

# 女性美容 咨询

一心 李琼 林江 方元  
河北科学技术出版社

PDG

# 前

# 言

青春是美好的，女性的青春更美好！但青春如同明媚的春天一样，她需要美的装扮，假如没有烂漫的桃花，北归的大雁，碧绿的柳枝，悦耳的布谷……，春天又怎样显示她的魅力和风采？

今天的女性，生活在一个腾飞的时代，一个壮丽的时代。时代需要美，美妆扮着时代。女性，作为宇宙的精英，万物的灵长，是大自然最值得骄傲的杰作。完美的女性，应该是自然美与社会美，容貌美与心灵美，形体美与服饰美，行为美与情操美的和谐统一。美的时代，应该造就更多的高雅、圣洁的美的女性。这就是我们在时代的呼吁、美的呼吁、女性的呼吁声中，为广大读者奉献的一束“女性美”的鲜花。也许她还不够艳丽，但毕竟散发着芬芳；也许她还不够茂盛，但毕竟叶绿花红。但愿这本书能成为当代女性的益友良朋，但愿这本书能成为女性美的一叶小舟。女性，当代女性，假如您很愿意得到这本书，并从中得到美的收益，美的启迪，美的色彩，美的喜悦，那便是我们的一点初衷和希望。

编者

1987年元旦于石家庄

# 目 录

## 情 操 美

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 应该追求立体的女性美·····    | ( 1 )  |
| 知识和教养是当代女性的魅力····· | ( 2 )  |
| 怎样具有女性的魅力·····     | ( 3 )  |
| 发挥智力优势以增添女性魅力····· | ( 5 )  |
| 女性美的心理自测·····      | ( 5 )  |
| 音乐可以培养女性美·····     | ( 6 )  |
| 女性美与时髦·····        | ( 7 )  |
| 女性也需讲风度·····       | ( 8 )  |
| 长得不美并不是缺陷·····     | ( 8 )  |
| 女青年的精神生活应不断充实····· | ( 9 )  |
| 女性应该锻炼哪些意志、品质····· | ( 10 ) |
| 怎样培养自己的优良品德·····   | ( 11 ) |
| 女性也要有见义勇为的美德·····  | ( 11 ) |
| 青年女性怎样加强自我修养·····  | ( 12 ) |
| 要保持情绪上的乐观·····     | ( 13 ) |
| 女性怎样培养想象力·····     | ( 14 ) |
| 女性怎样培养敏锐的观察力·····  | ( 14 ) |
| 怎样摆脱烦恼·····        | ( 15 ) |
| 精神上过度压抑、孤独怎么办····· | ( 16 ) |

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 怎样克服优柔寡断的心理 .....                 | ( 16 ) |
| 怎样学会战胜环境 .....                    | ( 17 ) |
| 精神上过度紧张怎么办 .....                  | ( 18 ) |
| 怎样克服忌妒心理 .....                    | ( 18 ) |
| 被人妒嫉了该怎么办 .....                   | ( 19 ) |
| 疑心大怎样处理 .....                     | ( 20 ) |
| 怎样克服坏脾气 .....                     | ( 20 ) |
| 怎样控制自己的焦急、烦躁情绪 .....              | ( 21 ) |
| 怎样对待漂亮引来的烦恼 .....                 | ( 21 ) |
| 怎样培养自己的挫折耐力 .....                 | ( 22 ) |
| 怎样克服自己的惰性 .....                   | ( 23 ) |
| 爱憎分明是女性健康情感的反映 .....              | ( 24 ) |
| 姑娘，有人侵犯你怎么办 .....                 | ( 25 ) |
| 热情大方的女性应注意分寸 .....                | ( 26 ) |
| 怎样与名人打交道 .....                    | ( 27 ) |
| 怎样与女同事相处 .....                    | ( 28 ) |
| 当你和女友出现矛盾或分手时应该怎么办 .....          | ( 29 ) |
| 书信中应有的礼仪 .....                    | ( 30 ) |
| 给外国朋友送礼及接受外国朋友的礼品 时应有的礼仪<br>..... | ( 31 ) |
| 出席外国人的宴会应有的礼节和风度 .....            | ( 32 ) |
| 同外国人交往时应有的礼节 .....                | ( 33 ) |
| 拜访亲友的风度 .....                     | ( 35 ) |
| 与人交谈时应有的风度 .....                  | ( 35 ) |
| 在工作单位应有的礼仪 .....                  | ( 36 ) |
| 打电话应有的礼貌 .....                    | ( 37 ) |
| 在文体娱乐场所应注意行为美 .....               | ( 37 ) |
| 外出旅游应有的行为美 .....                  | ( 38 ) |

