

金策
周帆
编著



科学健美 与美容

海天出版社

科学健美与美容

金策 周帆 编著

海天出版社

中国·深圳

粤新登字第10号

科学健美与美容

金策 周帆 编著

海天出版社出版发行

(中国·深圳)

新华书店经销

江苏省镇江前进印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.25 字数 224千字 印数 1—10,000

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

ISBN7-80542-479-9/R·18 定价: 5.50元

目 录

第一章 健美与美容概述

一、健与美应具有的条件·····	1
二、健美美容的种类·····	2
三、健美美容须知·····	3

第二章 脸面美容

第一节 皮肤的功能和类型

一、皮肤的功能·····	7
二、皮肤的类型·····	9
三、影响皮肤健美的因素·····	10

第二节 化妆美容

一、化妆品与化妆工具·····	12
(一) 化妆品的种类、功用·····	12
(二) 化妆工具·····	17
二、化妆的方法·····	18
(一) 净面·····	18
(二) 涂化妆水·····	19
(三) 上粉底霜·····	19
(四) 打粉底·····	20
(五) 扑定妆粉·····	20

(六) 化妆效果检查	21
(七) 卸妆	21

第三节 食物美容

樱 桃(23)柿子(24)桔 子(25)甘蔗(26)西瓜(27)
 荔 枝(28)苹果(29)桃 子(30)柠檬(30)香蕉(32)
 葡 萄(33)菱 (34)乌 梅(35)石榴(36)番茄(36)
 茄 子(38)丝瓜(39)南 瓜(40)苦瓜(41)白菜(43)
 胡萝卜(43)大豆(45)豌 豆(46)绿豆(47)发菜(48)
 菠 菜(49)芹菜(50)马铃薯(51)莴苣(52)韭菜(53)
 莖 芥(54)人乳(55)牛 奶(56)羊奶(57)鸡蛋(57)
 蜂 蜜(61)花粉(63)珍 珠(64)大枣(64)大麦(66)
 小 麦(66)玉米(67)香 菇(67)醋 (69)食盐(70)
 凉开水(71)啤酒(71)洋 葱(72)兔肉(73) 鱼 (73)
 猪 皮(74)海参(75)

第四节 中药美容

一、美容中药.....76

人 参	丹 参	当归	玉 竹	枸杞子
益母草	何首乌	川芎	茯 苓	白 芷
地 龙	桑 叶	藁本	蒲公英	补骨脂
泽 泻	菊 花	芦根	棉花根	苍 术
赤 芍	米 仁	黄芪	柏子仁	火麻仁

二、美容验方.....91

增白悦色类 抗皱驻颜类 疗疾洁面类

第五节 气功按摩美容

美 颜 功(128) 润肤还颜功(129) 浴头功(133)
 面部健美法(134) 健脑提神消疲法(136) 躯体按摩
 美 容 法(139) 驻颜抗老法(140) 面部保健法(141)
 抗皱按摩法(145) 消除“鱼尾纹”按压法(145)
 洁面除座功(146) 预防及消除雀斑按摩法(146)
 消除脸颊赘肉按摩法(150) 悦色抗皱按摩法(150)
 消除双下巴法(150) 明目功(153) 眼部瑜伽操(154)
 美眼消肿功(155) 消除眼睛疲劳按摩法(155)
 美眼法(157) 防治近视按摩法(157) 牙齿健美法(158)

第三章 头发健美

第一节 头发的生理特点和常规保养

- 一、头发的功能..... 159
- 二、头发的类型..... 160
- 三、影响头发健美的因素..... 160
- 四、头发的常规保养..... 162

第二节 发型美容

- 一、家庭吹发..... 163
- 二、家庭烫发..... 165
- 三、家庭染发..... 166

第三节 食物美发

葵花子(167) 芝麻(168) 花生(169) 核桃(170)
 龙 眼(172) 椰子(173) 辣椒(173) 生姜(175)

第四节 中药美发

一、生发类验方..... 176

参姜生发散	二圣膏	生头发方
生秃乌云油	松脂膏	洗发菊花散
神应养真丹	柏子油	千金生发方
千金枣根汁	生发酊	红花干姜酊
养血祛风汤	生发饮	祛湿生发酊
麻椒生发液	三仙丸	

二、乌发泽发类验方..... 181

芝麻白糖散	芝麻大枣膏	乌发酒
四黑乌发膏	归熟首乌酒	地黄酒
乌发美人汁	乌发丸	交藤丸
黑发液	菟丝子丸	秤金丹
七宝美髯丹	桑柏泽乌液	五煎膏
核桃豆	淡菜首乌酒	

