

总主编 / 肖燕军

现代女性
保健丛书

杜杰慧 于璟玲 / 等编著

NUXINGYANGYANMEIRONG

「女性养颜美容」



— 现 代 —

女性保健丛书

●

女性养颜美容

●

编著

杜杰慧 于璟玲 王东升 周小军 李思颖

人 民 卫 生 出 版 社

女性养颜美容

编 著: 杜杰慧 于璟玲 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.875

字 数: 119 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—10 000

标准书号: ISBN 7-117-04180-3/R·4181

定 价: 12.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

健康的身体、窈窕的身材、美丽的容颜，是每位现代女性梦寐以求的目标。但是在生活节奏加快，工作繁忙及精神压力加重的今天，如何才能使自己健康美丽和更要紧的是保持美丽，使自己永远拥有迷人的风采呢？这就必须先了解科学的健康美容知识，通过合适的照料和护理保持或增进你的美丽。

虽说：“爱美是人的天性”，但事实上却被许多人所疏忽或误解；或虽言爱美却不得其术，结果与美背道而驰；还有人认为自身面貌平凡，就算打扮也是徒劳。其实，即使拥有足以傲人的天赋外表，如不善利用，反而会破坏天生丽质；反之，一个面貌平凡但妆饰高雅，衣着得体，举止谈吐文雅的人，却能得到他人赞赏。在现代都市生活中，仪表对每位女性的影响是很大的，应该善加利用和发挥。因此，科学的养颜和正确

的美容仍是不可忽略的。

本书以问答形式，通过丰富的知识和大量的信息，向你推荐日常每个人都可以做的美容方法，以使你健康美丽。在本书的“护肤·养发篇”中你可以了解与皮肤和秀发健美有关的生理知识及有效的护理方法。在“化妆·美容篇”中你可以了解如何正确使用化妆品，不同场合、不同年龄的化妆方法等。如果你正在为“改头换面”举棋不定，“整容·矫治篇”能让你作出正确的判断。如果你还有一些羞于启齿的损美性缺陷，那么“治疗篇”能向你提供帮助。

最后我们要告诉大家，每个女性都有上天赋予的特点和可爱之处，美丽不受年龄限制，每个人都可以变得很美，这不是安慰，而是事实！女性朋友们，如果你不再把自己的外表看作是客观存在，不再想对自己不满意，如果你想发现和维护自己的美，那么这本书将对你有所帮助。

编 者

2000年11月





现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、

《女性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所

启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '俞', '燕', and '军'.

2000年12月

目录

一、护肤·养发篇	1
1. 你了解皮肤的结构吗	1
2. 面部皮肤的生理功能都有哪些 特点	2
3. 怎样才能营养面部皮肤	4
4. 面部皮肤老化都有哪些特征 ...	5
5. 加速皮肤老化的因素都 有哪些	6
6. 一般正常人皮肤分为哪几种 类型	7
7. 影响皮肤健美的因素有哪些 ...	8
8. 什么是日常护肤“三步曲”	10
9. 为什么说洁肤是护肤的 关键	11
10. 你知道洗脸也有要诀吗	12
11. 洗脸时怎样选择水与毛巾 ...	13
12. 怎样选择净面品	13

13. 中性皮肤日常保养要领是什么	14
14. 干性皮肤日常保养要领是什么	15
15. 油性皮肤日常保养要领是什么	16
16. 25岁以下皮肤的特征及如何保养	16
17. 30~40岁皮肤的特征及如何保养	18
18. 50~60岁皮肤的特征及如何保养	19
19. 70岁以上皮肤的特征及如何保养	20
20. 冬季如何护肤	20
21. 为什么说夏日护肤最重要	21
22. 皮肤为何会干燥	22
23. 你知道怎样为“面子”保湿吗	23
24. 多汗皮肤如何保洁	24
25. 日光浴有什么好处, 如何进行日光浴	25
26. 户外活动多的人如何保护皮肤	27
27. 皱纹是怎样形成的	28
28. 抽烟为什么使面部显得苍老	30
29. 皮肤怎样才算美	31
30. 如何减少面部皱纹	33
31. 怎样做蒸气护肤	35
32. 什么是面膜美容	35
33. 怎样自制美肤面膜	37
34. 面部按摩有什么美容作用	39
35. 怎样进行面部按摩	40



36. 教你几种有效的美肤小妙方	42
37. 皮肤粗糙的人如何护肤	45
38. 为什么说睡眠是最有效的自然美容法	46
39. 你知道最廉价的美容品是什么吗	48
40. 蛋白质, 脂肪, 糖类三大营养物质对皮肤 美容有何作用	50
41. 矿物质与美容有何关系	52
42. 维生素有什么美容效果	53
43. 为什么说谷维素是美容素	56
44. 每天必须遵循哪些健美膳食原则	56
45. 怎样利用中药养颜	58
46. 什么是食疗美容法	59
47. 什么是针灸美容法	61
48. 蜂蜜为什么被称为人类的“美容之友”	62
49. 醋与美容有什么关系	64
50. 生痤疮是怎么一回事	65
51. 痤疮患者在日常生活中应注意什么	66
52. 如何预防和治疗痤疮	66
53. 脸上长黄褐斑是怎么回事	69
54. 雀斑是怎样形成的	70
55. 患雀斑的人应该怎么办	71
56. 为什么会成“红鼻子”, 如何治疗	73
57. 你了解自己的秀发吗	74



