

魔法美容

北京《瑞丽》杂志社 编



Rayli
特辑

关于美容的**150**个问答
全面呵护自己的身体
护肤化妆美体**烦恼大解答**

瑞丽
BOOK

中国轻工业出版社

最新推出



瑞丽
BOOK
精品推荐

亲近瑞丽 收藏精华

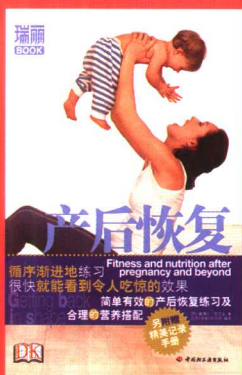


现在就清点你的瑞丽藏书

搭配SHOW系列



DK系列



百搭系列
新完美系列
伊人系列
家居系列



特别鸣谢

●模特：张子萱、妮卡、Ayuki、李静、王翔、赵婷、李媛、赵文琪、洛瑶、高洁、冯熙然、大冢忍、康乐、曹议文、屠晓欣、李斯羽

●摄影师：王实、占海、春丽、陨石、徐永明（康乾盛世）、阿飘、阿伟、张旭明、俞苗新、简杰、钟铭（思路摄影）、晓东（贺兰石）、夏彬如、华远、朱文道（智明度）、张皓（紫羿云天）、王嘉（圣云风）、李志鹏（贺兰石）

●漫画：何颢、康璐、余韵涵、张雯、宋艺、方圆、王阳

瑞丽
BOOK

魔法美容

●北京《瑞丽》杂志社 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

魔法美容/北京《瑞丽》杂志社编. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.3
(瑞丽BOOK)

ISBN 978-7-5019-5875-7

I. 魔… II. 北… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第020843号

责任编辑: 潘 咏

策划编辑: 潘 咏

责任终审: 朱 骏

封面设计: 袁鸿雁

版式设计: 袁鸿雁

责任校对: 太兴华 胡建明

责任监印: 徐晓山

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年3月第1版第1次印刷

开 本: 636×965 1/16 印张: 10

字 数: 210千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5875-7/TS·3421

定价: 30.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn book@rayli.net.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61182S2X101ZBW

Part1 护肤术

- 006 怎样洗脸才能更干净?
- 007 怎样掌握洗脸的重点?
- 008 卸妆油和洗面乳是怎么回事?
- 009 如何使用化妆绵卸妆?
- 010 如何使用化妆绵护肤?
- 011 脸部去角质的正确方法是什么?
- 012 化妆绵也能做面膜吗?
- 013 如何正确地卸除眼线?
- 014 如何正确地卸除睫毛膏?
- 015 如何正确地卸除眼影?
- 016 卸妆油应该怎么用呢?
- 017 怎么理解痘痘的产生呢?
- 018 关于痘痘肌肤的护理如何分辨正误?
- 020 如何去除暗疮?
- 021 毛孔太大有什么好对策?
- 022 控油的关键在哪里?
- 023 关于控油, 哪些观点不对?
- 024 旅行时应采取什么样的防晒措施呢?
- 026 如何拥有健康的日晒色?
- 028 告诉我一些美白的秘诀吧!
- 029 侵害肌肤的毒素都存在于哪里呢?
- 030 怎样消除脸上黄黄的不健康的样子?
- 031 怎样对付脸上的斑?
- 032 肌肤好的标准是什么呢?
- 034 有没有关于保湿的有效方法?
- 035 能介绍一个肌肤日常保湿的方法吗?
- 036 是否可以介绍肌肤保湿的具体步骤?
- 038 为肌肤补水都需要注意什么呢?
- 039 教教脸部美容操吧!
- 040 如何消除脸上的小细纹?
- 041 有什么办法能够消除熊猫眼?
- 042 法令纹是怎么形成的? 如何消除?
- 043 脸部肌肉开始松弛了, 怎么弥补?
- 044 如何摆脱浮肿的困扰呢?
- 045 如何快速消除浮肿?
- 046 换季的时候如何护肤呢?

