

大型生活丛书

●健美健身卷●



千万个怎样

李洪涛 主编

中国旅游出版社

千万个怎样

——健美健身卷

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：潘笑竹

技术编辑：吴子文

封面设计：吴健群

千万个怎样——健美健身卷

李洪涛 主编

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京平谷华光印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：11.125 字数：250千

1993年3月第一版 1993年3月第一次印刷

印数：10000册 定价：7.50元

ISBN 7-5032-0571-7/Z·141

千万个怎样——健美健身卷

主编 李洪涛

编委 李洪涛 中国良 赖巧玲 黄沛函

蓓 蕾 刘小娟 余 淼 朱胜吉

姚云缦 顾丽丽 郭 瑞

目 录

一、化妆中的怎样

怎样选择化妆品	(1)
怎样鉴别化妆品的质量	(2)
怎样选购男用化妆品	(3)
怎样选用祛臭化妆品	(4)
怎样选用不同质的粉底	(5)
怎样根据皮肤的性质选择营养面霜	(6)
怎样选购雪花膏	(7)
怎样选购唇膏(口红)	(7)
怎样选购洗发精和洗发膏	(8)
怎样正确使用化妆品	(9)
怎样使用进口化妆美容盒	(10)
怎样掌握14种化妆品的使用方法	(11)
怎样搽用珍珠霜	(13)
怎样使用香水和花露水	(13)
怎样使用化妆笔	(14)
怎样防止化妆品过敏	(15)
怎样防治化妆品引起的皮肤病	(16)
怎样化妆才能达到淡雅、柔美的效果	(17)
怎样根据脸型选择化妆方法	(18)
怎样快速化妆	(19)

夏天怎样化妆·····	(21)
眼睛不好看怎样化妆·····	(21)
新娘怎样化妆才好看·····	(22)
孕妇怎样化妆·····	(23)
中年女性怎样化妆·····	(23)
戴眼镜的人怎样化妆·····	(24)
面试时怎样化妆·····	(25)
怎样画眼皮和眼圈·····	(26)
怎样把单眼皮画成双眼皮·····	(26)
怎样描眉·····	(27)
怎样进行三色眼影的化妆·····	(28)
怎样选用人工眼睫毛·····	(29)
眉毛怎样化妆好·····	(29)
怎样画出你喜欢的眉型·····	(30)
怎样用纹眉弥补眉形缺损·····	(31)
怎样选择唇膏的颜色·····	(32)
怎样进行唇部化妆·····	(33)
怎样配合唇形搽唇膏·····	(33)
怎样巧饰女性的美丽额型·····	(34)
怎样化妆颊部·····	(35)
不同脸型怎样涂腮红·····	(36)
怎样美化指甲·····	(37)
怎样防止“化妆病”·····	(38)
怎样掩饰面容的先天不足·····	(39)
怎样化妆掩饰嘴唇缺陷·····	(40)
怎样再造眉毛、睫毛·····	(41)
怎样掩饰眼睛的缺陷·····	(42)

怎样美容鼻子.....	(43)
怎样掩盖雀斑斑痕.....	(44)
怎样掩盖酒刺.....	(44)
怎样选择除疤术.....	(45)
怎样用瓜果美容.....	(45)
怎样用食物敷面美容.....	(46)
怎样使用美容面膜.....	(48)

二、美发护肤中的怎样

怎样选择洗发护肤用品.....	(49)
怎样使用洗发精.....	(50)
怎样使用染发剂.....	(51)
怎样使用护发剂.....	(52)
怎样掌握护发用品的功能.....	(53)
怎样洗头科学.....	(54)
怎样进行家庭烫发.....	(55)
怎样给自己美发.....	(56)
怎样使用电脑选择您的最佳发型.....	(58)
怎样为自己确定留长短发型.....	(59)
怎样根据发质选择发型.....	(61)
怎样依据脸型选择发型.....	(62)
怎样依体型选择发型.....	(64)
怎样用发型美容.....	(65)
不同职业怎样选择不同发型.....	(65)
男子怎样选择合适的发型.....	(66)
头发怎样削层次.....	(67)

