

内容点点滴滴

关怀实实在在

现代女性

健康丛书



家庭美容

JIATING MEIRONG

三百忌



强力推荐

sanbaiji

主编◎张潮德

- 切忌忽视心理美容
- 健美须忌营养过剩
- 夏日美容忌不重视护肤
- 为了面容美要忌坏习惯

中国人口出版社



JIATING MEIRONG SANBAIJI

家庭美容三百忌



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭美容三百忌/张湖德主编. —北京: 中国人口出版社, 2003. 11

ISBN 7-80079-742-2

I. 家… II. 张… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103409 号

家庭美容三百忌

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 11.25
字 数 210 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 10 000 册
书 号 ISBN 7-80079-742-2/R · 257
定 价 15.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

这是继 2001 年中国妇女出版社给我出的《美容专家的忠告》以后,我又感觉难写的一本书,其难度不亚于 1995 年我所写的第一本美容专著——《中医美容奥秘》以及后来我所写的在中国美容界颇有影响的两本美容巨著,一本是《中国科学美容大典》,另一本是《实用美容大全》。一本是大典,一本是大全,若没有点美容的功底,恐怕不好揽这样的活。好在这本《家庭美容三百忌》终于交稿了,但愿我的心血没有白流,衷心希望爱美的人们真正能从这本书里得到一些启迪,让您的生活更美、人更美,如果能这样,我就心满意足了。说句老实话,我们拼命地写、挖空心思地写,主要目的还不是去挣那些微不足道的一些报酬,而最重要的是在百年之后,人们在谈天说地时,能给后人一点启示,总算没有白活。在写作本书的过程中,解放军 306 医院皮肤科专家李斌给予了大力支持,在此表示谢意。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2003 年 11 月 20 日于北京中医药大学养生室

JIA TING 目录 MEI RONG

CONTENT

家庭心理美容之忌

1. 切忌忽视心理美容 / 3
2. 心理美容要忌抑郁 / 4
3. 养颜润肤忌沮丧 / 6
4. 美容忌走进“负性情绪”的误区 / 7
5. 健美要忌发牢骚 / 8
6. 忌讳不要太多 / 10
7. 婚后的女人忌忘掉美 / 11
8. 忌不重视整体美 / 11
9. 女人忌不带美丽出门 / 14
10. 皮肤健美忌气盛 / 15
11. 忌不重视内外美的结合 / 16
12. 不要忌讳梦, 它是一种美 / 17
13. 培养高雅气质, 勿忌音乐与舞蹈 / 18
14. 美容要忌怒 / 20
15. 健美不必忌流泪 / 20
16. 眼睛美, 忌不重视保持良好心态 / 23

17. 少女要忌不慎待女性美 / 24
18. 心理美容忌惰性 / 25
19. 红颜须忌薄命 / 27
20. 女性美最好不要忌性爱 / 29
21. 减肥忌不重视心理调节 / 30
22. 忌不亮出自己的美点 / 31
23. 忌臭美 / 32
24. 忌不重视清秀美 / 33
25. 忌心情刺激所致的不美 / 34
26. 忌不追求健康美 / 36
27. 老忌避俏, 有益健康 / 39
28. 办公室女性忌走入魅力的误区 / 40

饮食美容之忌

29. 健美须忌营养过剩 / 45
30. 美容勿忌活性水 / 47
31. 美而健, 勿忌蒜 / 48
32. 控制食欲, 要忌吃的诱惑 / 50
33. 喝牛奶美容要忌十点 / 53



- 34.美容应忌烟 / 56
- 35.女子健美忌汤糖躺烫 / 57
- 36.减将军肚忌挨饿节食 / 58
- 37.减大肚皮忌仰卧起坐 / 59
- 38.忌走进美容滋补品、保健品的
误区 / 60
- 39.驻颜抗老忌不常吃芝麻 / 61
- 40.儿童健美忌食咖啡 / 62
- 41.健美忌不吃早餐 / 62
- 42.少女健美忌少吃脂肪 / 63
- 43.忌不根据肌肤特点选择食物 / 64
- 44.忌认为用柠檬类水果敷面
可令肌肤白嫩 / 65
- 45.健美忌生吃的一些食物 / 66
- 46.爱美不要忌讳植物雌激素 / 67
- 47.减肥要忌营养缺乏 / 69
- 48.忌膳食模式脱轨 / 70
- 49.忌减肥忽视饮酒量 / 71
- 50.忌用吃蜂蜜代替吃糖减肥 / 71
- 51.忌多吃不油腻的食物减肥 / 72
- 52.忌用少喝水办法减肥 / 72

