

家庭实用丛书

美容美发

靓丽妆容篇

永葆青春篇

掩饰瑕疵篇

一本通

编著◎周范林



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

美容美发一本通

编 著 周范林
参编人员 周 浩 童 芹
 张 竞 童 琦
 张勇华 童 沁

东南大学出版社
• 南京 •

内容简介

美是生活,生活离不开美。美,不是每个人天生都拥有的,但却是每个人都能够拥有的。以貌取人虽然不可取,但是在很多情况下外貌却占有很重要的地位,最主要的就是能增强个人的自信。如何根据自己现有的身材、脸型、肤色等特点巧妙地美化自己,实现最富有魅力的美,这是人们普遍感兴趣的问题。本书为你详细而全面地介绍了靓丽妆容、永葆青春、掩饰瑕疵、美发护发等方面的实用窍门,相信每一个热爱美、追求美的人,都能从中获得有益的启迪。只要你能充分了解自己的环境和个性,并表现出来,美丽的目标即在眼前。生活中装扮得体、富有魅力的你,不仅给了自己美的享受,更能影响周围的人与事,使你在工作中更有信心和亲和力。

图书在版编目(CIP)数据

美容美发一本通 / 周范林编著. — 南京: 东南大学出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5641 - 4615 - 3

I. ①美… II. ①周… III. ①理发—基本知识
②美容—基本知识 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 259817 号

美容美发一本通

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
网 址	http://www.seupress.com
出 版 人	江建中
责任编辑	史建农 戴坚敏
印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	14.75
字 数	284 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5641 - 4615 - 3
定 价	29.00 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830。

美容美发一本通

目 录

物品选用篇

选用化妆物品的窍门	1	选用爽肤水法	8
选购香水法	1	选用营养水法	8
根据年龄使用香水法	2	选用收缩水法	8
根据身体部位使用香水法	2	选用化妆水法	8
根据环境场合使用香水法	2	选用卸妆水法	8
使用香水减轻压力法	2	选用新娘化妆品法	9
炎夏使用香水法	3	选用男性护肤品法	9
香水的合理使用方法	3	选用老年人化妆品法	9
存放香水法	4	选用防晒化妆品法	10
选购粉底霜法	4	选用浴油法	10
使用粉底霜法	4	选用指甲油法	10
选购胭脂法	5	检验化妆品是否适用法	11
选用胭脂刷法	5	识别变质化妆品法	11
施用胭脂法	5	选用减肥化妆品法	11
根据年龄使用胭脂法	5	选用眼影美容品法	11
根据肤色使用胭脂法	5	选用眼线笔法	11
选购口红法	5	选用眉笔法	12
鉴别口红含铅量大小法	6	选用眼线液法	12
识别过期口红法	6	选用睫毛膏法	12
鉴别香粉质量法	6	选用眼影刷法	12
根据肤色选购香粉法	6	选用睫毛夹法	13
使用香粉法	6	选用眉钳法	13
选用粉饼法	7	合理使用脱毛霜法	13
使用润肤品法	7	正确使用药物化妆品法	13
选用洗面奶法	7	存放美容化妆品防晒法	13
选用清洁霜法	7	存放美容化妆品防污染法	13
		存放美容化妆品防潮法	13

存放美容化妆品防热法	14
存放美容化妆品防冻法	14
存放美容化妆品防摔法	14
存放美容化妆品防泄漏法	14
存放美容化妆品防倾斜法	14
存放美容化妆品防串味法	14
存放美容化妆品防挥发法	14
存放美容化妆品防失效法	15
选用美发护发用品的窍门	15
使用洗发剂法	15
使用香波护发素法	15
选用洗发香波法	15
选用发蜡法	15
选用摩丝法	16
选用喷发胶法	16
选用发乳法	16
选用洗发手法	16

靓丽妆容篇

根据脸型化妆的窍门	17
圆形脸者化妆法	17
长形脸者化妆法	18
方形脸者化妆法	18
椭圆形脸者化妆法	19
三角形脸者化妆法	19
倒三角形脸者化妆法	19
脸型较大者化妆法	20
脸型较小者化妆法	20
根据脸色化妆的窍门	21
脸色红褐者化妆法	21
脸色苍白者化妆法	21
根据鼻子形状化妆的窍门	21
鼻子较短者化妆法	21
鼻子低扁者化妆法	22
鼻梁扁塌者化妆法	22

