

生活百科系列丛书

家庭美容 服饰篇

JIATING MEIRONG FUSHIPIAN

主编 沙勤



军事医学科学出版社
金盾出版社

◆ 生活百科系列丛书



军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社

内容简介

花容月貌更须锦衣相伴,家庭成员的服饰和仪容同等重要,每当走出家门,映入别人眼中的首先是衣着和容颜。如何才能用小技巧使穿着和容貌锦上添花呢?如何才能在忙碌的生活中事半功倍地对待服饰和美容呢?本书用化妆师的经验给你充分的指导。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

生活百科系列丛书·家庭美容服饰篇/沙勤主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2004.6

ISBN 7-80121-596-6

I.生… II.沙… III.①生活-知识 ②美容-基本知识 ③服饰美学-基本知识 IV.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031299 号

* *

军事医学科学出版社出版

金盾出版社总发行

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:13.25 字数:285 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10 000 册 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、衣着的窍门	(1)
为什么穿衣打扮需合情理?	(1)
如何根据自己的身材合理打扮?	(1)
如何根据自己的年龄合理打扮?	(2)
如何根据自己的肤色合理打扮?	(4)
如何根据自己的脸型合理打扮?	(5)
一般性场合应如何打扮?	(5)
庄重场合应如何打扮?	(6)
如何穿着晚礼服?	(7)
教师应如何穿着打扮?	(7)
如何选择少年服?	(8)
如何选择青年服?	(9)
如何按年龄选择儿童服装?	(9)
如何选择婴儿装?	(11)
怎样按儿童的个性、心理与体型选购童装?	(11)
如何按不同的季节选择童装?	(12)
怎样美化童装?	(13)
如何选择旅游服?	(14)
怎样选择运动服?	(14)





哪些是采用高新技术的体育运动服?	(15)
如何选择能穿出女人味的套装?	(17)
短裙应如何搭配?	(17)
在穿套装时应如何搭配才不显得单调?	(18)
组合套装应如何变化搭配?	(18)
衬衫与服装应如何变化搭配?	(19)
单件服装应如何搭配?	(20)
T恤应如何搭配才能在上班时穿着?	(20)
休闲服有哪几种?	(21)
如何穿着休闲服?	(21)
如何从服装中体现性感?	(22)
如何搭配情侣装?	(23)
男人的穿着打扮在何处容易犯错误?	(24)
中年妇女如何穿着得体?	(24)
穿着服装时要考虑哪三个要素?	(25)
当前针织内衣有何新特点?	(26)
男式服装是怎样变化的?	(27)
如何穿着男西装?	(28)
男西装是如何变迁的?	(29)
运动装与时装有什么关系?	(29)
茄克式服装有何特点? 如何穿着?	(30)
如何选择新娘婚纱礼服?	(31)
怎样挑选连衣裙?	(32)
现代流行裙子有哪些款式?	(32)
为什么说裙子与舞蹈有着深厚的感情?	(35)
为什么说裙子能增添节日的欢乐气氛?	(36)



旗袍是怎样一种服装？	(37)
怎样认识风衣？怎样挑选风衣？	(37)
怎样选购成衣？	(38)
孕妇服有什么特点？如何选择？	(39)
内衣有哪几种？	(40)
如何选购内衣？	(41)
如何选择内裤？	(42)
文胸有哪几类？它们各有什么特点？	(42)
购买文胸时应如何测量？如何选择？	(43)
少女如何选择文胸？	(44)
如何选择睡衣和家居服？	(45)
如何选择泳装？	(46)
如何选购牛仔装？	(47)
如何按体型选择牛仔裤？	(47)
如何选购羽绒服？	(48)
如何选购裘皮服装？	(49)
如何选购革皮服装？	(50)
如何选购西装？	(51)
如何选购旅游服？	(52)
如何选购羊毛衫及针织类服装？	(53)
如何选购裤子？	(54)
如何按体型选购裙子？	(54)
怎样根据季节的不同选择裙子？	(55)
为什么说内衣外穿是当代流行的服装？	(56)
露脐装和低腰裤有什么魅力？	(56)
短袖衫选用针织料有何特点？	(57)





