

前 言

爱美是人的天性,尤其是女性,特别舍得花费金钱和时间把自己修饰得更端庄、更高雅。

手拿这本书的你,一定非常关心你自己的肌肤、秀发,可是,你自己平日对饮食生活或对肌肤秀发的保养、化妆法,已具备多少知识?

其实,不只是整理或护发的技术,还有在平日未曾注意的饮食法,入浴、洗发以及化妆品的使用方法中,也隐藏着或多或少的问题。

本书就这些问题,搜集了大量有关美发、美容中行之有效的方法,并结合医学常识,如“表现脸部特征的化妆术”、“最适合你的发型”、“保持美发的医学”、“有关烫发的知识”、“汗毛的处理”、“从内部解决问题的脸部医学”、“月经期间如何保持精神爽快”、“沐浴能创造美丽”、“嗜食与美容的关系”等若干个专题,共 300 问,将指导你饮食、起居及养身保健,使你不仅拥有明丽的容颜,更具有健美的体魄和身材。

—— 编 者

目 录

·滋润、光泽的肌肤是美的重点

1. 脸部的皮肤是否越洗越美? (3)
2. 怎样选择洗面奶? (3)
3. 用美容刷细细的刷洗能够美化肌肤吗? (4)
4. 用热水洗脸, 容易产生皱纹吗? (4)
5. 鼻头上的黑头粉刺非常醒目, 应该如何处理?
..... (5)
6. 风沙是肌肤的大敌, 应该特别留意 (5)
7. 蒸汽美容器真的有效吗? (5)

·表现脸部特征的化妆技术

8. 脸型圆的人必须配合长形的眼睛以表现出你的成熟
..... (6)
9. 用阴影与强调的效果, 使脸部产生立体感 (6)
10. 下颊丰腴的人要采用额前浏海的少女发型 (7)
11. 有棱有角的脸型, 必须以柔和的长发来掩饰
..... (8)
12. 颧骨高耸的脸型, 可用腮红来掩饰 (8)
13. 以化妆掩饰下巴的赘肉 (9)
14. 戴眼镜者怎样采用产生魅力的化妆法? (9)
15. 不要过于担心眉毛的稀疏 (10)
16. 有男性般浓粗的眉毛时, 如何修理得自然 (10)
17. 脸型较大的人用不着担心 (11)
18. 不要只注意脸部, 必须全身上下、内外兼顾
..... (12)
19. 出席婚礼的化妆 (13)

20. 化妆高手真能成为宴会上注目的焦点吗? ...	(13)
21. 到学校去也没有特意改变装扮的必要	(14)
22. 时间匆促时, 只需重点式的化妆	(14)
23. 细小眼睛的化妆, 必须使它看来圆一点	(15)
24. 睫毛较短的人必须使用含有纤维质的睫毛膏	(15)
25. 如何化妆, 才能使眼睛看来长些?	(16)
26. 使用眼影的基本原则就是适量	(16)
27. 眼皮的凹陷处要化妆得明亮而柔和	(17)
28. 眼尾下垂的人, 不要化妆得过于严肃	(17)
29. 眼尾处的小皱纹不需要刻意的掩藏	(17)
30. 眼圈发黑会失去魅力	(18)
31. 怎样使浮肿的眼睛显得大些	(18)
32. 使单眼皮更具有个性的魅力	(19)
33. 化妆前是否应该做些按摩呢?	(20)
34. 我从来未化妆过.....应该如何化妆呢?	(20)
35. 如何防止化妆的脱落?	(20)
36. 怎样才能拥有滋润的肌肤呢?	(21)
37. 每天按摩皮肤, 每周敷面一次	(21)
38. 脸色不好的人要使用粉红色系列的化妆品 ...	(22)
39. 脸颊泛红的人要采用赭色系列的化妆	(22)
40. 为什么要打粉底, 粉底会使肌肤更美丽吗?	(23)

