

MEI HUA SHENG HUO SHI YONG XIAO BAI KE

美化生活实用小百科



豫民
主編



中原农民出版社

MEI HUA SHENG HUO SHI YONG XIAO BAI KE

MEI HUA SHENG HUO SHI YONG XIAO BAI KE

美化生活实用小百科

豫民 主编

中原农民出版社

主 编 豫 民

编 者 (按姓氏笔画为序)

王武军 向 军 宋华震

李红侠 张海盈 赵 影

黄飞扬 豫 民

图书在版编目(CIP)数据

美化生活实用小百科/豫民主编.

—郑州:中原农民出版社,2001.6

ISBN 7-80641-360-X

I.美… II.贾… III.生活-美学-基本知识 IV.B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43164 号

主 编:豫民

责任编辑:高修俊

责任校对:王学莉

出 版:中原农民出版社(郑州市经五路 66 号)

发 行:河南省新华书店

印 刷:安阳市印刷厂印刷

850 毫米×1 168 毫米 32 开本 19 印张 474 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

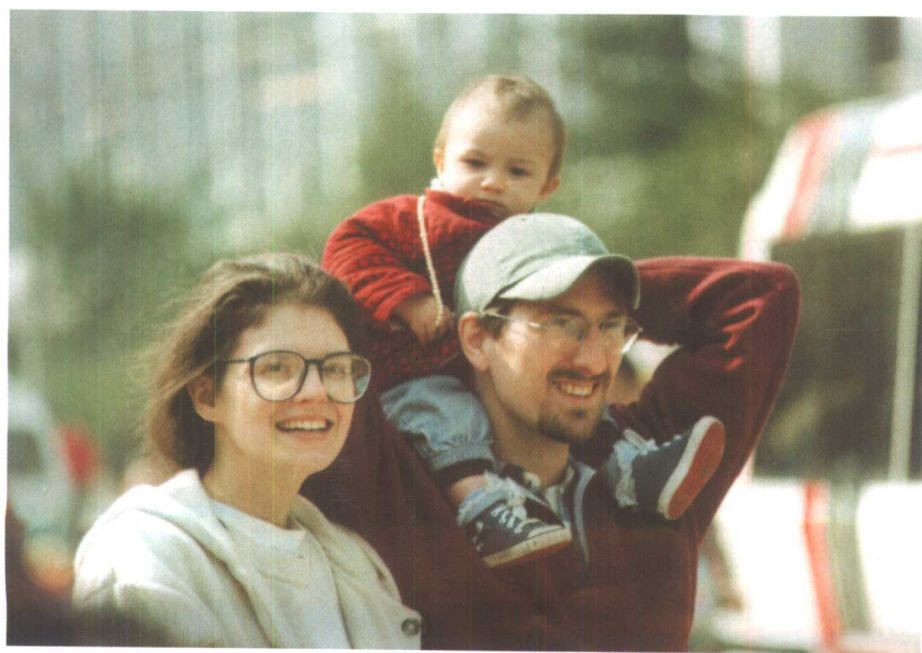
印数:1-3 000 册

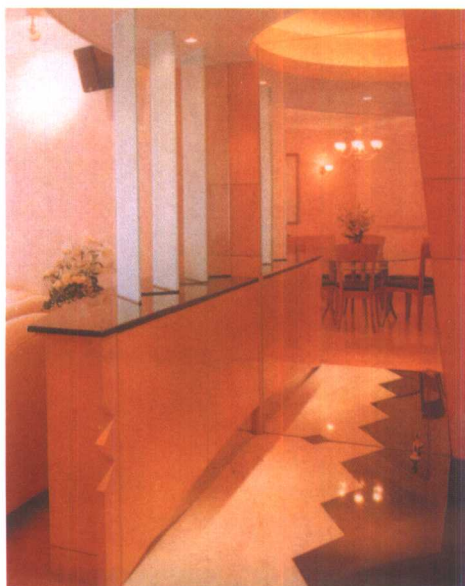
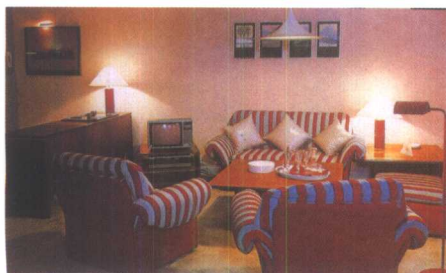
ISBN 7-80641-060-X/TS·012

