

居家生活万事通



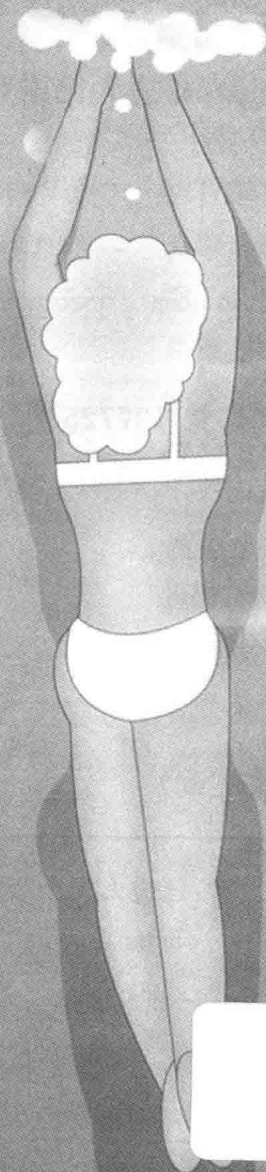
# 时尚绿色美容手册

赵宇迪 / 著



延边人民出版社

SHI SHANG LV SE MEI RONG SHOU CE



特价

赵宇迪

主编

SHI SHANG LV SE MEI RONG SHOU CE

# 时尚绿色美容手册

• 现代居家生活必备 •

延边人民出版社

责任编辑:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

时尚绿色美容手册/赵宇迪编. —延吉:延边人民出版社, 2005. 1

(现代居家生活必备/范金霞主编)

ISBN 7—80698—368—0

I. 时… II. 赵… III. 美容—手册 IV. TS974. 1  
—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137725 号

## 时尚绿色美容手册

赵宇迪 编写

(现代居家生活必备/范金霞主编)

---

出版:延边人民出版社

发行:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京一鑫印务有限公司

字数:1800 千字

开本:880×1230 毫米

32 开

印张:105

版次:2006 年 1 月第 2 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN7—80698—368—0/Z·8

定价:(全套共十册)定价:268.00 元



## 前言

爱美之心人皆有之，每个人都希望自己能够更加青春靓丽。然而实际上，世上没有绝对完美之人，每个人身上都会有或多或少的影响外貌的缺陷，即便是那些对自己外形十分自信的人也需要修整或点缀一下以使锦上添花。因此，美容、化妆便成为人们必修的课程。

为了满足广大群众对美容化妆的需要，我们编写了这本《时尚绿色美容手册》。本书共分为七个部分，内容包括美容新概念、身体特征与营养摄取、皮肤与毛发的护理、脸部运动与美容保健、美容化妆基本知识、美容化妆有窍门、美发与其它。本书力求将最时尚最有效的美容化妆方法介绍给您，希望您能从中受益使自己变得更加富有活力，时刻都处于最美好，最自信的状态。

本书在编写过程中，参阅了大量的专业资料，并得到了众多从事美容化妆工作的朋友们的大力支持，在此致仅向朋友们、老师们以诚挚的敬意。此外由于水平有限，书中不足之处在所难免，尚望广大读者批评指正。

编者

# 目 录

## 第一章 美容新理念

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一节 天然辅助品 .....  | 1  |
| 植物的功效 .....      | 1  |
| 蔬果 .....         | 2  |
| 第二节 药草和草药茶 ..... | 11 |
| 药草 .....         | 11 |
| 第三节 香精与鲜花 .....  | 21 |
| 鲜花 .....         | 21 |

## 第二章 身体特征与营养摄取

|                |    |
|----------------|----|
| 第一节 身体特征 ..... | 29 |
| 骨骼 .....       | 29 |
| 脑与神经 .....     | 31 |
| 肌肉 .....       | 32 |
| 呼吸系统 .....     | 33 |
| 循环系统 .....     | 35 |
| 消化系统 .....     | 37 |
| 腺体 .....       | 38 |



|                |    |
|----------------|----|
| 体型 .....       | 40 |
| 姿势 .....       | 41 |
| 美姿运动 .....     | 42 |
| 第二节 营养摄取 ..... | 43 |
| 食物的烹调 .....    | 48 |
| 维他命 .....      | 48 |
| 矿物质 .....      | 57 |
| 素食 .....       | 63 |
| 液体 .....       | 64 |

