

每天**美丽**一点点

改变一生的**美人计**

周传林 著



中国国际广播出版社
电子书

目 录

前言	1
第一章 秀发行动：美丽从头开始	2
第二章 巧饰五官：看得见的美丽	29
第三章 护肤养颜：让你显得更美	71
第四章 纤手玉足：展现另类美丽	139
第五章 健身美体：尽显曲线之美	161
第六章 服饰搭配：穿出你的美丽	195

前言

美丽是每个女人的梦想，也是每个女人的追求。无论是身居要职，还是乡野村妇，无论是大家闺秀还是小家碧玉，无论是才女丽人还是俗如花瓶，无论是貌若天仙还是丑不堪言。凡是女人，对美总有一种眷顾的情结。

爱美是人的天性，也是人类社会进步和文明的表现。随着经济的发展，社会文明程度和人们生活水平的提高，许多人已越来越重视自身的整体美，同时美容观念也在发生变化，人们不单单注重外表的美丽，而且还追求健康的整体美。正如我国古代哲学家墨子所说：“食必常饱，然后求美；衣必常暖，然后求丽；居必常安，然后求乐。”

有调查显示，在学历、能力相当的情况下，相貌姣好、身材苗条的女性更容易获得事业的成功、财富的积累与爱情的幸福。所以追求美丽，与其说是女人的天性，不如说是一种需求，在生活节奏紧张激烈的今天，怎样快速而有效地塑造现代女性的美丽已成为大家关注的焦点。

天生丽质是可遇而不可求的，大多数女人都有这样或那样的缺陷，即使最标致的女性，也有需要修饰的地方。爱美是女人的权利，美容是女人的义务。只有注重对自身美丽的保养和呵护，女人才能拥有一个美丽的人生。

为了得到美丽，人们在人生的长河中苦苦寻找。可是，很多人却一直不得要领，而被美丽拒绝在门外。为了让人人都变得更美，我们精心编著了《每天美丽一点点：改变一生的“美人”计》一书。全书共分为六大部分，包括秀发行动：美丽从头开始；巧饰五官：看得见的美丽；护肤养颜：让你显得更美；纤手玉足：展现另类美丽；健身美体：尽显曲线之美；服饰搭配：穿出你的美丽。它从头到脚全面阐述了人体各个部位的美容知识，是一本全面阐述女性美丽问题的百科全书，是为女人们开具的美丽一生的健康处方。本书内容涵盖面广，实用性强，观点新颖，深入浅出地诠释了女性一生的必修之课——美丽并健康着，相信每一位读过此书的女性朋友都能从中获益匪浅。

法国古谚说：“世上没有丑女，只有不知道如何展现自己可爱一面的女人。”懂得美丽法则，掌握美丽智慧，你就能轻松地让自己美上加美，成为众所瞩目的绝色美女！

第一章 秀发行动：美丽从头开始

说到秀发，也许很多人会联想到某歌星在一则广告中的说词：“我的梦中情人，有一头乌黑亮丽的头发……”

秀发三千，美与不美，全凭健康二字。健康的头发是什么样的？乌黑亮丽、发质如丝、充满光泽和动感，富有弹性……这样的头发恐怕是每个女人都梦想得到的。然而，各种精美、时尚的发式层出不穷，让人们对于烫发乐此不疲，加上日常生活中洗发护发不讲究科学，导致头发干枯，失去润泽感，严重者像一堆“禾秆草”，毫无美感可言。因此，如何正确洗发护发，以及烫发后的注意事项等问题，便成为人们迫切需要了解的知识。