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 走路、乘车应有的礼仪·····    | ( 39 ) |
| 购买东西时应有的礼仪·····    | ( 40 ) |
| 在公共学习场所应有的礼仪·····  | ( 40 ) |
| 参观、游览时应有的礼仪·····   | ( 41 ) |
| 恭贺与庆祝时应有的礼仪·····   | ( 42 ) |
| 婚丧当中的礼仪·····       | ( 43 ) |
| 参加中、西式宴会应有的礼仪····· | ( 44 ) |
| 怎样约请男朋友·····       | ( 45 ) |
| 正确对待与男性的约会·····    | ( 46 ) |
| 怎样探望病人·····        | ( 47 ) |
| 怎样访问朋友·····        | ( 48 ) |
| 女性怎样交朋友·····       | ( 49 ) |
| 女性怎样与朋友相处·····     | ( 50 ) |
| 女性怎样待客·····        | ( 51 ) |
| 女性怎样握手·····        | ( 53 ) |
| 女性怎样打招呼·····       | ( 53 ) |
| 怎样介绍人·····         | ( 54 ) |
| 怎样称谓·····          | ( 55 ) |
| 尊称的称呼方法·····       | ( 57 ) |
| 常用语示例·····         | ( 58 ) |
| 怎样注意说话的分寸·····     | ( 60 ) |
| 说话之前应先考虑·····      | ( 61 ) |
| 说话应该坦率·····        | ( 62 ) |
| 交谈时怎样提问·····       | ( 63 ) |
| 说话要注意忌讳·····       | ( 64 ) |
| 说话不要带口头语·····      | ( 64 ) |
| 说话要忌罗嗦·····        | ( 65 ) |
| 说话不要乱“转文”·····     | ( 66 ) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 说话要注意语气和身份       | (66) |
| 怎样使自己说话的语调更动人    | (67) |
| 在公共场合怎样注意自己的眼睛   | (68) |
| 舞场上的仪表           | (69) |
| 怎样注意跳舞卫生         | (70) |
| 求爱? 求貌? 求德?      | (70) |
| 向小伙子求爱的学问        | (73) |
| 不要把男方的高度做为择偶条件   | (75) |
| 悄悄爱上个小伙子怎么办      | (75) |
| 怎样通过书信方式表露爱情     | (76) |
| 第一次接触你爱慕的人应该注意什么 | (77) |
| 第一次会男朋友应该有的仪表    | (78) |
| 怎样与恋人谈得拢         | (78) |
| 怎样正确对待众多的追求者     | (79) |
| 新婚蜜月注意保健         | (81) |
| 失恋与心理状态          | (82) |
| 当恋人的原妻提出复婚要求时    | (83) |
| 姑娘怎样正确处理与有妇之夫的关系 | (85) |
| 姑娘要用理智制约性欲求      | (85) |
| 姑娘为何失身           | (86) |
| 早恋、早婚害处多         | (88) |
| 少女早恋怎么办          | (89) |
| 日本人心目中的理想妻子      | (90) |
| 怎样尊重丈夫           | (90) |
| 对丈夫不应太简单         | (92) |
| 怎样分配对孩子和丈夫的爱     | (92) |
