



美丽

女人屋



女性必备

MEI LI NV REN WU

NV XING BI BEI



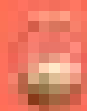
主编 · 李杰

- 打造百分百魅力女人
- 散发迷人女性气质
- 个性、时尚、流行
- 幸福人生、美丽相伴



MEI LI
Y REN WU

北方文艺出版社



美丽

女人屋



时尚美容

时尚美容



- ★ 时尚美容
- ★ 时尚美容
- ★ 时尚美容
- ★ 时尚美容
- ★ 时尚美容



MEI LI
REN WU



美丽女人屋

女性必备

NV XING BI BEI

MEI LI NV REN WU



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽女人屋 / 李杰 编著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2005.1

ISBN 7-5317-1726-3

I. 美... II. 李... III. ①女性 - 美容 - 基本知识
②女性 - 化妆 - 基本知识 ③女性 - 健美 - 基本知识
IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 115992 号

主 编 / 李 杰

责任编辑 / 陈颖杰

封面设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

印 刷 / 哈尔滨工大节能印刷厂印刷

开 本 / 880×1230 1/32

印 张 / 13

字 数 / 280 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 14.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1726-3/C·2



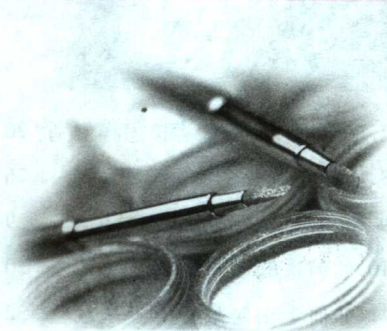
目录

美丽女人屋

第一章 靓妆女人必备杀手锏 ——化妆品

一、了解化妆品

1. 什么是化妆品? 3
2. 化妆品按使用目的和功能可分为哪几类? 3
3. 化妆品的剂型可分为哪几类? 6
4. 常见品牌护肤品的介绍 7
5. 21世纪的化妆美容观是什么? 13
6. 十大流行经典化妆法是什么? 13



二、选购化妆品

1. 选购化妆品时应注意哪几点原则? 18
2. 怎样选购洗面奶? 19
3. 如何选购乳液? 20
4. 选购化妆水时要注意些什么? 20
5. 如何选购粉底? 21
6. 六大功效粉底的识别? 23

目录

美丽女人屋



- 7. 霜类化妆品的优劣该怎样辨别? 26
- 8. 如何正确选购和使用眼霜? 26
- 9. 如何选购精华素? 29
- 10. 如何选购防晒霜? 30
- 11. 如何走出防晒的七大误区? 32
- 12. 怎样选择适合自己的面膜? 33
- 13. 购买化妆品时需要注意的事项有哪些? 34
- 14. 怎样才能避免买到水货化妆品? 35
- 15. 如何保存自己心爱的化妆品? 36

- 16. 买化妆品的技巧是什么? 37
- 17. 怎样正确使用化妆品? 38

三、警惕美容陷阱

- 1. 几分钟改变你肤质的美容承诺可信吗? 40
- 2. 皮肤护理越做越糟是正常的现象吗? 40
- 3. 购买美容月卡时需要警惕些什么? 40
- 4. 挑选美容院要注意哪几点? 41





第二章 打造一个完美的你 ——美容与化妆

一、了解皮肤

1. 皮肤的基本构造是什么? 45
2. 皮肤担负的几大生理功能分别是什么? 46
3. 皮肤按其特征通常可分为几类? 47
4. 怎样检测自己属于哪一种皮肤类型? 48
5. 不同类型的皮肤日常所现的特质有何不同? 49
6. 怎样针对自己的皮肤类型进行合理的日常护理? 50
7. 干性皮肤容易出现哪些问题? 51
8. 油性皮肤容易出现哪些问题? 52
9. 混合性皮肤容易出现哪些问题? 52
10. 敏感皮肤容易出现哪些问题? 53
11. 红血丝皮肤容易出现哪些问题? 54
12. 东西方人肤质有什么差异? 55



