

新潮美容 实用大全



北京科学技术出版社

写给读者的话

爱美之心，人皆有之。世人常笑“东施效颦”之拙，其实，那也是一颗爱美之心，只是求美之术不当而已。

女性就是一种美的存在，不管是古代还是现代。但就是这样一个简单得无须论证的月亮般皎洁的生命存在，往往被社会或女性自身所忽略，错以为美容是一种额外的奢侈。

在妇女解放，男女平等的今天，把“与男人一样”作为一种权利坐标移进女性的心理世界，肤浅地理解女性解放的本质涵义，从而丢掉女性的自然属性，那就可能步入生活的误区。有的已婚者不到而立之年，就误以为美容只是恋人的事、开始不修边幅；有的未到半百之龄，就错以为美容是青年的事，自己把自己关在美的门外之外。更有甚者，把美容视作姓“资”的专利，仿佛姓“社”的不仅“越穷越革命”还要“越丑越革命”似的。可见，追求美的权利（包括表现美和享受美），恰如人类追求其他一切理想一样，绝非易事，特别是在中国这个具有漫长封建历史的国度里，尤其显得艰难。

然而，女性从旧传统观念的束缚中解放出来的发展趋势，是谁也阻止不了的，美容的新潮已在中国兴起。我们编写本书的心愿，就是要帮助女性爱美、求美、会美。在这里，我们分类设立了“健美篇”、“化妆篇”、“形体

篇”、“减肥篇”、“饮食篇”、“五官篇”、“美发篇”、“整形咨询篇”等栏目，其内容涉及美容术的方方面面，尤其是突出了“实用性强”的特点，它不仅是送给女性的最新礼品，也是送给女性的恋人、伴侣和家人的读物，同时，还可以作为美容师的专业学习书籍。俗话说：“从头漂亮起”，而这些知识会让您从五官至足部，处处富有健康的美感。冀期期待在社会和家庭生活里，形成有利于创造美的氛围，让中国妇女真正地成熟起来，自自然然、从从容容地表露对美的追求，自豪地向世界展示东方女性美的风采。

美是人生的一大幸福，她也需要创造。当您大胆地付出努力，变得美起来的时候，您必定能获得一种前所未有的自信、一种力量的体验，这是属于女性自己的财富。

祝君永葆青春，生活里每天都洋溢着新意！

编者

1992年5月

目 录

健肤篇

- 您认识自己的皮肤吗..... (1)
- 中性皮肤如何护理..... (2)
- 油性皮肤如何护理..... (2)
- 干性皮肤如何护理..... (4)
- 混合性皮肤如何护理..... (5)
- 过敏性皮肤如何护理..... (6)
- 春天皮肤如何护理..... (6)
- 夏季皮肤美容法..... (7)
- 秋季皮肤如何护理..... (8)
- 冬天皮肤如何护理..... (9)
- 皮肤越白越好吗..... (10)
- 常晒太阳对皮肤有利吗..... (10)
- 怎样减轻紫外线对皮肤的损害..... (11)
- 涂了防晒油就不会晒黑了吗..... (11)
- 涂了防晒油能在阳光下晒多久..... (13)

怎样使姑娘面容红润·····	(14)
愿您永葆面容美·····	(14)
洗脸美容法·····	(15)
面部按摩有哪些手法·····	(16)
脸部化妆按摩要诀·····	(17)
穴位指压美容法·····	(19)
何为面膜，如何使用·····	(20)
怎样选择适合自己的面膜·····	(21)
使用美容面膜要讲究哪些方法·····	(21)
学会自己做面膜·····	(22)
人参面膜美容法·····	(23)
西瓜皮美容法·····	(24)
仰睡可减少面部皱纹·····	(24)
按摩面部防皱纹·····	(25)
抗皱并非只有化妆品·····	(25)
维生素E的美容作用·····	(27)
皮肤去皱美容法·····	(17)
怎样预防青少年额部皱纹·····	(28)
自我美容种种·····	(29)
中老年自我美容法·····	(30)
老年妇女怎样延缓皮肤老化·····	(31)
枸杞子、地黄治疗老年斑·····	(32)
您会保养皮肤吗·····	(32)
您会洗脸吗·····	(34)
最好每天用香皂洗脸一次·····	(34)
蒸气美容法·····	(35)

