

现代女性美容化妆技巧

北京语言学院出版社

074
54
2



主 编
马 愚 李 娅

现代女性美容化妆技巧

北京语言学院出版社

现代女性美容化妆技巧

主 编
马 愚 李 娅

编 者
马 愚 李 娅 彭三思
赵而立 谢 众 邵 东
钟从德 安子宁 牛 栋
吴 立 吴 强 傅 凯
孙 健 陈习文 伍 娟

北京语言学院出版社

(京)新登字 157 号

现代女性美容化妆技巧

马愚 李娅 主编

*

北京语言学院出版社 出版

(北京海淀区学院路 15 号)

邮政编码:100083

保定市清苑镇二印刷厂 印刷

全国各新华书店经销

*

787×1092 毫米 1/32 10.5 印张 214.5 千字

1993 年 6 月北京第 1 版, 1993 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1-10,000 册 定价:6.95 元

ISBN 7-5519-0260-3/G·67

108:2

内 容 简 介

本书是一本指导现代女性化妆美容的通俗读物。全书分护发美发、护肤美容、化妆技巧、健美减肥、衣着艺术与珠宝首饰等六部分,根据女性不同年龄、职业、相貌、气质特点,系统介绍了各种化妆品选择、美容化妆技巧以及应注意事项;着重介绍了国内外护发美发、护肤美肤、健美减肥等美容方面知识;同时,从审美角度对服装及珠宝首饰的选择与穿戴作了详细介绍。

本书内容通俗易懂,资料翔实,集科学性、知识性、实用性与趣味性为一体,可供不同层次的女性阅读。

前言

人间之至美，莫过于美丽的女性。她是一首诗，集中了一切的气氛、韵律与声响；她是一幅画，囊括了一切的形象、色彩与曲线。可以毫不夸张地说，大自然一切能引起人们美感的事物，几乎都可以从女性的美貌与形体中呈现出来。面对一个娴雅秀逸、绰约多姿、花颜玉色、曲线玲珑的女性，孰能不顾盼流溢、心旌摇曳？美丽的女性，是上帝之杰作，是大地之精华。

俄罗斯著名的文学家契诃夫曾经说过：“人的一切都应该美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”热爱美，这是人类共同的特点；追求美，更是现代女性的风采。

俗话说：“三分人才，七分打扮。”女人也许不可能人人一生下来都天生丽质，秀色可餐，但是她可以通过各种方式使自已成为可爱。从天性上而言，女性人人都是艺术家。任何一位女性，不论层次高低，年龄大小，她总是希望美丽能够伴随着自己并且融入她的生活之中。在现代审美价值中，除了“清水出芙蓉，天然去雕饰”的自然美之外，美容化妆已成为现代女性“美梦成真”的一条理想的途径。

但是，在现实生活中，不少女性尽管对美的追求十分强烈，但由于缺乏必要的美学常识，没有掌握一定的美容化妆知识与技巧，在美化自己的过程中，常常弄巧成拙，甚至闹出不少笑话。比如，有些女性选用护肤化妆品时，由于不了解自己的皮肤的性质而滥用了化妆品，结果不但没有达到护肤美容的目的，反而损伤了自己的皮肤。有些年轻的女性，一味模仿别人，浓妆艳抹，过度修饰，失去了自己本来独有的清纯魅力；有些女性，片面追求曲线美，穿着过份透明的连衣裙，现出里面贴身的乳罩、三角裤衩等，不但没有达到美的效果，反而破坏了服饰应有的朦胧美与含蓄美，给人一种风骚、轻浮的感觉……其实，这些女性只要注意提高自己的审美情趣，领会美的真正含义，掌握必要的化妆美容技巧，这些问题是完全可以避免的。

那么，女性究竟应当怎样美容化妆，才能使自己光彩照人呢——

本书试图回答这些问题。全书分护发美发、护肤美容、化妆技巧、健美减肥、衣着艺术与珠宝首饰等六部分，根据女性不同的年龄、职业、相貌、气质特点，系统介绍了各种化妆品及服饰的选择、化妆方法与技巧以及应注意的事项；同时着重介

