

现代

全国百家女性报刊特别推荐图书

MORDEN WOMEN

女性100分

美容事典

新爱慕新女性
做美丽女人不难

内蒙古文化出版社

现代女性 100 分

美容事典

小鑫 主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性 100 分/小鑫主编. —海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2001. 12

ISBN 7-805675-037-1/Z · 015

I. ①现… II. ①小… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-美学 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084044 号

现代女性 100 分

美容事典

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 河北省霸州市福利胶印厂印刷

责任编辑 毛乐尔

封面设计 索美

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 80 字数 600 千 印数 1-5000 套

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80675-038-1/Z · 015
(全十册) 总定价: 148 元

目 录

第一章 未来美容	(1)
杨丽萍用芦荟美容	(2)
陈慧琳的家庭美容物品	(6)
明星苏慧伦等的美容秘诀	(8)
明星们各式各样的整形美容	(17)
戴安娜的全方位美容秘诀	(19)
测验：你的审美心态怎样	(21)
美容专家罗红英谈美容	(25)
最前卫的 21 世纪整形美容新法	(30)
领导新潮流的电脑美容	(36)
新世纪的时尚美容法	(39)
女性的时尚文化美容	(43)
时尚美容的食品浴	(46)
全身化妆美容常识	(48)
不可随意使用的美容方法	(54)
国外风靡的神奇靓肤美容法	(57)
中美专家预测未来美容流行趋势	(60)
第二章 新潮化妆	(64)
张曼玉千变万化总美丽	(65)

伊丽莎白·赫莉等美女明星的化妆经验	(71)
藤原纪香等明星的化妆招式	(75)
夏洛蒂安妮·菲勒的本色化妆术	(80)
名模随身携带的助美道具	(83)
测验：你是一个爱打扮的女性吗	(86)
靳羽西等著名女性谈化妆	(89)
著名化妆师谈化妆秘诀	(93)
世界流行的化妆风格	(97)
现代新概念化妆	(99)
世界最新流行的化妆术	(101)
现代流行的化妆品	(105)
时尚佳丽的精心化妆	(109)
最时髦的“无妆”	(111)
春夏时尚妆容的十大重点	(115)
用色彩打造四季魅力女性	(118)
职业女性的化妆	(122)
装扮脸型美出个性与风格	(125)
现代最管用的化妆技巧	(129)
让化妆变得更加简单	(132)
不完美女性的完美妆	(135)
名模琦琦四式扮靓法	(139)
五分钟扮靓法	(141)
美女卸装的五大原则	(143)
最新流行化妆趋势	(145)

第三章 科学靓肤	(148)
关之琳等明星的护肤秘诀	(149)
明星克里斯蒂等的饮食护肤秘诀	(153)
名模和大名星的护肤秘诀	(156)
超级名模的护肤之道	(159)
21 世纪护肤新法	(161)
测验：你的美丽打多少分	(163)
时尚女性肌肤的美丽法则	(168)
完美肌肤的措施	(171)
美食除皱新法	(173)
皮肤小毛病的防治	(175)
错误的肌肤保养习惯	(179)
第四章 永葆红颜	(182)
宫雪花是一朵永不凋谢的鲜花	(183)
刘嘉玲等明星青春长驻的秘诀	(187)
女性可以青春长驻	(189)
延长青春必须重视身体与心理	(193)
测验：你的青春指数是多少	(197)
留住青春的 20 条法则	(201)
年轻 10 岁的秘诀	(203)
多吃强力食品保持青春	(206)
第五章 时尚风采	(210)
李玟的时尚风采与健身秘诀	(211)
陈鲁豫等明星们的时尚与潮流	(214)

健美冠军吕春云的健美观	(216)
徐子淇的健美课程安排	(218)
藤原纪香等明星们拥有魔鬼身材的秘诀	(220)
测验：女性综合魅力测评	(222)
各国女性不同的尚美观	(224)
时尚女性的追求	(228)
保持身材的七大秘诀	(236)
苗条身材的绝密档案	(238)
洛杉矶美腿法	(241)
新世纪女性健美的标准	(244)
营造身材优美曲线	(246)
增强女性的风度美	(248)

