



当代妇女美容指南

魏靖 董青 肖理 编



出版社

当代妇女美容指南

魏靖 董青 肖理 编

华夏出版社

1987年·北京

内 容 提 要

本书是介绍妇女美容知识的普及读物。全书共分三个部分：美容小常识、化妆与化妆品、美容术、饮食与健美、体育与健美、心理与健美、姿态美、形体美、皮肤美、发型美、服饰美和常见皮肤病防治。内容全面、具体、适用，可供广大妇女参考。

当代妇女美容指南

魏 靖 董 青 肖 理 编

*

华夏出版社出版发行

(北京东四五条内月牙胡同10号)

新华书店经销

文字六〇三厂印刷

•

787×1092毫米32开本 13印张 272千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数 1—30,500册

ISBN7—30053—022—1/Z004

书号:17484·004 定价:2.50元

目 录

一、美容小常识	1
美容专家谷黛华谈美容	1
青春常驻始于日常	2
洗脸是美容的第一步	3
面部健美有妙方	6
推迟衰老的积极办法	7
防止皱纹过早出现	8
靠自然物品保持美	9
禁用错误方法进行日常美容	13
搓脸美容法	15
果蔬、草药美容法	16
仪容十戒	19
吸烟影响美容	20
二、化妆与化妆品	21
著名化妆专家王希钟谈化妆美容	24
化妆的美学原则	24
化妆可以消除疲劳	25
浓妆淡抹要相宜	26
化妆色调要协调	28

化妆易犯的错误	29
生活美容化妆	32
面部施粉的技巧	36
世界影星谈头发、服饰与化妆	38
眉开眼笑话描眉	41
浅谈唇的化妆	43
柔美娇丽的秋妆	45
具有成熟感的冬妆	45
婚礼上的美容化妆	46
常用化妆品	47
正确选用化妆用品	53
化妆水和雪花膏	55
化妆品小常识	56
使用护肤品的卫生	58
受欢迎的中药性化妆品	58
治病又美容的药物化妆品	59
自己制做护肤品	61
自制美容霜	62
香水的使用	62
使用花露水须知	64
口红的选择和使用	65
减皱霜与减皱水	67
使用防晒化妆品要注意什么	68
浓妆艳抹有损健康	68
不要滥用化妆品	71
使用化妆品要防伤害	73

当心化妆品伤害眼睛	74
化妆与卸妆的卫生	77
三、美容整形术	80
整容与整形	80
当你欲做美容手术时	81
给眼睛增添魅力	82
上眼皮下垂的矫正	84
你适合割双眼皮吗	84
塌鼻的修复与保护	86
去掉脸上的麻点	87
皱纹整容	88
患“红记脸”的姑娘莫忧愁	90
四、美容术种种	91
针灸美容	92
面膜美容	93
激光美容	95
五、饮食与健美	97
饮食·营养·健美	97
怎样调配营养食品	99
合理饮食五原则	101
美容离不开各种维生素	103
健美食品之冠——花粉	110
天然化妆品	113

蔬菜与美容	115
猪蹄有益美容	116
冬瓜的减肥作用	116
黄瓜减肥兼美容	117
山药麦粥能使人健美	117
皮肤的营养品	118
多吃含铁食物	119
几种常见的健美食物	121
青春之宝——铬	121
治疗头发枯散发黄的药粥	122
白发和脱发的食疗	123
头发的营养护理	124
节食与减肥	127
姑娘的营养与健美	129
 六、体育与健美	 131
体育专家谈健美	131
体育与美	132
体育锻炼能使皮肤健美	136
现代女性的健美标准	137
对称——健美的基本标准	138
体育助长身高	139
关于健美锻炼的几个问题	141
如何选择合适的健美项目	143
姑娘怎样健美	145
女子健美操	147

青中年妇女减肥健美操	159
颈部健美操	162
面部健美操	163
腹部健美操	165
臀部健美操	167
健美护眼操	168
三十天可以使您体型健美	169
随时随地可做的健美操	172
恢复优美体态的简易操	173
减肥健美操	176
分娩后的体操	178
腰、腿部健美操	180
电视机前的体操	183
十五分钟健美操	186
请在家中多按摩	191
游泳与健美	192
“行如风”有益于健美	193
日光浴	194
擦身能健美	196
卧房健身晨操	197
武术,上等的健美操	198
 七、心理与健美	 201
说说“心理健美”	201
性格与健美	202
语言与健美	203