- 047 如何深层清理肌肤?
- 048 护肤过程中如何对待毛孔?
- 049 如何通过按摩淋巴排毒?
- 050 如何变成小脸美人?
- 051 有不用或少用产品的美白方法吗?
- 052 如何得到健康坚强的肌肤?

Part2 化妆秘诀

- 054 如何选择适合自己肤色的彩妆?
- 056 有没有使眼睛更明亮的方法?
- 057 如何掌握美睫的技巧?
- 058 画眉有什么诀窍吗?
- 060 成为小脸美人的化妆要诀是什么?
- 062 如何画出黑美人的感觉?
- 064 如何用化妆消除疲惫感?
- 066 如何用装饰突出手部?
- 068 如何用装饰突出肩部?
- 069 如何用装饰突出腰部?
- 070 如何用装饰突出臀部?
- 071 遮盖有哪些秘诀?
- 072 拍证件照时如何化妆?

Part3 唇齿美容

- 074 嘴唇也会老化吗?
- 075 如何防止嘴唇干燥?
- 076 嘴唇没有血色怎么办?
- 077 冬天如何保护双唇?
- 078 护唇膏是用什么东西做的?
- 080 如何知道自己是否口气严重?
- 082 如何使口气清新?
- 083 如何让嘴唇很动人?
- 084 如何使牙齿更健康?

Part4 护手美甲

- 086 怎样将护手做得更完美?
- 087 令手部更舒适的护手用品有哪些?
- 088 如何进行手部按摩?
- 089 美甲前需要做什么准备?
- 090 日常工作中最适合OL的美甲是什么?
- 091 特殊场合如何搭配美甲的颜色?
- 092 哪些美甲现在最流行?
- 096 如何做手指的基础保养?

Part5 美发术

- 098 染发后出现的问题如何解决?
- 099 头屑到底是怎么回事呢?
- 100 如何保护刚刚染过的头发?
- 101 头发总是紧贴在头皮上, 如何处理?
- 102 如何维持卷发效果?
- 103 如何为发型增添生气?
- 104 如何解决头发毛糙的问题?
- 105 如何对付油腻的头发?
- 106 如何使秀发更具层次感?
- 107 能够护发的水果美发品都有什么?
- 108 保护头发有哪几个重要方面?
- 110 如何针对自己的头发状况选择护发品?

Part6 美体术

- 112 如何防止身体干燥?
- 113 如何消除身上的橘皮纹?
- 114 如何选择适合自己的身体排毒法?
- 115 怎样排出全身肌肤中的毒素?
- 116 是否有我们平时注意不到的护肤空白存在呢?
- 118 请问辅酶Q10是什么?
- 120 如何保养敏感型肌肤?

- 122 如何保养颈部肌肤?
- 124 肩部也需要护理吗?
- 125 如何自己检查乳房的健康状况?
- 126 如何按摩使胸部更美?
- 127 如何解决背部的痘痘问题?
- 128 美腿的标准是什么呢?
- 129 如何解决腿部过粗的烦恼?
- 130 如何消除腿部的浮肿?
- 131 如何选用足部护理产品?
- 132 如何保养穿高跟鞋的脚?
- 134 是否可以推荐一些纤体瘦身的产品?
- 136 如何利用精油为身体解压?
- 138 如何缓解长时间工作后身体产生的不适?
- 139 如何缓解工作造成的疲劳?
- 140 如何缓释身体的疼痛?
- 141 如何利用沐浴过程呵护身体?
- 142 浴后的肌肤护理过程应注意什么?
- 143 如何利用沐浴后的时间塑造美体?
- 144 如何选用美体护肤乳?
- 145 如何消除腋下的异味?
- 146 如何消除足部的异味?
- 147 如何消除体表的异味?
- 148 如何消除私密处的异味?
- 149 如何选择并搭配香水?
- 150 如何让身体挺拔笔直?
- 152 如何利用花花草草得到健康体格?
- 154 能否推荐含有天然草本成分的美体产品?
- 156 如何健康快乐地度过生理期?
- 158 如何摆脱失眠的烦恼?
- 159 什么样的美容保健品适合年轻人?

