

LIANG ZHUANG NI JI REN

主编：王玉学医学博士



黑龙江科学技术出版社



现代

生活必备宝典

靓妆女人

LIANG ZHUANG NU REN

主编：王玉学医学博士

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

靓妆女人 / 王玉学主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.5
(现代生活必备宝典)
ISBN 7-5388-4618-2

I. 靚... II. 王... III. ①女性—美容—基本知识
②女性—健美—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025534 号

策 划: 钟 雷

主 编: 王玉学

副 主 编: 胡晶杰 韩 雪

责任编辑: 王 莉

封面设计: 稻草人工作室



现代生活必备宝典

靓妆女人

LIANGZHUANG NÜREN

主编 王玉学

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工大节能印刷厂印刷

发 行 全国新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 16

字 数 320 000

版 次 2004 年 5 月第 1 版·2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 14 000

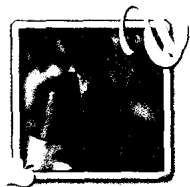
书 号 ISBN 7-5388-4618-2/TS·347

定 价 24.50 元









目 录

第一章

靓妆女人必备杀手锏 ——化妆品

一、了解化妆品

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 什么是化妆品? | 3 |
| 2. 化妆品按使用目的和功能可分为哪几类? | 3 |
| 3. 化妆品的剂型可分为哪几类? | 6 |
| 4. 常见品牌护肤品的介绍 | 7 |
| 5. 21世纪的化妆美容观是什么? | 12 |
| 6. 十大流行经典化妆法是什么? | 13 |

二、选购化妆品

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 选购化妆品时应注意哪几点原则? | 17 |
| 2. 怎样选购洗面奶? | 18 |
| 3. 如何选购乳液? | 18 |
| 4. 选购化妆水时要注意些什么? | 19 |
| 5. 如何选购粉底? | 20 |



6.六大功效粉底的品牌识别?	22
7.霜类化妆品的优劣该怎样辨别?	24
8.如何正确选购和使用眼霜?	24
9.如何选购精华素?	27
10.如何选购防晒霜?	27
11.如何走出防晒的七大误区?	29
12.怎样选择适合自己的面膜?	30
13.购买化妆品时需要注意的事项有哪些?	31
14.怎样才能避免买到水货化妆品?	32
15.如何保存自己心爱的化妆品?	33
16.买化妆品的技巧是什么?	34
17.怎样正确使用化妆品?	34

三、警惕美容陷阱

1.几分钟改变你肤质的美容承诺可信吗?	35
2.皮肤护理越做越糟是正常的现象吗?	35
3.购买美容月卡时需要警惕些什么?	36
4.挑选美容院要注意哪几点?	36





第二章

打造一个完美的你

——美容与化妆

一、了解皮肤

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. 皮肤的基本构造是什么? | 41 |
| 2. 皮肤担负的几大生理功能分别是什么? | 42 |
| 3. 皮肤按其特征通常可分为几类? | 42 |
| 4. 怎样检测自己属于哪一种皮肤类型? | 44 |
| 5. 不同类型的皮肤日常所现的特质有何不同? | 44 |
| 6. 怎样针对自己的皮肤类型进行合理的日常护理? | 45 |
| 7. 干性皮肤容易出现哪些问题? | 46 |
| 8. 油性皮肤容易出现哪些问题? | 47 |
| 9. 混合性皮肤容易出现哪些问题? | 47 |
| 10. 敏感皮肤容易出现哪些问题? | 48 |
| 11. 红血丝皮肤容易出现哪些问题? | 49 |
| 12. 东西方人肤质有什么差异? | 49 |



二、保养皮肤

1. 一天中最佳的美容护肤时段是哪几个? 50
2. 早晨对肌肤的保养应注意些什么? 51
3. 为什么不可以忽视夜间对皮肤的护理? 52
4. 女性在特别时期应怎样护肤? 53
5. 睡眠的质量可对肌肤产生怎样的影响? 58
6. 你知道最新流行的养护皮肤方略吗? 59
7. 健康肌肤的标准是什么? 65
8. 春季应当怎样保养皮肤? 66
9. 怎样给皮肤去角质? 67
10. 夏季应当怎样保养皮肤? 68
11. 秋季应当怎样保养皮肤? 69
12. 冬季应当怎样保养皮肤? 70
13. 怎样遵循生理规律预防皮肤衰老? 71

