

科文健康文库·健身美容系列

# 向美看齐

著者 穆 兰(香港)



中国建材工业出版社 / 科文(香港)出版有限公司  
Science & Culture Publishing House(H.K.)

科文健康文库·健身美容系列

# 向美看齐

北京科文国略信息公司供稿

穆 兰 编著

中国建材工业出版社

科文(香港)出版有限公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

向美看齐/穆兰著. - 北京: 中国建材工业出版社,  
1999.4

(科文健康文库·健身美容系列丛书)

ISBN 7-80090-860-7

I. 向… II. 穆… III. ①美容-方法②健美-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09118 号

科文健康文库·健身美容系列

### 看美看齐

北京科文国略信息公司供稿

中国建材工业出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发: 中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 4 字数: 65 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价: 9.00 元

## 前言：向美容塑身挑战！

“我想变得更美！”“我想拥有柔嫩的肌肤、亮丽的秀发、以及玲珑有致的身材！”相信这是每位年轻女孩梦寐以求的理想，因此，目前上美容院的人日益增多，但事实上，有许多保养工作是可以试着自己做的。

影响美丽的因素很多，不仅是表面的肌肤保养，像营养、运动、睡眠等皆是。其实真正的美，应该是来自身体内部，并且是整体而非局部的，此外，拥有一颗健康的心也十分重要。

美化自己并不需要特别的道具或昂贵的化妆品，只要稍微用点心思，就不难发现生活中处处布满向美丽挑战的机会。本书即是专为那些对各种事物充满兴趣，且有心要自己动手做保养的爱美女性所撰写的。

# 目 录

## 前言：向美容塑身挑战

### 第一章 来吧！向“美”看——齐！

- ..... 1
- 1. 什么是生活化美容保养？ ..... 1
- 2. 为什么说肌肤是年轻、漂亮的标志？ ..... 2
- 3. 头发的结构是怎样的？ ..... 3
- 4. 为什么说必须先认识自己的体型，才能重塑理想的身材？ ..... 4
- 5. 成功的关键是什么？ ..... 6

### 第二章 重塑肌肤与身材的美丽大

#### 作战 ..... 7

- 1. 怎样购买自己专用的保养品？ ..... 7
- 2. 正确的洗脸方法是什么？ ..... 8
- 3. 洗脸后，怎样擦化妆水和乳液？ ..... 9

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 4. 怎样对付油性肌肤? .....              | 11 |
| 5. 长了青春痘该怎么办? .....             | 13 |
| 6. 怎样仔细保养双唇? .....              | 15 |
| 7. 怎样去除脸部汗毛? .....              | 16 |
| 8. 如何修整出漂亮的眉形? .....            | 17 |
| 9. 怎样防治蛀牙? .....                | 18 |
| 10. 当牙齿不整齐时, 该怎么办?<br>.....     | 19 |
| 11. 美体必备的小道具有哪些?<br>.....       | 20 |
| 12. 洗澡应注意些什么? .....             | 22 |
| 13. 洗澡能促进瘦身吗? .....             | 24 |
| 14. 为什么洗完澡一定要擦乳液?<br>.....      | 24 |
| 15. 怎样保持膝盖、手肘与脚后跟<br>的光滑? ..... | 26 |
| 16. 怎样去掉身体上的汗毛? .....           | 28 |
| 17. 怎样去除汗臭? .....               | 29 |
| 18. 热敷也能瘦身吗? .....              | 30 |
| 19. 修剪指甲的方法有哪些? .....           | 31 |
| 20. 如何呵护纤纤玉指? .....             | 33 |
| 21. 怎样妆点玉指? .....               | 35 |
| 22. 因鞋子不合适, 易造成哪几种<br>脚病? ..... | 36 |
| 23. 怎样购买合适的鞋? .....             | 37 |
| 24. 如何美化脚趾甲? .....              | 39 |
| 25. 怎样洗头才能不伤发质? .....           | 40 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 26. 怎样对秀发进行特别护理?    | 41 |
| 27. 正确擦干头发的方法是什么?   | 43 |
| 28. 如何正确使用吹风机?      | 44 |
| 29. 正确梳发的方法是什么?     | 46 |
| 30. 怎样正确染发?         | 46 |
| 31. 整发剂的种类及功效是什么?   | 47 |
| 32. 如何变换发型?         | 48 |
| 33. 怎样自己动手修剪留海?     | 49 |
| 34. 紫外线的种类及危害是什么?   | 50 |
| 35. 享受日光浴的注意事项有哪些?  | 52 |
| 36. 日晒后的肌肤该如何护理?    | 53 |
| 37. 怎样避免日晒后肤色不均?    | 54 |
| 38. 该怎样选择粉底?        | 55 |
| 39. 上粉底有哪些技巧?       | 55 |
| 40. 怎样涂眼影才能使眼睛更动人?  | 57 |
| 41. 化妆时, 怎样料理眉毛和睫毛? | 59 |
| 42. 如何正确涂口红?        | 60 |
| 43. 为什么化妆也须讲究平衡?    | 61 |

