

护肤与个性

装扮

曾方明◎编

不求人



皮肤衰老与防皱

饮食营养与冰肌雪肤

化妆美容与肌肤护理

衣着打扮与时代潮流

美白嫩肤首先从认识皮肤入手

珠海出版社

护肤与个性装扮不求人

曾方明 编

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活视窗/曾方明编. —珠海:珠海出版社, 2001. 11

ISBN 7-80607-838-X

I. 生… II. 曾… III. ①生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072746 号

生活视窗

◎作者 曾方明

策 划:罗立群

责任编辑:帅 云

装帧设计:杨 丽

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:100 字数:2000 千字

版 次:2001 年 11 月第一版

2001 年 11 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-838-X/TS·6

定 价:170.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系



内 容 提 要

可以说皮肤是人体的天然外衣，它不仅可保护身体，而且能美化身体，所以皮肤的保养就显得格外重要。本书的“美白嫩肤”篇将从认识皮肤入手，告诉你皮肤衰老与防皱、皮肤与饮食以及化妆美容与护肤的关系，并指出正确实用的皮肤护理方法。

此外，富于个性的打扮不仅能恰当地表现出她的内在气质，而且能很好地衬托皮肤。所以，我们在“个性装扮”篇里将告诉你色彩与面料、款式的搭配、选择方法，不同体型、不同场合、季节的着装方式，配件与服装搭配的原则与方法。



- 家庭食疗养生不求人
- 新编家庭医学不求人
- 新编女性医学不求人
- 育儿与亲子教养不求人
- 月子妈妈康复瘦不求人
- 妊娠与平安分娩不求人
- 丰乳与瘦身减肥不求人
- 护肤与个性装扮不求人
- 化妆与脸部护理不求人
- 急救与疾病预防不求人



※ 目 录 ※

目录

美白嫩肤

美白嫩肤首先从认识皮肤入手

皮肤及其生理构造.....	(3)
皮肤的生理功能.....	(6)
女性皮肤的特点.....	(8)
儿童皮肤的特点.....	(9)
老年人皮肤的特点	(11)
有关皮肤的几个常见问题	(12)
人类常见的肤色有哪几种	(12)
了解你的皮肤类型	(13)

护肤与个性装扮不求人

测定你皮肤的含水量	(15)
测定你皮肤的 pH 值	(16)

皮肤衰老与防皱

测定你皮肤的状态	(17)
皮肤起皱纹的原因	(20)
全身性因素	(21)
局部因素	(21)
生活习惯	(22)
别让皱纹虚报你的年龄	(23)
预防皱纹的发生	(24)
去除皱纹的饮食疗法	(26)
去除皱纹的食物	(26)
去除皱纹的食疗方	(27)
去除皱纹的按摩疗法	(28)
前额皱纹	(28)
眼周皱纹	(28)
整体按摩消皱法	(29)
去除皱纹的局部疗法	(30)
化学剥脱剂或化学剥离术	(30)
外用制剂和验方(单方)	(30)
局部药物注射	(31)

※ 目 录 ※

手术疗法	(31)
其他局部操作技术	(31)
姿势疗法	(31)
消除皱纹的妙法	(32)
避免早生皱纹的良方	(33)
面部皮肤保养的秘诀	(34)
自制面膜进行美容	(35)
使面颊红润的诀窍	(37)

饮食营养与冰肌雪肤

食品对皮肤的影响	(40)
皮肤粗糙的饮食调理	(41)
饮食原则	(42)
饮食内容	(43)
鱼鳞病的饮食疗法	(44)
根据皮肤选择食物	(45)
皮肤美与维生素的关系	(46)
维生素 A	(46)
维生素 B ₂	(47)
维生素 B ₆	(48)
维生素 C	(48)
维生素 E	(48)

护肤与个性装扮不求人

谷维素	(49)
微量元素与美容的关系	(49)
铁的作用	(50)
锌的作用	(50)
铜的作用	(51)
碘的作用	(51)
常量元素与美容的关系	(52)
钙的作用	(52)
磷的作用	(52)
镁的作用	(53)
食物的酸性对皮肤的影响	(54)
蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美容方面的作用	(55)
饮水与美容的关系	(56)
利用水来美丽肌肤	(58)
少女健美要特别注意饮食	(59)
少女要科学安排饮食	(60)
成年女性健美应注意的饮食事项	(62)
怀孕妇女健美应注意的饮食事项	(64)
养血调经能驻红颜	(66)
胶原蛋白与皮肤美容	(67)
使皮肤白皙的饮食	(68)
贫血的饮食疗法	(69)
果菜汁的美肤健身作用	(70)
食物美容秘诀	(73)
食物美容基本方法	(74)

* 目 录 *

蛋清敷面法	(74)
胡萝卜敷面法	(74)
番茄、青瓜、木瓜敷面法	(74)
草莓敷面法	(74)
牛奶、双氧水涂面法	(75)
马铃薯敷面法	(75)
李子敷面法	(75)
香蕉敷面法	(75)
食物美容的范围	(76)
用食物美化眼睛	(76)
用食物和运动消除眼睛浮肿	(76)
用食物来美化指甲、睫毛	(77)
食物美容消除黑斑、粉刺	(78)
食物美容消除面疱	(78)
食物美容消除雀斑	(79)
食物美容缩小毛孔	(79)
食物美容光滑皮肤	(79)
用食物收敛皮肤	(80)
用食物护理油性皮肤	(80)
用食物护理干性皮肤	(81)
用食物消除皱纹	(81)
蜂蜜美肤功效	(83)
用蜂蜜按摩身体	(83)
蜂蜜可以消除面疱	(84)
用蜂蜜做营养敷面剂	(84)

