

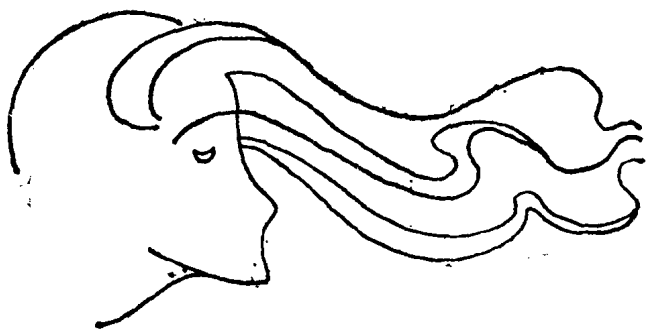
年轻十岁

的秘诀

编译台湾王家



鹭江出版社



年轻十岁的秘诀

王家 编译

鹭江出版社

年轻十岁的秘诀

(台湾) 王家 编译

•

鹭江出版社出版

(厦门鼓浪屿安海路35号)

福建省新华书店发行

福建省三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 4.888印张 73千字

1986年1月第1版

1986年1月第1次印刷

印数：1—52,600

书号：7422·03 定价：0.73元

目 录

- 一、年轻十岁的秘诀……………(1)
- 1. 掩盖大面孔的化妆法……………(3)
- 2. 长面孔的化妆法……………(3)
- 3. 三角形面孔的化妆法……………(3)
- 4. 三角形面孔的化妆法……………(4)
- 5. 圆型面孔的化妆法……………(4)
- 6. 方型面孔的化妆法……………(5)
- 7. 使圆面孔看起来更明显的化妆法……………(5)
- 8. 使厚唇看起来薄一点的化妆法……………(5)
- 9. 唇角往上翘的人之口红搽法……………(6)
- 10. 唇角下垂的人之口红搽法……………(6)
- 11. 如何在下唇涂口红……………(6)
- 12. 如何涂成有印象的口红……………(6)
- 13. 如何挑选口红……………(6)
- 14. 如何利用胭脂掩盖高耸的颧骨……………(7)
- 15. 脸孔下部较大的人之胭脂搽法……………(7)
- 16. 腮较高的人之胭脂涂法……………(7)

17. 脸颊较丰满的人之胭脂涂法……………(7)
18. 掩盖下巴缺点的技巧……………(8)
19. 如何使长鼻子看起来不长的技巧……………(8)
20. 如何使大鼻子看起来细小的技巧……………(8)
21. 如何使短鼻子看起来长的技巧……………(8)
22. 掩盖鼻子缺点的技巧……………(9)
23. 如何使鼻子看似高鼻子的技巧……………(9)
24. 如何掩盖苍白的耳垂……………(9)
25. 掩盖眼睛缺点的技巧……………(9)
26. 棕色影子的立体化妆法……………(10)
27. 眼睛距离小的人之眼睛化妆法……………(10)
28. 眼睛距离大的人之眼睛化妆法……………(10)
29. 细小的眼睛之眼睛化妆法……………(10)
30. 眼窝深的人之眼睛化妆法……………(11)
31. 眼睛浮肿的人之眼睛化妆法……………(11)
32. 眼睛下垂的人之眼睛化妆法……………(11)
33. 眼尾上翘的人之眼睛化妆法……………(11)
34. 眼睛浮肿的人，应在画眉方面下工夫……………(12)
35. 下垂的眼睛应如何化妆……………(12)
36. 单眼皮的化妆法……………(12)
37. 细长眼睛的化妆法……………(12)
38. 眼尾上翘的人之化妆法……………(13)
39. 圆型眼睛的化妆法……………(13)

40. 假双眼睑的化妆法(13)
41. 深眼窝的化妆法(13)
42. 凸眼的化妆法(13)
43. 使小眼睛看起来大一点的化妆法(14)
44. 眉毛稀薄的人，应把前发留到眉毛上
 (刘海发型)(14)
45. 正确的眉毛处理法(14)
46. 眉毛过浓的人之画眉法(15)
47. 眉毛短的人之画眉法(15)
48. 利用晒黑皮肤之化妆法(15)
49. 冬季的净脸使用少许的夜霜(16)
50. 预防日晒有窍门(16)
51. 晒伤时使用消炎性乳剂作薄膜敷面(16)
52. 冬季的五种化妆技巧(16)
53. 六种衣着化妆法(17)
54. 衣服穿好后，勿忘了脖子的化妆(18)
55. 穿旗袍时，须注意脖子的化妆(18)
56. 穿旗袍时的假睫毛(18)
57. 秋天时稳重的化妆比较适宜(19)
58. 五点钟以后，活用你的珍珠(19)
59. 年轻人利用素肌作天然化妆(19)
60. 化妆品混色盘使用法(20)
61. 运动时不要浓妆(20)
62. 显示很有理性的化妆(20)

