

现代女性美容技巧

建新 贺秀棣 著



经济日报出版社

现代女性美容技巧

建新 贺秀棣 编

经济日报出版社

现代女性美容技巧

建新·贺秀棣 编

经济日报出版社出版 北京振兴印刷厂印刷

新华书店总店北京科技发行所发行

787×1092毫米 32开 7印张 145千字

1989年12月北京第一版 1989年12月第一次印刷

印数0001—7500册 定价3.5元

ISBN7-80036-143-8/G·13

编者的话

现代女性，谁不愿自己拥有健美的身材、秀丽的容貌？谁不想经过精心妆扮，使自己魅力四射，楚楚动人？为此，就需要掌握一定的美容化妆方面的知识和技巧。日常生活中有许多这方面的技巧，无需花费我们太多的时间和精力，就能收到事半功倍的美容效果。您是天生丽质，可以助您青春常驻，锦上添花。即便相貌平平，只要巧妙运用，一样能争奇斗艳，同佳丽媲美。

为满足广大女子美容化妆的要求，帮助她们掌握这方面的知识和技巧，我们在收集大量材料基础上，经过研究比较，从中选出既有效果又方便可行的美容化妆方法，编成《现代女性美容技巧》一书。本书按保健、化妆两大类编排，列有270多个标题，对各种方法的实施理由、步骤、效果以及需要注意的问题逐一作了介绍，既有知识性，更具实用性。每种方法一般都能独立使用，读者可根据自己情况进行选择。本书可作为广大女子的生活保健用书，是男子献给女子的最佳礼物，对男子美容亦有一定的参考价值。

由于水平有限，本书难免存在疏漏乃至谬误，尚祈指正。

编 者 1989年3月

目 录

上篇 保健

体型

现代女性的健美标准是什么?	(1)
你的身体曲线是否优美动人合标准?	(2)
如何使身高长到标准?	(3)
如何判断你是否肥胖?	(4)
哪些人容易肥胖?	(5)
短长肥瘦各有志.....	(6)
盲目减肥妨碍性成熟.....	(7)
减肥法种种.....	(8)
节食减肥、防肥要领.....	(9)
理想体重饮食要注意.....	(10)
健康的节食减肥方法.....	(10)
不必控制饮食也能苗条.....	(11)
防止肥胖要适当控制晚餐.....	(12)
高纤维食品有助减肥.....	(13)
限制蛋白质转化为脂肪的用餐法.....	(14)
用饮料取代白开水会导致肥胖.....	(14)
食疗减肥法种种.....	(15)
运动减肥比节食减肥更有效.....	(16)
减肥体操介绍.....	(17)

跳舞减肥效果好·····	(18)
走楼梯运动帮助减肥·····	(18)
洗热水澡减肥方便又舒适·····	(19)
腹部按摩减肥法·····	(19)
“倒立”减肥不妨一试·····	(20)
药物减肥的利与弊·····	(20)
针灸减肥效果可靠·····	(21)
产后如何恢复身体苗条? ·····	(22)
消瘦既不美丽又不健康·····	(23)
瘦长体型形成的原因·····	(24)
瘦型人如何可健美? ·····	(25)
增加体重的十大要素·····	(25)
增重饮食法要因人而异·····	(26)
服用人参蜂王浆有助治疗消瘦·····	(27)
瘦人锻炼与减肥锻炼有何不同? ·····	(28)

皮肤

你的皮肤是什么类型? ·····	(29)
为什么皮肤保养始于年轻? ·····	(30)
有害皮肤的种种因素·····	(31)
如何防止阳光对皮肤的损害? ·····	(31)
怎样保护皮肤细嫩? ·····	(33)
皮肤护理首重洁肤·····	(33)
护肤用品应注意清洁·····	(34)
油性皮肤如何清洁处理? ·····	(35)
干性皮肤注意事项·····	(36)

中性偏干皮肤如何护理？	(36)
混合性皮肤保养方法	(37)
皮肤粗糙者最好用温水洗脸	(37)
洗脸的一般程序	(38)
妆前妆后洗脸有不同	(39)
睡觉前要清除化妆品	(39)
化妆品使用不当带来皮肤病	(40)
正确的卸妆步骤	(40)
不同皮肤不同卸妆方法	(41)
棉花揉擦清洁脸部	(42)
多洗脸不能治青春痘	(43)
润肤油使用需知	(43)
油性皮肤不要用晚霜	(44)
按摩恰当保养肌肤	(45)
按摩皮肤有方法	(45)
脸部按摩轻松除皱纹	(46)
盐水按摩肌肤健康	(46)
水按摩法	(47)
脸部血液畅通添红润	(47)
皮肤健美睡眠要充足	(47)
各种维生素的美肤作用	(48)
通过饮食调养使皮肤健美	(50)
廉价的养颜润肤食物	(50)
牛奶的美肤作用	(51)
敷面有滋润清洁功能	(52)
美容面膜一般程序	(53)

