

<<美容常识与禁忌>>

图书基本信息

书名：<<美容常识与禁忌>>

13位ISBN编号：9787506418249

10位ISBN编号：750641824X

出版时间：2001-02

出版时间：中国纺织出版社

作者：昕悦

页数：258

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>

<<美容常识与禁忌>>

前言

自从世界历史上那位美艳绝伦的埃及女王克娄巴特拉，用芦荟制成的化妆水帮助她保持了美丽的肌肤，不老的容颜，女性便广泛地注重了美容护肤。

具有长久不变的美丽的肌肤以及柔润的秀发，成为每个女性梦寐以求的愿望，更是新时代女性一种极为自然的现象。

因此，女性不论多么忙碌，或生活多么不规律，每天最重要的事都还是关心自己的容颜。

也有不少热衷美容的女性往往由于不懂正确的美容知识而造成不良的后果，有的因按摩不得当造成眼部周围小皱纹增加；有的因对青春痘处置不当，而造成橘子皮似的肌肤；有的喷洒香水后过多照射阳光，结果引起雀斑……显然，女人少了一点用心，自然也就多了一些烦恼。

因此，对女性来说，美容常识的知与不知，其间的差异真的很大哦！

经受岁月的风霜之后，如果你仍幸运地拥有美好的皮肤，你可以说是拥有最有价值的资产了，既然如此，就好好保护它吧：再多的金钱也无法购得美丽的肌肤。

本书参考了专家们最有效的美容技术，及对你平时容易忽视的最小的美容细节，再配合提示，另加以营养和运动的保健引导，让你永葆青春、美丽不是梦。

靓丽，就在于你每天能否多一分用心。

<<美容常识与禁忌>>

内容概要

自从世界历史上那位美艳绝伦的埃及女王克娄巴特拉，用芦荟制成的化妆水帮助她保持了美丽的肌肤，不老的容颜，女性便广泛地注重了美容护肤。

现代日常生活中，有不少错误的护理方法和坏习惯，影响或损坏了女性的丽质，让本该靓丽、幸福的人生失色，所以爱美的你一定要当心哦！

《美容常识与禁忌（时尚女性专题）》参考了专家们最有效的美容技术，及对你平时容易忽视的最小的美容细节，再配合提示，另加以营养和运动的保健引导，让你美丽不是梦。

<<美容常识与禁忌>>

书籍目录

开篇 女性漂亮手册 一、现在“脸”是个热门话题 女性应提高对“脸”的认识 脸的形状有几种呢 脸部正面的三种基本类型 希波克拉底的分类 脸侧面的剪影 气质和根源形成“美脸”与“丑脸” 脸上的黄金分割 侧面的美 二、女性应注意气质装扮 从注重美到注重个性的时代 镜子是追求优雅气质的良师 真实坦诚地观察自己的身材 三、从容地装扮出美丽的自我 圆形脸孔也能打扮成有成熟感的女性 方型脸最容易打扮得优雅 细长脸型者应考虑强烈印象的打扮 发型愈小服装愈醒目 第一章 违背美容常识的可怕后果——检讨你平时的美容方法是否得当 热水洗脸是起皱之因 只用面霜洗脸是错误的方法 洗脸过度也是引起皱纹的原因 香皂的选用不当会影响肌肤 浓妆艳抹只会加深皱纹 不了解自己肌肤，会有什么不良后果 不了解自己肌肤，会有什么不良后果 肤色黝黑并非就是健康肌肤 日晒——皮肤的大敌 压力和便秘：带给美肌的烦恼 有发热、呈红、搔痒感的化妆品要立即停用 按摩方法不当会引起皱纹 疲劳的肌肤不可敷面 化妆品不可照射阳光 再优良的化妆品都属异物 不要过分地期待化妆品 使用化妆品前应注意事项 一旦发现不合适的化妆品应立即停用 了解基础化妆品的功用 化妆品用法错误，危险重重 夏季，化妆水要放在冰箱内 碱性食品与肌肤 防晒油一般只有两小时效果 过度使用面疱化妆品时，肌肤会变粗糙 