第一章 未来美容

杨丽萍用芦荟美容

回归自然的情怀正逐渐成为现代生活的新时尚。工业化的进步，极大地方便了人们的生活，同时也带来了环境的污染，越来越威胁到人类的生存。人们呼唤着绿色，渴求着纯天然。这种呼唤与渴求逐渐渗透到人们日常生活的方方面面，这种崇尚自然的潮流也反映在女士对美容护肤品的选择上，于是人们的注意力开始转向天然的美容护肤品。而大自然对于人类永远都是无私的，赐予人们无数的美容佳品，芦荟即为其中之一。

在大连的一公司里一位美容师将一片芦荟叶割摘下来，清洗之后，去掉边缘的刺齿，切去一面叶皮，将叶子里的凝胶质汁直接涂抹于面部，或是按摩，或是导入，或者用作面膜……这一切都使人能清楚地看到真正意义的纯天然、绿色美容，这位芦荟绿色美容的倡导者，就是著名的美容师杨丽萍女士。

杨丽萍具有成熟女性的端庄、稳重、皓齿明眸、肌肤白皙，处处都似乎传达着一种美的信息。她不善言辞，但说出的每句话都真诚得体。对于芦荟她有自己独到的见解。芦荟又叫油葱、狼牙掌，属百合科多年生草本常绿多肉植物，原产于南非及地中海沿岸，在我国也有野生，其叶基粗，簇生狭长披针形，边缘有刺状小齿。夏秋茎上开

花，黄色带红斑点。将芦荟叶片切断，即有黄绿液体流出，浓缩干燥后即为传统的中草红，因其味苦如胆汁，故又有象胆之名。

近年来，人们又惊奇地发现，芦荟有极好的美容价值。芦荟的分子量较小，极易被皮肤所吸收，可治疗皮肤粗糙，抗皱除皱护肤；其特有的杀菌、抑菌作用，对治疗痤疮有奇效，可促进新陈代谢，可祛除面部色斑，并可增白皮肤，另外还有减少紫外线对皮肤的侵害，促进皮肤表皮生长等作用。芦荟还有更为神奇的功能，当空气或土壤中的有毒物质，如一氧化碳、二氧化碳、甲醛等超过限度时，芦荟吸收不了，就会在叶片上出现褐色或黑色斑点，提醒人们注意，故芦荟真真切切的是绿色植物。

杨丽萍经过多年的潜心研究发现，芦荟绿色美容的第一受益者居然是她。内服寒苦的芦荟，外敷绿色的芦荟，慢慢地使她脸上点点丘疹消失了，片片斑记也不见了，糙暗的皮肤白嫩了。这些变化使她信心大增，于是这种绿色美容的受益者有了第二位，第三位……仅仅去年一年就有2300人次的顾客受益于芦荟美容。

翻开厚厚几本芦荟绿色美容记录卡，上面记载着不同年龄层次、不同职业阶层的女性，由美容前的愁容，到治疗后肌肤亮丽的笑容。晶莹剔透的芦荟凝胶汁，无疑是大自然的使者，赐美于人间。在这些受益者中，有两位年轻的海军女战士，恼人的痤疮，几乎使她们终日抬不起头，杨丽萍与芦荟让她们焕然一新。有位时装模特儿痤疮后在面部遗留下点点小坑，厚厚的粉脂也无法掩盖，她不敢走

到T型台的边缘，更不敢直视照相机镜头，也是芦荟抹平了她面部的缺憾。

屈女士的女儿出世了，初为人母的她，沉浸于成就与喜悦之中，整个家庭洋溢着幸福与快乐。而就在此时黄褐斑悄悄地泛上了她的双颊，渐渐扩展至颧部及额头，颜色也逐渐加深。一向视美丽如生命的她，几乎走遍了大连所有的医院，试遍了所有的祛斑术，抹遍了所有的高级化妆品，但都无济于事。一日，她无意中听到了杨丽萍女士的广播热线咨询，抱着试试看的心情找到了杨丽萍，杨丽萍热情地接待了她，并根据情况，采用了鲜芦荟汁的导入，辅以其他天然物质的面膜，再加以芦荟为主的内服制剂调理，经过二个多月的调理、护理，屈女士脸上片片褐斑奇迹般消失了，面部恢复得像以往那样光洁照人，全家就此欢颜重现。