三、脸部皮肤的美容

1. 你洗脸的方法正确吗? 73
2. 每日洗脸几次为宜? 76
3. 怎样在家里做简易的蒸脸? 76
4. 怎样延缓皱纹的出现? 77
5. 怎样自制家庭美容面膜? 78
6. 怎样选择适合自己的洁面用品? 80
7. 皮肤美白的秘笈是什么? 81



- | | |
|-----------------------|-----|
| 8. 你知道皮肤美白的圣品是什么吗? | 84 |
| 9. 脸上长了痘痘怎么办? | 84 |
| 10. 如何正确使用防晒用品? | 86 |
| 11. 皮肤美容的误区是什么? | 87 |
| 12. 怎样走出化妆误区? | 93 |
| 13. 皮肤看上去总是油腻腻的怎么办? | 99 |
| 14. 怎样防止皮肤粗糙和毛孔变大? | 101 |
| 15. 如何对付黑眼圈? | 103 |
| 16. 怎样消除黑鼻头? | 105 |
| 17. 治疗肿眼泡的妙方有哪些? | 107 |
| 18. 关于皮肤护理的误区有哪些? | 109 |
| 19. 使脸部产生皱纹的6个坏习惯是什么? | 112 |
| 20. 怎样进行颈部的护理? | 113 |
| 21. 怎样做面部美容的“健美操”? | 115 |
- 小贴士:夏季防晒宝典

四、手部皮肤的美容

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 怎样做手部的按摩增加其柔韧性? | 117 |
| 2. 你修指甲的方式正确吗? | 117 |
| 3. 修指甲需要哪些必备工具? | 118 |
| 4. 怎样选择指甲油? | 119 |



- | | |
|------------------------------|-----|
| 5. 如何选择指甲油的颜色及正确涂抹方式? | 119 |
| 6. 灰指甲的出现是什么原因? | 120 |
| 7. 手部护理有哪些禁忌? | 121 |
| 8. 怎样选择手的装饰品——戒指? | 123 |
| 9. 怎样使你的双手光洁如玉? | 123 |
| 10. 手部按摩操 | 125 |
| 11. 你想知道手部保养的秘诀, 想拥有一双纤纤美手吗? | 126 |

五、足部皮肤的美容

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 足部护理的关键是什么? | 128 |
| 2. 长途跋涉后怎样进行深度足部护理? | 129 |
| 3. 使足部放松的按摩方法与禁忌是什么? | 130 |
| 4. 脚趾甲的修饰也很重要吗? | 130 |
| 5. 怎样预防脚部皸裂? | 131 |
| 6. 进行足疗时应注意哪些方面? | 132 |

六、选用化妆品



- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 化妆品有哪些功能? | 133 |
| 2. 怎样短时间掌握最基本的化妆要领? | 134 |
| 3. 怎样使粉底霜达到最完美的效果? | 139 |
| 4. 如何化最具东方女性美的靓妆? | 141 |
| 5. 如何使自身的缺点变成自信的美? | 142 |
| 6. 怎样发现胭脂的魅力? | 144 |
| 7. 什么人适合清新透明的自然妆? | 145 |
| 8. 怎样使自己成为不同场合的完美女人? | 146 |
| 9. 怎样选择适应肌肤性质的化妆水? | 148 |
| 10. 如何配备完美化妆的基础条件——化妆工具? | 149 |
| 11. 化妆有哪些禁忌? | 151 |
| 12. 不同的脸型适合化什么样的妆? | 152 |
| 13. 不同肤质的卸妆方法有何不同? | 154 |
| 14. 如何妙用秘方巧洁面? | 156 |

