



COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS · 家庭生活实用技巧全书 · COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS



家庭生活实用技巧全书

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

下卷 | 美容与保健养生
旅游
医疗
安全



北京出版社



COMPLETE BOOK
OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活 实用技巧全书

下 卷

北 京 出 版 社

目 录

CONTENTS



美容与保健养生

美发技巧

洗发护发的技巧	232
染发的技巧	233
脸型与发型的搭配	233
保持发型的方法	233

护肤技巧

清洁皮肤的技巧	234
面部美容妙法	234
洗脸美容巧法	235
巧使面嫩	235
皮肤黑变白的方法	235

化妆品的选择

化妆品的选择技巧	236
巧识伪劣化妆品	236
巧选洗面奶	236
巧选香水	237
选购唇膏的方法	237
巧选粉底霜	237

化妆技巧

粉底的巧妙用法	238
---------	-----

眼部巧美化	238
眉毛巧修饰	239
美甲技巧	239

男士美容技巧

巧选男士化妆品	240
男士巧选发型	240
男士皮肤巧保养	240
巧除男士“青春痘”	240
男士巧洗脸	241
刮胡子的诀窍	241

生活与美容

睡觉巧美容	242
睡前巧美容	242
良好生活习惯减皱纹	242
消除鱼尾纹的窍门	242

四季健身

睡眠巧健美	242
饮水巧美容	243
几个美容小窍门	243
“吃醋”巧美容	243

塑身技巧

步行巧减肥	244
泡澡巧瘦身	244

食物巧减肥	244
胸部巧健美	244
腹部巧减肥	245
腹部巧健美	245
腿部巧健美	245
两种减肥小方法	245

养生的基本诀窍

养生的口诀	246
道德养生	246
静坐可养生	247
摄生防过用	247
养生宜忌	247

运动与健身

散步巧健身	248
赤足行走巧健身	248
椅上健身技巧	248
床上巧健身	249

生活、卫生与保健

沐浴巧健身	250
琐碎生活中巧健身	250
睡觉巧养生	251
快速入睡的技巧	251
梳头养生	251

四季健身

春季健身的技巧	252
夏季健身的技巧	252
秋季健身的技巧	253
冬季健身的技巧	253

钓鱼

配制诱饵的技巧	254
---------	-----

流水中钓鱼的技巧	254
夏秋巧垂钓	254
冰钓的技巧	254
四季钓鱼要诀	255
莲藕湖池野钓四要	255
食品保健	
春季巧进补	256
夏季巧进补	256
秋季巧进补	256
冬季保健须知	257
冬季合理饮食方法	257
青春期合理膳食	258
青壮年合理膳食	259
老年人的饮食保健	259

旅游

旅游前的准备

旅游方式巧选择	262
外出旅游牢记八要	263
旅游前做好健康检查	263
旅游开支巧预算	263

野外旅游

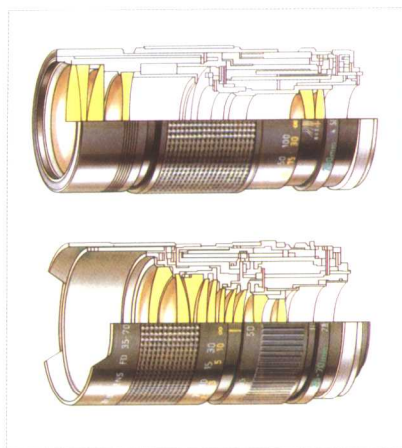
登山旅游巧准备	264
帐篷的搭建技巧	264
防潮垫的选用技巧	265
野外旅行的求生技巧	265
野外生活必需品	265

旅游中的吃穿住用行

旅游巧着装	266
巧选旅游鞋	266
旅游巧饮食	266
巧选露天餐点	267
旅行巧饮水	267
旅游纪念品巧选购	267
旅游道德和环保	268
旅店的选择	268
旅途中巧美容	268
徒步旅行的十大技巧	268
骑自行车旅行的技巧	269

旅游中的医疗保健

避免晕动病的技巧	270
旅行防上火	270



旅途疲劳巧解除	270
坐长途车要防脚浮肿	271
旅途中的睡眠技巧	271
巧治旅途失眠	271
春游要防花粉症	271
旅游防暑要诀	271
出行备好小药箱	272
高原反应的防治	272
旅游中巧用醋和蒜	272
巧防旅游腹泻	272
巧防疟疾	273
旅途中防动植物伤害的技巧	273
旅游防水土不服	273
盛夏旅游当心皮肤病	273

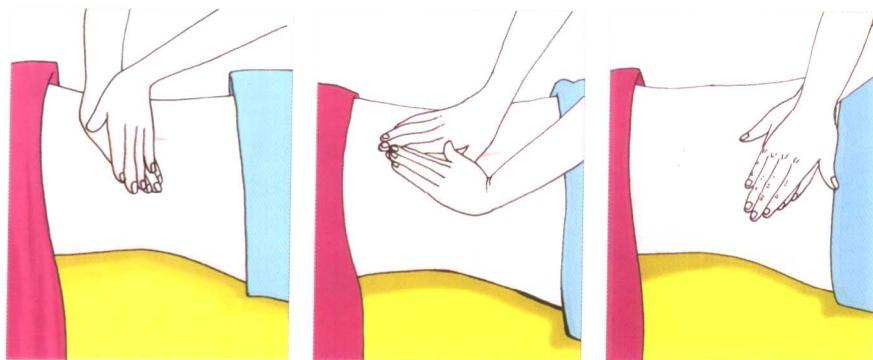
摄影与摄像

使用“傻瓜”相机的技巧	274
拿稳相机的技巧	274
胶卷正确选用法	274
识别真假胶卷的技巧	275
拍摄角度巧选择	275
拍摄剪影照片的技巧	276
拍好雪景的技巧	276
突出照片透视感的技巧	276
巧用 1/3 法则	277
拍摄快速移动物体的技巧	277
肖像摄影的技巧	278
底片的保存技巧	278
照片的保存技巧	279
相机的保养与存放	279



闪光灯的保养技巧	279
闪光灯巧省电	279
数码相机的挑选技巧	280
拍好数码相片的技巧	280
DV 故障的检查技巧	281

医疗



常见疾病的自诊

面容识病方法	284
观舌识病的技巧	284
指甲识病方法	285
五官异常与疾病	285
牙痛识病方法	285
口味识病方法	285
尿液识病方法	286
粪便识病方法	286
心脏病的自测技巧	286
心绞痛发作识别方法	286
前列腺增生的早期自测技巧	287
癌症自测技巧	287
动脉硬化的自测技巧	287
最佳医疗保健时间	287

