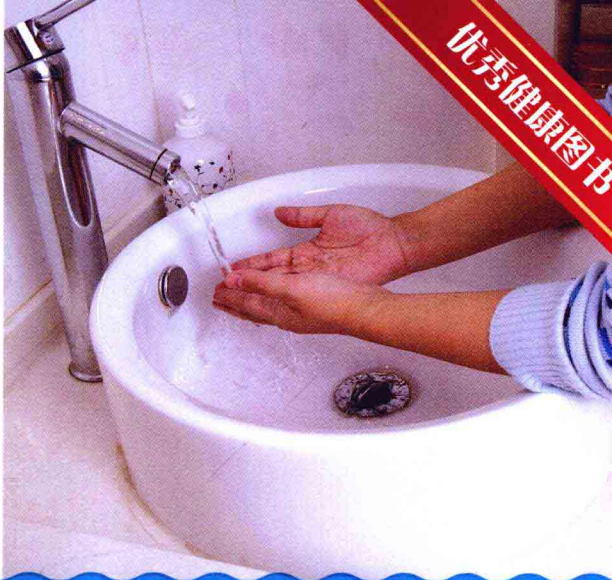


优秀健康图书



图解

知名女性养生保健专家 | 潘彦梅 编著
时尚网站科普专栏作家

女性从头到脚都要美丽

女性完美保养



上海科学技术文献出版社



图解 女性完美保养

TUJIE NUXING WANMEI BAORYANG



知名女性养生保健专家
时尚网站科普专栏作家

潘彦梅

编著

知识
书章

上海科学技术文献出版社

吾

设计

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女性完美保养/潘彦梅编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5439-4101-4

I. 图… II. 潘… III. 女性—保健—图解 IV. R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222174号

责任编辑: 忻静芬



图解女性完美保养



潘彦梅 编著

*

上海科学技术文献出版社发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

*

开本 720×960 1/16 印张 21 字数 288000

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4101-4

定价: 29.90元

<http://www.sstlp.com>

前言

致所有爱美的女性

Beauty-conscious women

如果一朵花毫不在意自己能否绽放，那么她的心或许已最先枯萎。一个完美的女人，爱自己就爱自己的全部，包括自己的容颜。如果一个女人不能经营自己的美丽，那么她让这个世界收获的只能是荒凉。当人们的目光懒于搜索，人们的行走就类似于排队队伍前行，这个世界于是很单调。

世界因为有了女人的美，在那些没有阳光的日子，依旧会有它的灿烂。以上是说，女人之美，是上天所赐予的，也是我们心中所求的。

天生丽质难自弃，一句很有名的话，很多人以此为凭，天若爱我，谁奈我何？天生丽质果然难自弃吗？试想，一个丽人懒于梳理，或有心睡，无心眠，或吃我所爱吃，或阳光下我自从容向天笑，那么时光的刻刀总会指向那些没有防备的脸。从此，那些美丽只停留在一张过去的照片上。要知道，青春只是岁月的一部分。珍惜是一种选择，不珍惜也是一种选择。以上是说，女人之美，失于自己对自己的不在意。

女人都有这样的梦想：从前的我，依旧是现在的我，意思是希望自己容颜不变。明知时光难倒流，而这样的梦想却不会轻易改变。梦想，是梦，还是想？

其实，有些梦想，不可到达，但可无限接近。就像容颜总有改变，但可近于无痕。

固然，青春只是岁月的一部分，但这一部分可以是十年，也可以是二十年。这完全取决于我们自己如何保养，理由就是我们身边并不缺乏这样的例子。因为别人能做到，所以我也能做到。

以上是说，女人之美，可以点滴之水的努力，汇为逆流成河之时光。

说说这本书，一本书是可以和我们成为朋友的。就像朋友之间存在缘分，希望这本书能幸运地到达你的手中，成为你的一本美人枕边书。在翻阅了之后，让自己的美丽以乘以1.2的方式展现，而你的年龄看起来就像是乘以了0.8。

