

女性美丽系列

身体美容

吕叔君 张丽红 译

能够拥有光洁细嫩的肌肤

十种简单易行的身体美容方法

多种美容食品以及健身策略

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

女性美丽系列

身体美容

吕叔君 张丽红 译

山东科学技术出版社

Copyright © Journal Books International
Verlag OHG,München 1999
Obtained by HERCULES Business & Culture
Development GmbH,Germany
Simplified Chinese translation copyright © 2001
by Shandong Science and Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED
图字: 15-2001-033

图书在版编目(CIP)数据

身体美容 / 吕叔君, 张丽红译. — 济南:
山东科学技术出版社, 2001.9
(女性美丽系列)
ISBN 7-5331-2980-6

I . 身 ... II . ①吕 ... ②张 ... III . 女性—美
容—基本知识 IV . TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059718 号

女性美丽系列

身体美容

吕叔君 张丽红 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2065109
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sckj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路 155 号
邮编: 253006 电话: (0534)2671209

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4

版次: 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2980-6

N · 119

定价: 28.00 元

前 言

拥有一个美的身体是每个女人的梦想。一个美的身体应该是苗条、光洁而细嫩的。这本书的目的便是为您实现这一梦想提供一些帮助。但是我们在此并不希望您一味地去效仿模特儿的标准或追求一种难以企及的目标。您更应该做的是，更好地了解自己的身体，能够饶有兴味地护理您的身体，乐在其中并能感觉舒适。从清晨的淋浴到使皮肤光洁的脱皮法，您都应该自始至终地遵循上述原则。护理自己的身体意味着要有足够的运动，有意识地增加适当的营养并克服自身的弱点。身体塑造这一时髦用语的意思是，为使皮肤光洁细嫩以及塑造形体线条所采取的一切措施，这也就是本书所要详述的内容。书中还介绍了借助整形外科手术改善形体外貌的可能性。我们将“十种简便易行的身体美容方法”做了条理清晰的划分，目的是用最好的方式向读者描述各种不同的方法。书中一些新的健美时尚以及使皮肤光洁细嫩的方法和建议，会使您获得一种全新的身体感受，而这本指南性的小册子会成为您不可缺少的并使您足可信赖的伙伴。





目 录

十种简便易行的身体美容方法	1	阳光	53
淋浴与盆浴	5	十个烫手可热的告诫	54
淋浴	6	日光浴	57
盆浴	8	防晒策略与皮肤类型	58
刷皮与脱皮	11	美容食品	61
刷皮	12	钾与维生素 C	62
脱皮	15	减肥食品	65
润肤霜	17	低脂	66
润肤霜	18	其他减肥方法	68
让皮肤光洁有弹性	23	健美时尚	71
橘皮现象	24	跑步	72
防治橘皮现象的诀窍	28	体重	75
湿敷与包裹疗法	31	健身运动	76
海藻	32	最流行的健美时尚	77
小麦草	35	练习	79
脚和手	37	整形外科手术	81
修指甲	38	吸脂	82
细嫩的手	41	脂肪杀手	85
脚	42	腹部整形	86
脱毛	45	其他形体美容趋势	87
激光脱毛	48	胸部美容	89
足部反射区按摩	51	词目索引	90

十种简便易行的身体美容方法

1. 淋浴与盆浴

若想拥有一个美的身体，你应该做的第一步是：经过一天紧张忙碌的生活之后洗一个澡，让自己放松一下。洗澡时可以在水中加入芳香油，它能够使身心恢复平衡和放松，也可以用海盐水洗澡，以便活化细胞组织。对于那些早晨要匆忙赶时间的人来说，建议你洗澡时使用含薄荷或薄荷脑的沐浴液，这会使你立刻神清气爽。沐浴油可以保护干性皮肤。在淋浴喷头里加入矿物药片，可以使你在家中的浴室里觉得仿佛置身大海之中。在健身运动之后洗一个淋浴也可以缓解肌肉酸胀的感觉。为此，我们为你提供了洗淋浴和盆浴的建议。

2. 脱皮法

皮肤粗糙是可以避免的。对付它的最好办法是使用揉搓式按摩手套（用西沙尔麻制成）或丝瓜瓢按摩皮肤。海盐油脱皮法、酶脱皮法或东方式揉搓疗法对于预防皮肤粗糙、使皮肤变得光洁细嫩非常有用。

3. 润肤霜

敏感的身体皮肤和面部皮肤一样都需要精心的护理，以避免外界对它的侵害。不过也要注意使用正确的方法。如果你是干性皮肤，那么含鳄梨油或麝亚乳的润肤霜是比较理想的。皮肤粗糙的地方可以涂上含果酸的护肤霜；细胞的保护神——维生

素E可以预防出现皱纹。总之，应特别注意护理颈项、胸部、腹部、肘部以及胫部的皮肤。

4. 使皮肤光洁有弹性

橘皮现象是女性不可避免的。在这一章中你可以读到防治这一症状的方法。从抗橘皮霜到利用非常轻柔的抚摸方式的淋巴引流去水法，从可以在家里做的吸波器按摩到可在医生指导下使用的雄激素膏，我们都一一作了介绍。此外，还向你介绍了对付顽固性浅窝的新方法和建议。

