

美神走近你——
女性美260问

美神走近你

— 女性美 260问

黄艳丽 编著



武汉测绘科技大学出版社

(鄂)新登字 14 号

内容提要

本书对女性仪态美、形体美、着装美、肌肤美、化妆美、头发美等六个方面,采用问答的形式,阐释了 260 个问题,较全面、细致地讲解了女性美的有关知识。

图书在版编目(CIP)数据

美神,走近你:女性美 260 问/黄艳丽编著. —武汉:
武汉测绘科技大学出版社,1998. 7

ISBN 7-81030-604 9

I. 美… II. 黄… III. 美学-基本知识 IV. B83-069

责任编辑:王 华 封面设计:日 文

武汉测绘科技大学出版社出版发行

(武汉市珞喻路 129 号,邮编 430079)

湖北省农科院科技杂志印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:10.25 字数:186 千字

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~5000 册 定价:12.50 元

前 言

“爱美之心，人皆有之”，尤其是广大女性对美的向往与追求，让男同志望尘莫及。占人口总数近“半边天”的女性，都希望自己的“三分长相”，通过“七分打扮”变得楚楚动人，婀娜多姿，具有较大的吸引力和较高的“回头率”。为了帮助广大女性实现自己爱美的愿望，特编写了这本《美神，走近你——女性美 260 问》。

本书采用问答的形式，对仪态美、形体美、着装美、肌肤美、化妆美、头发美等六个方面的 260 个问题，作了既有针对性，又有可操作性的解答，以期让读者学习和掌握女性美的有关知识。

本书具有通俗易懂、可读实用等特点，适合各种层次的女性阅读。

作 者

一九九七年七月

目 录

1	什么叫仪态美?	(1)
2	怎样做到坐姿美?	(1)
3	怎样做到立姿美?	(3)
4	怎样做到行姿美?	(5)
5	进餐时如何保持仪态美?	(6)
6	怎样拥有动人的谈吐?	(7)
7	怎样做到手姿美?	(9)
8	在剧院应注意什么?	(10)
9	在舞场应有什么仪态?	(10)
10	介绍时应有怎样的仪态?	(11)
11	逛街时应有怎样的仪态?	(12)
12	做客、待客应有怎样的仪态?	(14)
13	通电话时应有怎样的仪态?	(15)
14	乘车应有怎样的仪态?	(16)
15	笑时应有怎样的仪态?	(17)
16	什么是标准体型?	(19)
17	怎样再长高一点?	(21)
18	为什么这么瘦?	(23)
19	怎样使自己长胖些?	(24)

20	怎样预防肥胖?	(26)
21	如何维持优美的身材?	(28)
22	怎样减肥?	(29)
23	为什么节食不是减肥的好方法?	(37)
24	为什么药物减肥不是好方法?	(38)
25	怎样进行形体锻炼?	(39)
26	如何健美颈部?	(40)
27	如何健美胸部?	(42)
28	如何选择胸罩?	(43)
29	为什么不能束腰?	(44)
30	如何使腹部平坦?	(45)
31	怎样健美臀部?	(46)
32	怎样美化双腿?	(47)
33	如何美化手臂?	(49)
34	孕妇如何运动?	(51)
35	产后怎样做运动?	(52)
36	主妇怎样锻炼?	(53)
37	健身锻炼应注意什么事项?	(54)
38	什么样的手才算美?	(55)
39	如何护理手?	(56)
40	如何锻炼手?	(58)
41	怎样按摩手?	(59)
42	怎样护理手指甲?	(59)
43	怎样修剪指甲?	(60)
44	怎样选择指甲油?	(61)
45	怎样涂指甲油?	(62)

