

BEAUTIFUL COGNITION

美容美体

魔法圣经

漂亮女人的第一本知识百科

卡玛 原点/编著



- “Q10”是什么？有什么功效？
- 黑眼圈该如何改善？
- 保养品那么多，该怎么挑？
- “五分钟牙齿美白”可能吗？
- 如何预防斑点的形成？
- 化妆到底伤不伤皮肤？
- 单眼皮如何变双眼皮？
- 如何消除背上的痘痘？
- 高蛋白减肥法是什么？
- 市面上买的纤体霜，真的能帮助减肥吗？
- 你所关心的关于美容美体的所有问题都可以在本书中找到答案！



林丽英

马信医护管理专科学校
化妆品应用与管理系讲师

庄家荣

知美整形外科诊所院长

萧文瑜

美集合美妆网主编

联合审定推荐

凤凰出版传媒集团 | 凤凰金版
江苏凤凰科学技术出版社有限公司 | PHOENIX GOLD

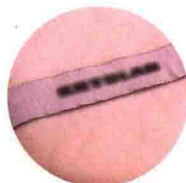
BEAUTIFUL COGNITION

美容美体

魔法圣经

漂亮女人的第一本知识百科

卡玛 原点/编著



图书在版编目(CIP)数据

美容美体魔法圣经/卡玛、原点编著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5

ISBN 978-7-5345-7269-2

I. ①美… II. ①卡… ②原… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078501号

MEIRONG MEITI MOFASHENGJING

美容美体魔法圣经

编 著 卡 玛 原 点

责任编辑 徐晨岷

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 特32K

印 张 10

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7269-2

定 价 36.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

美丽，从现在开始！

各大百货公司的周年庆折扣战愈演愈烈，而化妆品专柜前永远是打折期间人潮最汹涌的地方，足见“爱美”真是人的天性。

爱美的你是不是每天都感觉到，不管是打开电视、翻开报纸，还是连上网络，甚至是等个公车……到处都充斥着令人眼花缭乱的化妆品广告。然而走进百货公司的一楼大厅或开架式的化妆品专卖区，面对琳琅满目的产品，心里却有无数个问号，不知道该如何为自己选择合适的保养品。先别担心！你的困惑将在这本书里获得解答。

本书内容极为丰富，是专为爱美的年轻女性朋友量身定做的美容美体参考书籍，特别针对女性美容美体常见的问题一一做出回答。书中网罗了脸部保养、基本彩妆、美体保养、头发护理、体质改善、减肥塑身与整形等内容，几乎从头到脚所有跟女性相关的美容美体议题全都包含在里面了，内容浅显易懂、图文并茂。另外，简单明了的列表

与补充的小常识，更能让你立即轻松掌握化妆品的概念与知识。书中同时也针对目前市面上的产品进行适当的推荐，让你在选购化妆品时不再因摸不着头脑而无所适从或被夸大不实的广告与推销给误导了。本书不仅能帮你建立正确的美容美体观念，更能增加你对化妆品的认知，是一本不容错过且值得时时翻阅、参考的好书。

近几年来人们的生活要求不断提升，也比过去更重视外表形象，而使用保养品的年龄层更有逐渐下降的趋势，显见现在的年轻一族已具备“保养要及时”的正确观念，然而，根据市场新出炉的统计报告显示，违规的化妆品件数有快速激增的现象。

因缘际会下参与本书之审订，认为本书很适合推荐给首次接触化妆品的年轻朋友与所有爱美的女性，让女性朋友能为自身的美丽与健康把关，每个人都成为一个充满“美的智慧”的漂亮宝贝！

林丽英

台湾马偕医护管理专科学校化妆品
应用与管理系讲师

变身完美女人！

拜近年美容资讯开放与韩流席卷全亚洲之赐，美容与整形的话题如雨后春笋般蓬勃活跃起来，而愿意接受整形手术来改变自己相貌的消费者其年龄层不断下探，甚至到了高中生阶段，足见现今以手术来追求极致的美丽不再是年长者的特权，似乎一股全民整形的风潮隐约已经展开。

人类对于美的追求本就无止尽，从现实面来说，有了更好的外貌，就比别人掌握了更多的机会与主动权。根据一项非官方的调查结果发现，韩国的大学毕业生中有百分之八十以上的人曾动过想整形的念头，而其中有一半以上最后去动了美容手术，此报告显示出现今社会对于外貌的重视。当然，许多小缺点可以用化妆与打扮来修饰。如果想要进行彻底且持久的改变，无论是注射式的微整形或大家所听闻的各种美容手术，都可以满足你的需要。

追求美丽的代价不低，尤其整形手术仍属于医疗行为的一种，其中隐含着不确定的风险与术后满意度的问题，

笔者常见到的是消费者没有健全的整形认知，面对五花八门的资讯无法分辨真伪，甚至被广告或错误的观念所误导，以至于冲动手术后必须付出更大的代价来弥补，实在得不偿失。因此，如何以浅显易懂的语言和内容，将整形美容的基本常识介绍给大家，就是《美容美体魔法圣经》这本书所能够发挥的最显著功效了！

本书中介绍了许多目前最受大家欢迎的手术与微整形项目，让消费者先对各种整形手术的内容与价格有普遍的认识，再来评估自身的需求，谋静而后动。如此也等于掌握了追求美丽的自主权，让这趟蜕变之旅能够顺利且安全地完成心中潜藏已久的愿望，享受医学进步所带来的身心平衡的满足感。

以个人的专业背景，我想将本书推荐给各位，期待在此工具书的协助下，大家对于当代整形医学有正确的了解，从而能够轻松追求属于自己的健康与美丽！

庄家荣 医师

现任 台湾知美整形外科诊所 / 院长

亚太美容外科医学会 / 会员(APACS)

国际美容外科医学会 / 会员(ISAPS)

知美网址: <http://www.wishclinic.com.tw/>

个人博客: <http://www.wretch.cc/blog/wishclinic>



六大特色索引, 受阅读乐趣!

