

从头 美 到 脚

中华营养保健学会 著

打造精致女人的随身书

美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位，从生活的每一个细节流淌出来的蜜汁。女人要真正美丽，要靠内养与外修。



中华营养保健学会 著

打造精致女人的随身书

从头 美到 脚



山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头美到脚 / 中华营养保健学会著. — 济南: 山东美术出版社, 2009.10

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-2994-4

I. 从… II. 中… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第138974号

从头美到脚

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 墨天策动

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

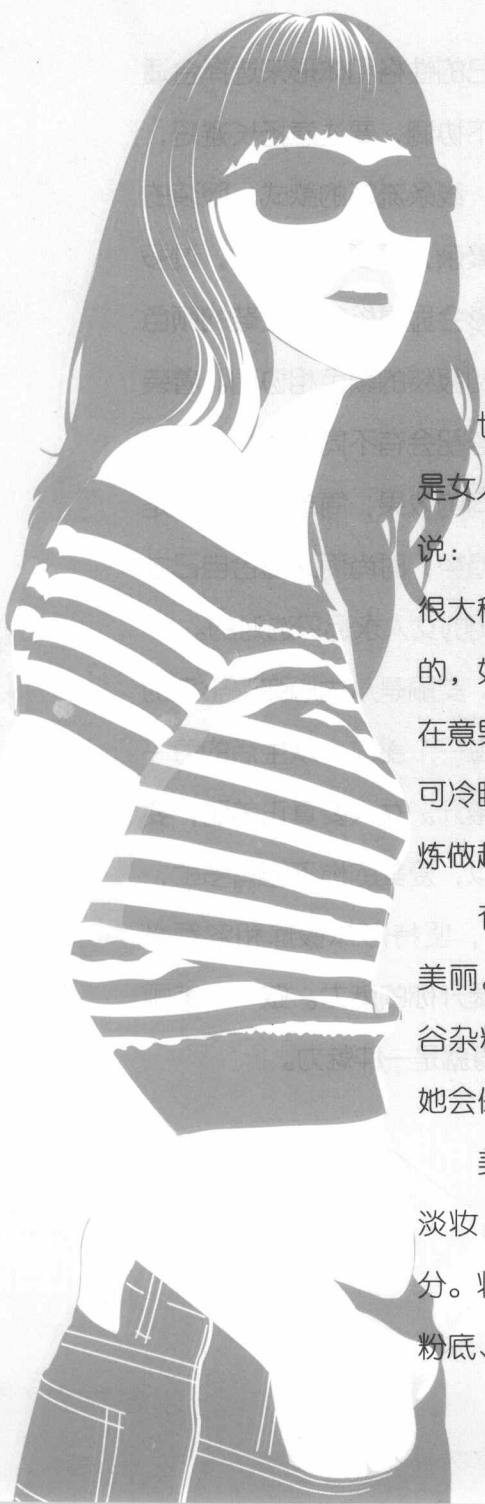
制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787×1092毫米 16开 18.5印张

版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定 价: 29.80元

前言



世上最倾倒众生的不是美丽的女人，而是女人的美丽。美国医学博士本杰明·海登说：“对男性来说，看到异性时的满足感在很大程度上受到异性外表魅力的影响。”是的，如果你是一个聪明的女人，那么就别太在意男友对街上的女人多看两眼，因为你大可冷眼旁观男人的“好色”，然后从自我修炼做起。

有些女人仿佛天生就有着无懈可击的美丽。其实，她就跟大家一样，品食着五谷杂粮。之所以拥有脱俗的气质，就在于她会保养。

美丽女人应该懂得修饰自己。清雅的淡妆，合适的发型、衣着，会使你增色三分。妆不宜太浓，用适合自己肤色的口红、粉底、眉笔淡淡地修饰自己，使自己看起来



自然靓丽。根据自己的性格和体形来选择合适的服装，衣着要上下协调，要注意扬长避短，尽量选择设计简单，线条流畅的款式。服装的整体色彩不要过于繁杂，不要太过浓烈，过多的装饰和浓烈的色彩会显得俗气。皮鞋的颜色尽量和皮包一致，和服装的颜色相协调。着装重在搭配，不同的搭配会有不同的风格，不同的品味会搭配出不同的效果，简单、协调就是美。流行只是一种趋势，时尚而又适合自己才是明智的选择，聪明的女人永远只选对的。

