

熊晓芬

MEIRONG JIANSHEN

美容

健身

快易通



陕西人民出版社

T O N G

美容健身快易通

熊晓芬

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

图书在版编目 (C I P) 数据

美容健身快易通/熊晓芬著. —西安: 陕西人民出版社, 2001

ISBN7—224—05422—4

I. 美... II. 熊... III. ①美容-方法②健身运动-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 24703 号

美容健身快易通

熊晓芬

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 国营五二三厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.625 印张 4 插页 116 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7-224-05422-4/R · 23

定价: 11.00 元

美容化妆不会为你带来天地迥异的改变，但是，看看会为我们带来什么！

化妆前



化妆后



化妆前



化妆后



化妆后

化妆后



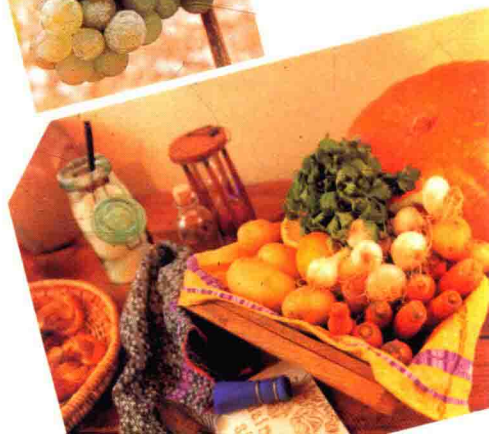
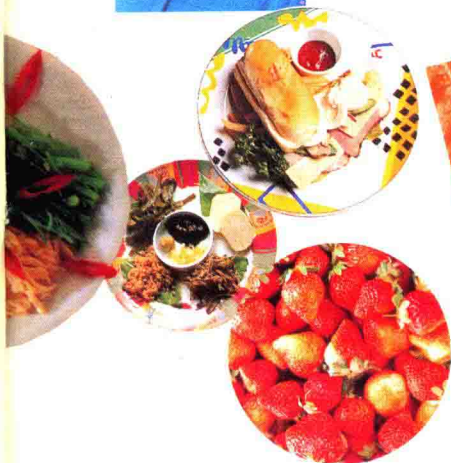
化妆前



化妆前



化妆前



蔬菜、水果是爱美女士的专宠，但不要因此就拒绝了富含脂肪和蛋白质的美味佳肴——须知美丽源自合理的饮食结构。看看这些迷人的美味吧！不想大块朵颐一番吗？

化妆法演示

化妆工具



透明肌净的彩妆

→以淡色、深色眼影交替，刷出不同层次的效果。

←以粉红色或橘色腮红，利用阴影加强效果，使脸部线条更明显、立体，呈现优雅气质。



↑以明亮华丽的玫瑰色唇膏，丰润的唇彩，烘托出肌肤白皙透明感。

纯真可爱的造型

这是小女孩甜美的样子。

一字眉，睫毛一根根清晰地刷出来，再配衬以浅粉色的口红。胭脂也选用粉红色系，尽力画出圆润的线条。给人以纯静的感觉。



理性敏感的造型

典型的都市女郎，理性敏感而带一点“酷”。

黑而直的半长发，厚厚的刘海切割一个迷人的空间。

眉弓高挑的纤细的眉，深紫和灰蓝衬出眼眸的深邃，丰厚的双唇既性感又理智。口红选择橙色系。



成熟优雅的形象

取自然眉型，用眉刷刷出立体感。眼部用棕色系眼影强调。面部在用粉底修容后，用棕色眼影收小



面部轮廓。

用深色唇线笔勾勒出自然圆润的唇型再填以朱红色口红。

自信、成熟、优雅的形象，适合于上班族女性的日常妆。

华贵艳丽的形象

这是一款冷艳的造型。选色都偏冷调，但却有艳丽的感觉。

化妆重点在眼部。眉毛要仔细修整。眉形自然而眉弓突出。眼部用紫色和金色修饰，粉底要强调透明的质感。唇膏选用高光的浅莓色。



目 录

护 理 篇

一	面部皮肤养护	(1)
1.	认识皮肤	(2)
2.	饮食与皮肤健康	(8)
3.	季节与护肤	(12)
4.	按摩	(14)
5.	皮肤护理	(16)
6.	皮肤的问题	(21)
二	头 发	(23)
1.	头发的养护	(23)
2.	护发中应注意的问题	(28)
3.	发型	(32)
4.	头发的问题	(35)
三	颈部的修饰	(38)
1.	颈部皮肤的护理	(39)
2.	颈部的运动	(40)
3.	颈部的修饰	(41)

