家庭实用百科全书

现代人自我形象设计指南

王茁芝

延边人民出版社

陈毅 · 远员
需要全本请访问 www.ertongbo

家庭实用百科全书

现代人自我形象设计指南

王茁芝

延边人民出版社

目摇摇录

美摇容

美容技法

面部的魅力部位 ……（猿
化妆程序（员 ……（源
化妆程序（圆 ……（缘
化妆程序（猿 ……（苑
化妆程序（源 ……（愿
补妆与卸妆 ……（怨
自我美容按摩法 ……（员园
面部经络按摩 ……（员圆
按摩体操 ……（员缘
美鼻标准 ……（员苑
鼻子的修饰 ……（员愿
隆鼻术 ……（圆园
酒糟鼻矫治 ……（圆圆
嘴唇的保护 ……（圆员
嘴唇的修饰 ……（圆员
口唇健美 ……（圆猿
唇妆风采 ……（圆源
美唇技巧 ……（圆缘

唇膏 …… (圆)
嘴唇厚(薄)的整形 …… (圆)
兔唇的整形 …… (圆)
拥有玉齿 …… (圆)
牙齿健美法 …… (圆)
眼睛的修饰 …… (猿)
眼部健美 …… (猿)
黑眼圈疗法 …… (猿)
眼袋的疗法 …… (猿)
单双眼皮的区别 …… (猿)
双眼皮手术 …… (猿)
不宜做双眼皮者 …… (猿)
眼部化妆品 …… (猿)
眼睛营养的补充 …… (源)
眉毛的修饰 …… (源)
修眉手法 …… (源)
春妆 …… (源)
夏妆 …… (源)
秋妆 …… (源)
冬妆 …… (源)
职业妆 …… (源)
运动妆 …… (源)
晚妆 …… (源)
社交妆 …… (源)

新娘妆 …… (源怨
舞会妆 …… (缘园
郊游妆 …… (缘员
文雅秀气妆 …… (缘员
类男孩妆 …… (缘员
甜美型化妆法 …… (缘园
纯情型 …… (缘猿
可爱型 …… (缘源
古典型 …… (缘源
秘丽型 …… (缘缘
脖颈的健美 …… (缘远
胸部健美 …… (缘愿
丰胸美容 …… (缘愿
哺乳与乳房健美 …… (缘怨
隆乳术 …… (远园
腰腹部健美 …… (远园
手的保养 …… (远圆
手部修饰 …… (远猿
手部按摩 …… (远源
手的体操 …… (远源
双手健美 …… (远缘
指甲 …… (远远
指(趾)甲化妆品 …… (远怨
腿的健美 …… (苑园

需要全本请访问 www.ertongbo

脚的保养 ……（
脚的修饰 ……（
双足健美 ……（
四肢与面部的脱毛 ……（
四肢健美 ……（
姿态健美 ……（
酒窝形成术 ……（
除皱术 ……（
耳朵再造术 ……（
招风耳的整形 ……（
冷冻整容术 ……（
超声波美容 ……（
速效美容法 ……（
蒸汽美容法 ……（
自然美容法 ……（
乳房、腹部健美食谱 ……（
颈部健美食谱 ……（
皮肤健美食谱 ……（
颜面健美食谱 ……（
四肢健美食谱 ……（
头发健美食谱 ……（
眼部健美食谱 ……（
眉毛、眼睑健美食谱 ……（
口唇健美食谱 ……（

酒渣鼻、鼻臭防治 ……（怨园
脱发防治法 ……（怨员
发须早白防治 ……（怨圆
头癣防治 ……（怨猿
面部皱纹防治 ……（怨源

香水妙用

香水家族 ……（怨缘
香水性格 ……（怨远
香水禁忌 ……（员园员

护肤大全

皮肤的类型 ……（员园圆
肤质测定 ……（员园猿
皮肤的颜色 ……（员园源
洁肤常识 ……（员园苑
油性皮肤的保养 ……（员园愿
干性皮肤的保养 ……（员园怨
中性皮肤的保养 ……（员员园
敏感性皮肤的保养 ……（员员员
敏感性皮肤护理 ……（员员员
混合性皮肤的保养 ……（员员员
手臂的皮肤护理 ……（员员圆
皮肤按摩护理 ……（员员圆
皮肤美容佳品——水 ……（员员猿
春夏秋冬话保养 ……（员员远