黑面疱处置不当就会变成为麻脸 黑斑及皱纹的科学探讨 没有失误的拔除鼻下细毛方法 50 以上的热食会损害牙齿 口红抹于脸部时，会产生雀斑 浓妆艳抹有害无益 浓妆不能掩饰皱纹 盐分过剩有害化妆功效 香水用法不当将会遗留不治的雀斑 认识香水的有效时间非常重要 适合抹香水的部位 指出一些需要纠正的错误观念 第二章 美丽肌肤的秘密——向你的肌肤挑战 美丽的肌肤可代表一个人的生活态度 为了肌肤和工作，生活要有规律 睡前喝一杯开水对美肤最具效果 美肤出现于深夜 酸性的血液会引起粗糙肌肤 假日沐浴美容是有效的美容法之一 去污惟有“双重洗脸” 制造肌肤具有张力的效果 充满活力的肌肤按摩洗脸法 想拥有美肌，你一定要喜欢洗脸 不伤皮肤的洗脸法 可使皮肤艳丽的洗脸法 刷洗脸部法 最好每天用面皂洗脸一次 选择洗脸用香皂的方法 不遗留笑容的大敌——汗 二十岁过后，每周作一次按摩以促进皮肤的机能 利用敷面来消除因冷暖气和紫外线所造成的伤害 喝酒过多时，可用冷霜滋润及热毛巾擦拭 冷暖气房间是促使肌肤老化的原因 太阳是17岁以前的良伴 常喝开水的人，为什么能永葆青春 涂敷酵素来做脸部的大扫除 自己可以调制的美容敷面剂 自己可以调制的美容敷面剂 自己可以调制的美容敷面剂 自己可以调制的美容敷面剂 自己可以调制的美容敷面剂 自己可以调制的美容敷面剂 自己可以调制的美容敷面剂 皮肤的九项禁忌 用茶水清洗黑肤 用水果汁来洗粗皮肤 干性皮肤要用橄榄油 颜面苍白不妨用蒸气疗法 日晒后的皮肤可以涂抹牛乳 粗糙皮肤与其用面霜，倒不如用化妆水 预防滑雪时皮肤晒黑的四原则 日晒而呈黑的脸部要用养乐多按摩 肤色黑的人要沐浴至皮肤呈红为止 用芦荟汁来治疗红鼻头 浮肿的脸部要用冷敷 眉毛倒竖即要剪齐 姿势正确可减少背痛 办公室健身妙法 收紧臀部及大腿肌肉 身材健美有赖强健腹肌 健美运动 不可缺水 健身与保养常识 一些不同年龄女性的保养常识 令你健康长寿的深呼吸法 第八章 饮食与美容——教你一些与美容有关的营养知识 美丽的肌肤来自于营养素 维生素与皮肤关系最密切 含维他命C的食物可帮助肌肤防紫外线 可预防黑色素增加的维生素C 可控制皮肤炎症的维生素B6 可促进皮肤新陈代谢的维生素B₁₂ 可促进血液循环的维生素E 可使指甲和毛发强健的维生素A 适当服用维他命药物，对肌肤有帮助 可使你“返璞归真”的两种纤维素 运动会促进营养吸收 怎样知道自己缺少维生素 纤维不足易患肠癌 防止皮肤干燥、粗糙的营养食素——维生素A 调节皮脂，防治暗疮的营养素——维他命B2 可减少体内胆固醇的食物 吃蛋糕之后，要吃水果来解毒 吃西餐而喝酒是为解毒 润泽的肌肤来自于信号蔬菜 可使肌肤变白的叶绿素汁 饮食偏酸性时，为何会产生面疱 吃进口水果不如吃国产的安全 美肌而应注意的饮食重点 声音沙哑时可吃辣椒 爱吃肉类的人脾气躁 贫血症的人不可吃肝脏 西瓜没有营养吗 谁说水果的种籽没有营养 水果种籽不是盲肠炎的原因 头皮屑多的人要多吃碱性食物 吃过多的胡麻是脱毛的原因 想变为苗条的饮食法四原则 恼于鼻鼾的人要多摄取开水、生食物 蛀牙疼痛时的紧急处置 流鼻涕即喝果汁 喜吃生蔬菜的人几乎无慢性病 蔬菜不足即困意浓 不能入眠时，改向北方来睡 水果也可以晒干来吃 喝热茶来预防疾病 可使血液循环增为六倍的效果 番茄汁治便秘 可治便秘的莲藕 夜间频尿是淀粉不足 多摄取水果糖分也不会肥胖 可使消瘦的人增胖的食物 有助矮人增高的食物 恢复疲劳用饮料的调制法 素食主义者一般不至患癌症 摄取过多油脂易早衰 长寿的四原则 如想永葆青春必须善取磷酸 海水浴之后，要断取一天的盐分 防

