

佳美生活400样



女性

适合各种年龄多种肤质

肌肤更柔嫩、干净、美丽

JIA MEI SHENG HUO

美容最关心的 400个问题

美容养护健康指南

李秀兰 编著

- ✓ 各种场合化妆的新方法
- ✓ 眼、唇、鼻和脸部化妆的新技巧
- ✓ 完美体态的健身诀窍
- ✓ 美发、护肤、丰胸、保养玉手的新经验
- ✓ 健康美容的日常食谱

中医古籍出版社



女性

女性美容护肤指南
美容护肤指南
1. 美容护肤指南

美容最关心的 400个问题

美容护肤健康指南

作者：[作者姓名]

- 1. 美容护肤指南
- 2. 美容护肤指南
- 3. 美容护肤指南
- 4. 美容护肤指南
- 5. 美容护肤指南
- 6. 美容护肤指南

中国美术学院

女性

适合各种年龄多种肤质

佳美生活400样

JIA MEI SHENG HUO

美容最关心的 400个问题

美容养护健康指南

李秀兰 编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

佳美生活 400 样 / 苏冠群, 等编著. —北京: 中医古籍出版社, 2005.10

ISBN 7-80174-350-4

I. 佳… II. 苏… III. 生活—保健—问答
IV. R212-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101369 号

佳美生活 400 样
女性美容最关心的 400 个问题

李秀兰 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编: 100700)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 12 彩插: 8

字 数 200 千字

ISBN 7-80174-350-4/R·349

全套定价: 95.40 元 (本册: 15.90 元)

