

# 《青年健美知识280问》

## 图书基本信息

书名：《青年健美知识280问》

13位ISBN编号：9787800227332

10位ISBN编号：7800227332

出版时间：1993-12

出版社：金盾出版社

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《青年健美知识280问》

## 内容概要

### 内容提要

本书运用现代健美的新观念，对现代青年如何才能达到健美要求作了系统阐述。全书从人体的皮肤、头部、躯干、四肢等几个主要部位，分别介绍了实现健美的具体方法。本书取材新颖，内容丰富，是追求健美的现代青年的好顾问。

## 书籍目录

### 目录

#### 一、健美新观念

- 1.健美与健康的十大标准是什么？
- 2.怎样正确对待健与美的关系？
- 3.美的标准是什么？
- 4.什么是真正的形体美？
- 5.女子健美形体的特点是什么？
- 6.女子健美形体的尺度是怎样的？
- 7.衡量女性健美有哪十二项标准？
- 8.男子健美的体围标准是怎样的？
- 9.决定体形和容貌的五大要素是什么？
- 10.为什么说运动是体型健美的塑造师？
- 11.怎样才能使身高达到标准？
- 12.个子太矮是什么原因造成的？
- 13.怎样达到健美体魄的标准？

#### 二、皮肤健美

- 14.皮肤的结构是怎样的？
- 15.皮肤的类型和特点是怎样的？
- 16.皮肤有哪些生理作用？
- 17.美容与皮肤的关系是怎样的？
- 18.女性皮肤的特点有哪些？
- 19.怎样鉴别自己皮肤的性质？
- 20.什么是碱性皮肤和酸性皮肤？
- 21.油性皮肤如何保养？
- 22.干性皮肤美容时应注意什么？
- 23.怎样保养皮肤？
- 24.蒸面清洁皮肤的原理是什么？
- 25.怎样用蒸面法清洁皮肤？
- 26.皱纹产生的原因是什么？
- 27.什么是假性皱纹和真正皱纹？
- 28.消除皮肤皱纹有何食疗方？
- 29.怎样防治皱纹？
- 30.面部按摩能抗皱吗？
- 31.饮食疗法能消除皱纹吗？
- 32.局部除皱术有哪些？
- 33.面部按摩有哪些作用？
- 34.面部按摩的方法和程序是怎样的？
- 35.什么是痤疮？
- 36.痤疮是怎样生成的？
- 37.青春期女孩面部为何易长痤疮？
- 38.怎样治疗痤疮？
- 39.怎样预防早春脸上生粉刺？
- 40.防治痤疮在饮食上应注意什么？
- 41.怎样预防黄水疮的发生？
- 42.得了黄水疮怎样治疗？
- 43.如何治疗扁平疣？
- 44.怎样治疗颜面的“桃花癣”？

- 45.如何治疗面部黑斑？
- 46.治疗雀斑有什么新方法吗？
- 47.怎样用食疗防治雀斑？
- 48.黄褐斑是怎样形成的？
- 49.蝴蝶斑怎样用饮食防治？
- 50.怎样预防皮肤出现过敏反应？
- 51.皮肤过敏后怎样护理？
- 52.防止皮肤粗糙有哪些措施？
- 53.怎样治疗面瘫？
- 54.脸上的瘢痕能修整美观吗？
- 55.颜面不对称能治疗吗？
- 56.能人工做酒窝吗？
- 57.体内的酸碱环境与美容有关吗？
- 58.合理营养能获得持久的美貌吗？
- 59.哪些水果可作美容护肤品？
- 60.维生素及无机盐对皮肤美容有什么影响？
- 61.怎样用食醋美容？
- 62.为什么说蔬菜是最佳美肤剂？
- 63.美容食品有哪些？
- 64.美容中药有哪些？
- 65.使用存放太久的化妆品对皮肤有害吗？
- 66.怎样预防化妆品皮炎？
- 67.怎样选择药性美容化妆品？
- 68.为什么不能长期使用药效化妆品？
- 69.怎样用防晒化妆品保护皮肤？
- 70.为什么洗澡后不宜忙于化妆？
- 71.中年妇女怎样进行皮肤保养？
- 72.老年人选用什么护肤化妆品好？
- 73.怎样自制蔬菜美容面罩？
- 74.面膜美容的原理是什么？
- 75.怎样使用面膜？
- 76.倒膜面膜美容法是怎样的？
- 77.怎样用激光美容？
- 78.什么是文刺美容？
- 79.精神及心理因素与美容护肤有何关系？
- 80.为什么说忧愁能毁容？
- 81.情感能影响美容吗？
- 82.环境和美容有关系吗？
- 83.阳光对皮肤能造成损害吗？
- 84.环境污染地区怎样保养皮肤？
- 85.高原地区怎样保护皮肤？
- 86.休息与皮肤美容有关系吗？
- 87.睡姿能影响美容吗？
- 88.沐浴对美容有益吗？
- 89.洗脸对美容有影响吗？
- 90.一天洗几次脸好？
- 91.喝水与美容的关系密切吗？
- 92.影响美容的不良习惯有哪些？
- 93.怎样用指压法进行美容？

