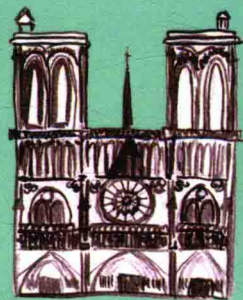


一本全面、实用的现代女性生活百科全书 ★★★★★

打造完美时尚女性的实用生活指南 ★★★★★



★珍藏版★

吕长青 | 编著

现代女性 生活百科全书

化妆 美容 服饰 居家 保健 美食 恋爱 婚姻 家庭
心理 交际 礼仪 孕期 育儿 职场
安全 投资 理财

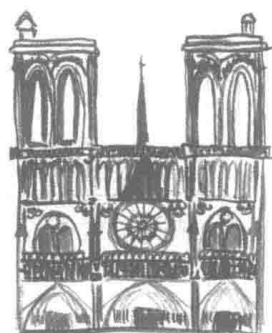
(下卷)

一书在手，教你做健康美丽的幸福女人。

一册在握，教你做时尚靓丽的优雅女人。

早一天阅读，早一天成为美丽时尚的女人。

北京工业大学出版社



★珍藏版★

吕长青 | 编著

现代女性 生活百科全书

——♥——
化妆 美容 服饰 居家 保健 美食 恋爱 婚姻 家庭
心理 交际 礼仪 孕期 育儿 职场
安全 投资 理财

(下卷)

XIANDAI NÜXING
SHENGHUO BAIKE
QUANSHU

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性生活百科全书: 全2册/吕长青编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5639-4770-6

I. ①现… II. ①吕… III. ①女性—生活—知识
IV. ①Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161235 号

现代女性生活百科全书 (下卷)

编 著: 吕长青

责任编辑: 符彩娟

封面设计: 书心瞬意

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 24

字 数: 463 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4770-6

定 价: 88.00 元 (上、下卷)

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

目录

第一章 时尚女性要拥有美丽的外表·····	2
美发标准和类型有哪些·····	2
梳头洗头与健康有关吗·····	4
按摩能达到美发目的吗·····	7
如何应对白发、烫发·····	8
哪种发型最适合自己·····	9
护发美发食谱有哪些·····	11
形体美的基本要素和标准·····	14
女性如何获得美丽的外表·····	15
怎样做颈部、肩膀、腹部健美操·····	18
怎样做臀部、手臂健美操·····	19
怎样做腿部、脚踝健美操·····	21
怎样做各类腿型的健美操·····	22
如何纠正“八”字脚和驼背·····	24
消瘦女性如何变丰满的食谱·····	25
女性瘦身误区有哪些·····	28
女性如何正确减肥·····	32
关于减肥药的知识·····	35
减肥者的饮食注意事项·····	35
少女和孕妇可以减肥吗·····	38
产后如何恢复身材·····	40
瘦背、瘦腰健美操及脸部保健·····	41
做瘦身汤的方法·····	43
女性快速减肥食谱·····	45

第二章 各种场合优雅礼仪·····	49
个性女人礼仪魅力在哪里·····	49
女性如何展现优雅的身姿·····	51
女性社交的表情礼仪和手势礼仪·····	55
女性如何学会微笑和握手·····	57
送往迎来的礼仪有哪些·····	59
优雅谈吐的礼仪有哪些·····	61
打招呼的礼仪有哪些·····	63
就餐应注意哪些礼节·····	64
点餐时的礼节·····	66
了解上菜的礼仪·····	68
使用餐具的礼仪·····	69
食用西餐礼仪·····	71
饮酒应注意哪些礼仪·····	74
公共场合应注意哪些礼节·····	77
乘飞机时应注意哪些·····	77
乘车驾车等应注意哪些礼仪·····	78
在剧院、酒店注意哪些礼仪·····	80
跳舞要注意哪些礼仪·····	82
在办公室应注意哪些礼仪·····	83
女性秘书应注意哪些礼仪·····	88
会客时应注意哪些礼仪·····	90
谈判时应注意哪些礼仪·····	92
称呼礼仪·····	95
赴约、拜访的礼仪·····	95

