



杨锦森 编著

家庭自我美容法

JIA TING ZI WO MEI RONG FA

广东经济出版社



杨锦森 编著

家庭自我美容法

广东经济出版社

责任编辑：梁伟明

封面设计：梁伟明

责任技编：梁碧华

家庭自我美容法

杨锦森 编著

出版 发行	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼）
经销	广东省新华书店
印刷	广东惠阳印刷厂（广东省惠州市南坛西路 17 号）
开本	787 × 1092 毫米 32 开本 4.875 印张 4 插页
字数	105,000 字
版次	1998 年 3 月第 1 版
印次	1998 年 3 月第 1 次
印数	1 - 6,000 册
书号	ISBN 7 - 80632 - 212 - 4/R·8
定价	8.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

读者热线：发行部（020）83794694 83790316

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。

目 录

一、皮肤的自我美容与日常养护	(1)
皮肤的分类与养护	(1)
巧用洗面奶	(4)
脸部美容按摩的方式方法	(5)
合理地选用护肤品	(17)
不宜滥用化妆品	(18)
脸部搽涂护肤膏时要注意的事项	(19)
影响美容的因素	(19)
美容与食物的关系	(20)
怎样防治皮肤皱裂	(21)
预防皮肤变黑的方法	(21)
自我美容按摩消除脸部皱纹术	(22)
慎重使用磨砂膏磨皮	(30)
二、眼睛的美容化妆及其养护	(31)
眼睛的整体养护	(31)
画眼线要注意的问题	(33)
怎样预防上下眼睑的松弛	(34)
怎样去眼袋	(34)
消除黑眼圈的方法	(35)
美容化妆时要注意保护好眼睛	(37)
三、家庭自我化妆美容术	(39)

化妆前要注意的问题	(39)
化妆前粉底的选择	(39)
脸部化妆的具体步骤	(40)
画眼线和涂眼影的技巧	(51)
画鼻侧影的技巧	(53)
额部过宽或过窄的化妆	(54)
化妆与年龄的关系	(54)
四、家庭自制面膜和倒模	(57)
面膜的分类与注意事项	(57)
面膜对美容的作用	(58)
自制面膜的种类及配方	(58)
倒模粉的分类与选择	(60)
倒模对美容的作用	(60)
倒模的次数因人而异	(61)
倒模的方法与注意事项	(62)
倒模的选择与禁忌症	(63)
面膜与倒模的选择	(63)
面膜与倒模应注意的事项	(64)
在做面膜和倒模之前离子喷雾的作用	(64)
坚持定期倒模，对皮肤有好处	(65)
五、纹眉、纹眼线和电眼睫毛	(67)
纹眉和纹眼线	(67)
电眼睫毛	(68)
六、家庭自我减肥法	(70)
引起肥胖的主要原因	(70)
减肥应注意事项	(71)

(89)	调节睡眠时间减肥法	(72)
(90)	节食减肥法	(72)
(7)	七、家庭自我健胸隆胸法	(74)
(90)	引起扁平胸的原因	(74)
(101)	怎样使乳房健美	(75)
(90)	隆胸健美的方法	(75)
(201)	乳罩的正确选用	(76)
(8)	八、运用医学美容常识自我美容	(78)
(90)	皮肤的生理解剖	(78)
(301)	皮肤美容与内脏有关	(78)
(301)	皮肤衰老的原因与预防措施	(79)
(801)	青春发育与美容	(80)
(801)	虚胖的人面色黯淡无华的治疗方法	(82)
(901)	不宜在烈日下曝晒	(82)
(901)	中年人脸色无华的原因及其防治	(83)
(011)	中老年人皮肤的养护	(84)
(011)	保持头发健美的方法	(85)
(111)	脸部皮肤漂白术	(87)
(111)	老人斑的防治	(88)
(111)	脱毛的方法与选择	(88)
(9)	九、损害美容的常见病及其家庭自我防治	(90)
(211)	影响美容的斑的分类及其防治	(90)
(211)	暗疮的防治	(91)
(211)	雀斑的防治	(96)
(311)	脸部皮肤常脱皮的原因及其防治	(97)
(411)	皮肤瘙痒的原因及治疗	(97)

