



现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

【美容卷】



京华出版社



* T162562 *

现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

美容卷

陈红 编著



京华出版社

目 录

一、要想青春常驻，必先会护肤	(1)
1. 爱美者，你知道怎样养护自己的皮肤吗？	(1)
干性肌肤要防皱纹爬满额	(1)
油性肌肤别满脸爬粉刺和青春痘	(2)
中性肌肤，幸运的均衡皮肤	(2)
敏感性肌肤，需时刻用心呵护	(3)
2. 健美肌肤的三个前提	(4)
3. 护肤计划，要伴随你的一生	(6)
护肤，从少女期开始	(6)
二十岁，护肤正当年	(7)
二十五岁的皮肤是否清丽依然	(8)
三十岁，皮肤在无声无息中老化	(8)
四十岁以后，该给皮肤吃些什么	(9)
五十岁后的皮肤，需全面护理	(10)
4. 迷人的肌肤，你可曾拥有？	(10)
5. 其实护肤每天只要一刻钟	(11)
6. 用自己的手抚平你的皱纹	(12)
7. 保护你脸上的嫩嫩油膜	(15)
二、护肤美容的小秘诀	(17)
1. 不同年龄人保护皮肤的指导	(17)
2. 保持脸部皮肤年轻的方法	(18)

-
3. 皮肤紫暗者的面部护肤法 (19)
 4. 家庭妇女脸部护肤法 (20)
 - 最简单的洗脸方法 (20)
 - 自制洁肤水 (21)
 - 防止面部皱纹法 (22)
 5. 职业工人手部护肤妙法 (22)
 6. 造就纤纤玉手 (23)
 7. 现代护肤时尚 (24)
 8. 青春期妇女黄褐斑的护肤法 (26)
 9. 雀斑少女别晒太阳 (26)
 10. 养血调经能使红颜永驻 (27)
 11. 女性护肤, 尽力维护你的左半脸 (29)
 12. 男女各异的护肤美容法 (30)
 - 男女内分泌的异同 (30)
 - 女性的家庭皮肤保养 (31)
 - 男性的家庭皮肤保养 (31)
 - 男女胖瘦不同的皮肤保养法 (32)
 - 抽烟使皮肤受苦 (32)
 13. 护肤, 让男人神采奕奕 (33)
 14. 男儿也用护肤品 (33)
 15. 男儿洗脸, 还你一张动人的脸 (34)
 16. 胡须——男人的专利 (35)
 - 独此一份的男性刮脸享受 (35)
 - 好男儿还是不留胡须好 (36)
 - 修整胡须的美肤法 (37)
 17. 少爱时髦老爱俏, 老年护肤也重要 (38)
 18. 老年护肤重在防, 不温不火自安康 (39)

19. 美肤养颜--体的老年妇女护肤法	(40)
20. 上班一族的护肤诀窍	(41)
失眠或熬夜使皮肤出现菜色	(41)
眼睛疲劳使皱纹加深	(42)
眼部按摩有利皮肤松弛	(42)
捏鼻子有助皮脂清除	(43)
零食零嘴有害皮肤	(43)
狼狈不堪的生活使皮肤受罪	(43)
卫生不够, 粉刺会破皮而出	(44)
洗脸后的及时护理很重要	(44)
收敛化妆水必不可少	(44)
三、四季护肤妙方	(45)
1. 四季基本护肤法	(45)
保养得当, 莹肌再现	(45)
学会洗脸, 适当化妆	(46)
2. 水, 阻止皮肤老化的佳品	(47)
3. 令人清爽的护肤美容法	(48)
精神美容法	(48)
按摩美容法	(48)
4. 面膜护肤, 滋润肌肤	(49)
5. 家庭护肤五要素	(50)
洁面	(50)
角质	(50)
润肤	(50)
防晒	(51)
慎用化妆品	(51)
6. 皮肤之外谈护肤	(51)

充足的睡眠	(52)
注意饮食	(52)
经常沐浴	(53)
心情愉快	(53)
饮水, 改掉不良习惯	(53)
7. 每日护肤法	(54)
经常保持皮肤清洁卫生	(54)
给皮肤补充水分	(54)
给皮肤补充油分	(55)
给皮肤以适当的按摩	(55)
给皮肤以营养	(56)
养护皮肤要持之以恒	(57)
8. 四季护肤法	(57)
春季护肤, 鸡蛋水果唱主角	(57)
夏季更需护肤用品	(59)
秋季护肤, 维生素补充不可少	(59)
冬季护肤, 湿度、温度很重要	(60)
四季护肤多水多果效果好	(61)
四季皮肤保养法	(62)
9. 不良习惯使人皮肤早衰	(63)
10. 皮脂是最好的天然护皮霜	(65)
11. 上妆卸妆应该有歇息	(66)
12. 肠内大扫除, 肌肤更柔嫩	(67)
13. 保持水分, 就保持了美貌	(68)
14. 一学就会的识肤法	(69)
三十分钟自测法	(69)
5 秒钟自测法	(70)