利用天然物质护肤.....	(53)
按皮肤性质配方保养.....	(54)
善用水果有助美容.....	(55)
自制敷面膏保养皮肤.....	(55)
春季自制敷面剂.....	(56)
秋季自制敷面剂.....	(57)
冬季自制敷面剂.....	(58)
自制白百合花敷面剂.....	(58)
鸡蛋的美肤作用.....	(59)
蛋壳薄膜敷面可养颜.....	(59)
泥巴敷面洗澡有妙方.....	(60)
消减压力维护皮肤美.....	(61)
蒸气美容法.....	(61)
洗澡有助面部美容.....	(62)
水是生活中的健美剂.....	(62)
牛奶洗澡身心舒畅.....	(63)
专门浴种种.....	(64)
石蜡烫脸可减除皱纹.....	(65)
怀孕期的皮肤保健.....	(65)
夏日护肤要点.....	(66)
腹部皮肤的护理.....	(67)
如何使手肘脚跟皮肤柔软?	(68)
痤疮是怎样形成的?	(68)
痤疮如何治疗?	(69)
防治痤疮应注意饮食.....	(70)
防治皮肤病秘诀.....	(71)

五官

你的面容美属于哪种类型?	(72)
如何使你的眼睛美丽动人?	(72)
促进眼睛健康的最佳食品	(73)
美化眼部方法种种	(74)
眼睛常见毛病及解决办法	(75)
如何防止眼角皱纹?	(76)
怎样消除眼下浮肿?	(77)
热敷不当使眼睛失明	(78)
能否使睫毛更浓密?	(79)
酒糟鼻如何治疗?	(80)
什么是正确的刷牙方法?	(81)
牙渍如何消除?	(82)
除后垢妙法种种	(82)
口臭因素与防治	(82)
舔唇、偏嚼影响容貌美	(83)

头发

怎样使头发健美?	(84)
头发受损的四项原因	(85)
美丽秀发首重梳头	(86)
洗头方式	(86)
电发后洗头不可忽视	(87)
夜归人头发如何护理?	(88)
洗发水应适应个人发质	(88)

洗发精使用需知·····	(89)
应当怎样使用护发剂? ·····	(90)
配合季节保养秀发·····	(91)
莫让头发给你带来烦恼·····	(91)
学会天然的护肤之道·····	(93)
特殊头发要特别保养·····	(93)
保健头发有诀窍·····	(94)
头发健养与饮食有什么关系? ·····	(95)
促进头发健康的最佳食品·····	(95)
自制乌发食品·····	(96)
秀发名方介绍·····	(97)
白发如何防治? ·····	(98)
脱发如何防治? ·····	(99)
用猪胆洗头改善脱发·····	(99)

躯体

勤做运动避免下巴松弛·····	(100)
强化下巴肌肉的运动·····	(101)
有双下巴怎么办? ·····	(102)
为什么脖子的健美很重要? ·····	(102)
防治颈椎病的运动·····	(103)
颈部美容不可忽视·····	(104)
青春期“束胸”有害无益·····	(105)
如何保持乳房健美? ·····	(105)
按摩有助乳房增大·····	(107)
保持乳房健美的运动·····	(107)

戴乳罩有何益处?	(108)
戴乳罩需知	(108)
勒腰不能使腰腹健美	(109)
盐液束腰减肥法	(110)
怎样预防发生驼背?	(111)
臀部也可以美化	(112)
运动锻炼臀部线条美	(113)
患有狐臭怎么办?	(113)
治疗狐臭方法很多	(114)
脱毛方法	(115)
自己除体毛宜先实习	(116)

四肢

使双臂健美的运动	(117)
手的护理要点	(117)
如何使手更娇嫩灵活?	(118)
防止冻手有妙法	(119)
如何保护指甲健美?	(120)
护理指甲健康美观	(120)
怎样修指甲?	(121)
指甲在夏天的护理	(122)
如何保护指甲不断裂?	(122)
长期染甲会造成甲病	(123)
反甲如何治疗?	(123)
灰指甲多数可治好	(124)
如何使你的腿更健美?	(125)

腿粗能练细吗?	(125)
莫让腿先“老”	(127)
改善腿型的四种动作	(128)
如何使膝盖也好看	(128)
双脚的日常护理	(129)
脚部疲劳按摩有程序	(130)

下篇 化妆

粉底化妆

选择适合你用的粉底	(133)
不同性质皮肤的粉底选择	(133)
如何选用不同质的粉底?	(134)
通过混合得到适当颜色的粉底	(134)
三色粉底霜的选法	(135)
粉底化妆有方法	(136)
化妆的润肤打底掩盖技巧	(137)
粉底强调脸部轮廓美	(137)
夏季化妆与粉底使用	(138)
中年妇女宜少用粉底	(139)

点化妆

额的化妆要圆曲而开扬	(139)
东方女性的眼部化妆	(140)
表情生动的眼部化妆	(141)
画眼线注意事项	(141)

