



友益的女少 ●
伴良的婦主 ●

愛可更會妳

顏玉分三有
扮粧分七要
■ 譯編英佳王





友益的女少 ●
伴良的婦主 ●

愛可更會妳

顏玉分三有
扮粧分七要
■譯編英佳王





坊書樹春常



譯編英佳王

愛可更會妳



錄·目

第一章 女人的魅力·····	三
1 使臉變為稍長型的鏡子·····	三
2 在家中能簡單施行的全身美容·····	三
3 高個子女性的想法·····	三
4 膚色白或黑，孰者為佳？·····	三
5 禁煙與女性美·····	三
6 居家的打扮·····	四
7 穿着露胸露背服飾的內衣·····	五
8 巧妙的運用天然捲髮·····	五
9 頭屑問題·····	六
10 手脚凍紫之紋痕·····	六
11 肚臍中有污垢時怎麼辦？·····	七
12 耳朵的美容法·····	七

- 13 眼睛疲倦時的運動……………三六
- 14 不要隨便剔除鼻毛……………三六
- 15 手背、頸部、胸部能顯示年齡……………三九
- 16 頸部防皺的方法……………三九
- 17 美且修長的頸子……………三〇
- 18 垂肩者的修飾要點……………三〇
- 19 胸部厚、骨骼大者的穿衣方法……………三一
- 20 手腕粗的原因……………三一
- 21 胸部增大的方法……………三三
- 22 貧血——使手蒼白……………三三
- 23 指尖乾裂非不孝……………三四
- 24 膚毛濃密的處理……………三四
- 25 增加臀部的曲線美……………三五
- 26 使身材顯得窈窕的緊身衣……………三五
- 27 美化皮膚的褲襪……………三六
- 28 蘊藏魅力的膝蓋後部……………三六
- 29 足部粗糙的處理法……………三七
- 30 腳趾是性的象徵……………三七
- 31 腳部血管浮筋是貧血的現象……………三八
- 32 腳汗防止法……………三八
- 33 腿粗者的服裝……………三九
- 34 使臀部優美的走路方法……………四〇
- 35 內八字的走路姿勢……………四〇
- 36 扁平腳之矯正……………四一
- 37 優美的走姿……………四一
- 38 富有魅力的疊足法……………四二
- 39 裝飾用的帽子……………四二
- 40 戴眼鏡因人而異……………四三

41 耳環的戴法	四三	55 穿著的重要	五一
42 胸針的佩戴	四四	56 襪子	五三
43 項鍊的佩掛	四四	57 購鞋須知	五三
44 項鍊墜是名譽的象徵	四五	58 鞋子足以致人於死	五三
45 如何穿背心	四六	59 修面	五三
46 出色的皮帶	四六	60 纏足與高跟鞋	五四
47 指環的功效	四七	61 減肥積極法	五四
48 戴指環的方法	四七	62 小心衣服起皺	五五
49 手鐲的戴法	四八	63 粗茶淡飯保健牙齒	五五
50 手鍊的戴法	四八	64 橡皮可以潔齒	五六
51 關於手套	四九	65 早餐的重要性	五七
52 利用手帕的美容法	四九	66 胖的理由	五八
53 手提袋	五〇	67 保持空腹狀態	五八
54 宴會或婚禮時不適用大型皮包	五〇	68 喝酒者的危險信號	五九

69	滋潤心與體的酒	五九
70	說話的技巧	六〇
71	給客人好感的秘訣	六〇
72	平息男性怒氣法	六一
73	做客應有的禮貌	六一
74	關懷所愛的人	六二
75	說服對方時的技巧	六二
76	能言善道	六三
77	美人孤立	六三
78	美——領會綉壺之美	六四
79	靜與動之美	六四
80	隨四季變換之美	六五
81	內在美	六六
82	個性——充實社會	六六
83	整形並非「美」的表現	六七
84	錯誤的整形	六七
85	「美」源於心理作用	六八
86	美	六八
87	適當的化粧	六九
88	自然美	六九
89	制服	七〇
90	培養色彩感覺	七〇
91	選擇有魄力的男性	七一
92	相親成功的秘訣	七一
93	男女之分合	七二
94	選擇男性	七二
95	才色兼備	七三
96	男性——期待妳的激情	七三

第二章 肌膚的魅力……………七四

97 兩種化粧法……………	七五
98 化粧品非毒非藥……………	七五
99 汗與油脂司滋潤肌膚……………	七六
100 油脂分泌要依性別與健康而定……………	七六
101 乾糙的脚部……………	七七
102 潤膚霜可防止皮膚紋裂……………	七七
103 面皰是細菌造成的……………	七八
104 如何保護手……………	七八
105 PH測驗皮膚的性質……………	七九
106 潤膚霜……………	七九
107 油性肌膚通用粉質面霜……………	八〇
108 冷霜適於油性化粧打底……………	八〇

