



美容小妙方

美容小妙方

吕 游 编

福 建 人 民 出 版 社

一九八五年·福州

美容小妙方

吕 游

•

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

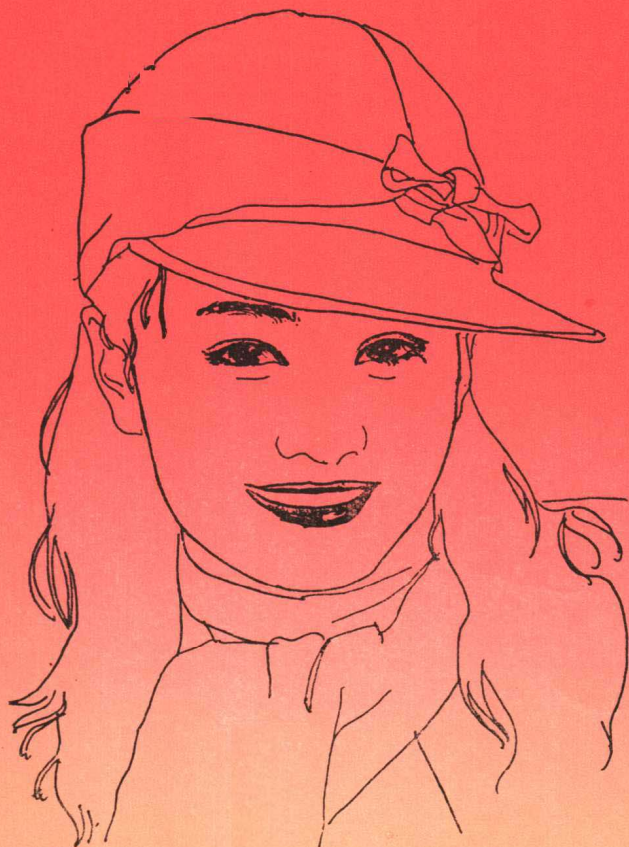
开本787×1092毫米 1/32 4.875印张 2插页 109千字

1985年9月第1版

1985年9月第1次印刷

印数: 1—132,220

书号: 17173·26 定价: 0.83元



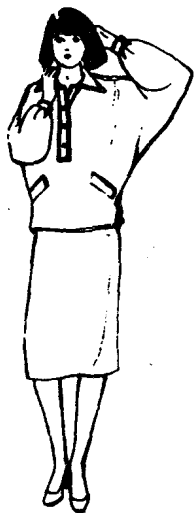
目 录

✓ 女学生洗脸须知·····	(1)
✓ 洗脸的要诀·····	(4)
✓ 美发的保持方法·····	(6)
学习自己做头发·····	(8)
使用染发剂的方法·····	(10)
面型和发型的配合·····	(12)
保持发波防止落发·····	(14)
晚妆的技巧·····	(16)
✓ 皮肤的健美方法·····	(18)
✓ 皮肤与美容·····	(21)
✓ 怎样使皮肤细嫩·····	(24)
✓ 预防皱纹的七个诀窍·····	(28)
✓ 美肤的十项妙法·····	(30)
✓ 动人的化妆法·····	(32)
✓ 快捷化妆法·····	(34)
✓ 立体化妆法·····	(35)
✓ 涂敷美容法·····	(38)
✓ 经期的美容·····	(40)
✓ 孕妇的美容·····	(42)
✓ 病榻上的美容·····	(44)
✓ 产后如何美容·····	(47)
✓ 美容一得·····	(49)

美容的十二步骤·····	(50)
胃肠与美容的关系·····	(52)
从睡眠得美容·····	(54)
美容琐谈·····	(56)
选购化妆品的常识·····	(59)
不同皮肤的人要用不同的化妆品·····	(62)
不须花钱的美容剂·····	(65)
美容的妙品——柠檬·····	(67)
帮助美容的食物·····	(69)
游泳的美容价值·····	(71)
睡眠与健美·····	(73)
怎样使眼睛美丽·····	(75)
美化您的睫毛·····	(77)
✓夏天怎样美容·····	(79)
秋日美肤法·····	(82)
指甲油的涂法·····	(85)
游泳前的化妆·····	(87)
化妆的基本打底·····	(89)
怎样化妆眼睛·····	(91)
月经期的沐浴·····	(94)
青春常驻的沐浴法·····	(96)
怎样选择泳装·····	(98)
脚的保护·····	(100)
玉手的修饰·····	(102)
臀肥怎么办? ·····	(104)
偷懒的健身法·····	(105)
怎样使你的腿消瘦·····	(106)

深呼吸使你健美·····	(108)
曲线美的保持·····	(110)
您的体型标准吗? ·····	(112)
可怕的束腰·····	(114)
理想的腰围·····	(116)
健美的标准·····	(118)
怎样使用手帕? ·····	(120)
怎样使用香水·····	(122)
认识香水·····	(123)
戒指的戴法·····	(125)
怎样收藏珠宝钻石首饰·····	(127)
耳朵的美化及耳环·····	(131)
怎么佩带饰物·····	(133)
少女怎样购饰物·····	(135)
如何表现服装美·····	(137)
如何使媚眼迷人·····	(140)
如何更有魅力·····	(142)
动人的风度·····	(144)
小心晒黑·····	(146)
长了青春痘怎么办? ·····	(148)
雀斑的形成与治疗·····	(149)
青春长驻之法·····	(151)