<<美容常识与禁忌>>

止恼人的汗臭 有备无患的食物解毒法 生理不顺时, 可吃芋类沙拉 不耐炎夏的人要多吃草莓 离瓶的乳液不可重回瓶内 蜂蜜加唇油可改变粗糙的嘴唇 薯类和南瓜能使你胸部丰满 令皮肤亮丽的黑芝麻 生姜比抗衰老药更有效 自制天然护肤剂 防治皮肤黑色素沉着的良药——草莓 葡萄皮能防癌 甲状腺决定头发的质量 体重过轻者吃的蔬果植物 甜食解毒法 吃巧克力之后用草莓解毒 如何清除体内垃圾 沐浴前, 请喝一杯水 为了健康还是喝纯水好 每日清晨来一杯新鲜果汁 笼统地提倡吃素是不科学的 过多的食油可令人衰老 切忌偏食 喜欢咸的食物容易得胃癌 切忌空腹喝咖啡 常吃方便面会缩短寿命 喜欢甜食的人, 易动怒歇斯底里 稀饭比饭更不易消化 喜欢吃炸或油腻食物的人命短 糖——牙齿的“克星” 有助于皮肤美容的碱性食品 吃胡麻可使肌肤充满活力 每天吃碳素一小杯即有利于身体 要保持充满活力的肌肤, 你一定要吃早餐 早餐吃紫菜、午餐吃蛤蜊、晚餐吃海带 吃葡萄柚有甜美感即表示身体健康 感冒时不可吃肉类 早晨的水果是金、中午是银、夜晚是铜 粗糙皮肤要多吃维他命A食物 吃蔬菜、水果来消除面部皱纹 不长面疱的饮食法 不要用商品果汁代替新鲜水果 面部有伤时, 避免辛辣食物 利用新鲜蔬果进行食疗美容健康疗效显著 保健的最佳时间 10种有益健康的食品 饮食可改变肤色 怎样合理吃“油” 小量多次运动最能延年益寿 过敏体质的人宜饮豆浆 葡萄酒是健康饮品 饮生水葆青春 内脏的健康表现在肌肤上 使女性苗条的食物 吸烟者如何饮食保健 自备营养快餐 保健眼睛的营养素 使你健美的苹果 深色蔬菜葆青春 人参可防白发再生 天然洗发液——姜汁 睡眠时间不可过多 有面疱时可吃的食物 可以美化臀部的食物 以胡萝卜汁来解除眼睛疲劳 保持美肌要在三餐摄取均衡的营养 以黑豆加柠檬汁来解除肌肤的疲劳 柠檬水浴对美容皮肤最具奇效 营养饮食护肤之道 保持皮肤有生气食谱 控制咖啡改喝绿茶 第九章 上班族的妆扮技巧 鞋净一身轻——先从鞋入手 高跟鞋的高度以不超过6厘米为限 穿着已习惯的新鞋上班 不要在办公室穿长统马靴 在办公室准备一双布鞋替换很方便 补妆时顺便要擦亮鞋子 穿便服时也不可穿着球鞋上班 参加宴会前的准备 参加公司内活动或喜庆用的衣服要提早准备 参加晚宴时要改变眼线笔和口红以求变化 临时要参加宴会时, 只要稍加腮红即可 参加宴会时可在头上涂些发油再吹风就特别亮丽 赴宴时把头发稍弄蓬松些就更有魅力 参加公司内的舞会时大胆的化妆是现代女性所必需的 妆扮要适度 在公司里, 过或不及的打扮都令人讨厌 切勿把出外郊游的装扮带到公司 