

self-design for image



郭书义 著

自我形象设计 实用化妆造型艺术

中国民族摄影艺术出版社

self-design for design



视觉传达设计
第2版

自我 形象设计

实用化妆造型艺术

郭书义 著

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我形象设计实用化妆造型艺术 / 郭书义著. —北京:
中国民族摄影艺术出版社, 2006.1
ISBN 7-80069-715-0

I. 自... II. 郭... III. 化妆—造型设计
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002698 号

策 划: 龙建波

责任编辑: 周 琪

装帧设计: 舒仁托娅

自我形象设计实用化妆造型艺术

郭书义 著

*

中国民族摄影艺术出版社出版

(北京东城区和平里北街 14 号 邮政编码: 100013)

中国农业出版社印刷厂印刷

各地新华书店发行

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

开本: 大 16 印张: 12

印数: 0001—3000 册

书号: ISBN 7-80069-715-0/J · 441

定价: 117.00 元



作者简介

郭书义，国家一级形象设计师，现任北京电影学院副教授。郭书义于1976年毕业于中央戏剧学院舞台美术系化妆专业，分配到北京电影学院从事化妆造型教学和影视创作工作，在校期间得益于名师李德权、霍起弟等教授的教诲。她遵从恩师教导，在专业上不断进取、精益求精，向同行学习，向生活学习。影视前辈王希钟老师、廖瑞清老师、孙月梅老师、范青山老师、王世如老师、绍杰老师、胡春美老师、郭桐老师都曾多次亲自给予指点，使她成为电影、电视、舞台的三栖化妆师，并居于中国化妆界前列。

30年间，她参加了17部电影故事片，100多集电视剧，130多部舞台剧目、小品、片段的化妆造型、形象设计工作。其中电影故事片《瞧这一家子》获得同年国家级“优秀影片”奖，由她负责化妆造型的演员刘晓庆获得金鸡奖“最佳女配角”奖。故事片《青春祭》获1986年法国塞特国际电影特别奖、1987年第六届香港电影节金像奖。故事片《弧光》获第16届莫斯科国际电影节“生活的地毯”奖特别奖。故事片《北京你早》获1989—1990年度广播电影电视部“优秀影片”奖。

她曾为数百位演员进行过栩栩如生的造型，其中有陈强、刘晓庆、谢芳、凌云、肖雄、宋春丽、宋晓英、郭凯敏、沈丹萍、蔡明、张丰毅、陶金、马晓晴、郭柯宇、张光北、白羚、马羚、吴越、韩文文、黄圣依、宋祖德等。并与导演谢飞、郑洞天、许同均、张暖忻、田壮壮、张会军、侯克明等默契合作。

30年来，郭书义兢兢业业的从事化妆造型与影视化妆教学工作，并担任北京电影学院三个班级的主任教员，也曾担任16个班级的主持和组织教学工作。近年来她被聘到中央戏剧学院、北京师范大学、中国传媒大学、中央民族大学、天津师范大学等全国重点学府讲授化妆造型课程。与此同时，还为社会多个办学机构讲授影视化妆专业课程达13860多课时。

郭书义在多年的化妆造型课程上运用生动形象的语言，在高标准的专业知识基础上由浅入深、循循善诱，深受众多院校历届学生的欢迎和爱戴。

在授课时，郭书义不仅言传身教，更注重学生的品德教育，为社会培养了大批品学兼优的人才。她的学生遍布全国各地，正所谓桃李满天下。这些学生包括从事于教育事业的毛戈平学校北京分校校长汪立华及上海分校校长溪方，北京时尚先锋校长袁晓新；活跃在摄制组的刘勇、张雨丝、王春桥、李佳、高斌、贾强、王葳、刘淑霞、叶国梅、高小龙等；在电视台工作的张学军、芦红、林虹、金梅、王曼等。

1999年，她出版的专著《影视化妆艺术》一书填补了中国影视化妆教学教材的空白。

为此，在2000年，中华人民共和国文化部人才中心将她同徐晶、余西蔓、王小红、徐佳华等十名界内权威人士评定为首批国家一级艺术形象设计师。2002年与徐晶、王小红、徐佳华等十位杰出人士一起被中国影视技术学会影视化妆艺术研究会授予“优秀教育工作者”光荣称号。2003年被中华人民共和国文化部人才中心聘为艺术形象设计等级测评专家，并与李德权教授、余西蔓等联合出版等级测评专业教材。2004、2005年被中国化妆协会和中国电影百年华夏容装影视艺术精英大赛聘为专家评委。

