



THE COMPLETE BOOK OF BEAUTY

# 美丽圣经

[英] 海伦娜·桑尼戴尔 著 李迪 译

[上册]

英国新一代“美容教主”倾囊传授美容方法  
公开流传在世界知名女星之间的美丽秘诀  
彻底抛弃过时和错误的美容观念和方法



黑龙江科学技术出版社

THE COMPLETE BOOK OF BEAUTY

# 美丽圣经

上册



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2008-052

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽圣经 / [英] 海伦娜·桑尼戴尔著; 李迪译. - 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5388-5926-3

I. 美… II. ①海… ②李… III. 美容 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153745 号

The Complete Book of Beauty by Helena Sunnydale

Copyright © Anness publishing Ltd.2004,2005

Simplified Chinese edition copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd. 2006

This edition published by the arrangement with Anness Publishing Ltd.

All rights reserved

# 美丽圣经

MEILI SHENGJING

作者 [英] 海伦娜·桑尼戴尔

译者 李迪

责任编辑 张丽生 曲晨阳

封面设计 李卫锋

文字编辑 肖玲玲 杨眉

美术编辑 盛小云

出版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发行 全国新华书店

印刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开本 720 × 1010 1/16

印张 37.5

版次 2009 年 1 月第 1 版 · 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-5926-3/TS · 402

定价 88.00 元 (上下册)

# 前言

## PREFACE

“爱美之心，人皆有之。”我们常常看到的是如今的女性在追求美丽的过程中不惜花费金钱和精力，付出百般努力。事实上，自古代起，人们就在追求美丽的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中得出了许多有益的经验。

早在几千年前，我们的祖先就开始使用捣碎的草药和草药的汁液，起初可能是他们用这些草药的提取物帮助伤口愈合的时候，偶然发现皮肤因此而变得细致，或者能抵御天气变化给皮肤带来的伤害，于是健康美丽的秘方就一代代传下来了。

许多世纪以来，我们已经发现了更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法。我们现在所拥有的美容产品会让我们的前辈眼花缭乱。我们能用他们闻所未闻的药物攻克感染或推迟更年期，并能通过整容手术去除岁月在脸上留下的痕迹。在21世纪，美容领域又出现了许多新产品和新技术，这些新产品和新技术使得爱美者的许多心愿成为可能。

本书作者海伦娜·桑尼戴尔是英国著名的时尚杂志美容专栏作家，在时尚女性中有着极高的人气，被誉为新一代的“美容教主”。本书即是她倾多年心血而成的一本美容著作，并成为近年来欧美最畅销的美容类图书，成为欧美时尚女性必读书。在书中，作者收集了当今各种时尚美容方法，其中有许多是世界知名女星都在使用的美容秘招，此外，还借鉴了古人的经验和智慧，将芳香疗法和印度阿育吠陀医学美容中的精华编写进本书。

美丽的定义是多层面的，本书即是从女性美丽（包括健康）的方方面面作出了详细而科学的指导，从头到脚，由内而外，堪称爱美女性提高美丽指数、自信指数和成功指数的实用百科全书。此外，本书还提出了“打造一生的美丽”的目标，并从女性不同年龄段特有的美容问题作出了有针对性的建议，以使得本书成为所有爱

美女性的变美指南,帮助女性拥有一生的美丽,而不仅仅将美丽停留在年轻时期。

全书共分为6个部分,分别是“护肤与化妆”“护发和头发造型”“锻炼和健康饮食”“芳香疗法”“印度阿育吠陀医学美容”和“应对自然衰老”。

“护肤与化妆”这一章介绍如何清洁和保养肌肤,还介绍了如何打造具有个人独特风格的完美妆容。每个女人都会通过化妆来使自己更漂亮,但是问题是得了解什么能使自己变漂亮。打造完美妆容的关键是了解如何通过使用最佳的化妆方法和颜色搭配来突出强化自身的特质。如果想找到最适合自己的产品,那么就提高使用化妆品的技巧,并多花点时间来尝试不同的产品,这样一定会使自己的容颜看上去更动人、更完美。本章为读者提供了大量可供参考的实用的方法,帮助读者找到适合自己的妆容。