家常皮肤健美法	(35)
冷热水交替洗脸可美容	(37)
假日沐浴美容法	(37)
影响容貌美的不良习惯	(38)
男性也需要皮肤保养	(39)
浅谈男性美	(39)
如何保养手	(41)
婴幼儿护肤五忌	(42)
如何保护脸部皮肤	(43)
保持皮肤活力有三诀	(44)
旅游途中如何护肤	(44)
怎样延缓皮肤老化	(45)
消除暗疮十二法	(46)
五香美容散治色素斑和粉刺	(48)
维生素C治雀斑	(48)
怎样防止皮肤毛孔粗大	(49)
怎样预防日光性皮炎	(49)
消除脸部瘢痕的方法	(50)
蒸气疗法治粉刺	(50)
中药治雀斑	(51)
中药治痤疮	(51)
中药治黄褐斑	(52)
中药治酒糟鼻	(52)
治面部取斑二法	(53)
化妆品斑疹是怎么回事	(54)
如何防治湿疹	(55)

化妆篇

- 何为化妆..... (57)
- 您了解自己的容貌吗..... (58)
- 怎样合理选择化妆品..... (58)
- 怎样保持化妆品的清洁..... (59)
- 使用化妆品要注意什么..... (60)
- 男用、女用化妆品有何不同..... (61)
- 应慎用药物化妆品..... (62)
- 早晚使用化妆品有什么不同..... (62)
- 天天化妆是否有害..... (63)
- 如何选用粉底霜..... (64)
- 怎样抹腮红..... (64)
- 眼部化妆的几个要点..... (65)
- 怎样画眼线..... (66)
- 如何使用眼影..... (67)
- 女性化妆戒眼影过浓..... (68)
- 睫毛的化妆..... (69)
- 如何画眉..... (69)
- 怎样修眉形..... (70)
- 选什么样的眉形合适..... (71)
- 纹眉、纹眼线..... (72)
- 怎样擦香粉..... (72)
- 何如美唇..... (73)
- 唇红不整如何化妆..... (74)
- 怎样选择口红的颜色..... (75)

口红不宜当胭脂·····	(75)
张嘴露牙床的人怎样用口红·····	(76)
早晨快速化妆·····	(77)
如何化好生活妆·····	(77)
介绍曼佐尼《十分钟化妆法》·····	(79)
立体化妆是怎么回事·····	(81)
体育锻炼时的化妆·····	(82)
中年妇女打扮要诀·····	(83)
中老年妇女如何描眉·····	(84)
老年妇女如何化妆·····	(84)
三十岁女性如何化妆·····	(85)
少女如何化妆·····	(85)
新娘如何化妆·····	(86)
戴眼镜的人如何化妆·····	(87)
职业妇女如何化妆·····	(87)
孕妇如何化妆·····	(88)
女性野外活动如何化妆·····	(88)
女性约会、宴会如何化妆·····	(89)
夏天如何化妆·····	(89)
冬季如何化妆·····	(90)
妇女外出访友如何化妆·····	(90)
照像前如何化妆·····	(91)
眼睛不美的姑娘如何化妆·····	(91)
椭圆脸如何化妆·····	(92)
方型脸如何化妆·····	(93)
扁平脸如何化妆·····	(93)

三角型脸如何化妆.....	(94)
倒三角型脸如何化妆.....	(94)
长青春痘的少女如何化妆.....	(95)
为了明日的肌肤一定要仔细卸妆.....	(95)
如何使用香水.....	(96)
使用香水应注意什么.....	(97)
如何选购、保存香水.....	(97)
怎样修整指甲.....	(98)
怎样涂指甲油.....	(99)
指甲也需要休息.....	(99)

