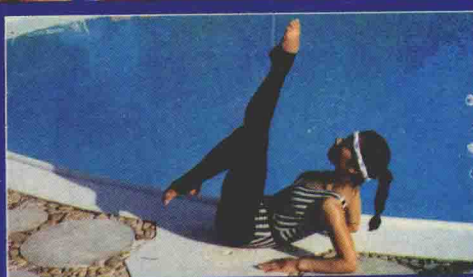
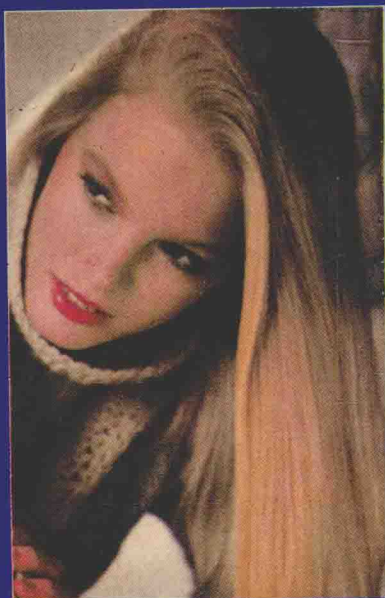
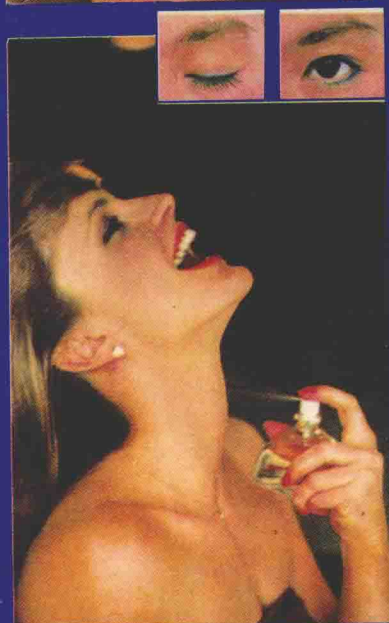
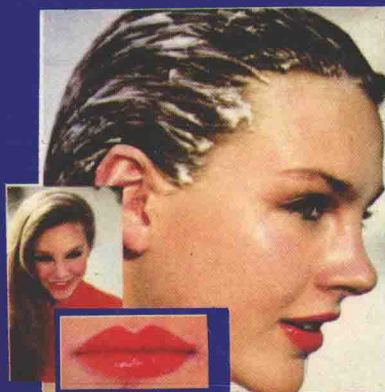
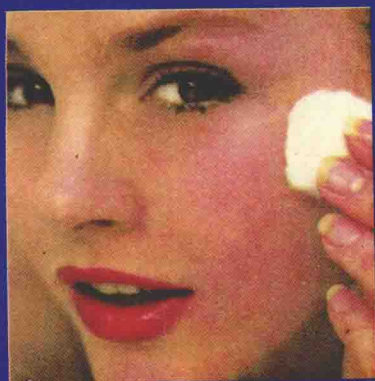


# 性女外中

## 美容健美 百科全书

香港书画出版社供稿 ● 黑龙江科学技术出版社出版



香港书画出版社供稿

# 中外女性美容健美百科全书

主编 张景然

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨

中外女性美容健美百科全书

香港书画出版社供稿

张景然 主编

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江新华印刷二厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 16开本50印张4插页1100千字

1987年4月第1版·1987年4月第1次印刷

印数: 1—50,000册

书号: 8217·046 定价: 11.95元

ISBN 7—5388—0005—0/J·4

主 编：张景然

本书编写人员（以姓氏笔划为序）

|         |          |         |         |
|---------|----------|---------|---------|
| 王春珊（香港） | 王金荣      | 白 云     | 孙美英     |
| 朱雀华     | 江 帆（香港）  | 李春媚     | 杨旭辰     |
| 邹小妹（香港） | 宋成印      | 林晓仪（香港） | 柳逢春（香港） |
| 赵德海     | 皇甫君臣（香港） | 高山岭（香港） | 徐春燕（香港） |
| 徐海东     | 袁丽霞（香港）  | 候志刚     | 梁常熟（香港） |
| 常小雷     | 戴 伟（香港）  |         |         |

