



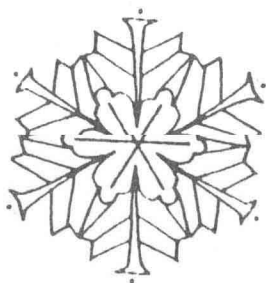
女性美奥秘999例

董维煥 胡宗益

女性八八

列

董维焕 胡宗益



荆 楚 书 社

女性美奥秘999例

董维焕
胡宗益 编著

荆楚书社出版发行

黄冈县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 1插页 132千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：1-30,000

ISBN 7-80539-019-3

G·1 定价：2.75元

前 言

爱美是人的天性，不爱美的人可说是不懂得生活的人。

很多人想到美，只局限于如何化妆，其实这是对美的误解。

尽管化妆能使人一时变美，可真正朴实的美，自然的美还在于自己掌握更多的生活方式。

本书集人类几千年生活之经验，汇美容专家及美学专家们之高见，以生活与科学为依据，综合浓缩成简明实用的健美秘诀；着重介绍了改善容颜、改善身材、改善姿态、应用食物、饮用食物和常规生活的最佳方法，以及使女性丰满、健康的健美按摩运动。共分十七个章节。无论你的长相如何，无论你身材有何缺欠，都有你求美的答案，条条实用，每当你仿效一条，都能得到美的收获。

目 录

- 一、美容与食物应用的秘诀……………（ 1 ）
- 二、健美与食物饮用的秘诀……………（ 9 ）
- 三、食物与减肥的秘诀……………（ 17 ）
- 四、皮肤健美的护理秘诀……………（ 25 ）
- 五、容貌与体美的秘诀……………（ 37 ）

头发

眼睛

眉毛

鼻子

耳朵

口腔、牙齿

胸脯

手、臂

指甲

大腿

脚、趾

六、姿态美的秘诀…………… (73)

站立

坐卧

行走

谈笑

目光

气质

七、夏天美的秘诀…………… (91)

八、冬天美的秘诀…………… (97)

九、脸型与发型配合的秘诀…………… (103)

十、身材、气质与服装配合的秘诀…………… (107)

十一、穿婚服的秘诀…………… (115)

十二、香水及使用的秘诀…………… (121)

十三、粉底及使用的秘诀…………… (127)

十四、胭脂及使用的秘诀…………… (133)

十五、性生活的健美秘诀…………… (137)

十六、多种健美运动…………… (147)

改善面貌的简易按摩法

改善身材的几点要素

眯眼运动
乳房健美法
胸部肌肉健美法
腰部健美法
腹部健美法
大腿健美法
大腿简易健美法
按部位需要的健美运动

十七、沐浴的秘诀……………(171)

冷水浴
热水浴

附：世界十位女健美明星的健美秘诀……(179)

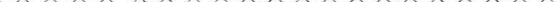
英国太子妃的美容秘诀……………(182)
撒切尔夫人保护仪容的秘诀……………(183)

美容与食物应用的秘诀

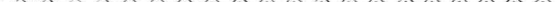
〔爱美，是人的天性，皮肤娇嫩则是人美的标志。如何使皮肤变美，本书以科学为依据，集世界人类生活的经验，供读者仿效。〕

[illegible]

● 每天以西红柿汁水一杯加5克左右鱼肝油饮用，能使面色红润，身体丰满。



● 每天将西红柿捣成汁水或加少许白蜜洗脸，能使皮肤变得洁净、细腻、富有光泽。这方法在世界美容界十分流行。



● **牛油果润面膏**：牛油果半个，取出果肉，放入碗内，加入几滴柠檬汁迅速搅匀，以免果肉变黑，再加蜜糖一茶匙。把牛油果肉压成膏状。涂在脸上，20分钟后（干性皮肤可敷15分钟）再用暖水洗去，抹上少许玫瑰香水，再弄干水分，面部立刻变为娇嫩。

