



大众文艺出版社

自然美容 与  
美容禁忌

T 9711 / 235

出版社

# 自然美容与美容禁忌

斯 美 编

大众文艺出版社

(京)新登字194号

**自然美容与美容禁忌**

斯 美 编

大众文艺出版社出版

(北京海淀区花园东路8号)

新华书店经销

北京隆昌印刷厂印刷

开本787×1032毫米 1/32 印张4 字数85千

1993年9月北京第1版 1993年9月北京第1次印刷

印数1—6000册

ISBN 7-80094-051-9/Z·2

定 价：2.80元

## 内 容 简 介

本书的重点旨在揭示体内美容的奥秘，纠正错误的饮食方法；详尽叙述正确的护肤护发技巧。不仅教你如何做好，还明确地向你指出怎么做不好、错误的美容观念是如何带来不良后果的，这是此书有别于同类书的特点。人皆爱美，但仅仅依靠外部的努力是不够的，更长远、更有效的办法是注重体内美容。体内美容的方法很多，本书力图剔除错误观念，提供正确的美容方法并帮助你实施掩饰缺点的化妆技术。了解了影响美容的真正原因，你也就知道了怎样使自己更漂亮、更有风度。

## 编者的话

一部好的美容书教给你的应该是一套行之有效的**美容方法**。本书本着这个目的，从**体内美容**的角度，告诉你**饮食对肌肤的影响**，如何用**食物调节身体的酸碱度**，而不是仅仅在脸上涂抹**化妆水**。从怎样调制**敷面剂**到**特色化妆**及其**禁忌**，它告诉你的方法都是在你家里、在你身边就可以做到的，极其简便，垂手可得。这些知识将伴随着你，一生受益。

# 目 录

## 矫正你的不良习惯

1. 热水洗脸是起皱的原因 ..... 1
2. 哭泣时, 血液呈碱性 ..... 1
3. 自来水洗手会使皮肤粗糙吗? ..... 1
4. 仅仅用清洁霜洗脸是不够的 ..... 2
5. 切忌洗脸过度 ..... 2
6. 粉底霜最好选香味清淡的 ..... 2
7. 肤色黝黑是健康的标志吗? ..... 3
8. 肥皂的选择 ..... 3
9. 疲劳的肌肤敷面膜不好 ..... 3
10. 不了解自己肌肤的特点, 会有什么不良的后果 ..... 4
11. 有过敏反应的化妆品要立即停用 ..... 4
12. 按摩方法不对, 也会引起皱纹 ..... 4
13. 化妆品不能直射阳光 ..... 5
14. 化妆品选用不当危险重重 ..... 5
15. 夏季如何使用化妆水 ..... 5
16. 只有两小时效果的防晒油 ..... 6
17. 青菜汁可以改变你的血液性质 ..... 6
18. 吃蛋糕不如吃面包、馒头好 ..... 6
19. 吃西餐喝酒有什么好处 ..... 7
20. 根据肌肤选择食物 ..... 7

21. 皱纹易起于秋冬季节 .....8
22. 怎样缩小毛孔 .....8
23. 饮食偏酸性时会长面疱 .....8
24. 使用去除面疱的化妆品要适当 .....9
25. 黑色面疱处理不当会变成麻脸 .....9
26. 少吃盐可保持皮肤白嫩 .....9
27. 疲倦催人老.....10
28. 接触噪音的人应多吃蔬菜水果.....10
29. 脚上起疱的原因是选鞋不当.....11
30. 请选择最佳睡姿.....11
31. 吃国产水果好.....11
32. 声音沙哑时可吃辣椒.....12
33. 爱吃肉类的人脾气躁.....12
34. 贫血者不要吃肝脏.....12
35. 梅干菜要早晨吃.....12
36. 西瓜没有营养吗? .....13
37. 水果的种子有营养吗? .....13
38. 头皮屑多的人要吃碱性食品.....13
39. 蔬菜汁可治疗白发.....14
40. 吃胡麻多会导致脱发.....14
41. 离瓶的乳液不可重回瓶内.....14
42. 嘴唇干裂要涂蜂蜜.....14
43. 口红容易脱落可以预防.....15
44. 口红能涂脸部吗? .....15
45. 涂抹腮红方法要得当.....15
46. 浓妆艳抹有害无益.....15

47. 浓妆掩盖不了皱纹·····16
48. 过敏体质的人宜饮豆浆·····16
49. 盐分过剩影响化妆效果·····16
50. 预防化妆脱落·····17
51. 束腰带有助于美容·····17
52. 丧事时要抑制艳丽和光泽·····17
53. 香水用法不当会遗留雀斑·····17
54. 认识香水的有效时间·····18
55. 指甲油最好不涂满·····18
56. 娇小的人不宜戴大饰物·····18
57. 娇小的人在服装上的禁忌·····18
58. 怎样配衣服·····19
59. 夏季装扮要靠白色系列·····19
60. 用果汁服药不好·····19
61. 风沙入眼不要用手去揉·····20
62. 这样午睡不好·····20
63. 五种开水不能喝·····20
64. 电视视力卫生·····21
65. 改掉有损面容的坏习惯·····21
66. 不要用毛巾搓脸·····22
67. 看完电视要洗脸·····22
68. 运动后不宜立即洗冷水澡·····22
69. 患病时不要吃黑色蔬菜·····22
70. 感冒时最好不吃肉类·····23
71. 健康的标志·····23



