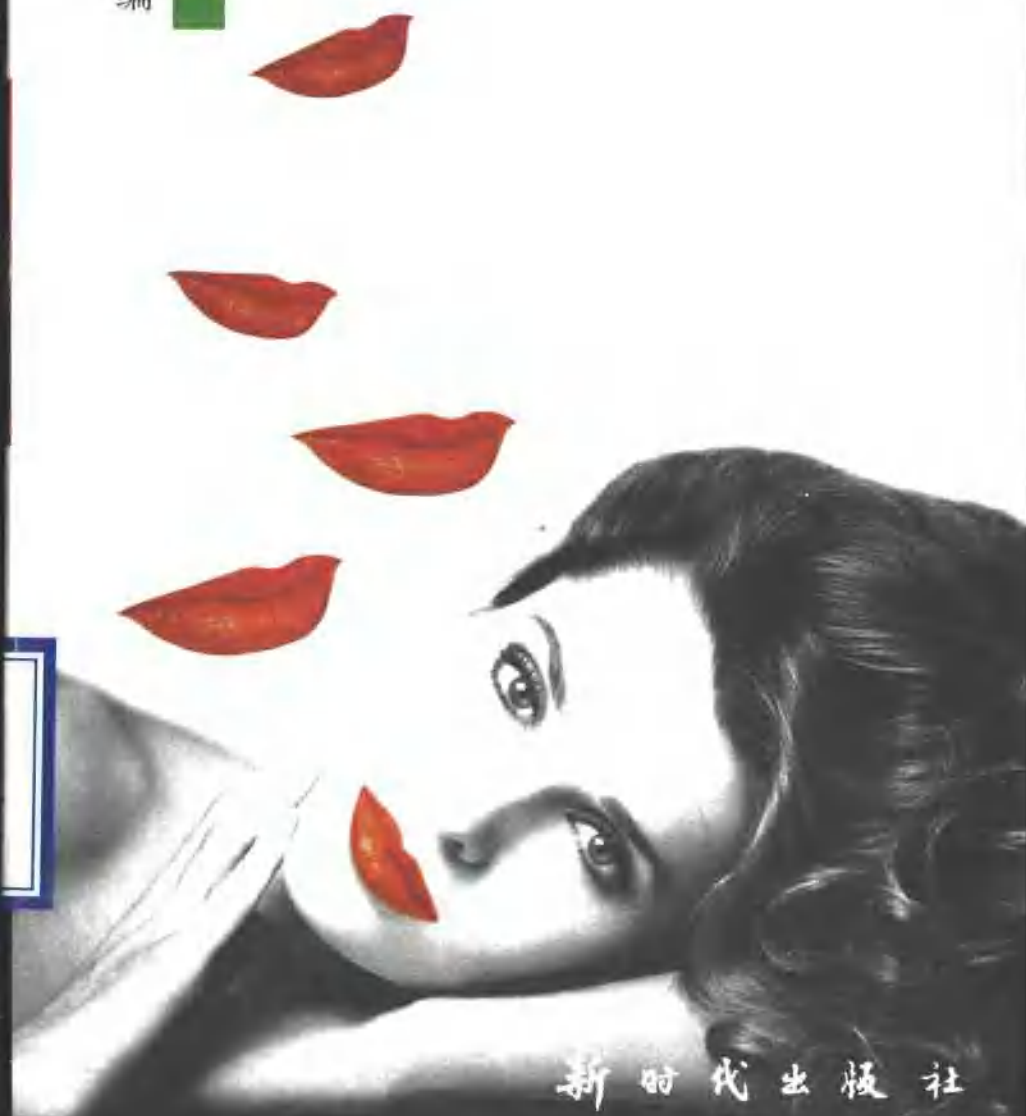


高慧 王淑杰 主编

今日美容



今日美容

主 编 高 慧 王淑杰

副主编 刘克诚 丁芷林

编 者 (按姓氏笔画为序)

丁芷林 王淑杰 刘克诚 张平文

杨冠华 高 清 夏莉华 高 慧

图书在版编目(CIP)数据

今日美容/高慧,王淑杰主编. —北京:新时代出版社,2001.1

ISBN 7-5042-0544-3

I. 今… II. ①高…②王… III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47962 号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

国防工业出版社印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 10 $\frac{3}{4}$ 261 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:15.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

