女子健美必读

黄志杰等 编著

中国中医药出版社

女子健美必读

主编 黄志杰

编者(以姓氏笔画为序)

王清华　王仲操　江　燕
刘　颖　张正贤　陈沛沛
何建北　李　琳　杨玉荷
盛文华　黄志杰

中国中医药出版社

(京)新登字025号

内 容 提 要

该书是一本介绍女子健美的通俗读物。内容有现代女子健美标准，女子气质风度美的表现，人体不同体型及部位的健美诀窍，不同体型、气质、年龄、职业、季节的衣饰化妆技巧，各种影响健美疾病的防治等。该书将指导并结合本人的特点，采取切实可行的健美措施及修饰打扮，使您更具魅力。此书可供广大女性及爱好健美的人士阅读。

女子健美必读

主编　黄志杰

※

中国中医药出版社出版

（北京市东城区新中街11号）

邮编：100027　电话：4652210　电挂：3406

新华书店科技发行所发行　　通县印刷厂印刷

787×1092毫米　32开本　9.75印张　210千字

*

1994年2月第1版　　1994年2月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN 7-80089-261-1/R・262　　定价：6.80元

目　录

一　现代女性健美标准……（1）
（一）健康与健美的关系……（1）
1.现代人的健康标准……（1）
2.健康是人体美的基础……（2）
（二）现代女性健美标准……（4）
1.人体健美的最高标准——"黄金分割"……（4）
2.女性健美身材的合适比例……（5）
3.衡量女性健美的十二项标准……（12）
（三）现代女性健美的表现……（13）
1.体型美……（13）
2.姿态美……（14）
3.动作美……（16）
4.风度美……（16）
二　头发健美……（18）
（一）健美头发的标准……（18）
1.人体头发的生理特征……（18）
2.何为健美发……（19）
（二）影响头发健美的因素……（19）
1.营养因素……（19）
2.心理因素……（19）
3.阳光曝晒……（20）
4.护理不当……（20）
5.妊娠、分娩、疾病……（20）
（三）头发的养护……（20）

1.饮食养护法……（20）
2.洗头护发法……（21）
3.梳理护发法……（23）
4.按摩护发法……（24）
5.护发素的选用……（24）
6.治疗头皮屑……（25）
7.避免伤害头发……（25）
8.如何避免阳光对头发的伤害……（25）
9.烫发不宜过频……（26）
10.慎用染发剂……（27）
11.不同发质及其养护……（28）
12.头发的护理与焗油……（29）
13.更年期护发……（30）
14.冬季护发……（30）
(四)发式与健美……（31）
1.发式的类型与特点……（31）
2.女子发式的选择……（32）
3.不同发质的发式……（32）
4.不同脸型的发式……（33）
5.不同体型的发式……（34）
6.不同年龄的发式……（35）
7.夏季服装与发式……（36）
8.发型的保护……（36）
(五)发病及其防治……（37）
1.青丝为何变白发……（37）
2.白发变黑妙法……（38）
3.女子脱发的原因……（39）
4.脱发种种话防治……（39）
5.脱发的中药治疗……（40）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

6.产后脱发的对策……(41)
7.防止脱发十要诀……(41)
三 五官健美……(43)
(一)五官美的标准……(43)
(二)目健美……(44)
1.何为健美目……(44)
2.眼美始于胎儿……(44)
3.人生各期眼保健……(45)
4.眼睛的保养……(46)
5.美目要诀……(47)
6.如何防治近视和弱视……(48)
7.如何矫正斜视……(49)
8.上睑下垂的防治……(49)
9.下睑下垂的防治……(50)
10.去眼袋妙法……(50)
11.如何消除黑眼圈……(51)
12.戴眼镜的学问……(52)
13.戴隐形眼镜注意事项……(53)
14.做双眼皮手术应谨慎……(53)
15.如何使眼更美丽……(54)
16.如何使眉毛更秀丽……(55)
(三)鼻健美……(57)
1.什么样的鼻子才美……(57)
2.鼻保健法……(57)
3.酒糟鼻的防治……(58)
4.臭鼻症的防治……(59)
(四)耳健美……(59)
1.何为健美耳……(59)
2.耳保健法……(60)

