

《百问百答》丛书 编写组

百问
百答

美容美发 百问百答

SCIENCE & TECHNOLOGY

BAIWENBAIDA
CONGSHU
百问百答丛书
四川科学技术出版社

B 百问百答丛书

美容美发百问百答

《百问百答丛书》编写组

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容美发百问百答/百问百答丛书编写组编. -2 版.
-成都:四川科学技术出版社, 1999. 8
ISBN 7-5364-3588-6

I. 美… II. 百… III. ①美容-问答 ②头发-护理-问答
IV. TS974-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41006 号

百问百答丛书 美容美发百问百答

编 著 者 《百问百答丛书》编写组
责任编辑 侯矶楠 李宗昌
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 冯建平 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印 张 9.5 字数 204 千
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1998 年 2 月成都第二版
印 次 1999 年 9 月第三次印刷
印 数 18 001-23 000 册
定 价 11.00 元
ISBN 7-5364-3588-6/Z·145

■本书如有缺页、破损、
装订错误,请寄回印
刷厂调换。
■如需购本书,请与本社
邮购组联系。
地址/成都市盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

让生活更舒心更美好

——写在《百问百答丛书》之前

当温饱问题已成为过去，人们必将开始新的追求。是的，改革开放以来，我们每一位中国人都实实在在地感受到了生活中的变化。那就是，随着科技的进步和社会的发展，人们的生活水平不断得到提高，家庭的生活方式也在发生变革。

物质生活是人们的生存基础。比如，随着时代的进步，现代生活用品进入家庭，在给人们带来方便和快乐的同时，也给人们带来了难题和困惑。这里且不说那些闯入家庭的不断更新的新潮电器有着令人眼花缭乱的“机关”，也不说那些正成为家庭新宠的家庭电脑随时可能不听使唤，就是居家生活中的衣食住用，几乎随时都可能遇到小“难题”需要解决，比如，一件重要衣物不慎弄脏了怎么办？一道好菜不小心多放了盐怎么办？家中有人突然生病却又无法立即请到医生怎么办？如此等等，不一而足。

其实，当代人也许更看重的是衣、食、住、用等物质生

活之外的精神生活，更重视的是工作之余的生活方式。八小时之外，或独自一人闲读几本好书，或三五好友陶醉于琴棋书画之中；亦可二三好友于野外河湖垂钓，亦可合家外出到名山大川旅游；或在庭院阳台，栽种些草木花卉，或于居室之中，养殖些观赏鱼儿。

我们的生活质量应该有一个大大的提高，无论是在物质还是在精神方面都应该如此。要排除物质生活中的种种难题，需要实用的科学技术知识，这点已经是人人皆知的常识。其实人们更应该认识到的是，八小时之外的生活方式也是一门学问，比如，旅游需要一定的文化素养；河湖垂钓是一门技艺；养花、养鱼是一门技术；美容健身更需要科学常识。于是，我们编写了这套与现代生活方方面面相关的《百问百答丛书》。

这是一套综合性的生活实用丛书。这套丛书内容丰富，知识广博，突出了知识性、趣味性、实用性的特点。本丛书将为读者解决日常生活中的种种难题，使大家养成科学的生活方式，给人们的生活带来新的情趣。这，即是我们编写这套丛书的初衷，也是我们要努力达到的最终目的。

这本《美容美发百问百答》介绍了美容护肤、美容化妆、美发护发、营养美容、衣饰魅力等方面的内容，可供有关爱好者参考。

参加这本书编写的有李静、李年贵、索路、瑾雯、王雨清、瑞琳、徐瑾、李玲芳等同志，在此致以深切谢意。

——《百问百答丛书》编委会

目 录

让生活更舒心、更美好

——写在《百问百答丛书》之前

美容护肤篇

- 皮肤的构成是怎样的? (1)
- 皮肤有什么作用? (2)
- 皮肤的颜色与哪些因素有关? (3)
- 您知道自己的皮肤是哪一类型吗? (4)
- 女性的皮肤与激素有什么关系? (5)
- 为什么说睡眠是皮肤美容的重要因素? (6)
- 酸碱平衡对皮肤有何影响? (7)

