

XIANDAI KEXUE MEIRONG
HUFU 300 TI

■ 陈国珍 孟庆轩 主编

现代科学 美容护肤 3000题



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

现代科学美容护肤 300 题

主 编	陈国珍	孟庆轩	
编 著	鲁东明	刘 娟	虹 云
	戚国庆	张秀清	郭文豪
	王汉勋	魏晓炜	林小菲
	孙 琪		

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍现代科学美容、美体、护肤方法的大众科普读物。全书通过约 300 个大家比较关心的问题,以通俗易懂的语言,向人们讲述了现代美容养颜、美体塑身、美肤护肤的新观念及具体方法,同时指出了当前在这方面存在的一些误区及危害。本书内容丰富,观点新颖,具有很强的知识性、实用性和针对性,适合社会各界人士,尤其是青年男女阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

现代科学美容护肤 300 题/陈国珍,孟庆轩主编. —北京:金盾出版社,2005.8

ISBN 7-5082-3680-7

I. 现… II. ①陈…②孟… III. ①美容-问答②皮肤-护理-问答 IV. TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068342 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14 字数:313 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

爱美是人类的天性,尤其是容貌美丽、身体苗条的女人,往往更受人们的青睐。因此,如何使自己变美,自古以来,就是人们特别是女性孜孜不倦追求的目标。

进入现代社会,人们交际的范围更广了,接触的人和事更多了。许多单位,在招聘人才时,往往把有无苗条的身材与靓丽的容貌,作为一条不成文的重要的录用条件,这就更加促使不少年轻女性把如何使自己变得更美丽看得异常重要和迫切。

即使是一些中老年妇女,由于现代人们的价值观和审美观变化了,风韵犹存的女性,往往会在不少场合更受人们的尊重和敬慕;加之现在物质条件大大改善,在吃饱穿暖之余,追求健康和美丽,已成为一种时尚。

虽然人们追求美丽的愿望很迫切,但是,知不知道什么是真正的美丽,会不会追求美丽,却是另外一个问题。尽管目前我国的美容店遍布城乡各地,美容广告在荧屏上、报刊上可谓铺天盖地,但是,美容不讲科学的现象却比比皆是。例如,有的不管自己皮肤是什么类型,见美容化妆品就往脸上抹;有的一年四季浓妆艳抹,脸上始终涂着一层厚厚的脂粉;有的随便听信偏方秘诀,就拿自己的脸去做除皱祛斑试验;有的不问美容院是否

有合格证、美容师是否有美容资质,就随便进去做美容;有的甚至找私人诊所的一般外科医生来做割双眼皮、垫鼻梁、隆胸之类的手术。如此等等,就难怪“欲美容反毁容”的现象屡见不鲜了。

无数人的经验和教训都充分说明,美容、美体及护肤必须讲究科学。否则,很有可能事与愿违,适得其反。正是基于这种情况,我们编写了这本《现代科学美容护肤300题》。

本书以人体解剖学、美容医学、运动医学、皮肤保健学、皮肤护理学为理论基础,按人体全身不同部位,从头到脚,紧密结合日常生活中美容护肤种种不讲科学的现状,用通俗的语言,简明扼要地介绍了美容养颜之道、美体塑身之招、美肤护肤之法,同时指出了日常美容护肤中存在的种种误区,以给人们作为警示。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,可操作性强,适合各界人士阅读使用。

衷心祝愿广大读者朋友在阅读本书后,能使您的容貌更美丽,身材更健美,肌肤更娇艳!

作者

2005年3月

目 录

一、美容养颜之道

(一)美发法 (1)

1. 头发不健康的六种表现 (1)
2. 怎样拥有一头乌黑亮泽的头发 (2)
3. 怎样正确养护你的头发 (4)
4. 春季怎样护发 (5)
5. 夏日秀发防晒有招 (7)
6. 秋季全方位科学护理秀发 (8)
7. 冬季护发的关键 (8)
8. 当心美发十大陷阱 (9)
9. 预防脱发的十大秘诀 (12)
10. 克服对待头发的十三个坏习惯 (13)
11. 健康秀发保护指南 (15)

(二)美脸法 (19)

1. 全球美容护肤八种新观念 (19)
2. 怎样防止面色日趋发黄 (22)
3. 怎样防止脸部肌肉松弛 (23)
4. 怎样防止脸上出现雀斑 (24)
5. 怎样防止脸部过早出现皱纹 (24)