白癜风的防治	(98)
皮肤黑变病的预防	(99)
皮肤湿疹的治疗	(100)
真菌性皮肤病的治疗	(100)
脂溢性皮炎的治疗	(101)
皮肤疣的治疗	(102)
十、营养与美容的关系	(105)
合理地调配营养以保证皮肤健美	(105)
盐与美容的关系	(106)
糖与美容的关系	(107)
饮水与美容的关系	(107)
蛋白质与美容的关系	(108)
人参、鹿茸与美容的关系	(108)
维生素与美容的关系	(109)
十一、家庭常用美容食谱	(110)
1. 天门冬萝卜汤	(110)
2. 冬菇煲鸡	(110)
3. 九仙王道糕	(111)
4. 王浆蜂蜜口服液	(111)
5. 牛奶蜂蜜液	(111)
6. 百合粥	(112)
7. 薏米莲子百合粥	(112)
8. 薏米美容酒	(112)
9. 柠檬茶	(112)
10. 淮山芝麻糊	(113)
十二、家庭自我美容中药配方	(114)

1.	有利于脸部皮肤漂白的处方	(114)
2.	有利于脸部皮肤光泽的处方	(114)
3.	有利于皮肤光润的处方	(114)
4.	防老去皱处方	(115)
5.	治疗面部雀斑处方	(115)
6.	治疗脱发处方	(115)
7.	生黑发处方	(115)
8.	治疗口臭方	(115)
十三、	仪表美与风度美的自我修养	(116)
	性格的分型与特点	(116)
	新女性的仪表美	(117)
	女性真正的魅力	(118)
	如何保持风度美	(120)
	男性的仪表与风度	(120)
十四、	激光自我美容术	(122)
	寻常痤疮(粉刺)	(122)
	黄褐斑(肝斑)	(124)
	雀斑	(124)
	色素痣	(125)
	晕痣	(126)
	皮脂腺痣	(126)
	疣状痣(角化痣)	(127)
	老年疣	(127)
	化妆品皮炎	(128)
	酒渣鼻	(129)
	睑黄疣	(130)

粟丘疹	(130)
癍疤疙瘩	(131)
腋臭	(131)
隆胸	(132)
减肥	(132)
穿耳	(133)
去除纹身	(133)
除脸部皱纹	(134)
斑秃 (鬼剃头)	(134)

附录	(135)
----------	-------

洁肤	(135)
爽肤	(136)
嫩肤	(138)
修眉	(139)
上胭脂	(141)
涂眼影	(142)
画眼线	(143)
涂眼睫毛液及理眼睫毛	(144)
涂口红	(145)
修甲涂指甲油	(146)

一、皮肤的自我美容与日常养护

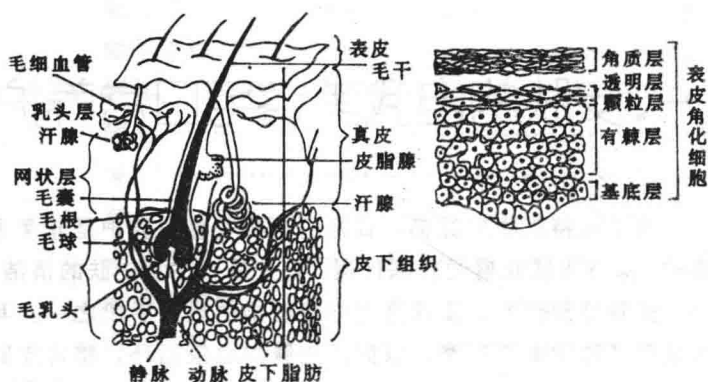
为了保持肌肤的健美，日常的自我美容与养护是非常重要的。保持皮肤旺盛的新陈代谢，首先是要注意皮肤的清洁，勤于洗脸是预防面部皮肤遭受细菌感染的最好手段之一。其次是要经常做面部按摩，以促进皮肤的血液循环，维持皮肤的弹性。第三是合理选用护肤品，以供给皮肤充足的营养与滋润，使皮肤白嫩光滑而柔软。第四是要注意劳逸结合，生活要有规律，避免过于紧张的精神负担，保证充足的睡眠时间。第五是要多喝水，多食青菜和水果，忌烟、酒、浓茶、浓咖啡、辣椒和忌食太咸的食物等。

健美的皮肤应具备以下的特征：肤色红润、白嫩、均匀、无雀斑；皮肤细腻，光滑；皮肤柔软，富于弹性，无皱纹；皮肤抗过敏、抗病能力强。

下面介绍皮肤的自我美容与日常养护方法。

皮肤的分类与养护

人的皮肤分为五大类：即油性皮肤、干性皮肤、中性皮肤、综合性皮肤和过敏性皮肤。除过敏性皮肤外，其余四类性质的皮肤都是遗传的，先天的，一般情况下比较难以用人为的方法去改变它。但随着年龄的增长，皮肤便慢慢有所改变。例如油性皮肤的人，随着年龄的增长，其皮肤会慢慢变



