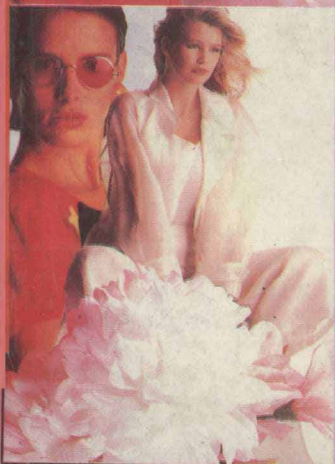




女人最美的时候

答女性一〇〇〇问

桑怡 张长功 李正宇



女人最美的时候

—— 答女性 1000 问

桑 怡 张长功 李正宇

河北科学技术出版社

女人最美的时候

——答女性1000问

桑 怡 张长功 李正宇

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路45号)

石家庄北方印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8印张 170,000字 1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷 印数: 1—13,000 定价: 3.50元

ISBN7—5375—0597—7/S·32

从古至今，多少人希求青春长驻。

很久以前的欧洲，曾有位贵族小姐为了使皮肤永保白嫩，竟使用了一种含铅的物质作化妆品，她的情人还以为她“丽质天生”，结果，却落得“红颜薄命”。

闻名举世的好莱坞影星玛莉莲·梦露因为不愿看到自己如花的容貌被岁月吞蚀，要让美丽永驻人间，于是，她选择了死亡。她走了，却给后人留下了一种遗憾的美丽。

再不会有第二个梦露了吧，然而当我们对镜自叹青春早逝时，又有谁不希望挽留青春的光彩呢？

时代带来了青春美妙，《女人最美的时候——答女性1000问》便把这青春的信息传递给了你，唤起了你的自信。不是吗，青春属于你，只要你用自己的双手去装点，那么，青春定能长久地在你身上溢彩流光。

古人有“日日花前常病酒，不辞镜里朱颜瘦”的怀哀伤情的句子，而《女人最美的时候

●前言●

□ 前 言 □

——答女性1000问》带给你的再不是这种伤感的延续，它通过“保养篇”、“化妆篇”和“健美篇”的各项分述，为你装扮出一个美好的年华，虽然没有谁能延长青春的有限的年月，然而却可以长久拥有“二十岁”的风采。青春易逝，但如果你让《女人最美的时候——答女性1000问》伴随自己，日复一日，年复一年，终有一天，你会在不知不觉中猛然发现，青春的年龄延长了，你将潇洒地道一声：我依然年轻。

可惜了那位贵族小姐，可惜了满怀爱意的梦露，她们用生命换取了短暂的青春光华，若是今日她们尚在人间，定会为《女人最美的时候——答女性1000问》所痴迷。可怜，一代娇人，看到她们生命之星的陨落，或许会有人以为青春是多么的残酷，可是看过《女人最美的时候——答女性1000问》的人，会发现青春原本是如此轻松，象爱花般爱它，保护它，并且稍稍注意些描眉涂唇的方法和合体的衣裳打扮，自然、流畅，你怎会不获得那青春的姿色呢？

谁说不是呢，姿色是一道风景，几许“多情种子”叹惋“好景不长在”，而《女人最美的时候——答女性1000问》将大姐似的告诉你：好景永长在。你的姿容便是这美景，只要用心去挽留，它定能长久地存在于你身上——《女人最美的时候——答女性1000问》会告诉你美容的秘密。

春色匆匆，如烟如梦，《女人最美的时候——答女性1000问》真诚地祝愿人们青春长驻，艰辛短暂的浮生中掩藏着重重美境，《女人最美的时候——答女性1000问》愿帮你撩起层层纱帐，最后，你终将看到美好。

青春，长驻！

愿您青春长在

保 养 篇

第一章 认识您的皮肤	(3)
第一节 皮肤的构造及类型	(3)
1. 皮肤的基本构造	(3)
2. 皮肤类型的自我测试	(5)
第二节 皮肤的大敌	(7)
1. 烟酒过量有碍嫩肤	(7)
2. 骤然节食可导致皮肤松弛	(7)
3. 营养不良会使皮肤迅速衰老	(7)
4. 循环系统不佳, 皮肤多半缺乏 弹性和光泽	(8)
5. 过分夸张的脸部表情易损容貌	(8)
6. 地心引力是使皮肤下坠的祸首	(8)
7. 紫外线是美容的大敌	(8)
第三节 皮肤的作用	(9)
1. 皮肤的三大功能	(9)
2. 皮肤是“内在镜子”	(10)

