

天津科技翻译出版公司

新潮发型 与美容

xin chao fa xing yu mei rong



封面设计:张占全
责任编辑:程鹿峰

ISBN7-5433-0155-5/Z · 85

定价:9.90 元

新潮发型与美容

天津外国语学院文化译丛编辑部编译

天津科技翻译出版公司出版



津新登字(90010号)

新潮发型与美容
天津外国语学院文化译丛编辑部
责任编辑:程鹿峰

天津科技翻译出版公司出版
邮政编码 300191
新华书店天津发行所发行
天津市出版印刷科学技术研究所激光照排
天津市印刷技术研究所制版
河北省霸州市印刷厂印刷
787×1092 1/16 印张 5 字数 128 千
1991 年 8 月第一版 1991 年 9 月第一次印刷

印数 1—8000 册
ISBN7-5433-0155-5/Z·85

定价:9.90 元

前 言

“人的一切都应该是美好的：心灵、面貌、衣裳。”这是俄国作家契诃夫的名言。随着生活水平的提高，人们希望把自己打扮得漂亮一些，因此，从服饰到发型，从护肤到美容，越来越引起普遍的关心和重视。本书就是为了提供这方面的国外最新资料而编译的，所根据的原文主要出自英国苹果出版社出版的《发型·护发·美容》一书。

本书简要地回顾了用化妆品美容的历史，剖析了头发与皮肤的结构，进而科学地论述皮肤的保养，其中包括眼睛与手足的保护、面部按摩、净面、面膜的使用、画眉、修理指甲等；具体地介绍了现代流行的化妆、发型、染发、护发等等知识，注重实用，不泛泛议论。本书图文并茂，便于对照，易学易懂；另有一些精美的插图，既是发型的示范，也是摄影的佳作。希望本书能给广大读者增添生活的色彩和情趣，带来欢乐和幸福。

参加本书翻译的有下列同志：刘缘子（第一、二章）、冯晓慧（第三章）魏晋慧（第四章）、佟孝功（第五章）、贺明华（第六章）。刘缘子同志审校了全书各章。

衷心感谢天津科技翻译出版公司的程鹿峰同志，由于他的热心帮助，本书才得以与读者见面，使我们能够有机会为美化人民生活贡献一点力量。

陆家齐 于天津外国语学院

1990年10月

目 录

前 言

第一章

化妆品简史..... (1)

第二章

头发与皮肤的结构..... (4)

第三章

皮肤的保养..... (7)

第四章

化妆..... (14)

第五章

护发..... (21)

第六章

发型..... (29)

第一章 化妆品简史

世上的男男女女,用化妆品美容,已历时数千年。高卢人用山羊油脂调以山毛榉粉末将头发染成红色;盎格鲁撒克逊人把一绺绺头发染成桔红、绿色和蓝色,招摇过市;希腊人则喜欢装模作样地将头发涂上金粉和银粉,显得闪闪发光。此外,也是由希腊人开始用白铅粉搽脸,逐渐成为一种时尚。涂铅粉可以遮盖脸上的伤痕和斑点,使面部显得白净可爱,而且一直持续到了19世纪,但最终却反而毁损了妇女们的面容。

古埃及人首先大量地制造化妆品,而且他们用的配料与近代的极为相似。埃及妇女用深暗的眼圈墨画眼圈,用青铜和铅磨成的粉末将眼睑涂成青蓝色。嘴唇和双颊用红粘土粉涂成绯红;手心和足跟、手指和足趾甲用散沫花染成玫瑰红。埃及人非常讲究卫生。当年的克娄巴特拉女王用驴奶洗澡,使她的皮肤柔嫩滑润。出身高贵的男女都用香油涂抹身体。无论男子或女子,都将头剃光,戴上式样精致,缀满饰物的假发。

从古埃及古墓中发掘出了非常精致漂亮的化妆盒,有些盒子中还残留着油脂的痕迹。还出土了用以计量、调和与研磨各色粉末的小匙、调色板和乳钵槌;用以装涂眼圈墨小棍子的装饰漂亮的盒子;镶有珠宝的香水罐;金属制的镜子以及梳子和卷发夹等理发工具。

