

# 美容美发300问



[美容美发300问\\_下载链接1\\_](#)

著者:刘宜群

出版者:中国中医药出版社

出版时间:1998-09

装帧:平装

isbn:9787800898754

作者介绍:

目录: 目录

护肤

1. 皮肤的微细结构是怎样的?
2. 皮肤的功能有哪些?
3. 皮肤颜色的来源有哪些?
4. 皮肤有哪些附属器官?
5. 皮脂腺的作用有哪些?
6. 清洁皮肤的作用是什么?
7. 卸妆剂的种类有哪些?
8. 什么是正确的洗脸方法?
9. 深层洁肤的具体方法有哪些?
10. 怎样保养皮肤?
11. 保护皮肤男女有别吗?
12. 如何根据不同的季节对皮肤进行保养?
13. 怎样根据不同部位来保护皮肤?
14. 某些治疗和手术后应该怎样保护皮肤?
15. 化妆品与皮肤过敏的关系是什么?
16. 如何对敏感性皮肤进行养护?
17. 常用的皮肤测试方法有哪些?
18. 皮肤可以分为哪些类型?
19. 如何对干性皮肤进行保养?
20. 如何对油性皮肤进行保养?
21. 如何对中性皮肤进行保养?
22. 中年女性如何保养皮肤?
23. 老年人的皮肤有何特点和如何保护?
24. 不同年龄和类型的人如何选择化妆品?
25. 化妆水的种类及用途有哪些?
26. 什么是乳液类化妆品?
27. 怎样选用减肥化妆品?
28. 洁肤类化妆品的种类及作用是什么?
29. 护肤类化妆品的种类及作用是什么?
30. 治疗类化妆品的种类及作用是什么?
31. 粉饰类化妆品的种类及作用是什么?
32. 如何选用化妆品?
33. 如何保管化妆品?
34. 如何对化妆品进行鉴别?
35. 什么是硬模?
36. 什么是软膜、膏状面膜、者喱面膜、矿泥面膜?
37. 家庭中常用的面膜有哪些?
38. 什么是蒸气熏面?
39. 面部按摩的作用是什么?
40. 食物纤维有哪些美肤作用?
41. 怎样用指压法进行美容?
42. 如何预防皱纹的产生?
43. 什么是化妆品胶囊?
44. 减少面部皱纹的方法有哪些?
45. 饮食疗法能消除皱纹吗?
46. 蔬菜有哪些护肤美容作用?
47. 水果和干果有哪些美容作用?
48. 豆类、瓜类、花类有什么护肤美容作用?

49. 桃花有什么美容作用?
50. 肉类、乳类、蛋类、海鲜类有什么护肤美容作用?
51. 黑色食品、油类及微量元素有哪些护肤美容功效?
52. 蜂产品有哪些护肤美容功效?
53. 酸奶有哪些美容保健功效?
54. 大蒜有哪些美容功效?
55. 喝水与美容的关系密切吗?
56. 如何自制美容饮料?
57. 什么是光敏物质?
58. 怎样防晒?
59. 什么是紫外线与防晒品?
60. 维生素有哪些护肤作用?
61. 如何用花粥美容颜?
62. 精神疗法与护肤美容有何关系?
63. 环境、与美容有什么关系?
64. 睡眠、疾病与美容有什么关系?
65. 如何防止皮肤干燥?
66. 怎样预防嘴唇干燥?
67. 如何进行颈部的护理?
68. 如何进行手部保养?
69. 沐浴对美容有益吗?
70. 用哪种肥皂洗澡最好?
71. 洗澡的方法有哪些?
72. 冷水浴有哪些健身作用?
73. 冷水浴有哪些注意事项?
74. 什么是桑拿浴?
75. 洗澡有哪些注意事项?
76. 如何在沐浴的过程中进行护肤保健?
77. 影响美容的不良习惯有哪些?
78. 怎样做5分钟脸部健美操?
79. 中年男士如何美肤?
80. 怎样用食醋美容?
81. 怎样用珍珠美容?
82. 怎样制作天然美容品?
83. 怎样选择和使用药性美容化妆品?
84. 什么是化妆品色素?
85. 什么是香精?
86. 体内的酸碱环境与美容有何关系?
87. 高原地区怎样保护皮肤?
88. 休息、睡姿能影响美容吗?
89. 如何自制天然化妆品?
90. 为什么说酵素是美容催化剂?