高鼻梁者化妆法	22
鼻子较大者化妆法	22
鼻子较圆者化妆法	23
鼻子较长者化妆法	23
小鼻较宽者化妆法	23
鼻子较宽者化妆法	24
鼻翼较宽者化妆法	24
鼻翼较窄者化妆法	24
段阶鼻型者化妆法	24
鹰钩鼻者化妆法	25
鼻梁不正者化妆法	25
细薄鼻者化妆法	25
红鼻子者化妆法	25
根据眼睛形状化妆的窍门	25
眼睛过大者化妆法	25
眼睛过小者化妆法	26
眼距过近者化妆法	26
眼距过宽者化妆法	26
眼睛肿鼓者化妆法	27
眼睛细小者化妆法	27
稍显眼窝者化妆法	28
眼窝较深者化妆法	28
金鱼眼者化妆法	28
圆眼睛者化妆法	28
眼尾吊高者化妆法	29
眼尾下垂者化妆法	29
厚眼皮者化妆法	30
眉毛与眼睛距离太近者化妆法	30
狭长眼睛者化妆法	30
杏核眼者化妆法	30
宽眼睑者化妆法	30
单眼皮者化妆法	31
双眼皮者化妆法	31
眼圈发黑者化妆法	31

使眼睛更迷人的窍门	31	使假睫毛更自然法	39
描眼影选色法	31	保护假睫毛法	40
根据年龄描眼影法	32	根据嘴唇形状化妆的窍门	40
根据眼睛形状描眼影法	32	嘴唇化妆法	40
根据场合描眼影法	32	嘴唇过厚者化妆法	40
描眼影显得性感法	33	嘴唇过薄者化妆法	41
描眼影显得妩媚法	33	嘴唇有厚有薄者化妆法	41
描眼影显得文静法	33	嘴唇较平者化妆法	41
描眼影显得清雅法	33	嘴唇下垂者化妆法	41
画眼线法	33	嘴唇上翘者化妆法	42
根据眼睛形状画眼线法	34	嘴唇过宽者化妆法	42
画迷人眼线法	34	嘴唇短者化妆法	42
画眼线顺手法	35	嘴唇大凸出者化妆法	42
中年女性画眼线法	35	根据面颊和额头形状化妆的窍门	42
美化眉毛的窍门	35	颧骨突出者化妆法	42
选择眉毛形状法	35	面颊松弛者化妆法	43
使眉毛化妆协调法	35	使面颊协调化妆法	43
修饰眉毛法	36	额头狭窄者化妆法	43
戴眼镜者饰眉法	36	额头宽阔者化妆法	43
眉毛过稀者饰眉法	36	额头凹陷者化妆法	44
眉毛过密者饰眉法	37	额头凸出者化妆法	44
眉毛过于平直者饰眉法	37	根据颈部和下巴形状化妆的窍门	44
眉毛高而粗者饰眉法	37	脖颈较短者化妆法	44
眉毛太短者饰眉法	37	脖颈较长者化妆法	44
眉毛太长者饰眉法	37	双下巴者化妆法	44
眉毛太弯者饰眉法	37	新月形下巴者化妆法	45
眉头太接近者饰眉法	37	尖下巴者化妆法	45
眉头太远者饰眉法	37	耳部化妆法	45
眉毛杂乱无章者饰眉法	38	戴眼镜者化妆的窍门	45
隆凸眼皮者饰眉法	38	戴平光眼镜化妆法	45
眼皮凹陷者饰眉法	38	戴近视眼镜化妆法	46
修饰睫毛法	38	戴远视眼镜化妆法	46
饰出漂亮睫毛法	38	戴隐形眼镜化妆法	46
使双目明媚法	39		
使用假睫毛法	39		