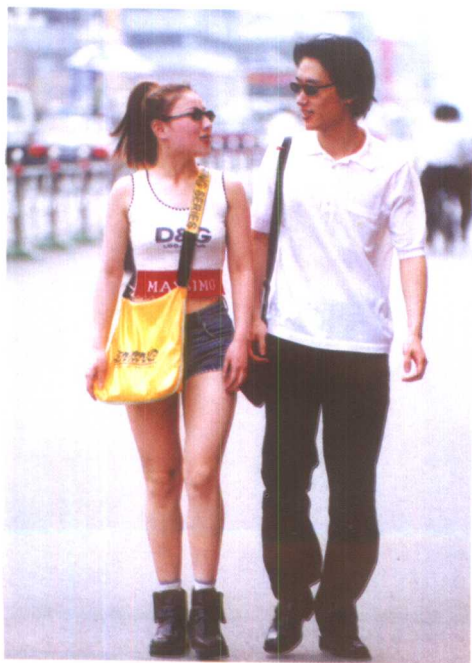
定价:28.00 元

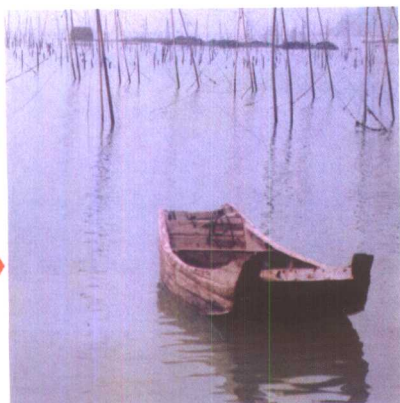
N. 5 / 1002









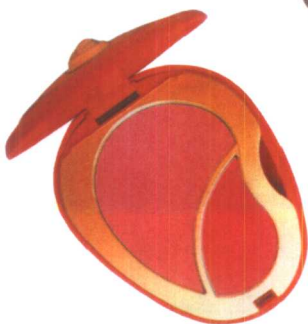








8



前 言

爱美,是人类的天性。当人类的童年还在为饱腹御寒而向自然界斗争时,已开始用自然物装饰自身。在以后漫长的历史长河中,五彩缤纷的服饰,姿态万千的建筑,贯注着生命灵气的艺术品,各种各样造型简洁而又爽目的产品等等,无不是人类爱美、求美、按照美的规律来创造的结晶。世界潮流表明,今天人类的生活正在超越单纯的实用层面,而日趋审美化。在新的世纪里,人类对美的亲近和美学走向普通人的生活,优化、提高生存质量,构成了时代物质和精神生活的重要特征。实践证明,大众生活,应该是美学的出发点和落脚点。

为了更好地普及生活美学,引导人们的审美消费,我们组织编写了这本《美化生活实用小百科》,分为“个人形象美化”、“家庭生活美化”和“社会生活美化”三大部分,包括化妆、美容、健美、服饰、保健、心理健康、婚恋家庭、家居装潢、尊老与美育、假日休闲、交际礼仪等 11 个方面,就和人们生活密切相关、目前大家关注的问题,一事一议、理论与实际操作相结合地进行了生动解说。通过本书,我们期望着读者不仅了解到美化自己与家庭生活的某一种具体方法,而且从中悟到如何走向审美化生活的真谛。

当代生活已进入了高速发展的轨道,快节奏的物质生活和精神生活都在瞬息万变之中。科技的发展,生产的进步,观念的更

新,使美化生活的范型和手段都在日新月异。因此,本书内容既不可能包罗生活的万象,一些最新的方法也许还未收进,而收进的一些也许随着时间的推移而会过时。所以,我们提醒读者朋友,一定要关注着生活美学的新进展,而不能把一些内容当成永远不变的良方。对于本书的错漏之处,也敬请指正,以便使本书在将来更为完善。

编 者

2001年5月

目 录

第一章 化妆——创造一个美好的自我	(1)
第一节 化妆的基本要求	(1)
一、化妆的基本原则	(1)
二、化妆的基本用品和步骤	(2)
三、精巧快速化妆与补妆	(4)
四、不同场合和环境的化妆要求	(6)
五、上班前,动手画个办公妆	(7)
六、化妆主色调要符合个性	(9)
七、生活化妆五类型	(11)
八、个性气质化妆六种基本方法	(13)
九、彩妆流行三大主题	(14)
十、用电脑选定自己的理想形象	(15)
第二节 化妆品的选择	(16)
一、皮肤特点男女有别,化妆品应各有侧重	(16)
二、选用化妆品应根据自己的皮肤特点	(17)
三、使用化妆品要注意防止其毒副作用	(18)
四、“纯天然”化妆品并不是最安全	(20)
五、选择化妆品不宜“喜新厌旧”	(20)
六、全家不要共用化妆品	(21)
七、化妆莫过度,过度损皮肤	(22)
八、几种著名的天然彩妆产品	(23)

