

养生与健美方法1000例



[养生与健美方法1000例_下载链接1](#)

著者:和秀红

出版者:中央民族大学出版社

出版时间:1997-02

装帧:平装

isbn:9787810013895

作者介绍:

目录:目 录

一、保 健

微量元素与健康

人体必需的微量元素——

硒

长寿维生素

核酸有助于延长生命

摄入核酸不足会加速

衰老

体内水失衡与衰老

“却老圣药”——枸杞子

减缓衰老的妙药——

骨头汤

勤用脑能延迟衰老

饮水疗法延缓衰老

防衰健身法

智力发育关键期的营养

变声期的声带保护
揉腹的保健作用
中药洗浴健身心
按摩增强记忆力
强身健体热沙浴
牙龈按摩四法
健齿七法
摩耳健身法
勤动手指能健脑
保护腰部的几种方法
足部保健十法
气味对人的影响
太阳黑子活动期的衣食住行
劝君常吃“长生果”
在低脂饮食中可以吃什么
鸡蛋
五味与健康
明目降压决明茶
常吃红糖有益健康
低盐保健康
观鼻子知健康
毛发稀少与疾病
毛发过多与疾病
冷开水泡粗茶能降血糖
唾液的功用
酒精消耗与乳腺癌无关
疾病与忌食
心脏病人的饮食
菠萝能缓解冠心病的发作
鱼油有助于预防肿瘤扩散
癌症病人的蛋白质补充
肝病患者少吃富铜食物
手术病人宜补锌
减少食糖量有益健康
强噪音可导致突然死亡
不利于健康的生活方式
哪些人不宜作日光浴
过度的皮肤曝晒易患胆结石
警惕舞厅激光对眼睛的损害
久坐有六弊
吃饭看电视与消化道疾病
切莫长期服用维生素和微量元素
刮舌苔有损味觉
过多洗澡减低皮肤抵抗力
运动后不能马上洗澡
热水浴有损男子生育力
“饭后百步走”缺乏科学性
冠心病病人尤忌“饭后百步走”
警惕卡拉OK病
切勿忽视“磁饥饿症”

长期饮酒使智力衰退
嗜酒与骨质疏松
抽烟对神经系统的影响
滤嘴香烟害更多
吸烟对药效的影响
吸烟危害视力
运动过后吸烟害更大
瘦人抽烟人更瘦
不要克制身体的自我保护
不待疲劳便休息
午睡对健康有益
尽量满足自己的午睡欲望
午睡的时间和方式
人生一乐——打哈欠
不妨“伸懒腰”
笑亦应有“度”
孩子晒太阳时应注意的
事项
阳光与婴幼儿的健康
儿童脑力发育决定于
食物
婴幼儿的进盐与健康
女性一生要补钙
噪声对妇女的不良影响
房事后要冲洗阴道
男人也要有“用水”的习惯
妊娠妇女应保持良好的
心绪
孕期的运动及注意事项
孕妇不要随使用药
孕妇少食盐的妙法
孕妇睡眠的正确姿式
精神因素引起早产
妊娠期不宜剧烈运动
剖腹产并非最佳分娩方式
妇女更年期的饮食
更年期勿滥用“壮阳药”
更年期妇女宜补充雌激素
永葆大脑的青春活力
中年人的自我保健
人到中年有“五戒”
保健的最佳时间
中年脑力劳动者的锻炼
中老年人应注重腰部锻炼
中老年人每天平躺几次
有利健康
人到老年防贫血
老人“三慎”可延年
老年人坐着打盹有损健康
老人补充维生素C好处多
玩玩具有助于防止早老性
痴呆
老年人尤应保持大便通畅
老年人补锌可防癌

