 聪明的女人不将美丽与健康对立
- 她会在两者之间选取平衡点，让自己美丽不受伤

科学技术文献出版社



图书在版编目(CIP)数据

为美丽疗伤:让 99 种扮靓方式不再损害健康/李洁编著.
北京:科学技术文献出版社,2007.8

ISBN 978-7-5023-5721-4

I. 为… II. 李… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 110630 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 杨 光
责 任 编 辑 杨 光
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 215 千
印 张 18.5
印 数 1~6000 册
定 价 27.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

每个女人都爱美,这是亘古不变的真理,否则这个世界上不会出现紧身衣、高跟鞋、眼影、口红之类的东西。可女人往往又很胆小,不敢面对美丽过后的健康问题。于是,女人开始在高跟鞋和平底靴之间左右摇摆,迟疑不决,放下哪个都舍不得。本书便教给你一些美丽过后的补救秘诀,让你轻松把握美丽与健康之间的平衡。做女人,就要做到美丽——不受伤。

本书包括身体、形体、生活三部分,介绍了 99 个美女健康生活的补救方案,是女性的必备手册,也是男士送给妻子、女友、女儿的贴心礼物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

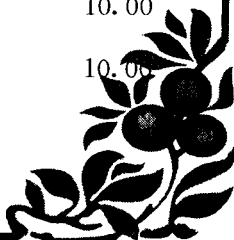


向您推荐

美人美類

沐浴美人	12.00
鲜花美人	12.00
运动美人	12.00
芳香美人	12.00
怡情美人	12.00
按摩美人	12.00
茶饮美人	12.00
饕餮美人	12.00
水果美人	10.00
汉方美人	10.00

注:邮费按书款总价另加 20%



编委会

主 编 李 洁

编 委	王玉华	季 慧	曾晓丽
	张晓义	王 超	陈 莉
	陈 进	肖 斌	李 良
	郭 睿	李淑云	白 晶
	肖 斌	霍立荣	霍秀兰
	张运中	杨春明	顾新颖
	李淳朴		

前言

女人爱美丽,这句话绝对是亘古不变的真理。且不说有多少女人为了能让自己的鼻子再挺一些,眼皮再双一些,胸前再波涛汹涌一些,不惜花重金冒险躺上手术台,光是看看大冷天儿里满大街的“冻”人短裙,便可见一斑了。

爱美,是女人的天性,所以我们总希望自己身材能再苗条点儿,妆容再靓丽点儿,发型再时髦点儿,衣服再时尚点儿……恨不得把自己变成杂志封面上的张柏芝、张曼玉——噢不,即使真的成了大明星,女人仍会对自己有这样那样的不满意,因为她们生来对美丽的向往便是永无止境。

长了一双好鼻子的商家们也总能及时嗅到女人们的欲望,各式各样的美容产品、美容技术应运而生,与女人旺盛的求美欲配合得天衣无缝。于是,商家的荷包鼓了,女人的胸脯也挺了,在人前走起路来腰杆儿也比过去直了,只是,胸前或麻木或胀痛的苦楚,也只有女人心底

才知晓。

也许你会说,只有傻女人才会忍痛去挨上那一刀呢!表面上看,似乎有些道理。可不要以为看透了这一点就可以沾沾自喜了,说不定,你为美丽而承受的伤害并不比你眼中的傻女人少一些。试着回想一下,你有没有因为穿着高跟鞋逛了一天街,到了家腰酸脚痛腿抽筋?有没有被塑身内衣勒得头昏脑胀胸闷气短?或是赶时髦来个烟花烫,没过几天却发现头发又干又黄满是头皮屑?

其实,爱美带给女人的伤害就时时刻刻发生在我们身边,这些伤害并非像病痛那般显而易见,却在暗中慢慢积累,时间久了,便会冷不防在女人身体上狠狠捅一刀,这一刀,或许就会成为女人一生中不幸的根源。

本书便教给你一些美丽过后的补救秘诀,让你轻松把握美丽与健康之间的平衡。

身体

- 3 染发
- 5 烫发
- 8 使用定型啫喱
- 10 洗发
- 13 梳理头发
- 16 修眉
- 20 纹眉
- 23 上眼妆
- 25 涂睫毛膏
- 28 种睫毛
- 31 去黑头
- 33 去腋毛
- 36 涂唇膏
- 39 使用化妆包
- 42 卸妆
- 44 美白牙齿
- 47 缩毛孔
- 50 控油
- 52 打耳洞
- 54 戴耳饰
- 56 戴舌环
- 59 戴彩色隐形眼镜
- 61 戴框架眼镜
- 64 戴太阳镜