目录 Contents	
Chapter 1 美容护肤的第一步——洁面	
Q1 洁面产品怎么选?	18
Q2 洁面产品怎么选?	19
Q3 洁面产品怎么选?	20
Q4 洁面产品怎么选?	21
Q5 洁面产品怎么选?	22
Q6 洁面产品怎么选?	23
Q7 洁面产品怎么选?	24
Q8 洁面产品怎么选?	25
Q9 洁面产品怎么选?	26
Q10 洁面产品怎么选?	27
Q11 洁面产品怎么选?	28
Q12 洁面产品怎么选?	29
Q13 洁面产品怎么选?	30
Q14 洁面产品怎么选?	31
Q15 洁面产品怎么选?	32
Q16 洁面产品怎么选?	33
Q17 洁面产品怎么选?	34
Q18 洁面产品怎么选?	35
Q19 洁面产品怎么选?	36
Q20 洁面产品怎么选?	37
Q21 洁面产品怎么选?	38
Q22 洁面产品怎么选?	39
Q23 洁面产品怎么选?	40
Q24 洁面产品怎么选?	41
Q25 洁面产品怎么选?	42
Q26 洁面产品怎么选?	43
Q27 洁面产品怎么选?	44
Q28 洁面产品怎么选?	45
Q29 洁面产品怎么选?	46
Q30 洁面产品怎么选?	47
Q31 洁面产品怎么选?	48
Q32 洁面产品怎么选?	49
Q33 洁面产品怎么选?	50
Q34 洁面产品怎么选?	51
Q35 洁面产品怎么选?	52
Q36 洁面产品怎么选?	53
Q37 洁面产品怎么选?	54
Q38 洁面产品怎么选?	55
Q39 洁面产品怎么选?	56
Q40 洁面产品怎么选?	57
Q41 洁面产品怎么选?	58
Q42 洁面产品怎么选?	59
Q43 洁面产品怎么选?	60
Q44 洁面产品怎么选?	61
Q45 洁面产品怎么选?	62
Q46 洁面产品怎么选?	63
Q47 洁面产品怎么选?	64
Q48 洁面产品怎么选?	65
Q49 洁面产品怎么选?	66
Q50 洁面产品怎么选?	67
Q51 洁面产品怎么选?	68
Q52 洁面产品怎么选?	69
Q53 洁面产品怎么选?	70
Q54 洁面产品怎么选?	71
Q55 洁面产品怎么选?	72
Q56 洁面产品怎么选?	73
Q57 洁面产品怎么选?	74
Q58 洁面产品怎么选?	75
Q59 洁面产品怎么选?	76
Q60 洁面产品怎么选?	77
Q61 洁面产品怎么选?	78
Q62 洁面产品怎么选?	79
Q63 洁面产品怎么选?	80
Q64 洁面产品怎么选?	81
Q65 洁面产品怎么选?	82
Q66 洁面产品怎么选?	83
Q67 洁面产品怎么选?	84
Q68 洁面产品怎么选?	85
Q69 洁面产品怎么选?	86
Q70 洁面产品怎么选?	87
Q71 洁面产品怎么选?	88
Q72 洁面产品怎么选?	89
Q73 洁面产品怎么选?	90
Q74 洁面产品怎么选?	91
Q75 洁面产品怎么选?	92
Q76 洁面产品怎么选?	93
Q77 洁面产品怎么选?	94
Q78 洁面产品怎么选?	95
Q79 洁面产品怎么选?	96
Q80 洁面产品怎么选?	97
Q81 洁面产品怎么选?	98
Q82 洁面产品怎么选?	99
Q83 洁面产品怎么选?	100
Q84 洁面产品怎么选?	101
Q85 洁面产品怎么选?	102
Q86 洁面产品怎么选?	103
Q87 洁面产品怎么选?	104
Q88 洁面产品怎么选?	105
Q89 洁面产品怎么选?	106
Q90 洁面产品怎么选?	107
Q91 洁面产品怎么选?	108
Q92 洁面产品怎么选?	109
Q93 洁面产品怎么选?	110
Q94 洁面产品怎么选?	111
Q95 洁面产品怎么选?	112
Q96 洁面产品怎么选?	113
Q97 洁面产品怎么选?	114
Q98 洁面产品怎么选?	115
Q99 洁面产品怎么选?	116
Q100 洁面产品怎么选?	117

化妆品常用成分分类中英文对照表	
成分名称	成分英文名称
保湿剂	保湿剂
防腐剂	防腐剂
防晒剂	防晒剂
香料	香料
色素	色素
乳化剂	乳化剂
增稠剂	增稠剂
螯合剂	螯合剂
表面活性剂	表面活性剂
维生素	维生素
矿物质	矿物质
植物提取物	植物提取物
动物提取物	动物提取物
微生物提取物	微生物提取物
合成聚合物	合成聚合物
无机盐	无机盐
有机酸	有机酸
碱	碱
酶	酶
抗体	抗体
抗原	抗原
疫苗	疫苗
血清	血清
细胞	细胞
组织	组织
器官	器官
系统	系统
整体	整体

1. 题号索引, 搜寻便利

目录分类详尽, 可快速依题号搜寻出最想了解的问题! 附录还有各式保养品成分中英文查字典!

Q226. 如何上睫毛膏?

睫毛膏是化妆中一定不可或缺, 能修饰睫毛天生上翘或下垂, 使睫毛更浓密。睫毛膏的涂抹方法, 可依睫毛的浓密度而定。睫毛膏的涂抹方法, 可依睫毛的浓密度而定。

睫毛膏的涂抹方法, 可依睫毛的浓密度而定。睫毛膏的涂抹方法, 可依睫毛的浓密度而定。

睫毛膏的涂抹方法, 可依睫毛的浓密度而定。睫毛膏的涂抹方法, 可依睫毛的浓密度而定。

Q227. 如何舒缓疲劳?