绍了护发美发、护肤美肤、健美减肥等美容方面的知识。编者要感谢所有关心、力促本书编写与出版的朋友以及与我们精诚合作的同志们,没有他们,这本书是不可能如此快地与广大读者见面的。

还应提到的是,为了使本书尽可能地全面、系统,在编写过程中,编者参阅国内外为数众多的书刊报纸,并引用了其中一些示范性的图片和资料,由于篇目浩繁,无法一一注明。在此谨向所有原作者及出版单位表示由衷的敬意与深深的感谢。

如果说本书的出版,能够给所有热爱美、追求美的女士们以某些帮助与启迪的话,那将是编者最大的快慰!

马愚 李娅

1993. 3. 8. 北京



责任编辑:宋孝才

- 护发美发
- 护肤美容
- 化妆技巧
- 健美减肥
- 衣着艺术
- 珠宝首饰

ISBN 7-5619-0260-3/G·61

定价:6.95元



目 录

一、护发美发

1. 为什么要护发美发	(1)
2. 你了解头发的结构吗	(2)
3. 如何鉴别头发的质量	(3)
4. 如何根据头发的性质来保养头发	(4)
5. 头发为什么会变黄	(4)
6. 洁发时应注意哪些事项	(5)
7. 当今天护发如护发	(6)
8. 冬天如何护发	(7)
9. 怎样有效地治疗脱发	(8)
10. 头皮屑多怎么办	(8)
11. 美发有哪些主要程序	(9)
12. 如何正确使用电吹风	(10)
13. 干性头发怎样焗油	(11)
14. 怎样进行自我染发	(12)
15. 如未来美发流行趋势是什么	(13)
16. 如何根据脸型选择发型	(14)
17. 如何根据发质选择发型	(17)
18. 哪些人不宜留长发	(18)
20. 夏季梳什么发型好	(19)
21. 目前流行哪些发型	(19)
22. 怎样戴发带	(30)
23. 如何进行头发染色	(32)
24. 染发会损害发质吗	(33)
25. 如何选购假发套	(33)

二、护肤美容

26. 为什么说护肤是美容的基础	(35)
27. 你了解皮肤的类型吗	(35)
28. 如何测定皮肤的类型	(36)
29. 怎样挑选化妆品	(37)
30. 护肤要注意什么	(38)

31.	护肤要解那些常识	(38)
32.	用化妆品护肤应注意什么	(39)
33.	高级护肤美容霜人皆宜吗	(40)
34.	春季如何护理皮肤	(40)
35.	夏季怎样护理皮肤	(41)
36.	为什酷夏护肤须遮阳	(43)
37.	秋冬季面部皮肤怎样护理	(44)
38.	冬季面部皮肤干燥怎么办	(45)
39.	面部按摩有什么作用	(45)
40.	如何进行面部按摩	(46)
41.	如何通过穴位指压法护理皮肤	(47)
42.	洗脸和按摩时应注意什么	(48)
43.	洗脸时说什么水是最佳护肤美容剂	(48)
44.	洗脸护肤应注意什么	(49)
45.	用什么水洗脸好	(50)
46.	如何预防日晒的伤害	(51)
47.	如何防止面部皱纹	(51)
48.	脸上出现皱纹怎么办	(53)
49.	如何进行抗皱锻炼	(54)
50.	如何快速弥补眼角皱纹	(54)
51.	皮肤为何会长疤痕	(55)
52.	怎样去除皮肤上的疤痕	(56)
53.	脸上生雀斑怎么办	(58)
54.	如何预防“青春痘”	(58)
55.	如何治疗“青春痘”	(59)
56.	如何通过饮食防治面斑	(60)
57.	患“酒糟鼻”怎么办	(61)
58.	如何用指压穴法消除粉刺	(61)
59.	什么是女性美的“黄金时期”	(63)
60.	女性为什么要美容	(63)
61.	美容的原则是什	(65)
62.	美容有哪些禁忌	(65)
63.	我国古代一些美容方法	(66)
64.	国外流行哪些简易美容方法	(68)
65.	西医美容方有哪些	(69)
66.	什么是气功美容按摩法	(71)
67.	模特的易美容秘诀是什么	(74)
68.	家庭易美容法有哪些	(75)
69.	如何进家庭美容	(76)
70.	面膜有哪几类型	(77)