63. 活用自己优点的化妆法……………(20)
64. 活用中国人魅力的化妆法……………(21)
65. 戴眼镜的人之化妆法……………(21)
66. 化妆的高手, 使用粉膏……………(21)
67. 不适合黄种人的蓝色眼影……………(22)
- 二、制造年龄差异的化妆效果……………(23)**
1. 符合年龄的香水使用法……………(25)
2. 适合年轻人使用的花露水……………(25)
3. 香味要清一色……………(25)
4. 自己喜爱的香味之享受法……………(26)
5. 最适合长期佩带的真珠制品……………(26)
6. 使用缎带作胸针……………(26)
7. 宽阔短罩衫外面加围巾……………(27)
8. 宽阔短罩衫内的围巾要自然……………(27)
9. 把围巾打几个圈试试看……………(27)
10. 把两条围巾捻在一起使用……………(27)
11. 使用两条头巾作打扮……………(27)
12. 头巾与长围巾的配合使用……………(28)
13. 把围巾绕在肩膀上似地围起来……………(28)
14. 较大的长围巾, 可作披肩使用……………(28)
15. 把长围巾披在肩上……………(28)
16. 你的感触是否也在闪亮……………(28)
17. 白色的罩衫是万能的……………(29)
18. 戴戒指的常识……………(29)

19. 景泰蓝的使用法.....(29)
20. 方便实用的全身镜.....(30)
21. 光是模仿别人，永远无法变美.....(30)
22. 被拍照时，应有的常识.....(30)
23. 穿黑色衣裳时应配别的颜色.....(31)
24. 卷袖须保持自然.....(31)
25. 穿礼服时须佩带装饰.....(31)
26. 旗袍之美在于领子.....(31)
27. 旗袍只要穿得妥当，就会显得稳重.....(32)
28. 发际应整理成为W字形.....(32)
29. 个子矮的人，不可穿高跟鞋.....(32)
30. 小巧玲珑的人，应穿上下同色的
衣服.....(33)
31. 网球衣是白色至上.....(33)
32. 不嫌多的T恤.....(33)
33. 夏季毛线衫的里面最好加T恤.....(34)
34. 戴眼镜掩饰皱纹.....(34)
- 三、错误的美容观念.....(35)**
 1. 使用热水洗手，会导致皮肤皴裂.....(37)
 2. 热水洗脸是皱纹的成因.....(37)
 3. 只使用冷霜洗脸是一种错误.....(37)
 4. 频繁的洗脸是导致皱纹的成因.....(38)
 5. 肥皂的选择将影响你的肌肤.....(38)
 6. 香粉化妆会加深你的皱纹.....(39)

7. 不认清自己的肌肤，会导致不良的结果……………(40)
8. 黑色的皮肤并非强壮……………(40)
9. 使脸孔发烫、发红、发痒的化妆品，须立即停止使用……………(41)
10. 错误的按摩法会造成皱纹……………(41)
11. 疲劳的皮肤不可使用酵素薄膜……………(42)
12. 化妆品不可以晒太阳……………(42)
13. 充满危险的化妆品使用法……………(42)
14. 化妆水在夏季须冷藏……………(43)
15. 防晒油的效果只有二小时……………(43)
16. 青菜汁可将你的血液改为碱性……………(43)
17. 把血液变为碱性的良药——哭泣……………(44)
18. 饼干不如馅饼……………(44)
19. 吃饼干后，最好吃水果解毒……………(44)
20. 西餐的酒是为了解毒……………(45)
21. 青菜是制造滋润光泽的肌肤之元素……………(45)
22. 把皮肤变白的秘药——叶绿素汁……………(45)
23. 秋冬季最容易制造小皱纹……………(46)
24. 为何偏酸性的饮食导致长粉刺……………(46)
25. 粉刺化妆品使用不当，将造成粗糙皮肤……………(46)
26. 错误的粉刺治疗会造成麻脸……………(47)
27. 红萝卜汁可消除眼睛疲劳……………(47)

