

◎时尚保健丛书◎



美容 新概念

主编 李洪涛 陈云祥



中国医药科技出版社

□ 主 编：李 洪 涛 秦 云 峰 □ 绘 图：陈 景 凯

● 时 尚 保 健 丛 书 ●

健美美容新概念

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

图书在版编目(CIP)数据

健美美容新概念/李洪涛,秦云峰主编. —北京:中国医药科技出版社,2001.8

(时尚保健丛书)

ISBN 7-5067-2518-5

I. 健... II. ①李...②秦... III. ①美容—基本知识
②头发—护理—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056625 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $9\frac{1}{2}$
字数 240 千字 印数 1-6000
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:62244206)

本书编委会

主编：李洪涛 秦云峰
编者：黄 莺 林 娟 姚英杰
顾 颖 武维恒 徐 萍
李修安 祝 坦 祝 蕾
汪红焱 徐光伟

前 言

爱美之心,人皆有之,无论男女,均是如此,不过女性爱美更出于天性。美使人倾慕,美使人注目。秀色可餐,形象地说明美的作用。漂亮的姑娘,多一份自信,更易找到工作;美丽的女性,添无限风情,更能得到男士的青睐和钟爱;标致的男女,无论在何处,都是人们注意的中心。为此,人们崇尚美,赞叹美,追求美。然而,自然界的造物主又总是十分随意,天然,以致姑娘不可能人人都是天生丽质,女性不会个个“倾国倾城”。男比潘安,女赛玉环,只是人们内心深处的企盼。不过,人们面对美也并不是无能为力的。本书就是想通过介绍如何美容防皱保护皮肤,怎样化妆画眉涂口红,如何美发护发等知识来增添人体自身的美;同时还向读者介绍如何利用服饰来修饰自己,如何选择衣装鞋帽,怎样搭配颜色、款式,使人们出落得更大方得体,更妩媚动人。本书的最后部分则向读者介绍健美的概念和种种为达到健美所采用的方法,人们只要按照这些方法去锻炼,一个健康美丽的形象就会展现在大众面前。本书配以八十幅插图,版式活泼,文字通顺,适合各年龄文化层次的人们阅读。

编 者

2001年8月

目 录

一、美容指南

- (1) 国际流行的选美标准
- (2) 按月美容十二则
- (4) 什么是泥浴美容
- (5) 什么是电脑美容
- (6) 睡眠美容法
- (9) 日光美容法
- (10) 似是而非的美容观
- (12) 美丽肌肤的五个特征
- (13) 白色皮肤、棕色皮肤哪种有魅力
- (14) 春季保养皮肤的方法
- (15) 夏季应怎样保养皮肤
- (17) 秋季肌肤保养的方法
- (18) 冬季应怎样保养皮肤
- (20) 影响皮肤健康的不良生活习惯有哪些
- (20) 居住在环境污染的地区怎样护理皮肤
- (22) 娇嫩的皮肤得自热水浴

- (24) 如何提高沐浴的效果
- (25) 如何用水来美丽肌肤
- (26) 女性沐浴的艺术
- (28) 洁肤沐浴十法
- (31) 沐浴——最佳的美容时刻
- (33) 游泳后的肌肤保养
- (34) 沐浴液与美容
- (35) 情绪与美容
- (36) 为什么会起皱纹
- (38) 怎样可以延缓皱纹的出现
- (40) 为什么说讲究洗脸的学问
- (42) 拉伸皱纹的伸展操
- (43) 防止皮肤粗糙的办法
- (44) 面部按摩护肤法
- (47) 面部按摩操
- (48) 护肤的错觉
- (50) 日光与皮肤健康的利弊
- (52) 日晒后肌肤的敷面法
- (52) 油性肌肤者如何敷面
- (53) 运动环境中如何保护皮肤
- (54) 怎样防止皮肤毛孔粗大
- (55) 面疱的原因及特征
- (56) 怎样预防痤疮
- (57) 怎样防止皮肤变黑
- (58) 防治白癜风
- (59) 湿疹的预防与治疗
- (60) 洁面方法有哪些
- (61) 每天洗面以多少次为宜
- (62) 家庭自我丽面十二法

