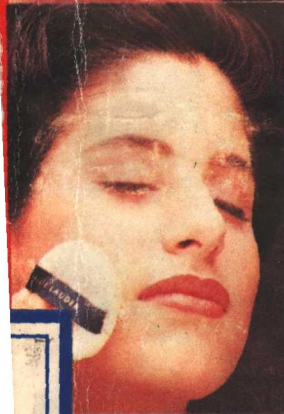
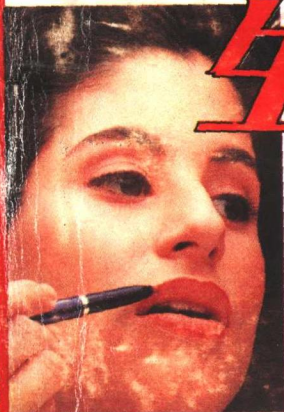


自我美容与 生活化妆



大众文艺出版社

自我美容与生活化妆

主编：顾 婧 方 欣

编者：郭小丽 李淑芳

杨景红

大众文艺出版社

(京) 新登字 194 号

自我美容与生活化妆

顾婧 方欣主编

大众文艺出版社出版

(北京南长街甲 81 号)

新华书店经销

北京外文印刷厂印刷

*

开本 787×960 毫米 1/32 印张 8.75 字数 153 千字

1993 年 5 月北京第 1 版 1993 年 5 月北京第 1 次印刷

印数 1—6000 册

ISBN 7-80094-046-2/G·15

定 价: 4.50 元

目 录

上篇 美容篇

一、皮肤保养	(3)
皮肤有哪些结构	(3)
皮肤有哪些类型和特点	(3)
皮肤的生理作用是什么	(4)
女性皮肤有什么特点	(5)
怎样测定皮肤的性质	(6)
干性皮肤的人怎样注意皮肤保养	(7)
油性皮肤如何保养	(8)
为什么说健美的皮肤是美容的基础	(9)
如何保护脸部皮肤	(9)
怎样防止面部皮肤衰老	(10)
饮食与皮肤健美	(13)
维生素及矿物质与皮肤美容	(15)
为什么不能忽略皮肤的呼吸	(17)
夏季怎样保养皮肤	(18)
冬季怎样保养皮肤	(19)
冬天怎样防止手足裂口	(20)

怎样用防晒化妆品保护皮肤	(21)
二、自我美容	(22)
怎样用牛奶美容	(22)
怎样用蜂蜜美容	(22)
怎样用果汁美容	(22)
食物美容法	(23)
怎样使头发健美	(24)
头发健美与饮食	(25)
哪些食物有利于头发健美	(26)
如何鉴定头发是否健美	(27)
怎样使用美发工具	(28)
不同季节怎样进行头发护理	(30)
怎样选择发型	(31)
冬天怎样保护发型	(32)
头屑过多的按摩疗法	(33)
头屑过多的饮食防治	(33)
怎样防治头癣	(34)
斑秃者怎样进行食疗	(35)
白发是怎样产生的	(36)
毛发早白怎样进行食疗	(37)
怎样洗头好	(39)
脱眉患者的饮食疗法	(41)
怎样修剪眉毛	(42)
美目食品有哪些	(42)
眼睛的保养与修饰	(43)

怎样预防眼袋的发生	(44)
怎样修剪和保养胡须	(45)
怎样保护牙齿	(46)
怎样保护和修饰嘴唇	(47)
皱纹是怎样产生的	(48)
怎样防治皱纹	(49)
洗脸不宜过频	(51)
水果的美容作用	(52)
怎样用食醋美容	(53)
怎样用指压法进行美容	(54)
怎样使用面膜	(55)
面膜美容的原理是什么	(56)
水——天然美容剂	(56)
美容食品有哪些	(58)
维生素有哪些美容作用	(62)
花粉有什么美容作用	(63)
中草药有什么美容作用	(64)
蔬菜美容小常识	(66)
自制食物美容面膜	(66)
自制蔬菜等美容面罩	(67)
自制中草药美容面膜	(68)
面部按摩有什么作用	(69)
面部按摩的注意事项	(70)
面部按摩的方法和程序	(71)
治雀斑有哪些食疗方	(72)
被太阳灼伤的皮肤怎样护理	(73)

老年人怎样美容	(74)
怎样使用脱毛剂	(74)

