

女性美容阶梯教室

美容时尚

美容指导

皮肤呵护

皮肤治疗

自我美容

美容雕塑

主编

董萍 胡巧致

副主编

丁芷林 褚荃

MEIRONG

新时代出版社

女性美容阶梯教室

主 编	董 萍	胡巧致
副主编	丁芷林	褚 荃
编 委	丁 军	张志鹏
	辛南屏	金明姬

新时代表社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女性美容阶梯教室/董萍, 胡巧致主编. —北京: 新时代出版社, 2000. 3

ISBN 7-5042-0488-9

I. 女... II. ①董... ②胡... III 女性-美容-问答
IV. TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01067 号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

国防工业出版社印刷厂印刷

新华书店经售

★

开本 850×1168 1/32 印张 5 1/4 129 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1—3000 册 定价: 12.00 元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

前 言

“人类普遍有一种爱美的本性”，但女性更爱美，美容是现代女性生活中重要内容之一。美容要讲究科学，美容要注意知识更新。随着 21 世纪的到来，医学美容新概念、新理论、新技术、新用品如雨后春笋般地涌现，飞速向前发展。如果你爱美，你想美，你想拥有美的心灵和外貌，并希望健康而美丽的外形助你在人生的道路上一帆风顺，那你必须跟上时代潮流。

请您细细品味这本《女性美容阶梯教室》吧，她会让你有一种新的感觉，有一种新的收获。

目 录

美容时尚篇

- 你为什么要去美容 (5)
- 你为谁去美容 (5)
- 女人一生中什么最重要 (6)
- 追求美的人,你能勇敢些吗 (6)
- 美容为何越来越受到女性的青睐 (6)
- 中年女性的第二青春是什么 (7)
- “老来俏”的人为何越来越多 (8)
- 怎样保持年轻人的心态 (8)
- 为何成功女性显年轻 (9)
- 女人的风韵在哪里 (9)
- 丑小鸭与靓女的区别何在 (10)
- 为什么人人都需要美容 (10)
- 为什么自爱的人才会被爱 (10)
- 丈夫对你去美容介意吗 (11)
- 能让你母亲重现青春光彩吗 (11)
- 如何把你的美展示出来 (12)
- 如何进行自我形象设计 (12)
- 电脑设计美容有何优缺点 (13)
- 怎样认识美容手术的目的 (13)
- 究竟何时去做美容手术好 (14)
- 该去哪家美容院美容 (15)
- 怎样选择美容手术医生 (15)

哪些人不宜做美容手术 (16)

我国美容收费如何 (16)

外国美容手术价格如何 (17)

美容指导篇

什么叫医学美容 (23)

医学美容是怎样形成的 (23)

什么是医学美感 (24)

什么叫整体美容 (24)

美容与健康的关系是什么 (25)

心理健康影响外貌美吗 (26)

爱情何以致美 (26)

心情愉快何以致美 (27)

宁静何以致美 (27)

睡眠好何以致美 (28)

夜生活过多何以损美 (28)

烟酒过多何以损美 (29)

不良情绪何以损美 (29)

性生活过度何以损美 (30)

为什么要以科学指导美容 (30)

何谓 TPO 审美原则 (31)

何谓三停五眼美学观 (31)

何谓测角美学观 (32)

黄金律与美容有何关系 (32)

维纳斯美在哪里 (34)

蒙娜丽莎美在哪里 (35)

皮肤呵护篇

皮肤有哪几种性质 (41)

- 如何鉴定自己皮肤的性质 (41)
- 皮肤的性质能否改变 (42)
- 能否为皮肤多投点资 (42)
- 如何保养自己的皮肤 (43)
- 春季怎样保养皮肤 (43)
- 夏季怎样保养皮肤 (44)
- 秋季怎样保养皮肤 (44)
- 冬季怎样保养皮肤 (45)
- 按摩皮肤何以能减轻皱纹 (46)
- 按摩减皱的方法是什么 (46)
- 什么食物可减少皱纹的产生 (47)
- 皮肤护理的步骤有哪些 (48)
- 什么叫面膜 (49)
- 怎样自制面膜 (49)
- 面膜美容多久做一次为好 (50)
- 增白化妆品为何能增白 (50)
- 防晒化妆品为何能防晒 (51)
- 近年来为何化妆品皮肤病越来越多 (52)
- 如何防治黑眼圈 (52)