28. 拔除鼻下汗毛……………(47)
29. 五十度以上的食物会损坏牙齿……………(48)
30. 除口臭——使用青菜汁刷牙……………(48)
31. 泡盐汤可消除脚的浮肿……………(49)
32. 水泡的成因——不当的鞋子选择……………(49)
33. 以莲蓬头喷洒松弛的乳房……………(49)
34. 嗓音时，应吃辣椒……………(50)
35. 喜好吃肉的人，脾气暴躁……………(50)
36. 贫血患者的禁忌——猪肝……………(50)
37. 梅干应该在早晨食用……………(50)
38. 早晨应吃面条，午餐吃挂面，晚餐
吃切面……………(51)
39. “西瓜没营养”是无根据的……………(51)
40. “水果的种子没营养”是无根据的……………(51)
41. 种子不会导致盲肠炎……………(52)
42. 麻薯是风邪的特效食物……………(52)
43. 头皮屑多的人应吃碱性食物……………(52)
44. 白头发的特效药——青菜汁……………(53)
45. 脱毛的成因之一——食用胡麻过多……………(53)
46. 梳发不当也会伤毛发……………(53)
47. 梳发时产生的静电现象是由于缺乏
油质……………(54)
48. 能去头皮屑的梳发窍门……………(54)
49. 剪发须拉直再剪……………(54)

50. 粗糙的嘴唇之救星——蜂蜜……………(55)
 51. 使搽上的口红耐久——搽两次……………(55)
 52. 口红搽脸颊导致雀斑……………(55)
 53. 搽腮红的要领……………(55)
 54. 掩盖脸颊的缺点，需要这一种技巧……………(56)
 55. 使鼻子看起来高5MM的化妆法……………(56)
 56. 眼部化妆，使用铅笔最简单……………(56)
 57. 浓妆艳抹是产生斑疹的主因……………(57)
 58. 浓妆艳抹无法掩盖皱纹……………(57)
 59. 盐分过剩是化妆不均的主因……………(58)
 60. 化妆不均的预防法……………(58)
 61. 穿束裤会使你更美……………(58)
 62. 参加丧礼时的化妆……………(59)
 63. 不当的香水使用法会制造雀斑……………(59)
 64. 认识香水的有效时间……………(59)
 65. 使用香水应避免日晒……………(60)
 66. 涂指甲油时，两边不要搽到……………(60)
 67. 小巧玲珑的妇女应避免戴大型装饰
品……………(60)
 68. 小巧玲珑型妇女的禁忌……………(61)
 69. 穿紧身裤时应穿细长内裤……………(61)
 70. 夏季的打扮应使用白色或较醒目的
模样……………(61)
- 四、美肤的窍门……………(63)

1. 清除污垢使用“双重洗脸法”……………(65)
2. 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)……………(65)
3. 创造美肌的按摩洗脸法……………(65)
4. 不可遗留美容之大敌“汗水”……………(66)
5. 空调设备与肌肤老化有关……………(66)
6. 黑豆煮柠檬可消除肌肤的疲劳……………(66)
7. 睡前的一杯生水对肌肤的效果……………(67)
8. 美肌在夜晚诞生……………(67)
9. 为何酸性血液会导致肌肤粗糙……………(67)
10. 美肌不可缺少的碱性食品……………(68)
11. 有益美肌的胡麻……………(68)
12. 每日吃一点耳控勺儿量的碳, 有益
健康……………(68)
13. 早晨吃海苔, 午餐吃蛤仔, 晚餐吃
海带……………(69)
14. 患病时, 不可吃黑色的蔬菜……………(69)
15. 吃柚子时, 有甜的感觉是健康……………(69)
16. 风邪的禁忌——肉食……………(70)
17. 创造嫩肌肤——沐浴前的一杯水……………(70)
18. 晒太阳有益的是十七岁以前……………(70)
19. 早晨的水果是金、中午是银、晚上
是铜……………(71)
20. 创造美肌的柠檬浴……………(71)

21. 恢复你的美肌之四种沐浴法……………(72)
22. 为何喝生水的人，显得年轻？……………(73)
23. 使用敷面薄膜清洗面孔……………(73)
24. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂①……………(73)
25. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂②……………(74)
26. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂③……………(74)
27. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂④……………(74)
28. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂⑤……………(75)
29. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂⑥……………(75)
30. 自己可以做的的美肌敷面薄膜剂⑦……………(76)
31. 创造美肌的美容浴……………(76)
32. 创造清新肌肤的刷脸法……………(77)
33. 九项肌肤的禁忌……………(78)
34. 不知道就会吃亏的五项化妆品基本
 常识……………(78)
35. 呈黑色的皮肤，请即时使用茶……………(79)
36. 对于粗糙的皮肤，化妆水胜过冷霜……………(79)
37. 粗糙的皮肤，应使用水果洗脸……………(80)
38. 干性肌肤的好友——橄榄油……………(80)
39. 苍白的面孔，应使用蒸气疗法……………(80)
40. 晒伤的肌肤，应使用牛奶敷面……………(80)
41. 防止滑雪晒伤的四方法……………(81)
42. 治疗晒黑有效的养乐多按摩法……………(81)
43. 黑色皮肤的人，沐浴时应泡到皮肤

