

生活禁忌丛书

卫生保健禁忌

现代生活禁忌丛书

人际交往禁忌

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

现代生活禁忌丛书

生活禁忌

婴幼儿保育禁忌

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

现代生活禁忌丛书

病家食居禁忌

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书

美容穿戴禁忌

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书

美容穿戴

禁忌

生活禁忌丛书

卫生保健禁忌

现代生活禁忌丛书

人际交往禁忌

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

刘道清 张新涛 主编
夏寒星 赵文 梁月华 编著

河北科学技术出版社

生活禁忌丛书

婴幼儿保育禁忌

日常生活禁忌

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书



现代生活禁忌丛书

美容穿戴禁忌

河北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

美容穿戴禁忌/夏寒星, 赵文, 梁月华编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2002

(现代生活禁忌丛书/刘道清, 张新涛主编)

ISBN 7-5375-2532-3

I. 美… II. ①豆…②赵…③梁… III. ①美容-基本知识②化妆-基本知识③服饰美学-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 000351 号

15/11/02

现代生活禁忌丛书

美容穿戴禁忌

夏寒星 赵 文 梁月华 编著

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 5.5 印张 137000 字 2002 年 1 月第 1 版
2002 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:10.00 元

社会在发展，人类在进步。在生活中过去认为正确的东西，用现代科学来衡量，却发现是错误的。如：骨折患者喝骨头汤或服钙片以“补钙”、年轻的父母“纠正”孩子的“左撇”、女士穿鞋跟很高的鞋子、演员上妆前刮须洗脸、内衣裤翻晒、老年人早晨锻炼、给孩子买保险过多、交往时忽视对方的民族习惯、在领导面前唯唯诺诺等等，这些都是错误的做法。

在现代生活中，人们可能会因为一次“犯禁”或“不妥”，而失去友谊、失去健康、毁掉家庭、误了孩子，或者导致生意萧条、事业受挫。

为使人们适应现代生活，我们特组织编写了这套“现代生活禁忌丛书”。

该套丛书分为8个分册：即《病家食居禁忌》、《病家用药禁忌》、《卫生保健禁忌》、《妇女卫生禁忌》、《婴幼儿保育禁忌》、《美容穿戴禁忌》、《人际交往禁忌》、《日常生活禁忌》，每个分册约10万字，均由有关专家编写。

这套丛书虽然分为8个分册，各分册的内容往往有交叉，为了避免重复，我们又为各分册的内容划定了范围，并做了“界定”。例如《婴幼儿保育禁忌》，只写婴幼儿的喂养、护理、教育等内容，而婴幼儿生病期间的饮食、起居、护理、用药等方面的禁忌，则在《病家食居禁忌》和《病家用药禁忌》“儿科疾病”中介绍。同样，《妇女卫生禁忌》，只介绍妇女正常生理状

态下，如青春期、月经期、妊娠期、临产期、产后期的卫生禁忌，一旦涉及到“病”，则放在《病家食居禁忌》及《病家用药禁忌》“妇科疾病”中介绍。《卫生保健禁忌》则不写妇女、儿童的内容，因为有《婴幼儿保育禁忌》和《妇女卫生禁忌》两个专集。同样，《日常生活禁忌》的内容我们也做了严格的“界定”，尽量避免与其他分册内容重复。

该丛书的作者参阅了大量国内外文献，结合本学科最新研究成果，全面阐述了与人们生活息息相关的新知识、新科学、新进展、新观念、新时尚，是一套比较理想的现代生活科普读物。

刘道清

2001年10月15日



刘直清 张新涛 主编
夏寒星 赵文 梁月华 编著

美容化妆禁忌
修饰穿戴禁忌

美容化妆禁忌

- 女士化妆不宜忽略年龄 (2)
- 男士化妆不宜盲从 (3)
- 幼儿不宜使用化妆品 (4)
- 婴儿面部不宜涂乳汁 (5)
- 少儿不宜化妆 (5)
- 孩子面部不宜扑厚粉 (6)
- 女性不宜过早化妆 (6)
- 炎炎夏季不宜浓妆 (7)
- 哪些老年女性不宜使用
 雌激素润肤霜 (7)
- 演员上妆前忌刮须洗脸 (8)
- 女性化妆不宜脂粉香过重 (9)
- 化妆不宜眼影不自然 (10)
- 女性不宜过多应用口红和
 唇膏 (10)
- 化妆时粉底不宜盲目选择
 亮色 (11)
- 描绘眉形不宜忽视与整体的
 协调 (12)
- 化妆品使用中的诸多不宜 (13)
- 洗浴后不宜化妆 (14)
- 孕妇化妆三不宜 (14)
- 高浓度香水不宜使用 (16)
- 面部不宜擦香水 (17)
- 就诊时不宜化妆 (17)
- 脂粉搽涂不宜过厚 (17)
- 宴会化妆不宜过淡 (18)
- 舞会妆不宜清淡 (19)
- 日常交往不宜化浓妆 (19)
- 新婚妆忌不够纯洁 (20)
- 求职妆忌不够自然 (21)





