第一图书网, tushu007.com

# <<女为己容>>

## 图书基本信息

书名：<<女为己容>>

13位ISBN编号：9787506415682

10位ISBN编号：7506415682

出版时间：1999-03

出版时间：中国纺织出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 内容概要

《女为己容》是“新新女性丛书”中的一册。
本书主要介绍妇女同胞如何自我保健、美化全身。
从日常的饮食、肌肤的保养、秀发的保护、服饰的搭配、美姿美仪，到各种化妆技巧。
只要您一一认真实践，青春美丽将会伴随您终身。

## 书籍目录

第一章 美容基本常识
1.常用热水易使皮肤粗糙/2.热水洗脸细纹多
3.仅以冷霜洗脸是不正确的/4.洗脸过度易产生皱纹
5.洗面皂的选择和用法/6.粉妆加深皱纹
7.认识自己的皮肤/8.黑皮肤较健康的说法不可靠
9.会让皮肤过敏的化妆品不可用/10.按摩不当也会造成皱纹
11.皮肤疲劳时不要敷面/12.化妆品不可受阳光直射
13.不适用的化妆品对皮肤危害甚巨/14.炎夏应将化妆水置于冰箱里
15.防晒油的效用只能持续两小时/16.青菜汁可将血液化为碱性
17.蛋糕不如红豆馅饼/18.吃蛋糕后应多吃水果
19.吃西餐时喝酒可解毒/20.蔬果促进肌肤柔滑
21.饮用叶绿素果菜汁能使皮肤白嫩/22.秋冬季易产生小皱纹
23.饮食偏酸性易长青春痘/24.面疱霜使用过度将使皮肤粗糙
25.黑头粉刺治疗错误易成麻脸/26.喝红萝卜汁可消除眼睛疲劳
27.鼻毛的安全去除法/28.过热饮食有害牙齿
29.若有口臭可用青菜汁刷牙/30.热盐水泡脚可去浮肿
31.买鞋要趁傍晚/32.冷热水交互淋浴可强化肌肤
33.食用土产水果较安全/34.嗜食肉类者易发怒
35.酱菜只能作为早餐/36.“西瓜无营养”是错误的观念
37.水果种子的功用/38.直接用果皮敷面会损及皮肤
39.头皮屑多的人应多吃碱性食物/40.蔬菜汁可治白发
41.芝麻摄食过量会掉发/42.梳发不当会损伤头发
43.油质不足时梳发会产生静电/44.去头皮屑的秘诀
45.剪发时应抓紧发梢拉直头发/46.旅行前应先稍微烫发
47.嘴唇干燥或龟裂最好用蜂蜜/48.使口红耐久的诀窍
49.脸上抹了口红会造成黑斑/50.涂腮红的要领
51.如何使鼻梁看来英挺/52.画眼线采用眼线笔较简易
53.浓妆引起过敏/54.浓妆无法掩饰皱纹
55.盐分过多则易脱妆/56.防止化妆品脱落的方法
57.束腰可防腰围扩增/58.参加丧礼不可化妆得过于美艳
59.香水使用不当将产生黑斑及雀斑/60.应知香水气味的持续时间
61.喷洒香水后应避免晒太阳/62.涂指甲油无需涂满
63.身材娇小者勿配戴硕大胸针/64.矮小者的禁忌
65.上衣穿得较多下身须着狭窄裤装/66.夏天应穿白色或鲜明的印花衣服
第二章 美化肌肤的秘诀
1.皮肤的保养从洗脸开始/2.增加皮肤弹性的方法
3.按摩洗脸使得皮肤充满活力/4.“汗”是美容的大敌
5.风沙是肌肤的大敌/6.冷气和暖气都会引起皮肤的老化
7.黑豆煮柠檬可消除皮肤疲劳/8.睡前一杯水有助于美容
9.漂亮的皮肤在深夜诞生/10.酸性体质者皮肤易粗糙
11.碱性食物是美容的要素/12.食用芝麻对皮肤甚有助益
13.动物性脂肪不利于肌肤/14.早餐要营养晚上要少吃
15.酵母菌可抑制肠内的细菌/16.入浴前喝一杯水常葆肌肤青春活力
17.日晒乃美容大敌/18.水果最好早上吃
19.浸泡柠檬水皮肤将更美/20.促使皮肤起死回生的美容浴

