

现代时尚休闲保健生活丛书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

科学美容减肥

一部科学实用、全面具体的女性美容减肥技巧全书

元秀◎主编

靓美常在 青春永驻

戴安娜的美容法

撒切尔夫人的美容法

慈禧的美容法

宋美龄的美容法

杨贵妃的美容法

武则天的美容法



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

科学美容减肥

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀

出版发行：内蒙古人民出版社

地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：384

字 数：4000千字

版 次：2006年12月第1版

印 次：2007年3月第1次印刷

印 数：1-8000册

书 号：ISBN7-204-08814-X/Z·493

定 价：715.20元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

吃出健康是现代饮食的主题,讲究美味则是大众饮食的基准。为了适应现代人饮食的要求,丰富普通百姓餐桌,引导科学健康的饮食潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食为主共二十四册涵盖中华传统美食经典丛书。

饮食文化是人类生活中不可或缺的表现主体,人类所创造的与饮食相关的物质及精神文明的总和,构成了人类独有的饮食文化。现代生活中,饮食文化与美食特色也逐步构成了现代人追求时尚,体验尽善尽美的一部分。中华民族的饮食文化因其地域、历史、物产、民俗等各种因素的不同,产生了代表各地方区域不同的饮食特色,并以其独特的烹饪技艺和反映人文特色的魅力,构成了大中华饮食之经典。

本套丛书以最时尚、最新颖实用的角度,详细地介绍了不同地

域的特色美食,同时从健康角度为特殊人群的需要,给他们开启了一个医疗保健的美食天堂。本套丛书涉及内容非常丰富,充分考虑了我国南北各地的不同口味和需求,在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜,一定能丰富您的餐桌。丛书注重操作技巧,详尽向您介绍各种烹调知识,制作要点和窍门,使您在烹调时更加得心应手。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求营养,让您在吃中求营养,在吃中获健康。

民以食为天,只要善于学习,勤于实践,在家中也照样可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃,使美食成为幸福生活的一大亮点。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006.12

目 录

女性美容篇

第一章 女性美的认识	(3)
一 爱美——女人的天性	(3)
女性美——上帝“偏心”的恩赐	(3)
女性美——千古不老的传说	(4)
追求美——女人不停的脚步	(5)
二 爱美从关爱肌肤开始	(6)
肌肤是女性健康的“晴雨表”	(6)
了解皮肤的构造	(6)
美的肌肤胜过华贵的时装	(8)
掌握俏丽容颜诀窍	(9)
三 千姿百态的女性美容法	(13)
饮食美容法	(14)
睡眠美容法	(18)
情绪美容法	(20)
呵护美容法	(22)
改变不良习惯	(25)
自然美容法	(27)
面膜美容法	(28)
保皮肤弹性,预防面部皱纹	(29)
向青春痘说再见	(31)

消灭青春痘的方法	(32)
治疗讨厌的褐斑	(33)
色素过深的肌肤如何改良	(35)
改善皮肤弹性防止皮肤松弛	(38)
肤质厚硬的肌肤应如何护理	(40)
第二章 化妆美容	(43)
一 化妆美容的重要性	(43)
二 皮肤解剖与生理	(44)
三 化妆品的种类和作用	(53)
四 传统化妆品	(71)
五 使用化妆品的注意事项	(73)
六 化妆色彩的基础知识	(76)
七 化妆的基本程序	(84)
八 局部矫正技巧	(85)
九 面部整体矫正技巧	(99)
十 怎样美容化妆	(103)
十一 化妆的工具和美饰化妆品	(117)
(一)美容化妆的常用工具	(117)
(二)其他化妆工具	(118)
第三章 精油按摩美容	(123)
一 精油按摩的作用	(123)
二 精油按摩的禁忌	(125)
三 精油按摩的工作姿势与身体移动	(126)
四 精油按摩的基本手法	(127)
五 精油按摩的必备条件——技巧	(129)
六 精油按摩的用具	(130)
七 精油按摩的施术顺序与手法约定	(131)
八 各部位精油按摩	(131)
第四章 面膜美容护肤	(159)