- 日常生活不宜不修边幅 (22)
- 化妆不宜失去的小礼貌 (22)
- 唇部化妆禁忌 (23)
- 化妆总体上不宜忽略的
 问题 (24)
- 打好粉底不宜忽略的问题 ... (25)
- 上定妆粉不宜忽略的问题 ... (25)
- 哪些情况不宜画鼻侧影 (26)
- 蒸气美容时间不宜过长 (27)
- 中性肤质不宜长期用热水
 洁肤 (27)
- 油性肤质洗面禁忌 (28)
- 干性皮肤护肤禁忌 (28)
- 过敏性皮肤护肤禁忌 (29)
- 面部保健不宜过勤 (29)
- 保护面部皮肤不宜用肥皂
 洗脸 (30)
- 洗面不宜自上而下 (30)
- 洗面时香皂不宜直接擦在
 毛巾上 (31)
- 润肤不宜用纯甘油搽手脸 ... (32)
- 牙膏不宜用来洗脸 (32)
- 男士不宜借用剃须刀 (33)
- 男青年不宜用雌激素除须 ... (33)
- 男青年不宜乱拔胡子 (34)
- 美容时不宜剪眼睫毛 (34)
- 眉毛修整不宜拔除 (36)
- 婴幼儿倒睫不宜用镊子拔 ... (36)
- 哪些女性不宜打耳孔 (37)
- 激光祛除文身的注意事项 ... (38)
- 佩戴人工指甲的诸多不宜 ... (39)
- 脱毛术禁忌 (40)
- 雀斑患者不宜日晒 (41)

- 黄褐斑患者不宜日晒 (42)
- 皮肤不宜在强光下曝晒 (43)
- 美容不宜使用刺激性较强的
化妆品 (44)
- 女性不宜服避孕药治疗
多毛症 (45)
- 有光敏家族史者不宜室外
工作 (46)
- 哪些人不宜施行冷冻
美容术 (46)
- 化学脱皮术忌用于皮肤
美白 (48)
- 前牙不宜使用金属材料
修复 (48)
- 不宜用牙齿咬切异物 (49)
- 美容者不宜养成偏侧咀嚼的
习惯 (49)
- 刷牙不宜“点”到为止 (50)
- 爱护牙齿不宜饮用
高氟质水 (51)
- 孕妇及儿童不宜服用四环素
类药物 (52)
- 牙齿发育期不宜偏食 (52)
- 面部美容之大忌——牙周
疾病 (53)
- 日常牙齿保健四不宜 (54)
- 爱护牙齿睡前不宜吃糖 (55)
- 孕妇牙齿保健禁忌 (56)
- 扎辫子不宜过紧 (57)
- 女性留发不宜过长 (58)
- 中小學生不宜烫发 (59)
- 烫发不宜过频过卷 (59)
- 孕妇头发不宜冷烫 (60)



烫发不宜过量用冷烫液	(60)
洗发剂不宜单一使用	(61)
染发剂不宜常用	(62)
肥皂或碱不宜用来洗发	(62)
护发五不宜	(63)
女性不宜用腰箍束腰	(64)
女性不宜紧扎腰带	(65)
丰乳剂不宜长期使用	(66)
女性不宜盲目减肥	(66)
女性不宜过度减肥	(68)
减肥不宜禁食早餐	(69)
减肥不宜只靠节食	(70)
减肥不宜长跑	(71)
跑步减肥不宜加衣	(71)
高龄者不宜减肥	(72)
肥胖者不宜多喝咖啡	(73)
不宜追求不现实的短期	
减肥	(74)
减肥不宜暴饮暴食	(75)
不宜过分追求“人体	
黄金律”	(76)
不宜过分追求标准脸型	(77)
哪些人不宜做美容外科	
手术	(78)
哪些人不宜注射英捷尔法乐	
隆胸	(79)
何时不宜进行脂肪移植	(80)
瘢痕体质不宜进行磨皮术	(81)
激光美容注意事项	(81)
哪些人不宜施行文眉术	(82)
哪些人不宜施行文眼线术	(83)
哪些人不宜施行文唇术	(84)
除皱手术不宜盲目接受	(85)