·富有魅力的嘴唇

41. 别忘了嘴唇与眼睛、鼻子的平衡	(24)
42. 强调唇形的化妆也是很重要的	(24)
43. 使用唇部专用的粉底加以掩饰	(25)
44. 没有不脱落的口红	(25)
45. 舔嘴唇的习惯会使嘴唇粗裂	(26)

·皓齿是美人的条件之一

- 46. 略黄的牙齿是健康的 (27)
- 47. 没有必要作牙齿的涂擦修饰 (27)
- 48. 磨牙也许是因为牙齿构造的问题 (27)
- 49. 每年应作二次牙齿的定期检查 (28)
- 50. 牙刷一个月要换一次 (29)
- 51. 双重牙的矫正一定要在孩提时期 (29)
- 52. 请牙医清除牙齿上的烟垢 (29)

·耳、鼻也是美丽的重点

- 53. 应如何化妆使塌鼻梁看来挺直? (30)
- 54. 鼻翼也可刷上灰色系统的阴影 (30)
- 55. 穿耳洞很安全吗? (31)
- 56. 无论什么样的鼻子, 都可能使眼镜滑落 (31)
- 57. 挖鼻孔的习惯是造成鼻垢的原因 (32)
- 58. 鼻蓄脓是鼻涕储存于副鼻腔的一种疾病 (32)
- 59. 为了美容, 应趁早治疗鼻子的毛病 (33)
- 60. 过敏性鼻炎可以药物治疗 (33)
- 61. 耳垢最好是用棉花棒来清除 (34)

·最适合你的发型

- 62. 面大颈短的人可以发型掩饰 (37)
- 63. 若脸型较大, 将头发梳上去或垂放着时, 各应该注意哪些点? (37)
- 64. 脸型比较小, 发质细软, 适合梳理什么样的发型? (38)
- 65. 半长不短的头发适合梳理成什么样的发型? (39)

- 66. 成人也可以做少女式的发型 (39)
- 67. 假发的选择须与自己头发颜色相同 (40)
- 68. 适合忙碌女性梳理的发型 (40)

·保持美发的医学

- 69. 头发受到紫外线的照射也会烧焦 (41)
- 70. 可用海藻补充头发的营养 (41)
- 71. 自然卷的头发是否有办法能使其变直? (41)
- 72. 精神上的疲劳会导致毛发的脱落 (42)
- 73. 治疗圆型脱毛症, 必须消除烦恼 (42)

·有关烫发的知识

- 74. 烫发后如果立刻自己清洗, 是否会使发型变形? 烫发后最初的清洗工作应该注意那些事项? ... (43)
- 75. 烫发得过度, 须使用发霜保养 (44)
- 76. 若头发很不容易卷烫, 即使烫、做之后, 很快就变形了, 这是什么原因? (44)
- 77. 可自己在家中烫发吗? (44)
- 78. 烫发后的头发分叉怎么办? (45)
- 79. 一头直发, 希望能有波浪或卷曲, 应该怎么做呢? (45)
- 80. 怎样处理经常分叉的头发? (46)
- 81. 染发须注意哪些方面? (47)

·平时头发的保养

- 82. 要适当而正确的使用发刷 (48)
- 83. 不能洗发的日子也可干洗 (48)
- 84. 打结的头发必须润丝或使用护发剂 (49)
- 85. 洗发三次, 只要使用一次护发剂即可 (49)

86. 洗发后可使用吹风机，或是让头发自然干 … (50)
87. 为了头发的健康，必须按摩头皮 …… (51)

·如何使受伤的头发再恢复原貌

88. 掉发是自然的现象吗？ …… (52)
89. 油性的头发，看来很不清爽，每天洗发，会伤害发质吗？ …… (52)
90. 预防干性头皮屑，须补充头皮的油份 …… (53)
91. 服用维生素 B₆ 可以防治头皮屑 …… (53)