身材高或矮的体型如何进行局部造型调整?	(57)
颈部过长或过短,肩部过宽或过窄的体型 如何进行局部造型调整?	(58)
胸部丰满或平坦的体型如何进行局部 造型调整?	(59)
腰部太粗或太短,脚大的体型如何进行 局部造型调整?	(59)
臀部丰满及不同腿型的体型如何进行 局部造型调整?	(60)
小腹凸出的体型应如何进行合理的造型调整?	(61)
帽子有哪些种类?它是如何变化的?	(61)
怎样用帽子搭配服装和脸型?	(62)
如何选购帽子?	(63)
服饰配件有哪八类?	(64)
根据季节的不同,如何应用饰品?	(65)
如何应用围巾?	(66)
怎样扎结真丝围巾?	(67)
手臂太粗太细太短太长的服装	(67)
背部太宽太窄的服装	(68)
胸部太大太小太宽太窄的服装	(69)
臀部扁平肥胖宽大窄小的服装	(71)
小腿太粗太细的服装	(72)
腿部粗细长短的服装	(73)
颈子细长粗短的服装	(74)
肩部太宽太窄的服装	(75)
腹部突出的服装	(75)





腰部粗而胖或粗而瘦的服装	(76)
不对称身材的服装	(76)
内衣创造万般风情	(78)
另一种性感利器	(79)
魔术胸罩创造魔鬼身材	(79)
调整型胸罩的好坏取决于材质	(80)
最浪漫的数字游戏	(80)
如何选择内衣	(81)
胸部袖珍的女性适穿 3/4 罩杯	(82)
全罩杯让丰满胸部更内敛	(82)
胸部有扩散现象的人可借钢丝胸罩来调整	(83)
穿出双峰的性感轮廓(内衣和外衣的搭配)	(83)
让你的乳沟立即出现的小秘方	(85)
如何穿内衣	(85)
内衣的保养	(85)
上班穿的鞋子高度应在六公分以内	(86)
新鞋避免直接穿到办公室	(87)
在办公室里不适合穿马靴	(87)
即使是夏季也应避免穿凉鞋	(88)
在办公室里穿拖鞋或凉鞋办公显得邋遢	(89)
不妨在办公室储备布制鞋子以利替换	(89)
补妆时也要擦亮鞋子	(90)

二、化妆品的选用技巧

怎样选择营养性化妆品	(92)
老年人怎样选择化妆品	(94)



怎样选用药物性化妆品	(95)
怎样识别变质的化妆品	(96)
怎样选择口红的颜色	(97)
怎样正确使用眼形修饰化妆品	(99)
怎样除去睫毛液	(100)
买来的假睫毛怎样修剪加工	(100)
假睫毛怎样取下和保管	(101)
怎样选用眉毛化妆品	(101)
怎样正确使用鼻部和耳部化妆品	(103)
怎样使用亮光剂	(105)
怎样使用阴影膏	(106)
怎样选用染发剂	(107)
怎样选用发乳	(108)
怎样选用发油	(108)
怎样选用发蜡	(109)
怎样选用指甲油	(110)
怎样选用皮肤滋润剂	(110)
怎样根据皮肤的性质选择营养面霜	(111)
怎样使用粉底掩饰缺点	(112)
使用胭脂要不要有所选择	(113)
维生素的美容作用	(115)
怎样制作天然美容品	(116)
怎样自制美容饮料	(119)
怎样自制果蔬护肤液	(120)
怎样选择美容食谱	(121)
厨房里的美容品	(124)



怎样使用美容膜美容·····	(124)
油性皮肤怎样配制敷面剂·····	(126)
干性皮肤怎样配制敷面剂·····	(126)
怎样自制营养护发剂·····	(127)
香水的魅力·····	(128)
使用化妆品的禁忌有哪些·····	(130)
怎样使用化妆用具和材料·····	(131)
怎样使用常用美发工具·····	(133)
怎样选择美容医师·····	(135)

三、面部的化妆技巧····· (137)

用面红表现脸色的健美·····	(137)
巧用胭脂改变脸型·····	(137)
巧用胭脂减弱脸部缺陷·····	(138)
控制脸部肌肉以防老化·····	(139)
脸上有皱纹怎样化妆·····	(139)
掩饰面容的先天不足·····	(140)
掌握面部的按摩方法·····	(141)
孕妇怎样进行面部接摩美容·····	(143)
蒸脸的技巧·····	(145)
圆眼睛的化妆技巧·····	(146)
眼睛小的化妆技巧·····	(146)
厚眼皮的化妆技巧·····	(147)
凸眼睛的化妆技巧·····	(148)
凹眼睛的化妆技巧·····	(148)
眉毛与眼睛距离太近怎样化妆·····	(149)