四	塑造完美的丰胸	(42)
1.	乳房的结构	(43)
2.	乳房的外形	(43)
3.	我国女性乳房的美学标准	(44)
4.	乳房的发育	(45)
5.	乳房的养护	(46)
6.	内衣：女性的第二肌肤	(50)
7.	闲话隆乳	(56)
五	纤纤细腰	(58)
1.	腰的美学指征	(59)
2.	警惕腰腹臃肿	(60)
3.	拥有纤纤细腰	(62)
4.	避开腰部求美的误区	(67)
5.	腰腹减肥操	(70)
六	美腿话题	(71)
1.	重视你的腿	(71)
2.	呵护玉腿	(72)
3.	赋予腿部活力	(74)
4.	家庭腿部健美操	(76)
5.	对 O 形腿的矫治	(78)
七	手的护理	(80)
1.	素手的养护	(81)
2.	彩甲风情	(84)
八	分些注意力给双脚	(88)
1.	足部日常保健	(89)

2. 购鞋须知 (92)

对 双 篇

一	化妆品的使用	(96)
1.	化妆品的种类	(96)
2.	化妆品的选购和使用	(98)
3.	准备好化妆工具	(100)
4.	色彩与化妆	(102)
5.	化妆的原则	(103)
二	粉 底	(105)
1.	粉底的种类	(105)
2.	正确使用粉底	(106)
三	胭 脂	(108)
1.	胭脂的色彩	(108)
2.	胭脂的使用	(109)
四	眉的修饰	(111)
1.	眉毛的形状	(111)
2.	眉的修整	(113)
3.	画眉	(115)
五	眼部化妆	(118)
1.	眼影	(119)
2.	正确涂眼影	(120)
3.	眼线	(121)

4. 睫毛的修饰	(122)
5. 掩饰眼部的缺陷	(124)
6. 重塑眼眉风情	(126)
六 鼻部化妆	(128)
1. 鼻的化妆	(128)
2. 化妆不同的鼻型	(129)
七 唇部化妆	(130)
1. 唇妆的妙用	(131)
2. 如何上唇膏	(131)
3. 唇膏的色彩	(133)
4. 迷人的红唇	(135)
八 颞部化妆	(138)
九 整体妆面	(139)
1. 速成妆法	(139)
2. 季节彩妆	(142)
3. 不同场合下的化妆	(144)
4. 个性的化妆	(148)

健美篇

一 健美的体形	(154)
1. 东西方女性的形体差异	(154)
2. 我国女性的形体标准	(155)
二 健美与肥胖	(156)

1. 肥胖的定义	(157)
2. 肥胖的原因	(158)
三 饮食与减肥	(161)
1. 食物的分类	(161)
2. 调整饮食结构	(162)
3. 过度节食的问题	(165)
4. 控制食物的质与减肥	(166)
四 健身与减肥	(168)
1. 运动与减肥	(169)
2. 韵律健身操	(171)

护 理 篇

护理篇 护理篇 护理篇

一 面部皮肤养护

对于美容而言，皮肤的养护应是最基本的，尤其是面部皮肤的养护。民间俗语说：“一白遮百丑。”娇俏的五官与细腻、嫩白、爽滑的皮肤搭配可谓相得益彰。在有问题的皮肤上，再精心的妆饰也难以得到令人满意的效果。

如何拥有肌理细腻、光洁，有光泽且充满弹性的肌肤？如何维系肌肤已有的风采？这就

需要我们日常地、精心地护理，也是下面我们所要涉及、展示的内容。

1. 认识皮肤

◎皮肤的结构

皮肤依其结构和功能可分为表皮、真皮、皮下组织三大部分，此外还有许多汗腺和皮脂腺。

♥表皮 分为角质层、透明层、颗粒层、有棘层和基底层。

角质层 直接受到紫外线、温度、湿度等的刺激。角质层由角质细胞呈鳞状排列，重叠构成，角质细胞中所含的角蛋白有较强的吸水力，故它保证了皮肤的湿润，同时又赋予皮肤张力；

透明层 又称“屏蔽层”。它由透明细胞构成，感觉厚而结实，能增加皮肤的弹性。此层在手掌和脚底部位感觉明显；

颗粒层 由1~2层细胞排列构成，能折射光线，它与透明层合为肌肤的重要防御带；

有棘层 由棘状细胞构成，较稳定，是表皮中最厚的一层；

基底层 基底层的细胞有分裂繁殖能力，细胞不断分裂繁殖，逐层向上推移，形成表皮其他各层，最后角化脱落。因此，皮肤所受外伤只要不超过此层，都可完全修复，如果超过了此层，则会留下瘢痕，影响美容。另外，决定肤色黑与白的黑色素细胞就分布在基底层。若受较多的日照，黑色素就会增

