

北京协和医院著名专家联合编著

权威·科学·实用



好太太
完全手册

● 护肤美容实用方法 ● 日常生活中的美容保健 ● 饮食美容 ● 皮肤病的防治

美容保健

好太太当然拥有娇好的面容与身体

美丽健康是女人最大的财富

把握奥秘 实现梦想 达到顶峰

美国调 编著

中华工商联合出版社

封面模特:杨静 (北京电影学院表演系)

好太太完全手册

美 容 保 健

姜国调 编著

中华工商联合出版社

责任编辑:李怀科

封面设计:张宇澜

图书在版编目(CIP)数据

美容保健/姜国调编著. —北京:中华工商联合出版社,2000.9
(好太太完全手册)

ISBN 7-80100-713-1

I. 美… II. 姜… III. 妇女-美容-保健-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70297 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

三河市文阁印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 9.875 210 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

ISBN7-80100-713-1/Z·160

精装版全套 8 册定价:498.00 元

目 录

第一章 护肤美容实用方法	(1)
一 皮肤必须悉心呵护.....	(3)
二 护肤男女有别.....	(3)
三 如何保护婴幼儿皮肤.....	(4)
四 怎样保护老年人皮肤.....	(4)
五 不同部位的皮肤保护.....	(5)
六 护肤与季节.....	(6)
七 护肤与生理状况.....	(6)
八 护肤与疾病.....	(7)
九 保护皮肤的具体措施.....	(7)
十 洗澡与护肤.....	(8)
十一 洗澡用水有讲究.....	(9)
十二 药浴的作用	(10)
十三 桑那浴的作用	(11)
十四 洗澡注意事项	(13)
十五 如何保护头皮和头发	(14)
十六 洗头的学问	(16)
十七 洗发用品的种类与用法	(17)
十八 如何梳头与刷头	(19)
十九 如何理发与保护发型	(20)
二十 颜面皮肤保护特别重要	(21)
二十一 怎样洗好脸	(22)

二十二	洗脸不只用水	(24)
二十三	哪种搽脸霜为好	(25)
二十四	脸色不正的处理方法	(26)
二十五	面部皮肤护理注意事项	(27)
二十六	如何对待日光	(28)
二十七	光敏物质知多少	(30)
二十八	防晒的方法	(31)
二十九	皱纹的起因	(33)
三十	除皱的方法	(34)
三十一	皱纹局部疗法	(34)
三十二	饮食疗法与消皱	(36)
三十三	按摩疗法与除皱	(37)
三十四	洗手洗脚的作用	(37)
三十五	如何保护指甲	(39)
三十六	内用护肤药	(40)
三十七	新型外用护肤品	(42)
三十八	清洁剂和涂膜剂与护肤	(42)
三十九	中草药的护肤美容作用	(43)
四十	中草药制剂与验方的护肤	(45)
四十一	中医内服护肤美容名方	(46)
四十二	中医外用护肤制剂	(47)
四十三	护肤的物理疗法	(49)
四十四	针灸和气功疗法	(50)
四十五	按摩和推拿疗法	(51)
四十六	心理疗法	(52)
四十七	饮食疗法	(53)
四十八	喝水与护肤	(54)

四十九	蔬菜、水果、干果与护肤	(56)
五十	豆类、瓜类、花类与护肤	(57)
五十一	肉类、乳类、卵类、海鲜类与护肤	(58)
五十二	其他护肤美容食疗佳品	(60)
五十三	如何根据面色安排食疗	(63)
五十四	职业性皮肤病防治原则	(64)
五十五	职业性皮肤病的实用化学防护剂	(66)
五十六	非化学物质接触性职业皮肤病	(68)
五十七	化妆美容与护肤	(70)
五十八	化妆品的种类	(72)
五十九	日常护肤的化妆品	(73)
六十	常用粉类化妆品	(75)
六十一	眼部化妆品	(78)
六十二	指甲和毛发的化妆品	(79)
六十三	口红、胭脂、香水和化妆水的用途	(81)
六十四	妇女、儿童化妆注意事项	(83)
六十五	男士化妆注意事项	(85)
六十六	文刺美容和美唇美容	(86)
六十七	蒸汽美容法	(87)
六十八	外用美容法	(87)
六十九	四种新激光治疗机在皮肤美容中的作用	(87)
七十	Q-开关紫翠宝石激光治疗太田痣	(88)
七十一	Q-开关紫翠宝石激光治疗文身、文眉及文眼线	(89)
七十二	宽脉冲 Q-开关紫翠宝石激光治疗皮肤多毛症	(90)
七十三	闪光灯泵浦染料激光治疗鲜红斑痣、皮肤毛细血管	