71.	如何进行家庭面膜美容	(78)
72.	如何运用倒膜进行面部护肤	(79)
73.	如何自制美容饮料	(80)
74.	女性喝葡萄酒好吗	(81)
75.	如何通过饮食进行美容	(82)
76.	苹果可以拿来美容吗	(83)
77.	鲜花与美容有什么关系	(83)
78.	食品与有哪些美容作用	(86)
79.	为什么橄榄油具有养颜作用	(87)
80.	调补与美容有什么关系	(87)
81.	夏季美容应注意什么	(88)
82.	中年女性怎样美容	(89)
83.	什么是双眼皮成形术	(90)
84.	纹眉与纹眼线应注意什么	(91)
85.	眼皮肿了怎么办	(91)
86.	如何消除黑眼圈	(92)
87.	怎样消除眼部皱纹	(92)
88.	为什么眼睛红肿不宜热敷	(93)
89.	什么是隆鼻术	(94)
90.	什么情况下不适合做隆鼻术	(95)
91.	哪些人不宜做整容手术	(95)
92.	牙齿美容有哪些内容	(96)
93.	牙齿为何发黄发暗	(97)
94.	如何通过治疗使牙齿变得洁白	(97)
95.	牙齿洁白有何窍门及注意事项	(98)
96.	镶牙时要注意什么	(98)
97.	配戴假牙后应注意什么	(99)

三、化妆技巧

98.	女性为何要化妆	(101)
99.	什么是化妆品监督标识	(102)
100.	如何识别低劣化妆品	(102)
101.	如何使用药物化妆品	(103)
102.	化妆要掌握哪些基本的原则	(104)
103.	化妆有哪些基本要求	(104)
104.	如何进行点化妆	(105)
105.	如何使用眼部化妆用具	(106)
106.	眼部怎样化妆	(107)
107.	怎样刷睫毛	(109)
108.	怎样粘贴假睫毛	(110)

109.	眉毛怎样化妆		(110)
110.	如何防止化妆伤害眼睛		(112)
111.	配戴隐形眼镜要注意什么		(112)
112.	哪些人忌戴隐形眼镜		(113)
113.	额部怎样化妆		(114)
114.	颊部怎样化妆		(115)
115.	颌部怎样化妆		(115)
116.	耳朵怎样美化		(116)
117.	鼻子怎样化妆		(117)
118.	嘴唇美的标准是什么		(119)
119.	如何选用护唇膏		(120)
120.	怎样描划唇形		(121)
121.	怎样选用口红		(122)
122.	口红如何与服装搭配		(123)
123.	如何通过养纤纤玉手		(123)
124.	指甲怎样涂指甲油		(125)
125.	怎样选购香水		(126)
126.	怎样使用香水		(127)
127.	怎样使10分钟化妆法		(128)
128.	什么是10分钟化妆法		(130)
129.	怎样化一个简洁的工作妆		(131)
130.	如何化一个高雅的晚宴妆		(132)
131.	怎样化一个热烈的舞会妆		(133)
132.	怎样化一个喜庆的婚礼妆		(133)
133.	夏季怎样化妆		(137)
134.	冬季怎样化妆		(138)
135.	如何使化妆持久清新		(138)
136.	如何使化妆与服饰相协调		(139)
137.	化妆应避免哪些坏习惯		(139)
138.	看病的时化好妆吗		(140)
139.	哺乳的妈妈为什么不宜浓妆艳抹		(141)
140.	运动时的化妆有什么注意事项		(141)
141.	化妆时有哪些巧用		(142)
142.	面颊的化妆如何掩盖岁月痕迹		(143)
143.	如何使化妆掩盖面部缺陷		(143)
144.	如何使化妆掩盖面部缺陷		(143)
145.	为什么化妆后不宜与上妆		(144)
146.	化妆用品引起皮肤过敏怎么办		(144)
147.	如何使化妆改变你的运气		(145)
148.	怎样卸妆		(147)

