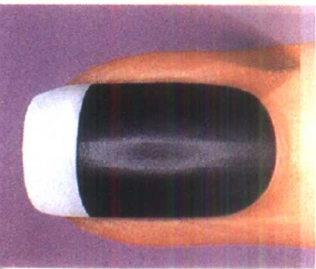


美容美发化妆小窍门

高溥超 主编



上海科学技术文献出版社

美容美发化妆小窍门

主 编	高溥超		
编 者	马文华	于家琪	王 盛
	钱志刚	赵仁财	杨 强
	李美莲	孙振英	高桐宣

上海科学技术文献出版社

责任编辑：何兰林

封面设计：何永平

美容美发化妆小窍门

主编 高溥超

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 11 字数 266 000

1999年6月第1版 1999年9月第2次印刷

印数：5 001—10 100

ISBN 7-5439-1378-X/T·552

定价：15.00元

《科技新书目》493-315

内 容 提 要

本书从美容美发化妆、着装饰物、食疗美容小窍门及历代美容方四个方面,用几百篇小短文全面系统、通俗易懂地介绍了有关美容美发化妆知识和操作技巧。本书将成为广大具有爱美之心或从事美容化妆事业的读者的好朋友。

06/06/08

前 言

中华民族历史悠久，源远流长。美容美发、天然美容剂的制作及使用，在我国已有几千年的历史。

早期古代医药专著《神农本草经》，就已收录了多种中草药美容剂及使用方法。明代李时珍著的《本草纲目》，更是集历代美容药方与用法之大成，为现代美容美发研究提供了可靠的依据。

爱美之心，人皆有之。随着商品经济的发展和广大百姓生活水平的普遍提高，人们对美容美发化妆的要求越来越迫切。为了满足广大群众追求美的需要，我们编写《美容美发化妆小窍门》，奉献给爱好美容美发的朋友们。本书包括美容美发、着装饰物美容、食疗美容小窍门及历代美容方等四大类几百篇短文，力求尽可能全面系统、通俗易懂地介绍一些有关美容、美发化妆知识与操作小窍门。倘若广大美容美发爱好者，能从中有所得益，则是笔者的最大希望。

本书在编写过程中，参阅了大量报刊、文献，因篇幅所限，就不再一一注明，在此深表谢意。

本书“历代美容方”中配方的计量单位因年代不同而不统一，为保持其配方的完整性，附“古今重量、容量比较表”，以便读者对照参考。

同时因编者水平所限，不当之处，敬请广大读者指正。

编 者

1998年8月

目 录

美容美发化妆小窍门

1. 青春少女化妆窍门	(1)
2. 成熟女性化妆窍门	(1)
3. 中年女性化妆窍门	(2)
4. 高雅淡妆的化妆诀窍	(2)
5. 化妆品的作用	(3)
6. 巧用药物化妆品	(3)
7. 护肤化妆品可分几类	(3)
8. 人参雪花膏的妙用	(3)
9. 魔芋雪花膏的妙用	(4)
10. 营养型雪花膏包括几种	(4)
11. 疗效型雪花膏包括哪些	(4)
12. 苹果油雪花膏的妙用	(4)
13. 何为冷霜	(4)
14. 使用冷霜的窍门	(5)
15. 制作杏仁冷霜的窍门	(5)
16. 冷霜的妙用	(5)
17. 何谓蜜液化妆品	(6)
18. 巧用柠檬蜜	(6)
19. 西林蜜制作窍门	(6)
20. 粉饼的妙用	(7)
21. 爽身粉的妙用	(7)
22. 口红的妙用	(7)
23. 口红分几类	(7)

24. 口红变色的原因	(8)
25. 化妆水分几类	(8)
26. 化妆水含哪些成分	(8)
27. 化妆水的妙用	(8)
28. 收敛性化妆水的功效	(8)
29. 系列营养化妆品分几类	(9)
30. 系列疗效化妆品分几类	(9)
31. 花粉系列化妆品妙用	(9)
32. 芦荟系列化妆品妙用	(9)
33. 胎盘系列化妆品的妙用	(9)
34. 区别健美化妆品的诀窍	(10)
35. 防晒化妆品的学问	(10)
36. 防晒化妆品有几种	(11)
37. 防晒霜的作用	(11)
38. 防皱化妆品的作用	(11)
39. 防皱化妆品有几种	(11)
40. 使用丰乳霜的窍门	(11)
41. 减肥霜中草药有哪些	(12)
42. 使用减肥霜的诀窍	(12)
43. 区别香水的诀窍	(12)
44. 香水的妙用	(13)
45. 香水用料的讲究	(13)
46. 玫瑰香水制法窍门	(14)
47. 古龙水的讲究	(15)
48. 使用花露水的诀窍	(15)
49. 制作花露水二法	(15)
50. 自制爽身水的要诀	(16)
51. 识别洗面奶的要诀	(17)
52. 洗面奶的功用	(17)
53. 巧制洗面奶	(17)