魔·法·美·容

Contents

魔 · 法 · 美 · 容

Part1

护肤术



怎样洗脸才能更干净？

天天洗脸，可是怎样才能洗得更干净呢？洗得用力了，毛孔变得粗大，黑头却依然没有消失。



彻底清洁洗脸法

毛孔里积存的皮脂或污物有可能引起皮肤过敏或毛孔粗大，这时能用手挤出毛孔里的污物吗？不要这样做。其实还有更有效的方法，用蒸汽就能把肌肤里的污物与皮脂彻底清除。温热的蒸汽能够将毛孔完全打开，使我们能够更彻底地清洁肌肤。

第一步：在脸盆里倒上热水

准备一个脸盆，倒上热水。如果可能的话再加入薰衣草等杀菌能力较强的精油2~3滴，效果会更明显。

第二步：将大毛巾搭在头上

找一条大一些的毛巾或浴巾，将头、脸和脸盆整个捂住，使水蒸气不致外泄，以保证更好的洗脸效果。



第三步：将脸靠近水蒸气，缓缓地呼吸

当蒸汽完全包围了脸部的时候，肌肤的毛孔会张开到最大的程度，这时毛孔里的污物和皮脂会随着水蒸气或汗水排出。

第四步：使用柔和的洗面产品

经过10分钟的熏蒸，在毛孔全部张开的时候洗脸，洗脸之后用经过冰箱冷藏的化妆水轻拍脸部，使毛孔重新收紧。



怎样掌握洗脸的重点?

洗脸的步骤是否有一定之规呢? 或者有什么重点的手法可以让洗脸更有效?

A

掌握洗脸的重点手法，做到有效清洁



加强T字区的清洁

T字区的皮脂腺较为密集，是最容易出油的地方，与油性肌肤一样。对于T字区的护理，除了做最基础的清洁外，还要使用磨砂膏去除多余的角质，帮助毛孔保持顺畅呼吸。

清洗脆弱的眼周

眼周肌肤是脸部最为脆弱的地方，所以在清洗的时候可以放在清洗全脸的最后一步，只要用水轻轻泼洗即可。

轻轻揉搓脸颊

脸颊上的皮脂分泌较少，容易干燥和发红，与干性肌肤的特征相同。在清洗时要轻轻地洗，切忌用力过大。

仔细清洗鼻翼

用手轻轻拉伸鼻部的肌肤，你会发现肌肤上有黑色的小粉刺，所以这个地方可是清洁的重点哟!

勿忘人中、下颌

你会发现人中和下颌的地方有小茸毛，这里常是污垢隐藏的地方。清洗时可将这里的肌肤绷紧，然后仔细揉搓。



揉搓额头

一从额头的中部开始分别向额头两边呈螺旋状揉搓。



揉搓鼻部

一用中指指腹以螺旋方式自上而下反复揉搓鼻部。



揉搓鼻翼

一用指腹在容易长粉刺的鼻翼处多加揉搓。



揉搓颧骨

一以螺旋的方式，向太阳穴的方向轻轻揉搓上去。



清洗下颌

一以螺旋方式从下颌的中部分别向两边的嘴角揉搓。



轻洗眼部

一闭上眼睛，用水迅速冲洗眼部，切忌揉搓眼部肌肤。



卸妆油和洗面乳是怎么回事？

我们经常使用的卸妆油和洗面乳在成分和功效上有怎样的区别？在挑选和使用时又该特别注意哪些事项？



让我们来分析一下它们的有效成分吧

卸妆油的常见油脂成分

卸妆油的成分以植物油、矿物油或合成脂为主，完全是植物油或矿物油的卸妆油比较少，大都会添加合成脂来降低成本。合成脂分子很小，能轻易地卸除彩妆油脂，卸妆能力可以说是三者之冠。不过，因为其渗透力极强，容易残留在脸上引起敏感问题或产生痘疤。

