

昕悦◎编著

Meirong Changshi Yu Jinji



一本值得每个女人珍藏的美容指导书

非凡的女性气质，从呵护
自己的每一天开始。

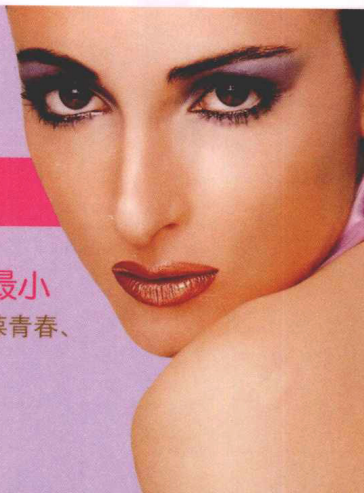
美容常识 与禁忌

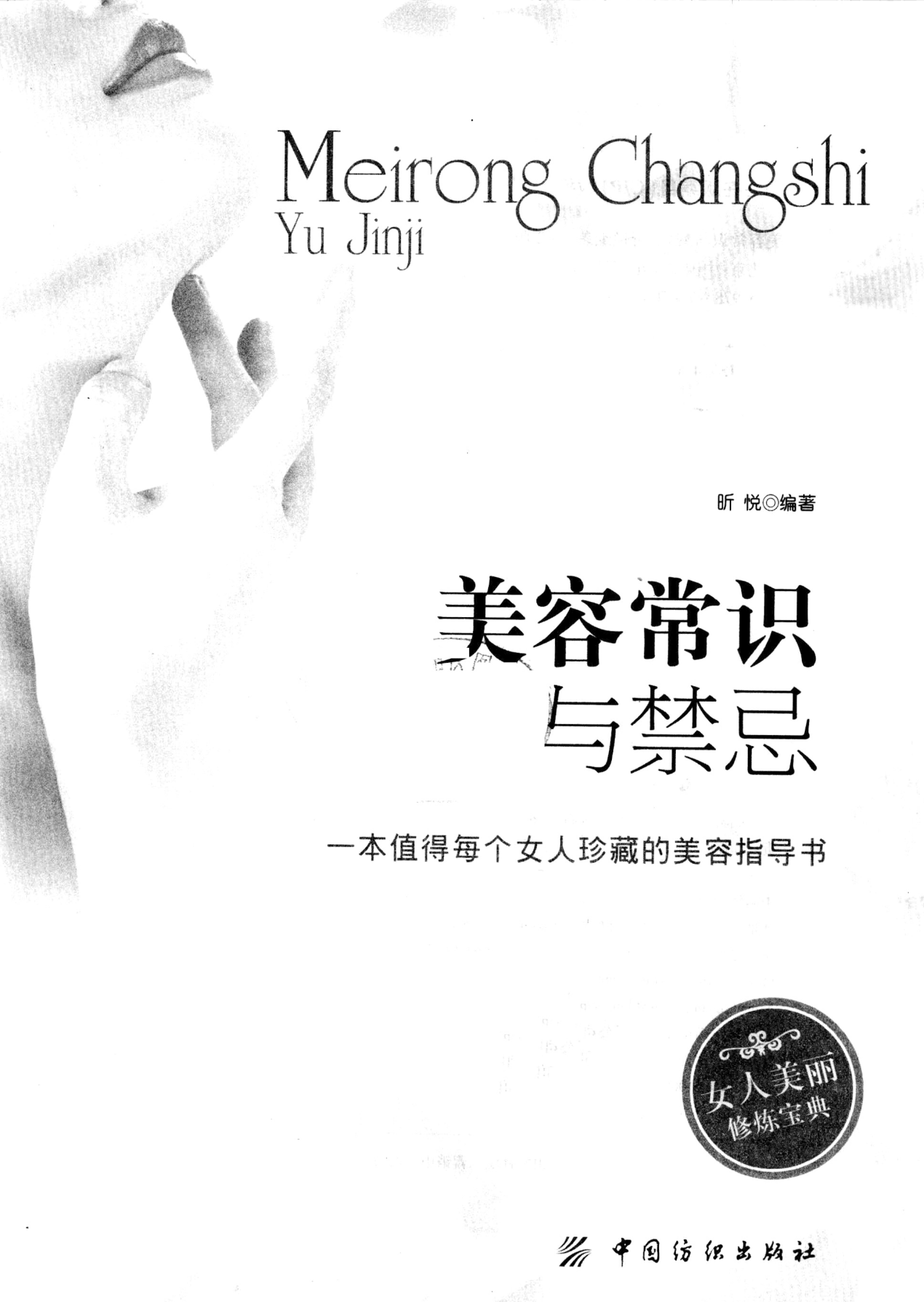
女人美丽
修炼宝典

拥有靓丽的容颜，看这本就够！

本书参考了专家们最有效的美容技术资料，及对你平时容易忽视的最小的美容细节，再配合提示，另加以营养和运动的保健引导，让你永葆青春、美丽不是梦。

 中国纺织出版社





Meirong Changshi
Yu Jinji

昕悦◎编著

美容常识 与禁忌

一本值得每个女人珍藏的美容指导书



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容常识与禁忌/昕悦编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2011.1

