

全方位美容手册

做娇艳绝世佳人

读美容百科全书

李晓霏◎编

岭南美术出版社



医药学院 610 2 07037889

全方位美容手册

李晓霏 编



岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全方位美容手册/李晓霏编. —广州:岭南美术出版社,
1999. 11

ISBN 7 - 5362 - 1923 - 7

I . 全… II . 李… III . 美容 - 手册 IV . TS974 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64034 号

全方位美容手册

李晓霏编

出版、总发行:岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编:510075)

出版人:曹利祥

经 销:广东省新华书店

制 版:广州市韦光文化传播有限公司

印 刷:中山市新华印刷厂

版 次:1999 年 10 月第一版

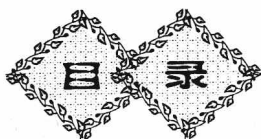
1999 年 10 月第一次印刷

开 本:850×1168mm 1/32 印张:12.5

印 数:1 - 5000 册

ISBN 7 - 5362 - 1923 - 7/Z·3

定价:22.00 元



美丽容颜

——闭月羞花百媚生

第一章 美容基础

1. 化妆的准备..... (1)
2. 腮红的化妆..... (1)
3. 眉毛的化妆..... (2)
4. 眼睛的化妆..... (2)
5. 嘴唇的化妆..... (2)
6. 巧施面膏..... (5)
7. 化妆小窍门..... (6)
8. 化妆的基本技巧..... (7)
9. 使用粉底的基本技巧..... (8)
10. 补妆的要诀..... (9)
11. 使化妆不会脱落的秘诀..... (10)
12. 怎样使用化妆纸..... (11)
13. 怎样使用化妆棉..... (14)
14. 怎样使用化妆棉棒..... (16)
15. 季节与护肤品选择..... (18)
16. 重视化妆品卫生..... (19)
17. 热水洗脸容易产生皱纹..... (21)



- 18. 冷霜不易发挥去污效果····· (21)
- 19. 浓装艳抹易使脸上皱纹加深····· (21)
- 20. 过敏性化妆品必须立即停止使用····· (22)

第二章 化妆新招

- 1. 大脸孔的化妆法····· (23)
- 2. 长脸型的化妆补救法····· (23)
- 3. 三角脸型的化妆技巧补救法····· (24)
- 4. 倒三角脸型的化妆补救法····· (24)
- 5. 圆脸型的人化妆补救法····· (24)
- 6. 四方脸型的化妆补救法····· (25)
- 7. 使圆脸变成鹅蛋脸的化妆法····· (25)
- 8. 脸“变”小妙法····· (25)
- 9. 如何化淑女约会妆····· (26)
- 10. 如何化职业女性妆····· (27)
- 11. 如何化清爽少妇妆····· (28)
- 12. 如何化高雅贵妇妆····· (29)
- 13. 如何化清纯少女妆····· (30)
- 14. 高雅化妆法要诀····· (31)
- 15. 运动化妆时宜着重自然美····· (32)
- 16. 使人看来有自信感的化妆法····· (33)
- 17. 增加女性美的化妆法····· (33)
- 18. 发挥东方女性魅力的化妆法····· (33)
- 19. 配合眼镜的化妆法····· (33)



第三章 皮肤护理

1. 皮肤是人生之镜····· (35)
2. 皮肤类型的判断方法····· (36)
3. 理想的皮肤····· (36)
4. 维护健美皮肤的诀窍····· (38)
5. 黑斑、雀斑形成的原因····· (39)
6. 黑斑、雀斑的治疗方法····· (41)
7. 预防皱纹须知····· (43)
8. 充足的睡眠是皮肤保养的关键····· (46)
9. 均衡的营养维持皮肤健康····· (46)
10. 洗脸在皮肤保养上至关重要····· (47)
11. 按摩的效果····· (48)
12. 按摩的顺序····· (48)
13. 从事趣味性活动与皮肤保养····· (50)
14. 勿让疲劳留存到明天····· (51)
15. 不可为掩饰青春痘或粗干的皮肤而化浓妆·· (51)
16. 手的保养措施····· (52)
17. 敷面与皮肤保养的关系····· (52)
18. 化妆水的作用····· (53)
19. 化妆棉的作用····· (53)
20. 依肤质选购化妆水····· (54)
21. 正确使用乳液的方法····· (54)
22. 配合肌肤选择合适营养霜····· (55)
23. 底层分妆十分重要····· (55)



