



藍柯等 編著

九十年代女性 生活必备

广西民族出版社

○九十年代女士文库

○九十年代女士文库

《九十年代女士文库》

编委会

主编：洪 烛 贾新栩

编委：黄燎原 贾新栩 洪 烛

蒋 谈 潘 艳 姜冰冰

○九十年代女士文库

○九十年代女士文库

○九十年代女士文库

○九十年代女士文库

九十年代女性生活必备

蓝柯 王凌云
王波 陈建国
编著

广西民族出版社

○九十年代女士文库

○九十年代女士文库

《九十年代女士文库》
九十年代女性生活必备

蓝 轲 王 波 王凌云 陈建国 编



广西民族出版社出版
广西新华书店发行
广西中医骨伤科函授学院印刷厂印刷



开本 787×1092 1/32 7.5印张 162千字
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷
印数：1—5,300册

ISBN 7-5363-0866-3/1·187

定价：2.95元

目 录

美容化妆

怎样选择适时的护肤品.....	(1)
美容前后.....	(2)
美容前应该正确了解自己面部特点.....	(3)
美容应该具备正确的审美观.....	(4)
美容化妆不可丢掉民族特色.....	(5)
美容与整体造型.....	(6)
初学化妆易犯的错误.....	(7)
化妆应遵守的四条原则.....	(8)
怎样才能使自己的妆容娇媚.....	(9)
怎样用粉底掩饰缺点.....	(10)
如何预防化妆品过敏.....	(11)
香水与个人性格.....	(12)
洒香水的层次技巧.....	(13)
潮湿天气怎样化妆.....	(14)
怎样涂指甲油.....	(14)
口红与唇型.....	(15)

口红与服装色彩.....	(16)
戴隐形眼镜的人怎样化妆.....	(18)
戴眼镜的人怎样化妆.....	(19)
不同眼妆的化法.....	(20)
不同眼型的化法.....	(20)
把两眼拉近的眼妆.....	(21)
晨妆的化法.....	(22)
深色皮肤的人如何化妆.....	(22)
职业妇女的理想妆扮.....	(23)
新娘应如何妆扮.....	(24)
怎样使新娘的盛妆保持长久.....	(24)
脸色不好时怎样化妆.....	(25)
化妆与时装的穿戴.....	(26)
化妆应注意平衡左右脸.....	(26)
晚间怎样补妆.....	(27)
与男友约会时应如何化妆.....	(28)
农村女青年的美容.....	(29)
美容护肤七忌.....	(29)
美容化妆四“过”.....	(30)
斑点、雀斑、小痣遮盖化妆法.....	(31)
细小皱纹遮掩化妆法.....	(32)
美容与发型.....	(33)
身材、脸型与发型.....	(34)
皮肤的营养.....	(36)
洗脸的学问.....	(37)
怎样用蛋壳膜敷面.....	(38)

头发的营养·····	(39)
烫发不宜太勤·····	(40)
三十岁女性怎样化妆·····	(40)
妙手回春分区化妆法·····	(41)
中年女性怎样化一双美目·····	(42)
中老年妇女的装扮·····	(42)

衣着服饰

服饰艺术化·····	(44)
服装发展大趋势·····	(46)
女性内衣的色彩整体搭配·····	(49)
春天的服装意向·····	(50)
夏装宜于宽松舒适·····	(51)
丝绸衣着的格调·····	(52)
游泳衣时尚搭配·····	(52)
秋天的服装意向·····	(53)
冬天的服装意向·····	(54)
衣装的色彩配搭效果·····	(55)
一周内的打扮方案·····	(56)
如何选购丝绸面料·····	(57)
短裤的巧妙搭配·····	(59)
穿裙子的学问·····	(60)
露背服装新潮流·····	(60)
如何保持胸部曲线的魅力·····	(61)
领子的造型与人体·····	(62)