内容介绍

这是一本
如何使你年
轻10岁的书。

现代女
性对自身的
美容更加关



注，如何从头到脚、由内至
外，从局部及整体保持健康
靓丽的容颜，如何让SPA更
理性、更完美便是本书400个
要向你解答的问题。

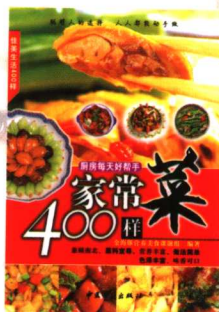
这是一本实用而有价值的
美容工具书。

· 让你从此对自己的外表不
再缺乏信心，让你的生活态
度不再消极，让你对事物不
再缺乏挑战性，让你的魅力
发挥的更充分。

本书依据美容专家的正确
知识与实践经验编写，是一
本非常实用、易懂，教导如
何护理皮肤的健康指南。它
将使你的肌肤永葆健康，充
满吸引力。

销售热线：13910968988

亲情推荐“享生堂”书系



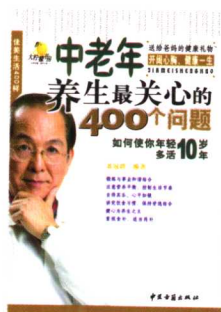
定价：15.90元



定价：15.90元



定价：18.80元



定价：15.90元



定价：15.90元



定价：15.90元

策划：菅波

责任编辑：刘克勤

装帧设计：工作室

xstbook@vip.sina.com



1

化妆前，用温水洗净脸，在脸上搽一层薄面霜，再选择一种粉底霜，淡淡地扑上一层香粉。

2

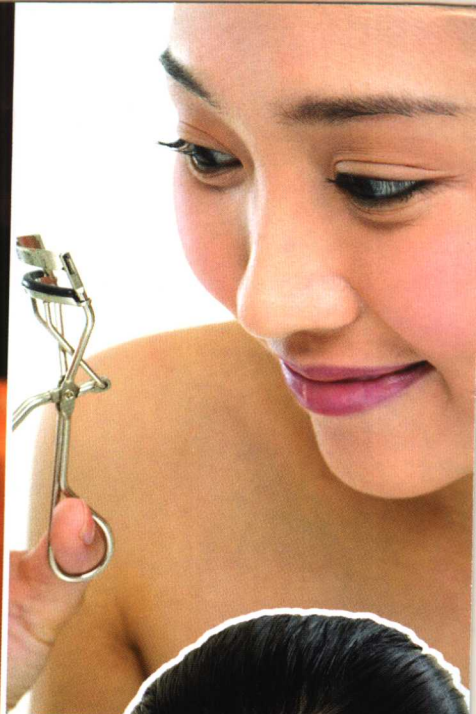
眉毛最富有性格特点，化妆时与每个人的审美观和爱好是紧紧地联系在一起的。

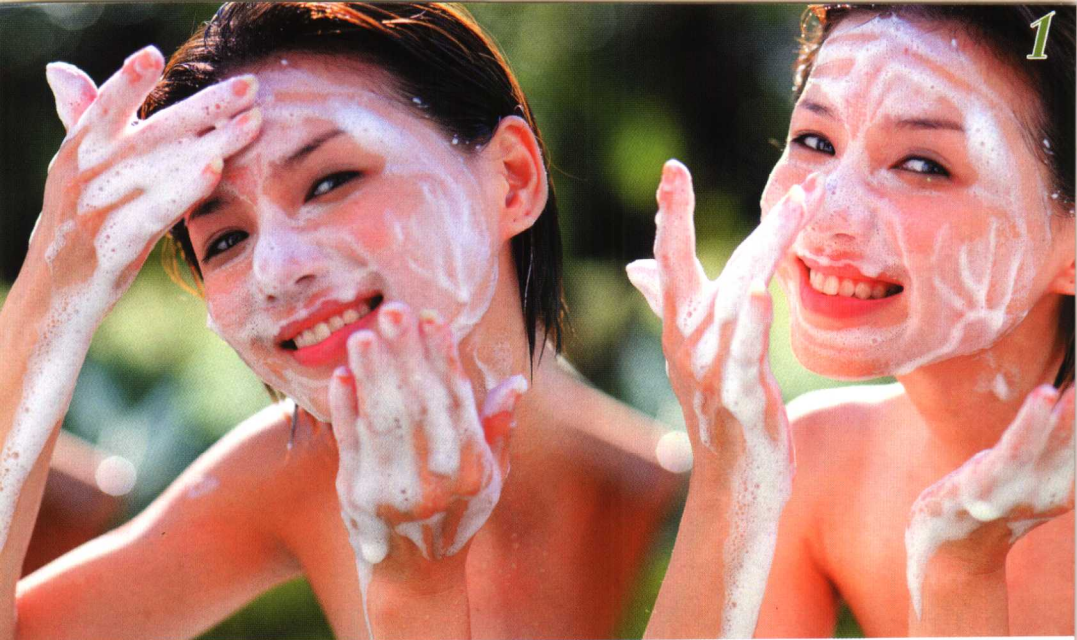
3

嘴唇用口红时，颜色的浓重、深浅一定要根据本人的肤色、服饰、所处场合等加以慎重的选择。



人的前额能包含好多表情，也能改变整个面部的形象，一般可利用明暗来作前额的化妆。





1

1

保持美洁的皮肤，保养胜于化妆，应使皮肤得到充分营养；不时地消除老废的细胞；使皮肤的接触时刻保持适当的温度。

2

画鼻影能够让眼睛更有神，使脸给人一种立体、有冲劲的感觉。

2



1

腮红不要被视为是独立的一部分来处理,而要被视为整个脸部肌肤的一部分,用腮红沾少许蜜粉的混合腮红,可产生自然的效果。

2

耳朵往往是化妆的空白点,别处都时髦得体,也在耳朵上薄施化妆技巧,一样也可自然美丽。

3

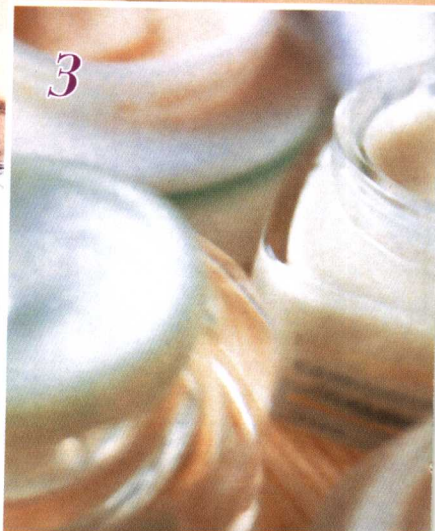
化妆品如受到氧化或变质,会变成皮肤的克星,对皮肤产生刺激、伤害,所以合理收藏比跟随潮流更为重要。