在古罗马,人们大量使用强漂白剂和染色剂,结果往往造成秃发。但在一些进行社交活动的妇女戴假发之前,她们常常设法从肥料中提取带刺激性的滋润剂来解决秃发问题。尽管她们的头发在纷纷脱落,却仍忙于在脸、颈、肩和手臂各部位厚厚地涂上白铅粉。

伊丽莎白一世用白铅粉和蛋白膜、磨碎的雪花石膏和粘土,使她生来毫无血色的面孔更加苍白,于是,英国的妇女们竞相仿效,成为当时的时尚。皮肤白皙标志着优雅高尚,以有别于乡下人粗糙的脸面,因而妇女们尽量避免晒太阳。精工细作的加衬垫的服装是当时的时髦式样,甚至头发内也塞上衬垫或弯曲的铁丝架使头发显得丰满浓密。衣服和头饰累赘得很难脱掉和摘除,更不用说清洗了,所以无法讲究个人卫生,只得用麝香之类浓郁的香料来掩盖身上发出的臭气。伊丽莎白女王年老时,将日益稀疏的头发隐藏在精心梳理的假发下,并在敷满白粉的额头描出蓝色的血管,造成她的皮肤依然半透明而青春焕发的假相。

在17、18世纪,人们甚至用种种更荒诞可笑的办法来弥补老年人的容貌变形。饮食不当、生活荒淫无度,再加大量敷用铅粉,使上流社会人士的脸上布满疱疹和麻点,任何化妆品也掩盖不了这种丑相,于是,时兴起在脸上贴饰一些遮盖斑疤的小绸片。他们将黑色或红色的绸子剪成花哨的式样粘贴在讨厌的斑点上。另一种美容虚饰是假眉毛。那时的男男女女都热衷于戴这种用老鼠皮制作的假眉,尽管这种假眉有时会弄得人尴尬不堪。臃肿物也同样是一种很不舒服的创新,即将一些填料塞在嘴里使牙齿脱落后瘪下去的腮帮子臃起来。这样一来,说话就受到极大限制,而且说得结结巴巴。为了扩大瞳孔,激发性欲,在眼内滴颠茄,这就更为有害。过量的颠茄严重影响了视力。

同时,为了追求时髦,将头发缠绕在一个极为复杂的高高框架上,塞进一些衬垫和一团团头发,再用油脂粘在头顶上。架着这样一座象高楼大厦似的头发,会使你整天感到不舒服,但只

要它不散架,就得让它一直顶在头上,天长日久,这座大厦便成为虱子、跳蚤、蟑螂的安息处,而且也不难发现有耗子在里边做窝。

在摄政时期(1811—1820),那些出入社交场所的仕女们再也忍受不了这种过于荒诞的头饰,便改变潮流,选择更为新颖自然的外表。他们慎重地使用对皮肤危害较少的化妆品,也不再时兴扑粉的假发,换成了柔和的自然发型,以便于随时清洗。到了维多利亚时代,人们又开始讲究个人卫生,于是自备的药草制剂大为盛行,认为只有伤风败俗的人才浓妆艳抹,因而人们只能极为谨慎地悄悄使用一点化妆品。

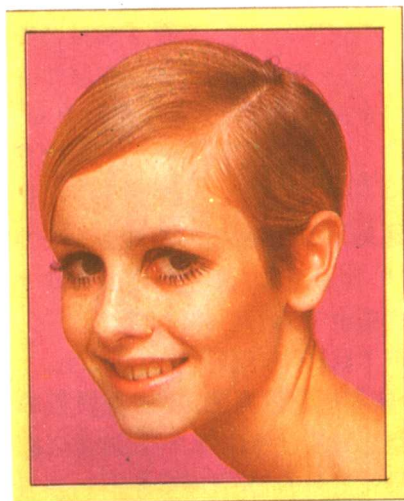
维多利亚女王的儿媳亚历山德拉王后又使涂脂抹粉重新成为时尚,妇女们群起仿效音乐厅和轻歌舞剧场那些明星们的矫揉造作的艳妆。随着电影的发展,洁白的肤色,桃红的双颊,黝黑的眼皮,鲜红的弓形嘴唇,以及稍后流行的淡金色的头发,风靡一时。1914至1918年的第一次世界大战将妇女或多或少地从那种妇女必需打扮得艳丽动人的陈规俗套中解放出来。到了第二次世界大战时,妇女们到工厂去做工,为了安全与方便,将头发剪得短短的,也满不在乎地在公共场合涂脂抹粉了。

