

◆ 主编 / 张龙涛

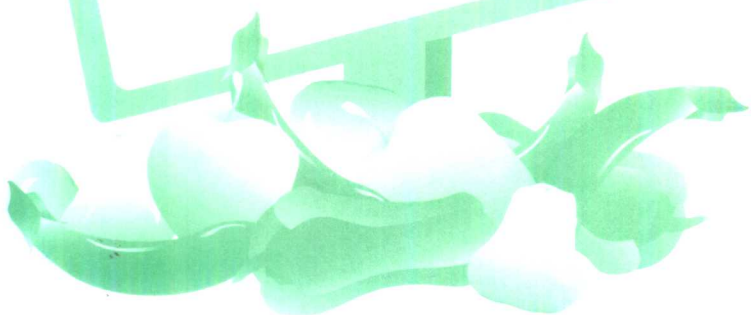
家庭绿色养生

自然健美

山东
人民
出版社

◆ 主编 张龙涛

自然健美



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然健美/张龙涛主编. — 济南: 山东人民出版社,
2001.6

(家庭绿色养生)

ISBN 7-209-02724-6

I. 自... II. 张... III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12246 号

自然健美

主编 张龙涛

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 济南申汇印务有限责任公司印刷

*

850×1092 毫米 32 开本 8.25 印张 2 插页 170 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

ISBN7-209-02724-6

Z·192 定价: 16.00 元

家庭绿色养生



◆
◆
主编 / 张龙涛

家庭绿色养生



封面设计 / 革丽

责任编辑 / 刘永平



家庭绿色养生

序 言

时间的车轮又迈进了一个新的世纪，健美作为人人实现自我的一个重要方面，已愈来愈受到人们的重视并形成了一股健美热潮。

健美，就是在健康基础上的美。因个人生活环境及文化素养等的不同，人们的健美观念也不尽相同。在当前人人讲健美的热潮中，健美的方式也缤纷多样，然而，草木叶落归根，顺其自然者为美。自然健美为健美之本。《自然健美》一书正是在纵观当前健美潮流的基础上，为引导健康的健美之旅编辑的。本书系统介绍了有关自然健美的新观念及各种基本方式方法，如身体各个部位的运动、自然养护等。

翻阅《自然健美》，会指导引领你调动起自信心、意志和毅力，保持乐观的情绪，调动内在的机体力量，进而达到身体健康、精力充沛及身体外形的协调匀称，帮你拥有健康和美观。

本书由张龙涛主编，参与编写的人员有：李广生、刘昆、许丽明、杨兴华、曾远、刘心慧、孙志传。

编 者

目 录

美容护肤须知

皮肤是什么样的组织.....	1
皮肤有哪些生理功能.....	2
延缓肌肤衰老十法.....	4
有哪些不良嗜好催人老.....	6
五感美容法.....	7
冥想美容会使您变得漂亮吗.....	8
生理时钟与皮肤美容.....	9
晚间为何要让皮肤透口气.....	11
花的健康妙用.....	12
美丽的肌肤是什么样子.....	14
姣好的皮肤从何而来.....	14
女性皮肤有何特点.....	15
女性为何左半脸更美丽.....	16
皮肤的性质会改变吗.....	18
化妆品为什么能护肤.....	18
是不是每天搽几次护肤霜就能保护皮肤.....	19
如何根据不同部位保护皮肤.....	19
选择生活用品与皮肤保护有什么关系.....	21
肌肤保养三要素是什么.....	22
如何确定适合自己的美容法.....	23

如何测试皮肤含水量·····	23
为什么不能让面部皮肤缺水·····	24
健美为何要注意心理卫生·····	26
便秘会影响容颜吗·····	27
养血通便与护肤·····	28
简便的驻颜秘方·····	30
人在旅途如何美容·····	31

美容护肤常识

皮肤类型·····	33
快速判断你的皮肤类型·····	34
皮肤的分类标准·····	35
中性皮肤的保养·····	35
干性皮肤的保养·····	36
油性皮肤的保养·····	37
过敏性皮肤的保养·····	37
日光与美容·····	38
睡眠与护肤美容·····	39
洗脸浴面与美容·····	40
饮食与美容·····	41
水为廉价美容剂·····	42
七情与美容·····	43
养神与美容·····	44
精、津液与美容·····	46
中药与美容·····	47
蔬菜瓜果护肤法·····	49
自调皮肤护理剂·····	51