一、护发秘诀：揭“发”你的美丽

不同发质，不同保养

要有一头惹人艳羡的秀发，除了去理发店，自己平日的精心护理更是必不可少。认清自己的发质以及头发问题的症结所在非常重要。

1. 干性发质

干性头发是由于生理、病理或人为因素，造成头发失去必需的油脂，显得比较枯燥。真正遗传性干发比较少见，只有5%的人生来就是干性头发。这种头发通常较为粗糙僵硬，往往因卷曲而缠结成团，毫无光泽。绝大多数人的干发是由于过多的日晒和风吹引起的。不少人发生干发现象后，错误地采取减少洗发次数，期望自然分泌的头油集结起来以滋润头发，结果产生大量头垢，直至堵塞毛囊中的皮脂腺，造成头发更为干燥。

选用配方温和不含洗涤剂却能补水的洗发水很重要。洗发别过于频繁，两天一次效果最佳，不要忘记使用护发素。为防止水分流失，应避免使用电吹风及其他以电力操作的卷发器具。如果必须使用，最好事先在头发上涂一层护发品。饮食方面，多吃新鲜果蔬、限制食盐

的摄入，无疑对身体大有好处，头发有足够的养分可摄取，自然柔亮可人。

2.油性发质

皮脂腺分泌过多天然油脂是形成油性发质的根本原因。要改善，需要一种性质温和的洗发水，并经常清洗头发。强力的洗发水不但对头发无益，反会令油脂分泌更加猖獗。由于头皮已经能分泌足够的油脂，护发素只要涂在距离发根数寸的发梢上即可。油性发质比较适合染发，染发剂或多或少地会令头发变得干燥，而较多的油脂正好可以起到中和作用。

主要改善手段在于洗发和合理使用洗发剂，以及注意饮食。尽可能做到每天洗头 2 次，选用较为温和的洗发剂。在饮食方面，应注意多喝水，多吃一些经过轻火加工的新鲜绿色蔬菜，荤菜以低脂蛋白质为宜，如河鱼、鸡肉等。饭后喝些温热的薄荷茶，坚持每天吃 2 个新鲜水果，并服少量维生素 E 和酵母片。与此同时，应忌食黄油和干酪、奶油食品、牛奶、肥肉、含防腐剂食品、香蕉、葡萄、多脂鱼（鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼）、鱼子酱、冰淇淋、腌制食品。另外，食用鸡蛋每周不超过 5 个。

3.纤细发质

如果你的头发过于纤细柔软，应该寻找一种能渗入发茎的洗发水，使头发充盈起来。美发造型时，最好使用能营造丰厚发式的喷雾产品。染发也颇适合，因为在染发过程中，会让发茎逐渐膨胀，由此产生更强的质感。

4.头屑的烦恼

干燥瘙痒的片片头屑真是叫人苦恼万分。在干燥、温度较低的季节里，这种情况尤其严重。头屑的生成源自内分泌失调、饮食不均衡以及循环系统发生故障等多方面因素。要去除头屑，一些带有止屑配方的洗发水可供选择。不清洁的梳子和发刷也可能是头屑的温床，因此应该经常把它们浸在肥皂水中加以洗涤。由于以电力操作的美发器

和各种化学物会使头屑更加严重，因此在问题没有解决之前，最好对这一切敬而远之。

5.开叉的发丝

梳理秀发次数过多，用热风吹干头发，染发，烫发等等都会对头发造成一定程度的损害，引起头发开叉。建议用柔软的发梳从头皮梳向发端，将头皮的天然油脂带到发端，而平日尽量用阔齿的发梳来梳理头发，同时不要忘记在每次洗发后使用护发素，以避免加剧头发的开叉。另外，切忌用毛巾大力绞擦头发，脆弱的发丝需要的是温柔摩挲。

总之，保持一头健康秀发虽然不是一朝一夕的事情，但只要平日注意精心养护，一定会得到回报。

温馨提示：发质的自我辨别

要想知道自己的头发属哪种类型发质，简单的辨别办法是：在洗头的翌日观察头发，如果看起来软塌塌的，摸起来油油的，就属于油性发质；如果头发柔顺，便属于其他发质，再细分并不难。

