

幸福家庭



生活系列

● 走出生活误区
● 提高生活质量

四季美容

丛书主编 葛以信

夏季美容

芙蓉丽人
主编 沈泳兰
吴 淞



南京出版社

四季美容

丛书主 编 葛以信

副主编 汤知慧

顾筱君

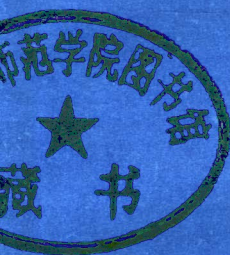
沈泳兰

夏季美容

■ 芙蓉丽人

主编 沈泳兰

吴 淞



南京出版社

“护肤养颜” 编著

葛以信 沈泳兰

赵德明 吴 淞

刘 岩

“美容化妆” 编著

顾筱君

“美发护发” 编著

顾筱君 周正猷

夏季美容·芙蓉丽人

主编 沈泳兰 吴 淞

南京出版社出版发行

(南京市北京东路41号 邮编210008)

新华书店经销

扬中市印刷厂印制

开本 787 × 1092 1/36 印张 3.875 插页 2 字数 65 千

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-440-4/G · 194

定价 6.00 元

责任编辑 余 力

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)



四季旅游

春季旅游 · 青山绿水

夏季旅游 · 蓝天碧海

秋季旅游 · 枫林霜叶

冬季旅游 · 雪塑冰雕

四季菜谱

春季菜谱 · 酸甜开胃

夏季菜谱 · 清淡爽口

秋季菜谱 · 辛香扑鼻

冬季菜谱 · 浓厚宜人

四季美容

春季美容 · 桃花美人

夏季美容 · 芙蓉丽人

秋季美容 · 秋水伊人

冬季美容 · 风雪佳人

四季服饰

春季服饰 · 春光烂漫

夏季服饰 · 羽衣云裳

秋季服饰 · 秋色宜人

冬季服饰 · 银装素裹

四季养生

春季养生 · 春温催生

夏季养生 · 夏热助长

秋季养生 · 秋燥增润

冬季养生 · 冬寒精藏

四季进补

春季进补 · 养肝明目

夏季进补 · 清心解暑

秋季进补 · 补肺润燥

冬季进补 · 温肾壮阳

夏季美容



夏季美容



夏季美容



夏季美容



序

美容、美发的历史可以追溯到远古时代。那时,人类已懂得化妆、打扮和修饰自己。改革开放以来,随着社会主义市场经济的发展和人民生活水平的提高,我国的美容、美发事业有了飞速发展。爱美之心,人皆有之。人们在美化自己的同时,渴望了解有关美容、美发方面的知识,以便更好地美化自己的生活。我们编写本丛书的目的,就是为了满足人们这方面的需求。

美容的重点分生活美容和医学美容两大块。前者旨在进行皮肤保健,延缓皮肤衰老和美化皮肤状态;后者主要治疗有问题的皮肤和矫正、修饰皮肤缺陷。本丛书对这两方面中的重点问题和人们普遍关注的问题作了较详细的论述和介绍。

皮肤的状态极易受到周围环境的影响。在不同的季节里,皮肤会因为温度、湿度、光照等的不同而发生显著

的变化,因此,皮肤的护理要根据季节的不同来进行护理。除此之外,人的头发也会因为季节的不同而需要不同的营养护理,以使头发美丽飘逸。本丛书根据季节特点,对皮肤及头发的护理进行了详细的阐述。

女性美丽的形式是多种多样的,每一种形式都体现出特定的个性与气质。如果你掌握了化妆的技巧,学会了发型的塑造,你便能美得不俗,并富于个性和气质。本丛书将教会你在四季如何根据不同的季节采用不同的化妆方法和美发造型,以帮助你扬长避短,更加美丽动人。

美容、美发是一门科学。内容涉及美学、医学、生物学、化学、心理学和社会学等多种学科。随着科学的发展,美容、美发内容日益丰富,新理论、新技术、新材料不断涌现,美容、美发学的内涵已与过去大不相同了。为

跟上时代的步伐,本丛书及时反映了这方面的新内容,确保了本书的内容具有一定的科学性和先进性。同时,也精选了祖国医学在美容养颜方面积累的经验和方法,丰富了本丛书的内涵。

为了使本丛书更具实用性,便于广大读者模仿操作,编写中所用专业词语力求规范化,文字尽量写得通俗易懂。但由于时间仓促,错误和不妥之处在所难免,恳请批评指正。

葛以信 汤知慧

1998年10月

引言	(1)
一、护肤养颜	(2)
1. 你会洗脸吗?	(2)
2. 洗面奶、洁面霜的合理使用	(4)
3. 如何选择夏季护肤品?	(5)
4. 选用香水有讲究	(7)
5. 夏季护肤话沐浴	(9)
6. 健胸丰乳自我美体法	(10)
7. 夏季的宠儿——除臭化妆品	(15)
8. 夏季婴幼儿皮肤如何护理?	(16)
9. 皮肤会呼吸吗?	(18)
10. 紫外线与黑色素	(19)
11. 阳光下的绿荫——防晒剂	(20)
12. 皮肤晒伤的应急呵护	(22)
13. 痤疮为何屡治不愈?	(23)
14. 推荐药物治疗痤疮的方案	(24)
15. 痤疮患者的生活指导	(26)
16. 治疗痤疮中药有良方	(27)
17. “红鼻子”与毛囊虫	(29)
18. 头皮屑多怎么办?	(30)