6. 怎样洗出美丽的脸来 (25)
7. 正确洗脸十步骤 (26)
8. 冷水洗脸不利美容 (27)
9. 油性皮肤的洗脸妙法 (28)
10. 怎样“贴”出美丽的脸来 (29)
11. 嫩脸秘技——正确使用面膜的方法 (30)
12. 在家怎样做简易“蒸脸” (31)
13. 怎样做面部皮肤家庭护理 (32)
14. 怎样让脸部皮肤运动防衰 (33)
15. 怎样增强容貌美感 (34)
16. 面容靓丽重在养血 (36)
17. 性爱是美容的最好帮手 (37)
18. 加强面部保湿的六个妙招 (39)
19. 都市白领美容宝典 (40)
20. 网络操作者养颜秘诀 (43)
21. 不同年龄女性的驻颜秘诀 (45)
22. 中年女性食补雌激素驻颜法 (45)
23. 怀孕女士应怎样美容 (46)
24. 家庭简易美容六法 (47)
25. 价廉效佳美容八法 (48)
26. 厨房靓容小窍门九则 (50)
27. 食醋养颜十四法 (51)
28. 沐浴美容五法 (52)
29. 红颜常驻的五个小办法 (53)
30. 养颜美容饮品十方 (54)
31. 使你美丽的十个小窍门 (56)
32. 十七个美容小秘方 (57)
33. 五分钟脸部按摩美容法 (60)



34. 花卉果蔬美容颜十法	(61)
35. 哪些药物“毁”容颜	(63)
36. 哪些中药能护肤美容	(64)
37. 餐桌上的美容良“药”	(65)
38. 食物美容妙法五则	(66)
39. 令你更漂亮妙方十七条	(66)
40. 时尚靓女 36 字美容口诀	(68)
(三)美眼法	(70)
1. 眼部容易出现哪些危机	(70)
2. 怎样消除眼睛疲倦	(71)
3. 怎样消除黑眼圈	(72)
4. 怎样拒绝眼袋	(74)
5. 怎样使眼睛“变大”	(75)
6. 怎样巧纹眼线	(76)
7. 怎样让睫毛变得更美丽	(77)
8. 美女“修眉”需谨慎	(79)
9. 怎样让单眼皮美丽动人	(80)
10. 让双眼健康美丽的秘密	(81)
11. 眼睛保养的七种方法	(82)
(四)美唇法	(84)
1. 怎样拥有鲜嫩双唇	(84)
2. 巧化美丽双唇五招	(86)
3. 诱人红唇的九步描画	(87)
4. 美唇护唇的秘招	(88)
5. 红唇保湿五步曲	(89)
6. 涂口红的六大纪律	(90)
(五)美齿法	(91)
1. 现代人完全美齿五原则	(91)



2. 现代牙齿美白五法 (93)
3. 正确选择刷牙的方法 (95)
4. 保持牙齿健美的小窍门 (97)
5. 保护牙齿八戒 (98)
6. 自我科学护牙九法 (99)
7. 牙齿畸形的原因与整形 (100)

二、美体塑身之招

(一)美颈法 (103)

1. 如何拥有玉脖美颈 (103)
2. 怎样细心呵护颈部皮肤 (105)
3. 颈部养护的七项注意 (106)
4. 美颈需补充哪些维生素 (106)
5. 颈部护理四步曲 (107)

(二)美胸法 (108)

1. 可令胸部丰满的方法有哪些 (108)
2. 七种丰胸方式利弊分析 (110)
3. 成就傲人美胸的五个秘密 (113)
4. 简易可行的按摩丰胸法 (114)
5. 动“手”美胸法 (115)
6. 动“嘴”美胸法 (116)
7. 饮食丰乳法 (117)
8. 让乳房变大的五道佳肴妙方 (118)
9. 怎样化解胸部危机 (119)
10. 怎样预防乳房松垂 (121)
11. 怎样保养健美的胸部 (122)
12. 做隆胸手术前后应注意哪些事项 (123)



(三)美腹法	(125)
1. 征服小腹突起的妙法	(125)
2. 让体态凹凸有致八招	(126)
3. 打破平坦腹肌的四个神话	(128)
4. 怎样把腹部健美进行到底	(130)
5. 平坦腰腹的饮食调整方案	(132)
(四)美腰法	(133)
1. 女子纤腰黄金法则	(133)
2. 苗条腰部的三个妙招	(135)
3. 塑造纤腰四法	(136)
4. 快速细腰的三大技巧	(137)
5. 拥有纤腰的运动方法	(139)
6. 喝黑咖啡美腰法	(140)
(五)美臀法	(141)
1. 什么样才是漂亮的臀形	(141)
2. 按摩——臀部健美的捷径	(143)
3. 上班族美臀四法则	(144)
4. 打造挺翘美臀的 20 种方法	(146)
5. 警惕破坏臀形的坏习惯	(149)
(六)美腿法	(150)
1. 塑造美腿五要素	(150)
2. 造就美腿的食物	(151)
3. 随时随地美腿法	(153)
4. 获得美腿的十条捷径	(154)
5. 对现代女性美腿的十项建议	(156)
(七)美手法	(157)
1. 美手八处方	(157)



