

美

容

化

妝

— 33

02020

DCI

02020

小百科

辽宁科学技术出版社

美容化妆小百科

高 洋 等 编

辽宁科学技术出版社

1986年·沈阳

美容化妆小百科
Meirong Huazhuang Xiaobaike
高 洋 等编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 丹 东 印 刷 厂 印 刷

开本: 787×960 1/32 印张: 7 3/8 字数: 110,000

1986年2月第1版

1986年2月第1次印刷

责任编辑: 晓 沉

责任校对: 王 莉

封面设计: 安 迪

印数: 1—40,400

统一书号: 15288·200

定价: 1.30元

目 录

化妆品的选购与使用

- 1、皮肤的结构分哪几层？它和化妆品有什么关系？..... 2
- 2、人的皮肤大致可分哪几种类型？怎样鉴别？..... 2
- 3、干性皮肤者如何选择护肤用品？..... 3
- 4、油性皮肤者如何选用护肤用品？..... 4
- 5、化妆品分哪几大类？怎样使用？..... 4
- 6、化妆品有哪些效用？..... 6
- 7、香粉有哪些功能？怎样使用香粉？..... 6
- 8、常见的香粉分几种？各有何用途？..... 7
- 9、香粉有哪些主要成分？如何选择香粉？..... 8
- 10、粉底分几种？有何用途？..... 9
- 11、粉底如何选择？..... 9
- 12、什么是胭脂？常见的胭脂分哪几种？..... 10
- 13、如何选购和鉴别胭脂质量？..... 10
- 14、口红的作用有哪些？..... 11
- 15、口红的质量如何鉴别？..... 11
- 16、防裂口红如何选用？..... 12
- 17、指甲化妆品有几种？有何作用？..... 12

18、指甲油有哪些主要成分？怎样使用指甲油？	13
19、眉笔分哪几种？怎样使用眉笔？	14
20、眉笔和铅笔有何不同？怎样选购？	14
21、雪花膏有哪些特点？它分哪些品种？	15
22、属于营养性雪花膏有哪些？	16
23、夏天脸上抹乳液好吗？	17
24、花粉为什么能滋养皮肤？怎样使用？	17
25、怎样用柠檬健肤美容？	18
26、什么是蜜类护肤品？它有哪些功用？	18
27、蜜类护肤品的主要成分有哪些？怎样挑选蜜类护肤品？	19
28、人的毛发分几种？美发用化妆品有何作用？	19
29、发蜡有何功用？如何使用？	20
30、怎样自制头发滋养剂？	20
31、怎样自制滋发生发露？	21
32、头油有哪些功用？如何选择头油？	22
33、染发剂有几种？它会引起皮肤过敏吗？	23
34、发乳和发蜡有哪些区别？怎样鉴别发乳质量？	24
35、洗发膏与洗发精有什么区别？怎样正确使用洗发膏？	25
36、什么是护发素？它有哪些作用？	26
37、护发素和一般的头油、发蜡有哪些区别？怎样使用？	26

38、怎样选购香水?.....	27
39、香水的香味有哪几种基本类型?.....	27
40、什么叫幻想型香水? 它有哪些流行香 型?.....	28
41、怎样正确使用香水?.....	28
42、干燥皮肤的人需要多抹香水吗?.....	29
43、花露水和香水有什么不同?.....	30
44、化妆水分几类? 有何功能?.....	30
45、什么是药物护肤化妆品? 常见的药物美 容化妆品有哪些?.....	31
46、蜂蜜能护肤美容吗? 如何使用?.....	32
47、调湿剂有哪些护肤的功能?.....	32
48、维生素为什么能健肤美容?.....	33
49、怎样选购香皂? 使用时应注意哪些事项?.....	34
50、常见的香皂有哪些品种? 使用时应注意 哪些事项?.....	35
51、香波与香皂有什么区别?.....	36
52、剃须膏有哪些特点? 怎样使用?.....	36
53、用甘油润泽皮肤最经济实惠吗?.....	37
54、多毛症患者怎样使用“第二春亮肤霜”?.....	38
55、怎样自制面膜?.....	39
56、脸墨有何功能? 如何鉴别脸墨的质量?.....	40
57、染睫毛油必须具备哪些性质?.....	40
58、爽身粉与痱子粉有何区别? 它具有哪些 功能?.....	41
59、浴用化妆品有哪些? 有何功能?.....	41