戴太阳镜化妆法	46	使你天真活泼美法	55
根据角色、环境场合化妆的窍门	47	使你具有古典美法	55
新娘化妆法	47	使你粗犷泼辣美法	55
参加宴会化妆法	48	化妆协调美的窍门	56
参加舞会化妆法	48	化妆与服饰协调法	56
化约会妆法	48	口红与胭脂协调法	56
化求职妆法	49	眉笔与肤色协调法	56
化社交妆法	49	胭脂肤色协调法	56
化艳丽妆法	49	眉笔代替胭脂法	56
化浪漫妆法	49	眉笔代替眼影膏法	56
化浓妆法	50	眉笔修饰短脸型法	57
化淡妆法	50	除化妆品污迹法	57
化日妆法	50	纠正美容手误法	57
化晚妆法	50	处理化妆出汗法	57
化田园妆法	50	根据季节美容化妆的窍门	57
化自然妆法	51	春季美容化妆法	57
化端庄妆法	51	夏季美容化妆法	57
化照相妆法	51	秋季美容化妆法	59
化东方妆法	51	冬季美容化妆法	59
化古典妆法	52	化妆使用粉底의窍门	60
化立体妆法	52	选择化妆粉底法	60
化生活妆法	52	使粉底紧贴肌肤法	60
简易化妆法	52	使粉底不浮粉法	60
化生活淡妆的窍门	53	用粉底让人光鲜法	60
化生活淡妆画眼影法	53	用粉底滋养肌肤法	61
化生活淡妆画眼线法	53	针对场合用粉底法	61
化生活淡妆画眉毛法	53	用粉底塑造五官法	61
化生活淡妆涂睫毛膏法	53	涂口红的窍门	61
化生活淡妆画鼻线法	54	根据年龄大小选用口红法	61
化生活淡妆选口红法	54	根据肤色选用口红法	62
体现个性与气质的化妆窍门	54	根据唇及牙齿选择口红法	63
使你文雅秀气美法	54	根据季节变化选择口红法	63
使你富有理智美法	54	根据服装颜色选择口红法	63
使你艳丽妩媚美法	55	涂口红的小技法	64
		施用胭脂的窍门	65

使用胭脂法	65
用胭脂美化面颊法	65
面颊匀称者施用胭脂法	66
面颊清瘦者施用胭脂法	66
面颊突出者施用胭脂法	66
面颊敦厚者施用胭脂法	66
面颊缺乏变化者施用胭脂法	66

卸妆的窍门	67
-------------	----

永葆青春篇

使皮肤柔嫩的窍门	68
膳食使皮肤柔嫩法	68
揉擦使皮肤柔嫩法	69
按摩使皮肤柔嫩法	69
涂敷使皮肤柔嫩法	69
面膜使皮肤柔嫩法	70
沐浴使皮肤柔嫩法	70
好情绪使皮肤柔嫩法	70
使皮肤细腻的窍门	71
膳食使皮肤细腻法	71
揉擦使皮肤细腻法	71
涂敷使皮肤细腻法	71
清洗使皮肤细腻法	72
使皮肤红润的窍门	72
膳食使皮肤红润法	72
揉擦使皮肤红润法	73
按摩使皮肤红润法	73
涂敷使皮肤红润法	73
面膜使皮肤红润法	74
好情绪使皮肤红润法	74
使皮肤白皙的窍门	74
膳食使皮肤白皙法	74
揉擦使皮肤白皙法	75
涂敷使皮肤白皙法	75

清洗使皮肤白皙法	76
润肤美肤的窍门	77
膳食使皮肤滑润法	77
揉擦使皮肤滑润法	77
按摩使皮肤滑润法	78
涂敷使皮肤滑润法	79
面膜使皮肤滑润法	80
沐浴使皮肤滑润法	81
油性皮肤润肤法	81
干性皮肤润肤法	82
中性皮肤润肤法	83
润肤美肤的小技法	83
根据季节护肤的窍门	85
春季护肤法	85
夏季护肤法	85
秋季护肤法	85
冬季护肤法	86
皮肤保健的饮食窍门	87
维持稳定体重法	87
维持足够的脂肪法	87
摄取富含营养的食品法	88
饮用足量的水分法	88
养护脸面的窍门	88
洗脸保健法	88
化妆者洗脸法	89
油性皮肤者洗脸法	89
干性皮肤者洗脸法	89
中性皮肤者洗脸法	89
洗脸护面小技法	89
养护双手的窍门	92
手霜养护双手法	92
泡洗养护双手法	92
涂抹养护双手法	92
饮食养护双手法	93
日常养护双手法	93