● 目 录 ●

□ 女人最美的时候 □

3. 健美皮肤的因素

—营养素(11)

4. 24岁是皮肤的过

渡期.....(13)

5. 理想的皮肤及特

点(14)

6. 怎样延长皮肤的

理想期(15)

第二章 保养您的皮

肤.....(17)

第一节 一般面部皮

肤的保养.....(17)

1. 用什么洗脸好(17)

2. 黝黑皮肤可用青

菜洗面(19)

3. 洗脸宜选择中性

香皂(19)

4. 皮肤粗糙者可用

果汁洗脸(20)

5. 用软毛刷洗脸效

果更佳(21)

6. 正确洗脸的步骤(21)

7. 25岁后需用清水

拍面(22)

8. 洗脸需配合面部

按摩(23)

9. 洗脸水温以30℃

最理想(23)

10. 每日洗脸次

数不宜过多(23)

11. 避免洗发精接触

面部(24)

12. 洗脸后必须用化

妆水轻拍面部(24)

13. 乳液、隔离霜的

擦拭方法(25)

14. 不可忽视晚霜的

作用(26)

15. 眼霜的奇特功效(26)

16. 白天面部保养的

步骤(26)

17. 夜间面部保养的

步骤(26)

18. 面部按摩要持之

以恒(27)

19. 消除面颊赘肉的

按摩(28)

20. 面部按摩的方向(28)

21. 蒸面的用品和方

法(29)

22. 蒸面水的调制(30)

23. 敷面剂的选择及

作用(31)

24. 敷面剂的使用方

目 录 □

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 法 (32) | 面肤变细嫩 (35) |
| 25. 清洁、补养、漂白的三结合一敷面法 (32) | 37. 用胡萝卜能清除面部小皱纹 (36) |
| 26. 紧缩皮肤的芦荟敷面 (32) | 38. 用蛋清消除面部小皱纹 (36) |
| 27. 用水果进行营养敷面 (33) | 39. 喜欢黑色皮肤者可用胡萝卜敷面 ... (36) |
| 28. 蜂蜜敷面剂是美容圣品 (33) | 40. 木瓜、凤梨可使皮肤滑嫩并富有弹性 (37) |
| 29. 西瓜是面部皮肤的收缩剂 (34) | 41. 甜菜汁是天然的胭脂 (37) |
| 30. 巧妙利用茶叶润肤 (34) | 42. 疏松面皮的色斑可用酸白菜清洗 ... (37) |
| 31. 黄瓜、蜂蜜是天然的收敛剂和润滑剂 (34) | 43. 用大蒜敷面可解除面部疲劳 (37) |
| 32. 脱脂奶粉可收缩面部毛孔 (34) | 44. 粗布美容风迷欧美 (38) |
| 33. 麦片适合做各类皮肤的敷面剂 (34) | 45. 面部皮肤保养的三大原则及程序 ... (38) |
| 34. 香蕉、水蜜桃可用来补充面部营养 (35) | 46. 热油面罩为干燥面肤添光润色 (39) |
| 35. 鲜牛奶敷面可强化面肤 (3) | 47. 面部皱纹形成的原因 (39) |
| 36. 蛋黄可使粗糙的 | 48. 笑容不会导致小皱纹 (40) |
| | 49. 青菜、水果、心 |

□ 女人最美的时候 □

理平衡有助小皱

纹的消除 (40)

50. 面部皱纹重在预防 (41)

51. 克服产生面部皱纹的坏习惯 (43)

52. 经常饮水可使面肤年轻 (43)

53. 水果是美容的恩物 (43)

54. 欲使皮肤娇美请多食碱性食品 (44)

55. 叶绿素可使皮肤白皙 (44)

56. 多食芝麻能使皮肤娇嫩 (44)

57. 睡前饮冷水一杯对皮肤有益 (45)

58. 维生素 A 可治疗面部黧黑 (45)

59. 20岁后应避免骄阳曝晒 (45)

60. 室内工作人员每日需作20分钟日光浴 (46)

61. 换用化妆品时应注意什么 (46)

第二节 特殊面部皮

肤的保养 (47)

1. 油性皮肤怎样保养 (47)

2. 干性皮肤怎样保养 (48)

3. 混合性皮肤怎样保养 (49)

4. 过敏、敏感性皮肤怎样保养 (50)

5. “青春痘”形成的因素是什么 (51)

6. “青春痘”恶变的四个阶段 (54)

7. 初生“青春痘”的急救 (54)

8. 治疗初期“青春痘”的按摩方法 (55)

