

365 丛书

美容妆饰

山东人民出版社



孔菁慧编著





美容妆饰

孔青慧 编著
山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容妆饰 365/孔菁慧编著. - 济南:山东人民出版社,2001.4

(365 丛书)

ISBN 7-209-02729-7

I.美... II.孔... III.美容-基本知识

IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第
14556 号

美 容 妆 饰 365

孔菁慧 编著

*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10.125 印张 2 插页 240 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-4000

ISBN 7-209-02729-7
Z·195 定价:16.00 元

编者的话

“爱美之心人皆有之”。但是生活中却不是每个人都能够使自己美丽。偶然照一照镜子,你可能会突然发现,真的应该好好关爱一下自己了。这时你是不是心有所动:去美容院作两个星期的充分护理该有多好?在专业人士的呵护下,洗头、敷面、去死皮、修指甲、按摩、香熏——一个疗程下来,整个儿“旧貌换新颜”,再往人前一站,从内到外充满乐观和自信。

然而,这往往只是一个美妙的想像。事实上,绝大多数女性都无法将其付诸实施。即使真的去了美容院,几天之后你就会发现,造就美不容易,保持美就更难。

但是,我们也没有理由彻底绝望。你完全可以自己动手,使自己美梦成真。而且,这样做只有一个条件,就是,你真的很在意你的容貌,希望自己容光焕发、魅力四射。我相信,每一位女士都渴望自己青春永驻、健康美丽。如果真是这样,那么从今以后,就请把这本小册子带在手边,它就是你的私人美容师,它会手把手地教你如何呵护你自己。而且,它还是你的一位知心的闺中密友,与你无话不谈,为你撩开神秘的美容面纱,引你一步一步迈向理想的殿堂。

这本书的“缺点”是太坦白,太清楚,太好操作。翻开

第一页的“目录”，你就会像站在车站的站牌下，无论你的目的地在哪儿，总有一趟直达快车等在你的面前。比如，你今晚有一个约会，你是想让自己文雅俊秀，麻利爽快，还是想让“那个他”觉得你艳丽妩媚或者干脆希望自己酷酷的像个男孩子无论哪种形象，只要你翻几下书页，便会从头到脚被包装得有形有款。也许你正想刨根问底：人为什么要洗脸？或者被一个问题困扰多日：怎样才能画好眼线？或者你正拿不定主意：我该不该去做抽脂术等等。书中确有颜如玉。本书既有成龙配套的美丽方案，又有周全细致的个案解答，365个问题，365个美丽的答案，伴你轻松美丽每一天。

美梦成真，让我们一起来努力。相信我，没错的！

目 录

美容全护理

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. 怎样确定面部皮肤的
类型? (2) | 13. 你了解自己的牙齿吗?
..... (12) |
| 2. 怎样保养肌肤? (3) | 14. 怎样保持牙齿健康?
..... (13) |
| 3. 为什么要注重洗脸?
..... (4) | 15. 刷牙的基本要求是什么?
..... (14) |
| 4. 怎样洗脸才科学? ... (5) | 16. 怎样维护牙列美?
..... (15) |
| 5. 特别忙的人怎样保养
皮肤? (5) | 17. 吃什么才能健美牙齿?
..... (16) |
| 6. 你陷入过这些清洗误
区吗? (6) | 18. 怎样保护如花樱唇?
..... (17) |
| 7. 你陷入过这些保养误
区吗? (7) | 19. 怎样在家中焗面?
..... (17) |
| 8. 如何进行眼部护理?
..... (8) | 20. 少女该怎样保养皮肤?
..... (18) |
| 9. 怎样消除眼睛疲劳?
..... (9) | 21. 为什么会长青春痘?
..... (19) |
| 10. 怎样消除黑眼圈?
..... (10) | 22. 怎样消除青春痘?
..... (19) |
| 11. 酒糟鼻是怎么形成的?
..... (10) | 23. 脸上长了粉刺怎么办?
..... (20) |
| 12. 酒糟鼻的特别护理
方法是什么? (11) | |