保养手臂法	93	养护牙齿的窍门	102
健美手部法	94	漱口刷牙护牙法	102
美化手指甲的窍门	94	使黄牙变白法	102
修饰指甲法	94	除牙齿烟垢法	103
涂指甲油法	94	清洁假牙法	103
合理使用指甲油法	95	中年男性美肤的窍门	103
使指甲光鲜健美法	95	使皮肤增加弹性的窍门	104
护理手指甲法	95	实用护肤美容的窍门	104
防治灰指甲法	95	精神爽朗美容法	104
防治手掌脱皮法	96	自我暗示美容法	104
清洁双手的窍门	96	戒癖保养美容法	105
除手上残留指甲油法	96	放声歌唱美容法	105
除手上油污法	96	学吹口哨美容法	105
除手上黄色烟迹法	97	经常咀嚼美容法	105
除手上油漆法	97	经常搓脸美容法	105
除手上沥青法	97	运用清水美容法	106
除手上红药水法	97	经常沐浴美容法	106
除手上墨水迹法	97	运用汽熏美容法	107
除手上有毒物质法	97	自我按摩美容法	107
除手上异味法	98	运用蜂蜜美容法	108
使眼睛明亮有神的窍门	98	运用花粉美容法	108
熨目护眼美目法	98	运用食盐美容法	108
洗敷护眼美目法	98	用酸食品美容法	108
按摩运动护眼美目法	99	常用食醋美容法	109
合理用眼美目法	99	使用面霜美容法	109
按压使眼睛美丽有神法	99	常用鸡蛋美容法	109
转珠使眼睛美丽有神法	99	运用茶水美容法	110
眨眼使眼睛美丽有神法	99	适量饮水美容法	111
湿敷使眼睛美丽有神法	99	运用柠檬美容法	111
水洗使眼睛美丽有神法	100	运用菠萝美容法	112
膳食使眼睛美丽有神法	100	运用生梨美容法	112
养护口唇的窍门	100	运用橘子美容法	112
湿敷护理口唇法	100	运用苹果美容法	112
按摩护理口唇法	101	运用猕猴桃美容法	113
日常护理口唇法	101	运用香蕉美容法	113

运用桃子美容法	113	运用火鸡美容法	121
运用草莓美容法	113	运用骨汤美容法	121
运用李子美容法	113	米汤洗脸美容法	121
运用黄瓜美容法	114	运用栗子美容法	121
运用丝瓜美容法	115	常用饮料美容法	121
运用苦瓜美容法	115	用粟米粉美容法	121
运用南瓜美容法	115	用苏打粉美容法	122
用西红柿美容法	115	使用蜜糖美容法	122
用胡萝卜美容法	115	使用菜油美容法	122
运用薯片美容法	116	用橄榄油美容法	122
运用土豆美容法	116	使用酱料美容法	122
运用辣椒美容法	116	常用牛奶美容法	122
用大白菜美容法	117	使用燕麦美容法	123
运用菠菜美容法	117	用面包心美容法	123
用西兰花美容法	117	运用桂花美容法	124
运用圆葱美容法	117	运用经络美容法	124
用黄豆粉养颜法	117	指肚弹击美容法	124
运用瓜子美容法	117	做简易美容操法	124
用核桃仁美容法	117	用湿热敷美容法	124
运用果仁美容法	118	常用牙膏美容法	125
用白苏叶美容法	118	仰睡美容法	125
运用白芷美容法	118	自制油性皮肤面膜美容法 ...	125
用白蒺藜美容法	118	自制干性皮肤面膜美容法 ...	125
运用白芨美容法	118	自制珍珠芦荟面膜美容法 ...	126
运用蛎瓜美容法	118	自制青瓜补湿面膜美容法 ...	126
用青木香美容法	119	自制绿豆粉去疤痕面膜美容法	
运用玫瑰美容法	119		126
运用薄荷美容法	119	自制玉米粉除斑面膜美容法	
运用桦树叶美容法	119		126
用珍珠茶养颜法	119	实用瘦身减肥的窍门	126
运用杏仁美容法	119	饮荷叶茶减肥法	126
运用银耳美容法	120	饮用绿茶减肥法	127
运用猪蹄美容法	120	饮乌龙茶减肥法	127
运用肉皮美容法	120	饮枸杞茶减肥法	127
运用兔肉美容法	120	饮山楂茶减肥法	127