- 44. 怎样根据场合来化妆? ..... 62
- 45. 为何必须以专用的卸妆品来卸妆? ..... 63
- 46. 补妆应注意什么礼节? ..... 64

### 第三章 吃出美丽的饮食常识..... 65

- 1. 美丽可以吃出来吗? ..... 65
- 2. 怎样通过食物来解决皮肤问题?  
..... 66
- 3. 如何吃出闪亮的秀发? ..... 68
- 4. 什么是美丽的基本营养素? ... 69
- 5. 维生素与人体健康有何关系?  
..... 69
- 6. 为什么说良质脂肪和矿物质是  
肌肤的良伴? ..... 71
- 7. 便秘是美丽的大敌吗? ..... 72
- 8. 怎样能拥有娇艳动人的肌肤?  
..... 74
- 9. 为了提高“美丽度”，该如何保  
养眼睛和牙齿? ..... 75
- 10. 激素的种类和作用有哪些?  
..... 76
- 11. 如何巧妙控制卡路里? ..... 77
- 12. 怎样选择有益健康的饮料?  
..... 78
- 13. 为什么要向烟、酒说不? ..... 80
- 14. 错误的饮食方式有哪几种? ... 80

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 15. 边吃边瘦的秘诀是什么? ..... | 81 |
| 16. 美发食谱 .....        | 83 |
| 17. 消除便秘食谱 .....      | 84 |
| 18. 减肥也能吃点心 .....     | 84 |
| 19. 吃不胖的宵夜 .....      | 85 |

#### 第四章 塑身秘诀在于认识肌肉结构 .....

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 必须拥有模特的体形, 才叫身材美吗? ..... | 88 |
| 2. 肌肉的功能有哪些? .....          | 89 |
| 3. 怎样检查身体各部位的肌肉状况? .....    | 90 |
| 4. 为什么体脂肪率比体重更须注意? .....    | 94 |

#### 第五章 全身检查和健身操 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 如何塑造正确的站立姿势? ...      | 95  |
| 2. 漂亮的走路姿势是怎么形成的? .....  | 96  |
| 3. 怎样形成优雅的坐姿? .....      | 97  |
| 4. 如何选择合适的内衣? .....      | 98  |
| 5. 怎样养成良好的睡觉习惯? ...      | 99  |
| 6. 对寝具精心挑选是否有助于睡眠? ..... | 100 |
| 7. 如何利用沐浴时间恢复精神? .....   | 101 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 8. 人的心情与美容有何联系？         | 102 |
| 9. 如何塑造优美的大腿？           | 103 |
| 10. 如何紧缩小腿和脚踝？          | 104 |
| 11. 消除胃部胀气的运动           | 105 |
| 12. 如何苗条腰部曲线？           | 107 |
| 13. 如何消除腹部赘肉？           | 107 |
| 14. 如何塑造优雅的肩部曲线？        | 108 |
| 15. 如何塑造纤细的手臂？          | 108 |
| 16. 如何锻炼优雅柔软的手腕？        | 111 |
| 17. 如何塑造动人的颈部曲线？        | 111 |
| 18. 如何创造美背？             | 112 |
| 19. 如何紧缩臀部曲线？           | 112 |
| 20. 如何消除便秘的烦恼？          | 113 |
| 21. 走路、跑步瘦身运动应注意<br>什么？ | 114 |
| 22. 怎样做脸部指压美容？          | 115 |
| 23. 瑜伽健身功的步骤是什么？        | 116 |

## 前言：向美容塑身挑战！

“我想变得更美！”“我想拥有柔嫩的肌肤、亮丽的秀发、以及玲珑有致的身材！”相信这是每位年轻女孩梦寐以求的理想，因此，目前上美容院的人日益增多，但事实上，有许多保养工作是可以试着自己做的。

影响美丽的因素很多，不仅是表面的肌肤保养，像营养、运动、睡眠等皆是。其实真正的美，应该是来自身体内部，并且是整体而非局部的，此外，拥有一颗健康的心也十分重要。

美化自己并不需要特别的道具或昂贵的化妆品，只要稍微用点心思，就不难发现生活中处处布满向美丽挑战的机会。本书即是专为那些对各种事物充满兴趣，且有心要自己动手做保养的爱美女性所撰写的。