用气功治病是否还需要
吃药
夏天戴无形眼镜须知
绝经后期及老年期保健
进入老年期的妇女该如何
保养
老年妇女应警惕“津液
不足”
正常的性生活有益于身心
健康
老年性常见病患者如何
保持性生活
丧偶老人再婚有益健康
长寿
老人太瘦不长寿
老年人保健十忌
老年人呼吸养生法
老年人养生十六宜
老年人节日八忌
老年人洗澡五忌
老年人合理饮茶法
老年人要保持充足的睡眠
睡眠是健康长寿的必要
条件
老年人睡皮褥子好
老年人看电视的注意事项
警惕“老年电视腿”

二、运 动

体育助长身高
运动可降血脂
体育锻炼能增强自制力
运动可预防糖尿病
交替运动可预防骨折
锻炼能促进戒烟
体育运动能使性生活
更美满
乒乓球运动能矫正假性
近视
运动可降低结肠癌
发病率
弹性跑步增进老人健康
锻炼能改善妇女雌激素
水平
老年人的锻炼及注意事项
老年人锻炼须护腰
老年人不宜在晨雾中锻炼
老年人跳迪斯科的利与弊
老年人简易保健功
内脏下垂与仰卧起坐
身心双益的倒后运动
跳绳可健脑
晨练前宜先饮水
如何判断合适的晨练
运动量

慢性病人的跑步运动量
跑步的环境选择
晨跑后不宜再睡觉
中老年人不宜空腹晨跑
老年人运动与营养的关系
冠心病患者的冬季锻炼
冬季跑步中怎样呼吸
早餐前的三项活动
散步气功
游泳的持续时间和距离
女子锻炼应注意膝关节
保护
肥胖者不宜做登梯锻炼
老年人关节功能锻炼操
三、预防
谨防颈动脉硬化
警惕动脉硬化的合并症
缺铬与动脉粥样硬化
滤嘴香烟会加重动脉硬化
警惕高血脂
降脂应防意外
警惕无痛性心肌梗塞
中年人谨防隐性冠心病
缺铜易患冠心病
低镁饮食与冠心病
冠状动脉硬化的预防与
冷水浴
冠心病患者慎用亚硝酸
异戊脂
预防冠心病要从小做起
喝茶能预防冠心病
中风的信号——眩晕
牛奶对预防脑中风有益
高血压可能是遗传病
高血压家族成员不宜
多吃盐
高血压病应随时治疗
降压过度会中风
高钙低盐能抗高血压
钙能使血压下降
切莫忽视老年人房颤
老年人应提防饭后低血压
左心衰竭的表现
吃多脂鱼可降低心脏病
再次发作率
身材矮小者与心脏病
酒后低血糖症及其预防
食物种类与阑尾炎
老年性黄疸患者应警惕
癌变
老年人颅内肿瘤的信号
乳腺癌与饮食习惯
久坐不动易患癌
肺癌源自空气污染

宫颈癌与缺乏叶酸有关
缺铁者易患胃癌
便秘与老年性痴呆症和
结肠癌
结肠癌能遗传
钙质的补充与结肠癌
体表色痣癌变的自我
观察法
多吃新鲜蔬菜防癌
大蒜有明显的抗癌功能
常吃萝卜可防癌
大量进食食物纤维能
防癌吗
食管癌的预防
海藻类食物能预防乳腺癌
综合防癌十二法
空气污染易使儿童患耳疾
小儿牙颌畸形的原因
儿童也应检查胆固醇
脂类食物能导致性早熟
发育期的少女应注意
补充钙质
抗癌药会引起流产
产前应用抗生素能降低
新生儿死亡率
饮酒影响后代出生时的
体重
妊娠菌尿及其预防
足够的钙质可减少分娩
疼痛
产后少奶的原因及预防
哺乳妇女要预防腰腿病
哺乳期急性乳腺炎的
预防
中年妇女须防“干燥
综合症”
绝经妇女应警惕
“返老还童”
警惕绝经后的阴道出血
更年期妇女应注意补充
钙质
催眠药对老年人的危害
老人斑与维生素E缺乏
耳聋与维生素D缺乏
维生素A缺乏与蟾皮病
饮酒要补维生素
正确饮食可防白内障
服用维生素C和E可
预防白内障
饭后莫服维生素C
小白菊可预防偏头痛
干扰素预防感冒
抗疟药甲氟喹可引起
思维紊乱