三、美容与健美

健和美的关系是怎样的	(76)
健美的十条标准是什么	(76)
女子健美形体的标准	(77)
怎样才能使身高长到标准	(79)
青春期身高受哪些因素影响	(81)
“豆芽型”青少年能通过健美 锻炼改变体型吗	(82)
长得太矮有哪些原因	(83)
不同身材的人怎样选择锻炼项目	(84)
怎样才算消瘦	(85)
瘦人怎样饮食	(85)
瘦人怎样进行健美锻炼	(86)
瘦人怎样通过体育锻炼变得健壮	(88)
哪些人容易肥胖	(89)
肥胖对人体有哪些坏处	(90)
怎样防止在青少年时期长成胖子	(91)
节食减肥应掌握什么原则	(93)
运动减肥有什么原则	(94)
减肥运动要持之以恒	(95)
停止锻炼后会发胖吗	(96)
青春期束胸、束腰有哪些害处	(97)
青春期节食减肥有哪些害处	(98)

跳舞减肥法	(99)
按摩减肥法	(100)
进食时间与肥胖有什么关系	(100)
中、青年妇女减肥健美操	(101)
哪些食品具有减肥作用	(102)
减肥应坚持什么原则	(104)
哺乳能影响母体健美吗	(105)
怎样预防产后肥胖	(106)
产后如何使体型健美	(107)
产后怎样做健美操	(108)
怎样做减肥体操	(109)
走路健美法	(110)
不良习惯会损形体美	(111)
为什么不能忽视脖子的健美	(111)
怎样防治脖子上的皱褶	(113)
戴乳罩有什么好处	(113)
自我按摩法能使乳房丰满	(115)
乳头内陷的自我按摩法	(116)
胸部健美法	(116)
坐着怎样做健美操	(119)
怎样防治驼背	(120)
腰部健美法	(120)
腿部健美法	(122)
什么样的手才算健美	(123)
怎样使手灵巧	(124)
如何增强脚的弹性和柔软度	(125)

怎样使用人造指甲	(125)
使用人造指甲应注意哪些事项	(126)
四、与美容有关的因素	(127)
洗脸与美容	(127)
休息与美容	(128)
沐浴与美容	(128)
情感与美容	(130)
环境与美容	(131)
精神及心理因素与美容	(132)
阳光对皮肤有什么影响	(133)
吸烟对美容有什么影响	(134)
药物对美容和形体有什么影响	(135)
影响美容的不良习惯有哪些	(137)
五、皮肤病防治	(139)
蝴蝶斑的饮食防治	(139)
雀斑的饮食疗法	(140)
治疗雀斑有哪些新方法	(141)
什么是痤疮	(141)
痤疮生成的原因	(142)
怎样治疗痤疮	(143)
防治痤疮的饮食疗法	(144)
怎样治疗面部黑斑	(145)
怎样治疗扁平疣	(146)
颜面的桃花癣怎样治疗	(147)

黄褐斑是怎样形成的	(148)
皮肤过敏出现斑疹怎样治疗	(148)
怎样防治黄水疮	(149)
化妆品过敏症的原因是什么	(150)
皮肤过敏后怎样护理	(150)
脂溢性皮炎的饮食防治	(151)
白癣风的饮食防治	(152)
怎样预防、治疗脸黄疣	(153)
怎样治疗酒糟鼻	(154)
酒糟鼻怎样进行食疗	(155)
 六、美容禁忌	 (158)
吃东西忌单侧咀嚼	(158)
不能长期使用药效化妆品	(158)
不宜使用存放太久的化妆品	(160)
健美丰乳膏忌长期使用	(160)
剃须刀不宜互相借用	(161)
梳头不宜用尼龙梳子	(161)
做面部保健操不宜过频	(162)
月经期不宜过多使用化妆品	(162)
中小學生不宜燙發	(163)
不宜常用染发剂	(163)
燙發不宜過頻過卷	(164)
冷燙液燙發不宜過量	(164)
硅橡胶整容后忌碰撞	(165)
束腰忌太紧	(165)

唇膏忌常用	(166)
忌用纯甘油擦手脸	(166)
美容十忌	(167)
指甲忌常染	(168)
指甲忌留得太长	(169)
鼻毛忌剪拔	(170)
忌用热水袋里的水洗脸	(170)
有粉刺者用香皂洗脸忌过频	(171)
忌用碱水洗发	(172)
美发忌多搽头油、发蜡和发乳	(172)
儿童忌戴有色眼镜	(173)
忌长期佩戴有色眼镜	(173)