### 第三章 皮肤与毛发的护理

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一节 皮肤 .....            | 67 |
| 皮肤类型 .....              | 72 |
| 基本保养 .....              | 74 |
| 皮肤保养日程表 .....           | 75 |
| 调养 (CONDITIONING) ..... | 79 |
| 日晒 .....                | 84 |
| 皮肤缺陷 .....              | 85 |
| 第二节 毛发的护理 .....         | 90 |
| 成分 .....                | 90 |
| 发质和调养 .....             | 92 |
| 日常保养 .....              | 93 |
| 梳发和按摩 .....             | 95 |
| 洗发 .....                | 96 |
| 干洗 .....                | 97 |
| 冲洗 .....                | 97 |
| 保养 .....                | 98 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 头发的问题 ..... | 100 |
| 环境与头发 ..... | 101 |
| 头皮屑 .....   | 102 |
| 头发的破坏 ..... | 103 |
| 脱发 .....    | 104 |
| 毛发的去除 ..... | 105 |

## 第四章 脸部运动与美容保健

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 脸部运动 ..... | 109 |
| 运动和控制 .....    | 110 |
| 眼 .....        | 113 |
| 耳部 .....       | 119 |
| 牙齿 .....       | 120 |
| 第二节 美容保健 ..... | 125 |
| 非正统的疗法 .....   | 125 |
| 针灸 .....       | 126 |
| 神经过敏和紧张 .....  | 132 |
| 松弛 .....       | 136 |
| 冥想 .....       | 137 |
| 睡眠 .....       | 137 |
| 老化 .....       | 139 |
| 更年期 .....      | 142 |

## 第五章 美容化妆基本知识

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一节 自然美容制品 ..... | 146 |
|------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 二 化妆 .....   | 148 |
| 护肤用品 .....   | 149 |
| 化妆用品 .....   | 151 |
| 化妆原则 .....   | 154 |
| 粉底 .....     | 155 |
| 修正缺点 .....   | 155 |
| 脸颊 .....     | 156 |
| 固定粉、香粉 ..... | 156 |
| 眼部 .....     | 157 |
| 嘴唇 .....     | 161 |
| 三、发型 .....   | 166 |
| 改变发色 .....   | 168 |
| 发型 .....     | 170 |
| 剪发 .....     | 171 |
| 短发 .....     | 172 |
| 假发 .....     | 178 |
| 部份假发 .....   | 179 |

## 第六章 美容化妆有窍门

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一节 美容护肤窍门 .....   | 180 |
| 第二节 化妆小窍门 .....    | 230 |
| 第三节 选用化妆品的窍门 ..... | 252 |

## 第七章 美发与其他

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一节 美发护发窍门 ..... | 275 |
|------------------|-----|



|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第二节 | 减肥健美窍门 ..... | 290 |
| 第三节 | 美甲窍门 .....   | 312 |
| 第四节 | 护手窍门 .....   | 314 |
| 第五节 | 防晒窍门 .....   | 315 |
| 第六节 | 沐浴窍门 .....   | 320 |





# 第一章 美容新理念

## 第一节 天然辅助品

由于人类滥用药物和愈来愈害怕它带来的副作用，便想重新了解植物的治疗功效，以便保持健康和抵抗疾病。虽然草药疗法在19世纪开始没落，但一些偏僻的乡下仍在使用。其实今日使用的某些药物也是自植物提采出来的。载于药典者例如：山楂可降低血压，榛可治头痛，紫草科植物可用来疗伤、医治骨折及溃疡。

### 植物的功效

药草学的基本理论是：一

种植物不仅能治疗一种普通疾病，还可以医治某个器官或该器官的特定部位，它能把植物多样化的特性混合在一起。药草这名词可能会令人混淆，因为对某些人而言，它是食物的调味剂，对另一些人来说，它是泡着饮用的，却又有其他人把它当蔬菜水果。若由药草学家加以定义，则只要是有益于身体的植物，不管灌木、乔木或花草叶都可称为药草。一般依用途、种类和调制方法约可分为三大部分：

1. 蔬菜和水果：整个吃下



或做果汁或当外用药。

2. 药草和药草茶：包括人工和野生植物及蔬果的叶子，可制成茶叶或外用药。

3. 香精和鲜花：制成香精，或嗅或外用。

此处列出的几样都是常见的，以配合大多数外行人的需要。开始时最好只针对少数几样，彻底了解它们的配制及用途。这里所指的治疗，偏重保养、预防及某种程度的矫正，因此滥用与乱用都非明智之举。

自然疗法易于促成身心的平衡，但它的过程极缓慢，往往要一段时间才见功效。但当你以药草茶代替咖啡，以自制的香水使全身芬芳时，你已获得健康之道了。

## 蔬果

蔬菜和水果是最容易得到和最简单的天然药。最好是

生吃或打汁饮用；果菜叶较易为身体吸收，而且常是达到治疗目的的惟一方法。举例来说，大多数人不可能吃下足量的包心菜以治疗胃溃疡，却很容易喝下300毫升或500毫升果菜汁。因此，一具电动果汁机是对健康的最好投资。