●安全性佳的植物油

卸妆油中的植物油成分，对肌肤都有好的帮助，并且安全性非常好。所以推荐读者选择以纯植物油为主要成分的卸妆油。

●卸妆效果差的矿物油

矿物油是源自石化业的碳氢化合物，本身没有化学极性，对肌肤细胞膜没有渗透性伤害。但其油脂结构与人体皮脂不同，所以卸妆效果较差。

●刺激性强的合成脂

合成脂是人造的油脂，易渗入皮脂及毛孔中，所以卸妆效果最好。但合成脂安全性较差，有刺激性且容易造成面疱的产生。

→（左）以葡萄子油为基底油，加入了保加利亚玫瑰精油，能彻底清洁肌肤。（右）蕴含红花油和月苋草油，温和卸妆同时补充水分。



洁面乳中的表面活性剂

洁面乳中的表面活性剂有好坏差别，其中不乏极强去脂力、偏碱性和刺激性的表面活性剂。让我们来认识几种较常使用的表面活性剂吧。

●安全性佳的氨基酸

以氨基酸作为洁面乳中的表面活性剂，有非常好的安全性和亲肤性，它的刺激性非常小，是高档洁面乳的主流成分。

→（左）能净化肌肤，温和排除肌肤毒素，柔和去除老化角质，保护水脂膜。（右）纯天然氨基酸配方，洗净力强而性质温和，可保持肌肤爽洁，用后不紧绷。



●安全性不佳的SLS

SLS即十二烷基硫酸钠，是一种常用的清洁成分，刺激性较大，长期使用会使肌肤的防御能力下降，引起皮炎和肌肤老化。

●刺激性强的SLES

SLES即聚氧乙烯烷基硫酸钠，是去脂力极强的表面活性剂，和SLS一样属于洗净力强且原料便宜的成分。



如何使用化妆绵卸妆?

看到专业的化妆师都频繁地使用化妆绵，在卸妆的时候应该如何正确使用它呢？



化妆绵卸妆法

卸妆是晚间护肤的第一步，在使用卸妆乳时，必不可少地要用到化妆绵。注意正确的使用方法，可以更好地清除你的彩妆。



从额头开始

↑ 卸妆应从额头开始。用蘸有卸妆乳的化妆绵，在额头从下至上擦拭。



脸颊部位

↑ 卸脸颊上的妆时，也要注意从里向外顺着肌肤纹理轻轻擦拭。卸妆乳的用量要大。



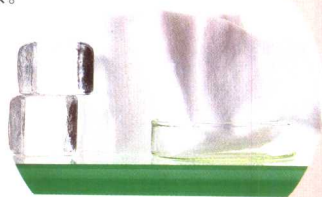
唇部卸妆

↑ 卸除唇妆时，可先用化妆绵轻轻地敷在唇部一小会儿，再轻轻地打圈去除唇部彩妆。



眼部卸妆

← 眼部是化妆的重点，也是卸妆的重点。如果卸妆不彻底，会影响眼睛的健康，也会加快眼部肌肤的老化和色素沉淀。用卸妆水把化妆绵浸湿后，在眼部敷上一分钟，让眼妆充分被卸妆水溶解。再将一片化妆绵放在眼睛下部，用另一片化妆绵由上至下轻轻擦拭掉眼部彩妆。





如何使用化妆绵护肤?

专业的化妆师推荐说, 护肤的各个重要环节中最好都使用化妆绵, 我们应该如何正确掌握化妆绵的使用方法呢?