美,作为一种文化现象久盛不衰,古时曾有“明眸皓齿,云鬓柳腰”的说法,体现了古人对美的追求和渴望。而今在文化和物质生活水平已大大提高之后,人们对美的追求更加强烈,对美的品味更具有时代感。如今,美容已不是少数艺术工作者或青年女性的专利,已变成无年龄、性别差异的大众文化。“我想美,我将拥有美”已成为时代的风潮时尚,从而激发人们对生活的热爱,对事业的忠诚。美是天使,愿天使永远陪伴你。

《今日美容》就是为你而写的。目前,上美容院、美发厅、健身房的人日益增多。但根据现实国情,大多数人还是可望而不可及,它仍然是少数人的专利。本书是为大众服务的,旨在教你具体如何做,即在家庭环境下如何自我美容的方法,实践性很强,内容翔实而可靠,且具有科学性。只要你稍用点心思,就会获得对生活 and 事业的自信,若能下点苦功,定能成为美容行家,不妨试试看!

由于美容事业发展迅速,新理论、新技术、新经验不断涌现,我们所掌握和所能收集到的资料可能还不够全面,加之作者水平有限,书中肯定会存在这样或那样的缺点和错误,敬请读者谅解。

作 者

内 容 简 介

《今日美容》包括护肤美容、面膜美容、化妆美容、健美美容、口腔美容、手脚养护、发型选择、食疗减肥、按摩减肥等二十个章节，本书以实用性强、概念清晰的叙述为广大爱美和希望做美容手术，以及那些渴望在日常生活中得到帮助的人们提供了如何自己动手、掌握和学习保健、美容的方法、技能和要点。

本书适宜广大老年、中年、青少年读者以及保健工作者和所有对新潮时尚抱有新观念的人们。

目 录

护肤美容

1. 油性皮肤的养护	3
2. 干性皮肤的养护	3
3. 中性皮肤的养护	4
4. 混合性皮肤的养护	5
5. 过敏性皮肤的养护	6
6. 春季皮肤的养护	7
7. 夏季皮肤的养护	8
8. 秋季皮肤的养护	9
9. 冬季皮肤的养护	10
10. 中年人皮肤的养护	11
11. 老年人皮肤的养护	12
12. 男女护肤应有别	13
13. 双唇的养护	14
14. 颈部皮肤的养护	15
15. 日晒后皮肤的养护	16
16. 运动时皮肤的养护	17
17. 旅游时皮肤的养护	18
18. 洗脸护肤	18
19. 洗澡护肤	20
20. 消除黑眼圈	21
21. 面部皱纹的预防	21
22. 怎样减少面部皱纹	23

23. 怎样延缓眼角纹	24
24. 防止皮肤粗糙	25
25. 防止皮肤毛孔粗大	25

面 膜 美 容

1. 什么是面膜	29
2. 如何使用面膜	29
3. 使用面膜应注意的问题	30
4. 银耳面膜	31
5. 银黄面膜	31
6. 蜂蜜面膜	31
7. 蛋清面膜	32
8. 蛋清柠檬面膜	32
9. 蛋黄面膜	32
10. 果蔬面膜	32
11. 酵母面膜	33
12. 酵母麦芽油面膜	33
13. 芝麻面膜	33
14. 橄榄油面膜	33
15. 牛奶面膜	34
16. 梨奶面膜	34
17. 香蕉面膜	34
18. 黄瓜面膜	34
19. 柠檬面膜	34
20. 草莓面膜	35
21. 苹果面膜	35
22. 李子面膜	35
23. 白菜面膜	35
24. 桃汁面膜	36
25. 饴糖面膜	36

26. 胡萝卜面膜	36
27. 马铃薯蛋黄面膜	36
28. 马铃薯牛奶面膜	36
29. 西红柿面膜	37
30. 甜梨柠檬面膜	37
31. 双氧水面膜	37
32. 三黄面膜	37
33. 植物面膜	38
34. 茵苳面膜	38
35. 玫瑰面膜	38

沐浴美容

1. 什么叫沐浴美容	41
2. 沐浴应注意的问题	41
3. 羌奶浴	42
4. 蜜奶浴	42
5. 蜂蜜浴	42
6. 甘油浴	42
7. 米糠浴	43
8. 麦麸浴	43
9. 麦片浴	43
10. 米醋浴	43
11. 桔橙浴	44
12. 食盐浴	44
13. 海盐浴	44
14. 泡沫浴	44
15. 牛奶浴	45
16. 香味浴	45
17. 参石浴	45
18. 日光浴	45