第五节 按摩美发

生发乌发法(186) 生发治秃按摩法(186) 美唇乌须发(188)

第四章 形体健美

第一节 形体健美的常识

一、形体健美的标准..... 189

二、减肥与增肥的选择..... 192

第二节 食物、中药与减肥

一、减肥食物..... 193

冬瓜 黄瓜 萝卜 莲藕 红薯

海带 紫菜 大葱 大蒜 木耳
茶叶 山楂 菠萝 魔芋

二、减肥验方..... 207

健美I—VI号方 减肥茶 海藻轻身汤
王氏减肥方 减肥丸 减肥汤
山苡饮 冬瓜粥 茯苓饼 健脾饮

第三节 气功、体操、按摩与健美

一、胸、颈部健美法 211

吐纳健胸功 棕榈功 升乳功 美乳功
胸部健美操 胸部健美按摩法 隆胸美乳功
胸部健美法 收细颈脖法 颈部除皱法

二、腰部健美法 222

腰部健美功 缩小腰围法 女子腰部减肥法

三、腹部健美法 227

健腹功 缩腹减肥功 腹部减肥法
腹部健美操 产后腹部减肥功

四、臀部健美法 233

臀部健美操 提升臀部法 减小臀围法 臀部消肥法

五、手、足、臂、腿健美法 236

柔软灵活手指功 女性美手操 胳膊健美法
手臂自我按摩法 腿脚健美功 腿部健美操
美腿法 美腿站桩功 小腿健美法
腿部修长法 大小腿健美操 大腿减肥法
修正罗圈腿法 脚型健美操

六、形体健美法 247

龙游减肥功 开合美形功 身段匀称操
企鹅美姿功 姿势性驼背矫正功

男子减肥哑铃操 女性身材窈窕法
 女性美形操 女子减肥操 平环减肥功
 产后恢复体形法 产后保健操 瘦人强身健美功

第五章 健美美容与姿势、服饰

第一节 健美美容与姿势

一、站姿·····	268
二、坐姿·····	269
三、走姿·····	269

第二节 健美美容与服饰

一、体型与服装款式·····	270
二、肤色与服装色彩·····	271
三、色彩的协调·····	271
四、首饰的佩带·····	273

第六章 影响健美美容的疾病防治

痤疮(275)	雀斑(276)	黄褐斑(277)
寻常疣(278)	扁平疣(279)	黑变病(280)
白癜风(281)	湿疹(283)	寻常狼疮(285)
颜面播散粟粒性狼疮(286)	疖(287)	
头癣(287)	斑秃(289)	青少年白发(290)
麦粒肿(291)	上睑下垂(292)	急性出血性结膜炎(293)
酒渣鼻(293)	须疮(295)	
面神经麻痹(296)	单纯性甲状腺肿(297)	

中皮癬(298) 红斑狼疮(299) 皮脂溢出症(300)
糙皮症(301) 血管瘤(302) 瘢痕疙瘩(303)
花斑癬(304) 手 癬(305) 甲 癬(306)
匍行性皮炎(307) 间歇性跛行(307)
鸡 眼(308) 牙齿变色(309) 龋 齿(310)
多毛症(311) 男性乳房发育症(312)
肥 胖(312) 腋 臭(314) 冻 疮(315)

第一章 健美与美容概述

爱美之心,人皆有之。爱美是人类的天性,谁都希望自己能长得健康、漂亮。今天,随着历史的发展,社会的进步,人们对健与美的向往与追求越来越强烈,强健的体魄、优美的身段、俊俏的容貌、和悦的肤色、乌泽的头发及潇洒的风度等无一不成为人们孜孜以求的目标。健美与美容已成为人们现代生活中不可缺少的一个重要内容。

一、健与美应具有的条件

人人都希望自己健美,那么健与美应具有哪些条件呢?一般来说,健与美应具有:

1. 端正秀丽的容貌
2. 乌黑光泽浓郁的头发
3. 清澈明亮的眼睛
4. 洁白整齐的牙齿
5. 光洁细腻的皮肤
6. 匀称发达的肌肉
7. 挺拔正直的身材
8. 健康的身体

其中,健康是健与美的主要条件,也可以说健康是健与美的基础,离开了健康就无美可言,就象枯瘦的枝条开不出鲜艳的花朵一样。

所谓健康,世界卫生组织认为必须具备:

1. 精力充沛,反应敏锐,能从容不迫地担负繁重工作,而且不会感到过分紧张和疲劳。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

