

林依然 编著

从头靓到脚

现代女性美容兵法



多房 健美的诀窍

美女是在夜晚变成的

美容作息时刻表

魔鬼身材法则

抽出十分钟挤挤眉弄弄眼

打扮出女性自傲的东西

中国经济出版社



从头靓到脚

——
现代女性美容兵法



林依然 / 编著

中国**经济**出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头靓到脚:现代女性美容兵法/林依然编著.-北京:
中国经济出版社,1998.10

ISBN 7-5017-4482-3

I. 从… II. 林… III. 女性-美容-方法 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27562 号

《从头靓到脚》

——现代女性美容兵法

林依然 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

北京外国语大学印刷厂印刷 新华书店经销

32开本 9.5印张 260千字

1998年10月1版 1998年10月北京第1次印刷

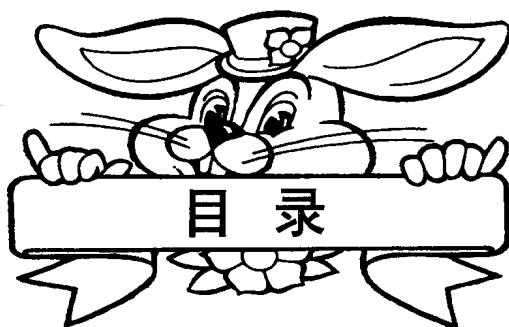
ISBN 7-5017-4482-3/Z·638

每册定价:14.80元



上下班的化妆、发型、服饰等应该如何处理？任何一位女性，如果要在短期内变得更加美丽动人，最需要的是什麼？本书认为必须靠自己的努力和良好的环境。读这本书的人一定希望自己变得更漂亮、更动人，但事实上却什么也不去做呢？假如你一直抱着这种言而不行的态度，保证任何目的都达不到。所以必须抱着实践的勇气和坚强的斗志。人体是非常神秘的，同时也具有美妙的功能，其实每个人都是天生丽质，只要在自然美以外再弥补其不足，便能掌握完美的窍门。

本书的宗旨在于帮助每个女性创造美丽的自己。其中关键在于——如何了解自己的生活环境和个性，并表现出来。只要你能充分了解自己的生活环境和个性，并表现出来。只要你能充分了解自己，再稍加努力，美丽的目标即在眼前。



美丽肌肤的养护方法

每天抽出十分钟来,挤挤眉弄弄眼的,不但能纾解紧张的情绪,更能迟缓肌肉的老化,达到健美肌肤的功用。请记住哟:美丽的皮肤 + 结实的肌肉 = 年轻有弹性的肌肤。

- 肌肤与生活态度 (1)
- 为了肌肤的美好,应保持规律的生活 (2)
- 保持美好肌肤,每天必须摄取均衡营养 (2)
- 光泽而美好的肌肤,与营养均衡的早餐是分不开的 (3)
- 坚持用肥皂洗脸 (4)
- 过了二十岁要加强对皮肤的按摩 (5)
- 被冷气或紫外线损伤的皮肤,可利用敷面来进行大扫除 (5)



- 饮酒过量导致不易上妆的补救法 (6)
- 入浴美颜法 (7)
- 消除紧张情绪有助于肌肤 (8)
- 多洗温水浴 (8)
- 以浓妆掩饰粗糙或青春痘,只会引起反效果 (9)
- 眼睛充血最好用热敷 (9)
- 彻底清洁 (10)
- 按摩皮肤 (11)
- 了解酸碱值 (15)
- 保养皮肤晚间步骤比白天要多些 (19)
- 皮肤也要“度假”(20)

影响皮肤美容的毛病

在种种皮肤的毛病中有关美容的毛病有哪些呢?最主要的有青春痘、黑斑、雀斑、皱纹,和过敏等。在我们成长的过程中,总会遇到许多环境上、精神上及生理上的变化,这些变化会对我们的身体产生微妙的影响,而反应在皮肤上。至于引起的原因及预防,治疗方法文中将详细说明。

