

现代女性**随身**宝典

陈东荅◎编

女性**局部保养**



手 册

NU XING JU BU BAO YANG SHUO GE

姿势正确可塑造玲珑美体

塑造动人的脸部曲线

强调出女人味的口红

尽量缩短使用吹风机的时间

约会前的特别保养

穿适合自己的内衣



42.64

新疆青少年出版社

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性随身宝典/陈东蓉编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7-5371-3595-9

I. 现… II. 陈… III. 女性-生活-知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71591 号

书 名 现代女性随身宝典

作 者 陈东蓉

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN7-5371-3595-9/Z·56

定价: 100.00(本册定价 10.00 元)

总序

爱美之心,人皆有之,其中又以女性为最,同时现代女性已经走出家庭,融入社会,她们不再只是妻子、母亲,而且是女经理、女部长、女秘书,这一方面要求她们比以前更注重自己的形象,另一方面却又不给她们以从容面对的时间。为了解决这一矛盾,我们组织编写了这套短小精悍的《现代女性随身宝典》。

该宝典围绕塑造现代女性形象这一主题,以一本一题的方式,在每一本小册子中分门别类地介绍了有关装扮、美容、保健的知识。你既可以将其放在你的公文包、办公桌甚至口袋里,在繁忙的工作间隙翻看几页,也可以摆在你的书架上,在休闲的日子里美美地读上几段。

•

现代女性随身宝典

内容提要

柔嫩的肌肤、亮丽的秀发、玲珑有致的身材是每一位爱美女性梦寐以求的理想,也因此,目前上美容院的女性日益增多,但事实上,有许多保养工作是可以试着自己做的,比如平衡饮食、调整睡眠、积极参加锻炼以及身体局部的自我保养。

本书介绍了有关脸部、双手、双脚、头发、防晒、化妆、仪态、塑身的简易保养技巧,是每一位希望靠自己的力量向美丽挑战的女性必备塑身指南。

•

目 录

① 来吧!向“美”看——齐!

所谓“美”,是指“美感”	(3)
娇嫩的肌肤会提高你的“美人度”	(5)
三千秀发知多少	(6)
挑战超级模特儿	(8)
世上只有懒女人,没有丑女人	(10)

② 重塑肌肤与身材的美丽大作战

准备自己专用的保养品	(13)
草率洗脸注定当不成美女	(15)
洗脸后记得擦化妆水和乳液	(17)
对付油腻肌肤有一套	(19)
青春痘绝非青春的表征	(21)
为他仔细保养双唇	(23)
一个月清除一次汗毛	(25)

女性局部保养手册

修整眉毛·····	(27)
善待终生相伴的牙齿·····	(29)
别让不整齐的牙齿毁掉你的笑容·····	(30)
美体必备小道具·····	(31)
洗澡、瘦身双效合一!·····	(33)
洗净身体的每一寸肌肤·····	(36)
洗完澡一定要擦乳液·····	(38)
保持膝盖、手肘与脚跟的光滑·····	(40)
去除令人不舒服的杂毛·····	(42)
擦香水也是一种礼貌·····	(42)
热敷也能瘦身·····	(46)
剪指甲也须讲究方法·····	(48)
用心呵护纤纤玉指·····	(50)
利用休假日好好妆点玉指·····	(53)
脚出问题就无法运动了·····	(55)
买鞋应以穿着舒适为优先条件·····	(57)
美化脚趾甲·····	(59)
不伤发质的洗发术·····	(61)
利用护发剂为秀发注入活力·····	(63)
用毛巾拭干秀发·····	(65)
尽量缩短使用吹风机的时间·····	(67)
利用梳理让秀发闪闪动人·····	(69)
厌倦了黑发就染发换换口味·····	(71)
整发必备的造型液·····	(72)
整发造型一手包·····	(74)
修剪浏海不求人·····	(76)

目 录

日晒前请先认识紫外线	(77)
享受日光浴的注意事项	(79)
日晒后的护理能左右肤色	(80)
上体育课的日晒对治法	(82)
化妆第一步——慎选粉底	(83)
上粉底的技巧	(85)
令眼神更动人的眼影	(87)
利用眉笔和睫毛膏让眼神更生动	(89)
强调出女人味的口红	(90)
化妆也讲究平衡	(92)
特别的宴会妆	(94)
以专用的卸妆品来卸妆	(96)
补妆的礼节	(98)

③ 塑身秘诀在于认识肌肉结构

善用体型塑造窈窕身材	(101)
肌肉是身体的重要组织	(102)
检查脸、颈、肩、手腕和手臂	(103)
检查胸、背、腰和腹部	(105)
检查臀部和大腿	(107)
检查膝盖、小腿和脚踝	(109)
比体重更须注意的体脂肪率	(110)

④ 全身检查与健身操

姿势正确可塑造玲珑美体·····	(115)
漂亮的走路姿势·····	(117)
看不见的内衣之美·····	(118)
睡出诱人肌肤·····	(119)
具也须精挑细选·····	(120)
紧缩大腿,窈窕下半身·····	(122)
消除胃部胀气的运动·····	(123)
苗条腰部曲线·····	(124)
消除腹部赘肉·····	(125)
塑造纤细的手臂·····	(126)
塑造动人的脸部曲线·····	(127)
紧缩臀部曲线·····	(128)
消除便秘的烦恼·····	(129)
走路、跑步瘦身运动·····	(130)
部指压美容·····	(132)
瑜伽健身·····	(134)

1

来吧！

向“美”看——齐！



所谓“美”，是指“美感”

