

漂亮女孩
BEAUTIFUL GIRL

张 伟 编著

HUAZHUANGPIN SHENGDIAN

化妆品圣典



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

化妆品圣典 / 张伟编著. —北京: 农村读物出版社,
2001.10

(漂亮女孩)

ISBN 7-5048-3507-2

I. 化... II. 张... III. 化妆品—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070045 号



出 版 人	沈镇昭
责任编辑	李 娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	100 千
版 次	2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数	1 ~ 8 000 册
定 价	22.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



化妆品圣典

HUA ZHUANG PIN SHENG DIAN

张 伟 编 著

化 妆 王春洪
(北京爱知美容美发学校)
模特儿 范颖齐
摄 影 大 山
插 图 郑 江 胡金茹 徐哲晖

农村读物出版社



目 录

M U L U

关于化妆品……

你知道吗？化妆品除了给你一副美丽的妆容，它还能养护你的皮肤，使皮肤柔软而富有弹性，延缓衰老。这是因为化妆品涂抹在皮肤表面，会形成一层薄薄的脂膜，可以保护皮肤免受外界环境冷暖、干湿的直接刺激，同时还给表层皮肤补充适当的水分和乳化了油分，尽可能地保持湿润。

基础课——美丽须知

- 化妆品处方 4
- 化妆品保存锦囊 5
- 预防化妆品危害，你会吗？ 7
- 皮肤护理守则 8

护肤课——靓丽容颜的小护士

- 清洁你的脸
 - 洁面用品全接触 12
- 沐浴新理念
 - 如梦如幻的水美人 14
- 守护美丽肌肤
 - 护肤用品合众国 17
- 关心他的脸
 - 男用护肤品 22

美白课——美白不勉强

- 秘语美白术
 - 维生素家族与美白 26
 - 果酸(AHAS)与美白 27
 - 天然动植物提取物与美白 27
- 美白化妆品你会用吗？
 - 美白精华液 28
 - 美白乳液 28
 - 美白按摩霜 28
 - 美白面膜 28
- 化妆新宠——精华素 29

彩 妆 课——轻舞飞扬的彩妆小精灵

宝贝你的脸

——做一个会化妆的小美人 32

红唇族

——唇之惑 41

可爱美眉

——使你眉眼生辉的化妆品 50

美甲先锋

——指甲上的色彩舞蹈 60

上妆容易卸妆难?