54. 巧用浴油	(18)
55. 制作爽身粉的窍门	(18)
56. 发用化妆品种类	(18)
57. 何为香波	(19)
58. 营养香波的妙用	(19)
59. 去头屑香波的讲究	(19)
60. 霍霍巴香波的学问	(20)
61. 自制发油的窍门	(20)
62. 多效发油的功效	(21)
63. 发乳的妙用	(21)
64. 护发素的学问	(22)
65. 卵磷脂护发素的妙用	(23)
66. 染发化妆品的种类	(23)
67. 巧用暂时性染发剂	(23)
68. 巧用半永久性染发剂	(24)
69. 永久染发剂原料的讲究	(24)
70. 染发剂染发原理	(26)
71. 使用染发膏的方法	(26)
72. 使用染发粉的方法	(26)
73. 使用染发水的方法	(27)
74. 巧用染发梳	(27)
75. 焗油的功用	(27)
76. 使用焗油染发膏二法	(27)
77. 染发三忌	(28)
78. 烫发可分几种	(28)
79. 冷烫的学问	(29)
80. 烫发二忌	(29)
81. 生发乳的妙用	(29)
82. 自制生发露的方法	(30)
83. 脱毛化妆品的讲究	(30)

84. 卸妆蜜的妙用	(30)
85. 美容磨砂膏的妙用	(31)
86. 减肥浴精的功用	(31)
87. 美容面膜膏的妙用	(31)
88. 制作花粉面膜的诀窍	(32)
89. 海藻面膜制作的诀窍	(32)
90. 使用面膜的技法	(33)
91. 选购雪花膏的窍门	(33)
92. 选择杏仁蜜的窍门	(33)
93. 选择冷霜的窍门	(33)
94. 巧选晚霜三法	(34)
95. 挑选口红的要诀	(34)
96. 巧选香水五法	(34)
97. 选择化妆水方法	(35)
98. 选择防晒霜的方法	(35)
99. 选购减肥霜的方法	(35)
100. 选择粉刺霜二法	(35)
101. 巧选香波之法	(36)
102. 选购护发素的窍门	(36)
103. 选染发化妆品五法	(36)
104. 选择冷烫化妆品之法	(37)
105. 巧选生发化妆品	(37)
106. 使皮肤白皙的窍门	(37)
107. 防止皮肤晒黑的诀窍	(37)
108. 防止皮肤粗糙的诀窍	(38)
109. 美容三忌	(38)
110. 油性皮肤使用化妆品要诀	(38)
111. 干性皮肤使用化妆品要诀	(38)
112. 中性皮肤使用化妆品要诀	(39)
113. 嫩肤美容八法	(39)

114. 滋润皮肤的窍门	(39)
115. 护肤的窍门	(40)
116. 除皱纹三法	(41)
117. 方型脸化妆窍门	(41)
118. 长型脸化妆窍门	(42)
119. 圆型脸化妆窍门	(42)
120. 四季化妆技法	(42)
121. 晨妆化妆要诀	(43)
122. 晚妆化妆要诀	(43)
123. 职业女性化妆三法	(44)
124. 新潮立体化妆法	(44)
125. 涂口红的诀窍	(44)
126. 薄嘴唇涂口红窍门	(45)
127. 厚嘴唇涂口红窍门	(45)
128. 描唇线二法	(45)
129. 清秀唇型化妆法	(45)
130. 活泼唇型化妆法	(45)
131. 纯朴唇型化妆法	(46)
132. 文静唇型化妆法	(46)
133. 巧涂眼影二法	(46)
134. 紫色眼影的妙用	(46)
135. 灰蓝色眼影的妙用	(47)
136. 粉色眼影的妙用	(47)
137. 画眼线的窍门	(47)
138. 涂睫毛膏的窍门	(47)
139. 巧用假睫毛	(48)
140. 单眼皮化妆窍门	(48)
141. 黑眼圈的化妆窍门	(48)
142. 描眉五法	(49)
143. 修眉的技法	(49)

