

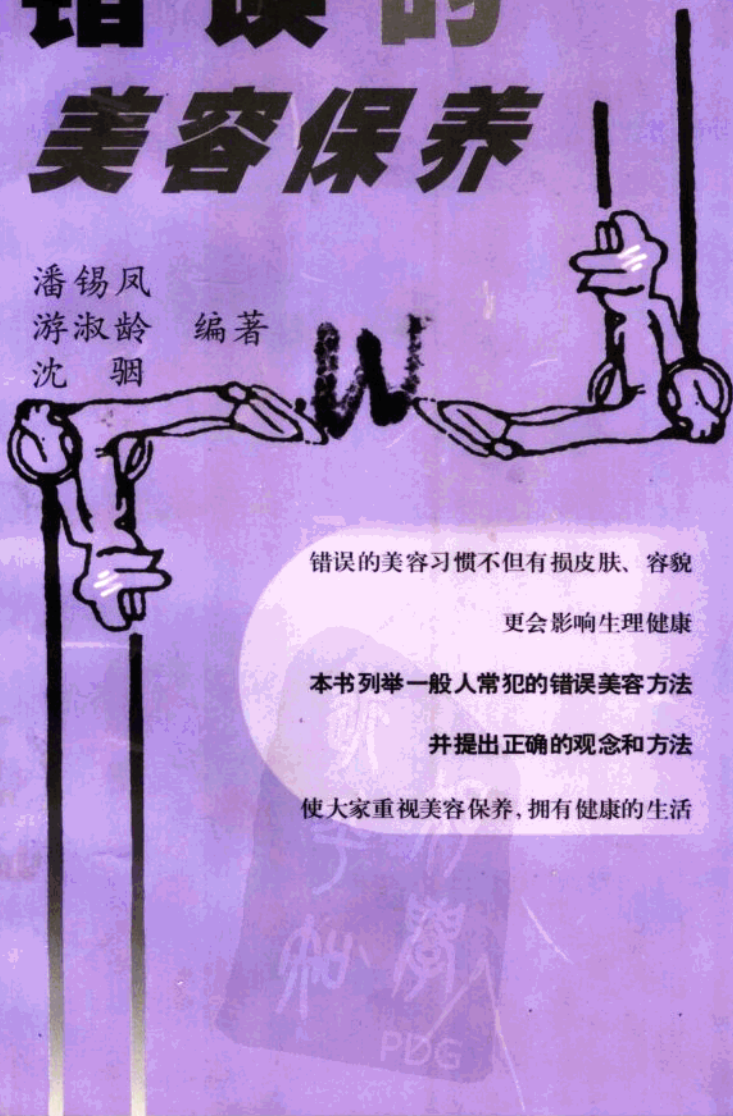
错误的观念比没有观念还危险

MISTAKES SERIES

9

错误的 美容保养

潘锡凤
游淑龄 编著
沈 驹



错误的美容习惯不但有损皮肤、容貌

更会影响生理健康

本书列举一般人常犯的错误美容方法

并提出正确的观念和方法

使大家重视美容保养, 拥有健康的生活

错误系列
9

周嘉慧

主编

复旦大学出版社

序

习惯成自然

俗话说：“习惯成自然。”我们在日常生活中，或多或少有些不自知的习惯，比如在美容方面，有些人习惯先拍打化妆水，再涂沫乳液作基础化妆，有些人却不习惯使用化妆水，或有些人习惯每天洗发，有些人习惯两天洗一次……长期下来，习惯往往会被认为是一种“正确的方法”，一再被重复沿用。

错误的美容习惯，不但会损害皮肤，也会影响一个人的生理健康，如前一阵子，某些名人为了减肥，控制饮食，忍受饥饿煎熬，一段时间之后，竟产生了厌食症。

还有一些年轻女孩，为了预防老化，提早使用冷霜、防皱膏之类的保养品，结果反而使肌肤

▼
错误的
美容保
养

加速苍老。

另外，脸部有青春痘、面疱……一些发炎性皮肤病的人，若为了爱美，仍长期敷以浓妆，会使发炎情况更加恶化。

“我一直都是使用这样的方法。”“大家都这样做，所以我也跟着他们的方法一齐做。”有时候我们会听到有人把他自己的方法，一传十、十传百地口耳相传告诉别人，但这些方法究竟是对？是错？经过许多人的实际经验告知，和请教美容方面的专家，即知道如何判断正确的美容方法，以免误植习惯，产生不良副作用。