——卸妆技巧大盘点 63

香 水 课——闻香识美人

香美人小锦囊 66

男人的香水品位 69

情侣香水

——千年等一回 70

香水经典

——百年的孤独 71

美 发 课——美丽的头发飘起来

护发小宝典 74

美发化妆品百宝箱 75

美发护发小贴士 78

功 效 课——消除烦恼

美丽肌肤防晒术 80

美丽由内而外 84

消灭不可爱的小痘痘 85

花 絮

化妆品品牌中英文对照表 88

Internet天地 90

名牌传奇 91

名牌的故事 93

四季护肤提案 105



化妆品处方

处方一：按皮肤类型选用化妆品

油性皮肤 要用洗涤力较强的洁肤用品和具有收敛性的化妆水类用品，要选用水质的膏霜类护肤用品。

干性皮肤 应该使用含有油脂成分的洁肤用品，以及含油量高的冷霜之类的护肤品，不宜使用甘油，因甘油吸水性较强，使用后会使得皮肤更加干燥。

中性皮肤 可选用洗涤力较弱的洁肤用品，以及奶液、润肤霜之类的护肤品。

处方二：按季节选用化妆品

夏天气温较高，以使用含油量较少的化妆品为好。为防止阳光中紫外线对皮肤的损伤，可选用防晒油等护肤用品。另外，爽身粉、花露水也是夏季常用的化妆品。

冬季气候寒冷干燥，皮肤往往会变得干燥，有时会产生皲裂，此时应使用油脂含量高，并且内含保湿成分的雪花膏、润肤霜等用品。

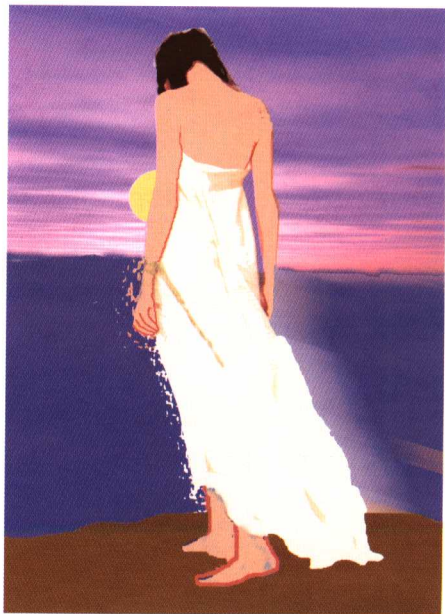
春秋季节风沙较大，则可选用含油量中等的奶液类护肤用品。

处方三：按用途选用化妆品

有些化妆品从外观上看很相似，但它们的效能、用途却不一样，如防晒、祛斑、抗皱等，应根据用途选用化妆品。

处方四：按质量优劣选用化妆品

化妆品质量的优劣并不在价格的高低，而要看其是否安全可靠，其次要注意感官及理化指标是否符合有关规定，只有达到规定指标的产品才符合使用的要求。同时还要注意包装容器是否密封、整洁、没有污染。





化妆品保存锦囊

乳液 未开封可保存5年，开封后应在半年里用完。为确保乳液不过早变质，应避免以手直接蘸取使用，在使用后应将瓶口残留的乳液抹干净，再把瓶盖盖紧。

粉底 没有开封的粉底霜或粉底液，可以保存5年左右，开封的宜在2年里用完为好，因为变质的粉底液会产生明显的油水分离现象，气味也随之改变。最佳的使用方法是将其倒在指尖或海绵上抹匀，手指不要接触瓶口，更不要用手伸到瓶内使用。

散粉 散粉与粉饼因较干燥，使用的时间可以较长一点，但如出现异味或色泽改变，应停止使用。

面霜 未开封之前可保存5年，开封后，应在半年内用完，避免把它们放在高温、湿热的地方，以及以挖棒取用，都可延长霜状保养品的使用寿命。假如面霜已经出现油水分离的现象或颜色泛黄，并散发出油渍味，建议你将其丢弃，以免损伤你的肌肤。

