



实用美容新法

学苑出版社

守贤 朝平 书玲 编

实用美容新法

守贤 朝平 书玲 编著

学苑出版社

实用美容新法

守贤 朝平 书玲 编著

学苑出版社出版

社址：北京西四颁赏胡同四号

大兴县海子角胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张：5.725 字数： 千字 印数 00001—5000 册

1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷

ISBN7-80060-749-6/G·423

定价：2.95 元

序

自古至今，人人都有爱美的心理，特别是女士们。古代人们便懂得用指甲花的汁液来染红指甲，将各种颜色的石头磨成粉末涂在脸上，以令自己看起来更吸引人，这些便是原始的化妆术。时至今天，随着科技的发展，各种化妆品更是推陈出新，很多女士不是浓妆便是淡抹，那么是否化妆便可以达到美容了呢？

其实化妆只是美容的一种方法，不知你是否听过这样一句话：人最美丽的衣服便是皮肤。一个人不管她的化妆是如何的浓艳，如果她的皮肤保养不好，那是怎样也掩饰不了的。另外头发也关系到人的外貌，俗语说三千烦恼丝，如何才能得到一头柔软有光泽而又易梳理的头发呢？

本书对美容之道提出了一套较科学的方法。在书的开始部分，便首先将人们习以为常的错误的美容方法加以分析及纠正。例如频繁的洗脸有什么后果，用化妆掩饰粉刺好吗？搽了防晒油就可以晒一整天了吗？等等。接着本书便介绍从饮食到日常生活各方面如何调理才能令皮肤与头发健康；还提到如何正确地认识自己的皮肤与头发，从而选择适当的保养方法，如“双重洗面法”、柠檬浴、什么时间吃水果为佳、肌肤干燥如何办等等，在本序中因篇幅有限，不能逐一举出，但在内文有非常详细的文字叙述，希望借助本书，可以带给各位正确的美容之道、健康的秀发及皮肤。

目 录

一、是纠正一贯错误的时候了

- (1)用热水洗手较清水好吗 (2)
- (2)热水洗脸会造成面部松弛 (2)
- (3)使用冷霜后应有善后措施 (2)
- (4)每日的洗脸次数不宜过多 (2)
- (5)并不是任何肥皂都会令皮肤润滑 (3)
- (6)想用浓妆遮掩小皱纹反适得其反 (3)
- (7)认清自己肌肤是美容佳法① (4)
- (8)认清自己肌肤是美容佳法② (4)
- (9)肤色黝黑并不代表强壮 (4)
- (10)令面部皮肤过敏的化妆品切勿使用 (5)
- (11)为何按摩反会增加皱纹 (6)
- (12)酵素薄膜纸会令皮肤受损 (6)
- (13)化妆品经太阳晒后会起变化 (6)
- (14)使用不合自己肌肤的化妆品一次也不行 (7)
- (15)冷藏的化妆水可令夏季的你更清爽 (7)
- (16)防晒油只可保护你两小时 (7)
- (17)青菜汁可令你返老还童 (7)
- (18)伤心时最佳解救方法便是哭泣 (8)
- (19)在夏季吃馅饼较饼干为好 (8)
- (20)吃水果可抵消吃饼干所受的损害 (8)
- (21)吃西餐饮用少量葡萄酒有益 (9)

- (22)要想肌肤有光泽的秘诀是多吃青菜..... (9)
- (23)青菜汁、果汁可令肌肤有透明度 (9)
- (24)秋冬季节应特别注意皮肤的水分保持..... (9)
- (25)大鱼大肉的饮食会导致长粉刺 (10)
- (26)治疗粉刺的化妆品使用不当皮肤反受损 (10)
- (27)长了粉刺不要自己乱来一套 (10)
- (28)红萝卜汁、指压皆可消除眼部疲劳..... (11)
- (29)用脱毛腊可拔除鼻下汗毛 (11)
- (30)热度超过五十度的食物对牙龈有害 (11)
- (31)除了香口胶,青菜汁也可清除口臭..... (12)
- (32)按摩及泡盐水均可除脚肿 (12)
- (33)选购鞋子不要只顾好看 (12)
- (34)莲蓬喷洒头喷洒松驰乳房 (13)
- (35)进口水果表面有防腐剂 (13)
- (36)当你喉咙时吃辣椒可按摩声带 (13)
- (37)脾气暴躁与个人饮食有关 (13)
- (38)贫血者宜多吃深绿色的蔬菜 (14)
- (39)梅干宜在早上食用,晚上则不宜..... (14)
- (40)面条、挂面及切面宜分时间食用..... (14)
- (41)西瓜不单营养高,还可治疗肾病..... (14)
- (42)水果的种子含有丰富的蛋白质及磷酸 (15)
- (43)吞下种子对人体无任何影响 (15)
- (44) 可将风邪驱出体外 (15)
- (45)少吃盐,多吃水果可减少头皮屑..... (15)
- (46)有白头发不用烦,饮用青菜汁吧..... (16)
- (47)胡麻不能食用过多,否则会脱毛..... (16)