洁肤类化妆品漫谈 ……（员苑）
香皂 ……（员愿）
去死皮膏 ……（员愿）
磨砂膏 ……（员怨）
清洁水 ……（员怨）
弱油性膏霜 ……（员园）
中性膏霜 ……（员园）
化妆水 ……（员园）
乳液 ……（员员）
冷霜 ……（员员）
面膜 ……（员员）
粉底 ……（员缘）
胭脂 ……（员缘）
防晒化妆品 ……（员源）
貂油化妆品 ……（员缘）
芦荟化妆品 ……（员缘）
胎盘提取液化妆品 ……（员远）
维生素药物化妆品 ……（员远）
消斑、增白类化妆品 ……（员苑）
常见皮肤病 ……（员苑）
癣病防治 ……（员怨）
青春豆的防治 ……（员愿）
黑痣 ……（员愿）
黄褐斑 ……（员愿）

雀斑 ……（员遭
减肥词典
正常的营养需求 ……（员遭
营养比例 ……（员源
日常食物 ……（员缘
食品选择 ……（员苑
肥胖的食物来源 ……（员苑
三餐的科学 ……（员愿
饮食规律 ……（员园
饮食法实例 ……（员园
最佳饮食习惯 ……（员源
不宜食品 ……（员源
步行减肥 ……（员缘
慢跑减肥 ……（员缘
游泳减肥 ……（员苑
减肥舞蹈 ……（员愿
减肥操 ……（员怨
全身运动 ……（员园
爬楼梯减肥 ……（员员
跳绳减肥 ……（员员
按摩减肥 ……（员园
气功慢跑法 ……（员遭
减肥中药 ……（员源
减肥酒 ……（员缘

减肥茶 …… (员缘
减肥药膳 …… (员苑
食纤维减肥 …… (员苑
食醋减肥 …… (员苑

食物美容一览

维生素 粤 …… (员苑
维生素 月族 …… (员愿
维生素 悦 …… (员怨
维生素 耘 …… (员园
蔬菜和水果 …… (员园
粮食类 …… (员圆
豆类和坚果类 …… (员源
肉类及水产品 …… (员源
蛋、奶类 …… (员缘
杂食 …… (员缘
良好的饮食习惯 …… (员苑
美容食疗十法 …… (员愿
脱发防治法 …… (员园
面部浮肿防治 …… (员圆
痤疮防治 …… (员源
口臭防治 …… (员缘
牙的健美食谱 …… (员苑

美摇发

秀发养护

秀发漫谈 ……（员怨
干性头发 ……（员愿
油性头发 ……（员愿
中性头发 ……（员员
混合型头发 ……（员圆
多屑质头发 ……（员圆
影响发质的因素 ……（员源
洗发原则 ……（员源
洗发程序 ……（员缘
梳发 ……（员苑
刷发的技巧 ……（员愿
洗发剂的选择 ……（员怨
护发剂的选择 ……（员怨
对多屑发质有益的食物 ……（员圆
脱发防治 ……（员员
维生素与秀发的维护 ……（员圆
染发护理 ……（员源
烫发护理 ……（员源

发型设计

方脸的塑型 ……（员缘

需要全本请访问 www.ertongbo

椭圆脸的塑型 …… (略)
圆脸的塑型 …… (略)
菱形脸的塑型 …… (略)
三角脸的塑型 …… (略)
长脸的塑型 …… (略)
少女发型 …… (略)
青年发型 …… (略)
中年发型 …… (略)
老年发型 …… (略)
夏日发型 …… (略)
发型与身材 …… (略)
吹风机 …… (略)
梳子 …… (略)

秀发健美

秀发健美原则 …… (略)
美发香波 …… (略)
其他美发用品 …… (略)
美发忠告 …… (略)
家庭染发 …… (略)
家庭焗油 …… (略)
美发灵感 …… (略)
假发的应用 …… (略)
摩丝的魅力 …… (略)

服摇饰

穿着与款式

西服 ……（圆苑
茄克 ……（圆园
牛仔装 ……（圆源
运动服装 ……（圆缘
旗袍 ……（圆苑
裘皮服装 ……（圆园
编结服装 ……（圆园
婚纱 ……（圆源

穿着与色彩

春季服装配色 ……（圆缘
夏季服装配色 ……（圆远
秋季服装配色 ……（圆苑
冬季服装配色 ……（圆愿
红色是具有强烈刺激性的颜色 ……（圆愿
绿色是青春清新的颜色 ……（圆园
橙色是具有温暖活力的颜色 ……（圆园
黄色是稚气单纯的颜色 ……（圆员