为了把美丽带给更多的姐妹们，也为了将芦荟的保健功效服务于社会，杨丽萍自筹资金开办了大连杨丽萍保健品有限公司，自任董事长，从国外引进了库拉索芦荟(翠叶芦荟)，并将这个药用价值极高的品种引种成功，并建立起大型的芦荟及各种芦荟美容品及保健品的生产基地。为服务、指导、示范芦荟绿色美容，杨丽萍还在大连开设了三家以自己名字命名的美容院。她同时还兼任中国保健学技术学会医学美容专业委员会学术委员及大连市美容协会常务理事等职。繁忙的工作及社会活动，使她早出晚归，尽管如此，她还是挤出点滴时间，进一步研制出多种以新鲜芦荟为主原料的系列面膜及内服制剂，对不同的

问题皮肤，现配现用，深受广大顾客的欢迎。

芦荟在许多地区风靡，成了各种市场上的抢手货，杨丽萍于是与有关单位达成协议，扩大芦荟种植面积，大大满足了市场的需求。还与科研单位合作，分离提炼出芦荟各种有效成分，有效地分别应用于各种问题皮肤的美容及保健，但这些都以真正的纯天然绿色美容佳品芦荟为基础的。

陈慧琳的家庭美容物品

(1) 淘米水、盐、片糖

将米冲洗干净后，用水将米打圈洗匀，待水变成灰白色，就可以用来敷脸。米表面的矿物质能够溶解在里面，它能够补充脸上所需要的矿物质。市面上很多沐浴盐可供选购，其实只要将平时食用的粗盐抓一把放到水里去，用盐水来洗澡也有消除疲劳的功效。另外把粗盐放在毛巾上，用来按摩身体，也可以令肌肉结实，去除身体多余的水分。还有，用盐当牙膏刷牙，可以去除牙石，预防牙周病。用片糖洗澡是古方，有滋润皮肤的作用。冬天是干燥的季节，将片糖切碎放在热水中，将身体泡进去，泡完后你会觉得皮肤格外润滑，多了一分清爽。

(2) 冰冻汤匙、冰、茶叶

对于睡觉所产生的眼肿，可采用下列几种方法去除：前一晚将铁汤匙放在冰箱的冰格中，睡醒后便将冰冻汤匙放在眼睛上，有去疲劳、消眼肿的功效，冰也可达到此效果，此外它还有收缩毛孔的作用，同样，茶叶也有类似的功效。

(3) 青瓜、柠檬、西瓜

青瓜和柠檬皆有漂白作用，放在脸部和眼睛四周，可

以消除疲劳，令脸上的斑点变淡。另外，西瓜皮可以用来洗脸，也有消暑的作用。将手插入瓜皮，左右旋转，可以清除指甲边缝的秽物，更有滋润手指的功效。

(4) 饭、面蒸气

打开一锅刚刚煮熟的饭，用力闻一闻，饭香攻心，会令你精神为之一振。陈慧琳说用饭蒸气来蒸脸，可以扩张毛孔，方便清洗毛孔内的污垢，实在是好方法。而经过陈慧琳改良，用方便面蒸脸也是好方法。陈慧琳有时拍戏拍得很疲倦，就用这种方法提神。

(5) 醋、鸡蛋

把醋与水按 1 : 10 的比例混合洗头发，可以使头发柔顺光滑。洗完头要做焗油，取鸡蛋打匀敷在头发上，用毛巾包好，等约 15 分钟，就能够改善头发开叉的情况。

明星苏慧伦等的美容秘诀

(1) 苏慧伦皮肤保养秘诀是多喝水

台湾歌星苏慧伦以清丽的外貌、脱俗的气质，在歌坛脱颖而出，成为青春偶像派的代表人物。在皮肤保养方法上，苏慧伦没有特别购买固定的品牌。她认为多喝水是养颜美容的不二法则。喝水既经济又有效，所以抓住机会就补充水分，而这似乎是许多美丽女子的保养方式。另外睡眠是另一贴美容良方，不拍片的日子，苏慧伦通常每天要睡上7个小时左右。

