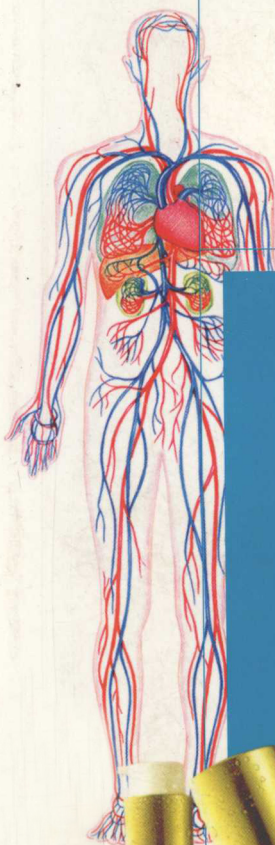


家庭 美容瘦身 手册

著名医学家洪昭光说
大众健康图书 学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中医古籍出版社

家庭医疗保健手册

家庭
美容瘦身手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社

责任编辑/杜杰慧

封面设计/孙 明

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健手册/张弘等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2003.4

ISBN 7 - 80174 - 145 - 5

I. 家… II. 张… III. ①家庭保健 - 手册 ②常见病 - 诊疗 - 手册 IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020814 号

家庭医疗保健手册

张弘 高磊 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

850 × 1168 1/32 100 印张 2163 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册

ISBN 7 - 80174 - 145 - 5/R·145

定价: 180.00 元 (全十册)

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态。”

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭健康指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健手册》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，在日常生活中得到健康关爱。

本套书系共分十册：《家庭心理保健手册》、《家庭性保健手册》、《家庭养生手册》、《家庭美容瘦身手册》、《家庭偏方验方手册》、《家庭内科常见病治疗手册》、《家庭外科常见病治疗手册》、《家庭儿科常见病治疗手册》、《家庭妇产科常

前 言

见病治疗手册》、《家庭五官科常见病治疗手册》。

本书为《家庭美容瘦身手册》，分为护肤、化妆、美容、美发、准备减肥、饮食与减肥、运动与减肥等篇。书中介绍了各种美容及减肥知识，让你在日常生活中，从点滴做起，通过自我保健与呵护，轻松拥有健康与美丽。

编写本套书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.3

本书编委会

主 编：张 弘 高 磊

副主编：赵 洁 张伯端

编 委：高 磊 赵 洁 李学文

张桂华 庞 伟 张伯端

李友仁 樊 伟 余文议

刘畅春 葛长根 张月琴

目 录

第一章 护 肤	(1)
一 皮肤的生理结构	(1)
二 皮肤的类型	(2)
三 影响皮肤健美的因素	(3)
四 洁肤是护肤的关键	(4)
五 皮肤的护理	(16)
六 怎样护肤	(22)
七 手脚的养护	(29)
八 使用面膜护肤法	(36)
九 四季护肤	(51)
十 不同年龄段的护肤	(53)
十一 特殊环境的护肤	(56)
第二章 化 妆	(58)
一 化妆可以防病	(59)
二 化妆品	(60)
三 化妆用具	(70)
四 化妆的基本原则及注意事项	(72)
五 化妆的程序	(73)
六 化妆要适应季节特点	(98)

七	特殊场合的美容·····	(102)
八	新娘化妆·····	(107)
第三章	美 容·····	(110)
一	皮肤所需要的营养物质·····	(110)
二	提供皮肤所需的营养物质的天然食品·····	(113)
三	食物美容·····	(114)
四	药物美容验方·····	(118)
五	按摩美容·····	(121)
六	其他美容法·····	(127)
第四章	美 发·····	(130)
一	了解自己的头发·····	(130)
二	护理头发的正确方法·····	(134)
三	发质与发型的选择·····	(142)
四	烫发与染发·····	(149)
五	防止头皮屑、脱发、白发·····	(155)
六	治疗白发、脱发·····	(160)
第五章	准备减肥·····	(165)
一	算一算你是不是胖子·····	(165)
二	评估自己以往的生活形态·····	(170)
三	检查你的减肥动机·····	(175)