9. 做按摩体操可治愈“青春痘” (55)

10. 黑头“青春痘”的消除 (56)

11. 消除丘疹的方法 (57)

12. 青菜、水果是抑制“青春痘”的食物 (57)

13. 长“青春痘”者

目 录 □

- 要勤洗脸 (58)
- 14. 长“青春痘”要
避免化妆 (58)
- 15. 化脓的“青春痘”
千万不可挤 (59)
- 16. “青春痘”定期
清洁、收敛的方
法与效果 (59)
- 17. “青春痘”的掩
饰与化妆 (60)
- 18. 面部斑点形成的
原因 (60)
- 19. 黑皮痣是怎么回
事 (61)
- 20. 清洁、按摩、淡
妆是消除面部斑
点的基本条件 (62)
- 21. 补给Vc可以消除面
部斑点 (63)
- 22. 避免过度日晒有助
黑斑减退 (63)
- 23. 放松心情是消除
面部斑点的内在
因素 (64)
- 24. 红面孔的自我疗
法 (64)
- 25. 大毛孔皮肤的保
养方法 (65)
- 第三节 眼的保养 (65)
- 1. 造成鱼尾纹、眼
袋的不良习惯 (65)
- 2. 预防和掩饰鱼尾
纹和眼袋的方法 (66)
- 3. 造成黑眼圈的原
因 (67)
- 4. 预防和掩饰黑眼
圈的方法 (67)
- 5. 肿眼泡是怎样造
成的 (68)
- 6. 预防和掩饰肿眼
泡的方法 (68)
- 7. 眼皮下垂的原因
及预防和掩饰的
方法 (68)
- 8. 眼睛充血怎样处
理 (69)
- 9. 眼跳应怎样处理 (69)
- 10. 解除眼睛疲劳的
方法 (69)
- 11. 怎样保养眼睫毛 (70)
- 12. 保持眼睛美的
4种方法 (70)
- 第四节 耳的保养 (70)
- 1. 怎样消除耳屎 (70)

□ 女人最美的时候 □

2. 耳同面一样需要

爱心(71)

3. 穿耳洞须倍加小

心(71)

4. 穿耳洞的方法(72)

5. 穿耳洞后的护理(72)

第五节 鼻子的保

养(73)

1. 精心护理鼻头粉

刺(73)

2. 红鼻头的护理和

掩饰(74)

3. 鼻窦充血的按摩

法(74)

4. 美鼻的方法(75)

第六节 口的保养(75)

1. 怎样拥有鲜红欲

滴的双唇(75)

2. 妨害唇美的因素(76)

3. 皓齿需坚持保护(76)

4. 50℃以上的热食

物对牙齿有害(77)

5. 患口臭时可用清

菜汁刷牙(78)

6. 口部美容的方法(78)

第七节 颈的保养(79)

1. 颈部保养不可忽

视(79)

2. 使颈部柔软光滑

的运动(79)

3. 避免颈痛的方法(80)

4. 消除颈痛的方法(80)

5. 怎样疏解紧张的

颈部肌肉(81)

6. 消除双重下巴的

颈部体操(81)

7. 预防颈部皱纹的

按摩法(81)

8. 消除颈部赘肉

的腹肌运动(82)

第八节 手的保养(82)

1. 家务劳动后要做

手部按摩(82)

2. 达到手部柔嫩的

运动(82)

3. 令10指变得修长

的体操(83)

4. 热水洗手会使玉

手变粗糙(83)

5. 手变粗糙时, 可戴

白手套入睡(83)

6. 手指粗糙可使用

柠檬擦拭(83)

