



美丽女人

女性美丽实用手册

内蒙古人民出版社

美丽女人

——女性美丽实用手册

郭 峰 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽女人:——女性美丽实用手册/郭峰编著. 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2002.2

ISBN 7-204-06177-2

I. 美… II. 郭… III. 女性-美容-手册

IV. TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 006111 号

美丽女人

——女性美丽实用手册

郭 峰 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京市朝阳区京东印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13 字数:300千字

2002年3月第1版 2002年3月第1次印刷

印数:1-6000册

ISBN 7-204-06177-2/G·1364 定价:19.80元

前 言

爱美是女人的天性。没有一位女性朋友不想拥有靓丽的肌肤、姣好的面容和迷人的身体曲线。随着人们日常生活水平的提高,美容、化妆以及塑身健体等已成为众多女性朋友生活内容的重要组成部分。很多女性朋友平时常去美容院请美容师代为化妆护理,自身对护肤化妆等美容知识掌握得却远远不够。对那些空闲时间较多,时间相对灵活充裕的女性朋友来说,自助护肤美容不仅可有效减缓衰老,美化面容,同时也是工作之余的一种生活乐趣。所以,掌握一些常用的美容知识和方法,在家中进行一些简单而行之有效的美容护理也就变得非常的必要。

本书共分美丽新概念、肤如凝脂篇、变脸天使篇、魔鬼塑身篇、青丝飘柔篇和雅韵风情篇等六个部分,以自然美容、绿色美容、自助美容为理念,着重对护肤养肤、化妆美容、塑身健体、美发护发以及手足养护等方面的知识进行了详细的介绍。

全书内容详尽,可操作性强,并且附有大量的传统中医美容、食疗验方。相信女性朋友们看完本书之后,一定会对美容这个概念有一个全新的认识。同时,只要掌握了基本的美容知识,并正确进行操作,拥有美丽的面容、娇嫩的肌肤和迷人的身材,也就为时不远了。

最后,祝广大女性朋友们永远年轻、美丽。

编者

2002.2

目 录

美丽新概念

- 回归自然的美容方法 (2)
- 魅力四射的化妆美容 (6)
- 驻颜益容的科学饮食 (10)
- 永葆青春的运动锻炼 (12)

肤如凝脂篇

- 美丽从皮肤开始 (14)
- 皮肤的生理结构 (14)
- 皮肤的生理功能 (15)
- 皮肤的水分和弹性 (17)
- 皮肤衰老的原因 (17)
- 皮肤的再生和修复 (18)
- 皮肤与营养吸收 (18)
- 皮肤保养与维生素 (19)
- 皮肤保养与酸碱平衡 (20)
- 皮肤保养与微量元素 (21)

皮肤的类型	(22)
皮肤保养护理基础	(23)
保养护理第一步——洁面	(23)
面部皮肤的蒸汽护理	(25)
如何敷面膜	(25)
面膜的种类	(26)
自制天然果蔬面膜 20 例	(27)
面部的按摩护理	(32)
按摩经络与穴位的确定	(34)
日常生活中的皮肤保养	(36)
皮肤缺水的预防	(37)
皮肤的春季保养	(38)
皮肤的夏季保养	(39)
皮肤的秋季保养	(40)
皮肤的冬季保养	(40)
中性皮肤的保养	(42)
油性皮肤的保养	(42)
干性皮肤的保养	(43)
混合性皮肤的保养	(44)
美丽肌肤源自合理饮食	(44)
不同皮肤类型的中医食疗建议	(44)
驻颜美容的日常饮食习惯	(45)
养护肌肤的误区	(46)
洗不洗脸对皮肤影响不大	(46)
抹抹护肤霜就可以达到护肤效果	(46)
只要是面膜就有效果	(47)

哪种美容方法流行,我就选择哪种	(47)
夏季护肤其实就是防晒	(48)
吸烟仅对呼吸系统不利,但无碍美容	(48)
养颜美肤食物清单	(49)
粮食类	(49)
禽蛋鱼肉类	(51)
饮料类	(55)
蔬菜瓜果类	(56)
调料类	(65)
滋补养颜经典秘方 66 种	(66)
常见皮肤疾病的绿色疗法	(89)
疔	(89)
疖	(91)
丹毒	(92)
脓疱疮	(94)
毛囊炎	(95)
单纯疱疹	(97)
带状疱疹	(98)
寻常疣	(99)
扁平疣	(100)
痤疮	(102)
疥疮	(104)
头癣	(105)
体癣	(107)
手足癣	(108)
荨麻疹	(110)

湿疹	(111)
接触性皮炎	(113)
脂溢性皮炎	(114)
酒糟鼻	(115)
硬皮病	(117)
白癜风	(118)
黄褐斑	(119)
雀斑	(121)
牛皮癣	(123)
手足皲裂	(124)
冻疮	(126)
皮肤瘙痒症	(127)
痱子	(129)