● 牛油果皮：用果皮按摩身体上的粗糙皮肤，（如手

肘、膝、脚掌)，能除去角质化的细胞，使皮肤柔软。

● **柠檬面膜：**柠檬汁两茶匙、酸橙（俗称青柠檬）汁及橙汁各一茶匙、一杯酸乳酪（俗称酸奶），把上述材料放入大碗中拌匀，敷脸10分钟，用暖水冲洗。这种面膜适用油性皮肤。

✕ ✕

● 柠檬浴：柠檬汁有收缩及漂白皮肤的作用，沐浴前用柠檬汁抹擦全身。

[illegible]

● 牛奶面粉紧肤霜：鲜牛奶一汤匙，面粉两汤匙，把两种材料拌匀成糊状，敷面10分钟，用暖水冲洗。这种西方传统的紧肤膏适用油性皮肤。

✕ ✕

● 奶油润面霜：杏仁粉及奶油（俗称忌廉）拌匀，用指尖轻轻把润面霜涂在脸上抹擦几分钟，然后休息10分钟，再

把剩下的润面霜敷在脸上，10分钟后用棉花抹去，用大量暖水洗面。这种润面霜适合失调的皮肤。

● **酸奶酪：**是一种天然的紧肤膏，用手把纯鲜乳酪涂在面上和颈上，10分钟后用大量暖水冲洗，便有收紧皮肤的作用。

❖ ❖

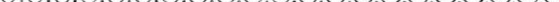
● **鸡蛋面膜：**蛋黄一个，蜜糖一茶匙，拌匀成糊状，用指头把这种面膜薄薄地敷在脸上，10分钟后，用暖水冲洗。这种面膜适用于干性皮肤。

● **鸡蛋柠檬面膜：**蛋白一个，几滴柠檬汁，放在碗中，搅拌至蛋白呈奶油状，敷在脸上（不要敷在眼皮周围的皮肤上），10分钟后用大量暖水冲洗，再用冷水洗一洗。

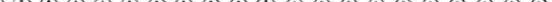
[illegible]

● **蜜糖鸡蛋润面膏**：蜜糖一汤匙，蛋白一个，拌成奶油状，敷在脸上，5分钟后用暖水冲洗，可以使油性皮肤当时获得滋润及清洁。

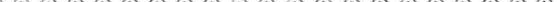
● **蜜糖酸乳酪面膜：**蜜糖两汤匙、酸乳酪一杯，拌匀敷面，5分钟后用暖水冲洗，然后用冷水洗一洗。这种面膜适用中性和干性皮肤。



● 从杏仁树提炼的纯杏仁油，当你皮肤受了强光暴晒或烈风吹袭后，首先清洗，再涂点杏仁油，能使干燥皮肤回复柔软。



● 当黄瓜上市时，可把黄瓜切成片片，在脸上敷上几分钟，能使皮肤显得青春娇嫩。



● 不让皱纹过早出现，可用蛋黄一个，加入天然麦麸（一种健康食品），弄成膏状。洗澡前把此膏敷在眼角、口角、鼻子的周围以及最能出现皱纹的脸部，洗完澡再用清水洗去。

[illegible]

● 假若你脸上有了斑点，把胡萝卜研成细末，加入少许玫瑰香水，（鸡蛋白也可以代替），拌匀后，在脸上敷15分

钟，然后用暖水冲洗。可帮助你减退斑点。

[illegible]

● 如果皮肤及手心变黄，这是由于身体长期挨饿，不能正常消化维他命的缘故。必须早点医疗。

[illegible]

● 白萝卜性平和，能除痰润肺。将白萝卜皮捣烂取汁，加入相等的白开水，用来洗脸，可以使皮肤清爽滑润。

● 将西瓜剩下的皮切成条状（以有残存红囊为佳）直接在脸上反复揉搓5分钟，然后用清水洗脸，每周两次，可保持皮肤细嫩洁白。

[illegible]

● 黄瓜平和除湿，可以收敛和消除皮肤皱纹，皮肤较黑的人使用尤佳。使用时将黄瓜肉及仁榨成汁水，用棉花球蘸汁，对着脸上皱纹处反复多次擦抹。

健美与食物饮用的秘诀