皮肤治疗篇

- 激光美容的原理是什么 (57)
- 激光美容有哪些新项目 (57)
- 激光除皱为何效果不错 (58)
- 哪种激光治太田氏痣好 (58)
- 激光治疗多毛症的机理是什么 (59)
- 激光治疗纹身效果如何 (59)
- 如何用激光治愈鲜红斑痣 (60)
- 化学美容术是怎么回事 (60)

- 冷冻美容术还应用于临床吗 (61)
- 针灸美容术为何受欢迎 (61)
- 雀斑的最佳治疗方法是什么 (62)
- 青年扁平疣有何新疗法 (62)
- 有黄褐斑怎么办 (63)
- 服何种维生素可治黄褐斑 (63)
- 青年人为什么易长痤疮 (64)
- 痤疮有哪些表现 (64)
- 为何痤疮不能挤 (64)
- 痤疮治疗有哪些新方法 (65)
- 顽固性痤疮有治吗 (65)
- 怎样防治面部皮肤毛孔粗大 (66)
- 怎样治疗红鼻头 (66)
- 腋臭与美容有何关系 (67)
- 腋臭治疗的新方法有哪些 (68)
- 面部红血丝怎样去除 (68)
- 有哪些方法可以脱毛 (69)
- 面部患皮炎、湿疹为何要少抓痒 (69)
- 手掌脱皮是怎么回事 (69)
- 手癣有碍美观怎么办 (69)

自我美容篇

- 如何化好生活妆 (75)
- 哪些人宜化淡妆 (75)
- 化淡妆的原则是什么 (76)
- 怎样涂粉底霜 (76)
- 怎样防止汗水冲坏已化好的妆 (76)
- 什么叫立体化妆 (77)
- 立体化妆的作用如何 (77)

- 戴近视眼镜者如何化妆 (78)
- 戴隐形眼镜者如何化妆 (78)
- 近年来流行的眉型有哪几种 (78)
- 你了解眉毛的美学位置吗 (79)
- 什么样的面型与眉型配合好看 (79)
- 怎样画出满意的眉型 (80)
- 画眉好还是纹眉好 (80)
- 纹眉的原则是什么 (82)
- 纹坏的眉能洗掉吗 (82)
- 怎样画好眼线 (83)
- 现代人对口唇形态美的认识怎样 (83)
- 纹唇好还是画口红好 (84)
- 纹唇线好还是纹全唇好 (84)
- 现代美甲有哪几种技术 (85)
- 指甲修护品有哪些 (85)
- 牙齿如何才能健美 (86)
- 四环素牙如何变白 (86)
- 牙齿不齐如何正畸 (87)
- 乳房是怎样发育丰满的 (87)
- 促进乳房发育有哪三要素 (88)
- 怎样使乳房发育良好 (88)
- 哺乳是否影响乳房形态 (89)
- 服用激素能否使乳房变大 (89)
- 中年妇女如何健胸 (90)
- 更年期妇女如何美容 (91)
- 什么叫肥胖 (91)
- 肥胖有哪些危害 (92)
- 为什么女人比男人更易发胖 (92)
- 为什么说胖子喝凉水也还胖 (92)
- 饮食减肥的原则是什么 (93)

- 什么食物可减肥 (93)
- 大腹便便如何减肥 (94)
- 怎样防止产后肥胖 (95)
- 哪种运动减肥效果好 (95)
- 中年妇女如何进行步行减肥 (96)
- 女孩怎样增高 (96)
- 细胞活能为什么有利美容 (97)
- 如何应用细胞活能来美容 (97)
- 芦荟何以能美容 (97)
- 芦荟怎样食用 (98)
- 芦荟怎样外用 (98)
- 盐何以能美容 (99)
- 什么叫胚胎血清不老术 (99)
- 胚胎血清面膜好在哪里 (100)
- 注射羊胎素为什么能使人年轻 (100)
- 皮肤排毒与美容的关系是什么 (101)
- 皮肤排毒保养品有哪些 (101)
- 你有多少头发 (102)
- 怎样防治脱发 (102)
- 怎样选择满意的发型 (103)
- 怎样保护头发 (103)
- 美发食物有哪些 (105)

