

880 都在偷偷看的 美容书

THE BEAUTY
BIBLE
紫檀◎著 定价: 32.00元

22不化妆,
23没人追, 24恋情吹

25宅室内, 26会自卑
27相亲累, 28无人陪
开三围, 肉更肥

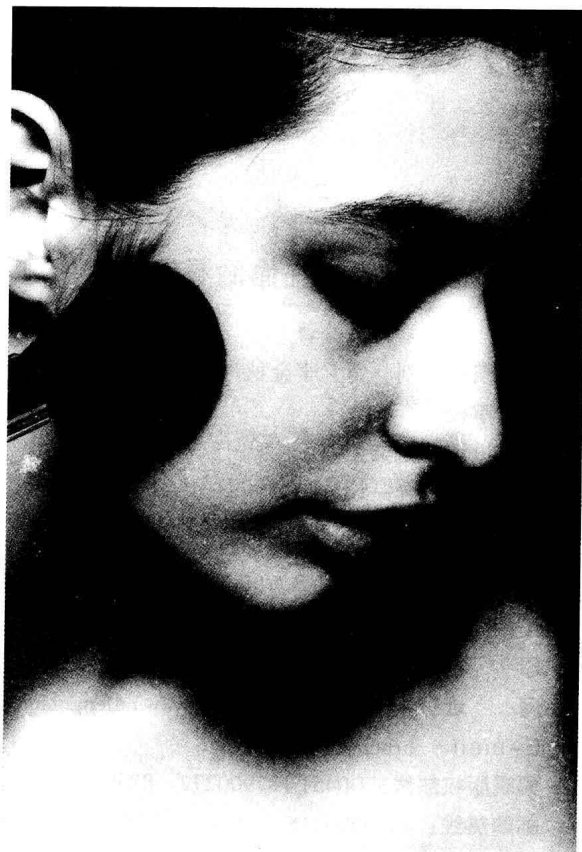
从零开始学保养

悲催的一生
是因为你不懂美容啊

再不化妆就老了



80 都在偷偷看的 美容书



紫檀◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

8090都在偷偷看的美容书 / 紫檀著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5484-0942-7

I. ①8… II. ①紫… III. ①美容—基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第023221号

书 名: 8090都在偷偷看的美容书

作 者: 紫 檀 著

责任编辑: 刘 勇 李金秋

责任审校: 李 战

版式设计: 张文艺

封面设计: 异一设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 720mm × 1000mm 1 / 16 印张: 19 字数: 339千字

版 次: 2012年6月第1版

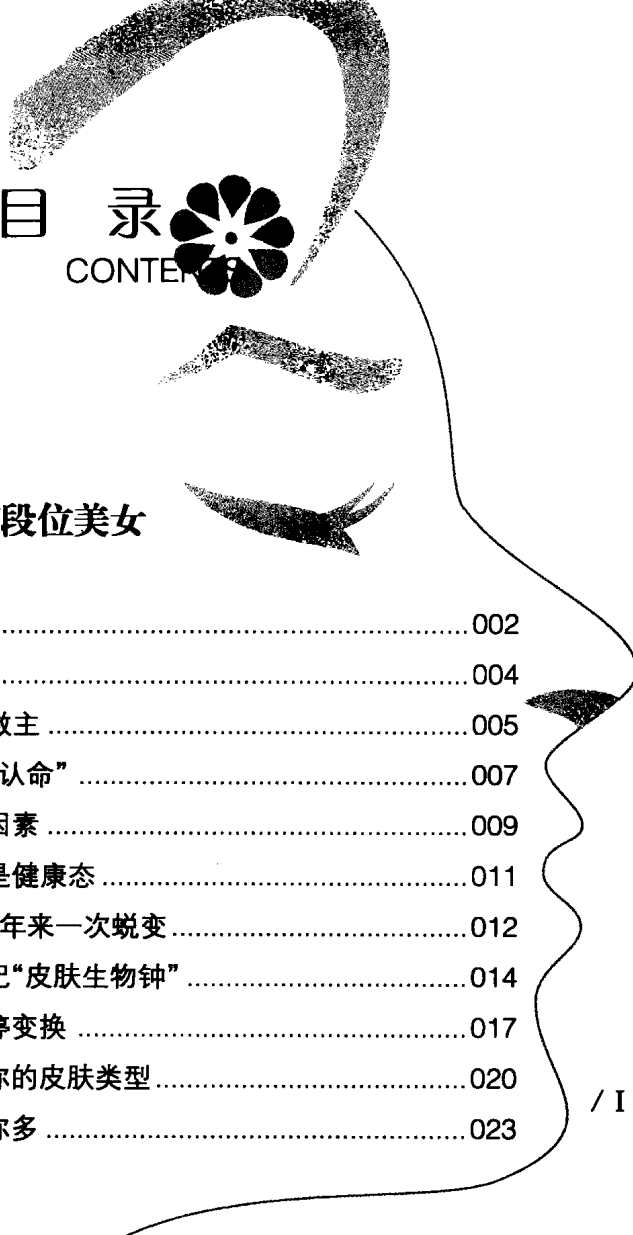
印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0942-7

