

时尚

Meirong Changshi Yu JINji

美容常识 与禁忌

让你展现独特的时髦与风格

多一分用心 多一分靓丽

最适合你的化妆术

3分钟即兴造型与化妆专业技巧

女性关心的美容常识秘诀及禁忌

昕悦 / 编著



窈窕靓丽很简单



中国纺织出版社



美容常识 与禁忌

MEIRONG CHANGSHI YU JINJI

昕悦：编著

多一分用心多一分靓丽



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容常识与禁忌/昕悦编著. —北京:中国纺织出版社,2000

ISBN 7-5064-1824-X/TS·1406

I. 美… II. 昕… III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 24327 号

责任编辑:王学军 特约编辑:曹炳楠
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010—64168226
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2001 年 2 月第 1 版第 2 次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:12 插页:4
字数:230 千字 印数:6001—12000 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前 言

自从世界历史上那位美艳绝伦的埃及女王克娄巴特拉，用芦荟制成的化妆水帮助她保持了美丽的肌肤，不老的容颜，女性便广泛地注重了美容护肤。

具有长久不变的美丽的肌肤以及柔润的秀发，成为每个女性梦寐以求的愿望，更是新时代女性一种极为自然的现象。因此，女性不论多么忙碌，或生活多么不规律，每天最重要的事都还是关心自己的容颜。也有不少热衷美容的女性往往由于不懂正确的美容知识而造成不良的后果，有的因按摩不得当造成眼部周围小皱纹增加；有的因对青春痘处置不当，而造成橘子皮似的肌肤；有的喷洒香水后过多照射阳光，结果引起雀斑……显然，女人少了一点用心，自然也就多了一些烦恼。因此，对女性来说，美容常识的知与不知，其间的差异真的很大哦！