(48)多梳头有益,但不要用尼龙梳	(16)
(49)多留意自己的秀发	(16)
(50)正确梳发可去头皮屑	(17)
(51)剪发可令头发呈现生气勃勃	(17)
(52)到气候干燥的国家旅行,将头发烫蓬松点	(17)
(53)蜂蜜能使粗糙嘴唇回复光采	(17)
(54)对付口红褪去的方法就是 <u>搽两次</u>	(18)
(55)千万不要用口红化妆面部	(18)
(56)搽腮红要靠平常的研究	(18)
(57)搽腮红可掩饰颧骨高和脸颊凹下	(18)
(58)令扁塌鼻 看起来挺直的妙法	(19)
(59)眼部化妆必须讲究技巧	(19)
(60)浓妆艳抹不可过久,否则会生斑疹	(20)
(61)掩盖皱纹宜用粉膏,不要浓妆	(20)
(62)避免吸收过多盐份可保持化妆	(20)
(63)流汗过多的人如何防化妆不匀	(21)
(64)戴胸罩和穿束裤可保持身材	(21)
(65)出席悲伤的场面,化妆要深沉	(21)
(66)喷香水后不要晒太阳,否则会生雀斑	(21)
(67)根据香水的有效期加以适当利用	(22)
(68)洒香水后,手、脸、脖子须避免日晒	(22)
(69)涂指甲时留出地方让皮肤呼吸	(22)
(70)矮小妇女服饰不要太华丽	(23)
(71)身材小巧最忌留长发和大型的头部	(23)
(72)上身穿衣太多,下身应穿细少些	(23)
(73)夏日服饰宜以明亮颜色为主	(24)

二、头发的保养及发型的配合

- (1)洗发后宜让头发自然干燥..... (26)
- (2)多吃含蛋白质和钙质的食物..... (26)
- (3)令头发乌黑的秘方:羊栖菜沙拉..... (26)
- (4)无需四处求药,改变梳头方向免秃头..... (27)
- (5)早晚梳头可防止秃头和头屑产生..... (27)
- (6)充份的梳发可治轻微头痛..... (27)
- (7)梳发要讲求方法与技巧..... (27)
- (8)尼龙刷和猪毛刷的不同功用..... (28)
- (9)除去发刷的污垢最好用洗发精..... (28)
- (10)染白发与染其它色发是不同的..... (28)
- (11)用热毛巾或胶水都令变形头发复原..... (29)
- (12)用吹风机也可造出蓬松发型..... (29)
- (13)如何又快又好地整理头发..... (29)
- (14)不同的整发技巧得出不同的效果..... (29)
- (15)保持漂亮发型的窍门..... (30)
- (16)用毛巾擦干头发时应轻拍..... (30)
- (17)头发受损后应先保养好头发..... (30)
- (18)烫发不要过度,否则头发会变红及脱落..... (31)
- (19)了解烫发常识,解决烫发烦恼..... (31)
- (20)上午烫发,不会产生过敏反应..... (31)
- (21)烫发染发同时进行,大错特错..... (31)
- (22)洗发前清楚了解自己的发质..... (32)
- (23)浸湿头发应立即用毛巾擦干..... (32)
- (24)海水浴后先用清水再用乳脂润丝精..... (32)
- (25)不但衣服可干洗,头发也可以..... (33)