接待客人时有哪些礼仪	96	怎样选择整形内衣	145
送贺礼的时机与方式	99	怎样挑选内裤和睡衣	146
第三章 时尚品位离不开化妆和服装	100	怎样选择内衣质料	147
如何化妆提升自身形象	100	怎样洗涤和保养羽绒服装	148
化妆与卸妆注意哪些	102	如何去除化妆品的污渍	149
眼部化妆技巧	104	生活中如何去除污渍	150
如何巧饰双眼	106	工作中如何去除污渍	151
如何修饰鼻子	107	怎样选购孩子服装	152
如何美唇	107	女性怎样为自己选购时装	153
如何修正脸型	108	怎样选购面试装	154
如何给面颊和眼睛化妆	110	如何选择合适的职业装	155
如何修饰眉毛	112	如何选购合适健美的运动装	156
如何通过化妆弥补唇部缺陷	113	怎样选购冬季服装	157
化妆时如何避免皮肤过敏	114	怎样选购真丝服装	158
女性怎样着装才合礼仪	115	如何选购羽绒服装	158
孕期职业女性着装风格	118	怎样选购牛仔褲	159
女性在孕期的服务搭配技巧	120	第五章 现代女性的人际交往和心态	162
起到美体效果的服装搭配	122	怎样的“第一印象”最完美	162
服装色彩如何搭配	124	人际交往的基本技巧有哪些	163
佩戴首饰应注意哪些	126	如何建立自己的社交圈	164
女性如何搭配鞋子与袜子	129	社交的技巧有哪些	166
包与服装怎样巧妙搭配	132	怎样才不会陷入“是非圈”	167
发型、脸型、帽子的搭配技巧	133	有几类人应远离	168
帽子、围巾、手套如何搭配	133	社交中语言艺术有哪些	169
如何选购合适的鞋	135	女性在人际交往中的“心理防卫”	171
太阳镜的搭配技巧	138	交朋友原则有哪些	173
第四章 女性衣物的选购与清洁	142	与人交往要把握好相处距离	174
女性文胸的选购	142	如何了解自己和他人属于什么类型	174
如何挑选合适的肩带	143	主动调整自己的心态	175
怎样挑选文胸、内衣	144		

职场女性的快乐减压法	177	被其他小动物咬伤如何自救	236
中年女性积极应对心理危机	181	遭遇身体伤害如何急救	238
及时驱除轻生心理	182	食物中毒怎样自救	246
第六章 如何正确对待恋爱婚姻家庭	186	如何应对煤气和汽油中毒	250
你属于哪种爱情性格	186	如何应对突发的火灾	251
如何理性地看待友谊和爱情	187	如何应对鞭炮炸伤	253
彼此的身体吸引力重要吗	190	职业危害对女性安全与健康的影响	255
择偶面面观	191	职业女性安全与健康常识	258
女性如何应对失恋	192	如何预防粉尘的危害	261
怎样做好结婚的心理准备	194	高温、低温环境对职业女性的危害	264
如何选择结婚的季节	195	噪声环境对女性的危害	268
婚礼流程一般有哪些	196	流水线作业对女性的危害	269
怎样在婚姻中做个好女性	199	负重作业伤害及防护	271
如何使自己的婚姻美满	202	有毒物质对职业女性健康的危害与预防	273
女性怎样保持魅力	204	如何预防普通行业的职业危害性	284
女性如何避免成为“第三者”	205	第八章 女性自我安全防范和维权	290
女性成了第三者怎么办	209	女性何时易遭遇扒窃	290
女性如何应对婚姻危机	210	怎样识别和防备扒窃	292
吵架时怎样保持理智	214	女性怎样防范入室盗窃	293
老夫老妻怎样给爱情保鲜	216	遭遇偷窃时如何应对	296
婆媳相处之道有哪些	219	女性如何应对抢劫	297
如何做好女儿又做好母亲	221	女性如何避免成为抢劫目标	298
第七章 意外事故自救与逃生	223	遭遇抢劫时应该怎么办	299
如何应对“天灾”	223	女性如何防范被拐卖	300
如何应对意外车祸	226	女性发现被拐卖该怎么办	301
野外遭遇灾祸如何应对	228	女性如何应对“碰瓷”敲诈	303
触电、溺水后如何急救	231	如何应对“艳照”敲诈	305
毒蛇咬伤如何急救	234		
狗、猫咬伤如何自救	235		