5. 湿敷（包裹疗法）

如果你想为自己做点好事的话，那么湿敷或包裹疗法将是你正确的选择。也就是说利用绿色植物海藻和小麦草达到美容的目的。这两种植物都是真正的美容多面手。海藻不仅可以迅速治愈脓包，还能使皮肤上顽固的色斑退色。小麦草是各色好莱坞明星们的美容秘方。这毫不奇怪，因为这种神奇的草茎可以使皮肤柔润光滑，防止皱纹和橘皮现象，甚至还能够预防阳光对皮肤的损伤。

6. 脚和手

每个人都希望能够把自己的脚、手和腿坦然地展示给别人。不过，遗憾的是它们常常得不到应有的照料而被我们忽视。采用一种非常积极的方法对它们进行护理之后，你就能够重新充满自信地出现

在社交场合了。怎样修指甲，怎样涂护手霜，怎样使粗糙的脚变得柔嫩，这些问题你都可以在这一章里找到答案。此外，你还可以读到去除汗毛的各种方法以及足部反射区按摩所产生的神奇效果。

7. 阳光

究竟阳光是好还是坏？多年来，这一问题使许多人变得犹豫不决，不清楚自己应该选择褐色皮肤还是选择像白雪公主那样白皙的皮肤。不过，你若是了解了正确的防晒方法，就可以放心地让太阳把自己晒黑了。我们用6页的篇幅向你介绍有关日光浴的最新知识。此外还介绍了从洗冷水浴到护理头发等有关日光浴后应注意的事项以及应采取的最佳防护措施。皮肤科专家还要告诉你，如何才能安全无害地享受日光浴。

8. 美容食品

美和食物是息息相关的。谁如果总是靠吃快餐过活，那么他的皮肤既苍白又缺乏光泽且带有细小的皱纹，这是不足奇怪的。比方说，钾是真正的美容矿物，它可以清洗皮肤组织，使皮肤光洁细嫩；维生素C对美容是同样非常重要的成分，它能刺激结缔组织分泌骨胶原，对增强皮肤弹性是必不可少的。脂肪能使人发胖是人所共知的，美国营养学专家认为，糖也同样能使人发胖。特别是当人消化了特定的碳水化合物后自身也会产生糖分，这种糖分更能使人发胖。哪些碳水化合物对人是有益的，哪些碳水化合物对人不利的，我们在这一章里都作了介绍。有些人试图通过减少摄取热量或极端地节

制饮食来达到减肥的目的，此类方式是不可取的。一种新方法是，运用脂肪分解达到节食的目的。一些特定的物质比如碘、维生素B₆、叶酸、氨基酸溶胞素等可以帮助人体释放和燃烧脂肪。此外，我们还介绍了心理减肥的新方法。

9. 健美时尚

体育运动对于身体健美是非常重要的。应该做哪些运动呢？简便易行的方式当属跑步。因为跑步是每个人都可以做到的，而且跑步也几乎不用花钱，做一些小跑运动很能锻炼肌肉。我们为你介绍了关于人的体重、体质类型以及一些新颖的体育运动知识。另外还介绍了一些新的健身趋势。

10. 整形外科手术

对一些身体上难以治愈的瑕疵以及其他体形问题来说，进行体育运动、调整饮食结构或干脆对此置之不理都是无济于事的。做一次整形外科手术或许对此有所帮助。在这一章里我们介绍了吸脂、乳房矫正、治疗腹部皮肤松弛以及一些有关美容整形手术领域里的新技术。一位整形外科专家将告诉你，如何才能找到一个好医生，什么情况下应该劝你不要做手术，如果做手术都可能存在哪些风险，一次美容整形手术的费用是多少，什么情况下保险公司会为你承担医疗费，如果手术出现了偏差该向谁寻求帮助。此外，还提供了一些或许对你有用的联系地址。





淋浴与盆浴

水的妙用及洗浴的诀窍

淋浴

那是一种多么惬意的感受啊：紧张忙碌了一天之后，回到家里冲一个澡，日常的劳累随着哗哗的水流被冲刷一空。或者是在清晨醒来，洗一个淋浴让自己清醒一下，并对新的一天充满信心。当你连续工作几个小时之后，可能会感到肌肉酸痛，那么冲一个热水澡无疑也是一种轻度按摩。洗淋浴的方法是：非常放松地站到淋浴喷头的下面，两腿自然分开，让水流尽可能猛烈地喷溅到肩膀上。然后吸气，身体前倾，双臂和头非常放松地下垂。下蹲，呼气，弯腰，头自然下垂。吸气时重新抬起头，并保持弯腰的姿势。

