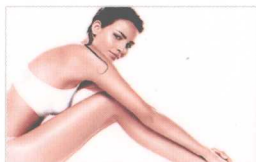


Ten minutes of Health Protection

- 形象之美需要悉心呵护，女性，因苗条婀娜的身姿而魅力四射。秀出自己从关爱肌肤开始。

美容瘦身指南



健康家庭生活百科

健康科学的减肥方法，切实可行的美体高招，简洁实用的美容技巧，让你轻松锻造好身材。

中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1



美容瘦身指南



ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

ISBN 978-7-80174-350-1

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7

ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

美容瘦身指南

张伟杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前言

让皮肤看起来年轻十岁,让赘肉消失,做一个彻底的气质美人。怎样才能做到呢?这本书会告诉您日常生活中怎样护理皮肤,怎样美白面部,怎样防治皮肤问题,如何消除赘肉,怎样塑造自己的形体,如何化妆。是您可以随身携带的美容瘦身健体顾问。

编者

2007年6月

目 录

第一章 皮肤的日常护理	1
1. 皮肤的四季保养	1
2. 防止皮肤老化	3
3. 怎样选用化妆护肤品	11
4. 怎样保持面部的清洁	12
5. 用洗面奶清洁面部的的方法	17
第二章 问题皮肤的防治	20
1. 有了皱纹怎样消除	20
2. 长了青春痘怎么办	24
3. 怎样消除黄褐斑	27
4. 面部色素沉着怎么办	29
5. 长了雀斑怎么办	30
6. 怎样防治面色晦暗	31
7. 面上起斑疹是怎么回事	32
8. 皮肤起鸡皮样疙瘩怎么办	33
9. 大红脸是怎么回事	34
第三章 面部自然美白法	35
1. 养血调经驻红颜	35
2. 妙用中药美颜面	38
3. 实用有效的天然美容法	39
4. 改变影响美貌的不良行为	46

5. 现代美容技术	48
6. 专业皮肤护理是怎样进行的	50
7. 要不要做双眼皮	58
8. 怎样扎耳环	60
9. 怎样选用面膜	60
10. 自制面膜敷面美容	62
11. 自制美容验方	64
12. 食疗美容怎样进行	65
13. 有美容效果的药膳	66
14. 怎样消除牙斑、牙垢	69
15. 怎样防治黑眼圈、大眼袋	70
16. 如何防治酒糟鼻	71
17. 如何防治口臭	72
第四章 面部化妆技法	74
1. 怎样给面部打底色	74
2. 怎样化妆面颊	76
3. 怎样擦粉	78
4. 怎样化妆下颌	79
5. 三角型脸如何化妆	79
6. 方脸如何化妆	80
7. 圆脸如何化妆	81
8. 椭圆型脸如何化妆	82
9. 眉型与脸型的搭配艺术	83
10. 修饰眉毛的方法和步骤	84
11. 不同眉型的特征及修饰	85
12. 如何修饰稀少残缺的眉毛	87
13. 女性眉毛过浓如何修饰	88
14. 描眉有何要领	88

15. 眼睛的造型	89
16. 眼睛的色彩	90
17. 眼线的画法	91
18. 怎样涂眼影	92
19. 如何化妆睫毛	93
20. 小眼睛如何化妆	94
21. 大眼睛如何化妆	95
22. 单眼皮如何化妆	96
23. 如何掌握鼻子的造型和色彩	96
24. 怎样改变扁平鼻的视觉效果	97
25. 怎样改变宽鼻翼的视觉效果	98
26. 怎样改变短鼻子的视觉效果	98
27. 怎样改变长鼻子的视觉效果	99
28. 怎样改变鹰钩鼻的视觉效果	100
29. 怎样掌握唇部的轮廓和色调	100
30. 怎样涂用口红	101
31. 怎样涂唇膏	102
32. 怎样改变不同唇型的视觉效果	103
第五章 塑造健美的形体	105
1. 有规则的锻炼可使体型健美	105
2. 怎样使身材匀称健美	106
3. 模特是怎样保持体型美的	108
4. 怎样使颈部更健美	109
5. 颈部健美操	110
6. 双下巴的消除操	111
7. 怎样使胸部更健美	113
8. 乳房保健的要点	113
9. 现代丰胸隆乳的方法有哪些	114