化妆美容与肌肤护理

化妆品能否被皮肤吸收的疑虑	(85)
最适合皮肤护理的化妆品	(85)
面部最基本的护肤化妆品	(86)
雪花膏	(86)
润肤霜	(87)
冷 霜	(87)
蜜类(奶液)	(88)
甘油水	(88)
特殊的面用霜类化妆品	(89)
防晒霜	(89)
防皱抗皱霜	(90)
祛斑增白霜	(90)
增黑(褐)霜	(91)
掩斑霜	(91)
剥脱性面霜	(92)
湿润霜	(92)
抗衰老霜	(93)
不同性质的皮肤应选择不同的化妆品	(93)
不同年龄的人应选择不同的化妆品	(94)
夏令护肤应选择的化妆品	(94)



* 目 录 *

冬季护肤应选择的化妆品	(95)
你的皮肤适用的清洁品	(96)
按皮肤性质配制清洁液和养颜液	(97)
老年人皮肤的保护法	(97)
老年人要注意皮肤的保健与美容	(98)
绝经女性也要健美	(99)
小儿护肤“四字诀”	(101)
干性皮肤的护理	(103)
护理要领	(103)
中性皮肤的护理	(104)
护理要领	(104)
油性皮肤的护理	(104)
护理要领	(105)
过敏及粉刺性皮肤的护理	(105)
护理要领	(105)
护肤小常识	(106)
食油过多容易衰老	(106)
手指粗糙时戴白手套睡觉	(106)
热水洗手会导致皮肤皴裂	(107)
皮肤发黑时应及时用茶	(107)
对粗糙皮肤有效的维生素 A	(107)
浴前一杯水可使肌肤细嫩	(107)
秋冬季最易制造小皱纹	(108)
美腿食物	(108)
美容护肤十忌	(108)

护肤与个性装扮不求人

沐浴美容与护肤	(109)
沐浴好处多	(110)
清晨热水浴	(110)
晚间温水浸浴	(110)
沐浴时刻好美容	(111)
沐浴美容的步骤	(113)
注意细小部位	(114)
浴后护理	(114)
洗脸的学问	(115)
用净面膏、香皂的时候	(115)
在使用净面化妆品时	(115)
只用化妆水或乳液净面时	(115)
硬水伤皮肤	(116)
洗脸时手的动作	(116)
当使用面刷洁面时	(116)
预防及去除皮肤皱纹的良方	(117)
预防皮肤皱纹	(118)
简易去皱良方	(119)
1分钟脸部除皱法	(121)
消除前额皱纹(1分钟)	(121)
消除眼下皱纹(1分钟)	(121)
消除眼下皱纹(1分钟)	(121)
健美脸颊肌肉(1分钟)	(121)
健美下巴(1分钟)	(122)
让皮肤“休息”一下	(122)

※ 目 录 ※

美肤干浴功	(123)
炎炎夏日巧护肤	(124)
夏日护肤要领	(125)
护肤小窍门	(126)
冬季护唇常识	(128)
嘴唇的保养	(128)
口红的选择及使用	(129)
玉尺美容术	(130)
美容与日光浴	(131)
勤涂防晒膏	(132)
勿曝晒	(132)
白皙肌肤不是梦	(133)
冷水冰肌两相宜	(135)
美肤妙法 5 种	(136)
开水有益美容	(136)
蛋白蛋黄敷面	(136)
婴儿油滋润面部	(137)
橄榄油与蜂蜜	(137)
青瓜洗面自然美容	(137)
消除黑斑妙方	(138)
黑斑的成因	(138)
黑斑的防治	(139)
颈部皮肤的保健操	(140)
浴后体膜	(141)
体膜的作用	(141)

护肤与个性装扮不求人

体膜护肤品配方	(142)
浴后体膜要点	(143)
肌肤去皮屑	(143)
柔软肌肤的方法	(144)
自制自然去皮屑剂	(145)
妙方除体毛	(145)
剃除腋毛	(145)
去除三角区的毛	(147)

个性装饰

色彩、面料、款式选择与设计

色彩的情感表达	(151)
面料的雅俗共赏	(163)
款式的新颖大方	(174)
比例的变化造成形体的变化	(185)
恰当的比例可使人体合乎时尚	(186)
比例设计的技巧	(187)
风格线引导视线方向和观察途径	(189)
水平风格线突出人体的宽度	(190)



※ 目 录 ※

垂直风格线使人显得纤长	(192)
斜向风格线能塑造苗条的形象	(193)
曲形风格线易捕获他人的目光	(194)
服装的添加和删减	(196)

不同体型的着装方式

合体的服装与人体的美感	(198)
人的体型与服装款式的设计	(201)
X 型体型	(203)
V 型体型	(204)
H 型体型	(206)
A 型体型	(209)
得体的服饰可弥补体型的不足	(211)
服饰的衬托与比较	(216)
不同体型的服饰忌讳	(216)
高大粗壮的身材在服饰上的忌讳	(217)
“细高条”身材在服饰上的忌讳	(221)
矮胖身材在服饰上的忌讳	(223)
矮瘦身材在服饰上的忌讳	(225)
O 型和 X 型腿在下装方面的忌讳	(226)
上身长的体型在服饰上的忌讳	(226)