选丝袜颜色要因腿而异.....	(64)
高而瘦者的服式选择.....	(64)
宽肩、窄肩和溜肩者的服式选择.....	(65)
臀大腰细者的服式选择.....	(65)
低腰短腿者的服式选择.....	(66)
长颈削瘦者的服式选择.....	(66)
脸宽颈短者的服式选择.....	(67)
女西装怎样配裙子和裤子.....	(68)
发型与服装.....	(68)
城镇少女的打扮.....	(70)
矮个女性的科学打扮.....	(71)
恋爱中女性的服饰.....	(72)
少女的晚装打扮.....	(74)
黑白色会衬托出女性的魅力.....	(75)
泳装的新潮流.....	(75)
棉质衣衫的搭配.....	(76)
纽扣、带袷与服装美.....	(77)
花边、绣花与体型.....	(78)
胸花、领花的配戴.....	(78)
如何选择胸罩.....	(79)
佩戴装饰品的艺术.....	(80)
热天佩戴首饰的学问.....	(81)
怎样选购项链.....	(82)
佩戴戒指的学问.....	(83)
如何正确选用耳环.....	(84)
冬令帽子的选择.....	(85)

舞会服装的选择·····	(86)
方巾的妙用·····	(87)
鞋子的巧妙搭配·····	(88)
周末的打扮·····	(88)
上班前衣着打扮·····	(89)
不适合户外活动的服饰·····	(90)
服装与肤色·····	(91)
耳环与时装·····	(92)
太阳镜与时装·····	(92)
穿高跟鞋如何走路·····	(93)
购买衣服要注意什么·····	(95)
怎样选购裘皮服装·····	(96)
孕妇的衣着艺术·····	(97)
职业女性的衣着·····	(98)
中年女性穿衣八忌·····	(99)

交际生活

交谊舞·····	(101)
什么是交谊舞·····	(101)
交谊舞的基本姿势·····	(101)
交谊舞的基本舞步·····	(102)
迪斯科的舞步·····	(106)
桥牌的玩法·····	(107)
桥牌知识·····	(107)
桥牌的叫牌窍门·····	(113)

桥牌的打牌窍门.....	(119)
无将定约的打法.....	(125)
有将定约的打法.....	(127)
桥牌的信号.....	(130)
女青年社交活动中的特点.....	(131)
社交中要善择良友.....	(132)
社交中要诚恳待人.....	(133)
忌妒是社交中的大敌.....	(134)
处理好同事间的关系.....	(135)
用通信来表达自己的思想感情.....	(137)
社交时要具备的文化修养.....	(138)
要改变孤独的性格.....	(140)
要克服自卑的心理状态.....	(141)
社交活动安排要恰当.....	(143)
初次见面要注意什么.....	(145)
与人交谈时的礼仪.....	(147)
宴会上的礼仪.....	(149)
舞会上的礼仪.....	(151)
社交在服饰上要注意什么.....	(152)
社交活动中的风度.....	(153)
社交中要尊重别人.....	(155)
不要轻易打扰别人.....	(157)
要尊重不同民族的风俗习惯.....	(158)
和外国人交往时要注意什么.....	(160)
社交中的礼尚往来.....	(162)
社交中要注意经济往来.....	(163)

健美锻炼

青春肥胖与健美·····	(165)
如何消除腹部的多余脂肪·····	(167)
面部皮肤的健美·····	(169)
如何使胸部丰满起来·····	(171)
如何练就健美的双腿·····	(173)
臀部减肥方法·····	(176)
如何使颈部健美·····	(177)
月经期间的健美锻炼·····	(179)
长跑锻炼·····	(180)
步行锻炼·····	(182)
爬楼梯锻炼·····	(184)
冷水锻炼·····	(186)
跳舞健美·····	(189)
按摩健美·····	(190)
原地跑步健美·····	(193)
排队等候时的健美·····	(194)
产妇健美·····	(196)
毛巾健美·····	(198)
办公室健美·····	(200)
母子健美·····	(201)
健美锻炼的饮食营养·····	(202)
健美锻炼的时间安排·····	(205)
健美的放松活动·····	(206)

健美后如何补充水分.....	(207)
健美的自我监督.....	(209)