- (65) 怎样做简易蒸脸
- (65) 怎样根据面色安排食疗
- (66) 常量元素与美容有何关系
- (68) 为什么养血调经能驻红颜
- (69) 四季美容佳肴
- (73) 青春期女性美容与饮食调配
- (75) 野菜与美容保健
- (76) 硬果类食品是美容与健美食品
- (78) 猪蹄、肉皮的美容作用
- (81) 气虚体质者怎样食疗美容
- (82) 饮食与蝴蝶斑
- (84) 黄褐斑有哪些饮食疗法

二、化妆专题

- (87) 化妆品的功能
- (88) 化妆品的使用期限
- (89) 选购化妆刷的诀窍
- (91) 为什么要根据个人具体情况选用化妆品
- (92) 东方型化妆有何技巧
- (94) 基础化妆 43 诀
- (99) 化妆的正确手势
- (100) 表现个性与气质的化妆
- (102) 脸型过大如何装扮
- (104) 脸型过小如何装扮
- (104) 怎样化野趣妆
- (105) 怎样化学院妆
- (106) “上班族”如何快速化妆

- (107) 防止脱妆的三个窍门
- (107) 为什么得化妆品皮炎者越来越多
- (109) 无香味化妆品渐成气候
- (110) 化妆品与健康的利弊
- (111) 有美容效果的天然植物
- (112) 不同功能的天然面膜有哪些
- (114) 自制面膜的方法
- (115) 不同肌肤有不同化妆法
- (117) 夏天不掉妆的方法
- (117) 改妆的技巧
- (118) 如何选用香皂
- (120) 粉底涂抹法
- (121) 如何选用磨砂膏洗面奶
- (123) 如何选用香粉
- (123) 如何选用胭脂
- (124) 如何选用雪花膏
- (125) 如何选用乳液
- (126) 蛇皮状皮肤及夜霜的效用
- (127) 怎样用化妆的方法掩盖雀斑
- (128) 如何掩饰面容憔悴
- (129) 如何判断自己的唇型
- (130) 怎样预防嘴唇干燥
- (131) 口红有哪些类型
- (132) 如何选用口红
- (133) 怎样加强嘴唇的立体感
- (134) 矫正嘴角下挂的唇型
- (135) 不对称的嘴型的化妆技巧
- (136) 如何选用指甲油
- (137) 不同形状的指甲怎样涂指甲油

- (138) 怎样使用人造指甲
- (138) 如何保护眼睛四周皮肤
- (139) 如何画眉型
- (140) 理想眉型的画眉技巧
- (141) 眼影的色调
- (142) 根据不同的眼型涂眼影
- (143) 如何使用“美目贴”
- (143) 哪些人适合再造双眼皮
- (145) 做双眼皮的忌与宜
- (146) “眯缝”眼怎样化妆
- (147) 怎样涂睫毛油
- (147) 怎样选用香水
- (149) 国际名牌香水有哪些
- (150) 怎样化晨妆
- (150) 怎样化约会妆
- (151) 怎样化假日妆
- (151) 喜宴化妆要点
- (152) 丧礼化妆要点

三、护发秘诀

- (153) 日常生活中如何护发
- (154) 护发用品有些什么功能
- (155) 洗头护发的常见谬识
- (155) 正确的梳头方法
- (157) 自然卷发该怎样梳理

- | | |
|-------|------------|
| (158) | 头部按摩的基本方法 |
| (158) | 假日的发型 |
| (160) | 干性头发的护理方法 |
| (161) | 油性头发的护理方法 |
| (162) | 根据发质选择发型 |
| (163) | 如何防止脱发 |
| (165) | 编发技巧 |
| (165) | 不正常头发的处理 |
| (168) | 为什么不可轻易染发 |
| (169) | 健康头发的标志 |
| (171) | 如何治疗头屑 |
| (172) | 饮食防治头皮屑 |
| (173) | 如何根据发质选择食物 |
| (173) | 秃头者如何注意饮食 |
| (175) | 留长发的注意事项 |
| (175) | 怎样操作电吹风 |
| (176) | 吹发的技巧 |
| (177) | 如何选用喷发胶 |
| (178) | 怎样留“刘海” |
| (179) | 怎样选发饰 |
| (180) | 梳头与健康的利弊 |

四、服饰打扮

目 录

- | | | |
|---|-------|-----------|
| 六 | (182) | 怎样认识服装的型号 |
| | (183) | 线条、比例与体型 |