最后，请记住，美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位，从生活的每一个细节流淌出来的蜜汁。女人要真正美丽，要靠内养与外修。所以，爱美的你不管有多忙，也要保证身体健康，坚持形体锻炼和容颜修饰，同时用智慧来提升你的魅力。做一个美丽女人，因为女人本身就是一种魅力。

目 录

第一章

头发是你的第二张面孔：秀发如云的秘密 / 1

第一节 黑亮的头发是青春的标志 / 2

第二节 洁发香发，让青丝更飘逸 / 9

第三节 防脱发，莫让美丽一丝丝脱落 / 14

第四节 多梳理按摩，让头发更有生机 / 22

第二章

五官生辉：美丽的形象，起于一丝不苟 / 27

第一节 美目盼兮，百媚顿生 / 28

第二节 玲珑俏耳，为美丽添彩 / 38

第三节 唇红齿白，妩媚有加 / 44

第四节 面部似花，鼻子当家 / 52

第五节 洁面净颜，送你一脸好气色 / 56

第三章

由内而外，五脏平衡是美丽的基础 / 63

第一节 女人美丽先养心 / 64

第二节 美丽的容颜源自健康的肝 / 71

第三节 强健脾胃和美丽约会 / 78

第四节 养好“娇肺”，美丽健康 / 83

第五节 别让肾虚使容颜流逝 / 89

第四章

保护好乳腺和卵巢，美丽更有女人味 / 95

第一节 调理内分泌，美丽不塞车 / 96

第二节 做美女要爱护自己爱护乳腺 / 100

第三节 保养卵巢, 保鲜女人味 / 105

第四节 月经要准, 容颜才正 / 108

第五节 妇科疾病写在你的“脸”上 / 115

第五章

香体瘦身: 美丽永不衰老 / 119

第一节 打造美颈玉肩, 让岁月了无痕 / 120

第二节 减肥塑身, 窈窕曲线不是梦想 / 126

第三节 光滑肌肤, 从洗澡开始 / 133

第四节 呵护玉手嫩足, 让你从头美到脚 / 138

第六章

我美我颜: 自我皮肤保健与美容 / 145

第一节 保养入门第一课: 了解自己的肌肤 / 146

第二节 一白三分俏: 白嫩肌肤自己动手 / 158

第三节 保持紧致有弹性, 肌肤年轻20岁 / 166

第四节 护肤就不要缺水, 将水润进行到底 / 174

第五节 去除角质, 让皮肤自由呼吸 / 179

第七章

排毒: 永远流行的养颜功课 / 183

第一节 简单生活, 轻松排毒 / 184

第二节 排补通调, 一身轻松 / 189

第三节 “无毒”美人, 不盲目排毒 / 194

第八章

美丽容妆: 三分长相, 七分打扮 / 197



- 第一节 正确选用化妆品 / 198
- 第二节 特殊时期的化妆注意事项 / 205
- 第三节 别让化妆品偷走了健康 / 209
- 第四节 完美卸妆, 美丽更精致 / 213

第九章

吃出美丽: 营养是青春风采的源泉 / 219

- 第一节 饮食美容四季各不同 / 220
- 第二节 食物中的美容珍品 / 230
- 第三节 生理饮食调养 / 235
- 第四节 减肥消脂饮食 / 238
- 第五节 抗衰老饮食 / 243

第十章

中医美容: 调理气血津液, 维持容貌健美 / 247

- 第一节 中药养颜, 调理脏腑, 使肌肤红润莹光 / 248
- 第二节 按摩养颜, 活络肌肤, 预防皱纹 / 255
- 第三节 药膳美容, 护肤养肌, 乌发固齿 / 262

