

实用美容、美发、美姿



[实用美容、美发、美姿_下载链接1_](#)

著者:

出版者:中国纺织出版社

出版时间:1994-08

装帧:平装

isbn:9787506410731

本书从理论和实践两方面，阐述了女性日常生活中美饰问题。

首先介绍如何根据自身皮肤的特点，怎样保养与美容，怎样选择和

自己配制化妆品；并详细讲述不同脸型、不同年龄、不同环境的化

妆方法；接着叙述护发和美发方面的知识及不同的发型；最后讲述

如何根据现代健美的标准进行锻炼的各种方法与中老年美饰问

题。本书内容丰富，图文并茂，方法简便易掌握，是一本较实用的现

代女性的美饰用书。

本书可供广大社会消费者，广大妇女及文艺工作者学习和参

考。

作者介绍:

目录: 第一章 皮肤生理特点及保健

一、皮肤的生理特点

- (一) 皮肤的构造
- (二) 皮肤的功能
- (三) 皮肤的类型
- (四) 判断皮肤类型的方法

二、影响皮肤健美的主要因素

- (一) 精神因素
- (二) 饮食因素
- (三) 体质因素
- (四) 环境因素
- (五) 生活因素

三、皮肤的保养与健康

- (一) 健康皮肤的特征
- (二) 皮肤保养与方法

第二章 化妆用具与化妆品

一、化妆用具

- (一) 化妆的主要用具
- (二) 化妆的辅助用具

二、化妆品

- (一) 基础类化妆品
- (二) 美饰类化妆品

三、化妆品的选择、使用、

- (一) 选择
- (二) 使用
- (三) 保存

第三章 面部化妆

一、化妆的基本常识

- (一) 色彩
- (二) 位置

二、化妆的一般程序

- (一) 洁面、护肤
- (二) 施粉底
- (三) 涂腮红
- (四) 修眉、画眼
- (五) 涂口红

三、化妆的一般技法

- (一) 局部化妆
- (二) 整体化妆

四、不同脸型的化妆方法

- (一) 椭圆脸型的化妆方法
- (二) 圆脸型的化妆方法
- (三) 方脸型的化妆方法
- (四) 菱形脸型的化妆方法
- (五) 长方脸型的化妆方法
- (六) 长圆脸型的化妆方法
- (七) 扁平脸型的化妆方法
- (八) 三角脸型的化妆方法
- (九) 倒三角脸型的化妆方法
- (十) 胖脸型的化妆方法

五、不同个性的化妆方法

- (一) 表现温柔的化妆方法
- (二) 表现干练的化妆方法

- (三) 表现甜美的化妆方法
- (四) 表现妩媚的化妆方法
- (五) 表现洒脱的化妆方法
- (六) 表现优雅的化妆方法

六、不同环境的化妆方法

- (一) 新娘的化妆方法
- (二) 节日的化妆方法
- (三) 日常生活的化妆方法
- (四) 日常工作的化妆方法
- (五) 游玩时的化妆方法
- (六) 旅行时的化妆方法
- (七) 夜晚的化妆方法

七、不同年龄段的化妆方法

- (一) 18~25岁年龄段的化妆方法
- (二) 26~45岁年龄段的化妆方法
- (三) 46岁以上年龄段的化妆方法

八、化妆的注意事项

- (一) 化妆的整体性
- (二) 化妆的装饰性
- (三) 化妆的技巧性
- (四) 化妆的适度性
- (五) 化妆的细致性
- (六) 化妆的特色性

九、介绍几种流行的化妆方法

- (一) 典雅型
- (二) 甜密型
- (三) 娇美型
- (四) 职业型
- (五) 粗犷型
- (六) 古典型
- (七) 娴雅型
- (八) 明朗型
- (九) 少年型
- (十) 自然型

第四章 护发和美发

一、头发

- (一) 头发的生长
- (二) 头发的构造
- (三) 头发的种类
- (四) 健康发质的标准
- (五) 影响发质的因素
- (六) 鉴别头发性质的方法

二、美发

- (一) 不同发质的美发
- (二) 美发的几个基本步骤

三、养发

- (一) 内部手段
- (二) 外部手段

四、发型

- (一) 选择发型的科学性
- (二) 保持发型的科学性
- (三) 改变发型的科学性
- (四) 发型集萃

五、假发

- (一) 假发的选择
 - (二) 假发的使用
 - (三) 假发的保养
 - 第五章 手和脚的美化
 - 一、手的美化
 - (一) 手的魅力
 - (二) 手的护理
 - 二、手指甲的美化
 - (一) 手指甲的构成
 - (二) 手指甲的护理
 - (三) 手指甲的美饰
 - (四) 手指甲的按摩
 - (五) 病态指甲的处理
 - (六) 指甲油的选择
 - (七) 艺术指甲的魅力
 - 三、脚的美化
 - (一) 脚的科学护理
 - (二) 脚的按摩方法
 - (三) 脚趾甲的美饰
 - (四) 脚的锻炼方法
 - 第六章 动人的身姿
 - 一、标准身材
 - 二、现代健美标准
 - 三、正确的健身方法
 - (一) 局部锻炼方法
 - (二) 全身锻炼方法
 - 四、健身锻炼的注意事项
 - 第七章 中老年的美饰方法
 - 一、皮肤
 - (一) 中老年皮肤的特点
 - (二) 中老年皮肤的日常保健法
 - (三) 中老年皮肤的特殊保健法
 - 二、健身
 - (一) 中老年的身材特点
 - (二) 中老年的减肥方法
 - (三) 中老年的健身方法
 - 三、整体美
 - (一) 保持健康的心理状态
 - (二) 自然、朴素的发型
 - (三) 准确、仔细的化妆
 - (四) 优雅、协调的整体效果
- • • • • [\(收起\)](#)

[实用美容、美发、美姿 下载链接1](#)

标签

评论

[实用美容、美发、美姿 下载链接1](#)

书评

[实用美容、美发、美姿 下载链接1](#)