# 目 录

## 上编 美容与化妆

### 美容小史·美容小史·美容小史·美容小史

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 中国的美容史·····       | (3) |
| 外国的美容史·····       | (4) |
| 中国古代妇女饰美拾零·····   | (5) |
| 米粉敷面·····         | (5) |
| 铅粉敷面·····         | (5) |
| 珠玉穿耳·····         | (5) |
| 假髻·····           | (5) |
| 剃眉画眉·····         | (6) |
| 画眉佳话·····         | (6) |
| “落梅妆”·····        | (6) |
| “丰满美”·····        | (6) |
| “十眉图”·····        | (6) |
| 妆名繁多·····         | (6) |
| 永乐公主饮茶美容·····     | (6) |
| 美容小诗·····         | (6) |
| 庞三娘敷面美容·····      | (6) |
| 慈禧太后美容秘方·····     | (7) |
| 外国古代妇女饰美拾零·····   | (7) |
| 埃及艳后用过的美容处方·····  | (7) |
| 土耳其公主香皂·····      | (7) |
| 甜菜浴·····          | (7) |
| 十九世纪英国妇女的面部浴····· | (7) |
| 沙皇皇后的沐浴秘方·····    | (7) |

# 化妆工具与化妆品·化妆工具与化妆品·化妆工具与化妆品·化妆工具与化妆品

|                     |      |
|---------------------|------|
| 化妆工具·····           | (8)  |
| 棉花球·····            | (8)  |
| 棉花棒·····            | (8)  |
| 化妆纸·····            | (8)  |
| 海绵·····             | (8)  |
| 眉刷与眉梳·····          | (9)  |
| 眉毛剪·····            | (9)  |
| 拔眉夹·····            | (9)  |
| 睫毛刷与梳·····          | (9)  |
| 弯睫毛夹·····           | (9)  |
| 眼影刷·····            | (9)  |
| 腮红刷·····            | (9)  |
| 脸部化妆用刷·····         | (9)  |
| 唇膏刷·····            | (9)  |
| 化妆品·····            | (9)  |
| 膏霜类化妆品·····         | (10) |
| 发用化妆品·····          | (10) |
| 修饰类化妆品·····         | (10) |
| 卫生类化妆品·····         | (11) |
| 营养类化妆品·····         | (12) |
| 药用类化妆品·····         | (12) |
| 选择适合自己皮肤的化妆品·····   | (13) |
| 眼影化妆品·····          | (13) |
| 粉质眼影块·····          | (13) |
| 眼影膏·····            | (14) |
| 睫毛化妆品·····          | (14) |
| 黑斑、雀斑专用化妆品·····     | (14) |
| 眼部和颈部专用面霜·····      | (15) |
| 唇膏·····             | (15) |
| 香水类化妆品的种类·····      | (16) |
| 巴黎香水——化妆品的“皇后”····· | (17) |
| 胭脂类化妆品的种类·····      | (18) |
| 香粉与化妆粉·····         | (19) |
| 指甲油·····            | (19) |
| 粉饼的选用·····          | (20) |
| 香粉蜜的使用·····         | (20) |
| 香水精的用途·····         | (20) |

## 化妆工具与化妆品

|             |      |
|-------------|------|
| 乳液的用法       | (21) |
| 口白的选用       | (21) |
| 口红(唇膏)的涂法   | (21) |
| 唇部口红的检查方法   | (22) |
| 胭脂的使用方法     | (22) |
| 香水、花露水的使用   | (22) |
| 如何选购和鉴别胭脂质量 | (23) |
| 如何鉴别口红的质量   | (23) |
| 各种类型化妆品的使用  | (24) |
| 国内外新兴的几种化妆水 | (27) |
| 怎样选用化妆品     | (27) |
| 化妆品ABC      | (28) |

## 美容师建议 · 美容师建议 · 美容师建议

|                |      |
|----------------|------|
| 沐浴时间也是美容时间     | (29) |
| 额部化妆要强调个性      | (29) |
| 女性应避免使用男性化妆品   | (30) |
| 眼部化妆令你面貌一新     | (30) |
| 眼睛美容要诀         | (31) |
| 美化眼部的方法        | (31) |
| 打眼影必须使用眼影刷     | (32) |
| 凹进去的眼睛宜涂深眼影    | (32) |
| 睡前要在眼睛周围抹橄榄油   | (32) |
| 画眼线时镜子要拿在胸前    | (33) |
| 着睫毛墨时要向鼻子方向刷   | (33) |
| 美化你的“灵魂之窗”     | (33) |
| 应根据脸型选择颊红      | (34) |
| 沿着颧骨的构造涂腮红     | (34) |
| 粉状腮红要用在扑粉之后    | (35) |
| 保养皮肤要顺着面部肌肉的方向 | (35) |
| 化妆品要配合皮肤型选用    | (36) |
| 女性应懂得烫发常识      | (36) |
| 晒太阳时皮肤要涂保护剂    | (36) |
| 黝黑的皮肤应尽量表现其透明感 | (37) |
| 唇膏之外还要准备唇刷     | (37) |
| 强调颧骨会更可爱       | (38) |
| 嘴唇内侧涂口红能衬托牙齿的美 | (38) |
| 脸部化妆要一气呵成      | (38) |
| 补妆应该很简单        | (39) |