·汗毛的处理

92. 修面能改善面容吗？ …… (54)
93. 鼻子下面生有一层薄薄的有如胡子般的细毛，有没有更好的方法可以除去？ …… (54)
94. 刮除颈部的细毛已经落伍了 …… (55)

·脸部的皮肤问题

95. 月经前后，为什么总会长一些面皰？ …… (56)
96. 三十岁的妇女，如今还在长粉刺，属正常现象吗？ …… (56)
97. 为什么嘴角会长粉刺呢？ …… (57)
98. 二十八岁才开始长粉刺，不知道是什么原因？ …… (57)
99. 皮肤起斑疹可能是由于情绪的关系 …… (58)
100. 皮肤一到夏天就会显得很粗糙，这到底是什么缘故呢？ …… (59)
101. 刮汗毛会引起斑点 …… (59)

·从内部解决问题的脸部医学

- 102. 皮肤表面的张力与全身健康有关…………… (60)
- 103. 喝酒时一定要吃些菜…………… (60)
- 104. 有很多人堕胎之后, 皮肤会变得更粗糙…………… (61)
- 105. 面颊泛红是否有病…………… (61)
- 106. 对抗冷气的吹拂不单靠化妆品…………… (62)
- 107. 经常会脸红并非是疾病…………… (62)
- 108. 旅行时必须携带自己常用的化妆品…………… (63)
- 109. 直接接触阳光是产生黑斑的原因…………… (64)

·如何挑选基础化妆品

- 110. 每天就寝前擦些营养霜, 有什么作用? …… (67)
- 111. 应该如何挑选正确的洗面奶? 化妆前是否要用专门的洗面奶洗脸? …… (68)
- 112. 应该如何按摩与敷面, 以保持肌肤的娇嫩与富有弹性? …… (68)
- 113. 使用化妆品后, 常会起斑疹, 或变得更粗糙, 怎么办? …… (69)
- 114. 洗面奶是否比固体式的洗面香皂效果更为显著?
…………… (70)
- 115. 有没有消除眼尾皱纹之化妆品…………… (70)
- 116. 脸上的雀斑, 每到夏天, 颜色就变得更浓、更醒目, 应该使用何种化妆品? …… (71)
- 117. 皮肤很干燥, 该使用何种化妆品比较适合呢? …
…………… (71)
- 118. 想使眼睛更为生动, 应选择何种眼部的化妆品?
…………… (71)
- 119. 较白的肤色, 应该选用何种颜色的化妆品? ……
…………… (72)
- 120. 肤色较黑, 应如何选择化妆品的颜色? …… (72)
- 121. 在穿着运动装与优雅的洋装时, 眼部的化妆有何

- 不同? (73)
122. 超过三十岁后, 必须做明亮的化妆..... (74)

·使你轮廓鲜明的整形手术

123. 能否以美容整型加深脸部的轮廓? (75)
124. 下巴的形状可做简单的改变..... (75)
125. 不建议一般人做额头整型手术..... (76)
126. 鼻子与其他部位的平衡比鼻子的形状更为重要...
..... (76)
127. 可做第二次隆鼻手术? (77)
128. 鼻翼扩张可以手术治疗吗? (77)
129. 粗大的鼻梁可经手术变为细挺吗? (77)

·使眼睛美丽的整型手术

130. 双眼手术后, 眼睑的浮肿很快就会消退吗?
..... (79)
131. 双眼皮的手术最好是两边一起做..... (79)
132. 眼睑内的脂肪硬块可经由手术切除吗? (80)
133. 浮肿的眼睑必须经由切开手术治疗吗? (80)
134. 双眼皮手术后不理想, 可以再度做手术吗?
..... (80)

·维拉斯般的隆乳整形

135. 丰乳手术这到底是什么样的一种手术? (81)
136. 过大的胸部, 能否以手术使其变为普通的程度?
..... (81)
137. 做过隆乳手术的胸部能否回复原状..... (82)