饮芒果茶减肥法	128	食用豆腐减肥法	133
饮用咖啡减肥法	128	用主食减肥法	134
多饮开水减肥法	128	平衡饮食减肥法	134
饮用牛奶减肥法	128	游泳减肥法	134
食枇杷膏减肥法	128	跳绳减肥法	135
食花椒粉减肥法	128	慢跑减肥法	135
运用食醋减肥法	129	步行减肥法	136
饮食汤汁减肥法	129	散步减肥法	136
饮蛋花汤减肥法	129	仰卧运动减肥法	136
饮木耳汤减肥法	129	饭前运动减肥法	136
饮李子汤减肥法	129	运动臀部减肥法	137
流质饮食减肥法	129	用指压减肥法	137
食用水果减肥法	130	瘦脸减肥法	138
食用香蕉减肥法	130	脑力运动减肥法	138
食用生梨减肥法	130	冷水擦身减肥法	138
食用菠萝减肥法	130	吹气球减肥法	139
食用甜瓜减肥法	130	用背棍揉穴减肥法	139
食用番石榴减肥法	130	用干浴功减肥法	139
食用柠檬减肥法	131	爬行运动减肥法	139
食用酸苹果汁减肥法	131	退步走运动减肥法	139
食用豆芽减肥法	131	赤脚走运动减肥法	140
食用韭菜减肥法	131	倒立运动减肥法	140
食用芹菜减肥法	131	雨中行减肥法	140
食用黄瓜减肥法	131	坐姿旋转减肥法	140
食用冬瓜减肥法	132	立姿旋转减肥法	140
食用辣椒减肥法	132	站姿旋转减肥法	140
食用土豆减肥法	132	提踵旋转减肥法	140
食用白萝卜减肥法	132	蹲姿旋转减肥法	141
食用胡萝卜减肥法	132	双手按转减肥法	141
食用大蒜减肥法	132	单手按转减肥法	141
食用洋葱减肥法	133	屈膝旋转减肥法	141
食用竹笋减肥法	133	缩腹减少脂肪法	141
食用香菇减肥法	133	捏揉减少脂肪法	141
食用海带减肥法	133	简单的室内瘦身运动法	142
食用豆腐渣减肥法	133	运动减肥的最佳时间	142

细嚼慢咽减肥法	143
饮食时间差减肥法	144
食前闻味减肥法	144
少食多餐减肥法	144
绿色减肥法	144
改变食谱减肥法	145
饮食费时减肥法	145
少肉多菜减肥法	145
少糖多果减肥法	145
孤独进食减肥法	146
饮菜花汁减肥法	146
用热水浴减肥法	146
用蒸汽浴减肥法	146
用热风减肥法	146
用热泥减肥法	147
用发汗减肥法	147
用搓盐减肥法	147
用手镯减肥法	147
用束发减肥法	147
使腿部变细减肥法	147
使腰部变细减肥法	148
用空气瘦身法	148
用睡觉瘦身法	148
用口香糖减肥法	148
用美学元素减肥法	149
坚定信念减肥法	149
用色彩减肥法	149
用化妆抑制食欲减肥法	149
涂指甲油瘦身法	149
用耳环瘦身法	150
用减肥带减肥法	150
用瘦身贴减肥法	150
中年女性腹部减肥法	150
中年女性臀部减肥法	150
中年女性大腿减肥法	151