60、化妆用的天然香料有哪几大类?.....	42
------------------------	----

美容器具选购与使用

1、女性应备有哪些美容用具? 使用时有 些注意事项?.....	46
2、什么叫电磁式按摩器?.....	47
3、怎样选购和使用电动理发剪?.....	48
4、选购电吹风要注意哪些事项? 如何使用?.....	48
5、如何选购电热梳?.....	49
6、家庭常用的剪发工具有哪几种? 如何使 用?.....	50
7、电须刨分哪几种? 怎样选购?.....	51
8、在哪些情况下不宜使用电须刨?.....	52
9、胡子卷曲的人怎样剃须?.....	52

美容与化妆方法

1、日常生活化妆与舞台化妆有什么不同?.....	55
2、如何化浓妆?.....	55
3、如何化淡妆?.....	56
4、不同的季节对化妆有什么不同的要求?.....	56
5、化淡妆分哪几个步骤?.....	56
6、化妆时如何搭配色彩?.....	58
7、怎样化妆成健康色皮肤?.....	59
8、中年妇女化妆时应注意什么?.....	59

9、夏天怎样化妆?.....	60
10、夏天化妆怎样才能产生凉快感?.....	61
11、扁鼻的人怎样化妆?.....	62
12、扁平脸怎样化妆?.....	62
13、眼部怎样化妆?.....	62
14、眼部化妆有哪些简便方法?.....	63
15、不同形状的眼睛如何化妆?.....	64
16、怎样描眼睛才漂亮?.....	65
17、如何装假睫毛?.....	66
18、怎样消除黑眼圈?.....	67
19、戴眼镜者的眼部化妆应注意哪些问题?.....	68
20、眼镜和脸型如何搭配?.....	69
21、太阳眼镜如何选购?.....	71
22、如何化妆眉毛?.....	72
23、如何描眉?.....	73
24、描眉要注意哪些问题?.....	74
25、怎样描“蝴蝶眉”和“麦苗眉”?.....	75
26、眉毛如何修整?.....	75
27、如何化妆嘴唇?.....	76
28、腮红如何化妆?.....	76
29、面部胭脂怎样搽效果才能好?.....	77
30、什么叫漂面?.....	77
31、嘴角的八字纹如何预防?.....	78
32、如何使眼皮的“鱼尾纹”延缓出现?.....	79
33、护理指甲有哪些步骤?.....	80
34、怎样涂指甲油? 国外涂指甲油有哪些	

方法?.....	81
35、指甲缺损如何美化? 怎样使用指甲贴?.....	81
36、留长指甲好看吗?.....	82
37、什么叫精神美容法?.....	83
38、什么叫醋敷美容法? 如何进行?.....	83
39、什么叫经络美容法?.....	83
40、水能美容吗?.....	85
41、病中如何美化面容?.....	86
42、什么叫整容?.....	88

护 肤 知 识

1、美容应从护肤做起吗? 如何护肤?.....	90
2、皮肤为什么会老化? 怎样预防皮肤老化?.....	91
3、皮肤为何会干裂? 如何防治?.....	92
4、皮肤上为什么会出现粒疹? 如何去除?.....	92
5、粗糙的皮肤如何恢复正常?.....	93
6、夏天护肤的重点是什么?.....	94
7、夏天美容护肤要注意哪些问题?.....	94
8、夏天皮肤晒黑后如何复原?.....	95
9、夏天如何保持好看的脸色?.....	95
10、秋天怎样保护皮肤?.....	96
11、冬天护肤应注意什么?.....	97
12、青少年的皮肤怎样护理?.....	98
13、皮肤健美有哪些注意事项?.....	98
14、怎样洗澡更有利健美?.....	99