第三节 化妆与年龄、性别	(24)
一、少女化妆,淡妆素抹最相宜	(24)
二、如何化个青春自然妆	(25)
三、30岁,怎样化妆重焕青春	(26)
四、中年女性化妆要点	(27)
五、老年人应使用哪些化妆品	(28)
六、男士化妆要点	(29)
七、男士化妆要突出男性美	(30)
八、如何选择男用化妆品	(31)
第四节 脸型与化妆技巧	(33)
一、黑皮肤怎样巧化妆	(33)
二、方脸型女士化妆两类型	(34)
三、方脸型化妆技巧	(34)
四、三角形脸化妆术	(35)
五、菱形脸怎样化妆	(36)
六、扁形脸也可巧化妆	(37)
七、胖脸盘化妆术	(37)
八、丝瓜脸化妆术	(37)
九、脸部缺陷巧掩饰	(38)
十、脸上疤痕或雀斑怎样掩盖	(39)
十一、头发稀少怎样化妆	(39)
十二、鼻型不理想怎样化妆	(40)
十三、天生“招风耳”怎样掩饰	(40)
十四、嘴唇不对称怎样化妆	(40)
第五节 眼部、耳鬓、口红、指甲、发型化妆技巧	(41)
一、眼部化妆与皮肤种类	(41)
二、怎样使用眼部保养品	(41)
三、眼眉、眼睛、眼圈有缺陷怎样化妆	(42)

四、巧手修靚眉·····	(43)
五、美化睫毛有方·····	(44)
六、妆扮耳鬓可使你变得更美·····	(45)
七、要根据肤色选择唇膏·····	(46)
八、要根据唇型选择唇豪·····	(47)
九、唇膏色彩要与服装、化妆色调和谐·····	(48)
十、不同颜色的唇膏扮出不同性格·····	(49)
十一、涂口红的正确方法·····	(50)
十二、怎样改善干性发质·····	(51)
十三、怎样保持发型常美·····	(53)
十四、适合东方人的染发色彩·····	(54)
十五、怎样在家里自己染发·····	(55)
十六、美发误区十种·····	(56)
十七、化妆失误修补法·····	(58)
十八、牙齿缺陷巧修饰·····	(58)
十九、给牙齿穿上“时装”·····	(60)
二十、女性怎样选择和使用香水·····	(60)
二十一、生态型绿色香水·····	(61)
第六节 化妆与气候、季节 ·····	(63)
一、春季怎样护肤及化妆·····	(63)
二、春游时间宜淡妆·····	(64)
三、旅游中如何补妆·····	(66)
四、女士夏日化妆要诀·····	(66)
五、炎炎烈日,如何选用防晒化妆品·····	(67)
六、秋季怎样护肤·····	(71)
七、金秋护肤三要·····	(72)
八、秋冬美肤验方·····	(73)
九、冬季护肤要点·····	(73)

十、冬季怎样化妆·····	(74)
十一、晚妆打扮要悉心·····	(75)
第二章 美容——追求一个完美的目标 ·····	(77)
第一节 美容的基本原则 ·····	(77)
一、美容务必因肤制宜·····	(77)
二、美容的根本在于健体·····	(78)
三、抗氧化——肌肤年轻的要诀·····	(79)
四、怎样保持肤色的洁白·····	(81)
五、美的心境使人青春常驻·····	(82)
六、女性首先要自我无形美容·····	(83)
七、爱情：美容的妙方 ·····	(85)
八、女性美容要戒烟·····	(85)
九、使用空调应注意保养皮肤·····	(86)
十、曝晒太阳有损容颜·····	(87)
第二节 生活美容 ·····	(88)
一、美容得从胎儿开始·····	(88)
二、日常生活美容十法·····	(90)
三、怎样睡眠利于美容·····	(91)
四、饮水美容法·····	(92)
五、食物美容法·····	(92)
六、美容盐：将掀起美容新时尚 ·····	(93)
七、蒸汽美容法·····	(93)
八、美容新法——泥浆浴·····	(94)
九、气功美容法·····	(95)
十、运动美容法·····	(95)
十一、脚心按摩 养生美容·····	(96)
十二、冥想美容法·····	(97)
十三、用牛奶美容·····	(97)