“护发和头发造型”这一章详细地指导读者如何保持秀发的最佳状态。还告诉读者养成良好护发习惯的窍门,以及做出漂亮发型的方法,从洗发水、草本精华护养、深层护发素到染色、漂发和挑染。本书还会详细介绍一系列在不同季节和出席各种场合时的发型,非常实用。

“锻炼和健康饮食”一章告诉读者有规律地运动非常重要,健康饮食则是美容程序中的关键。散步、游泳、骑自行车、瑜伽和普拉提都是保持体型、增强耐力、保持身体柔韧度和灵活性的很好的方式。运动能促进血液循环,使身体更有效地吸收更多的营养,排除毒素和废物。从而找到适合自己的运动项目,放松和减压技巧。本章将详细指导读者如何保持健康和体态,这些简单的循序渐进的大众健身方法适合每天练习,同时还介绍练习普拉提的益处。此外,还清楚全面地介绍了食物的分解过程,提供了食品营养表来帮助读者均衡每日饮食。同时介绍了对改善皮肤、头发和指甲有极佳功效的食品,并指导读者如何改变饮食习惯。

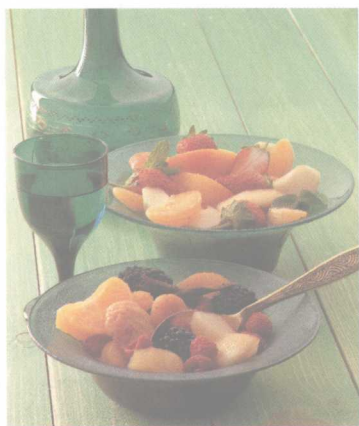
“芳香疗法”这一章内容为各个年龄段的女性介绍了保养身心的方法。介绍了什么是精油以及它们的功效,以及每种精油或精油

混合物能有效地解决哪些特殊问题，帮助恢复身心和谐。

“印度阿育吠陀医学美容”一章介绍了古代印度草医学体系，其中的健康法则早在3 000年前就存在了，至今仍然适用：如皮肤从清淡的饮食中获得营养；身心要到达和谐；运用冥想缓解压力；练习瑜伽调理身体等。此外，本章还提供了大量制作面霜、洁肤用品的小方法，指导读者以最短的时间和最低的经济成本来精心保养自己的身体，使自身和谐美丽。

“应对自然衰老”是本书的最后一部分内容，提供了大量自助信息，令每位女性在生命中的这一时期能够生活充实，益寿延年。例如，杏仁和南瓜里含有保持骨骼健康的重要物质；每天做一些伸展运动，会令你在举手投足间透出优雅的气质等。只要我们能保持身体健康，就有时间享受悠闲生活的所有乐趣，这些绝对是你意想不到的。所以不要等到觉得自己的行动变得迟缓的时候才开始练习，现在就开始以自然的方式令你的生活更美好吧。