情绪与健美	204
要控制自己的情绪	205
笑是良药	206
音乐有益于健美	207
美容与爱情	208
推迟衰老的精神疗法	209
心理健美自测	210
 八、姿态美	 213
愿您着意姿态美	213
礼仪美不可忽视	215
怎样保持姿态美	217
生活中的健美姿态	218
创造您的整体美	219
新女性仪态	221
走路美与练脚踝	223
少女的正确姿势与健美体型	225
 九、形体美	 228
女青年的形体美与标准体重	229
形体健美的简易锻炼法	231
保持腰部曲线美	231
窈窕身材恢复法	231
为了健康也应留点脂肪	233
减肥运动要注意什么	233
哺乳与乳房健美	234

胸罩与女性胸部健美	236
如何矫正两侧乳房不均匀	237
怎样使胸部健美	238
女子胸部的健美按摩	241
减肥新方法	244
增肥妙法	245
长身法	246
矮小的妇女如何打扮	249
少女下肢肥胖能矫正吗	249
特殊体型与服装选择	252
速健美生理丰乳器的使用	253
十、皮肤美	255
美容的第一步——认识自己的皮肤	255
皮肤美的标准	257
皮肤与健美	258
保持皮肤自然美	261
护肤常识	262
皮肤的营养补充	265
皮肤美容观念的对与错	267
如何使面部皮肤细嫩	268
使姑娘苍白的面容变得红润	269
怎样减少脸上的皱纹	270
青少年皱纹的几个原因	271
防止面部起皱纹的方法	271
冬季的皮肤保护	274

面部美容偏方	276
美肤法拾遗	277
保护手部皮肤的美观	278
醋——皮肤病的“克星”	279
十一、发型美	280
头发的造型	280
发型与生活	281
女子发型与衣着	283
脸型与发型	284
国外青春发型十八例	290
夏季流行女发型	292
女子流行发型	295
荷叶式发型	298
中老年妇女的发型选择	302
发式与头发的梳理	304
发型的护理	306
简易护发处方	308
家庭烫发要得法	309
家庭化烫操作法	310
剪发的方法	312
吹风的方法	312
染发	313
洗头与梳头	314
烫发、染发的有关常识	316
青年人的头发色泽	317

头发美容须知.....	319
你想重生黑发吗	320
预防脱发的十种方法	321
防止脱发的护发液	321
头发美容观念的对与错	322
 十二、服饰美	 324
现代服装的特点	324
服装色彩的选择	326
女性的体态与衣着美	327
借助服装改变体形方面的弱点	330
姑娘打扮的技巧	333
姑娘怎样选择服装	335
中年妇女的穿着打扮	337
孕妇怎样穿着打扮	338
钮扣与服装美	340
衣领与脸型	341
年龄、肤色与纱巾	342
妇女穿戴与健康	343
怎样佩带饰物	344
金银首饰的选择与使用.....	346
钻石真伪辨	350
说说水钻饰品.....	351
愿胸花为你增添魅力	352
耳环的选择	354
戒指的戴法	356

如何选择戒指.....	357
佩戴金银首饰要注意卫生	357
眼镜与容貌美.....	358
眼镜专家谈眼镜选择	359
你会选择变色镜吗	361
选用哪种太阳镜好	362
眼镜架与脸型美	362
旅游眼镜的选择	363
十三、有碍美容疾病的防治.....	365
美容与疾病	365
皮肤病的食物疗法	369
雀斑、黄褐斑的防治	370
如何治疗白癜风	373
怎样预防老年斑	374
汗斑的防治	375
老年疣及其他.....	375
恼人的蝴蝶斑.....	377
治疗痤疮方法种种	378
治疗面部瑕疵二法	380
消除女性黑斑的简便方法	380
怎样治疗酒糟鼻	381
少女脱眉是怎么回事	382
粉瘤及其治疗.....	383
瘰子不宜乱挖.....	384
夏天防痱子	385

头皮为什么会发痒	386
怎样防治头皮糠疹	388
头癣的防治	389
少女脱发怎么办	390
“鬼剃头”是怎么回事	392
早秃的防治	393
巧治白发病	394
白发转黑妙方	394
少女长胡须怎么办	395
陈醋治疗甲癣	396
土法治疗麦粒肿、夹沟炎	396
消除腋臭的最佳办法	397
指甲凹陷的病因及防治	398
金首饰皮炎症	399
穿耳孔与破伤风	400
 后记	 402

