

家庭
生活丛书
JIA TING SHENG HUO
CONG SHU



全国百家女性报刊特别推荐图书

◀ 女性日常生活的必备读物 ▶

○ 科学 ○ 权威 ○ 温馨 ○ 实用

女性 美容化妆保健 百科

NUXING
MEIRONGHUAZHUANG
BAOJIAN BAIKE

延边大学出版社

家庭生活丛书

女性美容化妆保健百科

本书编委会/编

延边大学出版社

责任编辑：金春玉 朴莲顺

策 划：小雨工作室

封面设计：康笑宇工作室

家庭生活丛书

女性美容化妆保健百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：85 字数：2000 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1589-0/G·352

定价：140.00 元(全套五册)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

前 言

美容、化妆、保健是现代女性的时尚至爱，也是现代生活水平不断提高的表现。我们在有关权威专家的指导下，特别编辑了《女性美容化妆、保健百科》，奉献给新世纪的女性。

本书分为美容、化妆与保健三大篇。在美容篇，又分为整形与美容、皮肤与护理、面部与保养三部分；在化妆篇里，又分为化妆与技巧、服饰与打扮、手足与美化三部分；在保健篇里，又分为身材与体美、运动与健身、减肥与健美、美发与健康、营养与调理、按摩与保健、医疗与保养、生活与养生九部分。整个内容都十分实用、全面、准确、科学、系统，是一本难得的美容化妆保健全书。

《女性美容化妆、保健百科》编委会

目 录

※ 第一篇 美容篇

◇ 整形与美容

医学美容常识/□3

脸颊凹陷如何整形/□3

脸型不对称如何矫治/□4

哪些疤痕可以手术除去/□4

雀斑的治疗方法/□5

“蝴蝶斑”的治疗方法/□5

汗斑的治疗方法/□6

除“痣”的新法/□6

抬头纹的消除方法/□7

鱼尾纹的消除方法/□7

身上疤痕的处理方法/□8

疤痕愈合过程/□8

心理卫生与健美/□9

催人老的几种嗜好/□11

便秘与美容的关系/□11

婚后仍要重视美容/□12

教你培养姿态美/□13

旅游时的美容方法/□14

出现疤痕注意事项/□15

皮肤扩张术/□16

白癜风的的治疗方法/□17

额部除皱的方法/□18

磨削擦皮美容术/□19



目 录



何为下颌前突症/□19
颞部凹陷症治疗方法/□19
前额美容整形方法/□20
眼皮整形手术/□20
开双眼皮之前准备事项/□21
双眼皮手术并发症与防治/□22
保持术后双眼皮不会消失/□23
下睑袋矫治方法/□23
眼皮松垂手术效果/□24
上眼睑凹陷矫治方法/□25
上睑下垂矫治方法/□25
拥有美丽的眉毛/□26
眉毛整形术/□27
睫毛缺损处理方法/□27
隆鼻术简介/□28
鼻子整形方法/□29
女孩做隆鼻术的害处/□30
隆鼻术后的注意事项/□30
“蒜头鼻”矫治方法/□31
“狮子鼻”矫治方法/□31
什么是种植牙/□32
下颌角肥大症/□33
小下巴畸形整形术/□34
下巴过长整形术/□34
耳廓美容整形/□35
乳房整形术/□35
隆乳术/□36

目 录



未婚女性做隆乳术/□37

小针隆胸的弊端/□38

正确了解缩乳术/□39

乳头内陷矫正办法/□39

脂肪抽吸减肥术/□40

“O”形腿矫治/□41

美容手术禁忌症/□42

◇ 皮肤与护理

皮肤生理构造/□43

皮肤组织成分/□44

皮肤附属器官/□44

皮肤生理功能/□45

皮肤类型/□46

测试皮肤类型/□47

影响皮肤性质因素/□47

常见肤色有哪些/□48

女性皮肤特征/□48

皮肤 PH 值是多少/□49

彻底清洁皮肤/□49

中性皮肤护理方法/□50

干性皮肤护理方法/□51

油性皮肤护理方法/□51

不同季节皮肤特点/□51

不同季节皮肤护理方法/□52

过敏性皮肤保养方法/□54

皮肤皲裂的防治/□55

目 录



牛皮癣的防治/□55
皮肤粗糙的护理/□56
鱼鳞病的防治/□57
皮肤变黑的防治/□57
多饮水可使肌肤光洁/□58
使皮肤变白的食物/□59
果菜汁的美肤效果/□60
何为倒模面膜/□60
倒模面膜机理及作用/□61
倒模面膜操作方法/□62
倒模面膜注意事项/□62
制作护肤面膜/□63
皮肤全面保护/□63
生活用品与皮肤保护关系/□65
哪些药物影响健美/□66
夜间皮肤护理/□67
面部两面皮肤的不同/□68
争取做到“全方位”美容/□69
掌握换肤目的与方法/□70
冥想美容术/□71
现代驻颜术/□72
妊娠期保护皮肤/□73
积极防治皮肤病/□73
化妆品的功效/□74
充分睡眠有助保护肌肤/□75
运动是美容秘方/□76
肌肤保养要素/□76