衣着须选择适合自己的基本色调 衣着宜选择较好的质料 穿着长裤时, 裤管要有明显烫过的折痕 不论冬夏, 皆应备有一套庄重的西装 上班不宜穿着透明或低胸的服装 办公室的服装以轻便为宜 对装扮不可太强调个性, 要考虑与同事协调 穿着除了选择自己的喜好, 还得配合工作 准备一件像样的外衣来应付不速之客 悉心呵护纤纤玉手 穿制服时留短发能显出青春活泼 要注意长发看起来是否有笨重之感 稍微露出额头比刘海更为高雅聪慧 在办公室留着曲线优美的长发最长应留到肩部为止 第十章 3分钟扮靓——为人的风采, 自己满意别人欣赏 展现独特的个人魅力与风格的化妆、整发、时装专业建言与技巧 每天最好能日光浴20分钟 笑会产生皱纹吗 祛除皱纹的方法 祛除皱纹的方法 按摩的七项原则 红脸的治疗方法 红脸的治疗方法 去除粉刺、雀斑的原因 外在原因 去除粉刺、雀斑的原因 内在原因 消除皱纹及黑斑 胎盘萃取物的作用 身体状况不好时为何会长出面疱 减少面疱的三原则 长出面疱即要洗脸 化脓的面疱不可挤破 轻视面疱时将会遗留疤痕 湿敷为什么对面疱有效果 去除面疱的酵素敷面法 以简便的酵素敷面剂来去除面疱 去除面疱的塑胶布敷面 初期的面疱可借按摩来去除 第三章 恼人部位的彻底研究——向你的身体挑战 眼睛疲劳时, 可拉引秀发 脸部痉挛需要深呼吸 眼睛充血最好用毛巾冷敷 眼尾下垂的三项对策 难看的黑眼睛窝是表示肝脏衰弱 倒竖的睫毛是表示盐分过剩 美容眼睛的四原则 用按摩来美容鼻子 处理好你的口红 剃除面部微毛时不可由下向上 叹重下颚要用松紧带来固定 可治双重下颚的颈部体操 用按摩来消除颊部赘肉 预防颈部起皱的按摩法 解除喉部的搔痒感 棉棒沾湿化妆水来擦拭耳孔 手, 是女人的第二张脸 以温水洗手肌肤会粗裂 用柠檬来按摩手指的粗裂部位 手指干裂时, 带白手套来睡觉 治疗搔痒的冻疮 手也跟脸部一样会晒黑 如何消除手部的老年性黑雀斑 干燥手部的最好美容方法 保持玉手润泽的三原则 用体操来消除浮肿的手指 美妙你的四肢 可使胡萝卜腿变为纤细 足踝可紧缩的体操 手臂变为纤细的体操 多余的足毛要用蜡处理 使腿修长的体操 以踝足来练习美妙的步法 可使水肿的足部变纤细的五原则 多摄取牛乳、胶质来治疗指甲干裂 手、足的指甲化妆要涂三次指甲油 袜子要配合裙子的色彩 治疗脚臭的方法 足部浸在温盐水中即可消除浮肿 足部起疱的原因是选鞋不当 脚部水疱、茧皮、鞋伤的治疗 用鱼腥草来治疗香港脚 下垂的胸部要用莲蓬头喷洗 可使小胸部丰满的体操 臀部下垂时, 使用的体操 碍眼的腋毛处理法 肘、膝的黑斑处理法 拥有健美的线条 保持健美胸部线条的体