## 美容师建议 · 美容师建议

|                     |      |
|---------------------|------|
| 卸妆比化妆重要·····        | (39) |
| 手背黑时带浓色戒指·····      | (39) |
| 香水应擦在体臭的部位·····     | (40) |
| 雨天外出应准备领巾·····      | (40) |
| 脸部修饰应配合伞的颜色·····    | (40) |
| 化妆水要自下往上抹·····      | (40) |
| 使颈部看起来纤细的梳头方法·····  | (41) |
| 嘴唇发紫的人先涂底膏后擦口红····· | (41) |
| 餐前应用棉纸除去多余口红·····   | (41) |
| 要配合手部肤色选择指甲油·····   | (41) |
| 脚指甲油要挑深红色的·····     | (42) |
| 利用皮革摩擦指甲·····       | (42) |
| 头皮屑多的人应吃碱性食物·····   | (42) |
| 根据不同皮肤选择食物·····     | (42) |
| 服饰颜色应与化妆配合·····     | (43) |

## 美容化妆「秘诀」 · 美容化妆「秘诀」

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 你是自己的造型设计师·····       | (44) |
| 创造你的整体美·····          | (45) |
| 会选基础化妆品的颜色是初步的成功····· | (48) |
| 美化容貌的几种手段·····        | (49) |
| 保持青春美容 5 法·····       | (49) |
| 沐浴美容的秘诀·····          | (50) |
| 调配化妆色彩的方法·····        | (51) |
| 综合色彩的调配并不难·····       | (52) |
| 眼睛和鼻子的立体修饰方法·····     | (53) |
| 不刻意修饰的修饰方法·····       | (53) |
| 使眼睛光艳照人的妙法·····       | (53) |
| 表现单眼皮优点的修饰方法·····     | (54) |
| 显现大眼睛的方法·····         | (54) |
| 灰色眉墨能使眼睛看起来更大·····    | (54) |
| 重型耳环能使耳垂加大·····       | (55) |
| 消除女性黑斑的简便方法·····      | (55) |
| 敷面能放松心情·····          | (55) |
| 不可用沾了化妆水的棉花摩擦皮肤·····  | (56) |
| 打底妆的目的不止于掩饰皮肤缺点·····  | (56) |
| 化妆而不易着妆时的应急方法·····    | (56) |
| 能吃的“化妆品”——蜂花粉·····    | (57) |

## 美容化妆「秘诀」

|                  |      |
|------------------|------|
| 深红色口红流行的魅力·····  | (57) |
| 乳液可以代替化妆水·····   | (58) |
| 耳环可作戒指或胸针锤·····  | (58) |
| 姑娘打扮有学问·····     | (58) |
| 单眼皮的眼影·····      | (59) |
| 双面胶带作成自然的眼皮····· | (59) |
| 长粉刺女性宜用的化妆品····· | (59) |
| 胭脂化妆术·····       | (60) |

## 女性美容化妆须知 · 女性美容化妆须知

|                   |      |
|-------------------|------|
| 现代化妆品特点·····      | (61) |
| 女性用化妆品的选择·····    | (62) |
| 女性使用化妆品注意事项·····  | (62) |
| 不宜使用化妆品的女性·····   | (63) |
| 化妆品的隐患·····       | (63) |
| 化妆品的保存·····       | (64) |
| 化妆的条件·····        | (64) |
| 化妆的特点·····        | (64) |
| 清洁是美容化妆的第一步·····  | (65) |
| 善用粉底容貌更俏丽·····    | (65) |
| 改变肌色印象的技巧·····    | (66) |
| 弥补脸部缺点的装扮与化妆····· | (67) |
| 美容化妆10戒·····      | (69) |
| 美容化妆6忌·····       | (70) |
| 美容化妆时的若干注意事项····· | (71) |
| 刮眉毛最不可取·····      | (72) |
| 口红不能当胭脂用·····     | (73) |
| 腮红不能当眼影用·····     | (73) |
| 粉可直接扑在皮肤上·····    | (73) |
| 只涂口红的化妆很不自然·····  | (74) |
| 扑粉过浓会破坏化妆·····    | (74) |
| 冬季最容易产生小皱纹·····   | (75) |
| 口红搽脸颊导致雀斑·····    | (75) |
| 香水使用不当会生雀斑·····   | (75) |

