

美的世界

女性教室

郑芳/编

教你如何展示

女性魅力

教你美肤的窍门
教你年轻十岁的秘诀
教你服饰装扮的常识
教你展示礼貌的化妆
教你营造夏日的焦点

成都出版社

T5974

美的世界

女性教室

郑芳/编



成都出版社

女性教室 (美的世界)

编者: 郑芳

责任编辑: 刘文杰

封面设计: 吴和杨

技术设计: 瘦鬼

责任校对: 天地

出版发行: 成都出版社

地址: 中国·成都市一环路西一段百花苑

邮政编码: 610072

电话号码: (028) 7765071 7783841

经销: 全国新华书店

排版: 宏达激光打印部

印刷: 成都宏明印刷厂

版次: 1996年5月第1版

印次: 1996年5月第1次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 15.5 印张

字数: 400 千

印数: 1—10000 册

书号: ISBN7—80575—186—2/J·35

定价: 19.80 元

(版权所有 翻印必究)

目 录

1 教你克服
错误的美容观念 (1)

- ◎ 使用热水洗手，会导致皮肤皴裂
- ◎ 热水洗脸是皱纹的成因
- ◎ 只使用冷霜洗脸是一种错误
- ◎ 频繁的洗脸是导致皱纹的成因
- ◎ 肥皂的选择，将影响你的肌肤
- ◎ 香粉化妆会加深你的皱纹
- ◎ 不认清自己的肌肤，会导致不良的结果
- ◎ 黑色的皮肤较为强壮是骗人的
- ◎ 使脸孔发烫、发红、发痒的化妆品，须立即停止使用
- ◎ 错误的按摩法会造成皱纹
- ◎ 疲劳的皮肤不可使用酵素薄膜
- ◎ 化妆品不可以晒太阳
- ◎ 充满危险的化妆品使用法
- ◎ 化妆水在夏季须冷藏
- ◎ 防晒油的效果只有二小时
- ◎ 青菜汁可将你的血液改为碱性
- ◎ 把血液变为碱性的良药——哭泣
- ◎ 饼干不如馅饼
- ◎ 吃饼干后，最好吃水果解毒
- ◎ 西餐的酒是为了解毒
- ◎ 青菜是制造滋润光泽的肌肤之元素

- ◎把皮肤变白的秘药——叶绿素汁
- ◎秋冬季最容易制造小皱纹
- ◎为何偏酸性的饮食导致长粉刺
- ◎粉刺化妆品使用不当，将造成粗糙皮肤
- ◎错误的粉刺治疗会造成麻脸
- ◎红萝卜汁可消除眼睛疲劳
- ◎绝不失败的鼻下汗毛拔除
- ◎五十度以上的食物会损坏牙齿
- ◎除口臭——使用青菜汁刷牙
- ◎泡盐汤可消除脚的浮肿
- ◎水泡的成因——不当的鞋子选择
- ◎以莲蓬头喷洒松弛的乳房
- ◎国产水果胜过进口水果
- ◎嗓音时，应吃辣椒
- ◎喜好吃肉的人，脾气暴躁
- ◎贫血患者的禁忌——猪肝
- ◎梅干应该在早晨食用
- ◎早晨应吃面条，午餐吃挂面，晚餐吃切面
- ◎“西瓜没营养”是无根据的
- ◎“水果的种子没营养”是无根据的
- ◎种子不会导致盲肠炎
- ◎麻薯是风邪的特效食物
- ◎头皮屑多失应吃碱性食物
- ◎白头发的特效药——青菜汁
- ◎脱毛的成因之一——食用胡麻过多
- ◎梳发不当也会伤毛发
- ◎梳发时产生的静电现象是由于缺乏油脂
- ◎能去头皮屑的梳发窍门
- ◎剪发须拉直再剪
- ◎海外旅行时烫头发应蓬松
- ◎粗糙的嘴唇之救星——蜂蜜
- ◎使搭上的口红耐久——搽两次
- ◎口红搽脸导致雀斑