本书的目的，除了列举一般人常犯的错误保养、美容方法外，并提出正确的观念，使大家在重视美容、保养之余，还能拥有一个健康的生活。

游淑龄

目 录

错误 1	不要摄取含胆固醇的食物	1
错误 2	嚼口香糖不会蛀牙	4
错误 3	糖尿病患者多吃蜂蜜无妨	6
错误 4	便秘不宜吃苹果	8
错误 5	为了快速减肥,热量摄取得愈少 愈好	11
错误 6	胃不好的人绝对不能喝咖啡.....	14
错误 7	胃溃疡的人在睡前最好喝杯牛奶.....	17
错误 8	光喝牛奶,钙的摄取便足够	20
错误 9	减肥应大量摄取水果,少吃肉类	23
错误 10	丰健乳房一定要透过隆乳手术	27
错误 11	束腹可以创造女性美	30
错误 12	酸性体质要多摄取碱性食物,才能 保持健康	33
错误 13	蔬菜是美容圣品	36
错误 14	孕妇要多晒太阳,摄取维生素 D	39

错误 15	用过期的牛奶洗脸亦可美颜	42
错误 16	香水喷得愈多,愈可以去除体臭	44
错误 17	多喝开水可以滋养肌肤.....	47
错误 18	喝茶会使皮肤变黑.....	50
错误 19	喝酒对美容有害.....	53
错误 20	油性青春痘肌肤是年轻人的专利.....	56
错误 21	夏季要使用抑制汗水分泌的 收敛性化妆水	59
错误 22	使用不掉妆的化妆品可常保肌肤 美丽	62
错误 23	乳液可以补充水分,防止肌肤干燥	65
错误 24	补妆的基本步骤是直接涂上粉底.....	68
错误 25	要使用洗面剂彻底卸妆.....	71
错误 26	避免眼部肌肤受到日晒要多涂眼影	74
▼ 错误 27	额前以浏海掩盖,能免受脏空气 侵袭	77
错误 28	改善肌肤要长期使用具有疗效的 化妆品	79
错误 29	自制敷面剂比市售敷面剂更适合 肌肤	82
错误 30	敷脸时间愈久,愈能去除皱纹	85

错误 31	营养霜可以隔离紫外线	88
错误 32	睫毛膏使用期限可以久一点	91
错误 33	要经常洗脸,以保持脸部的干净清爽	93
错误 34	若没上妆,通常用清水洗脸即可	95
错误 35	阴天的紫外线较弱,不用担心会造成黑斑或皱纹	98
错误 36	为防止长青春痘,只要对巧克力忌口即可	100
错误 37	以脸盆蓄满清水再洗脸	102
错误 38	要使用强力洁齿剂保持牙齿洁白	105
错误 39	肌肤老化是因为年龄的增长	107
错误 40	使用自然保养化妆品,对肌肤绝对有益无害	110
错误 41	要以浮石刷去除皮肤硬皮	113
错误 42	到海边游泳要多喝盐水,促进新陈代谢	115
错误 43	天天洗澡可以保持健康	118
错误 44	频繁使用指压美容可增加肌肤弹性	120
错误 45	无色护唇膏可以防止紫外线	123
错误 46	黑皮肤要擦浅色粉底,使肌肤	

	更白嫩	126
错误 47	最好在二十岁以前即开始保养 皮肤	128
错误 48	果酸适用于敏感性肌肤	130
错误 49	颈部老化速度慢,不需提早保养.....	132
错误 50	为了让皮肤光滑、有弹性,必须 经常去角质	134
错误 51	使用香皂要非常注重酸碱值	136
错误 52	皮肤晒得愈黑愈健康	139
错误 53	液体香皂比较温和	142
错误 54	干性肌肤只要补充油质就够了	145
错误 55	指甲变得脆薄是老化现象	148
错误 56	脚趾甲愈短愈有益健康	151
错误 57	穿平底鞋可以美化脚部	154
错误 58	掉发是生理自然现象,无法预防.....	156
错误 59	油性发质要使用去油脂性强的 洗发精	159
▼		
错误 60	双效合一洗发精可以保护发丝	161
错误 61	去头皮屑要长期使用同一品牌的 药性洗发精	164
错误 62	要先染发再烫发	166
错误 63	预防头皮发痒要彻底洗净发丝	169
错误 64	不要随便更换洗发精品牌,以免	

	头发不适应而受伤害	172
错误 65	洗发时必须连洗两次,才能确保 头发彻底干净	174
错误 66	洗发后,避免用吹风机吹干,最好 在阳光下拨弄晾干,以防头发 分叉	176
错误 67	洗头前,最好先将脸洗净	178

