

美容保健



纵

谈

横



生

活在21世纪的人们应该活得更好更健康，还应更上一层楼，懂得美容、减肥、养生和养老。本书以通俗的语言，告诉我们许多医学知识，其中不少是国外的最新科研成果，最新的见解，教会我们更聪明、更亮丽、更健美、更长寿。

虞瑾 编著
暨南大学出版社

美容保健纵横谈

虞瑾 编著

暨南大学出版社

(广州·石牌)

图书在版编目(CIP)数据

美容保健纵横谈/虞瑾编著. —广州:
暨南大学出版社, 2000. 9
ISBN 7-81029-960-3

I. 美… II. 虞… III. ①美容-基本知识 ②保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31627 号

暨南大学出版社出版发行
暨南大学出版社照排中心排版
新华书店经销
湛江日报印刷厂印刷

*

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.125 字数: 18 万
2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—3000 册
定价: 12.00 元

前 言

疾病当治本， 神医古难遭。
哀哉有限身， 日与利欲磨。
大嚼徒为贪， 剧饮岂为豪。
淡薄以养寿， 亦非慕名高。

《陆游·家居自戒》

人生在世，难以无病，更难养寿。然而，只要我们懂得体验总结、学习科学道理，这一切也不是不能做到；陆游的话就道出了人们的经验之谈，具有保健，防治疾病及养寿的价值。在科学昌明的今天，我们更有理由活得更好更健康，因为医学知识可以告诉我们许多科学的道理，教会我们更多养生知识。

你知道艾滋病毒由来自于猩猩吗？热吻的价值吗？男女大脑有别吗？笑能抑制癌细胞吗？心血管血液发电吗？子女聪明与否关键在母亲吗？无头复制人的需求吗？……

这都是随着科技之神的恩赐，拨开人体与疾病神秘之面纱，让隐藏的“基因”慢慢显现。基因虽其小无比，可功能之大令人惊讶。人的一切，包括聪明与否、生老病死都难逃其控制。

这种种道理及其表现，本书作了通俗的记述，其中不少资料是取材于国外最新的科研成果、最新的见解，是较好的防治疾病、养生长寿以及美容保健的方法。虽说不上详细深入的介绍，倒也可使你略有所知，阅有所得，使你拥有健康的知识，提高防病保健，延

年益寿之能力。

人生在 21 世纪应更上一层楼,应懂得美容、减肥、养生和养老方面的最新知识及其展望,才能越发精神焕发,越发亮丽苗条或健壮结实,塑造出更完美的健康体格。

本书是专为不具备医学专业知识的人而写,尽量使文字浅显、通俗易懂。通过讲故事、谈天说地的方式,让医学知识富于趣味性,使你在为健康的打拼中更能得心应手。

想写这类书的愿望由来已久。早在大学读书时就有写诸如此类知识性书籍的想法,很想日后能把所学所拥有的知识还之于民,有益于大众。我在国外时,又便广览群书群刊群报,收集了大量有关防病治病、养生长寿、美容保健等方面的资料。经过两年时间的筛选整理,又经出版社的编辑印刷,现在业已成书,算是还了一个夙愿,也算为大家做了一件有益的事。希望读者能从书中吸取有用的养分,为自己的健康打拼,为我国社会主义事业做出一份贡献。

由于本人才疏学浅,错误难免,敬请指正。

祝读者健康长寿!

虞 瑾

写于国庆五十周年之际

暨大南湖苑寓中

目 录

美容与减肥

学会打扮自己	(3)
掩饰身材缺陷的秘诀	(5)
胸罩是女性美容的一大需要	(7)
亮丽的肌肤也靠吃	(8)
美容粥	(9)
头发的生理特征	(9)
头发的病理现象	(12)
头发的新陈代谢	(13)
头发与健康状况及个性特征的关系	(16)
脱发与护发	(18)
掉发杂谈	(19)
推荐一种洗头方法	(20)
每逢换季,洗发精跟进	(21)
美发食疗方	(22)
青少年的“早年白发”乌发方	(22)
牙膏摩面护脸美方	(23)
让眼睛成为明亮之窗	(24)
黑眼圈和眼袋 穴位按摩可改善	(25)
眯眼运动除眼袋	(26)
眼睛保健食品	(27)