- ◎ 搽腮红的要领
- ◎ 掩盖脸颊的缺点，需要这一种技巧
- ◎ 使鼻子看起来高 5MM 的化妆法
- ◎ 眼部化妆，使用铅笔最简单
- ◎ 浓妆艳抹是产生斑疹的主因
- ◎ 浓妆艳抹无法掩盖皱纹
- ◎ 盐分过剩是化妆不均的主因
- ◎ 化妆不均的预防法
- ◎ 穿束裤会使你更美
- ◎ 参加丧礼时的化妆
- ◎ 不当的香水使用法会制造雀斑
- ◎ 认识香水的有效时间
- ◎ 使用香水应避免日晒
- ◎ 涂指甲油时，两边不要搽到
- ◎ 小巧玲珑的妇女应避免戴大型装饰品
- ◎ 小巧玲珑型妇女的禁忌
- ◎ 穿紧身裤时应穿细长内裤
- ◎ 夏季的打扮应使用白色或较醒目的模样

2 教你美肤的窍门 (19)

- ◎ 清除污垢使用“双重洗脸法”
- ◎ 创造富有弹性的肌肤之 PATTING 效果
(使用化妆水拍打皮肤的方法)
- ◎ 创造美肌的按摩洗脸法
- ◎ 不可遗留美容之大敌“汗水”
- ◎ 空调设备与肌肤老化有关
- ◎ 黑豆煮柠檬可消除肌肤的疲劳
- ◎ 睡前的一杯生水对肌肤的效果
- ◎ 美肌在夜晚诞生
- ◎ 为何酸性血液会导致肌肤粗糙
- ◎ 美肌不可缺少的碱性食品

- ◎ 有益美肌的胡麻
- ◎ 每日吃一点耳控勺儿量的碳，有益健康
- ◎ 早晨吃海苔，午餐吃蛤仔，晚餐吃海带
- ◎ 患病时，不可吃黑色的蔬菜
- ◎ 吃柚子时，有甜的感觉是健康
- ◎ 风邪的禁忌——肉食
- ◎ 创造嫩肌肤——沐浴前的一杯水
- ◎ 晒太阳有益的是十七以前
- ◎ 早晨的水是金、中午是银、晚上是铜
- ◎ 创造美肌的柠檬浴
- ◎ 恢复你的美肌之四种沐浴法
- ◎ 为何喝生水的人，显得年轻？
- ◎ 使用敷面薄膜清洗面孔
- ◎ 自己可以做的美肌敷面薄膜剂
- ◎ 创造美肌的美容浴
- ◎ 创造清新肌肤的刷脸法
- ◎ 九项肌肤的禁忌
- ◎ 不知道就会吃亏的五项化妆品基本常识
- ◎ 呈黑色的皮肤，请即时使用茶
- ◎ 对于粗糙的皮肤，化妆水胜过冷霜
- ◎ 粗糙的皮肤，应使用水果洗脸
- ◎ 干性肌肤的好友——橄榄油
- ◎ 苍白的面孔，应使用蒸气疗法
- ◎ 晒伤的肌肤，应使用牛奶敷面
- ◎ 防止滑雪晒伤的四方法
- ◎ 治疗晒黑有效的养乐多按摩法
- ◎ 黑色皮肤的人，沐浴时应泡到皮肤呈红
- ◎ 对粗糙的皮肤有效的维生素 A
- ◎ 治疗红鼻子的有效的芦荟汁
- ◎ 浮肿的面孔应作冷湿布
- ◎ 眉毛开始竖立就要剪齐
- ◎ 有益身体的 20 分钟日光浴
- ◎ 笑会造成皱纹是谎言

- ◎脸上的皱纹，能以青菜和水果治疗
- ◎消除皱纹的保养法
- ◎面部按摩的七种常识
- ◎治疗红面孔的方法
- ◎消除雀斑、粉刺的成因①外部的原因
- ◎消除雀斑、粉刺的成因②内部的原因
- ◎为何身体状况差的时候，容易长面疱
- ◎不长面疱的饮食法
- ◎治疗面疱的三方案
- ◎长面疱时首先要做的是洗脸
- ◎长出面疱时的饮食
- ◎不要挤已化脓的粉刺
- ◎勿大意粉刺的长出
- ◎为何薄膜敷面对面疱有效
- ◎消除面疱的酵素敷面法
- ◎自己作酵素薄膜剂
- ◎消除面疱的塑胶薄膜
- ◎初期的面疱可借按摩法消除
- ◎根治面疱的按摩体操

3 教你认识 令人不安的缺点 (45)

- ◎眼睛疲劳时，拉你的秀发
- ◎眼睑发生痉挛时，应作深呼吸
- ◎充血的眼睛作冷湿布
- ◎防止眼睑下垂的三种方法
- ◎强化肝脏是消除眼窝黑圈的良法
- ◎倒睫毛是盐分过剩
- ◎美目的四种方法
- ◎使你更美的鼻子按摩法
- ◎擦口红之后，使用卫生纸压一下

