

新版

女性教室

郑芳/编

教你如何
展示

女性
魅力

教你美肤的窍门
教你年轻十岁的秘诀
教你服饰装扮的常识
教你展示礼貌的化妆
教你营造夏日的焦点

内蒙古人民出版社

新 版

女 性 教 室

郑 芳/编



内蒙古人民出版社

责任编辑：陈利保

封面设计：白 虹

新版女性教室

郑 芳 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

成都华西医科大学印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：14.25 字数 350 千 插页：16

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—20000 册

ISBN7-204-03710-3/G·805 每册：23.00 元

目 录

1 教你 克服错误的美容观念 (1)

- ◎使用热水洗手，会导致皮肤皲裂
- ◎热水洗脸是皱纹的成因
- ◎只使用冷霜洗脸是一种错误
- ◎频繁的洗脸是导致皱纹的成因
- ◎肥皂的选择，将影响你的肌肤
- ◎香粉化妆会加深你的皱纹
- ◎不认清自己的肌肤，会导致不良的结果
- ◎黑色的皮肤较为强壮是骗人的
- ◎使脸孔发烫、发红、发痒的化妆品，须立即停止使用
- ◎错误的按摩法会造成皱纹
- ◎疲劳的皮肤不可使用酵素薄膜
- ◎化妆品不可以晒太阳
- ◎化妆水在夏季须冷藏
- ◎防晒油的效果只有二小时
- ◎青菜汁可将你的血液改为碱性
- ◎把血液变为碱性的良药——哭泣
- ◎饼干不如馅饼
- ◎吃饼干后，最好吃水果解毒
- ◎西餐的酒是为了解毒
- ◎青菜是制造滋润光泽的肌肤之元素

- ◎秋冬季最容易制造小皱纹
- ◎为何偏酸性的饮食导致长粉刺
- ◎红萝卜汁可消除眼睛疲劳
- ◎绝不失败的鼻下汗毛拔除
- ◎五十度以上的食物会损坏牙齿
- ◎除口臭——使用青菜汁刷牙
- ◎泡盐汤可消除脚的浮肿
- ◎以莲蓬头喷洒松弛的乳房
- ◎梳发不当也会伤毛发
- ◎梳发时产生的静电现象是由于缺乏油质
- ◎能去头皮屑的梳发窍门
- ◎剪发须拉直再剪
- ◎粗糙的嘴唇之救星——蜂蜜
- ◎使搭上的口红耐久——搽两次
- ◎搽腮红的要领
- ◎掩盖脸颊的缺点，需要这一种技巧
- ◎使鼻子看起来高 5MM 的化妆法
- ◎眼部化妆，使用铅笔最简单
- ◎浓妆艳抹是产生斑疹的主因
- ◎浓妆艳抹无法掩盖皱纹
- ◎盐分过剩是化妆不均的主因
- ◎化妆不均的预防法
- ◎穿束裤会使你更美
- ◎参加丧礼时的化妆
- ◎不当的香水使用法会制造雀斑
- ◎认识香水的有效时间
- ◎使用香水应避免日晒
- ◎涂指甲油时，两边不要搽到
- ◎小巧玲珑的妇女应避免戴大型装饰品
- ◎小巧玲珑型妇女的禁忌
- ◎穿紧身裤时应穿细长内裤
- ◎夏季的打扮应使用白色或较醒目的模样

2 教你 美肤的窍门..... (19)

