



现代生活百题丛书



日常美容打扮



内 容 简 介

本书是根据现代青年人生活中的美容打扮的需要编写的。它分美容、打扮两部分。在美容部分重点介绍了面部的美容与皮肤的保养以及美容保健方法等。在打扮部分重点介绍了美发、饰物、服装以及首饰的佩戴、手足的打扮等。

本书有三个特点，一是将时代性与生活化、新颖性与大众化结合在一起，以当代审美心理指导人们美容打扮，新而不奇，美而不俗。二是有较强的针对性。它根据各人的相貌、体形、气质的不同，分别介绍了美容打扮的不同要求，使人们在生活中能打扮得恰到好处，落落大方。三是生活的实用性。书中介绍的种种方法，都是人们在日常生活中随时可以做到的，通常是稍加点缀和修饰，便使人耳目一新。

目 录

美容的历史	1
-------------	---

面部的美容与化妆

1 面部美容偏方	3
2 能使您皮肤白嫩的美容佳品	4
3 怎样防治面部的疤痕	5
4 治疗面部雀斑、痤疮等的验方	6
5 女作家的美容妙方	10
6 面部蒸气法	11
7 怎样使用面膜	11
8 防止面部衰老的美容操	13
9 家庭面膜配方10则	15
10 洗脸的方法	18
11 怎样预防过早产生皱纹	19
12 如何打底色和选择底色	22
13 怎样擦面红	24
14 怎样抹口红	25
15 脸有皱纹不宜多擦香粉	26
16 如何使你的眉毛更健康秀丽	26
17 美化你的眼睫毛	28
18 眼圈和睫毛的化妆技巧	29

19	化妆水的种类与用途	30
20	怎样扑粉定妆	31
21	爱护您的鼻子	31
22	刮脸——男性美容术	32

保养好您的皮肤

23	保养皮肤的简易措施	34
24	酒浴和多饮水能使肌肤健美	35
25	“北国美人”的护肤秘方	37
26	英国“名模”的美容护肤秘诀	40
27	延缓皮肤衰老的食物	41
28	不要把皮肤“憋死”	42
29	工人如何保护皮肤	43
30	避免强烈的日光照射	44
31	睡眠能使皮肤健美	45
32	防止破坏面容的皮肤“螨虫”	46
33	使用甘油润肤的方法	47
34	冬季如何保护皮肤	48
35	冻疮的防治	49
36	狐臭的治疗方法	50
37	如何使皮肤鲜嫩柔美	52
38	影响皮肤健美的药物	53

美容保健拾零

39	药酒美容法	55
40	半小时洗澡美容健身法	57

41	食物美容法点滴·····	58
42	喝生菜汁美容法·····	59
43	醋美容法·····	63
44	吹口哨与咀嚼美容法·····	63
45	口耳的美容法·····	64
46	激光美容法·····	65

按摩能使您永葆青春

47	如何做面部按摩·····	67
48	面部按摩法五则·····	69
49	按摩消除鱼尾纹·····	72
50	手臂自我按摩法·····	72
51	面部美容的经穴按摩法·····	73
52	使脸光泽红润的按摩法·····	77

佩戴首饰的学问

53	佩戴戒指有讲究·····	80
54	戴项链有讲究·····	81
55	如何选戴耳环·····	83
56	首饰佩戴有“戒条”·····	85

美发的讲究和护理

57	选择发型的技巧·····	87
58	你的发质适合什么发型·····	90
59	发型掩盖头发缺陷的方法·····	91
60	发型掩盖身体缺陷的方法·····	93

61	使烫好的头发不变形的方法	96
62	烫发、染发及美发剂的使用	97
63	发型使你显出风格	99
64	梳头也能美发	100
65	十分钟快速梳理法	101
66	请注意你的“马尾巴”	102
67	怎样选择假发及保养	103
68	秀发验方两组	104
69	护理头发的秘诀	106

美化您的手足

70	修指甲的方法	110
71	涂指甲油的方法	112
72	指甲的保健	112
73	怎样使你的双手美丽动人	113
74	怎样使你的双腿美丽动人	115
75	穿鞋的讲究	117
76	怎样穿凉鞋才美	119
77	穿高跟鞋如何走路	121
78	注意你的坐立姿态	122
79	使用香水的方法和技巧	123