家庭用药

巧选用药时间	288
家庭常备药品	288
药物误服急治技巧	288
药物变质巧辨别	289
家庭存放药品常识	289
煎中药的技巧	289

家庭常见病的防治

感冒的治疗技巧	290
头痛的治疗技巧	291
咳嗽的治疗技巧	291
腹泻的治疗技巧	291
颈椎病的防治技巧	291

家庭食疗

糖尿病的食疗技巧	292
----------	-----

失眠的食疗技巧	293	烧伤急救技巧	302
便秘的食疗技巧	293	中暑急救	302
食物巧止牙疼	294	急性酒精中毒急救	303
止血的食疗技巧	294	休克急救	303
催乳的食疗技巧	294	家庭急救知识	303
水肿的食疗技巧	295	小儿气管堵塞急救	303
百合粥治痛风	295	骨折急救	304
降血压的食疗技巧	295	深度割伤急救	305
贫血的食疗技巧	296	触电急救	305

经期病症的食疗技巧	296	家庭实用医疗偏方
食用菌的药用价值	296	
哪些人不宜喝牛奶	297	
哪些病症尤需忌口	297	
豆浆防气喘	297	
食肉健体的正确方法	297	
饮食防癌应注意的几要素	297	
消除食物中的致癌物	297	
巧治打呃	306	
蜂蜜茶治咽痛	306	

按摩与体疗

揉腹按摩祛百病	298	风油精治咽喉疼痛	306
摸耳疗法	298	巧止牙痛几法	306
瑜伽疗法	299	吹气止鼻血	307
睡眠疗法	299	消除鼻塞的几种方法	307
巧用拔火罐	299	腮腺炎的治疗方法	307
		麦粒肿的治疗方法	307
		清楚眼内异物的方法	307
		蒸馏水治口角发炎	307
		轻拍巧治冠心病	307
		醋蛋白巧治灰指甲	307

卫生与预防

巧选消毒液	300
家庭消毒技巧	300
家用消毒剂使用的注意事项	300
乙型肝炎的防治技巧	301

家庭急救

心脏病发作的急救技巧	302
------------	-----



风油精治烫伤	308
烧烫伤的治疗偏方	308
久坐者的简易保健	308
急性腰扭伤的自治方法	308
弯腰强肾的方法	309
萝卜汁治偏头痛	309
鱼肝油治疗外伤的方法	309
黄豆治皲裂	309
刷脚可健身防病	309
巧治脚气	309
热水擦颈防梗塞	310
巧治狐臭	310
热敷治疗毛囊炎	310
叮咬瘙痒治疗方法	310
胃痛的自我调治	311
核桃仁治便秘	311
口腔疾病的治疗方法	311
痔疮的治疗方法	311

疾病的防治禁忌

食物的忌用	312
肝炎病人忌多糖	312
拔牙后忌吸烟	312
贫血儿童不宜吃菠菜	312
服药的禁忌	312
便秘忌服泻药	313
疼痛忌轻易服止痛药	313
须忌口的西药	313