比身材更重要的是服装的颜色	(27)
吃什么有助于身体长高?	(29)
皮肤是你年龄的“显示器”	(29)
皮肤对颜色反应多多	(30)
皮肤的保养和饮食	(31)
护肤的秘诀	(35)
便秘是美容的大敌	(36)
粗糙健美法	(37)
怎样进行夏季护肤	(38)
护唇美容法	(38)
肉毒杆菌除皱见神效	(39)
护肤防皱好材料——银杏	(40)
消除皱纹不用开刀	(41)
夜间养颜	(43)
脸面要保养 洗脸有学问	(44)
中年妇女的美容	(44)
吃药能丰乳吗?	(45)
利用海绵化妆更持久	(46)
核酸已成美容养护品的新贵	(46)
减肥须知	(47)
肥胖与基因突变有关 即使喝水也会胖	(52)
“MD”基因——抑胖基因	(53)
肥胖与健康	(53)
肥胖与疾病	(55)
断奶后母体会发胖	(56)
减肥有没有可行的方法?	(56)
如何看待减肥茶、减肥霜	(58)
千奇百怪的减肥用品	(59)

减肥健美新妙方——细嚼慢咽,少食多餐	(60)
以补瘦身——补脑减肥法	(61)
减肥药膳	(62)
冥想减肥法	(63)
腹内大扫除减肥法	(65)
减肥方法集锦	(66)

饮食及药膳

吃出健康 吃出长寿	(73)
营养家指出:均衡饮食最重要	(75)
多吃蔬菜和水果 防老抗癌又健身	(76)
科学家发现:人要根据自己的基因进食	(77)
科学家发现一种控制大脑停止进食的蛋白质	(78)
吃蔬菜也要因人而异	(78)
小孩饮食习惯 二到五岁是关键期	(79)
食物可以调节人体的情绪	(81)
饮食误区	(83)
女性应抛弃十项错误的饮食观念	(85)
溃疡病人要少吃多餐吗?	(86)
食物吃得不当也会中毒	(86)
少量进食 消除紧张	(87)
吃午餐者午睡时间长	(88)
多吃蔬果 少惹心脏病	(88)
蔬菜生吃并非样样都适合	(89)
长期素食者 小心出异常	(90)
饮食得当 衰老得慢	(91)
有利于眼睛的食物	(92)
学习后进食有益于记忆	(93)

晚餐不当 惹病上身	(93)
摄取过多的酸性食品 容易引来疲劳	(94)
硷性食品 提高智商	(95)
提高记忆力的食物	(96)
饮茶最降温	(96)
如何喝出健康? 如何饮好矿泉水?	(97)
水果和蔬菜不能同放一冰箱内	(98)
菠菜和豆腐到底能否同吃?	(98)
豆腐不是人人可吃	(100)
食用海鲜 新鲜第一	(100)
中国的烹饪是科学的	(101)
食粥养身益体	(103)
水鱼虽补,但非人人皆宜	(104)
奶粉和鲜奶哪种好?	(104)
请君多吃 β -胡萝卜素	(105)
吃对食物,肌肤会亮丽	(105)
母乳喂养好	(108)
糖可减轻婴儿的疼痛	(108)
儿童多吃糖有害无益	(109)
儿童不宜多吃彩色食品	(110)
儿童不宜过于温补	(111)
进餐时不宜饮用汽水	(111)
饮食不适当,怀孕难、孩儿殃	(112)
自来水与癌症	(113)
维生素怎样服食为好?	(114)
日本人建议多吃五种有助于长高的食品	(115)
多吃蔬菜和水果抗癌又健身	(116)
冬季吃什么水果好?	(117)