- 53.家庭主妇要忌醉油发福 / 73
- 54.微笑少的人忌不补铁 / 75
- 55.要“面若天仙”，忌不识水美 / 75
- 56.饮食养颜忌不分皮肤类型 / 77
- 57.忌不重视食物对皮肤颜色的
影响 / 78
- 58.忌不根据年龄饮食养颜 / 79

化妆美容之忌

- 59.忌不懂得识别伪劣化妆品的
方法 / 83
- 60.忌不根据季节选择化妆品 / 86
- 61.忌不根据皮肤类型选择
化妆品 / 87
- 62.11种护肤的方法要忌用 / 88
- 63.眼部化妆要五忌 / 90
- 64.疲劳时忌敷面 / 90
- 65.忌上彩妆前不上隔离霜 / 91
- 66.夏日美容忌不重视护肤 / 92
- 67.还是忌热水洗脸好 / 93



JIA TING 目录 MEI RONG

CONTENT

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 68. 营养面膜忌对任何年龄阶段的人皆使用 / 94 | 85. 夏日化妆忌浓抹 / 105 |
| 69. 忌以药用化妆品代替面霜 / 94 | 86. 切忌脸上砌“粉墙” / 105 |
| 70. 润肤霜忌涂得越多越好 / 95 | 87. 忌洗澡后急于化妆 / 108 |
| 71. 忌认为素面最保险 / 95 | 88. 养颜切忌卸不好妆 / 108 |
| 72. 忌认为高级化妆品比便宜化妆品好 / 96 | 89. 女性装扮二戒 / 110 |
| 73. 忌认为带“婴儿”字样护肤品可放心使用 / 96 | 90. 切忌滥用丰乳膏 / 111 |
| 74. 忌认为天然化妆品最安全 / 97 | 91. 忌用多种清洁用品洗脸 / 112 |
| 75. 忌不重视有些化妆品可致暗疮 / 97 | 92. 看完电视忌不洗脸 / 112 |
| 76. 夏季美容有九忌 / 98 | 93. 年轻的肌肤最忌浓妆 / 113 |
| 77. 忌化妆品只用于面部 / 99 | 94. 女性最好忌用痱子粉 / 114 |
| 78. 忌按广告购买化妆品 / 99 | 95. 久存的护肤品忌再用 / 114 |
| 79. 忌乱用化妆品 / 100 | 96. 护肤品忌隔年再用 / 115 |
| 80. 忌频频更换化妆品 / 101 | 97. 口红要忌当胭脂 / 116 |
| 81. 忌使用化妆品缺乏美容知识 / 101 | 98. 忌五种美容化妆之误 / 116 |
| 82. 梳妆打扮切忌铅汞砷 / 102 | 99. 美唇要忌只涂一种颜色的口红 / 118 |
| 83. 生活妆忌涂太多颜色 / 103 | 100. 国内买口红, 忌在唇上试妆 / 118 |
| 84. 增白化妆品忌常用 / 104 | 101. 忌不重视颈部的美 / 119 |
| | 102. 忌忘记护肤的最佳时间档 / 120 |
| | 103. 皮肤呼吸堵塞忌浓妆 / 121 |
| | 104. 忌不视光而妆 / 122 |



JIATING MEIRONG

- 105. 清洁用品忌不因肤而异 / 123
- 106. 晚上忌不让皮肤透口气 / 124
- 107. 忌不慎用防晒护肤品 / 125
- 108. 化妆品忌男女混用 / 127
- 109. 购买化妆品时忌选用大瓶包装 / 127
- 110. 忌化妆品老化皮肤 / 128
- 111. 忌面容“杀手”——增白化妆品 / 129

五官美之忌

- 112. 刷牙时要忌刮舌头 / 133
- 113. 使用药物牙膏有六忌 / 133
- 114. 忌选用牙膏, 不因齿而异 / 135
- 115. 切忌忘了给口腔年检 / 136
- 116. 女性何时忌带隐形眼镜 / 137
- 117. 颜面美忌一侧咀嚼 / 138
- 118. 美牙忌常剔牙 / 138
- 119. 忌不重视眉毛美 / 139
- 120. 染发时, 要忌对眼睛的损伤 / 140

