



为生活出招

李 珊 等编著

美容瘦身中

的巧



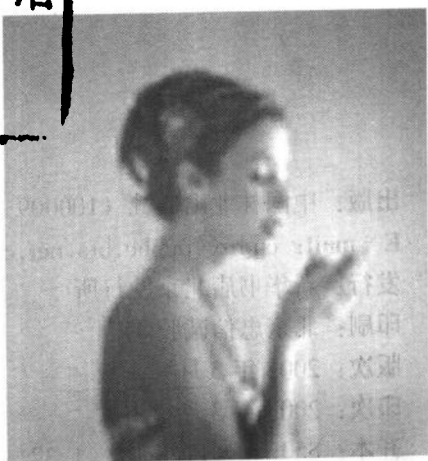
中国林业出版社

为生活出招

美容瘦身中的巧

李 珊 等编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容瘦身中的巧/李珊等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003.3

(为生活出招)

ISBN 7-5038-3378-5

I. 美... II. 李... III. ①美容—方法 ②减肥—方法 IV.
①TS974.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 012030 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 3 月第 1 版

印次: 2003 年 3 月第 1 次

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.25

字数: 266 千字

印数: 1~4000 册

定价: 15.00 元

前 言

爱美之心人皆有之，美丽是从来不被人们所拒绝的。许多明星姣好的面容、乌黑亮丽的头发、婀娜多姿的身材都令人们羡慕不已。而形形色色的美容护肤品，减肥品也成了人们，特别是女孩们的最爱，连男士们也不禁沾了光。

怎样选购化妆品，怎样才能用最短的时间做出最动人的妆扮，怎样保持体形，怎样健康减肥都是女士们关心的问题。为满足女士们的需要，本书详细介绍了美容护肤的窍门，选购化妆品及化妆的窍门，还有多种减肥方法及减肥的健康处方等。

本书内容通俗易懂，系统性强，具有实用性及时尚性，可为追求美丽的女士们提供很好的参考。

编 者

2002.9.1

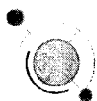
《美容瘦身中的巧》编委会

主编	李 珊				
编委	王 瑞	王 佳	李 晨		
	张丽萍	张 丹	周 岚		
	段 文	易 芳	钱其志		
	高晓军				



目录

前 言	(1)
第一部分 美容美发	
第一章 美容护肤	(3)
护肤美容窍门	(3)
防面部早生皱纹四法	(4)
新法洗脸保健美	(4)
光洁皮肤的几种方法	(5)
沙拉酱可除皱纹	(5)
使用面膜要领	(5)
自制面膜减皱纹	(6)
蛋白敷面美容法	(6)
简易护肤法	(6)
喝开水助美容	(7)
茶叶美容	(7)
按摩使皮肤增加弹性	(7)
消除脸部皱纹的窍门	(7)
黄豆粉养颜窍门	(8)
美容秘验方	(8)
俄罗斯民间美容七秘方	(8)
蜂蜜制作沐浴精	(10)
枣蜜核桃能美容	(10)
维生素 A 与眼睛	(10)
四种美容食品	(10)



第二章

保护皮肤的五种食品	(11)
五种健美食品	(11)
苦瓜使皮肤健美	(12)
巧饮食改变肤色	(12)
美容禁忌	(13)
用水巧美容	(14)
假日沐浴美容法	(15)
均衡营养保美肤	(15)
鸡蛋与吹口哨美容法	(15)
指肚弹击美容法	(16)
“再生”时间美容法	(16)
咀嚼美容妙法	(16)
饮料美容妙法	(16)
中老年妇女美容妙方	(17)
自制美容保健面膜	(18)
居室生活的美容妙方	(19)
使皮肤变白食疗妙方	(20)
洗脸的窍门	(21)
洗澡的窍门	(21)
巧选化妆品	(23)
选购男士化妆品的窍门	(23)
选购老年人化妆品的窍门	(24)
识别化妆品质量的窍门	(25)