扩张及酒渣鼻	(91)
七十四 高能超脉冲二氧化碳激光治疗面部皱纹	(91)
第二章 日常生活与美容保健	(93)
一 吸烟有碍面容	(95)
二 俯卧影响容貌美	(95)
三 偏侧咀嚼会使面部畸形	(96)
四 吮指、咬物、咬唇与牙齿美	(96)
五 皱鼻、皱眉、眯眼、撇嘴会留下皱纹	(97)
六 举重可以减肥	(97)
七 少吃脂肪也致肥	(97)
八 细嚼慢咽能减肥	(98)
九 饭前吃水果能减肥	(99)
十 减肥要加快新陈代谢	(100)
十一 防止儿童单纯性肥胖	(101)
十二 自然减肥法	(102)
十三 色彩减肥法	(103)
十四 快餐零食减肥法	(103)
十五 平衡膳食减肥法	(104)
十六 用脑减肥法	(104)
十七 运动减肥法	(105)
十八 控制饮食减肥法	(105)
十九 手术减肥	(107)
二十 服用胆甾烯酮减肥	(107)
二十一 气功减肥	(107)
二十二 瑜伽功减肥	(108)
二十三 秋天更要注意减肥	(109)

二十四	呼吸减肥法	(110)
二十五	盐疗减肥法	(110)
二十六	晚餐要少吃	(111)
二十七	倒走减肥	(111)
二十八	蒸汽减肥	(112)
二十九	药物减肥	(112)
三十	针灸减肥法	(113)
三十一	中医减肥术	(113)
三十二	耳穴贴压减肥	(114)
三十三	按摩减肥	(114)
三十四	如何保持嘴唇美	(115)
三十五	想哭就哭	(116)
三十六	丧失青春的危险信号	(117)
三十七	性生活有利于女性美	(117)
三十八	睡前保健五分钟	(118)
三十九	嚼口香糖可美容	(118)
四十	旅途中的美容	(119)
四十一	怎样使唇红不褪色	(120)
四十二	化妆与光线	(121)
四十三	晚间美容不可轻视	(122)
四十四	女性三十更要养颜	(122)
四十五	形体美应从小做起	(123)
四十六	怎样掩饰面部胎记和瘢痕	(124)
四十七	婴儿油可防皮肤粗糙	(124)
四十八	加速微循环可美容	(125)
四十九	淋浴按摩少皱纹	(126)
五十	清热药物莫滥服	(126)

五十一	药物影响形体美	(127)
五十二	“通法”美肤	(127)
五十三	孕期美容注意事项	(128)
五十四	按摩可消瘢痕	(129)
五十五	正确对待脂肪	(130)
五十六	哺乳有利于胸部线条美	(130)
第三章	饮食的美容作用	(133)
一	营养饮食与美容	(135)
二	饮食美容注意事项	(144)
三	美容食物知多少	(146)
四	美容药膳简介	(176)
第四章	皮肤病的防治	(199)
一	毛囊炎与疖子的异同	(201)
二	化脓性皮肤病的治疗	(202)
三	化脓性皮肤病与全身状况的联系和预防	(204)
四	表浅真菌感染疾病的共同点	(205)
五	手足癣的各种表现	(207)
六	体癣、股癣等光皮癣的表现不一	(208)
七	如何治疗癣病	(209)
八	癣病的简易疗法和中药疗法	(211)
九	皮肤癣病与全身状况的联系和预防	(213)
十	病毒引起的皮肤病	(214)
十一	寻常疣等四种疣有何不同	(215)
十二	疣的疗法	(217)
十三	疣的简易疗法和中医疗法	(218)