- 67 美颈
- 69 戴手镯
- 71 戴戒指
- 74 修指甲
- 76 染指甲
- 79 戴项链
- 82 刺纹身
- 85 做身体彩绘
- 88 涂芳香精油
- 91 做SPA
- 95 涂止汗露
- 98 用眼霜
- 101 做美容
- 104 割双眼皮
- 106 隆胸
- 110 隆鼻
- 113 祛斑
- 116 祛体毛
- 118 发廊洗头
- 120 洁面
- 123 上面膜
- 126 防晒
- 129 洗桑拿
- 132 护臀
- 136 戴脐环
- 138 穿文胸

- 141 穿塑身内衣
- 144 祛痘
- 147 穿丝袜
- 150 穿高跟鞋
- 153 穿长筒靴
- 156 穿尖头鞋
- 158 穿丁字内裤
- 161 使用透明肩带
- 163 戴抹胸
- 166 穿涤纶衣服
- 168 穿牛仔裤
- 171 戴鼻环
- 173 喷香水
- 176 穿迷你裙
- 179 冬季穿裙子
- 181 穿露脐装
- 184 穿低腰裤
- 187 穿凉拖
- 189 用吹风机
- 191 按摩
- 193 针灸
- 195 游泳
- 200 节食
- 204 跑步

形体

- 209 练瑜伽



- 212 练舍宾
- 216 穿泳衣
- 218 做健身操
- 222 跳肚皮舞
- 225 跷二郎腿
- 227 挎包
- 229 站立
- 231 静坐

生活

- 237 工作
- 240 吸烟
- 244 喝酒
- 247 吃零食
- 250 熬夜
- 253 应酬
- 255 唱卡拉 OK
- 258 裸睡
- 260 购物
- 263 “性”福
- 265 睡美容觉
- 268 睡子午觉
- 271 放纵
- 274 喝咖啡
- 277 旅行
- 281 求美

身体

送



染发

在这个让人陶醉的季节，绚丽的阳光和清爽的空气，让爱美的女人们迫不及待的脱下厚重的衣衫，重拾久别的美丽，一头秀发也终于可以卸下负累，散发出沁心的味道，如果此时再为它化上金棕色、红棕色、紫色或者枣红色的妆，你的心怎能拒绝这份缤纷的飘逸！

从“头”做起，当然会给人带来最大限度的改观，对于更注重视觉化的现代女性来说，染发不仅仅是为了遮盖白发，美化原本发色的不足，更重要的是让自己看起来更时尚更有气质。

自信的女人是美丽的，好看并且适合自己的发色，能让一个不自信的女人重拾信心，更能让一个成功的女人更加自信。

身体很受伤

尽管染发能给我们的生活增添光彩，然而染发剂作为化学制剂，毕竟对头发不利。各种染发剂皆含有几十种化学成分，据有关部门对百余种染发剂的检测，将近90%的染发剂含硝基苯、苯胺等有毒的化学物质，容易被皮肤吸收，对人体产生危害。据研究表明如果长期使用染发剂，只要1%被皮肤吸收进入人体，就会蓄积中毒，其中化学物质与某些细胞结合，细胞核内脱氧核糖核酸受损，引起细胞突变，还会诱发皮肤癌、膀胱癌、白血病等。少数人对染发剂会产生过敏反应。女性使用染发剂患淋巴瘤的几率增加70%。

有的进口染发剂还含有醋酸铅，含铅量是家用油漆、颜料含铅量的5~10倍。铅进入人体后，难以排出体外，久而久之，人体会出

现头晕、头痛、倦怠乏力、四肢麻木、腿肚痉挛、腹痛等一系列铅中毒症状，若铅进入肝肾和脑髓，能破坏这些脏器的功能，严重者会丧失劳动力。

棕色等彩色染发剂中的对苯二胺成分会抑制头皮上有益菌种生长，而这些有益菌种能驱逐其他易引起感染的细菌和易引起头皮屑增多的真菌，尤其是为使染发效果更好，而同时使用红色染发剂时这种情况更甚。

而且染发会使头发受损，易使头发变得干燥、断裂和容易打结。

补救方案

美女们知道了染发的这些坏处之后，在染发之前肯定要再三斟酌一下了，为了避免染发带来的这些坏处，最直接的方法就是少染发。但如果已经染发了或者因为某些工作的原因不得不经常染发的美女们，下面的几种补救措施能减少染发对身体带来的伤害。