- (185) 怎样根据性格类型选配服装
- (186) 怎样根据自己肤色选择服装
- (188) 怎样根据肤色、体形选择西服颜色
- (188) 选衣增身高八法
- (190) 服饰与容姿、气质
- (191) 气质决定服饰
- (192) 气质与打扮
- (194) 怎样穿既省钱又体面
- (196) 购衣三忌
- (198) 什么样的衣服不易过时
- (199) 怎样选择秋季套裙
- (200) 怎样选择伴侣服装
- (201) 服装色彩与季节
- (202) 服装色彩与年龄、性格
- (203) 服装色彩与身材
- (204) 领带色彩的搭配
- (205) 用衣着控制情绪
- (206) 自然之中表现协调
- (207) 简单的打扮也能吸引人
- (208) 用服装来表现才干
- (209) 青春美裤装新潮
- (211) 如何着裙装
- (214) 怎样穿得时髦
- (215) 随心穿着的艺术
- (216) 活泼型女性的服饰
- (217) 腰短腿长型女性的服饰
- (218) 丰满女性如何选择服装
- (220) 女士怎样选泳装
- (221) 流行于各国的猎装

- (222) 轻巧实用的背心
(223) 变化多样的组合服装
(224) 女性怎样根据身段穿衣
(225) 女士怎样穿着羊毛衫
(226) 女士裙装巧配袜
(227) 女性如何选择薄形丝袜
(228) 围巾挑选的方法
(229) 如何根据体型选择围巾
(230) 女性选帽子的艺术
(232) 帽子的款式
(233) 巧提提包
(234) 怎样根据乳房形状选择乳罩
(236) 怎样选戴乳罩尺码
(237) 女鞋挑选八诀窍
(238) 如何根据自身特点选择眼镜
(239) 如何根据脸型选择眼镜

五、健美风景线

- (241) 何谓健美
(242) 体育与健美
(244) 女子健美锻炼方法
(245) 女子健美的误区
(247) 男子健美锻炼方法
(249) 胸部健美操
(250) 腰部健美操

- (251) 反常健身四法
- (252) 女性乳房八护养
- (253) 乳房健美操
- (254) 臀部健美操
- (255) 呼吸减肥健美操
- (258) 隐形健美操
- (259) 办公室里的女士健美操
- (260) 练腿八法
- (261) 颈部健美的方法
- (262) 妇女产后健美操
- (263) 深呼吸使人健美
- (265) 胸部健美操
- (266) 女子背部健美操
- (267) 主妇健美操
- (269) 女性的长腿美
- (270) 日常生活中常作减肥操
- (271) 健身美容话游泳
- (272) 可使身材健美的沐浴轻刷法
- (273) 跑步减肥有哪些利弊
- (275) 怎样选择室内健身车
- (275) 使腹部变平坦的方法
- (279) 如何使你的肩膀更迷人
- (280) 如何让眼睛明亮有神
- (281) 牙齿应如何保健
- (282) 晚餐过饱对身体健美有什么影响
- (283) 瘦人肥健的食疗
- (285) 什么时候容易发胖
- (286) 哪些食物能减肥
- (288) 节食的副作用有哪些

一、美容指南

爱美之心,人皆有之。“沉鱼落雁”、“闭月羞花”说的都是女性美的魅力和神奇。

国际流行的造美标准

1. 容 颜 评定方法主要是对女性的头部拍摄 X 射线照片,再根据照片上颅骨各测定点的位置来确定美女的额、眼、鼻、下颌之间的距离和角度的标准。从评定美女容颜的数据来看,美的容颜主要特征是额骨充分发达,不管是谁看了,都能留下一一种健康而富有生气的感觉。具体地说,在女性的各种脸型中,瓜子脸最富有魅力。四方脸给人以呆板之感。圆脸给人的感觉是稚气未脱,缺乏机敏。除此之外,面容各部分必须匀称,接近世界统计的平均值。

2. 乳房 理想的乳房是底线圆,双乳的间距靠近,而不能下垂。一般来说,女性乳房的外形有碟形、圆锥形、半球形、纺锤形、下垂形几种。而理想的乳房造型则是圆锥形和半球形。另外,以乳头的间隔为底边,左右乳头与锁骨中的中点的连线,如果构成正三角形时,乳房的位置看上去最美。其次,从侧面平看,脖颈到乳头的胸脯造型曲线以近平直线为最美,因为这样的造型,乳头恰好高高地挺起,闪烁着女性特有的魅力。一般,即