3.挖耳的卫生及方法……（60）
（五）口唇健美……（61）
1.什么样的口唇最美丽……（61）
2.唇的魅力……（62）
3.唇裂的防治……（63）
4.口臭的防治……（63）
（六）牙齿健美……（64）
1.何为健美齿……（64）
2.用什么牙刷好……（64）
3.牙膏的选用……（65）
4.刷牙的学问……（66）
5.牙签牙线洁齿……（66）
6.爱护牙齿自幼始……（67）
7.牙齿健美七法……（68）
8.老年人的牙齿保健……（69）
9.牙齿变色的原因及防治……（69）
10.牙周病的危害及防治……（70）
11.口腔不良习惯与牙齿排列不齐……（71）
12.牙齿畸形的预防与矫正……（72）
（七）颈部健美……（73）
1.健美脖颈的特点……（73）
2.影响脖颈健美的原因……（73）
3.脖颈的健美法……（74）
4.颈部健美操……（75）
5.消除后颈脂肪过多的方法……（76）
6.下巴或颈下垂肉的消除法……（76）
四　皮肤健美……（78）
（一）皮肤健美的标准……（78）
（二）皮肤的功能及类型……（79）

1.人体皮肤的功能 …… (79)
2.人体皮肤的类型 …… (80)
(三)皮肤健美的相关因素 …… (81)
1.皮肤的营养与健美 …… (81)
2.皮肤的清洁与健美 …… (82)
3.皮肤的休息与健美 …… (83)
4.运动与皮肤健美 …… (83)
5.皮肤的按摩与健美 …… (84)
(四)皮肤的保养 …… (86)
1.各种类型皮肤的保养 …… (86)
2.不同季节皮肤的保养 …… (87)
3.孕妇产前皮肤的保养 …… (91)
4.农村妇女如何保持皮肤健美 …… (92)
5.更年期妇女保持皮肤健美的诀窍 …… (93)
6.旅游中皮肤的保养 …… (95)
7.面部皮肤的保养 …… (95)
(五)面部皮肤病的防治 …… (100)
1.粉刺的防治 …… (100)
2.雀斑的防治 …… (102)
3.扁平疣的防治 …… (104)
4.蝴蝶斑的防治 …… (105)
5.老年斑的防治 …… (108)
五 体型健美 …… (111)
(一)体型的分类 …… (111)
1.肥胖型 …… (111)
2.瘦长型 …… (111)
3.运动型 …… (111)
(二)肩、臂、手健美 …… (111)
1.双肩下塌或脊背过宽的矫正 …… (111)

2.各种类型手的保健法 …… (113)
3.手部健美法 …… (114)
(三)乳房健美 …… (115)
1.健美乳房的魅力 …… (115)
2.影响乳房健美的原因 …… (117)
3.乳房的保健 …… (117)
4.如何保持乳房的坚实与轮廓 …… (119)
5.矫正平胸的方法 …… (120)
6.乳房过大的健美法 …… (121)
7.女子胸部健美操 …… (121)
8.中年妇女胸部健美法 …… (124)
9.戴乳罩的学问 …… (124)
10.如何防治"乳罩病" …… (125)
(四)腹部健美 …… (127)
1.女子腹部健美操 …… (127)
2.如何消除将军肚 …… (131)
3.防治悬垂腹的体操 …… (132)
(五)腰背部健美 …… (135)
1.腰部健美秘诀 …… (135)
2.消除腰肥妙法 …… (136)
3.背部健美操 …… (136)
(六)臀、腿、足健美 …… (138)
1.健臀七式 …… (138)
2.美臀饮食 …… (143)
3.怎样使臀部线条美 …… (144)
4.如何使腿型更美 …… (144)
5.足保健法 …… (145)
6.足癣防治 …… (146)
(七)肥胖体型健美法 …… (148)