2. 护手的妙方	(159)
3. 怎样远离“主妇手”	(160)
4. 怎样拥有一双“贵妇手”	(161)
5. 怎样呵护你的纤纤玉手	(162)
6. 怎样呵护你的指甲	(164)
(八)美足法	(165)
1. 美容勿忘美足	(165)
2. 怎样使你的足部生辉	(166)
3. 足部保养要点	(167)
4. 夏日护脚五步曲	(168)

三、美肤护肤之法

(一)美肤护肤的一般知识	(170)
1. 使皮肤变黑的种种诱因	(170)
2. 使肌肤未老先衰的五种原因	(171)
3. 身处污染环境如何呵护肌肤	(173)
4. 办公室怎样拒绝肌肤污染	(175)
5. 阻止玉肌凋零的对策	(177)
6. 女人护肤的“内在”诀窍	(178)
7. 女性经期护肤宝典	(179)
8. 少女护肤的三项注意	(181)
9. office 一族护肤宝典	(182)
10. 开车坐车族的肌肤保养	(183)
11. 骑车族的皮肤护理	(185)
12. 电脑族的美容方案	(186)
13. 贪玩者的护肤要诀	(188)
14. 预防皮肤老化五要素	(189)



15. 美丽肌肤的必要守则	(190)
16. 美丽肌肤“刮”出来	(191)
17. 美丽肌肤“泡”出来	(192)
18. 美丽肌肤“养”出来	(193)
19. 如何让皮肤更细滑	(194)
20. 如何让灰黯肌肤亮起来	(195)
21. 怎样让你的肌肤弹性十足	(196)
22. 怎样让你肤若凝脂	(198)
23. 水嫩肌肤的秘诀	(201)
24. 怎样打造 30 岁女人的美丽肌肤	(202)
25. 30 岁女人的毛孔隐形方法	(203)
26. 年过 40 的女人如何随心所欲呵护肌肤	(206)
27. 让年过 40 的女人保持美丽魅力的经典	(207)
28. 干性皮肤的养护	(209)
29. 油性肌肤的保养细节	(209)
30. 中性皮肤的护理方法	(210)
31. 混合性皮肤保养有方	(211)
32. 过敏性肌肤的护理	(212)
33. 敏感性肌肤保养五原则	(214)
34. 对付粗糙皮肤的绝招	(215)
35. 怎样缓解疲劳时的肌肤	(216)
36. 怎样护理熬夜后的肌肤	(218)
37. 怎样护理日晒后的肌肤	(219)
38. 旅途中的皮肤保养	(220)
39. 空调房里的皮肤保护	(222)
40. 运动前后的护肤	(223)
41. 狂风来时如何护肤	(225)
42. 护肤要从夜晚做起	(226)



43. 对症吃菜皮肤更好	(227)
44. 使皮肤细腻光洁的食物	(228)
45. 简单易行的除毛法	(230)
46. 克服十一种错误肌肤保养习惯	(231)
(二)美肤护肤的特殊做法	(233)
★肌肤美白	(233)
1. 白皙肌肤五步曲	(233)
2. 健康美白十二法	(234)
3. 美白防晒十说	(235)
4. 聪明女人的完全美白计划	(237)
5. 居家美白肌肤九法	(238)
6. 不同肌肤的不同美白方式	(240)
7. 极至美白的最后攻略	(241)
8. 怎样祛斑美白	(243)
9. 五类都市女性的不同美白处方	(244)
10. 怎样吃出白皙皮肤来	(247)
11. 春季如何抢先美白	(248)
12. 夏日护肤美白三要素	(250)
13. 秋冬肌肤美白新方法	(251)
14. 化妆美白的秘诀	(253)
★肌肤保湿	(255)
15. 水灵灵的肌肤来源	(255)
16. 肌肤保湿的最佳时段	(256)
17. 皮肤保湿的四个妙方	(257)
18. 白领保湿御肤法	(259)
19. 干性肌肤如何保湿	(260)
20. 油性肌肤如何保湿	(261)
21. 混合型肌肤如何保湿	(262)



22. 敏感型肌肤如何保湿	(262)
23. 春季如何正确保湿	(263)
24. 夏季如何保湿	(264)
25. 秋季肌肤的保湿	(265)
26. 冬季如何让皮肤保湿	(266)
★防晒	(267)
27. 防晒盲区知多少	(267)
28. 怎样“抗战”紫外线	(270)
29. 肌肤防晒的最佳时段	(271)
30. 游泳防晒护肤攻略	(273)
31. 春季新护肤观念:防晒+保湿	(274)
32. 夏日防晒八项注意	(276)
33. 秋天防晒不可忽视	(277)
34. 冬天如何防晒	(279)
35. 曝晒后的皮肤处理	(280)
★去角质	(281)
36. 去角质的四大妙处	(281)
37. 塑造完美肌肤从去角质开始	(282)
38. 去角质原则	(285)
39. 去角质要领	(286)
40. 不同肤质去角质的不同方法	(287)
41. 面部去角质优化方案	(288)
42. 去角质光亮肌肤的六个要点	(289)
43. 去除肌肤角质的妙法	(291)
44. 身体不同部位去角质的不同方法	(292)
★防纹除皱	(294)
45. 让皱纹迟到的四个窍门	(294)
46. 预防人为皱纹的锦囊妙计	(295)