眼部疲劳是现代人常有的问题, 主要是由于长时间使用电脑、手机等电子产品, 导致眼部肌肉紧张、充血、干涩等。舒缓眼部疲劳的方法有很多, 如热敷、冷敷、按摩等。

眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。

眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。

2. 图文式阅读索引

以视觉式索引加深阅读印象, 轻松吸收丰富资讯!

3. Beautiful Box

给你提供最有效的美丽诀窍与丰富的美容知识!

Q228. 如何舒缓疲劳?

眼部疲劳是现代人常有的问题, 主要是由于长时间使用电脑、手机等电子产品, 导致眼部肌肉紧张、充血、干涩等。舒缓眼部疲劳的方法有很多, 如热敷、冷敷、按摩等。

眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。

眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。眼部疲劳的舒缓方法, 可依个人的情况而定。

目录

Contents

Chapter 1 脸部水当当

Part1 拥有良好肤质的第一步——清洁

Q1. 如何正确地洗脸?	4
Q2. 一天要洗几次脸才好?	5
Q3. 用什么工具洗脸最好?	6
Q4. 早上起床后可以只用清水洗脸吗?	6
Q5. 洗完脸该如何擦干?	6
Q6. 用有按摩颗粒的洗面乳洗脸好吗?	6
Q7. 如何用洗面奶洗脸?	6
Q8. 中性肌肤洗脸该注意什么?	8
Q9. 有粉刺、痘痘该如何洗脸?	8
Q10. 干性肌肤洗脸该注意什么?	8
Q11. 混合型肌肤洗脸须注意什么?	9
Q12. 敏感性肌肤洗脸要注意什么?	9
Q13. 用丝瓜水洗脸有什么功效?	9
Q14. 有哪些天然的洗脸素材?	10
Q15. 为什么洗米水也可以拿来洗脸?	10
Q16. 丝瓜水如何用?	11

Part2 让洗脸事半功倍——卸妆

Q17. 如何把妆卸干净?	13
Q18. 为什么需要卸妆?	14
Q19. 如何正确地卸妆?	14
Q20. 没有上妆晚上也要卸妆吗?	14
Q21. 使用卸妆油会长痘痘、粉刺?	14
Q22. 每天使用卸妆棉会伤害肌肤吗?	15
Q23. 眼唇部位一定要用专门的卸妆产品吗?	15
Q24. 怎样卸除眼唇部的彩妆?	16
Q25. 妈妈辈们常用冷霜卸妆, 年轻人也可以用吗?	16
Q26. 中性肌肤该如何卸妆?	17
Q27. 油性肌肤该如何卸妆?	17
Q28. 干性肌肤该如何卸妆?	17
Q29. 混合型肌肤该如何卸妆?	17
Q30. 敏感性肌肤该如何卸妆?	17

Part3 打倒暗沉肌肤——去角质

Q31. 为什么要去角质?	18
Q32. 物理性去角质与化学性去角质有什么不同?	18

Q33. 如何正确去角质?	18
Q34. 中性肌肤该如何去角质?	20
Q35. 油性肌肤该如何去角质?	20
Q36. 干性肌肤去角质要注意什么?	20
Q37. 混合型肌肤要如何去角质?	20
Q38. 敏感性肌肤适合去角质吗?	20
Q39. 磨砂膏去角质的原理是什么?	21
Q40. 去角质凝露的原理是什么?	21
Q41. 酸类产品去角质有什么注意事项?	22
Q42. 绿豆粉跟黄豆粉也可以用来去角质?	22

Part4 永远少十岁——保养

Q43. 保养品那么多, 该怎么挑?	23
Q44. 如何看保养品的制造日期与保存期限?	24
Q45. 试用保养品时应该注意些什么?	24
Q46. 保养品的涂抹程序是什么?	24
Q47. 化妆水有哪些功效?	25
Q48. 乳液有什么功效?	26
Q49. 油脂类的保养品有什么功效?	26
Q50. 乳霜类的保养品有什么功效?	27
Q51. 夜间和日间使用的保养品有区别吗?	28
Q52. 中性肌肤该如何选用保养品?	28
Q53. 油性肌肤该如何选用保养品?	28
Q54. 擦保养品后, 脸上会起屑是怎么回事?	29
Q55. 干性肌肤该如何选用保养品?	30
Q56. 混合型肌肤要如何选用保养品?	30
Q57. 敏感性肌肤要如何选用保养品?	30
Q58. 最近流行的原液保养品有哪些?	31
Q59. “左旋C”是什么? 有什么功效?	31
Q60. “Q10”是什么? 有什么功效?	32
Q61. “玻尿酸”是什么? 有什么功效?	32
Q62. 胶原蛋白吃好还是擦好?	33
Q63. 胜肽保养品是什么?	33

Part5 美白的前奏曲——防晒

Q64. 为何要防晒?	34
Q65. 没有照到阳光就不需要防晒吗?	35
Q66. 如何辨别防晒产品上SPF、PA的标示?	35

Q67. 物理性和化学性防晒产品有什么差别?	35
Q68. 防晒产品那么多, 该如何选择?	36
Q69. 防晒产品擦越多层越好吗?	37
Q70. 如何选用隔离霜?	37
Q71. 擦了隔离霜还要擦防晒霜吗?	37
Q72. 一瓶防晒乳就可以室内、户外通用吗?	37
Q73. 擦防晒油的正确时机为何时?	37
Q74. 长青春痘, 也可以擦防晒油吗?	38
Q75. 晒伤后皮肤粗糙, 该如何处理?	38
Q76. 眼睛也要防晒吗?	38
Q77. 嘴唇也要防晒吗?	38