未来的饮食更理性	(117)
人类未来可能不食烟火	(119)
艾、艾条和艾食品味好益多	(120)
白开水可谓最佳饮料	(121)
天天吃醋有益健康	(121)
大蒜:虽臭犹香 好处多多	(124)
冬瓜:利水清热解毒	(125)
豆腐豆浆:富含营养 功力不小	(126)
豆芽菜:白色细嫩,功效多多	(127)
番薯:防老抗癌有益健康	(127)
甘草:解诸药之毒	(128)
枸杞:令人青春长驻、防眼老化除疲劳	(129)
蛤蚧:形似壁虎,早已入药	(132)
海带:多种疾病的克星	(133)
海参:生长在大海里的人参	(134)
红辣椒:维生素的宝库,保鲜好帮手	(134)
黄豆:降低胆固醇,防治冠心病	(135)
红枣:既吉祥和好,又药用治疗	(135)
黄鳝:补中益气降血糖	(136)
鸡蛋:食用、食疗两相宜	(137)
金银花:黄白相间鸳鸯草,抗炎解热疗效高	(138)
姜:苏东坡服姜长寿,楚汉相争救刘邦	(138)
豇豆:理中益气、补肾健胃	(140)
韭菜:药食兼用,春香夏臭	(141)
苦瓜:清热解暑,夏日凉菜	(142)
梨子:秋梨解秋燥,养生食疗好	(142)
螺蛳:水鲜美食 清热明目	(143)
猕猴桃:其貌不扬,其药力不小	(144)

蘑菇:减肥降压防癌样样来	(144)
南瓜:补中益气,降血糖降压	(145)
牛奶:有益心脏,可防心脏病	(145)
芹菜:清香脆嫩,降压补血	(146)
蚯蚓:美食佳肴	(147)
桑叶:人吃好处多	(148)
酸菜:营养价值高	(148)
桃子:丰腴多汁,养阴生津	(149)
维生素 E:防老又防心脏病,大量服用才有效	(149)
无花果:开胃健脾,抗癌防老	(150)
西瓜:有益健康,能抗肿瘤	(150)
洋葱:营养高,功效大	(151)
银杏:制成多种保健用品	(151)
猪血:液体肉,补血疗伤是头道	(152)
健康食品芦荀 利尿清热又防癌	(153)
玉米抑制胆固醇	(154)
盐与胆固醇吃得太少太多都不好	(155)
性味甘温,神奇名贵的冬虫夏草	(156)
延年益寿、防癌保健的灵芝	(157)
灵丹妙药话人参	(159)
致癌植物黑名单	(161)
高脂肪食物会引起癌扩散	(162)
人的食量与寿命的关系	(163)
大豆制品是癌的克星	(164)
绿色花椰菜,抗癌成份多	(165)
萝卜是防癌佳品	(165)
西红柿可降低患癌机会	(166)
大众药膳	(166)

生姜药用法数例·····	(171)
--------------	-------

茶烟酒杂议

茶事记趣·····	(175)
酒茶之争 各有所用·····	(177)
茶能治病·····	(178)
饮红茶 防梗塞·····	(179)
绿茶浸泡 能消脚癣·····	(180)
隔夜茶有药用·····	(180)
茶叶水煮米饭·····	(181)
茶水:既能解渴,又能防病抗癌·····	(181)
茶有美容保健的作用·····	(183)
抗癌草茶·····	(184)
香烟在中国·····	(185)
尼古丁增强记忆·····	(186)
每日吸烟死亡人数 = 16 架波音飞机失事人数 ·····	(187)
五十年内欧洲因吸烟而死亡 2000 万人 ·····	(188)
吸烟危害视力·····	(189)
嗜烟年龄越小越糟糕·····	(189)
爱美族请注意:吸烟老得快 ·····	(190)
吸烟老人失明危险多三倍·····	(190)
吸烟导致患阳痿·····	(191)
吸烟致患膀胱癌·····	(192)
吸烟易患胰腺癌·····	(193)
吸烟易患乳腺癌并危及子女·····	(193)
被动吸烟的妇女较肥胖·····	(194)
被动吸烟的人患肺癌、心脏病的危险增加 25% ·····	(195)
被动吸烟的婴儿易猝死·····	(195)

被动吸烟的儿童较易缺氧	(196)
世界各国禁烟多姿态	(197)
我国最早的戒烟歌	(197)
一气之下戒了烟	(198)
耳针戒烟法	(198)
贴压戒烟法	(199)
烟瘾来时喝盐汤	(199)
戒烟一利器:以尼古丁制尼古丁	(200)
戒烟者的亲身体会	(201)
有抗癌基因 吸烟者也可长寿	(201)
饮酒过量有害健康	(202)
饮酒应不斗酒不醉酒	(203)
以酒解愁 万万不能	(204)
大量饮酒促发急性胰腺炎	(205)
醉酒综合症及其解酒方法	(206)
饮酒是导致心脏病的第二杀手	(207)
英国卫生部向男人提忠告:别抽烟酗酒 别饮食太饱	(208)
饮酒须知	(209)
不要用瓷瓶和水晶玻璃装酒	(210)
饮啤酒时的几个“不宜”	(211)
小饮葡萄酒 降低黄斑退化	(211)
中年人每日小酌,减少二成死亡率	(212)
要喝酒 别忘多跑步	(212)
啤酒可抑制致癌物	(213)
残余啤酒多用途	(213)
糖尿病与茶烟酒盐	(213)

