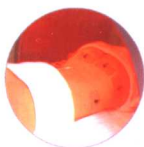


女人养颜护肤

从25岁开始



女性珍藏
美容宝典

◎女性美容的序幕从此拉开，
抓紧青春的尾巴
让靓丽与你永伴……

主编◎张湖德



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女人养颜护肤

从25岁开始

NÜREN YANGYAN HUFU CONG 25 SUI KAISHI

主 编 张湖德
(中央人民广播电台医学顾问)

副主编 马烈光 刘 丹 张藤心 李 斌

编 者 (以姓氏笔画为序)
马烈光 王 俊 王玥琦 代秀莲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人养颜护肤从 25 岁开始/张湖德主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-284-1

I. 2… II. 张… III. ①女性-美容-基本知识②女性-皮肤-护理-基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022205 号

策划编辑:黄建松 加工编辑:黄栩兵 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:158 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 2 次印刷

印数:5001~9000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主 编 简 介

张湖德，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，北京中国驻颜美容学院副院长、教授，哈尔滨艺术专修学院副院长兼形象设计系主任、中国美容杂志社编委、特约专家，还兼任敦煌美术馆名誉馆长、北京永南医院副院长、广州荔湾区中医院顾问等职。在美容方面的有突出贡献，已出版美容学专著 20 多部，如《实用美容大全》、《中国科学美容大典》、《养颜美发要诀》、《女性美乳要诀》、《中医美容奥秘》、《女性形体健美丛书》等，并在几十家报纸和杂志上发表有关美容的文章 300 余篇，是当代有影响的美容养生专家和全国著名的医学科普作家。除美容学领域外，他还在养生学、营养学、心理学、性学、中医学等多种学科颇有建树。

内 容 提 要

本书作者是医学美容知名专家,其根据女性皮肤的生理特点,详细阐述了女性为什么到25岁后即须特别注意面部皮肤美容和体形健美,并指出25岁时的保养是日后美容效果好坏的关键。为了让女性们能够美丽长驻,青春常在,作者还教予了如何注意吃出美丽、洗出美丽,塑造矫健的形体,保养和护理秀美的头发,以及巧妙地去除面部斑纹、瑕疵,戒除有损皮肤、容颜的不良习惯等的实用方法和秘诀,并讨论了正确处理恋爱、婚姻、家庭问题与美容的关系。内容科学、新颖,方法简易、实用,适合年轻女性及美容、养颜从业人员阅读参考

责任编辑 黄建松 黄栩兵

前言

我虽从事美容教学、科研几十年,编写美容专著二十多部,但刚接到人民军医出版社黄建松编辑本选题的约稿时我还是觉得有点难。写专门提出以25岁为美容里程开始的书,不仅对我来说是第一次,即使是翻遍全国所有关于美容的书,恐怕也找不出第二本了,可见要写好这本书是多么的不容易,尽管难,但我还是很乐意写的,因为我从回顾以前的工作和现时资料收集中发现,“25岁”的确是爱美女性的一个特殊年龄阶段。女性这个时期的肌肤保养对今后美容的效果意义重大,因而专门为此著书是非常有必要的。

爱美的女性都非常关心自己是否能美丽常在、青春永驻,为此她们付出的辛酸和金钱是男士们难以想象的,但许多人的美容效果并不是很乐观,究其根本,大多是早期忽视了肌肤保养,错过了25岁这个绝佳时期。现代医学研究证实:在人体的器官中,皮肤的老化是走在最前面的,且是个不可逆的改变。女性25岁前皮肤属于生长旺盛期,25岁时皮肤老化与生长基本持衡,医学上称为皮肤生长的弯角期,故社会上有“25岁”是“女性青春的尾巴”一说。虽然皮肤的老化这一自然历程我们无法改变,但通过科学干预,推迟和减缓皮肤的老化,尽最大限度地留住青春是完全可以的。为了帮助众多爱美女性达成这样的心愿,我不辞辛劳,经过种种努力,终于完成了这本书的撰写。借此付梓之际,我衷心祝愿天下的女士们都

健康美丽、青春永驻，尤其是到了 25 岁还拼搏在事业上未嫁的白领们。俗话说“男人的一半是女人”，对于年轻的女性来说更是这样，你们越美，越是漂亮，就越是能够得到男人的爱，“干得好不如嫁得好”，这句话我尽管不赞成，但是深究其内涵还是有一些道理的，怎样才能嫁得好？永葆青春非常重要，但愿你们能从这本书中找到年轻、漂亮的钥匙，得到男人更多的爱……

张湖德

北京中医药大学养生室
中央人民广播电台医学顾问

目 录

一、25 岁,面部美容的关键年龄	(1)
(一)25 岁为皮肤生长的弯角期	(2)
1. 毛孔粗大	(3)
2. 出现皱纹	(3)
3. 皮肤开始老化	(4)
(二)到了 25 岁,你的身体会悄悄背叛你	(6)
1. 身体状态的改变	(6)
2. 心理易出现负性情绪	(6)
3. 情感状态会受伤	(6)
4. 开始走向危险的发福期	(7)
二、要吃出美丽	(10)
(一)与美容有关的营养素	(10)
1. 蛋白质	(10)
2. 脂肪	(11)
3. 糖类	(12)
4. 维生素	(12)
5. 矿物质	(15)
6. 水	(15)
(二)多吃抵御“氧自由基”侵害的果蔬	(16)
(三)饮食必须酸碱平衡	(18)
(四)要注意某些食物会影响肤色	(20)