怎样做发型.....	(68)
怎样染黑头发.....	(70)
怎样选用假发.....	(70)
头发稀疏的人怎样增加美感.....	(71)
怎样才能保护好头发.....	(74)
妇女平时怎样护发.....	(76)
怎样使用秀发名方.....	(76)
怎样防治白发.....	(78)
怎样防治“少白头”.....	(78)
怎样治疗脱发.....	(80)
怎样治疗脂溢性脱发.....	(81)
怎样治疗毛发枯落.....	(82)
怎样使眉毛长密些.....	(83)
少女脱眉怎样注意饮食.....	(84)
怎样选用脱毛方法.....	(85)
怎样选择美容食品.....	(86)
怎样根据面色安排食疗.....	(87)
长了“青春痘”怎样注意饮食.....	(88)
怎样洗脸才科学.....	(89)
怎样洗脚.....	(90)
怎样修脚趾甲.....	(90)
怎样美化腿和足.....	(91)
怎样清洗皮肤.....	(92)
怎样护肤使粉刺减少并迅速愈合.....	(93)
怎样用药物防治青春痘.....	(94)
怎样消除脸上的雀斑.....	(95)
怎样消除蝴蝶斑.....	(96)

怎样防治老年斑·····	(96)
女子怎样消除脸上的皱纹·····	(97)
怎样局部治疗皱纹·····	(98)
怎样防治头屑过多·····	(100)
怎样消除眼睑下垂·····	(100)
怎样防止手脚皸裂·····	(101)
怎样预防唇干裂·····	(102)
怎样防治“家庭主妇手”·····	(103)
怎样治疗扁平疣·····	(104)
怎样消除疤痕疙瘩·····	(105)
怎样治疗牛皮癣·····	(105)
怎样防治橡胶鞋皮炎·····	(106)
怎样防治太阳光造成的皮炎·····	(107)
怎样使皮肤长期保持弹性·····	(108)
青春期女性怎样使皮肤细嫩圆润·····	(109)
怎样保护好孩子的小脸蛋·····	(111)
怎样利用天然物质护肤·····	(112)
怎样根据不同部位来保护皮肤·····	(113)
春天怎样护肤·····	(115)
盛夏怎样保养好皮肤·····	(116)
冬天怎样保护皮肤·····	(117)
孕妇怎样装扮和护肤·····	(117)

三、保健中的怎样

怎样保护大脑·····	(120)
怎样注意手的卫生·····	(121)

怎样保护肝脏.....	(122)
怎样保护眼睛.....	(123)
怎样进行眼睛运动保健.....	(124)
怎样保护儿童的眼睛.....	(126)
看电视怎样保护眼睛.....	(127)
怎样防止眼睛的疲劳.....	(128)
怎样消除黑眼圈.....	(129)
怎样避免斜视.....	(130)
怎样区别真性和假性近视眼.....	(132)
怎样通过按摩预防近视眼.....	(133)
怎样选择舒适优美的眼镜.....	(133)
怎样正确戴眼镜.....	(135)
怎样选配老花眼镜.....	(136)
怎样防止眼睛迎风流泪.....	(137)
怎样除去眼内灰尘.....	(138)
怎样处理酸碱物质溅入眼睛.....	(138)
怎样处理眼外伤.....	(139)
怎样防止噪音.....	(140)
怎样预防乘机时耳鸣.....	(142)
怎样预防耳聋.....	(142)
怎样引出爬进耳朵的虫子.....	(144)
怎样保护鼻子.....	(145)
怎样保护鼻孔.....	(146)
怎样正确擤鼻涕.....	(147)
怎样防止鼻子出血.....	(147)
怎样防治嘴唇干裂.....	(148)
怎样讲究口腔卫生.....	(149)