| 体谅丈夫是女性的美德       | (93) |
| 夫妻恩爱多长寿          | (94) |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 撒娇应掌握分寸·····           | ( 95 )  |
| 应该经常同丈夫交流信息·····       | ( 95 )  |
| 经常制定奋斗目标,以拉紧爱情的纽带····· | ( 96 )  |
| 怎样配合丈夫搞好家庭“外交”·····    | ( 97 )  |
| 不要随便“吃醋”·····          | ( 98 )  |
| 注意防止夫妻心理上的认知错觉·····    | ( 99 )  |
| 丈夫爱发脾气怎么办·····         | ( 9 )   |
| 怎样处理家庭风波·····          | ( 101 ) |
| 怎样防止夫妻之间的期望破灭·····     | ( 104 ) |
| 怎样处理好邻里关系·····         | ( 105 ) |
| 不要做“长舌妇”·····          | ( 106 ) |
| 怎样与婆婆处好关系·····         | ( 107 ) |
| 怎样处理妯娌姑嫂的关系·····       | ( 108 ) |
| 怎样当好姐姐和妹妹·····         | ( 110 ) |
| 怎样正确处理家务·····          | ( 111 ) |
| 事业与家务的辩证法·····         | ( 112 ) |
| 终身不嫁并不好·····           | ( 113 ) |
| 大龄女性初婚应注意什么·····       | ( 114 ) |
| 发育中的少女应该注意什么·····      | ( 115 ) |
| 怎样戒掉手淫·····            | ( 116 ) |
| 怎样克服孤独感·····           | ( 116 ) |
| 不应该阻止老人再婚·····         | ( 117 ) |
| 一个善于批评丈夫的妻子·····       | ( 118 ) |
| 一位伟大的母亲·····           | ( 119 ) |
| 一位有三千名儿女的妈妈·····       | ( 120 ) |
| 富于理想的舞蹈家白淑湘·····       | ( 121 ) |
| 富于毅力的靳羽西·····          | ( 121 ) |
| 既是作家,又是贤妻良母·····       | ( 122 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 奇人的妻子 · .....     | ( 124 ) |
| 史沫特莱女士的两次爱情 ..... | ( 125 ) |
| 青年时代的杨沫 .....     | ( 126 ) |
| 一个创造奇迹的女人 .....   | ( 127 ) |
| 元帅夫人 .....        | ( 129 ) |
| 一个不甘做公主的姑娘 .....  | ( 130 ) |
| 富于拼搏精神的马艳红 .....  | ( 131 ) |
| 一位平凡的总统夫人 .....   | ( 132 ) |
| 明星的学习和生活 .....    | ( 133 ) |
| 一位富于顽强毅力的姑娘 ..... | ( 134 ) |
| 不折不挠的法拉奇 .....    | ( 135 ) |
| 从千金小姐到服务员 .....   | ( 136 ) |
| 一颗闪光的心 .....      | ( 137 ) |
| 一切为了事业的涂莲英 .....  | ( 138 ) |
| 总统母亲的心愿 .....     | ( 139 ) |
| 英勇不屈的曼德拉夫人 .....  | ( 140 ) |