不同年龄的护发要求

护发的要点是会随之不同年龄的人做出不同护发要求的。如 20 多岁，你可能会为整天冒出的油垢烦恼，而到了 30 多岁甚至 40 岁的时候，你就又会发现讨厌的油脂虽然没有有了，而头发却无缘无故变得越发干燥，那么如何针对年龄进行针对性的头发护理呢？

1.20~30 岁

这是女人一生中最好的年龄段，也是头发生长最好的时期。青春时期的油性发质已有所改变，头发上不多的油分反而使头发更有光泽。这个年龄又是女人比较繁忙的阶段，恋爱、结婚、生子、工作，总之是成家立业的关键时期，精神上的压力和工作紧张最容易导致脱发。因此，这一时期要注意加强营养，尤其要补充钙质和蛋白质，甚至补充铁来满足头发对营养的需求。

2.30~40 岁时，

这时的头发已经缺少了年轻时的光泽，因此，每次洗发后，一定要选择一些营养型的护发剂，在手上搓一搓以后抹到头发上。30多岁的女性烫发非常多，在烫发过程中，头发受到烫发液的伤害，因此，烫过的头发会变得干燥、枯黄，也容易断裂。这时要选择干性洗发剂和干性护发剂，每次洗完头以后，可以把整个头发都浸透护发剂，再轻轻按摩头皮，促进血液循环，使干枯的头发得到相应的保养。使用电吹风时，要尽量用冷风，以免热风伤害头发。两次烫发的时间间隔最好不少于半年。

3.40~50岁

此时段由于女性荷尔蒙分泌的越来越少，表现在头发上就发质较干燥，杂乱，无光泽。这一时期洗头发应选择油性洗发剂，并且要配合营养型护发素一起使用。每周洗发次数不要过多，最好不超过3次。洗发时要注意用指腹按摩头皮，刺激油腺，使油脂分泌旺盛。这样既可以使头发柔软光滑，又可以防止头皮屑的产生。

4.50岁以上

此年龄段的女性头发越来越少，保护头发成为比较重要的大事。除了在饮食上加强营养以外，还要选择营养型护发剂，如含荷尔蒙的护发剂。一定要坚持每天早晚对头皮进行按摩，促进头部血液循环，尽量减少脱发。

温馨提示：头发稀疏可用“指梳”保健

随着年龄增长头发变得稀疏甚至快掉光发的老年朋友们，可直接用手指代替梳子来“梳头”。“指梳”时，可由前发际慢慢梳向后发际，边梳边揉擦头皮。上述方法最好均以中等力度和速度进行，一直梳至头皮微热为好，每次至少几十下，早晚各一次，有时间的老人午休前也可做多一次，但要长期坚持方有保健之效。

如果你的头发是干性的，梳的时候要多用些力，但绝不要让梳齿划破头皮。

头发是油性的，梳的时候用力越小越好，如果用力太大，会刺激皮脂增加分泌。

美丽秀发“洗”出来

头发通常是女人很值得骄傲的武器，拥有一头秀丽的头发，常常会将女人的柔美气质更加凸现出来。可是怎么洗头发，却不太被人注意，下面为你介绍 6 大洗发时应注意的问题，让你轻松拥有一头美丽秀发。

1.洗发的频率要适度

在南方或夏季，或头油多，又觉不舒服，可以每天洗 1 次；在北方，或冬季，每周洗 2~3 次就够了。

2.洗发方法要适当

应先淋湿头发，再将洗发香波倒入手心，并加清水稀释，然后从枕部和颞部搓起泡往上洗，千万不要将香波原液放到头顶洗起，更不要干洗，避免强刺激头顶部（多脂且易脱发区）的皮脂腺过多分泌。不要用指甲抓洗头皮，应用指腹或手掌轻轻揉洗。