10. 肩部健美操	116
11. 如何矫正脊柱侧弯	117
12. 怎样使腰部更健美	118
13. 怎样使腹部更健美	118
14. 怎样使臀部更健美	120
15. 怎样使双腿更健美	122
16. 怎样使腿脚部更美	123
17. 足部健美操	124
18. “八”字脚如何矫正	125
19. 家庭健美操	126
20. 孕妇更要注意健美	126
21. 产后女性的健美	127
22. 体瘦女性的健美	128
23. 怎样对手部进行日常保养	129
24. 如何修护手指甲	131
25. 如何涂抹指甲油	131
26. 怎样脱除体毛	133
第六章 减肥瘦身术	135
1. 肥胖的成因	135
2. 减肥方法有哪些	136
3. 减肥与节食	138
4. 有利于苗条的饮食习惯	139
5. 中医药减肥方法	140
6. 减肥健美粥疗方	142
7. 提前进食减肥法	143
8. 少吃多餐减肥法	144
9. 美国 G—Jo 指压控制饥饿疗法	144
10. 石蜡减肥法	145

11. 沐浴减肥法	146
12. 泥土减肥法	147
13. 搓盐减肥法	148
14. 脂肪抽吸减肥法	148
15. 食前闻味减少进食量减肥法	149
16. 蔬菜餐减肥法	150
17. 低脂饮食减肥法	150
18. 针灸减肥法	151
19. 按摩减肥法	152
20. 怎样养成节制饮食的习惯	153
21. 哪些运动可消耗过剩的热量	154
22. 饭前运动减肥效果最好	155
23. 十分钟颈部脂肪消除操	156
24. 十分钟背部脂肪消除操	156
25. 十分钟腰部脂肪消除操	157
26. 十分钟将军肚消除操	159
27. 十分钟腹部脂肪消除操	160
28. 十分钟腿部脂肪消除操	161
29. 十分钟臀部脂肪消除操	161

第一章 皮肤的日常护理

1. 皮肤的四季保养

皮肤是保护肌体的外衣,它不仅能保护肌体免遭外部创伤,而且还可以调节体温,通过感觉作用帮助神经实现体内外环境的动态平衡。皮肤具有一定的抗菌能力,每天能抗御数10亿细菌的侵袭。注重皮肤的清洁卫生,用有效方法保养好皮肤,是预防皮肤病变,使皮肤健美的有效手段。

永葆青春,肤如凝脂是每个当代女性所追求的,然而,岁月不饶人,皮肤衰老也是不可抗拒的。特别是四季温度、湿度的反差很大,我国北方大部分地区更有“早穿棉袄午穿纱,围着火炉吃西瓜”的谚语,说明昼夜温差之大,所以要根据气候气温的变化来有侧重地保养皮肤。下面以一年四季为例来加以说明。

春季,是大地回暖,万物复苏的美好季节。随着气温的回升,日照时间的延长,皮肤的新陈代谢机能也随之旺盛,皮脂腺与汗腺的分泌也增加了,当然,早春气候变化异常,骤冷乍暖,往往使肌肤难于适应气候的变化。特别是近年来的沙尘天气,风干燥。沙粒大,严重影响人体健康,所以要尽量少在沙尘天气出行。春季大地复苏,各种肉眼看不见的细菌、病毒也活跃起来,这就更需要防病保健和保养皮肤了。在此季节,女性在淋浴、洗澡后,应适当地擦些润肤

营养霜或乳液,滋润皮肤,并进行全身按摩。这样,既可清除身上污垢,消除疲劳,又可以促进皮肤的新陈代谢。

夏季,天气炎热,阳光强烈地照射在皮肤上,加上气压低、湿度大,人们挥汗如雨,即使是在有空调的办公条件下,过着优越生活的白领阶层人士,也难免烈日当头晒的情景。出汗虽有调节体温之益,但也有减弱皮肤的抵抗力、皮脂变薄、汗味变臭的弊端。再说,阳光中强烈紫外线照射也损伤皮肤,轻者皮肤变黑,重时可发生中暑和日晒病。因此,夏季的皮肤保养是注重清洁,最好每天中午和晚上睡前洗淋浴,有益女性卫生。洗浴擦干身体后,要巧施脂粉。可用吸过水的海绵沾上粉底霜,轻轻拍在脸上,使之与皮肤融为一体,然后扑些香粉。香粉可吸收汗水,如用香味较强的扑粉,还可防汗臭而散体香。腋下、大腿根等部位出汗较多,也宜扑些香粉。为护养皮肤,女性在夏天切勿浓妆艳抹,带颜色的化妆品少用为佳,以防起斑疹。