精华液 其使用期限与保养品大同小异，不同包装的精华液会影响产品的寿命。如胶囊状的精华素比喷雾型的精华液使用寿命长，喷雾型的又比广口瓶的寿命长。

面膜产品 植物性成分的面膜，保存期限约3个月，不过，你可以将过期的面膜产品敷在膝盖和肘关节处，既做到废物利用，又能改善这些部位的肌肤。

化妆水 化妆水基本不大容易变质。如果你发现其颜色变浊，散发怪味，就是你改换化妆水的信号。

眼部化妆品 眼影，最多不要超过半年；眼线笔不易变质，但要注意保持清洁；睫毛液最容易感染细菌，3个月后就应换新的了。切勿使用表面出现白



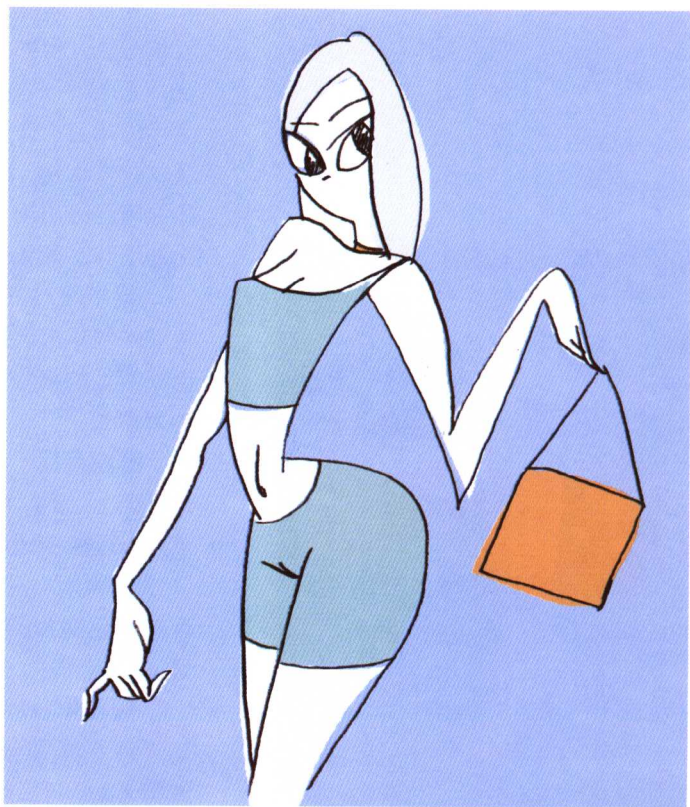
色霉斑的眼影。

胭脂 如经常清洗化妆刷，胭脂可维持一年不变。

唇膏 唇膏的使用寿命只有一年。一年后，唇膏的蜡质会分离变色，也容易出现走油的现象。

化妆工具 化妆用的刷子、海绵棒与化妆品一样，也有变质的可能。而且，这些工具极易藏有细菌，应每个月清洗一次，6个月就得更换新的了。

香水 变质香水大多是由于温度过高和光线直射所致。虽然到目前为止尚未有使用变质香水导致肌肤过敏的报道，但是，变质香水发出的怪味令人难以亲近你。



预防化妆品危害，你会吗？

为了防止使用化妆品带来的危害，所用的化妆品应该是符合化妆品卫生规范的合格化妆品。

- 要尽可能地了解化妆品的性能，弄清楚它的基本成分和性能、适用对象等。

- 如果使用后出现了轻微、短暂的反应，如局部发痒、刺痛等，应该立刻停止使用该化妆品。

- 在换用另一种或另一个品牌的化妆品时，应该先进行斑贴试验。

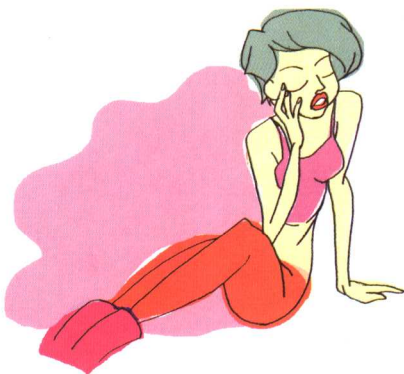
- 患有全身性疾病时不要化妆，面部、口唇、眼疾尚未治愈时也不要化妆。

- 怀孕期间一定要慎用化妆品。

- 使用化妆品时，要小心防止某种化妆品进入邻近不能耐受该化妆品的器官或组织，如睫毛油不能涂进眼皮内，更不可蘸染角膜。晚上必须卸妆，不能带妆入睡，否则不仅妨碍皮肤的新陈代谢，而且会导致皮肤病。

- 使用化妆品时，还要注意化妆品的科学保存，防止其变质。

例如痤疮（俗称粉刺），就是因油性皮肤的人经常过量使用化妆品使毛孔堵塞，皮脂腺产生的皮脂大量蓄积在毛囊、皮脂腺系统内，加上一些细菌的侵袭、感染，而在使用部位发生的，也有人将这种情况称为化妆品痤疮。在判断化妆品痤疮时，应该考虑到化妆品接触皮肤的时间，较长时间直接接触化妆品的皮肤才容易引起痤疮。



皮肤护理守则

美丽肌肤也有秘密

了解自己的皮肤类型

中性皮肤 组织紧密，不干燥，不油腻，手感细嫩、润滑，厚薄适中，富有弹性，健康，不易过敏，是一种理想的肤质。但在成人中较少见，多见于发育前的少男少女。以青春期为界，青春期后，分化为油性、干性皮肤。

油性皮肤 这类皮肤的特征是皮肤较厚，不平滑，粗糙，油腻感，毛孔粗大，有时出现粉刺或暗疮，一般油性皮肤经得起刺激，不易过敏，不易起皱纹，不易出现衰老现象。

干性皮肤 干性皮肤的人缺乏油脂和水分（角质层含水量常在10%以下）。特征是皮肤较薄，干燥且缺乏弹性，毛孔细小无油腻，皮肤不够光滑，缺乏光泽，皮肤有小皱纹，以眼角、口角明显。鼻子及脸颊皮肤粗糙、易脱皮。干性皮肤不易起黑头，但容易衰老出现皱纹。