## 各种年龄女性美容法

|                |      |
|----------------|------|
| 少女的美容·····     | (76) |
| 少女甜美型美容化妆····· | (77) |
| 少女容易学的淡淡妆····· | (77) |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>各种年龄女性美容法</b>       | 少女应具备的美容化妆常识····· (78)<br>新娘美容化妆法····· (81)<br>国外新娘美容化妆的配色····· (82)<br>少妇美容化妆法····· (83)<br>少妇娇艳型美容化妆····· (83)<br>少妇优雅型美容化妆····· (83)<br>中年妇女美容化妆须知····· (84)<br>中年妇女的美容化妆····· (84)<br>中年化妆——浓妆会产生反效果····· (85)<br>老年妇女的美容化妆····· (85)<br>老年妇女用什么化妆品好? ····· (86)<br>职业妇女美容化妆法····· (86)                                                                                                                                                                       |
| <b>特殊生理期美容法</b>        | 经期的美容····· (87)<br>孕妇的美容····· (87)<br>孕妇化妆法····· (88)<br>孕妇美容按摩····· (88)<br>产后美容····· (89)<br>更年期妇女的美容化妆····· (89)<br>病榻上的美容化妆····· (90)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>四季美容化妆法·四季美容化妆法</b> | 春季美容化妆····· (91)<br>夏季化妆——会使你尽情和太阳嬉戏的化妆术····· (92)<br>夏天化妆 5 法····· (92)<br>怎样化妆才能产生凉快感? ····· (93)<br>如何化妆才能表现健康肤色? ····· (93)<br>头发多夏天梳什么发型最适合? ····· (93)<br>长头发夏天梳什么发型好? ····· (93)<br>半长不长的头发梳什么发型会添凉快感? ····· (94)<br>夏天如何消除头发异味? ····· (94)<br>炎夏上班时洒什么性质的香水最好? ····· (94)<br>夏天有预防雀斑和墨屎的办法吗? ····· (95)<br>夏天涂粉底皮肤痒痒的怎么办? ····· (95)<br>如何化妆才能表现日晒后的健康肤色? ····· (95)<br>秋季的美容化妆····· (96)<br>秋天将至肌肤仍是黑黑的怎么办? ····· (97)<br>冬季化妆——基础用化妆品须配合皮肤的变化····· (97) |

## 各种脸型美容法

|                |       |
|----------------|-------|
| 椭圆型脸的美容化妆····· | (98)  |
| 方型脸的美容化妆·····  | (98)  |
| 扁平型脸的美容化妆····· | (99)  |
| 三角形脸的美容化妆····· | (99)  |
| 肥胖型脸的美容化妆····· | (99)  |
| 梨型脸的美容化妆·····  | (99)  |
| 心型脸的美容化妆·····  | (100) |

## 形形色色的美容法·形形色色的美容法

|             |       |
|-------------|-------|
| 按摩美容法·····  | (101) |
| 经络美容法·····  | (101) |
| 针灸美容法·····  | (102) |
| 冷冻美容法·····  | (102) |
| 激光美容法·····  | (103) |
| 电脑美容法·····  | (103) |
| 蜂蜜美容法·····  | (103) |
| 面霜美容法·····  | (104) |
| 花粉美容法·····  | (104) |
| 敷面美容法·····  | (104) |
| 果蔬美容法·····  | (105) |
| 气熏美容法·····  | (105) |
| 珍珠美容法·····  | (105) |
| 音乐美容法·····  | (106) |
| 沐浴美容法·····  | (106) |
| 精神美容法·····  | (107) |
| 人造冰美容法····· | (107) |

