



家庭美容师和 养颜食疗药膳

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

家庭美容师和 养颜食疗药膳

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美容师和养颜食疗药膳/范晓清主编. —北京:人民军医出版社, 2004. 7

(温馨家庭健康宝典)

ISBN 7-80194-304-X

I. 家… II. 范… III. ①美容—基本知识②美容—食物疗法—食谱 IV. ①TS974. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034328 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 范亚亚 加工编辑:于 岚 责任审读:余满松
版式设计:周小娟 于 岚 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出 版:人民军医出版社

经销:新华书店

发 行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9. 375 字数:233 千字

版次:2004 年 7 月第 1 版 印次:2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:00001~10200

定价:18. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



爱美之心人皆有之。这句话有两层意思,首先是愿意自己相貌姣好,其次是愿意欣赏她(他)人的美貌。要想保持“光彩照人”的形象,离不开美容养颜的功夫,哪怕是天生丽质。本书从美容化妆技巧、化妆品知识、美容食品以及养颜食疗药膳等多个方面进行了讲述,使读者能够详尽了解美容知识,学会自己美容。本书为美容知识普及性读物,适合各文化层次人士阅读,愿人人都能成为自己的家庭美容师。

责任编辑 贝 丽 于 岚

温馨家庭健康宝典

编委会名单

主 编

范晓清

编 委

陈 宏	王 丽	崔兴盛	刘洪远	吴 伟
张志强	唐永宏	李 茹	王建豫	范晓清

家庭美容师和养颜食疗药膳

主 编

范晓清

编 写

刘洪远	吴 伟	崔兴盛	王 丽	李 茹
-----	-----	-----	-----	-----

绘 图

贝 丽 于 岚

目 录

上篇 家庭美容师

第一章 美容化妆基本知识

- 日常生活中皮肤的养护 (3)
- 不同季节养护皮肤的原则 (6)
- 如何根据皮肤的生物钟进行养颜 (8)
- 如何做好全身皮肤的养护 (8)
- 不同类型的皮肤各有哪些特点 (10)
- 如何延缓皮肤老化 (11)
- 如何测试自己的皮肤 (13)
- 眼部皮肤的日常护理 (14)
- 女性皮肤与激素的关系 (14)
- 皮肤健美与营养均衡 (15)
- 动物性蛋白与皮肤养护 (16)
- 维生素C与皮肤养护 (17)
- 皮肤与营养的关系 (18)
- 美容化妆应遵循的基本原则 (20)
- 为什么说点和线是化妆技术的



基础 (21)

如何让化妆达到理想的效果 (22)

夏季化妆的要点有哪些 (23)

冬季化妆的要点有哪些 (23)

如何预防皱纹的产生 (24)

蝴蝶斑及其防治方法是什么 (27)

如何防治雀斑 (28)

如何防治脸上起斑疹 (29)

如何防治青春痘 (30)

精神紧张与黑色素斑 (31)

吸烟是养颜美容的大敌 (32)

第二章 化妆品常识

化妆品是如何分类的 (35)

什么叫化妆品的基本剂型 (36)

如何科学合理地选用化妆品 (37)

不同皮肤如何选用护肤品 (38)

常用的化妆用具和美容化妆品
有哪些 (39)

什么是色彩化妆品 (41)

如何正确使用色彩化妆品 (41)

基面化妆品及使用方法是什么 (42)

干粉的作用及使用方法 (44)

洁肤类化妆品及作用是什么 (45)

护肤类化妆品及作用是什么 (46)

如何选择眼影色 (47)

口红的选择及使用方法是什么 (48)

面霜的种类及作用 (49)

化妆水的种类及使用方法 (50)

化妆纸的选择及使用 (51)



- 化妆棉的选择及使用 (53)
- 如何判断化妆品质量的优劣 (54)
- 如何掌握化妆品的用量 (55)
- 使用化妆品过敏的原因及预防 (56)
- 使用化妆品应注意哪些问题 (57)
- 鉴别化妆品是否变质的几个标准 (58)
- 如何正确使用和保管化妆品 (59)
- 存放化妆品的几点注意事项 (60)
- 常用化妆品的保质期有多长 (61)