Part6 东方女性的第一问题——美白

Q78. 美白保养品, 真的能美白吗?	40
Q79. 天生肤质黑有办法变白吗?	41
Q80. 晒黑后要怎样才会变白?	41
Q81. 如何解决皮肤暗沉的问题?	41
Q82. 美白产品要买一整组才有效, 是真的吗?	42
Q83. 天然植物成分或汉方美白有效吗?	42
Q84. 日系的美白产品比欧系的美白产品好吗?	43
Q85. 内服外抹珍珠粉可以美白?	44

Part7 魅力的来源——眼部保养

Q86. 为什么我会有黑眼圈?	46
Q87. 血管型黑眼圈该如何改善?	47
Q88. 色素型黑眼圈该如何改善?	47
Q89. 皱纹眼袋型黑眼圈该如何改善?	47
Q90. 眼部肌肤如何防晒?	47
Q91. 为什么睡越多, 黑眼圈越重?	47
Q92. 眼部按摩的正确方法是什么?	48
Q93. 用泡过的红茶包敷眼, 可以消除黑眼圈吗?	49
Q94. 咖啡因可以消除眼睛浮肿吗?	49
Q95. 每天注视电脑屏幕, 如何舒缓眼睛疲劳?	50

Part8 微笑是最好的语言——齿唇保养

Q96. 如何拥有迷人的笑容?	51
-----------------	----

Q97. 刷牙的正确方法?	52
Q98. 有口臭该怎么改善?	53
Q99. 美白牙齿有哪些方法?	53
Q100. 诊所广告“五分钟牙齿美白”, 有可能吗?	53
Q101. 想要饰齿或纹齿, 会伤害牙齿吗?	54
Q102. 嘴角长的水疱是什么, 可以挤破吗?	54
Q103. 牙齿不整齐, 该怎么办?	54
Q104. 如何使嘴唇饱满明亮?	55

Part9 保养工作最重要的一环——保湿

Q105. 如何不当“干妹妹”?	56
Q106. 保湿产品怎么用最有效?	57
Q107. 化妆前应该如何保湿?	57
Q108. 保湿过了头, 会长青春痘?	58
Q109. 保湿那么重要, 可是肌肤很油怎么办?	58
Q110. 油性肌肤需要补水吗?	58
Q111. 夏天就不需要保湿吗?	59
Q112. 日晒后该如何保湿补水?	59
Q113. 已经保湿了, 为何冬天皮肤还是干燥脱皮?	59
Q114. 季节不同, 保湿产品也要更换?	60
Q115. 空调房里该如何保湿?	60
Q116. 中性肌肤该如何选择保湿产品?	61
Q117. 油性肌肤该如何选择保湿产品?	61
Q118. 干性肌肤该如何选择保湿产品?	61
Q119. 混合型肌肤要如何选择保湿产品?	61
Q120. 敏感性肌肤要如何选择保湿产品?	61

Part10 青春问题多——

毛孔粗大、泛油、粉刺、青春痘

Q121. 油光满面, 该如何改善?	63
Q122. 一出油就洗脸, 为什么越洗越油?	64
Q123. 常常使用吸油面纸好吗? 会不会越吸越油?	64
Q124. 控油产品真的能控油吗?	64
Q125. 有哪些天然植物萃取液可以有效控油?	64
Q126. 毛孔粗大是怎么形成的, 有何坏处?	65

Q127. 去角质+深层清洁,毛孔就会缩小?	66
Q128. 收敛化妆水可以使毛孔缩小吗?	66
Q129. 恼人的粉刺是如何形成的?	66
Q130. 如何消除粉刺?	67
Q131. 去完角质再拔粉刺才有效果?	67
Q132. 神通广大的粉刺橡皮擦,真的有用吗?	68
Q133. 去角质等于清粉刺?	69
Q134. 拔完粉刺,怎么收敛毛孔呢?	69
Q135. 有什么有效拔粉刺的方法?	69
Q136. 有哪些有效的除粉刺工具?	70
Q137. 青春痘是如何形成的?	70
Q138. 如何有效预防青春痘?	70
Q139. 有哪些有效的战“痘”方法?	70
Q140. 脸洗不干净,是痘痘形成主因吗?	72
Q141. 长了痘痘还可以化妆吗?	73
Q142. 茶树精油可以改善痘痘状况吗?	73
Q143. 长痘痘的皮肤夜间应该怎样保养?	73
Q144. 长痘痘要停止使用所有保养品吗?	74
Q145. 蜂胶产品可以治疗痘痘吗?	74
Q146. 长痘痘的皮肤应注意什么?	74

Part11 对抗老化——防皱除斑大法

Q147. 为什么人会变老?	75
Q148. 什么是自由基?	76
Q149. 40岁的女性应该如何选用保养品?	76
Q150. 吃什么东西可以消除自由基?	76
Q151. 皱纹出现了,该怎么办?	77
Q152. 多吃胶原蛋白,可以减少皱纹吗?	78
Q153. 抗皱等于保湿吗?	78
Q154. 果酸和左旋C可以让皱纹消失吗?	78
Q155. 怎样才能消除“鸡脖子”?	78
Q156. 如何使妊娠纹、成长纹和肥胖纹消失?	79
Q157. 面对老化,该如何调适心理?	80
Q158. 身体上为什么会有斑点,怎么治疗?	80

Q159. 该如何预防斑点的形成?	80
Q160. 痣跟斑有什么不同?需要点掉吗?	81
Q161. 淡斑产品有哪些?如何使用?	81
Q162. 常见的黑斑该怎么治疗?	81
Q163. 木瓜、胡萝卜等食物会引起斑点吗?	82