- ◎刮汗毛的禁忌——由下向上
- ◎双下巴，使用伸缩性的绷带固定
- ◎治疗双下巴的脖子体操
- ◎消除脖子和脸部赘肉的腹筋运动
- ◎消除脸颊赘肉的按摩法
- ◎防止脖子皱纹的预防按摩
- ◎消除喉咙痒的方法
- ◎棉花棒浸化妆水，清洗耳孔
- ◎手指尖的皸裂使用柠檬按摩
- ◎手指粗糙时戴白手套睡觉
- ◎治疗发痒的冻伤
- ◎手与脸一样会晒伤
- ◎手上的老人斑消除法
- ◎干裂的手，最佳的保养法
- ◎保持娇嫩的手的三种方法
- ◎臃肿的手指可借体操改善
- ◎美腿的食物
- ◎体毛多并非与生俱来
- ◎促使手臂柔软的体操
- ◎手腕和指尖会变细的体操
- ◎改变脚脖子形态的体操
- ◎使手腕变细的体操
- ◎最佳的体毛过多处理法——漂白
- ◎脚的体毛处理——使用蜡
- ◎把萝卜腿变成细腿的体操
- ◎赤脚练习美妙的步法
- ◎把粗腿变成细腿的五种方法
- ◎指甲龟裂时，应喝牛奶吃明胶
- ◎修剪手脚指甲时应涂三次
- ◎裤袜的颜色应与裙色配合
- ◎消除足臭的方法
- ◎治疗水泡，鞋擦伤
- ◎治疗水泡疹应磨戴草涂在患部

- ◎步法可使你看起来高二公分
- ◎能使你胸部丰满的薯类和南瓜
- ◎能使胸部丰满的合格操
- ◎美腰食物
- ◎腰下垂时的体操
- ◎保持美丽胸部的体操
- ◎使大腿变细的体操
- ◎美腰体操①
- ◎美腰体操②
- ◎收缩下腹的体操①
- ◎收缩下腹的体操②
- ◎美臀兼治疗便秘的体操
- ◎消除背部和脚部赘肉的背梁运动①
- ◎消除背部和脚部赘肉的背梁运动②
- ◎消除肩膀酸痛的体操
- ◎令人心烦的腋下之处理
- ◎消除手肘和膝盖的黑块
- ◎减肥包含四个原则
- ◎治疗打鼾有效的生食
- ◎牙痛时的紧急处理
- ◎治疗流鼻涕时的果汁
- ◎喜欢吃生蔬菜的人，不会患慢性疾病
- ◎不常吃青菜的人喜欢睡觉
- ◎睡不着觉时，朝北睡
- ◎水果最好是吃干过的
- ◎苦茶可预防患病
- ◎能促进血液循环六倍的灸效果
- ◎治疗便秘的蕃茄汁
- ◎治疗便秘的牛蒡和莲
- ◎淀粉不足会引起频繁的夜晚
- ◎水果的糖分不会令人发胖
- ◎能使瘦个子肥胖的食物
- ◎能使你长高的食物

- ◎消除疲劳口服液的制造法
- ◎素食主义者与癌绝缘
- ◎食用过多的油, 容易衰老
- ◎长寿的四个原则
- ◎能去老还童的磷酸
- ◎海水浴后应禁止一天的盐分
- ◎消除令人厌恶的汗臭
- ◎对你有帮助的食物解毒法
- ◎治疗生理不顺的蕃薯沙拉
- ◎治疗苦复, 应吃丰富的草莓
- ◎倒出来的乳液, 不可再倒回
- ◎基础化妆品, 应选择没有香味的

4

教你克服
头发缺点的最佳方法 (77)

- ◎头发的致命伤, 热与干燥
- ◎植物蛋白能使你的头发发亮
- ◎能使头发乌黑的羊栖菜沙拉
- ◎防止秃头——更换梳头的方向
- ◎防止秃头的早晚梳发
- ◎梳发要梳到头皮
- ◎高明的四种梳发技巧
- ◎整发最好使用猪毛刷
- ◎发刷应使用洗发精冲洗
- ◎爱漂亮而染发时, 应由后往前, 染白发应由前往后
- ◎睡觉时变了形的头发, 使用热毛巾处理
- ◎使用吹风机作蓬松好看的发型
- ◎高明的整发之四个原则
- ◎整发的专业技巧的五个原则
- ◎自己整发后持久不变形的方法
- ◎使用毛巾擦干头发的方法