四、健美减肥

149.	女性健美标准是什么	(148)
150.	怎样测定自己的体型是否正常	(149)
151.	国外有哪些关于女性健美的观点	(150)
152.	女性怎样才能达到健美的标准	(153)
153.	女性应如何注意整体美	(154)
154.	女性什么时候塑造形体最佳	(155)
155.	女性什么时候进行健美锻炼效果最佳	(155)
156.	如何测算自身体重是否理想	(155)
157.	如何测算自己是否肥胖	(156)
158.	身体肥胖对人体有什么好处吗	(157)
159.	哪些女性对身体容易发胖	(158)
160.	人体哪些部位容易发胖	(159)
161.	国内外有哪些减肥方法	(159)
162.	什么是减肥综合疗法	(164)
163.	各种减肥法有哪些利弊	(165)
164.	什么是“行动修正疗法”	(166)
165.	用节食减肥要注意什么	(167)
166.	怎样限制蛋白质转化为脂肪	(168)
167.	采用高纤维饮食能减肥吗	(169)
168.	不吃早餐的减肥法好吗	(169)
169.	不用吸烟的办法减肥好吗	(170)
170.	戒烟以后如何避免体重上升	(171)
171.	如何制作防胖饮料	(171)
172.	影视明星减肥有什么秘诀	(172)
173.	运动和减肥有什么关系	(173)
174.	运动减肥要注意什么	(173)
175.	运动减肥需多长时间才能见效	(174)
176.	什么是“40分钟运动减肥法”	(175)
177.	如何进行体操减肥	(176)
178.	什么是“气功辅助减肥法”	(179)
179.	什么是“减肥手龙功”	(180)
180.	什么是“药物减肥法”	(183)
181.	目前市场上有哪些减肥药物	(183)
182.	服用哪些药物会引起肥胖	(184)
183.	什么是“手术减肥法”	(184)
184.	怎样测算自己是否消瘦	(185)
185.	消瘦体型有什么害处	(185)

187.	消瘦体型是怎样形成的	(186)
188.	如何通过饮食改变体型	(186)
189.	瘦气功能使瘦人变胖吗	(188)
190.	女性颈部如何健美	(189)
191.	肩部怎样健美	(189)
192.	胸部怎样健美	(192)
193.	乳房健美需要哪些知识	(193)
194.	乳房健美有哪些秘诀	(195)
195.	怎样进行腰部的健美	(198)
196.	有没有简易的腰部健美方法	(200)
197.	怎样进行腹部的健美	(202)
198.	怎样进行臀部的健美	(203)
199.	怎样进行腿部的健美	(205)
200.	女性穿健美裤可以“美”腿吗	(208)
201.	女性生育前后如何健美	(210)
202.	为什么在说纹身的有害无益	(211)
203.	如何在家务事中有健美巧	(219)
204.	怎样在健美中	(219)

五、着装艺术

205.	为什么根据衣着打扮是一门艺术	(220)
206.	怎样根据脸型选择服装	(222)
207.	怎样根据身材选择服装	(222)
208.	怎样根据肤色选择服装	(224)
209.	怎样根据年龄选择服装	(225)
210.	怎样根据自身的特选服装类型	(226)
211.	怎样根据自己个性选择服装	(227)
212.	怎样根据不同的季节选择服装	(228)
213.	怎样根据不同的职业选择服装	(229)
214.	恋爱中的姑娘如何着装	(231)
215.	新娘怎样着装	(232)
216.	怎样选择居家服装	(234)
217.	社交场合如何着装	(235)
218.	外出旅游怎样选择服装	(236)
219.	潇洒型女性怎样选择服装	(236)
220.	浪漫型女性怎样的选择服装	(237)
221.	如何选择服装的型号	(239)
222.	怎样辨别服装的型号	(239)
223.	怎样选择服装的质量	(240)
224.	怎样选择西装	(241)