144. 涂指甲油的技法	(50)
145. 选指甲油的技法	(50)
146. 尖指甲涂指甲油诀窍	(50)
147. 椭圆指甲涂指甲油诀窍	(50)
148. 方指甲涂指甲油诀窍	(51)
149. 圆指甲涂指甲油诀窍	(51)
150. 指甲保养诀窍	(51)
151. 保护头发的窍门	(51)
152. 四季清洗头发三法	(52)
153. 经常梳头的妙用	(53)
154. 选发饰六法	(53)
155. 发型与脸型相协调的窍门	(54)
156. 发型与发质相配的窍门	(55)
157. 发型与年龄相配的窍门	(56)
158. 发型与身材相配的窍门	(56)
159. 使用假发的窍门	(57)
160. 老年人保养头发的诀窍	(58)
161. 美发的讲究	(58)
162. 防脱发二法	(59)
163. 重睑成形美容法	(59)
164. 眼睑松垂美容技法	(60)
165. 塌鼻梁美容技法	(61)
166. 鹰鼻美容二法	(63)
167. 歪鼻美容技法	(64)
168. 扁平耳美容技巧	(66)
169. 杯状耳美容技巧	(66)
170. 口唇畸形的美容术	(67)
171. 皮肤磨削术美容技法	(69)
172. 皮肤提紧术可除皱纹	(70)
173. 祛瘢痕美容术五法	(71)

174. 巧用隆乳术	(73)
175. 巨乳缩小三法	(75)
176. 乳头内陷美容术	(77)
177. 巧用脂肪抽吸术减肥	(78)

着装饰物美容小窍门

1. 选择服装颜色的窍门	(80)
2. 选购西服的窍门	(80)
3. 穿西服的要诀	(81)
4. 巧用领带夹	(82)
5. 扎领带的窍门	(82)
6. 戴头巾的窍门	(83)
7. 根据体态、肤色选用围巾的妙法	(83)
8. 围巾与服装的颜色搭配法	(84)
9. 个子高矮着装的窍门	(85)
10. 选择合体运动服的方法	(85)
11. 女性体型矮胖着装的窍门	(86)
12. 溜肩、窄肩着装的窍门	(86)
13. 服装掩饰斜肩的方法	(87)
14. 服装掩饰女性弓肩驼背的方法	(87)
15. 服装掩饰女性胸部肥大的窍门	(87)
16. 服装掩饰平胸的窍门	(87)
17. 用服装掩饰女性腰粗的方法	(88)
18. 用服装掩饰凸腹的妙法	(88)
19. 用服装掩饰臀肥的方法	(88)
20. 用服装掩饰腿短的方法	(89)
21. 穿宽松衣服亦能显示曲线美的方法	(89)
22. 选购风衣的妙法	(89)
23. 皮衣的讲究	(90)

24. 挑选羽绒服的窍门	(91)
25. 穿夹克衫五忌	(91)
26. 选购连衣裙的窍门	(92)
27. 选购健美裤二法	(92)
28. 巧选毛衣之法	(93)
29. 选择旅游服的窍门	(93)
30. 选择旗袍三法	(94)
31. 挑选牛仔服二法	(94)
32. 洗牛仔装的窍门	(95)
33. 除服装脏污八法	(95)
34. 选购丝绸衣服窍门	(96)
35. 巧选泳装之法	(97)
36. 巧选鞋袜的妙法	(97)
37. 洗真丝服装五法	(98)
38. 干洗服装的窍门	(98)
39. 巧洗羽绒服	(99)
40. 除鞋臭妙法	(99)
41. 洗领带的窍门	(99)
42. 防服装褪色的窍门	(99)
43. 熨衣服的窍门	(99)
44. 如何佩带饰物	(100)
45. 挑选金银首饰的窍门	(100)
46. 清洗首饰的窍门	(101)
47. 挑选珠宝饰品的诀窍	(102)
48. 选择戒指形状的窍门	(102)
49. 佩戴戒指的讲究	(103)
50. 如何佩戴眼镜会更美	(103)
51. 佩带耳环的讲究	(104)
52. 戴项链的要诀	(105)
53. 选购玛瑙饰物的窍门	(105)

54. 挑选钻石的窍门	(106)
55. 如何区别白金和白银	(107)
56. 何为世界四大宝石	(107)
57. 红宝石首饰的学问	(108)
58. 鉴别猫眼首饰的要诀	(109)
59. 蓝宝石的讲究	(110)

食疗美容小窍门

1. 食疗美容的学问	(111)
2. 服维生素可美颜	(112)
3. 巧做薏米粥	(115)
4. 粳米粥可润肤	(115)
5. 扁豆粟米粥的制法	(115)
6. 豌豆粥美颜法	(116)
7. 巧作青小豆粥	(116)
8. 阿胶粥可养颜	(116)
9. 巧作鲤鱼赤小豆粥	(117)
10. 制莲子粥小窍门	(117)
11. 巧制莲子粉粥	(118)
12. 芡实粥明目小窍门	(118)
13. 粳米凤头粥可明目	(118)
14. 芡实粉核桃粥可乌发	(119)
15. 菱角粉粥的制法	(119)
16. 冰糖百合粥养颜妙方	(120)
17. 栗子粥的妙用	(120)
18. 芋头白米粥增白的妙法	(121)
19. 巧做茯苓粉红枣粥	(121)
20. 白米杏仁粥可嫩肤	(121)
21. 甘蔗粥可润发	(122)