<<美容常识与禁忌>>

操 可使粗肥的大腿变纤细的体操 缩腰的体操 缩腰的体操 紧缩下腹的体操 紧缩下腹的体操
 紧缩臀部,又可治疗便秘的体操 消除背部、足部赘肉的背肌运动 消除背部、足部赘肉的背肌运动

第四章 不可忽略你的秀发——向你的秀发挑战 梳发方法不当会伤害头发 梳发时会产生静电是由于发油不足 消除头皮屑的梳发要领 拉紧发梢似地剪发 出外旅行时不妨稍予烫发 秀发最怕热与干燥 利用植物蛋白来增加秀发的滋润 海藻沙拉可使头发乌黑 变换分发线来预防秃头 利用早晚的梳理束预防秃头 梳发时要到达头皮 理想的梳发四原则 梳理头发要选用猪鬃刷子 发刷要用洗发精来清洗 染发应由后向前,染白发由前向后 头发变型以热湿毛巾来矫正 用吹风筒来做松发 用吹风筒吹头发的方法 头发太长时可把头发末端吹卷 胶水可防止头发变形 做发的四原则 整发技巧五原则 发型长久保持法 用毛巾除湿的方法 损伤的头发不可再烫发 要预先编列上美容院的时间表 烫发时间过久是红发的原因 烫发的基本知识 烫发要利用上午身体状况最好时 烫发和染发要有间隔 以分泌物的量来判断油性或干性 湿发不可以放置太久 海水浴后的头发要用清水洗净 不使沐浴时的干洗 必须知道的洗发剂五原则 每天洗发的人要做一次洗涤 正确使用洗发剂的三个原则 润发的目的是为了补给营养 柠檬汁的润发功效 卷发也须整理得整齐 太大的发型并不适于办公室 把头发的发线分清也是打扮的重要因素 发细而无腰即要染发 深黑的头发要用染发来改变 头发稀薄的人要实施头部按摩 不可拔掉白发最好由根部剪掉 可治白发的饮食和梳理法 强拔红发 治疗头发稀薄 用食物来预防脱发 用洗发和按摩来预防脱发 头发多、长的人如何洗发 长发时在工作中要把它束紧固定 前额头发较长者要用吹风筒把它固定 长发者搭公车要小心 头发稀薄的人要用贴发来掩饰 硬发是盐分摄取过多造成的 如何解除头皮屑症状 保持美丽的发型必先保持清洁 头发至少每隔三天要洗一次 无法洗头发时要使用养发水来擦拭头皮 用按摩来预防头发交缠 多刷牙可清除发上的烟味 剪掉枝发并涂油洗发 消除头皮屑的洗发法 如何预防发型变形 发型不以年龄而分,是以职业而异 有时以卷发来改变气氛 洗头发可扫除低落的情绪 参加私人舞会可利用彩色喷雾剂染发 透过刘海看别人是很不礼貌的行为 艳丽效果与其利用服装倒不如利用秀发 活用乱发的发型 用缎带一条来表现流行发型 用缎带一条来表现流行发型

第五章 年轻十岁的秘诀——适合你的化妆术 化妆是一种礼貌 信心使你展露自然而生动的表情 会化妆的人将得到极高的评价 化妆不只是为了掩饰缺点,也是为了推销自己 化妆是保护皮肤的妙诀之一 如何掩饰较大的脸 如何防止化妆脱落 身着束身带时,因紧张而有助于美容 脸长者的化妆方法 长方形脸的化妆方法 三角脸型的化妆方法 梨形脸的化妆方法 钻石脸型的化妆方法 倒三角脸型的化妆方法 心形脸的化妆方法 圆形脸型的化妆方法 圆形脸型的化妆方法 方形脸型的化妆方法 方形脸型的化妆方法 表现柔和圆脸的化妆方法 鹅蛋型脸的化妆方法 早晨护肤步骤 点点樱唇后再点点腮红 缩唇的口红描法 如何增加魅力于嘴唇 先涂口红于嘴唇后才决定选购 厚唇改为薄唇的化妆方法 唇角向上的口红描法 唇角向下的口红描法 粉红色的口红可展现你的女性美 依照唇型来涂口红既自然又简单 附着在水杯上的口红要记得擦掉 肌肤较粗的女性可在眼部及唇部表现光泽 不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆 适当地少抹腮红 身体不适时应使用较鲜明的口红 心情不好时可选用比平常更艳的唇膏 晒黑的皮肤可用含珍珠的眼影及口红来强调鲜艳 使用白色粉底霜来掩饰黑的皮肤是会弄巧成拙的 多色又便宜的口红和眼影,比单色高级品好用 小型的化妆品可使你享受化妆的乐趣 做个白领丽人 一天至少要补妆两次 补妆只要注意补上脱落部分即可 在公司里应准备口红及小粉盒 夏天最好早点到公司在上班前把妆补好 在他人面前补妆是件不礼貌的事 没时间化妆,起码要涂口红 腮红的用法 突出的颧骨要用腮红来掩饰 如何涂抹腮红于突出的下巴 如何涂抹腮红于浮腮 略施腮红于耳垂和颞端 如何涂抹腮红于凹颊 如何掩饰下颞的缺点 鼻子化妆术 长鼻改为短鼻的化妆术 大鼻子改为迷人鼻子的化妆术 短鼻改为长鼻的化妆术 掩饰鼻子缺点的化妆术 显出矮鼻的鼻梁化妆术 耳垂略施腮红 眼睛化妆术 掩饰眼睛缺点的化妆术 褐色的阴影立体感化妆术 双眼靠近的阴影化妆术 双眼远离的阴影化妆术 眼睛细、小的阴影化妆术 眼睛凹陷的阴影化妆术 眼睛凸出的阴影化妆术 眼睛偏低的阴影化妆术 眼睛偏高的阴影化妆术 眼睛突出的人要注意描眉的要领 偏低的眼睛不要使其醒目 如何对付美容大敌黑眼圈 具有魅力眼睛的化妆术 单眼皮的阴影化妆术 细眼的化妆术 吊眼的化妆术 圆眼的化妆术 深双眼皮皮的化妆术 深眼的化妆术 突眼的化妆术 较浓的眼线可掩饰因睡眠不足所引起的黑眼圈 小眼变大的眼线描法 不要在眼睛四周部位打太厚的粉底 使用眼线笔来强调眼神的主动 画眼线会使你更富青春气息 眼线画在睫毛边可使眼睛生动且不易被别人识别 鲜艳的眼影会使眼睛看起来浮肿不自然 棕色眼影可掩饰眼睛的浮肿现象 眉毛化妆法 眉毛稀薄的人,前发要接近于尾毛 眉毛正确的整理方法 眉头过浓的