3.洗发时间要适宜

洗发香波在头上停留时间不要超过 5 分钟，应尽快冲洗干净，进行头部按摩，时间大约 3 分钟；早上或晚上洗发均可，但应待头发干后再睡觉。

4.洗发水温要适中

水温以 30~38℃ 为宜。水过冷，洗不干净皮脂污垢；水过热，又会破坏头发的蛋白质，使头发失去弹性和光泽，还会刺激皮脂腺分泌过盛。

5.洗发液要适合

要选择适合自己发质的优质香波，每次可根据自己头发的长短、多少或清洁程度确定用量，一般 5~10 毫升。

6.洗发后护理

洗发后头发干燥者，可用护发素，使用时将护发素置于手掌上，用双手摩擦数下，再均匀地涂到离头皮 1 厘米左右的发干、发梢上，时间 1~2 分钟，再用水冲洗干净。因为护发素呈酸性，可使毛小皮

收缩，便于梳理。若将护发素涂到头皮上，同样可使毛囊口收缩，而毛囊口内的水分不易挥发，久之可导致毛囊炎症。

温馨提示：别带湿发出门、入睡

许多年轻人习惯清早起床后洗头，然后清清爽爽地出门上班；还有人晚上临睡前洗头，然后带着湿漉漉的头发就入睡了。这些习惯其实都不好。早晨温度较低，湿发干得慢，湿气笼罩，容易导致头痛。如果遇上刮风，皮肤毛孔张开，还易受风寒而感冒，颈椎病患者更会加重病情。而带着湿发和倦意入睡，会让人第二天起床后，昏昏沉沉，头痛乏力。因为人在睡眠状态中头部血液供应缓慢，抵抗力较弱，湿发会让头部热量被水分带走，长此以往形成健康隐患。

因此，洗头最好选在白天温度稳定的时间，或是下班回家稍事休息后。这样就有足够的时间让头发自然晾干，从而避免一些疾病的发生。

焗油给秀发更多呵护

如今许多人已将洗发护发纳入每日的生活程序，但对于焗油——定期给予头发深层的营养和护理，还有些概念模糊。

1.为什么要使用焗油产品

焗油产品能使秀发更强健。季节变化、空气污染、烫发染发、过度吹发等物理伤害、挑食偏食等造成的营养不良，都会使头发变得干枯开叉易折断。这时，简单的洗发和润发就无法从深层修护发质。定期使用焗油产品可以弥补头发的营养不足，它丰富的营养能深入头发内层，给秀发强力保湿和营养，使头发具有活性和弹性。所以，头发深层护理的关键是焗油。

2.如何使用焗油发膜

定期焗油是头发生长、保养和修护所必需的，最好能够每周做一次。家用焗油产品简单轻松，适合日常使用。只要每次使用完香波和润发精华素后，把焗油发膜类的产品直接抹在头发上，保持3~5分钟，然后彻底冲洗干净，特别是发根部位，就可以了。

秀发是女人的第二生命。秀发护理应是一个完整过程，洗发、润发、焗油一个都不能少。洗发水可彻底清洗头发和保持头部皮肤清洁；护发素可为秀发提供滋养和保湿，使头发增加柔润感，令长发易于梳理，减少表面的摩擦或打结；使用焗油产品可以让秀发得到深层滋养和护理，彻底远离头发干枯和分叉的烦恼。

温馨提示：常喷发胶能致病

喷发胶因能起到固定和美化发型的作用而备受人们的青睐。但若不合理使用，或缺乏自我保健意识，也会给健康带来危害。

发胶大多含有酒精溶剂和具有致癌作用的乳胶微粒，并以氟利昂、二氯甲烷为助喷剂。而发胶在使用过程中，有害化学物质会产生大量微细粒浮游于空气中，对眼睛、鼻腔、咽部、气管产生很强的刺激，不仅能引起眼睛畏光、流泪、疼痛、充血等角膜刺激症状，还可破坏呼吸系统，使黏膜组织发生炎症和反应，削弱局部抵抗力，诱发或加重过敏性鼻炎、咽炎、气管炎和哮喘。一些发胶中所含的有机溶剂还具有麻醉和较强的致癌作用，长期习惯性吸入其溶剂或气体，有可能导致成瘾或引发肺癌。