愿你的美，成为风景中的风景！

编者
2009年12月





Part 1

调养·基础篇

第一章 品位生活，追求美丽的最高智慧

第一节 合理饮食——营养巧搭

配，组合出你的美丽密码

2 肌肤需要的美食

4 食物搭配，解码美丽

8 喝水喝出美丽来

9 水果中的甜蜜谎言

11 与零食巧妙周旋

第二节 深度睡眠——深眠不觉晓，处处皆妖娆

13 睡美人的秘密

14 如何做好睡眠这件事

16 睡眠守则助你睡梦香甜

第三节 心情梳理——寻山寻水寻开心，我以我心美我身

19 过度情绪让你的肌肤很受伤

20 你快乐皮肤才能快乐

22 压力减一点，美丽多一分

24 快乐食物给你好心情

第四节 魅力修养——进了他的眼，入了他的心

26 女人味让你的美深入人心

28 细节修养让你的美丽无可挑剔

第五节 和谐性爱——为了美丽，这样使用你的爱人

29 性爱让你的美丽不休眠

30 性爱有度才完美

31 吃对食物为你的爱人增添性动力

第二章 健康管理，美丽 由自己做主

第一节 适量运动——动起来，做个金牌美女

- 33 持久美丽要打“运动”战——运动让你更动人
- 34 瑜伽——古老的运动让你更年轻
- 35 舍宾——女人的私房运动
- 38 游泳——美人鱼的“瘦”生活
- 40 点滴运动积累你的美丽

第二节 排毒——无毒一身轻，美丽我一生

- 42 容颜憔悴，都是毒素惹的祸
- 43 食物是你的排毒尖兵
- 47 运动为皮肤排毒加速
- 49 SPA排毒——在家自做水疗浴
- 50 走出排毒的误区

第三节 女性特区保健——私密地带自己爱

- 52 乳房——怎么爱你都不够
- 54 阴道——生命通道守护好
- 55 子宫——不同时期的子宫护理
- 57 预防尿路感染

第四节 常见妇科病——关爱自己要做有心人

- 57 痛经后面藏着另一张“脸”
- 61 女性特有的腰痛
- 62 从白带看妇科疾病

第三章 神仙不如老祖先， 中医神奇又简单

第一节 你的面色谁做主——五脏与面色



第二节 肾是先天之本——养好你的肾，美丽要有根据地

第三节 脾胃是后天之本——保养脾胃，让你的美丽不打折

第四节 补血——让容颜如玫瑰般红润

第五节 按摩——经络，你不可不用的宝贝

73 面部经络按摩的作用

74 经络美容自我按摩

76 自我美容按摩法



Part 2

保养·提高篇

第四章 美肤——让肌肤实现不想长大的梦想

第一节 肤质——看似相似却不同

80 皮肤类型知多少

81 皮肤类型判断有妙招

84 不同的肤质不一样的关怀

第二节 学会洗面——洗去铅华，一尘不染

85 洗面，你准备好了吗

88 洁肤，洗面产品是关键

91 正确洗面让你的皮肤喜洋洋

第三节 保湿——如花般美丽，似水样年华

93 你的肌肤渴了吗

95 选对保湿品，肌肤水嫩嫩

97 保湿面膜自己做

98 保湿每天进行时

第四节 去角质——赶走角质，亮丽你的肌肤

102 去角质的时间和次数

102 去角质产品

第五节 防晒——太阳下，你的美丽最新鲜

104 日晒，让你的肌肤这样受伤害

106 全面防晒，拒绝阳光没商量

107 用对防晒霜，肌肤不受伤

108 多吃蔬果助防晒

第六节 美白——白嫩肌肤，让你的心情不再天黑

110 正确美白，重在由内而外

111 选对美白产品，让你肌肤白无瑕

113 吃对食物，每天美白一点点

115 自制美白面膜巧心思

第七节 去斑——拒绝斑点，让你美丽不一般

116 什么样的女人爱长斑

118 常见斑防治全攻略

120 祛斑面膜巧手做

121 祛斑增白药膳方

第八节 改善粗大毛孔——坚决不做“孔”女郎

123 拯救“孔” 慌大作战

126 用你的细心拒绝毛孔粗大

第九节 去痘——只要青春不要“痘”