Part12 保养加分——面膜与保养DIY

Q164. 面膜可以天天敷吗?	83
Q165. 我的皮肤很敏感,到底哪一款自制保养品或面膜适合我用呢?	84
Q166. 该如何做肌肤的过敏性测试呢?	84
Q167. 敷完面膜后要把脸冲干净吗?	85
Q168. 敷完面膜后还需要擦保养品吗?	86
Q169. 高价面膜一定比平价面膜好吗?	87
Q170. 化妆水可以拿来敷脸吗?	87
Q171. 在家DIY面膜要注意什么?	87
Q172. 长痘痘也可以敷面膜吗?	88
Q173. 薏仁有什么美容功效?	88
Q174. 用芦荟敷脸有什么功效?	88
Q175. 什么样的面膜具有去角质的功能?	89
Q176. 如何做冷热水交替的脸部三温暖?	89
Q177. 有哪些天然安全的敷脸产品?	90
Q178. 做脸和挽脸有什么不同?	90

Chapter 2 放心玩彩妆

Part1 完美彩妆第一步——选择优质化妆品

Q179. 该如何选择化妆品?	94
Q180. 化妆的目的是为了突出优点吗?	94
Q181. 化妆到底伤不伤皮肤?	95
Q182. 试用化妆品时应该注意些什么?	96
Q183. 怎样规划自己的化妆包?	96
Q184. 化妆品越贵效果就越好吗?	96
Q185. 化妆要准备什么工具?	97
Q186. 怎样使用唇线笔画出好看的唇线?	99
Q187. 化妆工具该如何清洁?	99
Q188. 正确的上妆顺序为何?	99

Part2 晶莹剔透的秘诀——底妆

Q189. 底妆到底要追求什么?	103
Q190. 为什么需要卸妆?	104
Q191. 化妆前到底需不需要用隔离霜呢?	104
Q192. 如何选择遮瑕产品?	104
Q193. 细纹处也可以遮瑕吗?	105
Q194. 遮瑕该怎么遮?	105
Q195. 修饰液的颜色那么多, 该怎么用?	108
Q196. 如何选择优质粉底?	109
Q197. 怎样避免粉涂得过厚?	109
Q198. 如何上粉底?	110
Q199. 干湿两用粉饼怎么使用才好?	111
Q200. 粉底有没有防晒系数很重要吗?	111
Q201. 化妆一定要上粉底吗?	112
Q202. 边擦粉可以边保养, 是真的吗?	112
Q203. 腮红的颜色该如何选择?	112
Q204. 该如何上腮红?	113
Q205. 脸较瘦的人应该怎样选择腮红?	113
Q206. “擦腮红容易长斑”, 是真的吗?	113
Q207. 如何让脸变小, 使脸型立体?	114
Q208. 中性肤质如何选择粉底?	115
Q209. 干性肤质如何选择粉底?	115
Q210. 油性肤质如何选择粉底?	115
Q211. 混合型肌肤如何选择粉底?	115
Q212. 敏感性肤质如何选择粉底?	115
Q213. 如何定妆?	117
Q214. 如何选择定妆粉的颜色?	117
Q215. 使用含有亮粉的蜜粉好吗?	117
Q216. 上妆之后脸又出油怎么办?	117
Q217. 化好妆之后如何补擦防晒乳?	117

Part3 眼睛会说话——眼妆

Q218. 如何选择眼影?	118
Q219. 上眼影、眼线、睫毛膏, 有一定的顺序吗?	119
Q220. 怎样让眼影更持久?	119
Q221. 该怎么选择眼线产品?	119
Q222. 眼线要怎么画?	120
Q223. 什么是隐形眼线? 该如何画?	121

Q224. 使用掺有亮粉的眼线液好吗?	121
Q225. 化妆中, 涂口红与刷睫毛膏孰重孰轻?	121
Q226. 如何上睫毛膏?	122
Q227. 梳开睫毛时, 常常会沾到眼影怎么办?	123
Q228. 常用防水睫毛膏好吗?	123
Q229. 睫毛增长液有用吗?	123
Q230. 如何促进睫毛生长?	124
Q231. 假睫毛如何戴?	124
Q232. 什么是种睫毛?	127
Q233. 眉毛怎么修才好看?	127
Q234. 眉笔用什么颜色的才好?	128
Q235. 纹眉好吗?	128
Q236. 没有眉毛该怎么办?	128
Q237. 怎样让稀疏的眉毛变浓密?	129
Q238. 让眼睛变大的方法有哪些?	129
Q239. 单眼皮如何变双眼皮?	130
Q240. 高光可以让脸部更立体吗?	130
Q241. 什么颜色的高光更适合亚洲女性?	131
Q242. 什么样的人适合烟熏妆?	131
Q243. 戴眼镜要怎么化眼妆?	133
Q244. 使用可迅速去除眼睛血丝的眼药水好吗?	133
Q245. 瞳孔放大片会伤害眼睛吗?	133

Part4 忍不住想亲一下——唇妆

Q246. 口红产品该如何选择?	134
Q247. 天生唇色深的人, 如何才能有裸唇的感觉?	135
Q248. 如何上唇妆?	136
Q249. 薄唇的人该如何擦口红?	137
Q250. 持久型的口红, 有多持久?	137
Q251. 口红会造成色素沉淀吗?	137
Q252. 为什么要擦含有防晒成分的唇膏?	137
Q253. 口红最后转不出来的部分, 如何利用?	137

