

新女性 魅力风采

谢晓雪 编



不手术 不化妆
再现迷人风采

让脸庞丰润迷人的指压法

让肌肤更滑嫩的指压法

让胸部丰满结实的锻炼法

让脂肪燃烧的运动方法

人民中国出版社

新女性 魅力风采

● 谢晓雪 编著

图书在版编目(CIP)数据

新女性魅力风采/谢晓雪编. —北京:人民中国出版社
.1998.5
ISBN7-80065-634-9

I. 新… II. 谢… III. ①妇女…美容…通俗读物②妇女…
健美…通俗读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 12203 号

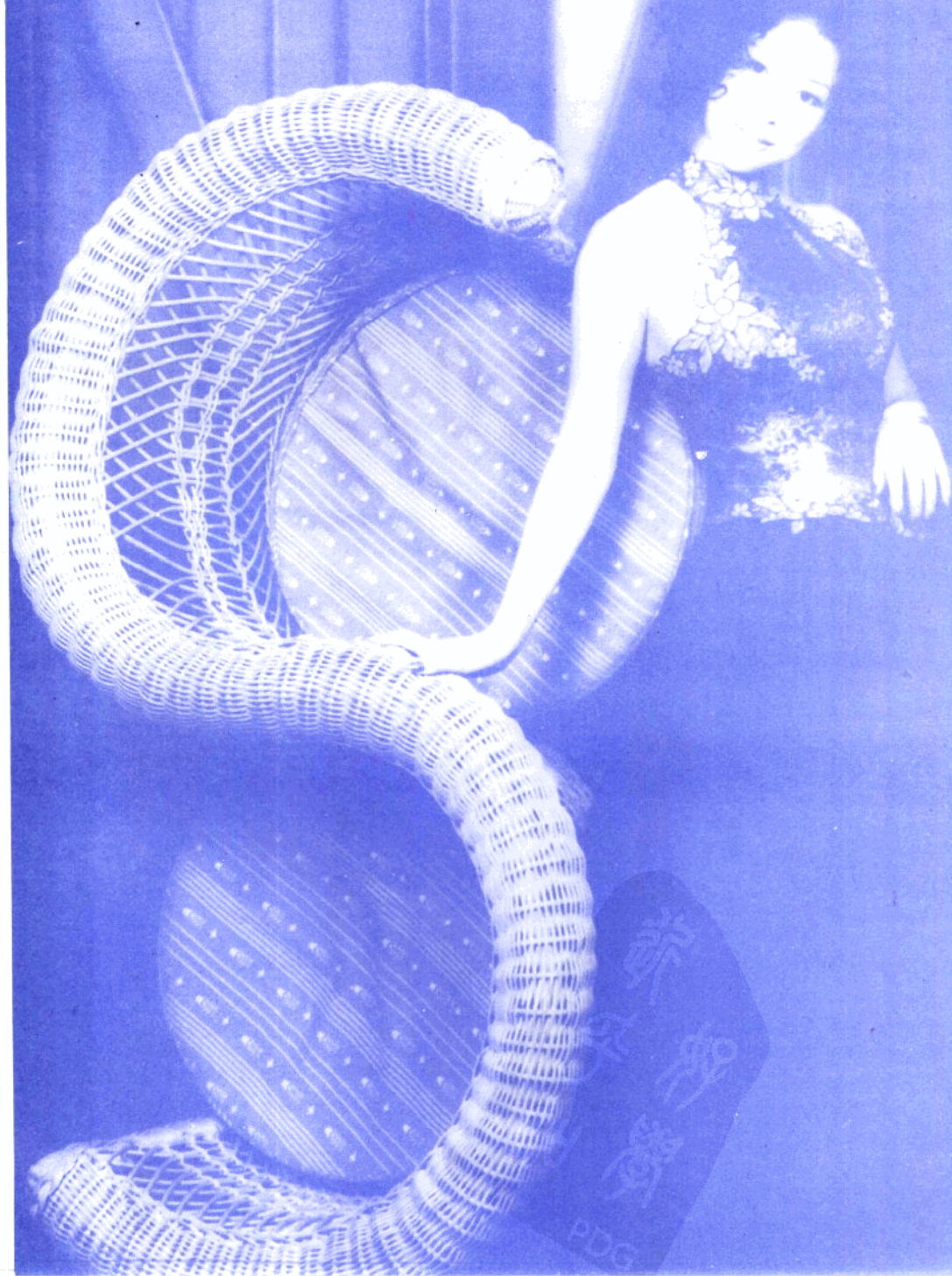
新女性魅力风采

谢晓雪 编著

人民中国出版社出版
(北京车公庄大街3号)
成都双流县印刷一厂印刷
开本:787×1092毫米 1/16 15.5印张 300千字
1998年5月第1版 1998年6月第1次印刷
印数1-3000
ISBN7-80065-634-9/G·220
装(平) 定价:21.80元

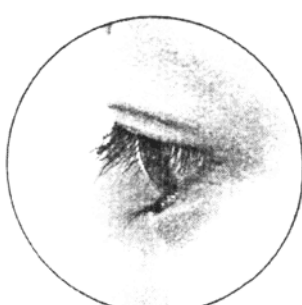
1938.00

人民中国出版社





目 录



全身美容新潮

认识你的肌肤

1. 肌肤分析 3
2. 皮肤的大敌 5
3. 皮肤性质的测试 5

脸部肌肤的保养

1. 洗脸 6
2. 保养 8
3. 按摩 9
4. 敷面 10
5. 面部美容 13

特殊肌肤的保养

1. 各种性质的肌肤保养 16
2. 面疱的肌肤保养 18
3. 黑色素皮肤的保养 21
4. 日晒肌肤的保养 22

眼、耳、鼻、口的保养

1. 眼部的保养 24

2. 耳朵的保养 27
3. 鼻子的保养 29
4. 口的保养 30

手、足、颈的保养

1. 手部的保养 31
2. 脚部的保养 35
3. 颈部的保养 37

身体肌肤的保养

1. 沐浴 40
2. 体毛的护理 45

最新健康美容

让脸庞天生丽质

1. 让五官更立体的指压法 49
2. 让肌肤更滑嫩的指压法 50