饰物美与服装打扮

80	如何选择帽子	126
81	选择你所适合的眼镜	127
82	如何选戴胸花	130

83	服饰之美在领型	132
84	别具神韵的围巾系围法	137
85	腰带——“时装的彩虹”	142
86	你会打领带吗	144
87	如何选择领带	147
88	西装上袋的手帕装饰	147
89	服装美重巧配色	150
90	肤色与服装色彩的选择	151
91	怎样选购合体的服装	153
92	不同场合的服装穿着	155
93	怎样挑选西装	155
94	怎样穿男西装	157
95	西装与皮鞋、袜子、衬衣的搭配	158
96	不同体形的服装选择	160
97	凭添妩媚的女性内衣	177
98	中年妇女穿着10忌	179
99	恋爱期间服装的选择	180
100	居家服装与夫妻感情	182

美容的历史

早期人类以自然界的色素来装饰自己，这是最早的化妆品。公元前1500年，就有类似美容百科全书的文献。

埃及人是最早使用化妆品的人，例如：在牲礼上涂抹香料，使之焚烧祭祀时，空气中充满香甜之气，用以取悦神明。在当时，熏香被认为是最好的供品，超过美酒、鲜花和香果。埃及人同样重视健康和美容。他们首开沐浴风，用香水或香油涂抹身体。他们的发型和假发也很著名，在发掘的坟墓中，人们发现梳子、镜子和记载以孔雀石和方铅矿画眼睛的文献。埃及艳后是历史上有名的美女，她拥有15种不同气味的胭脂和擦面粉。

希腊对美容和健康的兴趣不亚于埃及。希腊妇女在宗教仪式上大量使用香水，利用化妆品，或添艳丽，或掩瑕疵。譬如以白铅粉抹脸、用朱砂涂双颊和双唇，用木炭来加黑眉毛和眼线。她们在发型上也颇有天份，常以发饰和包巾来改变发型。

罗马征服希腊后，也模仿希腊的美容习性，并从西西里请来理发师。尼罗皇帝酷爱香水，甚至洒在参加宴会的客人身上。每次浴毕，还在身上涂上香油。有个名叫加伦的罗马人所发现的化妆品材料，足够写成十本化妆品配方。他所创的冷霜处方，可称冷霜处方的鼻祖。

14世纪到17世纪间，化妆品与医药有密切的关系。中世纪，英、意的大学把两者并列为同一系科。直到赫尼医学博士才把二者分开。他把化妆品称为创造美容的处方。

19世纪是化妆品发展的时期。在新英格兰已有肥皂、面霜和其它化妆品。许多乡民以石笔粉和甜菜自制化妆品。

20世纪初，美容界出现不少美容专家。英国的威廉·伯金斯由煤焦油中提得苯胺染料，从此煤焦油被广泛的使用于化妆品、香料、染发剂等的制作上，使化妆品成本大为降低，才有了今日的普遍性。

面部的美容与化妆

面 部 美 容 偏 方

面部皮肤的好坏，对一个人的容貌影响很大。若想美化容貌，您不妨试试下面介绍的几种偏方，如有皮肤过敏，或因内分泌和其它疾病引起的面部疾患，则要慎用。否则可能适得其反。