日常生活中怎样保养皮肤?	(7)
保护皮肤有哪些方法?	(8)
影响皮肤健康的不良生活习惯有哪些?	(9)
干性皮肤如何保养?	(10)
中性皮肤如何保养?	(10)
油性皮肤如何保养?	(11)
如何使皮肤更滋润?	(12)
使用护肤品有哪些小常识?	(12)
化妆品护肤要注意哪些问题?	(13)
春季如何护肤?	(14)
夏季如何护肤?	(14)
秋季和冬季如何护肤?	(15)
居住在环境污染的地区怎样护理皮肤?	(17)
高原地区怎样护肤?	(17)
怎样使皮肤青春长驻?	(18)
怎样使皮肤娇嫩柔美?	(19)
洗面用什么水好?	(20)
每天洗面以多少次为宜?	(21)
怎样洗面对皮肤才好?	(21)
水分对皮肤润洁光滑有何作用?	(22)
日光浴后的皮肤怎样护理?	(23)
日晒过度后的皮肤怎样进行保护?	(23)
游泳后的皮肤怎样护理?	(24)
旅游环境中如何保护皮肤?	(24)
运动环境中如何保护皮肤?	(25)
怎样预防皮肤粗糙、发干?	(26)

产生皱纹的哪些主要原因?	(27)
脸上出现皱纹时怎么办?	(28)
快速弥补眼角皱纹有什么办法?	(28)
如何运用穴位护肤除皱?	(29)
怎样进行面部按摩护肤?	(29)
如何进行正确的面部按摩?	(30)
进行面部按摩护肤有哪些步骤?	(31)
如何进行美化肌肤的按摩法?	(32)
纯甘油护肤要注意哪些问题?	(33)
脱屑膏对皮肤有何作用?	(33)
如何正确使用磨砂膏?	(34)
颈脖皮肤偏黑怎么办?	(35)
怎样防止皮肤出现“黑豆”?	(35)
怎样防止皮肤毛孔粗大?	(36)
如何防治“青春痘”?	(37)
鼻头皮肤潮红怎么办?	(38)
中年妇女怎样进行皮肤保养?	(39)
如何维护老年人的皮肤?	(39)
老年人保养皮肤有何方法?	(40)
老年人怎样选用护肤化妆品?	(41)

美容魅力篇

面部美容用什么方法?	(43)
敷面的面膜有哪些类型?	(44)
敷面有哪些原则?	(45)
敷面有哪些步骤?	(46)

如何自制面膜美容?	(46)
为何说正确的洗浴是美容的核心?	(48)
怎样做简易蒸脸?	(49)
出现眼袋怎么办?	(50)
怎样消除黑眼圈?	(50)
中草药可以预防美容缺陷吗?	(51)
我国有哪些传统的美容方法?	(52)
什么样的睡姿有利于美容?	(54)
早晨起床后眼睛浮肿怎么办?	(54)
什么是气功美容?	(55)
什么是针灸美容?	(56)
什么是经络美容?	(56)
什么是日光美容?	(58)
什么是泥浴美容?	(59)
什么是冷冻美容?	(60)
什么是蒸汽美容?	(60)
什么是沐浴美容?	(61)
什么是水浮美容?	(62)
什么是面膜美容?	(63)
什么是时序美容?	(64)
什么是电脑美容?	(64)
如何按摩治疗面疮粉刺?	(66)
如何按摩才能使手指修长秀美?	(66)
如何按摩才能使小腿苗条?	(67)
如何按摩才能使眼睛更有魅力?	(67)
如何按摩才能使声音悦耳圆润?	(68)

如何进行保持青春活力的按摩?	(69)
如何进行增强精神活力按摩法?	(69)
如何进行牙齿的护理与美化?	(70)
可以通过治疗使牙齿变得洁白吗?	(71)
牙齿洁白有无窍门?	(71)
刷牙有何窍门?	(72)
拔眉毛求美为何不可取?	(72)
夏秋美容化妆应注意哪些问题?	(73)
哪些人不适合开双眼皮?	(74)
脸部和身上的汗斑如何祛除?	(74)
如何美化双手?	(75)
怎样进行脚部的保养?	(75)
哪些是有害无益的“美容”法?	(76)
美容有哪些主要禁忌?	(77)
国外美容有哪些妙法?	(78)
怎样使你的面容更迷人?	(79)
怎样表现眼睛的魅力?	(80)
如何使双眉充满魅力?	(82)
如何才能表现出嘴唇的魅力?	(83)
怎样表现胸脯的魅力?	(85)
如何表现手的魅力?	(85)
怎样表现腿的魅力?	(86)
怎样使站立姿态优美得体?	(87)
怎样的步姿才能表现出高贵的气质?	(89)
如何使你的肩膀更迷人?	(90)