第六章 饮食与减肥	(179)
一 关于节食时机	(179)
二 选择适合自己个性的节食方法	(182)
三 计算食物的卡路里	(187)
四 常用食品的卡路里含量	(190)
五 节食与营养	(195)
六 高纤维食物的妙用	(197)
七 认识饥饿感	(200)
八 均衡饮食的特征	(202)
九 请热爱你的食物	(205)
十 越吃越瘦的方法	(208)
十一 减肥食谱	(214)
 第七章 运动减肥	 (240)
一 运动的作用	(240)
二 寻找运动时间	(243)
三 生活中的运动	(245)
四 关于运动量	(247)
五 运动与饮食	(249)
六 身体不适时的运动	(250)
七 运动与肌肉	(251)
八 有氧运动才能燃烧脂肪	(252)
九 划船减肥法	(254)
十 室内健身车减肥法	(258)

十一	自行车减肥法	(262)
十二	网球减肥法	(264)
十三	跳绳减肥法	(269)
十四	交叉运动减肥法	(273)
十五	减肥体操：创造优美的曲线	(275)
十六	使身体无处不美的减肥体操	(281)
十七	步行减肥法	(305)
十八	爬楼梯减肥法	(309)

第一章 护 肤

皮肤是健康的指征之一，是人体健美的重要组成部分。护肤是美容的基础。美容化妆主要是修饰和完善皮肤的外观，因此，美容之前了解皮肤的生理结构是十分重要的。

一 皮肤的生理结构

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。成人皮肤面积约有 1.5~2.0 平方米，厚度在 0.5~4.0 毫米之间。

（一）表皮

表皮为皮肤最外的一层，厚度不超过 2 毫米，覆盖在人的全身起保护作用，表皮内没有血管，但有许多细小的神经末梢。最浅层为角化层，能耐受一定摩擦和防止细菌感染。最深层为生发层，其间夹有黑色素细胞。这种黑色素对人的外观影响很大，直接决定了皮肤的颜色，并且对皮下组织具有保护作用，以免紫外线损伤深层的组织。

（二）真皮

真皮位于表皮深层，由纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维和网状纤维，使皮肤具有较强的韧性和弹性。真皮层有血管、淋巴管、神经、毛囊、皮脂腺、汗腺等，倘若这些组织机能衰退，皮肤就会呈现老化现象。

（三）皮下组织

皮下组织由疏松结缔组织和大量脂肪组织组成，使皮肤

具有保温和缓冲外来压力的作用。脂肪组织的多少随个人体质及具体部位而不同。

二 皮肤的类型

要想美容化妆，必须知道自己的皮肤是哪一种类型，这是保护好皮肤和进行化妆的第一步。每个人的皮肤都不可能十全十美，只能根据自己皮肤的性质补缺增优。从化妆的角度一般把皮肤分为干性、中性、油性三种类型。

（一）干性皮肤

皮肤表面脂肪不多，缺乏光泽，毛孔细而不明显，皮肤不湿润、粗糙，极易起小皱纹，不大生粉刺和小疙瘩。对外界的刺激缺乏抵抗力。

（二）中性皮肤

也称普通皮肤，油脂分泌量适中，皮肤表面光滑红润，纹理细腻，富有弹性及光泽，是比较理想的皮肤。

（三）油性皮肤

皮肤的表面脂肪大量分泌，呈现出油亮的光泽，皮肤纹路粗，毛孔粗大似桔皮，皮肤不易起皱纹，但易脏，易长粉刺、面疮。通常，男性的皮肤比女性更偏于油性。

除上述三种皮肤类型外，还有混合型皮肤，即额头、下颏偏干性或中性，而鼻子部分偏油性。还有少数过敏性皮肤，通常皮肤很干燥，表皮薄，微血管容易破裂，轻轻用指甲一抓，皮肤立即出现痕迹，有斑疹或发痒现象。