敏感性皮肤 皮肤干燥缺乏油脂和水分，肤质细嫩，两颊和鼻旁皮肤细紧薄，有扩张的毛细血管，对冷热极为敏感，如果选用不适合的化妆品，极易出现过敏性红斑、瘙痒等。

成熟性皮肤（老化皮肤） 由于皮肤生理性衰老或光线性损伤造成皮肤衰老、干燥、脱水、缺乏弹性，皮肤形成皱纹、色斑、毛细血管扩张以及黄褐色皮肤。

成年人的皮肤通常是混合性皮肤。鼻梁两侧毛孔粗，纹理多，脸部“T”带（额、鼻、眉、下巴）常油腻发亮，偶尔生有粉刺、痤疮，呈油性。而面颊部细腻光滑，呈干性。一般干性易生色斑，油性易生痤疮。

测肤两招

- 取一块清洁柔软的面巾纸或手帕，在鼻翼两侧或前额部反复擦拭，将皮肤表面分泌的皮脂尽量擦拭下来。如果纸巾上满是油光发亮的分泌物，这应当是油性皮肤；如果无油性且颜色浅淡的则为干性皮肤；介于两者之间即为中性皮肤。

- 洗面。在洗脸之后，皮肤有种绷紧感，可根据绷紧感消失的时间来判定皮肤的类型。洗面20分钟后绷紧感消失的为油性皮肤，30分钟后皮肤感觉正常的为中性皮肤，大于40分钟绷紧感才消失的为干性皮肤。



正常皮肤的护理

● 晚间护理

卸妆 将一块药棉蘸上眼部卸妆洗液(不含油),从眉毛开始向下滑过眼睑,清除眼部化妆。将第二块药棉用水蘸湿去除唇膏。如果唇膏颜色很鲜艳,可在药棉上加一点洁面乳。在做完这些准备后开始真正的脸部清洁。

清洁 干性皮肤可选用保湿性的洁肤品,清洁时应将一些干性洁面乳涂在湿的手上并将其轻轻抹到整个脸上、脖子上和胸前,用一块大的、温水浸湿的毛巾(或手巾)轻轻按在脸上约10秒钟,再将洁面乳擦掉,然后,再用温水清洗干净。再用一块新的药棉蘸上不含酒精的干性皮肤用的脸部护肤水,轻轻抹到整个脸部。

保养 将护眼霜轻轻拍打至眼部肌肤充分吸收,请不要磨擦,以免磨出皱纹。然后将干性皮肤用的夜用润肤霜抹到脸上剩下的部位。

● 清晨护理

清洁 用温水洗脸,不一定要用洁面乳。然后用一块药棉蘸上干性皮肤用的脸部护肤水并轻轻将其抹到脸上。

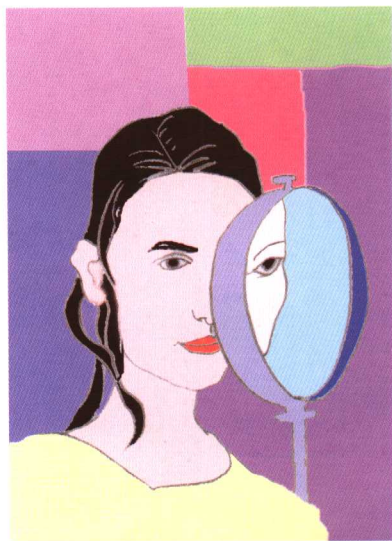
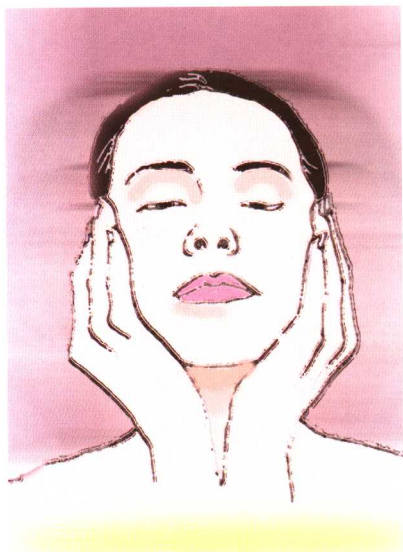
保养 如晚间护理一样上护眼霜。作为日间防护请在脸部抹上富含油的湿性润肤霜。