- ◎清除污垢使用“双重洗脸法”
- ◎创造富有弹性的肌肤之效果
(使用化妆水拍打皮肤的方法)
- ◎创造美肌的按摩洗脸法
- ◎不可遗留美容之大敌“汗水”
- ◎空调设备与肌肤老化有关
- ◎黑豆煮柠檬可消除肌肤的疲劳
- ◎睡前的一杯生水对肌肤的效果
- ◎美肌在夜晚诞生
- ◎为何酸性血液会导致肌肤粗糙
- ◎美肌不可缺少的碱性食品
- ◎每日吃一点耳控勺儿量的碳, 有益健康
- ◎早晨吃海苔, 午餐吃蛤仔, 晚餐吃海带
- ◎创造嫩肌肤——沐浴前的一杯水
- ◎晒太阳有益的是十七以前
- ◎早晨的水是金、中午是银、晚上是铜
- ◎创造美肌的柠檬浴
- ◎恢复你的美肌之四种沐浴法
- ◎为何喝生水的人, 显得年轻?
- ◎使用敷面薄膜清洗面孔
- ◎自己可以做的肌肤敷面薄膜剂
- ◎创造美肌的美容浴
- ◎创造清新肌肤的刷脸法
- ◎九项肌肤的禁忌
- ◎不知道就会吃亏的五项化妆品基本常识
- ◎呈黑色的皮肤, 请即时使用茶
- ◎对于粗糙的皮肤, 化妆水胜过冷霜
- ◎粗糙的皮肤, 应使用水果洗脸
- ◎干性肌肤的好友——橄榄油

- ◎苍白的面孔，应使用蒸气疗法
- ◎治疗晒黑有效的养乐多按摩法
- ◎黑色皮肤的人，沐浴时应泡到皮肤呈红
- ◎对粗糙的皮肤有效的维生素 A
- ◎治疗红鼻子的有效的芦荟汁
- ◎浮肿的面孔应作冷湿布
- ◎眉毛开始竖立就要剪齐
- ◎有益身体的 20 分钟日光浴
- ◎笑会造成皱纹是谎言
- ◎脸上的皱纹，能以青菜和水果治疗
- ◎消除皱纹的保养法
- ◎面部按摩的七种常识
- ◎治疗红面孔的方法
- ◎消除雀斑、粉刺的成因
- ◎为何身体状况差的时候，容易长面疱
- ◎不长面疱的饮食法
- ◎治疗面疱的三方案
- ◎长面疱时首先要做的是洗脸
- ◎长出面疱时的饮食
- ◎不要挤已化脓的粉刺
- ◎勿大意粉刺的长出
- ◎为何薄膜敷面对面疱有效
- ◎消除面疱的酵素敷面法
- ◎自己作酵素薄膜剂
- ◎消除面疱的塑胶薄膜
- ◎初期的面疱可借按摩法消除
- ◎根治面疱的按摩体操

3 教你认识令人不安的缺点..... (45)

- ◎眼睛疲劳时，拉你的秀发

- ◎眼睑发生痉挛时，应作深呼吸
- ◎充血的眼睛作冷湿布
- ◎防止眼睑下垂的三种方法
- ◎强化肝脏是消除眼窝黑圈的良法
- ◎倒睫毛是盐分过剩
- ◎美目的四种方法
- ◎消除脖子和脸部赘肉的腹筋运动
- ◎使你更美的鼻子按摩法
- ◎擦口红之后，使用卫生纸压一下
- ◎刮汗毛的禁忌——由下向上
- ◎双下巴，使用伸缩性的绷带固定
- ◎治疗双下巴的脖子体操
- ◎消除脸颊赘肉的按摩法
- ◎防止脖子皱纹的预防按摩
- ◎消除喉咙痒的方法
- ◎棉花棒浸化妆水，清洗耳孔
- ◎手指尖的皲裂使用柠檬按摩
- ◎手指粗糙时戴白手套睡觉
- ◎治疗发痒的冻伤
- ◎手与脸一样会晒伤
- ◎保持娇嫩的手的三种方法
- ◎臃肿的手指可借体操改善
- ◎美腿的食物
- ◎促使手臂柔软的体操
- ◎手腕和指尖会变细的体操
- ◎改变脚脖子形态的体操
- ◎使手腕变细的体操
- ◎最佳的体毛过多处理法——漂白
- ◎脚的体毛处理——使用蜡
- ◎把萝卜腿变成细腿的体操
- ◎赤脚练习美妙的步法
- ◎把粗腿变成细腿的五种方法
- ◎指甲龟裂时，应喝牛奶吃明胶