- 硅橡胶假体隆鼻术不宜过早
进行 (86)
- 女性乳房不宜盲目求大 (87)
- 脸上黑痣不宜挑除 (88)

修饰穿戴禁忌

- “春捂秋冻”不宜太过 (90)
- 夏季不宜穿不透气的衣服 (91)
- 严冬穿衣不宜过多 (92)
- 不利于身心健康的衣服
不宜穿 (93)
- 合成树脂类衣料不宜穿 (94)
- 潮湿的衣服不宜穿 (95)
- “衣服气候”不宜忽视 (95)
- 依靠衣服进行气候调节不宜
忽视 (96)
- 穿衣不宜过厚 (97)
- 穿薄衣锻炼身体四不宜 (98)
- 对身体造成压迫的衣服
不宜穿 (100)
- 妨碍日常生活的衣服不
宜穿 (101)
- 过于复杂的衣服不宜穿 (102)
- 易燃的衣服不宜穿 (103)
- 穿衣的安全色不宜忽视 (103)
- 带电性强的衣服不宜穿 (104)
- 婴幼儿衣服的安全不宜
忽视 (105)
- 婴儿穿衣不宜忽视科学 (106)
- 儿童不宜穿合成纤维内衣 (107)
- 存放儿童衣服不宜放
“卫生球” (108)
- 儿童不宜穿皮鞋 (109)

幼儿不宜穿大小不合适的

鞋子 (109)

老年人着装不宜忽视 (110)

老年人不宜穿无跟鞋 (112)

女性不宜不带乳罩 (113)

青年人不宜穿紧身裤 (113)

职业女性着装六不宜 (114)

女性不宜久穿高跟儿鞋 (115)

女性穿鞋的诸多禁忌 (116)

男士穿着西装不宜忽略的

小问题 (117)

男士西装穿着十不宜 (117)

男士不宜忽略西服选色 (118)

男士着装不宜过于新潮 (120)

选择西服不宜忘记“质量

优先” (120)

领带不宜过长 (121)

衬衫不宜过大 (122)

穿西装不宜忽视小配件——

皮带 (122)

穿西装不宜忽视鞋袜 (123)

男士面试穿衣不宜掉以

轻心 (123)

矮个男士不宜穿横条衣服 ... (124)

西服不宜连续穿着 (126)

领带不宜打得过紧 (126)

领带的养护不宜忽略 (127)

内衣不宜买来就穿 (127)

衣领不宜过高 (128)

冬天不宜穿的确凉衬衣 (128)

绒衣绒裤不宜贴身穿 (129)

腈纶衣不宜贴身穿 (129)

腈纶衫不宜和羊毛衫同穿 ... (130)

禁忌





- 兔毛衫外不宜穿外衣 (130)
- 毛线不宜在开水中烫洗 (131)
- 腈纶绒线不宜在开水中浸泡 (132)
- 夏季衣物不宜用热水洗涤 ... (133)
- 沾有汽油的衣物不宜用洗衣机脱水 (133)
- 人造革服装不宜用肥皂及汽油擦洗 (134)
- 羽绒衣不宜用洗衣机洗涤 ... (134)
- 洗涤毛料织物不宜用碱性洗涤剂 (135)
- 毛料服装不宜在霉雨季节晾晒 (135)
- 衣服、被单不宜上浆 (136)
- 熨烫柞丝绸不宜喷水 (137)
- 内衣裤不宜翻晒 (137)
- 橡胶雨衣不宜反穿 (138)
- 围巾不宜当口罩 (138)
- 工作服不宜穿回家 (139)
- 被褥不宜久盖不晒 (139)
- 灯光下不宜挑选衣料 (140)
- 青年学生不宜穿牛仔裤 (140)
- 青少年假性近视不宜戴眼镜 (141)
- 戴帽六不宜 (142)
- 毛线衣不宜挂在衣柜中 (144)
- 樟脑丸不宜放在衣柜底部 ... (144)
- 接触过“卫生球”的衣服不宜马上穿 (145)
- 袜子内的线头不宜剪掉 (145)
- 洗袜子时不宜用热水浸泡 ... (146)
- 尼龙袜不宜晒烤 (146)