1. 使皮肤变白

用西瓜子仁250克，桂花200克，白杨柳皮(或橘皮)100克，研成粉末，饭后用米汤调服，每日三次，每次一匙。一个月后面色开始变白，50天后手部和脚部也开始变白。

2. 使面部光泽

冬瓜子仁15克、桔皮6克、桃花12克，研为细末，饭后，用米汤调服一匙，一日三次，连服一月，面白而富有光泽。

冬桑叶煎成浓汁，贮藏到冬天，每天用50~100毫升掺入洗脸水中洗脸，能使皮肤光滑如镜，并能防冻。

顶上金色陀僧50克研成很细的粉末，用人乳或蜂蜜调成较薄的浆糊状，每晚取少量蒸熟后涂在脸上，第二天早晨洗去，半个月后脸部的皮肤就光滑如镜。

3. 使面色红润

取相同数量的轻粉、滑石、杏仁(去皮)研成粉末，用水

蒸熟后加少量冰片，再用鸡蛋清调成药膏。洗脸后，将膏敷在脸上，每日一至二次，一个月后，面色红润如玉。

4. 使粗黑面皮变白嫩

用鸡蛋清调羊胫骨粉末，每天晚上敷脸，第二天早上用淘米水洗去，十日以后面部皮肤就会变白嫩。用天门冬和蜜捣烂，放入洗脸水中，每天洗脸，皮肤也能变白。

用去皮的冬瓜切成小片，加水和黄酒各一半煮烂，熬成膏，每天晚上擦在脸上，第二天早晨用水洗去，效果也很好。

5. 消除脸上皱纹

老母猪蹄数只，洗净后，煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，半个月后即可消除皱纹。

6. 消除皮肤伤痕

抓破面皮可用白糖搽，或用生姜汁调轻粉搽，或用橄榄核磨水搽，伤口好后可不留痕迹。

能使您皮肤白 嫩的美容佳品

或许您早已注意到了，很多南方人的皮肤都要比北方人白嫩，尤其是江浙一带和上海姑娘的皮肤，比其它地方的人白嫩细滑。

原因何在呢？经几位美容专家的多次观察，发现：江南水乡的气候湿润而不干燥，大大有利于皮肤的保养；南方人每日的主食——大米，含有一种滋润和洁净皮肤的营养素。美容师们在自己和一百多名实验者身上用煮熟的不太硬的米饭，趁热而不太烫的时候，用手揉捏成团，贴到脸上不停地揉搓，直至搓成油腻污黑的小团为止。此时，米饭已把皮肤毛孔内的油脂及污物都粘了出来。而后再用清水把脸洗净。

如此持之以恒地坚持半年，你就会发现自己面部的皮肤比过去洁白多了。因此，我们每天食用的大米，可以说是一种廉价的、又容易见效的洁肤佳品。您不妨一试。

怎样防治面部的疤痕

疾病、外伤等“飞来横祸”常常会使面部受损，留下令人烦恼的各种疤痕。哪些办法可以防治、减轻或除去疤痕呢？下面介绍几种常见的疤痕防治。

1. 痤疮遗留的疤痕

痤疮疤痕是青年中最多见的一种疤痕。常见的形状有两种，一种是凹陷性的小疤痕，象芝麻或绿豆大，多分布在额部和面颊；一种是增生性疤痕，这种疤痕大小不等，高于皮面，色红发硬，主要在下颌和颊部。痤疮疤痕除由于感染引起之外，绝大多数是由于患者挤压的结果。不少患痤疮的青年，总想对着镜子把它挤掉，谁知适得其反，愈刺激感染愈厉害。因此，当你患痤疮或者毛囊炎、疖肿等皮肤病时，千万不要挤它，应及时就医。对于遗留的凹陷性疤痕，可采用磨削术进行治疗。方法是局部麻醉后，医生用一种带钢轮或砂轮的高速钻机对病变处进行磨削。一般需要磨2~3次才能磨平，每次磨削的间隔时间为3~6个月。这种磨削术同样适用于水痘和天花遗留疤痕的治疗。

2. 擦伤遗留的扁平疤痕

年青人爱跑爱跳，不小心就会在面部擦破一块皮。表皮擦伤后，如果不及时清洗干净，引起皮肤浅表感染，则愈合后会遗留扁平疤痕。扁平疤痕外观粗糙，颜色常深于皮色，影响外观。预防扁平疤痕平时要防止外伤，一旦有擦伤应及时清洗干净，立即上药，结痂后让其自然脱落，千万不要抠

挠。扁平疤痕若已形成，可按皮肤纹理方向进行切除。然后用头发丝般的细线，在没有张力的情况下进行认真的缝合，术后伤疤消失，仅留下一道细细的印纹。若疤痕较大，可切除部分疤痕，待半年后再切除剩余部分。有的人性急，希望一次就将疤痕切除，这可能使伤口裂开，还可能形成增生性疤痕。有人说，疤痕大，切除后植块皮肤行吗？从美容的角度来看，非不得已，不要植皮。因为植皮的颜色与正常面部的皮肤颜色多不一致，就象打块补钉一样，有损容颜。除了切除缝合方法外，面部扁平疤痕还可以用推进皮瓣及旋转皮瓣进行治疗，这种方法也比植皮的效果好。