- ◎修剪手脚指甲时应涂三次
- ◎裤袜的颜色应与裙色配合
- ◎消除脚臭的方法
- ◎能使你胸部丰满的薯类和南瓜
- ◎能使胸部丰满的合格操
- ◎美腰食物
- ◎腰下垂时的体操
- ◎保持美丽胸部的体操
- ◎使大腿变细的体操
- ◎美腰体操①
- ◎美腰体操②
- ◎收缩下腹的体操①
- ◎收缩下腹的体操②
- ◎美臀兼治疗便秘的体操
- ◎消除背部和脚部赘肉的背梁运动①
- ◎消除背部和脚部赘肉的背梁运动②
- ◎消除肩膀酸痛的体操
- ◎消除手肘和膝盖的黑块
- ◎减肥饮食的含四个原则
- ◎倒出来的乳液，不可再倒回
- ◎基础化妆品，应选择没有香味的

4

教你 克服头发缺点的最佳方法…… (71)

- ◎头发的致命伤，热与干燥
- ◎植物蛋白能使你的头发发亮
- ◎能使头发乌黑的羊栖菜沙拉
- ◎防止秃头——更换梳头的方向
- ◎防止秃头的早晚梳发
- ◎发刷应使用洗发精冲洗
- ◎睡觉时变了形的头发，使用热毛巾处理

- ◎使用吹风机作蓬松好看的发型
- ◎高明的整发的四个原则
- ◎整发的专业技巧的五个原则
- ◎自己整发后持久不变形的方法
- ◎使用毛巾擦干头发的方法
- ◎受损的头发不可烫发
- ◎烫发应选择上午
- ◎烫发与染发不可同时进行
- ◎脂性或干性，应视分泌物而定
- ◎湿头发应即时擦干
- ◎海水浴后的头发，必须以清水洗干净
- ◎不能沐浴的头发干洗法
- ◎若因无知会导致严重后果的洗头水五种常识
- ◎使用洗发精，每天应以一次为限
- ◎洗发精正确使用法
- ◎润丝的最终目的在于营养补给
- ◎令人清爽的棕櫚汁润丝
- ◎按摩应使用指腹
- ◎细长、软弱的头发最好是染色
- ◎乌黑有重量的头发最好是染色
- ◎头发稀薄的人，最好施行头部按摩
- ◎白发须平剪，勿连根拔起
- ◎治疗白头发的饮食与轻拍疗法
- ◎焦黄的头发应用力拉
- ◎治疗头发稀薄的方法
- ◎治疗脱发的食物
- ◎防止脱发的洗头水和按摩
- ◎如何清洗又多又长的秀发
- ◎硬性头发是由于食用过多的盐
- ◎消除头皮屑的良法
- ◎问题头发的预防按摩法
- ◎消除干头皮屑的洗头发
- ◎分叉关当应剪掉后，以油质洗头水洗发

- ◎适合细长面孔的发型
- ◎适合三角形面孔的发型
- ◎适合方型面孔的发型
- ◎适合圆形面孔的发型
- ◎适合倒三角形面孔的发型
- ◎保持发型的方法
- ◎活用发质的发型
- ◎利用丝带作成流行的发型①

5 教你 年轻十岁的秘诀..... (89)

- ◎掩盖大面孔的化妆法
- ◎长面孔的化妆法
- ◎三角形面孔的化妆法
- ◎圆形面孔的化妆法
- ◎方型面孔的化妆法
- ◎使圆面孔看起来更明显的化妆法
- ◎使厚唇看起来薄一点的化妆法
- ◎唇角往上翘怕人之口红搽法
- ◎唇角下垂的人之口红搽法
- ◎如何在下唇涂口红
- ◎如何涂成有印象的口红
- ◎口红要涂在嘴唇才决定
- ◎如何利用胭脂掩盖高耸的颧骨
- ◎脸孔下部较大的人之胭脂搽法
- ◎腮较高的人之胭脂涂法
- ◎脸颊较丰满的人之胭脂涂法
- ◎掩盖下巴缺点的技巧
- ◎如何使长鼻子看起来不长的技巧
- ◎如何使大鼻子看起来细小的技巧
- ◎如何使短鼻子看起来长的技巧