唇膏是妇女的化妆盒中必备之物,而且若是不将嘴唇涂得鲜红,就仿佛自己没有梳妆打扮似的。直到20世纪60年代,又流行涂浓重的眼影,相比之下,淡淡地搽一点唇膏就毫不显眼了。黑眼线往往分为三层,突出上下睫毛和画双眼皮全靠色彩鲜明醒目的眼影和长长的假睫毛,下睫毛毛一般用描眼膏描在皮肤上。为了使眼睛的化妆更引人注目,嘴唇就只涂极淡的粉红色甚至白色。

70年代兴起的嬉皮士,提倡回到大自然去,于是许多妇女干脆不再化妆,连头发也留得长长地不梳理。然而,即便是最漂亮的美女,也要使她的容貌增加有魅力,把她的头发梳理得适合于她的脸型,结果,使脸色显得更苍白,毫不动人。

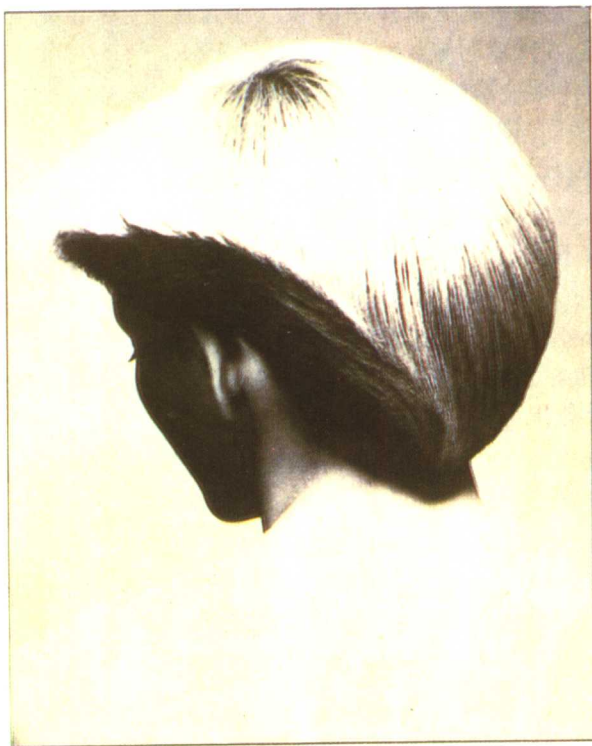
到了80年代,人们又重新热衷于使用诸如羊毛脂、燕麦粉、金缕梅和药草等天然美容品。蔬菜中的黄瓜和鳄梨、水果中的柠檬和草莓,都成为美容的上品。

光亮润泽的头发修剪入时,光洁柔嫩的皮肤,仪容端庄,身心健康,是每一个妇女引以自豪的。本书将告诉你如何充分利用你的天生丽质,保护好头发和皮肤,再加上精巧的化妆,定能收到惊人的效果,使你永葆青春。



图一

这幅特威格的形象集中体现了 60 年代后期流行的童式发型。她将头发剪得很短，双唇苍白，着重突出她的眼睛和特别加长的睫毛。



图二

此幅为 70 年代后期流行的短发型，新的重点是讲求线条清晰分明，头发光洁滑润。

第二章 头发与皮肤的结构

皮肤和头发必须保持清洁健康,才能光泽美丽。任何人只要了解自己皮肤和头发类型的要求,并且耐心细致地加以护理,都能有浓密的头发和滑润的皮肤。皮肤和头发需要用恰当的乳剂和调节剂从外部得到营养,也需要从体内有益于健康的饮食中摄取营养。

皮 肤

皮肤是覆盖在全身的一个活的器官,是人体最大的器官,约有 1.5 平方米。它的厚度各不相同,最脆弱和半透明的眼睑上的皮肤仅 0.05 毫米厚,而最粗硬的脚跟上的皮肤厚度为 0.6 毫米。除了手掌和脚掌部位之外,其余的皮肤全布满了毛囊。

