

主 编 李兴春 王丽茹

女性

健康美容

*Nüxing
jiankang meirong
200 wen*

200问



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性健康美容 200 问

NÜXING JIANKANG MEIRONG 200WEN

主 编 李兴春 王丽茹

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 王志刚 李 铁

李可心 李可以 李兴春

李明白 李效梅 李雪梅

吴凌云 吴惠敏 梁文敏

韩纯清 魏国民



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性健康美容 200 问/李兴春,王丽茹主编. —北京:人民军医出版社,2005.1

ISBN 7-80194-510-7

I. 女… II. ①李…②王… III. ①女性-保健-问答②女性-美容-问答 IV. ①R173-44②TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101661 号

策划编辑:杨磊石

加工编辑:伦踪启

责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.625 字数:266 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内 容 提 要

本书运用美学、医学、养生学等科学原理,以问答形式阐述了女性健康美容的基本知识和具体方法。包括什么是健康美,如何通过合理饮食、运动锻炼、疾病防治等实现健康美,如何通过减肥瘦身、呵护乳房、滋润皮肤、美容美发等达到形体美、容颜美、皮肤美、头发美,并介绍了具体的饮食、运动、化妆、容颜保养和损容性疾病防治的方法技巧。内容丰富,阐述简明,方法实用,是指导女性健康美容的良师益友,适于各阶层、各年龄段的女性阅读参考。

要点提示:

女性美应是健康美

健康美容三要素 合理饮食 适度锻炼 疾病防治

健康美容四重点 形体美 容颜美 皮肤美 头发美

责任编辑 杨磊石 伦踪启

希望女性更美丽

——代前言

“爱美之心，人皆有之”，尤其是女性对美的追求比男性强烈得多，就是男性也希望女性更美丽，更好看。

随着人们生活水平的提高、科学的发展和精神、思想的解放，美已经成为一种时尚，女性追求美不再被认为是一种不健康的倾向，而是一种大大方方令人称赞的行为和品德。女性应该大胆地追求美，展开心怀，尽情美化自己。但同时也必须提醒女性要把美与健康紧密结合起来，才能真正实现人们所说的“健美”要求。

现如今，仍有少数女性，还是“为美而美”，她们对健美缺乏全面认识，所以往往只知浓妆艳抹，穿戴时髦，而忽略了保护身体的健康，甚至因为追求美而伤害了身体健康，因此，不但达不到美的彼岸，而且还会在追求美的途中而“溺水伤身”。这类的教训实在并不少见。

本书宗旨是提倡女性的健康美，奉劝某些女性要摒弃不科学、不文明美的倾向，沿着正确、健康的轨道前行，以实现真正健康美丽的目标。为此，本书在编写中注意了以下几个特点：

一是把健康与美紧紧结合在一起，以求做到健康美丽双丰收。美和健康是一个统一体，是完全可以结合并得的，绝对不应该为追求美而失去健康。故此本书提出“女性健康才是美”的口号。

二是紧紧抓住女性实现健美的几个关键问题，比如女性追求健美，就要重视饮食、锻炼和防病治病，这三者对人的健康和美丽都是至关重要的，是基础的健美措施。也就是说本书在讲健美时，把吃、动、病连接在一起，使健美得以全面综合实施，以纠正那种只想用化妆求美的片面做法。

三是抓住女性健美的几个重点,比如减肥瘦身、滋润皮肤、美容美发、呵护乳房都是对女性健康美丽极为重要的部分,故讲得比较突出。

我们相信,本书有了以上观点明确的特点,一定会受到女性的欢迎。

我们殷切希望女性更健康,更美丽!