秋季,皮脂与汗水分泌减少,皮肤处于干燥状态,应当每天擦用洗面奶和营养霜,以滋润皮肤。秋天也是女性皮肤的“多事之秋”,应注意每隔2~3天沐浴一次,沐浴后和早晚洗脸后,宜涂擦些优质的霜脂,巧施粉黛,但颊红、唇膏却不宜过艳,以“浓抹淡妆最相宜”。还要坚持按摩与美肤,防止色素沉着。

冬季,寒冷和干燥会让皮肤开裂,女性尤要注意到室外的保暖,在室内的保温。洗澡和洗脸水宜温热,洗浴后擦些油质护肤霜,每天坚持按摩皮肤,这样可使因寒冷收缩的微血管血流畅通,促进皮肤的新陈代谢。冬天,东方女性可根据年龄、职业和社交场合,可以浓妆艳抹,但各种美容化妆品的选用要审慎,因为低劣或伪造的一些化妆品,如粉饼、口红唇膏、胭脂、眼影膏等,致敏致毒成分较多,有的擦用一次后就起斑疹、瘙痒。故化妆品要按一定的规则选用。

季节不同,女性皮肤保养的侧重也不同,除注意洗浴、防晒抗寒

和选用化妆品外,按摩皮肤很重要。按摩可使血液畅通、代谢旺盛,使皮脂腺、汗腺、毛囊等附属器官得以发挥正常功能,使皮肤显得滋润、毛发生长旺盛。如果在眼睑处勤作按摩,睫毛也可增长。有的妇女用鸡蛋清擦脸再施以按摩,这样对保护皮肤也有一定裨益。因为蛋清有一定的黏稠性,干后在皮肤表面形成一层薄膜,在这层薄膜掉落时容易把皮肤上的脏物也一起带走,清肤效果更佳。按摩皮肤要掌握要领,其按摩的方向要与皮肤血管的走向一致,这样才能可以促进血液循环。如果按摩的方向与血管的走向垂直,那反而会阻滞血液循环的畅通。正确的方向应该是沿着皮肤的纹路来进行按摩。在按摩前,最好用热毛巾敷面几分钟,使局部温度升高;在按摩时还要涂一些润肤膏,如杏仁蜜、洗面奶,这样可避免因按摩而损伤皮肤,按摩时间一般每次10~15分钟即可。不可胡乱按摩,以免产生皱纹。

蜂蜜含有大量能直接被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素及糖类,有滋补、护肤美容的作用。用蜂蜜2~3倍的水稀释后每日涂面,可使皮肤光洁细嫩,减少皱纹;如用燕麦片蛋白加蜂蜜制成膏霜涂面,效果更佳。但需敷面后轻轻按摩10分钟,将蜂蜜的滋养成分渗透到皮肤细胞中去。

蔬菜、水果中含有多种维生素和微量元素,有滋养美容皮肤之效。根据季节和地区,可选食大白菜、黄瓜、冬瓜、甜菜、番薯、苹果、西红柿、胡萝卜、柑橘、柠檬、梨、龙眼、板栗等。民间常用西瓜、黄瓜、番茄、柠檬、胡萝卜等,绞榨取汁敷面,轻轻按摩,待15分钟后,再将蔬果汁洗去,不但美容,还有防治皮肤病之疗效。

2. 防止皮肤老化

(1) 皮肤老化是在不知不觉中开始的

老化的皮肤绝非某一天突然来临的,而是在你不知不觉中缓慢

形成,所以不易被察觉。男性也许会在某一天爬楼梯时,发现自己气喘吁吁,而开始意识到自己的老化;而女性多半是在发现自己眼尾的细纹时,才明白皮肤已衰老,这也正是皮肤老化的开始。然而,在发现这种老化现象之前,身体各部位的老化,已在眼睛不能察觉的状况下开始到来了。

皮肤的老化,可从组织的衰退与机能的减弱两方面来看。

在组织方面,如果皮下脂肪减少,则皮肤整体的厚度也会跟着减少。另外,由于皮肤的新陈代谢衰弱,老死的细胞片附着在表皮最上层的角质层,因此使皮肤的表面硬化,肌肤也失去光泽。在真皮部分,拥有螺旋状构造,且如弹簧般富有弹性的胶原纤维、弹力纤维起了变化,皮肤的张力和弹性也因此降低。这就是造成表皮出现皱纹和松弛的原因。