二、保养皮肤

1. 一天中最佳的美容护肤时段是哪几个? 56
2. 早晨对肌肤的保养应注意些什么? 57

目录

美丽女人屋



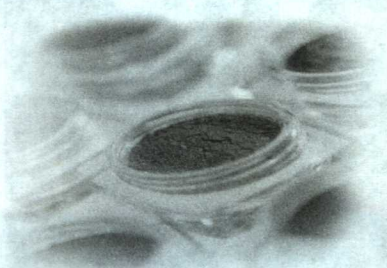
- 3. 为什么不可以忽视夜间对皮肤的护理? 58
- 4. 女性在特别时期应怎样护肤? 59
- 5. 睡眠的质量可对肌肤产生怎样的影响? 65
- 6. 你知道最新流行的养护肤方略吗? 66
- 7. 健康肌肤的标准是什么? 73
- 8. 春季应当怎样保养皮肤? 74
- 9. 怎样给皮肤去角质? 75
- 10. 夏季应当怎样保养皮肤? 77
- 11. 秋季应当怎样保养皮肤? 78
- 12. 冬季应当怎样保养皮肤? 79
- 13. 怎样遵循生理规律预防皮肤衰

老?

81

三、脸部皮肤的美容

- 1. 你洗脸的方法正确吗? 83
- 2. 每日洗脸几次为宜? 86
- 3. 怎样在家里做简易的蒸脸? 86
- 4. 怎样延缓皱纹的出现? 87
- 5. 怎样自制家庭美容面膜? 88
- 6. 怎样选择适合自己的洁面用品? 90
- 7. 皮肤美白的秘笈是什么? 92
- 8. 你知道皮肤美白的圣品是什么吗? 95
- 9. 脸上长了痘痘怎么办? 95





10. 如何正确使用防晒用品? 97
11. 皮肤美容的误区是什么? 98
12. 怎样走出化妆误区? 105
13. 皮肤看上去总是油腻腻的怎么办? 112
14. 怎样防止皮肤粗糙和毛孔变大? 114
15. 如何对付黑眼圈? 117
16. 怎样消除黑鼻头? 119
17. 治疗肿眼泡的妙方有哪些? 121
18. 关于皮肤护理的误区有哪些? 124
19. 使脸部产生皱纹的6个坏习惯是什么? 127
20. 怎样进行颈部的护理? 128

21. 怎样做面部美容的“健美操”? 130

小贴士: 夏季防晒宝典

四、手部皮肤的美容

1. 怎样做手部的按摩增加其柔韧性? 132
2. 你修指甲的方式正确吗? 133
3. 修指甲需要哪些必备工具? 134
4. 怎样选择指甲油? 135
5. 如何选择指甲油的颜色及正确涂抹方式? 135





目录

美丽女人屋



- 6. 灰指甲的出现是什么原因? 136
- 7. 手部护理有哪些禁忌? 137
- 8. 怎样选择手的装饰品——戒指? 139
- 9. 怎样使你的双手光洁如玉? 140
- 10. 手部按摩操 142
- 11. 你想知道手部保养的秘诀, 想拥有一双纤纤美手吗? 142

五、足部皮肤的美容

- 1. 足部护理的关键是什么? 146
- 2. 长途跋涉后怎样进行深度足部护理? 147
- 3. 使足部放松的按摩方法与禁忌是

- 什么? 147
- 4. 脚趾甲的修饰也很重要吗? 148
- 5. 怎样预防脚部皸裂? 149
- 6. 进行足疗时应注意哪些方面? 150

六、选用化妆品

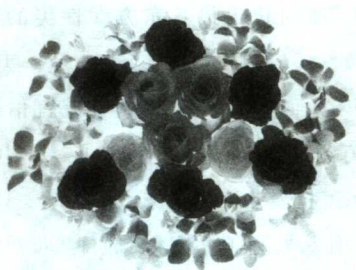
- 1. 化妆品有哪些功能? 151
- 2. 怎样短时间掌握最基本的化妆要领? 152
- 3. 怎样使粉底霜达到最完美的效果? 158