## 服 饰 美

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 时代与服装美 .....      | ( 142 ) |
| 服装的配色美 .....      | ( 143 ) |
| 服装的造型美 .....      | ( 144 ) |
| 服装要衬托出体形美 .....   | ( 145 ) |
| 服装具有遮丑显美的作用 ..... | ( 146 ) |
| 服装与健美 .....       | ( 147 ) |
| 年轻姑娘的服装美 .....    | ( 148 ) |
| 夏装与健康美 .....      | ( 149 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 新颖的夏装 .....       | ( 150 ) |
| 千姿百态的春装 .....     | ( 151 ) |
| 绚丽多彩的套装 .....     | ( 152 ) |
| 美丽的裙子 .....       | ( 153 ) |
| 女式服装的流行趋势 .....   | ( 154 ) |
| 健美的紧身内衣 .....     | ( 155 ) |
| 服装合体的鉴别方法 .....   | ( 156 ) |
| 夏天怎样选购衬衫和衣裙 ..... | ( 157 ) |
| 服饰的气息美和音响美 .....  | ( 158 ) |
| 怎样使服装迷人 .....     | ( 159 ) |
| 乳罩使女子胸部健美 .....   | ( 160 ) |
| 服装上的钮扣美 .....     | ( 161 ) |
| 女子常穿牛仔裤并不好 .....  | ( 162 ) |
| 漂亮实用的游泳衣 .....    | ( 162 ) |
| 束腰不好 .....        | ( 163 ) |
| 从法国女子看穿着打扮 .....  | ( 164 ) |
| 脸型与领型 .....       | ( 165 ) |
| 领型例选 .....        | ( 166 ) |
| 领型与发型 .....       | ( 167 ) |
| 领型与性格 .....       | ( 167 ) |
| 领型与体型 .....       | ( 168 ) |
| 服装的“组合”美 .....    | ( 168 ) |
| 风流不在衣衫多 .....     | ( 169 ) |
| 旗袍式连衣裙和套衫 .....   | ( 170 ) |
| 夏装上的花边 .....      | ( 171 ) |
| 女子喜爱的针织装 .....    | ( 172 ) |
| 女子秋装 .....        | ( 173 ) |
| 别具一格的背心 .....     | ( 174 ) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 风格多样的中式纽扣 .....      | (175) |
| 富有装饰美的头巾 .....       | (176) |
| 时装的附件——腰带 .....      | (177) |
| 服装中的点、线、面 .....      | (178) |
| 毛线衣的装饰美 .....        | (179) |
| 裙衫的造型美 .....         | (179) |
| 流行的“渔网装”和大衬衫 .....   | (180) |
| 法国秋装流行款式 .....       | (181) |
| 冬令皮装 .....           | (182) |
| 中、老年女装要表现成熟的魅力 ..... | (183) |
| 真丝绸的流行花派 .....       | (184) |
| 发罩 .....             | (185) |
| 手绘丝绸衬衫 .....         | (186) |
| 富有装饰美的绣衣 .....       | (187) |
| 潇洒的风衣 .....          | (188) |
| 服装的调配法 .....         | (189) |
| 女式内短裤 .....          | (190) |
| 服装巧用装饰工艺 .....       | (190) |
| 服饰的协调配套 .....        | (191) |
| 怎样选择适合自己的饰物 .....    | (192) |
| 西方结婚礼服 .....         | (193) |
| 冬季服装装饰 .....         | (194) |
| 高雅的中式丝棉袄 .....       | (195) |
| 矮小女性如何打扮 .....       | (195) |
| 富有魅力的毛衫 .....        | (196) |
| 新颖的女式中裤 .....        | (197) |
| 新式旗袍女装 .....         | (198) |
| 秀致、典雅的胸饰 .....       | (199) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 潇洒的茄克衫 .....       | ( 200 ) |
| 新颖的羽绒服 .....       | ( 201 ) |
| 春夏女式帽 .....        | ( 202 ) |
| 新颖的编织帽 .....       | ( 202 ) |
| 皮鞋的选择 .....        | ( 204 ) |
| 皮凉鞋的选购 .....       | ( 205 ) |
| 精细考究的健身鞋 .....     | ( 206 ) |
| 高跟鞋与健美 .....       | ( 207 ) |
| 穿高跟鞋的健美锻炼 .....    | ( 208 ) |
| 国内皮鞋流行趋势 .....     | ( 208 ) |
| 国外鞋类流行款式 .....     | ( 209 ) |
| 金首饰的佩戴 .....       | ( 210 ) |
| 时髦的保健饰物 .....      | ( 212 ) |
| 戴耳环莫随便在耳朵上穿孔 ..... | ( 213 ) |
| 西方人佩戴宝石首饰简介 .....  | ( 213 ) |
| 怎样熨烫褶裥裙 .....      | ( 215 ) |
| 怎样洗涤泡泡纱衣服 .....    | ( 215 ) |
| 化纤纺织品的鉴别与性能 .....  | ( 216 ) |
| 纺织品正反面的鉴别 .....    | ( 217 ) |
| 怎样选购羊毛针织衫裤 .....   | ( 217 ) |
| 衬裙与健美 .....        | ( 218 ) |