在机能方面,是指皮脂腺的功能开始衰退。皮脂腺在新生儿时期非常发达,但出生不久后会暂时萎缩,然后从幼儿期到青春期又再度活泼,但到老年期时,机能就真正衰退了。汗腺的盛衰过程也一样。由于皮脂分泌和出汗的减少,皮肤会失去润泽,肌肤也变得干燥。血液循环状况不良,也会致使皮肤无法获得必要的养分,而出现新陈代谢失去平衡,使皮肤老化。

(2)年过 20 即应防止老化

一般皮肤的生长期是在 24 岁左右完成的,在这之后则进入了逐渐衰老的过程。

在 24 岁左右,成长与老化是同时进行的。这也就是,老化现象早在 25 岁以前就开始了。因此,20 岁左右,就应积极着手保养肌肤了。意欲完全防止肌肤的老化,那是不可能的,当然,同一年龄也会有极显著的差异,由此可知减缓老化的速度是可行的。

怎样才能防止皮肤的老化呢,不只需要尽量避免可能助长老化的各种因素,更应该积极地保养皮肤,才能延缓皮肤老化。

下面我们来谈谈一般性的防止老化的方法。

避免让皮肤受到阳光及其它的刺激。尽量保持肌肤的清洁。使皮肤的血液循环畅通无阻。不可错误地使用或选择化妆品。积极地摄取有益于皮肤的食物。在睡眠、休息及生活各方面要有一定的规律,这是防止老化所必需的。

(3) 轻松愉悦的心情可延缓皮肤衰老

热恋中的青年女性皮肤光泽美丽。那是因为她脸上的表情及全身散发出的愉快所造成的,因此肌肤也跟着美丽起来。倘若精神上持续有不安的状态,或有紧张的情绪与压力时,青春痘和雀斑都会增加。面色则显得晦暗。

皮肤表面的状态与自己的心态有关。其原因在于荷尔蒙分泌与植物神经的平衡,会因心理状态而变化,并呈现在皮肤上。在了解心理与肌肤的关系后,就应经常保持心理的平衡,如此方能拥有美丽的肌肤和健康的身体。

女性荷尔蒙能使微血管中的血液循环旺盛,它一方面补给皮肤的养分,同时也促进表皮细胞的分裂增殖,且具贮存皮下脂肪的作用。体内所分泌的荷尔蒙都与皮肤有或多或少的关系,其中尤为密切的是女性荷尔蒙。

热恋中的女性,女性荷尔蒙的分泌较迅速,所以皮肤的新陈代谢也跟着旺盛,致使皮肤光鲜。同时皮下脂肪会增加,使整体看来变得丰腴而浑圆。但应注意的是,女性荷尔蒙具有抑制皮脂分泌的作用,一般而言,女性具有干性皮肤者居多。原因就在这里。当然了,热恋中的女性会更加注重皮肤的保养的。

在心理上产生紧张压力时,有直接关系的是副肾皮质荷尔蒙。副肾皮质荷尔蒙具有增强全身抵抗力,以对抗心理压力的作用,当心理承受的压力长期得不到排遣消除,则副肾皮质荷尔蒙的分泌机能就会衰退,于是肌肤会失去抵抗力,容易产生斑疹,也容易出现雀

斑、青春痘,甚至出现面部色素沉着。

因担心呈持续紧张的状况时,植物神经会失去平衡,肠胃功能会恶化,结果导致无法充分补给皮肤所需的养分,而使肌肤衰老。

消除心理上的紧张与压力,设法解除产生压力与不安的原因,为自己建立起轻松愉快的生活环境,是皮肤润泽的保障。如果每天都有开朗的心情、愉快的精神,肌肤上的病变自然会消失而全身也会容光焕发。

(4) 注重生理期的皮肤保护

女性皮肤的周期与女性独特的生理现象有极密切的关系。生理期间,因荷尔蒙的影响身体会起变化,肌肤与平日也略有不同。

女性的肌肤,约以1个月为一周期。如果你持续一段时间记载“美容日记”,亦即肌肤的状态与上妆的情况,则更为明确。

女性在排卵日后的15天开始行经,前黄体激素会增加子宫内壁的厚度,以便使受精卵容易在子宫内着床,此外它还具有促进皮脂分泌的作用。在接近生理日之前,抑制皮脂分泌的女性荷尔蒙分泌量会减少。因此,在行经前,肌肤会较平日倾向于油性。