美容与减肥

学会打扮自己

爱美是人的天性。如今崇尚美、追求美已形成了一股强劲的潮流，超越过去的任何一个时代。现代社会里，美容已不是女性独占的领地，不少男士也开始加入美容队伍里来了。改革开放以来，美容行业如同雨后春笋般出现在祖国大地上。

在我们的人际交往中，首先映入眼帘的便是对方的外貌特征。不论是男还是女，总是希望结交或能看到给自己带来美感享受的朋友，而对那些体貌衣着丑陋猥琐的人往往流露出一不屑一顾的神情。衣貌取人虽有偏颇，然而人的仪表确是不可忽视，留给别人的第一印象总是十分重要的。

人体的美，一般包括：容貌美、形体美和风度美三个方面。其中，最重要的首推容貌美。因此，每个人都十分珍惜自己的容颜，都希望自己有一张美丽的面孔。事实上，又不可能人人都有一张花容月貌、光彩亮丽的脸蛋。有些人父母给的就是这个样，有些人即使不丑，也不甚满意。这样，常常因爱美的强烈愿望与面容的不尽如人意之间发生“不可调和的矛盾”，造成了内心世界的不平衡。对此有何办法来解决这一“不平衡”呢？这就不得不求教于美容师了。如要自己进行这方面的美容，那就应有一定的有关方面的知识，在此就让我向你介绍一点有关美容的知识及其有用的办法。

怎样打扮才算好？经过美容后，女性更希望给别人留下一个良好的印象。男性对女性的外貌美，形体美是非常看重的，而女性对男性的生理容貌特征的要求往往低于对其才能和品行的要求，这是男女之间的差别，也是为什么女性比男性有更强的爱美心理。但不论是男，亦或是女，在美容的化妆上都应注意以下几个方面：

第一，美容要考虑个人的特征

人的面容美并不存在统一的模式，每个人的面部结构都有他的优美之所在，没有必要过分地破坏这些天生结构去追求人为的美，抹杀自身的个性美，否则，这很可能会引起适得其反的结果，弄得不伦不类。

第二，要尽量避免刻意追求假容貌，美与不美在很大程度上取决于社会的认同

有人认为，个人有权利改变自己的外貌，美容是一种自我的行为，爱怎样就怎样，特别是去追求国外的新潮流，不考虑我国的国情及周围人的习惯，这是很危险的。在我国，不少人对美容还较保守，许多人还比较喜欢自然美，有的甚至认为美容是弱者的行为，整容是个人的迷失。如果不是明显的生理缺陷，还是顺其自然为好。假如像外国人那样把头发染成金黄，鼻梁垫高，再加上隆胸，显得格外的突出，成了“假洋婆”，到时甚至会遭到人们的憎恶、遗弃，那就为时已晚了。所以，在美容前，千万要考虑一下周围的社会环境，人们所能接受的程度。

第三，不要过分和多余的修饰

化妆有一定的技巧，修饰要因地制宜。个人怎样化妆，你可买点有关书籍看看，或请教一下专业美容师，并在实践中学习摸索着进行，一步一步地提高自己的化妆能力。平时不要浓妆艳抹，口唇涂得猩红，眉毛画得太长，脸抹得太白，这会使人产生不舒服的感觉。一般来说，在晚宴上，尤其是喜庆的婚筵上可适当地浓妆。总而言之，要考虑环境、人物的协调，才能有一个“浓妆淡抹总相宜”的境界。

在人的整体美中，相貌美和形体美占有极重要的地位，但美的确定不仅是凭视觉，还要受别人的审美观的限制。一个人的言行举止及其所反映出来的心灵美，也是衡量美与不美的重要条件。记得在我童年，上海刚解放，我们里弄儿童组里有一位爱打