- ◎掩盖鼻子缺点的技巧
- ◎如何使鼻子看似高鼻子的技巧
- ◎如何掩盖苍白的耳垂
- ◎掩盖眼睛缺点的技巧
- ◎棕色影子的立体化妆法
- ◎眼睛距离小的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛距离大的人之眼睛化妆法
- ◎细小的眼睛之眼睛化妆法
- ◎眼窝深的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛浮肿的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛下垂的人之眼睛化妆法
- ◎眼尾上翘的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛浮肿的人，应在画眉方面下功夫
- ◎下垂的眼睛应如何化妆
- ◎单眼皮的化妆
- ◎细长眼睛的化妆法
- ◎眼尾上翘的人之化妆法
- ◎圆型眼睛的化妆法
- ◎假双眼皮化妆法
- ◎深眼窝的化妆法
- ◎凸眼的化妆法
- ◎使小眼睛看起来大一点的化妆法
- ◎眉毛稀薄的人，应把前发留到眉毛上（刘海发型）
- ◎正确的眉毛处理法
- ◎眉毛过浓的人之画眉法
- ◎眉毛短的人之画眉法
- ◎与人生感印象的化妆法
- ◎利用晒黑皮肤之化妆法
- ◎冬季的净脸使用少许的夜霜
- ◎预防日晒有窍门
- ◎晒伤时使用消炎性乳剂作薄膜敷面
- ◎冬季的五种化妆技巧
- ◎六种衣着化妆法

- ◎衣服穿好后，勿忘了脖子的化妆
- ◎穿旗袍时，须注意脖子的化妆
- ◎穿旗袍时的假睫毛
- ◎秋天时稳重的化妆比较适宜
- ◎年轻人利用素肌作天然化妆
- ◎化妆品混色盘使用法
- ◎运动时不要浓妆
- ◎显示很有理性的化妆
- ◎活用自己优点的化妆法
- ◎活用中国人魅力的化妆法
- ◎戴眼镜的人之化妆法
- ◎化妆的高手，使用粉膏
- ◎不适合黄种人的蓝色眼影
- ◎参加派对时的华丽化妆

6 教你 制造差异的化妆效果..... (119)

- ◎符合年龄的香水使用法
- ◎适合年轻人使用的花露水
- ◎香味要清一色
- ◎自己喜爱的香味之享受法
- ◎适合湿度高的台湾之香水
- ◎最适合长期佩带的真珠制品
- ◎宽阔短罩衫外面加围巾
- ◎宽阔短罩衫内的围巾要自然
- ◎把围巾的几个圈试试看
- ◎把两条围巾捻在一起使用
- ◎使用两条头巾作打扮
- ◎头巾与长围巾的配合使用
- ◎把围巾绕在肩脖子似地围起来
- ◎把长围巾披在肩上

- ⊙你的感触是否也在闪亮
- ⊙白色的罩衫是万能的
- ⊙戴戒指的常识
- ⊙被拍照时，应有的常识
- ⊙穿黑色衣裳时应配别的颜色
- ⊙情人装应有不同的颜色
- ⊙卷袖须保持自然
- ⊙穿礼服时须佩带装饰
- ⊙旗袍之美在于领子
- ⊙旗袍只要穿得妥当，就会显得稳重
- ⊙个子矮的人，不可穿高跟鞋
- ⊙小巧玲珑的人，应穿上下同色的衣服
- ⊙不嫌多的 T 恤
- ⊙戴眼镜掩饰皱纹

7 教你认识什么是美肌的敌人..... (131)