怎样保护牙齿.....	(150)
怎样预防龋齿.....	(152)
怎样除牙渍.....	(153)
怎样除牙垢.....	(153)
老年人怎样保护牙齿.....	(154)
怎样刷掉牙斑.....	(155)
怎样选择理想的假牙.....	(155)
怎样使用活动的假牙.....	(157)
怎样纠正歌唱中的的不良发音.....	(158)
怎样按摩保健嗓子.....	(160)
怎样做嗓音保健操.....	(162)
怎样防止打鼾.....	(164)
怎样自救食物哽喉.....	(164)
怎样训练和保养脖子.....	(165)
女孩子怎样预防粗脖子.....	(165)
女青年怎样防治乳房发育不良.....	(166)
怎样保持乳房的健美.....	(167)
怎样矫正女性乳房的大小不均.....	(168)
怎样按摩乳房.....	(168)
怎样保持手部健美.....	(170)
怎样使指(趾)甲更健美.....	(170)
怎样保护指甲.....	(171)
怎样防止冻手.....	(173)
怎样保护好膝关节.....	(173)
怎样使膝盖不肥大.....	(174)
怎样护理双脚.....	(175)
怎样保护你的腰背.....	(176)

夏秋怎样防蚊虫叮咬·····	(177)
怎样处理毒虫咬伤·····	(178)
怎样治疗刀割伤·····	(179)
将要摔倒时怎样进行自我保护·····	(180)
怎样治疗挫伤和扭伤·····	(180)
怎样处理轻度烧、烫伤·····	(181)
怎样对付游泳遇险·····	(182)
溜旱冰怎样防止外伤·····	(183)
乘火车怎样防止意外伤害·····	(184)
在旅店住宿怎样自我保护·····	(185)

四、健身中的怎样

怎样定期进行体格检查·····	(186)
怎样测试自己的“生物钟”·····	(187)
怎样测定身体素质·····	(188)
少女怎样提高身体素质·····	(192)
怎样自测女子体型·····	(193)
怎样保持身材的苗条·····	(195)
怎样改变“豆芽菜”体型·····	(196)
怎样纠正驼背·····	(197)
怎样矫正八字脚·····	(198)
怎样练就健美体型·····	(200)
怎样使腿部健美·····	(201)
女性怎样保持臀部健美·····	(201)
产后怎样保持健美的体态·····	(202)
怎样知道自己的体重是否超重·····	(203)

怎样减少腹部脂肪.....	(204)
怎样做臀部减肥按摩.....	(204)
怎样通过节食达到减肥的目的.....	(205)
怎样通过劳逸安排达到减肥的目的.....	(206)
饭后怎样散步有利于减肥.....	(206)
女青年怎样避免青春期肥胖.....	(207)
怎样防止“老来胖”.....	(208)
怎样防治青春期消瘦症.....	(208)
瘦人怎样补益.....	(210)
怎样养成健美的好习惯.....	(210)
怎样自我保健.....	(212)
怎样注意睡觉前的卫生保健.....	(213)
怎样科学睡眠.....	(214)
怎样正确使用枕头.....	(217)
怎样午睡有益健康.....	(218)
怎样起床才科学.....	(219)
怎样科学洗澡.....	(221)
怎样讲究方法洗澡.....	(222)
怎样坐浴.....	(223)
怎样进行酒精擦浴.....	(224)
怎样进行日光浴.....	(224)
怎样进行空气浴.....	(226)
怎样走路.....	(227)
怎样注意交谈时的卫生.....	(228)
怎样注意看电视的卫生.....	(228)
怎样注意看书的光线.....	(230)
怎样注意看书的姿势.....	(231)