24. 做好脸部清洁.....(56)
25. 做好全身清洁..... (56)

第四章 美丽面容

一、盈盈眉目款款深情

1. 眉毛心语..... (58)
2. 怎样描眉..... (59)
3. 正确的眉毛整理方式..... (60)
4. 眉毛太稀薄者的化妆法..... (60)
5. 眉毛太浓者的化妆法..... (61)
6. 眉毛太短者之化妆法..... (61)

二、美目倩兮脉脉含情

1. 画好眼线和睫毛, 美目流盼梦幻迷人..... (61)
2. 对镜画眼线的技巧..... (64)
3. 选好眼线笔, 淡雅、妩媚随心所欲..... (65)
4. 多花 10 秒钟双眼更朦胧.....(66)
5. 眼线液最讲究使用技巧..... (67)
6. 眼线膏也许更好用..... (67)
7. 让你的眼睛轮廓分明..... (68)
8. 单眼皮可描画出猫一般温柔迷人的眼睛..... (69)
9. 画出对称眼线的妙方..... (70)
10. 把眼线画在睫毛根..... (70)
11. 细细的眼线才是一流的画法..... (70)
12. 纹眼线, 便利一劳永逸.....(70)



13. 睫毛膏 + 睫毛夹, 让双目更有神.....(71)
14. 使用睫毛夹应睁着眼睛.....(72)
15. 睫毛膏要多涂几次.....(72)
16. 两种睫毛膏并用才能创造出美感.....(72)
17. 在下眼皮扑粉是避免睫毛液渗出的良法.....(73)
18. 变稀疏的睫毛为粗浓的睫毛.....(73)
19. 用刷子使稀疏的睫毛挺立.....(73)
20. 不妨尝试一下彩色睫毛膏.....(74)
21. 彩色睫毛液要与眼影协调.....(74)
22. 少用睫毛油依然有佳效.....(74)
23. 防止睫毛油结块的小窍门.....(75)
24. 巧用假睫毛效果出神入化.....(75)
25. 大胆试试假睫毛, 漂亮得连自己都会惊喜.....(75)
26. 粘假睫毛的技法.....(76)
27. 不要乱剪眼睫毛.....(76)
28. 使眼睛俊美的五个步骤.....(77)
29. 学会眼部化妆的整体次序.....(78)
30. 眼部化妆重“感觉”.....(80)
31. 眼影化妆重“干净”.....(81)
32. 涂眼影的高超技巧.....(81)
33. 眼影化妆的小工具使用技巧.....(82)
34. 突出眼睛魅力的化妆.....(83)
35. 眼皮打粉底, 眼睛更明亮.....(84)
36. 精画下眼影拥有大眼睛.....(84)
37. 让你的眼睛瞬间年轻 5 岁.....(85)



