

通俗易懂
乐在其中



健康与塑身丛书 —— 图文版

走出扮靓瘦身的误区

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册

CHAO QING GAO XIAO HUI TONG DA XUE ZHONG GUO SHU HUA HAN XUE DA XUE ZHONG GUO SHU HUA HAN XUE DA XUE



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

健康与塑身丛书——图文版

走出扮靓瘦身的误区

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出扮靓瘦身的误区 / 高溥超主编. — 北京: 中国农业科学技术出版社, 2004.5

(健康与塑身丛书——图文版)

ISBN 7-80167-616-5

I. 扮… II. 高… III. 减肥—方法—图解
IV. R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第000019号

责任编辑	李功伟
责任校对	李 刚
出版发行	中国农业科学技术出版社
	地址: 北京中关村南大街12号
	邮编: 100081
	电话: (010) 68919708; 68975144
	传真: (010) 62189014
	电子信箱: nongyechuban@sina.com.cn
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	北京金鼎彩色印刷有限公司
开 本	850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 5.625
印 数	1~6 000册 字数: 70千字
版 次	2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷
定 价	16.80元

版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

编委会

主 编	高溥超		
策 划	高桐宣		
副 主 编	于俊荣	汪淑玲	
编 者	魏淑敏	于万忠	贾国民
	高肃华	王占龙	李迎春
	于连军		
插 图	吴慧斌	刘 畅	
	吴英俊	王宣懿	
	席海军		
电脑制作	时 捷	苏 宁	



内容提要

对于美容与减肥，在人们的认识上存在着许多模糊甚至错误的认识，本书就此提出了许多有关问题，指出并纠正了在化妆、瘦身方面可能出现的错误理解和方法，深入浅出地分析了这些错误的美容方式与观念对容颜和身体的危害，以积极的态度提醒广大爱美人士保持和学习正确、科学、健康的美容方法，使读者健步走出扮靓瘦身的误区。

本书集科学性、趣味性、实用性于一体，文字简约，图文并茂，通俗易懂，适合现代时尚大众阅读。

目 录

上篇 走出扮靓的误区

1. 增加洗脸次数能使皮肤细嫩吗 (2)
2. 睡眠与美容有关系吗 (6)
3. 洗脸后能否立即化妆 (11)
4. 有没有消除黑眼圈的方法 (14)
5. 人的肤质有没有区别 (18)
6. 能预防肿眼泡吗 (22)
7. 单眼皮女性均可割双眼皮吗 (26)
8. 化妆后是否当天必须卸妆 (30)
9. 在晚间舞会上, 是浓妆好还是淡妆好 (34)
10. 生活妆浓好还是淡好 (37)
11. 有没有预防生长皱纹的好方法 (40)
12. 吸烟与美容有关系吗 (44)

13. 少儿也可以用化妆品美容吗	(48)
14. 用丝瓜瓤按摩脸部能美容吗	(51)
15. 青春痘与刺激性食物有关吗	(55)
16. 食生鸡蛋对美容有益吗	(58)
17. 含锌食物与眉毛脱落	(61)
18. 红枣与祛斑	(64)
19. 皮肤粗糙与缺乏维生素有关系吗	(66)
20. 缺铁与美肤	(70)
21. 冷霜是夏季使用的护肤品吗	(72)
22. 蜜液与奶液	(75)
23. 化妆水有没有收缩毛孔的作用	(77)
24. 什么是古龙水	(79)
25. 洗面奶有柔肤作用吗	(82)
26. 面膜应在早晨使用吗	(85)
27. 人人均可染发吗	(87)

28. 延长洗发时间对美发有利吗	(90)
29. 冷烫过勤伤不伤发	(93)
30. 头屑过多与碱性食品	(97)

下篇 走出瘦身的误区

1. 肥胖症的自测	(100)
2. 肥胖症与遗传	(103)
3. 肥胖症有没有预防方法	(106)
4. 饮牛奶会令人发胖吗	(111)
5. 食干果类食品对瘦身不利吗	(114)
6. 不吃正餐有助于瘦身吗	(116)
7. 瘦身能不能吃含蛋白质的食品	(118)
8. 减肥要限制糖类的摄入量吗	(121)
9. 进食速度与减肥	(124)

10. 指减肥期间要绝食吗	(126)
11. 瘦身与素食	(128)
12. 低脂食品含不含热量	(131)
13. 竹笋是不是减肥佳蔬	(134)
14. 食魔芋会使人更胖吗	(137)
15. 减肥运动是否多多益善	(139)
16. 游泳与减肥	(142)
17. 登楼梯能否不能使身体变苗条	(146)
18. 小胖墩能不能练健走	(149)
19. 倒行运动与瘦身	(153)
20. 肥胖者所选的减肥运动有无区别	(156)
21. 出汗多对瘦身是否有利	(159)
22. 举重运动会使人更加肥胖吗	(163)
23. 参加运动减肥是否还要节食	(167)
24. 束腰是不是纤腰的最佳方法	(170)

上 篇

走出扮靓的误区



增加洗脸次数能使皮肤细嫩吗

不能。

洗脸在某些人看来很简单，只需一盆水，一块香皂，一条毛巾，随便一洗就行了。按此法经常洗脸，并不能达到美肤的效果。另外，值得提醒的是，增加洗脸次数，并不能使皮肤细嫩柔滑，而且还会破坏皮肤的保护组织，有害于人体皮肤的健康。

洗脸要洗得恰到好处而不伤皮肤，使皮肤细嫩，保持娇艳美丽，是不容易的。正确洗脸方法应为：

首先，正常人每天洗脸次数因季节而异。一般来说，夏季应三次，春、秋、冬三季应两次。若增加洗脸次数，不但起不到使皮肤细嫩柔软的作用，还





会使皮肤粗糙，毛孔增大，出现橘皮现象，皮脂有一定保护皮肤的作用，经常洗脸很可能破坏皮脂，不利于皮肤健康。因此，洗脸次数不要过多。

其次，洗脸水的温度必须配合各人的皮肤。通常，油质皮肤的水温应保持在摄氏42度左右；而中性皮肤且表皮抵抗力较强的人，宜用摄氏40度热水；皮肤干燥且患有过敏症的人，最好用与体温相近的温水，其温度约为摄氏38度左右。除此之外，油质皮肤的人在洗好后，还需用冷水慢慢仔细地揉擦脸部，使毛孔收缩。若是遇到天热或流汗不止的情况，则不要用热水或香皂洗脸，只需捧些冷水拍洗即可。

再者，在使用海水、井水、泉水洗脸时应注意，此三者多为硬水，不习惯的人洗多了，更容易使面部皮肤粗糙，因此应控制洗脸的次数。在洗脸时，先用手掬水轻洗面部，洗去汗水，然后擦些清洁性面霜，再以手巾温水擦净，最后使用化妆水，这样才不致伤损皮肤，使皮肤变质。





2

睡眠与美容有关系吗

当然有，美容要有睡眠的配合。

据临床实验证明：妇女睡前，如果情绪恶劣，翌日起床，必会精神不振，面容憔悴。若每入睡之时能饮上半杯温牛奶，不但可以保证甜美的睡眠，而且还可增进皮肤光润，对于女性美容大有补益。

由此可见，充足的睡眠，可以使人镇定神经，容光焕发。故瘦弱的女性，应当有较长时间的睡眠；为肥胖所困的女性，最忌贪恋睡眠。

此外，处于不同年龄段的女性的睡眠时间也有所不同：中年女性的睡眠时间以每天7小时最为合适；正当青春发育期的少女，每天应保持8小时

