

幸福家庭



生活系列

四季美容

丛书主编 葛以信

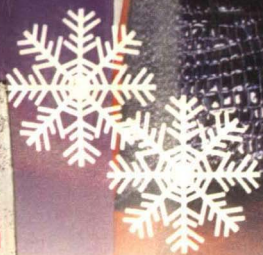
● 走出生活误区
● 提高生活质量



冬季美容

风 雪佳人

主编 周正猷
赵德明



南京出版社

四季美容

主 编 葛以信

副主编 汤知慧

顾筱君

沈泳兰

冬季美容

■ 风雪佳人

主编 周正猷

赵德明



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

冬季美容·风雪佳人

主编 周正猷 赵德明

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 3.5 插页 2 字数 59 千

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-442-0/G · 196

定价 6.00 元

责任编辑 沈丽国

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)

冬季美容



冬季美容



冬季美容



冬季美容



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	(3)
1. 冬季皮肤的养护	(3)
2. 冬季护肤品的选择和应用	(4)
3. 冬季要格外重视手部皮肤的护理	(5)
4. 干燥性皮肤只缺油脂吗?	(8)
5. 面部按摩及美容	(9)
6. 雾化气与按摩	(11)
7. 白天与晚间皮肤护理有何不同	(12)
8. 男士美容技巧	(13)
9. 超声波美容	(14)
10. 手术美容需慎重	(15)
11. 中药面膜靓你容颜	(17)
12. 中医按摩美肌肤	(18)
13. 面部疤痕与去疤痕方法	(22)
14. 眼睑汗管瘤的治疗	(23)
15. 面部毛囊炎	(25)
16. 手部皮肤病的防治	(27)
17. 冻疮的防治与护理	(29)
18. 灰指甲	(30)

目 录

19. 白癜风	(32)
20. 冬季美容话药膳	(34)
21. 吸烟有碍美容	(35)
22. 冬季不忘减肥	(36)
23. 有趣的催眠减肥	(38)
二、美容化妆	(40)
1. 明妍悦目的冬妆	(40)
2. 冬季化妆品的选择	(42)
3. 基面妆——粉底与定妆技巧	(43)
4. 妆色与光线的关系	(51)
5. 标准脸型(“三停五眼”)的配置	(52)
6. 化妆色彩的实际应用	(54)
7. 妆色与肤色搭配的技巧	(58)
8. 妆色与脸型、年龄、性别、季节、 个性的配合	(59)
9. 妆前准备	(60)
10. 化妆的原则是扬长避短	(61)
11. 艳丽照人的晚宴妆	(62)
12. 不要忘记定时卸妆	(65)
13. 华贵热烈的舞会妆	(66)

14. 冬妆与围巾、帽子的色彩和谐	(67)
15. 新娘整体形象设计	(68)
三、美发护发	(72)
1. 冬季头发的营养与护理	(72)
2. 改变发色与染发	(74)
3. 电脑发型图谱介绍	(80)
4. 发型的设计	(81)
5. 发式定型和定型剂	(82)
6. 头发稀疏怎么办?	(84)
7. 月经期和妊娠期的护发	(88)
8. 新生儿头发的护理	(89)
9. 发髻	(91)
10. “千面女郎”爱假发	(94)
11. 卷发器的应用	(97)
12. 气功美发	(99)
13. 治疗少年白发的中医方剂	(101)
14. 远红外多功能焗油机与氮氛激 光在脱发治疗中的作用	(102)



引 言



冬季是人的皮肤易受伤害的季节，严寒和凛冽的风雪对皮肤产生强烈的刺激，使皮肤血管收缩，毛孔闭锁，皮脂与汗液的分泌大大减少，皮肤状态比秋季更加干燥，皮肤失去红润光泽。因此冬季护肤除加强保湿外，应强调防冻、防裂，少用碱性肥皂等洗涤用品，减少皮肤脱脂，保护好皮表的脂质膜。冬季护肤品宜选用保湿多脂性护肤品，以保持皮肤的油水平衡。冬季护肤还应加强按摩，按摩能加强皮肤的血液循环，增强皮肤新陈代谢，改善皮肤状态。冬季的阳光虽不强烈，气温较低，但照射在皮肤上的紫外线仍然不可忽视，在进行冬泳和滑雪等户外运动时要谨防紫外线损伤。冬季化妆不同于夏妆，妆色要强调暖色调，色彩相对要浓重些，这样才能在枯萎萧瑟的冬日中增添温暖的色彩，显现健康、靓丽和青春活力。冬季护发除保持清洁外，还应定时焗油修护发质，保持头发光滑、亮丽和润泽。