下面是苏慧伦的保养秘方：

美容 蜂蜜加柠檬可以治感冒，也能护肤美颜。

运动 游泳和其他许多健身活动对养颜护肤都极有好处。

饮食 少吃辣、凉、油炸食物，水果则多多益善。

情绪 心情不好的时候，努力想想别人说的笑话。

(2) 张曼玉的养颜经

香港著名影星张曼玉魅力四射，轻灵似燕。款摆之间，女性的妩媚性感，尽在不言中；举手投足间，巨星风采流露不已。她认为魅力是由一点一滴经营而来的，绝非一夕之间所能创造的。这似乎印证了一位国际美容专家的

话：“20岁的容貌是上帝赐给的礼物，30岁的容貌是生命成长的缩影，但同时更是自己经营的心血。”

张曼玉对饮食极其讲究，她对油炸及一切厚味食品都退避三舍，而尽量选择清淡、新鲜的口味，这是她择食的原则。她对容易使人发胖的巧克力、冰淇淋都避而远之，她的午餐常选择果汁、水果或一小块三明治，她说：“用餐对一位专业演员而言通常是小量的，‘水’对我来说远比‘用餐’来得重要；我的晚餐都尽可能简单化，烤面包、苹果等都可以成为我的晚餐，早晚两次磅秤更是我控制体重的妙方。”或许因为如此，她的体型一直保持得那般玲珑、纤细。

张曼玉对睡眠毫不含糊，她说：“无论如何，我都不会缩短睡眠的时间。”张曼玉对熬夜造成的伤害是尽量避免的，同时，她在任何时候睡眠都要求保持空气畅通，其目的是为了皮肤能充分地呼吸。她十分注重皮肤的清洁，除了卸妆必须使用深入清洁的乳液外，日常清洁只用洗面液和清水。

除此以外，张曼玉还十分注重体育锻炼。在日常生活中，她格外重视腹肌的锻炼。借助健身器来舒展肌肉，是她每日简短而主要的运动。之所以在张曼玉身上找不着一丝赘肉，这恐怕是一个相当重要的原因，更是她容颜不逝的秘诀所在。

(3) 郭可盈大吃特吃仍美丽

香港无线电视台“当家花旦”郭可盈天生丽质，上天赋予她标致的容貌，却不需她花太多的时间和精力在美

容方面。当然，要善待上天给予的这份厚爱，后天一些基本的保养及一些饮食禁忌还是必要的。

脸部美容往往是最重要的一部分，尤其是当艺人的，每时每刻都要以最佳姿态示人。郭可盈在这方面也有基本的护理秘诀：“化妆前，我总是先涂防晒润肤霜打底，以防紫外线损害皮肤。”平时，郭可盈很注重清洁，完全按照正确的程序进行皮肤清洁，除了早晚清洁外，还定时做水分面膜，晚上彻底卸妆后，还要涂上晚霜。

至于饮食滋补方面，郭可盈以燕窝为补，大概一个月吃三四次。

实际上体态纤瘦的郭可盈是一个十分馋的人：“我很喜欢吃东西，尤其喜欢嘴里嚼着东西时的那种感觉，很有满足感。”但她吃的哲学也是以简单为原则，西红柿、马铃薯既有营养又好吃，是她最喜欢的食物。另外，令许多怕肥人士望而却步的甜筒雪糕，也是郭可盈大吃特吃的美食之一，可能因为她的身材苗条，不怕脂肪找上来吧。不过，除了这些零食，有益健康的水果也是她每天少不了的，每天早、午、晚一定吃上一两个水果，以补充水分及帮助消化。

爱吃的郭可盈不赞成节食减肥，认为节食有损于健康。她的健美方法是：取消节食，经常运动。以往，郭可盈很少做运动，但现在却是运动的忠实拥护者，坚持每星期做四五次有氧运动。原来，她发现运动不仅可减肥，还是强身健体的最佳途径。自从她坚持做运动后，病痛也少了许多。怪不得郭可盈大吃特吃却依然能保持匀称的