## 化 妆

91. 脸部化妆的基本原则是什么?
92. 脸部化妆的基本程序是什么?
93. 卸妆应注意哪些问题?
94. 如何卸妆?
95. 什么是面部的“三庭”、“五眼”及凹凸层次?
96. 如何进行立体化妆?
97. 常用的美容工具有哪些?
98. 椭圆形及圆形脸如何进行修饰?
99. 方形及长形脸如何进行修饰?
100. 正三角形、倒三角形和菱形脸如何进行修饰?
101. 粉底的作用及使用方法是什么?

102. 如何进行眉毛的化妆?
103. 不同的眉型如何进行修正?
104. 不同形状额如何进行化妆?
105. 如何进行颌部的化妆?
106. 如何保护及美化眼睛?
107. 眼部化妆品有哪些?
108. 如何搭配眼影色?
109. 怎样画好眼线?
110. 怎样涂眼影?
111. 怎样使用睫毛膏?
112. 怎样使用假睫毛?
113. 肿眼泡、眼袋突出、细眼形、宽眼睑、小眼睛、单眼皮的人如何化妆?
114. 下垂形、吊眼、向心形、离心形及圆眼型的人如何化妆?
115. 不同鼻型如何进行化妆?
116. 如何正确使用胭脂?
117. 如何利用胭脂修整脸型?
118. 如何进行唇部的化妆?
119. 不同唇型如何进行化妆?
120. 怎样选择口红的颜色?
121. 如何进行颈部的保养和化妆?
122. 什么样的唇膏好?
123. 如何进行耳部化妆?
124. 生活淡妆的特点是什么?
125. 新娘妆的特点及化妆方法是什么?
126. 晚宴妆的特点及化妆步骤是什么?
127. 梦幻妆的特点及方法是什么?
128. 指甲有哪些常见病?
129. 如何保护指(趾)甲?
130. 如何修剪指甲?
131. 如何正确地使用指甲油?
132. 怎样使用人造指甲?
133. 如何正确地使用香粉?
134. 你了解香水吗?
135. 怎样选择香水?
136. 怎样保存香水?
137. 怎样使用香水?
138. 夏季如何化妆?
139. 春秋季节如何化妆?
140. 冬季如何化妆?
141. 生活妆如何改为晚妆?
142. 不同肤质的人如何化妆?
143. 戴眼镜的妇女如何化妆?
144. 中、老年女性如何化妆?
145. 白头发的亚洲妇女如何化妆?
146. 化妆应注意的问题有哪些?
147. 如何检查化妆效果?
148. 如何保持化妆效果?
149. 应该养成怎样的美容习惯?
150. 如何进行快速卸妆?
151. 如何用化妆体现个性?
152. 美容化妆过程中应注意哪些问题?

美发

153. 头发的构造特点是怎样的?
154. 头发的生理包括哪些内容?
155. 什么是头发护理的基本方法?
156. 头部按摩的基本方法是什么?
157. 怎样正确地梳理头发?
158. 发型常用的梳理工具和方法有哪些?
159. 你的洗头方法正确吗?
160. 怎样做发型, 各种发型的特点是什么?
161. 如何保护头皮和头发?
162. 头发染烫时会出现哪些化学变化?
163. 如何染发?
164. 如何烫发及保护发型?
165. 不同季节如何护发?
166. 如何使毛发保持健康?
167. 如何防治白发?
168. 治疗毛发早白有哪些食疗方及民间验方?
169. 斑秃者怎样进行防治?
170. 头皮屑过多的养护方法是什么?
171. 如何选择适宜的发型?
172. 假发的种类有哪些, 如何使用及保养?
173. 如何进行发帘和直发的梳理?
174. 如何进行卷发的梳理?

#### 洁 齿

175. 如何保持牙齿健康?
176. 如何正确刷牙、洗牙?
177. 如何正确地选用活牙品?
178. 食品营养和口腔保健的关系是怎样的?
179. 氟与口腔保健有何关系?
180. 牙齿变色着色的原因是什么?
181. 怎样选择和使用假牙?
182. 牙齿畸形如何进行矫正?
183. 变色着色牙如何进行美容修复?
184. 如何进行牙齿的美容?

#### 医学与美容

185. 什么是医学美容学?
186. 医学美容学的实施范围包括哪些?
187. 什么是中医美容?
188. 中医美容和生活美容、医学美容有何联系和区别?
189. 中医美容和其他学科的关系如何?
190. 中医美容学的研究意义是什么?
191. 中医美容学的研究范围是什么?
192. 中医美容有何特点?
193. 中医美容可以分为哪几类?
194. 粉刺是如何形成的?
195. 如何用中医的方法对粉刺进行治疗?
196. 如何防治粉刺?
197. 什么是皮肤色素斑?
198. 如何防治黄褐斑?
199. 什么是雀斑?
200. 如何对雀斑进行针灸、经络治疗?
201. 什么是痣?
202. 黑眼圈是如何形成的及如何养护?
203. 如何对中老年人进行纹眉?
204. 什么是纹眉术?