225.	怎样选戴领带		(243)
226.	怎样选戴领带卡		(245)
227.	怎样根据自己的特点选择裙子		(245)
228.	怎样根据自己的身材选择裙子		(246)
229.	怎样根据自己的年龄选择裙子		(246)
230.	怎样选穿“迷你裙”		(247)
231.	怎样选择运动装		(248)
232.	怎样选穿短裤		(249)
233.	怎样选穿泳装		(250)
234.	夏天如何选择袜子		(251)
235.	怎样选穿T恤衫		(252)
236.	怎样选穿内衣		(253)
237.	呢绒面料的新动向是什么		(254)
238.	女性冬季着装有哪些讲究		(255)
239.	女性怎样选戴头巾		(256)
240.	羊毛衫的新趋势是什么		(257)
241.	女性编织服装有哪些讲究		(258)
242.	怎样选戴围巾才有魅力		(259)
243.	怎样选配腰带		(260)
244.	怎样选穿鞋子		(262)
245.	袜子怎样与鞋服配套		(262)
246.	女性怎样选配手袋		(263)
247.	怎样欣赏时装表演		(264)
248.	时装美体现在哪些方面		(264)
249.	当今流行女性的衣着风格是什么		(266)
250.	香港春夏女装的流行特色是什么		(267)
251.	美国服装的设计特色是什么		(267)
252.	巴黎时装的设计特色是什么		(268)
253.	未来女性服装的发展趋势是什么		(268)

六、珠宝首饰

254.	首饰是什么		(270)
255.	你知道首饰的历史吗		(270)
256.	女性为什么要佩戴首饰		(272)
257.	首饰有哪些种类		(273)
258.	首饰常用金属和宝石有哪些		(275)
259.	宝石是什么		(276)
260.	宝石有哪些种类		(276)
261.	宝石是怎样命名的		(277)
262.	珠宝首饰有哪些习俗		(278)

263.	识 别 珠 宝 有 哪 些 方 法	(279)
264.	鉴 别 珠 宝 需 要 了 解 哪 些 常 识	(281)
265.	怎 样 识 别 真 假 钻 石	(286)
266.	怎 样 识 别 真 假 祖 母 绿	(288)
267.	怎 样 识 别 真 假 红 宝 石	(290)
268.	怎 样 识 别 真 假 蓝 宝 石	(291)
269.	怎 样 识 别 真 假 海 蓝 宝 石	(293)
270.	怎 样 识 别 真 假 金 绿 猫 眼	(294)
271.	怎 样 识 别 真 假 变 石	(295)
272.	怎 样 识 别 真 假 欧 泊 石	(296)
273.	怎 样 识 别 真 假 紫 晶	(298)
274.	怎 样 识 别 真 假 翠 榴 石	(299)
275.	怎 样 识 别 真 假 托 帕 石	(300)
276.	怎 样 识 别 真 假 碧 玺	(301)
277.	怎 样 识 别 真 假 橄 榄 石	(302)
278.	怎 样 识 别 真 假 珍 珠	(303)
279.	怎 样 识 别 真 假 玉 石	(305)
280.	怎 样 识 别 真 假 翡 翠	(307)
281.	佩 戴 首 饰 有 哪 些 讲 究	(308)
282.	怎 样 根 据 季 节 选 戴 首 饰	(308)
283.	怎 样 根 据 肤 色 选 戴 首 饰	(309)
284.	怎 样 根 据 脸 型 选 戴 首 饰	(309)
285.	怎 样 根 据 服 装 选 戴 首 饰	(310)
286.	怎 样 选 戴 戒 指	(311)
287.	怎 样 选 戴 链 子	(315)
288.	怎 样 选 戴 耳 环	(318)
289.	怎 样 选 戴 胸 针	(320)
290.	怎 样 选 戴 手 镯	(322)