孕妇护理

孕妇的活动与休息技巧	314
巧做妊娠体操	314
巧防妊娠便秘	315
孕妇稍微多卧有益胎儿	315

婴幼儿护理

婴儿生病巧诊断	316
孩子发烧的护理技巧	317
按摩巧治幼儿便秘	317
巧止婴儿啼哭	317

安全

防盗

巧识窃贼	320
居民日常防盗技巧	320
外出期间的家庭防盗	321
汽车内物品巧防盗	321

防劫

抢劫的防范技巧	322
日常防抢的技巧	322
遇劫后巧应对	323

防火

慎用家电巧防火	324
火警请拨 119	325
安全使用液化气	325
火场逃生的一般技巧	325
家中发生火灾时的应对	327

防骗与心理安全

日常防骗技巧	328
--------	-----

求职防骗	328
网上防骗手则	329
巧识旅行社骗术	329

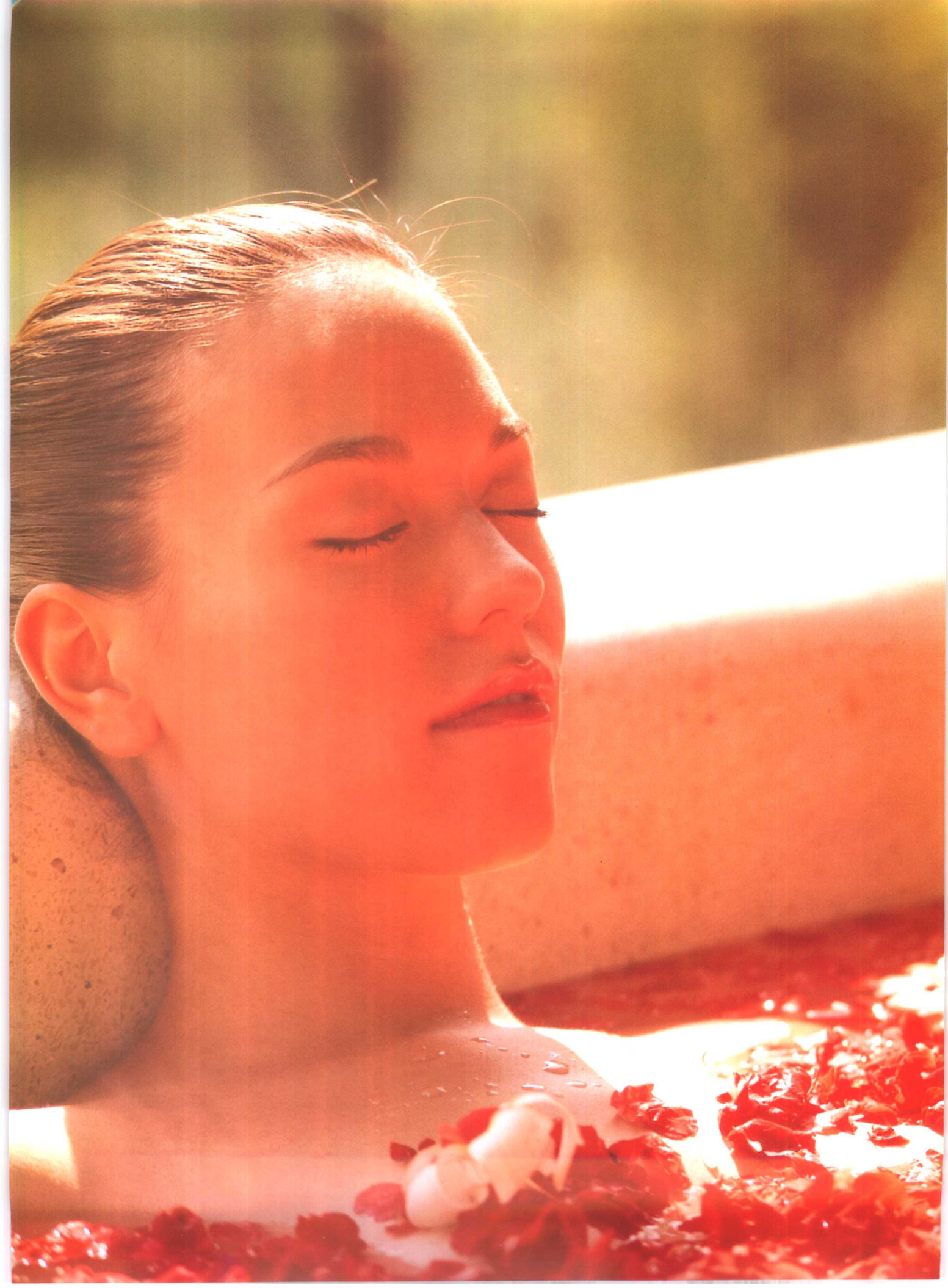
防御自然灾害

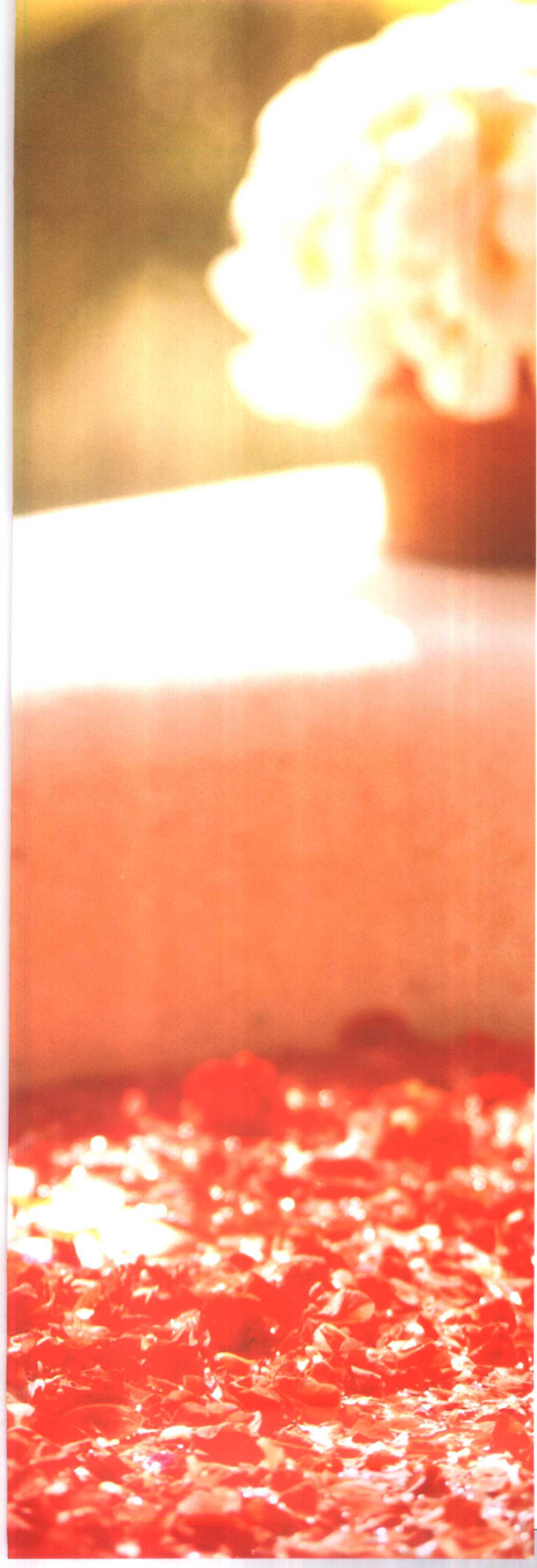
洪水来时的躲避技巧	330
大风天气中求安全	330
大风天气护好家	331
户外巧避雷	331

家庭安全与意外事故

家庭安全小窍门	332
浴室安全巧保障	332
幼儿意外巧防范	332
中小学生的家庭安全技巧	333
女孩摆脱坏人跟踪的技巧	333
女性日常自我保护技巧	334
毒气泄漏后的逃生技巧	334
十项防灾必备物品	335
游泳安全	335







Face-lifting & health

美容与保健养生

追求美和健康是现代人的大特点。生活水平提高了，生活条件改善了，人们会想到如何进一步完善自己，让自己活得更自信、更有活力。对美的追求是女人的天性，而现代男人对美的追求也不再躲躲闪闪。皮肤是反映人们身体状况的一面镜子，也是人们进行日常美容的基础，所以要加倍呵护。现代美容已不再是仅仅对脸部的改造，手脚和身体也都成为被关注的地方，塑身也要讲究科学。运动和养生更是保证年轻靓丽、延缓衰老的基础和最好方法。

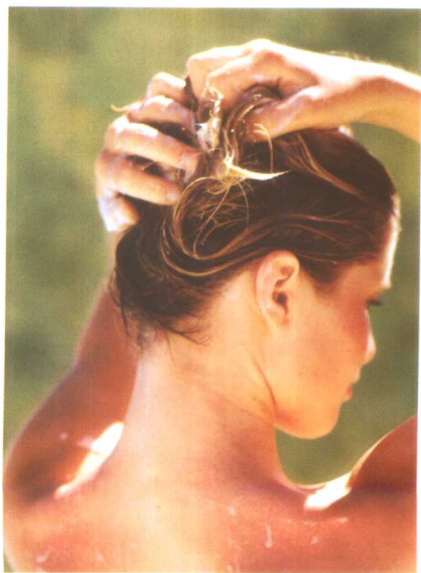


• 美发技巧 •

想要拥有完美出色的秀发，仅靠技术一流的发型师来为您造型并不能从根本上解决问题，只有发质健康完美，才能使发型师的技艺完全发挥。而选择合适的洗发用品，则是迈进美发之门的的第一步，其道理就如同正确使用保养品一样。女人的发丝之美，在古代可以寄情，在现代则要散发出自然的清香。为了让发丝飘扬，需要您对秀发倍加爱护，使其散发独特的迷人韵味。

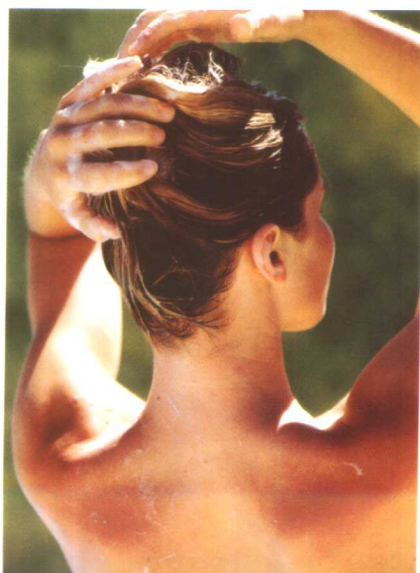
洗发护发的技巧

洗发护发用品的正确选用，对于头发的保养非常重要。一种好的洗发用品应具备的特质是：能适度地把头发洗干净，也能有许多泡沫，还能保护头发在清洗过程不会受到摩擦和破坏。洗发后不仅有舒适感，还应有柔顺感以及自然光泽。使用中，不会使眼睛感到疼痛或是皮肤受到刺激。



悉心保养秀发的注意要领：首先，生活作息要健康。拥有优质的饮食和睡眠是保养头发的基础。生活作息稳定均衡，体内的代谢运作才会正常，毒素才会随之排除。除此之外，新鲜果蔬、动物肝脏、乳类制品等食品，含有丰富的维生素B₆(牛肉、肝脏)、维生素A(胡萝卜、菠菜)、维生素C(橘子、番茄)、蛋白质等营养素，经常食用可促进头发生长，防止掉发。

