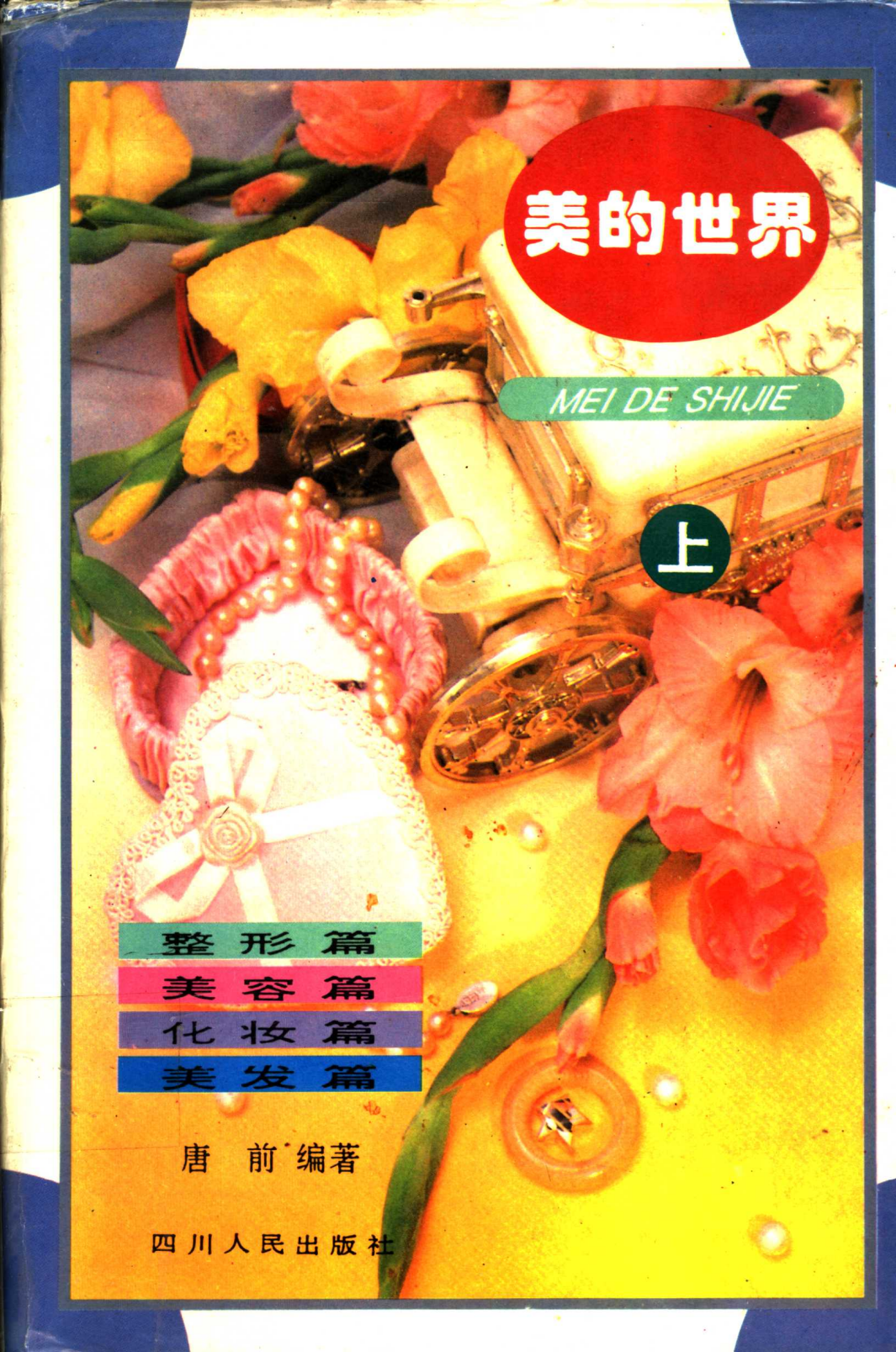




美的世界

MEI DE SHI JIE

上

整形篇

美容篇

化妆篇

美发篇

唐 前 编著

四川人民出版社

美的世界

MEIDESHIJIE

上

唐 前 编著

整形篇
美容篇
化妆篇
美发篇

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:刘运勇

封面设计:邱云松

技术设计:杨潮 何华

美的世界(上)