成中性皮肤；而中性皮肤的人，随着年龄的增长，其皮肤也可能会变成干性皮肤。又例如，干性皮肤的人，若能注意适当地进行调理，他的皮肤就不会显得那么干了。

人的皮肤分类对皮肤的养护有一定的意义，因为不同类型的皮肤，其护理方法不同，选择化妆品的种类也不同，如果从美容的角度考虑，其食谱也应有所不同。

1. 油性皮肤的养护

油性皮肤的特点是毛孔粗大，身体的内分泌旺盛，皮脂腺和汗腺分泌也旺盛，容易出现粉刺、黑头和暗疮。油性皮肤的特点是肤色较黑，但不易衰老。

油性皮肤的养护方法是勤洗脸，尤其夏天，每天应洗脸6~8次，甚至更多，以防止出现粉刺、黑头和暗疮。一旦出现粉刺，黑头要及时清理。同时应多食水果、蔬菜，多饮水，防止皮肤缺水以致毛孔变得更粗。冬天还要注意选用护肤品。油性皮肤的人应选用蜜类、露类等含油量不多的护肤品。因为油性皮肤皮脂腺的皮脂分泌旺盛，使皮肤油脂的质地粘厚，

如果不断地在脸上涂用含油量太多的护肤品，就会使过多的油脂堆积在皮脂腺内不易溢出，并会引起油脂的滞留而形成乳酪样物质，使毛孔堵塞不通，再加上如遭受细菌或其他微生物的感染，就很容易引发暗疮。所以，油性皮肤的人养护皮肤时应避免选用含油脂太多的化妆品。

2. 干性皮肤的养护

干性皮肤的特点是毛孔细得连肉眼都难以看到，从毛孔排出来的皮脂和汗量太少，不足以滋润皮肤。所以干性皮肤的人，甚至在夏天都感到皮肤干燥，冬天还会不断出现脱皮。干性皮肤的人肤色很美，常是白里透红。但由于长期皮肤缺水缺油，如果护养不当，则中年以后衰老得较快。

其养护方法是：干性皮肤的人不论在什么季节，皮肤清洁后都应使用护肤品，并且护肤品应选择脂类的。日常饮食应注意多饮水和适当食些含动物脂肪的食物。要避免用热水或肥皂水洗脸，一般认为用清水洗脸比较合适。干性皮肤的人在做全套面部皮肤护理时，最好减少用洗面奶洗脸，尽量不做面部皮肤磨砂，以免皮肤进一步失去滋养。

3. 中性皮肤的养护

从美容的角度上看，中性皮肤是一种较为理想的皮肤类型，称之为“天生丽质”。它的毛孔大小适中，皮脂腺分泌适中，皮肤显得洁白红润，肤色白里透红。

中性皮肤的养护也比较容易，只要每天能早午晚洗脸，每次洗脸后涂上少许护肤品即可。护肤品的选择也不很严格，因为它不容易引起皮肤过敏。但中性皮肤的人，如果护理不当，到中年后就会变为干性皮肤，这时应注意用护理干性皮肤的方法进行护理。

4. 综合性皮肤的养护

所谓综合性皮肤，就是在一个人的脸上有两种以上的皮肤类型。例如：我国有相当一部分人，在脸部三角区（是指前额正中点与两口角的三点连线，所形成的三角区域）是油性皮肤，而其他部分则是中性皮肤。

从理论上讲，综合性皮肤的保养方法较为复杂，但从实际出发，多是按照脸部占面积最大的皮肤类型去养护它。另外，综合性皮肤上的油性皮肤部分，是暗疮常发的部位。因为油性皮肤的皮脂分泌过盛，毛囊口亦随之扩大，紧接着的就是毛囊口的角化，过多的皮脂不能及时排出，导致细菌或其他微生物的感染，引起油性皮肤部位的皮肤不断地长暗疮。所以，综合性皮肤的养护，防治暗疮是其中的一个关键问题。