24. 中老年人怎样由下而上清洁面部? (21)
25. 中老年人怎样由下而上做美容? (22)
26. 50岁女性有什么护肤要诀? (23)
27. 怎样拥有一双美丽的手? (24)
28. 怎样护理四肢的皮肤? (25)
29. 怎样保养双脚? (26)
30. 怎样做背部美容? (27)
31. 孩提时代怎样养护皮肤? (28)
32. 你了解皮肤美容时刻表吗? (29)
33. 干性皮肤如何护肤? (30)
34. 油性皮肤如何护肤? (31)
35. 中性皮肤如何护肤? (32)
36. 运动与皮肤有什么关系? (32)
37. 做运动之前如何保养肌肤? (33)
38. 做运动之后如何保养肌肤? (33)
39. 为什么防晒是春季护肤的关键? (34)
40. 夏天如何防晒? (35)
41. 冬天也要防晒吗? (36)
42. 皮肤晒伤后怎么办? (37)
43. 防晒要做到什么? (37)
44. 怎样使沐浴成为享受? (38)
45. 用不同温度的水沐浴作用有什么不同? (38)
46. 沐浴时应注意什么? (39)
47. 你知道水果美肤沐浴法吗? (40)
48. 你知道蔬菜美肤沐浴法吗? (40)
49. 你知道营养食品美肤沐浴法吗? (41)
50. 什么是敏感性皮肤? (42)
51. 什么是过敏性皮肤? (43)
52. 睡眠与皮肤有什么关系? (44)
53. 为什么强调夜间养颜? (44)
54. 怎样获得高质量睡眠? (45)
55. 什么样的卧具对睡眠最有利? (46)
56. 避孕药与皮肤有什么关系? (47)

57. 月经与皮肤有什么关系?
..... (47)
58. 按摩与皮肤有什么关系?
..... (48)
59. 便秘与皮肤有什么关系?
..... (48)
60. 抽烟与皮肤有什么关系?
..... (49)
61. 营养与皮肤有什么关系?
..... (49)
62. 怎样从精神上养颜?
..... (49)
63. 怎样从物质上养颜?
..... (50)
64. 怎样给肌肤作周护理?
..... (51)
65. 周末怎样宠爱你的眼睛?
..... (52)
66. 周末怎样保护你的樱唇?
..... (53)
67. 周末怎样呵护你的双手?
..... (54)
68. 周末怎样照顾你的双脚?
..... (54)
69. 月经期怎样作美容?
..... (55)
70. 妊娠期怎样作美容?
..... (56)
71. 更年期怎样作美容?
..... (56)
72. 黑斑、皱纹出现的前兆
是什么? (57)
73. 食酱油会使皮肤变黑吗?
..... (58)
74. 生气会伤害皮肤吗?
..... (58)
75. 皮肤黑头有什么特效
疗法? (59)
76. 一般人常犯的护肤错
误是什么? (60)
77. 短效脱毛法适合你吗?
..... (61)
78. 长效脱毛法适合你吗?
..... (62)
79. 自我脱毛哪种方法最
快捷? (63)
80. 脱毛蜡可使用在身体
哪些部位? (64)
81. 剃毛或拔毛有什么问题?
..... (64)
82. 脱毛后体毛多久会再
长出来? (65)
83. 哪些习惯会影响美容?
..... (65)
84. 怎样洗发才科学?
..... (66)
85. 怎样护发才科学?
..... (67)
86. 怎样干发才科学?
..... (67)



87. 怎样营养和保护头发?
..... (68)
88. 用二合一洗发品好吗?
..... (69)
89. 谁是伤害秀发的杀手?
..... (70)

90. 头发出现异常怎么办?
..... (71)
91. 你知道染发及护理秘
诀吗? (72)
92. 剪发之前做什么?
..... (72)

化妆新概念

93. 为什么说口红是化妆
的开始? (76)
94. 你了解嘴唇的形状吗?
..... (77)
95. 你了解嘴唇的色彩吗?
..... (77)
96. 你了解嘴唇的质感吗?
..... (78)
97. 怎样巧施唇妆? (79)
98. 你了解涂口红的技术
细节吗? (80)
99. 怎样让嘴唇富有立体感?
..... (80)
100. 如何营造浪漫唇彩?
..... (81)
101. 你了解唇彩的最新
时尚吗? (82)
102. 修正不理想的唇形有
什么技巧? (83)

103. 嘴形不理想怎么办?
..... (83)
104. 涂口红时要注意什么?
..... (84)
105. 怎样保护你的唇妆?
..... (84)
106. 唇线笔与口红是什
么关系? (85)
107. 怎样使口红与肤色
和谐? (85)
108. 怎样使口红与衣服色
彩和谐? (86)
109. 怎样使鼻梁高挺?
..... (87)
110. 怎样修饰过宽的鼻子?
..... (88)
111. 鼻翼宽的人应怎样化妆?
..... (88)
112. 怎样遮盖鼻子的缺陷?
..... (89)

