

李兰香 刘鸿琼 编著

每日一读系列



美容护肤 每日一读

完美肌肤瞬即拥有

洁肤美颜

为你揭示面膜的神奇功效

局部保养葆青春

青春美丽不是梦



羊城晚报出版社

每日一读系列

美容护肤每日一读

江苏工业学院图书馆

藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

每日一读系列/李兰香, 刘鸿琼编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2003. 11

ISBN 7-80651-279-9

I. 每… II. ①李…②刘… III. ①减肥-基本知识
②皮肤-护理-基本知识③结婚-基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087746 号

美容护肤每日一读

MEIRONG HUFU MEIRI YI DU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编:
510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 21 字数 420 千

版 次/ 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-279-9/R·84

定 价/ 45.00 元 (全三册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

有一句话说：“世上只有懒女人，没有丑女人。”此话有一定的道理。每一个人无论她高、矮、胖、瘦，都有一种属于她自己独特的美，就看你自己如何扬长避短地发掘它。

影响美丽的因素十分广泛，举凡营养、运动、睡眠等皆是，而不仅仅是表面的肌肤保养而已。其实真正的美，应该是来自身体内部，而且是整体而非局部的。此外，拥有一颗健康而善良的心也十分重要。

本书重点介绍了上述各种因素中肌肤保养、美容、化妆等的注意事项和实施要点。编排上我们根据现代人生活节奏快的特点，采取了一日一读的形式，每一天都有一个完整的知识要点，让读者开卷有益。



目录

第1天	月经与肌肤的关系·····	{1}
第2天	沐浴具有极佳的美容效果·····	{2}
第3天	清洁与水分·····	{3}
第4天	跟痘子说再见·····	{4}
第5天	标准的脸型轮廓·····	{5}
第6天	调整脸型的按摩步骤(1~2) ·····	{6}
第7天	调整脸型的按摩步骤(3~5) ·····	{7}
第8天	调整脸型的按摩步骤(6~7) ·····	{8}
第9天	各种脸型的特征(1) ·····	{9}
第10天	各种脸型的特征(2) ·····	{10}
第11天	脸部按摩的注意事项·····	{11}
第12天	让你眼睛变大的按摩法(1) ·····	{12}
第13天	让你眼睛变大的按摩法(2) ·····	{13}
第14天	双眼皮推拿步骤·····	{14}
第15天	预防鱼尾纹按摩步骤·····	{15}
第16天	眼袋下垂、浮肿时的按摩方法·····	{16}
第17天	有黑眼圈时的按摩方法·····	{17}
第18天	扁塌鼻型的按摩方法·····	{18}
第19天	哈巴狗鼻的按摩方法·····	{19}

- 第 20 天 解决腮帮子过大的烦恼(1)(20)
- 第 21 天 解决腮帮子过大的烦恼(2)(21)
- 第 22 天 改善柚子脸的按摩方法.....(22)
- 第 23 天 改善颧骨的按摩方法.....(23)
- 第 24 天 塑造令人羡慕的双唇.....(24)
- 第 25 天 爱哭嘴型的按摩方法.....(25)
- 第 26 天 改善厚唇的按摩方法.....(26)
- 第 27 天 改善双下巴的按摩方法.....(27)
- 第 28 天 眉毛按摩的方法.....(28)
- 第 29 天 改善眉毛形状的按摩方法.....(29)
- 第 30 天 消除额头皱纹的方法(1)(30)
- 第 31 天 消除额头皱纹的方法(2)(31)
- 第 32 天 消除颈部皱纹按摩操(1)(32)
- 第 33 天 消除颈部皱纹按摩操(2)(33)
- 第 34 天 年轻 10 岁的颈部按摩操(34)
- 第 35 天 脸部均匀按摩操.....(35)
- 第 36 天 侧面脸部按摩操.....(36)
- 第 37 天 皮肤深层保养按摩操.....(37)
- 第 38 天 肌肤保养全身按摩体操.....(38)
- 第 39 天 如何消除青春痘、雀斑所留下来的疤痕.....(39)
- 第 40 天 日晒后的皮肤按摩.....(40)
- 第 41 天 整顿干涩皮肤的按摩操.....(41)
- 第 42 天 头发——保养与清洗.....(42)
- 第 43 天 使头发亮丽的营养法.....(43)
- 第 44 天 受损头发处理(1)(44)
- 第 45 天 受损头发处理(2)(45)