目 录



5

选择符合自己的美容法/□77

皮肤含水量测定/□77

切实保持面部皮肤水分/□78

预防紫外线侵害/□78

测试肌肤年龄/□80

引起皱纹的原因/□81

不必担心自己的皱纹/□83

预防皱纹的方法/□83

饮食疗法消除皱纹/□85

通过按摩消除皱纹/□86

局部疗法消除皱纹/□87

巧除皱纹妙法/□88

延迟皱纹的方法/□88

按摩治疗面色晦暗/□89

按摩治疗面色苍白/□89

选择合适食疗方法/□90

保持面颊红润/□90

面部美容运动训练法/□92

◇ 面部与保养

牙齿美的重要性/□93

保持牙齿健康/□93

掌握刷牙基本常识/□94

牙齿美白手术/□96

常见美容仪器/□97

黄牙变白诀窍/□99

四环素牙变白诀窍/□100

目 录



- 假牙使用方法/□100
- 消除口臭方法/□101
- 眼保健操做法/□102
- 引起黑眼圈的原因/□103
- 黑眼圈中医防治法/□103
- 爱护自己的天然眉/□104
- 给你一双炯炯有神的大眼睛/□105
- 起床后双眼浮肿的处理/□106
- 纹眉的方法/□106
- 纹眉手术注意事项/□107

※ 第二篇 化妆篇

◇ 化妆与技巧

- 化妆品的成分/□111
- 口服化妆品/□112
- 使用化妆品须知/□112
- 识别化妆品有效期/□113
- 识别化妆品优劣/□114
- 掌握化妆品保管方法/□115
- 正确使用化妆工具/□115
- 皮肤能吸收的化妆品/□116
- 化妆品认识误区/□117
- 使用化妆品的原则/□118
- 基本面部化妆品/□118
- 非日常用霜类化妆品/□119
- 使用粉底用品/□121
- 如何选择香皂/□123

目 录



7

正确认识胭脂 / □124
正确使用化妆水 / □125
选择皮肤清洁用品 / □126
基础妆如何化 / □126
不同年龄化妆品选择方法 / □127
巧用冷暖色 / □127
正确使用冷霜 / □127
正确使用乳液 / □127
正确使用洗面奶 / □128
正确使用香粉 / □128
正确使用防螨化妆品 / □129
油性皮肤可用晚霜吗 / □130
化妆并非越浓越好 / □130
缺陷掩饰化妆 / □130
选择适合自己的化妆 / □132
神态严肃女性化妆方法 / □133
职业女性化妆方法 / □133
女人三十一枝花 / □133
巧用错觉变嘴型 / □134
脸色不好的化妆方法 / □134
化妆“缩小”年龄 / □135
独自一人也化妆 / □135
孕妇化妆方法 / □136
新娘化妆方法 / □136
如何化生活妆 / □137
如何化运动妆 / □138
如何化节日妆 / □138

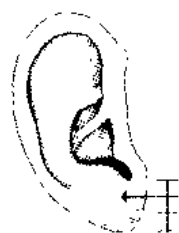
目 录



8

春秋季化妆注意事项 / □139
夏季化妆注意事项 / □139
冬季化妆注意事项 / □140
早晨化妆注意事项 / □140
晚上化妆注意事项 / □140
深色皮肤化妆技巧 / □141
常见眼部化妆品 / □141
常见眼部化妆工具 / □143
眼睛化妆技巧 / □143
眼睛化妆步骤 / □143
画眼线时眨眼怎么办 / □144
睫毛化妆方法 / □145
烫睫毛的程序 / □145
卷睫毛步骤 / □146
睫毛化妆秘诀 / □146
如何画好眼线 / □147
根据眼型画眼线 / □147
画眼影的方法 / □148
根据眼型画眼影 / □148
正确使用睫毛油 / □149
戴近视眼镜的化妆 / □150
戴隐形眼镜的化妆 / □151
如何使用假睫毛 / □151
眼睑浮肿的处理 / □152
眼睑凹陷的处理 / □153
单眼皮者的化妆 / □153
小眼睛者的化妆 / □154