冬天日照时间短，户外活动时间相对地较短，体能的消耗比其他季节少，因此是养颜保健的好季节，我国传统的养身术也认为冬季是进“补”的季节。均



衡的营养、合理的膳食结构和科学的饮食方法是保持肌肤美丽的基础。冬梅与瑞雪争艳，笑迎着春的到来。人们在冬日的养颜护肤将使得春天人们的容颜更靓丽、动人。





一、护肤养颜

冬季,凛冽的寒风使全身皮肤的毛细血管收缩,皮脂与汗液的分泌大为减少,皮肤比秋季更为干燥,加上冬季的低温对皮肤的伤害,因此,冬季皮肤护理除保湿外还应防止皮肤冻伤。冬季既是“进补”的季节,也是营养皮肤的好时光。



1. 冬季皮肤的养护

冬季,随着气温的降低,皮肤的血液循环功能逐渐变弱,汗腺、皮脂腺体的分泌相应减少,毛细血管收缩,皮肤亦出现苍白、干燥的现象,并有紧绷感;角质层厚的手掌、脚底部发生皲裂,皮脂分泌较少或皮肤暴露的部位易出现翘皮、脱屑的情况,甚至出现冻疮。针对冬季的特点,我们可用一些方法加以弥补,让自己的皮肤能适应环境和气候,仍能显示出健康、靓丽的风采来。

在寒冷的季节,老人和儿童由于抵抗力较差,对气温变化敏感,因此要特别注意防止冻伤。外出时防寒用品,如帽子、手套、棉鞋等要备齐,保持手脚的温暖。老人们要注意补充水分,饮水、喝汤,使体内水分充足。护肤用品要更勤一些使用。洗脸、沐浴时水温不宜太高,一是防止体内水分蒸发太多,二是如果油脂去除得太彻底,会使年纪大的人感到皮肤干痛。因此,沐浴前喝杯



开水,沐浴后除了面部及手脚部涂些护肤、防裂的膏体外,在小腿部、手臂部、脖颈,甚至在大腿外侧也需搽一些保湿性营养乳。对于中青年人来说,应加强运动,以增强血液循环;不要用过高温度的水洗脸、沐浴,锻炼用冷水洗脸或洗冷水浴,这对提高机体及皮肤对寒冷的抵抗力无疑是一种很不错的方法。

去污时不要用碱性肥皂,洗后及时涂以护肤油、膏、霜或专用于护肤的凡士林、甘油类护肤品等,这类护肤品在皮肤上保留时间长。在冬季,除了外部应用护肤品保护皮肤外,还应注意多饮水,多吃富含水分的蔬菜和水果;在室内适当放些花草、喷些水,也可以使用空气湿度调节器或空气加湿器。保持室内湿度对皮肤是大有好处的。女性在冬季化妆时也可以尽量用些油性化妆品,尤其是外出时,这样既能使妆面保留时间长,也不会使皮肤因干燥而受伤。

2. 冬季护肤品的选择和应用

冬天由于气温较低,皮肤上的皮脂腺分泌减少,血液循环差,皮肤干燥,在护肤品的选择上一定要注意选择滋润、保湿及营养型的。近年来脂性精华素很风靡,这是以维生素E为主要成分辅以花粉、多种维生素、芦荟、牛油果、鲨鱼肝、鱼油等从多种动植物类中提炼的精华成分合成的,具有多种作用。纯脂类产品在按摩时用,与蜜、乳类保湿护肤品合用,能收到很好的保养皮肤