在洗头前应该先将纠结的头发梳开，可从发尾处先慢慢梳开，再从发根部从头梳至尾，也可以将头朝下，从脑勺部往前梳开，让发丝顺畅、增进血液循环，这样清洁头发才能事半功倍。洗发着重彻底清洁。洗发就



如同护肤一般，必须从基本的清洁工作做起，彻底的清洁工作才能除去阻碍头发吸收养分的物质，后续的滋养工作才能有效。洗发的水温不可超过40℃。太高的水温容易伤害头皮与发丝，过低的水温又无法洗净残留物，理想的洗头水温应与人体温度相当，最好不超过40℃。洗发时将洗发精置于掌心，搓揉起泡后均匀抹在头发上，由发根洗至发梢，并让头发自然下垂，用指腹轻推，按摩头皮各处，来回两三次，可止痒又有助于血液循环。不能用指甲抓头。用尖指甲抓头，会刺激头皮屑的产生。接下来用流动的温水冲洗。将发丝相互搓洗是一大错误，最好用手指轻柔地抚顺每一束发丝，顺着它生长的方向，将脏的泡沫挤掉，头发自然会恢复清洁。润丝时不能拼命按摩。正确的按摩时机应是洗发时，而不是润丝时。洗发精或润丝精要冲洗干净。如果不冲洗干净，会残留在头发上，不仅使头发很快变脏，更会伤害发质。因此，冲洗时应该多冲一会儿，直到确定没有泡沫为止。护发的过程也不能省。润丝精、护发素这两种产品的功效迥然而异，润丝精着重保护，避免整烫吹风等对头发的伤害，可天天使用，也可着重于发梢的部分加强使用。至于护发素是着重修缮的功能，修补受损发质，隔离紫

外线的入侵,一周一次即可,由头皮至发梢,揉进头发各部位,再使用清水冲洗干净。洗完头后不能用毛巾大力揉搓头发,并马上使用吹风机。应先用手指轻轻挤掉水滴,再以一条吸水性较强的手巾拍一拍头发,吸掉大部分水分,再用宽齿梳将头发轻轻地分开,再慢慢往上梳至发根部分,等头发半干时,再用吹风机吹,这样才不会使毛鳞片因热风吹袭而受伤。深层洁净一周一次。深层清洁的工作,可促进头皮的活动,亦会使人精神倍爽,彻底将头发中的污垢排除干净。

染发的技巧

自己在家中染发,常常会不小心将面部的皮肤染黑,而且不易清洗干净。为了避免这样的情形,可以先在皮肤有可能被染黑的地方涂抹上浓稠的肥皂液和皂沫,当染完头发后,再洗去肥皂沫,便可以达到预期的效果。

避免染黑皮肤的技巧



1. 染发时,在皮肤可能被染黑的地方涂抹些浓稠的肥皂液和皂沫。



2. 染完头发后,洗掉肥皂沫即可达到预期的效果。

脸型与发型的搭配

圆脸型。凡脸的长度与宽度相近似,通称圆脸型。因此,发型必须以升高头发顶上的高度为重点,使脸部显得修长些。一般这种脸型不适于梳直发或披肩长发。

长脸型。如果头发直梳,会使脸部显得更长,所以这种脸型的人,前额最好梳斜角型刘海或两旁较为浓密的发式,或让头发两边做自然卷曲的样式这些都能使脸部看起来圆一些。

方脸型。脸部角度突出。这种脸型必须用柔和的线条来消除下巴的角度。有人误以为把头发堆积在耳下腮旁,就能遮盖突出的两腮以达到美化的效果,这样做其实适得其反。

低额头。此种脸型应注意把前额的头发稍稍向上梳,使额头显出来,拉长脸部的长度。

窄额头。此种脸型的头发要沿着两鬓向后梳,尽量使两太阳穴露出来,这样可以增加额头的宽度。

宽额头。此种脸型宜将前额的发梢从中间分向两边,以自然的波浪线条来遮盖过分宽大的额头。

高颧骨。此种脸型的人应将两鬓头发往前梳,超过耳线,盖住颧骨,刘海可略长些,但不适合梳中分式。

鹅蛋脸型。这是一种理想的脸型,由于这种脸型的脸部三等分很匀称,所以,只要选对一种合适的发型,便可收到非常好的效果。

◆ 保持发型的方法 ◆

多梳理。每天早晚至少梳理头发两次。还可用手配合,把顶部轮廓梳松,帮



1. 假发套一般两三个月左右清洗一次。洗前先将假发全部梳通。



2. 用温水加皂粉边洗边梳,切忌揉搓。



3. 不能将头套全部浸在水里,以免将头套弄乱,造成头发打结。在洗涤过程中要始终保持头发通顺。最后用清水顺着头发方向漂洗。



4. 假发阴干后,可用电吹风、电热梳、塑料卷筒等家用理发工具进行美化和定型。如果是烫过的假发,还可以按个人的喜好梳理出各种发型。

假发的护理技巧

助发根挺立自然,推出起伏变化来;还可用手指将头发拉出各种弧形线条和各种块面、花样等,并用手掌拍压或揉压局部过高点,使之平伏地与周围趋向协调,保持头发丝纹清晰,鲜泽柔润。

勤盘卷。烫过的头发要经常盘卷。在晚上睡觉前,应先将头发梳理通顺;如头发局部变形,可按需要的卷曲方向束起来,第二天早晨拆开,稍加整理,就能恢复原样。

要防潮。烫过的头发对温度非常敏感。因为烫发后,毛孔松软,吸湿性强,一旦碰到潮湿,头发水分增加,弹性消失,就会失去原来的形状。因此在洗脸时最好将头发朝上夹起来,以防潮湿。遇下雨或潮湿天气,可适当搽些发蜡、发油之类的防护物,以减少水分对头发的软化作用。

常洗发。烫过的头发,一般10天左右洗一次。洗好后,用卷发筒盘起,过3小时放开,用小风吹干就能恢复原样。

喷陈醋。在理发吹风前,往头发上喷一点陈醋,可使发型持久,还能使头发变得黑亮,柔软润泽,增添美感。



护肤技巧

“云想衣裳花想容”，女性对美的追求就像花儿对春的追随，从来就没有停止过。新世纪的女性不仅需要外貌上的美丽，更要具备健康、美貌、智慧，要独立，要自由，还要有对美好生活的渴望。生活在繁忙都市里的人，忙碌了一天，身心倦怠，往往忽略了对皮肤的保养。在此提醒您，别忘了每天坚持为皮肤做些基础保养，这样才会拥有健康、美丽的肌肤。



清洁皮肤的技巧

许多人总有一种错误观念，认为在洗脸的时候，用力搓洗才能达到彻底清洁的效果。其实使用脸部清洁用品只需轻轻搓揉，并用清水彻底冲洗干净，便能有效带走脸上的脏东西，过度用力或过度清洁都会带来相反效果而破坏肌肤表面的皮脂膜。