ISBN 978-7-5064-6944-9

I. ①美… II. ①昕… III. ①女性-美容-基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206976号

责任编辑:王学军 特约编辑:曹炳楠

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第2版第6次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:230千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

对女性来说,美容常识知多少,往往会有云泥之别。非凡的女性气质,从呵护自己的每一天开始。

自从世界历史上那位美艳绝伦的埃及女王克娄巴特拉,用芦荟制成的化妆水帮助她保持了美丽的肌肤,不老的容颜,女性便广泛地注重了美容护肤。

具有长久不变的美丽的肌肤以及柔润的秀发,成为每个女性梦寐以求的愿望,更是新时代女性一种极为自然的现象。因此,女性不论多么忙碌,或生活多么不规律,每天最重要的事都还是关心自己的容颜。也有不少热衷美容的女性往往由于不懂正确的美容知识而造成不良的后果,有的因按摩不得当造成眼部周围小皱纹增加;有的因对青春痘处置不当,而造成橘子皮似的肌肤;有的喷洒香水后过多照射阳光,结果引起雀斑……显然,女人少了一点用心,自然也就多了一些烦恼。因此,对女性来说,美容常识的知与不知,其间的差异真的很大哦!

经受岁月的风霜之后,如果你仍幸运地拥有美好的皮肤,你可以说是拥有最有价值的资产了,既然如此,就好好保护它吧:因为再多的金钱也无法购得美丽的肌肤。





本书参考了专家们最有效的美容技术资料,及对你平时容易忽视的最小的美容细节,再配合提示,另加以营养和运动的保健引导,让你永葆青春、美丽不是梦。

靓丽,就在于你每天能否多一分用心。

编 者

contents 目录



MEIRONG CHANGSHI
YU JINJI

开 篇 女性漂亮手册

- 1 / 一、“脸”始终是女性最热门话题
- 1 / ⊙女性应提高对“脸”的认识
- 3 / ⊙脸的形状有几种呢
- 4 / ⊙气质和根源形成“美脸”与“丑脸”
- 5 / ⊙脸上的黄金分割
- 6 / ⊙侧面的美
- 6 / 二、女性应注意气质装扮
- 6 / ⊙从注重美到注重个性的时代
- 7 / ⊙镜子是追求优雅气质的良师
- 8 / ⊙真实坦诚地观察自己的身材
- 8 / 三、从容地装扮出美丽的自我
- 9 / ⊙圆形脸孔也能打扮成有成熟感的女性
- 10 / ⊙方型脸最容易打扮得优雅
- 10 / ⊙细长脸型者应考虑强烈印象的打扮
- 11 / ⊙发型愈小服装愈醒目

MEIRONG CHANGSHI
YU JINJI

第一章 违背美容常识的可怕后果

——检讨你平时的美容方法是否得当



- 13 / ⊙热水洗脸是起皱之因
- 13 / ⊙只用面霜洗脸是错误的方法

- 13 / ⊙洗脸过度也是引起皱纹的原因
- 14 / ⊙香皂的选用不当会影响肌肤
- 14 / ⊙浓妆艳抹只会加深皱纹
- 14 / ⊙不了解自己肌肤,会有什么不良后果①
- 15 / ⊙不了解自己肌肤,会有什么不良后果②
- 15 / ⊙肤色黝黑并非就是健康肌肤
- 15 / ⊙日晒——皮肤的大敌
- 17 / ⊙压力和便秘:带给美肌的烦恼
- 18 / ⊙有发热、呈红、搔痒感的化妆品要立即停用
- 18 / ⊙按摩方法不当会引起皱纹
- 18 / ⊙疲劳的肌肤不可敷面
- 19 / ⊙化妆品不可照射阳光
- 19 / ⊙再优良的化妆品都属异物
- 19 / ⊙不要过分地期待化妆品
- 19 / ⊙使用化妆品前应注意事项
- 20 / ⊙一旦发现不合适的化妆品应立即停用
- 21 / ⊙了解基础化妆品的功用
- 21 / ⊙化妆品用法错误,危险重重
- 22 / ⊙夏季,化妆水要放在冰箱内
- 22 / ⊙碱性食品与肌肤
- 22 / ⊙防晒油一般只有两小时效果
- 22 / ⊙过度使用面疱化妆品时,肌肤会变粗糙
- 23 / ⊙黑面疱处置不当就会变成麻脸