目录

美丽女人屋

- 配? 183
- 5.怎样根据气质和场合的不同选择口红? 184
- 6.不同的唇型怎样选择不同的唇膏? 186
- 7.画出完美唇形的基本步骤是什么? 187
- 8.怎样进行日常唇部护理工作? 188
- 9.嘴型不对称的化妆方法有哪些? 190
- 10.如何掌握绚丽唇彩的妩媚招术? 190
- 小贴士:属于12星座的口红颜色



八、明眸美女

- 1.睫毛是怎样生长的? 194
- 2.怎样根据不同要求选择睫毛液? 194
- 3.涂睫毛液有哪些技巧? 195
- 4.使用假睫毛需要注意哪几点? 196
- 5.眼影涂在不同的部位产生的效果有何不同? 197
- 6.不同颜色的眼影各代表什么含义? 198
- 7.单眼皮怎样涂眼影? 199
- 8.内双的眼睛怎样化妆? 199
- 9.如何使上扬眼感觉温柔? 200





10. 怎样使下垂的眼睛看起来神采飞扬? 200
11. 眼部化妆的基本步骤有哪些? 200
12. 小眼睛怎样用不同的方法涂眼影? 201
13. 怎样拥有深邃的眼神? 202
14. 不同眼妆怎样用不同的方法涂眼影? 203
15. 您适合哪种眉型? 204
16. 眉型大致可分为几种? 205
17. 怎样矫正缺陷的眉妆? 206



18. 自然眉型化妆有哪些要点? 206
19. 如何进行额部的化妆? 208

九、呵护青丝

1. 不同的发质怎样梳理? 209
2. 你洗头的方法正确吗? 210
3. 如何按脸型设计合适的发型? 211
4. 如何根据脸型选择优雅的发髻? 212
5. 怎样自己染头发? 213
6. 选用洗发水需注意哪些禁忌? 214
7. 如何使用护发素? 215
8. 烫发时需要注意哪些事项? 217
9. 吹头发有什么技巧? 219
10. 哪些食物有助于美发? 220
11. 一年四季怎样护发? 221
12. 如何让你的头发轻舞飞扬? 222

目录

美丽女人屋

第三章 身材健美有何难 ——美体塑身

一、健康美体

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 何谓健美? | 229 | 8. 如何拥有优美的双肩? | 236 |
| 2. 现代女性的健美标准是什么? | 230 | 9. 如何使手臂变得又细又美? | 236 |
| 3. 你的体形标准吗? | 231 | 10. 怎样护养胸部? | 237 |
| 4. 如何在生活中保持健美的身材? | 232 | 11. 如何拥有健美的臂部? | 238 |
| 5. 面部可以健美吗? | 233 | 12. 怎样减掉腹部多余的脂肪? | 239 |
| 6. 颈部健美有哪些禁忌? | 234 | 13. 怎样拥有迷人的背部? | 240 |
| 7. 如何防止脖子老化? | 235 | 14. 办公室女士怎样选择健美方法? | 241 |
| | | 15. 怎样使你的腿变得修长? | 243 |
| | | 16. 怎样塑造优美的腰部曲线? | 244 |
| | | 17. 游泳对健身有什么益处? | 246 |
| | | 18. 如何拥有一双水汪汪的眼睛? | 247 |
| | | 19. 牙齿该怎样保健? | 249 |
| | | 20. 如何使粗腿的线条变细? | 251 |
| | | 21. 怎样防止乳房下垂? | 251 |
| | | 22. 怎样拥有一双纤纤玉足? | 252 |



23. 如何锻炼及按摩双足? 253
24. 怎样让你十指生辉? 253
25. 你知道健身运动的四个步骤吗? 254
26. 你知道健美锻炼的呼吸方法吗? 256

二、瘦身美体

1. 你需要减肥吗? 258
2. 你知道全球最新的减肥方法吗? 259
3. 随时随地的减肥操 265
4. 跑步可以减肥吗? 266
5. 人什么时候容易发胖? 267
6. 节食减肥需要注意哪几点? 269
7. 水果减肥的误区有哪几种? 270
8. 减肥的7个误区是什么? 272
9. 什么人不适合减肥? 272
10. 不同的星座怎样选择适宜的减肥方法? 273