唐前 编著

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

新华书店经销

四川三剑电子有限公司电脑中心照排

成都老年事业印刷厂印刷

开本 850×1168mm1/32 印张 48.875 插页 12 字数 1004 千

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02352-9/G·408 印数:1-8000

全套定价:48.00 元(软精装)

前 言

这是一套以生活科学为内容的系列书，书名为《美的世界》(The Beautiful World)，寓意着世界的美好。

全书分上、中、下三册，包括 12 篇：整形篇、美容篇、美育篇、礼仪篇、化妆篇、美发篇、服装篇、服饰篇、保健篇、健美篇、食疗篇、养生篇。

这套书从不同的角度，系统地介绍了人类青春、美丽、健康、长寿的科学和原理；以新的知识、观点、学说和方法，解释了现实生活中人们所关心的问题。它克服了以往书中点与面的不足，将大众化与科学化相结合，构成了本书的综合、专业和指导性，其知识的跨度和覆盖面几乎伴随了人的一生，这在同类系列书的出版史上尚属首次。

随着社会的进步和科学的发展，人们对美与健康的理解和追求，早已超出了固定的模式和范围，从单一向多元化发展，更趋向于系统和完整，这也是人们认识自我和投身社会的过程。现在，无论是国内还是国外，边缘与交叉科学的发展，派生出许多新的学科和体系，加速了知识的交替和更新。同时，也促进了人类生活向综

合、多样、系统和科学化发展。

这套系列书的出版，对于人们的现实生活，会有一定的指导和帮助。无论是现在还是将来，人类对美的追求将是难于想象的。因为在这个世界上，它给人们带来的将是年轻与希望。

最后，衷心地祝大家青春常在。

唐 前

内 容 简 介

这是一套囊括中外美容、化妆、服饰、保健、养生最新知识，以生活科学为内容的系列书。全书分上、中、下3册，由12篇组成。第一册包括整形、美容、化妆、美发。第二册包括服装、服饰、美育、礼仪。第三册包括保健、食疗、养生、健美。以新的知识、观点、学说和方法，回答了人们为永葆青春，美化自己，追求健康、长寿所关心的种种问题。全书所包涵的知识的跨度大，覆盖面广，从少至老，可伴随人的一生，是一套终身受益的指导性书籍；配有插图，生动有趣，可以满足社会各阶层人士的意识的需求。

作者简介

唐前，1982年毕业于北京医科大学。后就职于中国医学科学院，1992年初赴美国讲学。从1982年起，曾先后在国内各类专业学术杂志和《人民日报》、《人民日报海外版》、《工人日报》、《经济日报》等各大报刊，以及《中国青年》、《中国健康保健》、《桥》、《妇女之友》等杂志上发表专业学术论文、专访和生活科普文章近百篇。被评为“中国青年优秀作者”。1989年著《最新美容精华》，在国外出版发行；1992年著《自学化妆100问》、《自我美容100问》，收入《新生活文库十万题丛书》。是一位颇有影响的生活科学专家和作家，其作品深受海内外读者欢迎。

目 录

(上 册)

整 形 篇

第一章 脸·青春的奥秘.....	(3)
人类与审美.....	(3)
容貌的魅力.....	(4)
貌美的标准.....	(5)
整形美容的今天.....	(6)
人的脸型.....	(7)
种族的面部特征.....	(8)
容貌的再创造.....	(8)
颧骨与美感.....	(9)
脸未老先衰的原因	(10)
脸为什么会萎缩	(10)
脸上有疤怎么办	(11)
面瘫能治吗	(12)
面裂畸形的治疗	(13)