综合自测法	(70)
15. 肤质, 不可忽略的问题	(73)
肤质并不是一型定终身	(73)
肤质表现自在健康	(73)
16. 皱纹, 岁月的遗产	(75)
没有皱纹是一件很困难的事	(75)
皱纹形成的奏鸣曲	(75)
清除皱纹的一般方法	(76)
17. 维生素是除皱的好帮手	(76)
吸烟者的护肤法	(76)
浅皮肤者的护肤法	(77)
老年皮肤的护肤法	(77)
防止皱纹之法	(77)
18. 见人下菜的皮肤护理	(78)
中性皮肤护肤入门	(78)
干性皮肤护肤入门	(79)
油性皮肤的护肤入门	(80)
四、护肤妙“吃”之法	(83)
1. 吃出漂亮的肌肤	(83)
2. 护肤的最佳食物	(84)
3. 均衡营养的美肤法	(85)
营养均衡很重要	(85)
一定要吃早餐	(85)
多吃黑豆煮柠檬	(86)
睡前一杯水	(86)
4. 黑皮肤, 你吃什么	(86)
少吃酸性食品	(86)

多吃海产品	(87)
不可吃黑色的蔬菜	(87)
多喝一杯水	(87)
茶水洗脸	(87)
多吃维生素 A	(88)
多用芦荟汁	(88)
试试维生素	(88)
5. 美肤的营养学	(89)
饭吃八分饱	(89)
习惯于清淡口味的菜肴	(89)
尽量避免食品添加物	(90)
对于嗜好品应予节制	(90)
6. 你的皮肤需要酸性和碱性食物	(91)
7. 维生素, 也是一种护肤要素	(92)
维生素 C 防止紫外线侵害	(93)
维生素 A 防止皮肤干燥、粗糙	(93)
维生素 B ₂ 防治暗疮	(94)
过量摄取糖份, 会引起浮肿	(94)
以运动促进营养的吸收	(94)
8. 美肤的水果	(95)
吃水果的皮肤	(95)
天然护肤的大枣	(96)
健美护肤圣药——芦荟	(96)
喝出来的“美肤”	(98)
五、护肤妙“养”之法	(101)
1. 传统美容养肤名方	(101)
嫩面润肌的红玉膏	(101)

去皱增光的润面增白脂	(102)
营养肌肤的红白散	(102)
洁肤祛斑的洗面药	(103)
洁肤祛垢的洗皂良方	(103)
消除皱纹的祛皱膏	(104)
清除痤疮的涂容粉	(105)
增光褪斑的西施散	(105)
延缓皮肤衰老的洗澡香皂方	(106)
消除面斑的隋宫增白方	(106)
治黑痣粉刺的张贵妃面膏	(107)
令面部滋润的益母泽面方	(107)
使面如玉容的治黑斑点方	(108)
增白祛斑的八白散	(109)
清热解毒的白薇膏	(109)
专除黑斑的治黑黯风刺方	(110)
减肥美白的荷叶炭方	(110)
减肥消肿的轻身散	(110)
消除腋臭的避秽方	(111)
燥湿止痒的姚僧垣美容方	(111)
2. 气色不好的皮肤调理汤	(112)
归芪红枣鸡蛋汤	(112)
调经美容方	(112)
产后调补食疗方	(113)
3. 干燥枯黄的皮肤调理方	(113)
莲苡粥	(113)
绿豆粥	(114)
柏子仁粥	(114)

胡萝卜粥·····	(114)
珠玉二宝粥·····	(114)
神仙粥·····	(115)
脊肉粥·····	(115)
4. 使你容颜红润的病后调理方·····	(115)
核桃肉·····	(115)
阳春白雪糕·····	(116)
八宝莲子羹·····	(116)
糖水苹果汁·····	(116)
四汁饮·····	(117)
桂圆红枣汤·····	(117)
桂圆童子鸡汤·····	(117)
参芪鸡汤·····	(117)
核桃仁炖蚕蛹·····	(118)
金针菜粉丝·····	(118)
乌龙戏珠·····	(118)
龙眼酒·····	(119)
红颜酒·····	(119)
鹿茸酒·····	(119)
灵芝酒·····	(120)
换骨酒·····	(120)
5. 除皱抗老的润肤回春方·····	(120)
6. 养出好肌肤的神仙睡方·····	(122)
严格作息制度·····	(122)
限制睡前活动·····	(122)
不眠则起·····	(123)
调节体温·····	(123)