3. 增生性疤痕

增生性疤痕常因深二度以上烧伤、疮疮或手术不当引起。这种疤痕高于皮面，有时高达一至两厘米。增生性疤痕严重影响美观，故患者求治心切。但医生往往劝其稍等一段时间，因为增生性疤痕在一至两年后多可逐渐变平变软。如果没有改变，甚至增大，再去治疗。对于较小的增生性疤痕可采取冷冻、疤痕内注射祛炎松混悬液、敷疤痕止痒膏等方法治疗。对于较大的增生性疤痕，也可采取手术切除的方法。但切除前要注意与疤痕疙瘩进行区别。疤痕疙瘩与增生性疤痕形状相似，但不宜用手术切除，可试用超声波、音频冷冻、青竹菌软膏、局部注射缩丙酮祛炎松等方法治疗。

治疗面部雀斑、 痤疮等的验方

面部痤疮、雀斑、酒渣鼻、黄褐斑、眼痣、面癣等，虽不会给人造成身体上的痛苦，但却影响容貌美，给人造成精神上痛苦。为了解除这些烦恼，下面辑

录的一些验方，供患者选用。

1. 治疗痤疮(粉刺)

(1) 大黄、硫磺各等份，细研末，茶水调搽。

(2) 白牵牛酒浸为细末，外搽。

(3) 肥皂、益母草(烧)灰各等份，捣如泥，洗面后擦患处，每日三次。

(4) 轻粉、黄芩、白芷、连壳、白附子、防风各3克，共为细末，和蜜成丸，每日洗面时擦数次，临睡时洗面再擦之。

(5) 枯矾30克，生硫磺，白附子各6克，共为细末，津唾调搽，临睡上药，次日晨洗去。

(6) 枇杷叶9克，桑白皮9克，黄连6克，丹皮6克，黄芩9克，甘草6克，水煎服。

(7) 元参12克，生地15克，黄芩3克，生石膏12克，制大黄9克，侧柏叶12克，生山楂12克，桑白皮9克，蝉蜕6克，水煎服。

(8) 连壳、川芎、白芷、黄芩、黄连、寸冬、荆芥、桑白皮、栀子、贝母、甘草各3克，水煎，饭后服用。

2. 治雀斑

(9) 桃花、冬瓜子仁各等份研末，以蜜调搽。

(10) 白附子、蛤粉、茯苓、蜜陀僧、山茶各等份，共为细末，蜜调搽面上，次日晨洗去。

(11) 苍耳草嫩叶尖和食盐少许捣烂，每日搽患处十余次。

(12) 好白玉石经常搽患处，久用有效。

(13) 密陀僧研末用人奶调和，睡时搽患处，次日晨洗去。

(14)紫背浮萍、汉防已煎水洗或为细末擦之。

(15)蛇床子、海桐皮、鸦胆子、芙蓉花、水仙花根、蛇蛻、穿山甲、大枫子各等份，共为细末，用搽面粉或凡士林和好涂搽患处，一日数次。

(16)乌梅肉、樱桃枝、猪牙皂角、紫背浮萍各等份，共为细末，睡时擦之，次日洗去。

(17)当归、赤芍、柴胡、茯苓、香附、花粉各9克，甘草、蝉衣各3克，薄荷1克，水煎服。

3. 治酒渣鼻(酒糟鼻、红鼻子)