3. 扫除粉刺的指压法 50
4. 消除雀斑、预防皱纹的指压法 50
5. 除去多余脂肪的指压法 51
6. 消除浮肿和憔悴的指压法 51



- 7. 让脸庞丰润迷人的指压法 51
- 8. 能调节内分泌的指压法 51
- 9. 让脸色红润照人的指压法 52
- 10. 增强皮肤抵抗力的指压法 52

让秀发闪闪动人

- 1. 让秀发更茂密的指压法 53
- 2. 避免长白头发的指压法 54

让胸部丰满结实

- 1. 让双峰高挺浑圆的指压法 55
- 2. 有丰胸效果的“果汁罐体操” 56

让腰部展现曲线的美

- 1. 重塑结实小蛮腰的指压法 57
- 2. 消除腰部赘肉的“美腰体操” 58

让腿部匀称修长

- 1. 创造大腿曲线美的指压法 59
- 2. 结实腿部肌肉的“大腿健美” 60
- 3. 让小腿更加柔美的指压法 60
- 4. 让你的美腿梦想成真的指压法 61

- 5. 美化足踝线条的指压法 61
- 6. 能紧缩足踝肌肉的“足踝健美操” 62
- 7. 能消除脚酸的指压法 62
- 8. 治疗腿部抽筋的指压法 63

让身材玲珑有致

- 1. 能避免小腹凸出的指压法 64
- 2. 能消除腹部赘肉的“下腹部体操” 65
- 3. 让臀部高翘有弹性的指压法 65
- 4. 能调整身材曲线的“翘臀体操” 65
- 5. 美化背部曲线的指压法 66
- 6. 让胸美到脚的“美背体操” 67
- 7. 让你轻松减肥成功的指压法 67
- 8. 让身材丰腴圆润的指压法 68

让精神愉快舒畅

- 1. 能集中注意力的指压法 69
- 2. 帮你赶走瞌睡虫的指压法 70
- 3. 向焦躁不安说再见的指压法 70
- 4. 能减轻感冒症状的指压法 71



5. 让鼻子不再塞车的指压法 71
6. 不再为耳鸣所苦的指压法 71
7. 能消除宿醉的指压法 72
8. 可免晕车之苦的指压法 72

让身体活力充沛

1. 帮你克服失眠症的指压法 73
2. 促进肝脏功能的指压法 74
3. 能消除倦怠感的指压法 74
4. 让你行动更灵活自在的指压法 75
5. 抚平胸部悸动的指压法 75