少喝茶	(123)
戒除夜饮	(124)
排除噪音干扰	(124)
六、护肤妙“抹”之法	(125)
1. 增加皱纹的十大因素	(125)
2. 亲近肌肤, 使皮肤光滑动人	(126)
皮肤, 按摩的明天会更好	(126)
按摩洗脸的顺序	(127)
玉棍摩面法	(128)
3. 面部常按摩, 抹去岁月留痕	(128)
脸部按摩	(129)
抹去你的双下巴	(129)
让你的嘴角永远微笑	(129)
抚平抬头纹	(130)
除去黑眼圈和鱼尾纹	(130)
除去肿眼泡	(130)
让唇角线更有力	(130)
松弛你的颈部	(131)
4. 局部去皱, 一种新的美容时尚	(132)
5. 减少皱纹的七大方法	(133)
6. 消除抬头纹的按摩法	(134)
7. 消除眼角鱼尾纹的按摩法	(134)
8. 消除全身枯皮的按摩法	(135)
9. 使皮肤亮丽的按摩法	(135)
10. 使皮肤红润的按摩法	(136)
11. 鱼肝油洗脸美容法	(136)
12. 鱼肝油护肤按摩法	(137)

-
13. 全身按摩美肤术 (138)
 14. 按摩净身油, 防病又贴心 (139)
 15. 涂抹防晒油, 预防皮肤病 (139)
 16. 抹“芦荟”, 白肌肤 (140)
 17. 送你一双会传神的大眼睛 (140)
 18. 让皱纹消失在你的指缝里 (141)
 19. 搓浴, 造就亮丽肌肤 (142)
 - 洗澡是皮肤的节日 (142)
 - 沐浴肌肤美容法 (143)
 - 美肤肥皂 (143)
 20. 清水抹脸, 美肤几何 (144)
 - 第一步骤是洗脸 (144)
 - 洗脸四步曲 (145)
 - 角质层洗脸法 (146)
 - 洗脸后的滋润保养法 (147)
 21. 化妆品, 你会抹吗 (148)
 - 动物和植物油脂最易被吸收 (148)
 - 酸性而缓冲功能较强的化妆品更适合皮肤 (148)
 - 花粉类食品有美容化妆品功能 (149)
 22. 选购护肤用品的学问 (149)
 - 护肤蜜乳, 你懂得挑选吗? (149)
 - 护肤唇膏的6大特征 (150)
 - 无害香水的六种标准 (150)
 - 选购眉笔的学问 (151)
 23. 百用不厌的大众护肤油 (151)
 24. 百抹不腻的护肤霜 (152)
 - 强化血运和代谢的人参霜 (152)

收敛生肌的珍珠霜	(152)
富含护肤维生素的蜂皇浆	(153)
保持皮肤爽滑的蚕丝美容	(154)
25. 使肌肤柔润的卵磷脂	(154)
七、皮肤治病之法	(157)
1. 皮肤的“嗜好”	(157)
不喜欢过“咸”	(157)
喜欢爽快	(157)
喜欢睡觉	(158)
爱呼吸	(159)
厌恶暴饮暴食	(160)
不喜欢甜食	(162)
喜欢“恋爱”和愉快	(162)
讨厌紫外线	(163)
喜欢营养内分泌均衡	(165)
讨厌过量的维生素 D	(166)
2. 粉刺霜能消除粉刺	(166)
3. 化妆不慎会损伤皮肤	(168)
化妆，千万不要污染了皮肤	(168)
小心“化妆品病”	(168)
错误的化妆法将导致疾病	(170)
4. 雀斑沉着，一擦了之	(171)
5. 消除面癣、面疮的妙药	(172)
6. 民间美容护肤妙方	(173)
去除雀斑	(173)
消除粉刺	(174)
去黄褐斑	(174)