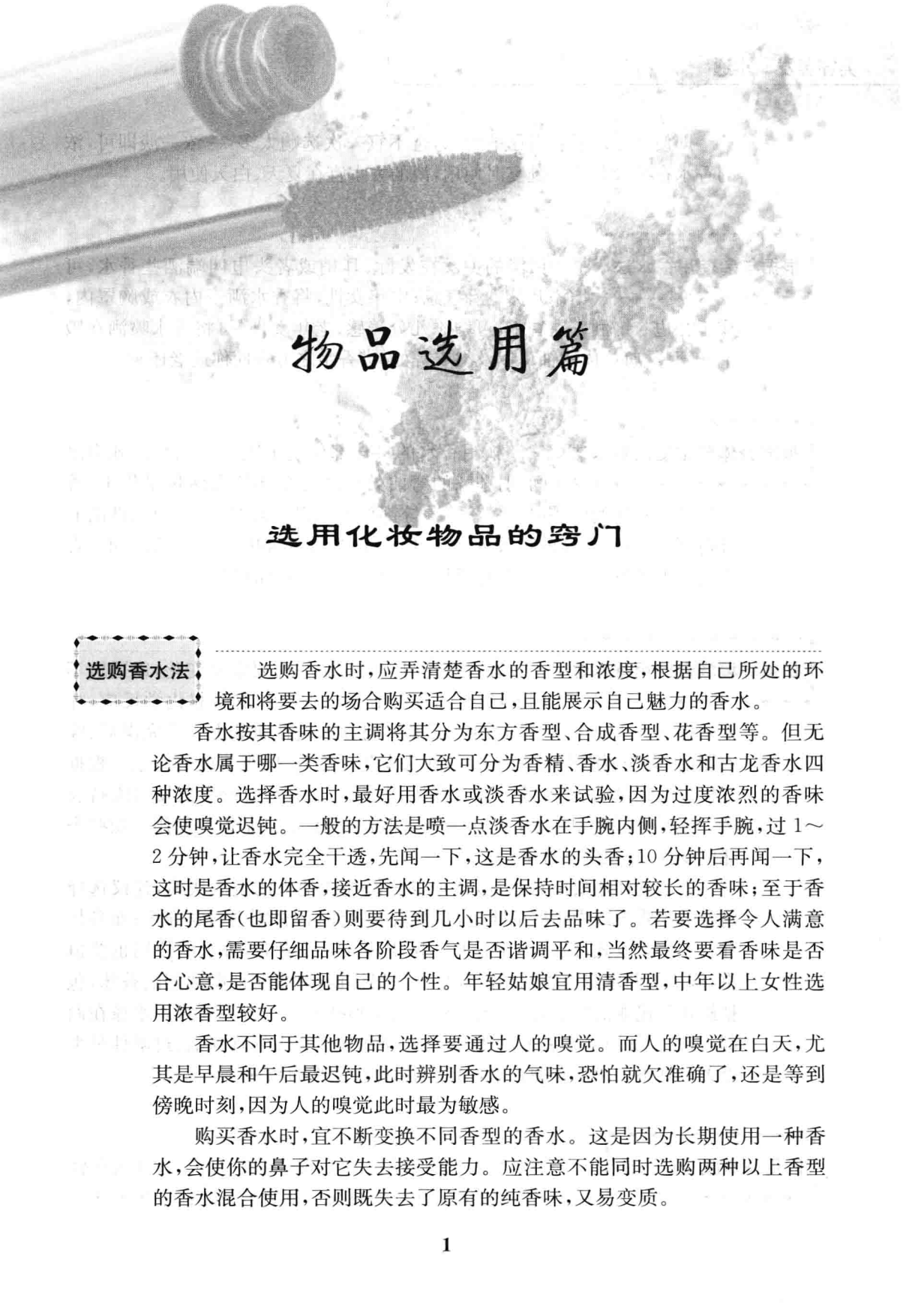
中年女性小腿减肥法	151
中年女性腰部减肥法	151
用生活细节减肥法	151

掩饰瑕疵篇

扬长避短妆扮的窍门	155
掩饰脸上半部不美法	155
掩饰脸下半部不美法	155
掩饰颊型和腮线不佳法	156
掩饰颧骨高法	156
掩饰大面孔法	156
掩饰眼下黑圈法	156
掩饰雀斑、凹陷、黑痣法	157
用粉底遮瑕疵法	157
掩饰及改善粗糙皮肤的窍门	157
防皮肤变黑的窍门	159
户外活动防皮肤变黑法	159
用茶水防皮肤变黑法	159
沐浴防皮肤变黑法	159
涂擦防皮肤变黑法	160
掩饰及防止皮肤皱纹的窍门	160
保湿防止皮肤产生皱纹法	160
经常按摩防止皮肤产生皱纹法	160
培养好习惯防止皮肤产生皱纹法	161
掩饰面部皱纹法	161
掩饰眼部皱纹法	161
掩饰皮肤小皱纹法	162
掩饰颈部皱纹法	162
消除皮肤皱纹法	162
掩饰及防治粉刺的窍门	163
掩饰粉刺法	163
防治粉刺感染法	163
膳食防治粉刺法	164