- ◎受损的头发不可烫发
- ◎烫发过度，易使头发变红
- ◎应有的烫发常识
- ◎烫发应选择上午
- ◎烫发与染发不可同时进行
- ◎脂性或干性，应视分泌物而定
- ◎湿头发应即时擦干
- ◎海水浴后的头发，必须以清水洗干净
- ◎不能沐浴的头发干洗法
- ◎若因无知会导致严重后果的洗头水五种常识
- ◎使用洗发精，每天应以一次为限
- ◎洗发精正确使用法
- ◎润丝的最终目的在于营养补给
- ◎令人清爽的柠檬汁润丝
- ◎按摩应使用指腹
- ◎细长、软弱的头发最好是染色
- ◎乌黑有重量的头发最好是染色
- ◎头发稀薄的人，最好施行头部按摩
- ◎白发须平剪，勿连根拔起
- ◎治疗白头发的饮食与轻拍疗法
- ◎焦黄的头发应用力拉
- ◎治疗头发稀薄的方法
- ◎治疗脱发的食物
- ◎防止脱发的洗头水和按摩
- ◎如何清洗又多又长的秀发
- ◎稀薄的头发，可使用人造毛发伪装
- ◎如何使稀薄的头发有质量感
- ◎硬性头发是由于食用过多的盐
- ◎消除头皮屑的良法
- ◎问题头发的预防按摩法
- ◎分叉关当应剪掉后，以油质洗头水洗发
- ◎消除干头皮屑的洗头水
- ◎适合细长面孔的发型

- ◎适合三角形面孔的发型
- ◎适合方型面孔的发型
- ◎适合圆形面孔的发型
- ◎适合逆三角形面孔的发型
- ◎保持发型的方法
- ◎发型应配合职业
- ◎偶然来一个改变气氛的卷头发
- ◎魅力十足的秀发上之鲜花
- ◎活用发质的发型
- ◎利用丝带作成流行的发型①
- ◎利用丝带作成流行的发型②

5 教你 年轻十岁的秘诀 (93)

- ◎掩盖大面孔的化妆法
- ◎长面孔的化妆法
- ◎三角形面孔的化妆法
- ◎三角形面孔的化妆法
- ◎圆形面孔的化妆法
- ◎方型面孔的化妆法
- ◎使圆面孔看起来更明显的化妆法
- ◎使厚唇看起来薄一点的化妆法
- ◎唇角往上翘怕人之口红搽法
- ◎唇角下垂的人之口红搽法
- ◎如何在下唇涂口红
- ◎如何涂成有印象的口红
- ◎口红要涂在嘴唇才决定
- ◎如何利用胭脂掩盖高耸的颧骨
- ◎脸孔下部较大的人之胭脂搽法
- ◎腮较高的人之胭脂涂法
- ◎脸颊较丰满的人之胭脂涂法
- ◎掩盖下巴缺点的技巧

- ◎如何使长鼻子看起来不长的技巧
- ◎如何使大鼻子看起来细小的技巧
- ◎如何使短鼻子看起来长的技巧
- ◎掩盖鼻子缺点的技巧
- ◎如何使鼻子看似高鼻子的技巧
- ◎如何掩盖苍白的耳垂
- ◎掩盖眼睛缺点的技巧
- ◎棕色影子的立体化妆法
- ◎眼睛距离小的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛距离大的人之眼睛化妆法
- ◎细小的眼睛之眼睛化妆法
- ◎眼窝深的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛浮肿的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛下垂的人之眼睛化妆法
- ◎眼尾上翘的人之眼睛化妆法
- ◎眼睛浮肿的人，应在画眉方面下功夫
- ◎下垂的眼睛应如何化妆
- ◎单眼皮的化妆
- ◎细长眼睛的化妆法
- ◎眼尾上翘的人之化妆法
- ◎圆型眼睛的化妆法
- ◎假双眼皮脸的化妆法
- ◎深眼窝的化妆法
- ◎凸眼的化妆法
- ◎使小眼睛看起来大一点的化妆法
- ◎眉毛稀薄的人，应把前发留到眉毛上（刘海发型）
- ◎正确的眉毛处理法
- ◎眉毛过浓的人之画眉法
- ◎眉毛短的人之画眉法
- ◎与人生感印象的化妆法
- ◎在耳垂或下颏搽搽胭脂呈现脉脉含情的形态
- ◎金色也能呈现性感
- ◎使用粉红色和紫色，成为小恶魔