下篇 化妆篇

一、化妆品常识	(177)
化妆品有哪些种类	(177)
什么是护肤型美容化妆品	(178)
什么是营养型美容化妆品	(178)
什么是装饰性美容化妆品	(179)
什么是药物型美容化妆品	(181)
什么是粉质型美容品	(181)
什么是油质型美容品	(182)
什么是卫生型美容品	(182)

什么是收敛性化妆水	(183)
什么是多层式化妆水	(183)
什么是天然化妆品	(184)
女性使用化妆品应注意哪些问题	(185)
老年人用什么护肤化妆品好	(186)
怎样判断变质的化妆品	(186)
怎样保管化妆品	(188)
怎样使用化妆品	(189)
香水洒在什么部位比较合适	(191)
怎样保存香水	(192)
搽粉的利与弊	(192)
 二、化妆品选购	 (194)
怎样选购化妆品	(194)
怎样选购香粉	(195)
香粉的种类	(195)
怎样选购和使用口红	(196)
怎样选粉底霜	(197)
怎样选择清洁类化妆品	(197)
怎样选择乳液	(199)
怎样选购和使用防晒化妆品	(200)
怎样选择胭脂类化妆品	(201)
怎样选用眼线液	(202)
怎样选用睫毛液	(202)
怎样选用眉墨	(203)
怎样选用指甲油	(204)

怎样选择香水	(204)
怎样选择染发剂	(205)
怎样选择蜜类肤用化妆品	(205)
怎样选择香脂	(206)
怎样鉴别脣膏质量的好坏	(206)
怎样识别低劣化妆品	(207)
三、化妆技巧	(208)
化妆有哪些基本手法	(208)
常用的生活化妆用具有哪些	(209)
面部化妆的一般方法	(210)
怎样打好底色	(211)
怎样敷粉底霜	(211)
什么是眼影	(212)
怎样涂眼影	(213)
为什么有的人涂了眼影反而不美	(214)
怎样画眼线	(214)
怎样卷睫毛	(216)
怎样涂睫毛油	(216)
怎样粘贴假睫毛	(217)
怎样除掉睫毛液	(218)
戴隐形眼镜应如何修饰眼睛	(218)
戴近视眼镜应如何修饰眼睛	(219)
戴远视眼镜应如何修饰眼睛	(219)
嘴唇怎样化妆	(220)
只涂口红的化妆好不好	(220)

嘴唇干裂可以涂口红吗	(221)
涂腮红的几种方法	(222)
画鼻侧影起什么作用	(222)
在什么情况下不适宜涂鼻侧影	(223)
颌部怎样化妆	(224)
耳朵怎样化妆	(224)
脖颈需要涂底色吗	(225)
怎样化工作妆	(226)
怎样化新潮妆	(227)
男子怎样修饰眉型	(228)
白天涂粉底应注意些什么	(228)
青春期化妆应注意哪些问题	(229)
老年妇女怎样化妆	(231)
简易化妆法	(232)
端庄型化妆法	(232)
自然型化妆法	(233)
生活化妆的一般程序有哪些	(233)
哪些场合适宜化淡妆	(234)
日间怎样进行眼部化妆	(235)
白皙皮肤人怎样化妆	(236)
粗糙皮肤的修饰方法	(237)
男士化妆应注意哪些问题	(237)
新娘怎样化妆	(238)
怎样涂指甲油	(239)
怎样修妆	(240)
怎样卸妆	(240)

四、化妆禁忌 (242)

切忌毫无选择地购买化妆品 (242)

化妆品忌阳光照射 (243)

洗澡后忌马上化妆 (244)

过敏性疾病患者忌化妆 (244)

演员化妆前忌洗脸、刮须 (245)

少儿不宜涂脂抹粉 (245)

夏季不宜浓妆艳抹 (246)

晚霜忌白天用 (246)

男用、女用化妆品忌混用 (247)

化妆品忌选用大瓶装 (247)

看病忌化妆 (248)

化妆忌拔眉 (249)

附录：美容外科 (250)

局部除皱术有哪些方法 (250)

什么是皮肤磨削美容术 (251)

怎样治疗面瘫 (252)

怎样修整脸上的瘢痕 (253)

双眼皮手术有哪几种方法 (254)

双眼皮手术后怎样进行护理 (255)

哪些人不宜做双眼皮 (256)

怎样做眼袋去除术 (257)

怎样治疗眼睑下的汗腺腺瘤 (258)

什么是激光美容法 (258)

什么是文唇美容	(259)
什么是文眼美容	(260)
颜面不对称怎样治疗	(260)
怎样做人工酒窝	(261)
怎样治疗斜颈	(262)

上篇 美 容 篇