去角质是皮肤保养的重要环节。角质层是由皮肤基底细胞层中的细胞不断分裂，并逐渐向外层移动而形成的，也叫“死皮”，是皮肤对外

界刺激所产生的防御性反应。角质层能提供表皮基本的抗摩擦、防晒、保湿等功能，但如果它贴在皮肤表层影响了皮肤的光泽和滋润，就需要借助去角质霜和磨砂膏去角质，使肌肤重现莹润、光泽、透明的光彩。此外，正常肌肤的角质层代谢有一定的周期。一般油性皮肤，角质增生较粗厚，可以两周去除一次；干性皮肤，角质代谢比较缓慢，可以一个月去除一次；敏感性皮肤最好不要去角质。人工去角质不能过度，经常去角质会使皮肤过薄，变得敏感，抵抗力减弱，甚至发炎，破坏正常的肌肤健康。所以，为了让肌肤美丽与健康兼备，一定注意不要过度去角质。

面部美容妙法

将毛巾在热水中浸湿后拧去水分，趁热敷在面部，每次2分钟，反复数次。有舒爽、轻松、明目的效果。

将热水倒入脸盆。以蒸汽熏蒸面部，待水降温后用中性肥皂或香皂洗脸，每日早晚各1次。可消除面

部皮肤过剩的油脂。

将牛奶涂于面部，收缩后再用柠檬片擦面部，能使日晒出现的斑点变淡；再用黄瓜捣碎掺上葛根粉、蛋清擦面几次，可使斑点清除。

将晒干的玫瑰花瓣浸泡在水中，滴上几滴橄榄油擦面，可使皮肤显得润泽光洁。

将鲜鸡蛋清打成泡状，涂敷于面部，数分钟后用浸有温热柠檬水的脱脂棉擦去，能使面部皮肤毛孔收敛，效果甚佳。

将胡萝卜捣碎，加上藕粉和鸡蛋黄拌匀，洗脸后涂于面部，数分钟后用清水洗去。能使粗糙皮肤变得柔嫩光滑，减少皱纹。

将鲜黄瓜切片贴在面部，用手

面部美容



1. 将毛巾在热水中浸湿后拧去水分，趁热敷在面部，每次2分钟，反复数次。



2. 将热水倒入脸盆。以蒸汽熏蒸面部，待水降温后用中性肥皂或香皂洗脸，每日早晚各1次。





轻轻压实, 20 分钟后揭下, 能使皮肤嫩滑细腻。

将香蕉去皮捣碎涂擦面部, 20 分钟后用加少量水的鲜奶洗净, 每天 1 次, 能使皮肤白嫩、光滑。

将草莓捣碎取汁, 加生奶油和蜂蜜适量搅匀, 涂于面部, 20 分钟后用浸有鲜奶的脱脂棉拭净, 能使干燥皮肤润泽、细嫩。

淘米水头道倒掉, 将二道搓揉米粒后的水倒入脸盆中, 略加温, 边泼湿脸部边用手在脸部轻轻揉抚, 5 分钟后用清水洗净, 每日 2 次, 可去斑。

◆ 洗脸美容巧法 ◆

如果您的皮肤是属于干燥型的, 一般在早晨应用温水洗脸, 这样可使脸上的血管收缩又扩张, 从而加强血液流动, 使皮肤得到更多的营养。如果是在夏季或在气候炎热的地区, 早晨应该用冷水洗脸, 这样可使皮肤得到锻炼, 感觉凉爽。晚上最好用热水洗脸, 热度以皮肤感觉不凉不烫为宜。

冷热水交替洗脸可以促进脸部的血液循环。先用冷水, 后用热水, 再用冷热水交替洗脸, 然后在脸部轻轻按摩一会。坚持下去, 可使你的面部皮肤变得柔润、白皙。在洗脸时, 一般应少用肥皂洗脸, 即使要用, 也要选择刺激性小的香皂, 不能用洗衣皂。

皮肤干燥者, 洗脸次数不宜过多, 最好多用冷水洗; 皮肤多脂者, 最好在早晨用冷水洗脸, 晚上用冷热水交替洗; 皮肤正常者, 保证在早晚各洗 1 次就可以了。还可以在洗脸盆内倒入热水, 先把脸用洁面乳洗净, 然后用干毛巾把头 and 脸一起蒙在脸盆里蒸洗, 一般每周 1~2 次, 有光滑皮肤的功效。

在洗脸水中加一点醋, 酸化洗脸水, 可使面部保持一定的酸性, 并缓和肥皂等去污剂的碱性损害, 从而可保护面部皮肤不致脱水枯燥, 使之润嫩并减少皱纹。

◆ 巧使面嫩 ◆

要想皮肤娇嫩滑润, 首先就要有乐观

的情绪。这是效果最好的“润肤剂”。俗话说: “笑一笑, 十年少。”这是有科学道理的。笑能引起人体内产生化学刺激反应, 它能激发人体各个器官, 尤其激发头脑和内分泌系统活动。经常笑, 可以使面色红润, 容光焕发, 给人一种年轻和健康的美感。

还有就是要有良好的睡眠。晚上好好睡一觉, 会感到精神振奋, 心旷神怡, 容光焕发, 眼睛明亮。在睡眠状态下, 人体所有的器官(包括皮肤在内)都能自动修整, 细胞加速更新; 皮肤可以获得更多的氧, 用于满足代谢的需要。

常梳头。梳头不仅是健脑提神的良方, 也是一种美容的要诀。因为梳头会经过百会、风池、印堂等近 50 个穴位。梳头时, 能使这些穴位得到按摩, 促进血液循环, 不仅对防治动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症、头晕脑胀和头痛症等多种疾病有效, 而且对面部美容也有好处。

注意防晒。紫外线对皮肤的弹力纤维有着明显的破坏作用。如过度日晒, 会导致弹力纤维断裂, 使皮肤粗糙, 并出现皱纹。因此, 阳光强烈的时候, 出门一定要带伞。如果皮肤被太阳晒黑后, 可用稀释的柠檬汁洗脸, 再用清水洗净, 然后用干毛巾铺在脸上轻轻按摩, 能使皮肤重新变得洁白光滑。

要学会“放松”。一天的工作, 情绪紧张, 非常劳累, 需要松弛一下。每天能坚持放松 10 分钟, 全身放松, 什么也不想, 平静地仰卧在床上, 使脚的位置比头高, 这样可以增加面部的血液供应, 加速面部皮肤的新陈代谢, 能起到很好的美容作用。

用蜂蜜涂面。蜂蜜既是一种保健的佳品, 也是一种美容剂。蜂蜜含有大量的果糖、葡萄糖、维生素、微量元素、酶和激素。每天用蜂蜜涂敷面部(蜂蜜加 2~3 倍的水

稀释后再涂), 可以促进面部肌肤的新陈代谢, 消除色素沉着, 减少皱纹, 使面部皮肤光滑细嫩。

重视做“面膜”。面膜是护肤的重要方法。即将药物、营养素混合制成的面膜液(如漂白面膜、蛋清面膜、黄瓜面膜、中草药面膜等), 涂敷在脸上, 保持 10~20 分钟, 然后洗去, 对于肌肤的美容, 效果十分明显迅速。