(五)欲求面白靠饮食	(21)
(六)别忘了体内清洁	(22)
(七)食物美容法	(23)
1. 巧用食盐美容	(23)
2. 醋的美容作用	(24)
3. 多吃兔肉能美容	(25)
4. 杏仁美容效果好	(26)
5. 能防衰美容的猪蹄	(27)
6. 桃花灼灼容若玉	(29)
7. 胎盘美容有奇效	(30)
8. 玫瑰花的养颜美容作用	(33)
9. 酒也有美容作用	(34)
10. 蜂胶——促进代谢的活力元素	(35)
11. 美容佳品橄榄油	(36)
12. 蒲公英的美容作用	(38)
13. 天然美容佳品蜂蜜	(40)
14. 减肥、美容佳品冬瓜	(42)
15. 减肥、祛皱的黄瓜	(43)
16. 苦瓜亦美容	(43)
17. 美容常吃丝瓜好	(43)
18. 吃西红柿亦美容	(44)
19. 茶叶与美容	(44)
20. 还是牛奶美容效果好	(46)
21. 健美天使无花果	(48)
22. 美颜补血话甘蔗	(49)
(八)养颜润肤食谱	(51)



1. 肉皮冻	(51)
2. 红烧海参	(51)
3. 凉拌五彩丝	(51)
4. 蔬菜色拉	(52)
5. 桃仁豌豆茸	(52)
6. 养颜雪耳百合鸽蛋汤	(53)
7. 减肥荷叶薏仁冬瓜扁豆汤	(53)
8. 养颜木瓜杏仁雪耳汤	(54)
9. 防斑田七雪耳椰子春鸡汤	(54)
10. 护发石榴椰肉龙眼汤	(54)
三、养颜要从心开始	(56)
(一)解除失恋之苦	(57)
1. 自我觉醒	(57)
2. 自我安慰	(58)
3. 自我激励	(59)
4. 争取再恋	(59)
(二)经常笑的女人最美丽	(60)
1. 三分笑——气氛的笑容	(60)
2. 五分笑——仪式的笑容	(60)
3. 七分笑——亲切的笑容	(60)
4. 九分笑——感谢的笑容	(60)
5. 十分笑——开怀大笑	(60)
(三)结婚后的年轻女性要重视夫妻感情美	(61)
1. 在爱的平衡木上腾跃	(61)
2. 寻找感情沟通的渠道	(62)
3. 情人眼里永远出西施	(64)

- 4. 心理健康是感情美的源泉 (64)
- 5. 让感情充满浪漫色彩 (65)
- (四) 良好的情绪是最好的化妆品 (65)
- (五) 年轻的女性关键要重视气质美 (67)
- (六) 自然美亦很重要 (69)
 - 1. 清秀美 (69)
 - 2. 简洁之美 (70)
 - 3. 亮出自己的美点 (71)
- (七) 怎样谈吐美 (71)

四、浴身美容 (73)

- (一) 桑那浴 (75)
- (二) 日光浴 (76)
- (三) 冷水浴 (77)
- (四) 温泉浴 (78)
- (五) 药浴 (79)
 - 1. 芦荟沐浴 (79)
 - 2. 橘皮浴 (79)
 - 3. 柠檬浴 (79)
 - 4. 酒浴 (80)
 - 5. 茶浴 (80)
 - 6. 盐醋浴 (80)
 - 7. 花水浴 (80)
 - 8. 芳香浴 (80)
 - 9. 米剂浴 (81)
 - 10. 树叶浴 (81)
 - 11. 热咖啡浴 (81)





12. 番茄浴	(81)
五、化妆美容法	(82)
(一) 修饰类化妆品	(83)
1. 粉底	(83)
2. 蜜粉	(85)
3. 眼影	(85)
4. 眼线饰品	(86)
5. 睫毛膏	(86)
6. 眉笔	(86)
7. 胭脂	(87)
8. 唇膏	(87)
9. 唇线笔	(88)
(二) 常用化妆工具的应用	(88)
1. 粉扑	(88)
2. 拌粉刷	(89)
3. 亮粉刷	(89)
4. 轮廓刷	(89)
5. 眼影刷	(89)
6. 胭脂刷	(90)
7. 唇刷	(90)
8. 眉刷	(90)
9. 眼线刷	(90)
(三) 化妆的步骤	(90)
(四) 令男士讨厌的十种美容化妆	(95)
1. 切忌“挂霜”	(95)
2. 不协调化妆	(96)