本书是郭书义汇集30年心血，取其精华编写的专著。本书坚持平民化、大众化、生活化的原则，由浅入深，循序渐进，图文并茂，详细讲解了个人艺术形象设计造型中的艺术技巧，让读者受益匪浅。

附：郭书义副教授担任化妆师的剧目影片目录

一、郭书义副教授担任化妆师的电影故事片：

- 1、《报童》北京电影制片厂出品，导演：钱江，主演：方菊芬、秦坤等。
- 2、《瞧这一家子》北京电影制片厂出品，导演：王好为，主演：陈强、陈佩斯、方舒、张金玲、刘晓庆。
- 3、《见习律师》青年电影制片厂出品，导演：韩小磊，主演：孙淳、刘东等。
- 4、《百合花》青年电影制片厂出品，导演：钱学革、张欣，主演：沈丹萍、葛建军。
- 5、《端盘子的姑娘》青年电影制片厂出品，导演：马精武，主演：郭靖、吕小刚等。
- 6、《青春祭》青年电影制片厂出品，导演：张暖忻，主演：李凤绪、冯远征等。
- 7、《公民从这里诞生》青年电影制片厂出品，导演：汪岁寒，主演：余兰等。
- 8、《点点滴滴》辽宁电影制片厂出品，导演：刘国权，主演：陈强、凌云、谭小燕。
- 9、《鸳鸯楼》青年电影制片厂出品，导演：郑同天，主演：郭凯敏、宋春丽、宋晓英、赵越等。
- 10、《摇滚青年》青年电影制片厂出品，导演：田壮壮，主演：陶金、马羚、史可等。
- 11、《弧光》广西电影制片厂出品，导演：张军钊，主演：白羚、肖雄、张光北等。
- 12、《铁与丝》青年电影制片厂出品，导演：孙晓玲，主演：马克、乌君梅等。
- 13、《北京你早》青年电影制片厂出品，导演：张暖忻，主演：马晓晴等。
- 14、《醉鬼张三》青年电影制片厂，香港齐鸣电影制片公司联合出品，导演：戴彻，主演：徐子奇、惠英红等。
- 15、《大漠恩仇》青年电影制片厂出品，蒙古电影制片厂联合摄制，导演：许桐均，主演：祁艳、邢岷山等。
- 16、《上海故事》北京电影学院出品，导演：乔梁、姜伟，主演：吴越、李亚鹏等。
- 17、《天堂的眼睛》宋祖德影视文化有限公司出品，导演：张华，主演：黄圣依、宋祖德、韩文文等。

二、郭书义副教授担任化妆师的电视剧目：

- 1、《灯火阑珊》青岛电视台出品，导演：钱学革，主演：谢芳、张丰毅等。
- 2、《最后一次》北京电影学院出品，主演：帕哈尔丁、古丽扎尔等。
- 3、《远方的客人》北京电影学院出品，导演：李克己、李慧颖，主演：呼尔希德·帕丽达、阿尔斯郎。
- 4、《太阳鸽》青年电影制片厂出品，导演：章署祥，主演：郭柯宇等。
- 5、《人逢难处》导演：钱学革，主演：张潮等。
- 6、《市长个人情感》青年电影制片厂出品，导演：许桐均，主演：王冰、郑震瑶等。
- 7、《酒厂故事》青年电影制片厂出品，导演：许桐均，主演：李法增、李焕、张安安等。
- 8、《包公》河南电视台出品，导演：钱学革，主演：白志迪等。
- 9、《挺进大别山》青年电影制片厂出品，导演：王心语，主演：曹灿、付学成等。
- 10、《毛泽东与卢德铭》导演：侯克明，主演：吴兰微、毛菁等。
- 11、《陶铸出行》北京电影学院出品，导演：王炎，主演：冯恩鹤，张力维等。
- 12、《泉城梦》战友电影剧制做中心出品，导演：姜导演。 主演：姜则善等。
- 13、《都市女孩》中国电视剧制做中心出品，导演：章署祥，主演：陈莎莎、郭柯宇、吴越、池华琼等。