春季美容护肤法	53
夏季美容护肤法	54
秋季美容法	55
冬季美容法	57
办公室女性美容法	58
职业女性的“星期天美容”法	59
露天劳动者美容法	60
男士美容法	61
中年人美容法	64
老年人美容法	66
新娘婚前护肤法	68
儿童护肤保健法	70

容 颜 美

多喝水，容颜美	72
水美容护肤法	73
清洗法 喷水法 摩擦法	
经络美容法	75
浴身养颜法	75
桑拿浴 药浴 凉开水浴 温泉水浴 芦荟沐浴	
蒸气美容法	81
健肤美颜法	82
天然食物美容	83
柠檬美容法 香蕉美容法 黄瓜美容法 南瓜美容法	
苦瓜美容法 胡萝卜美容法 牛奶美容法 鸡蛋美容法	
蜂蜜美容法 茶叶美容法 食醋美容法 人参美容法	

面膜美颜法.....91

鲜桃面膜 橄榄油面膜 蛋奶美肤面膜 甘油蜂蜜面膜 酸奶面膜 土豆蛋黄面膜 奶渣面膜 银耳面膜 黄瓜面膜 黄瓜美容奶

干性皮肤面膜美颜法.....94

柔肤面膜 滑石杏仁面膜 酵母面膜 玫瑰面膜 苹果面膜 胡萝卜面膜

油性皮肤面膜美颜法.....95

葡萄蜂蜜面膜 杏仁菜渣面膜 燕麦面膜 奶油面膜 燕麦酸奶面膜 雪梨面膜

敏感性皮肤面膜美颜法.....96

菊花面膜 金缕梅面膜 黄瓜橄榄油面膜 柚子面膜

去皱面膜美颜法.....97

黄瓜汁 黄瓜奶油面膜 润肤面膜 嫩肤去皱面膜 蜂蜡面膜 蛋蜜膜 白雪膜

鸡蛋粉治面部皱纹.....98

防皱二方.....99

面部常见病防治.....99

颜面皮肤黑 雀斑 粉刺 黄褐斑 白癜风 疣 痣

五官美

眼睛美..... 112

美眼效方——一点凝视法 眼睛保护六法 能预防眼花的眼球运动 眼保健功 眯眼保健操 消除眼睛疲劳保健操 给眼睛增加营养 看电视要注意保

护视力 异物入眼处理法 明目驻颜二法	
鼻子美.....	118
鼻的“三大敌人” 鼻子的保健 看鼻毛,知衰老	
耳朵美.....	120
耳朵的保健 清洁耳朵 耳饰的魅力	
□唇美.....	123
口腔保健 7 要领 口臭的预防 防止嘴唇干裂	
牙齿美.....	125
如何保护好牙齿 洁齿妙法 刷牙最佳时间 牙周病的五字保健法 叩齿护齿保健法 防龋之道	

头 发 美

头发种类.....	130
养成梳头好习惯.....	131
护发和美发.....	132
护发 5 忌.....	133
游泳怎样护发.....	133
美发乌发的饮食.....	134
美发护发外用方.....	135
使头发油光用陈皮.....	136
使头发柔软用甘草.....	136
去头屑的好方法.....	136
如何防治头屑过多.....	137
食盐洗头治脱发.....	137
头发干枯脱落的家庭疗法.....	138

肢体健美

胸部健美..... 139

胸大肌健美发达练习法 胸部减肥练习法 矫正
“鸡胸”的练习方法 徒手式胸部健美操 持哑铃式
胸部健美操

臂部健美..... 144

前臂肌健美发达练习法 手臂减肥练习法 徒手式
手臂健美操 持哑铃式手臂健美操

背部健美..... 148

背肌健美发达练习法 背部减肥练习法 矫正“驼
背”练习法

腹部健美..... 150

腹肌健美发达练习法 腹部减肥练习法 徒手式腹
部健美操 持哑铃式腹部健美操

腰部健美..... 155

腰肌健美发达练习法 徒手式腰部健美操 持哑铃
式腰部健美操

臀部健美..... 157

臀大肌健美发达练习法 臀部减肥练习法 臀部
“曲线美”练习法 徒手式臀部健美操 持哑铃式臀
部健美操

腿部健美..... 162

股四头肌健美发达练习法 小腿肌健美发达练习法
大腿减肥练习法 小腿减肥练习法 矫正“O型
腿”、“X腿”练习法 徒手式腿部健美操 持哑铃
式腿部健美操

踏板健美操	169
椅子健美操	170
板凳健美操	171
床上健美操	172
夫妻健美操	173
母子健美操	174
少儿健美操	175
老年健美操	176
男子健美操	178
整理放松健美操	179
坐姿健美操	181
站姿健美操	182
走姿健美操	183
跑姿健美操	184
卧姿健美操	185