女性如何应对微信敲诈	306	风险可以预测与规避吗	328
女性如何应对网络诈骗	307	女性如何谨慎投资	330
如何防范电信行骗	309	如何进行家庭投资理财	331
如何应对非法传销	311	怎样做个会存钱的女性	336
如何应对职场性别歧视	313	怎样买房	340
怎样维护遗产继承中的权益	314	出租或卖房怎样才能获得好价钱	343
受到家庭暴力，妇女如何维权 ...	315	如何驾驭股市风云	344
女性消费者如何维权	316	女性如何网上炒股	347
女性整容纠纷如何维权	317	投资债券有“门道”	350
第九章 会理财的女人更幸福	319	投资基金常识	353
理财是女性的必修课	319	投资黄金常识	357
女性如何做理财高手	321	投资外汇常识	360
如何确定投资理财方向	324	收藏是很好的理财方式	366
如何制订理财计划	326		

下卷

优雅、时尚，在人群中光芒四射是每一个女人的追求。而要想达到这一点，女人们就要下一番苦功夫了，不仅要注重自己的外表修饰，还要注重自己的言谈举止，更要注重修炼自己的内涵，处理好各方面的人际关系。面对问题与危险时，她们还要冷静以对，善于保护自己。

第一章 时尚女性要拥有美丽的外表

任何女性都想拥有美丽的外表，而要想外表美丽就要注重修饰自己，无论是自己的头发还是身材，都要与时俱进、追求时尚、追求个性，要多运动，不能让自己走向肥胖的道路。

美发标准和类型有哪些

女性拥有一头乌黑稠密、富有光泽的发丝，可使自己显得朝气蓬勃，妩媚动人，给人以美的感受，而且也是身体健康的标志。头发长在身体最显著的部位，尽管不是女性身体十分重要的部分，但却是女性美所不可缺少的要素之一。

毫无疑问，头发对女性的美丽起着很重要的作用。一头浓密、乌黑、闪亮的头发，是女性美丽的亮点。

1. 美发的标准

①头发旺盛，疏密得当，并有一定厚度。

②色泽统一，发根和发尾没有出现两种颜色，尤以乌黑为宜。

③粗细、软硬适中，不分叉、不打结。

④发干光润，丝丝可见光泽，具有弹性。

⑤整齐、清洁，没有头垢、头屑。

人体患上疾病会影响头发的健康，使头发表现为病态，如脱发、头发早白、头发枯黄、头发分叉等，这些都影响女性的美。

脱发是机体患有疾病或头发缺乏营养所致。女性每天梳头，可能掉落一些头发。如果每天掉头发在 50 ~ 100 根，属于正常的生理现象，是头发的新陈代谢，不属于脱发。春秋两季还可能多脱落一些，这也是正常现象。持续的、较大量的脱发，则应引起注意。这可能是机体患某些疾病的“信号”，如患系统性红斑狼疮，就容易出现脱发现象。

头发分叉的出现有两种情况：一是因头发很长，呈自然的生理性分叉；二是头发并不长，却因为机体营养不良或其他疾病而引起头发分叉。前一种情况是正常的，后一种情况应到医院检查。

头发早白多属于遗传性，有家族性表现，即家中有多人头发早白，就会遗传下一代出现头发早白，或叫少白头，这不属于疾病。也有的因营养不良或情绪导致头发早白，这种情况属于病态性早白。

头发黄也有遗传性，如果是头发枯黄，则大多数是由于缺少某种营养成分而引起的。有些疾病也可直接导致头发营养不良而使头发变得枯黄或呈枯白色。

机体的营养状况与头发健美有着密切的关系。锌、铁、硒、碘等微量元素，维生素 E、B 族维生素、蛋白质等营养成分如果缺乏，就会直接影响头发的健美，使其失去光泽。

2. 发质的几种类型

(1) 柔软型

女性拥有柔软型发质，表明女性身体发育是健康的，质地柔软常给人以美的享受，也就是说，柔软型发质本身就有美的表现。许多健康的少女和青年女性的头发发质，都属于此种类型，这种发质有着“美的优势”，梳妆打扮时比较容易，可以梳理成各种发式。

(2) 硬直型

这种头发呈典型的圆柱状，显得粗而直。女性中，有这种发质的人不太多见。这种发质的女性，最好剪短发。

(3) 卷曲型

这种发质与遗传因素有关，在黑种人、白种人之中，卷曲型的头发较多。这种类型的发质也有“美的优势”。有自然卷曲头发的女性，可利用这一自然形态，做出多种漂亮的发式，不用专门烫发，即可出现烫发的效果，而且更自然、省事。