女学生 洗脸须知



一般女学生因为功课作业很忙，而且又要参加露营、旅行、运动大会、体育课目等等的户外活动，所以根本无法把太多的时间，用于化妆，同时即使她有充分的时间化妆，在她们天真活泼的年龄上，也不适合。因为年华双十或二八佳人的女学生，正值青春时期，而青春就是一种美，故女学生无须浓妆艳抹。

但一个年轻的女学生，虽然不需要浓艳的化妆，却要懂得淡雅的化妆。

女学生在她既有的健康基础上，已经有了少女的自然美、健康美。现在她要做的整容工作，就是应该用一切可能的办法，使自己“清爽宜人”，就可以使自己的美丽发挥到最高程度了。

女学生也可以薄薄的搽一点点儿粉，而不需要把脸当作墙壁来涂。

女学生对于化妆是最没有经验的，要是妈妈和姐姐不教，那么她就“暗自摸索”着不正确的化妆方法了。

女学生保持美丽的第一件事，不应该是把头发的型式变一个样

子，而是每天练习怎样洗脸。

女同学们，你们一定会问我：“现在高中都快要毕业了，积十多年洗脸之经验，难道还不会洗脸吗？”

可是，你的美丽问题，却时常发生在洗脸。为什么呢？因为一个女学生，脸上特别容易“脏”。

在学校里，课外活动，或做各种游戏和运动，当你活跃于尘土飞扬运动场上，你却忽略了当时正有着无数尘埃落在你的脸上，随着你的汗，沾入你的毛细孔。

同时，上学、放学，在路上行走或等公共汽车，除灰尘外，每天要落好多吨的煤烟和工业尘埃，因此你脸上、手上、脚上的毛细孔中，也分摊到了其中的一份。

因此之故，女学生毛细孔所沾的尘垢，常比一个坐在办公室的女同志为多。

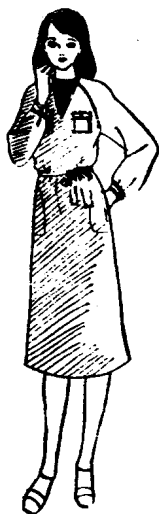
长此以往，毛细孔被堵塞的结果，是皮脂腺分泌受到阻塞，脸上也就很难看了

所以，女学生洗脸的方法和次数，就应该比一般女人更好、更多，那才可以保持她的美丽。

由于女学生脸上落的尘土比一般女人为多，所以洗脸更要用又厚又软且多毛的毛巾，蘸着微温的清水，轻轻的擦抹，使毛细孔中的灰粒，被毛巾的毛刷了出来。这样，毛细孔即增加了“通风”的功能，皮肤营养之一的空气，可以与皮肤发生正常联系。我们知道，空气中是有湿度的，这湿度也有助于皮肤的滋养。如此，则空气、水分及毛巾的适度揉抹，都促进了皮肤脂肪腺的新陈代谢，皮脂的分布均匀，也就大大的减少了脸上生长青春痘的可能性。使人一看，你的脸上，清清爽爽，你自己也觉得脸上很舒服。这样，你的容貌不是已经够健美了吗？

到了冬天，如你的脸皮属于乾性肌，那么因为灰尘太多的关系，脸上也只能薄薄的抹一层乳液性的保养品，以保护皮肤，包括你的颈部在内，也要抹到。尤其施薄粉之时，更要抹到颈部，以免脸白颈黑。

洗脸的要诀



洗脸是不分男女老幼的日常课题。有人认为洗脸最为简单不过，只需一盆水，一块肥皂，加上毛巾随便一洗就行了。其实，洗掉脏垢并不难，但要洗的恰到好处，不伤皮肤，增进脸部健康，保持娇艳美丽的脸蛋，是不容易的。

洗脸水的温度必须配合各人的皮肤。长满面疱与“青春疙瘩”的油质皮肤，水温应保持摄氏四十二度左右，中性皮肤且表皮抵抗力较强的人，宜用较此温低的四十度热水。皮肤干燥且患有过敏症的人，最好用与体温相近的温水，其温度约为三十八度。油质皮肤的人，洗好之后，需用冷水慢慢仔细地揉擦面部，使毛孔收缩。如果天气燥热，工作过度而面部不停地流汗，奉劝不要用热水或其他的洗脸香皂，只要捧些冷水拍洗多次即可。这有双重好处，既凉快且不致过分洗去油脂。

