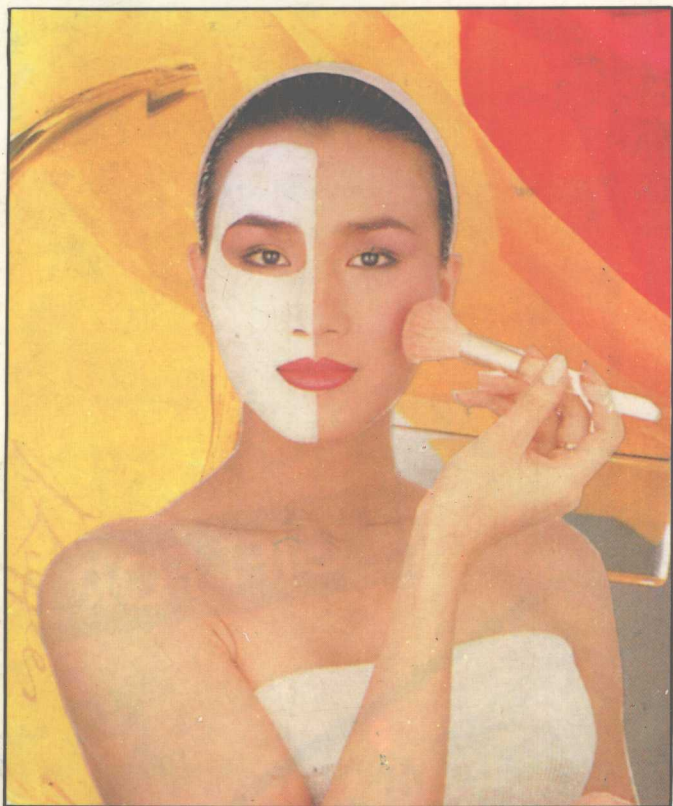


许多小常识 / 许多小秘诀 / 许多小方法 / 许多小窍门

实用科学与生活丛书

教你美容护肤技巧



长春出版社

实用科学与生活

教你美容护肤技巧

钱小燕 编著

长春出版社

(吉)新登字 10 号

教你美容护肤技巧

钱小燕 编著

责任编辑:张 樱

封面设计:庄宝仁

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

新华书店北京发行所发行
长春市第四印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1994 年 8 月第 1 版

印张:7.5

1994 年 8 月第 1 次印刷

字数:168 000

印数:1—5 000 册

ISBN 7—80604—110—9/Q·3

定价:4.90 元

内 容 说 明

本书从人的整体美出发，从美容护肤、美容化妆、护发美发、女性健美以及服饰、仪态、医疗、药膳等方面以通俗的语言教你多种美容技巧。本书区别于其它美容书籍的特点是内容全、新，美容方法实用，语言浅显通俗，读者容易掌握。

《实用科学与生活丛书》

编委会

主 编	常 万 生	孙 晓 林			
副主编	邢 晶	王 雨 田			
编 委	常 万 生	孙 晓 林	邢 晶	王 雨 田	
	王 亚 平	胡 波	李 大 胜	高 惠 茹	
	孙 淑 华	李 向 东	余 兹 贞	沈 季 华	
	冯 梅	冯 贞	秋 海	刘 德 平	
	王 铁 芳	李 珍 珍	王 岫 珍	杨 歌	
	徐 畅	张 维 和	杨 柳	聂 少 田	
	王 小 东	王 小 芳	张 梅 梅	李 冬 冬	
	韩 光 祖	武 玉 田	翟 玉 坤	陈 姜 树 森	
	侯 少 玉	刘 宁 宁	刘 玉 芳	姜 李 青	
	李 玉 春	田 左 姜	张 杨 杰	李 胡 渴 民	
	胡 济 民		孙 冶 芳	成 晓	

目 录

一、美容·护肤的基础

1. 测定你的皮肤 (1)
2. 保护你的皮肤 (2)
3. 选择适合你的化妆品 (5)
4. 正确使用化妆品 (6)