由于荷尔蒙分泌减小,且骨盆内的神经会受到压迫,因而有不快感、焦虑感、疲劳感,精神亦显得不安定。又因大量出血,故体力消耗相当大。

由于生理期的特殊现象,不但造成生理期间的皮肤对刺激缺乏抵抗力,而且十分敏感。故应当极力避免过度的紫外线照射,避免任何不利于皮肤的因素。生理期间应尽量避免平日不曾用过的化妆品或更换化妆品,以免引起皮肤的过敏反应。

(5) 保持良好的睡眠

睡眠不好则皮肤松弛,暗淡无光。在睡眠状态下,人体所有的器官都能自动休整,细胞加速更新;皮肤可以获得更多的氧,用于满足代谢的需要。保持良好的睡眠,要注意以下几点:

要变换睡觉姿势。朝一面侧睡的长时间压迫,可能增加面部皱纹,甚至出现不对称的难以消失的条纹。

睡前要洗脸。切勿带着脸上涂抹的化妆品或未洗净面部沾积的尘土就上床睡觉,防止对面部皮肤的刺激。

尽量不服安眠药。安眠药总有不同程度的副作用,有的使血管收缩,供应皮肤的血液减少,有的使皮肤变得暗淡无光,影响面部美容。

保持卧室的良好环境。对卧室的温度、声响和光线的高低强弱,以及床垫和枕头的软硬,都要适合自己的入睡要求。为了使皮肤健美,最好能在室内装置一个加湿器,这样可以防止皮肤干燥,保证呼吸道通畅。

(6)注意补充水分

皮肤的弹性和光泽,主要是由它的含水量决定的。如果皮肤的含水量低,就呈现干燥、粗糙、无光泽,并易出现皱纹。因此,要使皮肤滋润、细嫩,就要多喝水,每天起码要保证饮2000毫升。每天晚上睡觉前饮一杯凉开水,这对肌肤有很大的好处。因为睡眠时,水分会融入细胞,为细胞所充分吸收,使肌肤逐渐变得柔嫩。早上起床后,也要饮一杯凉开水,因为水不仅可以使胃肠通畅,而且水分可以随血液循环,散布到全身,滋润着皮肤。当然,若有代谢方面的原因则要节制饮水。

(7)常梳头

梳头,不仅是健脑提神的良方,也是一种美容的要诀。因为梳头所经过的穴位有百会、风池、印堂等近50个穴位。梳头时,使这些穴位得到按摩,促进血液循环,不仅对防治脑动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症、头昏脑胀和头痛症等多种疾病有效,而且对面部美容也大有好处,能延缓面部皮肤衰老。

(8) 多吃蔬菜

皮肤同肌体一样,也需要大量的维生素。

黄瓜、冬瓜、甜菜、西红柿、胡萝卜等含有多种丰富的维生素和微量元素,常吃这些蔬菜有滋养皮肤和美容的效果。

(9) 注意防晒

实践已经证明,紫外线对皮肤的弹力纤维有着明显的破坏作用。如过度日晒,会导致弹力纤维断裂,使皮肤粗糙,并出现皱纹。因此,太阳光照厉害的天气,切记出门带伞。如果皮肤被太阳晒黑后,可用稀释柠檬汁洗脸,再用清水洗净,然后用干毛巾铺在脸上轻轻按摩,能使皮肤洁白光滑。防晒护肤品也有一定效果。

(10) 学会“放松”

职业女性经过一天的工作,情绪紧张,非常劳累,需要松弛一下。如果每天能坚持放松10分钟,全身放松,什么也不想,平静地仰卧在床上,使脚的位置比头高,这样可以增加面部的血液供应,加速面部皮肤的新陈代谢,可以起到给皮肤补充营养的效果。

(11) 坚持“浸脸”

用温水洗面后,每天让脸浸入凉水中一次,约20分钟,用水花喷在脸上更好,早晚均可。凉水的刺激,可使面部皮肤的血管收缩,促使血流量增加,加速皮肤的代谢,从而使皮肤富有活力。

(12) 蜂蜜涂面

蜂蜜是一种保健的佳品,也是一种美容剂。蜂蜜含有大量的果糖、葡萄糖、维生素、微量元素、酶和激素。每天用蜂蜜涂敷面部(将蜂蜜加2~3倍的水稀释后再涂),可以促进面部皮肤的新陈代谢,消除色素沉着,减少皱纹,使面部皮肤光滑细嫩。蜂蜜内服也有美容通便之功。