22. 山药粥除皱妙法	(122)
23. 薯蓣粥制作要诀	(122)
24. 山莲葡萄粥美白妙法	(123)
25. 山药桂圆粥减肥小窍门	(123)
26. 藕粉粥可润发养颜	(124)
27. 蕃薯粥养颜乌发	(124)
28. 芝麻粥养发小窍门	(125)
29. 松子仁粥的妙用	(125)
30. 珠玉二宝粥养颜法	(125)
31. 巧制鸡子黄粥	(126)
32. 山药扁豆粥制法	(126)
33. 百合杏仁粥可抗衰老	(127)
34. 薏米杏仁美容法	(127)
35. 赤小豆内金粥可美容	(127)
36. 大枣莲子粥养颜妙法	(128)
37. 栗子桂圆粥可抗衰老	(128)
38. 龙眼粥美容妙法	(129)
39. 梨粥抑制痤疮小窍门	(129)
40. 鲜藕粥可美容	(129)
41. 鸭汁粥抗皱养颜要诀	(130)
42. 鸡汁粥养颜窍门	(130)
43. 巧做鸡胗粉粥	(130)
44. 羊肝粥明目小妙方	(131)
45. 制羊肾粥的方法	(131)
46. 地黄羊肉粥可黑发养颜	(132)
47. 羊骨粥可固齿养颜	(132)
48. 枸杞羊肾粥可乌发固齿	(132)
49. 猪肚粥丰乳妙法	(133)
50. 猪蹄粥可美肤	(133)
51. 猪肾粥制作的妙法	(134)

52. 牛乳粥增白窍门	(134)
53. 鲤鱼汁粥减肥之法	(134)
54. 鳃肭脐粥美容妙法	(135)
55. 麻雀粥养颜妙法	(135)
56. 胡萝卜粥可增白	(135)
57. 菠菜粥美容法	(136)
58. 油菜粥抑制痤疮	(136)
59. 丝瓜粥除痤疮妙法	(137)
60. 萝卜粥减肥妙诀	(137)
61. 海参粥养颜方法	(137)
62. 芥菜粥明目妙方	(138)
63. 紫苋粥养颜之法	(138)
64. 芹菜粥可减肥	(138)
65. 韭菜粥润肤小窍门	(139)
66. 黄精粥的妙用	(139)
67. 麦冬粥润肤法	(139)
68. 天门冬粥可润肤	(140)
69. 巧制枸杞消炎粥	(140)
70. 巧做糯米灵芝粥	(141)
71. 巧做归参红花粥	(141)
72. 巧做大枣嫩肤粥	(141)
73. 巧做大枣合欢花粥	(142)
74. 巧做牛奶芝麻粥	(142)
75. 巧做三仁美容粥	(142)
76. 制作薏苡仁浮萍粥的要诀	(143)
77. 巧做三仁海带粥	(143)
78. 巧做桑葚葡萄粥	(143)
79. 巧做银耳糯米粥	(144)
80. 巧做薏苡仁天葵粥	(144)
81. 巧做银花知母粥	(144)

82. 巧做冬虫草糯米粥	(144)
83. 巧做乌鸡肝粥	(145)
84. 巧做银耳樱桃粥	(145)
85. 巧做姜汁地黄粥	(145)
86. 巧制鲜地酥油粥	(146)
87. 制地黄枣仁粥的妙法	(146)
88. 巧做人参茯苓粥	(146)
89. 制黄芪粥之法	(147)
90. 制酸枣仁粥之法	(147)
91. 制远志枣仁粥妙法	(148)
92. 制良姜粥的妙法	(148)
93. 桂心粥制法	(148)
94. 制革拨粥之法	(149)
95. 制茴香粥妙法	(149)
96. 莱菔子粥的制法	(149)
97. 制苏子龙肝粥之法	(150)
98. 干葛粥的制法	(150)
99. 荆芥粥制法	(150)
100. 生姜粥制法窍门	(151)
101. 苍耳子粥制法窍门	(151)
102. 竹沥粥制法窍门	(152)
103. 生芦根粥制法窍门	(152)
104. 荷叶粥可悦颜消斑	(152)
105. 郁李仁粥制法窍门	(153)
106. 桃仁粥可祛斑	(153)
107. 马齿苋粥制法窍门	(153)
108. 珍珠母粥制法窍门	(154)
109. 秣米饭可美容	(154)
110. 制大麦饭之法	(154)
111. 制小麦饭之法	(155)