二、美容·护肤的方法

1. 消除皱纹 (9)
2. 克服美容的不良习惯 (14)
3. 美容法 10 则 (15)
4. 简易美容护肤法 (17)
5. 自制面膜 (18)
6. 其它美容小验方 (19)

三、美容·化妆

1. 先要打好底色 (21)
2. 巧施粉底霜 (21)

3. 进行立体感的化妆	(22)
4. 如何用眼影	(23)
5. 如何画眼线	(24)
6. 如何卷睫毛	(25)
7. 如何粘假睫毛	(25)
8. 如何修眉	(26)
9. 如何描眉	(26)
10. 鼻的化妆	(27)
11. 颊的化妆	(28)
12. 唇的化妆	(29)
13. 化妆体现个性	(30)
14. 快速化妆法	(32)
15. 快速卸妆	(35)
16. 新娘的化妆	(35)
17. 社交场合的化妆	(36)
18. 美容八戒	(38)

四、护发·美发

1. 如何保护头发	(40)
2. 季节与头发护理	(43)
3. 烫发与染发	(45)
4. 发型与脸型	(46)
5. 发型与发质	(47)
6. 发型与服饰	(48)
7. 如何卷发	(49)
8. 如何吹发	(50)
9. 护发五要五忌	(51)

10. 几种新发型 (52)
11. 新娘的发型 (53)

五、女性的健美

1. 现代女性的健美标准 (54)
2. 自测体型 (56)
3. 锻炼可达健美 (57)
4. 健美锻炼的要求 (57)
5. 女性健美操 (58)
6. 孕妇更要注意健美 (65)
7. 产后妇女的健美 (65)
8. 女子胸部健美 (66)
9. 体瘦女性的健美 (67)
10. 体胖女性的健美 (68)
11. 一般减肥法 (69)

六、服饰美

1. 脸型与服饰 (75)
2. 身材与服饰 (76)
3. 年龄与服饰 (78)
4. 肤色与服饰 (79)
5. 季节与服饰 (80)
6. 个性与服饰 (81)
7. 裙子的选择 (81)
8. 运动装的选择 (82)
9. 内衣的选择 (83)
10. 围巾的选择 (84)

11. 腰带的选择 (85)
12. 休闲服的选择 (86)
13. 新娘服饰的选择 (87)

七、仪态美

1. 站 (89)
2. 坐 (90)
3. 走 (90)
4. 说 (91)
5. 笑 (92)
6. 做客 (93)
7. 待客 (93)
8. 舞场 (94)
9. 恋爱 (95)
10. 婚礼 (96)

八、医疗美容

1. 医疗美容的原则 (98)
2. 现代医疗美容技术 (99)
3. 中医美容 (101)
4. 防治皮肤粗糙 (102)
5. 防治面无光泽 (103)

九、药膳美容

1. 美容药膳的功能 (105)
2. 美容药膳的原则 (109)
3. 美容药膳的作用 (111)

十、美容化妆问答

1. 皮肤的类型有哪几种 (132)
2. 皮肤的性质会不会改变 (133)
3. 化妆品为什么能护肤 (133)
4. 阳光对皮肤有没有影响 (134)
5. 皮肤与睡眠有没有关系 (134)
6. 运动会不会引起皮肤老化 (135)
7. 四季之中皮肤有何特点 (135)
8. 女性皮肤有什么特点 (136)
9. 形成皱纹的原因有几种 (137)
10. 预防皱纹的发生 (138)
11. 中性皮肤怎样保养 (140)
12. 干性皮肤怎样保养 (140)
13. 油性皮肤怎样保养 (141)
14. 过敏性皮肤怎样保养 (142)
15. 夏季怎样保养皮肤 (143)
16. 冬季怎样保养皮肤 (143)
17. 中老年妇女怎样保养皮肤 (144)
18. 怎样选择化妆品 (145)
19. 怎样保存化妆品 (145)
20. 换用化妆品应注意什么 (146)
21. 化妆品用的越多越好吗 (147)
22. 如何选用香皂 (147)
23. 如何使用洗面奶 (149)
24. 怎样使用面膜 (149)
25. 如何使用磨砂膏 (150)