127 青春我做主，脸上不留“痘”

129 日常关注除“痘”焕肤

130 战“痘”面膜巧制作

第十节 防纹去皱——抗拒风霜，莫让它吹皱你的脸

131 破解肌肤的“皱”语

132 “真假”皱纹的针对保养

134 自制祛皱面膜

136 驻颜抗皱食疗方

138 挥别皱纹简单按摩法

第五章 美发——风吹过你的长发，动了谁的心

第一节 秀发日常保养——秀发如云，秀出你的美

139 不同发质不同的护理

142 正确护理头发，完美自我不错过

147 头皮按摩，呵护秀发的温柔指

148 深层修护，给秀发吃美食

第二节 问题头发种种——秀发三千莫为烦恼丝

149 清理头垢，让你的头发深呼吸

150 远离头屑，轻松每一天

151 预防掉发，重拾好心情

152 莫让白发从头来

第六章 美颜——芙蓉美面，让你如天使降临人间

第一节 美目——精致美目，过目不忘的美丽

153 眼部保养，年龄秘密谁能猜

155 眼部按摩，“手”护你的美丽

156 美目食疗，眼睛会说话的秘密

157 让眼膜“眼护”你的美丽

第二节 睫毛——睫毛弯弯，美丽不做配角

159 呵护睫毛不败妙招

160 帮助睫毛生长的神奇小妙方

第三节 美鼻——精致俏鼻让你美丽不碰壁

161 学会保护你的鼻子

162 告别黑头，为你的美丽加分

第四节 美唇——红唇两片，不言自美人人见

164 唇部保养，从此美丽与你
不吻别

166 怎样使你的美唇安全过冬

第五节 美齿——亮白贝齿，让你的微笑更有杀伤力

- 167 美白牙齿喜刷刷
- 168 做自己的牙齿养护专家
- 169 美齿食物让你的牙齿莹白如玉
- 171 小技巧让你口齿含香

第六节 美丽耳朵——追求美丽，没有遗忘的角落

- 173 耳朵的清洁护理很重要
- 174 精心呵护耳洞
- 175 日常护耳10招——坚决不做小“聋”女



Part 3

完美·极致篇

第七章 美体——款款而行，拉长男人的目光

第一节 瘦身——做好美体的第一步

- 178 认清肥胖，盲目减肥要不得
- 180 拒绝反弹，让肥胖不再重来
- 182 运动，燃烧脂肪的快乐
- 183 吃对食物瘦身才轻松
- 187 好习惯让你瘦身不磕绊

第二节 美颈——让岁月的年轮，不在颈项上生长

- 190 颈部保养，让你“颈”显美丽
- 191 小技巧，颈部保养更贴心
- 192 颈操——动“颈”让你更美丽

第三节 美胸——让你的“飞机场”上，起落更多的目光



- 193 什么样的乳房才美丽
- 194 细心呵护，别让乳房太委屈
- 195 选好内衣，给乳房家的感觉
- 196 健美和按摩助你“胸”起
- 197 美乳丰胸食疗方