经受岁月的风霜之后，如果你仍幸运地拥有美好的皮肤，你可以说是拥有最有价值的资产了，既然如此，就好好保护它吧：再多的金钱也无法购得美丽的肌肤。

本书参考了专家们最有效的美容技术，及对你平时容易忽视的最小的美容细节，再配合提示，另加以营养和运动的保健引导，让你永葆青春、美丽不是梦。

靓丽，就在于你每天能否多一分用心。

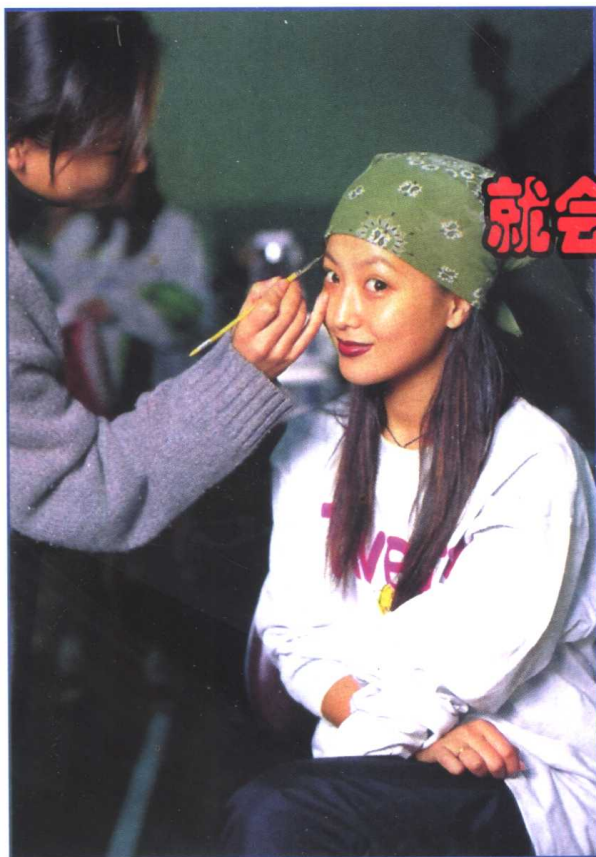
靓丽的肌肤 高雅的气质



女性的美和优雅的气质
就源于镜中



**多一分用心
就会多一分靓丽**



脸始终是女性的热门话题



時尚

時尚

目 录

前 言

开篇 女性漂亮手册

第一章 违背美容常识的可怕后果

——检讨你平时的美容方法是否得当

- ◎ 热水洗脸是起皱之因 (19)
- ◎ 只用面霜洗脸是错误的方法 (20)
- ◎ 洗脸过度也是引起皱纹的原因 (20)
- ◎ 香皂选用不当会影响肌肤 (20)
- ◎ 浓妆艳抹只会加深皱纹 (21)
- ◎ 不了解自己的肌肤，
会有什么不良后果① (21)
- ◎ 不了解自己肌肤，
会有什么不良后果② (22)
- ◎ 肤色黝黑并非就是健康肌肤 (22)
- ◎ 日晒——皮肤的大敌 (23)
- ◎ 压力和便秘：带给美肌的烦恼 (25)

◎ 有发热、呈红、搔痒感的	
化妆品要立即停用	(26)
◎ 按摩方法不当会引起皱纹	(27)
◎ 疲劳的肌肤不可敷面	(27)
◎ 化妆品不可照射阳光	(27)
◎ 再优良的化妆品都属异物	(28)
◎ 不要过分地期待化妆品	(28)
◎ 使用化妆品前应注意事项	(28)
◎ 一旦发现不合适的化妆品	
应立即停用	(29)
◎ 了解基础化妆品的功用	(30)
◎ 化妆品用法错误, 危险重重	(31)
◎ 夏季, 化妆水要放在冰箱内	(31)
◎ 防晒油一般只有两小时效果	(32)
◎ 过度使用面疱化妆品时,	
肌肤会变粗糙	(32)
◎ 黑面疱处置不当就会变成麻脸	(33)
◎ 黑斑及皱纹的科学探讨	(33)
◎ 没有失误的拔除鼻下细毛方法	(46)
◎ 50℃以上的热食会损害牙齿	(46)
◎ 口红抹于脸部时, 会产生雀斑	(46)
◎ 浓妆艳抹有害无益	(47)
◎ 浓妆不能掩饰皱纹	(47)
◎ 盐分过剩有害化妆功效	(47)
◎ 香水用法不当将会遗留不治的雀斑	(48)
◎ 认识香水的有效时间非常重要	(48)

- ◎ 适合抹香水的部位 (48)
- ◎ 指出一些需要纠正的错误观念 (49)

第二章 美丽肌肤的秘密

——向你的肌肤挑战

- ◎ 美丽的肌肤可以代表
 - 一个人的生活态度 (51)
- ◎ 为了肌肤和工作, 生活要有规律 (52)
- ◎ 睡前喝一杯开水对美肤最具效果 (53)
- ◎ 美肤出现于深夜 (53)
- ◎ 酸性的血液会引起粗糙肌肤 (53)
- ◎ 假日沐浴美容是有效的美容法之一 (54)
- ◎ 去污唯有“双重洗脸” (54)
- ◎ 制造肌肤具有张力的效果 (55)
- ◎ 充满活力的肌肤按摩洗脸法 (55)
- ◎ 想拥有美肤肌, 你一定要喜欢洗脸 (55)
- ◎ 不伤皮肤的洗脸法 (56)
- ◎ 可使皮肤艳丽的洗脸法 (57)
- ◎ 刷洗脸部法 (57)
- ◎ 最好每天用面皂洗脸一次 (58)
- ◎ 选择洗脸用香皂的方法 (58)
- ◎ 不遗留美容的大敌——汗 (59)
- ◎ 20岁过后, 每周作一次按摩
 - 以促进皮肤的机能 (59)
- ◎ 利用敷面来消除因冷暖气和紫