26. 粉底分几种类型	(151)
27. 选用香粉要注意什么	(152)
28. 如何选用胭脂	(153)
29. 如何选用营养性化妆品	(154)
30. 什么样的唇膏好	(155)
31. 如何选用睫毛膏	(156)
32. 如何选用眼影膏	(156)
33. 如何选用指甲油	(157)
34. 怎样选用香水	(158)
35. 怎样保存香水	(159)
36. 怎样选用防晒化妆品	(159)
37. 怎样选用减肥化妆品	(160)
38. 怎样选用香波	(161)
39. 护发素有何特点	(162)
40. 摩丝有何特点	(162)
41. 什么样的喷发胶最理想	(163)
42. 为什么烫发过频不好	(163)
43. 怎样染发	(164)
44. 不同类型的人如何选择化妆品	(165)
45. 不同年龄的人如何选择化妆品	(165)
46. 夏季选择什么样的化妆品	(166)
47. 冬季选择什么样的化妆品	(167)
48. 儿童不宜用化妆品	(167)
49. 化妆品什么时候淘汰	(168)
50. 美容化妆的条件有哪些	(169)
51. 化妆的原则有哪些	(170)
52. 化妆步骤有哪些	(171)

53. 怎样才能化好妆	(172)
54. 化妆时的禁忌有哪些	(172)
55. 洗脸的次数是不是越多越好	(173)
56. 面部皮肤粗糙怎么办	(174)
57. 怎样化妆才有立体感	(174)
58. 定妆是什么	(175)
59. 香水洒在什么部位好	(175)
60. 修眉有哪些步骤	(176)
61. 描眉有什么技巧	(177)
62. 怎样画唇线	(177)
63. 怎样选择口红的颜色	(178)
64. 涂口红的步骤有哪些	(179)
65. 怎样画鼻影	(180)
66. 各种鼻型如何化妆	(180)
67. 怎样涂颊红	(181)
68. 额部怎样化妆	(182)
69. 颌部怎样化妆	(182)
70. 颈部怎样化妆	(183)
71. 耳部怎样化妆	(184)
72. 怎样涂指甲油	(184)
73. 指甲油的颜色如何选择	(185)
74. 经常梳头有什么好处	(185)
75. 发型与脸型怎样协调	(186)
76. 发型与年龄怎样协调	(187)
77. 发型与身材怎样协调	(188)
78. 怎样选用假发	(189)
79. 哪些化妆品会引起皮炎	(189)

80. 怎样防治化妆品皮炎	(190)
81. 化妆品为什么会引起疾病	(191)
82. 为什么要尽可能地选用国产化妆品	(191)
83. 怎样化日常生活妆	(192)
84. 怎样化春秋妆	(192)
85. 怎样化冬妆	(193)
86. 怎样化夏妆	(194)
87. 怎样化晚妆	(194)
88. 怎样化淡妆	(195)
89. 怎样化浓妆	(195)
90. 怎样化约会妆	(196)
91. 怎样化舞会妆	(197)
92. 怎样化宴会妆	(197)
93. 怎样化中老年妆	(198)
94. 怎样化假日妆	(199)
95. 怎样化社交妆	(199)
96. 饮食有助于美容吗	(200)
97. 情绪与美容有关系吗	(201)
98. 运动与美容有关系吗	(202)
99. 环境与美容有关系吗	(203)
100. 睡眠与美容有关系吗	(204)
101. 疾病与美容有关系吗	(204)
102. 现代美容方法有哪些	(205)
103. 中医美容技术有哪些	(206)
104. 如何进行面部美容按摩	(207)
105. 常用的美容食物有哪些	(207)
106. 饮水与美容有关系吗	(208)