第四节 美背——关怀须备至，美丽才“背”出

- 198 丝滑美背保养记
- 199 练出背部清晰曲线

第五节 美腰——小蛮腰，美得就是没道理

- 200 腰部形态美的标准
- 201 轻松细化你的腰
- 202 水桶腰必做之操

第六节 美腹——性感美腹，再露一点也不怕

- 203 腹部保养，凹凸有致不“腹”出
- 203 腹部健美，告别赘肉好心情
- 204 腹部减肥有妙招

第七节 美臀——挑战地心引力，不怕目光挑剔

- 205 打造美臀，做个“翘”佳人
- 207 提臀操，提升你的美丽
- 208 不让橘皮爬上你臀

第八节 美手——有一种美叫不想放开你的手

- 209 日常护手，玉手这样才拥有
- 209 手部护理五部曲
- 211 手指健美操，操练美手不放松

第九节 美甲——让片甲之地不留美丽的遗憾

- 212 指尖美丽的秘密
- 213 指甲彩绘DIY

第十节 手臂——谁家小美女，玉臂惹人怜

- 214 玉臂生辉勤保养
- 215 紧致玉臂谁堪比
- 216 关节保养莫忽略



第十一节 美腿——纤细玉腿，窈窕毕现

- 217 拥有美腿并不是梦想
- 218 练就修长瘦腿的秘诀
- 218 按摩，完美自我的修腿术
- 219 攻克美腿杀手——静脉曲张
- 220 不要让腿毛纠缠你的美

第十二节 美足——完美玉足，诱惑的不仅是自己

- 221 足部护理四部曲
- 222 美足操，让你与美丽同行
- 223 脚部保健，行走不怕千里之外

第十三节 美姿美态——动静从容皆风景

- 224 挺拔站姿，“站”露你的美
- 224 轻盈走姿丽人行
- 225 上下楼梯的要诀

第十四节 体香——做个香香公主

- 226 体香，让你的美丽可以回味
- 226 香气使你更迷人
- 227 食养，远离异味的侵扰
- 228 让他的身上有你的香水味
- 230 香水购存有技巧

第十五节 洗澡——让水与你的肌肤亲密接触

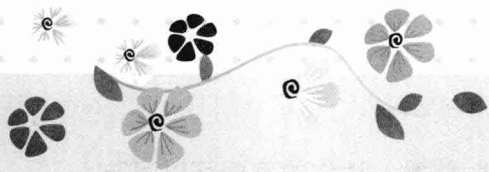
- 232 洗澡有讲究，肌肤才完美
- 233 不如泡泡食品浴

第八章 对抗时光，让岁月脚步不再匆忙

第一节 二十四时保养——顺时保养，美丽不只两三天

第二节 女性生理周期保养——摸准“老朋友”的脾气

- 237 女人生理期肌肤保养宝典
- 238 生理期有些事要说不
- 242 月经周期，饮食变变变



第三节 四季美容——唱好美丽四季歌

- 244 爱上肤如凝脂的春天
- 246 让皮肤过个宁静的夏天
- 247 秋天保养，收获好肌肤
- 249 地冻天寒，美丽不冬眠

第四节 孕期保养——特别的美丽，给特别的你

- 252 化妆品会偷偷伤害你
- 254 防治妊娠斑宝典
- 255 拒绝妊娠纹上身
- 257 产后恢复好身材

第五节 抗衰老——一生一世，将美丽进行到底

- 259 让你的肌肤不再与岁月同龄
- 260 因时补养，让你有秀色可餐的美丽
- 261 抗氧化，延缓衰老的艺术

第九章 无论时空如何转变，看我依旧美丽容颜

第一节 电脑一族——迷网丽人，从此只做万人迷

- 264 拒绝辐射，让自己的肌肤美升级
- 265 不要在网络中迷失了美人眼

第二节 水中丽人——做只戏水的“美人鱼”

第三节 办公室美眉——美丽也是职场竞争力

- 270 莫让空调夺走肌肤水分
- 270 办公桌旁的小体操

第四节 厨房主妇——不让油烟伤害你的容颜

第五节 婚礼保养——不做更美做最美

- 272 新娘的保养前三个月重点
- 273 新娘的保养两周前重点
- 274 新娘的保养前一天重点

第六节 空中旅行——飞行中的美丽课程



Part 4

化妆·加强篇

第十章 化妆，浓妆淡抹总相宜

第一节 化妆原则——强化优点 重自然

- 278 先培养审美鉴赏能力
- 278 突出你的优势部位
- 279 化妆要求自然，越自然越好
- 279 化妆要经常练习
- 279 化妆前一定要洁净肌肤
- 280 尽量使用品质好的化妆品和化妆工具
- 280 时刻保持化妆品的洁净
- 280 不要在原有的化妆品未完全卸除前就涂上新的化妆品
- 280 睡觉时绝不要在脸上留下任何化妆的痕迹

