



HANDBOOK

Cosmetic
Cosmet

美少女
美容手册

THE GIRL'S
COSMETIC

莎水杉 编著

中国宇航出版社





美少女 美容手册 THE GIRL'S COSMETIC



莎水杉 编著

中国宇航出版社
· 北 京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

美少女美容手册 / 莎水杉 编著. —北京: 中国宇航出版社, 2006.1
(时尚生活)

ISBN 7-80218-053-8

I. 美… II. 莎… III. 女性—美容—手册

IV. TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130633 号

责任编辑 卢 珊 设计制作 谭卫华

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承印 北京中科印刷有限公司

版次 2006年1月第1版
2006年1月第1次印刷

规格 889 × 1194

开本 1/24

印张 5

字数 150千字

书号 ISBN 7-80218-053-8

定价 25.00元

本书如有印装质量问题, 可与发行部调换

给你娇美可人的容颜
“娇惯”可爱的小手和小脚
曼妙婀娜的身姿
纤柔少女爱运动
吃出高挑妩媚的身材
爽滑的肌肤惹人爱
青丝飘飘，轻舞飞扬
化妆工具





美少女造型手册
美少女服饰手册
美少女美容手册





一张年轻的脸，其实本身就是这个世界上最美丽的容颜。谁都无法否认，虽然那张脸充满了稚气，可是却散发出掩饰不住的亮丽。

每个少女都希望，在青春这一季，让自己成为最耀眼、最闪亮的那一个。

本书即是从头到脚给爱美的美眉们一个全方位，而又生动具体的指导，很多美丽的小方法经济、实用，不用走进美容院，也不用大动干戈，在家里，美眉们就可以把自己打造成一個绚丽的少女。

其实青春本身就是美丽，自然、健康才是最生动的，美眉们在打扮自己的同时，一定不要忘了这一点，做一个真实的你自己，才是这个世界上最独特的、不可复制的风景。

希望这本书能够成为美眉们青春的一点点缀，让你的美丽绽放得更加灿烂！



目录

第一章 给你娇美可人的容颜

一、不要让美丽伤害你的眼睛

二、自己“动手”美唇美鼻

1. 唇部造型锻炼法

2. 鼻部缩短锻炼法

3. 下眼睑锻炼法

三、你的耳朵很娇嫩

四、牙齿爱美丽

1. 牙线的使用方法

2. 防治牙病和矫正牙齿

3. 太白的牙齿未必健康

4. 制造漂亮“贝齿”

五、顾长洁白的脖颈

1. 每天一次美颈操

2. 肩部和颈部的瑜伽健身法

第二章 “娇惯”可爱的小手和小脚

一、让你的小手细滑水嫩

1. 勤快美眉自制手“面膜”

2. 别让玉臂冬眠

3. 远离硬黑的小手

二、指甲也绚丽

1. 给你的指甲补充营养

2. 彩甲涂油的诀窍

三、打造性感脚丫子

1. 美足方程式

2. 美足养生

四、脚趾头也来“秀”一下

第三章 曼妙婀娜的身姿

一、还想让自己再瘦一点

1. 保持健美的身材

2. 不要让自己很有“面子”

3. 天然盐洗浴减肥法

4. 生理周期减肥计划

二、瘦要瘦得健康

1. 养成良好的饮食习惯

2. 运动增强体质

三、秀出你的窈窕身姿

1. 穿衣服的技巧

2. 富有韵律的轻盈步伐

3. 娴静的处女坐姿

4. 亭亭玉立的站姿

第四章 纤柔少女爱运动

一、运动是最好的造型师

1. 惹火女孩多走路

2. 每天有氧一小时

3. 像模特一样拥有完美身段

二、纤秀手臂亮出来

1. 纤细手臂多运动

2. 瑜伽动作美手臂

三、锻炼去除小肚腩

1. 扁平小肚肚的秘诀

2. 仰卧起坐的锻炼法

3. 坐椅腹部练习操

4. 最新锻炼腰腹的方法

四、美腿美眉，魅力延长

五、精油按摩，丰满胸部

第五章 吃出高挑妩媚的身材

一、瘦身秘笈

1. 养成良好的饮食习惯

2. 绿色女孩首选的蔬菜

3. 柑橘柠檬身材美

4. 四种咖啡瘦身法

5. 最佳膳食模式

6. 早餐窈窕课

7. 喝水吃醋保苗条

8. 健康食谱



9. 瘦身水果榜
10. 餐前吃点心减肥
11. 每日吸收热量的标准
12. 多吃不胖的瘦身食物
13. 低热量低脂肪饮食大观
14. 100卡以下的小吃或零食
15. 甜蜜地减肥