47. 随手可做的美颜抗皱法 (296)
48. 不做手术的除皱美容术 (297)
49. 如何拒绝皱纹锁住青春 (297)
50. 怎样保持美丽“吃”掉皱纹 (299)
51. 25 岁怎样让肌肤摆脱魔“皱” (301)
52. 眼睛四周去皱实用招数 (302)
53. 消除额头皱纹的妙法 (303)
54. 怎样消除口周条纹 (304)
55. 怎样巧去脸上鱼尾纹 (305)
56. 防纹除皱中医妙法 (306)
- ★防痘除斑 (308)
57. 怎样处理皮肤瑕疵 (308)
58. 消除粉刺的两大攻略 (310)
59. 油性粉刺皮肤应对秘诀 (311)
60. 战胜青春痘十四大秘招 (313)
61. 怎样保养痘痘肌肤 (317)
62. 几个有效的除痘方法 (319)
63. 怎样把“黑头”甩掉 (320)
64. 痤疮皮肤的家庭护理 (323)
65. 治疗雀斑的几种妙法 (325)
66. 消除雀斑的食疗法 (326)
67. 在家轻松祛斑的妙方 (327)
68. 面对“雀斑脸”的七步遮掩法 (329)
69. 色素斑的防与治 (329)
70. 脸部色斑须内外兼治 (331)
71. 内服外搽中药祛除黄褐斑 (332)
72. 如何用食疗法防治黄褐斑 (333)
73. 黄褐斑不能这样“搬” (335)



74. 常吃菠菜可治蝴蝶斑	(336)
75. 蝴蝶斑的中药与食疗防治方	(337)
76. 青春少女如何防治蝴蝶斑	(338)
(三)美丽肌肤的四季护理	(339)
★春季护肤	(339)
1. 春季护肤秘诀	(339)
2. 春季美容时尚五法	(341)
3. 春季美颜八大秘诀	(342)
4. 怎样打造春日如雪肌肤	(345)
5. 春季不同肤质者的护理讲究	(346)
★夏季护肤	(348)
6. 夏季保养皮肤八法	(348)
7. 夏日护肤的“套餐”	(349)
8. 油性肌肤夏季怎样保养	(351)
9. 夏季防皮肤干燥的佳法	(353)
10. 盛夏的非主流防晒行动	(354)
11. 夏季美容五点防范	(356)
12. 夏日护肤五不宜	(357)
★秋季护肤	(358)
13. 秋季如何护肤	(358)
14. 秋季如何滋润干燥的肌肤	(360)
15. 秋日美容护肤六大攻略	(361)
16. 秋季保养皮肤五大注意	(364)
17. 秋日怎样让肌肤嫩白细腻	(366)
18. 秋季养颜食谱八则	(367)
★冬季护肤	(369)
19. 冬季护肤准则	(369)
20. 冬季怎样进行全面皮肤护理	(370)



- 21. 冬季皮肤保健六法 (372)
- 22. 冬季唇部的护理 (374)
- 23. 冬日护手秘诀 (375)
- 24. 冬日洗澡美容须知 (376)
- 25. 冬季护肤五戒 (377)

四、谨防美容护肤的种种误区

- 1. 摒弃美容十大坏习惯 (379)
- 2. 美丽肌肤五大杀手 (380)
- 3. 美容十六忌 (381)
- 4. 皮肤护理的十七种错觉 (383)
- 5. 完美美容须告别五个误区 (385)
- 6. 白领女性的十大减肥误区 (386)
- 7. 整形美容的六个误区 (389)
- 8. 远离洗脸的五大误区 (392)
- 9. 走出“避孕药美容”的误区 (393)
- 10. 切莫陷入美白的六大误区 (394)
- 11. 日常美容的十大误区 (397)
- 12. 美容健身的五大误区 (398)
- 13. 走出八个防晒误区 (400)
- 14. 美容护肤的十大误区 (402)
- 15. 纠正男性的九大美容误区 (405)
- 16. 揭开美容的二十四大谣言 (407)
- 17. 小心专业护肤的六个盲区 (412)
- 18. 告别毛孔肌肤的十大误区 (414)
- 19. 走出中药美容的误区 (418)
- 20. 清洁牙齿的五大误区 (419)