三、郭书义副教授担任化妆师的舞台剧目：

- 1、《16条枪》、《雷锋》北京电影学院出品，导演：于文仲，主要演员：侯克明、马树超、黄小雷、马

崇乐等。

- 2、《柜台》北京电影学院出品，导演：于文仲，主演：张力维、李兰、王淑言等。
- 3、《醒来吧，弟弟》、《玫瑰》、《在新的生活中》北京电影学院出品，导演：马精武，主演：陈鲁、李大中等。
- 4、《余无声处》北京电影学院出品，表、导演为表演系教师。
- 5、《哦！大森林》北京电影学院出品，导演：马精武、刘诗兵，主演：崔新芹、刘汁子、张华、郑建祁等，于本年获得文化部三等奖。
- 6、《雷雨》北京电影学院出品，导演：唐远之，主演：刘斯民、朱宗琪等。
- 7、《骆驼祥子》北京电影学院出品，导演：齐士龙，主演：王永歌、方舒、陈沔、张潮等。
- 8、《雷雨》北京电影学院出品，导演：马精武，主演：周里京、李冉冉等。
- 9、《赵氏孤儿》北京电影学院出品，导演：马精武，主演：宋晓英、唐国强等。
- 10、《赵氏孤儿》北京电影学院出品，导演：马精武，主演：孔琳等。
- 11、《原野》导演：朱琮其，主演：陶海等。
- 12、《哈姆莱特》北京电影学院出品，导演：刘汁子，主演：张宏、刘牧、林林、徐静蕾、解润等。
- 13、《无毛的狗》北京电影学院出品，导演：霍旋，主演：项进等。
- 14、《暗恋桃花源》北京电影学院出品，导演：刘汁子，主演：刘牧、林林、白雪云等。
- 15、《红字》北京电影学院出品，导演：齐士龙，主演：表演系研究生班。
- 16、《娜拉》北京电影学院出品，导演：霍旋，主演：涂玲、杨圣文、刘亮、刘思伟等。
- 17、《夕照》北京电影学院出品，导演：李克己，主演：富大龙、陈莎莎等。

四、郭书义副教授担任化妆设计及指导化妆的主要舞台剧目：

- 1、《一仆二主》北京电影学院出品，导演：霍旋，主演：项能、常影如、陈创等。
- 2、《裴悼》北京电影学院出品，导演：林洪桐，主演：孔维等。
- 3、《萨勒姆的女巫》导演：林洪桐，主演：继教、表 2002 大专班。
- 4、《仲夏夜之梦》导演：李克己，主演：表 2002 级高职班。
- 5、《台风警报》导演：韩雷琳、刘震等，主演：表 2002 级高职乙班。
- 6、《巴黎公社的日子》导演：赵宁宇，主演：表 2002 大专二班。
- 7、《炼狱》导演：林洪桐，主演：表 2002 大专一班。
- 8、《家》导演：林洪桐，主演：表 2001 大专。
- 9、《北京往北是北大荒》导演：林洪桐，主演：表 2003 大专班。
- 10、《拒绝掩埋》导演、表演：北京电影学院继续教育学院 04 主持专业师生。
- 11、《妃子楼》导演：朱字琪，主演：2004 大专班（主持专业）。
- 12、《温德米尔夫人的扇子》、《罗米欧与朱丽叶》导演：林洪桐等，主演：2004 表主持班。
- 13、《暗恋桃花源》北京电影学院、国际交流学院出品，主演：2004 级导演系留学生。
- 14、《撒满月光的荒原》北京电影学院出品，导演：陈沔，主演：表 2003 级本科。
- 15、《黄土垚》导演：柳建，主演：2004 级续本。
- 16、《古玩》导演、表演：导演系，2005 级导演进修班。

序

21世纪是彰显个性的时代,自我形象设计是人们在物质生活达到一定水平之后追求更高层次精神生活的必然选择。自我形象设计将是本世纪最流行的新时尚。

目前对自我形象设计感兴趣的人已遍及各行各业,上至国家领导人,下至平民百姓,大家都越来越深刻地认识到自我形象的重要性。今天的人们已从对形象美的谈论、赞赏,开始转入自我形象设计的不断尝试、创新。