因此，要尽量减少使用发胶的次数，缩短喷射时间；避免喷射到眼睛、鼻子、嘴唇等处；患过敏性鼻炎、哮喘和上呼吸道疾病期间不要使用；睡前要及时“卸妆”，以减少发胶在人体内滞留时间。

烫发，你适宜吗

烫发并非人人都适合，因为烫发离不开化学药水，医学美容专家研究发现，以下几种人不宜烫发。

1. 未成年人不宜烫发

少男少女们身体正处在发育阶段，烫发既影响头发的生长，也有可能损伤头皮。

2. 孕期与哺乳期妇女不宜烫发

此时她们的头发脆弱，易脱落，烫发会加剧头发脱落，且化学剂对胎儿及婴儿不利。

3. 脱发者

不论是脂溢性或营养不良性的脱发，烫发将会加重症状。

4.野外作业者

因头发常受阳光照射，会使头发干枯、断落，如已烫发，最好用头巾、草帽等进行保护。

5.头癣患者

治疗期间不宜烫发，因头癣是一种真菌感染性皮肤病，本身就有脱发现象，烫发会加重病情，影响治疗。

6.湿疹患者

湿疹是一种变态反应性皮肤病，若烫发，化学药水会成为致敏物质，使湿疹更加恶化，所以未治愈之前，切莫烫发。

温馨提示：烫发的注意事项

(1) 烫发不宜太勤，尤其是头发特别细软的人，以间歇半年或一年烫发一次为佳。

(2) 烫发后的48小时内不可染发，洗脸、洗澡时勿弄湿头发，以免烫发吸湿变形。假如头发被浸湿，不可用梳子梳理，以免头发变形。

(3) 为保持发型持久不变，枕头不宜太软，将易变形的头发用卷筒按原圈曲纹路卷起来，用头巾或帽子包好，第二天早晨再拆下卷筒，稍加梳理即可。不要戴过紧的工作帽，若戴帽，宜将头发先做平整，然后戴上。

(4) 烫发后，不可为了保持发型而过久不洗或减少梳头次数，以免头发不卫生、不美观。

(5) 烫发液是碱性溶液，有刺激性，如果使用不当，与头皮接触时间过长，可引起刺激性皮炎。

头发缠结巧处理

头发出现缠结是常见的现象，尤其是长发女性，只要头发处于不良状态时，就随时会发生缠结。临床发现，头发的状况越糟，发生缠结就越严重。纤细的头发要比粗大头发更容易缠结。这是因为具有纤细头发的人，头发总数要多得多，而且头发细胞较小，数量也多。

引起头发缠结的原因很多，最重要的原因是，当头发外层遭到化学、物理性损伤时，会使受损伤的外层细胞变得奇形怪状，它们不再像平常那样在头发纵轴上平铺着，而是呈现竖立起来的外观，这些受损伤的细胞易于彼此间交互勾边起来，就像两只手上的手指可以互相勾连一样，使头发相互交缠在一起。此外，头发缠结还可能是由于使用不合适的洗发剂，粗暴而不科学地洗发，过于用力地用毛巾擦干湿发，吹风过多过猛等。染发和烫发也会引头发缠结。有时为了顺应时尚，倒梳头发，即从发梢向发根与通常相反的方向梳头或刷头，从而有意地造成头发缠结。