113. 如何美化你的额头?
..... (90)
114. 单眼皮怎样化妆?
..... (91)
115. 内双眼皮怎样化妆?
..... (91)
116. 肿眼泡怎样化妆?
..... (92)
117. 怎样利用眼睛的颜色?
..... (93)
118. 眼睛靠得太近怎么办?
..... (93)
119. 吊眼角怎样化妆?
..... (94)
120. 怎样遮盖眼睛的缺陷?
..... (94)
121. 怎样防止化妆品损害眼睛? (95)
122. 怎样将睫毛卷起来?
..... (96)
123. 怎样涂睫毛油? ... (97)
124. 怎样粘贴假睫毛?
..... (97)
125. 怎样使眉与眼化妆和谐? (98)
126. 怎样画好眉毛? ... (99)
127. 流行细眉美不美?
..... (100)
128. 化妆修眉有什么要诀?
..... (100)
129. 怎样修正眉毛的缺陷?
..... (101)
130. 修眉最忌讳什么?
..... (101)
131. 你会使用画眉橡皮擦吗?
..... (102)
132. 文眉为什么不美?
..... (102)
133. 文眉还会带来哪些问题? (103)
134. 怎样才能画好眼线?
..... (103)
135. 你适合文眼线吗?
..... (104)
136. 你文什么样的眼线美?
..... (105)
137. 眼线文得越粗越好吗?
..... (105)
138. 文眼线是越靠内越好吗?
..... (106)
139. 眼线文全眼好吗?
..... (106)
140. 文眼线应注意什么?
..... (106)
141. 文完眼线应怎样护理?
..... (107)
142. 牙齿与口红怎样谐调?
..... (108)
143. 怎样用化妆手段遮盖耳朵缺陷? (109)



144. 怎样使脖子变细?
..... (109)
145. 早上脸肿怎么办?
..... (110)
146. 面部应怎样粉饰才完美?
..... (110)
147. 亚洲人的脸型有什么特点? (111)
148. 怎样针对亚洲人的脸盘化妆? (111)
149. 怎样使笑容更美丽?
..... (112)
150. 成人脸与娃娃脸有什么区别? (113)
151. 娃娃脸怎样显得成熟?
..... (114)
152. 成人脸怎样显得年轻?
..... (114)
153. 你了解自己的脸型吗?
..... (115)
154. 圆型脸怎样扬长避短?
..... (115)
155. 方型脸怎样扬长避短?
..... (116)
156. 枣核脸怎样扬长避短?
..... (117)
157. 瓜子脸怎样扬长避短?
..... (118)
158. 长方脸怎样扬长避短?
..... (119)
159. 长脸盘怎样扬长避短?
..... (119)
160. 坠腮脸怎样扬长避短?
..... (120)
161. 怎样用粉底遮盖面容缺憾? (121)
162. 怎样改善脸的侧面?
..... (122)
163. 怎样使自己显得机敏?
..... (122)
164. 怎样使自己显得明朗、健康? (123)
165. 怎样使自己的模样招人喜爱? (123)
166. 怎样使自己显得文雅秀气? (124)
167. 怎样使自己显得表情理智? (125)
168. 怎样使自己显得艳丽妩媚? (125)
169. 怎样使自己可爱?
..... (126)
170. 怎样使自己显得爽快麻利? (127)
171. 怎样使自己具有古典美?
..... (127)
172. 怎样使自己带点“野味”?
..... (128)
173. 怎样使自己像个男孩子?
..... (129)

塑身大行动

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 174. 怎样用三分钟化好妆?
..... (130) | 188. 你了解人的指甲吗?
..... (143) |
| 175. 怎样化出自然清淡的
少女妆? (130) | 189. 纤指蔻丹流行什么?
..... (144) |
| 176. 旅游中怎样快速简捷
化妆? (131) | 190. 你会自己调配指甲油
的颜色吗? (144) |
| 177. 最值得提醒的化妆技
巧是什么? (132) | 191. 你有几套美甲方案?
..... (145) |
| 178. 你陷入过这些化妆
误区吗? (133) | 192. 涂甲油有什么讲究?
..... (145) |
| 179. 怎样利用遮瑕膏制造
完美肌肤? (134) | 193. 怎样涂指甲油才安全?
..... (146) |
| 180. 怎样利用粉底霜制造
完美肌肤? (135) | 194. 怎样利用亮粉修饰指甲?
..... (147) |
| 181. 涂粉底有什么技巧?
..... (136) | 195. 怎样利用贴片修饰指甲?
..... (148) |
| 182. 怎样使彩妆持久?
..... (136) | 196. 怎样利用金银箔修饰
指甲? (148) |
| 183. 在不同光线下怎样化妆?
..... (138) | 197. 夏天怎样画出“甲”
上风情? (149) |
| 184. 化妆中最易犯什么错误?
..... (139) | 198. 发型与脸型的关系是
什么? (149) |
| 185. 化妆七宜是什么?
..... (140) | 199. 留刘海最忌讳什么?
..... (151) |
| 186. 化妆七忌是什么?
..... (141) | 200. 长发怎样做成短发?
..... (151) |
| 187. 化妆时常疏忽什么地方?
..... (142) | 201. 短发怎样改变发型?
..... (152) |