第46天	长发的维护·····	(46)
第47天	短发的维护·····	(47)
第48天	9种美化身材方法(1)·····	(48)
第49天	9种美化身材方法(2)·····	(49)
第50天	10~30岁肌肤的保养·····	(50)
第51天	30~50岁肌肤的保养·····	(51)
第52天	50~60岁肌肤的保养·····	(52)
第53天	70岁以上肌肤的保养·····	(53)
第54天	应该知道的化妆基础(1)·····	(54)
第55天	应该知道的化妆基础(2)·····	(55)
第56天	如何避免食物引起的皮肤病·····	(56)
第57天	老年人怎样预防皮肤老化·····	(57)
第58天	怎样对付满头头皮屑·····	(58)
第59天	避免日光导致的皮肤损伤·····	(59)
第60天	脚底常见皮肤病·····	(60)
第61天	刮胡须应注意什么·····	(61)
第62天	洁癖会引起皮肤病·····	(62)
第63天	情绪会影响皮肤·····	(63)
第64天	化妆品基本组成——基质(1)·····	(64)
第65天	化妆品基本组成——基质(2)·····	(65)
第66天	化妆品基本组成——活性成分(1)·····	(66)
第67天	化妆品基本组成——活性成分(2)·····	(67)
第68天	化妆品基本组成——辅助成分(1)·····	(68)
第69天	化妆品基本组成——辅助成分(2)·····	(69)
第70天	化妆品基本组成——辅助成分(3)·····	(70)
第71天	洁肤类化妆品的特点及使用(1)·····	(71)





第 72 天	洁肤类化妆品的特点及使用(2)	(72)
第 73 天	洁肤类化妆品的特点及使用(3)	(73)
第 74 天	洁肤类化妆品的特点及使用(4)	(74)
第 75 天	护肤类化妆品的特点及使用(1)	(75)
第 76 天	护肤类化妆品的特点及使用(2)	(76)
第 77 天	护肤类化妆品的特点及使用(3)	(77)
第 78 天	防晒化妆品的特点及使用(1)	(78)
第 79 天	防晒化妆品的特点及使用(2)	(79)
第 80 天	防晒化妆品的特点及使用(3)	(80)
第 81 天	祛斑化妆品的特点及使用(1)	(81)
第 82 天	祛斑化妆品的特点及使用(2)	(82)
第 83 天	脱毛化妆品的特点及使用	(83)
第 84 天	细嚼慢咽可美容	(84)
第 85 天	冥想会使您变得漂亮	(85)
第 86 天	中性皮肤的特点及保养	(86)
第 87 天	干性皮肤的特点及保养	(87)
第 88 天	油性皮肤的特点及保养	(88)
第 89 天	过敏性皮肤的特点及保养	(89)
第 90 天	打底色的三个步骤(1)	(90)
第 91 天	打底色的三个步骤(2)	(91)
第 92 天	修整眉毛和画眉的技巧	(92)
第 93 天	眼睛造型的三种基本手法	(93)
第 94 天	眼睛色彩的亮度与色调	(94)
第 95 天	眼线的画法	(95)
第 96 天	睫毛的美化	(96)
第 97 天	怎样贴假睫毛	(97)