·消除疤痕、黑痣的整型手术

138. 对于不同种类的痣有各种不同的治疗方法吗? ... (83)
139. 浅色的黑痣可以手术完全消除吗? (83)
140. 脸部的伤痕能以手术简单的遮掩吗? (84)
141. 额头上的横皱纹能以手术消除吗? (84)
142. 烫伤的整型治疗有吗? (84)
143. 疣能以手术简单除去吗? (85)

·性与美容

144. “做爱可使肌肤美丽”，这是真的吗? (86)
145. 幸福的性生活创造美丽的肌肤 (86)
146. 通常婚后会随着时间的增长，而出现性冷感，怎么办? (87)
147. 怎样才能增加自己性感带的范围? (87)
148. “名器”所指的到底是什么? 是否必须经由手术? (88)
149. 如何解除阴毛浓密的烦恼? (88)
150. 我为自己阴毛的稀疏而感到烦恼，有无使稀疏的阴毛变为浓密的药物? 是否可以手术改善? (89)
151. 性器的颜色很深是好还是不好? (89)
152. 小阴唇较大也需要动手术 (90)
153. 如何解除阴道过大所造成的心理负担 (90)
154. 阴道润滑液过少，可使用凡士林软膏 (90)
155. 是否有增进性感的食物? (91)
156. 性器会发出气味吗? (92)
157. 性器也需美化与装扮吗? (92)
158. 性器发痒，并有粘液流出，是怎么一回事? (93)

·月经期间如何保持精神的爽快

159. 月经期间或身体情况不佳时, 肌肤很容易变得粗糙, 化妆也不容易均匀, 应该如何化妆? (94)
160. 月经期间也能游泳吗? (95)
161. 月经来潮之前乳房为什么会疼痛? (95)
162. 月经前有时会有便秘或腹泻的现象, 这是否为异常现象呢? (96)
163. 每次月经来时, 下腹部及腰部都会疼痛, 全身慵懒, 是否不用止痛剂及荷尔蒙也能治疗? (97)
164. 我过几天头要结婚了, 却正好碰上月经来潮, 有什么办法可以改变月经的日期? (98)
165. 怎样改变月经来时的腹痛腰部酸痛? (99)
166. 非月经期的出血, 是否有什么毛病? (99)
167. 子宫肌瘤早期的自我诊断? (99)
168. 三十岁以后必须接受子宫癌的定期检查 (100)

·健康的生产、美丽的母亲

169. 妊娠时的体操有助于生产吗? (101)
170. 有减轻孕吐的针灸法吗? (101)
171. 妊娠中肌肤的保养需缓和 (102)
172. 妊娠期间要特别注意牙齿的清洁 (102)
173. 妊娠期间的性生活会影响胎儿吗? (103)
174. 生产后第二天便可开始做体操吗? (103)
175. 产后需做使阴道收缩的运动 (103)
176. 生产后有粘液流出的现象正常吗? (104)
177. 会阴切开会影晌性生活吗? (104)
178. 产后乳头为什么会发黑? (105)
179. 因妊娠而引起的斑点可以不予理会 (105)

180. 长时间服用避孕药, 还能怀孕吗? (106)

·解决你内心隐忧的医学

181. 治疗寒症, 中医比西医有效 (107)
182. 自我暗示法可以预防晕车 (108)
183. 为什么在拥挤的人群中会有晕倒的惯症?
..... (108)
184. 偏头痛可以用针灸或中药治疗吗? (108)
185. 肩膀肌肉僵硬不适, 有无简易的自疗法?
..... (109)
186. 针灸、太极拳可以治疗突发性腰痛吗? ... (109)
187. 该选择富有女性魅力的睡衣好呢? 还是穿着容易
入眠的睡衣好? (110)
188. 打鼾的习惯能够改正吗? (110)
189. 越是睡象不好的人越健康吗? (110)
190. 服用安眠药, 也不能使睡眠的质量提高, 怎么办?
..... (111)