⊙皮肤是有生命的衣裳

△皮肤的构造

表皮/真皮/皮下组织/皮脂腺/汗腺/皮肤的 PH 值

△皮肤的作用

保护作用/体温调节作用/分泌排泄作用/知觉作用/呼吸作用/吸收作用/抗体生产作用/形成维他命的
的作用/防御带的作用

⊙什么样的肌肤才算美好

△美肌的条件

肌理细腻/皮肤湿润/具有张力和光泽而显得湿润/
没有色素沉淀/对正常肤感的感受性佳/表皮及毛
孔无污垢

△美肌和遗传

△肌肤的类型

普通肌/干性肌/油性肌

- ⊙ 熬夜是皮肤的一大敌人
 - △ 交感神经和副交感神经
 - △ 身体节拍
- ⊙ 日晒：皮肤的大敌——紫外线
 - △ 黑皮肤者较易吸收紫外线
 - △ 为何紫外线有害于肌肤
- ⊙ 消除美肌的烦恼：压力和便秘
 - △ 烦恼会引起面疱
 - △ 便秘会对皮肤造成伤害
 - △ 正常饮食的重要性
- ⊙ 黑斑及皱纹的科学探讨
 - △ 为何会形成皱纹
 - △ 产生黑斑的原因
 - △ 产生面疱及疙瘩的原因
 - △ 引起皮肤粗糙及斑疹的原因
 - △ 打扮用化妆品的基本知识
 - △ 天然化妆品
 - △ 化妆品的使用方法

8

教你 有关化妆品的基本常识..... (169)

- ⊙ 再优良的化妆品都属异物
- ⊙ 不要过分地期待化妆品
- ⊙ 使用化妆品前应注意的事项
- ⊙ 外出回来后应该卸妆洗洁脸部
- ⊙ 一旦发现不合适的化妆品应立即停用
- ⊙ 基础化妆品功用
- ⊙ 维生素和矿物质能使皮肤变美
- ⊙ 美肌而应注意的饮食重点
- ⊙ 对于美肌的形成是不可或缺的要素

- ⊙ 清洁身体的方法
- ⊙ 最重要的是夜晚十点到凌晨三点
- ⊙ 面疱及疙瘩的原因
- ⊙ 自律训练法
- ⊙ 洗脸用的基础化妆品
- ⊙ 使用哪种肥皂较好
- ⊙ 清洁用面霜的知识
- ⊙ 化妆水的知识

9 教你理想的洗脸法..... (183)

- ⊙ 想拥有美肌的人要喜欢洗脸
- ⊙ 不伤皮肤的洗脸法
- ⊙ 选择洗脸用肥皂的方法
- ⊙ 消除皱纹及黑斑
- ⊙ 胎盘萃取物的作用
- ⊙ 维生素 E 的作用

10 教你四季皮肤的保养法 (189)

- ⊙ 春天的皮肤保养：季节的特征、皮肤的保养
- ⊙ 夏天的皮肤保养：季节的特征、皮肤的保养
- ⊙ 秋天的皮肤保养：季节的特征、皮肤的保养
- ⊙ 冬天的皮肤保养：季节的特征、皮肤的保养
- ⊙ 在生活中创造美感
 - △ 应重视内脏的健康
 - △ 何谓均衡饮食

11 教你 服饰装扮的常识 (199)

- ◎在公司里，过或不及的打扮都令人讨厌
- ◎切勿把出外郊游的装扮带到公司来
- ◎制服比私服更需要注重管理
- ◎在公司备放一套干净的制服以便换身
- ◎传统的套装就是办公室的基本服装
- ◎衣着须选择适合自己的基本色调
- ◎衣着宜选择较好的质料
- ◎穿着长裤时，裤管要有明显烫过的折痕
- ◎不论冬夏，皆应备有一套庄重的洋装
- ◎上班不宜着透明或低胸的服装
- ◎办公室的服装以轻便为宜
- ◎对装扮不可太强调个性，要考虑与同事协调
- ◎穿用名牌服装时，应选择标示不明显的款式
- ◎穿着除了选择自己的喜好，还得配合工作目的
- ◎准备一件像样的外衣来应付不速之客
- ◎平时多整理、用时不慌张
- ◎将各种衣服搭配表贴在衣柜上既省时又省力
- ◎好内衣可产生对工作的敬业精神
- ◎不合身的内衣极不雅观
- ◎宜着白色或肤色的内裤
- ◎清洁的内衣可防制服弄脏
- ◎穿窄裙或白裙时，一定要有衬裙
- ◎在衣橱里放上一块香皂，使你倍感舒适
- ◎办公室里穿着黑色或彩色长袜不太理想
- ◎到达公司后，有花边的长袜最好立即换掉
- ◎在办公室穿短袜予人幼稚的印象
- ◎上班时不宜穿用厚袜
- ◎优美的姿势就是表现年轻的诀窍
- ◎对打扮有疑问时，最好请教先进同事