下面的蔬菜、水果等基本饮食若均衡增加，可以强健身体，预防新陈代谢的功能减退。新鲜是顶重要的事。蔬菜和水果堆在一起便容易变坏，即使及时吃完也会使新鲜度略微降低。烹煮也会减少功效，这也就是为什么医疗上总是强调生吃蔬菜、水果的原因。至于日常食用，在某种原则下，烹煮对保健仍是有益的。

有点要谨记的，就是自然疗法收效很慢。大量吃完后，不一定就能很快生效，

不如规律地控制分量来得有效。此外，喝果菜汁的原则是每天50毫升至500毫升，每天摄取一定分量，但不要吃到令自己不舒服。

外用——作药膏或清洁剂——不止对皮肤有效，还常常可以渗透到皮肤里，对内部器官组织发生作用。以煮过的果肉制的敷药，可以用来止痛，使久久不愈的伤和眼睑发炎恢复正常。

## 苹果

苹果含有高量的无机盐（磷酸含量比其他蔬果都多）和丰富的维他命，此外还含有果胶、多种氨基酸及天然的糖，是传统上使用最多的保健良药——用于预防和治疗。苹果最好在饭前、起床后、临睡前



吃。它可以治疗肝炎、消化不良等病症，并促进肾脏机能。苹果汁也是很好的饮料，用于治疗时，每天应至少喝250毫升。苹果醋是保健胜品，用法是1杯中加2汤匙，每天饮1~2次。在医生处方上，苹果是传染性肠炎、身心疲劳、矿物质排除过多、闭尿、风湿症和痛风等症的治疗药；也常被推荐来治咳嗽、嗓音沙哑和肺部的毛病。有的医生建议用苹果消除血中过多的胆固醇，一天吃2个苹果可防止心肌梗塞。

另一种可代替新鲜苹果汁的吃法是：将3个未剥皮的大苹果切成薄片，浸在1公升冷水中，加2茶匙蜂蜜煮15分钟，过滤后趁温时喝掉。如果是想减低高烧的热度，就喝凉的。

## 包心菜

包心菜是用途最广的蔬菜之一，而且，令人惊讶的是，它的外用功效最大。



将包心菜最绿的叶剁碎，然后放在两片热的薄棉间来敷病痛处，可以减轻肝痛、肠痛、偏头痛、扭伤、风湿、腰痛、神经痛、静脉曲张、溃疡、湿疹、火伤和外伤。糊药应早晚换贴在患部。火伤或被昆虫咬伤时，一张捣碎的包心菜叶可减轻疼痛，而达成治疗的功效。它还可治割伤、疮、丘疹，皮肤裂伤诸如火伤、脓肿、表面感染和肿胀等。将药叶放在牛奶中煮，冷了以后可用来治水泡。把它打成汁来喝，对肝硬化（尤其是酒精中毒引起的）很有帮助，而且可预

防风湿及关节炎。它在治疗胃溃疡上也颇为有效，可使疼痛减轻，加速治疗过程。但是不顾医生的指定吃得过多的话就会导致并发症。支气管感染、咳嗽、声音嘶哑等毛病，可每天喝一至二酒杯的包心菜汁加蜂蜜，或喝同等分量的6片包心菜叶和1公升水煮成的汁（煮30分钟），喜欢甜食的人可加蜂蜜。为了睡得安宁，也可用几片包心菜叶和鼠尾草叶泡水喝，这也是治喉咙痛的绝佳漱口药。

## 胡萝卜

众所周知，胡萝卜是增加红血球和治疗肝炎的良方。纯萝卜汤被视为胃溃疡的救星，而且





可治便秘——1公斤胡萝卜加500毫升水，煮到烂为止，然后搅成液状。胡萝卜含高量的维他命A，可医治用眼过度；不仅会改良夜间视线，而且可以消除因灯光太亮造成的眼睛疲劳（维他命A会被强光破坏）。为了健康着想，每天最少应该喝一酒杯胡萝卜汁，最好早上一起床就喝。胡萝卜还可以防止感冒、支气管炎、伤风等病。新鲜的胡萝卜制成的敷药，可以减轻烧伤引起的疼痛和防止水泡发生。有一点很重要，就是不削皮，因为胡萝卜皮含有大量的营养素，洗刷干净即可食用。

## 芹菜

芹菜是氯化物、钾、钠等的主要来源，对于治疗神经系统有特殊的功效。芹菜并且具有很大的利尿功用，

也就是说，它适用于任何减肥法，还可以控制关节炎、痛风、风湿的病情。饭前喝一酒杯芹菜汁加上一大汤匙蜂蜜，可以降低食欲，饭后吃生芹菜，可以帮助消化，它是一种为人乐道的天然制酸剂。而用生芹菜和亚麻子混合制成的敷药，可以消肿。