让疼痛自动消除

1. 促进循环、消除头痛的指压法 76
2. 减轻慢性头痛不适的指压法 77
3. 将偏头痛驱逐出境的指压法 77
4. 赶走要人命的牙痛的指压法 77
5. 消除肩膀僵硬、脖子酸痛的指压法
..... 78
6. 有效解放肩部压力的指压法 78
7. 让你无痛一身轻的指压法 79
8. 治疗腰痛毛病的指压法 80

9. “常压法”柔软僵硬的腰部肌肉 80
10. 能减轻急性和慢性胃痛的指压法 81
11. 能缓和紧张性胃痛的指压法 81
12. 摆脱胃部剧痛折磨的指压法 82
13. 让生理期不再痛得发昏的指压法 82

预防现代文明病

1. 能消除发冷症的指压法 83
2. 避免少年得“痔”的指压法 84
3. 让胃不再下垂荡秋千的指压法 84
4. 事半功倍治疗糖尿病的指压法 85
5. 扫除讨人厌的便秘的指压法 85
6. 让下痢不再找你麻烦的指压法 86
7. 摆脱气喘不休的纠缠的指压法 86
8. 预防低血压急速下降的指压法 87
9. 避免血压步步高升的指压法 87
10. 有助尿道结石排出的指压法 88
11. 消除尿道炎炎的指压法 88
12. 避免尿床的尴尬的指压法 89
13. 有助于抑制疼痛、排出胆结石的指压
法 89



对抗老化 延年益寿

1. 助你轻松跨越更年期障碍的指压法 90
2. 能预防老年痴呆症的指压法 91

局部健美新法

创造理想的身材

1. “燃烧”脂肪的运动方法 95
2. 减轻体重必须靠有氧运动 96
3. 以修饰局部身材为目标 96
4. 饮食与改善曲线的关系 97
5. 怎样才称得上拥有一双美腿 98
6. 发挥你身材的特点 99
7. 荷尔蒙和减肥的关系 100

减肥实战篇

1. 吸引男孩目光的部位检测 101
2. 脸、颈、肩、手臂、手腕的运动 101
3. 胸部、背部、腰部、腹部的运动 102
4. 臀部、大腿的运动 103

5. 膝盖、小腿肚、足踝的运动 104
6. 日常生活保持优雅的仪态 105
7. 享受运动乐趣 105
8. 64项瘦身运动新法 106

轻轻松松减出美

1. 日常活动即可运动瘦身 145
2. 消除肥胖之源——压力 146
3. 试一试冥想 146
4. 利用洗澡时间减肥 146
5. 以磨砂膏美化手足 147
6. 以正确的方法脱毛 147
7. 日晒的皮肤护理与保养 147
8. 利用香气协助身心松弛 148

改善体型的新运动

1. 改善水桶腰的运动 149
2. 改善衣架肩的运动 150
3. 改善腿短的运动 151
4. 改善大饼脸的運動 151
5. 改善小个子的运动 152
6. 改善驼背的运动 153



- 7. 改善翘臀的运动 154
- 8. 脚部问题警讯 155
- 9. 脚部问题警讯——O型与X型腿 155
- 10. 脚部问题警讯——身体歪斜 156
- 11. 脚部问题警讯——肌肉、关节疼痛
..... 157
- 12. 脚部问题警讯——扭伤 157
- 13. 脚部问题警讯——姿势 157
- 14. 脚部问题警讯——浮肿 158

不可忽略的换装技巧

- 1. 牛仔裤是休闲服的主角 159
- 2. 韵律裤穿出个性美 160
- 3. 迷你裙最适合你 160
- 4. 自信穿上夏装 160
- 5. 为制服整装 161