穿着与佩饰

项链的选择与佩戴 ……（圆园
手镯与手链的选择与佩戴 ……（圆愿

戒指的选择与佩戴 ……（）
钻石的选择与佩戴 ……（）
耳环的选择与佩戴 ……（）
胸针的选择与佩戴 ……（）
方巾的选择与佩戴 ……（）
手提包的佩饰作用 ……（）
名牌与名师
名牌 ……（）
服装大师 ……（）
穿出个性与品味
因人穿衣 ……（）
不同款式的组合 ……（）
不同面料的服装组合 ……（）
不同场合的穿着 ……（）
服装的选购
怎样识别合格产品 ……（）
怎样识别商品标记 ……（）
怎样识别伪劣商品 ……（）
怎样识别高档服装质量 ……（）
怎样识别进口服装符号 ……（）
怎样识别国际认可时装品质 ……（）
怎样识别西服衬衫号型、尺码 ……（）
怎样识别真皮标志 ……（）
怎样根据肤色选购服饰 ……（）

怎样根据体型选购服饰 ……（圆）
怎样根据脸型选购服饰 ……（圆）
怎样根据肩型选购服饰 ……（圆）
怎样根据腿型选购服饰 ……（圆）
怎样根据颈型选购服饰 ……（圆）
怎样根据臂型选购服饰 ……（圆）
怎样根据胸型选购服饰 ……（圆）
怎样根据腰型选购服饰 ……（圆）
怎样选购针织服装 ……（圆）
怎样选购机织服装 ……（圆）
怎样选购西装 ……（圆）
怎样选购茄克衫 ……（圆）
怎样选购牛仔裤 ……（圆）
怎样选购运动装 ……（圆）
怎样选购旗袍 ……（圆）
怎样选购皮装 ……（圆）
怎样选购裘皮服装 ……（圆）
怎样选购羽绒服 ……（圆）
怎样选购风衣 ……（圆）
怎样选购婚纱 ……（圆）
怎样选购婚礼服 ……（圆）
怎样选购女式衬衫 ……（圆）
怎样选购男式衬衫 ……（圆）
怎样选购 裁恤衫 ……（圆）

怎样选购羊毛针织衫裤 ……（圆缘
怎样选购兔羊毛衫 ……（圆缘
怎样选购牛绒衫 ……（圆苑
怎样选购羊绒衫 ……（圆苑
怎样选购短裤 ……（圆苑
怎样选购睡衣 ……（圆愿
怎样选购真丝绣衣 ……（圆愿
怎样选购泳装 ……（圆怨

面料的识别与选购

怎样识别衣料 ……（猿园
怎样识别纯毛精纺毛织物 ……（猿员
怎样识别纯毛粗纺毛织物 ……（猿园
怎样识别全毛、混纺呢 ……（猿园
怎样识别真假毛纺织品 ……（猿源
怎样识别毛粘混纺织物 ……（猿源
怎样识别棉及棉型织物 ……（猿源
怎样识别真丝绸与仿丝绸 ……（猿愿
怎样识别化纤织物 ……（猿愿
怎样识别麻类织物 ……（猿缘
怎样识别毛皮质量 ……（猿缘
毛料的选购 ……（猿苑
裙料的选购 ……（猿苑
女睡衣（裤）衣料的选购 ……（猿愿
老年人衣料的选购 ……（猿怨

童装衣料的选购 ……（猿园

衣物的洗涤

棉织物的洗涤 ……（猿园
毛巾织物的洗涤 ……（猿员
毛线编织物的洗涤 ……（猿圆
钩编织物的洗涤 ……（猿猿
拉毛织物的洗涤 ……（猿猿
羊毛织物的洗涤 ……（猿源
绣花织物的洗涤 ……（猿源
血渍的去除 ……（猿缘
菜汤渍的去除 ……（猿远
瓜果汁渍的去除 ……（猿远
酒渍的去除 ……（猿苑
牛奶渍的去除 ……（猿愿
蛋渍的去除 ……（猿愿
糖渍的去除 ……（猿怨
墨汁渍的去除 ……（猿怨
蓝墨水渍的去除 ……（猿园
碳素墨水渍的去除 ……（猿员
红墨水渍的去除 ……（猿员
圆珠笔油渍的去除 ……（猿园

衣物的保养

织物的熨烫温度 ……（猿猿

需要全本请访问 www.ertongbo