

健康美容

顾问

马菊◎编著

- 抗衰老生物美容新概念
- 乳房养护八忌
- 肌肤排毒新说
- 皮肤的类型及保养

化妆品的组成、特点、作用及使用

你了解自己的头发吗

怎样使乳房更丰满

乳房松弛和下垂的水疗法

娇美的玉手需要随时随地养护

脚部美容与护理四忌

服饰与理想形象的塑造

嶺南美術出版社



健康美容顾问

马菊 编著

河南美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美容顾问 / 马菊编著. - 广州: 岭南美术出版社,
2001. 5

ISBN 7-5362-2287-4

I. 健… II. 马… III. ①美容-基本知识②保健-基本
知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19011 号

书 名: 健康美容顾问

作 者: 马 菊

责任编辑: 凌 岚

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

版 次: 2001 年 5 月第一版

2001 年 5 月第一次印刷

开 本: 850×1168mm 1/32 印张: 12

印 数: 1~5000 册

书 号: ISBN 7-5362-2287-4/J·2002

定 价: 20.00 元



四、合理选用化妆品..... (44)

第四章：食疗美容

一、各种食物的作用..... (51)
二、水和饮料..... (55)
三、食物和情绪的关系..... (56)
四、细嚼慢咽可美容..... (59)

第五章：美容内涵

一、美的内涵..... (60)
二、现代美的特征..... (61)
三、冥想美容会使您变得漂亮..... (62)
四、健美要注意心理卫生..... (63)
五、怎样做到姿态美..... (65)

肌 肤 护 理

第一章：皮肤生理学

一、概述..... (69)
二、皮肤的构造..... (70)
三、皮肤的血液循环..... (75)
四、皮肤中的神经反应..... (76)



目 录

五、皮肤的颜色	(77)
六、皮肤的腺体	(77)
七、皮肤酸碱度	(80)
八、皮肤的功能	(80)
九、成熟皮肤的衰老	(82)
十、脸部淋巴系统	(86)

第二章：皮肤的类型及保养

一、如何鉴别自己皮肤的性质	(89)
二、中性皮肤的保养	(90)
三、干性皮肤的保养	(91)
四、油性皮肤的保养	(92)
五、过敏性皮肤的保养	(93)

第三章：皮肤护理与四季

一、皮肤在四季之中的特点	(94)
二、春天护肤的饮食要求	(95)
三、春天的美容保健面膜有哪些	(97)
四、夏季皮肤保养须知	(99)
五、炎夏为何要防晒	(100)
六、如何抗紫外线	(102)
七、炎夏护肤要重视洗澡	(103)
八、夏天护肤饮食上的要求	(104)
九、秋日护肤应注意的事项	(107)
十、秋天护肤的饮食要求	(108)



- 十一、冬季皮肤保养的窍门 (110)
- 十二、冬天护肤的饮食要求 (112)
- 十三、冬季护肤的简易食补方 (113)

第四章：错误的护肤方法

- 一、使用多厂家的化妆品 (114)
- 二、频繁使用面膜 (115)
- 三、粉制化妆品直接搽在脸上 (116)
- 四、香水搽在脸上 (116)
- 五、常用自制面膜 (117)
- 六、脸有皱纹搽香粉 (117)
- 七、用小儿润肤油落妆 (118)
- 八、过分除去皮肤油脂 (119)
- 九、选用香粉与肤色不相协调 (120)
- 十、油性皮肤过多使用润肤膏 (120)

秀发技巧

第一章：了解自己的头发

- 一、头发的生理常识 (125)
- 二、你属于哪种发质 (127)
- 三、健康头发的标志 (128)



第二章:美发要点

- 一、发型与脸型 (129)
- 二、发型与身材 (130)
- 三、发型与职业 (130)
- 四、发型与性格 (131)
- 五、发型与发质 (133)

第三章:秀发护理

- 一、长发护理须知 (135)
- 二、干性头发巧护理 (136)
- 三、亮发四法 (137)
- 四、吹发技巧 (138)
- 五、秀发应经常修剪 (139)
- 六、用指腹按摩头皮 (141)
- 七、盐分摄取过量发质容易韧硬 (141)
- 八、头皮屑过多的治疗法 (141)
- 九、预防发型散乱的方法 (142)
- 十、怎样梳直线条发型 (142)
- 十一、怎样选用假发 (143)

第四章:美发禁忌

- 一、头油、发蜡、发乳忌多搽 (144)
- 二、洗发忌用碱 (145)
- 三、染发中的禁忌 (145)



- 四、头发忌烫得过度 (146)
五、头发潮湿时忌不立刻擦干 (147)

丰乳隆胸

第一章:胸部美容新概念

- 一、乳房美的标准 (151)
二、乳房的形态美 (152)
三、乳房曲线美的形成 (153)

第二章:玉乳丰胸美容术

- 一、怎样使乳房更丰满 (155)
二、哪些食物能使乳房更健美 (157)
三、丰乳隆胸药膳 (158)
四、少女乳头凹陷怎么办 (161)
五、乳房按摩健美法 (162)
六、乳房沐浴健美法 (165)
七、驼背与乳房健美 (166)
八、哑铃健胸法 (169)
九、乳房松弛和下垂的水疗法 (170)