吃出健康、吃出美

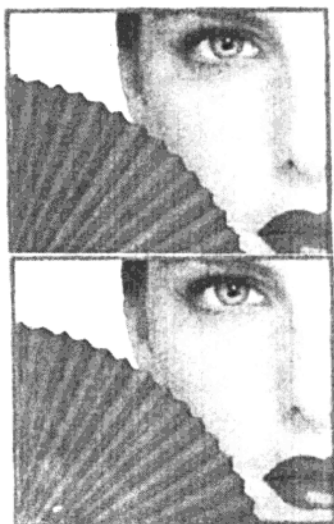
- 1. 每天均衡地摄取营养 162
- 2. 不了解卡路里，减肥难以成功 163

- 3. 注意进食的方式 164
- 4. 减肥食品果真有效 164
- 5. 什么是高纤食品 164
- 6. 享受茶香四溢的芬芳 165
- 7. 轻而易举的减肥点子 165
- 8. 吃不胖的宵夜食谱 166
- 9. 道听途说的减肥法需细细斟酌 166

最新魅力美容

发挥魅力的20个秘诀

- 1. 不追潮流，独树一帜 169
- 2. 把握住“谄媚”的原则 170
- 3. 书信可以使别人更了解你 170
- 4. 该燃烧热情就尽情燃烧 170
- 5. 要表现出“穿着”的真正目的 170
- 6. 自然之中表现出协调 171
- 7. 简洁的打扮耐人寻味 171
- 8. 别在服装上花去太多的薪水 171
- 9. 不要说“反正我不能……” 172
- 10. 适当使用“感叹词” 172
- 11. 说话时应考虑对方的立场 172



12. 说话要清晰流畅, 不要太快 173
13. 多结交好的朋友 173
14. 经常变换新的生活方式 173
15. 展露你的微笑 174
16. 不要盲从, 自己要有主见 174
17. 站在镜子前面想象他的视线 174
18. 表现你十足的“女人味” 175
19. 制造你的神秘感 175
20. 别太容易让他追到手 175

美丽的笑脸弥补了缺点

1. 与众不同的表情 176
2. 知道自己的笑容特征 177
3. 不要故意遮掩笑容 177

训练你的女性魅力

1. 松懈是美丽的大敌 179
2. 随时注意自己的仪表 179
3. 留给别人良好的印象 180
4. 坦率地表现自己 181

发挥声音的魅力

1. 不可忽略你的声音 182

2. 让声音有魅力的方法 183

洗澡是最佳的美容时刻

1. 清洁是美肌的基础 184
2. 美化皮肤的人浴法 185

柠檬美容十法

1. 柠檬美白皮肤 186
2. 柠檬消除皱纹与雀斑 186
3. 柠檬敷面柔软肌肤 187
4. 番茄柠檬汁美白且解酒 187
5. 自制柠檬化妆水 188
6. 柠檬洁白牙齿 188
7. 柠檬浴雪白肌肤 188
8. 柠檬美化手脚 188
9. 柠檬软化膝盖与手肘 189
10. 柠檬美化头发 189

正确的美腿方法

1. 脚趾的美化 190
2. 双脚的美化 191
3. 脚踝的美化 191
4. 小腿的美化 191



5. 大腿的美化 192

热天的皮肤美容三要点

1. 每天勤于洗脸 193
2. 每天做两三次按摩 194
3. 每星期敷面一次 194

冬季的橄榄油护肤法

1. 治疗粗糙的皮肤和嘴唇 195
2. 橄榄油浴使皮肤光泽艳丽 196
3. 橄榄油使用法 196

淡妆的十个步骤

浓妆的十个步骤

年轻十岁的化妆法

1. 强调面部的化妆 199
2. 脸颊的化妆 200
3. 下颚线的勾勒 200
4. 强调眼部的化妆 200
5. 使鼻子纤瘦的方法 200
6. 减少皱纹的方法 200

强调个性美的化妆法

1. 眉形决定脸部给人的印象 201
2. 强调颧骨倍增魅力 202
3. 服饰颜色应与化妆配合 202

风行全球的十种减肥法

1. 石蜡敷身减肥法 204
2. 低周波减肥法 205
3. 沐浴减肥法 205
4. 盐液绷带减肥法 205
5. 泥土减肥法 206
6. 抓捏减肥法 206
7. 整体美容（矫正骨骼减肥法） 207
8. 搓盐减肥法 207
9. 日光减肥法 207
10. 指压减肥法 208

