

家庭实用生活百科全书

美容化妆指南

团结出版社



家庭实用生活百科丛书

美容化妆指南

主 编	李绍祖			
编 委	刘晓娟	姚 青	张琳娟	
	黄沛涵	顾 蓓	李 萍	

团结出版社

(京)新登字 174 号

图书在版编目(CIP)数据

美容化妆指南/李绍祖主编. —北京:团结出版社,1995
(家庭实用生活百科丛书)

ISBN 7-80061-213-9

I. 美… I. 李… III. ①美容—指南②化妆—指南
IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15800 号

装帧设计:刘梁伟 责任编辑:韩金英

团结出版社出版

(北京东城区东皇城根南街 84 号)

龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1995 年 2 月(32 开)第一版

1995 年 11 月第二次印刷

字数:200 千字 印张:9.875

ISBN 7-80061-213-9/G · 60

定价 11.85 元

目 录

一、化妆品指南

化妆品的种类及用途·····	(1)
怎样鉴别化妆品是否变质·····	(3)
怎样选用祛臭化妆品·····	(4)
怎样选用合适的化妆水·····	(5)
怎样选用合适的胭脂·····	(6)
怎样选择粉底的颜色·····	(7)
不同性质的皮肤怎样选择粉底·····	(8)
怎样选用不同质的粉底·····	(8)
怎样根据皮肤的性质选择营养面霜·····	(9)
怎样搽用珍珠霜·····	(10)
怎样搽用香粉·····	(11)
怎样选择旅游时用的护肤用品·····	(11)
怎样选用唇部化妆品·····	(12)
怎样使用化妆笔·····	(13)
怎样认识香水的种类·····	(14)
怎样使用香水和花露水·····	(15)
掌握 14 种化妆品使用的窍门·····	(16)
怎样使用进口化妆美容盒·····	(18)
男用化妆品种种·····	(19)
怎样防止化妆品过敏·····	(20)
冬令怎样存放化妆品·····	(21)
美容倒膜·····	(22)

蔬果漂面美容法	(23)
几种维生素的美容功效	(25)
自制厨房化妆品	(26)
怎样选择洗发护发用品	(28)
自己怎样制作营养护发剂	(29)
怎样使用洗发精	(30)
怎样使用洗染香波	(31)
染发剂有哪些类型	(32)
怎样使用染发剂	(33)
怎样使用护发剂	(34)

二、皮肤的美化与保养

男性和女性的皮肤有何差异	(36)
什么肤色更具有魅力	(36)
根据皮肤性质选择营养霜	(37)
皮肤对化妆品过敏怎么办	(38)
不同类型的皮肤怎样洗脸	(40)
怎样清洗皮肤	(41)
皮肤上的痣和疣有何不同	(42)
怎样消除疤痕疙瘩	(44)
结合个人的生活习惯保护皮肤	(44)
利用天然物质护肤	(46)
睡眠时怎样护肤	(47)
春天怎样护肤	(48)
怎样使青春期女性皮肤细嫩柔润	(49)
孕妇怎样装扮和护肤	(51)
影响皮肤健美的外因是什么	(53)

皮肤黑美不美	(56)
皮肤健美六宜	(57)
怎样削减压力维护皮肤美	(58)
怎样保护皮肤自然美	(59)
怎样获得古铜色的皮肤	(60)
怎样使皮肤长期保持弹性	(61)
怎样使皮肤变得白嫩	(62)
怎样防治春季皮炎	(63)
吸烟对皮肤有什么影响	(64)
怎样预防阳光中紫外线对皮肤的损伤	(66)
怎样预防皮肤衰老	(66)
怎样美化指甲	(68)
怎样保养您的双手	(69)
什么是“家庭主妇手”	(70)

三、五官的美化

眉的功用	(72)
怎样化妆眉毛	(73)
眉毛化妆与脸型	(74)
怎样修剪描画出自己脸型的眉毛	(75)
怎样用纹眉弥补眉形缺损	(77)
怎样使眉毛长密些	(77)
少女脱眉毛怎样注意饮食	(79)
拔眉求美不可取	(80)
眉毛与睫毛有什么用途	(80)
怎样美化睫毛	(81)
怎样选用人工眼睫毛	(83)