皮肤黑变白的方法

皮肤黑是由于皮肤里含有较多的黑色素, 而黑色素的多少主要取决于遗传, 另外还与内分泌激素及营养状况有关, 此外皮肤黑也和工作、环境、光线等因素有关。要想让皮肤变白需要注意下面的几点:

①注意饮食。平时要多饮水。要使皮肤滋润、细嫩, 每天起码要保证饮 2000 毫升水, 每天晚上睡觉前喝一杯冷开水, 这对肌肤有很大的好处。多吃蔬菜、山楂、胡萝卜及各种水果, 少吃食盐, 可以减少黑色素的形成,

②口服大剂量维生素 C。每天口服 1 克左右, 可以抑制黑色素的形成。

③夏天出门, 要戴草帽或打遮阳伞, 擦一些防晒增白霜, 尽量避免直接在阳光下暴晒。



• 化妆品的选择 •

无可否认，要化出一张完美无瑕的脸孔，的确需要许多精力。大多时候，您并没有那么充裕的时间，从容地坐在化妆台前仔细地打扮自己。针对现代女性快节奏的工作和生活特点，彩妆设计师们研究出不需要太多技巧的霜状软质彩妆品，这类彩妆品大多妆效自然，极好地满足了现代女性的需要。而如何选用和辨别这类化妆品，则成了女性朋友首先关心的问题。在这一章中，向您介绍一些如何挑选化妆品的小技巧，帮您买到满意的产品。



化妆品的选择技巧

用手指蘸上少许膏霜或乳液化妆品，均匀地涂抹在手腕关节活动处，然后将手腕上下活动几下。几秒钟后观察，如果化妆品均匀地附着在皮肤上，且手腕上有皱纹的部分没有淡色条纹的痕迹，则是质地细致的化妆品；反之，则该产品粗糙，质地不佳。

化妆品的选择首先要适合自己皮肤的性质。干性皮肤由于皮肤缺少水分和油分，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品。护肤品宜用含水的化妆品（乳液化妆水），同时使用含有大量油分的冷霜型化妆品，还可用面膜增加皮肤的代谢。

油性皮肤由于油脂分泌过多，易生痤疮，可用高中档香皂洁肤。护肤品宜用水质型化妆品，使皮肤清

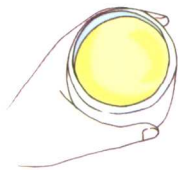
爽，去除油脂。如已生痤疮，可使用含药物的化妆品进行调理。

中性皮肤宜用性质温和的高级香皂和洗面奶清洁皮肤。护肤品可用乳液、化妆水和含有适量油分的营养霜。

选择化妆品的颜色一定要适合自己的特色，这样才能达到美容效果。就化妆品色泽而言，不但要配合五官、脸型轮廓，还要与个人的年龄、气质、职业相配。如五官端正圆型脸的活泼少女，适合桃红色、橙色的妆色；脸型较长的斯文少女，适合柔和的颊红，如水红色、温暖的淡紫色；年龄稍大的女性，宜用淡橙色、玫瑰红和橙棕色的妆色。

选择化妆品要根据自己的经济条件，不要一味迷信和追求价格昂贵的化妆品。另外应掌握一些鉴别伪劣化妆品的知识，可避免上当。

巧识伪劣化妆品



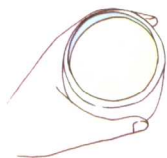
1. 化妆品的颜色因细菌的作用而发生改变，由原来的颜色变得发黄、发褐、发黑等。



2. 化妆品因细菌发酵出现气泡，并散发出令人作呕怪味。



3. 化妆品中的蛋白质和脂类被细菌分解，乳化程度受到破坏，导致化妆品变稀、出水。



4. 化妆品受霉菌污染后表面出现各种颜色的霉斑。

使化妆品中的有机物分解成酸或气，闻之不是扑鼻的芳香而是令人作呕的异味。

化妆品变稀、出水。因菌体里含有水解蛋白质和脂类的酶，使化妆品里的蛋白质和脂类分解，乳化程度受到破坏。

化妆品表面出现各种颜色的霉斑。这是由于霉菌污染导致发霉的缘故。

巧选洗面奶

购买洗面奶时，要根据自己的皮肤是油性、干性还是过敏性来选择。洗面奶与香皂不能一起使用。洗面奶大多呈酸性，而香皂呈碱性，两者同时使用，酸碱中和，会大大影响洗面奶的洗面效果。洗面奶是一种呈弱酸性的面部清洗剂，使用次数过多，会侵蚀人的皮肤。正常皮肤每日

◆ 巧识伪劣化妆品 ◆

化妆品的颜色发生改变。因细菌能产生色素，使化妆品变得发黄、发褐、发黑等。

化妆品出现气泡和怪味。因细菌发酵，



使用一次即可，且在晚上睡觉前使用为宜。洗面奶洗面后，要及时用清水冲洗干净，防止剩余洗面奶对面部产生侵蚀作用。

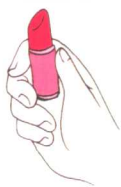
巧选香水

选购香水时，首先应弄清楚香水的香型和浓度，根据自己所处的环境和将要去的场合选择适合自己的、且能展示自己魅力的香水。人们将香水按其香味的主调分为东方香型、合成香型、花香型等。但无论香水属于哪一类香型，它们大致可分为香精、香水、淡香水和古龙香水4种浓度。选择香水时，最好用香水或淡香水来试验，因为过于浓烈的香味会使嗅觉迟钝。正确的选择方法是：喷一点淡香水在手腕内侧，轻挥手腕，过1~2分钟，让香水完全干透，先闻一下，这时是香水的头香；10分钟后再闻一下，这时是香水的体香，接近香水的主调，是保持时间相对较长的香味；至于香水的尾香（也即留香），则要待到几小时以后去品味了。若要选择令人满意的香水，需要仔细品味各阶段香气是否谐调平和，当然最终要看香味是否合心意，是否能体现自己的个性。

香水不同于其他物品，选择要通过人的嗅觉。而人的嗅觉在白天，尤其是早晨和午后最迟钝，这个时候辨别香水的气味，恐怕就欠准确了。在傍晚时人的嗅觉最灵敏，此时可以选出最准确的香型。在购买香水时，宜不断变换不同香型的香水。



挑选优质口红的技巧



1. 看口红的外观。金属管应涂层表面光洁、耐用不脱落；塑料管应美观光滑，无麻点，不变形走样。
2. 膏体表面应滋润平滑，无麻点裂纹，附着力强，不易脱落；不因气温变化而发生膏体变色、开裂或渗汗现象。
3. 口红颜色应鲜艳、均匀，用后不易脱色，涂抹后不化开。
4. 口红管盖应松紧适宜，管身与膏体应伸缩自如。