Chapter 3 香氛美人玉肤术

Part1 身体干净，神采奕奕——清洁

- Q254. 洗澡怎么洗? 142
- Q255. 多久洗一次澡才好? 143
- Q256. 洗完澡全身发痒，该怎么办? 143
- Q257. 沐浴乳添加乳液好吗? 143
- Q258. 使用添加杀菌成分的沐浴乳好吗? 144
- Q259. 婴儿用沐浴乳大人用适合吗? 144
- Q260. 身体清洁用品，要常常换牌子吗? 144
- Q261. 使用毛巾或丝瓜络洗澡好吗? 145
- Q262. 身体该如何去角质? 145
- Q263. 身体多久需要去一次角质? 145
- Q264. 身体长痘痘也可以去角质吗? 146
- Q265. A酸、果酸、水杨酸有什么作用? 146
- Q266. 使用粗盐去角质好吗? 146
- Q267. 使用冰河泥去角质好吗? 146
- Q268. 如何健康泡澡? 147
- Q269. 身体有伤口，可以泡澡吗? 147
- Q270. 身体需要日光浴吗? 148
- Q271. 沐浴盐要怎么使用? 有什么效果? 148
- Q272. 泡澡锭该如何使用? 有什么功能? 148
- Q273. 泡温泉要注意些什么? 149
- Q274. 泡澡水加入温泉粉真的具有温泉的功效吗? 150
- Q275. 月经来时可以泡澡吗? 150
- Q276. 泡澡添加香精油好吗? 150

Part2 打造无瑕香肌——保养

- Q277. 身体皮肤如何保养? 151
- Q278. 用刷子干刷皮肤，能让皮肤排毒? 152
- Q279. 皮肤有伤口该如何保养? 还可以擦乳液吗? 152
- Q280. 该如何挑选身体乳液? 152
- Q281. 凹凸的疤痕要如何消除? 153
- Q282. 肥胖纹和成长纹有办法消除吗? 153
- Q283. 如何消除背上的痘痘? 153
- Q284. 烦人的橘皮组织要如何消除? 154

- Q285. 皮肤长出一颗颗很像粉刺又挤不掉的东西是什么? 155
- Q286. 皮肤长痘痘又起屑是怎么回事? 155
- Q287. 号称能让乳晕颜色变淡的乳晕霜有用吗? 155
- Q288. 全身发痒怎么办? 156
- Q289. 刺青要注意什么? 156
- Q290. 刺青要如何保养? 156
- Q291. 该如何移除刺青? 156
- Q292. 穿洞要注意什么? 157
- Q293. 穿耳洞后，耳朵红肿发炎了怎么办? 157
- Q294. 穿洞后要如何保养? 158
- Q295. 我的味道，吸引人吗? 159
- Q296. 如何挑选香水? 160
- Q297. 香水的使用时机与部位为何? 160
- Q298. 香水应该如何保存? 160
- Q299. 如何消除头发上的烟味? 160
- Q300. 腋下的臭味如何消除? 161

Part3 美丽，手脚也要顾——手足保养

- Q301. 手好干燥，怎么办? 162
- Q302. 脚上的厚茧与鸡眼如何消除? 163
- Q303. 什么是大脚趾外翻? 可以穿高跟鞋吗? 163
- Q304. 脚臭臭的怎么办? 163
- Q305. 足部按摩时需要什么药物辅助吗? 164
- Q306. 如何消除手脚上的“红豆冰”? 164
- Q307. 如何缓解脚部疲劳? 164
- Q308. 指甲内嵌该怎么办? 164
- Q309. 指甲该如何保养? 165
- Q310. 指甲表面凹凸不平怎么办? 165
- Q311. 如何选购指甲油? 166
- Q312. 指甲彩绘前要注意什么? 167
- Q313. 彩绘或假指甲要怎么修? 167
- Q314. 做水晶指甲要注意什么? 167
- Q315. 小趾头的趾甲为什么会裂成两块? 168
- Q316. 擦指甲油会保护还是伤害指甲? 168
- Q317. 手足癣患者应该如何保养? 168

Part4 让肌肤光滑无瑕——除毛

- Q318. 如何除毛? 169
- Q319. 除毛要顺着毛生长方向还是逆着生长方向? 170
- Q320. 因为除毛导致毛发倒插怎么办? 170
- Q321. 刮完毛后皮肤黑黑红红的, 该如何改善? 170
- Q322. 脸上的细毛需要刮掉吗? 171
- Q323. 鼻毛常跑出来, 该怎么办? 172
- Q324. 嘴上方有毛真尴尬, 该怎么消除? 172
- Q325. 除毛冰刀跟一般刮毛刀有什么区别? 172

Chapter 4 乌黑亮丽魔发术

Part1 洗出健康发质——清洁

- Q326. 如何正确清洁头发? 176
- Q327. 头发也需要深层护理? 177
- Q328. 应该多久洗一次头发? 179
- Q329. 月经来的时候可以洗头吗? 179
- Q330. 洗发乳要常常换牌子吗? 179
- Q331. 平时也可以使用抗屑洗发精吗? 179
- Q332. 使用双效合一的洗发乳好吗? 180
- Q333. 洗完头一定要用润发乳吗? 180

Part2 秀发会透水——保养

- Q334. 如何做好头发的保养? 181
- Q335. 为什么晒了太阳头发颜色变浅了? 181
- Q336. 为什么去游泳池后, 发质变差了? 181
- Q337. 早上洗头发好还是晚上洗比较好? 181
- Q338. 润发乳和护发乳有什么不同? 182
- Q339. 如何有效解决头发受损分岔问题? 183
- Q340. 头皮屑很多, 该怎么办? 185
- Q341. 头皮发痒, 可以抓头止痒吗? 185
- Q342. 绑头发、夹头发使得头发断裂怎么办? 186
- Q343. 不要毛毛头, 头发有静电怎么办? 186
- Q344. 掉发严重, 如何解决? 187
- Q345. 如何选用适合自己发质的洗发水? 187
- Q346. 不同季节怎样选用洗护产品? 187
- Q347. 常常梳头, 头发会长得比较快吗? 187

- Q348. 烫后的卷发如何保养? 188
- Q349. 如何选择染发剂? 188
- Q350. 在家DIY染发要注意什么? 188
- Q351. 染后头发如何保养? 190