- 呈红……………(81)
44. 对粗糙的皮肤有效的维他命A……………(82)
45. 治疗红鼻子有效的芦荟汁……………(82)
46. 浮肿的面孔应贴放冷湿布……………(83)
47. 眉毛开始竖立就要剪齐……………(83)
48. 有益身体的20分钟日光浴……………(83)
49. 笑会造成皱纹是谎言……………(84)
50. 脸上的皱纹,能以青菜和水果治疗……………(84)
51. 消除皱纹的保养法①……………(84)
52. 消除皱纹的保养法②……………(85)
53. 面部按摩的七种常识……………(85)
54. 治疗红面孔的方法①……………(86)
55. 治疗红面孔的方法②……………(87)
56. 消除雀斑、粉刺的成因①外部的
原因……………(87)
57. 消除雀斑、粉刺的成因②内部的
原因……………(88)
58. 为何身体状况差的时候,容易长
面疱……………(88)
59. 不长面疱的饮食法……………(89)
60. 治疗面疱的三方案……………(89)
61. 长面疱时首先要做的是洗脸……………(90)
62. 长出面疱时的饮食……………(90)
63. 不要挤已化脓的粉刺……………(91)

64. 勿大意粉刺的长出(91)
65. 为何薄膜敷面对面疱有效(91)
66. 消除面疱的酵素敷面法(92)
67. 自己作酵素薄膜剂(93)
68. 消除面疱的塑胶薄膜(93)
69. 初期的面疱可藉按摩法消除(93)
- 五、令人不安的缺点(95)**
1. 眼睛疲劳时，拉你的秀发(97)
2. 眼睑发生痉挛时，应作深呼吸(97)
3. 充血的眼睛敷冷湿布(97)
4. 防止眼睑下垂的三种方法(98)
5. 强化肝脏是消除眼窝黑圈的良法(98)
6. 倒睫毛是盐分过剩(98)
7. 美目的四种方法(99)
8. 使你更美的鼻子按摩法(99)
9. 擦口红之后，使用卫生纸压一下(100)
10. 刮汗毛的禁忌——由下向上(100)
11. 双下巴，使用伸缩性的绷带固定(100)
12. 治疗双下巴的脖子体操(101)
13. 消除脸颊赘肉的按摩法(101)
14. 防止脖子皱纹的预防按摩(101)
15. 消除喉咙痒的方法(102)
16. 棉花棒浸化妆水，清洗耳孔(102)
17. 手指尖的皴裂使用柠檬按摩(103)

18. 手指粗糙时戴白手套睡觉(103)
19. 治疗发痒的冻伤(103)
20. 手与脸一样会晒伤(104)
21. 手上的老人斑消除法(104)
22. 干裂的手, 最佳的保养法(104)
23. 保持娇嫩的手的三种方法(105)
24. 雍肿的手指可藉体操改善(105)
25. 美腿的食物(106)
26. 体毛多并非与生俱来(106)
27. 最佳的体毛过多处理法——漂白(106)
28. 脚的体毛处理——使用蜡(107)
29. 把萝卜腿变成细腿的体操(107)
30. 赤脚练习美妙的步法(107)
31. 把粗腿变成细腿的五种方法(108)
32. 指甲龟裂时, 应喝牛奶吃明胶(108)
33. 裤袜的颜色应与裙色配合(109)
34. 消除足臭的方法(109)
35. 治疗水泡, 鞋擦伤(109)
36. 治疗水泡疹应磨藪草涂在患部(110)
37. 步法可使你看起来高二公分(110)
38. 能使你胸部丰满的薯类和南瓜(110)
39. 能使胸部丰满的体操(111)
40. 美腰食物(111)
41. 腰下垂时的体操(111)

42. 令人心烦的腋下之处理(112)
43. 消除手肘和膝盖的黑块(112)
44. 减肥饮食四个原则(112)
45. 治疗胃痉挛最佳的怀炉(113)
46. 治疗打鼾有效的生食(113)
47. 牙痛时的紧急处理(114)
48. 治疗流鼻涕时的果汁(114)
49. 喜欢吃生蔬菜的人,不会患慢性疾病.....(114)
50. 不常吃青菜的人喜欢睡觉(115)
51. 睡不着觉时,朝北睡(115)
52. 水果最好是吃晒干过的(115)
53. 苦茶可预防患病(116)
54. 能促进血液循环六倍的灸效果(116)
55. 治疗便秘的蕃茄汁(116)
56. 治疗便秘的牛蒡和莲(116)
57. 淀粉不足会引起频繁的夜尿(117)
58. 水果的糖分不会令人发胖(117)
59. 能使瘦个子肥胖的食物(117)
60. 能使你长高的食物(118)
61. 消除疲劳口服液的制造法(118)
62. 素食主义者与癌绝缘(118)
63. 食用过多的油,容易衰老(119)
64. 长寿的四个原则(119)
65. 能去老还童的磷酸(119)