(26)洗头时所注意的五个问题	(33)
(27)每日洗头,洗发精一次便够.....	(33)
(28)使用洗发精的三种方法	(34)
(29)为什么洗发后要用润丝,如何用.....	(34)
(30)稀薄的柠檬汁也可作润丝	(34)
(31)按摩头皮应用指腹而不是指尖	(34)
(32)染发可改变细长、软弱头发的发质.....	(35)
(33)将乌黑而粗的头发染色可增明亮感	(35)
(34)头部按摩可促进头发生长	(35)
(35)不要拔白发,否则会越长越多.....	(35)
(36)饮食及轻拍双管齐下可治白发	(36)
(37)头发焦黄应少摄取动物性蛋白	(36)
(38)头发稀薄应增加沃素和钙	(36)
(39)多喝水,多吃含铁质食物均可改善脱发.....	(36)
(40)用弱酸性洗头剂可防脱发	(37)
(41)清洗长发也有秘诀	(37)
(42)人造毛发是头发稀薄者的救星	(37)
(43)令稀薄头发看起来浓密的梳法	(38)
(44)毛发变硬多吃含丰富维他命的食物	(38)
(45)去除头皮屑可从饮食上加以改善	(38)
(46)保护头发、头皮的按摩.....	(39)
(47)用发油或油性洗发精处理剪后分叉头	(39)
(48)通过适当的洗头法可除干头皮屑	(39)
(49)两款长脸孔的发型	(40)
(50)两款三角形脸孔的发型	(40)
(51)两款方形脸孔的发型	(41)

(52)两款圆形脸孔的发型	(41)
(53)两款逆三角形脸孔的发型	(42)
(54)沐浴时如何保持烫好的发型	(42)
(55)不同行业应以不同的发型配合	(43)
(56)改变形象,造头卷发吧	(43)
(57)以鲜花陪衬你的秀发	(43)
(58)根据不同的发质造成适合的发型	(43)
(59)巧用丝带造成流行发型①	(44)
(60)巧用丝带造成流行发型②	(44)

三、如何拥有美丽的肌肤

(1)用“双重洗面法”去除油脂污垢	(45)
(2)轻拍或用蓬头喷洒可使肌肤富有弹性	(45)
(3)按摩面部可令你保持青春	(45)
(4)风邪的时候应戒口	(47)
(5)保持水份充足,皮肤更嫩滑	(47)
(6)十七岁以前和三十岁以上晒太阳不同	(48)
(7)吃水果时间不同,效果有异	(48)
(8)柠檬浴可消除疲劳,使肌肤更美	(48)
(9)四种沐浴法助你获美肤	(48)
(10)保持水份充足可使人显得年轻	(49)
(11)使用面膜可清洁面部	(49)
(12)家常自制美肌敷面薄膜剂①	(50)
(13)家常自制美肌敷面薄膜剂②	(51)
(14)家常自制美肌敷面薄膜剂③	(51)
(15)家常自制美肌敷面薄膜剂④	(51)
(16)家常自制美肌敷面薄膜剂⑤	(51)

(17)家常自制美肌敷面薄膜剂⑥	(52)
(18)家常自制美肌敷面薄膜剂⑦	(52)
(19)利用水蒸气使面部及脖子皮肤光滑	(52)
(20)使用毛刷刷面,可使面部彻底清洁	(54)
(21)对皮肤有害的九个方面	(54)
(22)化妆品常识及要注意的问题	(55)
(23)皮肤不寻常变黑,即用茶轻拍面	(55)
(24)用化妆水可令皮肤恢复正常	(55)
(25)用果汁清洗易长青春痘的粗皮肤	(56)
(26)橄榄油可令干性皮肤有光泽	(56)
(27)用蒸气疗法治疗感冒后的苍白面孔	(56)
(28)留意汗水对皮肤的损害	(56)
(29)空调设备会令皮肤较平常干燥	(57)
(30)对头发和肌肤有益的食法	(57)
(31)临睡前喝一杯生水,肌肤更细嫩	(57)
(32)充足、甜蜜的睡眠有助美肌	(57)
(33)肌肤粗糙与酸性血液有何关系	(58)
(34)尽量多吃能在体内产生碱性的食物	(58)
(35)半熟的胡麻含有美肌的丰富成份	(58)
(36)日吃少量烧焦的饭、海带等有助健康	(59)
(37)海苔、蛤仔、海带应分早午晚吃	(59)
(38)温室培养出的蔬菜生病时应戒吃	(60)
(39)吃柚感觉到甜的人,是健康的	(60)
(40)防止长面疱就应注意饮食	(60)
(41)长出面疱的三种应对方法	(61)
(42)长了面疱应抱不在乎心理	(61)

(43)治疗面疱的几种饮食方法	(61)
(44)不要随便挤压脸上的粉刺	(61)
(45)有了粉刺最好不要施以化妆	(62)
(46)以薄膜敷面治疗面疱原因何在	(62)
(47)如何用酵素敷面来消除面疱	(62)
(48)利用身边的材料自制酵素薄膜剂	(63)
(49)塑胶薄膜同样可消除面疱	(63)
(50)使用冷霜按摩可消除初出面疱	(63)
(51)按摩体操是消除面疱的彻底方法	(65)