目 录



9

- 猫眼巧化妆 / □155
- 香水使用方法 / □155
- 修剪指甲的技巧 / □156
- 什么是指甲油 / □156
- 指甲油使用方法 / □157
- 指甲油配套制剂 / □158
- 根据脸型确定眉型 / □159
- 画眉型的方法 / □159
- 眉毛残缺的化妆 / □160
- 如何修剪眉毛 / □160
- 眉毛稀少的化妆 / □161
- 鼻侧影的画法 / □161
- 拥有一个漂亮鼻子 / □162
- 如何掩饰长鼻子 / □162
- 如何掩饰短鼻子 / □163
- 如何掩饰宽鼻翼 / □163
- 如何掩饰低塌鼻 / □163
- 鼻翼窄小的化妆 / □164
- 耳部化妆方法 / □164
- 耳环选购方法 / □164
- 打耳孔的方法 / □165
- 谨防耳环病 / □165
- 扎耳孔禁忌 / □166
- 根据脸型选耳环 / □166
- 认识唇的重要性 / □167
- 口唇美的标准 / □167
- 保护嘴唇的方法 / □168

目 录



10

化唇妆须知 / □168
认识唇膏 / □169
什么是高质量唇膏 / □169
选用唇膏的学问 / □170
口红衣装巧搭配 / □170
口红牙齿巧搭配 / □171
正确选用唇膏颜色 / □172
唇膏色与化妆风格统一 / □172
涂唇膏的步骤 / □173
选择最佳唇型 / □173
化妆矫正嘴型 / □174
嘴唇发紫的化妆 / □174
防止口红融化 / □174
嘴唇干裂的原因 / □175
涂口红的技巧 / □175
谨防“口红病” / □176
描唇注意事项 / □176
画唇线的方法 / □176
防晒化妆品使用方法 / □177
生病时也需化妆 / □178
选用夏季化妆品 / □178
选用冬季化妆品 / □178
初学化妆应避免的问题 / □179
正确使用定妆粉 / □179
常用卸妆用品 / □180
卸妆也要有讲究 / □181
化妆注意事项 / □182

目 录



如何布置化妆间 / □	182
补妆方法 / □	183
防止化妆脱落 / □	183
增强面部立体感 / □	184
涂敷粉底霜方法 / □	184
巧用粉底掩饰缺点 / □	185
额部化妆方法 / □	186
下颌部化妆方法 / □	186
颈部化妆方法 / □	187
化妆应选择适当光线 / □	187
利用光影化妆的效果 / □	188
女性健美须知 / □	188

◇ 服饰与打扮

戒指的佩戴方法 / □	190
黄金首饰鉴别方法 / □	191
宝石首饰鉴选方法 / □	191
手镯选购方法 / □	192
戒指选购方法 / □	192
项链选购方法 / □	192
胸花佩戴方法 / □	193
佩戴饰物显神奇 / □	193
巧戴饰物增魅力 / □	194
饰物掩饰缺陷技巧 / □	194
首饰体型巧搭配 / □	195
首饰脸型巧搭配 / □	195
首饰五官巧搭配 / □	196
首饰服装巧搭配 / □	196

目 录



12

温柔型女性的装扮/□197
外向型女性的装扮/□197
干练型女性的装扮/□197
活泼型女性的装扮/□198
暖色皮肤打扮要领/□198
明亮皮肤打扮要领/□198
淡色皮肤打扮要领/□199
深色皮肤打扮要领/□200
柔和皮肤打扮要领/□200
冷色皮肤打扮要领/□201
红色服装巧搭配/□201
绿色服装巧搭配/□202
白色服装巧搭配/□202
黄色服装巧搭配/□203
花色服装巧搭配/□203
黑色服装巧搭配/□204
身材高大的装扮/□204
身材高瘦的装扮/□204
胸大臀小的装扮/□205
身材矮胖的装扮/□206
身材瘦小的装扮/□206
胸小臀大的装扮/□207
腰短腿长的装扮/□207
腰长腿短的装扮/□207
粗腰突腹的装扮/□208
下肢粗短的装扮/□208
参加宴会的选择服饰/□208

目 录



13

外出访友的选择服饰/□209
与情人相处的选择服饰/□210
白领女性装扮技巧/□210
长条围巾使用方法/□211
三角围巾使用方法/□211
一般头巾使用方法/□212
戴一顶漂亮帽子/□212
不同脸型选择眼镜/□212
选择高雅的内衣/□213
识别服装型号/□213
辨别服装质量/□214
真丝绸辨别/□214
皮革辨别/□215
羊绒衫、羊毛衫、绒线衫辨别/□215
选择衣料有技巧/□216
职业女性选购服装/□217
选购牛仔裤/□217
选购皮茄克/□218
选购裙子/□218
选购T恤衫/□219
选购高筒靴/□220
选购皮棉靴/□220
选购旅游鞋/□221
如何选购腰带/□222
穿戴不当害处多/□223
穿时髦内衣须知/□224
穿着显示美臀美腿/□225