对于女性而言，如何让自己变得更美丽，更健康，是一生中的必修课。本书期待成为天下爱美女性最知心的朋友，希望对全面提升女性朋友的生活质量有所裨益。





# 目录

## CONTENTS

### ◎ 护肤与化妆 / 11

什么是皮肤 / 12

皮肤类型 / 14

#### 皮肤护养 / 16

十大护肤用品 / 16

油性皮肤的清洁方法 / 18

干性皮肤的滋养 / 19

混合性皮肤的平衡保养 / 20

保持中性皮肤的良好状态 / 22

敏感性皮肤的保养 / 23

#### 特别护理 / 25

面膜的奇效 / 25

去除面部角质 / 27

滋养肌肤 / 29

眼部皮肤的保养 / 31

晚霜 / 33

皮肤特殊护理品 / 34

10种抗皱方法 / 36

吃出美丽肌肤 / 38

护肤问题解答 / 41

#### 身体护理完全守则 / 45

身体保养 / 45

浴室必备品 / 47

沐浴的新方法 / 48

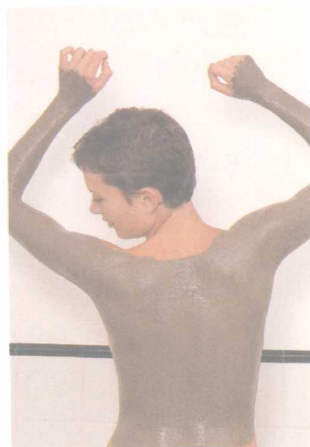
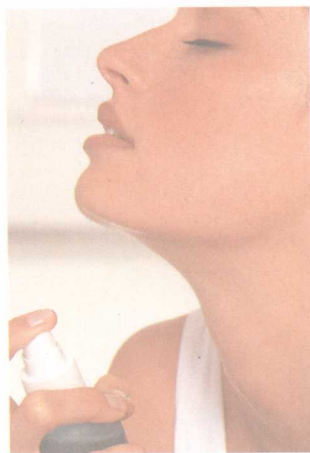
天然沐浴护理 / 51

轻松去除角质和汗毛 / 54

轻轻松松获得柔嫩肌肤 / 57

简单易行的芳香按摩 / 59

享受足部保养 / 62





消灭脂肪团 /65

假日护肤 /68

护肤小词典 /71

## 化妆的魔力 /74

化妆基本常识 /74

选对粉底 /76

巧妙遮瑕 /80

腮红 /82

化妆工具 /83

眼妆 /85

眼妆全攻略 /87

唇部化妆 /89

美甲 /92

## 妆容和色彩的选择 /95

冷色皮肤, 金发 /95

暖色皮肤, 金发 /96

冷色皮肤, 黑发 /98

暖色皮肤, 黑发 /99

冷色皮肤, 红发 /100

暖色皮肤, 红发 /102

黄色皮肤, 黑发 /103

东方皮肤, 黑发 /104

浅黑色皮肤, 黑发 /106

黑色皮肤, 黑发 /107

让你变年轻的6个步骤 /108

时尚经典 /110

邻家女孩 /111

都市丽人 /112

轻松化好晚妆 /113

魅力妆容 /114

解决化妆中的20个难题 /116

50个美容秘诀 /119

50个省钱的美容妙方 /123

十大化妆问题解答 /127

## ◎ 护发和头发造型 /131

头发的结构 /132

头发的质地和类型 /135

不同年龄阶段的护发要点 /138

### 头发的护理 /141

头发的修剪 /141

洗发水 /144

护发素 /146

天然护发 /150

假日护发 /154

染发和漂发 /156

烫发 /162

黑发的造型和保养 /165

### 选择发型 /168

选择适合你脸型的发型 /168

短发 /170

中等长度的头发 /172

长发 /174

适合不同场合的特殊造型 /177

美发工具 /178

造型剂 /181

造型工具 /182

### 为头发做造型 /185

吹干头发 /185

手指干发 /186

圆筒式卷发 /187

卷发造型 /188

柔和的造型 /189

卷发钳 /190

为头发造型 /192

卷发造型 /194

顺滑的直发 /195  
快速定型 /195  
双麻花辫 /196  
侧麻花辫 /197  
马尾辫造型工具 /198  
卷发马尾辫造型 /199  
头顶发辫 /201  
扭卷和盘绕造型 /202  
贝壳型发髻 /203  
用麻花辫做发带 /204  
夹起头发 /205  
垂帘型发髻 /206  
都市丽人 /207  
简单的发髻 /208  
环形卷 /209  
法式髻 /210  
短而凌乱的发型 /211

## ◎ 锻炼和健康饮食 /213

健康与健康的体质 /214  
运动和放松 /217  
**保持体型 /220**  
一般性健身练习 /220  
选择正确的运动项目 /225  
体 型 /227  
改善体型 /229  
针对具体问题的练习 /232  
**普拉提入门 /237**  
普拉提的益处 /237  
普拉提的关键词 /240  
轴心力量 /243  
脊柱中立 /246  
制定普拉提练习计划 /247