怎样讲究扎耳环眼的卫生·····	(232)
冠心病怎样养生保健·····	(233)
中年教师怎样保健·····	(233)
中学生晚自习怎样保健·····	(234)
夜班人员怎样自我保健·····	(235)
骑自行车怎样讲卫生·····	(236)
骑摩托车怎样做好防护和保健·····	(239)
怎样度过酷夏·····	(240)
怎样轻松过寒冬·····	(241)
老年人怎样度夏·····	(242)
老年人怎样增强免疫力·····	(242)
怎样顺利度过更年期·····	(245)
怎样克服怕冷症·····	(246)
怎样解除瘙痒之苦·····	(247)
怎样除口臭·····	(249)
怎样治疗鸡眼·····	(249)
怎样消除鼻臭·····	(250)
怎样防治腋臭·····	(251)
怎样科学养身·····	(252)
怎样快速消除疲劳·····	(254)
职业女性怎样消除疲劳·····	(255)
怎样消除双脚的疲劳·····	(257)
怎样防止中年早衰·····	(258)
怎样减缓大脑退化·····	(258)
怎样使你多活十年·····	(259)
怎样测知自己是否健康·····	(260)
少女期怎样养成良好的卫生习惯·····	(262)

度蜜月怎样注意生理卫生·····	(262)
中老年人怎样讲究性的卫生·····	(264)
怎样正确对待手淫·····	(266)
怎样解救醉酒的人·····	(268)
怎样预防晕车、晕船·····	(269)
怎样克服水土不服·····	(270)
老年人怎样搞好饮食保健·····	(271)
怎样调理饮食以防便秘·····	(273)
怎样避免癌从口入·····	(273)
怎样减少环境致癌物对人体的接触量·····	(275)
老年人怎样正确应用氧气·····	(276)
家庭中怎样判断生命是否处在危险中·····	(277)
怎样选择家庭体育内容·····	(277)
青少年怎样选择体育锻炼项目·····	(278)
中年人怎样选择适宜的锻炼项目·····	(279)
老年人怎样选择运动项目·····	(281)
怎样掌握运动量的大小·····	(281)
长跑中断一个时期后怎样继续进行·····	(283)
怎样进行冷水锻炼·····	(284)
怎样使用健身球·····	(286)
三班倒工人怎样安排锻炼时间·····	(287)
怎样进行自我放松训练·····	(288)
锻炼出汗后怎样补充水分·····	(290)
坚持体育锻炼的青年怎样调剂营养·····	(291)
睡前怎样锻炼才有助于入睡·····	(292)
糖尿病人怎样锻炼·····	(294)
偏瘫病人怎样锻炼·····	(294)

颈椎病患者怎样运动·····	(296)
办公室里怎样做脸部运动·····	(296)
怎样做强化下巴肌肉的运动·····	(298)
长期伏案者怎样做保健操·····	(299)
怎样做电视保健操·····	(299)
怎样做床上运动·····	(300)
旅行途中怎样做健身操·····	(302)
怎样选择气功锻炼项目·····	(303)
怎样自学气功·····	(304)
练气功怎样入静·····	(306)
怎样做“美容功”·····	(308)
怎样处理常见的运动损伤·····	(309)

五、仪态美中的怎样

怎样具有风度美·····	(311)
怎样给人留下美好的印象·····	(312)
怎样永葆青春美貌·····	(314)
怎样表现你的潇洒·····	(315)
怎样做到仪表美·····	(315)
怎样用食盐美容·····	(317)
怎样修饰微笑·····	(317)
怎样评价人体美·····	(319)
女性怎样做到形体美·····	(321)
男性怎样做到形体美·····	(322)
中老年人怎样保持形体美·····	(324)
怎样做到姿态美·····	(326)

怎样走路才美	(327)
怎样具有健美的坐姿	(328)
怎样体现四肢的美	(329)
男子怎样使自己的举止具有“阳刚之美”	(330)
怎样才有“女人味”	(331)
怎样保护淑女形象	(333)
怎样利用胸罩塑造美	(334)
肥胖的姑娘怎样才能使自己有魅力	(336)