- 23 / ⊙黑斑及皱纹的科学探讨
- 33 / ⊙没有失误的拔除鼻下细毛方法
- 33 / ⊙50℃ 以上的热食会损害牙齿
- 33 / ⊙口红抹于脸部时,会产生雀斑
- 33 / ⊙浓妆艳抹有害无益
- 34 / ⊙浓妆不能掩饰皱纹
- 34 / ⊙盐分过剩有害化妆功效
- 34 / ⊙香水用法不当将会遗留不治的雀斑
- 34 / ⊙认识香水的有效时间非常重要
- 35 / ⊙适合抹香水的部位
- 35 / ⊙指出一些需要纠正的错误观念



第二章 美丽肌肤的秘密

——向你的肌肤挑战

- 37 / ⊙美丽的肌肤可代表一个人的生活态度
- 37 / ⊙为了肌肤和工作,生活要有规律
- 38 / ⊙睡前喝一杯开水对美肤最具效果
- 38 / ⊙美肤出现于深夜
- 38 / ⊙酸性的血液会引起粗糙肌肤
- 39 / ⊙假日沐浴美容是有效的美容法之一
- 39 / ⊙去污惟有“双重洗脸”
- 39 / ⊙制造肌肤具有张力的效果
- 39 / ⊙充满活力的肌肤按摩洗脸法



- 40 / ⊙想拥有美肌,你一定要喜欢洗脸
- 40 / ⊙不伤皮肤的洗脸法
- 41 / ⊙可使皮肤艳丽的洗脸法
- 41 / ⊙刷洗脸部法
- 41 / ⊙最好每天用面皂洗脸一次
- 42 / ⊙选择洗脸用香皂的方法
- 42 / ⊙不遗留美容的大敌——汗
- 42 / ⊙二十岁过后,每周作一次按摩以促进皮肤的机能
- 43 / ⊙利用敷面来消除因暖气和紫外线所造成的伤害
- 43 / ⊙喝酒过多时,可用冷霜滋润及热毛巾擦拭
- 44 / ⊙暖气房间是促使肌肤老化的原因
- 44 / ⊙太阳是17岁以前的良伴
- 44 / ⊙常喝开水的人,为什么能永葆青春
- 44 / ⊙涂敷酵素来做脸部的大扫除
- 45 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂①
- 45 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂②
- 45 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂③
- 45 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂④
- 46 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂⑤
- 46 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂⑥
- 46 / ⊙自己可以调制的美容敷面剂⑦
- 46 / ⊙皮肤的九项禁忌
- 47 / ⊙用茶水清洗黑肤





目
录

- 47 / ⊙用水果汁来洗粗皮肤
- 47 / ⊙干性皮肤要用橄榄油
- 47 / ⊙颜面苍白不妨用蒸气疗法
- 48 / ⊙日晒后的皮肤可以涂抹牛乳
- 48 / ⊙粗糙皮肤与其用面霜,倒不如用化妆水
- 48 / ⊙预防滑雪时皮肤晒黑的四原则
- 48 / ⊙日晒而呈黑的脸部要用养乐多按摩
- 48 / ⊙肤色黑的人要沐浴至皮肤呈红为止
- 49 / ⊙用芦荟汁来治疗红鼻头
- 49 / ⊙浮肿的脸部要用冷敷
- 49 / ⊙眉毛倒竖即要剪齐
- 49 / ⊙每天最好能日光浴 20 分钟
- 50 / ⊙笑会产生皱纹吗
- 50 / ⊙祛除皱纹的方法①
- 50 / ⊙祛除皱纹的方法②
- 50 / ⊙按摩的七项原则
- 51 / ⊙红脸的治疗方法①
- 51 / ⊙红脸的治疗方法②
- 51 / ⊙去除粉刺、雀斑的原因①外在原因
- 52 / ⊙去除粉刺、雀斑的原因②内在原因
- 52 / ⊙消除皱纹及黑斑
- 52 / ⊙胎盘萃取物的作用
- 53 / ⊙身体状况不好时为何会长出面疤