19. 蒸汽浴	46
20. 菊花蜜浴	46
21. 玫瑰油浴	46
22. 板兰根浴	47
23. 大翅菊浴	47
24. 地黄浴	47
25. 松针浴	47
26. 氧浴	48
27. 酒浴	48
28. 泥浴	48

化 妆 美 容

1. 化妆的基本手法	51
2. 化妆的基本程序	52
3. 合理选用粉底	53
4. 涂抹粉底的方法	54
5. 搽用定妆粉	55
6. 选好眉型	55
7. 修眉的基本程序	56
8. 脸型与眉毛的搭配效果	57
9. 眼妆的用色	58
10. 怎样画眼线	59
11. 睫毛的修饰	60
12. 颊红的选用	61
13. 不同脸型涂抹颊红的方法	62

妆 饰 选 择

1. 少女妆	67
2. 青年女性妆	67
3. 中年女性妆	68

4. 老年女性妆	69
5. 女大学生妆	71
6. 职业女性妆	72
7. 戴眼镜女妆	72
8. 日光型妆	73
9. 灯光型妆	74
10. 速成妆	75
11. 生活妆	77
12. 工作妆	78
13. 节日妆	78
14. 舞会妆	79
15. 运动妆	80
16. 旅游妆	80
17. 访友妆	81
18. 晚宴妆	82
19. 照相妆	82
20. 新娘妆	83
21. 孕妇妆	84
22. 春季妆	85
23. 夏季妆	85
24. 秋季妆	86
25. 冬季妆	87
26. 补妆的礼仪	87
27. 香水的选购	88
28. 香水的使用	89
29. 卸妆的方法	89
30. 卸妆后的护肤	90

服饰美容

1. 项链	93
-------------	----

2. 耳环	94
3. 胸花	95
4. 戒指	96
5. 帽子	97
6. 围巾	99
7. 腰带	99
8. 手袋	100
9. 袜子	101
10. 鞋子	101
11. 眼镜	102
12. 怎样选购首饰	103
13. 怎样保养首饰	104
14. 选配服装的原则	105
15. 服装与年龄	106
16. 服装与脸型	107
17. 服装与脖颈	107
18. 服装与肩膀	108
19. 服装与手臂	108
20. 服装与胸部	109
21. 服装与臀部	109
22. 服装与腿部	110
23. 服装与体形	111
24. 服装与个性	112
25. 服装与妆色	113
26. 穿出你的光彩	113

装饰美容

1. 日常的着装	117
2. 聚会的着装	117
3. 上班的着装	118

4. 女教师的着装	118
5. 女律师的着装	119
6. 女医生的着装	119
7. 女科学家的着装	120
8. 公司职员的着装	120
9. 特殊体型人的着装	121

健美体操

1. 颈部健美操	125
2. 肩部健美操	125
3. 臂部健美操	126
4. 手臂健美操	126
5. 胸部健美操	127
6. 背部健美操	127
7. 腰部健美操	128
8. 腹部健美操	128
9. 臀部健美操	129
10. 大腿健美操	129
11. 小腿健美操	130
12. 足部健美操	130
13. 产后健美操	131
14. 青少年健美操	132
15. 中老年健美操	133
16. 双下巴健美操	133
17. 溜肩健美操	134
18. 双肩不平健美操	134
19. 驼背健美操	134
20. 脊柱侧弯健美操	135
21. 罗圈腿健美操	135

护发美发

1. 怎样洗发	139
2. 怎样选用洗发剂	139
3. 怎样剪发	140
4. 修剪“刘海”	140
5. 怎样梳发	141
6. 怎样吹发	142
7. 怎样烫发	143
8. 烫发后发型的保持	143
9. 怎样卷发	144
10. 怎样染发	144
11. 染发应注意什么	145
12. 怎样选用美发剂	146
13. 怎样保持头发的靓丽	147
14. 春季头发的养护	147
15. 夏季头发的养护	148
16. 秋季头发的养护	148
17. 冬季头发的养护	149
18. 少女头发的养护	149
19. 青年头发的养护	150
20. 中年头发的养护	151
21. 老年头发的养护	152
22. 头发枯黄怎么办	152
23. 产后脱发怎么办	153
24. 脂溢性脱发的防治	154
25. 白头发的防治	154
26. 断发的防治	155
27. 岔发的防治	156
28. 假发的种类	156