定 价: 32.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



目 录

CONTENTS

.....第 01 章.....

认知皮肤，才能跻身高段位美女

皮肤的结构	002
皮肤的作用	004
你的皮肤好坏谁做主	005
皮肤好坏绝不能“认命”	007
引起皮肤老化的因素	009
酸溜溜的皮肤才是健康态	011
皮肤随着年龄每7年来一次蜕变	012
宠爱皮肤，要牢记“皮肤生物钟”	014
皮肤随着季节不停变换	017
当务之急是了解你的皮肤类型	020
皮肤的“鼻孔”比你多	023

/ I /

.....第 02 章.....

从18岁开始保养，预定皮肤美好未来

保养从什么时候开始	026
20岁时加入美容“正规军”	027
护理不当会使皮肤毛孔变粗大	029
80%的女孩因“过度保养”使好皮肤变坏	030
手法，手法，千万要注意手法	033
一定要分区护理，这很重要	035

抓住皮肤护理的黄金周期	037
20岁开始呵护，15年后三围不走样	041
牢记，爱情是一辈子的美肌宝物	044
根据恋爱状态确定护肤重点	045

.....第 03 章.....

从25岁开始抗衰，10年后和现在一样

皮肤是最容易老化的人体器官	050
女性的皮肤比男性的皮肤容易衰老	051
25岁，女性皮肤步入“轻熟女肌”阶段	052
25+女生必须学会的八堂抗衰课	054
25岁~29岁是控制皱纹的关键时期	056
不同肌龄女孩的减龄方案	059
29岁注意控制，35岁依然是小魔女	062

.....第 04 章.....

从16岁开始认知化妆品

化妆品为什么能滋养皮肤	066
化妆品选择不当，皮肤亚健康	067
小心化妆品中的“黑客”对皮肤的攻击	069
速效化妆品意味着“速毁”	072
挑选化妆品莫以价格、出身论英雄	073
化妆品的用量既要小气又要大方	075
莫让化妆品在脸上刮起“混搭风”	079
及时清理自己的化妆包	080
越是爱美心切，越要慎用果酸类化妆品	082
使用护肤品应讲究前后次序	084

百分百无添加等于百分百说谎话	086
药妆品的选择和使用	087

.....第05章.....

基本护肤程序

第一步 洁面	090
皮肤的清洁是最好的美容	090
应该根据自己的肤质选择洁面乳	091
洗脸的次数应灵活掌握	092
洗脸水的知识你根本不懂	092
手掌是最完美的洗脸工具	094
洁肤后即用化妆品会破坏皮肤的pH值	095
第二步 拍打化妆水	096
化妆水是中国女性的生机之水	096
化妆水其实是个大家族	097
美容达人都不知道的化妆水内幕	099
根据肤质，甄选最适合的化妆水	100
拍打化妆水的方法	101
第三步 护理眼周	103
眼睛是面部最早、最容易出现问题的部位	103
从18岁开始使用眼部啫喱	104
25+女孩别被假眼纹忽悠了	104
眼霜的分类和选择	106
眼部精华液单用等于白用	107
明目操让你10年后依然是电眼小女性	108
第四步 面部保湿、美白	109
皮肤保湿是一年四季都应做的必修课	109
选择保湿类化妆品应因人而宜	110
皮肤干燥到底是缺油、缺水还是缺营养	112