1.怎样知道自己超重 …… (148)
2.人体肥胖的原因 …… (149)
3.减肥妙法 …… (150)
4.如何保持减肥效果 …… (158)
5.产后如何保持健美体态 …… (159)
(八)瘦人健美术 …… (160)
1.消瘦的标准 …… (160)
2.消瘦的原因 …… (161)
3.如何改变消瘦体型 …… (162)
(九)矮个子增高术 …… (162)
1.现代女性身高标准 …… (162)
2.人体身高的要素 …… (163)
3.长高妙法 …… (165)
(十)不同年龄健美法 …… (168)
1.少女健美十二法 …… (168)
2.少女日常生活健美要诀 …… (169)
3.保持青春魅力的诀窍 …… (171)
4.中年妇女健美操 …… (172)
六 气质风度美 …… (176)
(一)人有哪几种气质类型 …… (176)
1.胆汁质 …… (176)
2.多血质 …… (176)
3.粘液质 …… (176)
4.抑郁质 …… (176)
(二)女性的气质美 …… (176)
(三)女性魅力何在 …… (177)
1.丰富的内心 …… (178)
2.优雅的言谈 …… (178)
3.突出的个性 …… (178)

4.和谐的衣着 …… (179)
5.美丽的容貌 …… (179)
6.高雅的志趣 …… (179)
(四)如何培养魅力 …… (179)
(五)头姿、手势、步态美 …… (180)
1.让您的头姿更健美 …… (180)
2.不可忽视的手势美 …… (181)
3.如何做到步态美 …… (182)
(六)怎样成为风度迷人的女性 …… (184)
(七)姿态妩媚、行动典雅的诀窍 …… (185)
(八)少女应有的言谈举止 …… (186)
1.言谈 …… (186)
2.举止 …… (187)
(九)社交场合的忌讳 …… (188)
(十)您愿做什么样的女性 …… (189)
1.令人讨厌的女性 …… (189)
2.当代女性的丑态 …… (190)
3.易受异性青睐的女性 …… (191)
4.怎样做成功的女性 …… (192)
七 服饰与健美 …… (194)
(一)世界流行的五大打扮风格 …… (194)
1.自然型 …… (194)
2.浪漫型 …… (194)
3.淡雅型 …… (194)
4.传统型 …… (195)
5.追随型 …… (195)
(二)服装艺术美的要素 …… (195)
1.色彩美 …… (195)
2.造型美 …… (196)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

3.立体美 …… (196)
4.和谐美 …… (196)
5.韵律美 …… (196)
6.装饰美 …… (196)
7.神韵美 …… (197)
(三)服装色彩美的讲究 …… (197)
1.服装色彩的一般知识 …… (197)
2.服装色彩的配套艺术 …… (198)
3.服装色彩与季节 …… (199)
4.服装色彩与体型 …… (199)
5.服装色彩与肤色 …… (200)
6.服装色彩与年龄 …… (200)
(四)衣着如何具有高雅风度 …… (200)
1.款式简单、大方 …… (200)
2.面料质量上乘 …… (201)
3.不要赶时髦 …… (201)
4.做工精细穿着合身 …… (201)
5.发式与服装协调 …… (201)
6.切忌浓妆艳抹 …… (201)
(五)四季着装 …… (201)
1.流行色是时装的要素之一 …… (201)
2.夏季时装与形象、风度 …… (202)
3.夏季着衣的卫生 …… (202)
4.冬季着装的讲究 …… (203)
5.姑娘冬季如何穿着打扮 …… (203)
(六)女子着装技巧 …… (204)
1.体型与着装 …… (204)
2.人体曲线美与着装 …… (205)
3.不同身材体型与款式色彩的选择 …… (206)

4.美化体型五要素 …… (209)
5.体胖如何着装 …… (209)
6.矮个女子巧着装 …… (211)
7.女子穿裤有讲究 …… (211)
8.体型不美的人如何着裙装 …… (212)
9.女子旅游时的着装 …… (213)
10.中年妇女的穿着打扮 …… (213)
11.衣着打扮十大禁忌 …… (214)
(七)各种服饰的穿戴与选购 …… (215)
1.潇洒飘逸的风衣 …… (215)
2.新颖别致的马甲装 …… (216)
3.雍容华贵的裘皮服装 …… (216)
4.韵味独特的皮革服装 …… (217)
5.洒脱刚毅的牛仔裤 …… (218)
6.风姿绰约的健美裤 …… (218)
7.五彩缤纷的裙装 …… (219)
8.颇具魅力的泳装 …… (221)
9.如何选配围巾 …… (222)
10.腰带——时装的彩虹 …… (223)
11.穿鞋与健美 …… (224)
12.美化腿部的时装——袜子 …… (225)
(八)怎样除去衣物上的污渍 …… (226)
(九)首饰的佩戴艺术 …… (228)
1.首饰佩戴与身材脸型 …… (228)
2.首饰佩戴与服装 …… (231)
3.首饰佩戴几件为好 …… (231)
4.富有魅力的金首饰 …… (231)
5.珠光宝气话宝石 …… (232)
6.色彩光耀的珍珠项链 …… (233)