46	如何护理病态指甲？	(63)
47	怎样护理脚？	(64)
48	怎样美饰脚趾甲？	(65)
49	怎样按摩脚？	(66)
50	怎样锻炼脚？	(67)
51	怎样艺术地着装？	(67)
52	怎样着装才能显示你的个性	(68)
53	色彩与年龄有什么关系？	(70)
54	色彩与肤色如何搭配？	(70)
55	色彩与体型如何搭配？	(71)
56	色彩与职业有何联系？	(72)
57	色彩与季节有何联系？	(73)
58	怎样正确地运用色彩对比？	(74)
59	怎样穿红色调的服饰？	(75)
60	怎样穿黄色调的服饰？	(76)
61	怎样穿绿色调的服饰？	(77)
62	怎样穿白色调的服饰？	(77)
63	怎样穿黑色调的服饰？	(78)
64	脸型 and 服饰有何联系？	(79)
65	高大型体型的女性怎样着装？	(79)
66	矮胖型体型的女性怎样着装？	(80)
67	瘦高型体型的女性怎样着装？	(81)
68	瘦小型体型的女性怎样着装？	(82)
69	胸大臀小型体型怎样着装？	(82)
70	长腿型的体型怎样着装？	(83)
71	短腿型的体型怎样着装？	(84)

72	粗腰腹突型的体型怎样着装?	(85)
73	腿粗短型的体型怎样着装?	(85)
74	少女怎样着装?	(86)
75	中年女性怎样着装?	(88)
76	外勤职员怎样着装?	(88)
77	内勤职员怎样着装?	(89)
78	特殊场合下怎样着装?	(91)
79	郊游时怎样着装?	(92)
80	怎样穿裙装?	(92)
81	怎样穿短裤?	(95)
82	怎样穿泳装?	(96)
83	怎样穿睡衣?	(97)
84	怎样穿居家服装?	(98)
85	怎样穿运动装?	(99)
86	怎样戴头巾?	(100)
87	怎样系丝巾?	(101)
88	怎样戴围巾?	(102)
89	怎样戴帽子?	(103)
90	怎样选配腰带?	(105)
91	怎样选配皮包?	(106)
92	怎样选购皮鞋?	(108)
93	怎样选配袜子?	(109)
94	怎样选配眼镜?	(110)
95	怎样佩戴首饰?	(111)
96	怎样佩戴耳环?	(112)
97	怎样佩戴项链?	(113)

98	怎样佩戴胸针?	(114)
99	怎样戴戒指?	(114)
100	皮肤有几种类型?	(115)
101	怎样判断自己的肌肤属性?	(116)
102	怎样护理皮肤?	(117)
103	精神的好坏对皮肤有何影响?	(118)
104	饮食对皮肤有何影响?	(120)
105	水与皮肤有何联系?	(122)
106	湿度与皮肤有何联系?	(123)
107	阳光对皮肤有什么益处和伤害?	(124)
108	洗脸的目的是什么?	(126)
109	洗脸有什么要求?	(127)
110	怎样选择洗面剂?	(128)
111	一天应洗几次脸?	(129)
112	混合型皮肤怎样护理?	(130)
113	怎样护理敏感性皮肤?	(131)
114	怎样按摩面部?	(132)
115	怎样消除眼部皱纹?	(133)
116	怎样摄取美容食物?	(134)
117	睡眠与美容有何联系?	(135)
118	什么是冷却美容?	(136)
119	什么是针刺美容?	(137)
120	什么是香味美容?	(138)
121	什么是蒸汽美容?	(139)
122	怎样使用敷面剂美容?	(140)
123	怎样用蜂蜜美容?	(142)

124	怎样进行沐浴美容?	(143)
125	怎样预防皱纹的出现?	(144)
126	怎样预防皮肤出现斑点?	(145)
127	怎样预防敏感性皮肤炎?	(148)
128	怎样预防湿疹?	(149)
129	怎样预防青春痘?	(151)
130	春天怎样保护皮肤?	(153)
131	夏季怎样保护皮肤	(154)
132	秋天怎样保护皮肤?	(155)
133	冬天怎样保护皮肤?	(156)
134	怎样使皮肤变白?	(156)
135	为什么脸部潮红?	(158)
136	化妆应有哪几种主要用具?	(159)
137	化妆需要哪些辅助用具?	(160)
138	什么是基础化妆品?	(161)
139	什么是美饰化妆品?	(162)
140	怎样选择化妆品?	(164)
141	选择化妆品时应注意什么问题?	(166)
142	使用化妆品应注意什么问题?	(167)
143	哪些人不宜化妆?	(169)
144	怎样保存化妆品?	(170)
145	怎样选择适合你的香水?	(172)
146	怎样选择眼影的颜色?	(173)
147	怎样选择胭脂的颜色?	(175)
148	口红分哪几种色调?	(176)
149	什么样的眉型是标准眉型?	(177)