错误 1

不要摄取含胆固醇的食物

随着心血管疾病的盛行，现代人闻高血压而色变，此外，似乎也对胆固醇有着莫名的恐慌。

吕太太就是一个典型的例子。自从听说有个远房亲戚因中风而去世后，她便对高血压恐惧不已；尤其当她从报章中得知血液里如果胆固醇浓度过高，可能使血管阻塞后，她便深信胆固醇是一种有害物质。

为了维护全家人的健康，吕太太不但禁止家人吃含胆固醇较高的海产类，就连鸡肉、牛肉、蛋类等，也很少上餐桌。吕太太坚定地告诉丈夫及女儿们：“我们只要不摄取胆固醇，就可以永葆健康！”

可是，她的算盘似乎打错了。在购买保险前夕，吕太太和先生接受健康检查后，医师竟宣布他们夫妻俩都贫血，且表示他们的胆固醇浓度太

低了。

“不是愈低愈好吗？这样才不会发生血管阻塞呀！”吕太太向医师询问道。

“一般人总认为胆固醇有百害而无一利，巴不得愈低愈好，其实这是不对的。人体的胆固醇来自两方面，约有三分之一是从食物中获得，另外三分之二是人体自行合成，且主要是在肝脏里合成——人体会合成它，代表它有特定的用途。

“胆固醇的重要功能之一，是保护红血球不致太快死亡，而两位的胆固醇太少，相对的，便造成贫血了。此外，有一部分的胆固醇会转化成胆酸协助消化吸收，一部分会转化成维生素 D，一部分则是腺体制造激素的原料。倘若大家一味排斥摄取胆固醇，认为它一无是处，那并不公平，对健康也没有好处。”

“医师，如果我们少量地摄取胆固醇，对血管会不会有害？”吕先生战战兢兢地请教。

“只要适量就不会！浓度正常范围内，胆固醇还会保护血管不致破裂呢！”

“从前我都不太愿意让家人吃肉、吃海鲜，今后是不是应该放宽这项限制？”吕太太关心该怎么改善饮食习惯，于是提出问题：“为了避免血管阻塞，也不能完全不控制吧？”

“没错。我总建议大家不妨把部分的动物性脂肪和肉类蛋白质，改成植物性脂肪和植物性蛋

白质；吃肉时，尽量吃鸡肉和鱼类，少吃内脏、蛋黄、鱼卵；至于喝牛奶时，可以改喝脱脂类。总之，胆固醇过多或过少都不好，如果能够每年检查一次胆固醇浓度，了解自己的血液状况，那就再好不过了！”

错误 2

嚼口香糖不会蛀牙

林太太深知“有健康的牙齿，方有健康的身体”这项道理，所以对孩子的口腔清洁十分重视。

由于她了解蛀牙的原因，是食物残渣中的糖分被口中的细菌分解、作用，转变成酸性，而乳酸菌便会腐蚀牙齿的表面。所以她决定不让儿子小天吃糖果。

但是她又很矛盾：“书上说，偶尔让孩子吃些甜食、糖果，孩子会很满足。小天每天吵着要买糖果，我都拒绝他，这样会不会对他的心灵造成伤害呢？”

考虑再三之后，她做成些许的让步，那就是以口香糖来取代糖果，而小天也欣然接受了。

几个月后，当林太太带着小天去牙科诊所接受定期检查时，牙医却告诉她：“小天有两颗蛀

牙哦!”

“这怎么可能? 小天从不吃糖, 而且早晚认真刷牙, 饭后也坚持漱口呀!” 林太太回想了一下, 便问医师: “难道是嚼口香糖造成的?”

“有可能。为什么会让小天嚼口香糖呢?”

“因为我觉得口香糖不是糖果, 不会引起蛀牙。我错了吗?” 林太太问道。

“很多人都以为口香糖可以清洁口腔, 甚至在不方便刷牙或懒得刷牙时嚼上一片, 觉得这样就不会蛀牙, 其实这是不对的。”

口香糖在嘴里反复咀嚼的过程中, 或多或少可以清除部分的食物残渣, 然而, 却忽略了它含有糖分, 同样会起反应, 为细菌制造机会侵害牙齿。

“可是在嚼的过程中, 这些少量的糖分不是会和唾液混合, 一同吞进肚子里吗?”

“但不可避免的, 还是有一些会黏在牙齿表面或渗入牙缝。” 牙医师在回答了林太太的问题后, 便转向小天说道: “小朋友, 嚼过口香糖之后也要刷牙或漱口, 不然牙齿会生病哦!”