7.戒指的含意 …… (234)
8.首饰的保养 …… (235)
(十)服饰与健康 …… (236)
1.紧身衣裤有碍健康 …… (236)
2.裙子与关节炎 …… (237)
3.泳装卫生不容忽视 …… (237)
4.真丝衣服的医疗功能 …… (238)
5.化纤服装与健康 …… (238)
6.高血压病人穿戴有讲究 …… (239)
7.首饰的医疗价值 …… (239)
8.形形色色的首饰病 …… (240)
八 美容化妆与健美 …… (242)
(一)风靡世界的五大美容化妆法 …… (242)
1.甜美型 …… (242)
2.娇艳型 …… (242)
3.优雅型 …… (243)
4.东方型 …… (243)
5.古典型 …… (244)
(二)美容诀窍 …… (245)
1.营养与美容 …… (245)
2.食品与美容 …… (246)
3.吃点健身美容的食品 …… (247)
4.天然食物的美容功效 …… (248)
5.睡眠与美容 …… (250)
6.面膜美容 …… (251)
7.苏式面膜自制法 …… (253)
8.激光与美容及注意事项 …… (255)
9.自我美容五法 …… (256)
10.养成良好的美容习惯 …… (257)

11.五分钟睡前美容操 …… (258)
12.美容四不宜 …… (259)
13.美容十忌 …… (259)
14.中年妇女如何美容 …… (260)
15.老年人美容保健法 …… (262)
(三)化妆技巧 …… (263)
1.化妆品与化妆扫 …… (263)
2.化妆的十大诀窍 …… (265)
3.如何修饰脸型 …… (266)
4.如何涂抹粉底色 …… (267)
5.各种脸型的化妆技巧 …… (270)
6.眉的化妆法 …… (272)
7.眼的化妆法 …… (274)
8.耳的化妆法 …… (277)
9.鼻的化妆法 …… (277)
10.唇的化妆法 …… (278)
11.淡妆速成法 …… (280)
12.早晨快速化妆法 …… (280)
13.十分钟化妆法 …… (281)
14.晚妆的技巧 …… (283)
15.生活妆的化法 …… (284)
16.姑娘如何化妆 …… (285)
17.工作妆的化法 …… (286)
18.新娘妆的化法 …… (287)
19.中年妇女的化妆 …… (288)
20.老年妇女的化妆 …… (288)
21.怎样洒香水 …… (289)
22.如何卸妆 …… (290)
(四)化妆品与健康 …… (290)
1.怎样鉴别化妆品是否含铅 …… (291)

2.怎样识别变质的化妆品 …… (291)
3.如何避免购买劣质化妆品 …… (292)
4.怎样选购优质化妆品 …… (293)
5.化妆品引起疾病的防治 …… (293)

一　现代女性健美标准

（一）健康与健美的关系

1.现代人的健康标准

不论何时何地，人们都期望自己身体健康，甚至期望自己的身体长久健康，或是越健康越好。那么，什么是真正的健康，健康的标准又是什么呢？过去，人们普遍认为健康就是身强力壮，没有疾病。随着社会的进步，尤其是医学科学等方面的发展，经现代医学家、心理学家、社会学家从大量的研究中认识到，当今的医学模式已经不再是单纯的生物医学模式，应由生物、心理、社会及环境等诸多因素共同构成，即通常称之为"生物——心理——社会医学模式"。医学模式的改变引起了健康概念的彻底更新。世界卫生组织于1974年对健康下的定义是："所谓健康，不单纯是身体没有疾病和缺陷，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。"也就是说，健康不单纯是生理健康，还包括健康的心理及良好的社会适应性。纠正了长期人们对健康的片面理解和忽视，给予人们关于健康的科学的全面认识。

关于健康的定义，实质就是关于健康标准的问题。世界卫生组织对健康标准的具体内容综合为十个方面：

（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张、疲劳。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com