个人形象对于大众而言是一种视觉和心灵的感受,它像名片一样,在无言中向人们展示着个体自我。在人际交往中,在求职应聘中,很多人总是在有意无意、举手投足间进行着自我形象设计展现。

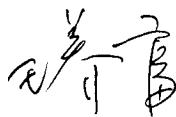
当奥运工程建设正在北京迅速展开时,首都和国家高层的某些资深人士疾呼:为了人文奥运,为了打造“时尚之都”,首先要改善人们的形象和精神面貌,在窗口岗位的公共人士要化妆上岗!这一呼吁得到了社会各界的广泛赞同和积极响应!在我国建设和谐社会的过程中,一个人的自我和谐,由内而外是精神和物质的统一;一个社会的和谐,包括大家在成功的个人形象面前互相感染、共同创造生活之美!

自我形象设计是越来越重要了!一个成功的自我形象设计,有助于个人对自我人格的审美造型,从而燃起生命的活力与生活的激情,有助于人们生活与事业的成功。可是目前,大家跑遍大小书市总也找不到理想的参考书籍!化好“漂亮”妆的各种小本本确实不少,但大家偏重局部的知识性介绍、内容分散而不成系统,造成内行人觉得“浅显”而不屑一顾,有化妆需求的青年们又掌握不到全面的学习要领。如何得到一本全面系统、深入浅出的大众普及型自我形象化妆造型工具书,是今天广大时尚一族的迫切渴求!

正是这样的情况,在影视与时尚化妆领域都有高深造诣及丰富经验的北京电影学院郭书义副教授,经过几十年的总结提炼,完成了《自我形象设计实用化妆造型艺术》一书。郭书义副教授是中国影视技术学会化妆委员会委员,也是国家文化部艺术人才中心《形象设计操作技能》一书的编委和撰稿人。

古人说,授人以鱼,不如授之以渔。本书从美容化妆入手,到人的整体形象造型,从外面物质层面的化妆造型指向内心精神层面的刻画,在尽量精炼实用的内容中让大家认识自我,使大家知道自我形象设计其实并不复杂,通过练习人人都能掌握这门随时随地创造自身魅力的艺术!此书相伴,必将进一步使您自我形象设计意识早日觉醒,使大家在不断的练习与欣赏中提升自身形象素质,省去无数到外面化妆的时间和费用,还能为人和同事们提供这方面的咨询服务,实在是一件利己利人的大好事!

总之,“十年磨一剑”,本书优点很多,实用性很强,我们相信大家的审美眼光。“改变人生从改变形象开始”!,在我国构建和谐和谐社会之际,让我们共同创造靓丽的生命之美,使我们的生活更加丰富多彩,使我们的生命旅程灿烂丰富充满活力!



2006年元月于北京

目 录

第一章 皮肤护理是自我形象设计的基础	1
一、对自己皮肤的正确判断	1
(一) 干性皮肤的特征	1
(二) 油性皮肤的特征	1
(三) 中性皮肤的特征	1
(四) 混合性皮肤的特征	1
(五) 过敏性皮肤的特征	2
二、皮肤的自我日常保养	2
(一) 干性皮肤的日常保养	2
(二) 油性皮肤的日常保养	2
(三) 中性皮肤的日常保养	2
(四) 混合性皮肤的日常保养	2
(五) 过敏性皮肤的日常保养	2
三、护肤应该注意养成的几个好习惯	3
(一) 正确的生活态度	3
(二) 积极锻炼身体	3
(三) 充足的睡眠	3
(四) 清洁皮肤要科学	4
(五) 洗脸应该注意的事	4
(六) 正确使用护肤品	4
(七) 注意防晒	4
(八) 改掉不良习惯	4
第二章 自我形象设计必备材料	6
一、化妆品与工具	6
二、特殊用品	9
第三章 自我形象设计的准备程序与造型技巧	10
一 自我形象设计的准备程序	10
(一) 照镜子, 正确认识自我	10
(二) 深入观察, 分析自我形象中的各种因素	12
(三) 掌握自我形象设计的原则	13
二 自我形象设计的面部认识	15
(一) 对面部内在结构的认识	15
(二) 对形象设计密切相关的头部肌肉的认识	17
(三) 对面部的分区认识	20