美容雕塑篇

- 美容手术包括哪些范围 (111)
- 美容手术有哪些特点 (111)
- 美容手术有哪些进展 (112)
- 美容手术会留疤吗 (112)
- 什么样的眼睛为美 (113)

- 眼睛老化有哪些表现 (113)
- 东方女性与西方女性眼型有何不同 (114)
- 双眼皮为什么比单眼皮美 (115)
- 为何有的人是单眼皮,有的人是双眼皮 (116)
- 你喜欢宽双眼皮还是窄双眼皮 (117)
- 你喜欢哪种形态的双眼皮 (117)
- 不开刀能否做成双眼皮 (118)
- 何谓“高分子”双眼皮 (118)
- 三角眼怎样做双眼皮 (119)
- 一只眼为单眼皮可否做成两侧对称的双眼皮 (119)
- 怎样修复重睑失败后形成的三眼皮 (120)
- 哪些人不宜做双眼皮 (120)
- 不做手术能形成双眼皮吗 (121)
- 如何矫正“眯缝眼” (121)
- 眼睑凹陷有什么新办法治疗 (122)
- 纹坏的眉型有哪些表现 (122)
- 如何洗去纹坏的眉型 (123)
- 为什么时兴切眉术 (123)
- 什么是眼袋 (123)
- 做眼袋手术能否不留疤 (124)
- 什么样的鼻子为美 (124)
- 隆鼻手术复杂吗 (125)
- 隆鼻术后不满意怎么办 (126)
- 怎样矫正驼峰鼻 (127)
- 外耳的美学观是什么 (127)
- 外耳畸形有哪些表现 (128)
- 怎样矫治招风耳 (128)
- 怎样矫治耳轮缺损 (129)
- 全耳再造术有何进展 (129)
- 小下颌可以矫正吗 (130)

- 截骨美容术是怎么一回事 (130)
- 方形脸可以变成瓜子脸吗 (130)
- 颊部肥厚能整形吗 (131)
- 太阳穴处凹陷能矫正吗 (131)
- 皮肤磨削美容术是怎么回事 (132)
- 哪些病可做皮肤磨削术 (132)
- 皮肤磨削术有后遗症吗 (133)
- 膨体植入美容术是怎么回事 (134)
- 硅橡胶植入美容术的现状如何 (134)
- 怎样对待身上长的痣 (135)
- 什么叫痣移植美容手术 (135)
- 皱纹的发生与哪些因素有关 (136)
- 除皱的新观点是什么 (137)
- 哪种除皱术效果好 (137)
- 胶原蛋白注射除皱的原理是什么 (138)
- 小切口除皱术为何受青睐 (138)
- 全面除皱术危险吗 (139)
- 什么样的乳房为理想的乳房 (139)
- 哪些方法可治小乳症 (139)
- 怎样做隆乳术 (140)
- 如何选择隆乳材料 (141)
- 选择哪种切口做隆乳术好 (142)
- 隆乳术后应注意什么 (142)
- 自体脂肪隆乳是怎么一回事 (143)
- 注射英捷尔法勒隆乳安全吗 (143)
- 巨乳患者有哪些负担和痛苦 (143)
- 巨乳有何办法缩小 (144)
- 手术减肥有哪几种方法 (144)
- 人体哪些部位可行脂肪抽吸术 (145)
- 什么叫肿胀吸脂减肥术 (145)

- 肿胀吸脂减肥有何优点 (146)
- 吸脂减肥有什么要求 (146)
- 吸脂减肥术后有何注意事项 (147)
- 萝卜腿做手术能变细吗 (147)
- 增生性疤痕有何新法治疗 (148)
- 不植皮能去大疤吗 (148)
- 治疗大面积疤痕有什么新方法 (149)
- 为何说手是女人的第二张脸 (150)
- 有让手变年轻的手术吗 (150)
- 毛发脱落的原因有哪些 (151)
- 传统的头发移植术有哪些 (151)
- 为何单一毛发种植术成功率高 (151)

美容时尚篇





人体美是大自然最精美的杰作。

清水出芙蓉的自然美虽好，但毕竟天生丽质的人不多。美可以塑造，你应该去追求这种时尚。

**绝对的美的标准是不存在的，
并且也不可能存在，人们对美的概
念在历史发展中，无疑是在变化着
的。**

——普列汉诺夫