# 第一章 来吧！ 向“美”看——齐！

## 1. 什么是生活化美容保养？

“天使般的脸孔，魔鬼般的身材！”这几乎是所有女性共同的心愿，不知是否反映这种心情，最近吹起了一股标榜“要美丽就先讲美学”的美容风。

报章媒体所刊登的美容广告，的确抓住了不少爱美女性的心理，让人忍不住想上美容院去一探究竟；不过这么一来，你可能要花掉不少银子！年轻的你，何不试试自己就可做到的“生活化美容保养”呢？

生活化美容保养以简单为原则

正确的保养方式，均衡的饮食（有助于减肥）和适度的运动，就可为你塑造出柔细的肌肤、亮丽的秀发和美妙的身材。也许你不相信，不过没关系，试试看就知道了。

所谓“生活化美容保养”，其实就是每天一点一点地改善生活方式，再加上有效的保养，如此简单而已。

而支持你持之以恒地做美容保养的，就是你的“美感”——对美的意识、看法。

首先，你必须先确定“何谓美？”“漂亮是什么？”“我需要什么？”等自我的标准，才能树立奋斗的目标，下定决心，而不会动摇；同时，自我的品味也会因而更上一层楼！

来吧！向「美」看——齐！

事不宜迟，现在就开始吧！

## 2. 为什么说肌肤是年轻、漂亮的标志？

如果长相美丑的程度差不多，那么决定谁比较出色的关键就在于肤质和肤色了。

既然保持肌肤的光采如此重要，当然就应该先对肌肤的构造有所认识。

### (1) 肌肤是年轻、漂亮的标志

肌肤（即皮肤）位于身体表面，直接接触外界的紫外线、干燥的空气及灰尘等，负责感觉、调节体温、呼吸、分泌等工作，以维持体内生命的活动。

此外，肌肤亦有“内脏之镜”、“心灵之镜”的称呼，当内脏不健康或精神受到打击、紧张时，肌肤便会失去生气，变得粗糙，甚至出现雀斑、痘痘或不明肿块等，可见，肌肤确实可作为健康以及是否年轻漂亮的一项指标。

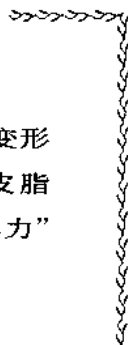
### (2) 创造有弹性、光泽的肌肤

那么，如何才称得上是美丽的肌肤呢？美丽的肌肤应该是柔嫩、有透明感、富弹性和色泽佳四者的兼备。

肌肤（表皮）细胞的生长周期为 28 天，因此，想要创造美丽娇嫩的肌肤，就必须确实做好保养工作，并摄取均衡的营养，以使这个周期的新陈代谢顺利进行。

当然，如果皮肤出现异常状况，一定要请专业医生处理。自己可以动手做的保养，只要努力下工夫，效果是显而易见的。

皮肤自外而内，共分表皮、真皮及皮下组织三层；



至于皮脂腺、汗毛、指甲等附属器官，都是从皮肤变形而来，且附着在表皮上；而对肌肤尤其重要的“皮脂膜”，是由位于表皮的角质层所维持；而肌肤的“弹力”则由真皮所控制。

### 3. 头发的结构是怎样的？

剪发和烫发的技术已愈来愈高明，可以梳整出任何你想要的发型，令你展现万种风情。

但如果你的头发不健康，例如出现了分叉、断裂和掉发等情形，那么再好看的发型都会显得逊色，可见护发和护肤同样重要。

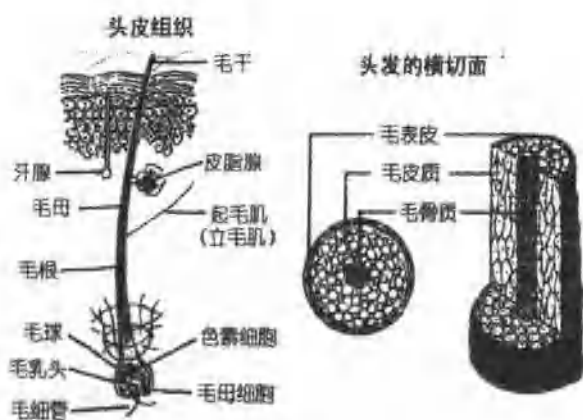
关于护发的步骤，稍后我们会加以详细介绍，在此先来认识一下头发的结构，这对护发有很大帮助。