## 黄瓜

能消除人体中过多的分泌液和毒素，因此对节食者有很大的好处

（一天最少3大酒杯）。黄瓜和胡萝卜、芹菜汁混合食用，治各类风湿症。不过它



主要是用作外用，对皮肤有极大的效用。

## 无花果

主要是风干了用，可治疗便秘、减轻胸痛、治疗感冒和喉咙痛。最为人们熟悉的用途是作泻药，它的籽能刺激肠子活动。将6个无花果干放入温水中泡一夜，第二天一起起床连水一起吃下去。无花果汁可以治肺部感染，或作喉咙不爽、脓肿、齿龈发炎的漱口药。用法是把6个无花果放入1公升水或牛奶中煮5分钟，然后过滤饮用。外用时，用新鲜或风干的无花时放在牛奶中煮成的糊敷，可以减轻烧伤和治疗脓肿和肿疮。此外，生无花果放在烤箱中烤过，捣得粉碎，用蜂



蜜拌和后敷在冻疮和痔疮上，甚为有效。

## 大蒜

这种植物已变成健康、精力以及长寿的象征了，它有两大突出的医疗价值：一是帮助血管扩张，有助于血液循环系统的许多毛病。二是作为很强的抗生素。几世纪以来，它一直普遍使用于感冒、咳嗽、支气管炎和喉咙痛的病人身上，使之发汗和产生活力。把煮过的大蒜放在牛奶中食用，是最好的吃法之一。要医治关节炎、风湿、坐骨神经痛和鼻窦炎，可捣碎两瓣蒜，加一茶匙蜂蜜，连续服用三四晚。把大蒜浸在牛奶或水中，可作为降血压和止头疼药。动物研究显示大蒜可改



良动脉硬化的情形，意大利人几乎在每样食物中都加大蒜，罹患心脏病的比率比大多数欧洲国家低，与此不无关系。大蒜还有助于消化不良、肠炎和肝炎等病况。很久以来，它便是最佳的天然驱虫剂。

这里要介绍一种绝佳的大蒜补品：把剁碎的两瓣大蒜放在两大杯白酒中泡3天，每天早上起床时喝1茶匙；或者是把剁碎的蒜以1份蒜、2份酒的比例泡在酒中，放在暖和地方（阳光下或火炉旁）2星期，再过滤。中饭或晚饭（1天1次）前，加两滴在1大杯温水中服用，每天都多加1滴，直到加到25滴为止。然后反过来，从25滴开始，一直减到1滴为止。这项补品一年中可吃几次，但每次中间须隔6星期。

大蒜还可以用来制油膏：（材料是捣碎的2瓣大蒜和2汤匙的猪油），擦在风湿病或发炎的地方，亦适用于抽筋和肌肉痛。

大蒜也是一种防腐剂；它在治疗伤口时很管用，所以在第一次世界大战时需求量很大。它还可以治疗被昆虫咬到或者刺到的地方——捣烂一瓣大蒜，或者榨出汁液来，再混合少量的热水或蜂蜜敷在患处可疗伤。

## 柠檬

柠檬大概是水果中有益健康的，它含有大量维生素C，一直都是抗坏血病的良药。它可以中和造成伤害和感染的细菌，所以在天气炎热时，吃完饭后都会附加一道柠檬水。把柠檬汁挤在牡





蛎上, 15 分钟内就能消灭 90% 的细菌。此外, 柠檬汁可治所有呼吸道感染, 可当作一般补药。做法是将柠檬汁接在水中, 视需要的甜度加入蜂蜜; 不用担心喝太多会有不良的影响。它还可以治疗黄疸病; 最近的研究指出, 柠檬汁有帮助肝脏再生及平衡酒精造成的伤害的功用。想要减肥或保持苗条的人, 可把柠檬汁掺在冷、热水或矿泉水中, 早晨起床后喝。它也具有收敛作用, 可以作为喉咙痛的漱口药水, 防止分娩后子宫出血, 它也可以作为治晒斑的外用药水。

## 莴苣

它含有丰富的矿物质, 包括碘、磷、铁、铜、钴、锡、钙、锰和



钾, 是平衡人体矿物质的最佳良药。外围翠绿的叶是最有价值的部分, 它有镇静的效果, 可以安抚神经。莴苣也可治胃部痉挛、心悸亢进, 和当作镇静剂使用。将一小棵莴苣放在 300 毫升的水中, 以小火煮 10 分钟, 当做睡前饮料, 可助你进入梦乡。

## 洋葱

洋葱本身辛辣的油, 是天然的药剂, 无论外用、内用, 都可以达到极佳的杀菌效果。洋葱有许多和蒜同样的功用, 但不及大蒜强烈, 而烹调又会使它丧失一些。



它可以使神经系统正常和促进肠中有益的细菌生长;