怎样化妆才能使睫毛不显得零乱	(84)
两眼距离太近怎样做眼部化妆	(84)
两眼距离太远怎样做眼部化妆	(85)
厚眼皮怎样做眼部化妆	(85)
圆眼睛怎样做眼部化妆	(86)
小眼睛怎样做眼部化妆	(86)
凸眼怎样做眼部化妆	(87)
凹眼怎样做眼部化妆	(87)
眉毛与眼睛距离太近怎样做眼部化妆	(88)
眼皮眼尾下垂怎样做眼部化妆	(88)
为什么有些人不能画眼线	(89)
怎样使用眼线笔	(90)
怎样使用眼影	(90)
怎样进行三色眼影化妆	(92)
东方女性怎样化妆眼部	(93)
哪些单眼皮的人适合做双眼皮美容	(93)
割双眼皮要慎重	(94)
“心理化”美目法	(95)
怎样消除眼睛周围皱纹	(96)
看电视时怎样保健视力	(96)
眼镜的选择与健美	(98)
怎样选用太阳眼镜	(100)
嘴唇的表情丰富多彩	(101)
怎样进行唇部化妆	(102)
怎样修饰出理想的唇型	(103)
怎样进行改变唇型的口红化妆	(104)

口红颜色须与衣服调和·····	(106)
怎样配合唇型涂唇膏·····	(106)
怎样使唇膏涂得均匀而不易脱落·····	(107)
涂了口红反显得粗野怎么办·····	(107)
怎样化妆掩饰嘴唇缺陷·····	(109)
怎样巧妙化妆消除嘴角皱纹·····	(109)
怎样化妆能突出下巴的效果·····	(111)
怎样预防唇干裂·····	(111)
怎样保持牙齿的洁白·····	(112)
怎样祛除牙齿上的烟垢·····	(114)
牙膏为什么能刷白牙齿·····	(114)
唱歌、咀嚼与美容·····	(115)
怎样巧用色彩弥补鼻形缺陷·····	(115)
怎样保护鼻孔·····	(116)
耳的化妆艺术·····	(117)
怎样化妆颊部·····	(118)
怎样巧用胭脂改变脸型·····	(119)
怎样用胭脂改变脸部缺陷·····	(120)
怎样施腮红·····	(120)
巧饰女性美丽额型·····	(121)
怎样祛除面部过多的油脂·····	(123)
怎样护肤使粉刺减少并迅速愈合·····	(124)
长了青春豆怎样注意饮食·····	(124)
怎样消除脸上的雀斑·····	(125)
脸上有皱纹怎样化妆·····	(126)
面部皱纹与语言有关·····	(127)

怎样防止鱼尾纹过早出现·····	(127)
十四种不良动作会加深脸部皱纹·····	(128)
为什么会出现过多抬头纹·····	(129)
消除皱纹伸展操·····	(129)
面色萎黄饮食应怎样调配·····	(131)
怎样消除双下巴·····	(132)
怎样防治老年斑·····	(132)
怎样防止面部皮肤衰老·····	(133)
夏天怎样保养面部皮肤·····	(134)
不利于面部健美的小动作·····	(136)
怎样洗脸才科学·····	(137)
怎样做人造酒窝·····	(139)
怎样选择除疤术·····	(140)

四、发式造型与养护

头发秀美的标准·····	(142)
头发和美容有何关系·····	(142)
披肩长发利弊谈·····	(144)
女青年喜爱的简便易做的新发型·····	(145)
男子怎样选择合适的发型·····	(146)
女子怎样选择合适的发型·····	(147)
现代发式造型的发展趋势·····	(148)
发型与性格·····	(149)
怎样根据发质选择发型·····	(151)
怎样依体型选发型·····	(153)
夏季怎样根据服装选择发型·····	(154)
不同职业怎样选择不同发型·····	(155)

怎样使用电脑选择您的最佳发型·····	(155)
头发怎样削层次·····	(156)
怎样因发而异地进行修剪·····	(157)
怎样梳剪直线条发型·····	(158)
怎样编辫子·····	(158)
怎样做发型·····	(159)
怎样使用发卷做发型·····	(161)
怎样梳理头发才好·····	(162)
怎样使用电吹风做发型·····	(162)
怎样选用假发·····	(163)
怎样染黑头发·····	(164)
烫头发时怎样选发型·····	(165)
怎样进行家庭烫发·····	(167)
为什么不宜频繁烫发·····	(168)
怎样使烫好的头发不变形·····	(169)
怎样治疗脂溢性脱发·····	(169)
怎样治疗毛发枯落·····	(170)
怎样洗头科学·····	(171)
特殊头发怎样特别保养·····	(172)
游泳时怎样保护秀发·····	(173)
旅游时怎样保护头发·····	(174)
中性头发怎样保养·····	(174)
干性头发怎样保养·····	(175)
四季节怎样保养秀发·····	(175)
五、不同类型的美容化妆	
五官美的标准·····	(177)