节食减肥的成功诀窍

1. 各种贪嘴借口 209
2. 了解你的生理时钟 210
3. 不要站着吃东西 210



4. 不吃过量的七个办法 210
5. 要有充足的睡眠 211
6. 放慢吃东西的速度 211
7. 要经常运动 211
8. 坚定信心度过节食高原期 212

瘦女孩变丰满的方法

1. 瘦女孩体重不足的原因 213
2. 增加体重的七种饮食法 214
3. 增加体重的四种运动 215

利用幻想的心理减肥法

1. 睡觉前的两个苗条方法 216
2. 使你苗条的两种饮食习惯 217
3. 使你苗条的四种幻想旅行 218

消除全身赘肉的最新方法

1. 消除赘肉的物理疗法 220
2. 消除赘肉的食物 221
3. 消除赘肉的运动 222

减肥新法：五个令人吃惊的发现

1. 咀嚼和紧张感 223

2. 味觉刺激 224
3. 对食物反应特别灵敏 224
4. 糖类问题 224
5. 运动，多一点，还是少一点？ 225

衣着的颜色比身材更重要

1. 找出适合你的颜色 226
2. 决定自己的色调是打扮的准则 227
3. 红色是具有强烈刺激的颜色 228
4. 黄色是幼稚单纯的颜色 228
5. 紫色是最高贵的颜色 229
6. 粉红色是属于少女的颜色 229
7. 蓝色是淡雅、平庸的颜色 229
8. 褐色给人老实、沉稳的感觉 230
9. 黑色是隐藏缺点的颜色 230

全身美容新潮

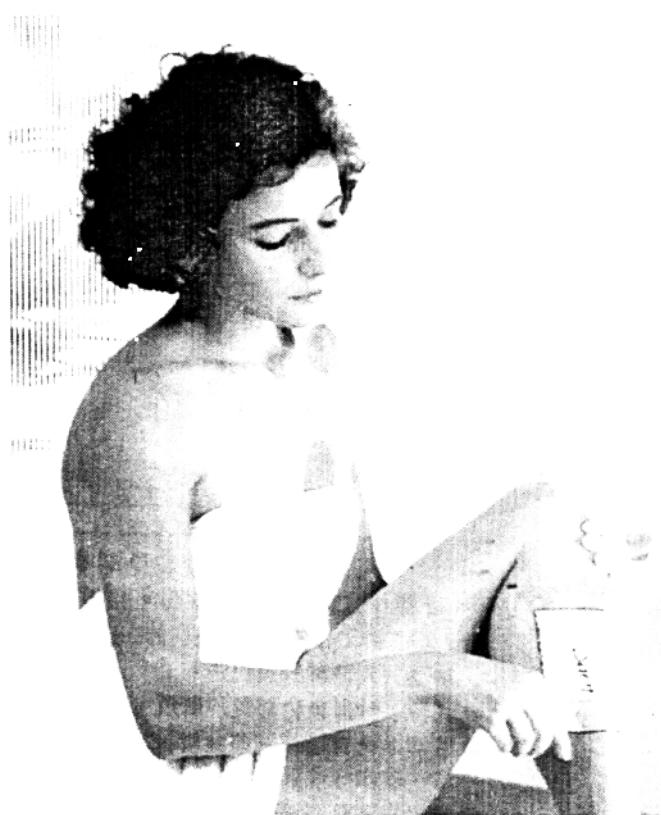
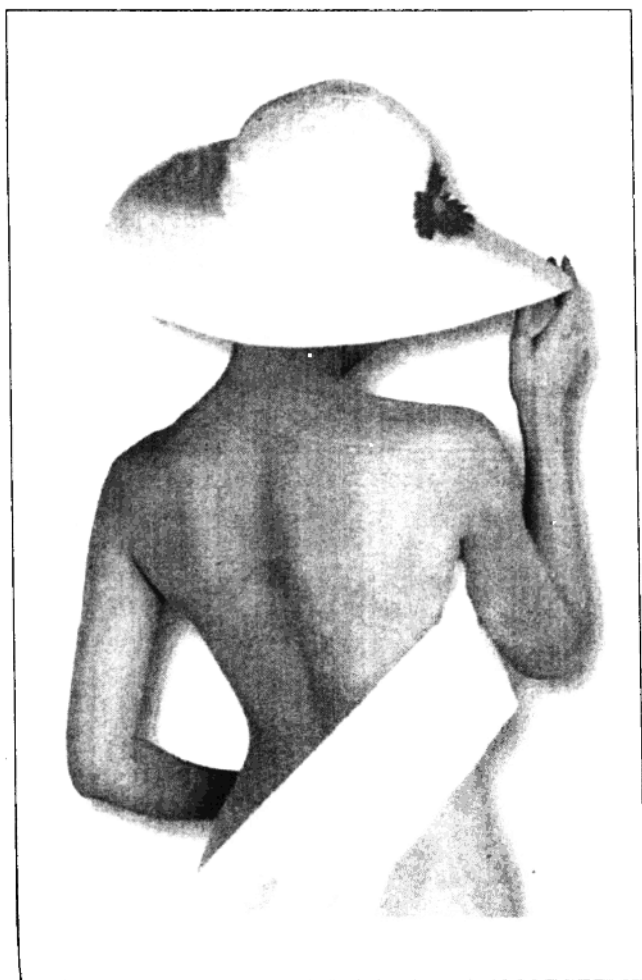