58. 怎样保持头发的美	76
59. 你知道自己发质的类型吗	78
60. 油性头发平常怎样调理	78
61. 干性头发平常怎样调理	79
62. 中性头发平常怎样调理	80
63. 你会正确洗发吗	80
64. 你想了解梳头的学问吗	81
65. 怎样正确使用护发养发品	82
66. 你会按摩头皮吗	83
67. 怎样染发	84
68. 头皮屑多是怎么一回事	85
69. 头皮屑多怎么办	86
70. 为什么会脱发	87
71. 怎样防止脱发	88
72. 饮食与头发健美有什么关系	89
73. 不同季节的头发护理	91
74. 使用某些洗发剂和护发素会过敏是 怎么回事	92
75. 头发焗油是怎么回事	93
76. 头发稀薄的人最好施行头部按摩	93
77. 海水浴后头发如何护理	93
78. 烫发前后应注意些什么	94
79. 怎样正确吹干头发	94



80. 给小儿剪睫毛能使之变浓密吗	95
81. 为什么会“白了少年头”	95
82. 怎样治疗头发早白	96
83. “鬼剃头”是怎么一回事, 怎样治疗	98
84. 什么原因可使头发受损	99
85. 头发开叉怎么办	99
 二、化妆·美容篇	102
86. 常用的美容化妆品有哪些, 怎样使用	102
87. 怎样鉴别化妆品的优劣	103
88. 哪些女性不宜用化妆品	103
89. 如何保管化妆品	104
90. 你的化妆包里应准备哪些化妆用具	105
91. 你知道化妆的基本原则吗	105
92. 化妆时你应注意什么	106
93. 你掌握日常化妆程序吗	107
94. 特别忙的人怎样化妆	107
95. 外出旅行怎样化妆	108
96. 夏天怎样化妆	108
97. 戴眼镜女士眼部怎样化妆	109
98. 工作妆的化妆技巧是什么	109
99. 家居妆的化妆技巧是什么	110
100. 约会妆的化妆技巧是什么	110

101. 晚宴妆的化妆技巧是什么	110
102. 新娘化妆应注意什么	111
103. 不同年龄有什么化妆技巧	112
104. 不同脸型怎样修饰	113
105. 怎样美化前额	114
106. 怎样美化面颊	114
107. 怎样美化下颚	115
108. 怎样修饰鼻子	115
109. 怎样修饰眼形	116
110. 怎样美化唇形	117
111. 怎样修画眉毛	118
112. 怎样使脸变“小”	120
113. 脖子怎样变“细”	120
114. 怎样化妆使自己显得娟秀文静	120
115. 怎样化妆使自己显得高雅稳健	121
116. 怎样使自己显得艳丽妩媚	121
117. 怎样补妆	121
118. 卸妆有什么技巧吗	122
119. 怎样修指甲	123
120. 怎样涂指甲油	124
121. 怎样选购香水	124
122. 你会正确使用香水吗	125

三、整容·矫治篇	126
123. 你知道什么是整容吗	126
124. 整容包括哪些内容	127
125. 哪些人不宜整容	128
126. 整容手术前应注意些什么	130
127. 怎样选择适合您的“双眼皮”	131
128. 哪些人不适合做“双眼皮”	132
129. 做“双眼皮”有哪些方法	133
130. “双眼皮”手术后怎样自我护理	134
131. 什么是去眼袋术	135
132. 上睑下垂能治疗吗	136
133. 睑外翻如何矫正	138
134. 你了解纹眉术吗	139
135. 你了解纹眼线术吗	142
136. 先天性眉毛不佳可以改变吗	144
137. 塌鼻梁能通过手术矫治吗	145
138. 鼻手缺损怎样修复	147
139. 大鼻头可以变得秀气吗	149
140. 酒渣鼻有什么好办法根治	151
141. 兔唇是怎么一回事，如何修复	153
142. 可以通过手术来改变唇的形态吗	154
143. 脸上的疤痕有办法治吗	157
144. 去黑痣有简便易行的办法吗	158

145. 可爱的酒窝能定做吗	160
146. “地包天”牙齿如何矫治	161
147. 牙齿排列不齐怎样矫治	162
148. 黄牙是怎么引起的，目前有什么好 办法治疗	163
149. 黑牙是怎么引起的，目前有什么好 办法治疗	165
150. 招风耳能矫治吗	166
151. 耳前长了副耳怎么办	168
152. 你了解正确的穿耳孔术吗	168
153. 乳房太小怎么治疗	170
154. 乳房切除后可以修复吗	172
155. 乳头内陷如何矫正	172
156. 乳房越大越好吗	173
157. 巨乳症怎样治疗	174
158. 耳前反复“流汁”是什么病，如何 治疗	175
159. 经常卷睫毛会伤害睫毛吗	177
160. 前牙冠折如何修复	178
161. 驼峰鼻的成因是什么，如何矫治	179
162. 口唇美学要点包括哪些	180
163. 厚唇能变薄吗	182
164. 血管瘤需要治疗吗	183

165. 血管瘤可采用中医药方法治疗吗	185
166. 如何防治驼背	187
四、治疗篇.....	189
167. 腋臭是怎样产生的	189
168. 如何治疗腋臭	190
169. 鱼鳞病究竟是怎么回事	191
170. 足癣如何防治	192
171. 扁平疣有何治疗方法	193
172. 白癜风如何防治	195
173. 嘴唇为什么会干裂, 如何预防	196
174. 痣会癌变吗	197
175. 银屑病如何治疗	199