保湿喷雾怎样使用才保湿	114
油性皮肤的保湿必须精准	115
用蒸气蒸脸有可能将毛孔蒸大	116
土得掉渣的女人才相信美白神话呢	117
根据肤色派系来美白	118
美白化妆品中的经典美白成分	119
如何选择和使用美白面膜	121
第五步 面部防晒	123
防晒到底防什么	123
防晒霜为什么能够防晒	124
如何选择防晒霜	125
如何使用防晒霜才能不晒黑	126
晒后护理全攻略	128
第六步 唇部保养	130
唇部是女人身上最难侍候的娇嫩地带	130
彻底卸妆，别让唇纹藏污纳垢	131
从20岁开始每周做一次唇膜	131
百变女孩必备的四件润唇宝物	132
炫女孩如何选择唇部彩妆品	133
四大唇部困扰护理方案	135

.....第 06 章.....

根据需要深度滋养

做面膜	138
使用面膜可以从十五六岁时开始	138
初识面膜家族	139
应根据各人皮肤的肤质选择面膜	141
做面膜的最佳时间段	142
疲劳时千万别做面膜	143

自制面膜要当心什么	145
去角质	147
为什么要定期去角质	147
角质不是人人都能去的	147
去角质产品的选择和使用	148
去角质的正确手法	149
使用护肤精华	150
精华素精在何处	150
精华素不是大龄女孩的专属保养品	150
精华素的成分类型你知道吗	151
精华素的六大门类你属于哪一类	153
常见精华素的使用误区	153
使用隔离霜	155
都市女孩涂抹隔离霜的必要性	155
购买隔离霜前要考虑的问题	156
隔离霜的使用方法	157

.....第07章.....

二十几岁必须学会的化妆技巧

不会化妆的女人没有前途	160
了解自己的特征才能化好妆	162
确定适合自己的彩妆主打色	166
切记：浓妆艳抹让皮肤窒息	168
女孩必学的最经典的自然透明妆技巧	170
作好妆前保养上妆才有好效果	171
不同的场合甄选不同的妆容	173
精致女人离不开好的化妆工具	174
卸妆比化妆更重要	176
专为彩妆入门派设计的化妆步骤	178



眼镜派女性的化妆技法	179
史上最神速的办公室白领化妆法	181
最拉风的相亲妆	183

.....第 08 章.....

二十几岁潮女必懂的美发知识

认知头发	188
头发的生理常识	188
头皮是全身第二薄的皮肤	189
健康头发的标志	191
头发老化的暗号	192
了解你的发质	194
护 发	195
怎样洗头才是正确的	195
洗发水的选择	196
去美发店洗发害处多	198
不同季节的头发护理	199
染烫后的养护	201
头发也需防晒	202
如何终结头皮屑	204
美 发	204
改变发型前你要考虑的十大问题	204
美发产品的选择	207
美发店里的六大陷阱你该明白	208
如何才能把染发的伤害降到最低	211
如何玩转假发片	212

.....第 09 章.....

二十几岁开始美体，永远是小魔女

女孩二十几岁必须有自己的美体小铺	216
盐浴可使灰暗皮肤变得柔滑细腻	217
美体加点油，干物变尤物	219
一套专为女性设计的美体沐浴操	221
十个女性九个美在脖子上	222
呵护你迷人的锁骨	224
胸部护理全攻略	225
让蝴蝶骨在背部翩翩起舞	227
打造你的小蛮腰	229
唤醒沉睡的小肚腩肌肉	231
美丽你的臀部	234
腿部护理全攻略	235
制订适合自己的瘦身方案	237
如何文身才能美丽和健康双收	239

.....第 10 章.....

美手美足，呵护“第二张面孔”

手部护理的重要性	242
手部护理七步走	243
如何挑选护手霜	244
如何修饰美化指甲	245
足部美容从日常护理开始	247
足部专业护理的步骤	248
女人给足部减压和美容的按摩方式	249

.....第 11 章.....

二十几岁必须盘点的生活方式

你走路的姿势正确吗	252
使用电脑时间过长会变成“电脑皮肤”	253
久待空调房的人皮肤易衰老	255
睡眠不足7小时，你甭想变漂亮	256
女孩这样睡觉提前10年衰老	258
吸烟会让你看上去苍老20岁	261
九个美容习惯，决定你是丑女还是女性	262
“表情妹”将来会为表情纹黯然	264
动起来，才能美丽361度	266
素食女孩将来不经老	267
宅女“扫黄”居家按摩法	268
差旅女孩的四个护肤诀窍	271

.....第 12 章.....