一 凝结性面膜与非凝结性面膜	(159)
二 常用面膜	(162)
第五章 水疗美容	(169)
一 水疗基本常识	(169)
二 常见的沐浴水疗方法	(176)
三 水疗的步骤与方法	(182)
第六章 颜面美	(186)
一 什么样的面容最美	(186)
二 颜面美的基础	(188)
三 颜面美的方法	(191)
四 有损颜面美常见病症的防治	(246)
第七章 五官美	(249)
一 眼睛美	(249)
二 鼻子美	(261)
三 耳朵美	(268)
四 口唇美	(275)
五 牙齿美	(281)
第八章 头发美	(290)
一 头部骨骼	(290)
二 头发的生理知识	(292)
三 洗发	(299)
四 护发	(301)
五 保健按摩	(303)
六 脸形、头形	(305)
七 漂染	(307)
八 吹风造型	(308)
九 发形设计	(313)
十 头发的常见疾病	(327)
十一 中医常用的养发护发方法	(333)

女性瘦身篇

第一章 塑造迷人的身材	(363)
一 女性瘦身不是梦	(363)
什么样的“身材”才算美	(363)
什么样的“曲线”才动人	(365)
别让身材之美迷失在肥胖中	(367)
二 让你“瘦得美”	(372)
瘦身:你准备好了吗	(372)
各种行之有效的瘦身法	(374)
运动才能使女性“瘦得美”	(377)
简便易行的5分钟瘦身操	(380)
能使女性局部瘦身的运动操	(385)
第二章 女性形体美	(389)
一 形体美的认识	(389)
二 形体健美的要素	(390)
三 标准身材	(393)
四 现代健美的标志	(398)
五 形体美的技巧	(400)
第三章 减肥技巧	(440)
一 究竟有哪些方法可减肥	(440)
二 什么是羞涩美	(452)
三 口唇的情感效应与美	(453)
四 哭泣亦能美	(454)
五 青春美丧失的信号	(455)
六 怎样体现谈吐美	(455)
七 性爱是女性美的重要催化剂	(456)
八 不可缺的临睡前5分钟	

保健美容活动	(457)
九 还是“老来俏”好	(458)
十 嚼泡泡糖亦可美容	(458)
十一 怎样注意旅行中的美容	(459)
十二 如何使唇红不掉色	(460)
十三 化妆时要考虑光线的影响	(460)
十四 红颜为何易薄命	(461)
十五 “量子疗法”与保健美容	(462)
十六 晚间美容浅谈	(463)
十七 女过三十应格外养颜护肤	(463)
十八 应把美容视为一种文化现象	(464)
十九 优美体形起自襁褓	(464)
二十 面部若有胎记和瘢痕时怎样化妆	(465)
二十一 用婴儿油能防皮肤粗糙	(465)
二十二 加速微循环美容法	(466)
二十三 减少皱纹的淋浴按摩法	(466)
二十四 滥服清热药物有损容颜	(467)
二十五 影响体形美的药物	(467)
二十六 “病西施”不可取	(467)
二十七 “通法”是健美皮肤的秘诀	(468)
二十八 孕妇变“丑”怎么办	(468)
二十九 能促进身高的元素——铜	(469)
三十 能消除皮肤瘢痕的按摩法	(470)
三十一 脂肪并非是健美的大敌	(470)
三十二 哺乳会影响胸部线条美吗?	(470)
第四章 名女人的瘦身秘诀	(472)
阿普里尔·莫尔的健身运动	(472)
克劳馥对运动瘦身的建议	(473)
戴安娜王妃推崇的美胸操	(474)
名模辛迪编创的美腿操	(475)

科学美容减肥

- 黛米·摩尔的“快捷减肥汤”…………… (476)
- 索菲亚·罗兰的饮食方法…………… (477)
- 慈禧的美容法…………… (479)
- 宋美龄的美容法…………… (480)
- 索菲亚·罗兰的美容法…………… (480)
- 刘敏的美容法…………… (481)
- 秦怡的美容法…………… (485)
- 爪哇女子的美容法…………… (486)
- 杨贵妃的美容法…………… (487)
- 武则天的美容法…………… (487)
- 撒切尔夫人的美容法…………… (488)
- 戴安娜的美容法…………… (489)
- 鲍蕙荞的美容法…………… (489)
- 模特儿的美容法…………… (490)
- 第五章 莫入瘦身误区**…………… (494)
- 科学瘦身,慎防跌进误区…………… (494)
- 盲目节食不可取…………… (494)
- 可怕的“厌食综合症”…………… (495)
- 膳食纤维有助瘦身…………… (495)
- 若干错误的瘦身观念与行为…………… (496)
- 不吃米饭减肥…………… (496)
- 吃素减肥…………… (497)
- 吃水果减肥…………… (498)
- 用激烈的运动减肥…………… (498)
- 切莫滥用各种药物减肥…………… (500)
- 吃抗生素减肥…………… (500)
- 吃泻药减肥…………… (501)
- 吃维生素丸减肥…………… (501)