150	化妆有什么程序？	(178)
151	怎样施粉底？	(179)
152	怎样选择口红颜色？	(181)
153	怎样画眉？	(182)
154	怎样修眉？	(184)
155	怎样画眼线？	(184)
156	怎样涂眼影？	(186)
157	怎样涂睫毛膏？	(187)
158	怎样画鼻影？	(189)
159	怎样粘贴假睫毛？	(191)
160	怎样施腮红？	(192)
161	怎样画唇红？	(193)
162	怎样修正唇形？	(194)
163	怎样修正眼部？	(196)
164	怎样修正颊部？	(198)
165	怎样掩饰雀斑和黑痣？	(200)
166	怎样美丽额部？	(201)
167	怎样美丽颌？	(202)
168	怎样进行化妆效果的检查？	(203)
169	椭圆形脸型怎样化妆？	(205)
170	圆脸型怎样化妆？	(206)
171	方脸型怎样化妆？	(207)
172	菱形脸型怎样化妆？	(208)
173	长方脸型怎样化妆？	(209)
174	长圆脸型怎样化妆？	(210)
175	扁平脸型怎样化妆？	(210)

176	三角脸型怎样化妆?	(211)
177	倒三角脸型怎样化妆?	(212)
178	胖脸型怎样化妆?	(213)
179	怎样使自己显得温柔?	(213)
180	怎样使自己显得干练?	(214)
181	怎样使自己显得甜美?	(215)
182	怎样使自己显得妩媚?	(215)
183	怎样使自己显得优雅?	(216)
184	怎样使自己显得可爱?	(217)
185	怎样使自己显得开朗?	(218)
186	怎样使自己显得机敏?	(218)
187	怎样使自己显得年轻?	(219)
188	怎样化节日妆?	(220)
189	怎样化日常生活妆?	(220)
190	日常工作怎样化妆?	(222)
191	游玩时怎样化妆?	(223)
192	旅行时怎样化妆?	(224)
193	怎样化晚妆?	(225)
194	参加舞会时怎样化妆?	(227)
195	春天怎样化妆?	(228)
196	夏天怎样化妆?	(229)
197	秋天怎样化妆?	(230)
198	冬天怎样化妆?	(230)
199	18~25 岁的女性怎样化妆?	(231)
200	26~45 岁的女性怎样化妆?	(232)
201	46 岁以上的女性怎样化妆?	(234)

202	怎样化典雅型的面妆?	(236)
203	怎样化娇美型的面妆?	(236)
204	怎样化职业型的面妆?	(237)
205	怎样化粗犷型的面妆?	(237)
206	怎样化古典型的面妆?	(238)
207	怎样化少年型的面妆?	(239)
208	怎样化自然型的面妆?	(239)
209	怎样当个漂亮的新娘?	(240)
210	公关小姐怎样化妆?	(243)
211	大学生怎样化妆?	(244)
212	化妆有哪些注意事项?	(245)
213	你了解头发的生长吗?	(248)
214	头发的构造是怎样的?	(250)
215	头发分为几种类型?	(251)
216	怎样的头发最健康?	(252)
217	影响发质的因素有哪些方面?	(252)
218	怎样鉴别头发性质?	(254)
219	怎样护理油性头发?	(255)
220	怎样护理干性头发?	(257)
221	怎样护理混合型头发?	(258)
222	怎样护理受损伤的头发?	(259)
223	怎样科学的洗头发?	(260)
224	怎样科学地使用洗发水?	(261)
225	怎样科学地使用护发素?	(263)
226	怎样科学地梳头?	(264)
227	怎样选择梳子?	(265)

228	头垢是怎样产生的？	(265)
229	怎样去除头皮屑？	(266)
230	为什么会脱发和长白发？	(267)
231	怎样吹头发？	(269)
232	怎样把头发吹得漂亮？	(270)
233	怎样按摩头皮？	(272)
234	怎样食用美发食品？	(273)
235	染发和烫发对头发有什么影响？	(274)
236	怎样正确使用发油、发乳、发胶和摩丝？ ...	(276)
237	怎样刷头发？	(278)
238	春季怎样保养头发？	(278)
239	夏季怎样保养头发？	(279)
240	秋季怎样保养头发？	(280)
241	冬季怎样保养头发？	(281)
242	怎样根据发质选择发型？	(282)
243	脸型与发型有何联系？	(282)
244	身材与发型有何联系？	(284)
245	年龄与发型有何联系？	(285)
246	季节与发型有何联系？	(287)
247	脖颈粗细与发型有何联系？	(287)
248	服饰与发型有何联系？	(288)
249	性格与发型有何联系？	(289)
250	刘海与脸型有何联系？	(289)
251	为什么染发有损健康？	(291)
252	怎样护理妊娠期的头发？	(292)
253	青春期头发会出现什么问题？	(293)