四、保持身体健美的良法

(1)拉太阳穴的头发,可除眼睛疲劳	(67)
(2)深呼吸或用乳液敷眼可治眼脸痉挛	(67)
(3)用冷毛巾敷眼可使充血眼睛复原	(67)
(4)避免眼尾下垂的三种有效方法	(67)
(5)根据成因来治疗眼窝黑圈	(68)
(6)倒睫毛不必开刀,少吃盐便可	(68)
(7)令灵魂之窗闪烁动人的妙法	(68)
(8)去除鼻子过多油脂的按摩法	(69)
(9)防止口红褪色的简单手段	(69)
(10)刮汗毛应由上往下刮	(69)
(11)用伸缩绷带固定双下巴有收缩作用	(69)
(12)脖子体操也可治疗双下巴	(70)
(13)做体操可消除脖子和脸部赘肉	(71)
(14)以正确方法按摩面部也可除赘肉	(72)
(15)脖子生皱纹可用按摩预防	(72)
(16)如何以饮食的方法消除喉咙痒	(72)

(17)以肥皂或化妆水都可清洁耳部	(72)
(18)以柠檬或稀洗洁精擦指尖可防皴裂	(73)
(19)涂乳脂於手,戴白手套一晚即有改善	(73)
(20)如何治疗普通的冻伤	(73)
(21)手晒得多同样会生雀斑	(74)
(22)将酵素薄膜敷在手上可除老人斑	(74)
(23)做酵素薄膜时添加营养油可保养双手	(74)
(24)要想拥有一双嫩滑的手的三种保养法	(75)
(25)做手指体操可改善臃肿手指	(75)
(26)令萝卜脚变纤细的饮食方法	(76)
(27)少吃肉类,可使体毛稀薄	(76)
(28)手臂体操可使手臂柔软	(77)
(29)做体操可使手腕变细	(78)
(30)不想除去体毛,可漂白	(79)
(31)用脱毛腊可除去脚部体毛	(79)
(32)令小腿变细的体操	(79)
(33)使手腕和指尖变细可做体操	(80)
(34)令脚脖子形态更美的体操	(81)
(35)想穿高跟鞋走出美妙步法有诀窍	(82)
(36)饮食和运动相结合,粗腿可变细	(82)
(37)指甲龟裂是由於缺乏钙质和胶质	(82)
(38)选购裤袜最好同肌肤颜色一样	(83)
(39)勤清洁能消除脚臭	(83)
(40)买鞋应谨慎,以免起水泡	(83)
(41)涂抹葳草可以使水泡疹痊愈	(83)
(42)步法高雅可令人有高的感觉	(84)

(43)想胸部丰满,吃南瓜、洋芋和蕃薯	(84)
(44)做适当的体操也能使胸部丰满	(84)
(45)要令水桶腰变细,从饮食方面入手.....	(84)
(46)克服腰下垂,就要做体操.....	(85)
(47)简单易学的美腰体操①	(86)
(48)简单易学的美腰体操②	(87)
(49)令肚腩消失的体操①	(88)
(50)令肚腩消失的体操②	(89)
(51)令胸部健美的体操	(90)
(52)令大腿健美的体操	(91)
(53)能健美臀部且治愈便秘的体操	(92)
(54)坚持做背 运动能消除背、脚赘肉①.....	(93)
(55)坚持做背 运动能除背、脚赘肉②.....	(94)
(56)令肩膀酸痛消失的体操	(95)
(57)保持腋下清洁,免失体面.....	(96)
(58)如何消除手肘、膝盖变厚的角质层.....	(96)
(59)进行减肥时饮食上要注意的四方面	(96)
(60)患了痉挛不用吃药,用怀炉便可.....	(97)
(61)打鼾可以喝生水,吃生食医治.....	(97)
(62)对付刚开始牙痛的有效方法	(97)
(63)用果汁制止流鼻涕	(97)
(64)多吃生蔬菜,少患慢性病.....	(98)
(65)绝食和运动可治疗渴睡现象	(98)
(66)采用“北枕”可治失眠症状	(98)
(67)将水果晒干可增维他命 D	(98)
(68)苦涩的茶有暖胃的作用	(99)