第 98 天	口红的作用、色调与类型·····	(98)
第 99 天	涂抹口红与修饰唇型的要点·····	(99)
第 100 天	使化妆不会脱落的秘诀·····	(100)
第 101 天	怎样使用化妆纸(1) ·····	(101)
第 102 天	怎样使用化妆纸(2) ·····	(102)
第 103 天	怎样使用化妆棉(1) ·····	(103)
第 104 天	怎样使用化妆棉(2) ·····	(104)
第 105 天	怎样使用化妆棉(3) ·····	(105)
第 106 天	怎样使用化妆棉棒(1) ·····	(106)
第 107 天	怎样使用化妆棉棒(2) ·····	(107)
第 108 天	怎样使用化妆棉棒(3) ·····	(108)
第 109 天	季节与护肤品选择·····	(109)
第 110 天	重视化妆品卫生·····	(110)
第 111 天	如何化淑女约会妆·····	(111)
第 112 天	如何化职业女性妆·····	(112)
第 113 天	如何化清爽少妇妆·····	(113)
第 114 天	如何化高雅贵妇妆·····	(114)
第 115 天	如何化清纯少女妆·····	(115)
第 116 天	配合眼镜的化妆法·····	(116)
第 117 天	眼影化妆小工具的使用技巧·····	(117)
第 118 天	小眼睛及单眼皮的化妆绝招·····	(118)
第 119 天	大双眼皮的眼部化妆·····	(119)
第 120 天	变内双眼皮为明显的大双眼皮·····	(120)
第 121 天	变浮肿的眼睛为美目·····	(121)
第 122 天	眼睛和嘴唇的描画技巧·····	(122)
第 123 天	如何变化你的唇形·····	(123)



- 第 124 天 唇膏选择重色彩.....(124)
- 第 125 天 涂口红的技巧.....(125)
- 第 126 天 鼻影的正确画法.....(126)
- 第 127 天 教你认识理想的鼻型.....(127)
- 第 128 天 改变鼻子缺点的化妆法(1)(128)
- 第 129 天 改变鼻子缺点的化妆法(2)(129)
- 第 130 天 掩饰鼻翼周围毛孔的诀窍.....(130)
- 第 131 天 美化额部欠缺的化妆法.....(131)
- 第 132 天 不同脸型的腮红涂法.....(132)
- 第 133 天 强调不同特质的腮红画法.....(133)
- 第 134 天 别让下巴成为化妆的死角.....(134)
- 第 135 天 美化下颌的化妆方法.....(135)
- 第 136 天 耳朵也要化妆.....(136)
- 第 137 天 人体酸碱平衡头发才漂亮.....(137)
- 第 138 天 常见乌发食物.....(138)
- 第 139 天 能减少头屑的食物.....(139)
- 第 140 天 头发黄者的饮食.....(140)
- 第 141 天 养发靓汤(1)(141)
- 第 142 天 养发靓汤(2)(142)
- 第 143 天 怎样正确梳理头发.....(143)
- 第 144 天 篦子的功效比梳子好.....(144)
- 第 145 天 如何选用不同梳子.....(145)
- 第 146 天 如何有效地洗净头发.....(146)
- 第 147 天 如何保持发型的固定.....(147)
- 第 148 天 鹅蛋脸与发型的搭配禁忌.....(148)
- 第 149 天 圆形脸与发型的搭配禁忌.....(149)

第 150 天	方形脸与发型的搭配禁忌·····	{150}
第 151 天	倒三角形脸与发型的搭配禁忌·····	{151}
第 152 天	长型脸与发型的搭配禁忌·····	{152}
第 153 天	发饰应如何配合脸型、个性及喜好·····	{153}
第 154 天	面大颈短如何用发型掩饰·····	{154}
第 155 天	脸型较小而发质细软者的发型禁忌·····	{155}
第 156 天	怎样处理经常分叉的头发·····	{156}
第 157 天	怎样判断化妆品的质量(1) ·····	{157}
第 158 天	怎样判断化妆品的质量(2) ·····	{158}
第 159 天	怎样选择面霜(1) ·····	{159}
第 160 天	怎样选择面霜(2) ·····	{160}
第 161 天	怎样选择唇膏(1) ·····	{161}
第 162 天	怎样选择唇膏(2) ·····	{162}
第 163 天	怎样选择香水·····	{163}
第 164 天	怎样选择洗发剂(1) ·····	{164}
第 165 天	怎样选择洗发剂(2) ·····	{165}
第 166 天	春季化妆法·····	{166}
第 167 天	夏季化妆法·····	{167}
第 168 天	秋季化妆法·····	{168}
第 169 天	冬季化妆法·····	{169}
第 170 天	如何消除面部雀斑·····	{170}
第 171 天	如何消除面部肉芽和湿疹·····	{171}
第 172 天	化妆品过敏怎么办·····	{172}
第 173 天	暗疮的护理·····	{173}
第 174 天	让妆面与全身协调(1) ·····	{174}
第 175 天	让妆面与全身协调(2) ·····	{175}