编 者

2004年12月

目 录

第一章 女性健康才是美	1
1. 女性身体有何特点	1
2. 什么是女性第一性征和第二性征	2
3. 女性健美的标准是什么	5
4. 女性的健美包括哪些方面	8
5. 影响美容的十大因素是什么	10
6. 女性健美饮食原则有何要求	13
7. 为什么说营养均衡是女性健美的前提	16
8. 青春期女性应补充哪些有益健美的营养素	17
9. 谷类食物对健美有哪些影响	19
10. 豆类食物对健美有何作用	21
11. 肉类食品的健美功效有哪些	22
12. 乳类及其制品对健美的作用是什么	24
13. 蛋类食品有哪些健美作用	25
14. 鱼类食品对健美有何作用	26
15. 哪些蔬菜有健美作用	27
16. 哪些菌、藻类食物对健美有益	29
17. 油脂类食物对健美的作用是什么	30
18. 哪些水果是健美佳品	30
19. 哪些坚果食品有健美功效	31
20. 为什么说饮水对女性健美很重要	33
21. 饮茶对女性健美有何作用	35
22. 为什么口不渴时也要注意饮水	38

- 23. 为什么说晨起饮水有利健美 39
- 24. 常用汽水代水饮用为何不利健康 41
- 25. 青年女性多饮可乐型饮料和咖啡为什么有害健美 42
- 26. 为什么适量饮啤酒有益健康,过量饮啤酒影响健美 44
- 27. 饮食习惯与健美有什么关系 46
- 28. 青春期女性随意吃零食为何不利健美 48
- 29. 为什么说少女偏食不利健美 49
- 30. “早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”对健美有什么好处 ... 51
- 31. 为什么说细嚼慢咽有利健身和美容 53
- 32. 现代青春期女性有哪些不利健美的倾向 54
- 33. 运动对健美的作用是什么 55
- 34. 健身走运动对健美有何作用 57
- 35. 怎样的慢运动有利于健美 59

第二章 女性形体美 61

- 1. 女性形体美包括哪些内容 61
- 2. 女性形体美的标准是什么 63
- 3. 女性怎么知道自己胖不胖 65
- 4. 人为什么会发胖 66
- 5. 肥胖会给人体带来哪些危害 68
- 6. 人体肥胖好发时期在什么年龄段 69
- 7. 青年女性控制身体发胖的三项措施是什么 69
- 8. 为什么说禁食脂肪减肥不利于健美 71
- 9. 为什么说抽脂减肥只是“表面功夫” 72
- 10. 节食减肥、防肥应掌握什么原则 73
- 11. 少女发胖应怎样在饮食上控制 74
- 12. 节食减肥女性如何防止“减食性闭经” 76
- 13. 不吃早餐的减肥方法为何不可取 77
- 14. 为什么说单纯节食减肥害处多 78
- 15. 特殊部位减肥有哪些特殊方法 80

16. 为什么说运动是减肥美体的保证 81
17. 运动减肥、防肥的原则是什么 82
18. 为什么提倡有氧运动增加热量消耗减肥法 84
19. 减肥者应选择哪些有氧运动 85
20. 为什么说肥胖者应该多走走 86
21. 为什么说常洗热水澡能减肥 87
22. 怎样认识药物减肥 88
23. 为什么会有“减肥综合征” 89
24. 减肥急于求成为何效果不佳 90
25. 女性在减肥中容易出现哪些误区 91
26. 青春期女性如何保持身材苗条 94
27. 为什么说有的女性增肥也是美体的需要 95
28. 为什么说适度丰满有利健美 97
29. 青少年女性吃什么长得高 98
30. 女性杨柳细腰对健美有何伤害 100
31. 少女“豆芽菜”体型是怎样形成的,应如何防治 101
32. 青春期女性的消瘦症是怎么回事,应如何防治 103
33. 消瘦女性应参加哪些有利健美的体育锻炼 104
34. 为使胸部健美应采取哪些锻炼 105
35. 怎样做胸部健美操 106
36. 女性乳房有哪些形态,什么样的乳房美 107
37. 怎样保健乳房使其发育得完美 111
38. 女性丰乳应采取的正确措施是什么 114
39. 女性乳房迟迟不发育或过小怎么办 115
40. 少女乳房小应用哪些食物调治 117
41. 青春期女性乳头凹陷如何矫正 118
42. 女性乳房发育异常有哪些情况 119
43. 有利乳房健美锻炼的方法有哪些 121
44. 怎样做乳房健美操 124