清晨，如果你从床上起来感觉不适的话，那么你应该尝试冲一个澡。含薄荷、桉叶油、香柠檬、甜橙或柠檬等添加剂的沐浴液会使人迅速清醒。这些香料会向大脑发出一种信号，使人的大脑处于兴奋状态。有些沐浴液还含有薄荷脑，在您擦净身上的水后它仍能使皮肤有一种凉爽的感觉。尤其是在炎炎的夏日，如果你淋浴完后不想感到疲倦乏力的话，使用含薄荷脑的沐浴液是非常理想的。

跟上司生气，和最要好的朋友吵架，孩子们又使你心烦意乱，该怎么办？洗一个淋浴对平心静气会大有好处。含溴荆芥或香薰草等添加

剂的沐浴液会使紧张的神经松弛下来，同时再用温度较高的水流冲洗颈椎2~3分钟。通过对中枢神经进行按摩会使整个身体迅速放松。

如果你想让自己从头到脚都沉浸于自己最喜爱的香水味之中的话，那么目前市场上散发着各种各样香味的沐浴露应该说是你最佳选择。选择一种适合自己的沐浴露，那么你就可以真正沉醉于缭绕的香云之中了。

家中矿泉浴

对许多担心皮肤干燥的沐浴者来说，沐浴油或沐浴膏是比较理想的。它们内含百分之五十的天然油脂，能够使皮肤保持湿润。其表现特性是，很少或几乎没有泡沫，但重要的是，要使用正确的淋浴用具。因此，一个好的淋浴喷头对于真正充满乐趣的沐浴是必不可少的。今日浴室内应具备的标准淋浴喷头可以调节水流的强弱并可以定向按摩。较为奢华的淋浴喷头甚至可以利用气压喷洒出特别柔和的水流。将一种特殊的矿物药片置入淋浴喷头内会令人感到仿佛是置身于浪花四溅的海水之中。它会用矿物质和氧气精心呵护你的肌肤并使你家中的浴室变成一个微型的矿泉浴场。



盆浴

每个人都可能会遇到这样的情况：从外面回到家里，就希望能清静地一个人呆一会儿。这时最好的办法可以说是让自己浸泡在充满泡沫的香气扑鼻的浴缸里，可在水中放入矿物药片、海盐或放松神经的香精。

重要的是要营造一种氛围。所以，这时最好是把电话调到自动录音的状态，把门铃关掉。准备两条厚绒浴巾，最好把它们放到暖气片上。使用蜡烛或柔光灯，以便光线柔和适宜。如果高兴的话，还可以来一杯香槟酒，再放上一盘水果。然后，让激光唱机播放出大自然的奇妙声音或舒缓的音乐，使其和浴室里的气氛相协调。另外向您推荐一个小窍门：如果浴室里的灯光太刺眼，您可以换上一个比较柔和的杏黄色或玫瑰色的白炽灯泡。

洗盆浴时水温不要过热

同样重要的是要注意掌握好水的温度。对大多数人来说，理想的温度是 $36\sim 38^{\circ}\text{C}$ ，这和人的体温相符。较热的水温 ($37\sim 40^{\circ}\text{C}$) 可以使毛孔张开，使淋巴系统兴奋，也可以使紧张的肌肉松弛。孕妇应该在 $32\sim 35^{\circ}\text{C}$ 的水温下洗浴。同时还要注意的是：在水中浸泡的时间最好不要超过 20 分钟，在水温超过 37°C 的情况下则不要超过 10 分钟，否则人会感到疲惫无力。在水温较高的情况下洗浴后，一定要再用凉水冲一下澡，这样可以使毛孔关闭并使体温下降到正常

的温度。水温的问题解决了，那么现在你还要考虑选择使用正确的沐浴液。比如可以使用上好的泡沫浴液，它可以清洁你的肌肤，对一般人的皮肤都适合。如果你的皮肤是干性的，你又不想放弃在充满泡沫的浴缸里泡一泡的乐趣，那么你可以使用油性泡沫浴液，这种浴液中含有保护皮肤不受刺激的成分。

盐水浴

如果你的皮肤总是非常粗糙，那么你就应该使用油性浴液。它内含低脂成分，洗浴时就可以滋润肌肤。应该注意的是：洗完后应该轻轻地擦拭皮肤上的水，若过分用力会把油膜也一同擦掉。如果能在水中放入从死海或大西洋海水中提炼出的盐的话，那就再好不过了。用温热的盐水洗浴可以促进血液的循环，清除体内的垃圾，并能活化细胞组织。如果你感到特别疲倦和情绪紧张，那么你可以使用含香精的浴液，它有助于营造气氛并使你身心愉快。此类浴液中真正好的应该含有罗勒、茉莉、香柠檬，柏或檀香成分，它们有助于消除神经紧张。香精应该在你洗浴将要结束的时候放入水中，因为它挥发得很快，不必放得太多，滴入 $10\sim 20$ 滴就可以了。然后再放点葵花籽油，搅动一下，这样，你就可以尽情地享受洗盆浴带给你的无穷乐趣了。