女性健美

女性的自然美	186
做个美丽的女人	190
如何展露你的女性美	191
服装色彩效应	194
背影是无声的语言	195
乳房健美	196

女性魅力的展现 健美乳房的标准 佩戴胸罩意义
大 选择合适的胸罩 丰满乳房的运动 自我按摩
健乳法 乳房沐浴按摩法 乳头内陷可按摩 丰乳
隆胸的饮食

胸部健美	207
背部健美	211
腰部健美	215
臀部健美	219
腿部健美	223
臂部健美	228
手部健美	231
颈部健美	233
耳朵健美	235
美眉画眉的艺术	236
单眼皮与双眼皮	237
唇部的美化	239
皮肤健美与保护法	240
头发的健美与保护法	243
女子全身健美操	246
使女性保持良好身段的健美操	247
女性步态健美法	248
家庭主妇健美操	249
孕产妇保健操	250
产后健美操	251

美/容/护/肤/须/知

皮肤是什么样的组织

美容化妆主要是完善和修饰皮肤的外观，因此要想自己美丽漂亮，先了解皮肤的生理结构是非常重要的。皮肤是包裹在整个身体表面的一层被膜状组织，它好像是一件严实的天然“衣服”，把身体遮盖得天衣无缝。尽管皮肤很薄，表皮和真皮加起来也只不过0.5~4.0毫米，最薄的皮肤只相当于丝绸厚，而最厚处也不超过毛衣的厚度，然而，皮肤却是人体最大的器官，它占体重的5~15%，成人皮肤总面积有1.5~2.0平方米。皮肤位于体表，是人体抵抗外部侵袭的第一道防线。它与外部环境及内部器官有着千丝万缕的联系，加之，它又是个多功能器官，这就充分表明皮肤对人的身体是十分重要的。

皮肤表面有许多粗细、长短、深浅和走向都不一致的沟纹，这叫皮纹。皮纹深浅随部位而不一，手掌、脚跖、面部、肢体关节伸侧和阴囊部的皮纹最显著。手纹是特殊的皮纹，它千变万化，人各不同，在人身鉴定上有独特作用。皱纹见于额、面及眼周等部，可粗可细，一般认为是皮肤老化的表现。皮纹的形成与皮肤深



处的纤维组织排列有关。皮纹之间有形状及大小不一的小片状隆起称为皮丘。皮纹和皮丘既可增加皮肤的表面积，又能缓解外界种种作用力对皮肤的伤害。这些都是皮肤防卫功能的一种表现。

皮肤的厚薄、粗细及松紧都因人而异。一般来说较厚的皮肤比较粗、紧，弹性也差些；较薄皮肤则比较细、松，弹性也大些。躯干及四肢伸侧皮肤厚于屈侧，掌跖皮肤最厚，眼睑、外阴、耳朵及乳房等处的皮肤最薄。皮肤厚的地方，通常都是负重、持重、易与外界接触及摩擦之处，皮肤厚些才能尽到保护职责。较薄的皮肤或是为使里面的器官活动灵便，如眼睑薄有利于睁眼、闭眼和眼球转动方便；或是适应该部位特需的敏感度，如外阴部和乳房部。

皮肤有哪些生理功能

皮肤的生理功能有以下几方面：

(1)保护作用。皮肤象一张不透水的韧膜，富有弹性和活力，完整地覆盖在身体的表面，起着良好的屏障作用。除了抵御外界的化学、物理刺激以外，它的表面覆盖着一层特别的分泌物——皮脂。皮脂能很好地保护皮肤，防止水分蒸发、保温，从而使皮肤保持润泽。皮脂膜一般为酸性，它可以阻止外部细菌侵入人体。皮下脂肪可以起到软垫作用，脂肪酸具有杀菌作用。皮肤中的色素具有防止紫外线深入皮肤的作用。

皮肤既然是人体的“第一道防线”，就势必遭到外界诸多因素的侵害和袭扰。这些因素形形色色，不可胜数，总的来说，可将它们归纳成三大类，即物理性、化