7. 怎样消除手指浮

目 录

- 肿 (84)
- 8. 手部也要防晒 (84)
- 9. 干燥手的处理 (84)
- 10. 保持双手娇嫩的方法 (84)
- 第九节 脚的保养 (85)
 - 1. 不要只顾脸手不管脚 (85)
 - 2. 怎样洗脚 (85)
 - 3. 怎样治疗脚底茧 (86)
 - 4. 热天汗脚的处理 (86)
 - 5. 果皮敷脚可达到美的效果 (86)
 - 6. 选择合适的鞋子, 以防脚病 (86)
 - 7. 消除足臭的方法 (87)
 - 8. 用蜡处理脚上多余的毛 (87)
 - 9. 脚部的按摩 (87)
 - 10. 牛奶、动物胶可防指甲开裂 (88)
- 第十节 身体皮肤的保养 (88)
 - 1. 洗澡的用品 (88)
 - 2. 洗澡的步骤 (89)
 - 3. 洗澡的水温 (90)
 - 4. 运动后怎样洗澡 (90)
 - 5. 饭前、饭后不宜洗澡 (90)
 - 6. 洗澡不可与洗发同时进行 (91)
 - 7. 依身体条件选择合适的洗澡时间 (91)
 - 8. 油性皮肤宜用热水浸泡全身 (91)
 - 9. 干性皮肤洗澡先泡脚 (92)
 - 10. 黝黑皮肤洗澡要延长浸泡时间 (92)
 - 11. 洗澡之前喝一杯水可使皮肤活泼年轻 (92)
 - 12. 曝晒前应做哪些预防工作 (93)
 - 13. 曝晒后的皮肤如何保养 (93)
 - 14. 古铜色皮肤的日晒法 (94)
 - 15. 过浓的体毛是一种病态发展 (95)
 - 16. 消除多余体毛的方法 (95)
 - 17. 哪些因素会导致皮肤的过敏反应 (96)

□ 女人最美的时候 □

第十一节 头发的

保养 …(96)

1. 怎样洗发 ……(96)
2. 常用洗发精洗发
好 ……(97)
3. 洗发及按摩可防
脱发 ……(97)
4. 洗发须用同系列
的洗发精和护发
素 ……(98)
5. 热与干燥最易损
伤头发 ……(98)
6. 使用护发素的目
的 ……(98)
7. 消除头屑的洗发
方式 ……(98)
8. 头屑过多的治疗
方法 ……(99)
9. 怎样用毛巾擦干
头发 ……(99)
10. 头发需要哪些营
养 ……(99)
11. 头发的日常护
理 ……(100)
12. 植物蛋白质可增
添头发光泽 ……(101)
13. 洋栖菜沙拉可促

进头发乌黑 ……(101)

14. 脱发的原因及处
理 ……(101)
15. 防止脱发的食物
疗法 ……(102)
16. 头缝经常变换可
防秃头 ……(102)
17. 早晚用刷刷头能
防秃头 ……(102)
18. 游泳后尽快弄干
头发 ……(102)
19. 海水浴后宜用清
水洗净头发 ……(102)
20. 头发干洗的方
法 ……(103)
21. 头发分叉的处
理 ……(103)
22. 姑娘不必为白发
担忧 ……(103)
23. 解除紧张是治疗
圆形脱发的良
方 ……(103)
24. 按摩头皮可使头
发润滑光泽 ……(104)
25. 过量食盐会导致
头发韧硬 ……(104)
26. 秀发护理应预备

- 多种发梳(104) 28. 头发秀美的标准 (105)
27. 怎样梳头好(104)

使您更加妩媚动人

化 妆 篇

第一章 脸部化妆 ... (109)

第一节 脸型修饰

与脸色化

妆 (109)

1. 理想的脸型 (109)
2. 脸部化妆品及化妆工具 (109)
3. 结合肤色选择粉底 (112)
4. 方型脸的修饰 ... (113)
5. 圆型脸的修饰 ... (113)
6. 三角型脸的修饰 (114)
7. 椭圆型脸的修饰 (114)
8. 心型脸的修饰 ... (115)
9. 长脸型的修饰 ... (115)
10. 大脸盘的修饰 ... (115)
11. 颧骨过于突出可用腮红弥补 (115)
12. 两腮突出怎样修饰 (116)
13. 面颊较瘦怎样修

饰 (116)

14. 掩饰下巴缺点的

修饰法 (116)

第二节 眼睛的化

妆 (117)

1. 眼影能体现女性个性美 (117)
2. 眼部化妆品及化妆工具 (117)
3. 眼影的基本涂法 (118)
4. 小眼睛怎样涂眼影 (118)
5. 杏眼怎样涂眼影 (118)
6. 金鱼眼怎样涂眼影 (119)
7. 眼窝深陷者怎样涂眼影 (119)
8. 达拉眼怎样涂眼影 (119)
9. 圆眼怎样涂眼影 (119)
10. 凤眼怎样涂眼影 (120)
11. 眼睛细长怎样涂