15、如何做面部按摩？	100
16、做面部按摩应注意哪些事项？	101

发式造型与发型护理

1、常见的头发分哪几种类型？	104
2、发式造型的基本要求有哪些？	104
3、女子发式有何美的规律？	105
4、选择发型时要注意哪几个方面的关系？	107
5、圆脸如何选择发型？	108
6、鹅蛋脸型如何选择发型？	109
7、三角脸型如何选择发型？	110
8、长脸型如何选择发型？	110
9、如何用发型来掩饰脸部的缺陷？	112
10、如何根据颈型来选择发型？	114
11、家庭冷烫要准备哪几样工具？	115
12、自行冷烫的操作方法有哪些？	116
13、哪些人不宜进行化学烫发？	118
14、常见的额前发式有哪些种？各有什么特 点？	118
15、怎样挑头缝？	120
16、如何根据脸型来考虑头缝？	122
17、如何根据不同类型的头发选择梳理方 法？	123
18、自行剪发要按哪几个步骤进行？	124

19、简易的剪发方法有哪几种?	125
20、怎样选用发饰?	127
21、梳髻的方法有几种?	129
22、怎样编辫子?	130
23、吹风的作用有哪些?	131
24、男青年的新发型有哪几种?	131
25、男青年的头发怎样修剪成漂亮的发型?	134
26、男青年留长发怎样给人以美感?	135
27、头发的种类与烫发有什么关系?	136
28、妇女怀孕期间能烫发吗?	137
29、什么叫干性头发? 怎样护理?	137
30、女子烫发后如何护理发型?	138
31、发型如何长时间地固定?	139
32、怎样才是正确的洗头方法?	140

首饰选择与佩戴

1、什么叫首饰? 它有哪些作用?	143
2、首饰的“XK”表示什么含义?	143
3、戒指原来的含义是什么?	144
4、戒指如何选购?	144
5、选择戒指怎样考虑手指形状和颜色?	145
6、怎样戴戒指?	146
7、如何选购金项链?	147
8、怎样佩戴和保养项链?	147
9、项链挂件怎样选购?	148

10、常见的金银项链有哪几种？如何选择？	148
11、如何挑选玉石项链？	150
12、如何挑选耳环和配套服饰？	151
13、耳环的选材和款式有哪些种？	152
14、怎样佩戴耳环和项链？	152
15、钻石首饰有何特点？	152
16、“露凝香”水晶链坠有何特点？	153
17、耳环的类型可以显示个性吗？	154
18、蓝宝石与红宝石有什么不同？蓝宝石有 何特点？	154
19、如何保养珠宝饰物？	155
20、如何保养金饰品？	156
21、金饰品退色后如何恢复原有光亮？	157
22、什么是胸针？怎样佩戴胸针？	157

美容卫生

1、女青年脸上为什么会出现淡褐色的斑 块？怎样防治？	159
2、女青年脸上出现的红斑是冻疮吗？	159
3、脸上怎么会生米汤癣？如何防治？	160
4、雀斑如何防治？	161
5、有了“粉刺”怎么办？	161
6、青春痘过了青春期会好吗？怎样理疗？	162
7、扁平疣和寻常疣怎样治疗？	164
8、暗疮为何不能挑？如何治疗？	165

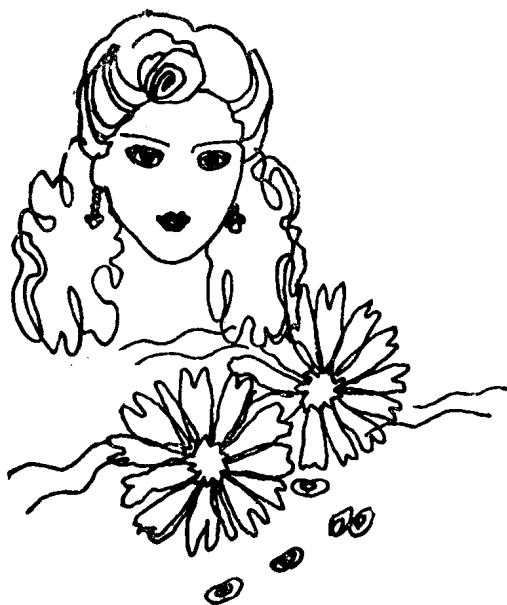
9、皱纹增加的原因是什么？怎样控制并减少皱纹？	166
10、推迟眼部出现鱼尾纹的措施有哪些？	167
11、头皮屑为什么冬天特别多？怎样防治？	168
12、能使头发秀美的食物有哪些？	169
13、脱发的原因是什么？如何防治？	170
14、斑秃怎么办？	172
15、白头发怎样形成的？如何预防？	173
16、皮肤对化妆品过敏怎么办？	174
17、刮脸要注意哪些事项？	175
18、牙齿变色怎么办？	176
19、拔胡子会引起哪些疾病？	177
20、剪鼻毛为什么不好？	178
21、灰指甲有什么症状？怎样防治？	178