外线所造成的伤害	(60)
◎ 喝酒过多时, 可用冷霜滋润及 热毛巾擦拭	(60)
◎ 冷暖气房间是促使肌肤老化的原因	(61)
◎ 太阳是 17 岁以前的良伴	(61)
◎ 常喝开水的人, 为什么能永葆青春	(61)
◎ 涂敷酵素来做脸部的大扫除	(62)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂①	(62)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂②	(62)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂③	(63)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂④	(63)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂⑤	(63)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂⑥	(64)
◎ 自己可以调制的美容敷面剂⑦	(64)
◎ 皮肤的九项禁忌	(64)
◎ 用茶水清洗黑肤	(65)
◎ 用水果汁来洗粗皮肤	(65)
◎ 干性皮肤要用橄榄油	(65)
◎ 颜面苍白不妨用蒸气疗法	(66)
◎ 日晒后的皮肤可以涂抹牛乳	(66)
◎ 粗糙皮肤与其使用面霜, 倒不如用化妆水	(66)
◎ 预防滑雪时皮肤晒焦的四原则	(66)
◎ 日晒而呈黑的脸部 要用养乐多按摩	(67)
◎ 肤色黑的人要沐浴至皮肤呈红为止	(67)

- ◎ 用芦荟汁来治疗红鼻头 (67)
- ◎ 浮肿的脸部要用冷敷 (68)
- ◎ 眉毛倒竖即要剪齐 (68)
- ◎ 每天最好能日光浴 20 分钟 (68)
- ◎ 笑会产生皱纹吗 (69)
- ◎ 祛除皱纹的方法① (69)
- ◎ 祛除皱纹的方法② (69)
- ◎ 按摩的七项原则 (70)
- ◎ 红脸的治疗方法① (70)
- ◎ 红脸的治疗方法② (71)
- ◎ 去除粉刺、雀斑的原因①外在原因 (71)
- ◎ 去除粉刺、雀斑的原因②内在原因 (72)
- ◎ 消除皱纹及黑斑 (72)
- ◎ 胎盘萃取物的作用 (73)
- ◎ 身体状况不好时为何会长出面疱 (73)
- ◎ 减少面疱的三原则 (74)
- ◎ 长出面疱即要洗脸 (74)
- ◎ 化脓的面疱不可挤破 (75)
- ◎ 轻视面疱时将会遗留疤痕 (75)
- ◎ 湿敷为什么对面疱有效果 (75)
- ◎ 去除面疱的酵素敷面法 (76)
- ◎ 以简便的酵素敷面剂来去除面疱 (76)
- ◎ 去除面疱的塑胶布敷面 (77)
- ◎ 初期的面疱可借按摩来去除 (77)

第三章 恼人部位的彻底研究

——向你的身体挑战

- ◎ 眼睛疲劳时，可拉引秀发 (79)
- ◎ 脸部痉挛需要深呼吸 (80)
- ◎ 眼睛充血最好用毛巾冷敷 (80)
- ◎ 眼尾下垂的三项对策 (80)
- ◎ 难看的黑眼睛窝是表示肝脏衰弱 (81)
- ◎ 倒竖的睫毛是表示盐分过剩 (81)
- ◎ 美容眼睛的四原则 (81)
- ◎ 用按摩来美容鼻子 (82)
- ◎ 处理好你的口红 (82)
- ◎ 剃除面部微毛时不可由下向上 (82)
- ◎ 双重下颚要用松紧带来固定 (83)
- ◎ 可治双重下颚的颈部体操 (83)
- ◎ 用按摩来消除颊部赘肉 (83)
- ◎ 预防颈部起皱的按摩法 (83)
- ◎ 解除喉部的搔痒感 (84)
- ◎ 棉棒沾湿化妆水来擦拭耳孔 (84)

手，是女人的第二张脸

- ◎ 以温水洗手肌肤会粗裂 (85)
- ◎ 用柠檬来按摩手指的粗裂部位 (85)
- ◎ 手指干裂时，带白手套来睡觉 (85)
- ◎ 治疗搔痒的冻疮 (86)
- ◎ 手也跟脸部一样会晒黑 (86)

- ◎ 如何消除手部的老年性黑雀斑 (86)
- ◎ 干燥手部的最好美容方法 (87)
- ◎ 保持玉手润泽的三原则 (87)
- ◎ 用体操来消除浮肿的手指 (88)