107.	黄瓜能美容吗	(209)
108.	胡萝卜能美容吗	(210)
109.	怎样用蜂蜜美容	(211)
110.	怎样用醋美容	(212)
111.	怎样用珍珠美容	(213)
112.	怎样制作天然美容品	(213)
113.	什么人不适合做双眼皮	(214)
114.	怎样消除黑眼圈	(215)
115.	健美锻炼有何要求	(216)
116.	怎样使胸部丰满些	(217)
117.	怎样做面部健美操	(218)
118.	如何保持颈部健美	(218)
119.	如何做乳房健美操	(219)
120.	怎样使腹部健美	(220)
121.	怎样使腰部更健美	(221)
122.	怎样使臀部更健美	(222)
123.	怎样使双腿更健美	(222)
124.	家庭主妇怎样做健美操	(223)
125.	减肥有何诀窍	(224)
126.	饮食减肥有几种方法	(225)

一、美容·护肤的基础

1. 测定你的皮肤

一般说来，人的皮肤分为三种类型：油性、中性、干性。测定皮肤有几种办法，一种是纸巾测试：可在前一天晚上睡前，用洗面奶洗净皮肤后，不搽任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。另一种是触摸试验：在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过15~30分钟，感觉脸部绷紧的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂的为油性皮肤。同时，油性皮肤，毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩。干性皮肤，无光泽，纹理细，皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩。中性皮肤，一般红润、光滑，不粗不粘，纹

理细腻，是属于正常皮肤。

不过，皮肤的性质也不是一成不变的。一般年轻时候多偏油性，随着年龄增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤也受季节、气候的影响。一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

2. 保护你的皮肤

人的衰老是必然的，但延缓衰老是完全可能和必要的。衰老的重要部位之一是面部，如何保持面部的青春呢？这里介绍 10 条要诀：

(1) 情绪乐观

这是效果最好的“润肤剂”。情绪不好，催人老；情绪好，促人少。俗话说：“笑一笑，十年少。”这是有科学道理的。美国笑学权威福莱博士说：“笑是一种化学刺激反应，它激发人体各个器官，尤其是激发头脑和内分泌系统活动。”经常笑，可以使面色红润，容光焕发，给人一种年轻和健康的美感。因为笑的时候，表情肌肤舒展活动，使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增强皮肤弹性，起到了美容的作用。

(2) 良好的睡眠

晚上好好睡一觉，会感到精神振作，心旷神怡，容光焕发，眼睛明亮。据说在睡眠状态下，人体所有的器官都能自动休整，细胞加速更新；皮肤可以获得更多的氧，用于满足代谢的需要，保持良好的睡眠，要注意以下几点：①要变换睡觉姿势。朝一面侧睡的长时间压迫，可能增加面部皱纹，甚

至出现不对称的难以消失的条纹。②睡前要洗脸。切勿带着脸上涂抹的化妆品或未洗净面部沾积的尘土就上床睡觉，防止对面部皮肤的刺激。③尽量不服安眠药。安眠药总有不同程度的副作用，有的使血管收缩，供应皮肤的血液减少，有的使皮肤变得暗淡无光，影响面部美容。④保持卧室的良好环境。对卧室的温度、声响和光线的高低强弱，以及床垫和枕头的软硬，都要适合自己入睡要求。为了使皮肤健美，最好能在室内装置一个湿润器，可以防止皮肤干燥。

(3) 多饮水

皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的。如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。因此，要使皮肤滋润、细嫩，就要多饮水，每天起码要保证饮 2000 毫升。每天晚上睡觉前饮一杯凉开水，这对肌肤有很大的好处。因为睡眠时，水分会融入细胞，为细胞所充分吸收，使肌肤逐渐变得柔嫩。早上起床后，也要饮一杯凉开水，因为水不仅可以使胃肠通畅，而且水分可以随血液循环，散布到全身，滋润着皮肤。

(4) 常梳头

梳头，不仅是健脑提神的良方，也是一种美容的要诀。因为梳头所经过的穴位有百会、风池、印堂等近 50 个穴位。梳头时，使这些穴位得到按摩，促进血液循环，不仅对防治动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症、头晕脑胀和头痛症等多种疾病有效，而且对面部美容也大有好处。

(5) 多吃蔬菜

如黄瓜、冬瓜、甜菜、西红柿、胡萝卜等含有丰富的多种维生素和微量元素。常吃这些蔬菜有滋养皮肤和美容的效果。