254	成年女性怎样注意护发？	(293)
255	职业女性的头发易出现什么问题？	(295)
256	月经对头发有什么影响？	(296)
257	疾病对头发有什么影响？	(297)
258	避孕药会引起脱发吗？	(297)
259	怎样使用假发？	(298)
260	怎样保养假发？	(299)

附录 美发小验方

一、治斑秃 10 则	(301)
二、治脱发 5 则	(303)
三、治头皮屑过多 5 则	(304)
四、治头发干枯 5 则	(305)
五、护发 10 则	(306)
六、治白发 10 则	(308)
七、治头发开叉 5 则	(310)
八、治头发枯落 5 则	(311)

1 什么叫仪态美？

仪态美表现在容貌、衣着等方面。仪态美的人会给别人一种赏心悦目的感觉。反之，会使人产生厌恶感。现代女性的生活圈子越来越大，交际也越来越广，要使自己成为成功的人就必须在仪态上多下功夫。

仪态美与一个人的修养应该是一致的。如果一位衣着得体，美貌女子在大庭广众之下满口脏话，动作轻佻，那么她的那种仪表美顿时会大打折扣。

美的仪态最令人难忘，它处处透露出让人着迷的魅力。而一个满面病容、疲惫不堪的人，是没有美丽可言的。自然而又善于克服自己习惯中的一些不雅，把外表和内质配合起来，就会成为众人喜欢、尊重的对象。

2 怎样做到坐姿美？

俗话说：“坐有坐样，站有站样”。这说明一个人形象美不美与坐姿有直接关系。古人对坐的要求是：坐如钟。现代人不必和古人一样，但主要一点是要坐得稳，坐得美。

坐是一种艺术，优美的坐姿，从走近椅子的动作开始。不管急缓，都要轻松地走近椅子，左脚放在椅子前中央，向右半转身，曲膝慢慢坐在椅子上，两脚合起来往右边挪一挪，左脚置右脚后面，就是最优美的坐姿了。

有许多人喜欢一坐下就翘起二郎腿，这是非常错误的。就是男性这样做也是不雅的，更何况女性。不是说女性应该多守规矩，而是由于女性美的一些特殊要求决定的。

虽然坐是一种相对静止的姿态，但坐时不能完全为了舒适而不讲究姿势。日常生活中常会看到诸多不雅的坐姿，有些女性身着短裙，坐的时候不讲究坐姿，内衣被别人看见，很是不雅。有的人坐的时候很重，压得椅子吱吱叫，甚至会把邻坐吓了一跳。还有喜欢坐下后抖动腿，在别人面前晃晃悠悠，这样会给人一种不踏实、轻浮的感觉。还有一个禁忌的动作是，坐下后把脚踩在邻坐的椅子上，那是一种不尊重人的动作。像这样的例子很多，在此不再一一列举了。为了使坐姿优美且舒适，请你坐着时要坐在椅子的中央，腰部靠好，让臀部支持上半身的体重，背部要伸直，但不能僵硬。胸部的肋骨稍微抬高，肩部松弛下垂，下半身的体重放在脚部，头部、双臂和双腿以及身体的各部分应注意协调，头部稍稍偏向一边，这个姿态可以避免身体的呆板。在自己家里，为了求得舒适，可选购高矮适合体长的座椅、沙发等，座椅太低可加一个垫子，过高则可在前面放一个脚凳。

在别人家里作客或在比较正式的场合里，就必须适应高低不同的坐位，调整自己的姿态。

如果坐矮沙发，走到沙发前，转身轻轻地坐下，臀部后面距沙发靠背约两寸，背部可靠着沙发靠背。假如你穿了高跟鞋，小腿又是直立于地面的话，膝盖