- 121. 美眼要忌“呆” / 141
- 122. 过敏体质忌画眼线 / 142
- 123. 眉毛忌乱拔 / 142
- 124. 眼睛健美要忌七点 / 143
- 125. 忌不重视保护危险三角区 / 146
- 126. 忌眼镜架不与鼻子协调 / 146
- 127. 鼻妆技巧忌不与脸型相配 / 147
- 128. 鼻子健美忌环境空气质量低下 / 148
- 129. 忌做隆鼻术者 / 149
- 130. 平素要忌张口呼吸 / 149
- 131. 忌不重视鼻孔不透气 / 150
- 132. 耳朵健美要忌服的药物 / 151
- 133. 切忌产生耳塞机综合征 / 153
- 134. 要忌不重视鼓膜震破 / 154
- 135. 忌认为眼睛大小有差别 / 154
- 136. 忌拔眉毛求美 / 155
- 137. 要忌外邪袭鼻 / 157
- 138. 游泳时忌不注意保护耳朵 / 158
- 139. 耳忌妄听 / 158
- 140. 耳忌极听 / 159



JIA TING 目录 MEI RONG

CONTENT

- 141.耳忌噪声 / 159
142.切忌嘴唇干裂 / 160
143.防耳聋要忌“庆大”滴耳 / 161

形体美之忌

- 144.天生丽质的女人忌不重视
保护皮肤 / 165
145.睡前忌忘美容 / 165
146.为了面容美要忌坏习惯 / 166
147.男子美容有忌讳 / 167
148.美容忌走进恶性循环的
怪圈 / 170
149.忌不注意倒模美容的弊端 / 171
150.忌不警惕风油精对容颜的
损害 / 172
151.日本丰胸术十忌 / 173
152.忌束胸 / 175
153.忌不重视在足美容操作中的
注意事项 / 176

- 154.忌不掌握足反射美容法的
禁忌证 / 177
155.切忌不知“足”常乐 / 177
156.忌戴戒指工作 / 179
157.忌戴戒指不当所致手指
畸形 / 180
158.指甲最忌常沾水 / 181
159.忌揪“倒刺儿” / 182
160.戴戒指忌不与服饰协调 / 182
161.手美忌不重视戴手套的
学问 / 183
162.颜面美忌忽略了脚心 / 184
163.忌不天天运用金指玉手
美容法 / 185
164.在家中蒸脸应注意的问题 / 188
165.忌洗脸不当所致的皮肤
损害 / 189
166.忌不重视食物美容颈部 / 190
167.搓澡要忌疣 / 190
168.忌做文刺美容时不作
“试文” / 191