这是因为长期使用一种香水，会使您自身对它失去接受能力。需要提醒您的是：不能同时选购两种以上香型的香水混合使用，这样既失去了原有的纯香味，香水又易变质。即使是非常适合自己的香水，也不宜一次选购太多，一浓一淡即可。浓的香水在冬天、晚上或赴宴时使用；淡的香水宜在夏天、白天使用。

选购唇膏的方法

应根据年龄来选购口红：年轻而皮肤较白嫩者，口红色彩可略鲜明些，如淡红、变色口红及桃红色；中年妇女，应选用深红、土红等庄重



的色彩。

应根据肤色来选购口红：

① 肤色白皙的人，适合任何颜色的口红，但以明亮度较高的品种为最佳。

② 肤色较黑的人适合赭红、暗红等亮度低的色系。

③ 粉红色给人以年轻、温馨、柔美的感觉。若用粉红色口红，搭配一套相同色调的服饰，会使您的仪容绽放出春天般的色彩。

④ 红色给人以鲜艳而醒目的感觉，所以您若涂上鲜红的唇膏，整个人会变得神采飞扬、热情奔放。

⑤ 赭红色系是一种接近咖啡色的颜色。擦上这种色系的口红，会显得端庄、典雅，颇具古典韵味。

⑥ 橘色有红色的热情与黄色的明亮。涂上橘色唇膏，会给人以热情、活跃的感觉，非常适合年轻活泼的姑娘使用。

◆ 巧选粉底霜 ◆

选购粉底霜要根据自己的皮肤性质、状态以及季节为目的，粉底霜一般可分为以下三种类型：

① 雪花膏型粉底霜。这种粉底油分比重大，形态如雪花膏，富于光泽，遮盖力强，适宜于出席宴会、集会等场合郑重化妆时使用。但由于它的遮盖力强，最好选用与自己肤色相近的，以免造成不自然的感觉。

② 液体形粉底霜。含水量较多，使用后皮肤显得滋润、娇嫩、清淡，如果您的皮肤比较干燥或希望化淡妆，这是最佳的选择。

③ 浮剂型粉底霜。这种粉底用水化开后，涂布在皮肤上所形成的薄膜有斥水性，很少掉妆，适用于夏季或油性皮肤使用。



• 化妆技巧 •

爱美是女人的天性，聪明的女人总会找到适合自己的风格，不会跟着潮流乱装扮自己。世界上没有丑女人，只有不化妆的女人；世界上也没有懒女人，只有不勤于寻找美丽的女人。在这个章节中将教您一些化妆的小技巧，让您轻轻松松化出美丽的妆容。抛开繁杂与无用功，让您瞬间做个美丽而自信的女人。

粉底的神奇用法

化妆可以说是展示女性美丽面容的一个武器，要化出一个看上去很自然的妆容，上粉底是必不可少的。

首先要注意粉底的涂抹顺序。想化出完美的底妆，需要三种不同的粉底色彩来创造立体感。顺序为：浅色在先，而后使用中间色，最后用深色修饰。

浅色粉底用于涂在脸部的“T”字部位。

中间色粉底因为与您肤色最接近，所以应作为整个脸部的底色。

深色粉底用于修饰脸形，如两颊、下巴等处。



粉底的选用技巧是：

①如果您使用的是粉底液，使用前应将其摇匀。这样可以防止粉底液沉淀不均匀。

②上完粉底后，用无名指轻轻地弹肌肤，可以使妆容更薄更透。

③用湿海绵轻轻点擦整个面部，可以使妆更加服贴。海绵的湿度标准是：将海绵湿水后先拧干，然后拿一张纸巾包着再拧一次，这个湿度刚好。

④选择粉底时，选好自己喜欢的种类和颜色，最好将粉底在面颊和腮骨之间试抹，等待15分钟，观察粉底有没有被氧化变暗等现象。

⑤不要在百货公司的专柜灯下挑选粉底，因为这里灯光较为昏黄，选出来的粉底会和实际的肤色有差异。

⑥为避免粉底涂抹的太厚，应

将其从面部中央处开始涂抹，再往额头、面颊方向推开。

⑦在面颊和眉骨处加重粉底，能突出面部的立体感。

⑧不要用均匀涂抹的方式，只需在脸色比较暗的地方或有斑点的地方涂上一些，额头、鼻尖、下巴等处只需涂一点就够了。

⑨要留意发际线处一定也要涂上粉底，甚至连耳朵也不例外。

眼部巧美化

化妆还可以掩饰一些眼部缺陷。

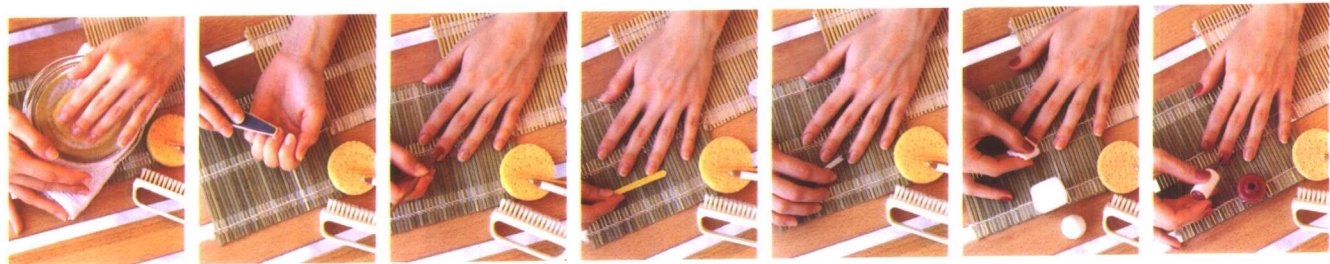
两眼长得太近，可在眼外侧涂深色眼影，这样可使两眼看上去离得远一点。两眼长得太远，可在眼内侧涂深色眼影，这样会使两眼看上去离得近一点。

眼睛细长，可用眉笔由眼睫毛的发际上面2毫米左右处画成很自然的线条，使眼尾的线与上面的眼线联结在一起，以使影子在眼尾横向延伸。

眼尾上翘者，可用眉笔沿着眼睛的轮廓轻画，眼尾微向下延伸，再将眼角的眼影涂浓点并由眼尾稍向下延伸。

眼窝深者，不要画眼线，可在眼角和眼尾画上较明亮的眼影，中间宜较明亮一点。眼小的人，可在眼周围抹上浅棕或粉红眼影，以扩大眼睛的





整体范围。再从双眼皮线以上直到眉毛，涂上棕色或灰色眼影，用墨笔蘸睫毛膏，沿睫毛内线描画眼线。

有黑眼圈和眼袋者，可用营养霜打底，再取少量的面霜，在脸上呈现阴影的地方抹匀，风干以后，打上比肤色稍淡的粉底霜，再抹粉并刷上一点腮红即可。

眼浮肿者，大多属皮下脂肪较多的人。化妆时，可在上眼睑中间画浓一点的影子，周围须涂成均匀朦胧状态。不过，画影子时，最宜用棕色，且眼线须沿着上睫毛毛画成细线，眉毛画自然些。单眼皮者，画眼线时，可在眼睑睫毛毛的发际处稍画粗一点，眼尾稍向上；画眼影时，将睫毛毛的边缘画浓一点，上面淡一点。

