

The background of the cover is a watercolor illustration. It features a large, vibrant green lily pad in the upper left quadrant. To its right and slightly below are several pink and red flowers, possibly lotus or peonies, rendered in soft, painterly strokes. The lower half of the image is dominated by more green lily pads, some in shades of light green and others in darker, more saturated greens, creating a sense of depth and texture. The overall style is soft and artistic, typical of traditional Chinese ink and wash painting adapted with modern colors.

健康美容 全书

中国友谊出版公司

健康美容全书

(原名:美容化妆全书)

白韵琴 著

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

书名 健康美容全书
著者 白韵琴
发行 中国友谊出版公司
出版 中国友谊出版公司
经销 新华书店首都发行所
印刷 航空工业出版社印刷厂
规格 850×1168 毫米 32 开本
9.5 印张 200 千字
版次 1993 年 12 月第 2 版
印次 1993 年 12 月北京第 1 次印刷
印数 1-10100 册
书号 ISBN 7-5057-0259-9/2·24
定价 8.00 元

目 录

一 风韵流行榜	1
时装趋向多元化,你何必跟风穷追,大方得体的打扮 长青。	
进入美的境界	2
运用颜色美自己	2
时装趋势多元化	3
穿着称心如意	4
手袋衣物成组合	5
发挥白色魔力	6
女装男性化潮流	7
今夏流行料子	8
身上涂花有新意	9
脸上贴闪光宝石	9
打扮崇尚自然	10
何必胡乱跟风	11
给人洁净印象	12
打扮求自然	13
衣称身人窈窕	14
大花大朵要避免	15

颜色的运用	16
物有所值时装	16
厘士永恒不变	17
时髦观点改变	18
刺绣工艺品点缀	19
闪闪珠钻缀毛衣	20
珠绣图案大改革	21
当个潮流先知	22
手袋讲实用美观	23
夏日是白色世界	24
青春派专利衣着	25
佩戴饰物忌太多	26
热情浪漫新潮流	27
春夏装新趋势	28
皱褶裙魅力足	28
打扮简单就是美	29
长青打扮大方	30
物有所值时装	31
太阳镜配脸型	32
宝石镶到指甲上	33
奴隶式名贵手镯	34
时装配饰整体美	35
巴黎时装讯息	36
名牌趋大众化	37
白色配任何场合	38
黑白成主要配搭	39
人造宝石色彩浓	40

金色潮流复活	41
二 你我皆能颜如玉	43
美颜如玉纵是理想，但并非是难以达到的目标.....	
粉刺暗疮成因	44
暗疮必须根治	45
好好珍重双手	46
保护美化眼睛	47
眼睛周围脆嫩	48
双眼临时疗法	49
眼睛美容问题	50
睫毛弯又长	51
爱护一双玉手	52
慎防黑痣恶化	52
手足保持整洁	53
纹眉前须考虑	54
洁齿习惯勿忽视	55
洁白牙漆	56
穿内衣不马虎	57
泳衣配合体型	58
箱头笔指甲油	59
戴耳环讲配衬	60
锻炼一身肌肉	61
哺乳无碍乳房美	62
电疗扩胸原理	63
胸围配合乳房	65
两种健美胸围	66

三 冰肌雪肤篇	67
中国护肤的古方，竟比今日欧美的护肤品还要先进！	
睡前要洁肤	68
日常护肤条件	69
重视护肤步骤	70
了解皮肤性质	70
中国护肤古方	71
皮肤衰老警号	72
多喝水皮肤美	73
皮肤为何变质	74
不必故意晒太阳	75
切勿过犹不及	76
肌肤白皙配冬装	77
改善肤色黄气	78
夏日护肤复杂	79
勿过度晒太阳	80
古铜肤色莫强求	81
注意安全晒太阳	82
慎防阳光伤皮肤	84
晒太阳要适度	84
叹冷气重护肤	85
保持皮肤弹力	87
水果营养皮肤	88
柠檬美容功效	89
雀斑问题复杂	90
空中的皮肤护理	91
空中的皮肤护理方法	92