□ 女人最美的时候 □

- 眼影(120)
12. 单眼皮怎样涂眼影(120)
13. 内双眼皮怎样涂眼影(120)
14. 眼浮肿怎样涂眼影(121)
15. 黑眼圈怎样涂眼影(121)
16. 两眼距离较近怎样涂眼影(121)
17. 两眼距离较远怎样涂眼影(121)
18. 骆驼黄眼影可调和任何颜色(121)
19. 珍珠色的眼影高雅动人(121)
20. 金黄色眼影有甜美感(121)
21. 桔色眼影有暖色感(122)
22. 灰、蓝色眼影有古典感(122)
23. 蓝与绿色眼影有冷艳感(122)
24. 紫色眼影神秘而华丽(122)
25. 紫色与黄色眼影艳丽无比(122)
26. 藏青色眼影适合东方人(122)
27. 桔与金色眼影令人印象深刻(122)
28. 黄绿与灰色眼影富有青春气息(123)
29. 深绿与粉红眼影给人成熟的美感(123)
30. 棕与金色眼影有立体感(123)
31. 使眼神带有性感
的化妆(123)
32. 什么叫眼线(123)
33. 眼线的化妆品(123)
34. 眼线的画法(123)
35. 基本型眼睛眼线的画法(124)
36. 双眼皮眼线的画法(124)
37. 单眼皮眼线的画法(124)
38. 小眼睛眼线的画法(124)
39. 大眼睛眼线的画法(125)
40. 杏眼眼线的画法 (125)

□ 目 录 □

- 41. 眯缝眼眼线的画法 (125)
- 42. 下垂眼眼线的画法 (125)
- 43. 单凤眼眼线的画法 (125)
- 44. 浮肿眼眼线的画法 (125)
- 45. 怎样使用卷睫毛夹 (125)
- 46. 睫毛膏的种类 (126)
- 47. 眼睫毛膏的使用 (126)
- 48. 怎样使用简便的睫毛刷 (127)
- 49. 假睫毛的穿戴方法 (127)
- 第三节 眉毛的修饰与化妆 (128)
 - 1. 基本眉形的测量 (128)
 - 2. 眉笔的选择 (128)
 - 3. 棱型脸应怎样画眉 (129)
 - 4. 倒三角型脸应怎样画眉 (129)
 - 5. 三角形脸怎样画眉 (129)
 - 6. 长方形脸怎样画眉 (129)
 - 7. 圆形脸怎样画眉 (129)
 - 8. 正方形脸怎样画眉 (130)
 - 9. 修眉的工具 (130)
 - 10. 拔眉的步骤 (130)
 - 11. 标准眉的画法 (131)
 - 12. 粗短眉的画法 (131)
 - 13. 上扬眉的画法 (131)
 - 14. 下垂眉的画法 (131)
 - 15. 水平眉的画法 (131)
 - 16. 弓形眉的画法 (131)
 - 17. 曲形眉的画法 (132)
 - 18. 上扬一字眉的画法 (132)
 - 19. 眉毛的整理方式 (132)
 - 20. 画眉的方法 (132)
 - 21. 眉毛太浓怎样画眉 (133)
 - 22. 眉毛太短怎样画眉 (133)
- 第四节 唇部的化妆 (133)
 - 1. 口红的种类及选

□ 女人最美的时候 □

- 择 (133)
2. 和长辈见面时涂
什么唇膏 (134)
3. 参加宴会时涂什
么唇膏 (134)
4. 穿黑色服装时涂
什么唇膏 (134)
5. 穿白色服装时涂
什么唇膏 (134)
6. 穿红色服装时涂
什么唇膏 (134)
7. 应征面试时涂什
么唇膏 (135)
8. 为显年轻该涂什
么唇膏 (135)
9. 为显青春活泼涂
什么唇膏 (135)
10. 小而厚的嘴唇宜
用鲜艳的口红 ... (135)
11. 大而厚的嘴唇宜
采用暗红色口红 (135)
12. 大而薄的嘴唇可
使用成熟的红色 (135)
13. 小而薄的嘴唇宜
用粉桔色唇膏 ... (136)
14. 唇形下厚上薄适
合任何色彩的唇
膏 (136)
15. 上下唇厚度相同
适用浅咖啡色唇
膏 (136)
16. 轮廓不明之唇不
可用色彩明亮的
唇膏 (136)
17. 露牙床之唇宜用
接近牙床颜色的
唇膏 (136)
18. 牙齿过黄适合深
色调唇膏 (137)
19. 嘴唇太小怎样涂
唇膏 (137)
20. 嘴唇太大怎样涂
唇膏 (137)
21. 上下唇相同怎样
涂唇膏 (137)
22. 下唇较薄怎样涂
唇膏 (137)
23. 上唇较薄怎样涂
唇膏 (137)
24. 唇角下垂怎样涂
唇膏 (137)
25. 唇角上翘怎样涂
唇膏 (137)
26. 使厚唇变薄怎样