29. 假发的选择	157
30. 假发的使用	158
31. 假发的保养	158

发 型 选 择

1. 少女的发型	163
2. 女青年的发型	163
3. 中年女性的发型	164
4. 老年女性的发型	165
5. 新娘的发型	165
6. 长形脸的发型	166
7. 圆形脸的发型	166
8. 方形脸的发型	166
9. 菱形脸的发型	167
10. 三角脸的发型	167
11. 倒三角脸的发型	168
12. 椭圆脸的发型	168
13. 大脸盘的发型	169
14. 高大型人的发型	169
15. 瘦长型人的发型	169
16. 矮胖型人的发型	170
17. 瘦小型人的发型	170
18. 脸大身短人的发型	170
19. 脖颈短粗人的发型	171
20. 脖颈细长人的发型	171
21. 职业妇女的发型	171
22. 社交场合的发型	172
23. 如何变换发型	172
24. 选择发型的原则	173

口腔美容

1. 怎样刷牙	177
2. 怎样剔牙	178
3. 定期洗牙	179
4. 刮舌洁口	180
5. 清除牙垢、牙石	181
6. 健齿秘诀	182
7. 口腔保健操	182
8. 健舌壮口操	183
9. 健牙美齿在日常	184
10. 青年人牙齿的养护	184
11. 中年人牙齿的养护	185
12. 老年人牙齿的养护	186
13. 孕产期牙齿的养护	187
14. 怎样预防龋齿	187
15. 怎样预防牙菌斑	188
16. 怎样预防牙周病	189
17. 怎样预防牙齿敏感症	190
18. 怎样预防牙颈部楔状缺损	191
19. 怎样预防牙体活动	191
20. 不要轻易拔牙	192
21. 拔牙后何时镶牙好	192
22. 镶戴何种假牙好	193
23. 假牙的使用和保护	194
24. 牙脱位怎么办	194
25. 牙挫伤怎么办	195
26. 前牙外伤的自救	196
27. 牙齿排列不齐的自我矫正	196
28. 牙齿变色的防治	197

29. 变色牙治疗小秘方	198
30. 怎样防治口臭	198
31. 防治口臭秘方	199

手脚养护

1. 洗手护肤	203
2. 手的滋养	203
3. 手的保护	204
4. 手的按摩	205
5. 手的锻炼	205
6. 手指甲的按摩	206
7. 手指甲的养护	206
8. 手指甲的修剪	207
9. 饰甲上油	208
10. 指甲增强剂	208
11. 人工指甲的养护	209
12. 脚的保护	209
13. 洗脚护肤	210
14. 脚的按摩	211
15. 消除脚的疲劳	211
16. 脚的锻炼	212
17. 趾甲的修剪	212
18. 饰趾甲油	213
19. 平足矫正法	213
20. 正八字脚矫正法	214

食疗减肥

1. 早食减肥法	219
2. 分食减肥法	219
3. 节食减肥法	220

4. 吃早餐减肥法	222
5. 一日两餐减肥法	223
6. 食前闻味减肥法	223
7. 细嚼慢咽减肥法	224
8. 纤维饮食减肥法	224
9. 低脂饮食减肥法	225
10. 低热量饮食减肥法	226
11. 蔬菜餐减肥法	226
12. 吃肉减肥法	227
13. 食醋减肥法	228
14. 喝豆浆减肥法	229
15. 喝水减肥法	229
16. 吃黄瓜减肥法	230
17. 吃甘薯减肥法	230
18. 吃马铃薯减肥法	231
19. 吃南瓜减肥法	232
20. 吃大米减肥法	233
21. 饮茶减肥法	233
22. 希氏减肥法	234
23. T 系数饮食减肥法	235

运 动 减 肥

1. 裸体减肥法	239
2. 鞠躬减肥法	239
3. 呼吸减肥法	240
4. 多用脑减肥法	240
5. 跳绳减肥法	241
6. 游泳减肥法	242
7. 水中慢跑减肥法	242
8. 步行减肥法	243