第三章:乳房保养戒与忌

- 一、乳房养护八忌 (171)
- 二、丰乳更要注意健康 (174)
- 三、忌不及时佩戴乳罩 (175)
- 四、药物丰乳的隐患 (176)
- 五、隆胸手术要三思而后行 (179)

手足美容

第一章:怎样保持手部美

- 一、给手以细心的呵护 (183)
- 二、美化手指的体操 (184)
- 三、娇美的玉手需要随时随地养护 (184)
- 四、手需要专用的护手霜 (185)
- 五、干裂多皱纹的手需要美容手套保养 (185)
- 六、正确保养出漂亮的指甲 (186)
- 七、防治“灰指甲”的方法 (187)
- 八、如何选用指甲油 (189)
- 九、怎样涂指甲油 (190)



第二章:使玉腿更健美的方法

- 一、玉腿丰圆举步生春 (191)
- 二、如何使双腿更修长 (192)
- 三、美腿体操 (193)
- 四、足部化妆有何讲究 (195)
- 五、脚部美容与护理四忌 (196)
- 六、简易的泡脚保健方法 (197)
- 七、体育锻炼时怎样保护双脚 (198)
- 八、美腿从柔软股关节开始 (199)
- 九、矫正 O 形腿的体操 (200)
- 十、矫正 X 形腿的体操 (201)
- 十一、保持腿部美丽的曲线 (201)
- 十二、举臀运动可使腿显得修长 (202)
- 十三、创造完善的腿 (203)

缔造窈窕

第一章:关于肥胖

- 一、发生率较高的肥胖症 (207)
- 二、哪些人容易发胖 (208)
- 三、肥胖度的计算方法 (210)



四、肥胖症影响健康和长寿 (211)

第二章:健康有效的减肥方法

一、运动减肥 (212)

二、催眠减肥 (214)

三、倒走减肥 (214)

四、节食减肥 (215)

五、食品减肥 (216)

六、食醋减肥 (216)

七、茶叶减肥 (217)

八、药膳减肥 (218)

九、时间差减肥 (219)

十、热浴减肥 (219)

十一、桑拿浴减肥 (220)

十二、吹气减肥 (221)

十三、针灸减肥 (221)

第三章:独具一格的自我点穴减肥术

一、自我点穴按摩减肥术的特点 (222)

二、自我点穴按摩减肥术的原理 (224)

三、自我点穴按摩减肥术 (224)



化妆设计

第一章:五官与脸型轮廓

- 一、头部骨骼分析 (239)
- 二、脸部肌肉分布图 (240)
- 三、标准五官分析 (241)
- 四、脸上各部位名称 (242)

第二章:化妆程序及工具准备

- 一、打底色 (243)
- 二、眼妆 (244)
- 三、鼻妆 (245)
- 四、眉妆 (245)
- 五、唇妆 (246)
- 六、腮红 (246)
- 七、检查 (246)

第三章:局部化妆

- 一、打底色 (247)
- 二、修眉与画眉 (249)
- 三、眼妆 (253)



目 录

四、唇妆 (259)

五、鼻妆 (261)

第四章:技巧化妆

一、眼、睫、眉的美化 (263)

二、美唇画法 (275)

三、特殊场合的化妆 (283)

四、用化妆来表现娟秀文静 (294)

五、用化妆来表现艳丽妩媚 (295)

六、用化妆来表现理智成熟 (296)

高 雅 装 扮

第一章:服饰与时尚

一、服饰流行大趋势 (299)

二、走在潮流前头 (301)

三、打扮的原则 (302)

四、流行时装的款式类型 (303)

五、服装款式的周期变化规律 (304)

第二章:服饰与理想形象的塑造

一、服装构成四大要素:线条、部件、颜色、质地 (306)

二、合体的服装与人体美感 (308)



美容纵横



第一章：概述

一、美容的概念、分类和范畴

美容是通过一种或多种不同的手段(如化妆、药物、医疗手术、中医、气功、体育等),达到人的容貌或形体美的一门综合性学科。

从表现手法来看,美容可分为两大类。一类是生活美容,它是运用各种艺术性的原理,对人体进行装饰、化妆,以达到美化容貌或形体的方法。生活美容除了包括装饰美容、化妆美容,还包括发型美容、皮肤美容(皮肤的保养)、健美美容(形体的塑造)、保健美容(身体的保养)等内容。另一类是医学美容,它是通过各种医学手段,如手术、器械、仪器、药物等,消除影响人体容貌和形体美的因素,达到人们自我需求的美,或是在原有基础上达到更深一层的美。医学美容主要包括整形美容、药物美容、物理美容等。

从部位来看,美容又可分为面部美容和形体美容两种。前者是指应用物理、化学及医学的原理,经过科学的、艺术的手法,恢复面部的各种生理功能,减弱或消除面部的缺点,增添美感。后者主要是通过医学和体育锻炼的方法,增强体质,塑造健美的形体。