变脸天使篇

异彩纷呈的美容化妆品	(131)
化妆品的种类	(131)
化妆品选购原则	(132)
化妆品的保存	(133)
洗面奶	(133)
香皂	(134)
卸妆油	(135)
清洁霜	(135)
清洁水	(136)
磨砂膏	(136)
去死皮膏	(136)

化妆水·····	(137)
雪花膏·····	(137)
润肤霜·····	(138)
冷霜·····	(138)
乳液·····	(139)
粉底霜·····	(139)
粉饼·····	(140)
胭脂·····	(140)
唇膏·····	(141)
唇膏与衣着的色彩协调·····	(142)
眼影·····	(143)
眉笔·····	(144)
眼线液·····	(144)
眼线笔·····	(145)
睫毛膏(睫毛液)·····	(145)
防晒化妆品·····	(145)
收缩水·····	(146)
面膜·····	(147)
常用面膜类型·····	(147)
化妆扫·····	(149)
胭脂刷·····	(150)
拔眉镊子·····	(150)
面部美容化妆艺术 ·····	(151)
化妆的基本原则·····	(151)
化妆的步骤·····	(152)
化妆时应注意的问题·····	(153)
女性化妆禁忌·····	(154)

脱妆的防止与处理·····	(155)
补妆技巧·····	(155)
巧妙改妆·····	(156)
卸妆方法·····	(156)
基面化妆的技巧·····	(156)
化妆的类型·····	(158)
工作妆化妆技巧·····	(159)
主妇妆化妆技巧·····	(159)
旅游妆化妆技巧·····	(159)
运动妆化妆技巧·····	(160)
晚宴妆化妆技巧·····	(160)
舞会妆化妆技巧·····	(161)
新潮妆化妆技巧·····	(162)
幻彩妆化妆技巧·····	(163)
新娘妆化妆技巧·····	(163)
日妆化妆技巧·····	(164)
晚妆化妆技巧·····	(165)
春季如何化妆·····	(166)
夏季如何化妆·····	(166)
秋季如何化妆·····	(167)
冬季如何化妆·····	(167)
不同面型的修饰技巧·····	(168)
眉毛的化妆艺术 ·····	(172)
“美眉”标准·····	(172)
眉型测量方法·····	(173)
修饰眉毛的主要方法·····	(173)
如何修剪眉毛·····	(174)

如何拔眉	(175)
如何画眉	(176)
画眉时应注意的几个问题	(176)
两眉太近的修饰技巧	(177)
两眉太远的修饰技巧	(177)
八字眉修饰技巧	(177)
粗短眉毛的修饰技巧	(178)
残缺眉毛的修饰技巧	(178)
散乱眉毛的修饰技巧	(178)
眼部化妆艺术	(179)
眼部化妆工具与化妆品	(179)
眼部化妆的主要步骤	(180)
涂眼影的方法	(181)
眼线的画法	(182)
如何使睫毛卷曲	(183)
睫毛油(膏)涂抹诀窍	(183)
如何清除睫毛膏	(184)
选择和使用假睫毛	(184)
如何烫眼睫毛	(186)
小眼睛的修饰技巧	(187)
大眼睛的修饰技巧	(187)
肿眼睑的修饰技巧	(188)
上斜眼的修饰技巧	(188)
下斜眼的修饰技巧	(189)
圆眼睛的修饰技巧	(189)
细长眼睛的修饰技巧	(190)
单眼皮的修饰技巧	(190)

深眼窝的修饰技巧·····	(190)
黑眼圈的修饰技巧·····	(191)
眼部眼袋修饰技巧·····	(192)
戴眼镜眼睛的修饰技巧·····	(192)
戴隐形眼镜的修饰技巧·····	(193)
鼻部化妆艺术 ·····	(194)
鼻部也需要化妆·····	(194)
如何画鼻侧影·····	(194)
塌鼻梁修饰技巧·····	(195)
长鼻子的修饰技巧·····	(196)
短鼻子的修饰技巧·····	(196)
鹰钩鼻的修饰技巧·····	(197)
鼻尖鼻翼过大的修饰技巧·····	(197)
鼻翼过小的修饰技巧·····	(197)
唇部化妆艺术 ·····	(198)
最具魅力的唇形·····	(198)
唇部化妆的步骤·····	(198)
唇线的画法·····	(199)
如何涂唇膏·····	(200)
唇部的配色技巧·····	(201)
厚嘴唇的修饰技巧·····	(202)
薄嘴唇的修饰技巧·····	(204)
平直嘴唇的修饰技巧·····	(204)
尖突嘴唇的修饰技巧·····	(205)
上瘪唇的修饰技巧·····	(205)
嘴角下垂的修饰技巧·····	(205)
不对称唇型的修饰技巧·····	(206)