202. 新做型后头发怎样梳理?
..... (153)
203. 清洗后发型怎样梳理?
..... (154)
204. 最简易的发髻怎样盘?
..... (154)
205. 发髻还有哪些盘法?
..... (155)
206. 吃什么能美容?
..... (158)
207. 真正科学的按摩是
怎样的? (159)
208. 怎样清除按摩膏?
..... (160)
209. 如何让脸动起来?
..... (160)
210. 怎样做面部提升动作?
..... (161)
211. 如何改变脸上的表情线?
..... (163)
212. 怎样进行眼部按摩?
..... (165)
213. 如何消除眼袋之忧?
..... (166)
214. 什么是皱纹去除术?
..... (166)
215. 哪些人适宜做皱纹
去除术? (167)
216. 皱纹去除术能去除哪些
部位的皱纹? (167)
217. 施行皱纹去除术前需要
作什么准备? (167)
218. 皱纹去除术对生活有
什么影响? (168)
219. 治疗皮肤老化最先进的
方法是什么? (168)
220. 隆鼻术是怎么回事?
..... (169)
221. 常见的鼻整形美容手术
还有哪些种? (171)
222. 为什么颈部皮肤容易
长皱纹? (171)
223. 在日常生活中怎样护
理颈部? (172)
224. 怎样才能使手指纤长
柔美? (173)
225. 你了解自己的乳房吗?
..... (174)
226. 乳房健美的标准是什么?
..... (174)
227. 怎样保护乳房的健康?
..... (175)
228. 怎样塑造健美的乳房?
..... (176)
229. 什么样的腹肌算美?
..... (177)
230. 怎样判断腹部脂肪过多?
..... (178)
231. 如何才能不让腹部积
存脂肪? (178)

232. 怎样获得小蛮腰?
..... (179)
233. 怎样使松垂的臀部
翘起来? (180)
234. 什么样的腿缺乏美感?
..... (182)
235. 随时可以做的健腿运动
是什么? (183)
236. 东方女性如何改善腿形?
..... (184)
237. 郑明明怎样打造腿部
曲线? (184)
238. 如何消除腿部疲劳?
..... (186)
239. 怎样穿鞋才美丽?
..... (187)
240. 高跟鞋给我们带来什么?
..... (188)
241. 怎样修正“葫芦型身材”?
..... (189)
242. 怎样修正“苹果型身材”?
..... (189)
243. 什么时候体重增加最快?
..... (190)
244. 名模是怎样保持魔鬼
身材的? (191)
245. 每天睡前做什么样的
健美操好? (192)

246. 你知道日本最新型减肥
运动四式吗? (193)
247. 健身房内不该做什么?
..... (194)
248. 如何在冬日悄悄塑身?
..... (195)
249. 你了解这些瘦身法吗?
..... (197)
250. 控制肥胖的饮食原则
是什么? (198)
251. 你尝试过趣味减肥吗?
..... (200)
252. 怎样消除节食带来的
副作用? (201)
253. 你是否陷入过这些减
肥误区? (203)
254. 你了解脂肪抽吸术吗?
..... (204)
255. 脂肪抽吸术的效果及注意
事项是什么? (205)
256. 怀孕初期怎样自我保健?
..... (205)
257. 怀孕中晚期怎样自我
保健? (206)
258. 产后第一天怎样做健
美运动? (207)
259. 产后第二天怎样做健
美运动? (208)
260. 产后第三四天怎样做
健美运动? (209)