洗澡时不宜先洗脸。其顺序应先从颈项洗起，前身、后背、手、下身，最后才是脚。所以，在入浴前涂些清洁用途的面霜，轻轻按摩揉擦。洗身体的一段时间，脸上

皮肤的毛孔大开，最后洗脸时尘垢当可除尽，再用冷水收缩毛孔，大功就告成了。假如反其道而行，则毛孔未开，洗脸效果因之大减。

特殊皮肤用特殊的清洁剂，长满面疱的人，尽量使用药性肥皂。因为其中含杀菌剂，有抑止面疱恶化之效。对肥皂非常敏感者宜改用婴孩用肥皂或含特殊成份的药皂。

使用海水、井水、泉水洗脸时的注意事项：上述各种水中多为硬水，不习惯的人则容易使面部皮肤变为粗糙。有人主张加入硼砂，加以软化，但见仁见智，还不敢放心使用。不过夏季的天气酷热难当，不用水洗简直是一种虐待，就从卫生的观点来看，亦不应鼓励。所以使用硬水洗脸时，先用手掬水轻洗面部，洗去汗水，然后擦些清洁性面霜，再以毛巾温水擦净，最后才使用化妆水。

其他注意事项：除了春秋冬三季的每天三次外，夏天的洗脸次数必须加多，尤其是油性皮肤的人，更应常常洗。使用新面皂或肥皂时，最好先做试验，没有不良反应后始可使用。皮肤粗糙与中性皮肤的人，在夏天应用硷性化妆水或乳液，油质皮肤的人要用酸性化妆水，过敏性皮肤的人不能用含香料的化妆水。

保持方法 美发的



我们的头发长得又黑又长，它的寿命，长的约在三年至五年，每天如果脱落四、五十根，乃是正常的生理现象，但如在短暂的期间里快速脱掉，则非正常现象。

要使头发经常保持黝黑、柔美和光泽，该怎么办呢？

①减少头发脱落的根本疗法是首先须通头皮的血液循环。这必须先用柔软的发刷，轻轻地击打似的加以按摩，唯如用力过大，头皮恐会受到伤害，反而使血液的循环趋向恶劣。

②头发要经常保持清洁。每隔五至七天，用纯质洗发剂洗涤一次，但如流于过分频繁，恐会把毛发的油都给洗掉，失却了原来的光泽。

③一般人都用水洗头，但因表皮冷却，使血液的循环恶劣，进而停止对头发补给营养，终至脱发。因此，必须在事后抹上一层润发油。

④洗发后，油脂性头发的人，应抹以含有较多酒精的头发营养剂，干燥性的人则抹以发霜或橄榄油，以补给营养。

⑤切忌熬夜大吃大喝，抽烟，否则都将功亏一篑。

⑥发毛尖端所分歧的裂毛，乃是发毛洗得太过分，或经常置于干燥的状态下，将来可能演变成脱发的原因，必须补给发油。

⑦秃头和白发的形成原因，乃是细胞组织退化的缘故，应多吃海藻类、蛋、牛乳、肉类、肝脏等物。因为此中含有较多的钙、硫磺、动物性蛋白质与维他命之类的成份。

学习 自己做头发



做头发虽不是件简单的事情，但也并不难。自己做头发最起码的用具当然要准备，如大发夹及发卷是不可缺少的。

做小花只用大的发夹即可以了，做法是先将头发紧卷在手指上，然后小心脱下再用发夹由中间夹住。这一缕头发要卷到根部而且要整齐。前弯的花式，卷时发梢向面颊方绕，后弯的花式，头发要向后边绕；要想使头发成波浪形，卷时一排向前绕，另一排向后绕；如果要想将头发做蓬松一点，发梢可向内绕。

做花时头发半湿最好，但此种方式需要时间较长，如想快一点做好，可将干头发用发胶喷湿后再做，这样又经济时间又能保持久一点。

其次就是发卷，现市面所售的样式很多，最普通的是塑胶质外边带刺的，它适合卷大花纹，其使用方法是先将一缕头发由梢部紧绕在发卷上，卷到发根为止，再用小发夹固定住。无论是发夹或发卷隔不几天都要清洗一下，以保持清洁。自己做头发要长时间的练习才能熟练。

如果烫时，则要先认清楚他使

用药的性质，也要考虑到你自己是那类的头发，必须要相互配合，才能收效。

染发剂的使用方法



每年妇女们都要花费许多钱，用来改变或处理头发，象使头发颜色变黑、喷雾等的药剂，这类产品，通常是安全的，但如果把它们误用了，则是有害的。

染色剂：一个人可以使用一种永久或非永久性的染发剂来改变头发的颜色。永久性的药剂渗透头发，而非永久的药剂则大概只能持续一个月，每洗一次头发，颜色就要变淡一点。和使头发颜色变浅的药剂一样，永久染发剂使用的次数太频繁了，也会使头发折断或受损的。在这方面有研究的人建议：妇女们染头发时，每次要使用染发工具箱，以避免误认了混合的牌子。

在使用任何一种染发剂以前，有件重要的事要做，就是你或者理发师要对你自己做一个试验，看看你对于这种染剂是不是过敏。

这种试验很简单——把染发剂涂在一小块皮肤上（在前额近发际或耳朵后面），并且至少要在染发的前一天实行。纵使用同样的药剂染同样的颜色，每次染发以前，都应该做这种试验。因为你可能在上次染发之后发展一种过敏了。据医