(4) 细小型

细小型头发较细，头发的根数较少。具有这种发质的女性，多为营养不良或

者其他疾病所致。因此，要注意补充营养和保护头发，不可随意烫发，不可多洗发，要控制梳头的次数。

3. 头发需要的营养

脱发、白发及头发过细、过干都与机体缺乏某种营养成分有密切关系。营养饮食是美发的重要因素。女性想要拥有美发，应注意在饮食中摄入以下营养成分：

(1) 铜

铜元素是头发合成黑色素必不可少的元素，人体内铜含量低于正常水平时，除引起新陈代谢紊乱和贫血外，还会使头发生长停滞、褪色和生白发，出现少白头。

(2) 锌、铁

锌、铁元素防治脱发，锌元素在抗衰老及毛发美化方面也起到重要作用，缺锌会导致脱发，脱发与机体的铁元素缺乏有关。这是因为铁是构成血红蛋白的主要成分，血液又是养发的根本。所以，为使头发健美，从饮食上注意补铁是非常必要的。

(3) 碘

碘可使头发乌黑秀美，微量元素碘可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，甲状腺素可以使头发乌黑秀美，光亮而有光泽。

(4) 胱氨酸

胱氨酸是头发的重要营养成分，人体缺乏胱氨酸是头发脱落的原因之一，首先表现为头油较重，头发油亮，然后渐渐干枯变脆或分叉，最后脱落。所以，女性在膳食中增加胱氨酸的摄入量有助

于养发。富含胱氨酸的食物有黑米、燕麦、面筋、玉米、黑豆、黄豆、花生米、葵花子、西瓜子、南瓜子等。

(5) 蛋白质

富含优质蛋白质、维生素 C、维生素 E、B 族维生素的食物都具有营养头发的功效。优质蛋白质和 B 族维生素可增加机体营养，对皮肤、头发正常生长发育有利。

梳头洗头与健康有关吗

女性梳头不仅仅是为了使头发美丽整洁，而且对人体的健康和养护头发有益。此外，女性梳头还利于卫生，除此之外，女性常梳头保护发型，清洁头发都有好处。

女性头发长，而且造型多样，如果不及及时梳理，因为睡觉、劳动等原因，发型会受到破坏，甚至杂乱无章，整个人看起来蓬头垢面，不利于美容。头发长期暴露在外，空气中的灰尘和微生物很容易粘在头发上。这些杂物与头部皮脂腺分泌液混合在一起，便会形成头屑和污垢，既不卫生，又容易引发皮肤病。每天梳头可以除去部分头屑和污垢，有利于人体和头发健康。

人的头部是身体穴位最密集的地方之一，每天梳头的时候，梳子轻轻划过头皮，会对头部穴位有轻微的按摩作用。每天梳头 100 下，还能促进脑部活力，保持身体健康。不过凡事都有度，梳头也要适度，才有养生保健的效果。如果

蛮干一气，反而会对头皮和头发造成伤害，梳头虽事小，其中也有大讲究。

1. 梳头的好处及注意事项

(1) 梳头有益健康

梳头不仅仅是梳理头发，梳头的重点应该是按摩头皮，促进头皮血液流动，保证脑部血液供应，有降低血压、减轻头痛、防止脱发的功效。



女性梳头具有防止头发早脱和乌发的功效，梳头用木梳轻划头发和头皮，对头皮是一种轻柔舒适的按摩，从而促进了头皮的血液循环，增加了对头部皮肤和毛囊的营养供给，有利于头发的生长，增加了头发的弹性和韧性，并保持头发的光润、乌黑，防止头发折断、分叉和早脱，还可预防头发早白。

头发的营养主要来自头皮，头皮血液畅通，头发获得的营养自然更丰富，会更有光泽，更柔软。女性头发凌乱的时候，先用大齿梳或手指轻轻理顺头发，从发梢处开始。切记不要使用蛮力拉扯打结的头发，用力过大不但会造成头发断裂，还可能损伤头皮。