第十一章

睡眠是美肤的生命: 会睡的女人美到老 / 269

- 第一节 做好睡前的肌肤“晚餐” / 270
- 第二节 让你的肌肤睡好觉 / 274
- 第三节 摆脱失眠, 让美丽在睡眠中绽放 / 281



第一章

头发是你的第二张面孔:

秀发如云的秘密

头发是身体的一部分，每天也在进行新陈代谢。

头发如果出了问题，往往会干枯、分叉、毛糙，颜色接近茶褐色，缺乏弹性和光泽，而且极易折断。健康的头发则生机勃勃，有着自然的光泽，且柔顺易梳理、不分叉、不打结、不易折断。要拥有健康美丽的头发，就要精心护理，除了要做好梳、洗、理之外，还要注意供给充足的营养。

第一节 黑亮的头发是青春的标志

你知道吗，头发与身体其他部位一样，每天也在进行着生长运动，因此健康的头发应该生机勃勃，自然而有光泽。如果你想做合格的美女，那么就不要让头发干枯、分叉与折断，平常应不断做一些润发乌发的护理！

日常护理细节，让秀发更亮丽

不健康的头发容易折断、干枯、毛糙，颜色接近茶褐色、缺乏弹性和光泽；健康的头发，自然有光泽、柔顺易梳理、不分叉、不易折断，生机勃勃。爱美的你，一定想拥有一头健康的秀发吧，那么，就在日常护理细节中实现自己的愿望吧。

想让头发秀丽，就要经常梳头、理发。每天至少应梳理头发2~3次，每次十多下，这样可以去除头发中的脏物，刺激头皮里血液循环，有利于头发的生长。不过，梳发时梳齿不宜太密，以免拉掉头发。平时还要经常洗发，保持头发的卫生。如果头发干枯，可用一些保湿摩丝、护发素等。生活中，往往有好多女孩喜欢在头发湿淋淋的时候将头发卷起来，好让波浪保持得久一些。其实，刚洗完的头发的毛鳞片都处于开放状态，很容易受伤，不如等到头发七八成干时再卷。

拥有好的秀发还应注意一些生活小细节。在日常生活中，往往会有很多不经意的细小习惯会影响头发的生长，如：洗完头发后喜欢用力擦干，经常使用吹风机，把头发弄得过分干燥等等。虽然护发已经成为我们日常化妆中的一个重要步骤，但操作不当，“护发”反倒会害了头发，因此护发不要走进误区。如何才能保护好头发以达成自己的愿望呢？那么请先检查

一下自己是否有损害头发健康的不良习惯：

1. 洗头后用力擦干头发。这样做会伤害头发，因为头发湿的时候最脆弱，不能用力搓干，也不能用毛巾拼命抖动头发，否则头发会断裂或打结。

2. 洗发剂泡沫越多越好。很多人认为，洗发时用力越大，洗发剂的泡沫越多，头发就会洗得越干净。其实，这是不对的。因为这样做只能使头发更加干涩，洗发用品的泡沫不应求多，洗时更要轻柔一些。

3. 卷发时往往用力上紧发卷也是不对的。因为上发卷时过于用力，很容易把头发扯断。而应该把头发卷放在发尾上端，然后轻轻地卷上去，宁可松一些，也不要太紧。

4. 常戴着发卷入睡会损害头发，因为头发被卷在发卷中，承受一整夜的重量和压力，不可避免地会受到伤害，所以这一习惯不可取。

5. 爱美的你，如果经常使用吹风机吹头发，也会给头发带来伤害。因为经常使用吹风机吹发，会使头发所含的水分降至10%以下，发丝会变得粗糙、分叉。

爱美的你，还应该知道，头发也怕长时间暴晒。烈日中的紫外线常损害毛发，因此，要进行户外活动时，应戴上帽子或打阳伞以及采用其他遮阳



措施。此外，头发不宜留得过长，应根据情况适当修剪；也不可经常烫发，因为烫发时会损伤头发。

食微量元素，让秀发更飘逸

黑亮的头发是青春和健康的标志之一。如果你感觉到自己的秀发愈来愈糟糕，不仅干燥焦黄，甚至还出现分叉现象，那么就必须要对头发进行适当的保养了。注意饮食的合理调配，吸取全面的营养是头发健美的基础。能使头发健美的食物很多，在日常生活中注意安排好一日三餐，荤素搭配，营养平衡，就能养出一头秀发来。