- 黄褐斑是什么原因引起的?如何治疗 (21)
- 面部无光泽如何防治 (23)
- 痤疮如何防治 (23)
- 雀斑如何防治 (25)



- 白癜风如何防治 (26)
- 酒糟鼻如何防治 (28)
- 怎样防止皮肤变黑 (29)
- 面部湿疹如何防治 (30)
- 面部血管瘤如何防治 (31)
- 扁平疣如何防治 (32)
- 黑痣如何治疗 (33)
- 多毛症如何治疗 (34)
- 老年疣如何治疗 (35)
- 桃花癣如何防治 (36)
- 单纯疱疹如何防治 (37)
- 痱子如何防治 (37)
- 皮肤瘙痒症如何防治 (38)
- 灰指甲如何防治 (40)
- 腋臭如何治疗 (41)
- 手癣如何防治 (42)
- 皲裂如何防治 (43)
- 脂溢性脱发如何防治 (44)
- 斑秃如何防治 (44)
- 如何减少头皮屑和
头油 (46)
- 如何防治少白头 (46)
- 如何防治口角炎 (47)
- 冻疮如何防治 (48)
- 基础化妆品 (49)
- 清洁霜 (49)



- 按摩霜 (50)
- 化妆水 (50)
- 乳液 (52)
- 营养霜 (53)
- 敷面剂 (53)



柔发三千,女性美容自傲的东西之一

谁都希望自己的头发动人,所以很多人乐意把工夫花在发式的研究上。无疑一个合适的发型会增加不少风采。然而,美化头发,首先就要重视日常的护理工作。如果忽视头发清洁卫生,损害了头发的生长机能,不仅难以获得动人的秀发,且会对身体有损害。过去就曾发生过一宗因为不注意头发卫生而引致的悲剧。当时有个女子为梳了个时髦发装,长久没有梳洗头发,长满积垢,且成了甲由巢穴。最后头发皮破损,感染了细菌而告不治。所以,注意头发的日常护理,才是美发的首要基础。这样,就算不求最时尚的发式,也同样能光彩照人。

- 熟悉自己的发质 (55)
- 直硬的头发 (56)
- 柔软的头发表 (57)
- 服贴的头发 (57)



- 自然的卷发 (58)
- 粗硬的头发 (59)
- 岔发 (60)
- 擦发 (62)
- 按摩头皮 (62)
- 洗发 (63)
- 洗发方法 (63)
- 洗发程序 (65)
- 护发剂和头发营养剂 (67)
- 防止黄发的食物 (69)



发型展现个性美

- 俏丽的短发轻松自在 (71)
- 浪漫的大波浪 (71)
- 带有野性美的卷发 (72)
- 削发展现层次美 (72)
- 复古高雅的发髻造型 (73)
- 洋溢青春气息的辫子与马尾 (73)
- 新娘发型要慎重 (74)
- 什么时候该换发型 (74)
- 改变发型后的注意事项 (75)
- 发型与年龄 (76)



目录

- 发型要配合身材 (76)
- 随着四季换发型 (78)
- 善用发饰做造型 (79)
- 发型是脸型的创意大师 (79)
- 如何确定自己的脸型 (80)
- 最吃香的蛋型脸 (80)
- 甜美可爱的圆型脸 (81)
- 下巴特别尖的逆三角型脸 (81)
- 具有独特个性美的方型脸 (82)
- 脸型特别长的长型脸 (82)
- 综合各型的混合型脸 (83)
- 鼻子俊挺的发型设计 (83)
- 鼻子较塌的发型设计 (83)
- 下巴短的人发型简单为宜 (84)
- 下巴较凸如何选择发型 (84)
- 双下巴如何掩饰才恰当 (85)
- 利用发型掩饰老气的脸庞 (85)
- 戴眼镜的人发型清爽为宜 (86)
- 爱好运动者发型应力求轻便 (86)
- 参加宴会的发型要大方优雅 (87)
- 刘海七十二变 (87)
- 东方女子适合留刘海 (87)
- 不同脸型适合不同的刘海 (88)
 - 眉清目秀者刘海不妨短一点 (89)
 - 刘海要与额头相配才漂亮 (89)
 - 覆盖前额的刘海修剪法 (90)