- 94.怎样做5分钟脸部健美操？
- 95.贫血影响美容吗？怎样防治？
- 96.药物对美容和形体有影响吗？
- 97.农村妇女怎样保持皮肤健美？
- 98.中医美容技术有哪些？
- 99.什么是皮肤磨削美容术？
- 三、头部健美
- 100.怎样防治脱发？
- 101.白发产生的原因有哪些？
- 102.治疗毛发早白有哪些食疗方及民间验方？
- 103.斑秃有哪些中医疗法？
- 104.斑秃者怎样进行食疗？
- 105.按摩法能治疗头屑过多吗？
- 106.怎样用饮食防治头屑过多？
- 107.洗头有学问吗？
- 108.怎样正确梳头和刷头？
- 109.理发、染发、烫发应注意什么？
- 110.头发的健美与饮食有关系吗？
- 111.怎样使头发健美？
- 112.健发有哪些按摩法？
- 113.发际过低或过高有解决办法吗？
- 114.怎样选择和使用假发？
- 115.怎样防治头癣？
- 116.文眉是怎么回事？
- 117.刮眉有哪些利弊？
- 118.眉毛稀少残缺怎么办？
- 119.脱眉患者怎样进行食疗？
- 120.眉毛下垂的矫正法是怎样的？
- 121.睫毛下垂如何矫正？
- 122.睫毛缺损能再造吗？
- 123.给小儿剪睫毛能使之变浓密吗？
- 124.小眼睛动手术能变成大眼睛吗？
- 125.两只眼睛距离太远能矫治吗？
- 126.哪些食物有利于保护眼睛？
- 127.怎样保养和修饰眼睛？
- 128.什么是文眼？
- 129.为什么会有双眼皮和单眼皮？
- 130.目前国内外双眼皮手术有哪几种？
- 131.怎样做双眼皮？
- 132.双眼皮到底做多大为好？
- 133.为什么有些人做完双眼皮后会掉下来？
- 134.埋线法双重睑术后缝线部位起硬结怎么办？
- 135.双眼皮术后怎样进行护理？
- 136.哪些人不宜做双眼皮手术？
- 137.出现眼袋怎么办？
- 138.怎样做眼袋去除术？
- 139.戴隐形眼镜者化妆时应注意什么？
- 140.怎样治疗眼睑下的汗腺腺瘤？
- 141.眼睑外翻畸形怎样治疗？

- 142.怎样治疗眼皮的疤痕？
  - 143.上睑下垂怎样治疗？
  - 144.怎样预防和治疗睑黄疣？
  - 145.什么是粟丘疹？怎样治疗？
  - 146.鞍鼻矫正使用何种材料较好？
  - 147.得了驼峰鼻怎么办？
  - 148.歪鼻怎么矫正？
  - 149.如何治疗酒糟鼻？
  - 150.治疗酒糟鼻有何食疗方？
  - 151.少女长茸胡子怎样治疗？
  - 152.男子剃须的程序和方法是怎样的？
  - 153.怎样保护和修饰嘴唇？
  - 154.怎样预防嘴唇干燥？
  - 155.嘴唇裂口脱皮怎样治疗？
  - 156.嘴唇的厚薄能改变吗？
  - 157.上唇过度肥厚能治吗？
  - 158.兔唇在多大年龄动手术为宜？
  - 159.怎样治疗口周皮炎？
  - 160.消除口臭有哪些简易方法？
  - 161.怎样改变抽烟者唇齿的颜色？
  - 162.怎样进行牙齿保健？
  - 163.哪些食物对牙齿有害？
  - 164.正确的刷牙方法是怎样的？
  - 165.如何使牙齿排列整齐、洁白如玉？
  - 166.怎样使牙齿健美？
  - 167.洗牙洁牙有什么好处？
  - 168.黄牙、黑牙是怎样引起的，能变白吗？
  - 169.龋齿是吃糖引起的吗？
  - 170.前牙牙冠过小可以修复吗？
  - 171.前牙稀疏可以矫正吗？
  - 172.“虎牙”该不该拔掉？
  - 173.残缺的前牙冠能修复如真牙吗？
  - 174.前牙碰断、碰掉能再接、再植吗？
  - 175.“地包天”牙齿能矫正吗？
  - 176.牙齿排列不整齐能矫正吗？
  - 177.镶什么样的假牙好？
  - 178.怎样使用和保护假牙？
  - 179.男腔女调是怎么回事？
  - 180.男腔女调如何矫治？
  - 181.耳廓畸形是怎样形成的，有哪几种类型？
  - 182.耳廓畸形手术的年龄如何掌握？
  - 183.耳廓重建选用何种材料作支架？
  - 184.耳前长了小肉赘能去掉吗？
  - 185.招风耳怎么矫正？
  - 186.什么是耳朵再造术？
- #### 四、躯干健美
- 187.患甲状腺肿病是什么原因？
  - 188.怎样防治甲状腺肿病？
  - 189.为什么脖子的健美很重要？