- 扁平足不宜穿尖头鞋 (146)
- 棉鞋不宜过小 (147)
- 皮鞋不宜擦上鞋油保存 (147)
- 夏天不宜戴金属首饰 (148)
- 不宜给孩子戴戒指 (148)
- 熟食品从业人员不宜戴
 - 戒指 (149)
- 医护人员不宜戴戒指 (149)
- 合金首饰不宜久戴 (150)
- 青年学生不宜戴怪异饰物 ... (150)
- 戒指不宜戴得过多 (152)
- 不宜戴过短的项链 (153)
- 戴手链不宜不分场合 (153)
- 低个女士不宜穿过高的高
 - 跟儿鞋 (154)
- 女性不宜穿上下身等长的
 - 衣服 (154)
- 上身较胖的女性不宜穿紧
 - 身衣 (155)
- 下身较胖的女性不宜穿
 - 瘦裤 (156)
- 颈部较短的人不宜穿
 - 高领衣 (156)
- 脖子较长的人不宜穿
 - V领衣 (157)
- 哪些女士不宜穿吊带装 (158)
- 皮肤粗糙的女性不宜穿
 - 浅色衣服 (158)
- 肤色暗的女性不宜穿
 - 亮色衣服 (159)



美容穿戴禁忌



美容化妆

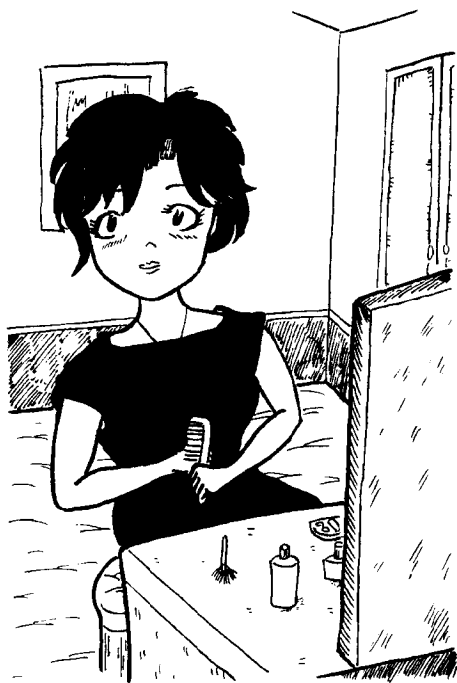
禁忌

女士化妆不宜忽略年龄

女性化妆应特别注意要根据自己的年龄选择正确的化妆方法。不同年龄段的女性一定要熟悉自己皮肤的性质，掌握适用于自己的化妆方法。

青春期少女皮肤富含水分，充满弹性，这一时期新陈代谢尤为旺盛，皮肤充满自然美，是一生中皮肤的黄金时期。化妆时应采用化淡妆或局部化妆，力求化妆后基本不露出化妆的痕迹，整体效果倾向于自然。

进入中年的女性，皮肤整体上都开始滑坡，皮肤中的弹性纤维断裂，面部斑点和皱纹开始出现。化妆时就



要注重整个妆面的底妆化法，很重要的一点是要选用适合自己的粉底遮盖脸上的瑕疵。特别要注意，眼角和嘴角这些容易下垂的部位则应用向上的线条和立体化妆。只要找到了适合自己的化妆方法，这一时期的女性是最富魅力的时期。

老年女性因为皮肤有较多松弛部分，妆型应以高雅、淡朴为主，色彩应用不可过杂过艳，应用粉底不宜过厚。灰色、淡棕色都是很常用的化妆主色调，效果良好。一个完美的老年妆会给人一种安静、舒适、恬淡的感受，给周围的人带来平和的心境，也给自己营造一个良好的生活心态。

男士化妆不宜盲从

人类在进步，社会在发展，随着人们生活水平的不断提高，越来越多的男性在保留传统男士审美观念——追求气质与风度的同时，也对皮肤的护理和面容的修饰产生了很大的兴趣，这是良好生活质量的体现。

在发达国家，例如日本、韩国，很多男性早已开始步入美容院接受皮肤护理和进行自我面部化妆。但是在我国，男士化妆还刚刚起步，其中有许多需要注意的地方。

男士皮肤相对女性来讲毛孔较大，油脂分泌旺盛，皮肤质地粗糙，表皮易老化。加上男士活动量较女性大，出汗也多，易使毛孔积聚灰尘，从而使毛孔堵塞，发生毛囊炎等皮肤病。所以，男士化妆的最关键步骤在于洁肤。用温水加适合自己肤质的洁面霜清洗，以便洁面后上妆。

在化妆品的选择上，应选用男士专用化妆品。同时要考虑自己的肤质，香型以淡雅、清香为好。不能贪图省事用女性化妆品，那样只会加重面部的油性感觉。

在进行化妆的同时还应注意对发型、服装式样、要出席