双重下巴者选择发型法	184	使发型与皮制服装搭配美法	190
新月形下巴者选择发型法 ...	184	使发型与连衣裙搭配美法 ...	190
短下巴者选择发型法	184	使秀发光亮的窍门	190
宽下巴者选择发型法	184	使发丝乌黑发亮洗发法	190
下巴长者选择发型法	184	清洗使头发光亮法	191
脖颈短粗者选择发型法	184	揉擦使头发光亮法	191
脖颈细长选择发型法	185	按摩使头发光亮法	191
肥胖者选择发型法	185	涂敷使头发光亮法	192
身材纤细而脸部较丰满者选		膳食使头发黑亮法	192
择发型法	185	药膳使头发黑亮法	192
瘦高体型者选择发型法	185	按摩养发法	192
身材太高者选择发型法	185	清洗头发的窍门	193
体型较矮、较胖者选择发型法	185	除头发上尘埃法	193
选用垂直披肩发型法	186	根据发质洗发法	193
选用立卷式发型法	186	洗长头发法	193
选用直发式发型法	186	防治脱发洗发法	193
发质与发型相配的窍门	186	头发稀少者洗发法	194
美饰柔软头发法	186	洗发漂净法	194
美饰粗硬头发法	186	使用定型剂法	194
美饰稀少头发法	187	修饰美化头发的窍门	194
美饰浓密头发法	187	修剪头发法	194
美饰直而黑头发法	187	饰头发稀少法	195
美饰自然的卷发法	187	饰头发纤细法	195
保护发型的窍门	188	梳头发的窍门	195
多梳理保护发型法	188	梳发养发法	195
勤盘卷保护发型法	188	长头发梳理法	195
防潮湿保护发型法	188	油性头发梳理法	195
常洗发保护发型法	188	干性头发梳理法	196
喷醋保护发型法	189	染发梳理法	196
护理男性发型法	189	浓密、蜷曲头发梳理法	196
固定发型法	189	细而稀薄头发梳理法	196
使发型与服装搭配美的窍门 ...	189	头发干燥时梳理法	196
使发型与西装搭配美法	189	稀少头发梳理法	196
使发型与礼服搭配美法	190	倒梳头发法	196
使发型与运动衫搭配美法 ...	190	推压梳头发法	197

除头屑梳发法	197	鬼剃头斑秃者饮食法	209
翘起头发梳理法	197	按摩防治脱发法	209
梳发髻法	197	擦洗防治脱发法	209
选用发饰的窍门	198	涂敷防治脱发法	210
吹出美丽发型的窍门	199	药膳防治脱发法	211
烫发的窍门	199	防治头发发黄的窍门	211
烫发小技法	199	防营养不良发黄法	211
保养烫发法	200	防体酸性发黄法	212
护理烫发发型法	201	防缺铜性发黄法	212
卷发的窍门	201	防辐射性发黄法	212
在家里卷发法	201	防病源性发黄法	212
使用发卷法	202	防机能性发黄法	212
整理卷发法	202	药膳防治发黄法	213
染发的窍门	202	防治头发发白的窍门	213
染发小技法	202	按摩防治白发法	213
对染发养护法	203	肾虚性白发饮食调理法	213
防染发剂污染法	204	营养缺乏性白发饮食调理法	214
防治染发过敏法	204	早衰性白发饮食调理法	214
存放染发剂不变质法	204	精神性白发饮食调理法	214
护理头发的窍门	205	药膳防治白发法	214
春季护理头发法	205	擦洗防治白发法	215
夏季护理头发法	205	选用假发的窍门	215
秋末冬初护理头发法	206	选用假发小技法	215
护理油腻头发法	206	梳洗假发法	216
防治脱发的窍门	206	保养假发法	216
减少烦恼防脱发法	206	防治头皮屑的窍门	216
克服不良习惯防脱发法	207	饮食平衡防治头皮屑法	216
勤梳头发防脱发法	207	擦洗除头皮屑法	217
学会吹发防脱发法	207	涂敷除头皮屑法	217
头顶部脱发者饮食法	208	按摩除头皮屑法	218
前额部脱发者饮食法	208	用吸尘器除头皮屑法	218
后脑部脱发者饮食法	208		
分娩后脱发者饮食法	208		
病源性脱发者饮食法	208		
脂溢脱发者饮食法	208		
过敏性脱发者饮食法	208		
		主要参考文献	219