美妙你的四肢

- ◎ 可使胡萝卜腿变为纤细 (88)
- ◎ 足踝可紧缩的体操 (88)
- ◎ 手臂变为纤细的体操 (89)
- ◎ 多余的足毛要用蜡处理 (89)
- ◎ 使腿修长的体操 (89)
- ◎ 以踝足来练习美妙的步法 (90)
- ◎ 可使水肿的足部变纤细的五原则 (90)
- ◎ 多摄取牛乳、胶质来治疗指甲干裂 (90)
- ◎ 手、足的指甲化妆要涂三次指甲油 (91)
- ◎ 袜子要配合裙子的色彩 (91)
- ◎ 治疗脚臭的方法 (91)
- ◎ 足部浸在温盐水中即可消除浮肿 (92)
- ◎ 足部起疱的原因是选鞋不当 (92)
- ◎ 脚部水疱、茧皮、鞋伤的治疗 (92)
- ◎ 用鱼腥草来治疗香港脚 (92)
- ◎ 下垂的胸部要用莲蓬头喷洗 (93)
- ◎ 可使小胸部丰满的体操 (93)
- ◎ 臀部下垂时使用的体操 (93)
- ◎ 碍眼的腋毛处理法 (94)
- ◎ 肘、膝的黑斑处理法 (94)

拥有健美的线条

- ⊙ 保持健美胸部线条的体操 (94)
- ⊙ 可使粗肥的大腿变纤细的体操 (95)
- ⊙ 缩腰的体操① (95)
- ⊙ 缩腰的体操② (95)
- ⊙ 紧缩下腹的体操① (95)
- ⊙ 紧缩下腹的体操② (96)
- ⊙ 紧缩臀部,又可治疗便秘的体操 (96)
- ⊙ 消除背部、足部赘肉的背肌运动① (96)
- ⊙ 消除背部、足部赘肉的背肌运动② (97)

第四章 不可忽略你的秀发

——向你的秀发挑战

- ⊙ 梳发方法不当会伤害头发 (99)
- ⊙ 梳发时会产生静电是由于发油不足 (100)
- ⊙ 消除头皮屑的梳发要领 (100)
- ⊙ 拉紧发梢似地剪发 (100)
- ⊙ 出外旅行时不妨稍予烫发 (101)
- ⊙ 秀发最怕热与干燥 (101)
- ⊙ 利用植物蛋白来增加秀发的滋润 (101)
- ⊙ 海藻沙拉可使头发乌黑 (102)
- ⊙ 变换分发线来预防秃头 (102)
- ⊙ 利用早晚的梳理来预防秃头 (102)
- ⊙ 梳发时要到达头皮 (102)
- ⊙ 理想的梳发四原则 (103)
- ⊙ 梳理头发要选用猪鬃刷子 (103)

- ① 发刷要用洗发精来清洗 (104)
- ② 染发应由后向前, 染白发由前向后 (104)
- ③ 头发变型以热湿毛巾来矫正 (104)
- ④ 用吹风筒来做松发 (105)
- ⑤ 用吹风筒吹头发的方法 (105)
- ⑥ 头发太长时可把头发末端吹卷 (105)
- ⑦ 胶水可防止头发变形 (106)
- ⑧ 做发的四原则 (107)
- ⑨ 整发技巧五原则 (107)
- ⑩ 发型长久保持法 (107)
- ⑪ 用毛巾除湿的方法 (108)
- ⑫ 损伤的头发不可再烫发 (108)
- ⑬ 烫发时间过久是红发的原因 (109)
- ⑭ 烫发的基本知识 (109)
- ⑮ 烫发要利用上午身体状况最好时 (109)
- ⑯ 烫发和染发要有间隔 (110)
- ⑰ 以分泌物的量来判断油性或干性 (110)
- ⑱ 湿发不可以放置太久 (110)
- ⑲ 海水浴后的头发要用清水洗净 (111)
- ⑳ 不便沐浴时的干洗发 (111)
- ㉑ 必须知道的洗发剂五原则 (111)
- ㉒ 每天洗发的人要做一次洗涤 (112)
- ㉓ 正确使用洗发剂为三个原则 (112)
- ㉔ 润发的目的是为了补给营养 (112)
- ㉕ 柠檬汁的润发功效 (113)
- ㉖ 卷发也须整理得整齐 (113)