38. 不可忽视眼睛的凹处.....(86)
39. 眼部化妆重点——色彩组合.....(86)
40. 眼影的 5 种神秘色彩组合.....(88)
41. 年轻活泼的眼睛需要柔和的色彩搭配.....(89)
42. 灰色眼影创造东方“美人眼”.....(90)
43. 深色眼影的妙用法.....(90)
44. 弥补双眼缺陷的化妆技巧.....(91)
45. 5 个使你的眼睛显得年轻的化妆秘术.....(92)
46. 令小眼睛显得大一些的化妆法.....(94)
47. 大双眼皮的眼部化妆.....(94)
48. 把单眼皮变成双眼皮的绝招.....(95)
49. 变内双的眼皮为明显的大双眼皮.....(95)
50. 变浮肿的眼睛为美目.....(96)
51. 变严厉的神态为明媚的双眼.....(97)
52. 眼睛无神的修饰.....(97)
53. 去掉眼周的暗影.....(98)
54. 黑眼圈的修饰.....(98)
55. 掩饰眼角小皱纹的妙法.....(99)
56. 掩饰充血的眼睛.....(99)
57. 用眼影补救小眼睛.....(99)
58. 下垂眼型的补救法.....(100)
59. 警惕化妆性眼病.....(100)

三、樱桃朱唇楚楚动人

1. 唇妆，最能显示女性韵味.....(101)
2. 美丽的唇形是什么样的.....(102)



3. 学会美唇光彩照人..... (103)
4. 唇形的美由 3 个神秘的“点”构成..... (104)
5. 理想的唇形上下唇厚度一致..... (105)
6. 创造美丽的唇形..... (106)
7. 描唇的 3 种基本手法——内描、外描、直描... (107)
8. 善画唇线，自由变化你的唇形..... (108)
9. 唇膏选择重色彩..... (109)
10. 口红使用要诀——持久性..... (110)
11. 涂口红的技巧..... (110)
12. 涂口红也要打粉底..... (111)
13. 用唇线笔来强化口红的质感..... (112)
14. 口红持久涂得一定要整洁..... (112)
15. 竖向使用口红笔效果出色..... (113)
16. 用水溶唇粉保持唇部鲜艳..... (113)
17. 口红的质感是美容的关键..... (114)
18. 涂两道唇红，塑造性感形象..... (114)
19. 教你认识口红的色调..... (114)
20. 选择口红色调的技巧..... (115)
21. 红唇柔媚浓口红..... (116)
22. 双眸流盼淡口红..... (117)
23. 涂淡色唇膏无需修整唇形..... (118)
24. 突出眼睛的化妆用淡色口红..... (118)
25. 选用与粉底相称的唇膏颜色..... (118)
26. 不可缺少一支白色亮光口红..... (118)
27. 情绪低落身体欠佳时用鲜艳的口红..... (119)



- 28. 令牙齿显白的口红色调·····(119)
- 29. 矫正唇形缺陷的化妆法·····(120)
- 30. 口红上涂白粉嘴巴显得小·····(121)
- 31. 大嘴唇的女性要先遮盖唇型·····(121)
- 32. 唇与眼适当的化妆使肌肤白皙红润·····(121)
- 33. 用棉纸吸油, 口红不易脱落·····(122)
- 34. 用不脱色唇膏须精心卸除和保养·····(122)

四、美丽面容阵阵春风

- 1. 鼻影——让你眼睛更有神·····(123)
- 2. 鼻影的正确画法·····(123)
- 3. 刷鼻影的要诀是让鼻梁挺直·····(124)
- 4. 完美的鼻影使你的脸型变细·····(124)
- 5. 棕色鼻影最自然·····(125)
- 6. 教你认识理想的鼻型·····(125)
- 7. 改变鼻子缺点的化妆法·····(127)
- 8. 掩饰鼻翼周围毛孔的诀窍·····(128)
- 9. 稍稍改变额头, 出人意料的改变形象·····(129)
- 10. 美化额部欠缺的化妆法·····(129)
- 11. 过窄的额头怎样化妆·····(130)
- 12. 过宽的额头如何化妆·····(131)
- 13. 涂过腮红才有娇好面容·····(131)
- 14. 创造脸颊朦胧的美感·····(131)
- 15. 用腮红突出层次感·····(132)
- 16. 不同脸型的腮红涂法·····(132)
- 17. 强调不同特质的腮红画法·····(133)