理顺头发之后，再用密齿梳从上而下梳理头发，从头顶往后颈部缓慢梳理。梳头的力度适中，以头皮感觉到压力，

但不觉得刺痛为宜。干性的头发可以稍微多用力，以刺激头油分泌。油性头发则力度要放轻，避免头油分泌过多。

此外，尽管梳理头发有益健康，但梳头的次数不宜过多。次数过多可能会让发丝与梳子之间摩擦加剧，损害发质；还可能过分刺激头皮，导致皮脂腺分泌过多。

(2) 梳头利于提神

女性勤梳头可以醒神益智，驱除疲劳，梳头能够刺激神经末梢，经神经传导给大脑而产生兴奋，这对于提神、益智，提高学习和工作效率十分有益。常梳头可促进血液循环，从而对氧气的输送和废物的及时排出起到促进作用，有利于机体新陈代谢。

梳头次数最好每天3次，分早、中、晚各1次。每次梳理3~5分钟，把全部头发梳理一遍，头皮全部轻刮1次，达到头发整洁光亮，头皮舒适不痒。

(3) 梳头要使用清洁的梳子

在梳理头发时，需要注意使用清洁的梳子。梳子在梳头时，会沾染上头皮屑和头油，这些污垢会滋生细菌，如果头皮接触到不洁的梳子，可能感染皮肤病。因此每次洗头时最好用小刷子将梳子刷洗干净。

梳子能清理头发上附着的污垢，但污垢脱离头发之后又会附着到梳子上。将梳齿插入尼龙丝袜中，上下梳理几次，污垢就会粘在尼龙丝袜上，是及时清除梳子污垢的好方法。

购买梳子时，用手指按压梳齿，以

打磨圆润且不扎手的梳齿为佳。此外，还需要注意选购防静电的梳子，牛角梳或黄杨木梳能防止静电，对头皮的保健效果更佳。

(4) 梳子不要过尖、过密或过疏

梳子的梳齿不宜过尖，以免在梳头时划破头皮。过密的梳子则使梳齿夹头发，容易断发、掉发；梳子过疏达不到梳理和清洁头发的目的。用塑料梳子梳头时容易产生静电反应，也会伤害头发。最好用木梳子，不软不硬，头发适应，头皮舒服。还要注意每个人专用，以防传染头癣及其他皮肤病。梳子要经常刷洗，保持干净卫生。

(5) 梳头切忌用力过猛、过快

梳头过猛、过快会伤害头发和头皮。还要注意不可湿梳头发，因易拉断头发。洗完头以后，要待头发干后再梳理，则易于梳透、梳通。

有一种手指梳头法，其方法是每天早、晚运动后，以双手十指自额上发际开始向上、向后梳拢头发至后发际，动作缓慢柔和，边梳边搓头发，每次10分钟即可。此法有近似按摩头皮的功效，能使血液流畅，头皮舒适，头发光润，可防治脱发、白发。

2. 洗头

头皮上的油脂分泌比全身其他部位的油脂要多，头发接触尘埃也比身体的其他部位多得多，加之头发的存在使头皮上分泌物连同脱落的上皮细胞，即头皮屑和外界的污物、灰尘等散落发丛，不易清除。所以，坚持定期洗头是头皮卫

生和头发清洁的重要环节。尤其是女性更要重视洗头,因为女性的头发比男性长,更容易藏污纳垢。

头发的洗护是一个完整的过程,护发是洗发的一个重要步骤。头油的排出有其固定的周期,周期的长短因人而异。在洗完头发之后,每天注意观察头发是否因睡觉变得扁平,触摸发根,检查是否出现油腻,如果是,就应该及时清洗头发。长时间不清洗会堵塞头皮毛孔,出现掉发;清洗得太勤也会损伤发根,让头发变得分叉。

洗发前,先将头发理顺,再用温度略高的水清洗。注意不要在头皮上直接使用洗发水,而应该先取少许,在手心搓揉起泡后,涂抹在发根,手指稍微用力,按压头皮,帮助头皮毛孔排出污物。然后另取洗发水涂抹在头发丝上,从发根往下梳理头发,用温水冲洗。

冲洗之后,将头发合拢,用手指挤出水分,取毛巾擦拭到头发半干,再从距离发根5厘米的位置开始涂抹护发素,注意不能让护发素沾到头皮上,涂抹完护发素之后,再从上而下地用手指梳理头发,将头发盘在头顶,过10分钟左右清洗头发即可,洗净之后,可避开发根,用温度略低的水清洗发丝,帮助毛鳞片闭合。