·美化胸部的医学

191. 最理想的胸部是那种形状? 标准尺寸应是多少?
..... (115)
192. 不戴胸罩会使胸部的形状改变, 这是真的吗? ...
..... (116)
193. 胸部左右大小不同, 怎么办? (116)
194. “深色的乳头是非处女的证据”, 此话对吗?
..... (117)
195. 服用避孕药会使胸部变大吗? (117)
196. 欲知胸部是否有硬块可作乳癌的自我诊断法.....
..... (117)
197. 乳晕较大是否病态? (118)

198. 乳头内缩有什么办法使它能像别人一样凸出? ...
..... (118)

·全身肌肤的光滑

199. 怎样消除腰部皮带的痕迹? (119)
200. 是否有永久脱毛的方法? (119)
201. 全身按摩需配合体操来做, 保持全身滋润及弹性效果的按摩法 (119)
202. 每天早上以干毛巾擦身, 洗澡后用冷水冲身, 这种古老的方法对于美容及健康有效吗? ... (120)
203. 目前正在大事宣传的全身敷有多少种类? 能否自己在家做? (120)
204. 用刷子刷身可以消除背脊的赘肉吗? (121)
205. 怎样清除肚脐的污垢? (121)
206. 化妆最好是在皱纹醒目的中年以后开始 ... (122)

·纤纤素手、柔如玉笋

207. 年龄不大手背上已有褐色斑点, 如果斑点不停的增加该怎么办呢? 有什么方法可治疗? ... (123)
208. 经常使用清洁剂后手会变得非常粗糙吗?
..... (123)
209. 指尖长有肉刺, 应如何治疗? (124)
210. 东方女性常见的指尖角质化 (124)
211. 在干燥的冬天里必须注意防止皮肤的粗糙
..... (125)

·美丽而富有光泽的指甲

212. 如何修剪指甲根上的软皮而不伤手 (126)
213. 擦指甲油是妆扮的最后一步工作 (126)

214. 不喜欢擦指甲油的人可以使用 P. shine 亮光粉 (127)
215. 指甲为什么会裂开? (127)
216. 指甲上的直纹是老化的征兆吗? (128)
217. 擦指甲油会使指甲变黑吗? (128)

·创造腿部的曲线美

218. 双脚很容易疲劳, 无法远行, 应如何改善这种情况? (129)
219. 站立较久, 为什么会双脚浮肿且非常疲倦, 是否有治疗脚部浮肿的方法? (129)
220. 如何改善穿高跟鞋走路疲倦及脚步沉重? (129)
221. 因烤火所引起的斑驳, 为什么很难消失? (130)
222. 为什么膝盖皮肤会变硬、干燥而黑? 如何处理? (130)

·使你的魅力通达足尖

223. 有否关于收紧脚踝肌肉的简便运动, 平时应注意哪些事项? (131)
224. 手臂及腿上的汗毛既浓又长, 即使穿着丝袜也看得清清楚楚, 怎么办? (131)
225. 腿部血管浮现, 有什么办法? (132)
226. 如何消除脚部的异味 (132)
227. 脚上长出水疱疹应该如何治疗? (133)
228. 轻微的脚步硬皮, 可用磨光器消除 (133)
229. 穿新鞋容易造成脚伤是什么原因? (133)
230. 鸡眼是无法根治的吗? (134)

·美化肌肤的医学

- 231. 为什么被虫螫过会引起水疱? (135)
- 232. 尼龙料的睡衣为什么会引起全身刺痒? ... (135)
- 233. 为什么每年春天一到, 时有皮肤发红、痒的现象?
..... (136)
- 234. 按摩的要诀是“从脸部的中心向外” (136)
- 235. 怎样治疗脸部的小疣? (137)
- 236. 沐浴对于美容真有效吗? (137)
- 237. 避孕药的副作用会使皮肤粗糙吗? (137)
- 238. 睡眠充足的人真会成为美人吗? (138)
- 239. 利用面纸能判断皮肤的性质吗? (138)
- 240. 有哪些中药对皮肤有益? (139)