东方女性眼部怎样化妆·····	(149)
中年妇女怎样修饰眼睛·····	(150)
怎样消除眼部皱纹·····	(151)
怎样消除肿眼泡·····	(152)
怎样把单眼皮化成双眼皮·····	(154)
怎样判断你能否割双眼皮·····	(154)
怎样贴饰人工睫毛·····	(155)
怎样烫眼睫毛·····	(157)
睫毛怎样卷才漂亮·····	(158)
眼影的晕染技巧·····	(158)
怎样使眼影颜色耐久·····	(160)
眉形怎样与脸形搭配·····	(161)
怎样修饰各种眉型·····	(162)
怎样梳理眉毛·····	(163)
怎样使眉毛长密些·····	(163)
怎样用文眉弥补眉形缺损·····	(164)
男子怎样修饰眉形·····	(165)
鼻子的类型·····	(166)
怎样化鼻妆·····	(167)
怎样使长鼻子显短·····	(168)
怎样使短鼻子显长·····	(168)
怎样使宽大的鼻翼显得小一些·····	(169)
怎样使窄小的鼻翼显得饱满些·····	(169)
怎样使低塌的鼻梁显得高一些·····	(170)
不同唇型怎样化妆·····	(171)
怎样进行改变唇形的口红化妆·····	(172)



怎样在有纵纹的嘴唇上涂口红·····	(173)
唇膏怎样与肤色协调·····	(174)
唇膏色怎样与服装颜色配合·····	(174)
唇色发紫怎样修饰·····	(176)
怎样加强嘴唇的立体感·····	(176)
牙齿健美功·····	(177)
剃须的方法和程序·····	(179)

四、千姿百态化妆 ····· (181)

化妆的目的在于强调优点·····	(181)
化妆就是替皮肤上一件保护的衣裳·····	(181)
粉底涂薄些能使脸部显出健康光泽·····	(182)
厚薄不均的粉底,反而显得自然 ·····	(183)
在眼睛周围涂以过量的粉底,会予以化浓妆 的感觉·····	(184)
睫毛油能使眼睛显得更生动·····	(184)
想在眼睛上表现青春气息,可用眼线来使睫毛 显得格外突出·····	(185)
眼线画在睫毛根上,较不易露出痕迹 ·····	(186)
悦目的眼影易使眼皮显得浮肿·····	(186)
褐色系眼影可掩饰眼皮浮肿·····	(187)
眉毛勿过分修整,才能加强年轻的印象 ·····	(188)
粉底要依季节加以选择·····	(188)
俏丽的粉红色嘴唇,能体现女性的妩媚 ·····	(189)
依唇型来涂描口红,既简单又显得自然 ·····	(190)
沾在杯口上的口红应予以拭净·····	(191)





皮肤肌里较粗的人,可利用唇角或眼睛来 强调光泽·····	(191)
同时强调眼睛及嘴唇,易形成浓腻的化妆·····	(192)
腮红应搽在沐浴时会注入血色的部位·····	(193)
即使如何疲惫也不可忘记卸妆·····	(194)
想成为化妆能手,不妨考虑省略几个步骤·····	(194)
定下化妆重点,能使你的妆淡雅宜人·····	(195)
按自己的次序化妆,才能又快又好·····	(196)
化妆镜最好使用自己较上镜的“自满镜”·····	(196)
检视化妆应离镜五十公分·····	(197)
检视化妆时,可同时向镜内的自己进行谈话·····	(198)
较浓的眼线能掩饰黑眼圈·····	(198)
容易掉泪的人,眼线液及睫毛油应使用 防水性较强·····	(199)
身体不适时,口红颜色应较平日鲜明些·····	(200)
因工作而显得憔悴时,可使用比平时花俏的口红·····	(201)
欲使过分日晒的皮肤显得明亮,白色粉底反会 造成反效果·····	(201)
口红或眼影不妨选择价廉而色多者,以增添化妆 的乐趣·····	(202)
使用迷你化妆品可避免浪费·····	(203)
补妆至少要在下午及黄昏各进行一次·····	(204)
补妆时只要对化妆剥落处加以修补即可·····	(204)
即使无暇化妆也要搽口红·····	(205)
柑橘系统的香水予人清爽的印象·····	(206)
香水应搽在体温较高处或洋装下摆·····	(206)