体型健美与健美操

1、衡量健美的标准有几条？	181
2、哪些不良习惯有损形体美？	182
3、少女健美在饮食上要注意哪些问题？	183
4、哪些食品有利于皮肤的健美？	183
5、妇女的体型分哪几种类型？	184
6、健美锻炼要掌握哪几项基本原则？	185
7、健美锻炼每周多少次为宜？	186
8、怎样掌握健美锻炼的密度？	186

9、保持腰部健美方法有哪几种?	186
10、什么叫隆胸健美法?	187
11、女子胸部健美有何具体方法?	188
12、哺乳期怎样保持体型美?	190
13、双肩不平如何矫正?	190
14、脖子变粗怎么办? 如何治疗?	191
15、腿部如何健美?	192
16、背脊脂肪多如何消除?	193
17、腹部脂肪过多如何消除?	193
18、臀位如何提升?	194
19、腰部肥胖怎样消除?	195
20、快速节食减肥有什么副作用?	197
21、瘦人怎样增胖?	199
22、斜眼怎样引起的? 如何防治?	200
23、健美锻炼会使肌肉变僵吗?	201
24、健美锻炼的效果不明显怎么办?	202
25、怎样做芭蕾式健美操?	203
26、怎样做腿部健美操?	207
27、美腰运动如何进行?	213
28、怎样预防驼背?	219

化 妆 品 的 选 购 与 使 用



1、皮肤的结构分哪几层？它和化妆品有什么关系？

皮肤是人体最外层的结构，它覆盖全身，起着保护体内各器官、分泌人体油脂和参与呼吸运动等作用。它厚约 2 毫米，分表皮、真皮和皮下组织三部分。

要保持皮肤健美，除了要节制表皮水分蒸发，保护皮肤油脂，还要注意吸收空气中水分来滋润皮肤。由于化妆品在维持皮肤调湿作用与润肤作用的同时，还能补给皮肤营养，促进皮肤血液循环。因此，它越来越受到广大人民的欢迎。

2、人的皮肤大致可分哪几种类型？怎样鉴别？

人的皮肤大致可分干性皮肤、油性皮肤和中性皮肤。

(1) 干性皮肤。皮肤毛孔不明显，皮脂腺分泌少而且均匀，没有油腻感。这种皮肤对风吹雨打和日晒极为敏感，保护不好，容易出现早衰现象。

(2) 油性皮肤。皮肤毛孔较大，皮脂腺分

泌较多，油腻感较重。这种皮肤肤色较深，不易出现早衰现象。

(3) 中性皮肤。介于上述两种皮肤之间，但每个人偏重程度有所不同。

3、干性皮肤者如何选择护肤用品？

干性的皮肤，一般较细洁，肤色较白，皮肤含油分、水分均少，角质层的水分在10%以下，皮肤显示干燥，受气候变化的刺激较大。这种皮肤易起皱纹，不耐日晒，易生雀斑。如何选用护肤用品呢？

(1) 干性皮肤者的皮肤比较娇，宜选用温和的、碱性小至近于中性香皂，或婴幼儿用的刺激性小的香皂。

(2) 选用蜜类、奶液、冷霜、香脂之类的护肤品，尤其冬天，更应合理选择，以涂抹后在冷空气刺激下，脸上无绷紧感为标准。

(3) 随着年龄的增长，皮肤也会由青春生长期进入老化期，为了给皮肤以必要的营养补充，可选用营养护肤品，如人参霜、珍珠霜、蜂皇霜、银耳珍珠霜等。

(4) 营养霜宜在夜晚临睡前使用。因为睡眠时皮肤沾染灰尘最少，最能有效地、较长时间地吸取护肤霜中的营养。