<<美容常识与禁忌>>

人如何描眉 眉毛不要修得太细才不会失去年轻朝气 眉毛过短的人如何描眉 要善用颜色来增加化妆效果 善用金色,魅力自然倍增 以粉红色和紫色来显出妖艳姿容 活用日晒后的褐色肌肤化妆术 年轻人要利用自然化妆来显出肌肤之美 特色化妆术 运动时更要自然化妆 显出智慧的化妆术 具有可爱感的化妆术 简单化妆术 展现你的特点化妆术 早上的化妆时间以五分钟为原则 愉快的心情化妆术 化妆应按自己习惯 怎样照镜子 使用自己满意的镜子来化妆 在距离镜子50厘米远处检查化妆 对着镜子审视自己时,最好也加入一些表情 镜前的表情训练使你的笑容更加迷人 配合眼镜的化妆术 第六章 易被忽略的美容项目——正确的沐浴方法 何时不宜洗澡 洗澡最好不用香皂 不宜洗冷水澡的几种人 冬天不宜天天洗澡 不宜长期用温泉水洗澡 用蜂蜜制作沐浴精 入浴前用蜂蜜保养 沐浴是促使肌肤润滑的方法 最理想的洗澡水是雨水 能治疗多种疾病的桑拿浴 能起到不同保养作用的沐浴方法 有益于健美的浴后按摩 如何用花露水 年轻人选用花露水 香气要具综合性 享乐于迷人的香气 香水应以淡雅的香味为宜 柑橘香味的香水会给别人清爽感 香水应喷在体温高处或衣服下摆 香水可转换低落的情绪 适合于东方人的香水 如何搭配衣物饰物及内衣 宜着白色或肤色的内裤 清洁的内衣可防制服弄脏 穿窄裙或白裙时,一定要有衬裙 好内衣可产生对工作的敬业精神 不合身的内衣极不雅观 珍珠饰物是长期的魅力焦点 以缎带制作胸饰 由上衣外圈卷丝巾 上衣内的丝巾要自然 扭转丝巾看看 扭转两条丝巾来围卷 使用两条围巾来搭配 围巾和披巾的搭配 将丝巾以披肩似的要领围卷 大披巾要显出大方效果 披巾的披肩法 是否显出特色的装饰品 万用的白上衣 花式大丝巾妙用 脖子上的花蝴蝶 手戴戒指的规矩 以轻松心情系腰带 十分方便的全身用镜子 摄影时的姿态 穿着黑衣时如何搭配 男女服装的搭配 卷起袖端要极为自然 穿着正式服装时要有必要胸饰 为什么说和服之美在于衣襟 衣服的穿法会影响气质 衣襟成为W字型最具魅力 身材矮的人仍然穿平底鞋而显出魅力 身材矮小的人不要穿上不同色衣服 保留指甲两端涂指甲油 娇小的人不要带大形饰物 娇小的人在化妆上的禁忌 穿宽大上衣时,下方要穿稍窄裤装 夏季的装扮要靠白色系列或大方的印花布料装 网球衣装仍然以白色为宜 多买几件T恤并非浪费 夏季服装里面宜穿T恤 着穿衣服后不可忘记颈部的化妆 面部和颈部不要有差别 着衣后的眼睛魅力 秋天要有稳重的打扮 产生珍珠感的晚宴化妆 与其恼于皱纹倒不如配副眼镜来恢复年轻 要指指点点,先要有健康指甲 教你四季皮肤的保养法 春季的特征 皮肤的保养 夏季的特征 夏天是皮肤容易变粗糙的季节 皮肤的保养 预防日晒的方法 日晒后要涂敷护肤剂 秋季的特征 皮肤的保养 冬季的特征 皮肤的保养 使用少量的营养面霜有利于冬天的素颜 冬季的化妆五原则 细皱易起于秋冬 冬季保健禁忌 第七章 教你正确的健美运动——七分钟健美运动 健美操的正确姿势 几点运动与化妆的常识 产后如何恢复完美体态 产后要多长时间才恢复原样呢 你的腹部还会像以前那样扁平吗 带孩子会改变体重吗 身体会留下伸展纹吗 会有曲张的静脉和蜘蛛状的静脉出现吗 腿后侧的运动 腿前侧的运动 腿外侧的运动 整个腿部的运动 增加运动效果的方法 第一组动作 第二组动作 第三组动作 第四组动作 第五组动作 第六组动作 第七组动作 第八组动作 良好运动习惯终生受用 预防“慢性杀手”的良药 运动前热身减轻筋骨损伤 收细臀部的瑜伽运动 美化臀部的弓型姿势 改善肥胖体质的姿势 收细臀部的姿势 减重效果大的蹲下姿势 座椅运动好处多 不要忘记热身 伸展运动 踏自行车式 抬腿、踢腿 上体运动 肩胸锻炼 定期运动健美效果更显著 氧修护运动 改善现状