维生素A和C，是维持头发秀丽的重要原料。维生素C有静心、安神、使毛发柔顺和强化血管的作用，女人应多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果；而维生素A，则能维持人体皮肤和皮

下组织的健康，缺乏维生素A会使皮肤下层细胞变性坏死，皮脂腺不能正常分泌，毛发便会生长不良甚至脱落。维生素A在动物肝、蛋黄、鱼肝油中含量丰富。蛋白质，也是维持头发秀丽的主要原料。如果平时饮食蛋白质摄入不足，便会造成头发营养不良，产生毛根萎缩，头发变细，失去光泽，并容易脱发。因此，爱美的你，应保证充足的蛋白质摄



入，蛋白质的摄入量应占膳食总能量的10%~12%，这样可以使头发生长良好。蛋白质可以从奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品中摄取。此外，以下这些微量元素也是维持健康秀发必不可少的：

1. 铜元素。这种元素是头发合成黑色素必不可少的。如果人体内铜含量低于正常水平时，除了引起新陈代谢紊乱和贫血外，还可使头发生长停滞、退色甚至变白。因此，爱美的你，平时饮食不要忽视了含有铜元素的食物，比如动物肝脏、瘦肉、蛋类、大豆、坚果类等。

2. 碘元素。你知道吗？甲状腺激素对头发的光亮秀美起很大作用，如果分泌不足则头发枯黄无光，而合成甲状腺激素的重要原料便是碘元素。因此饮食中要适当吃一些海带紫菜、海鱼海虾等含碘较多的食品，使头发滋润健康。

3. 铁元素。铁元素在毛发美化方面起重要作用。缺铁往往会导致脱发如斑秃，因缺铁而引起秃发者，应多吃富含铁质的食物，如动物肝脏、蛋黄、木耳、豆类、芹菜、芝麻、海带等。



4. 锌元素。由于这种元素参与体内多种酶的组成，因此缺锌是引起脱发的重要原因。通常，锌在海产品、牛奶、牛肉、蛋类中含量较多，您不妨多摄入一些。但同时还应多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，以利于锌的吸收。

5. 胱氨酸。胱氨酸缺乏是头发脱落的原因之一，往往先

表现为头油较重，头发油亮，然后渐渐干枯变脆或分叉，最后导致秃顶。而且，嗜好膏脂厚味者最容易秃顶，因为肥肉中缺少胱氨酸。所以，膳食中应增加胱氨酸的摄入量。那么，爱美的你就要多吃一些富含胱氨酸和蛋白质的食物，比如黑米、燕麦、玉米、黄豆、花生仁、葵花子等。

练习养发功

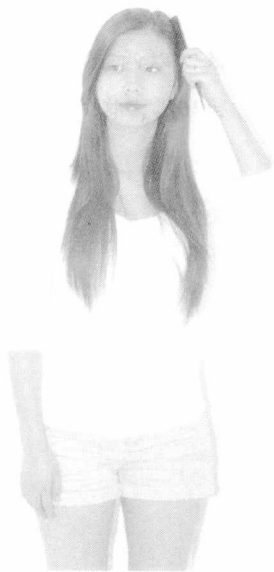
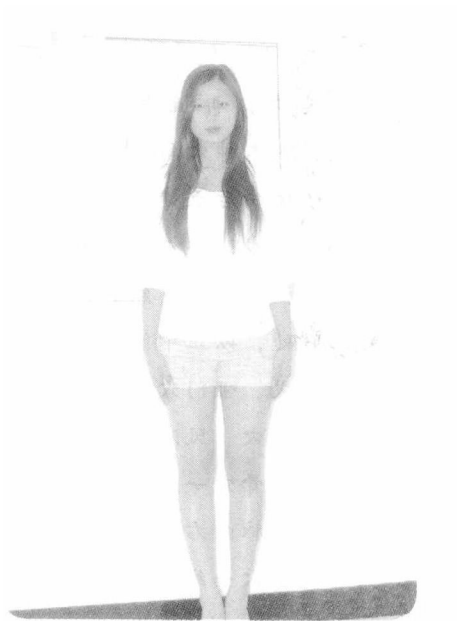
作为女性，谁都想拥有一头健康润泽的秀发，头发健康对美貌非常重要，而且是健康的标志。然而，想拥有飘逸的秀发也不是一蹴而就的事，光注意一些保养方式还不够，还要从一些根本的方法出发，以下的“养发功”，可以让你的秀发更出众。