十四	单纯疱疹与带状疱疹有何不同	(220)
十五	两种疱疹病的治疗	(222)
十六	两种疱疹病的简易疗法和中医治疗	(223)
十七	如今的疥疮跟过去的疥疮有何不同	(224)
十八	疥疮能否根治	(226)
十九	其他昆虫性皮肤病的治疗	(228)
二十	应当怎样认识性传播疾病	(230)
二十一	我国当今常见性病的治疗	(232)
二十二	物理性皮肤病有何危害	(235)
二十三	物理性皮肤病的简易疗法和中医治疗	(238)
二十四	如何预防物理性皮肤病	(240)
二十五	炎症性皮肤病的覆盖面	(241)
二十六	接触性皮炎等两种常见皮炎有何共同点	(242)
二十七	接触性皮炎等三种常见皮炎有何不同	(243)
二十八	如何确定接触性皮炎的病因	(244)
二十九	小儿湿疹和成人湿疹	(245)
三十	哪些药物最易引发药疹	(247)
三十一	药疹的特殊型和重症型	(249)
三十二	治疗炎症性皮肤病的内用药	(251)
三十三	炎症性皮肤病的局部疗法	(252)
三十四	炎症性皮肤病的预防	(254)
三十五	荨麻疹的俗名与病因	(256)
三十六	治疗荨麻疹的方法	(257)
三十七	皮肤只痒而不出疹的原因	(258)
三十八	瘙痒症除了搔抓还有什么方法	(260)
三十九	神经性皮炎和瘙痒症的联系与特征	(262)
四十	神经性皮炎的治疗	(263)



四十一	常见职业性皮肤病·····	(265)
四十二	化学烧伤怎样急救·····	(267)
四十三	稻田皮炎和一般皮炎的治疗·····	(269)
四十四	银屑病·····	(271)
四十五	银屑病的形态变化·····	(272)
四十六	如何治疗银屑病·····	(273)
四十七	银屑病的新疗法和中医疗法·····	(275)
四十八	痤疮的特点·····	(277)
四十九	怎样治疗痤疮·····	(279)
五十	痤疮治疗如何对症下药·····	(281)
五十一	怎样预防痤疮·····	(282)
五十二	怎样治疗与油腻有关的皮肤病·····	(283)
五十三	汗多、汗臭与皮肤病·····	(285)
五十四	皮肤太油或太干好不好·····	(287)
五十五	指甲常见病·····	(289)
五十六	常见的秃顶与白发·····	(290)
五十七	脱发、白发如何治疗·····	(292)
五十八	白癜风的基本特征·····	(294)
五十九	怎样治疗白癜风·····	(295)
六十	怎样治疗蝴蝶斑·····	(297)
六十一	黑痣·····	(298)
六十二	皮肤长瘤子怎么办·····	(299)
六十三	有生命危险的皮肤病·····	(302)
六十四	皮肤与人体健康的联系·····	(304)

第一章

护肤美容实用方法

这些护肤
美容方法
都很实用，大
家可要看看
仔细哟！



一 皮肤必须悉心呵护

人们的皮肤是美丽而娇贵的外在,虽然有天生与后天的区别,但无论是哪一类别,都需要有效地保护,才能永葆青春。皮肤的组织结构的确具备各种生理功能,可也有许多缺陷。特别是单薄的表皮,最易受到外部的侵害。而表面的沟纹容易积垢纳污,从而隐藏了许多有害物质。即使是表皮和真皮的组织结构,也会遭到外伤、炎症、细胞浸润、组织变性等的破坏。另外,皮肤是比内脏更敏感的主要感觉器官,再加上脂肪的积存,各种生理现象都会干扰皮肤的健康。如果我们不认真加以呵护,就会引来无端的困扰,影响自身的工作与生活质量。

二 护肤男女有别

护肤男女有别,主要是表现在生理方面,有质与量的分别。一般来说,男性皮肤比较粗厚而女性比较细柔,因而女性皮肤更容易受到损伤。男性皮肤油大而女性油小,因而男性皮肤更容易诱发炎症和感染。而男性毛孔大而女性毛孔小,因而男性又多些感染机会。但是,内脏器官的病态经常向皮肤输入信息,女性却比男性更敏感。月经、怀孕等都可能带来各种皮疹,体内雄性激素的增高或雌性激素的减少,以及对雄性激素的敏感问题,都会困扰女性。所以确定皮肤保护措施就不能千篇一律,而需灵活对待,侧重不同。