警惕过多摄入锗
腹泻时不宜多食大蒜
胆结石及其预防
抬手睡觉易患食道炎
食碘过多也会导致
甲状腺肿
从事轮班工作的人易
患某些疾病
输血二公升以上有危险

四、药用

芹菜的药用价值
肉鸽的药用价值
味精的药用价值
大豆的药用新价值
苦瓜的药用价值
韭菜的药用功能
葡萄酒有多种功效
蛇肉的药用功效
乌骨鸡的药用价值
龙眼肉的药用价值
杏仁能降血脂
薤菜可治痔疮
茶水服药影响疗效
服药不能饮酒
骨折整复七天后不宜服三七
服用雷米封应忌食鱼
激素类外用药的适应症
和禁忌症
前列腺肥大者勿用雌激素
药物
老年人不宜服用大剂量
维生素E
老年患者慎用复方
新诺明
使用大剂量维生素C可
引起急性肾功能衰竭
维生素C不能和虾类
食物同服
维生素B12防治老年性
痴呆
糖尿病人慎用抗生素
药物
心脏病患者的用药科学
高血压患者的用药
肺气肿病人慎用安眠药
神经衰弱者不可乱服
安眠药
孕妇不宜服用大剂量
维生素
链霉素和庆大霉素禁忌
联用
哪些人禁用灭滴灵
降压药不宜合用的药物
服西药的饮食禁忌

警惕杜仲的副作用
心率过缓者忌用三磷酸
腺昔
服用痢特灵有六忌
切勿滥用鱼肝油
小孩不能滥用丙种
球蛋白
服铁剂不必忌茶
影响药物吸收的食物
服用利尿剂应注意的
事项
慎用降胆固醇药物
镇咳平喘药的服用原则
怎样使用滴耳药
不要同时服用四环素与
硫酸亚铁片
止痛药的新用途
警惕停药反应
黄金与健康
首饰的医疗作用
人类健康的保护神
有机锗
古方药粥六种
如何吃大蒜方能防癌
鲜牛奶能杀灭腹泻病毒
人参不应去芦
人参可辅助治癌
煎煮中药勿忘绞渣
择时服药八法
颈椎病药枕自制法
五、治疗
蒲公英汁治“老眼”
老年高血压的家庭治疗
补足钙质可治疗高血压
睡前补钙效果好
低血压的防治
低血压的中药治疗
肿瘤病人的红血球
输血法
肺气肿患者的呼吸锻炼
冠心病人的体育疗法
治老人夜尿方
巧治足癣
墨鱼骨粉治湿疹
尿素治疗鱼鳞病
滴鼻剂治疗尿崩症
黄鳝治疗糖尿病
消除鼾声有奇方
如何消除肥胖性气短
脂溢性脱发及治疗
消化性溃疡的药物治疗
经前期综合症的疗法
安体舒通治疗女性多
毛症

过敏性鼻炎的速效疗法
凉水浴鼻防治鼻炎
牙痛的鼻疗法
麝香虎骨膏可止咳嗽
异烟肼治疗百日咳
四环素可治酒渣鼻
黄芪泡茶治过敏
蜂蜜治疗花粉过敏
消炎痛治癌症发热
冷疗治头痛
腰肌劳损的体育疗法
遗精的运动疗法
脊椎炎的保守疗法
眼泪的“疗伤”作用
小孔眼镜不能治疗
近视眼
儿童弱视的遮盖疗法
家庭简易热敷
灭滴灵可治复发性口疮
落枕的家庭简易疗法
白血球减少的自疗
面部神经麻痹的自疗
多发性神经炎的自疗
便秘者的饮水疗法
便秘自疗法
肠燥便秘的食疗
肺气肿的自疗
青少年驼背的自我矫正
失眠食疗六方
心脑血管病患者的食疗
选择
感冒的食疗保健
哮喘病的食疗保健
性功能不全者的饮食
疗法
妊娠呕吐的食疗
肾虚腰疼的食疗
孕妇胎漏吃鲤鱼
孕妇“子肿”食鲤鱼
鱼鳞病能根治吗
皮肤病不能用热水烫洗
妇女更年期综合症的
“汤疗”
妇女尿道综合症的防治
外阴瘙痒症不能滥用
高锰酸钾
胆囊结石碎石术的适用
范围
爆发性耳聋不容忽视
去痛片不能止腹痛
食物中毒的几种症状及
处理
服药的心理免疫
莫将肠癌当痢疾