二十几岁必须掌握的中医美容常识

气血充盈，10年后依然是美少女	276
相由心生，情绪不稳定会影响皮肤的健康	277
心脏功能的好坏对面部皮肤影响极大	280
肝脏是对皮肤美容影响最大的器官	281
肾功能不好会引起皮肤早衰	283
脾脏也会直接影响皮肤的美容	285
肺脏功能失调皮肤将会失去滋养	286
经络美容可让你一夜倾城	287
二十几岁必须记住的美容大穴	289

后记	292
----------	-----

01 认知皮肤， 才能跻身高段位美女



天使爱美丽，女人爱漂亮，吹弹可破的丝滑皮肤是女人共同的梦想，一个女生算不算高段位美女，判定的标准可不是只有皮肤好坏，或者化妆技巧是否精湛这么简单。我们检视的标准舍括了：你懂不懂皮肤的生理功能，晓不晓得皮肤的生物钟？明不明白好皮肤是由什么决定的……很多打扮入时的女生，却在这些小地方交了白卷，所以，她们的美，只能是昙花一现。只有连皮肤生理深层次的问题都能全面兼顾的女生，才能算得上能美丽到老的真正的“高段位美女”！



皮肤的结构

我们化妆，一是为了美，二是为了保护皮肤，而只有了解皮肤的生理特点，才能化好妆，保护好皮肤，而了解皮肤生理特点的第一步，就是了解它的构造。摸上去滑溜溜的皮肤是怎样构成的呢？

皮肤是人体表面一层柔软、均匀且可延伸的保护膜，它的重量约为体重的15%。它分为三部分，由外向内分别是表皮、真皮、皮下组织。

表皮在皮肤的最外层，平均厚度为0.07mm~2mm，含水量占全部皮肤组织的20%，由外向内分为以下五层：

1. **角质层**：角质层又称为死皮细胞。位于表皮的最外层，正常的角质层由15mm~20mm的角质细胞构成。起到皮肤的保护壁作用，含水量为10%~20%，可以确保内侧含水量为60%~70%，皮肤的滋润取决于角质层的含水量和皮脂膜的状态。同时角质层又可以起到防止细菌和有害物质入侵的保护作用。最外层的细胞到一定时间会自行脱落，角质层的厚薄直接影响表皮对营养物质的吸收。

2. **透明层**：由2~3层扁平无核的透明细胞构成，只存在于手掌和足底。控制皮肤水分，防止水分流失和过量进入。

3. **颗粒层**：由2~4层菱形细胞构成，细胞内含小颗粒，对光有折射作用，减少紫外线进入人体，该层细胞接近死亡，正准备退化成角质细胞。颗粒层可以防止异物侵入，过滤紫外线。

4. **棘层**：是表皮最厚的一层，由4~8层带棘突的多角形细胞构成，是表皮的新生期，内含丰富的神经末梢及组织液。富含大量水分，营养成分，具有细胞分裂生殖能力。

5. **基底层**：位于表皮最底层，邻近真皮，由真皮乳头体的毛细血管补给营养，进行细胞分裂而新生表皮细胞。平常产生定量麦拉宁色素，成颗粒状存在，可使强烈阳光透不过身体内部，保护皮肤，且吸收及贮存热能，可提高细胞生长机能。