皮肤的功能是保护身体,通过出汗调节体温和排出水及盐分等废物。

皮肤共分三层:外表层、表皮和充满腺体与血管的真皮。供给真皮营养的富于脂肪的皮下组织,作为真皮与其下面的肌肉之间的软垫。表皮没有血管,因此能愈合而不留痕迹。表皮表面细胞扁平、呈角状。这些细胞实际上是无生命的,并且经常脱落。在与衣服或床单摩擦后剥落,或在洗澡时被洗去,然后由下边的细胞来取代。如果皮肤暴露在灼热的阳光下、刺骨的冷风或严寒中,细胞将会更快地脱落,皮肤就会发红而刺痛。

真皮内由于布满血管,在受伤时就会结疤。它也随我们的情绪而变换颜色。人的情感会引起体内一系列物理和化学反应。我们因愤怒、受窘或高兴时,真皮内的血管扩张,脸色发红;我们因恐惧或恶心时,血管收缩,则脸色苍白。真皮内的皮脂腺分泌皮脂,为皮肤的天然滋润剂。当皮脂恰好以正常的比例分泌时,皮肤就会处于十分平衡的状态,柔软光滑,结构细腻,肤色红润透明,没有斑点。完美的皮肤并不多见,但是我们有幸可以用许多方法来加以改善。皮脂腺的分泌不足,导致皮肤干燥,分泌过多,则出现油性皮肤。

血流中激素的循环促使色素细胞产生颜色。色素细胞也控制汗和脂肪的生成。这也说明了为什么在月经来潮时以及妊娠期和妊娠以后的不同时期肤色会有变化。在青春期中难以避免的激素失调会造成毛孔扩大,结果往往会长成黑斑和粉刺。

真皮也有神经,但在人体的某些部位较密集,另一些部位较稀疏。神经的密度也因人而异,使有些人在腋下,另一些人则在颈部或脚心有搔痒感。

我们的皮肤由于各种因素,必然会因使用过多和年龄增长而受到影响。皮肤会因疾病、不健康的饮食,大量吸烟和喝酒,或受热受寒及气候潮湿而过早地老化。但是如果想要保持明净、光滑、柔嫩的皮肤,就应尽早开始加以正常的保护,坚持每天清洗两次,使之滋润,保持健康。

人们在年轻、身体强健时的皮肤,无疑处于最佳状态。一个健康孩子的面容嫩若鲜桃,如奶油一般滋润。但青春并不能保证皮肤不出问题,甚至婴儿也会长疹子或有皮肤过敏。

青春期往往是对皮肤不利的时期。体内激素的急剧变化会导致粉刺,并且刺激毛囊在脸上长出不应有的茸毛。但等身体状态稳定后会脱落,也可敷点白粉加以遮盖。

在 20 来岁时,皮肤处于最佳状态。这时应注意由于各种不同牌子的化妆品和药物、清洁剂、化学品和杀虫剂等的影响而过敏,这一情况可能一直持续到成年期。到了 30 岁左右,皮肤

将开始失去青春的光泽。这时应注意皮肤可能开始发干,要改用种较浓的润肤霜。皮肤干燥的人到了 30 多岁时,会发现脸上出现一些微细的皱纹——干燥的皮肤比油性的皮肤更容易老化,在鼻子周围及面颊上可能会出现一些破裂的微血管,这可以用巧妙的化妆加以掩盖。

到了 40 多岁,激素的分泌减少,皮肤开始失去光泽、抵抗力和弹性。在真皮凹处的蛋白质纤维化,使表皮的营养不足,形成皱纹和肿囊,皮肤发干、松弛。年过 50 时,由于黑色素的刺激,脸上往往出现黑斑。这时也应注意皮癌。这一病症有四种基本类型,往往是由于曝晒过多的阳光引起的。脸上出现棕色或红色的疙瘩,一般易于治疗,虽然要留下一些斑痕。最严重的是恶性黑瘤,一种褐色、黑色或蓝色的疱,并且很明显地日益扩大,就必须切除以免扩散。

不少妇女在停经期及停经后,因眼周围及颈部的皱纹而搽一些含激素的乳脂,据说能使皱纹下的肌肉鼓起,似乎确实有效,但仅仅能保持几个小时。激素乳脂价格昂贵,如果你决定使用,不妨与你常用的一般面霜交替使用以减少费用,或者仅用三个月,可以更见效。