时尚全接触

261. 产后第五六天怎样做健美运动? (209)
262. 生产一周后怎样做健美运动? (210)
263. 产后两周怎样做健美运动? (210)
264. 方型脸有怎样的美丽方案? (212)
265. 长型脸有怎样的美丽方案? (213)
266. 倒三角型脸有怎样的美丽方案? (214)
267. 颧骨突出的脸有怎样的美丽方案? (215)
268. 额头狭窄的脸有怎样的美丽方案? (215)
269. 什么样的姿态最优雅? (216)
270. 怎样弥补脚的缺陷? (217)
271. 怎样使足态风流? (218)
272. 戴眼镜的女人要注意什么? (219)
273. 怎样美丽地去赴宴? (220)
274. 出门旅行该带哪些化妆品? (221)
275. 如何美饰你的耳朵? (223)
276. 怎样因臀而异巧穿衣? (225)
277. 哪些美丽的标准已经过时? (226)
278. 流行形象真的适合你吗? (226)
279. 闺中最后一个月的美容方案是什么? (228)
280. 新娘如何魅力四射? (230)
281. 孕妇如何美化自己? (232)
282. 夏天如何化出清爽妆容? (234)
283. 怎样全面检查化妆细节? (235)
284. 怎样总体检查化妆效果? (236)
285. 怎样做到从整体上审视自己? (238)
286. 化妆品为什么会“变样”? (240)

美丽百宝箱

287. 换季时如何保存化妆品?
..... (242)
288. 平日应如何使用化妆品?
..... (243)
289. 常用化妆品的保质期
有多长? (244)
290. 护肤膏分哪些种?
..... (244)
291. 你知道选择护肤品的
基本常识吗? (245)
292. 营养性化妆品有什么
作用? (246)
293. 眼部化妆品分几类?
..... (247)
294. 你知道睫毛夹有哪些
种吗? (248)
295. 应怎样选购、使用和
保养睫毛夹? (249)
296. 假睫毛的种类和配戴
技巧是什么? (250)
297. 怎样选择牙具? ... (251)
298. 口红分几种? (252)
299. 如何巧辨口红含铅量
及使用期限? (253)
300. 防晒品如何选购?
..... (253)
301. 防晒值数与防晒有什
么关系? (254)
302. 怎样选择洁面品?
..... (255)
303. 怎样选择粉底霜?
..... (256)
304. 粉底霜的作用是什么?
..... (256)
305. 不同粉底的特征是什么?
..... (257)
306. 各类粉底的不同用途
是什么? (258)
307. 用什么手法涂粉底
霜最好? (259)
308. 怎样配合脸色选粉底?
..... (260)
309. 你了解化妆水的作用
和分类吗? (261)
310. 你了解面膜吗?
..... (262)
311. 怎样自制常用面膜?
..... (263)
312. 你知道维生素的美容
功效吗? (264)
313. 怎样选购化妆扫?
..... (265)
314. 你会挑选化妆海绵吗?
..... (266)
315. 洗发香波有哪些种?
..... (268)



装饰总动员

316. 怎样根据不同发质
选香波? (270)
317. 怎样使用美发电棒夹?
..... (270)
318. 怎样配戴假发? ... (271)
319. 戒指有什么含意?
..... (274)
320. 你能读懂戒指的语言吗?
..... (274)
321. 戒指有哪些种? ... (275)
322. 怎样根据手形选戒指?
..... (276)
323. 佩戴戒指还应注意什么?
..... (276)
324. 重叠戴戒指怎样搭配
才美观? (277)
325. 你试过戴在指尖上的
戒指吗? (278)
326. 选购项链要注意什么?
..... (279)
327. 怎样使项链与服饰和
谐美观? (280)
328. 耳环与年龄有什么关系?
..... (280)
329. 戴耳环要注意什么?
..... (282)
330. 怎样根据脸型选饰物?
..... (282)
331. 戴首饰有什么讲究?
..... (283)
332. 怎样鉴别珍珠的真假?
..... (283)
333. 如何挑选珍珠?
..... (284)
334. 怎样保养珍珠饰品?
..... (285)
335. 贵重首饰如何洗涤?
..... (286)
336. 什么是流行饰品?
..... (286)
337. 长发女孩怎样挑选发卡?
..... (287)
338. 女孩怎样挑选颈饰品?
..... (288)
339. 女孩该戴什么样的
手饰品? (288)
340. 头饰怎样与整体形
象协调? (289)
341. 头饰怎样体现个性风格?
..... (290)
342. 头饰怎样与环境场
合协调? (290)
343. 头饰怎样与服装色
彩协调? (291)
344. 你了解发卡世界吗?
..... (292)