第三章 日常化妆与技巧

- 什么叫化妆的整体美原则 (63)
- 日常化妆的基本步骤是什么 (65)
- 怎样检查自己皮肤的状态 (69)
- 什么叫皮肤的水化保养 (70)
- 什么叫血液净化美容法 (72)
- 什么叫植物精华油美容法 (73)
- 什么叫化妆的色彩选择 (74)
- 如何运用匀明法和渲影法 (75)
- 使用粉底都有哪些基本技巧 (76)
- 保持化妆不脱落的几个窍门 (77)
- 补妆的技巧是什么 (78)
- 什么是正确的卸妆方法 (79)
- 正确使用口红的方法 (80)
- 涂唇膏的正确方法 (81)
- 去除体毛的几种方法 (82)
- 如何做好手部的日常养护 (83)
- 手指甲的日常修饰 (85)
- 怎样正确使用指甲油 (87)
- 日常生活妆的要点有哪些 (88)



不同类型女性的化妆要点 (88)

少女妆的化妆技巧 (90)

淑女妆的化妆技巧 (91)

新娘妆的化妆要点 (92)

少妇妆的化妆要点 (93)

怀孕女性的化妆原则 (94)

中年女性化妆小窍门 (95)

化晨妆的要点有哪些 (96)

舞会妆的化妆技巧 (97)

化晚宴妆的要领 (98)

运动妆及化妆方法 (99)

戴眼镜时眼部的化妆 (99)

日常化妆应注意“小节” (100)

日常化妆中的几点禁忌 (101)

化妆时的常用工具 (102)

第四章 面部化妆与技巧

面部化妆的基本顺序是什么 (104)

不同脸型的化妆技巧 (105)

基面化妆的方法是什么 (106)

注意粉底颜色与面色相配 (107)

修眉与脸型的关系 (108)

不同眉型的修饰技巧 (110)

描眉都有哪些技巧 (111)

一般修眉的具体方法 (112)

眉毛稀少的修饰方法 (115)

眼睫毛的化妆方法 (115)

不同眼型的化妆原则 (118)

小眼睛的化妆技巧 (119)

大眼睛的化妆技巧 (120)





单眼皮的化妆技巧 (120)

如何画眼线 (121)

鼻子的化妆原则 (122)

扁平鼻的化妆技巧 (123)

宽鼻翼的化妆技巧 (123)

短鼻子的化妆技巧 (124)

长鼻子的化妆技巧 (124)

如何设计唇型 (125)

嘴唇的化妆技巧 (126)

不同唇型的化妆技巧 (127)

描画唇线的技巧有哪些 (129)

如何给面颊化妆 (129)

下颌的化妆方法 (132)

常用面膜及适应证 (132)

自制面膜及使用方法 (134)

什么叫蒸脸,方法有哪些 (137)

如何祛除面部皮屑 (138)

面部按摩及其方法 (140)

什么是正确的洗脸方法 (141)

洗脸应该用什么样的香皂 (142)

如何用洗面奶清洁面部 (143)

油性皮肤应该选用什么样的洗面剂 (147)

洗完脸为什么还要用保湿化妆水 (147)

如何防治黑眼圈 (148)

面部长有“青春痘”如何化妆 (149)

第五章 美发常识

什么是头发健美的标准 (151)

头发有几种类型 (152)

日常生活中的美发原则 (153)

如何判断头发的质量 (156)
四季护发的要点 (157)
养护头皮就是养发 (158)
日常生活中养护头发的注意事项 (159)
哪些因素可以损害头发 (160)
油性头发的日常养护 (161)
干性头发的日常养护 (162)
如何正确地梳理头发 (163)
不同发质的梳理方法 (163)
应当选择什么样的梳子 (165)
按摩头皮有利于美发 (166)
焗油对美发的作用 (169)
什么是正确的洗发步骤 (169)
选择洗发液的标准是什么 (171)

第六章 美发技巧

什么是现代发式造型 (172)
选择发型的几个标准 (174)
怎样根据脸型选择发型 (175)
如何保持发型 (179)
如何保持头发光滑滋润 (180)
防止发梢开叉的方法有哪些 (180)
消除头皮屑的几种方法 (181)
如何体现染发的美容效果 (182)
如何给自己染发 (183)
染发时应该注意哪些问题 (184)
使用染发剂的注意事项 (185)
哪些人不适宜烫发 (186)
家庭冷烫及操作方法 (187)
如何防止因烫发而损害头发 (189)



烫发应注意哪些问题 (189)

如何给自己卷头发 (190)

吹发有哪些基本技巧 (191)

吹发时应注意哪些问题 (194)

下篇 养颜食疗药膳

第七章 养颜食疗药膳常识

养颜食疗药膳的起源和发展 (199)

养颜食疗药膳的应用原则 (200)

养颜食疗药膳的特点 (202)

人体五脏与食疗养颜的关系 (203)