头 发

头发是一种宝贵的天然纤维,要使你的头发乌黑漂亮,必须象对丝绸或毛料一样加以精心保护。幸而头发很富于弹性,它和铝一样结实。一根一般的头发可以承受 200 克的拉力,而大部分纺织纤维将会折断。一根健康的头发在折断以前能伸长其 $\frac{1}{5}$ 原有的长度。如果你忽视自己的头发,或受到损伤后,那也不要紧,加以精心保护,就能使它恢复原有的弹性和光泽。

除手掌和脚心外,全身都布满了毛发。一般的成年人长有约 100000 根头发,而头发数量的多寡取决于它的颜色。红发者头发浓密,但根数最少。其次是浅黑型女子的头发,金发碧眼人的头发最纤细,根数也最多,约有 150000 根。黑色的头发最粗,其直径是金发的三倍。

一根头发的寿命大约有 2~6 年,有时甚至长达 20 年。虽然从技术上来说,发茎是无生命的,只有发根是活的。发茎自皮肤表面下的毛囊底部的一个结节——乳头状突起处长出。如果将一根头发连根拔掉,也无碍于它的生长,因为乳突处还会长出一根新发。头发的形状取决于毛囊。圆形的毛囊生长出头发;而且一般长得较长;卵形的毛囊生长带纹的中等长度的头发;肾形的毛囊,最常见于黑皮肤的人,长的头发状似坚硬的羊毛,一般较短。

头发由 97% 的蛋白质和 3% 的水分组成,因而饮食中的蛋白质含量对头发的健康显然非常重要。头发共分三层,内心或髓质是头发的“骨髓”,柔软,呈海绵状。到老年时可能恶化,易被药物及化学品所损坏。有时会使髓质全部丧失,头发就变得又细又脆。髓质四周包有一层由细长的纤维状细胞组成的外皮,使头发富有弹性。外皮含有的色素使头发呈天然色。

色素有红、有黄、有黑。整个头部的这些色素的混合就形成每个人头发的色调。如果没有色素,头发就是白的。根本不存在灰发,这是由于原有颜色的头发间出现了白发而造成的一种错觉。外皮是对想要烫发、直发或染发的化学品起作用的部分。

头发的外层——角质层,是由角朊的硬壳组成的,这是一种蛋白质,象屋顶上的瓦一样迭盖着。表皮保护发茎。硬壳排列均匀时能反射光,使头发发亮,同时也能吸油使头发呈现出光泽。这种油或脂肪是头发的天然调节剂,是由附着于毛囊的脂肪腺产生的。产生较多脂肪时头发就滑润。但脂肪永远达不到长发的末梢,需要使用滋润剂,并将分杈的梢头剪去。毛囊周围的细小肌肉也能使头发滑润。也就是这些肌肉使头发在寒冷或恐惧时“竖立起来”。

婴儿在出生前就开始长头发。至于人死后头发还长,只是神话而已,但头发是人体最后腐烂的部分。每人每天约脱落 50 根头发,除了稀疏的头发外,脱落的头发又会长出新的来取代。头发每月约长 1 厘米。奇怪的是夏天比冬天长得快,白天比晚间长得快,妇女的头发比男子的

长得快。剪发并不能加快生长的速度,虽然剃去腋毛或腿上的汗毛会显得更粗,这是因为剃完后长出了末梢不带尖儿的毛。

婴儿出生时有的头发稀疏,有的浓密。在刚出生的头几个星期头发可能脱落,然后又开始生长,而且头发的类型和颜色也可能改变。但到了三岁时,将保持他已长出的头发不变。在给婴儿洗澡时,头发也应和身体一起洗,应避免按他柔软的头顶,但必须轻轻揉洗以防止形成一种鳞状的乳痂。如果出现这种情况,可以在洗头前用药棉蘸上温热的油使它软化。

孩子的头发也和成人一样受到饮食的影响。要鼓励你的孩子吃新鲜水果和蔬菜,少吃甜食和油腻的食物。

体内激素的变化和活跃的生活方式常常会造成青少年的头发多油,长直而无卷曲。应该吃低脂肪、低糖和少含碳水化合物的食物,并且鼓励他们尽量多洗头,即使一天洗两次也不会伤头发,只要用柔性的洗发液,并且让头发自己干。仅在长发的末梢涂一些润发剂。