真皮位于表皮之下，与表皮紧密相连，厚度约为表皮的10倍，含水量占全部皮



肤组织的60%，当外伤伤及真皮时，会出血。修复过程中，纤维组织大量增生，会留下疤痕。真皮主要由成纤维细胞和组织细胞构成。从上往下可分成以下两层：

乳头层——主要由胶原纤维构成，含丰富的毛细血管和神经末梢，胶原纤维维持着皮肤的柔韧性。

网状层——主要由胶原纤维和弹性纤维纵横交织成网状，维持皮肤的弹性。

此层含有丰富的血管、淋巴、神经、竖毛肌、皮脂腺、汗腺、毛囊等。真皮层中的主要附属器官有：

1. **皮脂腺**：分泌皮脂，是分泌器官，附在毛囊中，分泌出的皮脂与汗液按一定比例混合后形成皮脂膜。

皮脂膜的作用在于防止角质层的水分流失，给予皮肤滋润、清爽的感觉，还使皮肤免受外界细菌和紫外线的刺激，防止附着在皮肤表面的细菌的繁殖。

2. **汗腺**：成人每天排汗量800mL，汗液成碱性，分泌过多会影响皮肤表面pH值。

3. **血管**：其中动脉给皮肤输送养分和氧气，同时静脉代谢废物。

皮下组织的厚度约为真皮的5倍，由大量的脂肪组织和少量的结缔组织构成。具有保温防寒、储存能量、缓冲外力、构成人体柔滑曲线的作用。

以上这些知识比房间里女性的美容心得听起来要生涩一些，可是为了美到极致，美到永远，你必须沉下心来硬着头皮消化。必要的时候可以记些笔记或者写下心得，就当是写给自己的美丽情书吧。

最给力的美人计

基底细胞是皮肤的生命之源

皮肤的生理结构貌似复杂，如果你是个懒女孩，其他的你可以不记，但基底细胞你可一定要牢牢记心间，因为它是皮肤的生命之源。

每天基底层分裂不断产生新生细胞，将原有细胞不断向上推移，直至形成角质细胞，最后脱落。这个不断地新生-上移-脱落的过程，就是表皮层的新陈代谢的过程。一个新生细胞从基底层上移到透明层，需要14天，从角质层形成到脱落，需要14天。所以新陈代谢的周期是28天。新陈代谢每天都在进行，但在晚上10点至凌晨2点最为活跃。随着年龄的增长，新陈代谢会变得缓慢，周期渐渐延长至60天。新陈代谢缓慢，随之而来诸多老化现象，皮肤会变得粗糙，暗哑，缺乏水分以及色素沉着。



皮肤的作用

一直以来，我们极尽能事地用心呵护我们的皮肤，是因为它是我们面子上的事，在照镜子的时候让我们更陶醉，摸起来更滑溜，更有手感。但对于它的生理功能，我们却知之甚少。其实皮肤作为人体的第一道防线和最大的器官，它的作用可大着呢。它参与全身的机能活动，以维持机体和外界自然环境的对立统一，同时机体的异常情况也可在皮肤上反映出来，皮肤能接受外界的各种刺激并通过反射调节使机体更好地适应外界环境的各种变化，所以具有十分重要的生理作用，具体表现在以下几方面：

屏障作用：皮肤一方面保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械的、物理的、化学的和生物的等有害因素的损伤，另一方面防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的流失。

感觉作用：皮肤内分布有感觉神经及运动神经，它们的神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮及皮下组织，以感知触、冷、温、痛、压、痒等各种感觉，引起相应的神经反射，维护机体的健康。

调节体温作用：体温是机体内物质代谢过程中产生热量的表现，也是机体细胞进行各种生化反应和生理活动必不可少的条件之一。皮肤是体内散发热量的重要部位，可以通过皮肤血管收缩、立毛、减少排汗等形式来调节体温，也可以通过辐射、对流、传导、蒸发等物理方式来散发热量。

吸收作用：皮肤具有通过角质层、毛囊、皮脂腺和汗腺吸收外界物质的能力，称为经皮吸收、渗透或透入，它对维护身体健康是必不可少的，同时也是现代皮肤科医生用外用药物治疗皮肤病的理论基础。

分泌和排泄作用：皮肤具有一定的分泌和排泄功能，这主要是通过汗腺分泌汗液，皮脂腺排泄皮脂进行的。排汗具有散热降温、保护皮肤、排泄药物、代替肾脏部分功能等作用；皮脂具有形成皮肤表面脂质膜、润泽毛发及皮肤的作用。

最给力的美人计

注意你的表情

皮肤还是一个表情的器官，面部表情肌收缩舒张牵动皮肤产生各种表情，因此，表情对面部皮肤的健美尤为重要。





除此之外，皮肤还参与整个机体的新陈代谢，是人体内主要贮水库之一，大部分水分贮存在真皮内，其含水量占全身的18%~20%。皮肤还是一个重要的免疫器官，许多传染病的预防接种，变态反应观察以及对某些疾病的诊断性皮肤试验，药物过敏试验等，都是通过皮肤进行的。