常见的错误姿势 /249  
改善姿势 /251  
日常生活中的普拉提 /253  
后 滚 /256  
上 翻 /257  
静态收缩 /258  
游 泳 /259  
单腿伸展 /260  
伸腿俯卧 /262  
侧 踢 /263  
侧 屈 /264  
侧 抬 /265  
上 推 /267  
肱三头肌上推 /269  
肱三头肌屈伸上推 /271  
大腿练习 /272  
开 V 字形 /273  
扫 地 /275  
单腿后踢 /277  
脊柱伸展 /278  
脊柱扭转 /279  
下背部伸展 /280  
按压脊柱 /281  
简单伸展 /282  
计 划 /286  
**健康饮食 /289**  
健康均衡 /289  
吃出健康与美丽 /295  
吃出能量 /297  
吃出好身材 /299  
健康排毒 /302





护肤  
与  
化妆



## 什么是皮肤

皮肤是人体最大的器官，覆盖并保护着整个身体的表面。保持美丽健康肌肤的秘诀就是要了解皮肤的功能，这可以帮助你正确地保养皮肤，令它更坚韧细致。皮肤主要有两层——表皮和真皮。

### 表皮

这是皮肤最上面的一层，也是你实际看到的皮肤。表皮保护你的身体不受侵害和感染，同时锁住水分。表皮由几层活细胞组成，这些活细胞层被死皮细胞层覆盖。表皮不停生长，在其底层生成新细胞。新细胞很快死去，被另外的新生细胞推至皮肤表面。这些死皮细胞最终会脱落，也就是说每次当新的皮肤层形成的时候，你的肌肤都会重新变得柔软光滑。

活细胞层由血液从底部供给营养，所以只需给表面的死细胞层补充水分，就可以确保皮肤一直饱满柔滑。

表皮决定了肤色，因为表皮控制皮肤的色素。表皮的厚度因覆盖身体部分的不同而不同。比如，足底的表皮比眼睑部分的要厚很多。



○像美容师一样了解皮肤有助于你对皮肤进行必要的保养，并了解什么对皮肤有益、什么会损害皮肤。

#### 皮肤的主要功能

- 皮肤是自动调温器，能保持热度，或通过出汗给身体降温。
- 皮肤能抵御有些有害物质。
- 皮肤是废物排泄系统。一定的废物每天24小时通过皮肤排出体外。
- 皮肤能感觉到触碰，这能使你与他人互动和交流。

## 真皮

处在表皮层下面的是真皮层，它完全由活细胞组成。真皮层内有无数强韧的纤维，这能保持皮肤的弹性、稳定性和活力。这里也分布着血管，为这一部分组织提供重要的营养。

表皮通常具有自我修复和恢复的功能，可以更新皮肤，但是真皮会因受伤而被永久破坏。真皮层中有以下几部分。

**皮脂腺** 这些微小的腺体通常通向皮肤表面的毛囊。它们产生一种油性分泌物，叫做皮脂，是皮肤天然的润滑剂。皮脂腺主要存在于头皮和脸部皮肤中，分布在鼻子、颧骨、下颌和额头周围，因此这里也是最易出油的区域。

**汗腺** 汗腺遍布全身，有上百万个。汗腺的主要功能是控制和调节体温，当皮肤表面有许多汗时，体温会降低。

**毛发** 毛发从毛囊中生长出来，它们将空气保存在毛发下，从而能够保持体温。足底或手掌不长毛发。



○皮肤的状态是健康的重要标志。压力、饮食不良和睡眠不足都能通过皮肤表现出来。注重保持皮肤健康十分重要。



○皮肤是情感的晴雨表。当你局促不安时，皮肤会变红。皮肤还能迅速显示出你的压力感。



○皮肤可以自动清洁、修复甚至更新。如何使皮肤有效地完成这些功能，在一定程度上是由你自身决定的。



○皮肤能感觉到疼痛、触摸和温度，为身体提供保护，排除废物。



## 皮肤类型



如果你购买的护肤品并不适合你的肤质,并且你因此攒了一堆各种各样用过的瓶子,就没有必要再在昂贵的护肤品上花费大笔的钱。怎样的皮肤保养对你行之有效,关键要先分析一下你属于哪种皮肤类型。