低头触地润发功：练习此功，可以令你的头发乌黑发亮、不白不脱、柔软润泽。练习方法：

先平坐于硬板床上，两腿向前伸平，身体正直，全身放松，两手按住同侧膝盖；这时尽量让身体前俯身的时间保持长久些。经过一段时间锻炼后，向前俯身时头能不费力地触到小腿，可将两腿分开，两脚距30厘米，这时再同样用两手按住小腿，向前俯身时使头接触床面，一起一落共做24次，即可。

乌发固发功养发功：练习此功，主要是通过梳头使头部脉络通畅，从而促进脑部的血液循环，使血行不滞，起到助阳消滞、祛风散温之功效，梳头还能清理头发按摩头皮，起到去屑止痒的作用；从而使头发滋养有源，保持乌黑，不脱落。练习方法：

(1) 正身站立，使两脚保持与肩同宽，稍屈膝；百会顶天，项直；含胸拔背，沉肩垂肘，并使全身放松。站、坐两式均闭口，舌舐上腭；微闭眼，自然呼吸；入静，排除一切杂念，意念涌泉。



(2) 待入静后，右手仍自然下垂，左手持梳子，梳头理发。首先从头正中中线上的后顶穴沿督脉梳经百会穴至神庭穴到发际，共梳60~120下，然后再以督脉为界，把头部分为左右两半，以正中中线依次向左梳至承灵穴、本神穴一线（梳向仍从后至前）；接着，再从正中中线依次向右侧的承灵穴、本神穴一线。

其次，再梳左侧鬓角处，从本神穴向下经太阳穴依次向后至捋谷穴、角孙穴一线，再梳右侧鬓角处，梳法相同；然后，梳后脑处，以正中线的督脉穴府穴、哑门穴始向左梳经玉枕穴、风池穴至天冲穴、完骨穴一线；再从正中线督脉向右梳至天冲穴、完骨穴一线，次数与前面的方式一样。



(3) 最后，睁眼，以两手掌搓热后浴脸36次，收住，即可。



第二节 洁发香发，让青丝更飘逸

头发生长在最受视觉关注的面部之上，不仅对整体的美起着衬托和改造作用，还是传递活力、生命力的标识和导体。洗发、洁发，是护理头发不可缺少的环节。秀发飘逸让你成为众人面前的亮点，也为你增添魅力与自信。因此要做到合理的呵护，正确的清洗，精心的保养，一点都容不得偷懒。

快捷5步骤，洗出靓丽秀发

虽然洗头是护理头发的关键工序，但想将一头秀发洗得洁净飘逸，也不是太容易。不过，如果你在方方面面都处理得有条不紊，却由于忙碌而忽略了对头发的护理，导致一头青丝不再秀丽，也未免会有些遗憾。那么，该怎么办呢？其实，爱美的你也不必多虑，现在有一种简单快捷的洗发护理方法，只需15分钟，就可以轻松地解决你的烦恼。

(1) 一边洗发一边听着音乐，可以将头发洗得更柔顺更干净。在经过一天忙碌的生活后，爱美的你在洗发前不妨先播放一首优美的轻音乐，把所有不快全放下，保持一个愉快的心情。然后，再用宽齿梳子将头发梳理，注意千万不要不耐烦地拉扯头发。

(2) 在洗发之前，你要先将水温控制在37℃左右。开始洗发时，应先用温水彻底淋湿头发，再往手掌里倒入洗发露并用手心揉起泡沫，再从头