你的皮肤好坏谁做主

皮肤的主人是谁？这个问题很傻，你当然会不假思索地说：我呀。其实，你只是皮肤的载体，而不是它的主人。它的主人很多，也就是说，皮肤受控的因素有很多，先天遗传因素，后天环境因素，人为保养因素，以及你的心情好坏等等，都会或多或少地影响着你的皮肤，从而决定你看起来是否靓丽。

你的皮肤好坏首先是妈妈说了算，因为遗传是决定皮肤好坏的最重要因素。这是我个人的心得，也是科学家的研究结果。我的皮肤很好，可以毫不夸张地说：34岁的年龄26岁的皮肤，水水嫩嫩，至今没有皱纹。要说保养呢，这些年进行的也都是最基础的保养，没有额外呵护，可是皮肤就是这么好，朋友们每每咬牙切齿地叫我“老妖精”，我都特别自豪地宣称谁让咱有个皮肤超好的妈妈呢。我妈妈的皮肤很好，肤色白里透红，没有任何皮肤问题，而且愈合能力特别强。现在妈妈七十多岁了，看上去也就是六十多岁的模样。所以我三十多岁看起来像二十几岁，一点儿都不意外。

母女之间皮肤相像的奥秘也为美国的科学家所揭示。在一项关于皮肤与遗传的有趣的实验中，美国皮肤医学专家特别选择10对外表相似、年龄在15岁至90岁之间的母女进行研究，先扫描她们的面部，通过人脸合成技术以及3D电脑模型分析，结果发现女儿面部皮肤松弛和长皱纹的模式与母亲很相似，特别是内眼角和下眼皮周围的皱纹，相似程度更为惊人，这种极度相似的松弛和衰老模式，在女儿30岁以后更为明显。

与此同时，在一项关于遗传基因的研究中也发现，包括痤疮、油性皮肤、干性皮肤和皱纹都会受到母亲基因的影响，从而遗传到下一代。也就是说，你目前所面临的这些皮肤问题，可能都与遗传有关。而在未来的若干年中，母亲脸上的一些皮肤特征同样也会出现在你的脸上。这可不是吓唬你。



受遗传影响的皮肤问题主要包括：

- A. 表情纹，包括眉心的川形纹、法令纹和眼角纹等。
- B. 面部皮肤松弛状态，首先容易松弛的皮肤位置。
- C. 斑点，尤其是雀斑。
- D. 皮肤干燥或油腻、毛孔粗大。

除了遗传的因素，影响皮肤好坏的第二大因素就是个人生活方式了，个人的生活习惯，衣食住行对皮肤都有很大程度的影响。一个按时作息的人和一个夜猫子，一个热衷锻炼的动感女孩和一个好吃懒做的懒女孩，其肤色和体态肯定是不同的。

最给力的美人计

可以对遗传基因说不吗

先天遗传的基因究竟能不能被改变？按照常理来说，是不可能的，特别是某些家族性遗传，比如皮肤敏感和雀斑之类。但是，也有一些隐性遗传皮肤问题，是可以通过后天努力，科学养护来改善的，其中，最显而易见的就是表情纹。

妈妈的双眉间有川形纹的，女儿通常也会有，法令纹也是如此。表情纹是因为频繁做某种表情而形成的动态纹，如若是经年累月的动态纹没有好好照顾护理，便会变成静态纹，也就是没做表情时，脸上也会出现深深的皱纹。如果你意识到这一点，在表情纹变成深层静态纹之前就注意调整面部表情，长期坚持进行一些能够淡化表情纹、促进皮肤紧实的按摩和皮肤保养，你就完全可能打破遗传基因的神话，在几年后仍然拥有平滑的、几乎看不见皱纹的脸孔。



第三大因素是生活环境，每

个女孩都是自然的一棵草，生长在不同的地方，其长相是不同的。在温暖湿润的气候中生活的女子的皮肤肯定比在高原沙漠恶劣的环境中生活的女子好得多。这个就不用说了。

再然后就是后天的保养了，研发人员的脑细胞也不是白费的，女性花在化妆品上的钱也不是白花的，套用一句流行的说法时间用在哪里是看得见的，同样，钱花到哪里，心思放在哪里也是看得见的。

当然，人的健康状况、心理状况，都会写在脸上，既然皮肤的主人这么多，要想当个漂亮女孩，哪个主人你都得罪不起。