109 中性潤膚霜……………	八一
110 清潔霜……………	八一
111 具清洗效用的清潔霜……………	八二
112 卸戲粧用的油性清潔霜……………	八二
113 潤膚霜的記號……………	八三
114 乳液是潤膚霜的溶解物……………	八三
115 對潤膚霜之誤解……………	八四
116 營養面霜非營養……………	八四
117 多塗營養面霜……………	八五
118 含維他命C的面霜使皮膚白皙……………	八五
119 充分使用基礎化粧品的要領……………	八六
120 買基礎化粧品之要領……………	八六
121 廉價潤膚霜之心得……………	八七
122 鑑別潤膚霜的性質……………	八八

- 123 使用鹼性化粧水可防皮膚老化 八八
- 124 收斂化粧水 八九
- 125 流汗時搽鹼性化粧水 八九
- 126 溽暑時分，僅搽化粧水是不足的 九〇
- 127 乳化化粧水的來源 九〇
- 128 洗臉肥皂 九一
- 129 液體肥皂 九一
- 130 洗臉三目的 九二
- 131 午休防止皮膚粗糙的洗臉要點 九二
- 132 夜間洗臉使皮膚休憩 九三
- 133 洗臉的順序 九三
- 134 使神經鬆緩的指壓法 九四
- 135 數容之效——杜絕空氣 九四
- 136 入浴美顏法 九五
- 137 數容潤膚霜要點 九五
- 138 維他命C之效果 九六
- 139 漂白膚色 九六
- 140 生面疤的原因 九七
- 141 背脊上的青春痘 九七
- 142 面疤的預防 九八
- 143 春冬季的潤膚霜 九八
- 144 日光浴可恢復健康 九八
- 145 操作家事可使身材窈窕 九九
- 146 汗臭 一〇〇
- 147 毛髮的修整與年齡無關 一〇〇
- 148 洗髮時不要揉搓毛髮 一〇一
- 149 潤絲精保護頭皮 一〇一
- 150 潤髮劑能使頭髮漂亮 一〇一

151 脫髮前的危險徵候	101	165 晒黑治療法	110
152 有效的使用養髮劑	103	166 過胖亦導致股膝摩擦之因	110
153 鄉村的防晒法	103	167 爽身粉可防止癬子	111
154 強烈紫外線引起的雀斑黑斑	104	168 形成黑斑的原因	111
155 不要盲信防晒潤膚霜	104	169 夏季基礎化粧品須配合年齡	112
156 夏天化粧品所引起的雀斑黑斑	105	170 日晒須知	112
157 脫毛劑	105	171 迎秋之要點	113
158 蜜蠟脫毛的方法	106	172 結婚前應注意的事項	113
159 不願拔毛者該如何?	106	173 冬天使用油質多的潤膚霜	114
160 控制排汗秘訣(一)	107	174 養樂多	114
161 控制排汗秘訣(二)	108	175 皮膚衰弱之勁敵	115
162 不必要的運動——呈緊張狀態	108		
163 清潔——擇偶第一要件	109		
164 海水浴後之全身美容法	109		
		第三章 化粧的魅力	116
		176 迥異往昔的化粧	117

177 使女性變醜，是誰之罪？	二七	191 化粧靠技巧	三四
178 個性是現代美的條件	二八	192 化粧不同的要點	三五
179 自身之缺點，他人視為魅力	二八	193 化粧品可表現美感	三五
180 一成不變美容法無法解決問題	二九	194 基礎化粧品	三六
181 讚美的藝術	二九	195 基礎化粧品新式塗搽法	三六
182 西方人喜歡東方人的扁鼻	三〇	196 具有防止化粧褪落效果的粉條	三七
183 東方人肌膚之秘	三〇	197 水粉餅效果須知	三七
184 外國人肌膚的轉換點	三一	198 選擇粉底化粧品的要領	三八
185 西方人眼中東方人的臉	三一	199 粉底化粧依季節而改變	三八
186 西方人所羨慕的直髮	三一	200 粉底化粧依臉型而有變化	三九
187 發揮東方美	三三	201 遮掩胎痣新化粧法	三九
188 古代的審美觀	三三	202 隱形粉蜜能防止皮膚晒黑	四〇
189 近代美的變化	三三	203 着黑色服裝之夜間化粧	四〇
190 現代的個性美	三四	204 搽粉要領	四一

205 選擇香粉非決定顏色	131	219 白麗露可掩飾年齡	140
206 香粉盒蓋的秘密	131	220 塗抹白麗露的要點	141
207 美容粉使用於化粧之始	132	221 眉下抹白麗露顯得眼睛深邃	142
208 粉紙——按捺於鼻頭亮燭時	133	222 長臉（倒三角形）者	143
209 面頰紅潤是健康的象徵	133	223 三角型臉	144
210 粉紅色胭脂塗抹方法	133	224 方型臉與多稜型臉	144
211 面頰呈紅色亦須抹胭脂	134	225 圓臉型之化粧法	145
212 胭脂塗抹處	135	226 兩種眼影	145
213 胭脂避免塗得像小丑般	136	227 塗抹眼影	146
214 施胭脂的要點	137	228 棒狀眼影須薄塗為要	147
215 臉影非塗抹於臉部凹處	138	229 濃眼影會破壞魅力	147
216 臉影及白麗露	139	230 夜間塗抹珍珠色眼影	148
217 臉影塗搽之忌	139	231 塗抹下眼皮眼影須知	148
218 白麗露的效果	140	232 上年紀者得搽白色或綠色眼影	149