头皮屑是青春期的另一个问题。如果用柔性的洗发液彻底清洗仍不见效,可以试用一种药性洗发液。青春期的头皮屑有时是由尘土、油腻及残留在头皮上的洗发液造成的。应将头皮彻底冲洗干净。如果久久不愈,应去请教毛发学家。

分叉的发梢应剪去,过多地使用吹风机和电卷发器会增加发梢的分叉。

20多岁时为风华正茂之际,你可能利用你的头发正处于最佳状态,认为每次烫发或染发、每次在假期晒了太阳或浸了游泳池中的漂白液后很快会恢复原状。要在受损的头发上用营养性的润发剂,或将热的橄榄油或发腊搓入发间,然后用塑料膜将头裹好,用头巾系紧,包裹尽可能长的时间,最好过一晚上。要用帽子或头巾保护你的头发,防止日晒。在游泳后,一定要将头发中的监水或漂白液即时冲净,然后用洗头液洗后修整。对游泳和日光浴爱好者来说,搽一些发膏是一种很好的办法。到海滩去以前在头发上多搽一些发膏使你的头发显得湿润,将能保持原发型并保护头发一整天。

妊娠对头发有不同的影响,有时使头发更光滑,但有的妇女不幸会发现大量头发脱落。有的孕妇则发现她们的烫发失去了弹性。那没有什么办法,但是在分娩后健康的饮食能保证头发尽快恢复原状。

到了30多岁时的普遍问题是头发开始发干、发脆。有时,这是多年烫发和染发的后果,但更可能是由于紧张或饮食不良所致。有的头发发干是无法改善的,因为人体的功能开始衰退,脂肪的分泌减少了。这时,也有多数人初次发现白发。许多妇女到了40多岁往往愿意用一种特殊配方的染发剂将白发染黑。到了这一年龄,应该用一种较浓的洗发液,并且特别注意使用润发剂,一周搽一次发腊或发油,能使你的头发恢复生机。

在停经期,常常随之出现的激素失调和情绪紧张使头发明显脱落,面部的汗毛可能变得粗黑。不少妇女发现激素补充疗法可保持她们的头发情况良好,不脱落,同时也有利于皮肤,延缓皱纹加深。激素补充疗法还有其它益处,它有助于肌肉长久地保持坚韧,使脊骨挺直,不断服用雌激素可减少心肌梗塞的危险。

至于是否选用激素疗法,每个妇女必须请教医生后才能做出决定。如果你决定不用,那么应该坚持有益于健康的饮食,经常运动以刺激循环系统,严格保持头皮清洁,使用有营养的润发剂,才能免去头发脱落的苦恼。

第三章 皮肤的保养

身 体

个人卫生在日常的美容方面是最重要的一环。每天洗个澡或淋浴一次(天气炎热潮湿时可以多洗几次)是使人容光焕发的第一步。用温水和带点香味的沐浴液洗澡会使人感到非常舒适。还可以把一些药草和甘味野花放在一个细布做的包里,挂在热水管下面的套圈上让水流从上面通过,这样就可以洗个草药浴了。

天气炎热,洗温水澡可使人凉爽,也可以用开足的水流进行冷水浴,这样会使肌肉强健,也会使你感到精神抖擞。浴后擦些润肤液,如不即时就寝,可用些腋下香。

面 部

无论皮肤属于哪种类型、年龄多大,每个人面部的化妆主要程序都是相同的。先准备好净面液、收敛剂和润肤霜,还要准备眼部化妆脱膜剂。经常用不同的面膜化妆可使皮肤保持滋润。30岁以后,最好在眼部和前颈部擦些润肤脂,也要搽用些晚间用的营养霜。

在买上述化妆用品之前,必须知道自己的皮肤属于哪种类型。理想的皮肤应是柔软、半透明、润泽但不出油的。大多数人的皮肤分为干性、油性或混合性,即干性和油性兼而有之。把一张薄纸按在面部,油性皮肤的人便会在纸上留下一个透明的痕迹,干性皮肤的则不然。许多妇女前额、鼻子和下颏部位的皮肤是油性的,双颊的皮肤却是干性的。一定要选择适合自己皮肤类型的化妆品。

使用净面液,收敛剂和润肤霜的方法非常重要。面部的皮肤,特别是眼睛周围和颈部的皮肤很娇嫩,所以一定要十分注意。表皮下的肌肉也要保持富有弹性,因为肌肉松弛会形成皱纹。擦脸时不要用力,否则会使毛细血管破裂,也会形成皱纹。