眉毛巧修饰

眉型以自然为基础，选择眉型时应注意以下几点：如果您喜欢以豪爽的形象示人，可把眉描直一点，线条略粗也无妨；如果您想给人一种聪明能干的印象，可把眉毛描尖一点，接近眉梢处稍微上翘，更显得决断和自信；如果您想变得温柔文静、青春可人，可把眉毛描弯一点，

而眉线平直收笔，流畅而圆滑。

眉型除配合自己的气质外，还须考虑到配合脸型的特点。长脸型的人，眉型应取直线形，眉梢略向下弯，长度宜稍短而粗，以中和脸的长度；圆脸型的人，眉头稍画高些，能弥补圆脸太圆太扁平的缺点；方脸型的人，最好采用较清俊的眉峰，调和太宽太方正的两颊，以加强精明和冷静形象。

美甲技巧

先确定适合自己的颜色。一般说来，肤色浅的人，选择指甲油颜色范围比较宽，可深可浅；肤色深的人，最好选择深色指甲油，这样可显得手部清爽干净；如果手形干瘦，最好选择明亮色系，过深的颜色只会让双手看起来更加干瘦。正红色指甲油是永远的流行色，无论潮流怎样轮回，正红色永远可以作为必备的颜色，它适合任何肤色。

尝试新产品。新配方指甲油能迅速蒸发指甲油溶剂，让指甲油一分钟就干透，完全符合现代女性的快节奏生活。

美甲有以下技巧：

由宽变窄的秀甲方法。使用深

色指甲油时，无须将指甲涂满，仅在指甲两旁留出1毫米~2毫米的空隙，便能呈现出修长优美的指甲。

双色指甲油的运用。用深色作底，浅色做画，一个指甲一种颜色，梦幻般的感觉，全靠您对色彩的精心构思。

变沉闷为活泼的花甲技巧。用胶条盖住指甲的一部分，然后在未盖胶条部分涂上指甲油，等指甲油干后，揭去胶条，单色的指甲油就不再单调。

想让指甲油快些干透，可以使用速干指甲油，效果很好。在涂上指甲油后，将手浸入凉水中，也可以使指甲油快速变干。

白净的指尖已成为流行。在内层指尖上涂上一层白色甲油，再在指甲外层轻抹一层透明的甲油，是时下很流行的像上过釉彩般晶莹剔透的美甲新方案。

卸去指甲油的正确方法应是：将洗甲水倒在棉片上，然后用棉片盖住要洗的指甲，半分钟后，由甲根向甲梢方向擦。一个指甲最好只用一张棉片，洗甲水也不用倒太多，只要将棉片蘸湿，面积可盖住指甲就可以了。



• 男士美容技巧 •

爱美之心，人皆有之。

现在，男士也同女性一样，喜欢用各式各样的物品来美化装扮自己，这其中当然也包括对化妆品的使用。男用化妆品和女用化妆品一样，具有美容、护肤、祛臭、杀菌等功效，正确使用，



可使人显得精神饱满，生气勃勃。

巧选男士化妆品

根据皮肤选化妆品。一般来说，干性皮肤红白细嫩，毛孔较细，不冒油，但经不起风吹日晒；油性皮肤一般毛孔较粗，经常分泌一些油脂，毛孔容易堵塞，脸部会有斑疹、粉刺等炎症。所以，前者应选择油质的护肤化妆品，如冷霜、人参霜、香脂、珍珠霜等，有了这层油脂作为保护膜，皮肤就经得起风吹日晒了；而后者最好选用水质化妆品，如含水较多的蜜类、奶液。中性皮肤可选择刺激性小的含油、含水适中的化妆品。

根据年龄选化妆品。青壮年男士因新陈代谢旺盛，皮下脂肪丰富，宜选用霜类和蜜类化妆品。

根据职业选化妆品。常在野外作业的人，宜用防晒膏或用紫罗兰药用香粉施于面部或其他常被日晒的皮肤上，以防紫外线的过度照射，预防日光性皮炎的发生。一些重体力劳动者，工作时出汗多，汗味较重，则可在劳动后洗完澡涂些健肤净。这种化妆品为中草药配方制成，对出汗较多，祛除汗臭有良好的效果。



◆ 男士巧选发型 ◆

一款合适而又入时的发式可以让男士显得更加潇洒。下面向您推荐的四款男士发型，即容易打理又十分时髦，让您轻松成为魅力男士。

自由乱发：这款发式发缕稍长、层次分明，既可以凸显男性的豪放、张扬、狂野，又可表现其温文含蓄的一面，所以成为很多商场精英的至爱。

新式波浪卷：顶着一头长而蓬松卷发的男人显得那么桀骜不驯，别具一种阳刚、野性之美——但前提是发卷要柔软，服帖，容易打理。以前，自来卷男子总爱把头发剃成短平头，但现在，他们突然意识到：如果修剪恰当，长长的卷发也可以非常可爱。

时髦寸头：小平头过去通常与军人联系在一起，因此它一般是中规中矩的代名词。但现在它却受到长了一头硬直刺猬式头发的男子的欢迎。新式寸头有别于过去的小平头，因为传统的寸头后脑勺和两侧的头较短，头顶头发剃平；而新款平头，各处头发长度都一样，因而更显锋芒毕露。它之所以受到男士们的喜欢，因为这款发型几乎不需要费什么心思去整理——不要吹风机，不要梳子，也无须摩丝什么的，甚

至还能节省洗发水呢！

现代古典式：这四款发型中，以这款最为传统、最经典了，几乎适合所有的男士。两侧和后脑部头发短，前额至头顶的发缕修剪成约二、三厘米长的尖齿状，看上去既精神又不失平和朴素。打理起来也很方便，唯一需要注意的是：由于它需要涂抹定型物品等来使头发丝直竖起来，因此使用时注意别抹得太多。

男士皮肤巧保养

青年男性比较显著的一个特点是皮肤油性分泌物多，所以宜选含油少的化妆品。为了保护皮肤，男士应尽量不吸烟、少喝酒，忌食刺激性食物以及油腻多的食品。

面部皮肤较黑者，可用面粉加蛋清拌成糊状涂于脸上，静卧10分钟后洗去，对皮肤变白效果十分显著，可在每晚洗脸后进行。

◆ 巧除男士“青春痘” ◆

青年男士脸部容易出现暗疮、甚至严重的毛囊炎，以致于留下难以恢复的疤痕。如果您现在脸上正生长着这种令人烦恼的“痘痘”，或是已留下了令人烦恼的疤痕，那么，不妨想想自己是否有过下列错误护肤的行为或不良生活及饮食习惯：

①平时所用的洗脸剂含有碱性或清洁剂成分，破坏了皮肤表面具有抵抗、保护及平衡作用的酸性保护膜，皮肤内油外干，