3. 发型与脸部要和谐	(96)
4. 嘴唇的色度	(96)
5. 脸与脖子的矛盾	(96)
6. 佩饰品与肤色不一致	(97)
7. 眼影和眉	(97)
8. 脸与服饰	(97)
9. 文眉与文唇	(97)
10. 脸面美容和化妆	(98)
(五)学会了解和使用化妆水	(98)
1. 保湿水	(98)
2. 收敛水	(98)
3. 柔软水	(99)
4. 青春痘专用化妆水	(99)
5. 油性肌肤专用化妆水	(99)
6. 敏感性肌肤专用化妆水	(99)
7. 美白专用化妆水	(99)
(六)新婚的修饰和美容	(100)
(七)“自然”与护肤化妆品	(101)
(八)爱护容颜从精选化妆品开始	(103)
六、女性形体美靠自己塑造	(106)
(一)手——女人的第二面孔	(108)
(二)指甲的健康与护理	(109)
(三)指甲的美容	(112)
(四)应重视颈部健美	(113)
1. 保护颈部	(113)
2. 锻炼颈部	(114)



3. 按摩颈部	(114)
4. 美容颈部	(115)
(五)乳房——女人一道迷人的风景线	(116)
1. 运动丰乳法	(117)
2. 胸罩丰乳法	(119)
3. 按摩丰乳法	(121)
(六)牙齿健美	(123)
1. 牙齿美的意义	(123)
2. 牙齿的保护	(124)
(七)下颌健美运动法	(125)
(八)眼睛健美	(126)
1. 药膳美眼法	(126)
2. 开双眼皮美眼法	(128)
(九)口唇健美	(129)
1. 滋润护唇	(129)
2. 挑选适合自己的唇膏	(130)
3. 巧妙改变唇形	(131)
4. 时尚唇彩	(131)
(十)女性美腿要诀	(132)
1. 巧锻炼	(132)
2. 巧强化	(133)
3. 巧饮食	(134)
(十一)腹部健美操	(134)
(十二)腰部健美操	(136)
(十三)臀部健美	(137)
1. 瑜伽美臀功	(137)

2. 臀腿肌肉锻炼法	(138)
(十四)重视参加健美运动	(139)
(十五)原地徒手健美法	(140)
(十六)内衣、文胸塑身	(141)
1. 内衣	(141)
2. 文胸	(143)
(十七)运动前后的皮肤保养	(144)
七、养发、护发、美发	(146)
(一)科学梳理	(149)
1. 梳子的选择	(149)
2. 正确的梳理方法	(149)
3. 保持梳刷的清洁	(150)
(二)合理摄取健美营养品	(150)
(三)要注意日常护发	(151)
(四)烫发、洗发勿过勤	(151)
(五)力戒七情过度	(152)
(六)按摩健发	(152)
(七)药物健发	(153)
1. 内服法	(153)
2. 外用法	(153)
(八)发质不同,发型有别	(153)
1. 发质	(154)
2. 发型	(156)
(九)在家里做发型	(157)
八、养颜要诀	(159)
(一)皮肤疲劳时的护肤方法	(159)



1. 用手掌敏感体察肌肤的疲劳	(159)
2. 去皮保养为疲劳肌肤亮红灯	(160)
3. 保湿才是护肤养颜	(160)
4. 用喷雾式化妆水补充水分	(160)
5. 消除眼部疲劳的保养方法	(161)
6. 配合肌肤状态区分使用化妆品	(161)
(二) 晚间护肤三步曲	(161)
1. 洁肤	(161)
2. 按摩	(162)
3. 养肤、护肤	(163)
(三) 娇颜可以洗出来	(165)
(四) 养颜护肤与正确认识自己的皮肤	(166)
(五) 美容必须会选择和使用面膜	(168)
(六) 只有睡好睡足,才能容光焕发	(170)
(七) 姣美面容,始于足下	(171)
(八) 要警惕螨对容颜的侵害	(174)
(九) 恋爱中的年轻女性扮靓法	(175)
(十) 健康才是美	(177)
(十一) 必须走出健康的误区	(179)
1. 精食太多	(179)
2. 乱服补品	(179)
3. 晚间进食	(180)
4. 娱乐偏差	(180)
5. 迷恋电视	(180)
6. 以车代步	(181)
7. 晚睡习惯	(182)

8. 酗酒成癖	(182)
(十二) 白领女性的美容法	(182)
1. 气质美	(182)
2. 仪态美	(183)
3. 化妆美	(183)
(十三) 体力劳动女性的美容法	(183)
1. 注意皮肤防护	(183)
2. 调整饮食结构	(184)
3. 注意补水	(184)
4. 经常保持皮肤清洁	(184)
(十四) 做个忙碌而美丽的白领佳人	(184)
1. 随时补充水分	(185)
2. 适当增加维生素 C	(185)
3. 为了双眸如水, 请多眨眼	(185)
4. 呵护你的纤纤十指	(185)
(十五) 月经盛衰与美丽有关	(186)
1. 月经与衰老密不可分	(186)
2. 经期美丽宜养肾、肝、脾	(188)
(十六) 正确使用磨砂膏和去死皮膏的方法	(190)
九、巧妙祛皱	(192)
(一) 面部皱纹消除技巧	(192)
1. 抬头纹	(192)
2. 眼皮松弛	(193)
3. 脸颊肥胖	(193)
4. 嘴唇皱纹	(193)
5. 双重下颏	(194)