多，使皮肤变黑来保护皮肤。

♥**真皮** 对人体外表美起着决定性影响。真皮中含有弹性纤维和骨胶原，使肌肤富有弹性，并为皮肤各种成分提供物质基础。

♥**皮下组织** 由疏松结缔组织和皮下脂肪组织组成。它好似一个厚厚的垫子，可以防止体温散失，缓和外界刺激，使肌肤更加柔软。

♥**汗腺** 位于真皮和皮下组织内，分大汗腺和小汗腺，能调节体温。大汗腺分泌旺盛，其分泌物由细菌分解会产生特殊臭味，是体臭产生的原因之一。

♥**皮脂腺** 皮脂腺能分泌皮脂，润滑皮肤和毛发。它和汗水形成一层天然皮脂膜覆盖于皮肤表面，滋润角质，使肌肤光滑柔润。皮脂还有抑制细菌繁殖的作用。健康的皮肤表面应呈弱酸性。男性皮肤的 pH 值介于 4.5~6.0 之间，女性为 5~6.5 之间。皮脂分泌越多，pH 值也就越小。

由此可见，皮肤的构造是很精密的，每一部分都在积极发挥作用以维持皮肤的生理功能，并使其柔润、光滑。我们在护理皮肤之前，应对皮肤构造有所了解，才能针对皮肤的特点采取护理措施和选购适当化妆品。

◎皮肤的类型

每个人的皮肤特质都会有所不同，但大同小异，皮肤的类型按其性质一般可以分为干性、中性、油性、混合性和敏感性皮肤。

♥**干性皮肤** 外观上肌纹细小，几乎看不到毛孔，皮肤表面无光泽，紧绷而缺少弹性，在洁面后感觉尤甚，有些人甚至

会感到微痛。干性皮肤表皮易发干，易生裂纹，产生皮屑，但它从不受粉刺问题的困扰，但在眼部和嘴四周及前额上可见细小皱纹。干性肌肤的护理要诀是四季都使用高滋润护肤品，避免接触刺激性较大的洁肤用品。

♥中性皮肤 较理想的皮肤状态。外观上肤质柔润，纹理柔细，毛孔细小不明显，既不干燥，也不油腻，季节变化感强。

♥油性皮肤 外观上毛孔粗大明显，皮肤表面油亮。油性皮肤因为皮脂分泌旺盛，皮肤油腻，所以灰尘极易和油脂混和堵塞毛孔，造成排汗不畅使皮肤对细菌的抵抗力也大为降低，极易生成黑头和粉刺。护理油性皮肤的首要问题是清洁，每日至少洁肤2~3次，用油性润肤品滋润皮肤。同时要忌口，多吃清淡的水果和蔬菜。

♥混合性皮肤 混合性皮肤将面部划分为不同区域：T形区（前额、鼻子及下巴）多油腻，呈现油性皮肤特征，双颊则显现干性特征。因此对它的护理也要分区进行——T形区的清洁和双颊的滋润并重。

♥敏感性皮肤 这类肤质的皮肤较薄，白得近乎透明，连脸部的微细血管都能看见。这种皮肤对外界刺激很敏感，稍不注意就会发炎，红痒，甚至起斑疹。对有敏感性皮肤的人来说，要避免过多的日晒，所使用的护肤品和化妆品中绝不可以含有酒精和香料。同时也要注意忌口，少食或不食辛辣食物。

◎如何确定皮肤的属性

♥感觉测试 顾名思义，就是依照上文所列举的各项标准，用“一看二摸三感觉”的方式来测定皮肤的属性。看面部

毛孔是否明显，洁面后若不使用护肤品半小时内是否仍有紧绷感，面部是否易为暗疮，黑头、粉刺等问题所困扰等等。

♥面巾纸测试 这也是行之有效又很简便的办法。洁面后，不要使用护肤品，30 分钟后，取一张洁净柔软吸水性好的面巾纸粘在前额上，如果根本就粘不住，一定是干性皮肤：若粘住了，再等 10 分钟，取下面巾纸察看，有油渍的一定是油性皮肤，没有的，即是油脂分泌适量的中性皮肤。对于有油渍的，要另换个时间重复这个测试，不过这次是在面颊上进行，以区分真正的油性皮肤和混合性皮肤。

♥玻璃纸测试 此法宜在浴后进行。准备四块干净的玻璃纸和一面洁净的镜子。浴后 30 分钟，将四块玻璃纸分别粘在前额、鼻子、脸颊、下巴部位。稍候片刻取下来，再将其贴在镜面上，稍候一会儿从镜面上揭下，观察镜面的混浊程度。若四处全部混浊，则属油性肌肤；若无反应，另择一天浴后 60 分钟开始测试，做法同上，有混浊反应的，属偏脂性皮肤；以此类推，每次都将测试时间向后推迟 30 分钟，90 分钟后有反应者属中性皮肤，120 分钟后，干性皮肤才会有反应。

对皮肤类型的测试要在春秋季节进行，因为皮肤油脂的分泌量不是一成不变的，会因季节的转换而改变。夏季空气温暖湿润，油脂分泌较多，冬季寒冷干燥，油脂分泌也明显减弱。春秋季节皮肤油脂的分泌量适中。另外，一个人随着年龄的增长，皮肤油脂的分泌量也会有所改变。青春期时呈油性的皮肤，进入中青年后会越来越趋向干性。所以要针对不同阶段皮肤特点修正自己的护肤措施，才会较长时间的维护皮肤的最佳状态。