二、瘦身禁忌

1. 减肥大忌
2. 吃零食的误区
3. 哪些美食与纤体无缘
4. 水果不能当饭吃

三、快速减肥法

1. 七天减肥3~5公斤
2. 一周安全减重1公斤
3. 紧急3天瘦身秘方

第六章 爽滑的肌肤惹人爱

一、每寸肌肤都嫩滑

1. 还你干净清润的身体
2. 护肤美白法
3. 干刷法护肤
4. 拯救身体的四大灾区
5. 不同部位的保养

65

6. 消除背部的痘痘
7. 穿泳装前的紧急肌肤护养
8. 沐浴中的护肤
- 二、脱毛全攻略
1. 选择合适的脱毛方法
2. 一举除毛，铲除“美丽公敌”
3. 当汗毛吻上你的脸
4. 清除唇上的小汗毛
- 三、甜美少女散发阵阵清香
1. 体臭是怎样造成的
2. 去汗除臭的“秘密武器”
3. 对付狐臭的“重型炮弹”

第七章 青丝飘飘，轻舞飞扬

87

一、秀发飘逸，风情灵动

1. 头发的基本知识
2. 如何洗头
3. 干发小窍门
4. 按摩
5. 美发的误区
6. 游泳后如何护发
- 二、乌黑秀发吃出来
1. 食补秀发

2. 乌发食疗菜单

三、帮你解决头发的常见问题

1. 让头皮屑不留痕迹
2. 解决掉头发的苦恼
3. 如何使头发显得多
4. 打理你独特的自来卷
5. 蓬松和不蓬松的头发
6. 如何对付头发开叉
7. 改善干枯不亮的头发
8. 急救尴尬秀发
9. 烫发、染发误区

第八章 化妆工具

一、化妆工具

1. 常用工具
2. 化妆工具大盘点
- 二、常用化妆工具的选择和保养
1. 睫毛夹的选择及保养
2. 睫毛夹的作用
3. 化妆刷的选购
4. 化妆笔的选用
- 三、化妆工具的清洁
- 四、切勿忽视化妆性眼病

99



第一章

给你娇美可人的容颜

一、不要让美丽伤害你的眼睛

眼睛是美貌的中心，美眉们在化妆时，都喜欢关注自己的眼睛，但是一定要小心化妆品对眼睛的伤害。

化妆品的颗粒容易掉落到结膜囊内或角膜上面，这种异物带有杂质，容易引起细菌感染，而造成结膜炎、角膜炎，或因异物引起角膜上皮缺损，而引起眼睛疼痛、怕光、异物烧灼感、流泪等症状。

很多美眉的皮肤容易过敏，不仅导致眼皮水肿、眼皮痒，也会产生结膜充血、水肿，甚至产生慢性皮炎、湿疹等现象。

冷烫液、染发剂等溶液若不小心溅入眼内，因为其含有碱性化学物质，会造成眼角膜化学性灼伤，严重者可引起角膜溃疡甚至角膜穿孔。发胶、除口臭剂等喷雾剂喷到眼睛，也可能伤及角膜。

青春期的少女爱美，但是不宜拔眉。眉毛有阻挡汗水、尘埃和保护眼睛的作用。少女的眉毛尚未生长发育齐全，这时拔眉等于是除掉了眼睛的屏障，使尘埃、细菌无遮拦地直落眼眶，易患眼病。而且拔眉对周围的神经末梢是一种恶性刺激，会造成眼肌运动失调，眼周围皮肤松弛，易出现皱纹，眼睑下垂，这会更加影响你的容颜。