现在就教你化妆绵调肤术

使用化妆水时, 除去用手直接涂抹, 使用化妆绵是最常见的方法了, 在使用过程中要注意以下几点。



化妆绵的拿法

↑ 如图所示, 把化妆绵放在中指和无名指上, 再用小手指和食指压住, 最后倒上适量的化妆水即可。



脸部的补水

↑ 脸颊部位是容易干燥的地方, 除了使用轻拍的方法, 还可以把化妆绵敷贴在脸颊部位, 用手按住静待10秒钟。

TIPS

**配合化妆绵使用
化妆水的省水秘诀**

如果你想更加节省你的化妆水, 小编告诉你一个省水的秘方。可以先在使用化妆水前, 在化妆绵上倒一点纯净水, 再用双手将水分压出。然后在已经湿润的化妆绵上倒化妆水, 这样做能节省百分之五十的化妆水。



容易忘的部位

↑ 耳朵的下方是最容易被遗忘的角落。这块肌肤看起来和脸部的肤色不同, 千万不要忘记在此处拍化妆水。



为美颈补水

↑ 颈部是容易显出年龄的地方, 所以在你使用化妆水时一定要记得从上至下地涂抹整个颈部肌肤。



使用化妆绵时的按摩方向

一化妆绵的使用如果是用擦拭的方法, 切记脸部从下到上、从里到外这条原则。首先要从脸颊开始, 第二步是额头, 第三步是颈部。一定要保证化妆绵里有足够的水分。不要省水, 否则过干的化妆绵在擦拭时容易拉伤肌肤。



脸部去角质的正确方法是什么？

听说手法要非常轻柔，动作要非常谨慎小心，否则会伤到脸部娇嫩的肌肤，那么正确的方法是什么呢？



使用化妆绵去角质

去角质的产品和方法非常多，其中非常温和的一种就是用去角质水配合专用的化妆绵来清理角质。



逆向去角质

↑ 在去角质时，可以逆着肌肤的纹理。这样能把老化角质从毛孔深层清理出来，额头可以打圈方式按摩。



注意鼻头

↑ 在去鼻头的角质时，用化妆绵做一下一上的按摩运动，可以清理掉毛孔中的油脂粒。注意动作要轻。

去角质化妆绵的选择

一般来说去角质化妆水都会配有专用的化妆绵，这种化妆绵的材质一般都不织布或纯棉，并且具有网状的表面。这样的化妆绵能提高去角质化妆水的使用效果。





化妆绵也能做面膜吗?

将化妆绵的功效发挥到极致，看看它还能有什么更多更有意思的功用，比如说它能做面膜吗？

用化妆绵做一个面膜吧

现在很多MM都会用到棉布式的面膜。其实可以利用自己的化妆水，再加上化妆绵，做个DIY面膜。

TIPS

使用化妆绵 做抗氧化面膜

小编告诉你一个用化妆绵敷脸的DIY方法。可以用红酒和纯净水以1:1的比例混合后，加入1毫升的甘油调匀。再把化妆绵浸湿后敷脸，有很好的抗氧化效果。

眼部肌肤是重点

眼部肌肤是非常容易缺水的地方，同时也是敷脸的重点，可以使用双层化妆绵先单独敷在眼下。然后用蘸有化妆水的化妆绵敷满面部。



用化妆绵做面膜的前奏

↓在用化妆绵做面膜时要注意：含酒精成分的化妆水最好不要用来敷脸，选用具有保湿或美白功能的化妆水更安全一些。在化妆绵上倒上化妆水后，用手压匀水分后从中间撕开。





如何正确地卸除眼线?

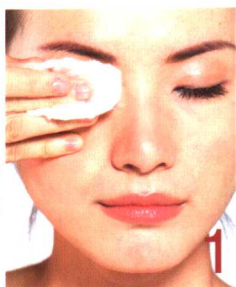
眼线是最难卸除的妆容，总是卸不干净，有时动作稍大，还可能会拉扯眼部肌肤，造成局部不适。