皮肤的性质也不是一成不变的。一般年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同

时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

怎样测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法，一种是纸巾测试：可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。另一种是触摸试验：在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15 ~ 30 分钟，感觉脸部绷紧的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂的为油性皮肤。

三 影响皮肤健美的因素

（一）遗传因素：不少人健美的肌肤，多来自于父母的遗传，如皮肤的细嫩程度，与遗传有着密切的关系。

（二）神经精神因素：过度劳累、心情忧郁、精神刺激，心理活动等都可使皮肤失去光泽，加速老化，损害美容。

（三）营养因素：机体营养代谢紊乱，可妨碍皮肤的新陈代谢，从而影响皮肤健美。

（四）健康因素：内分泌功能异常、内脏功能紊乱，均会影响皮肤健美。

（五）外界物理因素：过量的紫外线照射可使皮肤发生

不可逆转的损伤，老化而变得粗糙，色素沉着。过冷、过热、过度的机械性刺激都是皮肤健美的大敌。

(六) 化学性因素：酸、碱、有机化合物、某些药物可损伤皮肤，发生异常，引起局部病变。

(七) 生物性因素：病毒、细菌和真菌等微生物均会感染皮肤而影响皮肤健康。

(八) 医源性因素：药物、化妆品和不适当的治疗会导致医源性美容损害。

四 洁肤是护肤的关键

(一) 洁肤的意义

皮肤长期暴露在外界环境中，极易粘附各种尘埃、碎屑、微生物和其他有害物质。另外，皮脂、汗液和表皮脱落的角质细胞等各种代谢物质残留在皮肤上，不仅妨碍皮肤正常的生理代谢，影响皮肤健康和美丽，有的甚至会引起某些皮肤疾病。所以，清洁皮肤是保养皮肤的第一步骤，是保养皮肤的关键。

清洁皮肤可促进皮肤的新陈代谢，增加皮肤的吸收功能，发挥正常的生理功能，预防皮肤疾病的产生，延缓皮肤衰老。洁肤时水的浸泡可使皮肤表面角质细胞胀大，促成沉积在皮肤上的污垢、碎屑、微生物等附着物游离出皮肤表面，易于清除，使皮肤更加细腻。

洁肤可促进毛细血管扩张，使血液循环通畅，全身新陈代谢旺盛，体内废物易于排出，可见洁肤对皮肤健美有着重要意义。

(二) 洁肤类化妆品

使用洁肤类化妆品的目的是清洁皮肤。传统的洁肤类化妆品是皂类，现代的洁肤类化妆品以洗面奶和清洁霜为主。

1. 洗面奶

洗面奶是一种清洁的奶液，较为温和，有利于皮肤的柔软、润滑，并生成保护膜。其含碱量小于香皂，但清洁皮肤的能力不亚于香皂，它对皮肤无刺激性，洗完脸后会形成极薄的保护膜，令皮肤光滑洁净，因此，普遍受到人们的喜爱。一般说来，如果手部和脸部不作特别的清洁，使用洗面奶洁肤是最合适的。

洗面奶的品种很多，有各种水果洗面奶、珍珠洗面奶、增白洗面奶、深度洗面奶、蛋白洗面奶等等。在选购时，应从自己皮肤的性质出发，挑选合适的洗面奶。

洗面奶包含三种基础原料：水分、油脂和乳化剂。水分能去除汗液的分泌物和水溶性污物；油脂可为润肤和溶剂之用；乳化剂由皂类或阴离子和非离子型乳化剂组成，可使洗面奶温和而无刺激。