女性美容篇

第一章 女性美的认识

一 爱美——女人的天性

人最重要的是健康,最向往和欣赏的是美。

爱美是人之天性。契诃夫说:“人的一切都应该
是美丽的:面貌、衣裳、心灵、思想。”

女性美——上帝“偏心”的恩赐

一个拥有美貌的女性是非常幸运的,这使她比普通女性生得
出众,因而也富有魅力。只要有动人之处,你就会有吸引人的魅
力,你就会自然而然地在别人心目中升华。

每每谈起美,形象思维者们总是插上自由想像的双翅:文学家
们把她喻为闭月羞花、沉鱼落雁、晨风春雨、娇莺嫩柳;艺术家们把
她喻为温色暖调、曲线柔和、轻歌曼舞、雅乐华章;还有其他更多
的人,则把她喻为最纯洁的“水”。水——那一汪汪清粼粼的水,是
那么地明净透澈,可亲可爱,多少人为她发出了由衷的感叹;多少人
对她表示了惊喜的礼赞。著名学者朱自清在《女人》一文中对女性
美作了绝妙的描绘:“我以为艺术的女人第一是有她的温柔的空
气;使人如听着箫管的悠扬,如嗅着玫瑰的芬芳,如躺在天鹅绒的
厚毯上。她是如水的密,如烟的轻,笼罩着我们。我们怎能不欢喜
赞叹呢?……”由此可见,女性品格的这种温柔美,是多么地令人
陶醉,多么地令人神往!

美丽的女人是一道风景,令人赏心悦目,流连忘返。

女性正是凭借自己的千种风情和万种妖娆,才给异性们开辟
了一个温馨的世界,达到了爱情与生活的美满和谐;也正是这种千

种风情和万种妖娆,才又给异性们创造了一个可以感受其内在的审美对象,从而在同阳刚之美的对立统一中,对照到了自身存在的价值,获得了理想美感境界的自由伸展和全面升华。

女性美——千古不老传说

用我国古代女子审美观的标准衡量,沉鱼、落雁、闭月、羞花,就是女子美的最高典范。

沉鱼,说的是西施浣纱时,鱼儿惊其美而自沉水底。

落雁,说的是昭君出塞时,大雁惊其美而自空坠落。

闭月,说的是貂蝉拜月时,月儿惊其美而躲进云层。

羞花,说的是杨贵妃观赏牡丹时,花儿惊其美而羞涩下垂。

这些表述夸耀的都是古代四大美人的美。

但是,在每种文化形态、每个文化时代中,对一个人,尤其是一个女人怎样才算是美丽的,人们的看法是各不相同的。非洲有些土著部落的女孩认为只有戴唇饰物和耳坠才是美的;对古埃及的妇女来说,长的后脑勺和招风耳朵是魅力的象征;而在洛可可时代,在男人眼里,妇女只有用粉将脸抹成苍白的才是值得崇拜的。

据考古发现,最早使用美容品的是埃及人。从很古时候起,妇女们就在脸上擦香脂,经常用水果和蔬菜汁擦脸,还用杏仁油、白蜡和玫瑰花汁按一定比例制成雪花膏搽脸和涂抹身体。在整个中世纪,欧洲十分盛行美容。到文艺复兴时期,欧洲的美容达到了高潮,当时的男人和女人一样,不惜花费大量的金钱,用来把脸搽白。19世纪属于美容品由探索、发明到发展的阶段,20世纪初期,美容品制作技术的改进与成本降低,使美容用品在西方迅速普及。