## 五花八门的美容化妆

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 白天化妆——重点在底妆·····       | (108) |
| 夜间化妆——享受自己相貌的变化·····   | (108) |
| 市内化妆——表现敏锐的女性美·····    | (109) |
| 户外生活化妆——要注意紫外线和汗水····· | (110) |
| 校园化妆——要尽量发挥皮肤原有的美····· | (110) |
| 旅行化妆——携带平时惯用的化妆品·····  | (111) |
| 正式化妆——要配合服装的颜色·····    | (112) |
| 回归东方风格的化妆·····         | (112) |
| 日常生活化妆·····            | (113) |

|                         |                     |       |
|-------------------------|---------------------|-------|
| 五花八门的<br>美容化妆           | 妩媚动人的晚妆.....        | (114) |
|                         | 晚妆的 9 种技巧.....      | (115) |
|                         | 约会的化妆.....          | (116) |
|                         | 强调个性美的化妆.....       | (116) |
|                         | 使你年轻 10 岁的化妆.....   | (117) |
|                         | 5 分钟脸部化妆.....       | (118) |
|                         | 10 分钟脸部化妆.....      | (120) |
| 掩饰缺陷的美容化妆·<br>掩饰缺陷的美容化妆 | 巧妙掩饰也是美.....        | (121) |
|                         | 中国 4 位美女的掩瑕修饰.....  | (122) |
|                         | 掩饰缺点的发型和化妆.....     | (123) |
|                         | 粉刺可用底妆掩饰.....       | (124) |
|                         | 掩饰疲劳或老化的技巧.....     | (125) |
|                         | 抹胭脂能减弱脸部缺点.....     | (125) |
|                         | 用粉底掩饰缺点的方法.....     | (126) |
|                         | 下眼皮的黑圈可用眼影掩没.....   | (126) |
|                         | 肿胀的眼皮可用眉毛形状来掩饰..... | (127) |
|                         | 掩饰眼周围小皱纹的化妆.....    | (127) |
|                         | 掩饰雀斑、黑痣的化妆.....     | (127) |
|                         | 掩饰脸上皱纹的化妆.....      | (128) |
|                         | 掩饰不理想鼻子的化妆.....     | (128) |
|                         | 掩饰脸下半部不美的化妆.....    | (128) |
|                         | 掩饰脸上半部不美的化妆.....    | (129) |
|                         | 掩饰大面孔的化妆.....       | (129) |
| 掩饰颊型和颧线不佳的化妆.....       | (129)               |       |
| 掩饰之法：充分表现自己的魅力.....     | (129)               |       |
| 具有特殊吸引力<br>的妆型          | 优雅型.....            | (130) |
|                         | 理智型.....            | (130) |
|                         | 艳冶型.....            | (131) |
|                         | 甜美型.....            | (131) |
|                         | 爽朗型.....            | (131) |
|                         | 东方古典型.....          | (132) |
|                         | 粗犷型.....            | (132) |
|                         | 发的化妆.....           | (133) |
|                         | 额的化妆.....           | (133) |

## 头面部的美容化妆 · 头面部的美容化妆 · 头面部的美容化妆

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 眉头、眉峰和眉梢位置的关系····· | (134) |
| 标准眉型与眉型修正·····     | (135) |
| 眉的整理·····          | (136) |
| 眉型的变化方法·····       | (137) |
| 表情丰富的眉·····        | (138) |
| 眉的化妆·····          | (138) |
| 双眼皮的特征·····        | (139) |
| 眼的化妆·····          | (139) |
| 修饰眼形的化妆·····       | (140) |
| 眼睛与睫毛的化妆·····      | (140) |
| 睫毛短少化妆法·····       | (141) |
| 戴眼镜的眼睛化妆·····      | (141) |
| 睫毛膏美化眼睛的方法·····    | (142) |
| 女性眼睛的保养与美化·····    | (143) |
| 美化你的眼睛·····        | (144) |
| 让你的眼睛更传神·····      | (145) |
| 怎样使眼睛美丽动人·····     | (145) |
| 鼻的化妆·····          | (146) |
| 耳的化妆·····          | (146) |
| 嘴唇的化妆·····         | (147) |
| 唇廓线画法·····         | (150) |
| 充满魅力的嘴唇·····       | (150) |
| 颊的化妆·····          | (151) |
| 下颏的化妆·····         | (152) |
| 颈部的化妆·····         | (153) |
| 颈部的美容·····         | (153) |
| 初步化妆检查·····        | (154) |
| 化妆后检查·····         | (154) |