美容化妆篇

为什么说化妆是一种艺术和文化?	(92)
化妆与整体如何协调?	(94)
日常化妆用具有哪些?	(95)
怎样选择化妆品?	(96)
化妆品抹得太多好不好?	(97)
用唇膏为何要谨慎?	(98)
使用高香度化妆品化妆好不好?	(98)
护肤脂为何不宜久存?	(98)
为何常化妆的人洗脸要勤?	(99)
洗澡后为何不要急于化妆?	(99)
为什么不能带妆入睡?	(100)
为何说淡妆是最好的化妆法?	(100)
化妆有何基本原则?	(101)
化妆基本要求有哪几点?	(102)
化妆有哪些基本步骤?	(103)
涂抹化妆品为何要讲究手势和方向?	(105)
如何选择清洁类化妆品?	(105)
早晨选用什么化妆品为好?	(106)
什么是粉底霜?	(106)
选用粉底霜有何窍门?	(108)
春天怎样化妆?	(108)
夏天该怎样化妆?	(109)
秋天该怎样化妆?	(110)
冬天该怎样化妆?	(111)

什么叫底色? 底色有哪些效果?	(112)
眼睛该怎样化妆?	(113)
怎样画好眼线?	(115)
“眯缝”眼怎样化妆?	(116)
凹陷眼窝怎样化妆?	(117)
眉毛该怎样化妆?	(118)
眉毛不理想怎么办?	(120)
长脸型的人怎样画眉?	(120)
圆脸型的人怎样画眉?	(121)
怎样涂睫毛油?	(121)
怎样贴假睫毛?	(122)
鼻子该怎样化妆?	(123)
怎样使长鼻子显短?	(125)
怎样使短鼻子显长?	(125)
怎样使宽大的鼻翼显得小些?	(126)
怎样使窄小的鼻翼显得饱满些?	(126)
在什么情况下不适宜涂鼻侧影?	(127)
口红有哪些类型?	(127)
嘴唇该怎样化妆?	(129)
怎样改善嘴唇的状况?	(130)
怎样在有皱纹的嘴唇上涂口红?	(131)
怎样将厚嘴唇画得薄一些?	(132)
怎样使薄嘴唇显得丰满些?	(133)
平直嘴唇怎样涂唇膏?	(134)
尖突的嘴唇怎样涂唇膏?	(134)
上唇瘪怎样修饰矫正?	(135)

怎样矫正嘴角下挂的唇型?	(135)
将小嘴画大有哪几种方法?	(137)
将大嘴画小有哪几种方法?	(137)
怎样加强嘴唇的立体感?	(138)
怎样使不对称的嘴型有所改观?	(139)
面颊该怎样化妆?	(140)
怎样用化妆的方法掩盖雀斑?	(141)
如何利用化妆弥补面颊缺陷?	(142)
涂面红有哪几种方法?	(143)
怎样用面红表现脸色的健美?	(144)
怎样使用装饰性面红?	(145)
皮肤黑用什么颜色的面红好?	(145)
皮肤白适合用什么颜色的面红?	(146)
颧骨宽大凸起怎么用面红?	(146)
怎样用面红可以矫正长脸型?	(147)
怎样涂面红可以矫正圆脸型?	(147)
怎样使用定妆粉?	(148)
什么情况下可以不用香粉?	(149)
戴隐形眼镜如何化妆?	(150)
戴近视眼镜应如何化妆?	(150)
戴太阳镜怎样化妆?	(151)
如何掩饰面容憔悴?	(151)
如何遮住岁月痕迹?	(153)
肿眼皮化妆有何技巧?	(153)
涂唇膏有何技巧?	(154)
化妆改变精神状态能带来好“运”吗?	(155)