治酒糟鼻	(175)
7. 皮肤损伤的自然康复法	(175)
八、不可不知的护发奥秘	(177)
1. 四季头发勤护理	(177)
春季头发护理	(177)
夏季头发护理	(178)
秋季头发护理	(180)
冬季头发护理	(182)
2. 护发, 青春永远是主旋律	(183)
美容切勿重“肤”轻“发”	(183)
发饰增加青春韵味	(184)
健康是青春的保证	(185)
头发光与亮, 健康晴雨表	(185)
3. 头发——必不可少的装饰品	(186)
4. 漂亮女人应有自己固定的发型	(187)
5. 自古青丝惹人惜, 生发护发有奥秘	(191)
6. “发”以稀为贵, 越少越经心	(192)
7. 长发短发各有千秋	(194)
长发飘飘更需呵护	(194)
长发并非人人皆宜	(195)
盘发并不合适每个女性	(196)
短发剪出平直自然的丰采	(197)
8. 每个人都可谱写一支自己秀发的赞歌	(198)
又黑又直的头发适合于简单而高贵的发型	(198)
柔軟的头发适合俏丽的短发型	(199)
服贴的头发可以修出清新明媚的发型	(199)
自然的卷发可以留成飘逸的长发	(200)

9. 头发突然增多不是好事	(201)
九、洗发必知的禁忌	(203)
1. “洗”不厌精, 越洗越亮	(203)
定时洗发有利头发健康	(203)
家庭自助洗头	(203)
洗发的注意事项	(204)
2. 洗头的感觉真好	(205)
以指腹按摩头皮	(206)
头发肮脏时可以洗两遍	(206)
润丝是抹在发尾而不是抹在头发上	(207)
3. 天下乌发有妙方	(207)
4. 洗发是头发保健的关键	(210)
5. 洗发, 说着容易做着难	(212)
6. 秀发, 洗出的风流	(215)
十、时尚的美发技巧	(219)
1. 找一个好的发型设计师	(219)
2. 雕塑秀发的美——烫发护发术	(220)
3. 年轻人, 染出“疯狂”的头发	(223)
4. 染出你理想的头发	(224)
5. 染发剂、美发剂为何要少用	(225)
6. 选择头发的色彩	(226)
7. 少女的头发应该是五彩缤纷的	(227)
8. 染发, 一种快速的精神“补剂”	(229)
9. 头发是时装的一部分	(230)
10. 注意染发剂并非人人适应	(230)
11. 染发警告	(232)
12. 假发带来真姿彩	(233)

假发, 最省事的美发术	(233)
渐成时尚的假发护理	(233)
你会使用假发吗?	(235)
假发, 享受改头换面的乐趣	(236)
假发虽好, 不宜久戴	(237)
十一、秀发防病绝招	(239)
1. “病”色, 出现在头顶	(239)
健康头发的自测法	(239)
头皮发痒为哪般	(239)
头发变色干燥症	(240)
白发是头发老化的警告	(240)
掉发, 身体的异常警讯	(241)
2. 药物, 有时是伤害头发的敌人	(243)
3. 头发变红发黄的背后	(244)
红发或黄发不是美, 而是一种病态	(244)
发黄发红也可能是因为烫发不当引起	(245)
改善头发营养是关键的治疗方法	(245)
4. 脂溢性脱发如何防治	(246)
5. 精神刺激是圆形脱发的凶手	(247)
6. 头发微秃时别乱擦药水	(249)
7. 每日修剪一次头发防止岔发	(250)
8. 缺少维生素 A 会产生头皮屑	(251)
头皮屑产生的原因	(251)
头皮屑的预防	(252)
治疗头皮屑及脱发的注意事项	(253)
9. 要防止头癣的传播	(253)
10. 令人心烦的头痒症	(254)

11. 学点头发的营养学	(255)
12. 给头发来点保健	(256)
13. 头发少的人如何护发	(258)
14. 节食减肥易使发质受损	(258)
15. 预防头发生病的三要素	(259)
16. 清热润燥治疗头皮屑	(260)
17. 头发干枯从养肾治起	(262)
18. 改善头发的营养不良	(263)
19. 白了“少年头”，莫悲切	(264)
20. 松懈脑神经的头皮按摩	(266)
十二、秀发扮“靓”绝招	(269)
1. 美丽，从“头”开始	(269)
美丽，从“头”开始	(269)
美发要深入到发根	(269)
美发，理顺你的发肌	(270)
2. 可以避免的头发伤害	(271)
3. 美发品的妙用	(273)
美发用品的种类	(273)
小心使用整发剂	(273)
4. 说不尽的摩丝	(274)
5. 洗发水，我的头发不能没有你	(275)
6. 一物降一物，美发有讲究	(279)
7. 轻轻松松说吹风	(280)
十三、秀发防老绝招	(283)
1. 发质，自我保护的依据	(283)
2. 养成好的护发习惯	(286)
3. 梳出一头明艳动人的秀发	(288)