● 专门护理

磨砂 每月可做2~3次磨砂护理。

敏感脆弱肌肤的护理

● 洗脸宜选用性质温和的洁面产品,以保持一定的肌肤滋润度。磨砂膏去角质剂等产品,应该敬而远之。





- 避免疗效太强的护肤产品。敏感肌肤不适合疗效太强的产品，应使用不给皮肤增加负担的非疗效性基础保养品。

- 注意肌肤的防晒。敏感性肌肤的皮层较薄，对紫外线防御能力较差，容易老化，在擦上基础保养品之后应再用防晒品。

- 避免太热或太冷的环境，不过度受风吹日晒，不食用刺激物，停止保养品的使用等。

排除危害肌肤健美的不良因素

以下是日常生活中危害肌肤健美的不良因素，如能注意避免，将会延缓肌肤的老化。

排便不畅

对策 改变饮食结构，多吃一些含纤维素多的蔬菜和水果，增强对直肠的刺激，要养成每天按时排便的习惯。清晨起来可先适当活动一下，然后去厕所排便，即使没有便意也要去厕所蹲蹲，坚持一段时间后，多数人都能逐渐养成按时排便的习惯。

神经紧张

对策 尽量稳定情绪，消除疲劳，减少紧张，维持良好的心理状态。如采取欣赏音乐、看漫画、听相声、邀请好朋友聊聊天、跳舞等方式，使紧张情绪得到放松，保持乐观的精神状态，这样对保持健康的身体和健美的肌肤是大有裨益的。

睡眠不足

对策 充足的睡眠。

烟酒过度 使皮肤变得粗糙，并易产生褐斑和皱纹。

对策 喝酒应该节制，以少量为宜，喝到脸色呈粉红色程度就停止。在青春期，不可常喝咖啡、红茶或吃巧克力，否则会助长青春痘、肿疱的出现。



护肤课

靓丽容颜的小护士





清洁你的脸

——洁肤用品全接触



洗面奶

洗面奶不但具有香皂的一些性能，还具有香皂所没有的一些特点：如无碱性，pH为弱酸性或接近于中性，对皮肤无刺激性，不脱脂，在软、硬水中都能适用。长期使用可使皮肤光滑细腻。有的洗面奶中，还加入一些药物或维生素，可以消除面部的雀斑、粉刺、面皱、痱子等。

使用洗面奶应根据季节、环境、使用者皮肤性状的不同而有所区别。在冬天，油性皮肤者每1~2天可使用1次，干性皮肤者每2~3天使用1次，混合性皮肤应根据具体情况而定，一般可介于两者之间。在夏季，油性皮肤者可每天用1~2次，如出汗多，皮肤很细腻，还可增加1次，干性皮肤者每晚1次或每2天1次，混合性皮肤则介于两者之间。通常只要能使皮肤爽洁，不油腻即可。过分频繁地使用洗面奶反而会损伤皮肤，出现各种皮肤问题。

清洁化妆水

能够擦拭掉附着在皮肤上的污垢和皮脂，因而可用于将淡妆卸去或化妆前的轻轻擦净。

磨砂膏(磨面膏)

这是一种含有微小颗粒的磨面清洁膏霜。使用磨砂膏后可使皮肤清洁、光滑，有减少皱纹、预防粉刺的功效。磨砂膏最早是1980年美国的吉列(Gillette)公司首先推出，投入市场一年后即成为畅销化妆品。

使用 一般来说较适合皮肤粗糙者，对于油性皮肤，由于油脂分泌旺盛，可每周使用磨砂膏2~3次，每次10分钟；对于中性皮肤，每周可使用一次即可。每次使用完磨砂膏后，应用清水将皮肤冲洗干净，擦干后可涂抹润肤膏霜或乳液。当皮肤受损或有炎症时，应禁用磨砂膏，以防止感染；对于皮肤过敏者，应慎用磨砂膏。



清洁霜

是一种较传统的干洗型面部清洁产品，其含油量很高，不适用于人们日常使用，较适合舞台卸妆及浓妆后的卸妆。

面膜

由于面膜对皮肤的吸附作用，在剥离或洗去面膜时，可使皮肤的分泌物、皮屑、污垢等随面膜一起被除去；又由于面膜覆盖在皮肤表面，抑制了水分的蒸发，可软化表皮角质层，扩张毛孔与汗腺口，使皮肤表面温度上升，促进血液循环，使皮肤有效地吸收面膜中的营养成分，起到良好的护肤作用；随着面膜的干燥，其产生的张力使皮肤的紧张度增加，可使松弛的皮肤绷紧，有助于减少面部的皱纹，从而产生美容效果。所以，面膜属于一种深层清洁及滋润的美容保养化妆品。