认识头发是护发的第一步

所谓护发，不仅是要呵护露出皮肤外面的头发部分，还应包括深入皮肤内层的发根。

其中，对头发十分重要的毛乳头，是由毛细管（负责运送头发所需的养分和氧气）和神经所组成，掌管头发的出生与成长。另外，与毛乳头相连接的毛母细胞，是头发生长的地方，而皮脂腺负责分泌皮脂，滋润保护头发和头皮，这些都是相当重要的组织。

头发的内部有3层，最外层是保护头发内部的毛表皮；第二层是头发的本体，即布满纤维的毛皮质，负责控制头发的水分，保持弹力，且决定发色的麦拉宁色素也在这一层；最后是位于头发中心的毛髓质。



由于这3层组织的主要成分都是蛋白质，因此平日在饮食中多摄取蛋白质是相当重要的，此外，养成按摩的习惯，以促进毛细血管的血液循环，也可令你拥有闪闪动人的秀发。

#### 4. 为什么说必须先认识自己的体型，才能重塑理想的身材？

我们常听到“身材很棒！”这句赞美语，其实它除了指身体各部位的比例匀称外，还应包括肌肤光滑、有弹性等各种要素。

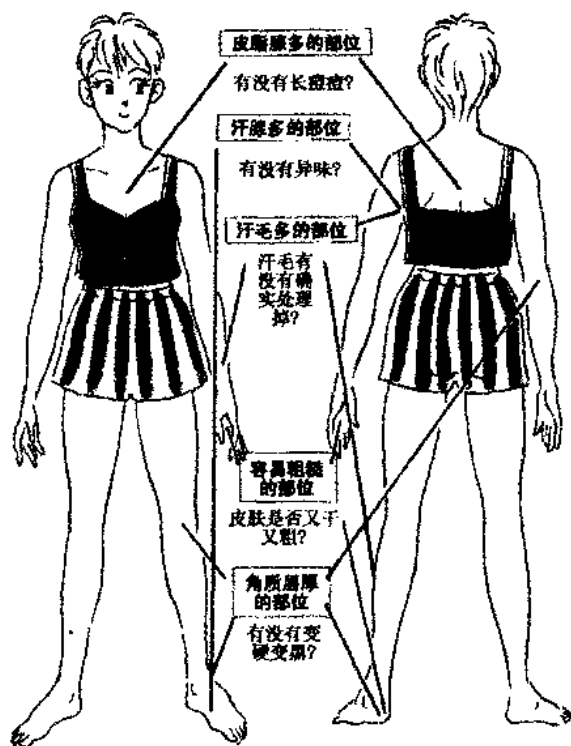
因此，想拥有傲人的身材，就必须从调整身材比例和保养身体两方面着手。

##### (1) 重点在于每日的运动、吃饭和洗澡

想重塑理想的身材比例，就必须先认识自己的体型，然后，找出可修正身材缺陷的瘦身法及饮食改善方式。



## 身体保养的检查重点



至于保养身体的关键，则在于了解正确的保养方法，并且养成每天持之以恒的保养习惯。提醒你！千万不可忽略洗澡，因为这是放松心情及使肌肤明艳动人的绝佳途径，应善加利用才是！（稍后我们会再介绍有关瘦身和保养身体的方法）。

### （2）展现优雅的动作和体态

美丽是整体的演出！只要仔细观察顶尖的超级模特



儿，就不难发现她们除了拥有较好的脸蛋和身材外，连身体的摆动、姿势与走路方式，均流露出迷人的风采。

因此，建议你有时间就多面对镜子研究研究，设法提高身体自由活动的柔软度。

其实，年轻少女由于尚在发育中，身体还未定型，所以可塑性极高，只要肯努力，达到理想的目标绝非难事。

### 5. 成功的关键是什么？

有句话说：“有志者事竟成”，意思是凡事只要立定志向，努力不懈，终会达成目标。想要变得更漂亮，你就必须有这种积极向上的精神哟！

如果犹豫不决，老是抱着“我不行啦！”“真的可以变漂亮吗？”的疑惑，那么再好的保养和瘦身秘诀，也难发挥效果；因为既然半信半疑，又怎么会按步就班，认真保养呢？

成功的关键在于“运动”，如果提不起劲，可能这辈子就和美丽绝缘了。

只要持之以恒，美容保养的效果自然会日益显著，而养成每天保养的习惯，其实就已经在逐渐奠定美的基础了。

别犹豫，现在就向梦想挑战吧！