目录

美丽女人屋

- | | | | |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 11. 怎样吃出美丽身材? | 277 | 关键吗? | 282 |
| 12. 苹果牛奶的减肥法是否可行? | 277 | 17. 你知道最有效的减肥方法是健身吗? | 283 |
| 13. 什么样的人能做吸脂手术? | 278 | 18. 上班族女性如何控制体重? | 284 |
| 14. 哪些食物能减肥? | 279 | 19. 你知道胡乱减肥导致的不良后果吗? | 289 |
| 15. 怎样有效地减肥与控制体重? | 281 | | |
| 16. 你知道合理饮水是成功减肥的 | | | |

第四章 还你个风情万种 ——服饰与气质

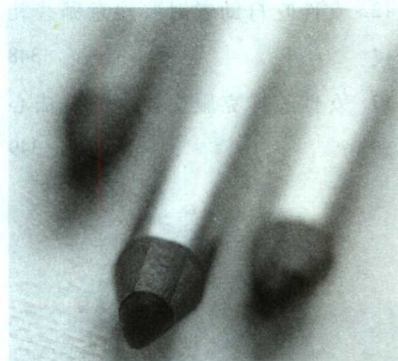
一、霓裳风采

- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 女性的四种基本体形分别是什么? | 293 | 7. 如何使娇小的身材穿出自信的风采? | 303 |
| 2. 如何根据脸型选择领型? | 297 | | |
| 3. 怎样识别服装的型号? | 299 | | |
| 4. 怎样根据自己的肤色选衣服? | 300 | | |
| 5. 怎样将羊毛衫穿得风情万种? | 301 | | |
| 6. 时装与化妆品颜色怎样搭配? | 302 | | |





- 8. 如何穿出吊带裙的妩媚风情? 304
- 9. 如何巧用心思选择搭配牛仔装? 305
- 10. 如何让T恤穿出时尚的味道? 306
- 11. 怎样挑选适合你身材的连衣裙? 307
- 12. 如何让肚兜的魅力达到极致? 308
- 13. 如何做个夏日“亮”女? 309
- 14. 怎样根据服饰选择发型? 310
- 15. 夏季着装有哪些禁忌? 312
- 16. 怎样合理地搭配上下身衣服? 312
- 17. 如何让腰带改变你的形象? 313
- 18. 帽子的选择有哪些限制? 314



- 19. 特殊场合如何穿出特殊的你? 316
- 20. 女性在办公室时该如何装扮? 318
- 21. 如何根据自己的身材挑选婚纱? 318
- 22. 体态丰满的女性如何穿出风韵? 319
- 23. 怎样选择合适的泳装? 320
- 24. 如何选购内衣? 321
- 25. 如何根据自己胸部的大小选择合适的服饰? 322
- 26. 怎样通过服饰来掩盖不完美的臀部? 324
- 27. 你知道正确穿内衣的方法吗? 326
- 28. 如何让丝巾展现女人的妩媚风

目录

美丽女人屋



- 情? 327
29. 女性的西装如何与衬衣协调搭配? 327
30. 求职面试时在衣饰上需注意哪些? 328

二、社交礼仪

1. 女性怎样给人留下良好的第一印象? 329
2. 女性怎样和异性握手? 330
3. 女性怎样介绍自己的朋友? 330
4. 女性在社交中怎样学会婉转地拒

- 绝别人的请求? 331
5. 女性怎样和男性交往? 331
6. 女性婚后与异性交往应注意些什么? 332
7. 女性和同事交往时应注意什么? 333
8. 女性在社交中如何讲“敬语”? 333
9. 女性在赴宴时应注意哪些席间礼仪? 334
10. 女性在宴请客人时应注意哪些礼节? 334
11. 女性怎样吃西餐? 335
12. 女性吃自助餐时要注意哪些礼仪? 348
13. 女性怎样克服交往中的羞怯心理? 349