(69)用古代的灸能消除疲劳美化肌肤	(99)
(70)蕃薯沙拉在身体生理不顺时食用	(99)
(71)夏天多吃草莓,增强身体抵抗力	(99)
(72)将化妆品视为有生命的东西	(99)
(73)有香味的基础化妆品会刺激皮肤	(100)
(74)早晚饮用蕃茄汁可治便秘	(101)
(75)多吃牛蒡和莲可医便秘	(101)
(76)增加淀粉令身体温暖,减少夜尿	(101)
(77)吃水果不用担心会发胖	(102)
(78)胃下垂和肝脏不好应注意饮食	(102)
(79)吃适当的食物和做运动都会长高	(102)
(80)自制消除疲劳的饮品	(102)
(81)多吃蔬菜少吃肉可防癌	(103)
(82)要想保持青春就要控制油的摄取	(103)
(83)百岁苏联老人长生的秘诀	(103)
(84)磷酸对脑有滋补作用	(103)
(85)海水浴后免盐一天,增加沐浴	(104)
(86)消除汗臭的几种方法	(104)
(87)三种简便的食物解毒法	(104)

五、保持青春常驻的化妆

(1)令大面孔变小的化妆	(105)
(2)令长面孔变短的化妆	(105)
(3)掩饰三角形面孔的化妆①	(105)
(4)掩饰三角形面孔的化妆②	(107)
(5)改变圆形面孔的化妆	(107)
(6)柔和方形面孔的化妆	(107)

(7)如何令圆形面孔轮廓化	(108)
(8)将厚唇改变成薄唇的化妆	(108)
(9)嘴角上翘化妆时所要注重的方面	(109)
(10)嘴角下垂化妆的要点	(109)
(11)上唇及下唇口红涂法	(110)
(12)拥有迷人的红唇的要点	(110)
(13)选择口红颜色时应涂在唇上决定	(110)
(14)颧骨过高的遮掩法	(110)
(15)用胭脂令脸孔下部变细	(111)
(16)用胭脂化妆腮部较高的脸孔	(111)
(17)运用技巧将丰满脸颊变清瘦	(112)
(18)令下巴完美的化妆法	(112)
(19)令长鼻子缩短的化妆法	(112)
(20)令大鼻子变细的化妆法	(113)
(21)使短鼻子变长的化妆法	(113)
(22)拥有一个完美鼻子的化妆要窍	(114)
(23)化妆能使鼻子高起来	(114)
(24)耳垂苍白可用腮红涂红	(114)
(25)掩饰眼睛黑窝的方法	(114)
(26)令眼睛看起来立体的化妆法	(115)
(27)如何令双目距离增大	(115)
(28)如何缩短两眼间的距离	(116)
(29)令眼睛大而有神的化妆	(116)
(30)令深眼窝变得有精神的化妆	(116)
(31)利用化妆掩盖眼睛浮肿	(116)
(32)化妆可令下垂眼睛有生气	(117)

(33)用化妆来柔和眼尾上翘的严正感·····	(117)
(34)如果眼睛浮肿就要注意眉的化妆·····	(117)
(35)眼睛下垂的画眉法·····	(118)
(36)化妆单眼皮,强调眼睫毛·····	(118)
(37)眼睛细长的补救方法·····	(119)
(38)化妆上翘眼尾的技巧·····	(119)
(39)令圆形眼睛稍细长的化妆法·····	(120)
(40)如何用眉笔画双眼皮·····	(120)
(41)深眼窝应采用较明亮的化妆品·····	(121)
(42)使凸眼看起来正常的化妆·····	(121)
(43)化妆能令豚猪眼得到改善·····	(122)
(44)留浏海发型能解决眉毛稀薄的问题·····	(123)
(45)眉毛的整理也要讲究技巧·····	(123)
(46)眉毛过浓可将多出的眉毛拔去·····	(124)
(47)眉毛短可通过画眉来补救·····	(124)
(48)令眼睛性感的化妆·····	(125)
(49)用粉红色腮红可造成娇羞的神态·····	(125)
(50)想表现性感不妨用金色·····	(126)
(51)巧妙运用粉红和紫色·····	(126)
(52)晒黑皮肤有一套化妆法·····	(127)
(53)冬季使用夜霜可补充水份及油份·····	(127)
(54)对阳光敏感的人防晒措施·····	(127)
(55)用消炎性乳剂涂抹皮肤能治晒伤·····	(127)
(56)在寒冷干燥的天气的化妆五要点·····	(128)
(57)不同衣着打扮适合不同场合、天气·····	(128)
(58)脖子化妆要和脸部化妆统一·····	(129)