## 四肢的修饰与美容

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 手的美化·····          | (156) |
| 手和手指的美·····        | (157) |
| 什么样的手才算健康美·····    | (157) |
| 保持娇嫩的手的 3 种方法····· | (157) |
| 纤纤十指护理有妙法·····     | (158) |
| 怎样修饰指甲·····        | (158) |
| 涂指甲油的方法·····       | (158) |
| 指甲的化妆和保养法·····     | (159) |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>饰与美容</b><br><b>四肢的修</b> | 使手指纤细可带大戒指····· (160)<br>修饰你的腿和脚····· (160)<br>性感迷人的美腿方法····· (161)<br>好看的膝盖····· (163)<br>臀部也可以美化····· (163)                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>按摩美容法·按摩美容法·按摩美容法</b>   | 脸部按摩的作用····· (165)<br>按步就班的按摩····· (166)<br>消除皱纹按摩法····· (166)<br>脸部美容按摩····· (167)<br>别具一格的美容按摩····· (168)<br>指压按摩可矫治眼睛周围小皱纹····· (168)<br>消除“鱼尾纹”的按压法····· (168)<br>消除脸颊赘肉的按摩法····· (169)<br>防止脖子皱纹的预防按摩····· (169)<br>消除眼睛疲劳的按摩法····· (169)<br>“容光焕发”按摩法····· (171)<br>5分钟的美容按摩····· (171)<br>电动振动器的脸部按摩····· (172)<br>美容师所实施的脸部按摩····· (172)<br>手臂自我按摩法····· (173) |
| <b>中外名人谈美容</b>             | 化妆大师陈绍周谈美容····· (174)<br>香港美容专家谷黛华谈美容····· (175)<br>台湾美容专家张晓仪谈皮肤美····· (175)<br>山口百惠谈发型····· (175)<br>“真由美”谈美容····· (176)<br>英国美容专家巴巴拉讲猴子与女性美容····· (177)                                                                                                                                                                                                              |
| <b>中外名女人美容法</b>            | 杨贵妃的美容秘术····· (178)<br>杨贵妃的沐浴与化妆····· (178)<br>慈禧太后的美容····· (179)<br>红线女“永葆青春”的诀窍····· (180)<br>中野良子轻施淡妆····· (181)<br>索菲亚·罗兰的美容法····· (181)<br>日本八旬女作家的美容妙法····· (181)<br>温莎公爵夫人美容法····· (182)                                                                                                                                                                        |

## 中外名人美容法

|            |       |
|------------|-------|
| 葛洛利亚美容法    | (182) |
| 歌蒂韩美容法     | (183) |
| 葛兰达美容法     | (183) |
| 玛莲美容法      | (183) |
| 戴安妮美容法     | (184) |
| 芭芭拉·华特丝美容法 | (184) |
| 爱莲妮·达荷美容法  | (184) |
| 玛莉亚·卡拉丝美容法 | (185) |

## 女性的发型美·女性的发型美·女性的发型美·女性的发型美

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 头发随着年龄改变              | (186) |
| 美发的第一个条件——了解自己的发质     | (189) |
| 美发的7个基本条件             | (190) |
| 女性应该怎样美化头发            | (190) |
| 配合季节保养秀发              | (192) |
| 愿你发型常如意               | (193) |
| 适合自己头部和脸部特点的发型        | (193) |
| 从发际梳向发尖               | (196) |
| 使用适合自己的护发剂            | (196) |
| 选择适合脸部轮廓的发型           | (197) |
| 发型和脖颈的关系              | (197) |
| 发型要视全身的平衡和生活型态决定      | (197) |
| 发型的分类                 | (198) |
| 配合四季变化的发型,更增魅力        | (202) |
| 方形脸应强调下巴线条            | (202) |
| 鹅蛋脸可配合任何一种发型          | (202) |
| 圆形脸宜将两边头发梳起来          | (203) |
| 倒三角脸应留蓬松到下巴的发型        | (203) |
| 长形脸应把头发向两边梳           | (204) |
| 掩饰头发的缺点,不如尽量突出发型的优点   | (204) |
| 自然简单的发型需要时间维护         | (205) |
| 直发和波浪发型的不同            | (205) |
| 靠头发分线改变形象             | (205) |
| 利用发型使身体更匀称            | (206) |
| 外出旅行应梳较简单的发型          | (206) |
| 利用发型重新改变自己            | (207) |
| 参加舞会或去正式场所,选择能表现自己的发型 | (207) |
| 戴眼镜或太阳镜时,应把“刘海”梳上来    | (207) |