- 53 / ①减少面疤的三原则
- 54 / ①长出面疤即要洗脸
- 54 / ①化脓的面疤不可挤破
- 54 / ①轻视面疤时将会遗留疤痕
- 55 / ①湿敷为什么对面疤有效果
- 55 / ①去除面疤的酵素敷面法
- 55 / ①以简便的酵素敷面剂来去除面疤
- 55 / ①去除面疤的塑胶布敷面
- 56 / ①初期的面疤可借按摩来去除

MEIRONG CHANGSHI YU JINJI



第三章 恼人部位的彻底研究

——向你的身体挑战

- 57 / ①眼睛疲劳时,可拉引秀发
- 57 / ①脸部痉挛需要深呼吸
- 57 / ①眼睛充血最好用毛巾冷敷
- 57 / ①眼尾下垂的三项对策
- 58 / ①难看的黑眼睛窝是表示肝脏衰弱
- 58 / ①倒竖的睫毛是表示盐分过剩
- 58 / ①美容眼睛的四原则
- 59 / ①用按摩来美容鼻子
- 59 / ①处理好你的口红
- 59 / ①剃除面部微毛时不可由下向上
- 59 / ①双重下颚要用松紧带来固定





- 59 / ◎可治双重下颔的颈部体操
- 60 / ◎用按摩来消除颊部赘肉
- 60 / ◎预防颈部起皱的按摩法
- 60 / ◎解除喉部的搔痒感
- 60 / ◎棉棒沾湿化妆水来擦拭耳孔
- 61 / **手,是女人的第二张脸**
- 61 / ◎以温水洗手肌肤会粗裂
- 61 / ◎用柠檬来按摩手指的粗裂部位
- 61 / ◎手指干裂时,带白手套来睡觉
- 61 / ◎治疗搔痒的冻疮
- 62 / ◎手也跟脸部一样会晒黑
- 62 / ◎如何消除手部的老年性黑雀斑
- 62 / ◎干燥手部的最好美容方法
- 62 / ◎保持玉手润泽的三原则
- 63 / ◎用体操来消除浮肿的手指
- 63 / **美妙你的四肢**
- 63 / ◎可使胡萝卜腿变为纤细
- 63 / ◎足踝可紧缩的体操
- 64 / ◎手臂变为纤细的体操
- 64 / ◎多余的足毛要用蜡处理
- 64 / ◎使腿修长的体操
- 64 / ◎以踝足来练习美妙的步法
- 65 / ◎可使水肿的足部变纤细的五原则



65 / ◎多摄取牛乳、胶质来治疗指甲干裂

65 / ◎手、足的指甲化妆要涂三次指甲油

65 / ◎袜子要配合裙子的色彩

66 / ◎治疗脚臭的方法

66 / ◎足部浸在温盐水中即可消除浮肿

66 / ◎足部起疱的原因是选鞋不当

66 / ◎脚部水疱、茧皮、鞋伤的治疗

66 / ◎用鱼腥草来治疗香港脚

67 / ◎下垂的胸部要用莲蓬头喷洗

67 / ◎可使小胸部丰满的体操

67 / ◎臀部下垂时,使用的体操

67 / ◎碍眼的腋毛处理法

67 / ◎肘、膝的黑斑处理法

68 / 拥有健美的线条

68 / ◎保持健美胸部线条的体操

68 / ◎可使粗肥的大腿变纤细的体操

68 / ◎缩腰的体操①

68 / ◎缩腰的体操②

69 / ◎紧缩下腹的体操①

69 / ◎紧缩下腹的体操②

69 / ◎紧缩臀部,又可治疗便秘的体操

69 / ◎消除背部、足部赘肉的背肌运动①

70 / ◎消除背部、足部赘肉的背肌运动②



第四章 不可忽略你的秀发

——向你的秀发挑战



目
录

- 71 / ⊙梳发方法不当会伤害头发
- 71 / ⊙梳发时会产生静电是由于发油不足
- 71 / ⊙消除头皮屑的梳发要领
- 72 / ⊙拉紧发梢似地剪发
- 72 / ⊙出外旅行时不妨稍予烫发
- 72 / ⊙秀发最怕热与干燥
- 72 / ⊙利用植物蛋白来增加秀发的滋润
- 72 / ⊙海藻沙拉可使头发乌黑
- 73 / ⊙变换分发线来预防秃头
- 73 / ⊙利用早晚的梳理来预防秃头
- 73 / ⊙梳发时要到达头皮
- 73 / ⊙理想的梳发四原则
- 74 / ⊙梳理头发要选用猪鬃刷子
- 74 / ⊙发刷要用洗发精来清洗
- 74 / ⊙染发应由后向前,染白发由前向后
- 74 / ⊙头发变型以热湿毛巾来矫正
- 74 / ⊙用吹风筒来做松发
- 75 / ⊙用吹风筒吹头发的方法
- 75 / ⊙头发太长时可把头发末端吹卷
- 76 / ⊙胶水可防止头发变形
- 76 / ⊙做发的四原则