## 细心呵护你的皮肤

- 72.美容大敌“汗” .....24
- 73.双重洗脸.....24
- 74.拍打肌肤的效果.....24
- 75.洗脸按摩法.....25
- 76.空调房间会使皮肤老化.....25
- 77.人体中的水.....25
- 78.黑豆加柠檬汁能解除皮肤的疲劳.....26
- 79.为什么提倡睡前一杯水.....26
- 80.美肤在深夜.....26
- 81.血液呈酸性时,皮肤为什么会粗糙.....26
- 82.有助于美容的碱性食品.....27
- 83.吃胡麻可使肌肤充满活力.....27
- 84.每天一小杯碳素.....27
- 85.碘的作用.....28
- 86.浴前一杯水.....28
- 87.太阳是谁的良伴.....28
- 88.水果——金、银、铜.....28
- 89.吃葡萄柚的甜美感觉.....29
- 90.美容佳品——柠檬.....29
- 91.预防早衰的三种食品.....30
- 92.四种美容沐浴法.....30
- 93.常饮开水的人为什么能永葆青春.....31
- 94.脸部大扫除.....31
- 95.可以自己制作的敷面剂.....31

96.不宜使用化妆品的 女性	33
97.美容护理要从小开始	33
98.爱护你的肌肤	34
99.预防嘴角八字纹	34
100.女性面部保健运动	35
101.可使皮肤艳丽的美容浴	35
102.皮肤的九项禁忌	36
103.使用化妆品的五项原则	36
104.用茶水清洗黑皮肤	37
105.粗糙的皮肤宜用化妆水	37
106.用水果汁洗粗糙皮肤	37
107.干性皮肤要用橄榄油	38
108.苍白的面颊可用蒸气疗法	38
109.日晒后的皮肤要抹牛乳	38
110.怎样防止皮肤被晒黑	38
111.黑皮肤变白	39
112.皮肤粗糙的人宜多食维生素 A	39
113.芦荟汁可以治疗红鼻头	39
114.月经期的美容	40
115.妊娠期的美容	40
116.更年期的美容	41
117.不要给小儿化妆	41
118.浮肿的脸部要用冷敷	42
119.眉毛倒竖要剪齐	42
120.每天要晒20分钟太阳	42
121.笑会产生皱纹吗?	43

122.多吃蔬菜水果可以减少皱纹·····	43
123.怎样去除皱纹·····	43
124.按摩的七项原则·····	44
125.怎样治疗红脸·····	44
126.“一怒一老”·····	45
127.美化皮肤的秘诀·····	45
128.粉刺、雀斑的形成原因和预防方法·····	46
129.身体状况不好时易生面疱·····	47
130.不长面疱的饮食原则·····	47
131.清除面疱的三原则·····	48
132.化脓的面疱不能挤破·····	48
133.不要轻视面疱所产生的恶果·····	48
134.湿敷对面疱有效果吗?·····	49
135.排除面疱的酵素敷面法·····	49
136.用简易敷面剂去除面疱·····	49
137.去除面疱的塑料布敷面·····	50
138.按摩也可治面疱·····	50
139.根治面疱的按摩体操·····	50
140.能催眠的饮食·····	50

### 正确处理身体的不良反应

141.眼睛疲劳时,可拉头发·····	52
142.脸部痉挛怎么办·····	52
143.眼睛充血要用毛巾冷敷·····	52
144.眼尾下垂的三项对策·····	53
145.肝脏衰弱会导致黑眼圈·····	53

146.倒竖的睫毛表示盐分过剩	53
147.眼睛美容四原则	53
148.用按摩来美容鼻子	54
149.涂抹口红之后,要用化妆棉压一下	54
150.剃除面部微毛时不可由下向上	54
151.可治双层下颌的颈部体操	55
152.用按摩来消除脸部赘肉	55
153.可消除颈部、脸部赘肉的腹肌运动	55
154.预防颈部起皱的按摩法	55
155.如何解除喉部的搔痒感	56
156.棉棒可擦拭耳孔	56
157.用柠檬来按摩手指的粗裂部位	56
158.怎样治疗冻疮	56
159.怎样去除脸部雀斑	57
160.胡萝卜汁可以解除眼睛疲劳	57
161.拔除鼻下细毛的方法	57
162.五十度以上的热食会伤牙齿	58
163.用绿菜汁刷牙可除口臭	58
164.美化眼部的办法	58
165.水果与美容	58
166.冰水皮肤的秘诀	59
167.手也和脸一样要防晒	59
168.如何消除手上的老年斑	60
169.保持润泽玉手的三原则	60
170.用体操来消除手指的浮肿	60
171.怎样修指甲	61