眼影选择宜配合肤色·····	(142)
修饰眉毛使你更清秀·····	(143)
眉毛化妆倍添美感·····	(144)
修剪眉毛的技巧·····	(144)
如何获得理想眉形? ·····	(145)
用纹眉弥补眉形缺损·····	(146)
如何选用人工眼睫毛? ·····	(147)
选择太阳眼镜有标准·····	(147)
戴太阳镜应配合化妆·····	(148)
鼻梁化妆更具立体感·····	(148)
化妆美容别忘记耳朵·····	(149)
化妆好耳朵使你更楚楚动人·····	(150)
耳的美饰要点·····	(150)
选择耳环先要看脸型·····	(151)
鲜艳欲滴朱唇惹人爱·····	(152)
粉红色口红最理想·····	(153)
涂口红方式要讲究·····	(154)
唇膏涂法配合唇型·····	(155)
颊化妆着重表现健康血色·····	(156)
使颧部明显突出圆转可爱·····	(156)
颈部化妆不可忽视·····	(157)
初步化妆检查·····	(158)

掩饰面部缺陷的化妆

黄皮肤女子化妆方法·····	(159)
深色皮肤的化妆·····	(159)

不同脸型的化妆技巧·····	(160)
使浮肿脸庞显得清新·····	(161)
巧妙掩饰也是美·····	(161)
掩盖雀斑、斑痕有妙法·····	(162)
掩盖酒刺的化妆技巧·····	(163)
掩饰面部缺陷的化妆秘诀·····	(164)
增添女性魅力的化妆技巧·····	(165)
眼皮浮肿化妆补救·····	(166)
掩饰嘴唇缺陷的化妆技巧·····	(167)
巧妙化妆消除嘴角皱纹·····	(168)

形形色色的化妆法

初学化妆应注意简洁·····	(169)
艳丽化妆未必人人适合·····	(170)
百分之百化妆无立体感·····	(170)
妙用颜色衬托个性·····	(171)
温暖活泼的黄色基调化妆法·····	(171)
东方女性化妆法·····	(172)
恰如其分的化妆法·····	(173)
优雅型化妆法·····	(174)
理智型化妆法·····	(175)
艳冶型化妆法·····	(175)
甜美型化妆法·····	(176)
爽朗型化妆法·····	(176)
东方古典型化妆法·····	(177)
粗犷型化妆法·····	(177)

流行港澳的简单自然妆·····	(178)
出外旅游简易化妆法·····	(179)
怎样化好运动妆? ·····	(180)
少女化妆着重自然美·····	(181)
赴约化妆宜淡雅·····	(181)
新娘怎样化妆更迷人? ·····	(181)
少妇化妆多风韵·····	(183)
而立之年化妆手法有特别·····	(183)
中老年妇女的化妆打扮·····	(184)
职业妇女化妆以清淡为主·····	(185)
早晨十分钟美容化妆·····	(185)
十分钟化妆步骤·····	(186)
艳丽晚妆·····	(188)
化晚妆的八个基本步骤·····	(188)
临睡前十分钟化妆法·····	(189)
夏季化妆应尽量清淡·····	(190)
秋季化妆方法有讲究·····	(191)
冬季化妆秘诀·····	(192)
七天美容化妆法·····	(192)
化妆后检查·····	(193)

发型

留长发如何清爽动人? ·····	(194)
中长发的清洗及造型·····	(195)
美丽秀发自己剪·····	(196)
秀发自己卷方便又合意·····	(197)

中年染发应谨慎考虑·····	(198)
自己动手染发·····	(198)
怎样设计出好发型? ·····	(199)
女子发型有哪些种类、发式? ·····	(199)
当前流行的四类发型·····	(200)
发型如何配合脸型? ·····	(201)
根据发质改变发型·····	(203)
发型如何符合发质特点? ·····	(203)
如何按身材选择发型? ·····	(205)
发型怎样适应季节要求? ·····	(206)
不同职业选择不同发型·····	(207)
发型与服装配合有技巧·····	(208)
注意发前发后的立体美感·····	(208)
用发型服装强化面部立体感·····	(209)
如何保持发型更持久? ·····	(209)

上篇 保健

体型

现代女性的健美标准是什么？

一般说来，现代女性的健美体型，应该是健康而有柔和曲线的匀称身材。有以下15条标准：

1. 骨骼发育正常，身体各部分之间的比例适度，呈匀称感。
2. 站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴在一垂线上。
3. 头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度，上下身比例符合“黄金分割”定律。
4. 体态丰满而无肥胖臃肿感。
5. 眼睛有神，五官端正并与头部配合协调。
6. 双肩对称，稍宽微圆，略显下削，无耸肩或垂肩之感。
7. 脊柱背视成直线，侧视具有正常的生理曲度。
8. 乳房丰满而不下垂，侧视有明显的女性线条特征。
9. 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平；腰围比臀围约细三分之一。
10. 臀部圆满，不显下垂。
11. 下肢修长，无头重脚轻之感。大腿线条柔和，小腿长而腓肠肌位置较高而稍突出。