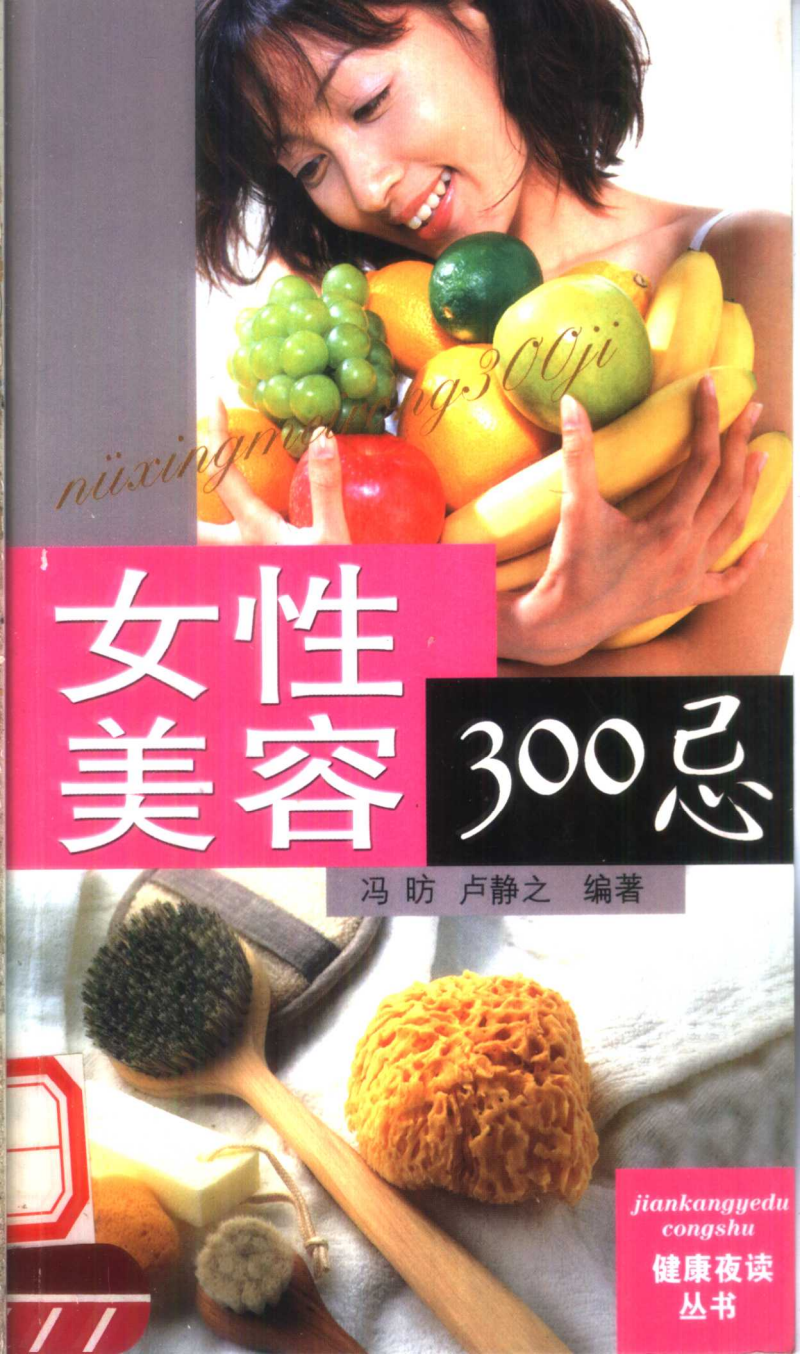




nüxingmeirong.300ji

女性美容

300忌

冯 昉 卢静之 编著



jiankangyedu
congshu

健康夜读
丛书



健康夜读丛书

女性美容 300 忌

编著：冯 昉 卢静之

责任编辑：刘正兴

装帧设计：童郁喜

出版：上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

发行：上海科技教育出版社

网址：www.sste.com

经销：各地新华书店

印刷：常熟兴达印刷有限公司

开本：787 × 960 1/32

印张：7.5

字数：125 000

版次：2002 年 11 月第 1 版

印次：2002 年 11 月第 1 次印刷

印数：1 - 5 000

书号：ISBN 7 - 5428 - 2852 - 5/R · 191

定价：12.50 元

前 言



人类的天性就是追求美；女性尤其爱美；人类的文明史就是一部追求自身美的发展史。人类的社会群体的生活方式，两性情爱的结合方式，人类文明的不断开化进步，更加有力地促进追求自身美的发展。自古目之遇悦美，口于食求甘，耳闻声喜乐，所谓赏心悦目、健肤美体，正是人类求美的本能。