形体篇

测量体型新方法.....	(101)
现代女性的健美标准.....	(102)
人的体型有多大可塑性.....	(103)
下巴的健美.....	(104)
颈部健美法.....	(104)
臂部健美法.....	(105)
手指保健操.....	(105)
浅谈乳房美.....	(106)
乳房健美法.....	(107)
如何使胸部丰满而有弹性.....	(108)
怎样健美胸大肌.....	(109)
中年妇女怎样保持胸部健美.....	(110)
女子腰部健美操.....	(110)
腹肌健美法.....	(111)

臀部健美法	(112)
腿部运动健美法	(113)
大腿健美操	(113)
日常腿部健美练习	(114)
腿部经络健美法	(115)
小腿及踝部健美法	(116)
如何美化您的双足	(116)
胸腹腰背的自我保健按摩	(117)
产后如何尽快恢复健美体型	(119)
产后健美操	(119)
哺乳会不会影响健美	(121)
乳房与乳房健康	(121)
怎样判断孩子体型是否健美	(122)
怎样使孩子养成端庄健康的体态	(123)
谈谈中学生的形体美	(124)
中年人怎样保持体型健美	(125)
老年人如何保持形体美	(126)
走路健美法	(126)
游泳与健美	(127)
居室健美操	(128)
最新流行的健美操	(128)
三分钟胸部健美操	(129)
五分钟腹部健美操	(130)
上楼梯—美容又保健	(131)
玛丽的健美经	(132)
增肥妙方	(133)

体态丰满的女子如何打扮才显苗条	(134)
讲求步态美	(134)
女性也应肌肉美	(135)
女性要注意姿态美	(136)
有损形体美的不良习惯	(136)
影响体型美的药物	(137)
驼背矫治法	(138)
溜肩矫正健美操	(138)
胸部左右不对称的矫治法	(139)

减肥篇

肥胖的标准是什么	(141)
减肥新标准	(141)
减肥应从儿童时期做起	(143)
儿童减肥应注意哪些问题	(145)
怎样使肥胖儿减肥	(146)
体重宜稳定	(147)
三少一多减肥法	(148)
收腹减肥法	(148)
按摩减肥法	(149)
桑拿浴减肥法	(150)
新式食物减肥法	(150)
辛辣食物减肥法	(151)
耳针减肥法	(151)
细嚼慢咽能减肥	(152)
自我控制减肥法	(152)

多吃多动减肥法	(154)
饮水减肥法	(154)
运动减肥法	(155)
用脑减肥法	(156)
T系数饮食减肥法	(156)
改变饮食习惯减肥法	(157)
跳迪斯科减肥法	(159)
散步减肥的最佳时间	(160)
20秒钟减肥操	(160)
腹部肥胖减肥操	(161)
介绍一种老年减肥操	(162)
女子减肥十条	(162)
单纯水果减肥可靠吗	(163)
胖人宜吃哪些蔬菜	(164)
吃肥肉能发胖吗	(164)
少女的饮食与减肥	(165)
维持节食习惯二十五招	(166)
防胖减肥的进食原则	(168)
怎样防止中年发胖	(168)
减肥疗法种种	(169)
盲目减肥有损健康	(170)
中年妇女不宜盲目减肥	(171)
减肥不宜操之过急	(172)
饥饿节食不可取	(172)
节食减肥为何容易重新发胖	(174)
怎样做能使减肥后不出皱纹	(174)

药物减肥	(171)
减肥药果真有效吗	(175)
日本歌星的减肥秘诀	(176)