用毛巾擦拭发丝,注意同样需要从上往下,顺方向擦拭,不可乱揉,或者使用干发帽,挤出头发中的水分。如果使用电吹风,需要将电吹风放置在头皮5厘米远的位置,从上往下吹,不宜用

强热风快速吹干,可用暖风慢慢吹到头发七成干。

头发的洗护是一体的,因此,每次洗发之后使用护发素都非常必要,需要坚持为头发做保养。

(1) 洗头不可少,但也不宜过多

洗头发的次数多少取决于头皮、头发的清洁度以及头屑和油脂的多少。夏天油脂多、皮屑多的人,就要勤洗头,可以隔1~2天洗1次,但尽量少用洗发水。冬天头屑少则宜少洗头,可隔2~3天洗1次。其实,洗头要根据头发的性质、人的生活环境和工作条件以及季节等方面的情况灵活掌握。

(2) 洗头最好选用洗发水

洗发水碱性小,不伤害头发。不要用肥皂、洗衣粉及碱水洗头,碱性物质能使头皮的油脂大量丧失,使头皮过于干燥、头发黄焦和干枯。同时,碱性物质又能刺激头皮的上皮细胞角质化,产生更多的头屑,头发也会变质发脆,易于折断。

(3) 洗头最好用软水、温水

先把水烧开,然后降温到适宜温度,就为软水。洗头的水温在 37°C ~ 38°C 最为适宜。水太热易使头发受损、变脆,易折断;水太凉或用冷水洗头,则去污效果差,洗不干净。洗头换水时,水温要大体相当,一冷一热或一热一冷都会影响洗头效果。

(4) 洗头时不可过猛用力抓头发

洗头发时如果用力抓头发,会影响头发的生长及折断头发,还可能抓破头

皮,发生感染。洗头时要用手均匀地轻揉,不断用水冲洗,对头皮施以适度的刺激,促进头皮的血液循环。

洗完头发要让其自然风干或用干毛巾吸干,不要用强电吹风吹,因为电吹风也会损害头发。如用电吹风要用较弱的风量,每个部分只能停留3秒钟。用毛巾用力擦也会损伤头发。

按摩能达到美发目的吗

女性拥有健康美丽的头发,可以通过按摩来实现。按摩可促进头皮血液循环,使头发营养供给充分,从而保证头发乌黑、滋润、光泽,同时还可以达到健脑的效果,使头脑感到清醒。

1. 按摩的好处

(1) 保证头发乌黑

按摩能促进头皮血液循环,使头发营养供给充分。

(2) 去除头皮屑

头皮屑是头皮上不断脱落的糠麸样的小片鳞屑,是头发新陈代谢的产物。一般情况下,每个人的头皮都会产生头屑,这是正常的生理现象。但是,如果产生头屑过多,就应引起人们的注意。女性乌黑的长发上,经常像小雪花似的飘落头屑,会影响美观。

头屑有两种类型:一种是大而带黏性的,属于油脂性的;一种是细而干燥的,属于干性的。油脂性头屑是由于皮脂分泌过多,皮脂与头皮脱落的角质化细胞以及外界尘土混合而成;干性头屑是由角质化