1

原始人类以兽皮树叶遮身，以兽齿串环佩挂，表明人类脱离一般动物后求美的意识。古埃及人以动物油脂抹肤；古希腊人以烟黑描眉覆加橡胶浆涂层；我国商周时燕支(胭脂)的使用，春秋战国的白粉(以米粉、铅为原料)敷面、粉黛画眉。秦朝以降，更是涂脂抹粉、樱唇柳眉，阳刚阴柔，尽极着装、面貌、形体、身材之美，所谓秦时“红妆翠眉，修眉涂红”，汉唐“燕瘦环肥”等，也正应证了《诗经》的“美教化，移风俗”的先古名言。

18世纪以来,以化妆品、美发、服饰为特点的创造美容或称生活美容,与以药物医疗手术整复为特点的医学美容的分野首先被提出,尔后从理论上得



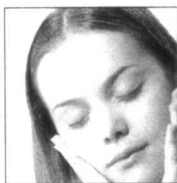
以界定。20世纪上半叶,护肤美容的化妆品大量上市,电烫的发明,影星服饰的示范效应,到了“二战”以后欧美各国相继设立了美容院,标志着化妆美容已进入了社会专业领

域,化妆品也进入了寻常百姓家。我国的美容科学也在20世纪80年代以来得到了快速发展,我国特有的传统医学如按摩、针灸、推拿、药膳等在美容上的作用已充分显现,欧美各国也相继出现针灸美容院等,到本世纪初我国的美容业已初具规模,并日臻完善。

2 现代科学技术的日新月异与人类美容的社会需要,使美容制品与技术得以突飞猛进的发展。生物制品、绿色制品、天然制品,中药和以电脑、激光为代表的各种高科技与美容相结合的技术,更拓展了美容的视野,美颜、美发、美肤、美体、美目、美眉、美鼻、美耳、美颚、美颈、美胸、美腹、美腰、美脐、美甲、美腿、美臂、美臀,以及时尚服饰、休闲穿着、饰件等,以理念的超前、创意的物化向纵深迅猛地发展着。

姣好的面容和健美的身材,是每一位女性所向往的;剔透的肌肤和柔润的秀发,是每一位女性所崇尚的;正因为如此,许多女性会花钱花时间在美容

上。然而有不少人不懂美容的常识,对一些化妆品的特点和使用方法不了解,或者对美容手术可能带有的不良反应一无所知,结果引出许多麻烦;弄得美容不成反而留下终身遗憾的也有。本书从独特的角度,从女性美容的禁忌入手,以不要这样、不宜这样的形式,就女性面部化妆,五官美化,肌肤润泽,秀发保养,体形维护,服饰搭配,仪态、气质与美容,饮食、药物与美容等八个方面,对女性美容的基本常识作了简介,对女性美容的最新动态进行了报道,同时对女性美容中一些不正确的认识和不正确的做法逐一进行了纠正。相信本书的出版,会给广大女性在美容时带来一定帮助。



限于篇幅,难免挂一漏万,对于本书中未述及或未说透彻的部分,请参考同类书籍;由于学识浅,力有未逮,书中肯定存在有不够正确的地方,还望读者和专业工作者指正。

冯 昉

2002年6月

目 录

卷一 面部化妆



- 不要长期用硬水洗脸 * 3
- 不要频繁洗脸 * 3
- 不要以为一切色素痣都是不好的 * 4
- 不要用手挤压青春痘 * 5
- 不要用手指挤剥痂子 * 6
- 不要随意挤压面部的疖子 * 6
- 不要多往脸上喷清水 * 7
- 不要频繁蒸面 * 8
- 不要到劣质美容店做美容 * 8
- 不要以过高要求去做美容手术 * 9
- 不要将面部增白过勤 * 10
- 不要在面部擦香水 * 11
- 不要过分地使用化妆来掩盖皱纹 * 12
- 不要轻视卸妆 * 12
- 不要浓妆外出旅游 * 13
- 不要轻视洗脸的作用 * 14