45. 怎样进行乳房健美按摩 126
46. 妊娠期如何进行乳房保健 127
47. 哺乳期乳房保健应注意什么 130
48. 正确的哺乳为何有利于健美 131
49. 中老年女性怎样注意乳房保健 132
50. 女性如何使自己的脖子健美 133
51. 两肩不平怎样矫正 135
52. 女性如何使自己的双手柔软、漂亮而富有弹性 137
53. 健美手的按摩方法怎么做 139
54. 女性怎样使腰部健美 140
55. 女性怎样做腹部健美操 141
56. 女性如何做臀部健美操 142
57. 如何做腿部健美操 143
58. 怎样做简易美腿运动 145
59. 为了形体美,睡前应做什么健美操 146
60. 怎样矫正“O”型腿 147
61. 怎样矫正“X”型腿 148
62. 怎样矫正“八”字脚 149
63. 怎样保养使脚健美 151
64. 健美形体应该做什么样的体操 152
65. 青年女性如何养成有利健美形体的姿势 156
66. 中老年女性怎样预防驼背 158

第三章 女性容颜美 161

1. 为什么说正确化妆美容更能体现女性健美 161
2. 女性容颜美包括哪些内容 162
3. 女性如何正确使用化妆品 165
4. 女性用化妆品怎样注意保护身体健康 167
5. 如何防止化妆品、化妆用品受污染 170
6. 女性如何根据自己皮肤的特点化妆 171

7. 女性应该怎样根据自己的脸型化妆 173
8. 美容应该按什么程序进行 174
9. 怎样做面膜有利健美 176
10. 怎样自制食物美容面膜 178
11. 蔬菜美容面罩怎么做 181
12. 女性眼睛化妆有何技巧 182
13. 怎样使自己的眼睛健康而美丽 183
14. 哪些人不宜割双眼皮 185
15. 女性化妆怎样修饰眉毛 186
16. 文眉有哪些利弊 187
17. 女性鼻部化妆应注意什么 188
18. 唇部化妆应掌握哪些技巧 189
19. 牙齿美容如何防止牺牲健康 191
20. 怎样保护自己的牙齿 192
21. 怎样刷牙有利健齿美齿 193
22. 增白化妆品真能使脸变白吗 195
23. 按摩美容常用方法有哪些 196
24. 怎样洗脸有利于美容 200
25. 女性如何利用洗澡进行美容 202
26. 怎样做保健按摩浴 203
27. 浴身美容方法有哪些 204
28. 为什么女性不宜常浓妆艳抹 205
29. 怎样预防和消除面部的皱纹 207
30. 为什么说不宜久用口红 209
31. 什么是化妆品过敏综合征 209
32. 为什么说不能用芦荟原汁直接搽脸美容 211
33. 为什么说睡眠不足是美容的大敌 212
34. 为什么说饮酒成癮也会影响健美 213
35. 吸烟对健美有哪些危害 214

36. 为什么说贫血不利美容,怎样防治贫血症	215
37. 便秘影响美容,应如何防治便秘	217
38. 为什么不提倡做美容手术	219
第四章 女性皮肤美	222
1. 女性皮肤有哪些生理特点	222
2. 女性皮肤美容应注意什么	224
3. 保护皮肤宜摄入哪些营养素	226
4. 一般美肤、护肤的食物有哪些	227
5. 不同类型的皮肤应怎样选用不同食物有利美容	230
6. 哪些药膳有美肤、护肤功效	231
7. 为什么说水是美容护肤的重要物质	235
8. 油性皮肤、干性皮肤的保养应注意什么	236
9. 哪些食物可使皮肤白皙	237
10. 女性怎样根据自己的皮肤选用清洁品	238
11. 清洁皮肤怎样选用肥皂、香皂	239
12. 怎样使用清洁霜美容	240
13. 怎样使用洗面奶、洁面膏、磨面膏更有利于美容	241
14. 为什么说浴液比一般清洁剂更好	243
15. 使用化妆品应注意哪些事项	243
16. 面部皮肤病使用化妆品要注意什么	246
17. 为什么女性化妆要防皮肤病	247
18. 抗皱化妆品为何能抗皱	249
19. 防晒化妆品有哪些,各有何特点	252
20. 如何根据自己皮肤的特点和季节、环境选择防晒、 护肤化妆品	253
21. 女性怎样防治蝴蝶斑	254
22. 怎样减轻或消除面部雀斑	256
23. 怎样用食疗防治雀斑	258
24. 青春期女性面部为何易长痤疮,怎样防治痤疮	258