图 78



6. 让胸美到脚的 “美背体操”



要想让胸部挺立是很难达到的,但是,要想去除乳房下方的赘肉,让胸线看起来漂亮圆滑,却是可以做到的。

方法很简单,就是做让背部挺直的“美背体操”,这个运动还能去除胃部下方以及腰部和大腿的脂肪,甚至它还可以治疗O型腿,让你从胸美到脚(图78)。

①首先采取坐禅姿势,使一脚伸直。

②上半身朝与伸直那只脚的反方向来扭转。

③上半身展胸先往前倾,然后往后仰。

7. 让你轻松减肥 成功的指压法



两手哪只手的穴道比较痛,指压时就先进行比较痛的那一边。

4. 能减轻感冒症状的指压法

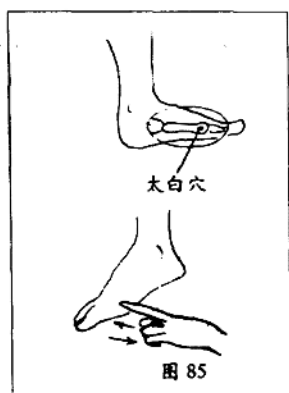


图 85

相信每个人都有过感冒的经验,患感冒时不仅整个人昏昏沉沉的,还会出现各种不舒服的症状。年轻人患感冒一吃药马上就会痊愈,但上了年纪的人却因抵抗力较弱,所以即使吃药打针,也需耗费相当的时日才能完全痊愈。这时不妨刺激“太白穴”和“太渊穴”,以达事半功倍之效。

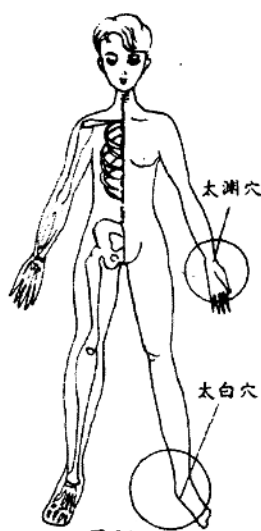


图 86

“太白穴”位于脚拇指跟处侧面大骨头的下方,属于脾经。而“太渊穴”则位于手腕手掌面的拇指延长线上的凸出骨头处,属于肺经。指压这两个穴道,对感冒都具有疗效,特别是“太渊穴”,它还具有减轻喉咙疼痛及咳嗽的功效(图 85、86)。

在指压时,先用力指压左右两脚的“太白穴”,看哪一边比较痛;如果右太白穴比较痛的话,就请指压左太白穴和左太渊穴;同理,若左太白穴比较痛的话,就请指压右太白穴和右太渊穴。“太白穴”要沿着骨头前后滑动指压;而“太渊穴”则是上下滑动指压,两个穴道都请指压 3~5 次,才能有效地减轻感冒症状。