- 不要忽略下颌部的化妆 * 15
- 脸上皱纹多的女性不宜多敷香粉 * 15
- 不要不根据脸型随意选择化妆方法 * 16
- 不要以为无法防止面部过早产生皱纹 * 18
- 不要以为无法防治抬头纹 * 19
- 中年女性不要忽视化妆 * 20
- 新娘化妆不宜太俗 * 21
- 参加舞会时化妆不宜太随意 * 22
- 不要忽视怀孕期的化妆 * 23
- 不要忽视皱纹的偷袭 * 24
- 不要以为水没有美容作用 * 25
- 不要以为夏天化好的妆无法保持 * 26
- 不要忽视下颌后缩畸形 * 27
- 不要把下巴的美化看得可有可无 * 28
- 不要一发现有眼袋就惊慌失措 * 30
- 不要拒绝再造酒窝手术 * 31
- 不要挤捏暗疮 * 32
- 不要小看自制面膜的美白作用 * 33
- 不要以为民间的除皱方法无效 * 34
- 不要随意使用粉底霜 * 35
- 不要不加区别地使用进口美容化妆品 * 36
- 不要以为清除暗疮后一定会留下瘢痕 * 38

不宜用小儿润肤油卸妆 * 40

卷二 五官美化



唇膏不宜涂得太满 * 43

不要随手丢弃碰掉的牙齿 * 43

不要轻视牙列不齐 * 44

不要以为嚼口香糖就可以代替刷牙 * 45

不要以为使用牙线会使齿缝变大 * 46

不要在牙齿拔掉后长时间不装假牙 * 46

不要进入文眉误区 * 47

不要忽视美眉与脸型的相映关系 * 49

不要在女孩子未成年时做隆鼻手术 * 50

不要在视力不好时还坚持不戴眼镜 * 51

不要长期用唇膏 * 51

不要小看嘴唇的化妆 * 52

不要模仿欧美人涂蓝眼影 * 53

不要用纸巾卸口红 * 54

不要用唇膏代替胭脂 * 55

不要让口红渗出唇廓 * 56

不要忽视眼睫毛的美化 * 56

不要以为眼睛不美的姑娘就无法化妆 * 57

- 不要以为无法消除眼睑下垂 • 59
- 不要忽略双眼皮术后的注意事项 • 59
- 不要忘记美化你的双唇 • 60
- 不要以为唇形不同对脸部美化没有关系 • 61
- 不要看轻美眉的作用 • 62
- 不要以为眉毛的美化可有可无 • 64
- 修饰眉毛不要弄巧成拙 • 65
- 不要以为描眼睛没有讲究 • 66
- 不要以为抹口红与口形无关 • 67

卷三 肌肤润泽



- 不要以为梳浴对美化肌肤没有作用 • 71
- 不要忘记对面部皮肤进行呵护 • 71
- 不要忽视紫外线对皮肤的伤害 • 73
- 不要让汗遗留在皮肤的表面 • 74
- 不宜常染指甲 • 75
- 不要忽视颈部的美 • 75
- 不要忽视化妆品的卫生 • 76
- 不要终年只用一种化妆水 • 76
- 不要频繁使用抗皱霜 • 77
- 不要随意乱抹化妆品 • 78

不要多做仿真指甲 • 79

不要把指甲当作工具使用 • 79

不要在暴晒后用热水清洗肌肤 • 80

不要认为皮肤皴裂粗糙是因皮脂不足 • 81

不要以为热水洗手好 • 82

不要迷信日光浴 • 82

不要进入秋季护肤误区 • 83

不要不清除原涂指甲油层就覆上新指甲油 • 84

不要留过长的指甲 • 85

不要逆着汗毛扑香粉 • 86

不要不顾季节、肤质使用同一种粉底霜 • 86

不要使用质地粗劣的化妆纸 • 88

不要将纯甘油直接作护肤用 • 88

人体彩绘不要美了身体伤了皮肤 • 89

不要以为盛夏无法保养皮肤 • 90

不要以为冬天无法保养皮肤 • 91

不要小看面部按摩对延缓皮肤衰老的作用 • 92

不要以为早晚面部护理无关紧要 • 93

不要以为中年妇女就不需要美容 • 94

不要以为暑热天护肤只须防晒就行了 • 94

春季美容不要忘记水的作用 • 95

美容15忌 • 97

- 不要轻视肚脐的美化 * 99
- 不要以为一天中任何时候美容效果都是一样的 * 100
- 不要忽视内分泌系统对美容的作用 * 101
- 不要以为早晚使用的化妆品是一样的 * 103
- 美化指甲不要忘记先进行修整 * 103
- 不要忽视一早一晚的体肤保养 * 104