饮食篇

美容与饮食	(178)
介绍几种健康食品	(179)
美发食品有哪些	(180)
美目食品有哪些	(180)
美齿食品有哪些	(181)
减肥食品有哪些	(182)
饮食美容法	(183)
维生素与美容	(184)
木糖醇—减肥糖	(185)
美容素—谷维素	(183)
介绍几种保健美容饮料	(187)
常食玉米有益美容	(188)
黄瓜—天然美容食品	(188)
桃花—美容佳品	(189)
鱼子也是健美食品	(190)
水是最廉价的美容剂	(190)
健美锻炼与饮水	(191)
健美锻炼者的饮食注意事项	(192)
健美锻炼者如何补充营养	(192)
练健美者每日需补充多少维生素	(193)
减肥妙药—水	(194)

青少年健美与营养	(195)
鸡、鱼软骨汤除皱法	(198)
养颜话大枣	(199)
容颜不老方	(200)
黄褐斑食疗法	(200)
老年斑食疗法	(201)
痤疮食疗法	(202)
酒糟鼻食疗法	(202)
白癜风食疗法	(203)
中药治疗白发病	(204)
细嚼慢咽可美容	(204)
牙齿健美与饮食	(205)
微量元素健肤法	(206)
健肤饮食要求	(206)
头发病变的食疗	(207)
预防少白头的食品有哪些	(208)
少白头食疗法	(208)
药粥治疗头发枯燥发黄	(209)
猪蹄、肉皮美容法	(210)
素食美容法	(211)
红茶菌美容法	(212)
人参美容法	(213)
蔬菜、水果美容法	(213)
花粉美容法	(214)
瓜果美容法	(215)
苹果美容发	(215)

柠檬美容法	(216)
植物油美容法	(216)
玉米油美容法	(217)
食醋美容法	(218)
食盐美容法	(219)
蜂蜜美容法	(219)
芝麻美容法	(220)
银耳美容法	(221)
杏仁美容法	(222)
核桃仁美容法	(222)
丝瓜美容法	(223)
苦瓜美容法	(224)
药膳美容法	(225)

五官篇

怎样保持面容端庄	(226)
怎样消除双下巴	(227)
脸部美容法	(227)
五分钟脸部健美操	(228)
如何美目	(229)
护眼二法	(229)
怎样保养双眼	(230)
消除眼睑下垂—眯眼运动	(231)
拔眉求美不可取	(231)
怎样美饰耳	(232)
慎扎耳眼	(233)

如何保护唇红	(233)
口臭的形成与治疗	(234)
喝菊花茶除口臭	(236)
除口臭又一法—喝新鲜菜叶汁	(236)
口部美容法	(237)
口腔保健操	(237)
牙齿健美七法	(238)
怎样使孩子有副好牙齿	(239)
除牙垢烟渍二法	(240)
正确的刷牙方法	(240)
中年人如何保护牙齿	(241)
水温与牙齿	(242)
怎样防止牙齿活动、自行脱落	(242)
缺牙要及时镶	(243)
镶戴啥样的假牙好	(244)
初戴假牙者须知	(244)
牙齿发黄怎么办	(245)
牙齿排列不整怎么办	(246)
生了虎牙怎么办	(247)
牙齿排列不整自我矫正法	(247)
牙脱位怎么办	(248)
老年人叩齿有益	(249)
不同的喂奶方式对儿童牙齿的影响	(250)

美发篇

如何保养头发	(251)
--------------	---------

保养头发注意事项	(252)
护发之道	(253)
夏日头发的保护	(254)
先天干性头发的护理	(254)
油性头发的护理	(255)
妇女更年期如何护发	(256)
日常生活中如何护发	(256)
如何按摩美发	(257)
头手倒立能生发	(258)
啤酒护发	(258)
鸡蛋护发二则	(259)
果汁护发	(259)
介绍几种美发食品	(260)
怎样自制中草药美发护发液	(261)
自制生发剂	(261)
如何巧饰“刘海”	(262)
怎样选择洗发剂	(263)
怎样选择美发剂	(263)
如何使用染发剂	(264)
染发有哪些利与害	(265)
选择什么样的洗发方式好	(265)
哪些女性不宜留披肩发	(266)
烫发用什么药水好	(267)
如何减少头皮屑	(267)
除头皮屑的方法	(268)
梳头也有讲究	(268)