饮食营养

少女青春期的饮食.....	(211)
青少年女性不宜吃素.....	(212)
女中学生的饮食.....	(213)
女大学生的饮食.....	(215)
女运动员对维生素的需求量.....	(216)
饭后不宜游泳.....	(217)
旅游中的饮食安排.....	(218)
不要吃零食.....	(219)
经期妇女饮食.....	(219)
孕期饮食.....	(220)
产褥期的饮食.....	(222)
产妇禁忌的食物.....	(223)
瘦女性的饮食.....	(224)
肥胖妇女的饮食.....	(225)
更年期妇女的饮食.....	(226)
老年妇女的饮食营养.....	(227)
老年妇女一日三餐的安排.....	(228)
老年饮食应注意的几个问题.....	(229)
如何自编简单食谱.....	(230)

美容化妆

怎样选择适时的护肤品

选用护肤品时，应考虑到四季气候的变化，因为随着季节的变化，人的皮肤也会受到一定的影响，从而产生微妙的变化。因此，应该采取不同措施去适应不同的季节，以保持皮肤的健美。

春季是万物生辉、充满生命和活力的季节。在这个季节里，人的皮肤也充满生命力而富有光泽。但春季细菌繁殖力强，所以需要注意面部皮肤的洁净。同时，使用些杀菌性能强和能补充皮肤水分的护肤品，使皮肤不受细菌侵袭而发生感染，同时保持充足的水分。

夏季气候炎热，阳光紫外线强，汗液分泌多，容易使皮肤晒黑和产生汗斑、黑点等。除常使用草帽、遮阳伞不让皮肤受到阳光直接照射外，还应该及时把汗水擦干净，同时使用些防紫外线照射、能补给皮肤充分营养的护肤品。

秋季和春季相似，秋天的紫外线在某种程度上比夏季的

更容易晒黑皮肤，加上秋风的刺激，使变黑的皮肤很难恢复。而且还极容易发现细小皱纹、粗皮肤。所以，也应该使用杀菌性强，能补充皮肤营养、水分和防紫外线的护肤品。

冬天寒冷的空气，刺骨的北风，会使人的面部皮肤干燥。发生皮肤粗糙、冻裂等现象，更应该加强保护。可常在洗脸时，用温热的毛巾轻轻地按摩，让面部皮肤的血液循环增强。用冷水洗面当然可以增强防寒能力、预防感冒，但对面部皮肤有一定刺激，容易使皮肤粗糙。为了使皮肤保持细嫩，还是使用温水为好。与此同时，还应该使用营养性能强、保护营养皮肤的护肤品，大量给皮肤补充养分。另外，不要让面部直接受到冷风的刺激，以免引起冻裂以致受到严重的伤害，可以采取一些具体的防寒措施。冬天的皮肤保养、调理得当，来年春季皮肤将显示出特有的活力和滋润。

美 容 前 后

美容化妆以前和卸妆以后的辅助程序是非常重要的，这项工作做好了，将使人的皮肤、美容收到更佳效果。

美容化妆以前的辅助工作搞得好，可给美容化妆打下一个良好的基础。美容前可先进行面部皮肤的营养防衰，营养防衰的办法有三种：首先，可涂抹面膜膏，待自然干燥后，用温水洗净，或用手轻轻地撕掉。其次，也可用鸡蛋清涂抹面部，使用方法和面膜膏相同。再次，可把鸡蛋煮到七八分熟，用略稀的蛋白涂抹面部，一个鸡蛋的蛋白可涂抹四五

次。以上三种涂抹剂，都可起到营养防衰、紧皮减纹、细嫩皮肤的作用。然后用手轻柔地按摩面部，顺面部肌肉生长纹路进行按摩，使皮肤舒展并促进面部血液循环，调理皮肤分泌，增强抵抗力。尤其是春、秋、冬季节的效果最佳。这样做，稍待片刻后，就可以开始美容化妆了。