21.为何常饮无菌生水的人看来较年轻/22.敷面是颜面大扫除
23.自制美肤敷面剂/24.蒸汽美容细致皮肤
25.皮肤九大禁忌/26.使用化妆品须知
27.用茶水清洗黝黑的皮肤/28.皮肤干燥时化妆水胜过面霜
29.毛病较多的皮肤要用果汁洗脸/30.干性皮肤要擦橄揽油
31.脸色苍白可用蒸汽美容/32.日晒后应用牛奶敷面
33.养乐多按摩法/34.肤色黑者的沐浴法
35.维生素A可治鱼鳞皮/36.芦荟汁可治红鼻子
37.浮肿的脸要冷敷/38.眉毛竖起时要修齐
39.每天至少做20分钟的日光浴/40.“笑”是美容良药
41.用蔬菜和水果去除脸上的小皱纹/42.去除皱纹的方法
43.脸部按摩须知/44.矫治红脸的方法
45.去除黑斑、雀斑的成因/46.体况不佳时会长青春痘
47.防止青春痘的饮食法/48.去除青春痘的三要点
49.长青春痘时须注意事项/50.脓疱不可随便挤压
51.除青春痘的酵素敷面法/52.除青春痘的自制酵素敷面剂
53.除青春痘的塑胶敷面法/54.初期青春痘应以按摩法去除
第三章 养颜美姿的诀窍
1.眼睛疲劳时可以拉拉头发/2.眼皮痉挛时应做深呼吸
3.眼球充血时使用冷敷/4.如何消除眼尾下垂
5.如何去除黑眼圈/6.如何预防睫毛倒长
7.美化明眸的方法/8.鼻子的按摩
9.涂口红后要用化妆纸轻压/10.刮面不可由下而上
11.颈部的按摩/12.可医治双下巴的颈部运动
13.去除脸部及颈部赘肉的腹肌运动/14.去除脸部赘肉法
15.如何预防颈部皱纹/16.治喉咙痒
17.耳部的清洁/18.手上皮肤粗糙时可用柠檬按摩
19.手上皮肤粗糙时要戴上手套睡觉/20.手和脸一样怕晒黑
21.双手过于干燥时的保养法/22.保持双手细腻的方法
23.粗短的手指要做手部体操/24.避免食用使身体发胖的食物
25.体毛多并非天生的/26.使双手柔软的运动
27.使手腕和手指都修长的体操/28.使脚踝部位肌肉紧缩的体操
29.使手臂变细的体操/30.哑铃运动可使手臂肌肉结实
31.腿部冗毛要用蜡处理/32.使腿部修长的体操
33.赤足练习走路/34.如何使粗腿变细
35.指甲龟裂时多喝牛奶/36.涂指甲油的要诀
37.袜子颜色需与裙子配合/38.清除脚臭法
39.鞋子磨脚的治疗法/40.香港脚可用蕺菜汁治疗
41.走路姿势正确时可显得高出两厘米/42.使胸部丰满的方法
43.使臀部结实的体操/44.保持胸部曲线的体操
45.使大腿变细的体操/46.使腰部变细的体操
47.使腹部平坦的体操/48.臀部松垂与便秘时应做的体操
49.去除背部及腿部赘肉的背脊运动/50.去除肩酸的运动
51.保持腋下的清洁/52.去除手肘及膝盖部位的黑斑
53.使身材苗条的饮食法/54.打鼾的人应多生食
55.牙疼的急救法/56.流鼻水时应喝果汁
57.喜欢吃生菜的人不会有慢性病/58.摄食蔬菜不足容易引起睡意

59.饮食不定也会发胖/60.浓茶可预防疾病
61.针灸可使血液循环顺畅/62.便秘应吃番茄
63.牛蒡和莲藕可治便秘/64.夜间频如厕者乃因体内淀粉质不足
65.水果中的糖分不会使你发胖/66.增胖妙方
67.增高的食物/68.提神醒脑的饮料做法
69.素食者不易患癌症/70.脂肪太多容易衰老
71.延年益寿法/72.磷酸使你返老还童
73.海水浴后一日内不吃盐/74.预防汗臭的方法
75.食物解毒法/76.月经不调时吃地瓜沙拉
77.夏天疲劳时吃草莓/78.化妆品倒出瓶后不可再倒回
79.保养品香味宜淡
第四章 如何保护你的秀发
1.头发最忌讳高温和干燥/2.植物性蛋白质能使头发有光泽
3.精神疲劳会导致毛发脱落/4.时常改变分发线可防止秃头
5.勤梳发可预防秃头/6.梳发原则
7.梳发最好用猪鬃梳子/8.发梳要用洗发剂清洗
9.染发要诀/10.用热毛巾调整睡乱的发型
11.用吹风机吹高头发/12.卷发须知
13.职业性的卷发技巧/14.毛巾擦干法
15.头发受损时不要烫发/16.烫发过度造成红发
17.烫发的基本知识/18.应趁上午体况良好时去烫发
19.不要同时烫发又染发/20.慎选洗发用品
21.头发湿了要擦干/22.游泳后要用清水洗发
23.不能沐浴时的头发干洗法/24.洗发须知
25.每天洗发的人只要用一次洗发精/26.正确洗发三步骤
27.润丝是为补充头发的营养/28.用清爽的柠檬汁润丝
29.按摩时须用指腹/30.细软的头发可以染色
31.乌黑有沉重感的头发需要染发/32.头发稀少的人要常按摩头皮
33.白发应从根部剪去/34.柔软泛红的头发要经常拉
35.毛发稀少的人应注意的饮食/36.常常掉发的人应注意的饮食
37.适度的洗发和按摩可以防止掉发/38.头发又密又长者的洗发方法
39.头发稀少的人可用部分的假发掩饰/40.如何使头发看来蓬松
41.盐摄取过多则头发既粗且硬/42.去头皮屑的方法
43.保护头发的按摩法/44.头发分叉时必须修剪
45.去除干性头皮屑的洗发法/46.长脸的基本发型
47.三角脸的基本发型/48.方脸的基本发型
49.圆脸的基本发型/50.倒三角脸的基本发型
51.维持发型的方法/52.如何决定发型
53.以发型改变气质/54.自然鬈的发型
55.丝带妙用法
第五章 年轻十岁的化妆术
1.宽脸的化妆法/2.长脸的化妆法
3.三角脸的化妆法/4.倒三角脸的化妆法
5.圆脸的化妆法/6.方脸的化妆法
7.使圆脸产生立体感的化妆法/8.厚唇变薄的化妆法
9.嘴角上翘的口红涂法/10.嘴角下垂的口红涂法
11.下唇突出的口红涂法/12.使唇部成为注目的焦点