18. 选择胭脂先认识不同色系的表现力…………… (134)
19. 颊红涂抹在一笑就隆起的地方…………… (135)
20. 紫色腮红红润自然…………… (136)
21. 高颧骨回避鲜艳的腮红…………… (136)
22. 掩饰大面孔的技巧…………… (136)
23. 别让下巴成为化妆的死角…………… (137)
24. 美化下颌的化妆方法…………… (138)
25. 耳朵也要化妆…………… (139)
26. 利用色彩错觉美化容颜…………… (140)
27. 棕灰色和白色助你塑造脸部轮廓…………… (140)
28. 以黄鱼粉加亮色更自然…………… (141)
29. 突出颧骨的方法是刷上亮粉…………… (141)
30. 在“T”字区域扑上白粉…………… (141)
31. 影色要涂在一消瘦就要掉肉的地方…………… (142)
32. 让颈部显得年轻的化妆…………… (142)

纤纤窈窕

——娇柳扶风花惊艳

第五章 关于减肥

1. 标准体重计算方法…………… (147)
2. 什么叫肥胖症…………… (148)
3. 正确区别胖与瘦…………… (149)
4. 皮下肥胖与内脏肥胖的区别…………… (150)
5. 肥胖的类型…………… (152)



6. 肥胖与遗传的关系..... (153)
7. 肥胖与糖尿病的关系..... (154)
8. 肥胖与高脂血症的关系..... (155)
9. 肥胖与心脑血管疾病的关系..... (155)
10. 肥胖与月经失调的关系..... (156)
11. 运动能防止肥胖..... (156)
12. 过多地看电视会使人发胖吗..... (157)
13. 患了肥胖症的运动项目..... (158)
14. 减肥中药(中成药)..... (159)
15. 针灸减肥..... (164)
16. “耳穴疗法”减肥..... (165)
17. 体操减肥..... (169)
18. 减肥西药..... (171)
19. 物理减肥..... (176)
20. 饮食减肥..... (183)

第六章 完美曲线

1. 健康自测..... (185)
2. 全方位塑造你的完美曲线..... (187)
3. 选择适合自己的饮食法..... (193)
4. 哪种健身运动适合你..... (196)
5. 女性美的黄金时期..... (200)
6. 保健的最佳时间..... (200)
7. 健美锻炼切忌急于求成..... (201)
8. 三围的理想尺寸..... (202)
9. 美的姿态使人气质高华..... (202)



10. 健美锻炼的禁忌·····	(204)
11. 不利于健美的习惯·····	(207)
12. “人比黄花瘦”的误区·····	(208)
13. 现代职业女性自我保健五忌·····	(209)
14. 保持最佳状态的生活方式·····	(210)
15. 健身锻炼时的节奏不宜快·····	(211)
16. 锻炼身体的适当次数是两天一次·····	(211)
17. 早晨伸懒腰——最自然的伸展运动·····	(212)
18. 如果没有时间锻炼就多爬楼梯·····	(213)
19. 粗糙、松弛的上臂最易暴露年龄·····	(213)
20. 不要使自己的腰太舒服·····	(214)
21. 一双美腿——持之以恒的运动·····	(214)
22. 腿粗的人几乎都是运动不足·····	(215)
23. 走路时的风韵取决于脚和臂的摆动·····	(216)
24. 腿部曲线和走路的关系·····	(217)
25. 穿高跟鞋的足部需要保养·····	(219)
26. 健美时的正确呼吸方法·····	(220)
27. 25岁后如何保持身材苗条·····	(221)

第七章 多姿体态

1. 利用洗澡的动作消除双下巴·····	(223)
2. 使下巴美丽·····	(224)
3. 玉颈婷婷·····	(224)
4. 用软刷子拉紧颈部皮肤·····	(228)
5. 美丽的颈部·····	(228)
6. 使后颈部的曲线优美·····	(229)