心律失常都需要治疗吗
扁桃体切除的适应症
哪种创伤应打破伤风
预防针
防治颈椎病的颈部
运动法
防治足部冻疮的几种
方法
治疗足跟痛有良方
醋蛋防治老年病
老人腹泻自疗
老人嗜食的急救
前列腺肥大的按摩疗法
老人简便排痰法
老年性哮喘的防治
夏季肾绞痛防治
如何防治痱子
秋季花粉症的防治
六、居家
不要忽视居室色彩
作用
不可忽视的“家庭污染”
常开窗户保健康
空气湿度与健康
起床不宜先叠被
选择高度适宜的枕头
莫让居室“灰尘搬家”
怎样使用地毯
铺设地毯有弊端
“凉席皮炎”及预防
“拖鞋皮炎”及预防
别忘了厨房卫生
家庭油烟有致癌作用
谨防不锈钢餐具危害
健康
不能用洗衣粉洗食品和
餐具
淘米水洗菜可去残留
农药
餐具以白色为佳
补血炊具——铁锅
高压锅与食物营养
应经常清洗水垢
警惕电磁场的危害
危害健康的元凶——
电子烟雾
家用电器的噪音及预防
提防床铺“三大件”致病
谨防“空调病”和
“电扇病”
警惕“冰箱病”
家用冰箱应“多冻少藏”
警惕“鲜花杀手”
樟脑丸的弊端

养猫者谨防猫抓病和
弓形体病
养鸽者谨防“鸽子病”
劝君莫养狗
鹦鹉可致“鹦鹉热”
孕妇少看电视好
少儿久看电视有危害
小心“太阳镜综合症”
“自行车病”及预防
握手致礼的弊端
货币也是污染源
莫让孩子久坐便盆
色素痣多的儿童不宜
曝晒
婴儿不宜睡泡沫塑料
褥垫
婴儿室夜间应关灯
音乐有益于婴儿身心
健康
小儿哮喘与尘螨
婴儿不宜食蜂蜜
勿给婴儿剃胎毛
父爱更有益于女孩
减少婴儿夜啼的方法
最好使用两把牙刷
普通牙膏更宜齿
使用药物牙膏的“四
不要”
牙膏不宜久贮存
酒醉不宜浓茶解
劝君用膳莫看书
鲤鱼可以下乳汁
正确剔牙可护牙
勿用火柴代牙签
喝醋不能“化”鱼刺
凡士林的妙用
洗发用品的选择与使用
啤酒去头屑
太阳镜镜片有讲究
睡前洗脚去疲劳
清除脚臭几法
洗澡的学问
对付失眠的几种方法
如何驱散午餐后的困倦
南北方向睡觉好
服用维生素B1防蚊咬
老人牙损可致头痛
家务劳动不能代替体育
七、养性
老年人心理健康能长寿
情绪能影响健康
如何保持乐观情绪
常听音乐保健康
长叹短吁益身心