第二节 化妆用品——琳琅满目， 心中有数

- 281 化妆品——与肌肤最亲近的宝贝

- 285 化妆工具——打造美丽更轻松

- 287 化妆品保存——爱它就像爱自己

第三节 化妆美容技法——同样的 自己，不同的美丽

- 289 化妆美容基本步骤
- 289 眉部化妆——画眉深浅入时无
- 291 眼部化妆——一泓秋水迷人眼
- 295 唇部化妆——美丽留“唇”启心扉
- 297 面部化妆——人面堪比桃花美
- 299 鼻部化妆——挺俏美鼻占据美丽制高点



第四节 不同场合的化妆

- 300 日妆美容技法——淡雅自然美无边
- 301 晚妆美容技法——高雅华贵美人妆
- 303 快速化妆技巧——巧手美眉瞬间美出来

第十一章 刀光之后是倩影

第一节 认识美容——在损人与“丽”己之间

- 304 整形美容是有风险性的
- 305 医学整容次数不能太多
- 305 不能一味模仿
- 306 整容不会保持一辈子
- 306 为美丽不惜砸锅卖铁的人心态不正常

第二节 常见整形美容项目——美丽制造一点通

- 307 眼部整形
- 308 眉部整形
- 308 鼻整形术
- 308 隆胸术

309 吸脂手术

309 光子嫩肤

310 光子脱毛

第十二章 一身倩装，万种风情

第一节 着装选择——千挑万选始出来

- 311 不同的年龄有不同的着装
- 312 着装之美在于个性
- 314 与肤色搭配，美丽自然天成
- 314 选对领口，与脸形相得益彰

第二节 不理想身材的着装——从此不再有遗憾

- 315 较高身材女性的穿着
- 316 较低身材女性的穿着
- 316 较胖身材女性的穿着
- 318 如何掩饰过短过长的脖子
- 318 上身长的女性如何穿衣
- 318 肩膀不理想的女性如何穿衣
- 319 胸部不理想的女性如何穿衣
- 320 臀部不理想的女性如何穿衣
- 320 腿部不理想的女性如何穿衣
- 321 如何掩饰脚踝粗大的缺陷

1

调养●基础篇





1

品位生活，
追求美丽的最高智慧

第一节 合理饮食——营养巧搭配，组合出你的美丽密码



可以说，美丽是一口一口吃出来的。但俗话也这样说，胖子是一口一口吃出来的，可见同是一个吃，做得好与不好，其结果可谓大相径庭。因此，美女们可要重视这件事，在吃上下足工夫，既满足了自己的口腹之欲，更要吃出自己的美丽。

1

肌肤需要的美食



在很多美容书上，我们都可以看到这样的话：水果对皮肤好，应该多吃；鱼类是优质蛋白质，应该常吃；牛奶养颜，应该多喝；猪蹄富含胶原蛋白，更不应该落下。如果我们仔细琢磨这些话，就会发现一件美女们很难做到的事情，那就是，女人的饭量本来就不大，却什么都要吃，而且都要多吃。

那又该怎么吃呢？如果说，在饮食上还有什么秘诀可言的话，用一句话概括，那就是各类食物要平衡，要搭配好。因为我们的饭量是有限的，在这有限的饭量之内，如何安排那么多必须吃的食物，这就需要我们用心打理了。如果膳食结构不合

理，会影响健康，加速皮肤衰老，失去容貌和体态的美。

可以说，每种营养素都是我们的孩子，我们不应该厚此薄彼。下面简单说说这些肌肤需要的营养素：



蛋白质

蛋白质是构成人体组织的主要成分，它可使肌肉结实、健壮，保持容颜的青春活力。蛋白质不足则会引起人体消瘦憔悴，皮肤弹性降低，抵抗力下降而诱发病变。而蛋白质过量则在体内代谢后会产生过量的磷酸根、碳酸根等酸性物质，对皮肤产生较强的刺激，引起皮肤早衰。因此摄取应适量。



脂肪

脂肪是保护脏器、提供热量、辅助脂