七、魅力女人唇

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 唇膏的流行趋势是怎样的? | 158 |
| 2. 如何正确使用不同质地与功能的唇膏? | 159 |



3. 怎样搭配才能使唇色和服饰与肤色达到完美的统一? 160
 4. 怎样挑选最适合于你的唇色搭配? 162
 5. 怎样根据气质和场合的不同选择口红? 162
 6. 不同的唇型怎样选择不同的唇膏? 164
 7. 画出完美唇形的基本步骤是什么? 165
 8. 涂口红时有哪些技巧? 166
 9. 怎样进行日常唇部护理工作? 167
 10. 嘴型不对称的化妆方法有哪些? 169
 11. 如何掌握绚丽唇彩的妩媚招术? 169
- 小贴士: 属于12星座的口红颜色



八、明眸美女

1. 睫毛是怎样生长的? 173
2. 怎样根据不同要求选择睫毛液? 173
3. 涂睫毛液有哪些技巧? 173
4. 使用假睫毛需要注意哪几点? 174
5. 眼影涂在不同的部位产生的效果有何不同? 176
6. 不同颜色的眼影各代表什么含义? 177
7. 单眼皮怎样涂眼影? 177
8. 内双的眼睛怎样化妆? 178
9. 如何使上扬眼感觉温柔? 178



10. 怎样使下垂的眼睛看起来神采飞扬? 178
11. 眼部化妆品的基本步骤有哪些? 178
12. 小眼睛怎样用不同的方法涂眼影? 179
13. 怎样拥有深邃的眼神? 180
14. 不同眼妆怎样用不同的方法涂眼影? 181
15. 您适合哪种眉型? 182
16. 眉型大致可分为几种? 182
17. 怎样矫正缺陷的眉妆? 183
18. 自然眉型化妆有哪些要点? 184
19. 如何进行额部的化妆? 185

九、呵护青丝

1. 不同的发质怎样梳理? 187
2. 你洗头的方法正确吗? 188
3. 如何按脸型设计合适的发型? 188
4. 如何根据脸型选择优雅的发髻? 190
5. 怎样自己染头发? 190
6. 选用洗发水需注意哪些禁忌? 191
7. 如何使用护发素? 192
8. 烫发时需要注意哪些事项? 194
9. 吹头发有什么技巧? 196



- | | |
|------------------|-----|
| 10. 哪些食物有助于美发? | 197 |
| 11. 一年四季怎样护发? | 198 |
| 12. 如何让你的头发轻舞飞扬? | 198 |



第三章 美体塑身

一、健康美体

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 何谓健美? | 205 |
| 2. 现代女性的健美标准是什么? | 206 |
| 3. 你的体形标准吗? | 207 |
| 4. 如何在生活中保持健美的身材? | 208 |
| 5. 面部可以健美吗? | 208 |
| 6. 颈部健美有哪些禁忌? | 209 |
| 7. 如何防止脖子老化? | 210 |
| 8. 如何拥有优美的双肩? | 211 |
| 9. 如何使手臂变得又细又美? | 211 |

10. 怎样护养胸部?	212
11. 如何拥有健美的臂部?	213
12. 怎样减掉腹部多余的脂肪?	214
13. 怎样拥有迷人的背部?	215
14. 办公室女士怎样选择健美方法?	216
15. 怎样使你的腿变得修长?	218
16. 怎样塑造优美的腰部曲线?	219
17. 游泳对健身有什么益处?	221
18. 如何拥有一双水汪汪的眼睛?	222
19. 牙齿该怎样保健?	224
20. 如何使粗腿的线条变细?	225
21. 怎样防止乳房下垂?	226
22. 怎样拥有一双纤纤玉足?	226
23. 如何锻炼及按摩双足?	227
24. 怎样让你十指生辉?	228
25. 你知道健身运动的四个步骤吗?	228
26. 你知道健美锻炼的呼吸方法吗?	230

二、瘦身美体

1. 你需要减肥吗?	232
2. 你知道全球最新的减肥方法吗?	233