25. 少女长了青春痘为何不可滥用激素	260
26. 如何治疗扁平疣	262
27. 如何防治脂溢性皮炎	262
28. 怎样防治湿疹	264
29. 怎样防治接触性皮炎	266
30. 怎样防治药物过敏性皮炎	268
31. 怎样防治日光性皮炎	269
32. 皮肤晒伤应怎样进行紧急治疗	270
33. 怎样防治荨麻疹	272
34. 怎样防治口周皮炎	273
35. 怎样预防嘴唇干裂	274
36. 为什么说舔嘴唇对皮肤有害	275
37. 怎样进行面部皮肤按摩	276
38. 女性皮肤粗糙怎样通过按摩使皮肤光滑	278
39. 女性如何防止面部皱纹过早出现	279
40. 女性怎样注意用膳食防止皮肤皱纹	280
41. 怎样防治酒渣鼻	281
42. 怎样保护指甲健美	283
43. 哪些不当的美甲对指甲有伤害	284
44. 怎样治疗反甲	285
45. 为什么说文身不利健美	286
46. 为什么不要随意挑痣	287
47. 农村姑娘怎样养护皮肤健美	288
48. 患腋臭青年女性宜注意哪些问题	289
49. 怎样使用新型家用美容小电器	290
50. 滋润美白肌肤的中草药有哪些	292
第五章 女性毛发美	294
1. 女性的毛发有何生理特点	294
2. 女性美发的标准和要求是什么	295

3. 头发健美需要哪些营养食物 297
4. 美发、乌发的药膳有哪些 298
5. 怎样梳头有利养护头发 303
6. 怎样洗头才有利秀发 305
7. 怎样根据不同头发的发质进行美发 306
8. 美发中怎样防止伤害头发 307
9. 头发健美按摩怎样做 309
10. 病态头发有哪些表现,应补充哪些营养成分 310
11. 怎样防治头屑过多 311
12. 为什么说按摩头皮可防治白发、脱发 313
13. 如何防治头发早脱 314
14. 怎样防治斑秃 316
15. 如何防治少白头 318
16. 少女患有多毛症怎么办 320
17. 为什么不宜随便拔眉毛、腋毛 320
18. 美发中怎样根据自己特点选择发型 321
19. 当前流行的青少年女性发型有哪些 324

第一章 女性健康才是美

1. 女性身体有何特点

女性和男性在身体结构和生理功能方面均存在着一定的差异。与男性相比,女性身体的特点有以下几个方面:

(1)骨骼:男性骨骼较宽大,俗称大骨架;女性骨骼较窄小,故有苗条淑女之说。从青春期,即指十二三岁至十七八岁间,男女两性第二性征逐渐明显。男性骨骼呈上宽下窄型,表现为肩宽背阔,下肢窄而长;而女性骨骼以上下窄,中间宽为特点。随着发育的日益成熟,女性骨盆明显变大,肩相对较窄,很多女性往往出现大屁股状。因此,男女的骨骼和形体上就出现了较大的差异,逐渐生长发育,男性个子多数会比女性高,体重也会出现不同,一般男性比女性体重重些。

(2)肌肉、脂肪:青春期后,男女发育加快,区别也越来越明显。女性表现为皮下脂肪增厚,乳房增大,胸部、腰部、臀部和下肢部的曲线日趋明显,女性出现了曲形线条美。这与骨骼发育变化有关,但更多的因素是女性脂肪厚。但男性则表现为肌肉明显发达,尤其是背肌、臂肌和小腿肌明显增多,逐渐显现出力量和阳刚之气,表现了男人膀大腰圆的男子汉的气质。这里男女区别的关键是脂肪和肌肉。

(3)皮肤:发育成熟期的男性,皮肤较厚,表皮略显粗糙,而女性皮肤则比较细嫩、白皙,更容易受到机械、化学、日光及生物有害因素(如昆虫)的侵袭。所以,女性为了保持健美,就应特别注意皮