## 容 貌 美

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 容貌化妆能增加女性的魅力 ..... | ( 219 ) |
| 美容,要认识自己的皮肤 .....  | ( 220 ) |
| 美容最常用的化妆品 .....    | ( 221 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 美容使用的工具 .....       | ( 222 ) |
| 日常生活中怎样化妆 .....     | ( 223 ) |
| 淡妆添神采 .....         | ( 224 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(一) .....  | ( 224 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(二) .....  | ( 225 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(三) .....  | ( 226 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(四) .....  | ( 226 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(五) .....  | ( 227 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(六) .....  | ( 227 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(七) .....  | ( 228 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(八) .....  | ( 228 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(九) .....  | ( 229 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(十) .....  | ( 229 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(十一) ..... | ( 230 ) |
| 楚楚动人的面容化妆(十二) ..... | ( 231 ) |
| 轻捷化妆法 .....         | ( 231 ) |
| 令人面目一新的美容法 .....    | ( 232 ) |
| 嘴唇化妆的诱惑力 .....      | ( 233 ) |
| 嘴唇的保护与化妆 .....      | ( 234 ) |
| 秀眉更使容颜俏(一) .....    | ( 235 ) |
| 秀眉更使容颜俏(二) .....    | ( 235 ) |
| 秀眉更使容颜俏(三) .....    | ( 236 ) |
| 眉毛缺损的修复 .....       | ( 237 ) |
| 历来化妆重眉眼 .....       | ( 238 ) |
| 涂脂抹粉的艺术 .....       | ( 239 ) |
| 化妆使眼睛富有魅力 .....     | ( 240 ) |
| 新娘的面容化妆 .....       | ( 241 ) |
| 中年妇女的美容化妆 .....     | ( 242 ) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 为了使你变得更美 .....     | ( 242 ) |
| 洗脸能增容貌美(一) .....   | ( 244 ) |
| 洗脸能增容貌美(二) .....   | ( 245 ) |
| 美容剂的自制与美容(一) ..... | ( 245 ) |
| 美容剂的自制与美容(二) ..... | ( 247 ) |
| 怎样保持美丽的容貌 .....    | ( 248 ) |
| 令人喜爱的美容面膜 .....    | ( 249 ) |
| 老年妇女也需美容 .....     | ( 250 ) |
| 不需脂粉能美容 .....      | ( 251 ) |
| 要爱护自己的面容 .....     | ( 252 ) |
| 请你常做美容操 .....      | ( 253 ) |
| 少女怎样美容 .....       | ( 254 ) |
| 容貌美的几种保养妙方 .....   | ( 255 ) |
| 柠檬,美容的佳品 .....     | ( 256 ) |
| 美容的新方法 .....       | ( 257 ) |
| 怎样化好约会妆 .....      | ( 258 ) |
| 营养化妆品为面容增辉 .....   | ( 259 ) |
| 冬季选用什么样的化妆品 .....  | ( 259 ) |
| 神奇的激光美容法 .....     | ( 260 ) |
| 经常施行的美容术 .....     | ( 261 ) |
| 整容使你容貌俊美 .....     | ( 262 ) |
| 鼻子“破相”莫忧愁 .....    | ( 263 ) |
| 除去雀斑有妙方(一) .....   | ( 264 ) |
| 除去雀斑有妙方(二) .....   | ( 264 ) |
| 除去雀斑有妙方(三) .....   | ( 265 ) |
| 双眼皮的魅力 .....       | ( 266 ) |
| 怎样使用假睫毛 .....      | ( 267 ) |
| 化妆中的眼睛保护 .....     | ( 268 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 要有一双俊眼 .....      | ( 259 ) |
| 化妆中勿引起脸缘炎 .....   | ( 270 ) |
| 美容需要缺耳修复 .....    | ( 270 ) |
| 如何使自己变得年轻俊美 ..... | ( 271 ) |
| 脸上皱纹应早防 .....     | ( 272 ) |
| 面部去皱操 .....       | ( 273 ) |
| 怎样减少皱纹 .....      | ( 274 ) |
| 面部按摩保青春(一) .....  | ( 275 ) |
| 面部按摩保青春(二) .....  | ( 276 ) |
| 发掘魅力的诀窍 .....     | ( 277 ) |
| 去除粉刺有妙方 .....     | ( 278 ) |
| 年轻姑娘莫为粉刺忧愁 .....  | ( 279 ) |
| 清除疣子的办法 .....     | ( 280 ) |
| 美容磨削术为你带来福音 ..... | ( 281 ) |
| 古今中外美容法 .....     | ( 282 ) |
| 外国美容的脸部皮肤保养 ..... | ( 283 ) |
| 从小就要注意美容 .....    | ( 284 ) |
| 国外女性美容整形简介 .....  | ( 285 ) |
| 哪种皮肤美 .....       | ( 286 ) |