- 稀疏的浏海剪法 (90)
- 斜向一旁的齐海剪法 (91)
- 剪出满意浏海的秘诀 (91)
- 留浏海的注意事项 (92)
- 浏海要定期修剪才漂亮 (92)
- 风情万种的发型 (93)
- 假发的优点何在 (93)
- 假发的种类 (94)
- 假发也要细心呵护 (94)
- 如何带假发 (95)
- 假发在新娘造型上的应用 (95)
- 带假发的时间不宜太长 (96)



千姿百态的化妆术

化妆并不是所有人共用的一种套路，而是因人而异，因型而异。条件不同、追求的趣味特征不同、采用的化妆方法和化妆品也应各不相同。

- 化妆的目的在于强调优点 (97)
- 化妆就是替皮肤上一件保护的衣裳 (98)
- 粉底涂薄些能使脸部显出健康光泽 (97)



目录

- 厚薄不均的粉底反而显得自然 (99)
- 在眼睛周围涂以过亮的粉底,会予以化浓妆的感觉 (100)
- 睫毛油能使眼睛显得更生动 (101)
- 想在眼睛上表现青春气息,可用眼线来使睫毛显得格外突出 (102)
- 眼线画在睫毛根上,较不易露出痕迹 (102)
- 悦目的眼影易使眼皮显得浮肿 (103)
- 褐色系眼影可掩饰眼皮浮肿 (103)
- 眉毛勿过分修整,才能加强年轻的印象 (104)
- 粉底要依季节加以选择 (105)
- 俏丽的粉红色咀唇,能发现女性的妩媚 (106)
- 依唇型来涂描口红,既简单又显得自然 (107)
- 沾在杯口上的口红应予以拭净 (107)
- 皮肤肌里较粗的人,可利用唇角或眼睛来强调光泽 (108)
- 同时强调眼睛及嘴唇,易形成浓腻的化妆 (109)
- 腮红应搽在沐浴时会注入血色的部位 (110)
- 即使如何疲惫也不可忘记卸妆 (110)
- 想成为化妆能手不妨考虑省略几个步骤 (111)
- 定下化妆重点能使你的妆淡雅宜人 (111)
- 按自己的次序化妆,才能又快又好 (113)
- 化妆镜最好使用自己较上镜的“自满镜” (113)
- 检视化妆应离镜五十公分 (114)
- 检视化妆时,可同时向镜内和自己进行谈话 (115)



- 较浓的眼线能掩饰黑眼圈 (116)
- 容易掉泪的人,眼线液及睫毛油应使用防水性较强 (116)
- 身体不适时,口红颜色应较平日鲜明些 (117)
- 因工作而显得憔悴时,可使用比平时花俏的口红 (118)
- 欲使过分日晒的皮肤显得明亮,白色粉底反会造成反效果 (119)
- 口红眼影不妨选择价廉而色多者,以增添化妆的乐趣 (120)
- 使用迷你化妆品可避免浪费 (120)
- 补妆至少要在下午及黄昏各进行一次 (121)
- 补妆时只要对化妆剥落处加以修补即可 (122)
- 即使无暇化妆也要搽口红 (123)
- 柑桔系统的香水予人清爽的印象 (123)
- 香水应搽在体温较高处或洋装下摆 (124)
- 香水能改变情绪 (125)
- 合宜的眼镜也是打扮的要点 (125)
- 眼镜是化妆的一部分 (126)
- 选购眼镜应注意眉毛与镜框间的平衡 (127)
- 戴墨镜时,眼影应与镜片同色系 (127)



- 色彩化妆品的种类 (128)
- 化妆工具的使用方法 (131)
- 初学化妆小建议——基本化妆需要品 (133)

指甲的保养与化妆

除了脸部化妆外,可别忽略了我们的第二张脸——手及指甲的保养修饰。手和眼睛一样,能表达我们的感情和思想;能透露我们的身份和职业,欧美各国在指甲上的千变万化不下于脸部化妆的求新求变。看完这一篇指甲的化妆的介绍,您一定会大呼过瘾。