三 如何保护婴幼儿皮肤

婴幼儿皮肤比成人皮肤要薄得多,娇嫩细腻而容易损伤,耗热量大而反应敏感。因此,对皮肤上的血迹不可用纱布揩拭,而以温热棉球轻擦为宜。大便后,也应用棉球蘸消毒油脂擦屁股。皮肤褶皱的地方要用棉球或细软布吸去水分,再扑上滑石粉以防潮湿或糜烂。内衣、被单和尿片也都应使用细软洁净的旧棉布,而不能用化纤类或羊毛织物。对于婴幼儿头皮结痂也要让其自然脱落,或涂些植物油以助脱落。这些措施要根据情况来决定时间的长短,当孩子平安度过婴儿期即一岁以后,就可以适当放宽,但还应受到细心的呵护。

四 怎样保护老年人皮肤

当人进入老年期即 60 岁以后,皮肤会变软变薄,光泽和弹性减少,干燥多皱而容易开裂,因而变得萎缩和敏感,甚至容易损伤和长癌生瘤。所以老年人必须注意防止各种损伤,穿衣戴帽要及时,风吹雨淋要避免,腿脚不利要小心。对食物和饮料等都要有所选择,如烟酒、浓茶、咖啡和腿辣海鲜等都不宜多用,以防瘙痒、湿疹等病情发生。衣物也以棉织品和宽松为好,可避免过敏和阻碍血液循环。同时,对于面部角化增生性病变不要用手抠,以防引起感染,甚至因反复刺激引起恶变,如日光性角化、老年疣及色痣;不要用手搔抓老年性血管瘤以免引起出血,这些都要尽量避免。

五 不同部位的皮肤保护

1. 躯干与四肢表面等部位的皮肤比较平展厚实而不易受伤,对损伤具备一定的抵抗力,所以一般可以不用特别的护肤方法。

2. 颈部、四肢屈侧和手背脚背等部位的皮肤比较细嫩,应注意护理并谨防刺激和外伤。

3. 腋下、肘窝、腹股沟等皱褶部位易积垢、潮湿甚至感染,因

而要保证局部清洁与干燥,防止衣物的摩擦和紧压。

4. 手掌与脚掌等粗厚部位常多接触外物而能缓冲损伤,但又是多汗部位,所以既要防潮湿又要防干燥。

5. 臀部与背部等受压部和突起部位如臂肘等,要留心防止外伤,特别是撞击、磨损等症状。

6. 手指、脚指和指甲也是接触外物较多的部位,因此更要避免外伤、冻烫和感染等症状。

7. 头皮、胡须和其他多毛部位是感染多发区,尤其是毛囊炎与疖肿一类细菌感染常见,所以要保持整洁。



8. 面部、上胸和上背均为多脂多汗地带,因而要防止细菌、真菌感染以及一些化学物质像油脂类刺激。

9. 眼耳鼻口、尿道阴道和肛门等腔口部位皮肤细薄柔软又多皱潮湿,应注意防止过潮或过干和分泌排泄物引来感染。

10. 暴露部位的皮肤要防日晒、外伤、过敏物和微生物侵扰,而遮盖部位则要防分泌排泄的不良作用,以及皮毛化纤衣物的刺激过敏。

六 护肤与季节

不同的季节即不同的气候而产生不同的气温和湿度,那么气候变化就会首先对皮肤产生影响。天热的时候,皮肤就会舒展,血管就会扩张,身体就会出汗;天冷则恰恰相反,这都是常态而不足为奇。但是,气温偏高或偏低都对皮肤十分不利,而对病态皮肤或适应性较差的人来说,甚至会影响健康。虽然春秋两季气候适中,但气温多变,同样仍不可掉以轻心。因此,在换季的时节就更应加强皮肤保护,尤其是防寒。另外,季节影响皮肤还不仅是气温湿度,许多不利因素会随季节而来,像夏季昆虫滋生引发皮炎,冬季皮毛衣会诱发湿疹等,因而要在不同季节考虑到各种因素,有重点注意皮肤保护。

七 护肤与生理状况

随着人体的生理状况不断变化而产生各种生理现象,特别是女性在月经、妊娠、分娩等特殊时期,男性在性生活等非正常阶段,都与护肤有密切关联而引起重视。像月经期讲究卫生是第一,如忌房事、忌盆浴,以防外阴瘙痒、尖锐湿疣、股癣等症状发生,而痤