- 190.怎样防治脖子上的皱褶？
- 191.斜颈能治吗？
- 192.怎样做颈部健美操？
- 193.怎样做肩部健美操？
- 194.腋臭是怎样发生的，怎样治疗？
- 195.戴乳罩有何益处？
- 196.戴乳罩应注意什么？
- 197.怎样促进乳房发育？
- 198.什么是乳房发育不良？
- 199.两侧乳房发育不对称是什么原因？
- 200.乳头内陷怎样进行自我按摩？
- 201.自我按摩法能使乳房丰满吗？
- 202.什么叫巨乳症？
- 203.巨乳症是怎样形成的？如何施行整形手术？
- 204.巨乳症对身体有什么影响？
- 205.怎样治疗巨乳症？
- 206.青春期少女会发生巨乳症吗？
- 207.人工再造乳房是怎样的手术？
- 208.什么样的乳房适合做人工再造术？
- 209.乳房太小怎样治疗？
- 210.怎样治疗胸前的瘢痕疙瘩？
- 211.怎样使胸部健美？
- 212.怎样做胸部健美操？
- 213.怎样预防驼背的发生？
- 214.怎样做背部健美操？
- 215.“圆背”的人怎样用健美法矫正？
- 216.怎样矫正脊柱侧弯？
- 217.怎样使腰部健美？
- 218.怎样做腰部健美操？
- 219.怎样做腹部健美操？
- 220.怎样做臀部健美操？
- 五、四肢健美
- 221.如何保养双手？
- 222.怎样预防双手粗糙？
- 223.怎样使手指灵活健美？
- 224.指甲的生理构造是怎样的？
- 225.怎样修指甲？
- 226.如何防治甲沟炎？
- 227.怎样使用人造指甲？
- 228.如何除去人造指甲？
- 229.使用人造指甲应注意哪些问题？
- 230.多指畸形何时手术为宜？
- 231.如何保护指甲健美？
- 232.治灰指甲有什么好办法吗？
- 233.青年人患反甲能治好吗？
- 234.染指甲有害吗？
- 235.留长指甲美吗？
- 236.手指缺损能再造吗？
- 237.冬天怎样防治手足裂口？

- 238.怎样注意脚的保养？
- 239.怎样增强脚的弹性和柔软度？
- 240.怎样消除脚的疲劳？
- 241.怎样防治脚癣？
- 242.怎样治疗脚上的“鸡眼”？
- 243.马蹄内翻足有最新疗法吗？
- 244.什么是“八字脚”？
- 245.“八字脚”怎样矫正？
- 246.平底足怎样矫正？
- 247.怎样使腿部健美？
- 248.怎样做腿部健美操？

### 六、减肥健美

- 249.测算理想体重常用哪些公式？
- 250.怎样才算肥胖？
- 251.肥胖对人体有什么害处？
- 252.肥胖是怎样引起的？
- 253.微量元素与肥胖有关吗？
- 254.哪些人容易肥胖？
- 255.病态肥胖有什么特点？
- 256.当前国内哪一种减肥药效果较好？
- 257.节食减肥法应遵循什么原则？
- 258.节食减肥有什么诀窍？
- 259.运动减肥的原则是什么？
- 260.减肥运动要长期坚持吗？
- 261.减肥运动多长时间才有效？
- 262.跳舞能减肥吗？
- 263.按摩能减肥吗？
- 264.催眠术能节食减肥吗？
- 265.吸烟能减肥吗？
- 266.洗热水澡能减肥吗？
- 267.怎样做减肥体操？
- 268.进食时间对肥胖有什么影响？
- 269.肥胖对孕妇有哪些不好的影响？
- 270.吃不胖有什么秘诀？
- 271.胖人宜吃哪些肉类？
- 272.主食怎样制作有利于减肥？
- 273.肥胖人吃什么蔬菜好？
- 274.不吃早餐的减肥法好吗？
- 275.为什么高纤维食品有减肥作用？
- 276.减肥食品有哪些？
- 277.用脂肪抽吸术减肥好不好？
- 278.怎样预防产后肥胖？
- 279.哺乳能促进母体健美吗？
- 280.怎样消除“将军肚”？

# 《青年健美知识280问》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)