169.忌文眉不掌握适应证 / 192

170.文唇四忌 / 193

171.忌“换肤祛斑”不当所致
毁容 / 193

172.忌走进隆乳术的误区 / 194

173.不要忘记对唇毛的消除 / 197

174.脖子要忌脂肪沉积 / 198

175.忌不根据肤色选择不同
颜色的服装 / 198

176.着装忌不重视颜色 / 199

177.忌不穿出自我 / 201

178.着装应配套,忌忘整体美 / 202

179.忌不注意穿着与精神面貌 / 203

180.健康女郎穿衣有四“忌” / 204

181.忌着装不依据职业 / 205

182.脖子健美切忌坏习惯 / 206

183.冬穿裙子忌受寒 / 206

184.忌化纤“杀手” / 207

185.美容忌忽视体内清洁 / 208

186.忌干性皮肤只补充油脂 / 209

187.青少年美容七忌 / 210

188.忌走入防晒误区及对策 / 211

189.佩戴胸罩的忌讳 / 213

190.常穿高跟鞋于健美不利 / 214

191.忌长时间戴胸罩 / 215

192.避免衰老忌使用铝器 / 216

193.产妇爱美忌束腰 / 216

194.忌佩戴耳环不考虑脸型 / 218

195.乳母忌浓妆艳抹 / 219

196.服饰色彩美,忌不把自己
摆进去 / 219

197.游泳健美应忌的食物与
药物 / 222

198.游泳时忌忽视眼部的防晒 / 223

199.健美切忌忽视腹肌 / 224

200.忌认为空腹运动有损健康 / 225

201.春季美容忌不重视风邪
侵袭 / 225

202.春季美容要忌尘埃的伤害 / 227

203.冬季美容切忌不补水 / 227

204.护养皮肤忌不测皮肤性质 / 229

205.夏季皮肤保养要忌紫外线 / 231



JIA TING 目录 MEI RONG

CONTENT

- 206.美容切忌不安全 / 232
- 207.容颜美忌久打麻将 / 233
- 208.中年妇女美容七忌 / 234
- 209.魅力忌无性感 / 235
- 210.带项链忌不考虑脸型 / 237
- 211.佩戴首饰忌不考虑肤色 / 238
- 212.佩戴首饰忌不从职业出发 / 238
- 213.忌不因臀异穿衣 / 239
- 214.忌用热水袋里的水洗脸 / 241

美发、秀发之忌

- 215.秀发如云要忌营养不合理 / 245
- 216.忌不重视梳子传播疾病 / 247
- 217.忌头发分叉 / 248
- 218.头发损坏要忌的生活方式 / 248
- 219.忌不根据体型选择发型 / 251
- 220.忌不根据脸型选择发型 / 252
- 221.防脱发要忌七情与六淫的
侵袭 / 252
- 222.忌烫发、洗发过勤 / 254

- 223.要忌不利于头发生花的
因素发生 / 254
- 224.要忌秀发“杀手” / 255
- 225.忌走入美发误区 / 256
- 226.夏日发型的选择忌不注意
卫生 / 260
- 227.忌在使用染发剂前不做
试验 / 261
- 228.忌烫发的女性 / 262
- 229.忌烫发的次数太多 / 263
- 230.忌脱发者盲目使用生发水 / 263
- 231.忌过量使用美发护肤用品 / 264
- 232.最好忌干洗头 / 265
- 233.忌发型设计不从环境出发 / 266
- 234.忌发型设计不从年龄考虑 / 268
- 235.忌发型设计不从发质出发 / 269
- 236.忌发型设计不考虑季节
因素 / 271
- 237.发型设计忌不从整体装束
考虑 / 271
- 238.发型设计忌不考虑颈部