生命亦在于“静养”
不妨做做“白日梦”
老人养生有“四戒”
养生尤须先养德
心境开阔须“八戒”
忘年之交防心衰
延年益寿捉童趣
孤独乃是长寿敌
老人尤应防孤独
如何帮助老人克服孤独感
和死亡感
难享天年十种人
易患癌症者的性格
消极情绪碍健康
不良情绪可诱发哮喘
生闷气易患高血压
冷水敷面稳情绪
如何克服不良情绪
消除不良情绪的五种
方法
宣泄情绪念“呵”、“嘘”
老年人精神衰老的表现
老年人容易有哪些病态
心理
影响老年人健康的心理
障碍有哪些
如何防治老年多疑症
如何对待老年人的行为
变化
如何避免伤害老人的自尊
老年期抑郁症的病因
老年期抑郁症的表现
老年期抑郁症患者的自我
疗法
八、饮食
科学烹调五法
饮食搭配三则
健脑的食品
抗老防衰的食品——
酸奶
饮食应该荤素兼顾
膳食不可缺核酸
营养对智力的影响
儿童长高应补充的营养
如何保持大米的营养素
馒头和面条的营养
保持法
鱼肉保鲜最新方法
吃马铃薯可预防中风
食用冻猪肉对人体健康
更有保证
喝豆浆三忌
吃皮蛋谨防中毒
生扁豆必须熟食

鲜黄花菜不宜食用
家畜“三腺”不能吃
谨防动物肝脏中暗藏的
毒素
急火快炒菜肴有危害
炒菜应分两次放盐
海味不宜与哪些食物
同食
颜色鲜艳的冰糕、冷饮
吃不得
白开水胜于饮料
过食冷饮会腹痛
酸味食物别多吃
多吃盐者易患癌
食用变质银耳会中毒
端午莫喝雄黄酒
蹲着吃饭损健康
方便面中的卫生不容
忽视
不宜用滚沸水沏茶
哪些人不宜喝茶
过量饮茶有害无益
食油不宜久存
不宜用可乐瓶贮存食油
和酒
合成色素具有毒害性
炖吃猪肉可益寿
切勿丢弃葱叶
骨头汤有特殊功能
芹菜叶比芹菜茎营养
价值高
自溶阶段的鱼营养价值
最高
价廉物美数猪血
肉皮的营养与食法
野生防癌佳果——刺梨
肝炎病人更宜食用果糖
脑力劳动者的饮食注意
早餐不可免
早餐宜吃含水分多的
食品
什么时候吃甜食有利
多吃杂粮能弥补营养
不足
五谷不可偏废
饮咖啡的最佳时间
咖啡与癌症
咖啡与经前综合症
咖啡与冠心病
咖啡与乳腺癌
啤酒的利与弊
嗜酒者警惕慢性酒中毒
酒精对机体的影响
过量饮啤酒对肾脏不利

酒并非越陈越好
健身饮料——葡萄酒
价廉物美的食品——*

豆腐
蔬菜不宜久洗久泡
饺子馅不宜拌以生豆油

菠菜对人体有影响
菠菜烧豆腐更科学
菠菜并不能“补血”