3. 善于休息,睡眠好。

4. 应变能力强,可较快适应外界环境的各种变化。

5. 身体各部分功能良好,不易患传染病和一般感冒。

6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

7. 眼睛明亮、敏锐,不易发炎。

8. 牙齿清洁,无龋、无痛,牙床颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,头皮无脱屑。

10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

二、健美美容的种类

健美美容,即是通过一定的方法使人们体型更加优美,容貌更加漂亮。

健美美容的方法很多,大致可分为三大类:

1. 自然健美美容

自然健美美容是指使用按摩、针灸、气功、健美操、中药、食物及护发、护肤药剂等方法,以维护或改善体型,清洁养护颜面、须发、五官、皮肤,提高它们的生理机能,延缓衰老,并防治某些有碍健美的疾病,保持人体的青春美、健康美。

这类健美美容方法既简便实用,又无副作用,健美的效果也相当的好,能通过肌体的自身调节作用,赋予人们以不同于人工美、暂时美的自然美。因此,深受人们的青睐。

2. 修饰健美美容

修饰健美美容是指通过美容化妆品、装饰品及服装、发型等的合理选用,使面貌色彩、肤色变得艳丽多彩,光泽动人,或

使五官、体型等的某些缺陷得到掩饰,从而给人以一种美的感觉。

这类健美美容方法虽然是暂时性或掩饰性的增美手段,但也很受人们尤其是年轻女性的欢迎,被用之于社交、喜庆甚至一般的场合。

3. 整形健美美容

整形健美美容是以外科手术的方法,使先天性容貌缺陷和身体畸形得到修整和修复。如先天性唇裂、并指(趾)、多指(趾)、先天性驼背、先天性斜颈的修复,痣、斑、肿瘤的切除等。随着健美要求的提高和医学的进步,目前已逐渐开展的切割双眼皮、皱纹平整术、雀斑去除术、吸脂减肥术等都属这一范畴。

这类健美美容方法虽然对大多数容貌或体型缺陷有很大程度的修复和改善作用,达到增加美感的效果,但由于是手术的方法,只能达到相对改善,故除非人体有不可弥补的重大缺陷(如唇裂、腭裂、脸面烧灼伤等),一般不宜盲目选用。

三、健美美容须知

1. 保持乐观的精神状态

人的精神状态,一般俗称情绪。它是大脑皮质高级神经活动的内容之一,常常通过人的表情、声音、行为表现出来。如高兴时眉开眼笑、手舞足蹈;悲哀时愁眉苦脸,没精打采;忧思时焦眉蹙额,阴沉着脸;害怕时诚惶诚恐,坐卧不安。可见,情绪能改变人的容颜和体型,使她的外表发生变化。一般来说情绪是人体对客观外界事物的不同反映,属正常的精神活动,不会影响健与美,但突然、强烈或长期持久的情志刺激,就会影响人体的生理机能,从而妨碍健美。

现代科学认为,人一般有两类情绪,一类是表现为希望、快乐、勇敢、豁达、和悦等的愉快情绪,一类是表现为忧郁、悲观、害怕、烦躁等的低沉情绪。人的神经、内脏、血管、肌肉、皮肤以及内分泌腺的功能都随着情绪的改变而变化。不良的情绪不仅容易使人的新陈代谢降低,影响健美,而且可使人发生各种心身疾病,从而导致早衰。如人在害怕的时候,血管就会发生痉挛,皮肤供血不良,使皮肤苍白,皱纹容易产生;狂喜的时候,脉搏、呼吸增快,血压增高,可导致心脏病的发作或突然中风;长期情绪压抑、紧张,会降低机体的免疫力,引起一系列生理机能的衰退,易致皮毛憔悴,面部枯槁等等。而乐观的情绪,积极的生活态度则会刺激人体的潜在能力与适应能力,不仅有利于健美,还能延缓衰老的过程,遏制疾病的发展。

因此,保持乐观的情绪、豁达的胸怀,避免情绪过激,以及长时间处于一种情绪状态对健美美容来说是相当重要的。只有笑口常开,青春才能长在。

2. 注意饮食营养

饮食不仅为人们提供了营养物质,维持生命,而且对维持人们体型、容貌的美观或增进健美也起着重要作用。

食物含有蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质、纤维素及水等,其中任何一种物质的缺乏,都可引起人体结构上的变化,影响健美、美容。如蛋白质供应不足,可使肌肉松弛,容易出现老态,使皮肤出现皱纹。脂肪供应不足,可使皮肤干燥,头发干枯蓬松,毫无生气;相反,若肥胖之人摄入过多的糖份、脂肪等营养素就会使体重逐渐增加,更加肥胖。维生素A缺乏时,皮肤则干燥、脱屑,还会发生眼病,使眼睛黯然失色。维生素B、维生素C、维生素E等缺乏,就会出现口角溃烂、癞皮病、皮肤易衰老起皱纹及色素斑。缺铁可以引起贫血,面色苍白、