<<美容常识与禁忌>>

章节摘录

头发稀薄的人要用贴发来掩饰 过了中年以后,有的人会开始脱发而头顶会显得稀薄。遇有这种情况时,当然也可以戴上假发,不过最容易损伤头皮或发根。

所以如想保持自然状态,则还是不要戴假发而可用贴发,然后从上面覆盖真发,会显得很自然。

硬发是盐分摄取过多造成的 头发坚硬的人,大都是摄取盐分过多的人。

他们的毛发深浓且毛发的质也坚硬,所以要多取水分、维他命,如果烫发时,仅烫发稍部分就容易整理多了。

如何解除头皮屑症状 有的人,其肩膀上不时掉落不少头皮屑,这是精神上的紧张,或肠胃功能障碍造成的。

这种人要多吃含维他命B的食物,而尽量少吃糖分多的食物、咖啡以及酸性度高的食品。

此外,也要常洗头发,并在洗干净之后,涂抹头发强壮剂效果更佳。

因为头皮屑也是脱发的主因之一,要注意饮食。

保持美丽的发型必先保持清洁 保持头发的清洁并不只限于职业妇女,而是任何人都应遵循的“发”则。

如果你想要经常拥有好看的发型,就一定得保持头发的清洁才行。

相信各位皆有此种经验:刚洗完的头与肮脏的头发,吹起来的效果是截然不同的。

因此最好还是每天都要洗头。

但有人说每天洗头会伤害发质。

其实这是因洗发的方法不对,不仅洗去了污垢,就连头发的水分、油分也都随之消逝的缘故。

不过,即使洗头会失去一些水分及油分,只要予以润泽仍是秀发乌黑而有光泽的。

头发至少每隔三天要洗一次 头发是每天洗好呢?

还是三天洗一次?

这是个见仁见智的问题,也是因人而异。

一般而言,职业妇女最好能够三天洗一次。

因为经过科学的证明头发的味道是洗后的第三天才会发出,所以在头发发出味道以前,每隔两三天就洗一次较好。

不过这也只是大概的标准,可酌情而定。

例如发质较油腻的人,或是运动量多且易流汗的人,还是以天天洗较理想。

因业务关系必须经常外出,走路及流汗机会较多,皮脂腺分泌较旺盛的人,也该天天洗头。

相对的,活动量少或头发较干燥的人三天洗一次即可。

换句话说,三天洗一次头是必要的,对职业女性来说,清洁是最重要的条件,千万不要在头皮留下污垢,以免头发打结发出气味。

无法洗头发时要使用养发水来擦拭头皮 有时候因工作忙碌,回家的时间也实在太晚了,连洗头发的时间没有。

若是偏偏这时候头发又很脏,你该如何呢?