2



1



3

1

美发之源在于健康，滋养头发的营养素中，维生素和矿物质缺一不可。

2

要像爱护自己的面容一样精心护理自己的脚，选择好的鞋，适当脱鞋放松，常做脚部的按摩。

3

手部粗糙时，可以在沐浴后或临睡前，做手部按摩运动，涂以护手液帮助润滑，使手指头血液循环良好，持之以恒，自然能达到滋润的效果。

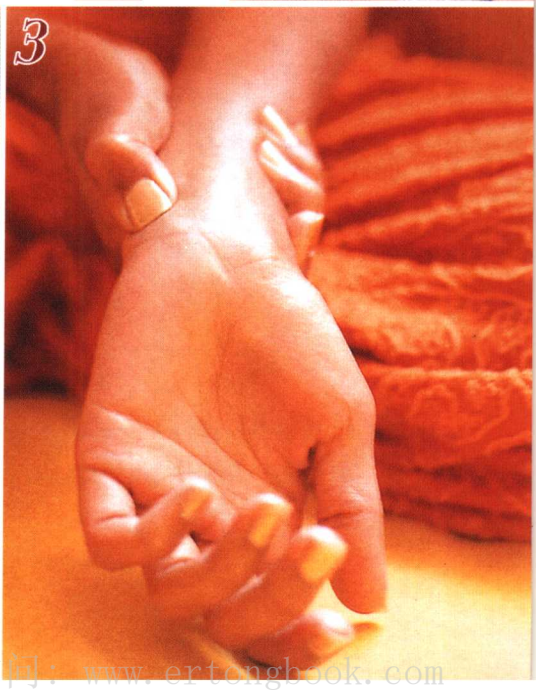


1



2

3



1



1

女性健美者想要获得并保持最佳健美体态，平时训练要做到：有坚定的决心和信心；多练基本动作；保持动作的正确性；保持训练的经常性；要有充分的睡眠和休息；要保证营养全面均衡。