灰淡而无光泽,头发稀疏干枯。缺锌会影响发育,导致身材矮小,性体征发育不全等等。因此,注意适宜的饮食,保证充足而全面的营养,改正偏食、过食、忌食等不良饮食习惯对人体健美也很重要。

3. 适当的体育锻炼

恰当的体育锻炼,不仅能增强人的体质,防病延年,还能增进人体的健美,青春常在。

现代科学研究发现,运动除可增强心脏功能外,还可改善呼吸功能,有利于人体维持旺盛精力,推迟身体的老化过程;能使肌肉发达,使骨骼的弹性及韧性增加,或消除机体多余的脂肪,增进健美;能强健消化系统,加速血液循环,提高肝脏、胰腺功能,使全身各部分营养供应充足;能改善神经系统的功能,使整个机体的代谢增强等等。由此可见,人们根据自身的条件,选择适宜的运动进行锻炼,是健美益寿的重要途径之一。

4. 正确、合理的妆饰

人们常说:“三分长相,七分打扮”。在现代生活中,打扮除了合理的衣着装饰外,重要的就是化妆。化妆不仅可以使你的外貌优点充分表现出来,而且能弥补你面部的某些不足,使你更端庄美丽,具有吸引力。但有部分女青年,由于缺乏美容化妆方面的知识和技巧,不能达到应有的效果。如有的重抹浓妆,和自己的脸型、发式、服饰、体型及职业等很不协调,结果不仅起不到美容作用,反给人以一种不太好的印象。因此,正确、合理的妆饰是每个人应该也是必需掌握的。只有按照自己的特点,选择适宜的化妆和服饰,并注意协调自然,才能达到优雅大方、美丽动人之最佳效果。

5. 外在美与内心美的统一

真正的美，应该是外在美与内心美的统一。优美的体型、俊俏的容貌，严格地说，只能叫“漂亮”，还不能说是真正的美。只有把一个人置于社会生活中，把他（她）的心灵、学识、体魄、性格、志趣、情操等作综合分析，才能确定是不是美。

有人曾将人的美用以下公式表现出来：

$$\text{人的美} = \frac{\text{相貌} + \text{体型} + \text{行为} + \text{语言} + \text{服饰} + \text{心灵} \times \text{品德} \times \text{情操}}{\text{不美的因素}}$$

由此可见，心灵、品德、情操及由其表现出来的行为、语言等内在美比外在美更重要，只有从内心到外表都美的人才算得上是最美的人。试想，如果有一个女青年，身材苗条、长相俊俏，水汪汪的两只大眼睛，还有小酒窝，漂亮极了。可是突然有人告诉说：她就有一个毛病——在公共汽车上掏腰包。她还美不美？大家谁也不会说她美，只会认为她可恶。

因此，朋友，当你向往质丽秀美，青春常驻之时，千万不要忘记：有一颗美好的心灵，才能美貌永存。

第二章 脸 面 美 容

在人与人的交往中,第一印象总是先从面容得出的,一个面色红润、皮肤光洁细腻的脸容,首先给人以一个“美”的印象,如再能施以恰如其分的化妆,那更是魅力无穷。相反,即使相貌生得很端正,如果面色萎黄,皮肤干涩粗糙,或过早出现皱纹,或化妆不得体等,那也就谈不上“美”。因此,脸面美容,也就是应用各种方法如化妆、食物、中草药、按摩、气功等对自己的脸面进行保养和修饰,使自己更加美丽或青春常在,对一切爱美的人们来说是相当重要的。

第一节 皮肤的功能和类型

一、皮肤的功能

人的皮肤具有保护、感觉、排泄、吸收和参与身体的代谢等功能。

1. 保护功能

皮肤有一套完整的对内对外的防御装置,犹如一个大屏障,因此,无论是从外界来的机械的、物理性的、化学性的或生物性的种种有害刺激,或是机体内部某些有用物质想从皮肤“逃掉”,皮肤都一丝不苟地履行自己的“戍边”任务,不让它们轻易地进出机体。皮肤坚韧柔软而又有弹性,所以,当皮肤受