有皱纹嘴唇的修饰技巧·····	(207)
唇形模糊的修饰技巧·····	(207)
紫色嘴唇的修饰技巧·····	(208)
口红融化如何修复·····	(208)
加强嘴唇立体感的方法·····	(208)
牙齿美白艺术 ·····	(209)
正确选择牙膏·····	(209)
如何选择和保养牙刷·····	(210)
正确的刷牙方法·····	(211)
日常生活中的牙齿保健·····	(211)
牙齿变色的原因·····	(212)
使牙齿变白的方法·····	(213)
防治口臭·····	(214)
治疗口臭的几个食疗验方·····	(215)
耳部化妆艺术 ·····	(216)
化妆耳部的方法·····	(216)
如何选择耳环·····	(217)
如何穿耳·····	(217)
穿耳须知·····	(218)
佩带适合自己的耳环·····	(219)
美容化妆误区 ·····	(219)
进口化妆品的质量更好一些·····	(219)
价格贵的化妆品质量好·····	(220)
化妆品抹得越多越能保护皮肤·····	(220)
化妆品既然可以护肤美容,就不必着急卸妆·····	(221)

魔鬼塑身篇

完美身材的自我测评	(222)
衡量自己是否肥胖	(222)
肥胖的类型	(223)
肥胖的形成原因	(224)
最佳三围参考标准	(225)
美腿参考标准	(226)
什么是健美的乳房	(228)
塑造美丽身材从饮食开始	(228)
保持美丽身材应遵循的饮食原则	(228)
多食高纤维食物的好处	(229)
保持形体健美的饮食习惯	(230)
不利形体健美的饮食习惯	(231)
防止不当节食	(231)
身体有那些必需的营养	(232)
维生素与形体健美	(233)
钙与形体健美	(233)
铁与形体健美	(234)
锌与形体健美	(234)
铜、碘与形体健美	(235)
磷、镁与形体健美	(235)
水与形体健美	(236)
塑造身体完美曲线的食物清单	(237)
精选减肥食谱 36 例	(246)
科学运动塑造完美曲线	(253)

减肥运动的种类	(254)
选择适合自己的运动项目	(255)
运动锻炼应注意的问题	(256)
多少运动量可以达到减肥的目的	(257)
减肥运动必须是有氧运动	(258)
运动锻炼应遵循的原则	(259)
塑造完美身材的运动方法	(260)
游泳	(260)
划船减肥法	(261)
自行车运动	(263)
室内健身车	(263)
跑步	(264)
步行	(265)
爬山	(266)
跳绳	(267)
跳舞	(268)
网球运动	(268)
减肥体操	(270)
局部美丽塑造法	(271)
如何塑造美丽颈部	(271)
如何塑造美丽肩部	(275)
如何塑造美丽腰部	(276)
如何塑造美丽腹部	(277)
如何塑造美丽臀部	(278)
如何塑造美丽腿部	(279)
瑜伽减肥塑身法	(280)

练习瑜伽应注意的问题	(281)
雷电坐	(281)
莲花坐	(282)
瑜伽姆朵拉	(282)
简易坐	(283)
平常坐	(283)
腹式呼吸减肥功	(283)
锻炼头颈部功法	(284)
锻炼腹部功法	(286)
锻炼腰部功法	(287)
锻炼臀部功法	(288)
锻炼大腿部功法	(289)
减出完美身材的医疗方法	(290)
外科减肥手术	(290)
气功减肥	(291)
针灸减肥	(294)
药物减肥	(295)
易走入的减肥误区	(301)
我是胖子不怕冷	(301)
胖子是天生的,减也没用	(302)
越苗条越美	(302)
该胖还是胖,吃啥都一样	(303)
免了早餐好减肥	(303)
辛苦几天了,今天歇歇吧	(304)
运动越剧烈减肥效果会越好	(304)
运动多多益善,我有时间就运动	(304)
运动减肥,运动哪儿减哪儿	(305)

改善体形消瘦	(305)
消瘦的形成原因	(305)
治疗消瘦的食疗方法	(306)
丰胸魅力	(307)
影响乳房轮廓美的几个因素	(307)
美乳方法论	(308)
运动美乳法	(310)
按摩美乳法	(312)
中药美乳法(丰胸药膳举例)	(313)
丰胸食谱精选	(315)
巧妙使用乳罩展示曲线美	(317)

青丝飘柔篇

头发保养护理基础	(319)
头发也需要美容	(319)
干性发质与护理	(319)
油性发质与护理	(320)
混合型发质与护理	(321)
头皮屑的治疗	(322)
头发健康与饮食营养	(323)
健康头发的主要特征	(324)
日常生活中的头发养护方法	(324)
特殊状态下的护发技巧	(326)
脱发时如何养护	(326)
附:脱发食疗方	(330)