肤的保护。美肤是女性美容的一个重要部分。

(4)生殖器官:男女生殖器官结构的差异,是区别男女的关键特征。男女生殖器都包括外生殖器和内生殖器两部分。男性的外生殖器有阴茎及阴囊,内生殖器有睾丸、附睾、输精管及附属腺管;女性的外生殖器有外阴,包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜等;内生殖器有阴道、子宫、输卵管及卵巢。女性生殖器官的结构决定了女性腹腔与外界相通,无论从性活动方面还是从身体功能方面,女性的身体都处于一种容易被伤害的状态,如外阴、阴道的感染未及时控制就可造成阴道盆腔感染,甚至殃及子宫发炎。

(5)生理功能的特殊性:女性一生中有月经、妊娠、分娩、哺乳等有别于男性的生理现象,因此,女性的身体较男性要经历更多的考验,感染各种疾病的机会也大大增加。

因此可见,女性与男性身体上存在着明显的差异。作为女性,应该了解自己的身体特点,并对自身的保健的重要性有清醒的认识,以利在生活和工作中注意采取适当的保护措施,注意饮食的调理,身体的锻炼,衣着的讲究,美容的科学及卫生保健,从多方面保护自己的身体,进行科学美容,切不可盲目自信,做出超出身体条件允许范围的不科学的事。只有这样,才可以实现女性健康美丽的理想目标。

2. 什么是女性第一性征和第二性征

婴儿刚一生下来,人们就可以辨认出是男还是女。这种辨别的依据就是生殖器官:有阴茎的是男孩,没有阴茎而有阴道的是女孩。这样,阴茎和阴道就成为两性不同的特征。所以,生下来就已形成的生殖器官,称为主性征,也叫第一性征。男性第一性征除了阴茎外,还包括睾丸、附睾、输精管、射精管等;女性第一性征除了阴道外,还有卵巢、输卵管、子宫等。

随着年龄的增加和身体的发育,男女会进一步表现出其他差

别,这便是第二性征。女性第二性征包括乳房突起,体态呈中间宽、较丰满型,皮下脂肪增厚,骨盆增大,嗓音变细,腋毛、阴毛出现等。

女性第二性征出现的顺序大致如下:首先是乳房开始发育,乳头隆起,乳晕逐渐增大,乳房像小丘一样隆起(9~13岁)。大约再经过半年至1年开始出现阴毛(10~13岁),之后,是发育迅速的阶段,身体迅速增长,脂肪逐渐增厚,骨盆变宽。俗话说,“女大十八变,越变越好看。”这就表明女孩子在青春期的变化是很大的,也是突出女性特征的重要时期。确实,少女经过青春期的发育,不仅身材长高了,而且体型也发生了变化,由于第二性征的发育,显得体态丰满,加之乳房和臀部的发育,更富有曲线美,肤色滋润,容光焕发,充满了青春的活力。女性的第二性征发育,主要是指在青春期中因性激素的作用所产生的毛发和体态方面的变化,以及与生儿育女有关的器官的发育。

女性第二性征,主要表现在以下几个方面的发育上:

(1)乳房:乳房发育为第一个“信号”。通常在10岁左右,女孩子一侧或两侧乳头会像芽苞一样突起,继之乳房也稍见膨隆,摸上去内部有一个质地稍硬的块状物,这说明乳房内腺体开始发育,这时会伴有隐约的胀痛感。到12~13岁时,乳头周围一圈似铜钱大小区域的皮肤,颜色逐渐由淡褐色变为深棕色,这就是乳晕。乳房在这时由于导管部分的发育增生显得更为隆起(图1-1)。一般16~17岁左右,乳房发育成熟。不过从外观来看,乳房的大小有着较大的个体差异,但其功能与其体积大小不一定成正比,有的乳房看上去很丰满,对女性形体的曲线美起着突出的作用。也有的女性乳房平时看来不太隆起使女性身体的曲线美受到影响。不过小乳房到了哺乳时,在有关内分泌激素的作用下,也照样能分泌足够的乳汁哺育婴儿。所以,乳房较小的女性,不必担心哺乳时缺奶。

(2)阴毛:女孩阴毛的出现,约在乳房开始发育后半年至1年,