指甲该怎样处理才动人?	(157)
指甲油该怎样选择和涂抹?	(158)
防止指甲油“毒从口入”?	(159)
东方型化妆有何技巧?	(160)
新娘妆有何化妆技巧?	(161)
化摄影妆有何技巧?	(162)
怎样化新潮妆?	(162)
怎样化青春妆?	(163)
怎样化梦幻妆?	(163)
怎样化浪漫妆?	(164)
怎样化冷俏妆?	(165)
怎样化野趣妆?	(165)
怎样化少女妆?	(166)
怎样化淑女妆?	(167)
怎样化少妇妆?	(167)
怎样化俊妞妆?	(168)
怎样化情恋妆?	(169)
怎样化学院妆?	(169)
怎样化事业妆?	(170)
怎样化职业女性妆?	(171)
“上班族”如何快速化妆?	(172)
怎样化晚宴妆?	(172)
怎样化舞会妆?	(173)
怎样化婚礼妆?	(174)
怎样化明星妆?	(175)
年龄与化妆的技巧?	(176)

中年女性的美容有哪些要点?	(177)
中年妇女擦眼影有何技巧?	(177)
中年妇女描眼线有何技巧?	(178)
中年妇女如何巧用唇膏?	(178)
老年人化妆选用什么样的粉底霜?	(179)
中老年人怎样巧化妆?	(179)
容易脱妆怎么办?	(180)
如何改妆?	(181)
补妆有无窍门?	(182)
如何卸妆?	(182)

美发护发篇

为何要注意头发的护理与美化?	(184)
护发用品有些什么功能?	(185)
怎样选择洗发护发剂?	(185)
怎样使用润丝精?	(186)
如何挑选润丝精?	(187)
营养是使秀发亮丽的关键吗?	(188)
头发为什么会变黄?	(189)
分叉发黄头发需要哪些营养?	(190)
头发干燥需要哪些营养?	(190)
不同发质的头发如何保养?	(190)
日常护发要注意哪些问题?	(191)
平时怎样保养头发?	(192)
夏季如何护发?	(192)
按摩能使头发乌黑亮丽吗?	(193)

青少年期如何保护秀发?	(194)
中年期如何保护头发?	(194)
更年期如何保护头发?	(195)
留发型怎样才协调?	(195)
发型应该怎样维护?	(196)
发型与服装的搭配有何关系?	(197)
为何说顺畅的波浪发最能表现女人味?	(197)
脸型与发型如何协调?	(198)
如何选择适合自己的发型?	(199)
不同的职业怎样选择发型?	(200)
不同年龄怎样选择发型?	(201)
不同季节怎样选择发型?	(201)
不同的体型怎样选择发型?	(202)
美发有哪些主要程序?	(203)
保护秀发有何窍门?	(203)
干性头发有何护理技巧?	(204)
细软发质如何美发?	(205)
粗硬性头发如何美发?	(206)
洗发要注意什么?	(206)
头皮屑太多怎么办?	(207)
头屑头油多怎么办?	(207)
染发剂有哪些? 如何使用?	(208)
怎样染发?	(209)
部分染发有何特殊美化效果?	(210)
染发要注意哪些问题?	(210)
为何烫发不宜过频过卷?	(211)

为何冷烫液烫发不宜过量?	(211)
哪些情况不宜烫发?	(212)
如何防治脂溢性脱发?	(212)
怎样选戴、保护假发?	(213)

美容营养篇

对皮肤健康有益的食物有哪些?	(215)
酸碱性食物与美容有何关系?	(216)
怎样运用饮食减皱?	(218)
怎样用食物营养美容法去除假眼袋和黑眼圈?	(218)
银耳有什么美容效果?	(219)
怎样用鸡蛋美容?	(219)
怎样用蛋清美容?	(220)
饮水能美容吗?	(220)
为何常饮鸡、鱼骨汤可美容?	(221)
怎样用醋水洗面美容?	(221)
怎样用茶糖美容?	(221)
怎样用香蕉美容?	(222)
怎样用蜂蜜——菩提花汤汁美容?	(222)
怎样用酸牛奶面膜美容?	(222)
怎样用橘子美容?	(223)
怎样用土豆美容?	(223)
怎样用柠檬美容?	(223)
怎样用米饭美容?	(224)
怎样用盐水美容?	(224)
怎样用西红柿美容?	(224)