Chapter 5 女性体质大改造

Part1 由内美到外——吃的保养品

- Q352. 保养品可以吃吗? 194
- Q353. 如何适当补充维生素与矿物质剂片? 194
- Q354. 吃珍珠粉可以美白吗? 194
- Q355. 服用β-胡萝卜素有什么好处? 196
- Q356. 服用葡萄籽萃取物有什么效果? 196
- Q357. 服用虾红素有什么作用? 196
- Q358. 乳酸菌对女性身体保养有什么功效? 196
- Q359. 服用Q10有什么用? 197
- Q360. 服用茄红素有何好处? 197
- Q361. 服用胶原蛋白有什么效果? 198
- Q362. 服用藻类有什么帮助? 198
- Q363. 天天喝咖啡会让皮肤变黑吗? 198
- Q364. 喝中药饮品需要注意哪些事项? 199
- Q365. 喝茶对身体有什么好处? 199
- Q366. 喝水也能变漂亮? 200
- Q367. 如何正确补充体内水分? 200

Part2 精神也要洗澡——SPA、芳香等疗法

- Q368. 什么是SPA? 201
- Q369. 什么是森林SPA? 202
- Q370. 身体要排毒, 怎么排? 202
- Q371. 身体香氛油压, 具有排毒的功效吗? 204
- Q372. 芳香疗法有什么用? 204
- Q373. 精油的浓度是越高越好吗? 206
- Q374. 哪些精油可以使用在皮肤上? 206
- Q375. 精油会刺激皮肤, 让皮肤变黑吗? 207
- Q376. 褪黑激素可治疗失眠兼美白? 207
- Q377. 午睡可以让人更美丽? 207

Part3 安心与好朋友共处——经期保养

- Q378. 什么是经前症候群? 208
- Q379. 生理期与生理期前后皮肤状况变得比较糟, 怎么办? 208
- Q380. 女性容易缺乏钙与铁, 该如何吃才能补充足够的钙与铁? 209
- Q381. 不喜欢吃中药, 该吃什么调养身体? 209
- Q382. 四物汤、中将汤、生化汤有什么用? 210
- Q383. 经期时有什么是不该吃的? 210
- Q384. 经期女性应该如何摄取补血食物? 211
- Q385. 吃甜食可以改善经期不适症状吗? 211
- Q386. 月经来时可以喝红酒吗? 211
- Q387. 怎样才算经期不正常? 不正常该怎么办? 211
- Q388. 月经失调该怎么办? 212
- Q389. 月经推迟怎么办? 212
- Q390. 月经没来的日子需要用护垫吗? 212
- Q391. 经期如何预防头痛现象的产生? 213
- Q392. 如何在月经期间护理皮肤? 213
- Q393. 阴部分泌物过多、瘙痒、臭臭的, 怎么改善? 214
- Q394. 有必要使用阴道洗液来清洗阴道吗? 214
- Q395. 使用阴部专用清洁产品好吗? 214
- Q396. 月经来时全身不舒服, 怎么办? 215
- Q397. 卫生棉和卫生棉条, 哪种较好? 215
- Q398. 卫生棉条的正确使用方法? 215
- Q399. 宣称可使阴道缩小的凝胶产品, 有效吗? 216
- Q400. 除毛好还是不除毛好? 216

Chapter 6 要露! 不要肉!

Part1 想要瘦全身

- Q401. 胖的定义为何? 220
- Q402. 每天需要摄取多少热量才不会变胖? 221

- Q403. 每天要消耗多少热量才能变瘦? 221
- Q404. 想健康减重, 该怎么吃? 221
- Q405. 有没有健康瘦身餐单可供参考? 222
- Q406. 运动减肥, 要选择什么运动? 223
- Q407. 为什么吃得很少, 还是瘦不下来? 224
- Q408. 阳梨型肥胖该如何减重? 224
- Q409. 苹果型肥胖该如何瘦下来? 224
- Q410. 看起来瘦, 体脂肪却过高该怎么办? 225
- Q411. 体脂肪很低, 看起来却壮壮的, 该怎么办? 225
- Q412. 市售的纤体霜, 真的能帮助减肥吗? 225

Part2 减肥法大比较

- Q413. 中医针灸减肥成效如何? 226
- Q414. 中药减肥有效吗? 要注意什么? 227
- Q415. 高蛋白减肥法是什么? 227
- Q416. 什么是MONK减肥法? 227
- Q417. 粗盐也可以用来减肥吗? 227
- Q418. 通过呼吸的方法可以瘦身? 228
- Q419. 什么是热瑜伽瘦身法? 229
- Q420. 喝水也可以变瘦? 229
- Q421. 睡觉也会变瘦? 229
- Q422. 生理期也能减肥? 该怎么减? 230
- Q423. 坐着也能减肥吗? 231
- Q424. 通勤族如何利用等车时间减肥? 232
- Q425. 久坐办公室, 该怎么减肥? 233
- Q426. 怎样通过日常的饮食保持平坦的腹部? 233

Part3 局部塑身

- Q427. 有哪些地方特别容易胖? 234
- Q428. 瘦大腿和臀部, 平时作息要注意什么? 234
- Q429. 大腿肌肉很难运动到, 有什么动作可以雕塑大腿? 234
- Q430. 如何消除大腿和小腹的橘皮组织? 235
- Q431. 想瘦小腿, 要注意什么? 235