一旦发生头发缠结，应该如何处理呢？

首先不必急躁，要有耐心。要知道，所有的头发缠结，不论多么严重，都是能解开的。其次是要使用正确的方法，仔细耐心地进行头发的松解工作。具体操作如下：

平时每天要梳理头发，定时洗头，保护自己的头发。一旦头发有缠结出现时，应及早合理地选用优质洗发剂，这是解除头发缠结的关键。切勿盲目按摩，因为头发缠结时作按摩可使头发缠结更严重。洗头时勿用双手在整个头皮上摩擦，动作应轻缓，冲洗头发要仔细且多冲洗几遍。然后用适量护发剂将头发完全浸透，让护发剂在头发上保留 5~10 分钟，以便护发剂充分浸透到缠结头发的中心。接着要耐心地、仔细地、慢慢地、一点一点地将头发梳通。梳通缠结的头发要先从发梢梳时，逐步梳向发根，否则会把头发拉断或连根拔出。边梳边大量使用护发剂，再轻缓地梳理，这样可解除头发缠结。

梳理之后，再用轻缓的水流将头发冲洗干净，然后将头发彻底梳通，即可使头发缠结消除，还你一头顺畅平滑的秀发。

温馨提示：不要跟自来卷作对

乱蓬蓬的“自来卷”给女性带来不少烦恼，短了乱翘，长了不美观，整理很费劲。所谓的“自来卷”分为“沙发”和“普通卷发”两种。“沙发”缺陷较多，头发蓬乱，干涩稀疏，灰暗无光，直观效果很不好。“普通卷发”又叫“自来卷”，头发易交错纠缠打结，难梳理。

护理卷发要精心。梳理时，先从发梢开始，一点点梳向发根，不要用塑料梳子梳理湿发，最好选择宽齿木质发梳。洗发的时候，用滋润保湿的洗发液和护发素，头发柔顺了，自然就容易梳理。可用定型啫喱膏，用梳子抹在湿头发上，然后让头发自然风干。

用三种常用护发产品，即发胶、发乳和定型水也可以起到拉直效果。将发胶和发乳混合后抹在湿发上，将干后的头发上喷定型水，增加柔顺度和光泽度。千万不要试图跟天生的卷发作对，不可以用电吹风和药物拉直头发，这样只会破坏它的自然品质和弧度。

只要利用好卷发的自然属性，也能做出漂亮发型。卷曲凌乱的头发，要减少发量，将其修剪成分层的中长发，降低头发卷曲度，使其略显服帖平滑。

伴你走出护发误区

国外有专家注意到,无论男女对头发的保护都有一些错误的观点和做法。例如：

1.将洗发液直接倒在头发上

不少人在洗发时，为了图简便省事，将洗发液直接倒在头发上。殊不知，这样很容易使洗发液滞留在头发的某一部位，不易冲洗干净。最好的做法是将洗发液倒入自己的手掌中，揉搓均匀后涂到被温水浸湿的头发上。

2.洗发时用指甲挠头

有些人为了止痒，在洗发时拼命用指甲挠头，以图一时之快。实际上这种做法只会刺激头皮屑的产生。正确做法是用指肚轻柔地按摩头皮，这样即可止痒，又可促进血液循环。

有些人还习惯将发丝相互搓洗，这样很容易损伤头发，最好用手指轻柔发丝，顺其生长方向，将脏的泡沫洗掉，头发自然就干净了。

3.洗完发后立即吹风

洗完发后立即使用吹风机，会使头发受损、开叉、干燥。正确的方法是，先用宽齿的梳子梳理，等头发半干时，再用吹风机整理头发。有些人认为：高功率的吹风机是很好的造型工具。其实吹风机功率越

大对头发的伤害也越大，一般以 500~700 瓦的吹风机最适于造型，使用时最好搭配有扩散头，这可以使热流均匀散出，不至于伤害头发。

4.烫发可以改变发质差的外观

要知道，发质差时头发表面呈多孔状，此时烫发更容易伤害头发。烫发的原理在于用强碱性的烫发剂破坏头发的组织结构，形成新发型。在发质不佳时烫发，对头发的伤害就更大。

5.头发分叉剪掉就行了

将分叉的头发剪掉，这只能防止继续分叉。而防止头发继续分叉最根本的办法，是使头发健康、要多摄取蛋白质、维生素，使用含营养成分的护发品及定期保养，这样才能维持头发健康不分叉。