- 从颈部向上揉搓。
- 从下颏向上并向外通过嘴角向面颊进行按摩。
- 从双颊向脸的两侧朝向外和向上的方向推揉。
- 从内眼角向外眼角的方向揉上下眼部。
- 从额中心开始向上边和两侧的发际线推揉。
- 顺鼻梁向双颊按摩。

如果你喜欢用肥皂和水代替净面液,请选用碱性小、不带香味的肥皂,注意不要把肥皂抹在眼睛上。用微温的水冲洗干净,最后用冷水拍洗面部使毛孔收缩。

油性皮肤可选用乳液。净面液适于干性皮肤或混合性皮肤。用半肥皂或净面液后必须用水冲洗干净。

下一步该是使皮肤收缩。收敛剂将皮肤上所有的油脂清除干净,使面部清新,毛孔收缩。如果是过敏性皮肤应选用不含酒精的收敛剂。

接着涂上润肤霜滋养皮肤并使之得到保护,晚间用的较浓的乳剂应在就寝前使用,对皮肤较干的人来说更是如此。

面膜对于憔悴的皮肤是极好的滋润品,它可以清除污垢和坏死的表皮细胞,使面部皮肤富

有弹性、滋润光泽。靠近眼睛的皮肤太娇嫩，所以，不要涂上面膜。可供使用的面膜有多种类型，一定要选择最适合自己皮肤的那一种。

如果你想自制面膜的话，可把鳄梨捣烂，加上点橄榄油。这是干性皮肤理想的面膜。将黄瓜条轻轻贴在脸上和眼皮上会使你感到非常舒适。燕麦粉和水搅成糊状是极好的净面剂，可清除油垢和沉积在皮肤表面的皮脂。

眼睛的保护

要选用不含酒精的眼部化妆脱膜剂，对眼睛的刺激性较小。洗液和预先浸湿的纱布块是外出旅行和假日游玩时方便的必备品。或可用价格便宜的婴儿油取代。使用婴儿油以后不能马上化妆，因为涂油后是不能再上妆的。婴儿油在就寝时使用最好。

用薄棉纸沾上油或乳液——棉球的细丝会进入眼内引起刺疼。用脱膜剂轻轻擦在眉棱骨和眼脸上，30秒后再把它擦净，眼影也会随之消失。上眼妆要有耐心，不要去搓擦眼睛。用小棉杆将睫毛油擦掉。最后用收敛剂或用冷水拍洗使毛孔收缩。眼泪可解除眼部疲劳使眼睛增添神采。晚上用眼霜轻轻涂上眼睛周围可使皮肤细嫩，防止皱纹的出现。戴隐形眼镜的人要特别注意，不要用胶质睫毛油、丝状睫毛油和散装的眼影粉。这些东西会掉进眼里而引起不适。要选用经过试验不会引起刺疼的、溶于水的睫毛油，并且用软海绵或纱布块进行眼睛的化妆。

皮肤易出现的问题

青春期面部很容易出现一些问题，如雀斑、黑头面疱和粉刺，很使人感到苦恼。这都是由于内分泌失调、汗腺分泌出过多的皮脂而造成的。出现这些情况并不是皮肤不干净。注意皮肤的保养，常用软性肥皂洗脸可以防止细菌蔓延。擦洗面部可去掉黑头面疱。如果先用一盆热水薰面部，使毛孔张开再进行擦洗，效果会更佳。用杀菌剂在粉刺上反复涂擦也可更快地使粉刺消失，这种处理方法要比挤破粉刺好得多。将粉刺挤破会落下一个难看的红斑点，这是由于血管破裂出血造成的疤痕，它和粉刺一样难看。如果长了痤疮的话，应该去找医生。他会给你开些抗生素药物，但他有时会说：“以后自然会好的。”检查一下你的饮食，要减少糖份多和油腻的食物，多吃水果和生菜，喝大量矿泉水，注意保持面部洁净。

多余的汗毛可有几种处理方法：增白、刮剃、蜡疗、使用脱毛剂或拔去。

- 增白法是遮盖脸上或手臂上汗毛的有效方法。先在手臂上做个皮肤试验，看看是否有过敏症，一小时后如确实没有不适反应可直接在面部进行增白。

- 刮剃法能即时去除腋下和腿部的汗毛，但刮剃后重新长出的汗毛比较粗硬而且长得也快。必须不断刮剃。在刮剃前要抹上剃须膏以免刮破皮肤。刮剃腋下的汗毛后不要马上涂腋下香，那样会刺疼皮肤。