怎样进行基础化妆·····	(178)
怎样画日常淡妆·····	(179)
怎样快速化妆·····	(180)
怎样进行单点化妆·····	(181)
化妆应在何种光线下进行·····	(182)
怎样使妆容完美自然·····	(182)
各种脸型怎样巧化妆·····	(183)
参加舞会怎样化妆·····	(185)
怎样化好运动妆·····	(185)
出外旅游怎样简易化妆·····	(186)
面试时怎样化妆·····	(187)
夏天怎样化妆·····	(189)
怎样进行化妆检查·····	(190)
化妆剥落怎么办·····	(191)
不同皮肤怎样卸妆·····	(192)
掌握化妆小技法·····	(193)
化妆可表现不同风格·····	(196)
怎样选择美容食品·····	(198)
影响美容的药物·····	(199)
蓄胡须与美容·····	(201)
睡眠与美容·····	(202)
按摩与美容·····	(202)
“美容功”九法·····	(203)
怎样进行沐浴美容·····	(205)
怎样进行冷冻美容·····	(206)
女性怎样进行“星期天美容”·····	(206)

十分钟美容法·····	(208)
美容应从点滴做起·····	(210)
夏秋美容忌·····	(211)
姑娘长胡须怎么办·····	(212)
妇女容颜易衰老怎么办·····	(213)
男士护肤美容的讲究·····	(214)
男性美容三不宜·····	(215)
戴眼镜者怎样化妆·····	(216)
少女怎样化妆·····	(216)
新娘怎样化妆·····	(217)
怀孕期间怎样化妆·····	(219)
中年妇女怎样美容·····	(220)
五十岁以上的妇女怎样化妆·····	(221)

六、美容禁忌

切忌使用多厂家的化妆品·····	(223)
忌把化妆盒上的玻璃纸扔掉·····	(224)
化妆品忌选用大瓶装·····	(224)
选择化妆品忌不看说明书·····	(225)
化妆忌常用以石油、植物油、动物油制成的化妆品·····	(226)
药效化妆品忌用·····	(226)
面膜忌频繁使用·····	(227)
化妆品忌用手指直接挑用·····	(228)
粉制化妆品忌直接搽在脸上·····	(228)
搽化妆水忌动作粗重·····	(229)
香水忌搽在脸上·····	(229)
香水忌洒在衣服上·····	(230)

自制面膜忌常用·····	(230)
头油、发蜡、发乳忌多搽·····	(231)
脸有皱纹忌搽香粉·····	(231)
切忌不搽防晒膏进行日光浴·····	(232)
忌用小儿润肤油落妆·····	(232)
化妆品忌久留在脸上·····	(233)
儿童忌用成人护肤剂·····	(234)
化妆忌浓妆·····	(234)
哺乳的妈妈忌浓妆艳抹·····	(235)
四种不同容貌者化妆忌混淆·····	(236)
洗脸忌由上而下传统式·····	(238)
切忌过分除去皮肤油脂·····	(238)
洗脸后忌少搽或不搽脂粉·····	(239)
选用香粉忌与肤色不相协调·····	(240)
切忌将化妆品直接搽用于皮肤·····	(241)
油性皮肤者忌多用润肤膏·····	(241)
切忌不掌握各种唇型的化妆要领·····	(242)
嘴唇不洁忌涂唇膏·····	(243)
唇膏忌涂得太满·····	(244)
涂口红忌不画轮廓线·····	(244)
忌让口红渗出唇廓外·····	(245)
卸口红忌用纸巾·····	(246)
鼻毛忌剪拔·····	(247)
化妆忌拔眉·····	(247)
修眉忌用刀刮·····	(248)
化妆时钳眉忌过多·····	(248)

防脱发四忌·····	(249)
头发忌经常吹风·····	(249)
洗发忌用碱·····	(250)
冷烫液烫发忌过量·····	(251)
冷烫精切勿溅入眼内·····	(251)
染发中的禁忌·····	(252)
修饰指甲忌马虎·····	(253)
指甲忌常染·····	(253)
涂防裂油忌预先不洗手·····	(254)
指甲油忌长时间留在指上·····	(254)
切忌忽视手背的化妆·····	(255)

七、美容食疗法

美面色(含去皱)的食疗法·····	(256)
明目的食疗法·····	(264)
润肤的食疗法·····	(272)
黄褐斑(含黑斑)的食疗法·····	(277)
瘢痕的食疗法·····	(281)
黑痣的食疗法·····	(283)
疣的食疗法·····	(284)
固齿的食疗法·····	(287)
龋齿的食疗法·····	(289)
洁齿的食疗法·····	(291)
乌发的食疗法·····	(292)
保养头发和防脱发的食疗法·····	(296)
生发的(含斑秃)的食疗法·····	(299)
后记·····	(302)