一、美容小常识

美容专家谷黛华谈美容

香港著名美容专家谷黛华女士称赞上海的美容技术有很高的水平。她说，中国有戏剧化妆传统，因此，舞台化妆更为西方化妆师望尘莫及。她告诉大家，有次她拍摄了一张上海化妆鲁迅先生的照片，外国人一口断定是蜡象，不信是出自化妆师之手。她说，以前在海外，谈起美容，西方人竟傲慢地声称中国连化妆品也没有，根本无权发言，谷黛华对此非常气愤。多年来她一直在香港、瑞士、澳大利亚等地从事化妆品生产与兴办美容所。自中国实行对外开放后，她便把目标转向祖国内地，决心帮助自己的同胞发展化妆品生产及振兴美容事业。对于在上海发展化妆品生产和美容业，她充满信心。她说，上海是国际城市，以前一直是上海带领东方世界潮流，先把五百万上海妇女打扮起来有特殊意义。

谷女士特地带了自己设计的一台原子喷面器送给上海同行，并当场为一位年过五旬的妇女作喷面术。十分钟后这位妇女的面部皮肤得到了营养和水分，变得柔软滋润，富有弹性，显得年轻许多。

谷黛华主要从事生活美容和新娘美容。她特别强调自然

美。认为美容是人体美的一个重要组成部分。生活美容不同于手术整容,前者是在自然美的基础上加以修饰,后者着重在面部组织的改建,如将塌鼻子填高,单眼皮开双眼皮等。现在不少姑娘讲究发式和服饰,把美容简单地认为就是搽些冷霜,抹抹唇膏,画画眉毛。殊不知美容是要使人富于时代精神面貌,是美化仪容和心灵的统一,只有这样打扮才能相映生辉。艺术大师刘海粟为表彰谷黛华为美化妇女生活所作的贡献,特题写“真善美”三字赠勉。谷黛华说,“真善美”便是美容的标准。如果一个人尽管化妆得如同仙女,但语言粗鲁,举止轻浮,心地不善,这实际上是无美可言的。

青春常驻始于日常

身体健康,身材窈窕,容光焕发,充分显示出女性美好的神韵与活力,这才是女性真正的容貌美。当然,琳琅满目的化妆品可以给人增添美感和掩饰缺陷;但这毕竟只能起到暂时的作用,绝不能起到保持长久美容的功效。

因此,一些健美专家向女青年作出忠告:要让青春常驻,须从日常生活开始。并提出八项简易可行的,有关美化容貌和身材的基本要求:

要有充分的睡眠。睡眠不足,两眼无神,精神不振,面容憔悴,是容颜美的大敌。养成定时就寝的习惯是避免失眠的最好办法。睡眠充足,自然神采飞扬。

睡前须保持面部清洁,尤其是职业演员,经常使用化妆品,对皮肤的营养大有妨碍,久而久之,皮肤缺乏抵抗力,就会越来越显得衰老。

要养成睡前刷牙的习惯，它比清晨刷牙更有利于保持口腔清洁。一副洁白整齐的牙齿，能给你添上几分俏丽。

常常保持身体坐立与走路的美好姿势。美容与美姿是相辅相成的，互相密切配合才能有完整的美感。

坚持早晨起床后十分钟的健身运动，是美容不可缺少的一课。有几个简单的动作，如：四肢的伸展，腰部的弯转，胸部的扩张等。持之以恒，不仅能使你获得健康的身体和旺盛的精力，而且能保持体态的健美。

保持头发整洁。头发不整齐或不清洁，则大损容颜，而要有一头美丽诱人的秀发，除了注意饮食营养外，还要经常洗头，这样才能使头发清爽干净，乌黑秀丽。

常做额部、眼部、及面部的保健按摩。这对保持肌肉的弹性，促进血液循环，减少皱纹的深化，推迟衰老的到来，大有益处。

饭后不宜吃甜品。甜品对消化有一定帮助，但甜腻食品却使人容易发胖。发胖不仅影响身段，还给健康带来不少麻烦。

：如果你在日常生活中做好以上八项美容要点，同时，又讲究语言、行为、心灵、环境的四美，那么，你无疑是一个表里如一的美人。

洗脸是美容的第一步

洗脸是清洁皮肤、滋润皮肤的第一步。人们天天洗脸，似乎很简单，其实大有学问。如果洗脸的用品和方法不对，就会使皮肤粗糙或早现皱纹。