许多住在单身宿舍的人,有时因为生理期间而不敢到公共浴室去洗澡,如果此时头发又很脏的话,心理定会不安,也很不愉快。

为了免除此种情形,可以把纱布包在发刷上刷拭头发,或是用棉花沾些发水来擦拭头发上的污垢。

等你擦好以后定会有股清凉感,人也会随之清爽。

但有的养发剂香味很浓,这种香味与头发的臭味混合之后会变成更可怕的异味,所以应用品质较好而香味淡雅的养发水才好。

此外,为防头发发出臭味,应时常刷发,不只早晚,只要有空,就要多刷头发,因为臭味产生的原因是通风不良,若多刷发,就可把新鲜空气送入发丝中,而臭味也就随之消失。

用按摩来预防头发交缠 为头发交缠所烦恼的人,不妨做头部按摩来促进血液的循环。

方法为首先涂抹头发强壮剂或护发油,然后使用指尖用力揉捏、轻拍,并抓起大束头发拉引,然后用力押太阳穴后瞬间放开。

<<美容常识与禁忌>>

上述的动作要在梳刷头发之前，先做数分钟，这样对头发和肌肤的保养最具疗效。

多刷发可清除发上的烟味 任何办公室都可能有一两个瘾君子，如果坐在这些人旁边，一定无法避免在头发上沾一些烟味，但是你又无法阻止对方抽烟，所以就只有忍耐了。

对于抽烟的害处大家都很清楚，无须赘言。

而就美容来说，附着在头发上的烟味是会让女性很不自在的。

对附着在头发上的烟味除了洗掉，当然也有其他可行之法，那就是多利用发刷刷发。

前面说过，刷发可以改善头发内空气的流通，不使异味停在发上，所以不但在早晚，每当上洗手间最好也能刷一刷头发。

此外，干燥而易受伤的发质，对烟味更应多加注意，要随时保持头发的整洁，才不致因烟味与头发上的污垢结合而造成对头发更大的伤害。

剪掉枝发并涂油洗发 头发很干燥而无一点光泽，或毛发的营养不足，就会产生枝发。

有枝发即予以剪掉，而涂些护发剂于发端、头皮即可。

此外，再做涂油洗发效果更好。

平常要多吃含钙食物，或含有大量维他命的绿色蔬菜。

消除头皮屑的洗发法 首先，在洗发之前充分梳刷，以便清除头皮屑。

然后用油性洗发精来洗发并补充营养，如不洗发时，用酒精成分少的头发强壮剂来擦拭肌肤。

这时所使用的刷子要选用毛端圆，而且具有柔软弹性的才好。

所使用的发刷，在洗发前用尼龙制发刷，而完成时用天然毛（猪毛）发刷即效果更好。

如何预防发型变形 虽然花了很多钱在美容院做得很漂亮，但却不能保持长久。

要知道，最容易破坏发型的是在沐浴时。

所以每当要沐浴时，先要固定发型，或用发卷来挟住头发，并带上发网，同时，沐浴后即不要马上取掉，因仍有湿气，所以必须要保持约30分钟，而等到干燥为止，如此即可以保持长久的发型。

发型不以年龄而分，是以职业而异 有不少美容师常说，年轻人是这种发型，中年人……显然是缺乏常识的说法。

我在此可以肯定地说，发型决定于职业。

像老师、保姆等经常接触于孩童们而跑动的人，最理想的是运动式的短发型，至于服务业的人，即具有柔和感的长发型较为适合。

有时以卷发来改变气氛 今天是用束发，明天的发型即用卷发？

洗发之后，用吹风机稍予吹干，然后捏扭头发少许而用卷发具卷起。

如果多取毛发则波长长。

卷发后睡觉的波纹状，远比仅用吹风机的纹更为漂亮且耐久。

洗头发可扫除低落的情绪 对一些女性来说，每当心情不好，工作不如意，心情紧张时，到美容院洗头是可以消除这些压力的。

而且，洗头等于是做头部按摩，可使人感到非常舒服。

且洗好之后，身心也会随之而感轻松愉快，当然就能较为舒畅。

<<美容常识与禁忌>>

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>