皮肤内外健康	93
游泳前的护理	94
冷水浴美肤	95
度假不忘护肤	96
好好保护皮肤	96
出汗调节体温	97
保养皮肤四点	98
年轻时护理皮肤	99
自调皮肤护理剂	100
增加洗面乐趣	101
电脑分析皮肤	102
皱纹成因一大堆	103
治疗皱纹秘方	104
洗澡过频损皮肤	105
油性与中性皮肤	106
蒸气美容效果	107
暗疮不宜刺激	108
暗疮后遗疤痕	109
清洁而不损肌肤	110
解决皮肤烦恼	111
糙皮讨厌先去除	112
改善皮肤状态	113
保护一双玉手	114
美化背部肌肤	115
四 秀发谱	117

美发之道、护发之术，女性最为关注。

美发重清洁营养·····	118
创造新颖发饰·····	119
某些人不宜长发·····	120
焦黄头发宜剪去·····	121
发色五彩缤纷·····	122
染发美容效果·····	123
青丝出现彩虹·····	124
染发变成趣味·····	125
勿滥用洗头水·····	126
洗头水保护秀发·····	127
美化发型用品·····	128
干性头发护理·····	129
长发亦能凉快·····	130
疯狂颜色染发·····	131
蜜糖美发功效·····	132
水果制美发剂·····	133
头发受损后护理·····	134
头发是健康晴雨表·····	135
谈谈干发方式·····	136
护发多方面着手·····	137
心理不安亦脱发·····	138
头发亦会变质·····	139
短发清爽自然·····	140
短发配巨型饰物·····	141
剪个漂亮发型·····	142

五 珠袖绛唇巧妆扮····· 145

学会化妆打扮，做个自然美的高手，不亦乐乎？

化妆打扮求自然·····	146
化妆步骤·····	147
化妆切勿太浓·····	148
做个自然美高手·····	149
化妆越淡越妙·····	150
化妆务求自然·····	151
留意化妆细节·····	152
面型亦可变化·····	153
粉底完美化妆·····	154
粉底接近肤色·····	155
三种粉底特点·····	156
掌握修唇技巧·····	156
唇膏轻淡自然·····	158
搽唇膏艺术·····	159
眼影色调迷人·····	160
眼化妆浓淡适中·····	161
彩艳恰到好处·····	162
幻影化妆美面型·····	163
珍珠银色调化妆·····	164
把化妆搬到身上·····	165
掌握化妆秘诀·····	166
化妆小节技巧·····	167
化妆的小技巧·····	168
润肤剂使用适当·····	169
搽香水的笑话·····	170
爽身粉夏日必需·····	171

补妆令你精神·····	172
重视卸妆手续·····	173
温水洗脸更恰当·····	174
化妆品的卫生·····	175
化妆品讲卫生·····	176
化妆品与工具清洁·····	177
化妆品绝对清洁·····	178
化妆品有效期·····	179
化妆品引致暗疮·····	180
人工指甲乱真·····	181
有关整容知识·····	182

六 仪——容与态 ····· 183

留意你的言谈仪态，它直接影响你身分的高雅。

纠正仪态小毛病·····	184
注意仪容细节·····	184
小动作破坏仪容·····	185
宴会中饮食·····	186
留下良好印象·····	187
搽香水有艺术·····	188
打扮要适合·····	189
不要糟蹋双脚·····	190
你的言谈仪态·····	191
被人忽略的仪容·····	192
穿袜子美仪容·····	192
口气破坏仪容·····	193
谈吐举止得体·····	194

小动作表现魅力.....	195
礼貌是仪态部分.....	196
小节破坏风华.....	197
举手投足传香气.....	198
含蓄更具诱惑.....	199

七 窈窕可得..... 201

想肥瘦如意，保持理想的身段，其中实在大有学问呢！

减肥为了健身.....	202
下午茶点增肥.....	203
抗拒增肥食物.....	204
皮肤光彩渐恢复.....	205
家务消耗热量.....	206
吃得适当不发胖.....	207
勿累积空热量.....	208
轻松步行减肥.....	209
沙律热量算清楚.....	210
四天减肥餐单.....	211
饮食习惯保苗条.....	212
只吃美味节食.....	213
减肥药勿乱服.....	214
勿倚靠减肥药.....	215
勿盲目追求苗条.....	216
分分钟留意体重.....	217
饮食热量控制.....	218
节食减肥最痛苦事.....	219