(18)轻粉6克，杏仁12克，硫磺12克，先将轻粉研细，再加杏仁同研，后和硫磺细粉，用手指蘸药末摩擦患处。

(19)当归、川芎、赤芍、生地、葛根、花粉、连壳、丹皮、防风各3克，薄荷、轻粉、枯矾、白矾各2克，煨石膏6克，黄丹4克，共为细末，香油调和搽患处。

(20)雄黄、硫黄各15克，轻粉6克，乳汁调搽患处。

(21)白矾、硫黄、乳香各等份，共为细末，用茄子汁或津唾调和搽患处。

(22)食盐调和津唾搽患处。

(23)当归、川芎、赤芍、生地、酒炒黄芩、丹皮、红花、桑白皮各3克，生甘草1克，生姜2片，水煎调五灵脂末3克，饭后服。

(24)荆芥穗4克，防风、杏仁、白僵蚕、白疾藜、甘草各1克，黄芩6克，茶叶一撮，水煎服。

4. 治黄褐斑

(25)鸡蛋酒浸七日，每晚用蛋白涂之。

(26)白僵蚕、白牵牛等份为细末，用蜜调搽。

(27)白芨、苦参、零陵香等份共为细末，凡士林调和外搽。

(28)白附子、白芨、白藜、白茯苓、密陀僧等份为细末，睡时用乳汁调和搽之。

(29)珍珠研细末以人乳调和搽之。

(30)炙黄芪24克，党参18克，炒白术、朱茯神、炒枣仁、炙远志、龙眼肉、当归各15克，木香5克，蝉蜕6克，炙草6克，大枣6克，水煎服。(用于心脾两虚者。)

(31)炙黄芪30克，党参24克，炒白术、朱茯神、炙远志、龙眼肉、当归、熟地、枸杞、女贞子、旱连草各15克，蝉蜕、炙草、大枣各6克，炒枣仁12克，水煎服。(用于心脾两虚，肾阴不足者。)

(32)柴胡9克，生地15克，白术9克，丹参15克，香附12克，茯苓12克，薄荷3克，煨姜1.5克，蝉蜕6克，水煎服。(用于肝郁脾虚者。)

(33)柿树叶研细粉，加入焙化的凡士林中，搅拌，成膏状为度，每日外搽3~4次。

5. 治面癣

(34)狗桃树新鲜叶柄，折断，用其乳白色汁摩擦患处。

(35)鸡蛋一个浸米醋七天七夜，蛋自化。治癣时先用穿山甲鳞片刮破患处，将醋化蛋绞汁擦之。

(36)雄黄、滑石、硼砂各3克研细末擦之。

6. 点痣

(37)氢氧化钾3克放入瓶中加糯米粉26克，再兑入蒸馏水10毫升，静置12小时后呈糊状，备用。用时，将膏糊点在痣表面上(呈水珠样)，10分钟晾干，痣呈灰黑色，边变白，周

围皮肤轻微变红。约5~8天痣凹陷自然脱落，疤痕3~5个月恢复正常。

(38)皮硝、胆矾、五倍子各等份煎浓汁，用毛笔蘸药水点痣，痣自落。

**女作家的
美容妙方**

在日本，有一位叫平林英子的女作家，80多岁了，脸上连一条皱纹也没有。谁都不相信她已是80高龄的老人。人们问起她的美容秘诀，她说：“我从没有用过商店里出售的美容霜、抗皱霜。我只不过每天早晨起来，拿砂布蘸些丝瓜水擦擦脸，如此坚持了几十年。”她还说，这方法是她母亲传授给她的。她母亲活到90岁，脸上也极少皱纹。

平林英子说，一般采丝瓜水，宜选择在九月十五到二十丝瓜尚未成熟时采水。而(阴历)八月十五采的丝瓜水质量最好。她采丝瓜水大都是在十月丝瓜收获后才采。因为采晚点，可以避免浪费，丝瓜可以先吃，先用，然后再采水。

采丝瓜水的方法：

把丝瓜茎在离地60厘米高处切断，弯曲，切口朝下。然后把切口插进一个容积约1.8立升的玻璃瓶子。为避免渗进雨水或钻进虫子，瓶嘴要用薄铝片或塑料纸包起来，并把瓶子埋半截在土里，以免瓶子太高。这样即使丝瓜茎的汁水不畅流，瓶子也不致倾倒。最好是在采水前往根部多浇些水，那样，只需一夜功夫就能流满一瓶。采得的丝瓜水要放置一夜，然后用砂布过滤一下。使用时最好掺上甘油、硼酸和酒精，这样既可以增强润滑感，又有杀菌消毒的作用。

对丝瓜水美容法有兴趣的同志，都有条件，不妨一试。