使年轻的女性,如果未经过锻炼或体质虚弱的女性是不可能构成直线的,为此,又将这条最美造型的直线称为“健康线条”。

3. 腰身与臀围 这是女性线条最富有变化的部位,是作为女性形体美的又一标志。从侧面看女性的胸——腰——臀——大腿组成美丽光滑的S型曲线,它使女性婀娜多姿妩媚动人。从整体上看,腰的位置以当胳膊自然放下时腰与肘的位置基本吻合为佳。而臀部的位罝,则是从侧面看脊背的最下凹处到臀部的长是16厘米时为最理想。

4. 四肢的造型 对于胳膊,主要是看它是否与颈围的比例协调,理想的要求是颈围应比两个胳膊粗4~5厘米以上。对于肩的线条,一般认为溜圆的肩旁比耸肩要美,这是因为参加选美大赛的基本条件是要有苗条、细高的身材,而对于苗条的细高个来说,溜肩显然比耸肩更具有媚力。对于大腿来说,并不是越细越美。理想的大腿是以大腿外侧能掀起3厘米,内侧掀起2.5厘米,在腿肚掀起1.5厘米脂肪为佳。具体的说,在两腿并拢站立时,两腿间有四处空隙的大腿为理想,乳头、膝关节的中点及脚踝的中点如果能连结成一条直线为最佳。

按月美容十二则

爱

美之心,人皆有之。如何美容,却是各有所好。在此,按月美容12则,供您参考。

1月份 您爱体育活动吗?如回答为否,那么,请您改变老习惯,从一月份开始就选一项能引起您兴趣的体育活动。如慢跑、健身操、游泳、打网球、骑自行车或做健身器械锻炼。您一旦投身进去,保证您会感到乐趣无穷并引起竞技心理。一星期即使做3次体育活动,也能保证您心肺功能良好,全身关节灵活。

2月份 春节左右,阳光珍贵。适当地晒晒太阳是很重要的。会使您感到心情愉快,会帮您驱散心头的烦闷,促进食欲,



使睡眠正常。(春、夏、秋季亦可每天晒一次太阳,时间不超过15分钟。)冬季阳光中紫外线减少,时间可以适当延长。当然,过多地曝晒是不利于健康的,这样会降低皮肤弹性,使蛋白质及骨胶原减少,导致皮肤起皱。

3月份 阳春三月好春光,春神翩翩临人间。此时正是美容润肤的大好时机,为使皮肤富有活力,您可到附近的美容店(或自己)做做面部按摩,祛除严冬的寒气和室内干燥的暖气而形成的紫青肤色和灰黄色以及表皮的代谢细胞。您也可以自己在家做湿润皮肤的温敷处理。另外,如皮肤出现长期不消退的色痣或瘢痕,应找皮肤科医生诊治。

4月份 穿游泳衣的季节即将来到。您最好不要再吃寒冬时那些油腻或多糖的高热量食物,同时多多活动,以减轻春节以来增加的体重,让体形趋于健美。多吃清淡爽口、富含碳水化合物食物,如谷类、水果、蔬菜及某些高蛋白质食物和低脂肪乳品,少饮酒,多喝凉开水、矿泉水,多喝水有助于减肥及保持皮肤柔美。

5月份 注意选购适合您使用的春夏季优质化妆品,如供春天用的唇膏或指甲油能使您显出盎然春色,获得理想的效果。化妆时要注意符合时气,深色唇笔及灰色唇膏就不适于此时。倘若您一心想打扮自己,那么可以向美容师请教,什么种类,什么色彩的化妆品对您的肤色最为适合。

6月份 当您遇到好看的发型时,不妨打听是在哪儿做的或者直接找理发师请教。本月份您可以做个漂亮的适合您脸型的发型,蓄些刘海会使您更俊俏。当前披肩长发很流行,您若要留长发,那么只要稍稍修剪即可。根据您头发的特点,定期使用烘筒和一个月做一次头发,就能使您的头发光彩动人。

7月份 注意培养优美的体型,因为良好的体型能充分显示出您得天独厚的美。挺身站立,收腹收臀,保持耳、肩、臀、膝、足踝在一垂线上,就使您显得亭亭玉立,气宇轩昂,楚楚动人。