慎防中年发福·····	220
避免脂肪食物·····	221
保窈窕不挨饿·····	222
八 美丽常存·····	223
篇篇有益的经验之谈，为你提供青春永葆的妙计。	
良好饮食习惯·····	224
从饮食着手美容·····	225
食品亦可美颜·····	226
有效的方法·····	227
美容食物不可缺·····	228
两种健康饮品·····	229
认识维他命 E ·····	230
花粉美容健体·····	231
各种果汁功效·····	232
渐进式素食法·····	233
每日喝水八大杯·····	234
午餐关系美容·····	235
沙律水果作午餐·····	236
果汁美容效果佳·····	237
蜜糖美容效果·····	238
不妨多喝金笋汁·····	239
利用瓜果美容·····	240
防癌方亦健美·····	241
食物抗拒抑郁·····	242
敷面清洁美肤·····	243
柠檬美容玩意·····	244

敷面两大功效·····	245
天然精华面膜·····	246
天然食品敷面·····	247
雀斑是美颜大敌·····	248
缓步跑后洁肤·····	249
温泉浴花样多·····	250
美容浴神奇·····	251
驻颜从十七开始·····	252
保持青春秘诀·····	253
有损美容事物·····	254
戒掉烟酒浓茶·····	255
睡眠不足是大敌·····	257
事事预早时间·····	258
香味镇静神经·····	259
午间小睡功效大·····	260
精神影响皮肤光洁·····	261
营养吸收均衡·····	262
随时随地可运动·····	263
愁郁是催老剂·····	264
步行保持青春·····	265
健康是美的基础·····	266
笑的良性反应·····	266
三十岁后保养·····	267
体臭妨碍社交·····	269
夏日流汗讨厌·····	270
多走路活筋骨·····	271
延迟衰老程度·····	272

忧虑影响容颜·····	273
先要有好体质·····	274
保持心境开朗·····	275
心情影响容颜·····	276
抗拒精神压力·····	277
让精神得松弛·····	278
运动健身犯错误·····	279
旅途注重仪容·····	280
头皮屑仪容大敌·····	281
内外兼顾美颜术·····	282
四时影响身体·····	283
秋冬生理调节·····	284
内外在美统一·····	284
防老有秘方·····	285
中年防老之方·····	286
雌激素治更年期·····	287
流行外科手术·····	288
立变双眼皮·····	289
美容整形增信心·····	290
整形美容没必要·····	291
增高隆乳难实现·····	292

一 风韵流行榜

执着这支魔杖，你进入
美的境界。
穿着称心如意，打扮崇尚自然，当潮流的先知，
又有谁不愿意？
怎样去发挥
白色的魔力
怎样予人以
玉肤冰肌的印象
怎样令
衣衫漂亮人窈窕？
流行榜给你提供了不少贴士
值得仔细去品味。

进入美的境界

现代人很注重打扮，其实是好现象，因为爱美是人的天性，好好地打扮，不但能增加自信心，美的感觉也能刺激人的心情，让人更上进、更努力、更愉快。

装扮之道，可以说是一个值得研究的学问，看是容易，其实也不简单，不过，假如你不是要做专家，只是把握着一些基本的原则，慢慢看和留意，也可以让你一步步达到美的境界。

打扮之中，除了护肤、化妆和服装，也得要对颜色有些认识，因为它能造成人的错觉，感染力（可以说是魔力）非常之强，假如选择和配搭不当，会造成难以想象的坏效果。

有些人对于颜色很执着，特别喜欢或特别不喜欢某种颜色，可是，却没有认真地考虑过那种颜色对他们的影响如何，可能，那只是心理因素，他特别喜欢的颜色，可能完全不适合他，反之，那些他从来不用颜色，却能衬得他更好看。

对于这点，我们真要留意，绝不能忽略它的重要性。

运用颜色美自己

我时时强调，最好少穿花的衣服，因为我们的背景，也实在太花了，何需再穿件花衣服来让人眼花缭乱呢。

但是，这世界有这么多美丽的颜色，我们不好好利用，不