

时尚套餐

# 美容美发

主编 陈彬 方旭华



内蒙古科学技术出版社

时尚套餐

# 美容美发

主编,陈彬 方旭华



内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美容美发/陈彬,方旭华主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2001. 12

(时尚套餐)

ISBN 7-5380-0947-7

I. 美… II. ①陈…②方… III. ①美容—基本知识  
②理发—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 087533 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

经 销/全国各地新华书店

责任编辑/那明

封面设计/汪景林

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本/850×1168 1/32

印 张/8

字 数/187 千

印 数/1—4000 册

版 次/2001 年 12 月第 1 版

印 次/2002 年 1 月第 1 次印刷

定 价/18.00 元

2002/1/10





















## 前 言

“爱美之心人皆有之”。保持青春容颜,留住柔美秀发,是每一个女性所追求的目标。本书主编,一位是东华大学(原中国纺织大学)服装学院副教授兼品牌时装设计师,另一位是中国目前发行量最大的时尚杂志《上海服饰》的编辑,虽说算不上时尚权威,但他们对美、对艺术,对美容美发的直觉感受通过本书与您交流。更重要的是,通过阅读该书,希望能引起您的思考,从而更好地扮靓自己。

书中分美肤、美妆、美发三大篇章,内容涉及皮肤保养、颜面操、化妆常识和教巧、香水选用、头发保养和发型选择等。饭后茶余,翻阅 195 篇行文生动、图文并茂的文章,也算是一次有益的时尚之旅吧。

由于编写水平有限,谬误之处在所难免,恳请同仁批评指正。

编 者

2001 年 11 月

## 目 录

第一篇 美肤篇.....	(1)
第一章 认识皮肤(4篇).....	(2)
1. 认识你的皮肤.....	(2)
2. 测试你的皮肤.....	(4)
3. 常见的几种皮肤.....	(5)
4. 了解自己皮肤的酸碱度.....	(6)
第二章 皮肤与营养(8篇).....	(7)
1. 吃得科学,美丽可待.....	(7)
2. 绝妙的水.....	(9)
3. 吸收适量的蛋白质和脂肪.....	(10)
4. 纤维素、糖分和盐分.....	(11)
5. 食物的酸碱性与美肤.....	(12)
6. 维生素与美容(一).....	(13)
7. 维生素与美容(二).....	(14)
8. 微量元素的美容功效.....	(15)
第三章 皮肤与日常护理(32篇).....	(16)
1. 美肤三部曲.....	(16)
2. 清洁皮肤.....	(18)
3. 香皂、清洁霜和洗面奶(一).....	(19)
4. 香皂、清洁霜和洗面奶(二).....	(20)
5. 洗脸用水有讲究.....	(22)
6. 面膜.....	(24)
7. 选择合适的洁肤、护肤品.....	(25)

8. 春季皮肤护理 .....	(26)
9. 阳光下的美丽 .....	(27)
10. 日晒后的皮肤护理 .....	(28)
11. 秋季皮肤护理 .....	(29)
12. 冬季护肤——手 .....	(30)
13. 冬季护肤——面部 .....	(31)
14. 按摩的几点建议 .....	(32)
15. 美容院里的面部按摩 .....	(33)
16. 按摩防止眼睑松弛 .....	(34)
17. 按摩美化面部 .....	(35)
18. 不抹任何化妆品对皮肤不利 .....	(36)
19. 慎用药用性化妆品 .....	(37)
20. 运动能永葆青春 .....	(38)
21. 恋爱中的女人美丽动人 .....	(39)
22. 水造就柔嫩肌肤 .....	(40)
23. 保证充足的睡眠 .....	(41)
24. 有损美容的不良习惯 .....	(42)
25. 珍惜美目 .....	(43)
26. 美手 .....	(45)
27. 玉手还需指甲俏 .....	(46)
28. 不可忽视的牙齿美 .....	(47)
29. 保持唇的青春 .....	(48)
30. 美颈 .....	(49)
31. 孕妇的皮肤保美 .....	(50)
32. 中老年女性皮肤保养 .....	(51)
第四章 美肤良方(9篇) .....	(52)
1. 用天然物质做美容剂(一) .....	(52)
2. 用天然物质做美容剂(二) .....	(54)