# 女性的发型美 · 女性的发型美 · 女性的发型美 · 女性的发型美 · 女性的发型美

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 运动时的发型应简单好梳理 .....   | (208) |
| 穿着牛仔裤应配合自然的发型 .....  | (208) |
| 如何使头发看起来清爽 .....     | (209) |
| 妇女发型的选择 .....        | (209) |
| 发型的选择 .....          | (209) |
| 烫发后应该遵守的 4 个条件 ..... | (211) |
| 梳适合自己工作性质的发型 .....   | (212) |
| 如何使短发表现女人味 .....     | (212) |
| 头发不易乱的“秘诀” .....     | (212) |
| 秋季少女便装发型 .....       | (213) |
| 少女的辫子美 .....         | (213) |
| 青春发型 18 例 .....      | (213) |
| 与寒冬相配合的发型 .....      | (216) |
| 用发型掩饰头发缺陷的方法 .....   | (216) |
| 哪几种女子不宜留长发 .....     | (217) |
| 选择发型与护发知识 .....      | (217) |
| 美发的两种特殊处理方法 .....    | (219) |
| 夏季对头发的损害程度最大 .....   | (221) |
| 留长发的梳法 .....         | (221) |
| 美发及护发问答 .....        | (221) |
| 头发受损的 4 大因素 .....    | (224) |
| 正确的洗头方法 .....        | (224) |
| 护发要诀 .....           | (225) |
| 头发的保护 .....          | (226) |
| 护理头发 9 法 .....       | (226) |
| 头发的健美 .....          | (227) |
| 每天洗发亦无不可 .....       | (230) |
| 保持头发的健康 .....        | (230) |
| 头发千万不要擦香水 .....      | (231) |
| 不正常头发的处理 .....       | (231) |
| 美发能给人以艺术享受 .....     | (233) |
| 中国古代四大美女发型 .....     | (234) |
| 国内外流行的几种发式 .....     | (235) |
| 世界最新女子流行发式 .....     | (236) |
| 学会选择发饰 .....         | (238) |
| 发饰——使头发有新鲜的感觉 .....  | (238) |
| 发型与各种帽子的搭配 .....     | (239) |

## 女性的发型美

|                  |       |
|------------------|-------|
| 发型和耳饰、头饰的配合····· | (239) |
| 发型和帽子的选择·····    | 240   |
| 头发与耳环的搭配·····    | (240) |
| 头巾、丝巾和丝带的使用····· | (241) |
| 各种烫发巧妙不同·····    | (241) |
| 家庭自烫·····        | (242) |
| 家庭冷烫前的修剪·····    | (242) |
| 介绍几种简单的吹头技巧····· | (243) |
| 发型化妆显示风韵·····    | (244) |
| 第一夫人的发型顾问·····   | (245) |
| 烫发小史·····        | (246) |

## 女性的面相美·女性的面相美·女性的面相美·女性的面相美·

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 面部结构的细节问题·····    | (247) |
| 面庞的隆起和凹陷·····     | (248) |
| 女性的面容美·····       | (248) |
| 美容的关键是保持面部水分····· | (249) |
| 脸部皮肤的保养方法·····    | (249) |
| 美容面膜的使用·····      | (250) |
| 如何保护面部青春·····     | (250) |
| 面部皮肤的保养·····      | (251) |
| 面部化妆的调配·····      | (252) |
| 怎样使面容端庄秀丽·····    | (252) |
| 防止面部衰老的美容操·····   | (253) |
| 使面部皮肤光滑的秘诀·····   | (254) |
| 脸有皱纹不宜多搽香粉·····   | (254) |
| 人参面膜使容貌增辉·····    | (254) |
| 面部美容偏方·····       | (255) |
| 美容面膜配方·····       | (255) |
| 国外美容小常识·····      | (256) |
| 眉毛可决定面部形象·····    | (256) |
| 每个人理想的眉型都不同·····  | (257) |
| 剪眉时要考虑眉毛的流向·····  | (257) |
| 防止眼睑下垂的3种方法·····  | (258) |
| 美目的4种方法·····      | (258) |
| 眼袋可以去除·····       | (258) |
| 如何消除鼻部的自卑感·····   | (258) |
| 皮肤美容9原则·····      | (259) |
| 油性皮肤的处理·····      | (260) |