“天使般的脸孔，魔鬼般的身材！”这几乎是每位女性共同的心愿。最近，不知是否是反映这种心情，吹起了一股标榜“要美丽就先讲究美学”的美容风。

报章媒体所刊登的美容广告，的确搔到不少爱美女性的痒处，让人忍不住想上美容沙龙去一探究竟；不过这么一来，你可能要花掉不少银子！年轻的你，何不试试自己就可做到的“生活化美容保养”呢？

生活化美容保养以简单为原则

正确的保养方式、均衡的饮食（有助于减肥）和适度的运动，就可为你塑造出柔细的肌肤、亮丽的秀发和曼妙的身材。也许你不相信，不过没关系，试试看就知道了。

所谓“生活化美容保养”，其实就是每天一点一点地改善生活方式，再加上有效的保养，如此简单而已。

而支持你持之以恒地做美容保养的，就是你的“美感”——对美的意识、看法。

首先，你必须先确定“何谓美？”“漂亮是什么？”“我需要什么？”等，然后才能树立努力的目标，下定开始的决心，而不会动摇。

理想的身体

保养秀发



适度运动



保养肌肤



保养身体



均衡饮食



娇嫩的肌肤会提高你的“美人度”

如果长相的美丑程度差不多,那决定谁比较出色的关键就在于肤质和肤色了。

既然保持肌肤的光采是如此重要,当然就应该先对肌肤的构造有所认识。

肌肤是年轻与漂亮的指标

肌肤(即皮肤)位于身体表面,直接接触外界的紫外线、干燥的空气及灰尘等,负责知觉、调节体温、呼吸、分泌等工作,以维持体内生命的活动。

此外,肌肤亦有“内脏之镜”、“心灵之镜”的称呼,当内脏不健康或精神受到打击、紧张时,肌肤便会失去生气,变得粗糙,甚至出现雀斑、痘痘或不明肿块等,可见,肌肤确实可作为健康以及是否年轻漂亮的一项指标。

创造富有弹性、光泽的肌肤

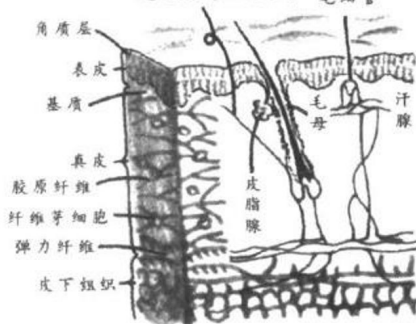
那么,如何才能称得上是美丽的肌肤呢?美丽的肌肤应该是柔嫩、透明感、富弹性和色泽佳四者兼备。

肌肤(表皮)细胞的生长周期为28天,因此,想要创造美丽娇嫩的肌肤,就必须确实做好保养工作,并摄取均

平六平六平六平六平六平六平六平六

★☆☆☆☆

起毛肌 (立毛肌) 毛细管



分組腺器形成重層，皮下脂屬變其質的所共，皮附在光，角，肤皮，內皮等處，肤膜的肌真而皮至于附脂皮而由外真，指是且对皮表，则自3层，都而“于持”肤3毛，来；的位維力，表皮汗官而上要由所彈制。

三千秀发知多少

现在剪发和烫发的技术已愈来愈高明,可以梳整出任何你想要的发型,令你展现万种风情。

但如果你的头发不健康，例如出现分叉、断裂和掉毛等情形，那么再好看的发型都要逊色大半了，可见护发和护肤同样重要。

关于护发的步骤，稍后我们会加以详细介绍，这里先



来认识一下头发的结构,这对护发有很大的帮助。

认识头发是护发的第一步

所谓护发,不仅是要呵护露出皮肤表面的头发部分,还应包括深入皮肤内层的发根。

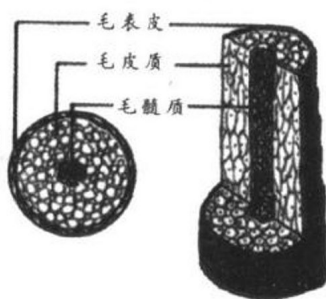
其中,对头发十分重要的毛乳头,是由毛细管(负责运送头发所需的养分和氧气)和神经所组成,掌管头发的出生与成长,另外,与毛乳头相连接的毛母细胞,是头发生长的地方,而皮脂腺负责分泌皮脂,滋润保护头发和头皮,这些都是相当重要的组织。

头发的内部有3层,最外层是保护头发内部的毛表皮;第二层是头发的本体,即布满纤维的毛皮质,负责控制头发的水分,保持弹性,而且决定发色的麦拉宁色素也

头皮组织



头发的横切面



在这一层;最后是位于头发中心的毛髓质。

由于这3层组织的主要成分都是蛋白质,因此平日在饮食中多摄取蛋白质是相当重要的,此外,养成按摩的习惯,以促进毛细血管的血液循环,也可令你拥有亮丽动人的秀发。

挑战超级模特儿

我们常听到“身材很棒!”这句赞美语,其实它除了指身体各部位的比例匀称外,还应包括肌肤光滑、有弹性等。

因此,想拥有傲人的身材,就必须从调整身材比例和保养身体两方面着手。

重点在于每日的运动、吃饭和洗澡

想重塑理想的身材比例,就必须先认识自己的体型,然后找出可修正身材缺陷的瘦身法及饮食改善方式。

至于保养身体,则关键在于了解正确的保养方法,并且养成每天持之以恒的保养习惯。提醒你!千万不可忽略洗澡,因为这是放松心情及使肌肤明艳动人的绝佳方式,应善加利用才是(稍后我们会介绍有关瘦身和保养身体的方法)。