·沐浴能创造美丽

- 241. 有益于美容及健康的沐浴法应是如何? ... (143)
- 242. 听说有美容的沐浴、减肥的沐浴等各种效果的沐浴法, 何者最有效? (143)
- 243. 淋浴能减肥吗? (144)
- 244. 若欲达到美容的效果, 是否需要长时间的慢慢刷洗? (144)
- 245. 据说沐浴时最好是使用刷子, 请问那种刷子比较好? (145)
- 246. 如何简单地制作洗澡剂? (145)
- 247. 何种温泉对美容有效? (146)

·香水的使用

248. 成熟女性必修的课程——香水的基本知识·····	(147)
249. 香水与法国化妆水的区别·····	(148)
250. 你最喜欢的香味就是最适合你的香水? ···	(148)
251. 女性可以使用男性专用香水、古龙水吗? ·····	(148)
252. 外行人最好不要自己调配香水 ·····	(149)
253. 是否有方法可以解除很会流汗这项苦恼? ·····	(149)
254. 若十分担心自己的体臭, 必须接受心理治疗·····	(150)
255. 饮食习惯与体臭的关系 ·····	(150)
256. 狐臭是否疾病是否有办法可以自己治疗? ·····	(151)
257. 医治狐臭的手术会留下痕迹 ·····	(151)

· 有关于美容的饮食习惯

258. 能否靠食物来使肌肤细腻? ·····	(152)
259. 人体究竟需要多少卡路里? ·····	(152)
260. 完全素食会影响美容与健康吗? ·····	(153)
261. 水果含有多量的糖类 ·····	(154)
262. 酵母菌对美容有很大帮助吗? ·····	(154)
263. 早餐要营养, 晚上要少吃 ·····	(154)
264. 吃太多可能会导致过食症 ·····	(155)
265. 动物性脂肪不利于肌肤美容 ·····	(155)
266. 过咸的食物有损美容 ·····	(156)

·减肥与增加体重的饮食

- 267. 荤食不一定就是发胖的原因 (157)
- 268. 吃过宵夜, 最好做晚间慢跑或散步 (157)
- 269. 有尽量吃而不发胖的方法吗? (158)
- 270. 喝水会不会发胖? (158)
- 271. 有无使人变瘦的食品及药品 (159)
- 272. 饮食不定也会发胖 (159)
- 273. 吃不胖的人宁可少吃 (159)

·嗜食与美容的关系

- 274. 吃西点会引起肥胖吗? (161)
- 275. 喝茶对健康及美容有益, 因此广受欢迎, 是真的吗? (161)
- 276. 茶喝过多, 肤色会变黑吗? (161)
- 277. 避免喝浓咖啡 (162)
- 278. 胡椒、芥末、辣椒等刺激性强的香辣调味料, 对皮肤会有不好的影响吗? (162)
- 279. 每天饮用一大汤匙的醋有助健康 (163)
- 280. 喝啤酒会令人发胖吗? (163)
- 281. 无论喝多少酒, 脸色都不会变红, 是“海量”吗?
..... (164)

·内脏疾病是美容的大敌

- 282. 胃下垂多见于苗条的女性 (165)
- 283. 为什么会出现尿频现象? (165)
- 284. 为什么会得膀胱炎? 有没有治疗及预防的方法?
..... (166)
- 285. 为什么每次去旅行就会便秘, 是否有方法可以治疗? (166)

·减肥、或增加体重, 以及美妙的曲线比例

- 286. 是否该注意自己的肥胖? (171)
- 287. 可以用哪些器械减肥? (171)
- 288. 使全身肌肉收紧美化的方法 (172)