- 第 176 天 新娘化妆五要点.....(176)
- 第 177 天 新娘的化妆类型(1)(177)
- 第 178 天 新娘的化妆类型(2)(178)
- 第 179 天 新娘的化妆类型(3)(179)
- 第 180 天 几种新娘发式.....(180)
- 第 181 天 令指甲十全十美的十个步骤.....(181)
- 第 182 天 圆形脸忌口唇圆厚.....(182)
- 第 183 天 长形脸忌眉毛太高.....(183)
- 第 184 天 方形脸忌有棱角感.....(184)
- 第 185 天 椭圆形脸忌眉毛过长.....(185)
- 第 186 天 三角形脸忌眉毛上翘.....(186)
- 第 187 天 倒三角形脸忌眉形成山形.....(187)
- 第 188 天 自然美容法.....(188)
- 第 189 天 简便美容法(1)(189)
- 第 190 天 简便美容法(2)(190)
- 第 191 天 蒸汽美容法.....(191)
- 第 192 天 头屑过多怎么办.....(192)
- 第 193 天 白发有何食方.....(193)
- 第 194 天 预防脱发的秘诀(1)(194)
- 第 195 天 预防脱发的秘诀(2)(195)
- 第 196 天 头发梢会发叉的原因.....(196)
- 第 197 天 黑头发为什么变黄.....(197)
- 第 198 天 怎样保护双手.....(198)
- 第 199 天 脚部护理四忌.....(199)
- 第 200 天 使用维生素祛皱(1)(200)
- 第 201 天 使用维生素祛皱(2)(201)



第 202 天	水果及干果护肤美容(1)	(202)
第 203 天	水果及干果护肤美容(2)	(203)
第 204 天	水果及干果护肤美容(3)	(204)
第 205 天	蔬菜护肤美容	(205)
第 206 天	要求自然、明朗的化妆技巧	(206)
第 207 天	豪华宴会或招待会的化妆(1)	(207)
第 208 天	豪华宴会或招待会的化妆(2)	(208)
第 209 天	参加结婚宴会的化妆	(209)
第 210 天	参加葬礼的化妆	(210)

第1天 月经与肌肤的关系

一般而言,女性的皮脂分泌会因月经来潮而发生变化。尤其在月经来前,皮脂的分泌会格外旺盛,导致肌肤出油量大增,并容易冒出青春痘。这是因为在这一时期中,女性体内的男性激素分泌量比女性激素还多。

女性激素分为两大群,分别是卵泡激素以及黄体素。黄体素于排卵后开始分泌,若卵子未受精,黄体素的分泌量便会急速减少,并在月经来前完全停止分泌。

另外,卵泡激素则是在月经来前大量分泌,并于排卵期达到最高峰;但是在月经来潮前六天,卵泡激素会急速减少,并在月经即将来潮前停止分泌。换言之,在月经来潮前,卵泡激素和黄体素几乎已呈现停止状态,取而代之的是促进皮肤分泌的男性激素。

因此,月经来潮前(约一周前),肌肤会受到极大的冲击;特别在月经前2~3日,肌肤明显处于不安定状态,较容易发生过敏等现象。研究报告指出,女性的生理周期在精神状态不安定(如压力)的时候,会出现紊乱现象。