目 录

三 如何打好底色	21
(一) 底色化妆品性质分类	21
(二) 打底色的方法	21
(三) 七种脸型的打底色技巧	22
(四) 与打底色相关问题的处理技巧	24
(五) 面部三色关系的搭配原则	25
(六) 面部色彩中的冷色与暖色及服装搭配	26
(七) 面部色彩中的冷色与暖色	28
(八) 色彩搭配举例	29
四 如何化好腮红	30
(一) 认识腮红	30
(二) 正确使用腮红可以改变脸型结构	30
(三) 不同的脸型与腮红化法的关系	30
(四) 腮红的化妆方法	31
五 如何化好五官	32
(一) 五官的位置	32
(二) 如何化好眼睛	33
(三) 如何化好眉毛	50
第四章 不同角色自我形象设计技巧实例解析	61
一 不同情态的设计技巧与造型要领	62
(一) 大学生形象	62
(二) 求职形象	65
(三) 公司职员形象	68
(四) 公司员工的周五形象	71
(五) 公司部门主管形象	74
(六) 东方女性外交形象	77
(七) 公共场合出镜形象	80
(八) 新娘形象	84
(九) 街市购物形象	87
(十) 健身活动形象	90
(十一) 海边渡假形象	93
(十二) 旅游纪念形象	96
(十三) 与朋友聚会时的形象	98
(十四) 卧室的装饰形象	100

目 录

二 五款模拟套装的形象设计技巧	102
(一) 着暖黄色套装的形象	105
(二) 着桔红色套装的形象	107
(三) 着大红色套装的形象	109
(四) 着淡蓝色套装的形象	111
(五) 着墨绿色套装的形象	113
第五章 男士自我形象设计技巧与造型技巧	114
一 男士自我形象设计的原则	114
二 男士自我形象设计具体方法	114
(一) 打底色与修饰脸型	114
(二) 修饰眉型	114
(三) 修饰眼型	114
(四) 修饰唇型	114
三 男士自我艺术形象设计注意事项	114
四 男士自我艺术形象设计效果图例	115
第六章 不同环境自我形象设计的服装用色与妆型搭配	124
一 色彩的冷、暖、轻、重的区分技巧	124
二 服饰常用色与妆型搭配	125
三 妆型与服装相互搭配的个例形象	125
第七章 个性化自我形象设计与艺术鉴赏	148
一 以不变应万变的形象设计	143
二 利用丝巾、方巾使自我形象有个变化	147
三 利用帽子使形象有个变化	151
四 利用发型改变形象特色	157
五 利用饱满的前额突出形象特征	167
六 利用鲜花使个人形象有个变化	171
七 利用饰品使自己改变形象	177
作者感言	182

皮肤护理是自我形象设计的基础

一 对自我皮肤的正确判断

皮肤护理是自我形象设计很重要的一个组成部分。一位资深化妆师曾做过一个试验：一杯牛奶与一杯加了棕色饮料的牛奶都放在同一灯光下，在杯子上涂上同样的眼影颜色，而显现出来的效果却不一样：眼影在一杯牛奶上显得晶莹透亮，而另一杯子上的眼影就显得污浊了。看来，保护好皮肤对自我形象设计是非常重要的。

那么，怎样保护好皮肤呢？首先一步是对自己的皮肤进行正确判断。

皮肤遍及全身，由于各部位属性不同，其厚度程度也极不相同。例如，脚跟上的皮肤很厚，眼皮上的皮肤很薄，面部的皮肤又比人身其它部位的皮肤薄，而且是长年累月无遮无挡地暴露在外，所以要格外重视和关注。所以，根据皮肤的属性不同，其护理方法也不同，正确地对自我皮肤进行判断是形象设计很关键的问题。



皮肤大概分成五大类：干性皮肤、油性皮肤、中性皮肤、混合性皮肤、过敏性皮肤。

（一）干性皮肤的特征

- (1) 洁面后皮肤发胀
- (2) 皮肤无光泽
- (3) 手感粗糙
- (4) 长年无柔软感，天冷时更为明显
- (5) 纹理细，几乎不出粉刺和小疙瘩
- (6) 附着力强，不易掉妆
- (7) 碎皱纹多
- (8) 表面看上去像有一层粉霜