二、自己“动手” 美唇美鼻

1. 唇部造型锻炼法

这种扩展嘴形的方法可以避免将来在嘴角边出现皱纹。具体的方法就是先把双唇紧闭，紧紧地挤压在一起，不用咬紧牙关。这时候闭上双眼，想像着在双唇中挤进一支铅笔，用一个食指把下巴的肌肉往上压，用另一食指轻扣双唇中部想像中的铅笔，把它慢慢挤走，然后再挤入想像中的铅笔，直到你感觉双唇发热。坚持做15次，每天重复三遍。





2. 鼻部缩短锻炼法

随着年龄的增加,鼻部也会下垂,但是锻炼可使你的鼻子不致下垂。方法是用食指抵住鼻尖将鼻子温柔地往上推,然后屈指慢慢放下,食指再往上推,如此重复40次,每天做一遍。注意动作一定要非常轻微,不要狠劲伤害了鼻骨,也不要请别人代劳,一定要自己做,以免别人不知道轻重伤害了你娇柔美丽的小鼻子。

3. 下眼睑锻炼法

这是一个简单的练习,可以减轻浮肿和消除眼部的凹陷,方法是把食指放在外侧眼角,成V字形手势,然后把上眼睑撑开,眯着眼往下看,固定到尽量感到肌肉在手指末端跳动,一次计数40,重复10次,每天做两遍。



三、你的耳朵很娇嫩

少女的耳朵比较娇嫩,这时扎耳眼容易造成人为的耳外伤,还有让细菌进入体内造成感染化脓或引起破伤风的危险,所以建议美少女们谨慎行动。



如果一定要扎耳眼，一定要去正规的医院，在你选好耳环后，护士会用特制的消毒工具给你的耳朵消毒，然后点上两个点，让你确认满意以后，再帮你打好耳洞。

一般认为，穿扎耳眼要注意以下一些问题：

◆月经期间应该禁止穿扎耳眼，因为此时全身各器官充血，抵抗力相对下降，穿耳眼容易导致出血和感染。

◆耳垂患有急性炎症或慢性皮肤疾病的美少女，应在炎症控制后和皮肤病治愈后方可穿扎耳眼。

◆容易留下疤痕的美少女不宜穿耳眼，否则穿耳眼处容易引起纤维组织增生，形成疤痕，影响美观。

◆穿耳眼时，应在无菌的操作环境下进行。

◆穿耳眼手术做完后，7~10天内应保持耳垂处干燥清洁，避免感染。

◆如果有脓血流出来，需要用医用酒精擦干净，滴一些消炎药水。

四、牙齿爱美丽

一口美丽洁白的牙齿可以塑造你健康青春的形象，有人甚至认为自然洁白的牙齿比精心描画的妆

容更重要，因为洁白的牙齿是真实可爱的形象标志之一。

牙齿健美的标准是：无齿病，无牙周病，干净，口中无异味，能进行正常的咀嚼功能。

坚持每天刷牙2次，牙齿稀疏的美眉最好用牙线清理牙缝一次。正确的刷牙方法可令洁齿事半功倍，每颗牙有5个面，即颊、舌、咬合及两个邻面，这5个面只有面面俱到才算刷到位，这就要求刷牙的方法到位和用具达标。保健牙刷的毛束不超过三排，孔距不小于1.5毫米，尼龙丝直径不超过0.3毫米，刷头短而窄，适应扭转和上下扫刷，刷毛成锯齿状。正确的方法是上下颤动扫刷，每一部位重





复 5~6 次。

需要注意的是，牙膏防病不治病，不能代替牙医。牙病是硬组织的疾病，无法自我修复，有牙病必须去医院治疗，而不能依靠牙膏治病。

年轻人喜欢用美白牙齿的产品，但容易敏感，建议用的时候不要开口，不要吹风，过后不要吃冷东西，效果会好一点。

1. 牙线的使用方法

针对传统洁牙的种种缺陷，现在有一种十分科学实用的洁牙方式——牙线洁齿。牙线主要用于清洁牙齿缝及牙表面的牙菌斑。每一个牙齿都有 5 个面，通常刷牙只能将其中的 3 个面彻底清洁，牙齿间的两个表面则难以清除干净，这就是牙线的用武之地。

牙线能轻易地抵达牙刷无法清洁到的牙缝，通过在牙表面及牙缝中上下摩擦，有效去除牙缝间的食物残渣、牙菌斑及软牙垢，彻底清洁牙齿，而且不损伤牙龈，从而可以预防及减少牙病。