牙医师也建议林太太, 别让小天常嚼口香糖, 因为咀嚼过度并非好事, 胃酸的分泌也会受到影响, 徒增胃的负担。

错误3

糖尿病患者多吃蜂蜜无妨

海荣在寒假回家过年时，发现爸妈经常喝蜜茶。尤其是被医师警告不能吃太多糖分的爸爸，居然完全以蜜茶代替开水，而吃土司时，又淋满蜂蜜以代替果酱。

“老爸，您吃了这么多的蜂蜜，可能会对糖尿病有不好的影响吧！”海荣含蓄地向老人家询问，没想到妈妈立即有一番说词。

“你不懂啦，蜂蜜是健康食品哦！邻居刘妈妈告诉我，蜂蜜里含有多种的维生素和矿物质，对身体很滋补，它和一般砂糖、冰糖不一样啦！”

爸爸也跟着说：“你放心。我查过资料，书上说蜂蜜因含有水分，所以含糖量只有一般糖分的百分之七十几，糖尿病人可以摄食无妨。”

然而据海荣所知，并非如此单纯。他向爸妈解释：

“蜂蜜里除了葡萄糖,更有丰富的果糖。果糖固然会延缓人体对葡萄糖的吸收,使血糖不致立即窜高,不过若因此而觉得吃蜂蜜不会影响血糖,那是不对的。”

“摄食蜂蜜时,大家往往会想“反正含糖量较低,可以多吃一点”,殊不知“多吃”之下,糖的总摄取量可能就超过标准了,这是很危险的事。”

“那么说来,爸爸还是要有所节制啰!从现在起,我还是恢复喝白开水的习惯吧!”爸爸接着说:“老伴呀,你没糖尿病,那一大桶蜂蜜就全部交给你解决了。”

“不妥不妥!”海荣连忙劝阻:“老妈不是一直嚷着要减肥吗?吃太多蜂蜜,糖分会在体内转化成脂肪,届时又会发胖了。”

“那么说来,蜂蜜吃不得啰?”妈妈问。

“不是这样的,担心血糖过高或害怕发胖的人,最好把蜂蜜当成调味品,至于一般人,偶尔把它当作饮料、点心则无妨。”

错误4

便秘不宜吃苹果

每天午饭过后，雅芬一定会吃个苹果，加上她的脸蛋儿圆圆红红，同事们便为她起了一个“苹果姑娘”的绰号。大家都相信，苹果含有丰富的铁质和维生素，是美容养颜的最佳水果。

宛丽和雅芬是工作上的好伙伴，她曾对好朋友说：“可惜我是便秘体质，不能像你那样天天享受香甜的苹果，顺便美容皮肤。”

“谁说便秘的人不能吃苹果？”雅芬不赞同这种说法：“那是老一辈的想法。苹果其实有助于排便呢！”

这种论点令宛丽吃惊不已，于是雅芬开始解释。

“这都要归功于果胶的神奇作用，苹果里含有丰富的果胶，这种物质一旦吸收水分便会膨胀，然而却无法被吸收。当我们享受苹果的美味，

吸收营养成分之余，剩下来的果胶在大肠里一边吸收水分，一边与其他残渣一同形成粪便；如此一来，粪便因含水分而变软，体积也较庞大，容易产生便意，排便也较轻松。”

宛丽闻言欣喜不已，她表示从今以后要多摄取果胶，但却不晓得除了苹果以外，自己还可以有什么选择。所以雅芬热心地指点她，不妨多吃香蕉、柑橘、梨子、番茄等蔬果，它们的果胶含量也很高。

“其实果胶只是水溶性纤维的一种，而纤维素不管溶于水与否，对于肠胃的蠕动、粪便的形成与排出，都有很大的帮助。奇妙的是，纤维素无法从肉类、蛋类和奶类取得，只存在于植物性食物，所以多吃蔬菜的人不大会发生便秘。”雅芬如是说。

“你能不能干脆就列张单子，告诉我该吃哪些种类的食物？”宛丽有点难为情地做出这番要求。

“没问题！”雅芬详细地叮嘱着：“在主食方面，米饭会比面条、馒头适合你，如果可能，我会建议你偶尔吃吃糙米饭和麦片、燕麦片饼干。总之，谷类的纤维素非常丰富，多吃有助于通便，可是一旦制成精细面粉，再做成面条、馒头，太好消化吸收了，形成粪便的残渣过少，反而会阻碍排便。