6.护发用品有助于头发生长

人们常错误地认为，抹在头发上的护发用品有助于头发的生长。尽管使用护发香波和其他护发手段，会对头发的质量产生影响，但它们对头发的生长不起任何作用。因为头发从头皮中长出来以后就不再具有生命了，这和手指甲的组织相类似。真正有生命力的东西是头发根，它是促进头发生长的细胞群。

7.头发泛黄是天生的

不少人认为，头发泛黄是天生的，不可能改变，其实，只要摄取适当营养，避免过度日晒、烫发、卷发、染发，头发色泽仍可改善。阳光中的紫外线会破坏存在于头发皮层中的黑色素，而使头发退色变得枯黄、无光泽；强碱性的烫发剂也会破坏头发的组织结构，致使头发变色。所以，防止头发泛黄的关键在于避免过多日晒和烫发。

8.梳头 100 下对头发有益

每天适度梳头（30~40 下）对头发确实有益，使之能够定型并且梳掉表面的灰尘和脱落的头皮屑。但过多用力地梳头是不必要的，相反还易使头发脱落。只要条件允许，最好梳发前用手指把缠绕的头发拉开。梳理时不要直接从发根梳到发梢，应先从距离发梢 2 厘米的地方梳起。在所有的缠结疏通以后，再从发根梳头发。

温馨提示：损伤秀发的五个坏习惯

(1) 太多的饰发产品：很多人习惯把各种各样的饰发产品都倾倒在头发上，阻碍了头发的呼吸，要知道，头发也是有生命的！

(2) 压力：也许你正在为掉了过多的头发而捶胸顿足，这可能是你头脑中过多的压力在作祟。

(3) 过于追求变化：对于服饰，追求变化是好事，但对于头发来说，就绝不是这么回事了。过于频繁的烫发、拉直头发，会破坏头发内部原本合理的结构，专家建议在两次造型转换之间，最好留有 6 个月的间隔。

(4) 色彩的空洞：越是绚烂的、与头发本来发色相差越远的发色，对头发的损害就会越大。

(5) 短暂的危害：很多人认为烫发会损害头发，而那些只起一时功效的电夹板之类的东西则不会有什么损害，其实，从对头发结构的破坏这一点上来说，它们的“罪行”是一样的。

养发健发食物应了解

近年来，营养学家利用食物的某些补养作用来促进毛发健美和防治毛发病，取得较好效果。国外毛发病专家还认为：要使头发健美，首先饮食宜多样化，不要偏食，多吃一些粗粮、豆类、绿色蔬菜、瓜果等含维生素 B、A、E 较多的食物。西红柿、马铃薯、菠菜中含铜、铁等微量元素，能促进毛发成长及保持色泽必不可少的食物，不下介绍几种促进毛发健美的食物。

1. 促进头顶头发稠密

从水果中摄取天然糖分，多食新鲜蔬菜、水果，如萝卜、草莓、桑葚、苹果、生梨、杏、猕猴桃、柑橘、柚子、西瓜、甜瓜等。适当进食脱脂牛奶，但要少食动物脂肪性食物。

2. 预防脱发的食物

常食黑豆，可防止毛发脱落。方法：取黑豆 500 克，水 1000 毫升（夏季各用四分之一量），文火熬煮，以水尽、豆粒饱胀为度，取出放在器皿上晾干，然后撒细盐少许，贮于瓷瓶内，每次吃 6 克或稍

多，一日两次，温开水送下，对早秃、斑秃、脂溢性脱发、产后脱发、病后脱发均有治疗作用。

3.延缓头发衰老的食物

取牛骨头（碎末）100克加水500毫升，用文火煮1~2小时，使骨髓中的类黏蛋白和骨胶原溶解在浓汁中，过滤浓汁去除碎骨头，冷却后置于瓷瓶中沉淀，最底层黏性沉淀物，就是能延缓头发衰老的食品，每天做佐料食之，或取适量涂在面包或馒头上吃，有健发强身之效。