（二）油性皮肤的特征

- (1) 油性皮肤以年轻人居多，首先是出油多
- (2) 有光泽
- (3) 纹理不细
- (4) 易生粉刺
- (5) 妆面容易脱落

（三）中性皮肤的特征

- (1) 皮肤红润、光滑
- (2) 不粗不粘
- (3) 纹理细腻
- (4) 化妆后不易因出汗、流泪而冲掉

（四）混合性皮肤的特征

- (1) 混合性皮肤的T形区经常出油，而其它部位属于干性皮肤
- (2) T形区因出油多易生粉刺
- (3) T形区易脱妆
- (4) 不易上妆，妆型不易保持

（五）过敏性皮肤的特征

- （1）过敏性皮肤也称敏感性皮肤，在换季时易生湿疹
- （2）仅因水的变化，皮肤也会发生不良反应
- （3）怕紫外线
- （4）穿化纤衣物会引起皮肤过敏
- （5）香味大的挥发性物质也会引起皮肤不适
- （6）对很多种类的化妆品，甚至护肤品也会有过敏反应

二 皮肤的自我日常保养

以上是五种类型皮肤的特征，根据不同的皮肤类型选择最适合自己的护肤方法。

（一）干性皮肤的日常保养

- （1）注意饮食营养平衡，稍多吃一些含脂肪的食物
- （2）吸烟除了危害身体健康，还会使皮肤粗糙，最好少吸烟或者不吸烟
- （3）保持充足的睡眠
- （4）室内不要过于干燥
- （5）使用湿润的护肤品（含油量高的）

（二）油性皮肤的日常保养

- （1）注意皮肤清洁（可增加洗脸次数）
- （2）使用洁力强的洗面香皂（用洁面刷效果更佳）
- （3）多吃一些蔬菜水果，少食咖啡等刺激性食物
- （4）保持心情轻松愉快，多参加一些体育性活动
- （5）保持充足的睡眠，不偏食油腻食物，多吃含维生素B的食物（蛋类、豆类、贝类、牛肉、牛奶、菠菜、黄瓜、紫菜、芋头、包菜等）
- （6）节制甜食

（三）中性皮肤的日常保养

- （1）保持心情舒畅，表情不宜剧烈变化以维持皮肤松紧
- （2）注意饮食营养均衡，不要暴饮暴食
- （3）保证充足的睡眠，尤其在夜间11点至凌晨3点，皮肤需要修复调整。要为其创造良好的条件

（四）混合性皮肤的日常保养

- （1）注意饮食平衡
- （2）保证充足的睡眠
- （3）不吸烟不喝酒
- （4）在T形区和其他部位采取不同护肤品（油性护肤品，干性护肤品）

（五）过敏性皮肤的日常保养

- （1）不一次大量使用养护性化妆品，以免使皮肤受刺激
- （2）一年四季擦防晒的粉底霜，避免日光伤害皮肤
- （3）使用化妆品事先进行试验，逐渐增加用量
- （4）选用与粉底霜相适应的化妆品
- （5）少吃或不吃辛辣食物，不抽烟不喝酒

三 护肤应该注意养成的几个好习惯

(一) 正确的生活态度

“笑一笑，十年少”，这是人人都懂的道理。轻松快乐的情绪能使人年轻美丽、身心健康、充满活力，同时也能使皮肤细腻、光泽、滋润、柔软。

一个人在生命的旅途中遇到一些沟沟坎坎是常有的事。关键是要有这个思想准备，在遇到困难时不要过分压抑和忧虑。在日常生活中，要树立正确的生活态度，就必须对自己有充分的信心，具有正确判断自我的能力，这将会减轻心理上的沉重负担，避免不必要的恐惧与烦恼。

心理平衡，情绪稳定，使身体各个器官得以在正常状态下有序协调地活动，皮肤自然会获得充足的营养，使我们青春永驻。

(二) 积极锻炼身体

生命在于运动，只有充满活力的人，才会有良好的血液循环，正常的内分泌和较强的抵抗力，也才能使皮肤健康。



(三) 充足的睡眠

经常熬夜的人总是面带倦意，皮肤晦暗。这是因为皮肤和身体一样，都处于过度疲劳之中，而睡眠是消除疲劳的最好良药。皮肤白天工作，主要是进行废物排泄，夜晚睡眠时仍然非常活跃地进行新陈代谢，补充营养和修复损伤，而熬夜却阻碍了这种修复使皮肤得不到充分的休养，久而久之皮肤就会出现这样那样的问题。