养颜食疗药膳的辨证施用 (204)

养颜食疗药膳的美容润肤功效 (205)

养颜食疗药膳与痤疮和黄褐斑的
关系 (206)

养颜食疗药膳的美发作用 (207)

养颜食疗药膳与各种眼部疾病 (209)

养颜食疗药膳与耳聋 (210)

养颜食疗药膳的利咽喉功效 (211)

养颜食疗药膳与牙齿保健 (212)

养颜食疗药膳的烹调特点 (213)

养颜食疗药膳的烹调要求 (214)

养颜食疗药膳的烹调方法有哪些 (215)

第八章 养颜食品

粮食类 (217)

豆类 (218)

肉类 (220)

水产类 (222)



蔬菜类 (224)

水果类 (228)

植物油 (230)

其他 (232)

第九章 养颜药物

补气类 (235)

养血类 (237)

滋阴类 (238)

壮阳类 (241)

理气类 (243)

化瘀类 (244)

祛湿类 (245)

清热类 (247)

第十章 养颜食疗方

粥类 (250)

汤类 (255)

羹类 (256)

主食类 (259)

菜肴类 (261)

果菜汁类 (266)

第十一章 养颜药膳方

粥类 (268)

汤类 (271)

羹类 (275)

主食类 (278)

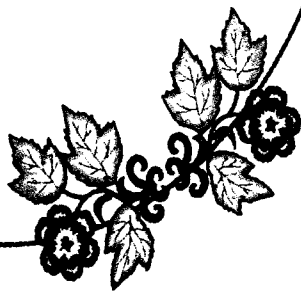
菜肴类 (281)

膏类 (286)



上 篇

家庭美容师



第一章 美容化妆基本知识

日常生活中皮肤的养护

要想真正从内到外提高皮肤的质量，一定要做到以下几点：

1. 要想皮肤好，睡眠是个宝 保持充足而且高质量的睡眠可以使皮肤得到充足的养分，维持正常的新陈代谢，使皮肤光泽而有弹性。同时，高质量的睡眠应该是符合正常生理需求的自然睡眠，不能靠安眠药等药物来强制入睡。在睡觉前应该保持皮肤清洁，不宜在睡前化妆。还应经常变换睡觉姿势，这样可以避免因为长时间朝一边睡觉形成的皱纹。

2. 注意合理饮食 科学饮食对于调整皮肤状态有着重要的作用。平时尽量多吃富含维生素的黄瓜、萝卜等蔬菜。还应多喝水，因为水是维持皮肤光泽和弹性的重要保障。一般情况下，一天应该保证2 000毫升左右的饮水量。睡前和起床后喝白开水能很好地滋润皮肤。

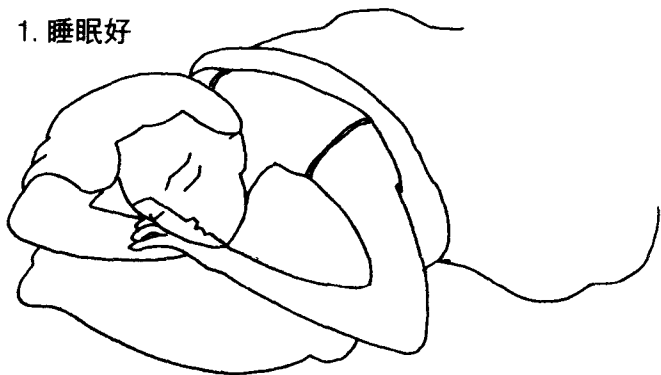
3. 保持心情舒畅 对皮肤应该进行由外到内的保养，所谓内就是要保持心情舒畅。人保持良好的精神状态，身体自然健康，皮肤也会随之变好。放松其实并不难，每天在床上躺15分钟，保持头脑“零”状态，什么都不想。这样可以促进皮肤的新陈代谢，使皮肤得到更好地营养。

4. 要学会科学的化妆 化妆有很多值得注意的小问题。首先人们应该注意尽量少化妆，因为无论什么化妆品都会使皮肤本

身的保湿作用减弱,对于皮肤是有害无益的。第二应该定期做面膜。面膜对于改善皮肤状态很有好处。方法是将药物、营养素等组成的面膜敷在脸上,保持 15 分钟左右。

5. 可以尝试“梳头法” 要想保证皮肤的滋润和光滑,可尝试经常用木梳梳头可以按摩头部多个穴位,促进全身的血液循环,长期坚持有延缓皮肤衰老的作用。

1. 睡眠好



2. 饮食合理