健康之友——洋葱
苦味食品的功能

不可等闲视苦瓜
鲤鱼除筋可去腥
如何使海带柔软可口

玉米油可降低胆固醇

老年人膳食中的糖

老年人膳食中的盐

老年人膳食中的蔬菜

老年人膳食中的钙

老年人多食蓝色鱼

香蕉可调节人的情绪

老年人营养要合理

老年人食品六宜

老年人饮食习惯六宜

老年人的饮食应注意

什么

醋蛋防治老年病

抗老防癌数肉皮

延缓皮肤衰老的食物

老年人可适当吃点肥肉

九、滋补

老年人肺气虚的食补

老年人肺阴虚的食补

老年人肝阴虚的食补和

药补

老年人肝血不足的食补和

药补

老年人脾气虚的食补和

药补

老年人胃阴不足的食补和

药补

气虚老人不宜滥服人参

老年人如何进补燕窝

人参不可滥服

服用人参不当也会中毒

青少年能否服用人参

蜂王浆

神经衰弱者勿滥补

出血病人忌用银耳进补

产后营养佳品——猪脚

煲姜醋

乌骨鸡的滋补价值

小儿冬令食补方

老年人冬令补骨膏方

掌握好进补时间
十、健美
胖，是爹妈给的吗
导致肥胖症的两种新发现
营养缺乏也会胖
两种不同的肥胖及预防
妇女更年期肥胖的预防
减肥要诀
控制饮食减肥的六原则
不吃早餐不利于减肥
简便减肥法——提前进餐
肥胖者不妨常吃冻豆腐
健美减肥新食谱——橙汁鸡
绿色减肥法
防胖的海带梅干饮料
大蒜可治肥胖症
减肥不可忌喝水
辣椒减肥须择时
女子简易减肥操
饭前运动最减肥
减肥妙方数游泳
呼吸减肥法
坐立不安减肥法
迪斯科有利于健身减肥
减肥药能减肥吗
“快速减肥法”有危害
“自我折磨”式减肥不足取
素食减肥可影响女性生育
不可贸然选择脂肪抽吸术
体型丰满健康的标志
适当肥胖者能长寿
适量摄入脂肪是必须的
脂肪过少能致病
瘦不一定比胖好
肥胖与妇科病
女性最易发胖的时期
胖瘦适中相宜
脂肪并非“苗条”的大敌
减肥会使人出现皱纹吗
中年妇女不宜盲目减肥
什么是“神经性厌食症”
单纯节食减肥的弊病
不吃早餐催人老
正确的节食减肥法
哪些肥胖症适用脂肪抽吸术
消除臀部脂肪的体育疗法

现代女性体型健美的
标准
女性改善体质的三个重要
时期
女子健美的四大忌
有损健美的几种不良
习惯
女子健美四戒
怎样使你的手健美
手指健美体操
妇女腹部健美运动
如何“收紧”你的腹部
如何使臀部丰满
简易臀腿健美运动
妇女青春期的乳房保健
女子胸部健美按摩法
哺乳无损乳房健美
怎样使青春期乳房更
健美
怎样护养乳房
乳小可用隆乳术
如何使您的秀发如云
如何保持体型美
如何美化您的腿和足
多孕影响健美
维生素的健美之功
产后如何保持体型美
产后健美运动
跳绳使你体窈窕
少女不宜久着紧身衣
妇女莫穿“健美裤”
牛仔裤有碍健康
姑娘束腰损健康
谨防“首饰皮炎”
不可忽视“高跟鞋脚病”
穿高跟鞋者宜常作腿脚
锻炼
锻炼会阴好处多
适当的日光浴使你更
健美
五分钟健美操
儿童多吃蔬菜能使牙齿
健美
老年人肌肉健美锻炼法
几种常见的健美食物
当心泳池水使发黄齿酸
有效的助长法——悬垂
什么样的睡眠姿式好
十一、美容
如何保护皮肤
如何保持面部青春
面部美容的几种方法
按摩——增强皮肤弹性的
良方

夏日皮肤漂白及去皱法
夏季如何保护面肤
秋季护手最重要
冬季如何滋润您的皮肤
如何防治“家庭主妇手”
如何保护和保养皮肤
怎样防治皮肤毛囊角化
多吃肉皮可去皱
如何延缓和减少面部
皱纹
如何使您的皮肤细嫩
光洁
皮肤柔嫩有“六要”
保养肌肤的最佳时辰
气盛有损皮肤美
面容老化与阳光
干性和油性皮肤的保健
夏季的皮肤保护
冬季护肤有妙法
洗澡与护肤
皮肤去脂法
苏打水浴身防衰老
面部皮肤按摩去皱法
面部肌肉运动去皱法
消除皱纹的鸡鱼软骨汤
怎样去除假眼袋和黑
眼圈
消除老年人眼袋的妙法
如何对待脱发现象
头屑过多怎么办
药用植物预防美容缺陷
珍珠能防皱润肤美颜
美容佳品数珍珠
美容素——谷维素
如何用柠檬美容
西红柿的美容医疗价值
蛋类面膜的制作方法
乳类面膜的制作方法
瓜类美容法
果汁美容法
牛奶和芦荟美容法
酵母面膜的制作方法
面膜的清洁作用
几种面膜自制法
几种润肤膏的自制
如何选择护肤润湿剂
天然美容品的妙用
补血艳容的糖水苹果汁
多吃樱桃增颜色
黄瓜减肥兼美容
皮肤健美的良方——药浴
白嫩肌肤的蜂蜜紫苏酒
咖啡浴和茶浴可美容
美容与足部按摩