- 76 / ⊙整发技巧五原则
- 77 / ⊙发型长久保持法
- 77 / ⊙用毛巾除湿的方法
- 77 / ⊙损伤的头发不可再烫发
- 77 / ⊙要预先编列上美容院的时间表
- 78 / ⊙烫发时间过久是红发的原因
- 78 / ⊙烫发的基本知识
- 78 / ⊙烫发要利用上午身体状况最好时
- 78 / ⊙烫发和染发要有间隔
- 78 / ⊙以分泌物的量来判断油性或干性
- 79 / ⊙湿发不可以放置太久
- 79 / ⊙海水浴后的头发要用清水洗净
- 79 / ⊙不便沐浴时的干洗发
- 79 / ⊙必须知道的洗发剂五原则
- 80 / ⊙每天洗发的人要做一次洗涤
- 80 / ⊙正确使用洗发剂的三个原则
- 80 / ⊙润发的目的是为了补给营养
- 80 / ⊙柠檬汁的润发功效
- 80 / ⊙卷发也须整理得整齐
- 81 / ⊙太大的发型并不适于办公室
- 81 / ⊙把头发的发线分清也是打扮的重要因素
- 82 / ⊙发细而无腰即要染发
- 82 / ⊙深黑的头发要用染发来改变





目
录

- 82 / ⊙头发稀薄的人要实施头部按摩
- 82 / ⊙不可拔掉白发最好由根部剪掉
- 82 / ⊙可治白发的饮食和梳理法
- 83 / ⊙强拔红发
- 83 / ⊙治疗头发稀薄
- 83 / ⊙用食物来预防脱发
- 83 / ⊙用洗发和按摩来预防脱发
- 83 / ⊙头发多、长的人如何洗发
- 84 / ⊙长发时在工作中要把它束紧固定
- 84 / ⊙前额头发较长者要用吹风筒把它固定
- 85 / ⊙长发者搭公车要小心
- 85 / ⊙头发稀薄的人要用贴发来掩饰
- 85 / ⊙硬发是盐分摄取过多造成的
- 85 / ⊙如何解除头皮屑症状
- 86 / ⊙保持美丽的发型必先保持清洁
- 86 / ⊙头发至少每隔三天要洗一次
- 86 / ⊙无法洗头发时要使用养发水来擦拭头皮
- 87 / ⊙用按摩来预防头发交缠
- 87 / ⊙多刷发可清除发上的烟味
- 87 / ⊙剪掉枝发并涂油洗发
- 88 / ⊙消除头皮屑的洗发法
- 88 / ⊙如何预防发型变形
- 88 / ⊙发型不以年龄而分,是以职业而异



- 88 / ⊙有时以卷发来改变气氛
- 88 / ⊙洗头发可扫除低落的情绪
- 89 / ⊙参加私人舞会可利用彩色喷雾剂染发
- 89 / ⊙透过刘海看别人是很不礼貌的行为
- 90 / ⊙艳丽效果与其利用服装倒不如利用秀发
- 90 / ⊙活用乱发的发型
- 90 / ⊙用缎带一条来表现流行发型①
- 90 / ⊙用缎带一条来表现流行发型②

MEIRONG CHANGSHI YU JINJI



第五章 年轻十岁的秘诀

——适合你的化妆术

- 91 / ⊙化妆是一种礼貌
- 91 / ⊙信心使你展露自然而生动的表情
- 92 / ⊙会化妆的人将得到极高的评价
- 92 / ⊙化妆不只是为了掩饰缺点,也是为了推销自己
- 93 / ⊙化妆是保护皮肤的秘诀之一
- 93 / ⊙如何掩饰较大型的脸
- 93 / ⊙如何防止化妆脱落
- 94 / ⊙身着束身带时,因紧张而有助于美容
- 94 / ⊙脸长者的化妆方法
- 94 / ⊙长方形脸的化妆方法
- 94 / ⊙三角脸型的化妆方法
- 95 / ⊙梨形脸的化妆方法