正确的眼线卸除法

卸除眼部妆容时要从颜色最深的部分开始清理，这样才不会让眼妆被卸妆液溶解后，污染更大面积的肌肤。

眼线的基础卸除方法



先溶解眼线

一用中指与无名指将均匀蘸有卸妆液的化妆绵轻轻敷在睫毛的根部数秒。

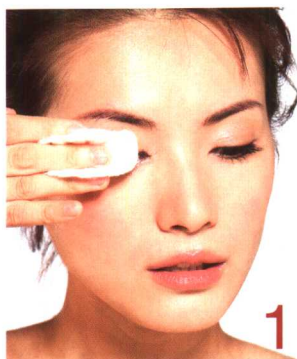


轻拭眼线

一用食指轻轻按压化妆绵，并用化妆绵沿睫毛根部由内向外轻拭。



↑ 雅诗兰黛眼唇卸妆凝露，性质温和不油腻的液体，含天然西瓜精华，镇静肌肤，可卸除防水型彩妆。



溶解眼角睫毛根部眼线

↑ 将均匀蘸有眼部卸妆液的化妆绵，用中间三个手指夹住，轻敷在眼睑贴近睫毛根部处。



清理上眼睑睫毛根部眼线

↑ 向外侧轻抬眼睑，并将化妆绵对折后，用折角蘸取适量卸妆液沿睫毛根部轻拭眼线。



清理下眼睑睫毛根部眼线

↑ 眼睛睁开向上看，用化妆绵的对折角蘸取适量卸妆液，从眼尾向眼角轻拭下眼线。

卸除细小处眼线

清理眼部『花妆』



清理眼周残留物

↑ 用棉棒蘸取卸妆液，轻轻擦拭沾染在肌肤上的残余化妆品。



清理残留物

↑ 用干爽的粉扑或纸巾吸干残余的卸妆液，并清理掉残留物。

→ (左) 碧欧泉明眸净洁卸妆液，可轻松溶解、清洁眼部防水型彩妆，清洁眼部肌肤的同时，不会带来任何油腻感。敏感型肌肤同样适用。(右) YSL 眼部卸妆液，能温和去除眼部防水及持久型彩妆，促进眼部血液循环，使眼部肌肤变得平滑柔嫩。





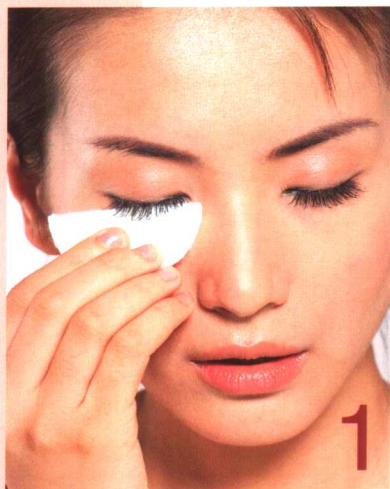
如何正确地卸除睫毛膏?

如果不彻底卸除睫毛膏，眼部可能会因黑色素的侵入而增加熊猫眼的发生可能！而且睫毛也可能因此变脆易折断。

A

正确的睫毛膏卸除法

睫毛的生长速度比肌肤角质细胞的更新速度要慢，所以要特别注意对睫毛的保养。在卸除睫毛膏时手部力度要轻柔，要避免造成人为的睫毛脱落，更要注意下睫毛的清洁。



1

全方位地溶解睫毛膏

↑先将化妆绵平铺在下眼睑边缘处，再闭上眼睛，将上睫毛压在化妆绵上。



2

也可以将一片化妆绵分开使用

↑再取另一片化妆绵覆盖在上睫毛上，使卸妆液将睫毛膏完全溶解。

仔细清理每根睫毛

→待睫毛膏被溶解后，取下覆盖在上睫毛上的化妆绵，再用棉棒仔细清理每根睫毛。

TIPS

关于睫毛你了解多少?

◎睫毛的生长状态：睫毛与肌肤细胞一样有一个固定的循环生长周期，它的生长期大约是六个月，之后为休止期，睫毛会逐渐地与毛根分离，并长出新的睫毛。

◎睫毛是十分脆弱的，它与头发一样，需要保养，以避免干燥，断裂。过度地拉扯与不当的卸妆手法会造成睫毛断裂或提前终止睫毛的生长期。久而久之，睫毛就会愈来愈稀少。



3