有些化妆品公司还特地设计出一组专门用于月经前某段时期的保养品。

今日美容忠告



** 保持水分是保持肌肤年轻的关键。 **

第2天 沐浴具有极佳的美容效果

沐浴不仅能彻底清洁皮肤，还可使身心得到松弛，让整个人焕然一新。

由于沐浴能直接刺激人体最大的感觉器官——皮肤，故可促进心脏功能，增加血流量。如此一来，全身各部位便可获得充足的氧气、水分及养分。

如果再配合上温水浸泡，不仅紧绷的肌肉能得以放松，就连平日因工作积压的紧张、压力亦烟消云散。

若期望更进一步提高沐浴的美容、健身效果，可在浴缸中泡入适量的香精植物。在日本、欧美各国，人们习惯将菖蒲、柚皮、药草等物放入浴缸中进行泡澡，并享受这些植物所散发出的自然香气。这种方法的原理与森林浴相同。

在化妆品所使用的植物萃取液中，有许多物质若应用于泡澡方面，亦会带来极佳的效果。例如，七叶树可治手脚的瘀血、洋苏草对治疗多汗症极具效果，而西洋蓍草则具有促进血液循环的功用。

泡泡温泉浴，在青绿的森林中散步，保持适度的运动……这些都能使你在一屏一息间感受到大自然的脉动，进而和自然的生息周期融合为一。

今日美容忠告

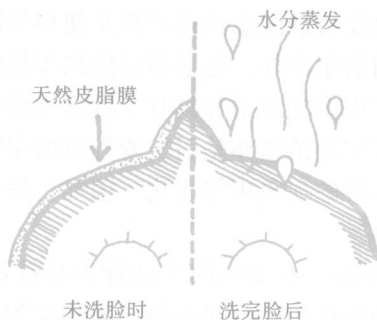


 * 肌肤颜色会随着年龄增长而由黄色转为深 *
 * 黄，再变化成黑色。 *

第3天 清洁与水分

在我们的皮肤表面，有一层由皮脂分泌的油脂及汗腺分泌的水分混合成的天然皮脂膜，具有保护皮肤的功效。当我们刚洗完脸时，由于这层皮脂膜也同时被洗去，故如果未立即供给肌肤充足的水分，皮肤中的水分便会逐渐蒸发散失，造成粗糙、干裂等现象。

有人曾经做过一个实验：将脸部分为两大部分，一半进行彻底清洗，一半则否。然后比较这两部分的肌肤及水分含量有何不同。结果发现，清洗过的皮肤含水量约为未清洗部分的一半，而且前者的水分蒸发情形十分明显。



今日美容忠告



* 肌肤的污垢有三大类：生理性的污垢、来自空气 *
* 中的污垢与化妆品造成的污垢。 *



第4天 跟痘子说再见

很多人都有长青春痘的经历，处理青春痘切忌强力挤压，以免留下终身的斑痕。事实上，青春痘也是一种皮肤病，如果未加妥善处理，很有可能变成麻脸，造成终生遗憾。

容易长青春痘的人，一天至少应洗三次脸，彻底去除多余的油分。似乎很少人会留心注意洗脸用的毛巾是否干净，而事实上，如果毛巾未能保持清洁的话，与脸接触之后便容易滋生青春痘；因为在污垢中藏有许多喜欢附着于皮脂、易引发青春痘的细菌。即使你彻底洗净全脸，之后却以不洁的毛巾擦拭，则原有的清洁效果终将化为乌有。

此外，也要特别注意饮食习惯及便秘等问题。除了避免吃太油、太甜的东西外，还应尽量做到不偏食，以摄取均衡的营养。平时应多吃蔬菜等具有丰富纤维质的物质，以防止便秘。忧虑不安的情绪亦是引发青春痘的主因，紧张、压力都容易使青春痘的现象更加恶化。因此，保持健康的精神状态乃首要之事。

另外，熬夜、不规则的生活皆容易扰乱身体的正常节奏，使体内的均衡状态因之瓦解，间接成为青春痘爆发的引线。总而言之，有规律的生活是维持健康肌肤的保障。

今日美容忠告

* 焦虑不安的情绪是形成皱纹的主因之一。 *
