

帮您

石天林 李朝霞 主编

山西经济出版社

BANGNIHUIPONGYUENAO

新世纪生活网之西

花容月貌



石天林 季朝霞 主編



BANGNIN HUARONGYUEMAO

帮您花容月貌

山西经济出版社

帮您花容月貌

石天林 李朝霞 主编

出 版	山西经济出版社
	太原市建设南路 15 号 030012 0351—4922102
	http:// www.sxep.com.cn E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn
发 行	新华书店经销
印 刷	山西省统计局印刷厂
版次·印次	1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷
开本·印张	850×1168 1/32 印张:10.25
字数·印数	210 千字 0001~3000 册
书 号	ISBN 7—80636—406—4/F·402
定 价	20.00 元

责任编辑:李廷芝 复审:寇志宏 终审:李肖敏

《新世纪生活潮》丛书编委会

主 编 谢占杰 肖麦林 任建宏

李廷芝

副 主 编 孙学魁 张 翎 石天林

编写人员 (以姓氏笔画为序)

丁文庆 石天林 石静荣

任建宏 任兰珍 刘宗梅

肖麦林 李 阳 李朝霞

李怡斌 张 翎 张小慰

张静波 郑 宏 赵书海

谢建中 谢占杰 焦 亮

花

容

月

貌







模特 张学敏
摄影 吕 展

(紫荆花婚纱摄影)



名人论美

最美的境界是心灵的美与身体的优美和谐一致，融成一个整体。

—— 柏拉图

美有三个要素：第一是一种完整或完美，凡是不完整的东西就是丑的；其次是适当的比例与和谐；第三是鲜明，所以鲜明的颜色是公认为美的。

—— 托马斯·阿奎那

相貌的美高于色泽的美，而秀雅合度的动作美又高于相貌美。

—— 培根

当美的各种因素被强行结合起来，美也就失去了它的本质。

—— 席 勒

在所有形式中，最美的是人的形式……

—— 西塞罗

真正美丽的人是不多施脂粉，不乱穿衣服的。

—— 老 舍

要评判美，就要有一个有修养的心灵。

—— 康 德

真正的美，是美在它本身能显示出奕奕的神采。过分追求时髦是一种不良的风尚，因为她的容貌是不会因此而改变的。

—— 卢 梭

目录

1 追求美的新潮世纪

- | | |
|---------------|-----|
| 1 什么是人体美？ | /1 |
| 2 怎样认识人体美？ | /3 |
| 3 何为女子神韵之美？ | /5 |
| 4 什么是女子的态？ | /9 |
| 5 什么是女性美的媚？ | /11 |
| 6 女子怎样以貌动人？ | /12 |
| 7 女性怎样保持自然幽香？ | /14 |

- 8 怎样保持美好的心境? /16

2 拥抱色彩妩媚动人

- 9 自然色彩如何运用于人体美? /20
- 10 怎样巧用色彩美化自己? /23
- 11 什么是自然山水美疗法? /25
- 12 什么是审美疗法? /26
- 13 什么是绘画美疗法? /27
- 14 什么是音乐美疗法? /28
- 15 什么是喜剧美疗法? /29
- 16 什么是诗词美疗法? /30
- 17 穿着如何巧配色? /31

3 化妆追逐新潮美

- 18 怎样正确认识女性化妆? /38

目录

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 19 | 怎样化夏日彩妆? | /40 |
| 20 | 怎样化秋冬彩妆? | /43 |
| 21 | 怎样掌握不同年龄化妆技巧? | /44 |
| 22 | 怎样用桃花美颜? | /47 |
| 23 | 怎样巧点唇红? | /47 |
| 24 | 怎样选择口红? | /49 |
| 25 | 怎样自制天然唇膏? | /51 |
| 26 | 怎样巧涂眼影? | /52 |
| 27 | 戴眼镜女士如何化妆? | /53 |
| 28 | 怎样五彩蔻丹(彩指甲)? | /54 |
| 29 | 怎样化妆和保养指甲? | /55 |
| 30 | 怎样巧涂指甲油? | /56 |
| 31 | 怎样巧饰衣着、美化玉臂? | /57 |
| 32 | 怎样淡妆素抹? | /59 |
| 33 | 生活化妆应注意什么? | /63 |
| 34 | 目前化妆品流行有哪些趋向? | /65 |
| 35 | 怎样选择化妆品? | /67 |
| 36 | 使用化妆品怎样掌握适量的标准? | /69 |

- 37 使用化妆品应注意什么? /71
- 38 怎样正确使用香水? /73
- 39 怎样选择香波、浴波、浴液? /77

4 美容圆您俏丽梦

- 40 怎样美化额头? /79
- 41 怎样美化自己的眼睫毛? /81
- 42 怎样选用睫毛胶? /81
- 43 什么样的眉型最美? /83
- 44 怎样设计眉型? /84
- 45 怎样认识 and 对待纹眉? /86
- 46 什么是仿真纹眉技艺? /88
- 47 怎样使黛眉如钩? /90
- 48 做双眼皮美容手术时应注意什么? /91
- 49 什么叫无形美容法? /94
- 50 自己怎样动手做面膜? /96
- 51 怎样选用新型美容器具? /100

5 愿您拥有娇美肤色

- 52 美肤应有什么讲究? /105
- 53 皮肤有什么功能? /107
- 54 怎样护理娇美的肌肤? /108
- 55 如何拥有肌肤的水色美? /110
- 56 如何保养油性皮肤? /112
- 57 皮肤健美贵在“神通”吗? /114
- 58 怎样做天然拉皮美容? /115
- 59 怎样适应不同气候巧护
皮肤? /117
- 60 什么是皮肤的老化及预
防? /119
- 61 怎样保护眼部的皮肤? /121
- 62 怎样平衡膳食美容? /122
- 63 抗脸部皱纹健美操。 /123
- 64 怎样健美颈部? /124
- 65 怎样测试美肤的年龄? /125

6 梳出时代的新发型

- 66 怎样的短发才算美丽? /127
- 67 怎样梳理不同发型? /129
- 68 怎样护养一头秀发? /130
- 69 夏天怎样梳理长发? /131
- 70 怎样营养自己的秀发? /132
- 71 怎样保持头发的美丽健康? /134
- 72 怎样识别和使用染发剂? /135

7 营造诱人的曲线美

- 73 怎样再造诱人的曲线? /138
- 74 怎样形象设计完美自己? /140
- 75 如何塑造人体美的曲线? /142
- 76 怎样能像模特那样线条美? /146

- 77 怎样拥有一副杨柳细腰? /147
- 78 为啥人工束腰害处多? /149
- 79 怎样保持乳房的美丽? /151
- 80 怎样测量体围? /152
- 81 如何保健自己的脚? /153

8 科技如您苗条愿

- 82 什么是少女健美标准? /155
- 83 少女怎样减肥? /157
- 84 少女怎样增肥? /158
- 85 少女怎样增高身材? /159
- 86 怎样控制中年体胖? /160
- 87 怎样进行现场减肥? /162
- 88 国际减肥 27 法。 /163
- 89 每周三日减肥法。 /169
- 90 什么是去掉肥胖的吸脂
术? /174
- 91 美国人常用的健美食品
有哪些? /175