172.怎样涂指甲油·····	61
173.怎样治疗酒渣鼻·····	62
174.汗毛多的人并非是天生的·····	62
175.去除多余的腕、足细毛·····	63
176.可以使手指细美的运动·····	63
177.能使手臂、手指变纤细的体操·····	63
178.手臂变纤细的体操·····	63
179.下垂的胸部可用水冲击·····	64
180.多余的足毛要用蜡处理·····	64
181.能使萝卜腿变纤细的体操·····	64
182.光脚练步态·····	65
183.可使浮肿的足部变纤细的五原则·····	65
184.指甲干裂怎么办·····	65
185.袜子要和裙子配色·····	66
186.治脚臭的方法·····	66
187.脚部水泡、茧皮的治疗·····	66
188.利用步法来增加身高·····	66
189.可使胸部丰美的芋类和南瓜·····	67
190.可使胸部丰满的体操·····	67
191.可以美化臀部的食物·····	68
192.美化臀部的体操·····	68
193.腋毛处理法·····	68
194.肘、膝的黑痕处理法·····	68
195.保持胸部健美的体操·····	69
196.可使大腿变纤细的体操·····	69
197.缩腰的体操①·····	69

198. 缩腰的体操②	69
199. 收缩小腹的体操①	70
200. 收缩小腹的体操②	70
201. 紧缩臀部, 又可治便秘的体操	70
202. 消除背部、足部赘肉的体操①	70
203. 消除背部、足部赘肉的体操②	71
204. 活动硬肩的体操	71
205. 苗条身体的饮食四原则	71
206. 怀炉治胃痉挛	72
207. 蛀牙疼痛时的紧急处置	72
208. 流鼻水怎么办	72
209. 喜欢吃生蔬菜的人几乎不得慢性病	73
210. 困意浓可能是蔬菜不足	73
211. 失眠时, 可以改变睡姿	73
212. 水果干的营养	73
213. 苦茶可以防疾病	74
214. 可以加速血行的针灸	74
215. 番茄汁可治便秘	74
216. 可治便秘的牛蒡、莲藕	74
217. 多食果糖不会肥胖	75
218. 可以使人长胖的食品	75
219. 可以使人增高的食物	75
220. 可以恢复疲劳的饮料	76
221. 素食的好处	76
222. 摄取油脂过多会早衰	76
223. 长寿的四原则	76

224.青春的伴侣——磷酸	77
225.海水浴后不要再吃盐	77
226.防止恼人的汗臭	77
227.来月经时，可多吃芋类	77
228.吃草莓的好处	78
229.10种有益健康的食品	78

### 怎样使秀发更美

230.头发最怕热和干燥	79
231.植物蛋白能美发	79
232.海藻是乌发食品	79
233.分发线要经常变换	80
234.早、晚多梳头	80
235.彻底的梳发法	80
236.梳头为什么会产生静电	80
237.理想的梳发四原则	81
238.梳头刷的选择	81
239.梳头要选用猪鬃刷子	81
240.发梳最好用洗发剂清洗	82
241.日常护发	82
242.染美发由后，染白发由前	83
243.头发变型怎么办	83
244.用电吹风做发型	83
245.做发四原则	83
246.整理头发有技巧	84
247.怎样长久保持发型	84

248.毛巾除湿法	84
249.红发的原因	85
250.伤害头发的五大原因	85
251.四季护发	85
252.头发如何剪	86
253.烫发的最佳时间	86
254.烫发和染发要有间隔	86
255.头发也分干性、油性吗?	87
256.要尽快晾干湿发	87
257.洗发要注意什么	87
258.给头发补充营养	88
259.头发少的人如何护发	88
260.拔白头发好吗?	88
261.为何脱发	89
262.预防脱发的方法	89
263.怎样使硬发变软	89
264.消除头皮屑的方法	90
265.发型的选择	90
266.头发与微量元素	90

### 适合你的化妆方法

267.如何使大脸型变小	91
268.三角脸型的化妆法	91
269.倒三角脸型的化妆法	91
270.长脸型的化妆法	92
271.圆脸型的化妆法	92



272.方脸型的化妆法	92
273.各种唇型的描法	93
274.选购口红	93
275.怎样掩饰突出的颧骨	93
276.如何掩饰突出的下颌	93
277.怎样掩饰浮腮、凹颊	94
278.下颚小怎么办	94
279.大鼻子怎样变得迷人	94
280.长鼻子变短的化妆术	94
281.短鼻子变长的化妆术	94
282.矮鼻子变高的化妆术	95
283.提高鼻尖5mm的技巧	95
284.褐色眼影	95
285.双眼拉远、靠近的化妆法	95
286.眼睛细小怎样画眼影	95
287.深陷的眼睛怎样画眼影	96
288.突出的眼睛怎样画眼影	96
289.眼角下垂怎样补救	96
290.单眼皮变双眼皮	96
291.细眼的化妆	97
292.吊眼的化妆	97
293.圆眼的化妆	97
294.内双眼皮的化妆	97
295.深眼的化妆	97
296.小眼变大的眼线描法	97
297.眉毛稀薄怎样掩饰	98