卷四 秀发保养



- 不要天天用发蜡、摩丝 * 109
- 不要过量使用冷烫液 * 109
- 不要在做了离子烫后马上洗头 * 110
- 不要在烫发后马上焗油 * 111
- 不要终年只用一种洗发水 * 111
- 不要忘记在戴假发前洗清头皮 * 112
- 不要把鸡蛋、蜂蜜等当做头发的外用营养剂 * 113
- 不要在头发干燥情况下直接吹风 * 113
- 不要迷信生发精 * 114
- 不要把辫子扎得太紧 * 115
- 不要选购偏小尺寸的假发 * 115
- 不要以为护发素可以修复开叉的头发 * 116
- 不要忽视发型与脸型的相配 * 116

不要在自行染发时用手指搔抓头皮 * 117

不要忽视染发的害处 * 118

不要频繁吹风烫发 * 119

不要让日光把湿头发晒干 * 120

不要认为洗头非得洗两次以上才能洗净 * 120

不要在洗发后头发未干就入睡 * 121

不要硬梳乱篦头发 * 122

不要认为常洗发对头发与头皮不利 * 122

不要长期使用同一种牌号的洗发剂 * 123

不要以为湿发梳理能保持发型 * 124

不要在头发脆弱期烫发 * 125

不要将染发与焗油同时进行 * 126

不要拔白头发 * 126

不要忽视发型与身材的交互辉映 * 127

不要因美发、护发不当而染上美发综合征 * 128

不要轻视木梳的美发作用 * 131

不要以为发型对美容没有衬托作用 * 132

不要忽略染发时应注意的事项 * 133

不要不根据发质选择发型 * 133

不要不根据脸型选择发型 * 135

不要以为所有的女性都可以留长发 * 136

不要以为自己无法吹好发型 * 137

- 不要不注意保护发型 • 138
- 不要不注意保护头发 • 139
- 不要把头发染成黄色 • 141
- 不要忽略染发时的注意事项 • 141
- 不要拒绝最新发型的诱惑 • 143
- 头皮若有破损不宜染发 • 143

卷五 体形维护



- 不要以为胸罩对女性乳房没有健美作用 • 147
- 不想有“小肚腩”的秘诀 • 148
- 不要以为减肥就是一味减糖 • 149
- 不要乱服减肥药 • 150
- 不要为美容减肥凭想像出怪招 • 151
- 不要认为只摄取低脂食品就能减肥 • 151
- 不要忽视新婚之后的体重增加 • 152
- 不要以为运动强度大就能加速减肥 • 153
- 不要妄想脂肪变肌肉 • 154
- 不要认为停止锻炼,肌肉就会变成脂肪 • 154
- 不要妄想以仰卧起坐来缩小腰围 • 155
- 不要在断奶后才注意乳房保养 • 155
- 不要戴太紧的胸罩 • 156

- 不要在青春发育期过紧束腰 • 157
- 不要在青春发育期含胸夹肩 • 158
- 不要过分排斥胖 • 159
- 不要长期使用丰乳霜等美乳品 • 159
- 不要忽视脊椎与曲线美的关系 • 160
- 不要忘记女性健美的标准 • 161
- 不要以为瘦一定就是美 • 161
- 不要忽视青春期乳房保健 • 162
- 不要担心乳房发育过大 • 163
- 不要认为乳房小或扁平就没有办法改善 • 164
- 不要忘记女性乳房护养须知 • 165
- 不要以为无法避免青春期肥胖 • 167
- 不要以为饮食、运动对保持苗条身材关系不大 • 167
- 不要以为不良习惯不会损害体形美 • 168
- 不要在婚后不再注意保持体形美 • 169
- 不要以为体操对保持健美体形关系不大 • 170
- 不要忘记减肥要拒绝“tang” • 171
- 不要以为乳房的美丽与否不影响女性美 • 172
- 不要轻视胸罩的选择 • 173
- 不要忽视月经期间的乳房保健 • 174
- 不要忽视哺乳期间的乳房保健 • 175
- 瘦身健美的九大误区 • 176