5. 让鼻子不再塞车的指压法



图 87

当你因感冒、鼻窦炎或花粉过敏症而鼻子不通时,可指压“鼻痛点穴”,如此便能有效改善鼻塞的毛病。

“鼻痛点穴”位于鼻翼的上方,按压时你会接触到鼻骨,而“鼻痛点穴”便是按压时你觉得最痛的那一点。

指压“鼻痛点穴”的方法是,当你左边鼻塞时要指压右边,而当你右边鼻塞时则要指压左边。如果两边鼻子都塞住时,则先指压左边穴道再指压右边穴道。



指压时要使用和穴道同一边的手,并以食指用力按压“鼻痛点穴”1 秒钟,如此反复进行 3 分钟,即可消除鼻塞的毛病,顺畅地呼吸到新鲜的空气。

6. 不再为耳鸣所苦的指压法

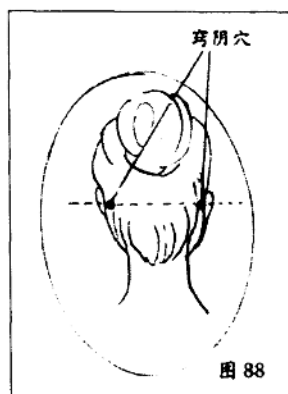


图 88

耳鸣的症状有很多种,有时耳朵会持续发出“叽——”的声音,或是发出“沙——沙——”像下雨一样的声音。耳鸣大多是因为内耳道和外耳道气压差异所导致

7. 能消除宿醉的指压法

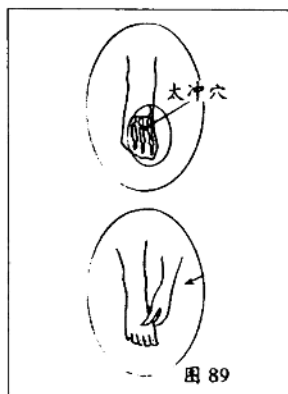


图 89

交际应酬时难免会喝酒助兴，你是否有过喝醉酒的经验——隔天早上起来便出现想吐、头痛、晕眩、食欲不振、胸口郁闷等宿醉症状，让你难过不已？这是因为肝脏无法负荷、分解这么多酒精所致，这个时候，请指压主事肝脏的肝经六穴——“太冲穴”，即能消除宿醉。

“太冲穴”的位置在脚背的拇指和食指根处(图 89)。此外“太敦穴”和“期门穴”对于消除宿醉也具有疗效。“太敦穴”和“期门穴”又位于哪里呢？“太敦穴”位于脚拇指指甲根往上 0.1 厘米处，而“期门穴”则位于乳晕往下与肋骨的交叉点上。

在指压“太冲穴”时，要用另一侧手的拇指放在“太冲穴”上，其余的四只手指则在脚底内侧滑动，要诀是往足踝方向斜斜按压。一次按压 3~5 秒，如此持续 3~5 分钟，两只脚都要指压。

而“太敦穴”则是夹起脚拇趾按压指甲两侧；至于“期门穴”则是利用小指来指压，按压此穴不仅能消除宿醉，还能调整肝功能。

8. 可免晕车之苦的指压法

晕车真可说是最扫兴的一件

事，常常令我们乘兴而去败兴而归，而且也会影响他人的旅游兴致，造成他人的负担。

究竟是什么原因造成晕车呢？那是因为主事人体平衡感觉的三半规管麻痹所致。这时你会出现头痛、想吐、恶心等症状，而指压位于肾经的“筑宾穴”，则能有效地治愈晕车的毛病，不过，并不是今天指压明天就有效，你必须在出发日的前一个礼拜就要开始进行指压。

“筑宾穴”位于脚部内侧，内踝子骨往上约七个手指宽处(约 10~12cm)。容易晕车的人指压此处时会有剧痛感，但持续指压则能缓和这种疼痛，而变得不容易晕车了。

指压时要将另一侧的拇指置于穴道上，其余四只手指则往反方向滑动，一次 3~5 秒，持续 3~5 分钟，早晚各一次。一段时间后，你就能免除晕车之苦，而能够快快乐乐地出门，开开心心地回家了。