2. 清洁霜

清洁霜是一种乳化体，含有较多的矿物油，去污能力很强，是去除油性化妆品的最佳清洁用品。当皮肤表面油污浓重，或化有油彩妆时，光靠水对皮肤的清洁作用是不够的，皮肤上的油污必须以溶剂或乳化的方法才能除去。矿物油对油污的溶解性能较好，但单独使用会感觉油腻。肥皂或合成洗涤剂能使油污在水中起乳化作用，但必须用大量的水才能洗净。清洁霜兼有二者的优点，它既有油分又含水分，油分可溶解油溶性污垢，水分可溶解水溶性污垢，最后擦掉清洁

霜，皮肤表面的油溶性和水溶性污垢随清洁霜被除去，皮肤即被洗净。

优质的清洁霜应具备以下几个特点：

(1) 呈中性或弱酸性，在皮肤的 PH 值范围内进行去污洗涤，并能借助于体温液化或缓和的摩擦液化。

(2) 含有足够的油分，对唇膏、香粉和其它油污有优异的溶解和去污效能，又不会连新鲜的皮肤膜一起除掉，使用后能使皮肤保持和达到滋润爽滑的效果。

(3) 用后，皮肤表面的油溶性、水溶性污垢都被溶于清洁霜内，只需用纸巾将其擦去，而不需要用水冲洗，无论何时何地，使用都很方便，且不会损伤皮肤。

(4) 作为洗涤剂不仅可使皮肤柔和，而且去除油污的效果胜过肥皂。

3. 香皂

香皂与肥皂相比，游离碱少，脂肪酸含量高，因而对皮肤的刺激性小于肥皂，使用时能散发出香气，并有一定的杀菌消毒作用。

好的香皂质地细腻紧密，使用时泡沫丰富，香味浓郁，且持久留香，既不会过度除去皮肤表面的油质，又能达到良好的清洁作用，且易于清洗。用后皮肤合适清新，无紧绷感。香皂不可频用，那样会使皮肤干燥，原本患有皮炎、湿疹、瘙痒症一类的皮肤病人，受香皂中碱性物质的刺激会旧病复发。那种有明显来苏水味的含酚药皂，也能诱发一些人的所谓“药皂皮炎”症。因此，在选购含有添加剂的香皂时，必须了解一下它所含的成分，以免盲目使用，招致过敏。另外，婴儿香皂的游离碱含量极少，也适用于清洁皮

肤。

4. 清洁水

清洁水对于粉底等对皮肤紧贴性好、难以卸妆、耐久性强的化妆品的清洁效果较好。其性质温和，不刺激皮肤，清洁毛孔内污垢比较彻底。使用时须在手中摩擦至起泡沫，然后涂在脸上按摩数分钟后，用水冲洗干净。

5. 磨砂膏

磨砂膏使用时不但有营养皮肤的功效，内含的植物或矿物质小颗粒还能有效地磨除死亡的表皮、脱落的角质层细胞和毛孔深部的油垢，促进表皮深层新生细胞达到浅层，可促进皮肤的新陈代谢，并可轻度淡化皮肤色素，使皮肤保持良好的透明感和细嫩柔软的肤质。

磨砂膏中的“砂”，即指具有摩擦作用的固体颗粒，这种固体颗粒通常分为三类：

(1) 植物粒子：杏仁粉、核桃粉和米粉等。因为其比重大、颗粒大、有油性、大小不一致（由于有油性，粉碎时无法控制其粉碎度），使用时不易被除净。但其弹性好、油润，刺激性低，故适用于干性和敏感性皮肤。

(2) 合成树脂粉末：是目前磨砂膏中使用较多的一种固体粒子。其特点是：比重小，颗粒较小，大小一致，易于被水洗净；颗粒大小可以控制在 100 ~ 500 μm ，分细砂和粗砂两种，便于使用者选择；颗粒呈微球状，易于滚动，不损伤皮肤；具有吸附作用，可吸收皮肤分泌物，故清洁毛孔深层油垢的作用比其他两类粒子要好。

(3) 矿物粉末：细石英、硼砂和贝壳粉末等。因其颗粒表面有较尖锐的棱角，有可能刺激和擦伤皮肤，所以现在用