细胞脱落直接形成。头屑过多,不仅影响美观,而且还会引起头皮发痒。

按摩可使头皮血液循环加速,促使新陈代谢恢复正常,同时可使头皮的附属器官如皮脂腺、汗腺、毛囊等发挥正常功能,使头屑逐渐减少,达到减少头屑的目的。

2. 按摩的几种方法

①五指分开,轻缓揉捏头皮,越过发际线、太阳穴、鬓角,逐渐向后移到头顶的百会穴,然后从百会穴向后按摩。此法往返做10次。

②双手从眼眉上方的发际处开始向头后按摩,沿直线按摩,直到后发际处。然后再顺颈部两侧到两肩的肩井穴,用拇指和中指捏肩井穴5秒钟。此方法往返做10次。

③双手中指分别点头维穴,即鬓角发际直上2厘米,右手中指按百会穴,右手拇指和食指分别按压二侧风池穴,即后发际颈部两侧凹陷处,双手食指按肩井穴。每穴点压5秒钟。

④用食、中、无名指指尖从前发际处向后发际轻轻敲打,共20次。

⑤取坐位,用双侧或单侧手指指腹从前额发际处向枕部来回转动按摩,往返做20~30次,使头皮有发热感为佳。

⑥单手四指,即食指、中指、无名指和小指并拢弯曲成90度,从前发际处向后轻轻敲打,往返5~10次,使头部有微痛和轻松感为佳。

以上按摩法每天做2次,每次做5分钟即可。一般在5~10天内即可见效。

可在见效后再继续做几次,以巩固疗效。按摩时要注意手法宜轻,动作要柔和,并注意剪去长指甲,以防划破头皮。

按摩之后,最好洗一次头,但不要洗头太勤,这样就会洗去油质,头皮容易干燥,就会出现头屑。一般不出汗,3天左右洗一次头最好。配合使用去头皮屑的洗发水。几种洗发水轮换使用,效果会更好些。

除了按摩,女性还可以使用球头梳子梳头,以免较利的梳齿刺激头皮,容易产生头屑。

3. 饮食调理

(1) 注意碱性食物的摄入

碱性食物可以中和体内过多的酸性成分,从而有利于头部皮肤的供养,就会减少头皮屑的脱落。注意富含B族维生素食物的摄入,对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用,从而有利于预防油脂性皮屑的产生。

(2) 少吃富含脂肪的食物

少吃富含脂肪的食物,尤其是油脂性头屑者更应注意少吃脂肪。如果头屑太多,用以上方法不见功效,就可能是真菌作怪,应请医生诊断治疗。

如何应对白发、烫发

年轻女性早早出现白发,影响美丽,常常造成精神压力和烦恼。头发早白有很多因素,但主要是营养和精神两个方面的原因。日常饮食中铜元素的摄取不足,是引起头发早白的一个重要的原因。

1. 如何应对白发

(1) 按摩法

每晚临睡前,用手指按摩头皮5~10分钟。

(2) 揉、按压法

每天梳头前,用手指用力揉头皮,再轻轻拍头或轻轻拉头发,或用手指压太阳穴,促进头皮血液循环。

2. 按摩方法是什么

(1) 预备

静坐闭目,排除杂念,平心静气,适当运气,使心绪平静。

(2) 头部按摩

两手互摩至热,随之用两手十指指腹紧触头皮,从前发际起,经头顶按摩至枕部发际下,重复操作20~30次;然后沿头顶中正线用双手向左右两侧推头皮至后发际,重复操作20~30次。至此可将全部头皮按摩一遍,头皮也有发热感。

(3) 抓握头发

两手由前向后抓握头发,轻轻向上提拉,将全部头发都提拉1次。

(4) 叩打头部

用双手十指指端,自前向后有节奏地轻轻叩打整个头部,反复叩击3遍。

(5) 推擦面部

用双手白面部前额向下擦脸至下颏,再由下向上推擦面部,反复3次。

3. 头发早白的治疗方法

①应注意摄入富含铜、铁、氨基酸的食物。

②将鲜生姜切成薄片,在脱发处用姜片擦,每天3次,擦完也可以贴一会

儿,有一定的治疗效果。

4. 不宜多烫发

(1) 多烫发的害处

有许多女性喜欢烫发或染发,烫发药水、染发剂中的化学成分会使头发表层的鳞片遭到破坏,角质蛋白发生变性,强度降低,头发内部的水分和营养流失,乌黑的头发变得枯槁蓬松。再加上高温吹风,容易使头发的内部结构遭到破坏,头屑增多,毛发焦化和脱落。因此,女性不宜经常烫发或染发。

(2) 烫发、染发时要注意哪些

①烫发后不宜焗油。烫发后从保养头发的角度看,应该经常焗油,但不可马上进行。烫发时已经破坏了头发的部分结构,如果再焗油会加重头发结构的破坏。

②烫发后不宜梳理。烫发后的当天不要用力梳理,在3天之内最好别洗发或使用卷发器,否则会影响烫发的效果,而且对头发的损伤也很大。

③不宜重复烫发。有的女性烫完头发不满意,马上又进行重烫。反复烫发会使头发变得脆弱,两次烫发最好间隔半年。烫发、染发应该间隔进行,否则会影响烫发效果,也会影响染发色彩的持久性。