不要以为胸部健美锻炼无益于乳房健美 • 178

卷六 服饰搭配

白领女性不宜穿着太随意 • 181

不要以为戴头巾适合每个人 • 182

不要忽视毛领与发型的配合 • 183

不要以为简装就是随便穿着 • 184

不要戴较重的耳环 • 185

不要在耳垂穿孔后马上佩戴镀金耳环 • 185

不要不加选择地佩戴首饰 • 186

不要忽视不正确佩戴首饰的弊端 • 187

不要盲目赶时髦做肌肤穿刺 • 187

10

卷七 仪态、气质与美容

不要忽视口腔气味的异常 • 191

不要以为仪态、气质与美容无关 • 191

不要把仪态美与貌美等同起来 • 194

不要忽视心理健康对体肤美的影响 • 195

不要在伉俪同赴的场合使用互为冲突的香水 • 196

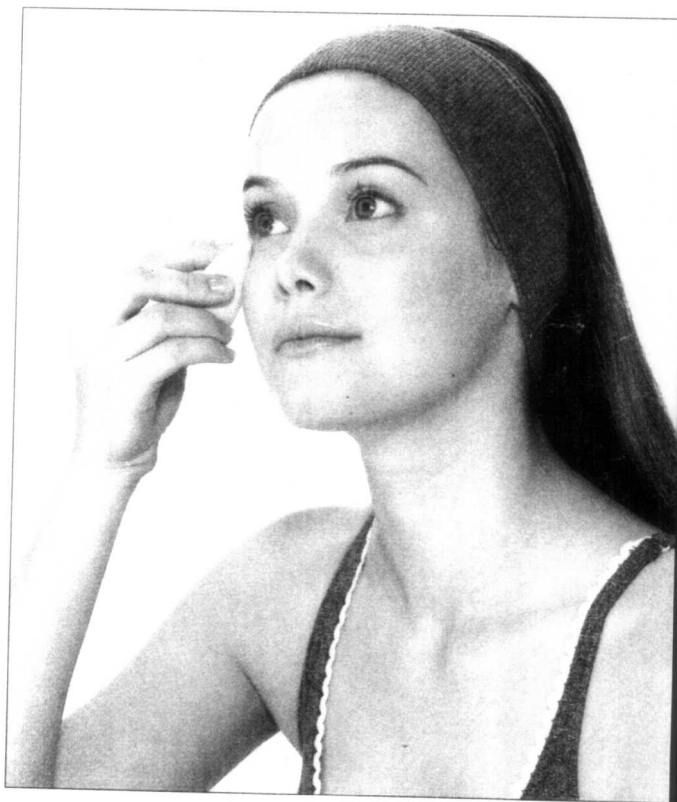
不要轻视走路姿势对健美的作用 • 197

- 不要忽视身上的体味 * 198
- 不要使用高浓度香水 * 198
- 不要以为化妆对凸显淡雅、柔美的效果没有作用 * 199
- 不要以为发型与气质无关 * 200
- 不要以为喷洒香水没有讲究 * 201
- 不要无视戴眼镜这一外形特点 * 201
- 不要以为一旦误妆就无法解救 * 202

卷八 饮食、药物与美容



- 不要以为食物的酸碱性与美容无关 * 207
- 不要忽视药物对肌体美的影响 * 208
- 不要长期使用药物型化妆品 * 209
- 不要以为食品没有美容作用 * 210
- 不要拒绝用蔬菜来美容 * 211
- 不要以为食物对保持皮肤的青春没有作用 * 212
- 不要忽视饮食对皮肤的作用 * 213
- 不要以为鲜花没有美容作用 * 214
- 不要以为日常食物没有护肤美白作用 * 215
- 不要轻视食疗对美发的作用 * 217
- 不要让准妈妈滥用化妆品 * 218
- 不要忽视化妆品的卫生 * 219



卷一

面部化妆