13.选购口红须知/14.颧骨突出用腮红掩饰
15.面颊下方鼓起的腮红涂法/16.面颊鼓起的腮红涂
17.面颊凹下的腮红涂法/18.掩饰下腭缺点的化妆技巧
19.使长鼻子显得较短的化妆法/20.使大鼻子显得修长的化妆法
21.使短鼻子显得修长的化妆法/22.掩饰鼻子缺点的化妆技巧
23.使塌鼻梁显得挺直的化妆法/24.耳朵苍白的掩饰技巧
25.掩饰黑眼圈的化妆技巧/26.茶色眼影的立体化妆技巧
27.双眼距离较近的眼部化妆法/28.眼睛细小的眼部化妆技巧
29.双眼距离较远的眼部化妆法/30.眼睛凹陷的眼部化妆技巧
31.眼皮浮肿的眼部化妆技巧/32.眼尾下垂的眼部化妆技巧
33.眼尾上翘的眼部化妆技巧/34.眼皮浮肿时的眉毛画法
35.眼尾下垂的化妆法/36.单眼皮的化妆法
37.眯眯眼的化妆技巧/38.凤眼的化妆技巧
39.圆型眼睛的眼部化妆技巧/40.内双眼皮的眼部化妆技巧
41.双眼皮深的化妆技巧/42.凸眼的化妆技巧
43.使眼睛变大的眼线画法/44.眉毛稀短的人应留刘海
45.眉毛的正确整理法/46.眉头过浓的眉毛修整法
47.眉毛太短的画眉法/48.使双目有神的化妆法
49.耳朵或下巴涂腮红也很性感/50.金色用法得当时也很性感
51.粉红色及紫色使人妖艳/52.日晒过后的肤色化妆
53.冬天时皮肤的保养法/54.防止日晒的秘诀
55.日晒后用具消炎作用的化妆水/56.冬天的化妆技巧
57.化妆与服饰应配合/58.不要忘了颈部化妆
59.秋天素妆反而迷人/60.晚宴化妆以珍珠色为重
61.少女的化妆应表现自然肤色之美/62.用剩的化妆品可以搭配着使用
63.运动前的化妆不可过浓/64.理智型的化妆法
65.妩媚型的化妆法/66.配合眼镜的化妆法
67.化妆时应慎选粉底/68.蓝色眼影不适合中国人
69.宴会时的盛妆化妆法
第六章 表现自我的个性美
1.选用适台年龄的香水/2.选择适台自己个性的香水
3.享受满室生香的生活情趣/4.适合高湿度气候的固体香精
5.适合于任何场合的珍珠饰物/6.衣领上系条领巾显得更潇洒
7.衣领内的领巾要系得自然/8.领巾系在颈上清新脱俗
9.两条领巾旋系颈上别有风韵/10.用围巾做变化
11.围巾与披肩的搭配/12.领巾可当披肩用
13.大披肩的用法/14.围巾垂挂在肩上
15.大丝巾的妙用/16.你的审美感是否敏锐
17.白色上衣最好配色/18.用缎带做胸针
19.戴戒指的原则/20.小型装饰用皮包具青春气息
21.出门前应做最后的审查端详/22.表现自我的个性美
23.照相时的脸部化妆/24.黑色衣服需以另一种颜色衬托
25.情人装的颜色应该不同/26.袖子卷起要自然
27.个子矮小的人不宜穿高跟鞋/28.个子矮小的人应穿同色系服装
29.宴会装须有饰物搭配/30.网球装以白色最适宜
31.T恤运动衫永远不嫌多/32.夏季毛衫应与T恤搭配
33.眼镜可掩饰脸部皱纹

第七章 各年龄层美容法
1.青春要自己掌握/2.十至三十岁的体质特征和保养法
3.三十至五十岁的体质特征和保养法/4.五十至七十岁的体质特征和保养法
5.七十岁以上的体质特征和保养法/

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com