

<<实用美容、美发、美姿>>

图书基本信息

书名：<<实用美容、美发、美姿>>

13位ISBN编号：9787506410731

10位ISBN编号：7506410737

出版时间：1994-08

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>

<<实用美容、美发、美姿>>

内容概要

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。

书籍目录

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

<<实用美容、美发、美姿>>

- (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

<<实用美容、美发、美姿>>

(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

<<实用美容、美发、美姿>>

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

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>