Q432. 有什么动作可以使小腿变瘦?	235
Q433. 如何才能拥有一双美腿?	236
Q434. 有什么动作可以减掉背部的肥肉?	238
Q435. 有什么动作可以减去屁股肥肉?	239
Q436. 如何拥有美丽的臀部曲线?	240
Q437. 如何消除萝卜腿, 让兔子不再跟在身后?	241
Q438. 瘦腰瘦腹, 日常生活要注意什么?	241
Q439. 产后多久才能穿塑身衣?	241
Q440. 肚皮的脂肪与橘皮组织要怎么按摩消除?	242
Q441. 平时在家可以做什么动作来瘦腰?	242
Q442. 腹部很容易发胖, 有什么动作可以进行腹部减肥?	244
Q443. 跳肚皮舞可以瘦肚子吗?	245
Q444. 穿调整型内衣瘦小腹与大腿, 效果好吗?	245
Q445. 穿小裤裤肉肉会跑出来, 怎么办?	245
Q446. 圆圆脸该怎么变瘦?	245
Q447. 做什么运动可以塑脸?	246
Q448. 如何消除脸部浮肿?	247
Q449. 手臂常常在动, 为什么还是会蝴蝶袖?	247
Q450. 举哑铃可以瘦手臂吗?	247
Q451. 想要拥有“天鹅美颈”, 该怎么做?	248
Q452. 有什么方法可以快速瘦手臂?	249

Part4 美胸秘技

Q453. 吃什么让胸部Up!Up!?	250
Q454. 做什么运动可以丰胸?	251
Q455. 中药有哪些帮助丰胸的药方?	252
Q456. 如何对抗地心引力, 保持完美胸型?	253
Q457. 如何让自己的胸部更丰满?	254
Q458. 该如何选购胸罩?	255
Q459. 胸罩的正确穿法为何?	255

Q460. 如何洗, 内衣才不会变形?	255
Q461. 睡觉应该要穿胸罩吗?	255
Q462. 常穿无肩带内衣和New Bra有什么坏处吗?	256

Chapter 7 变身维纳斯

Part1 微型手术——美白、除斑、换肤

Q463. 整形前怎么作心态调整?	260
Q464. 如何选择优良的整形医院与医师?	261
Q465. 与医师沟通时需要问些什么问题?	261
Q466. 脉冲光是什么? 可以做哪些治疗?	262
Q467. 脉冲光消除毛孔、细纹的疗程和术后保养是怎样的?	262
Q468. 脉冲光用来除毛, 疗程与效果为何?	262
Q469. 脉冲光除斑的效果如何?	263
Q470. 脉冲光也可以用来消除黑眼圈吗?	264
Q471. 做完脉冲光以后, 该如何保养?	264
Q472. 镭射分为哪些? 可以用来做什么?	264
Q473. 使用镭射磨皮换肤, 疗程与注意事项为何?	265
Q474. 镭射除斑的效果如何?	265
Q475. 镭射除毛的效果如何?	266
Q476. 镭射除疤、除痣的效果如何?	266
Q477. 什么是紧致柔肤光镭射?	266
Q478. 钻石微雕是什么?	267
Q479. 什么是微晶磨皮?	267
Q480. 果酸换肤有什么功效?	267
Q481. 果酸换肤的疗程为何?	268
Q482. 果酸换肤后该如何保养?	269
Q483. 果酸换肤有什么风险和后遗症?	269
Q484. 美白针是什么? 疗程为何?	269
Q485. 美白针有什么副作用? 打完该如何保养?	269
Q486. 什么是美白导入? 跟美白针有什么不同?	271

Part2 还我青春面子——拉皮和玻尿酸、胶原蛋白、肉毒杆菌等

- Q487. 拉皮除皱效果如何? 272
- Q488. 拉皮的疗程与注意事项为何? 272
- Q489. 拉皮的复原期多长, 术后应如何保养? 273
- Q490. 电波拉皮是什么? 273
- Q491. 电波拉皮的疗程与注意事项为何? 273
- Q492. 肉毒杆菌有多厉害? 274
- Q493. 肉毒杆菌的疗程为何? 能持续多久? 274
- Q494. 肉毒杆菌为什么会让你无法生气? 274
- Q495. 注射玻尿酸的功能、疗程与注意事项为何? 274
- Q496. 注射胶原蛋白跟注射玻尿酸有什么不同? 275
- Q497. 注射自体脂肪也可以治疗皱纹? 275

Part3 变脸——割双眼皮、隆鼻、丰唇、削骨

- Q498. 双眼皮怎么割比较好? 276
- Q499. 双眼皮术后该如何保养? 有什么注意事项? 277
- Q500. 开眼头有什么效果? 277
- Q501. 割眼袋的疗程与注意事项为何? 277
- Q502. 隆鼻有哪些方法? 其优缺点为何? 278
- Q503. 开刀隆鼻的疗程和术后保养为何? 278
- Q504. 如何拯救鹰钩鼻? 278
- Q505. 如何拯救蒜头鼻? 278
- Q506. 如何拯救朝天鼻? 278
- Q507. 丰唇方法有哪些? 其优缺点为何? 279
- Q508. 嘴巴太大, 可以开刀使之变小吗? 279
- Q509. 颧骨太高该怎么办? 280
- Q510. 腮帮子太大形成国字脸, 该如何改善? 280

- Q511. 下巴太长或太大, 怎么办? 280
- Q512. 下巴太短怎么办? 280

Part4 变身——抽脂、隆乳

- Q513. 抽脂有哪些方法? 281
- Q514. 进行吸脂手术后会留下疤痕吗? 281
- Q515. 腹部抽脂疗程为何? 有什么注意事项? 282
- Q516. 蝴蝶袖部位抽脂, 疗程与注意事项为何? 282
- Q517. 大、小腿抽脂疗程为何? 有什么注意事项? 282
- Q518. 吸脂手术前后应该怎样护理? 283
- Q519. 小腿的萝卜没有脂肪, 该如何手术? 283
- Q520. 手术丰胸疗程为何? 选择哪种填充物较好? 284
- Q521. 丰胸后要注意什么? 有什么后遗症吗? 285
- Q522. 胸部左右大小不对称, 该怎么办? 285
- Q523. 乳晕过大该如何通过手术矫正? 285
- Q524. 隆乳后还可以哺乳吗? 285

Appendix 附录

- 达人推荐商品速查表 288
- 化妆品常用成分分类中英文对照表 290
- 常用化妆保养品成分小字典 297

Chapter 1
Face