目 录

19. 走出皮肤增白的误区	(31)
20. 中药治疗扁平疣	(32)
21. 音乐与美容	(33)
二、美容化妆	(36)
1. 清新明快的夏季本色化妆	(36)
2. 夏季防水防晒化妆技巧	(37)
3. 皮肤晒黑以后	(39)
4. 夏季嘴唇的美化	(40)
5. 怎样画好眼线?	(49)
6. 对常用美容化妆品的认识	(55)
7. 您知道怎样使用化妆水吗?	(58)
8. 夏季脱毛	(60)
9. 夏季如何涂脚趾甲油	(63)
10. 戴太阳眼镜时,化妆要注意些什么?	(64)
三、美发护发	(65)
1. 夏季头发的发质特点与发型选择	(65)
2. 夏季发色、发型与整体美的和谐	(67)
3. 发丝流向、色调与整体美的和谐	(78)
4. 长发怎样度夏?	(84)

5. 自然卷发的护养和发型选择	(91)
6. 俏丽的短发	(92)
7. 干洗有益生发	(101)
8. 夏季出汗多经常洗头好吗?	(106)
9. 夏委头发防晒	(107)
10. 游泳时的发型选择与护发	(108)
11. 头发变黄、干燥、分叉的防护	(110)
12. 夏季生理、心理卫生与头发健康	(112)



引 言

芙蓉丽人

夏季是皮肤最易受伤害的季节。阳光强烈、日晒时间长,人们衣着较少,大部分皮肤均暴露在外,加上皮肤受汗水的浸渍,人体抵抗力较低,容易带来各种皮肤问题。夏季护肤重点在洁肤(包括深层洁肤),要及时清除皮肤上的污垢和有害微生物。只有保持皮肤的清洁,才能拥有健康的皮肤;有了健康的皮肤,才能使肌肤靓丽。防晒是夏季护肤的又一永恒主题。夏季强烈的紫外线对皮肤有很大的伤害,选择适合自己的防晒品是保持容颜娇嫩、延缓皮肤衰老的重要措施。夏季护肤品的选择以多水性剂型为好,如乳液、爽肤水、洗液等,应尽量少用油脂性护肤品。夏季化妆宜淡妆,不宜浓妆艳抹,力求清纯淡雅,给人以凉爽舒适的感觉;发型宜简洁明快,有层次的短发颇为青年人钟爱,头发的护理应重清洁和防晒,要及时修护受损伤的发质,保持秀发光泽、亮丽和飘逸。



一、护肤养颜

1. 你会洗脸吗？

人每天都要洗脸,但是不同的洗脸方法和次数多少会得到截然不同的效果。如果是用科学的方法洗脸,就能有效地保养皮肤,延缓皮肤衰老。

洗脸、按摩、涂护肤品是护肤的三部曲,而洗脸则是人们用的最多的方式。洗脸时水温的选择很重要,一般用 35℃ 的水比较合适,过热的水易使皮肤松弛,毛孔增大,导致皮肤粗糙,产生皱纹;另外,如果油分洗掉过多,也会加速皮肤的老化。而常用较低温度的水洗脸,又会使皮肤毛孔紧闭,皮肤上的污垢不宜清除干净,导致皮肤干燥,死皮增多甚至脱屑。正确的方法是:洗脸时可用清水将皮肤打湿,用手指将洗面奶或者香皂打出泡沫,然后用指肚在脸上各部位轻轻地打圈按摩,清除脸上的油污及死皮细胞。从面部中央向额部两侧、鼻翼两侧及面颊部斜向打圈(见图 1),鼻部、额部、下颌部、颈部也是清洗的重点部位。打圈按摩除能清理油污外,还能促进血液循环。净面过程约需 3 分钟,尔后用清水将面部清洗干净,用柔软的毛巾吸去面部水分。不要用毛巾用力擦拭面部,这样会损伤皮肤。注意要将脸上的清洁用品清洗干净,尤其是香皂残液,否则会使皮肤干燥。

芙蓉丽人



图 1

净面后紧接着要涂紧肤水或滋润水,可用手指轻轻拍打,以收缩毛孔和滋润皮肤,然后选用护肤霜或护肤乳涂面。洗脸时用流动的水较好,可使脸清洗得更干净。目前比较流行热冷水交替洗脸法,即用温水洗面后,再用凉开水扑面,轻轻按摩。凉开水内含空气少,水分子之间结合较紧密,易于被皮肤吸收,也易使毛孔及毛细血管收缩,增强血管的舒缩运动,起到增强皮肤弹性的作用。油性皮肤者适宜用温水洗面,干性皮肤则最适宜用冷水洗面。

洗脸时按这样的程序就可以了,但要有更好的护肤效果,还应定期去美容院或自己进行一次较彻底的去死