3. 用天然物质做美容剂(三) .....	(55)
4. 自制美容保健饮料 .....	(56)
5. 厨房里的美容妙方 .....	(57)
6. 醋与美容 .....	(58)
7. 海藻, 神奇的天然美容佳品 .....	(59)
8. 美容佳品——黏土 .....	(60)
9. 美容强身沐浴法 .....	(61)
第五章 颜面操(11篇) .....	(63)
1. 颜面操——还给你富有弹性的肌肤 .....	(63)
2. 抓住每一个机会 .....	(64)
3. 从伸展体操开始 .....	(65)
4. 用辅助体操增加效果 .....	(66)
5. 颜面操(一)——颊肌 .....	(67)
6. 颜面操(二)——笑肌、咬肌、侧头肌、颌肌 .....	(69)
7. 颜面操(三)——消除双下巴 .....	(70)
8. 颜面操(四)——眼部 .....	(71)
9. 颜面操(五)——口部 .....	(72)
10. 颜面操(六)——放松操、下颌操 .....	(73)
11. 颜面操(七)——舌体操、耳体操 .....	(74)
第六章 特殊皮肤(11篇) .....	(75)
1. 产生青春痘的原因(一) .....	(75)
2. 产生青春痘的原因(二) .....	(77)
3. 掌握青春痘的结构变化 .....	(78)
4. 雀斑的形成 .....	(79)
5. 雀斑的防治 .....	(80)
6. 按摩消除雀斑 .....	(81)
7. 蝴蝶斑 .....	(83)
8. 消除眼袋 .....	(84)

9. 改善呈黑色的皮肤 .....	(85)
10. 皱纹形成原因(一).....	(86)
11. 皱纹形成原因(二).....	(87)
第二篇 美妆篇 .....	(89)
第一章 化妆品与美容用具(9篇) .....	(90)
1. 认识化妆品(一) .....	(90)
2. 认识化妆品(二) .....	(92)
3. 化妆小道具(一) .....	(93)
4. 化妆小道具(二) .....	(94)
5. 正确使用美容用具 .....	(95)
6. 正确使用睫毛夹 .....	(97)
7. 假睫毛 .....	(98)
8. 唇笔刷的使用诀窍 .....	(99)
9. 不可替代的面纸.....	(100)
第二章 基础化妆(42篇) .....	(101)
1. 化妆使你每日容光焕发.....	(101)
2. 了解自己的面部(一).....	(102)
3. 了解自己的面部(二).....	(103)
4. 五指妙用塑佳颜.....	(105)
5. 化妆品多少才适量.....	(106)
6. 化妆程序(一).....	(108)
7. 化妆程序(二).....	(109)
8. 不可轻视粉底.....	(111)
9. 手按敷粉底.....	(112)
10. 掌握粉底的技巧 .....	(113)
11. 利用粉底改善脸型 .....	(114)
12. 修饰眉毛——拔眉 .....	(115)
13. 修饰眉毛——画眉 .....	(116)

14. 和粗眉说再见 .....	(117)
15. 把稀疏的眉毛变个样 .....	(118)
16. 眼部化妆 .....	(119)
17. 涂眼影 .....	(120)
18. 眼型与眼影 .....	(121)
19. 画眼线 .....	(122)
20. 修饰眼睫毛 .....	(124)
21. 睫毛液的使用要点 .....	(125)
22. 画“大”小眼睛 .....	(126)
23. 鼻型与化妆 .....	(128)
24. 让你的鼻子更具立体感 .....	(129)
25. 留住双唇的魅力 .....	(130)
26. 善用护唇膏 .....	(131)
27. 丽彩描红唇 .....	(132)
28. 唇型与唇线 .....	(133)
29. 选择口红的颜色(一) .....	(134)
30. 选择口红的颜色(二) .....	(135)
31. 厚唇描法 .....	(137)
32. 薄唇描法 .....	(138)
33. 腮红画法 .....	(139)
34. 巧用蜜粉 .....	(141)
35. 修剪指甲 .....	(142)
36. 给指甲上妆 .....	(143)
37. 选择指甲油颜色 .....	(145)
38. 指甲油与服装搭配 .....	(146)
39. 化妆小窍门 .....	(148)
40. 卸妆(一) .....	(150)
41. 卸妆(二) .....	(151)