2

由指甲常可了解自身的健康状况，修整指甲先要保持它的清洁。

2



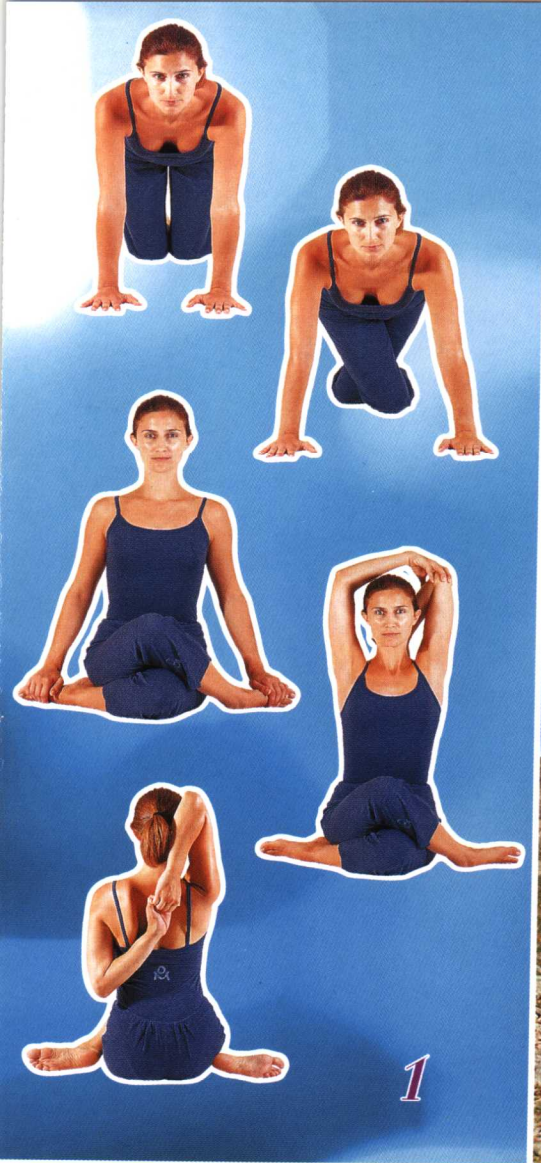
1

漂亮的双腿是美好身材的一部分，要保持腿线美，须坚持做好美腿运动。

2

腰部是各种运动的中心部分，也是最重要的部分，须经常锻炼，使其柔软有力。





1

先测测自己的健身风格，找到最适合的运动方式，才能更好提高健美的效果。

2

运动疗法对肥胖患者有很多益处，可消除肥胖患者伴发的机体内的许多障碍。



美容奥秘

一、美容诀窍

001 化妆的准备	1
002 腮红的化妆	1
003 眉毛的化妆	2
004 眼睛的化妆	2
005 嘴唇的化妆	2
006 巧施面膏	3
007 化妆小窍门	4
008 化妆的基本技巧	5
009 使用粉底的基本技巧	6
010 补妆的要诀	6
011 使化妆不会脱落的秘诀	7
012 使用化妆纸的技巧	9
013 季节与护肤品选择	11
014 重视化妆品卫生	12
015 热水洗脸容易产生皱纹	13
016 冷霜不易发挥去污效果	13
017 浓妆艳抹易使脸上皱纹加深	13
018 过敏性化妆品必须立即停止使用	14

二、化妆新招

019 大脸孔的化妆法	14
020 长脸型的化妆补救法	14
021 三角脸型的化妆技巧补救法	15
022 倒三角脸型的化妆补救法	15
023 圆脸型的人化妆补救法	15



024	四方脸型的化妆补救法	16
025	使圆脸变成鹅蛋脸的化妆法	16
026	脸“变”小妙法	17
027	化淑女约会妆	17
028	化职业女性妆	18
029	化清爽少妇妆	19
030	化高雅贵妇妆	20
031	化清纯少女妆	21
032	高雅化妆法要诀	21
033	运动化妆时宜着重自然美	23
034	自信感的化妆法	23
035	增加女性美的化妆法	23
036	发挥东方女性魅力的化妆法	24
037	配合眼镜的化妆法	24

2 冰肤雪肌

038	皮肤是人生之镜	26
039	皮肤类型的判断方法	27
040	理想的皮肤	27
041	维护健美皮肤的诀窍	29
042	预防皱纹须知	29
043	充足的睡眠是皮肤保养的关键	32
044	均衡的营养维持皮肤健康	32
045	洗脸在皮肤保养上至关重要	33
046	磨砂新招	34
047	爽肤水和收缩水的作用	35
048	按摩的效果	36

049	按摩的顺序	37
050	勿让疲劳留存到明天	38
051	不可为掩饰青春豆或粗干的皮肤而化浓妆	39
052	敷面与皮肤保养的关系	39
053	化妆水的作用	40
054	化妆棉的作用	40
055	依肤质选购化妆水	41
056	正确使用乳液的方法	41
057	配合肌肤选择合适营养霜	41
058	底层分妆十分重要	42
059	做好脸部清洁	42
060	做好全身清洁	43



美目秀丽

061	眉毛心语	44
062	描眉新技法	44
063	正确的眉毛整理方式	45
064	眉毛太稀薄者的化妆法	46
065	眉毛太浓者的化妆法	46
066	眉毛太短者之化妆法	46
067	画好眼线和睫毛,美目流盼梦幻迷人	46
068	对镜画眼线的技巧	48
069	选好眼线笔,淡雅、妩媚随心所欲	49
070	多花 10 秒钟双眼更朦胧	51
071	眼线液最讲究使用技巧	51
072	眼线膏也许更好用	52
073	让你的眼睛轮廓分明	52