皮肤补充营养和修复的时间一般在晚上10点到次日清晨4点，因此最好在11点以前入睡。睡眠要充足，特别是青年人最少要保证睡眠6~8小时。但是如果只保证睡眠时间而睡得不塌实，常被噩梦骚扰，那么皮肤仍得不到充分的修复。所以，在保证睡眠时间的基础上，应该注意睡眠质量。

要保证良好的睡眠，注意以下几点：

(1) 不抽烟，不要进行太剧烈的运动，不看带刺激性的小说，尽量将白天工作或生活里的烦恼抛开，不让情绪过于兴奋，过于激动，力争保持平静的心理状态。

(2) 当有困意时，就立即上床就寝。这样可以养成一种习惯性的睡眠模式以保证身体的生物钟到时就发出睡眠的信息，使你很快入睡。

(3) 睡前用温水淋浴或热水烫脚，听一听轻松的音乐，这样有助安然入睡。

(4) 睡眠时一定要保持室内空气流通，新鲜的空气是天然的安眠药。

(5) 睡眠的姿势一定要正确，以侧卧最好，仰卧也可以，但不可以俯卧，以免造成面部皮肤的紧张，影响皮肤美观。

（四）清洁皮肤要科学

面部皮肤不像其它部位有衣服鞋袜遮盖，而是终日暴露在外面，再加上皮肤经常出汗、出油，所以脸上常沾有空气中的尘埃。另外，混有尘埃的汗液和皮脂、各种渗有色素和香精的化妆品，都有利于细菌的滋生和繁殖。如果不及时把它们洗掉，就会堵住毛孔，阻碍皮脂、汗液的排除和皮肤的呼吸。

清洁皮肤似乎人人都会，但这里有许多学问，为了保证皮肤健康，必须掌握科学的清洁方法。

（五）洗脸应该注意的事

- （1）洗脸一定要用温水（40℃左右）
- （2）用洗面奶和香皂，要先在手上打出泡沫再往脸上涂抹
- （3）要清洗彻底，留下香皂残液会使皮肤受到刺激和皴裂

（六）正确使用护肤品

皮肤可大致分为四、五类。化妆品根据皮肤的类型也分为三、四类，即油性皮肤使用的化妆品、干性皮肤使用的化妆品及中性皮肤使用的化妆品，还有一类是针对敏感性皮肤使用的化妆品。几乎所有的人大概都会依照自己本身的经验，或者是美容师的建议来选择其中的一种。但是，脸部整体是油性皮肤或干性皮肤的人可以说是没有的。对我们大多数人而言，只有鼻尖是光滑的油性皮肤，眼睛周围是粗糙的干性皮肤。也就是说，面部的干性和油性皮肤是同时存在的。同一颜面也会因季节、环境、身体状况不同有所变化。最重要的是自己要认识自己的颜面，然后及时地改变保养方法。

平时是中性皮肤的人，在冬天也可使用干性皮肤使用的化妆品。

（七）注意防晒

随着全球气候日益变暖，阳光越来越强烈了，防止紫外线对皮肤的伤害越来越重要。

在阳光灿烂的日子，只要在室外待上几个小时皮肤就会发红、胀痛，鼻子等突出的部位就会变得油光光的，这是一种脱水状态，是一种轻微的烧伤，久而久之皮肤就会发黑发硬，而有些人还要出现色素斑，原来不明显的小雀斑也会变得明显起来。

女性的皮肤从二十五岁左右新陈代谢逐渐变慢，恢复力也变慢，容易出现黄褐斑、雀斑，产生细小皱纹，所以更应当避免紫外线的照射，戴帽子、打伞、涂抹防晒霜或涂乳用粉底霜，外出要尽可能化妆。

（八）改掉不良习惯

- （1）不要使劲的揉搓眼部。这样做，一会把细菌带入眼睛，二会形成倒睫，三会提前出现细微皱纹。
- （2）不要用手去抠面部长出的面疱，这样做会使病灶感染，面疱愈合后会留有疤痕或黑头。
- （3）不要随便去揉摸面部，这样容易把细菌带入毛孔，引起皮肤发炎。
- （4）不要随使用别人的化妆品和化妆工具以免交叉感染。

如果做到了以上这些，就为我们自己设计美好而丰富的形象打下了一个坚实的基础。