一、化妆品指南

化妆品的种类及用途

化妆品一般分为以下四种：

1. 洁肤护肤类。此类化妆品主要有香皂、浴油、奶液、甘油、洗面液、蛤蚧油、防裂膏等。用于清洁皮肤上的污垢及保护皮肤不受外界刺激和感染。

2. 美容类。美容类化妆品主要有雪花膏、香脂、霜、乳液、剃须膏等。

雪花膏：主要是在洗脸、洗澡后用来擦脸擦手。擦用雪花膏，轻松细腻，香气文雅，留香持久，适合夏天使用。男子可薄敷一层，涂均匀即可；女子可作为粉底擦用。

香脂：宜在多风干燥或天气寒冷时擦用。冬天在手背和耳朵上经常擦些香脂，以防止冻疮。

霜类：如柠檬霜、珍珠霜、硅酮霜、清洁霜、面友、冷霜等，主要用来保护和营养皮肤，减少外界温湿度变化的刺激，延缓皮肤衰老。男女老幼皆适于洗脸后擦用，四季皆宜。

乳液：是一种液体美容化妆品，国内以“水包油型”为多。男女青年在洗脸后用棉球浸蘸少量乳液涂擦均匀，极易紧贴皮肤而无油腻感。女性擦后如再薄敷一点香粉，会更增添美色。

剃须膏：是男用化妆品。剃须时挤出少量膏体，擦在有胡须的部位，再用剃须刷子蘸些温水润须，使之产生泡沫，不但剃须时滑爽，而且能滋润胡须部位皮肤。

3. 芳香类。芳香类化妆品主要有香粉、香水、香粉蜜、花露水和爽肤水,多为妇女使用。花露水、爽肤水,男性也可使用。

香粉:是中、青年妇女的益友,炎炎夏日洗脸后薄敷一层可预防紫外线的幅射。使用时,可用粉扑蘸香粉在颜面由上而下,自左到右扑敷均匀,再用软毛刷把多余的粉掸掉,使容貌的缺陷得到弥补。

香水:其香型种类很多,如麝香和多种花卉散发的“幻想型”等香水。由于香水含酒精较多,刺激性较强,不宜直接喷洒在皮肤上。一般在头发、衣领、胸前喷洒2—3滴即可。夏天或在参加婚宴、舞会时,在身上洒几滴香水,馨香宜人。

香粉蜜:是用香粉和甘油混合的香膏,用它擦脸,不仅芳香宜人,而且能滋润面容。洗净脸薄擦一层,按摩一二分钟,使之能渗到皮肤中去,留香持久。

花露水:还有防止虫咬的作用,男女老少均适用。

爽肤水:适于成人洗浴后擦涂。香味淡雅、有杀菌、脱脂、爽滑皮肤之效,男女皆适用。

4. 美发类。美发化妆品有发乳、发油、发蜡、奎宁水、营养发水、生发水、香波、冷烫液、染发水、固发精等。

5. 修饰类。修饰类化妆品主要有唇膏、胭脂、眉笔、减皱霜、眼影膏、指甲油等。

唇膏:分为口红、变色、口白三种。前两种适用于女性,口白唇膏男女都适用。口红和变色唇膏适于中青年女性,在节日和参加婚礼、舞会时擦用,艳美的朱唇会使芳容更加俏丽。口唇生疮和破裂者,不宜使用唇膏。

胭脂:分为大红、朱红、桔红、玫瑰红四色。使用时先将胭

脂擦于手心,然后对镜子将胭脂擦在面颊上。涂得要均匀得体,方能显露出桃花粉面。

眉笔:是女子描染眉黛的化妆品。适合于眉毛稀疏色淡的青中年女子使用。描眉时,眼睛向上看,按眉毛的自然弧线描饰。

减皱霜:属营养性化妆品,经常抹用能减少脸上皱纹。使用时可在额头和眼角皮肤容易起皱处涂擦,如果再按摩 2—3 分钟,效果更佳。

眼脸修饰剂:分为膏状、粉状、块状三种。使用时,应对着镜子慢慢涂擦,达到眼皮上能出现细微的阴影为止。

指甲油:主要是女子修饰指甲用的化妆品。

怎样鉴别化妆品是否变质

化妆品是否变质可从以下几个方面进行鉴别。

1. 颜色变化。营养类和洗发护发类化妆品,一般都颜色较淡,大多是白、淡黄、粉红、湖蓝等色。若是发现颜色变深或间隔有深色斑点,这便是质变的标志。

颜色变化一般是由霉菌和细菌引起的。霉菌的孢子一般都具有色素。许多根菌的孢子呈黑色,毛霉孢子有的呈褐色(刺状毛霉),有的呈黄色(鲁氏毛霉)。绿色木霉的孢子是绿色的,棕曲霉的孢子呈褐色或淡黄色。粉红胶霉的孢子颜色是粉红或玫瑰红色。有些细菌菌落和酵母也呈现颜色。像金黄色葡萄球菌菌落呈金黄色。红酵母属有明显的红色或黄色。

2. 气体产生。微生物在生长过程中会产生各种气体。它