

# 《家庭自我美容法》

## 图书基本信息

书名：《家庭自我美容法》

13位ISBN编号：9787806322123

10位ISBN编号：7806322124

出版时间：1998-03

出版社：广东经济出版社

作者：杨锦森

页数：147

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《家庭自我美容法》

## 内容概要

### 内容简介

本书以家庭自我美容方法为主题，结合医学美容常识，讲述日常皮肤和眼睛的自我护养，家庭自我美容化妆的方法与注意事项，家庭自制面膜配方和倒模，自我减肥和健胸、隆胸法，美容食谱，仪表仪态的自我修养，自我健美护发，以及现代家庭激光自我美容术等。

本书以医学知识为基础，内容叙述深入浅出，文字通俗易懂，是青年男女自我美容、中老年人延缓肌肤衰老的有益读物。也可供专业美容师、整容医师以及激光医师参考。

## 书籍目录

### 目录

#### 一、皮肤的自我美容与日常养护

皮肤的分类与养护

巧用洗面奶

脸部美容按摩的方式方法

合理地选用护肤品

不宜滥用化妆品

脸部搽涂护肤膏时要注意的事项

影响美容的因素

美容与食物的关系

怎样防治皮肤皴裂

预防皮肤变黑的方法

自我美容按摩消除脸部皱纹术

慎重使用磨砂膏磨皮

#### 二、眼睛的美容化妆及其养护

眼睛的整体养护

画眼线要注意的问题

怎样预防上下眼睑的松弛

怎样去眼袋

消除黑眼圈的方法

美容化妆时要注意保护好眼睛

#### 三 家庭自我化妆美容术

化妆前要注意的问题

化妆前粉底的选择

脸部化妆的具体步骤

画眼线和涂眼影的技巧

画鼻侧影的技巧

额部过宽或过窄的化妆

化妆与年龄的关系

#### 四、家庭自制面膜和倒模

面膜的分类与注意事项

面膜对美容的作用

自制面膜的种类及配方

倒模粉的分类与选择

倒模对美容的作用

倒模的次数因人而异

倒模的方法与注意事项

倒模的选择与禁忌症

面膜与倒模的选择

面膜与倒模应注意的事项

在做面膜和倒模之前离子喷雾的作用

坚持定期倒模 对皮肤有好处

#### 五、纹眉、纹眼线和电眼睫毛

纹眉和纹眼线

电眼睫毛

#### 六、家庭自我减肥法

引起肥胖的主要原因

减肥应注意事项

调节睡眠时间减肥法

节食减肥法

七、家庭自我丰胸隆胸法

引起扁平胸的原因

怎样使乳房健美

隆胸健美的方法

乳罩的正确选用

八、运用医学美容常识自我美容

皮肤的生理解剖

皮肤美容与内脏有关

皮肤衰老的原因与预防措施

青春发育与美容

虚胖的人面色黯淡无华的治疗方法

不宜在烈日下曝晒

中年人脸色无华的原因及其防治

中老年人皮肤的养护

保持头发健美的方法

脸部皮肤漂白术

老人斑的防治

脱毛的方法与选择

九、损害美容的常见病及其家庭自我防治

影响美容的斑的分类及其防治

暗疮的防治

雀斑的防治

脸部皮肤常脱皮的原因及其防治

皮肤瘙痒的原因及治疗

白癜风的防治

皮肤黑变病的预防

皮肤湿疹的治疗

真菌性皮肤病的治疗

脂溢性皮炎的治疗

皮肤疣的治疗

十、营养与美容的关系

合理地调配营养以保证皮肤健美

盐与美容的关系

糖与美容的关系

饮水与美容的关系

蛋白质与美容的关系

人参、鹿茸与美容的关系

维生素与美容的关系

十一、家庭常用美容食谱

1天门冬萝卜汤

2冬菇煲鸡

3九仙王道糕

4王浆蜂蜜口服液

5牛奶蜂蜜液

6百合粥

7薏米莲子百合粥

8薏米美容酒

9柠檬茶

10淮山芝麻糊

## 十二、家庭自我美容中药配方

1有利于脸部皮肤漂白的处方

2有利于脸部皮肤光泽的处方

3有利于皮肤光润的处方

4防老去皱处方

5治疗面部雀斑处方

6治疗脱发处方

7生黑发处方

8治疗口臭方

## 十三、仪表美与风度美的自我修养

性格的分型与特点

新女性的仪表美

女性真正的魅力

如何保持风度美

男性的仪表与风度

## 十四 激光自我美容术

寻常痤疮（粉刺）

黄褐斑（肝斑）

雀斑

色素痣

晕痣

皮脂腺痣

疣状痣（角化痣）

老年疣

化妆品皮炎

酒渣鼻

睑黄疣

粟丘疹

瘢痕疙瘩

腋臭

隆胸

减肥

穿耳

去除纹身

除脸部皱纹

斑秃（鬼剃头）

附录

洁肤

爽肤

嫩肤

修眉

上胭脂

涂眼影

画眼线

涂眼睫毛液及理眼睫毛

涂口红

修甲涂指甲油

# 《家庭自我美容法》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)