虽然牙线在国外备受推崇，而且非常普遍，但在国内还没有普及，那么究竟应当如何使用牙线呢？

- ◆首先拉取出一段约 25 厘米长的牙线；
- ◆将线头两端分别以线压线的方式，在两手的

食指第一节上绕二至三圈，保留两食指间的压线长度约 5 厘米；

◆用大拇指或中指支撑将牙线拉直，引导牙线沿牙齿侧面缓和地滑进牙缝内，同时带出食物残渣；

◆将牙线贴紧牙齿的邻接牙面并使其略成 C 型，以增加接触面积，然后上下左右缓和地移动，这样可以清洁牙齿的表面、侧面以及牙龈深处的牙缝；

◆刮完牙齿的一面后，再刮同一牙缝的另一边，直至牙缝完全被清洗干净为止；

◆换一节干净的牙线，用同样的方法，逐个将全口牙齿的邻面刮净，并进行漱口，清洁口腔。

2. 防治牙病和矫正牙齿

牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎，牙周炎是从牙龈炎发展而来。细菌感染、外物刺激以及食物嵌塞均可引发牙龈炎，最常见的就是细菌感染导致的炎症。

当口腔卫生做得不好时，牙面上附着一层牙菌斑，以牙垢作为培养基，一代代繁殖，细菌排出的毒素刺激牙龈发炎。正常牙龈为粉红色，无出血和水肿现象，一旦发炎就极易出血、水肿，并进一步发展成牙周炎，令牙根外露，牙龈萎缩，牙间隙加

宽，影响美观。

矫正牙齿最好的时机是在刚换上恒齿(约十二三岁)，牙床仍然软柔，牙齿生长位置未完全固定时。成年人如果想要矫正牙齿，则需要更长的时间和更大的毅力。

矫正牙齿前，需要经牙医诊治，没有蛀牙和牙周病方可进行矫齿。矫牙疗程可能需要几个月至两三年不等，方法主要是采用矫正器和戴固定牙箍，原理是利用钢丝弹簧在牙齿上施加压力，迫使牙齿移向预定的正确位置。若担心满口金属线影响仪容，可选择瓷箍和透明胶垫，亦可把牙箍放在牙齿背面，不过技术上要求更多，费用也会更贵。

矫牙疗程中，最初可能会很痛和影响吃东西、说话，但短期即可适应，同时注意保持口腔卫生。

3. 太白的牙齿未必健康

太白的牙齿未必健康，牙齿本来的颜色决定于珐琅质钙化的程度，珐琅质钙化得越好，牙齿就越透明，但看起来反而会有点黄。如果牙齿特别白的话，可能是珐琅质钙化不完全，就像蛀牙开始的时候一样，有的牙齿白白的是脱钙的现象，其实并不健康。

一般情况下，牙齿变色的原因有三种，一种是色素在里面沉积，一种是色素在外面沉积；另外就

是因为牙齿死掉而引起的牙齿变色。

内在色素沉积：可能跟吃药有关，某些含有四环素的药会沉积在牙齿里面，形成所谓的“四环素牙”。

外在色素沉积：喜欢抽烟、嚼槟榔、喝茶、喝咖啡的人容易有一口黄黄、黑黑的牙齿，如果对上述的任何一项已经上瘾，想牙齿不变色就难了。

死掉的牙齿：所谓牙齿死掉是指牙根里的神经与血管坏死，如果不治疗，血管里的红色素就渐渐跑到牙本质里，牙齿就会有暗暗的颜色出现。

4. 制造漂亮“贝齿”

如果牙齿变色不是很严重，这时只需要到医生那里去清洗牙齿，把牙齿上尚未积累很久的香烟焦油、茶垢、牙垢等清洗干净，牙齿就会重新变白。但是一定要注意去正规的医院，以免感染疾病。

如果牙齿变色明显，可以请医生用“喷砂”的方式，把牙齿上的色素打干净，而且不会伤害到牙齿。

如果你是因为吃了四环素类的药而使牙齿变色严重的话，只有采取贴片或漂白牙齿，才能让牙齿变白。

想要牙齿不变色的话，还要从日常生活入手，每天认真清洁牙齿，喝完咖啡或茶之后立即漱口，