233 決定眉毛長度的方法	150	247 垂角眼、吊角眼戴假睫毛要訣	160
234 美化眉形法	151	248 戴假睫毛的要訣	161
235 眉毛隨鼻與眼型而變化	152	249 東方人眼部化粧的要訣	162
236 沒有美感的上吊眉	153	250 捲睫毛器	163
237 兇惡的黑眉	153	251 睫毛液或睫毛膏	163
238 由鼻與臉型來決定眉型	154	252 單眼皮最適戴假睫毛	163
239 畫眉	154	253 戴假睫毛而知其人氣質	164
240 東西方人的眼睛	155	254 下眼瞼戴假睫毛須知	164
241 眼線須知	155	255 口紅的顏色依唇形而畫	165
242 眼睛小者理想的眼線畫法	156	256 夢露般之口紅塗法(一)	165
243 特殊的眼線液塗法	157	257 夢露般之口紅塗法(二)	166
244 下眼瞼之眼線	158	258 標準之唇型	167
245 理想的假睫毛	158	259 自我判斷唇形	167
246 戴假睫毛須知	159	260 耳朵美容	168

第四章 美容的煩惱……………

- 1 臉型與髮型關係密切特點何在？……………一七六
- 2 圓型或方型臉，適合那種髮型？……………一七六
- 3 長方型臉，適合那種髮型呢？……………一七九
- 4 蛋型臉的人，髮型該如何呢？……………一七九
- 5 顴骨凸出，用什麼方法可掩飾？……………一八〇
- 6 前額常長青春痘，會成黑斑？……………一八〇
- 7 妊娠中，臉色不佳，怎麼辦？……………一八一
- 8 可有無痛拔眉？如何拔法？……………一八一
- 9 上眼皮脂肪多，看起來浮腫，怎麼辦？……………一八三
- 10 上年紀的人，下眼瞼突呈皺紋、鬆弛，可有預防的方法嗎？……………一八三
- 11 使用黏糊會成雙眼皮，是真的嗎？……………一八三

- 12 染髮會使頭髮變粗嗎？染髮後效果如何？……………一八三
- 13 滑雪時，在練習場注意自己皮膚，為什麼仍粗糙呢？……………一八四
- 14 終年為傷風感冒所困擾，可有簡單之預防方法嗎？……………一八四
- 15 做頭髮時，應注意什麼？……………一八五
- 16 頭髮用髮捲不好，如何修正？……………一八五
- 17 肌膚粗糙容易恢復嗎？有效之沐浴美容為何？……………一八六
- 18 單眼皮可有簡單的方法變成雙眼皮嗎？……………一八六
- 19 使用過的假睫毛，還有何用途？……………一八七
- 20 西裝、襯衫之皺紋橫生，用熨斗燙有要領嗎？……………一八七
- 21 如何制止足神經痛？……………一八八
- 22 住院中，身體污穢令人鬱悶，可有簡單之美容法嗎？……………一八八
- 23 蔻丹塗不勻時，指甲表面凹凸不平，是否顏色不佳？……………一九九
- 24 醱素有助於美容，那麼醱素製品的效用如何呢？……………一九九
- 25 生理期間發生強烈異味，非常憂鬱，請問如何消除異味？……………一九〇

- 26 瓦斯燒燬睫毛，會再生長嗎？……………一九〇
- 27 貼美人痣有何效用？……………一九一
- 28 吃刺的水果，能加以利用嗎？……………一九一
- 29 黑斑多，頗煩惱，皮膚科醫師能診治嗎？……………一九二
- 30 常用髮膠，頭髮會產生不良影響嗎？……………一九二
- 31 白髮太明顯，煩惱不堪，能全部拔除嗎？……………一九三
- 32 凡事淡然處置，經常笑口常開，請問，皺紋與笑有關係嗎？……………一九三
- 33 常為扁鼻而煩惱，可有使鼻子高挺的秘訣？……………一九四
- 34 睫毛能有多長呢？……………一九四
- 35 眼呈黑圈，能及早消除嗎？……………一九五
- 36 有否使牙齒刷白的藥物？……………一九五
- 37 欣羨口型漂亮的人，有何方法能使口型漂亮呢？……………一九六
- 38 體重正常，却有雙下巴，請問，能消除下巴脂肪嗎？……………一九六
- 39 嘴唇脫皮，口紅塗不上，同時亦感嘴唇刺痛，怎麼辦？……………一九七