使用 先以卸妆乳、洗面霜做好肌肤清洁工作，然后擦上化妆水平衡肌肤酸碱值后再敷上面膜。有些品牌在使用面膜之前会搭配去角质霜、按摩油，目的是希望去除表皮杂质及老废细胞，促进皮肤的再生功能及增加皮肤柔软度。一般面膜敷在脸上的时间是10~20分钟，然后以清水洗净，接着再擦上化妆水及眼霜、夜霜等基础保养品。需要特殊护理的人（如抗老除皱），同样可以在晚霜之前涂上这类特殊产品。

面膜的种类很多，基本上可分为五类：粉状面膜；剥离面膜；膏状面膜。

成型面膜：这是近年来出现的一种新型面膜。包括：湿布型面膜和可溶性成型面膜。

石膏面膜：这种面膜在使用过程中产生的热量具有促进皮肤微循环和新陈代谢等作用，对皮肤具有美容功效，是美容院常使用的一种面膜。



沐浴新理念

——如梦如幻的水美人

目前最流行的沐浴理念是创造梦幻沐浴氛围，使沐浴成为一种身体和精神的双重享受。如茉莉花香能使情绪放松、平缓；香草花香能使情绪兴奋、振作，在改善肌肤的同时，还悄悄地改善情绪，让你从容把握自己。

沐浴露（浴液）

是以各种表面活性剂为主要活性物质配制而成的液状洁身、护肤浴用品。浴液中常添加对皮肤具有滋润、保湿和清凉止痒作用的成分。

泡沫浴（泡泡浴） 是一种泡沫很多的沐浴用品，洗澡时将它放入盆缸中，加入热水搅动即产生丰富的泡沫，加上它具有宜人的香气，很适合休闲时使用。泡沫浴适用于各种水质，在硬水、软水中都可产生丰富的泡沫，它性质温和，对皮肤及黏膜无刺激，其产品有粉状、块状、颗粒状、液状和胶囊型，其中液状最为普遍。液状泡沫浴与浴液的不同之处在于泡沫浴的泡沫多，适用于盆浴。

浴油 是油状沐浴品，它可溶解或分散于洗澡水中，用浴油沐浴之后，皮肤表层会留有一层类似皮脂膜一样的油膜，它可以防止水分蒸发和干燥，使皮肤柔软、光滑、健美。

浴盐 是一类粉末或颗粒状的沐浴制品，它适用于盆浴和浴池，当用热水冲入有浴盐的盆池后，浴盐溶解，使水具有保温、杀菌等作用，沐浴后具有清洁皮肤和软化角质及促进血液循环的作用，可以说浴盐是仿效温泉的理疗作用而配制的沐浴用品，在日本较为流行。浴盐的主要成分是无机矿物盐，其碱性较高，皮肤敏感者要慎用。



产品推介

洗面奶

品 牌	特 性	参考价格
小护士日夜滋养洗面奶	清爽、滋养，不油腻。	16 元 / 瓶
兰蔻保湿洗面奶	令肌肤展现纯净柔丽的质感。	150 元 / 瓶
舒蕾绵羊乳润白洗面奶	对过敏性日晒皮肤和粗糙的皮肤提供特别的保护。	100 元 / 瓶
玛莉嘉兰水凝洗面奶	清洁保湿同时进行，保持肌肤柔嫩光泽，各种肤质适用。	300 元 / 瓶
SK-II 洁面乳	温和的弱酸性配方能深入彻底地清洁毛孔油脂污垢，适合任何皮肤。	460 元 / 瓶

磨砂产品

幽兰净化磨砂膏	含有独特的排毒因子，可促进血液循环，彻底清除毛孔内污垢，帮助肌肤呼吸，去除表层老化细胞。
宫黛去角质凝胶	可去除老废细胞，加速新生细胞的生长并彻底清洁毛孔，使肌肤平滑而有光泽。
纪梵希柔和磨砂洁面霜	能有效清理皮层而不伤肌肤，更能利用按摩刺激小循环，帮助其他保养品更易吸收。
薇姿泉之净去角质磨砂膏	磨砂微粒外包果肉，温和除去老死角质细胞，令肌肤柔滑，更有光泽，每周可使用 1~2 次。