卸妆时，可用一点护肤霜均匀地涂抹面部，再用少许洁净棉花或清洁纱布（纱布用完后，可洗净以便下次再用），轻轻地将面部的彩膏擦净即可。如经济条件许可，睡前可再用面膜膏之类的营养清洁剂抹一次，去除污垢，起清洁皮肤的作用，并给皮肤补充一定营养。卸妆后对皮肤的护理得当，将使面部皮肤更加白嫩细腻。

干性皮肤的人，待面洗净后，应该立即再涂抹一些护肤膏、霜之类的护肤品，以保持皮肤的滋润，特别是干燥多风的春、冬等季节更应该这样做。

美容前应该正确了解自己面部特点

美容化妆没有统一的规格和标准，要因人而异，千万不要千篇一律，一个模式。这样，美容前就应该了解自己面庞各部的特点，就是优美和不足之处，以便针对不足之处给以弥补和修饰。

如果一个人五官端正，只是皮肤有黑斑，肤色不够健美，呈青黄色，而且不够细腻柔嫩。那么，只要在面部抹上一层薄薄的膏、霜之类的护肤品，以滋润皮肤，然后再涂上

一些和肤色较为接近的粉底霜，要涂得均匀柔和，不宜过厚，但也不能露出原有的、不够健美的皮肤色彩来。这是针对肤色不够健美，而采取的弥补手段。如果再在其他不需要弥补修饰的眉毛、眼睛等处不厌其烦地勾勾画画，就会出现过分夸张的现象，而且损害了本身具有的青春自然美，露出人工斧凿的痕迹。

反之，如果一个人面部色红润健美，只是眉毛略淡、眼泡有些浮肿，可针对眉、眼给以修饰弥补。但应该注意和面部原有的肤色以及脸型协调统一，求得自然健美的效果。

如果不顾本人面容特点，认为化妆美容就是漂亮、美，把各种化妆品都往脸上抹，满脸脂粉、鲜红嘴唇、蓝蓝眼泡，而且把眉毛拔成一条很细的直线。这样既突出又碍眼，反而损伤了姑娘所具有的那种自然优美和纯朴可爱的面庞，给人感到失真和俗气，也就不能达到美容化妆的目的，收不到应有的效果。

美容应该具备正确的审美观

美容化妆，并非简单地往面部抹一些色彩，描一描眉毛、勾一勾眼线、擦些胭脂、涂点口红。

美容化妆，是一个既简单平常，却又常常很难准确掌握的复杂问题。应该明白，美容化妆也应该抛弃那些陈腐的观念，跟上时代的步伐。但又绝对不能简单轻率地去模仿，而应该和自己的独特气质、体态、风度、脸型、肤色等相称得

体，以达到美化自己的目的。这就需要正确地了解自己。只有具备正确的审美观，才能正确了解自己、对待自己。就是说，既要考虑到自己的年龄，又要考虑到自己的身分，还要耐心、细致地逐渐熟练地掌握美容技巧。经过美容，既要有真实的生活气息，又能使人容光焕发，并逐步形成自己独特的美容风格。

美容化妆不可丢掉民族特色

我们中华民族有着几千年的文明史，同时又是一个民族众多的大家庭。不仅在美容化妆方面，而且在发型、服饰等方面，处处都能体现出我们民族传统的特色和风格。

东方人有东方人的特点。在皮肤颜色、体态胖瘦、身材高低、脸部骨骼、头发软硬等方面，都有显著的特点。所以，不能一味地去模仿西方人。否则就会不伦不类，失去自己民族的特色。

当然，学习国外现代美容化妆，也不是不可以的。它有利于促进我国美容化妆、化妆品护肤品的更新和发展。然而我们绝不能忽视民族特色和传统风格，更不能丢掉好的东西。例如，我国历来在美容化妆技巧方面，有许许多多绝妙的护肤方法，能让人保持皮肤光洁柔嫩、青春不败、容光焕发；我国各民族的发式发型取之不尽、用之不竭，既具有民族特点，传统风格的美，又不失时代感，这些都是我们应该继承和发扬的。