- ◎ 利用晒黑皮肤之化妆法
- ◎ 冬季的净脸使用少许的夜霜
- ◎ 预防日晒有窍门
- ◎ 冬季的五种化妆技巧
- ◎ 六种衣着化妆法
- ◎ 衣服穿好后，别忘了脖子的化妆
- ◎ 穿旗袍时，须注意脖子的化妆
- ◎ 穿旗袍时的假睫毛
- ◎ 秋天时稳重的化妆比较适宜
- ◎ 五点钟以后，活用你的珍珠
- ◎ 年轻人利用素肌作天然化妆
- ◎ 化妆品混色盘使用法
- ◎ 运动时不要浓妆
- ◎ 显示很有理性的化妆
- ◎ 活用自己优点的化妆法
- ◎ 活用中国人魅力的化妆法
- ◎ 戴眼镜的人之化妆法
- ◎ 化妆的高手，使用粉膏
- ◎ 不适合黄种人的蓝色眼影
- ◎ 参加派对时的华丽化妆

6

教你制造 差异的化妆效果 (123)

- ◎ 符合年龄的香水使用法
- ◎ 适合年轻人使用的花露水
- ◎ 香味要清一色
- ◎ 自己喜爱的香味之享受法
- ◎ 适合湿度高的台湾之香水
- ◎ 最适合长期佩带的真珠制品
- ◎ 使用缎带作胸针
- ◎ 宽阔短罩衫外面加围巾

- ◎宽阔短罩衫内的围巾要自然
- ◎把围巾的几个圈试试看
- ◎把两条围巾捻在一起使用
- ◎使用两条头巾作打扮
- ◎头巾与长围巾的配合使用
- ◎把围巾绕在肩脖子似地围起来
- ◎较大的长围巾，可作披肩使用
- ◎把长围巾披在肩上
- ◎你的感触是否也在闪亮
- ◎白色的罩衫是万能的
- ◎扮达娜有各种使用法
- ◎戴戒指的常识
- ◎景泰蓝的使用法
- ◎方便实用的全身镜
- ◎光是模仿别人，永远无法变美
- ◎被拍照时，应有的常识
- ◎穿黑色衣裳时应配别的颜色
- ◎情人装应有不同的颜色
- ◎卷袖须保持自然
- ◎穿礼服时须佩带装饰
- ◎旗袍之美在于领子
- ◎旗袍只要穿得妥当，就会显得稳重
- ◎发际应整理成为 W 字形
- ◎个子矮的人，不可穿高跟鞋
- ◎小巧玲珑的人，应穿上下同色的衣服
- ◎网球衣是白色至上
- ◎不嫌多的 T 恤
- ◎夏季毛线衫的里面最好加 T 恤
- ◎戴眼镜掩饰皱纹

7

教你认识
什么是美肌的敌人 (135)

◎皮肤是有生命的衣裳

△皮肤的构造

表皮/真皮/皮下组织/皮脂腺/汗腺/皮肤的 PH 值

△皮肤的作用

保护作用/体温调节作用/分泌排泄作用/知觉作用
/呼吸作用/吸收作用/抗体生产作用/形成维他命的
作用/防御带的作用

◎什么样的肌肤才算美好

△美肌的条件

肌理细腻/皮肤湿润/具有张力和光泽而显得湿润/
没有色素沉淀/对正常肤感的感受性佳/表皮及毛
孔无污垢

△美肌和遗传

△肌肤的类型

普通肌/干性肌/油性肌

◎熬夜是皮肤的一大敌人

△交感神经和副交感神经

△身体节拍

◎日晒：皮肤的大敌——紫外线

△黑皮肤者较易吸收紫外线

△为何紫外线有害于肌肤

◎消除美肌的烦恼：压力和便秘

△烦恼会引起面疱

△便秘会对皮肤造成伤害

△正常饮食的重要性

◎黑斑及皱纹的科学探讨

△为何会形成皱纹

△产生黑斑的原因

△产生面疱及疙瘩的原因

△引起皮肤粗糙及斑疹的原因

△打扮用化妆品的基本知识

△天然化妆品

△化妆品的使用方法