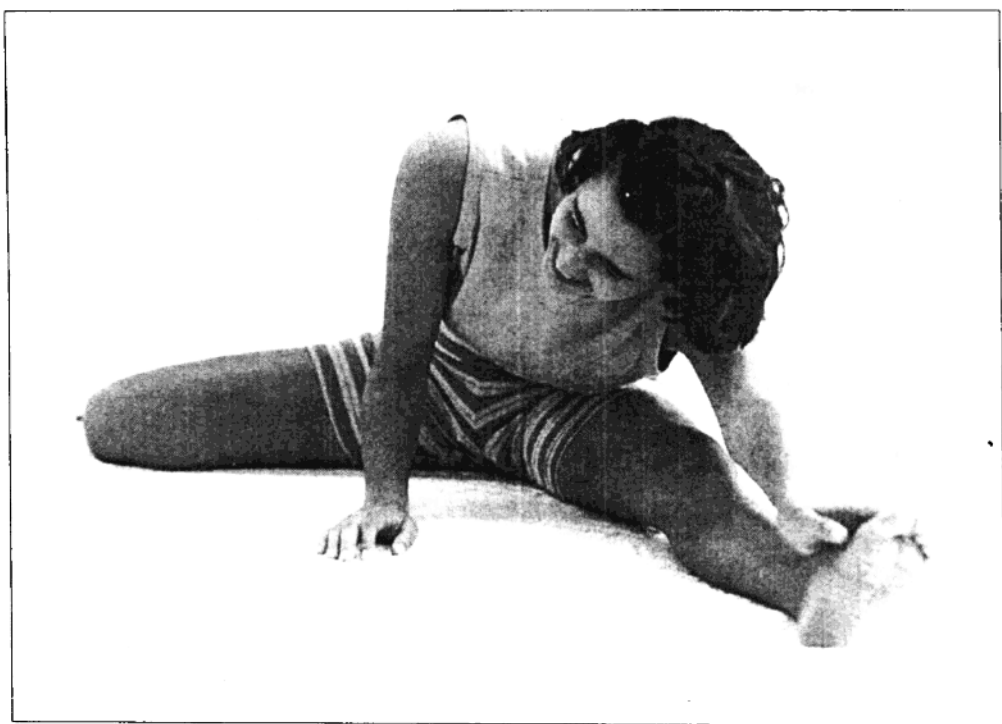
的，如果你长期为耳鸣所苦，特别是患有突发性重听症状时，指压“窍阴穴”是最适合的治疗方法，但切记要持续地指压。

“窍阴穴”位于耳后两指宽、耳朵位置正中央的发际处，即耳后凸起骨头的稍后处，按压时会非常地痛(图 88)。

指压时，要指压与耳鸣相反的那一边。首先将拇指放在“窍阴穴”上，稍稍用力按压 3 秒钟后，休息 3 秒钟，如此重复 3 分钟。

提醒你，即使没发生耳鸣时也要持续指压，才能根治。





让身体活力充沛

失眠实在是让人痛苦的一件事，如果你有这种困扰，赶紧刺激一下“安眠点穴”吧！保证你好梦到天明。

你是否每天都有忙不完的事呢？可是，偏偏体力却后继无力，那种沉重的感觉，就像老牛拖车般地令人感到疲倦不已。

而除了繁忙，压力、紧张更会让人吃不下饭、睡不好觉，身体在没有得到充分休息与补给的情况下，当然会经常跟你抗议、示威，甚至罢工了。

想要让身体时时精力充沛，最简单、省钱又无副作用的秘密便是指压，这里将要告诉你，指压那些穴道能帮你消除疲劳，让你浑身上下蓄满能量。

1. 帮你克服失眠症的指压法



动物们都没有睡不着觉的烦恼，但人类因失眠而痛不欲生的人却越来越多。如果你试过各种

方法都无法自然入睡时，就表示你可能是因自律神经系统不整所引起的失眠，最明显的症状是脖子后面非常地僵硬，这时刺激“安眠点穴”便能消除失眠症。

“安眠点穴”可分为第一安眠点穴和第二安眠点穴，耳后到发际处，每隔两指宽便是第一安眠点穴和第二安眠点穴（图90）。

指压时，身体要先侧躺下来，手肘弯曲，用手腕支撑头部，再将拇指置于第一安眠点穴上，做适度的指压，一次指压7~10秒，左右各持续5分钟，如果仍不见效果时再指压第二安眠点穴，步骤同第一安眠点穴（图91）。

指压时不妨放松心情，慢慢