面部轮廓的整形	(13)
未来的俊男美女	(14)
第二章 脸·整形与美容	(16)
眼的特征	(16)
眼的东西方差异	(17)
眼睛应如何保健	(17)
眼的美容整形	(20)
单眼皮与双眼皮	(21)
哪些人不宜做双眼皮	(21)
怎样做双眼皮	(22)
眼袋去除术	(23)
上睑下垂的治疗	(25)
眼皮有疤怎么办	(25)
小眼畸形的治疗	(26)
眼睑外翻畸形的治疗	(26)
眼睑缺损畸形的治疗	(27)
睫毛的再造	(27)
角膜移植的明天	(27)
眉的位置	(28)
眉形的标准	(28)
你适合哪种眉形	(28)
怎样纹眉、纹眼线	(29)
脱眉的防治	(31)
眉毛缺损的再造	(31)
鼻的特征	(32)

鼻的构造	(33)
鼻子的种族差异	(33)
从鼻子看健康	(35)
鼻子有哪些缺陷	(36)
“酒糟鼻”的整形	(37)
鼻子缩小整形术	(37)
隆鼻术	(39)
鼻缺损的再造	(39)
唇的特征	(41)
唇的整形	(42)
唇腭裂是怎么回事	(42)
嘴唇厚(薄)的整形	(43)
美齿的标准	(44)
牙齿防冷热	(46)
剔牙不科学	(46)
怎样选牙刷	(47)
怎样刷牙才清洁	(48)
牙齿应如何保健	(49)
怎样护理好长牙的婴儿	(50)
怎样使牙齿长得整齐	(52)
黄牙能变白吗	(53)
牙齿楔状缺损的防治	(54)
镶什么样的假牙好	(54)
怎样使用与保护假牙	(55)
牙颌畸形的矫正	(57)
耳的特征	(58)

耳的清洁	(58)
扎耳眼的位置	(59)
耳畸形的种类	(59)
招风耳的整形	(60)
耳垂畸形的治疗	(60)
耳的再造	(61)
 第三章 皮肤·美丽与健康	 (63)
理想的皮肤	(63)
脸上的皱纹	(64)
皱纹与年龄	(64)
皱纹与个性	(65)
脸如何保养	(65)
洗脸的学问	(66)
面部健美操	(68)
防皱的六大要素	(69)
皮肤损伤的自我防治	(69)
皮肤的美容整形	(73)
东方人合适哪种除皱术	(74)
面部除皱的奥秘	(75)
浅谈皮肤磨削术	(76)
人体植皮美容术	(78)
皮肤软组织扩张术	(78)
手的清洁	(80)
手的保养	(80)
手的健美	(81)

皮肤的衍生物指甲	(82)
怎样弥补指甲的缺损	(85)
漂亮的假手	(85)
人的体毛	(86)
脱毛的原理	(87)
胡子的趣闻	(87)
人为什么会长胡子	(88)
留胡子好吗	(89)
切忌拔胡子	(90)
怎样刮胡子	(91)
肥胖的原因	(91)
男女肥胖有什么不同	(92)
抽吸减肥法	(94)
增胖秘诀	(95)
三角区的危险	(96)
长了粉刺怎么办	(96)
怎样治疗蝴蝶斑	(98)
雀斑的来龙去脉	(99)
痣是怎么回事	(99)
白癜风的治疗	(100)
“酒糟鼻”能治吗	(100)
慢性唇炎的防治	(102)
外科的灵丹妙药	(102)
用阳光治疗癌症	(103)
神奇的电脑高频电刀	(103)
激光在临床上的应用	(104)

第四章 乳房·青春与健美	(105)
乳房的发育.....	(105)
乳房的特征.....	(107)
乳房的保健.....	(109)
乳房的健美.....	(110)
乳房的自我检查.....	(114)
乳房畸形的类型.....	(115)
小乳房变大.....	(115)
大乳房变小.....	(117)
乳房下垂的整形.....	(118)
乳头内陷(过大)的矫正.....	(119)
乳房再造术.....	(120)

美容篇

第一章 美容·历史与发展	(123)
美容的历史.....	(123)
美容象征着权力和地位.....	(124)
世界上形形色色的美.....	(125)
国外宫廷美容秘方.....	(125)
中国宫廷美容秘方.....	(126)
中国古代美女驻颜术.....	(127)
世界流行的 20 种美容方法	(130)
面部色彩的美感.....	(138)
男人为什么比女人年轻.....	(139)