由于东西方文化的差异,追求美的方式方法便有了不同。西方美容文化比较注重外在的修饰和美化;在东方,美的整体观念是以医学理论为基础的,这也是东方美容文化的指导思想。中医认为:人体是一个有机的整体,人体颜面、皮肤、毛发的枯荣与五脏经络气血关系相当密切。只有脏腑功能正常,经络气血旺盛,才能容貌不衰,皮肤细腻柔嫩、光滑润泽。这种“秀外必先养内”的东方美

容观念使东方女性认为全面的营养是保持皮肤美的一个重要因素。中国历史上的杨贵妃、武则天、慈禧为使美颜长驻,就十分注重饮食与长期调养。慈禧太后每天起床后先练一套八段锦,随后饮人乳一杯,常吃上等干鲜品和珍珠粉,饭后散步,每日晚膳后,先用鸡蛋清涂抹脸,到上床前半小时许洗掉,然后用忍冬花汁涂面,每天有宫女为其捶腿、按摩。由此可见,东方传统美容文化自古以来强调固本,认为荣润是以气血为其根本的,反对只注重涂脂抹粉,不求根本的做法,特别强调从整体出发,滋补脏腑气血,以驻美颜的观点。

追求美——女人不停的脚步

20世纪后期,法国妇女界流行这样的说法:“70年代是化妆年代,80年代是香水年代,90年代是健美年代……”在女性的身上,最能体现出时代的变化。

现代女性甚至利用因特网,在网中查询有关的美容信息。

外在的修饰美化,毕竟不是治本妙方。长期使用化妆品的西方女性普遍出现了皮肤衰老、干皱、粗糙等现象,于是,西方美容专家在发现东方人皮肤细腻润滑、更显年轻的同时,也开始探究其中的秘诀。在东西方文化交流日益深入的当今,西方美容专家们愈来愈肯定了东方传统美容护肤文化的优势,并开始吸收其历史悠久的、注重内在调养的理论精华。20世纪末期,当五彩缤纷的美容品发展到登峰造极之境时,西方人掉头开始“返朴归真”了,于是,东方人崇尚的“秀外必先养内”,注重整体调理的养颜健身之道又被重新发掘。西方人开始研习这种令其大开眼界的东方理论,并且非常认真地予以效法。在国外,“回到自然中去”已成为美容保健的新风尚。在国内,挖掘、继承、光大传统保健养颜文化的“寻根”浪潮更是方兴未艾。

可以肯定,随着人们物质生活的丰裕,怎样延缓衰老,留驻容颜,将成为人们越来越关注的问题。运用东方古老智慧的结晶,以东方保健养颜的自然、调养、导引的整体论为基础和核心,以现代

科学提供的工具为手段和辅助,定会给人类健康、美容、抗衰带来新的辉煌。

二 爱美从关爱肌肤开始

肌肤是女性最华贵的“衣裳”,拥有亮丽的肌肤的女性才称得上美丽。肌肤又是人体健康最直观的反映,因此,关爱自己的肌肤就是关爱自己的健康

肌肤是女性健康的“晴雨表”

皮肤像一面镜子,能在一定程度上反映出一个人的健康状况。健康的人肤色是光亮红润的,如果面色苍白,可能患有贫血症、慢性消耗性疾病等;面色发黄,常常是由肝胆系统疾病或溶血性疾病造成的;面孔及唇发紫,说明血液内缺氧,往往预示有心、肺方面的疾患;面色发红,多为高血压、结核病患者;面色发黑,常见于某些内分泌性疾病等;面色灰白或呈土色,是吸烟者的脸;血管暴起的皮肤并伴有大理石斑纹,通常是肝硬化的征兆;脸上斑点多,如妊娠斑,内分泌紊乱等。某些癌症引起的皮肤脱落、皮肤瘙痒,营养不良也会在脸上显示出来。内脏机能衰退时,也会引起皮肤的微妙变化。皮肤还是人的精神状态的晴雨表,当忧虑、烦恼袭来时,带状疱疹、湿疹、牛皮癣会伴随着心情状况而加剧。

肌肤是健康的镜子,靓丽的肌肤更是娇美的容颜不可或缺的一部分,对于女性来说,了解肌肤,保护肌肤才是美丽的先决条件。

了解皮肤的构造

皮肤的构造大致可分为表皮、真皮、皮下组织三层。

表皮

表皮是皮肤的表面,随时与外界空气接触。

表皮更可细分为角质层、透明层、颗粒层、有棘细胞层、基底细胞层。