如何使皮肤滋润
皮肤粗糙有良方
皮肤粗糙多皱食疗二方
适当咀嚼泡泡糖可美容
凉开水洗脸美肌肤
中年妇女美容七忌
醋与美容
几种简易美容法
简易按摩美容法
国外美容数法
脸颊修长美容操
调整脸部线条的美容操
不可忽视颈部美
如何保持脖子美
劝君常做“颈脖健美操”
保持颈脖皮肤弹性的
压布法
女青年应慎取隆鼻术
警惕您的脸皮“变厚”
如何穿耳孔
做双眼皮手术者宜慎重
并非人皆可开双眼皮
手术除皱须慎重
整形术后应加强功能
锻炼
颈脖的涂擦增白法
青春疮的预防
痤疮黑斑能消失吗
敷脸预防痤疮
痤疮的果菜汁液疗法
雄激素分泌量与痤疮治疗
四环素可有效控制痤疮
炎症
为何有的人用锌剂治疗
痤疮无效
摩面术治疗“桔皮脸”
脸上为什么会出现
黄褐斑
合理膳食可除黄褐斑
黄褐斑和黑斑的蔬果
疗法
面部黑头粉刺的蔬果
疗法
治粉刺验方
蝴蝶斑的病因及治疗
蝴蝶斑的中药疗法
雀斑可用冷冻治疗
雀斑可以根治吗
雀斑的遗传性和防治
汗斑的治疗
酒渣鼻的中药疗法
婚后妇女酒渣鼻的食疗和
药疗
疤痕疙瘩如何治疗

如何保护秀发
如何选择合适的发型
啤酒可护发
梳头的正确方法
洗头的学问
烫发次数不宜多
染发可致皮炎
男青年留须好吗
男性美容三不宜
黄牙变白有妙法
清除牙垢烟渍二法
十二、衣着
讲究衣着有助于长寿
服装色彩可弥补体型缺陷
根据肤色选择服装色彩
利用服装色彩表现个性
中年妇女的穿与戴
如何选择乳罩
怎样佩戴耳环
眼镜与发型和脸型的协调
真丝服装有益人体
新衣对皮肤有刺激作用
提防静电对身体的损害
紧身裤有碍健康
羊毛织品可导致皮炎
高跟鞋的利与弊
金属首饰有隐忧
十三、化妆
化妆的基本原则
哪些化妆品不宜用
哪些人要慎用化妆品
勿用久存护肤品
根据年龄选择化妆品
根据皮肤选择化妆品
正确使用发用化妆品
并非一定要用低过敏化妆品
粉底霜不会堵塞毛孔
几种日常的化妆用具
几种常见脸型的化妆法
戴上太阳镜后的脸部化妆
文眉是怎么回事
眼线的一般画法
调整双目距离的眼线画法
纠正下斜眼的眼线画法
眼影的一般画法
如何美化口唇
如何修饰眉毛
中年妇女如何擦眼影
中年妇女如何描眼线

中年妇女如何使用唇膏
老年人化妆法——“由下而上法”
孕妇不宜化浓妆
浓妆艳抹损健康
热水浴后缓化妆
谨防化妆品斑疹
纹眼线者须审慎
频繁染发易致癌
拔眉求美不可取
当心唇膏中的致癌物
变质的护肤脂不能用
化妆品的成分与“化妆品病”
再版后记

• • • • • (收起)

[养生与健美方法1000例_下载链接1](#)

标签

养生

评论

[养生与健美方法1000例_下载链接1](#)

书评

[养生与健美方法1000例_下载链接1](#)