4.有乌发作用的食物

（1）黑芝麻：它是一味性质和缓的滋养强壮药，具有养血、润燥、补肝肾、乌须发之功效。现代医学认为，芝麻富含维生素E，是一种抗氧化剂，它能促进毛母素细胞增加分裂次数，从而复分泌黑色素颗粒的功能，使头发保持乌黑。方法：将黑芝麻洗净晒干，用文火炒熟（发香味为止），碾轧成粉，配入等量白糖，贮于瓶中，可在早、晚用温水调服2羹匙；也可冲入牛奶、豆浆或稀饭中随早点食入；喜食面食者，可馅心制为包点；不宜吃甜食的人，可做成黑芝麻盐，作为点心佐料或下饭小菜。

（2）小黑豆：常食之，有乌发作用，取小黑豆适量，遵古法泡制九蒸九晒后，置瓷瓶内备用，每次6克，一日食2次，嚼碎后用淡盐水送服。同时，每天吃鸡蛋1个，大核桃两个，对防止白发、少年白发、早年白发、头发枯黄有效。

（3）桑麻丸：采桑叶或桑葚，洗净晒干研末，与4倍的黑芝麻粉拌匀后贮于玻璃瓶中。服时取该粉加入适量蜂蜜，揉成“面团”样，再搓成约10克重“桑麻丸”，每天早、晚嚼1枚，用温水送下，常食具有养发的效果。

5.促进头发秀美的食物

矿物质中能使毛发滋润光泽的是碘，因为碘可增加与头发生长发育有着密切关系的甲状腺的分泌功能。据研究，头发的光亮秀美是由于甲状腺素的作用，所以可经常适量食用含碘质的海藻类食物，如海

带、紫菜等，这些食物中还含有大量的毛发营养所必需的钙和铁，促使头发滋润健康。

温馨提示：秀发的骄傲——含锌食品

白发或脱发都会令人尴尬，也许你用过各种办法都没什么效果，那你不妨试试含锌的食物。这类食物包括麦芽、啤酒酵母以及南瓜子等。医学报告表明，动物在缺锌的状态下，容易大量脱毛并且导致新长的毛发颜色变淡，这就是人类出现白发的主要原因之一。不少临床试验也显示，原本严重秃头的人在食用一段时间的含锌食物后，秃头的症状会明显好转。

二、我型我塑：脸型与发型最佳搭配

瘦长脸形的发型调整

脸型过于瘦长的女性可以用发型来调整脸部的轮廓，转移人们对脸部的注意力。

如果喜欢长及下颌的发型，注意千万不要梳直直的长发，因为垂直的长发会增加脸部的狭长感，反而暴露了缺点。可以将头发烫一下，让耳朵两侧的头发呈现卷曲状，卷曲的头发既蓬松又有波纹的变化，调节了上下直线的单调感。

如果喜欢较短的发式，也要注意，不能让发型的边缘线与脸形相似，那还是会显出脸形的弱点。要让卷曲的短发在耳朵的两侧飘飞起来，而且让发型边缘线尽量高一些，使向上提升的短发打破了瘦长脸的狭长感，而人却显得很精神。

瘦长脸形的女性也不是绝对不能留长度过肩的长发，留不加卷曲的直长发也是可以的，这都需要注意一些要点和技巧。如果留长直发可以将其用发卡收拢在脑后，或编成松软自然的发辫垂在脸的两侧，那只会使脸形显得更长。如果将长发烫弯曲，效果会更好一些。因为卷曲的头发会显得蓬松一些，但也不能让头发垂在两耳侧面，想办法把它扎起来或盘起来，会更理想。

其实，每个人都有形象上的不足，利用发型的魅力来掩饰这些弱点是非常聪明的做法。看看自己适合那一种发型吧。