香水能改变情绪·····	(207)
合宜的眼镜也是打扮的要点·····	(208)
眼镜是化妆的一部分·····	(208)
选购眼镜应注意眉毛与镜框间的平衡·····	(209)
戴墨镜时,眼影应与镜片同色系·····	(210)
色彩化妆品的种类·····	(210)
化妆工具的使用法·····	(214)
初学化妆小建议——基本化妆需要品·····	(216)
指甲的保养与化妆·····	(216)
指甲的组织构造·····	(216)
修甲工具及设备·····	(217)
上指甲油的用品——·····	(219)
指甲的形状·····	(221)
欧美修甲方法·····	(221)
柔荑尖端添风情·····	(225)
指甲设计入门·····	(226)
畸形指甲及补救方法·····	(227)
指甲的病变及补救方法·····	(230)
脚趾甲的处理·····	(231)
脚部毛病及处理方法·····	(232)
选择适脚的鞋子·····	(233)

五、美丽肌肤的养护方法····· (234)

肌肤与生活态度·····	(234)
为了肌肤的美好,应保持规律的生活·····	(234)
保持美好肌肤,每天必须摄取均衡的营养·····	(235)





光泽而美好的肌肤,与营养均衡的早餐是分不开的·····	(236)
坚持用肥皂洗脸·····	(237)
过了二十岁要加强对皮肤的按摩·····	(237)
被冷气或紫外线所损伤的皮肤,可利用敷面来进行大扫除·····	(238)
饮酒过量导致不易上妆的补救法·····	(239)
入浴美颜法·····	(239)
消除紧张情绪有助于肌肤·····	(240)
多洗温水浴·····	(241)
以浓妆掩饰粗糙或青春痘,只会引起反效果·····	(241)
眼睛充血最好用热敷·····	(242)
彻底清洁·····	(243)
按摩皮肤·····	(243)
了解酸碱值——(PH值)·····	(248)
保养皮肤晚间步骤比白天要多些·····	(251)
皮肤也要“度假”·····	(252)

六、形体健美····· (254)

臂·····	(254)
手臂力量的锻炼妙法·····	(254)
臂肌的锻炼妙法·····	(254)
练习臂部健美的妙法(一)·····	(255)
练习臂部健美的妙法(二)·····	(256)
胸·····	(257)
胸部健美的妙法·····	(257)



旋转按摩促使乳房发育的妙法·····	(257)
再造乳房的健美妙法·····	(258)
乳房过大者的健美妙法·····	(258)
戴乳罩的健美妙法·····	(260)
消除胸前瘢痕疙瘩的妙法·····	(261)
按摩乳房使之健美的妙法·····	(262)
使胸部肌肉健美发达的锻炼妙法·····	(263)
胸部不丰满或较丰满者选择服饰的妙法·····	(264)
饮食调治乳房丰满的妙法·····	(264)
腰·····	(265)
腰太粗使之健美的妙法·····	(265)
练强腰固肾操的妙法·····	(266)
腰部健美的妙法·····	(267)
练腰部减肥操的妙法·····	(268)
腰短体长女性选择服饰的妙法·····	(269)
腰过粗或过细利用服饰显示健美的妙法·····	(270)
腰部肌肉的锻炼妙法·····	(270)
腹·····	(271)
腹部健美妙法·····	(271)
腹部按摩减肥妙法·····	(272)
倒立消除腹部肥胖的妙法·····	(272)
腹部肌肉的锻炼妙法(一)·····	(273)
腹部肌肉的锻炼妙法(二)·····	(274)
练腹部健美操的妙法·····	(275)
产妇的腹肌锻炼妙法·····	(276)
臀·····	(277)





臀部健美的妙法.....	(277)
臀部减肥的妙法.....	(277)
练习臀部健美操的妙法.....	(279)
臀部太大利用服饰显示健美的妙法.....	(279)
腿.....	(280)
腿部健美的妙法.....	(280)
练腿部健美操的妙法(一).....	(282)
练腿部健美操的妙法(二).....	(282)
练腿部健美操的妙法(三).....	(283)
大腿肌的锻炼妙法.....	(284)
大腿太细使之增肥的妙法.....	(286)
防止小腿静脉曲张的妙法.....	(287)
小腿太细使之增肥的妙法.....	(287)
大腿减肥妙法.....	(288)
消除大腿过肥小腿过粗的妙法.....	(288)
腿肚太粗利用服饰显示健美的妙法.....	(289)
手.....	(289)
保护指甲健美的妙法.....	(289)
治灰甲的妙法.....	(290)
再造手指的妙法.....	(291)
处理多指畸形手的妙法.....	(291)
治反甲的妙法.....	(292)
染指甲的妙法.....	(292)
使手背健美的妙法.....	(293)
处理指甲长短的妙法.....	(293)
练健脑增智手指操的妙法.....	(294)