☞ 染完头发后，要多清洗几次，不要让染发剂残留在头发上；洗头时，小心别用手指抓破头皮，以免引起感染。

☞ 不要用不同的染发剂同时染发。染发剂之间有时会发生化学反应，生成有毒物质。

☞ 染发最好能与头皮相隔近1厘米的距离。

☞ 注意提醒染发师，调取药液时，不可使用金属类器皿。

☞ 一定要选购经国家批准的合格产品。

美女贴士

染发之前，先将少许染发剂涂于耳后或手臂内侧，如24小时皮肤无红肿、刺激，方可使用。即使往日使用不过敏，再次使用前，

也应做实验。如发现有刺激感，仍应及时用清水冲洗，以免发生过敏反应。染发前在头皮上擦上一些凡士林，万一沾上药水，也容易洗掉。

染发次数越少越好，一年不得超过两次，而且只要染新长出来的地方就可以了。

应少用永久性染发剂，使用永久性黑色染发剂的美女们，最好考虑换用颜色较浅的染发剂，因为颜色越黑的染发剂毒性越大。一般来讲，染发后三四天洗头时即褪色的，为短暂性染发剂，染发后1~2周褪色的，为半永久性染发剂，染发后2周以上基本不褪色的，为永久性染发剂。前两种毒性较小，后一种毒性较大。



烫发

拥有一头丰盈飘逸的秀发，在如今崇尚自然的时代，已成为时尚不可或缺的一部分，也是女人们展现个性魅力的最佳方式，只是潮流更新的太快。面对形形色色的美发理念，女人们该如何去理解，如何去选择呢？

炎热的夏天距离爱美的MM们越来越近了，披肩的卷曲长发是很多MM梦想的时尚美女典型的标志，眼下，美发是“青春一族”生活中最常见的一种时尚。飘逸的离子烫、色彩斑斓的染发、温柔的干洗头……哎！只有不变的面孔，哪有不变的发式？

烫发的好处不仅可以加强头发的丰厚感，还能增加头发的可塑性。卷曲及波浪型的发型可以令面部线条更加柔和，不同的卷曲能

使同样的发型更具有变化，发型更持久。因此，各式各样的烫发发型越来越受到爱美女性们的青睐。

身体很受伤

你的秀发还好吗？经过无数次的吹洗烫染，它还像以前那样顺滑光泽、充满弹性吗？抑或早已干枯分叉，像堆枯草？于是你发誓不再摧残它，可看到满大街漂亮的卷发美眉，你又忍不住想把刚烫过负离子的直发弄成一头波浪……哎！追逐时尚的你，小心那一个个美丽的陷阱。

烫发有冷烫和热烫两种，热烫也叫电烫。无论哪种烫发，其目的都是使头发的角质蛋白结构改变，对头发都具有一定的伤害。

热烫对头皮有热灼感，易引起头皮上层细胞坏死，头屑增多，使头发焦化、损伤、发脆、失去油脂、失去水分，以至频频脱发。热烫所用的是碱性很强的稀氨溶液，涂在头发上，以电热使头发的角质蛋白改变结构而使发型固定，稀氨溶液会伤害头发、头皮与毛囊。

冷烫是用一种叫硫代乙醇酸铵的物质，与头发中的胱氨酸发生化学反应，使头发变软卷曲，从而冷烫定型。但这种药物碱性较强，过多使用会使头皮角质蛋白变性，抗拉强度降低，又会使头发的脂肪酸发生皂化，油脂减少，这样会加速头发枯黄脱落。

无论是热烫还是冷烫，由于药水中的碱性成分和氧化作用致使头发表层的鳞片遭到破坏，使头发内部结构处于无保护状态，会使内部的水分和营养成分流失。

补救方案

☞ 烫发前对头发进行一下清洗，但不要使用高油脂或洗护双效合一的洗发露，在烫发前最好先做一次头发护理，以降低受损的发梢因过度吸收药水而造成的碱伤害。

☞ 烫发时选择pH值较低的烫发药水，这样可以有效地减少头发与碱接触的时间与药水的用量。

☞ 烫发后对头发做一下保湿的或营养类的护理，因为鳞片较大张开所以吸收效果比较好，最好使用单一性的补水洗发水。

☞ 烫发后残留在头发上的药水要彻底清洗。

☞ 烫发后最好使用酸性润发平衡液，平衡头发的酸碱度，清洗残留在头发上的微量碱。

☞ 烫发后经常焗油是必需的，但不要立刻焗油，因为这时头发的内部结构还没有稳定，焗油的效果也不好。

☞ 烫发的当天不要用力梳理，在三天之内最好别洗发或使用卷发器，否则不仅会影响烫发的效果而且对头发的损伤也很大，烫过的头发不必每天都洗，当然，它也有洗涤的技巧：先用洗发水兑上水，然后用喷壶洒在发根上，轻轻按摩，最后，从发根到发梢彻底冲洗干净。

美女贴士

头发烫得不好，很短的时间内又去重烫。其实，烫发使头发更加脆弱，为了让头发有个缓解的过程，所以两次烫发最好相隔半年。