哪种发型最适合自己

发型是一个女性整体造型中最重要最关键的部分,它能凸显女性整体造型

的时尚,也能使女性显得灰头土脸。与服装、饰物等相比,发型最能突显一个人的气质及个性。想要展现你什么样的气质,可通过造型来实现。既然发型如此重要,那么,女性如何选择最适合自己的发型?爱美的女性不妨参考以下造型技巧,同时还结合发型的流行趋势,列举了几款不同气质的造型。

1. 不同脸型适合的造型

发型与脸型之间的关系,好比衣装与人的体型之间的关系,合适的发型就像合体的衣装一样可以遮掩及弥补脸型的缺陷,当然,不合适的发型也会暴露甚至突显你的脸型缺陷。那么,什么样的造型最适合自己的脸型。



根据发型的造型特色,现列举以下几种常见的脸型,进行分析及造型技巧介绍。

(1) 瓜子脸

瓜子脸即椭圆形脸,是东方女性崇尚的标准脸型。瓜子脸显得脸小,比较上相,因此照片多数比本人好看,且适合各款发型。瓜子脸给人追求完美之感,因此可据年龄身份大多使用淑女、典雅、端庄的造型。

(2) 圆形脸

圆形脸又称娃娃脸,这种脸型无论从哪个角度都显得稚气。可利用刘海儿或在头顶增加上方高度,在视觉上将脸型拉长。如果脸型又大又圆,也可采用中分的发型,让头发自然下垂以遮住过大的脸颊,再加上轻薄的刘海儿,使脸部显得瘦而修长。

(3) 方形脸

脸部线条明显清晰,尤其是下颌咬肌较突出。男性大多拥有这种脸型,有庄重威严、干净利落之感,女性拥有这种脸型,则显得过于硬朗,缺乏女性的柔美。可增高头顶,从头顶高点开始一直到眉毛,出现大面积凌乱刘海儿,使过于严肃硬朗的方脸显得俏皮可爱。

也可使用曲线手法,斜分刘海儿微微向上翻卷,让长发自然垂披,下巴两侧留少许微卷并遮掩部分突出的咬肌,发丝弧度自然柔和,可增加面部线条的柔美。

(4) 长形脸

长形脸一般脸型较大、五官也较大,看起来显成熟及沉稳,缺乏生机和灵气。微向前收齐的刘海儿可显得年轻及可爱,发型中间两侧微微往外翻卷上翘,这种发型可加宽脸型,缩短脸长的视觉感,注意不能再增加头顶高度。

(5) 三角形脸

上窄下宽的脸形,给人以很强的爆发力感,让人难以靠近。造型时应增加头部上方的饱满度,把刘海儿留得较厚一些,以增加脸上部的宽厚分量感,以缩减脸型下宽的视觉效果。

(6) 倒三角形脸

上宽下窄的脸形,给人秀气文雅之感,同时过于尖细的下巴又突现几分尖酸刻薄。这种脸型比较时尚可爱,只要造型恰当,往往能有妩媚动人的效果。可把两侧的头发弄得略微蓬松,顶部的头发略微制作出高度,使整个头形显得圆润饱满;与唇部平齐处略下部位的头发可制造出往外飞翘的动感,既可拉宽尖尖的下颌,又可使尖锐的下巴看上去变得柔和。如果头形饱满,也可采用休闲手法修饰,如扭绳、飞尾、打结等。

(7) 菱形脸

菱形脸使人看上去过于瘦削,如果血色不好,或者营养不良,则呈现病态。造型时可用刘海儿遮掩或拉宽额头,覆盖额头与颧骨之间形状的明显差异;下区两侧增加发量宽度,使脸部看起来饱满宽厚一些。忌露出全额、束发或采用发髻,只能使用休闲类发型。

2. 各种类型的气质

(1) 干练

没有什么比露出干净整洁的额头,更突显你的干练气质。中分刘海儿简单束发,或随性马尾,将一丝不苟的发丝全部拢到脑后,是职场最常用的干练发型。当然,用一个洁白的发箍箍住刘海儿不留一丝发丝,然后将棕黄色的卷发全部拢在一侧的肩部,既能彰显妩媚,也不失干练气质。

(2) 文静淑女

留斜分刘海儿或齐眉齐刘海儿,用卷梳把头发吹直,直顺的长发发尾卷上