谁是未来的美女·····	(140)
--------------	-------

第二章 美容·人类的皮肤····· (142)

皮肤的由来·····	(142)
人类的肤色·····	(142)
皮肤的结构和分类·····	(143)
皮肤的作用有哪些·····	(144)
东西方人的皮肤·····	(145)
女性皮肤的特点·····	(145)
女性何时最漂亮·····	(147)
酸性皮肤和碱性皮肤·····	(147)
真假皱纹的起因·····	(148)
人为什么会有皱纹·····	(148)
产生皱纹的八大原因·····	(149)
人的脸为什么会变厚·····	(149)
脸部肥胖的原因·····	(150)
脸有哪些美容方法·····	(151)
洗脸的学问·····	(152)
面部皮肤的护理·····	(154)
面部皮肤的按摩·····	(155)
面膜与面模的区别·····	(157)
面膜的种类·····	(158)
怎样选择面膜·····	(159)
怎样自制面膜·····	(159)
面膜的使用方法·····	(168)

第三章 美容·年轻与希望	(169)
美与健康的十大标准.....	(169)
环境与美容的关系.....	(170)
药物影响美容吗.....	(170)
睡梦中的美容.....	(172)
对皮肤适宜的化妆品.....	(173)
春季的美容护肤.....	(174)
夏季的美容护肤.....	(175)
秋季的美容护肤.....	(175)
冬季的美容护肤.....	(176)
妇女经期话美容.....	(176)
孕妇皮肤保养法.....	(177)
有碍美容的蝴蝶斑.....	(177)
面部粉刺的防治.....	(178)
长了雀斑怎么办.....	(179)
阴阳平衡利美容.....	(181)
什么是美容加减法.....	(181)
怎样制作天然美容品.....	(181)
家庭洗肤液的配制.....	(184)
食品中的美容素.....	(186)
合理饮食美容颜.....	(188)
茶中的美容精品.....	(189)
蜂蜜美容的功能.....	(189)
醋蛋的美容作用.....	(190)
豆腐也能美容吗.....	(190)
肉皮的益寿美容.....	(191)

银耳的滋补养颜·····	(192)
花卉美容的神奇·····	(193)
水疗美颜的方法·····	(195)
经络美容的奥秘·····	(196)
针灸美容的效应·····	(199)
耳穴美容的益处·····	(199)
沙疗强身的作用·····	(200)
摩足健身的方法·····	(201)
毛刷健美的方法·····	(201)
擦背能延年益寿·····	(202)
自控健身的妙趣·····	(203)
沐浴美容的方法·····	(203)
世界流行的 10 种美容浴 ·····	(204)
酒浴与肌肤健美·····	(206)
土耳其浴是怎么回事·····	(207)
桑拿浴的美容功效·····	(207)
理想中的人体美·····	(208)
怎样防止双下巴·····	(209)
怎样保持颈部的健美·····	(210)
手和脚的美化·····	(210)
肘和膝盖的保养·····	(211)
手臂健美按摩法·····	(211)
腹部减肥的方法·····	(211)
怎样进行腰腹健美·····	(212)
如何保持臀部的健美·····	(213)
腿部健美的方法·····	(213)

产后应如何锻炼.....	(214)
坐着应如何锻炼.....	(215)
什么是柔软健美操.....	(217)
楼梯的健身运动.....	(217)
怎样做矫形健美操.....	(218)
如何保持形体的美.....	(219)
你的身材标准吗.....	(221)
人体完美的姿势.....	(222)
第四章 美容·大千的世界.....	(224)
未来的俊男美女.....	(224)
21 世纪美女的标准	(226)
人类的种族.....	(229)
脸的大千世界.....	(230)
人体的美容时钟.....	(232)
夫妻容颜的相似性.....	(233)
酒窝的东西方差异.....	(235)
鼻子大小的个性.....	(236)
眉毛真假的优势.....	(238)
眼皮单双的魅力.....	(239)
嘴唇厚薄的诱惑.....	(241)
耳朵长短的天赋.....	(242)

化 妆 篇

第一章 化妆·多彩的世界.....	(247)
--------------------------	--------------