205. 什么是纹眼线?
206. 怎样消除不理想的眉型、眼线和唇线?
207. 纹身的危害有哪些?
208. 什么是电眼睫毛?
209. 如何选择双眼皮手术?
210. 怎样做双眼皮手术?
211. 双眼皮手术后怎样进行护理?
212. 出现眼袋怎么办?
213. 怎样治疗眼皮的疤痕、上睑下垂和眼睑外翻?
214. 常见的畸形鼻如何进行手术治疗?
215. 什么是酒窝成形术?
216. 什么是耳廓畸形?
217. 耳廓畸形如何进行手术治疗?
218. 什么是皮肤磨削术?
219. 皮肤磨削术常见的并发症有哪些?
220. 什么是隆乳术?
221. 乳房美的标准是什么?
222. 如何进行乳房保健?
223. 什么是乳房发育不良?
224. 如何正确地使用乳罩?
225. 怎样进行胸部健美锻炼?
226. 当代形体美的标准是什么?
227. 如何防治肥胖?
228. 肥胖可以分为哪几类?
229. 常用的减肥方法有哪些?
230. 胖人直吃哪些肉类?
231. 主食怎样制作有利于减肥?
232. 什么是中式指按减肥法?
233. 什么是吸脂减肥法?
234. 如何对吸脂减肥术的常见并发症进行防治?
235. 什么是运动减肥?
236. 什么是饮食减肥法?
237. 什么是药物减肥法?
238. 什么是热能抽脂减肥法?
239. 如何用热水浴与桑拿浴进行减肥?
240. 常用的内服护肤美容名方有哪些?
241. 哪些中草药制剂与验方有护肤美容作用?
242. 哪些内服中药有护肤美容作用?
243. 常用的中医美容外用方有哪些?
244. 面部美容按摩常用的穴位有哪些?
245. 皱纹产生的原因是什么?
246. 颜面晦暗、粗糙的原因是什么?
247. 如何预防皮肤衰老?
248. 面色苍白的的女性如何食疗?
249. 虚性水肿的女性如何食疗?
250. 面部五官与脏腑有何关系?
251. 什么是气功美容?
252. 什么是保健美容?
253. 脱发的原因及治疗方法是什么?
254. 什么是中医美容保健装饰法?
255. 什么是损美性疾病?
256. 什么是治疗美容?
257. 贫血影响美容吗?
258. 口臭的原因是什么?

- 259. 如何防治狐臭?
- 260. 如何防治灰指甲?
- 261. 如何治疗扁平疣?
- 262. 怎样防治颜面的“桃花癣”?
- 263. 白癜风如何防治?
- 264. 在护肤美容方面有哪些物理疗法?
- 265. 什么是激光美容?
- 266. 超声波美容仪的工作原理及功能是什么?
- 267. 超微电流除皱仪的原理及作用是什么?
- 268. 药物对美容和形体有影响吗?
- 269. 药浴有哪些作用?
- 270. 什么是脱毛?
- 271. 女性长胡子怎么办?
- 272. 怎样用医学方法延缓和消除皱纹?
- 273. 头发干枯的养护方法是什么?
- 274. 什么是气功按摩美容术?
- 275. 什么是淋巴引流按摩美容法?
- 276. 什么是音乐按摩美容疗法?
- 277. 什么是香氛美容?
- 278. 什么是形象设计?
- 279. 经期如何美容?
- 280. 自然美容疗法有哪些?
- 281. 体型消瘦的人如何健美?
- 282. 什么是美容胶原?
- 283. 什么是美乳化妆品?
- 284. 如何塑造美丽的双腿?
- 285. 太阳辐射对人体健美有何影响?
- 286. 女性不同年龄期的护肤饮食要求有哪些?
- 287. 女性各个时期的乳房如何进行保护?
- 288. 如何进行脚部护理?
- 289. 怎样使腹部健美?
- 290. 怎样使腰部健美?
- 291. 新一代美容电器有哪些?
- 292. 菠菜有哪些养颜美肤功效?
- 293. 护肤有哪些常见的错觉?
- 294. 什么是水美容?
- 295. 怎样根据面色安排食疗?
- 296. 身体异味是如何产生的?
- 297. 身体异味如何清理?
- 298. 如何用化妆品延缓皮肤衰老?
- 299. 皮肤有那些传染病?
- 300. 当今时尚美容的潮流是什么?
- • • • • ([收起](#))

[美容美发300问\\_下载链接1](#)

标签

# 评论

-----  
[美容美发300问\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[美容美发300问\\_下载链接1](#)