巧用洗面奶

说到洗脸，许多人都认为是一件人人都会的容易之事。但是，从美容保健和皮肤日常养护的角度看，要保护好面部的皮肤，还真有一些技巧。

洗脸的目的，是要清洗皮肤表面的灰尘，尽可能地清除皮肤上的细菌与病毒，为皮肤的呼吸、热交换、分泌、防御、感觉等重要生理机能提供良好的条件。脸部的皮肤清洁一般是用清水洗。因为皮肤的角质层有遇水膨胀的特性，所以在清洗之前，最好先在脸上搽点洗面奶，清洗之后更要注意搽点护肤乳液，以保持皮肤的柔软、滋润。要注意尽可能少地使用香皂或肥皂洗脸，因为香皂或肥皂都可能使脸部皮肤变得干燥，特别是干性皮肤的人，更要注意避免。至于油性皮



用洗面奶做皮肤深层清洁

肤的人，则可以使用少许洗面奶，沿着脸部的肌纹走向用手指的指腹，来回反复轻轻地按摩脸部皮肤（彩图 1）约两分钟，随即用温水清洗干净。洗面奶不适宜留于脸部皮肤时间太久。

脸部美容按摩的方式方法

1. 按摩的作用

按摩是一种功能性治疗措施，它通过利用不同力量的机械刺激，使按摩所产生的局部作用反射性地扩散到全身各系统，有益于神经系统，提高免疫功能，能改善人体的血液循环和淋巴循环，促进新陈代谢和各器官的活动，具有延缓组

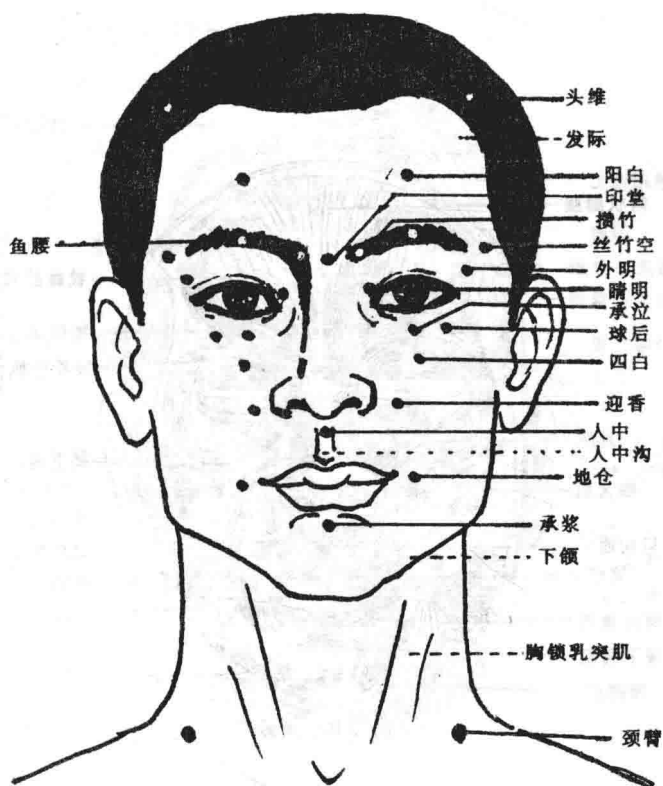
织衰老，改善皮肤色泽的功效。近年来，面部按摩更是在医学美容界中得到广泛的推广和应用，被认为是预防面部皮肤衰老的基本措施之一。

2. 注意事项

按摩前一定要洗手，脸部要彻底清洁，涂上按摩膏或护肤品，以免脸部皮肤由于受摩擦而引起松弛。脸部按摩后要把按摩膏洗净，并涂上护肤品，尤其是用磨砂膏按摩更要清洁干净。

按摩的手法有许多种，因此，不同的按摩手法又有不同的注意事项。例如，西式的面部按摩法，由于它连续按摩的面积大，所以手法要特别注意柔软，如果脸部皮肤暗疮多，那就根本不应该做西式按摩。其次，西式按摩特别讲究脸部表情肌的肌纹走向，因为皮纹的走向往往与肌纹的走向是不一致的，所以要了解一些脸部解剖学的常识。又例如，中式的经络按摩，是目前全世界都正在兴起的一种良好的手法，它的特点是用指尖或指腹按压脸部的穴位，所以它第一个注意事项就是要熟识面部的穴位的位置，参考（彩图 2），即取穴要准确。其次就是要注意按压的方向和力度，这涉及到中医理论中的补与泻的问题。

总之，脸部按摩是一项易学难精的技术，真正按得好，是需要一番真功夫的，特别是要注意加强学习些医学的常识，了解脸部的局部解剖学、中医学基本知识及经络穴位的常识。由于经络美容按摩，必须具备一定的中医经络学基础，所以学起来比较困难，但是它在医学美容事业的发展中，很有前途。



头颈前面穴位与体表解剖结构关系图