| 女工怎样保护面容 .....    | ( 287 ) |
| 保持皮肤健美的简便方法 ..... | ( 288 ) |
| 化妆莫过分 .....       | ( 289 ) |
| 蜂蜜——天然的美容剂 .....  | ( 290 ) |
| 怎样防止面部皮肤干裂 .....  | ( 291 ) |
| 进口化妆盒的使用 .....    | ( 292 ) |
| 美容食品 .....        | ( 293 ) |
| 鼻子缺损的修复 .....     | ( 293 ) |
| 面部皮肤保健之友 .....    | ( 294 ) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 美容化妆品的选用 .....       | ( 295 ) |
| 雌激素能使面部皮肤娇嫩 .....    | ( 296 ) |
| 中草药能美容 .....         | ( 297 ) |
| 气功美容法 .....          | ( 298 ) |
| 消除双下巴美容操 .....       | ( 299 ) |
| 美容需除蜘蛛痣 .....        | ( 302 ) |
| 怎样防治脸上的瘢痕疙瘩 .....    | ( 302 ) |
| 美容小验方 .....          | ( 303 ) |
| 哪些地方有整形外科 .....      | ( 304 ) |
| 女性面容健美操 .....        | ( 305 ) |
| 保健能使眼睛美 .....        | ( 306 ) |
| 要用当年的美容护肤产品 .....    | ( 308 ) |
| 简易面部美容运动 .....       | ( 308 ) |
| 美容化妆水的配方 .....       | ( 309 ) |
| 新型美容化妆品 .....        | ( 310 ) |
| 皮肤白美化妆品 .....        | ( 311 ) |
| 女性历来重视美发 .....       | ( 311 ) |
| 秀发美容巧安排 .....        | ( 312 ) |
| 发型脸型和谐美 .....        | ( 313 ) |
| 发式增添容貌美的方法 .....     | ( 314 ) |
| 年龄发型要相宜 .....        | ( 315 ) |
| 发式要因性格、体型、季节而异 ..... | ( 316 ) |
| 发型的选择与美容 .....       | ( 317 ) |
| 巧梳妆能增添脸型美 .....      | ( 318 ) |
| 当前流行的发式 .....        | ( 319 ) |
| 国外新型女发式(一) .....     | ( 320 ) |
| 国外新型女发式(二) .....     | ( 321 ) |
| 国外新型女发式(三) .....     | ( 322 ) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 国外新型女发式(四)  | (323) |
| 国外新型女发式(五)  | (324) |
| 国外新型女发式(六)  | (325) |
| 春秋季流行发式     | (326) |
| 夏季新发式       | (327) |
| 受人欢迎的青春发式   | (328) |
| 遮掩面部缺陷的发式   | (329) |
| 自制发型        | (330) |
| 根据你的特点梳理头发  | (331) |
| 几种新发型的梳理方法  | (333) |
| 头发美容的注意事项   | (335) |
| 染发、烫发宜适当    | (336) |
| 梳头、篦头与美容    | (337) |
| 注意保护好发型     | (337) |
| 欲使秀发美,洗头有学问 | (339) |
| 保养头发的方法     | (340) |
| 夏天如何保护秀发    | (341) |
| 如何使头发乌黑秀美   | (342) |
| 式样各异的假发型    | (344) |
| 治白头发的推拿按摩法  | (345) |
| 中年妇女要预防脱发   | (345) |
| 青年妇女怎样防治脱发  | (346) |
| 女性脱发种类      | (347) |
| 头发的营养保护     | (348) |
| 巧治头屑        | (349) |
| 治疗白发操       | (351) |
| 新型固发剂       | (352) |
| 染发剂简介       | (352) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 眼镜与健美 .....          | ( 353 ) |
| 眼镜与脸型 .....          | ( 354 ) |
| 眼镜与面色、年龄、体形和职业 ..... | ( 355 ) |
| 选择什么样的镜片好 .....      | ( 356 ) |
| 隐形眼镜的选配 .....        | ( 356 ) |
| 太阳镜的选择 .....         | ( 357 ) |
| 戴墨镜或太阳镜应注意的事项 .....  | ( 358 ) |
| 牙齿的健美 .....          | ( 359 ) |
| 牙齿为何变黄 .....         | ( 360 ) |
| 牙齿为何脱落 .....         | ( 361 ) |
| 怎样防止牙齿松动 .....       | ( 362 ) |
| 怎样保护和使用假牙 .....      | ( 362 ) |
| 牙齿保健法 .....          | ( 363 ) |
| 牙痛食疗小验方 .....        | ( 364 ) |
| 指甲的美 .....           | ( 364 ) |
| 留长指甲不是美 .....        | ( 365 ) |
| 指甲化妆品配方 .....        | ( 366 ) |

## 形 体 美

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 女性健美体形的标准 .....      | ( 368 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(一) ..... | ( 369 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(二) ..... | ( 370 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(三) ..... | ( 371 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(四) ..... | ( 371 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(五) ..... | ( 372 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(六) ..... | ( 373 ) |
| 怎样才能锻炼优美的体型(七) ..... | ( 375 ) |