### 皮肤类型小测试

要更好地了解你的皮肤,知道哪种护肤品最适合你的肤质,先回答下列问题吧。然后把你的得分加起来,对照后面的答案表,你就能知道你属于哪种皮肤类型了。



1 用洁面凝胶和清水洗完脸后,你的皮肤感觉:

- A. 紧绷,就好像对你的脸而言,皮肤太小了
- B. 光滑,舒服
- C. 干燥,发痒
- D. 非常舒服
- E. 有些地方较干,有些地方很光滑



2 用洁面乳洗完脸后,你的皮肤感觉:

- A. 比较舒服
- B. 光滑且舒服
- C. 有时感觉舒服,有时发痒
- D. 非常油
- E. 有些地方油,有些地方很光滑



3 中午的时候,你的皮肤通常看起来:

- A. 有脱皮现象
- B. 清爽干净
- C. 脱皮并且有些发红
- D. 泛光
- E. T字区有油光



4 多长时间脸上会冒出小痘痘:

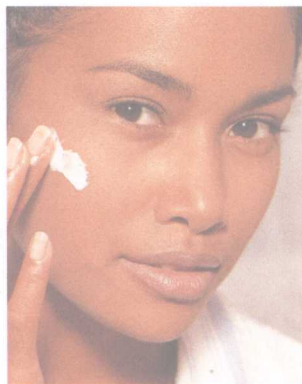
- A. 很频繁
- B. 偶尔, 或许是因为月经来潮的关系
- C. 偶尔
- D. 经常
- E. 经常在T字区



5 使用爽肤水时, 你的皮肤的反应是:

- A. 刺痛
- B. 没有问题
- C. 刺痛发痒
- D. 感觉清爽
- E. 有些地方感觉清爽多了, 有些地方会发痒

○你要非常了解你的皮肤对于不同物质的反应, 因此在购买护肤品之前, 测试一下你属于哪种皮肤类型。即使以前已经有人告诉过你你的皮肤类型, 也不妨再做一下这个小测试, 因为经过一段时期, 你的肤质会发生改变。



现在将你所选的A, B, C, D, E各自相加。选择最多的字母所对应的就是你的皮肤类型。

- A 最多: 干性皮肤
- B 最多: 中性皮肤
- C 最多: 敏感性皮肤
- D 最多: 油性皮肤
- E 最多: 混合性皮肤

6 使用营养晚霜时, 皮肤的反应是:

- A. 感觉非常舒服
- B. 舒服
- C. 有时感觉舒服, 有时感觉受到刺激
- D. 皮肤因此非常油
- E. T字区很油, 双颊感觉舒服





# 皮肤护养

清爽、柔滑、细致的肌肤是美丽最重要的部分之一，有很多日常皮肤护理方法能确保你的皮肤处于最佳状态。很快你就会发现，经常花点时间进行皮肤护养非常有益，其效果终生受用。

## 十大护肤用品



在你制订最适合你的护肤方法并为你的皮肤做特殊保养之前，你需要了解主要的护肤用品都有怎样的功效。

### 基础护肤品

从以前的香皂到液体洁肤用品，如今的皮肤护养品已经发展成为一系列的现代产品。

#### 洁面胶

洁面胶与水混合产生的泡沫能清洁皮肤表面的污垢、灰尘和残留的化妆品。

#### 洁面皂

普通香皂会令大多数人的皮肤感到干燥。现在你可以使用专门的

洁面皂，它丰富的泡沫能清洁你的皮肤，并锁住水分。洁面皂令油性皮肤的人感到面部清清爽爽，同时能清洁毛孔，防止出现粉刺和黑头。

#### 洁面乳

对于干性皮肤的人来说，最好是使用洁面乳，它的成分温和、不黏稠，能很容易地涂在皮肤上。洁面乳中含有的油性物质能清除皮肤表面的污垢和化妆品，洁面乳也能很快地被清洗干净。