7. 柔软、挺拔的肩背..... (230)
8. 苗条的手臂..... (234)
9. 消除上臂多余的肉..... (235)
10. 按摩肘部使之变白..... (236)
11. 纤纤素手..... (237)
12. 柔软美丽的手指..... (239)
13. 丰隆有致的臀..... (239)
14. 使下垂的臀部上升..... (241)
15. 臀部变美术..... (242)
16. 增进臀部美感的运动..... (244)
17. 使臀部好看的锻炼法..... (245)
18. 使腰部曲线玲珑..... (246)
19. 细腰款摆..... (246)
20. 锻炼腰部、使它匀称..... (248)
21. 使腰部纤细..... (248)
22. 最省时的腰部操..... (250)
23. 两周内腰部减少 3 厘米的奇效..... (250)
24. 平滑的腹部..... (251)
25. 不喜欢体操的人怎样锻炼腹部..... (255)
26. 让懒人消除腹部多余的肉..... (256)
27. 有趣的腹部体操..... (257)
28. 结实的下腹部..... (258)
29. 厨房体操——美化腹部曲线..... (258)
30. 漂亮的双腿..... (259)
31. 美腿从柔软股关节开始..... (266)



- 32. 美腿运动两月见奇效..... (266)
- 33. 美化小腿的体操也要从按摩做起..... (267)
- 34. 矫正 O 型腿的体操..... (269)
- 35. 矫正 X 形腿的体操..... (269)
- 36. 使大腿不互相摩擦..... (270)
- 37. 保持腿部美丽的曲线..... (271)
- 38. 让不喜欢运动的人腿变修长..... (271)
- 39. 举臀运动可使腿显得修长..... (272)
- 40. 使小腿肌肉趋近匀称..... (273)
- 41. 最女性化的脚..... (274)
- 42. 去除脚部的疲劳、使脚健美..... (277)
- 43. 细致的脚踝..... (278)
- 44. 预防扭伤、使脚踝变细..... (279)

青 丝 万 缕

——秀发飘逸翩翩情

第八章 美发之源

- 1. 美发之源在于健康..... (283)
- 2. 头发要吃维生素..... (284)
- 3. 菠萝柠檬糊, 头发最爱吃..... (285)
- 4. 人体酸碱平衡头发才漂亮..... (285)
- 5. 用牛奶擦洗头皮..... (286)
- 6. 偏食导致发质不佳..... (287)
- 7. 乌发食物..... (287)



8. 健发的食物..... (288)
9. 使软发转硬且有弹力的食物..... (288)
10. 改善发质不良而发黄或发灰的食物..... (288)
11. 防止脱发的食物..... (288)
12. 能减少头屑的食物..... (289)
13. 秃头者的饮食调理..... (289)
14. 头发黄者的饮食..... (290)
15. 意大利女性如何使头发闪烁健康的光泽..... (291)
16. 养发靓汤 5 例..... (292)

第九章 美发误区

1. 错误：美发比护发重要..... (295)
2. 错误：每天早晨洗头会使头发清爽飘逸..... (295)
3. 错误：水够热才能洗净头发..... (296)
4. 错误：洗头时用力刮搔头皮..... (296)
5. 错误：只有用力抓揉才能洗净头发..... (296)
6. 错误：为了头发快点干而用毛巾使劲搓..... (297)
7. 错误：头皮发痒好好洗洗头就可解决..... (297)
8. 错误：别人用着好的洗发剂自己也去用..... (298)
9. 错误：洗发液不加稀释直接倒在头上..... (298)
10. 错误：油性皮肤的人应使用泡沫多的洗发精..... (299)
11. 错误：因为怕掉头发而尽量少梳头..... (299)
12. 错误：润发乳的功能是让发质柔顺..... (300)
13. 错误：洗发之后抹上营养发乳..... (300)
14. 错误：为了让头发长得快剪掉发梢..... (300)