- 蜡疗可以在家里进行，但最好事先向专业人员学习一下操作方法，因为，热蜡很容易烧伤皮肤。将蜡剥去时比较疼，但三个星期内不会长出新的汗毛，适于腿部及穿三点式游泳衣的裸露部分脱毛。

- 脱毛剂适于去除腋毛。用脱毛剂做皮肤过敏试验以防弄伤皮肤。脱毛剂会将表皮下的毛茎折断，用毕一定要冲洗干净。

- 电针去除毛发是使多余的汗毛不再生长的唯一方法，这种手术必须由具备专门技术的人操作。电解脱毛术是用通电的细针处理每一根毛发。这种手术费时费钱，但对于上唇汗毛很重的人来说还是值得的。

手的保护

手尽管要干各种粗活,却是人体最容易被忽视的一个部分。很少有妇女的手能够符合职业模特儿手的条件:手要有力,手指细长,指尖更细,手掌窄小,指甲修剪得干净(手的形状可以修饰)。为保持手的优美,使手不受到任何伤害,许多模特儿总是注意戴上手套。即使你没有长着一双象模特儿那样的纤纤细手,也应该保护好双手。每天要搽保护手的霜脂或润滑剂,冬天或洗手后,要戴上手套以起到保护作用。指甲要经常修剪,保持整洁。

上指甲油时应注意以下几个主要步骤。通常先是将指甲打上底色(固色剂),以免被指甲油污染。要让底色晾干五分钟。用双手的掌心滚动指甲油瓶子,不要用手摇晃。打开瓶子后用刷子轻轻浸入瓶中,蘸足够在指甲上涂三下的油量,先涂中间再涂两边,10分钟后涂第二遍。再过10分钟后给指甲上一层保护油,需用20—30分钟晾干。

要使手部保持最优状态,起码要两周修剪一次指甲。经常进行手工操作、接触化学药品或经常沾水的妇女需要每周修剪一次指甲。

修剪指甲时要准备齐全以下用品:脱脂棉、指甲油清除剂、指甲锉、凡士林油、婴儿油、滋润霜、软毛刷和指甲签。

脚的保养

为了防止脚部疾病,保持脚形优美,应该每两星期修一次脚。如果走路很多或进行了大运动量的活动,就应该每星期修一次脚。和修手指一样,修脚趾前,必须将脚趾上的指甲油擦洗干净。

脚部疾病一般是因为自己注意不当造成的,预防足疾的最好方法是穿着舒服适脚的鞋。既不要穿鞋底加层的平跟鞋也不要穿细高跟鞋,更不要穿那种可能是很时髦的尖头鞋。在买鞋时请记住下列几点:

1. 无论买什么鞋都要比脚的实际尺寸长出一公分,这样可使脚趾活动自如。
2. 鞋的后跟部位必须非常合脚。
3. 鞋一定不要太紧,脚的每一部分都不能有摩擦和挤压的感觉。鞋弓的支撑力要大。千万不要买刚好包脚的鞋,别指望着这种鞋能越穿越舒服。



图三 面部按摩法

1. 按摩总是以从颈部向上开始,以便促进血液循环。
2. 按摩前额时最舒服的是用手掌或指尖。
3. 将指尖放在鼻子上向两耳方向轻揉以使面颊部肌肉放松。



图四 净面

1. 用适合自己皮肤类型的净面霜或净面液涂在面部和颈部。
2. 将净面霜搓入面部,用指尖向上轻轻揉匀。
3. 用薄棉纸轻擦脸部去掉净面霜,注意不要用力以免擦伤皮肤。
4. 用冷水拍洗面部或用收敛剂以促进血液循环并使张开的毛孔全部收缩。



图五

1. 拔眉时要注意将眉毛连根拔掉。
2. 刷眉毛时朝向上向外的方向用力刷。
3. 用化妆用棉纸将眼周围的油垢清除干净。
4. 勾画眉形：不要忽视你的眉毛的形状，它能反映出你的性格并表现你的情绪。