多色便宜的口红和眼影	(25)
小型化妆品的优点	(26)
识别护肤水的窍门	(26)
变质化妆品的识别	(27)
化妆道具要清洗	(28)
保管化妆品的窍门	(28)
防止化妆品感染的窍门	(29)
选购香粉的窍门	(30)
选购香水的窍门	(30)
保存香水的窍门	(31)
选购清洁霜的窍门	(31)
选购清洁露的窍门	(32)
选用洗面奶的窍门	(32)
选购粉底霜的窍门	(32)
选购冷霜的窍门	(33)
选购雪花膏的窍门	(33)
选购浴油的窍门	(33)
选购双层化妆水的窍门	(33)
选购减肥化妆品的窍门	(33)
选购眼线液的窍门	(33)
选购洗发香波的窍门	(33)
选购摩丝的窍门	(34)
选购染发剂的窍门	(34)

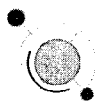


第三章

选购喷发胶的窍门	(35)
选购胭脂的窍门	(35)
选购口红(唇膏)的窍门	(36)
选购眼影刷的窍门	(37)
选购睫毛夹的窍门	(37)
选购拔眉镊子的窍门	(37)
选购眼线笔的窍门	(37)
选购眼影的窍门	(37)
选购眉笔的窍门	(38)
选购睫毛膏的窍门	(38)
选购防晒化妆品的窍门	(38)
选购指甲油的窍门	(38)
选购乳液的窍门	(39)
化妆窍门	(40)
淡雅柔美化妆七技巧	(40)
简易保健美容法	(41)
法国女子打扮诀窍	(41)
眼影巧配衣服	(42)
敷眼防皱	(42)
下眼睑敷面除皱	(42)
美化眼睛的窍门	(42)
巧拔眉毛	(43)
巧用眉笔	(43)



巧涂口红	(43)
掩饰嘴唇缺点的方法	(44)
特殊的嘴唇化妆法	(45)
按脸型化妆六法	(45)
美目化妆四法	(46)
中年女性巧化妆	(47)
巧画眼线	(48)
化妆是保护皮肤的妙诀之一	(48)
基本化妆的粉底有厚薄之分	(48)
不要在眼睛四周部位打太厚的 粉底	(49)
化妆的窍门	(49)
使用眼线笔的窍门	(50)
画眼线的作用	(50)
眼线的画法	(51)
鲜艳眼影的劣势	(51)
肌肤较粗的女性巧化妆	(52)
不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆··	(52)
巧涂腮红	(52)
化妆程序的省略	(53)
化妆镜的选择	(53)
巧补妆	(54)
补妆注意事项	(54)



第四章

戴眼镜者化妆的窍门	(55)
使用化妆品的窍门	(55)
使用口红(唇膏)的窍门	(56)
身体不适时应使用较鲜明的口红 ...	(57)
心情不好时可选用比平常更艳 的唇膏	(57)
化生活淡妆的窍门	(58)
较浓眼线的使用窍门	(59)
使用粉底霜的窍门	(60)
晒黑的皮肤使用眼影及口红的 窍门	(60)
敷粉底霜的窍门	(61)
香水应以淡雅的香味为宜	(61)
柑橘香味的香水会给别人清爽感 ...	(62)
香水可转换低落的情绪	(62)
使用香水的窍门	(63)
醋使指甲油长久光泽	(63)
美发护发	(64)
美发食谱	(64)
巧用吹风机	(64)
胶水可防止头发变形	(65)
乌发的食物	(65)
防黄发的食物	(65)

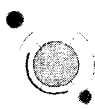


干性头发的护理	(66)
护发小窍门	(66)
蜜糖美发	(66)
雨水洗头有光泽	(67)
自制护发定型剂	(67)
“土”法美发	(67)
护发八诀	(68)
保持发型五窍门	(69)
把握发质选择发型	(70)
按脸型选发型八诀	(71)
防止脱发的方法	(72)
盐水洗头治脱发	(73)
啤酒护发诀窍	(73)
使头发乌亮茂盛的妙方	(74)
护发梳头的妙方	(74)
留长发的窍门	(75)
染发窍门	(76)
处理头发分叉的窍门	(76)

第二部分 减肥与健美

第五章

肥胖症状及原由	(79)
判断胖瘦的妙方	(79)
简易法测量肥胖	(79)
肥胖的特征	(80)