JIATING MEIRONG

粗细 / 272

239.忌不每天一个新发型 / 273

240.不要忌讳剃个光头 / 274

241.忌留长发的女性 / 275

242.忌不重视保护发型 / 276

243.忌不注意对发型的梳理 / 277

244.发美要忌头皮屑过多 / 278

治疗损容性皮肤病之忌

245.医治皮肤病切忌冒险 / 281

246.痤疮患者忌不慎用化妆品 / 281

247.防衰老性皮肤产生要注意
的问题 / 282

248.防干性皮肤产生宜注意的
问题 / 283

249.防油性皮肤产生宜注意的
问题 / 284

250.防化妆品皮炎产生要注意的
问题 / 284

251.防化妆美容病发生的措施 / 286

252.防皱纹产生要注意的问题 / 287

253.平时要忌皱眉 / 288

254.忌服影响美容美形的药物 / 289

255.忌做美容手术不重视受术者
的健康 / 290

256.美容忌上火 / 291

257.老年人脸部疖肿忌乱挤 / 294

258.小腿瘙痒忌不用橘皮 / 294

259.忌药物损美 / 295

260.肥胖与否忌不测脂肪 / 295

261.忌速成减肥 / 297

262.中年妇女忌乱减肥 / 298

263.忌不重视减肥药所致的
危险 / 299

264.各种活动能量消耗表 / 301

265.治疗少女腹部凸出忌不查
病因 / 304

266.切忌腰围不可长 / 306

267.切忌忽视腹部型肥胖 / 307

268.育龄妇女忌不注意减肥 / 308

269.忌运动减肥不采取有氧代谢



JIA TING 目录 MEI RONG

CONTENT

- 运动 / 309
- 270.运动减肥忌不讲究时机 / 310
- 271.忌秋天不重视减肥 / 310
- 272.减肥忌吃脂肪太少 / 311
- 273.减肥忌不持之以恒 / 312
- 274.做人工流产要忌肥胖产生 / 313
- 275.切忌手术减肥所致的弊端 / 313
- 276.忌认为大腹便便就一定
超重 / 315
- 277.防皱纹要忌饮食不均衡 / 315
- 278.忌不重视环境因素所致的
皮肤灰暗 / 316
- 279.有些面红要有所忌讳 / 317
- 280.成年人亦要忌螨对容颜的
损害 / 319
- 281.要忌一些食物影响肤色 / 320
- 282.忌减肥不当产生皱纹 / 321
- 283.忌不重视有美好前景的生物
除皱法 / 321
- 284.忌不重视青春期皱纹的
预防 / 323
- 285.忌用浓妆掩盖皮肤皱纹 / 324
- 286.忌滥用肤轻松软膏 / 325
- 287.最好不用化学脱皮法 / 325
- 288.要忌用换肤霜祛皱纹 / 326
- 289.美容忌便秘 / 327
- 290.忌采用腹泻减肥法 / 328
- 291.老年人减肥忌不慎重 / 329
- 292.减肥不必一定忌肉 / 330
- 293.免疫功能降低的肥胖要忌低
热量减肥食品 / 331
- 294.忌大力宣传减肥食品的
功能 / 332
- 295.减肥忌不先制定“运动
处方” / 333
- 296.忌走进混淆生活美容与医疗
美容的误区 / 334
- 297.脸上伤疤忌过早揭 / 335
- 298.忌不重视月经盛衰所致的
衰老 / 336
- 299.要忌中年发福 / 339



家庭心理美容之忌





1. 切忌忽视心理美容

随着当今社会的飞速发展,时尚的现代和新潮,爱美之心,人皆有之。女人已很少素面朝天,尤其青年女性,大多把自己打扮得青春靓丽,光彩照人。这也许是当今化妆品畅销、美容业日盛的一个原因吧。诚然,人的外表是给人的第一印象。一个着装入时、清丽妩媚、举止潇洒的人,显得典雅端庄,符合潮流,有利公关。相反,一个面容枯槁憔悴、不修边幅的人,令人望而生厌。

然而,人们的美容主要靠化妆、整容等去完成,而忽视了心理美容。所谓心理美容是指既注重容貌、身姿、发型、服饰等外部形象,也注重自身气质的培养、个性的锤炼、修养的提高,挖掘心灵深处的真善美。

有一对同龄男人,两人都是40岁。一个热爱生活,兴趣广泛,乐观豁达,显得容光焕发,朝气蓬勃,如同青年;另一个则悲观厌世,萎靡不振,终日杞人忧天,弓身驼背,步履蹒跚,形如老者。看来一个人的心理衰老,必然反映到容貌上来,而酿成心理衰老的一个重要原因是人精神上的颓废,以及孤寂伤感的心境。人们应冲破年龄界限,对自己的未来充满信心,活得充实、洒脱,坦然面对不断增长的年龄,心中永葆青春。持这种积极健康的心境,可以比实际年龄年轻许多。

当今生活,节奏逐渐加快,人的心理也应不断调整,跟上时

代前进的步伐，用独特的感官去洞察世态炎凉，品尝人生百味，跨越心理上的种种障碍，磨炼出坚强的个性，养成慷慨大度的宽松心理。

心理美容是深层的，其内涵丰富，意蕴深远，是健康长寿的一个重要因素。



2. 心理美容要忌抑郁

随着经济的快速发展，特别是都市里的人们工作和生活节奏逐渐加快并趋向于单调，心理疾病也在随之而来。抑郁症就是严重困扰人们生活的一种疾患。它的产生与人们的心理、生理因素有关，也与人们的生活、饮食、环境、工作等关系密切。患病者莫名其妙地感到情绪时而冲动时而低沉，有的出现自我否定、自悔、自责、烦躁或悲观等消极行为，有的甚至出现暗自哭泣或寻短见现象，去医院检查也查不出什么大病，但这种症状却会使人们的身体健康状态趋于恶劣且更快地走向衰老，容貌也会受到不良影响。

抑郁症一般可分为六类，一是内因性抑郁症，这类人常性格内向，多有遗传史，感觉神经不济、乏力并行动迟缓，爱沉默，更年期出现的紧张、焦虑、恐惧等抑郁症也可归入此类；二是饮食性抑郁症，这是由于长期偏食而引起的抑郁症，如长期习惯素食者会使体内缺乏蛋白质而显得精神不振、忧心忡忡，反之嗜荤者进食脂肪过多则使人容易产生疲劳、烦躁，以及抑郁等现象；