物品选用篇

选用化妆物品的窍门

选购香水法

选购香水时,应弄清楚香水的香型和浓度,根据自己所处的环境和将要去的场合购买适合自己,且能展示自己魅力的香水。

香水按其香味的主调将其分为东方香型、合成香型、花香型等。但无论香水属于哪一类香味,它们大致可分为香精、香水、淡香水和古龙香水四种浓度。选择香水时,最好用香水或淡香水来试验,因为过度浓烈的香味会使嗅觉迟钝。一般的方法是喷一点淡香水在手腕内侧,轻挥手腕,过 1~2 分钟,让香水完全干透,先闻一下,这是香水的头香;10 分钟后再闻一下,这时是香水的体香,接近香水的主调,是保持时间相对较长的香味;至于香水的尾香(也即留香)则要待到几小时以后去品味了。若要选择令人满意的香水,需要仔细品味各阶段香气是否协调平和,当然最终要看香味是否合心意,是否能体现自己的个性。年轻姑娘宜用清香型,中年以上女性选用浓香型较好。

香水不同于其他物品,选择要通过人的嗅觉。而人的嗅觉在白天,尤其是早晨和午后最迟钝,此时辨别香水的气味,恐怕就欠准确了,还是等到傍晚时刻,因为人的嗅觉此时最为敏感。

购买香水时,宜不断变换不同香型的香水。这是因为长期使用一种香水,会使你的鼻子对它失去接受能力。应注意不能同时选购两种以上香型的香水混合使用,否则既失去了原有的纯香味,又易变质。

即使是非常适合自己的香水,也不宜一次选购太多,一浓一淡即可,浓的香水在冬天和晚上赴宴时使用,淡的香水宜在夏天、白天使用。

根据年龄使用香水法

活泼的少女在发际、耳梢或者头巾四端洒些香水,可增添几分青春气息;中年女性,将香水洒于内衣或胸罩内,或于花边衣饰洒一些香水,可增添几分美感;老年女性,可将香水喷洒在腋下或套装、旗袍内的袖口以及衬衣等处,借香水之芳香使你返老还童。

根据身体部位使用香水法

施用香水的最佳部位是手腕、耳朵后部、乳房之间、肘和膝的弯曲处。这几个部位人体热量集中,香味容易蒸发飘逸。手肘、手背、膝盖等部位血液循环较慢,是体温较低的非脉搏部位,这样香气的挥发速度便不会过快,香气亦能维持较长时间。香水是向上蒸发的,在足踝与膝后搽抹香水,可使全身闻到芳香味。

根据环境场合使用香水法

香水的使用应和衣服一样要常常变化,以适应不同的场合、活动与心情。香水和皮肤起化学反应,才能发挥它真正属于自己的香味,因而要把香水喷在肌肤上。洗完澡后、穿衣服前,应先喷洒香水。洗头后,在头发将干之际,喷上喜爱的香水。根据气候决定用量的多少,若气候干燥则用量要大些,它会慢慢散发且维持长久。气候潮湿时,开始用少量,因香水散发较快,应经常重复使用。做些香味的变换,使嗅觉不致倦怠。

香水的使用要留有余地,比如参加婚礼或他人的重大庆典,建议选择清雅的果香系或中庸些的味道,不要太引人注目,否则会喧宾夺主;而参加葬礼及宗教仪式,最好不用香水。探望病人或长者时,香水的使用也要慎重,病房的药味与香水味混合总不是很协调,而事实证明浓郁的香味,包括鲜花与艳丽的服装,会让病人和老人感到疲劳。千万不要将香水搽在面部,否则会加速面部衰老,皮肤失去光泽和弹性。支气管哮喘、过敏性鼻炎患者最好不要用浓香型香水,而应选用比较淡雅的品种。

使用香水减轻压力法

清晨醒来,想让昏昏的头脑尽早进入状态,那就在沐浴后,使用酒精成分较高的香水喷洒全身。在紧张的压力