腰臀比测肥胖	(81)
肥胖类型	(82)
脂肪细胞	(83)
脂肪怎样贮存在脂肪细胞里	(83)
脂肪细胞是个大油库	(84)
不要给脂肪提供原料	(85)
饮食过量是给肥胖打基础	(86)
紧张、压力，现代社会肥胖 的病根	(86)
胖瘦也受中枢神经的控制	(87)
植物神经功能迟钝也会引起 肥胖吗	(87)
运动不足致肥胖	(88)
酒也为您的肥胖加油	(88)
肥胖带给人们什么	(89)
肥胖会带给您循环系统疾病	(89)
肥胖与脑血管疾病	(89)
肥胖会使您患冠心病	(90)
肥胖会使您血压升高	(91)
胖人常患糖尿病是什么道理	(92)
肥胖与肝胆疾病关系密切	(93)
痛风和肥胖常伴随	(94)
肥胖影响人们的呼吸	(95)



为什么肥胖会使人消化不良	(95)
胖人为什么常便秘	(96)
肥胖会使内分泌异常	(97)
肥胖和高血脂是一个不解 之缘	(98)
肥胖女性不孕多	(99)
肥胖能引起恶性肿瘤吗	(100)
胖人不长寿不是耸人听闻	(100)
肥胖的祸首——中性脂肪	(101)
脂肪的存积部位	(102)
肥胖的不同体形	(102)
肥胖与神经类型	(103)
美味佳肴谨防胖	(103)
甜食、油脂易胖人	(104)
胖人消耗热能少是什么道理	(105)
怎样区别引起肥胖的疾病	(106)
继发性肥胖——皮质醇增多症...	(107)
继发性肥胖——甲状腺功能 减低	(108)
继发性肥胖——糖尿病	(109)
继发性肥胖——性功能低下	(110)
继发性肥胖——绝经期综合 征	(111)

第六章

遗传对肥胖有影响吗	(111)
中国人也胖起来了	(112)
青少年也胖不得	(113)
儿童、青少年体重有标准	(114)
怎样早期探知儿童会肥胖	(115)
人到中年需防胖	(115)
减肥妙方	(117)
提前进餐减肥法	(117)
自然减肥五法	(117)
豆腐渣防治肥胖症	(118)
辣椒与减肥	(118)
枸杞子减肥法	(119)
番石榴减肥	(119)
连皮柠檬能减肥	(119)
步行减肥的讲究	(119)
减少腹部脂肪三法	(120)
“美学元素”减肥法	(120)
每秒一步减肥法	(120)
背棍揉穴减肥法	(121)
脑力运动减肥法	(121)
坚定信念减肥法	(121)
适量饮水减肥法	(121)
巧食醋减肥法	(122)



巧吃水果减肥法	(122)
巧食稻米减肥法	(122)
孤独进食减肥法	(122)
改变食谱减肥法	(123)
巧食冻豆腐减肥法	(123)
会使人变瘦的脂肪	(123)
“喝水也胖人”没道理	(124)
什么是体重的“反弹”	(125)
果真是怎么也瘦不下来吗	(126)
果真是减肥容易保持难吗	(127)
防止儿童、青少年体重过重的十条 ..	(128)
中年人减肥运动不可少	(129)
劳动强度的五级标准	(129)
饮食需平衡	(130)
减肥的四大交响乐	(131)
减肥前应该明确哪些问题	(132)
减肥的步骤	(132)
烹饪你能自己动手吗	(133)
民以食为天的源泉	(134)
富含维生素的食物	(137)
富含矿物质的食物	(137)
三大营养素的平衡	(139)
减肥的总原则	(140)



减肥时三大营养素的选择	(140)
减肥时的行为矫正	(143)
纠正不良的进食习惯	(143)
最易胖人的夜食	(144)
不进早餐是不科学的	(145)
液体饮料最容易胖人	(146)
外食比家食更易胖人	(147)
漫话中餐与减肥	(147)
家庭减肥膳食制作的建议	(148)
家庭的科学减肥餐	(149)
减肥要注意家中用餐习惯	(149)
膳食过咸害处多	(150)
做菜饭要有个数量	(151)
偏重晚餐易肥胖	(151)
鱼和海产品利减肥	(153)
葷类堪称天然减肥好食品	(154)
减肥食品市场方兴未艾	(154)
无糖食品——减肥新一族	(156)
茶可减肥——名不虚传	(157)
方便食品也是热量来源	(158)
细嚼慢咽是最佳的进食法	(158)
用“心”减肥才能成功	(159)
减肥中的问题	(164)

第七章