- 指甲的组织构造 (134)
- 修甲工具及设备 (135)
- 上指甲油的用品 (137)
- 指甲的形状 (139)
- 欧美修甲方法 (139)
- 柔笔尖端添风情 (142)
- 指甲设计入门 (144)
- 畸形指甲及补救方法 (145)
- 指甲的病变及补救方法 (148)



- 脚趾甲的处理 (149)
- 脚部毛病及处理方法 (150)
- 选择适脚的鞋子 (151)



服装搭配调和的新技巧

穿着美丽与否，即由全身穿着是否调和而决定。所谓的调和，除了颜色和颜色的搭配调和之外，还有外型、个性、时间、场所等要素都调和而言，这样子整体调和之后，才可以说是打扮得很完美了。



- 头发和饰物的色彩应该要调和 (153)
- 绿橙色比黄白色的搭配要生动 (155)
- 衣服太多反而不容易搭配 (157)
- 身材的轮廓必须和服装配合 (158)
- 不要忽略 TPO (161)
- 掩饰身材缺点的服装 (162)
- 手臂太粗太细太短太长的服装 (163)
- 背部太宽太窄的服装 (165)
- 胸部太大太小太宽太窄的服装 (165)
- 臀部扁平肥胖宽大窄小的服装 (167)
- 小腿太粗太细的服装 (168)
- 腿部粗细长短的服装 (169)
- 颈子细长粗短的服装 (170)
- 肩部太宽太窄的服装 (171)
- 腹部突出的服装 (171)



目录

- 腰部粗而胖或粗而瘦的服装 (172)
- 不对称身材的服装 (172)
- 内衣创造万般风情 (174)
- 另一种性感利器 (175)
- 魔术胸罩创造魔鬼身材 (175)
- 调整型胸罩的好坏取决于材质 (176)
- 最浪漫的数字游戏 (176)
- 如何选择内衣 (177)
- 胸部袖珍的女性适穿 3/4 罩杯 (178)
- 全罩杯让丰满胸部更内敛 (178)
- 胸部有扩散现象的人可借钢丝胸罩来调整 (179)
- 穿出双峰的性感轮廓内衣和外衣的搭配 (179)
- 让你的乳沟立即出现的小秘方 (181)
- 如何穿内衣 (181)
- 内衣的保养 (182)



要想漂亮,饰物的佩带很重要

人类最早的美容,就是佩带饰物。在漫漫的历史长河中,各式各样的装饰物,向人们展示着它们所代表的时代。显示出它们所具有的独特魅力。近年来,随着物质生活和精神生活水平的提高,人们除了对发型,服装,美容之外,佩戴各类装饰品也成为女性最热衷的



事了。

- 上班佩戴的装饰物以贴身为宜 (183)
- 会妨碍工作的装饰物应予以卸下 (184)
- 办公室里佩戴的装饰物以简单不明显者为佳 (184)
- 表带上的损痕很惹人注意 (185)
- 装饰物应放在经常看到之处 (186)
- 橱柜内不妨经常放置一串珍珠项链 (186)
- 时髦的文具亦可当装饰品 (187)
- 学生时代的小物品,有时不适合社会人使用 (188)
- 与其准备三个廉价书包,不如买个高级品 (188)
- 善用小包包可避免凌乱 (189)
- 物件颜色统一,皮包内部便显得整齐 (190)
- 皮包的肩带长度以到腰部为标准 (190)
- 访问其他公司时,小皮包应拿在手里 (191)
- 将文件置于公事包内较雅观 (192)
- 皮包应勤加保养 (192)
- 上班穿的鞋子高度应在六公分以内 (193)
- 新鞋避免直接穿到办公室 (194)
- 在办公室里不适合穿马靴 (194)
- 即使是夏季也应避免穿凉鞋 (195)
- 在办公室里穿拖鞋或凉鞋办公显得邋遢 (196)
- 不妨在办公室储备布制鞋子以利替换 (196)
- 补妆时也要擦亮鞋子 (197)

