

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



春季美容

桃花美人

主编 葛以信



南京出版社

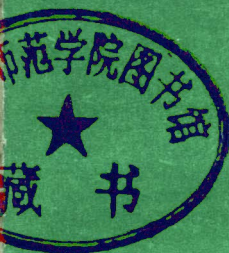
四季美容

丛书主 编 葛以信

副主编 汤知慧

顾筱君

沈泳兰



春季美容

■ 桃花美人

主 编 葛以信



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

沈泳兰

“美发护发”编著

顾筱君 周正猷

春季美容·桃花美人

主编 葛以信

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 3.625 插页 2 字数 60 千

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-439-0/G · 193

定价 6.00 元

责任编辑 杨 清

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)

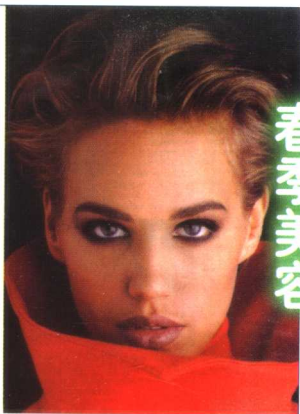
春季美容



春季美容



春季美容



春季美容



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. 皮肤的结构与功能	(2)
2. 识别您的皮肤性质	(5)
3. 春季是养护皮肤的好时光	(6)
4. 眼部皮肤为什么要特别呵护? 如何呵 护?	(7)
5. 春季皮肤护理及护肤化妆品的选用	(10)
6. 家庭自我美容法	(12)
7. 敏感性皮肤如何护理?	(18)
8. 局部减肥与自我美体保健	(20)
9. 当心花粉皮炎	(27)
10. 皮肤返春有方	(27)
11. 换肤有术	(29)
12. 洗眉、去眼线、除纹身有新招	(30)
13. 冷冻美容	(31)
14. 芳香美容	(32)
15. 小心化妆品引起色斑	(33)
16. 针灸巧治扁平疣	(35)

目 录

17. 宫廷养颜秘方	(40)
18. 维生素靓你肌肤	(42)
19. 春季益容食品	(44)
20. 如何选择美容院?	(46)
二、美容化妆	(48)
1. 化妆美容品和化妆工具的运用	(48)
2. 眼部化妆的春天气息	(55)
3. 画眉的技巧	(59)
4. 画出鼻梁的立体感	(62)
5. 化妆与环境的和谐	(63)
6. 职业女性的化妆	(65)
7. 您会打腮红吗?	(66)
8. 快速日妆	(69)
9. 雨季化妆	(71)
10. 郊游时的自然妆	(72)
三、美发护发	(74)
1. 毛发的结构与生长周期	(74)
2. 识别头发的发质与类型	(77)
3. 春色、发色、妆色、服色的和谐	(78)
4. 春季发型与整体美	(79)

5. 发型与体型的和谐	(81)
6. 巧手理云鬓——介绍几款发型	(83)
7. 春季如何护发?	(90)
8. 美发化妆品对头发的伤害	(92)
9. 春季风沙、日晒与护发	(94)
10. 梅雨季节怎样护发?	(95)
11. 伤害毛发生长的几种因素	(96)
12. 洗头发有学问	(98)
13. 您会选择洗发剂吗?	(99)
14. 头发的科学梳理	(100)
15. 介绍一种育发剂	(105)
16. 春季秀发靠食养	(105)



引 言



“一年之计在于春”。春季是一年中最有生机的季节,也是多变的季节。早春天气虽已透有一丝暖意,但春寒依然料峭,空气仍很干燥。这个季节护肤还应以保湿为主。春季又是花季,三四月份,大地一片新绿,梅花、桃花、樱花竞相开放,组成了万紫千红、色彩缤纷的世界。此时日光中的紫外线相当强烈,对刚度过冬天的皮肤已构成了威胁。因此,春季护肤除保湿外,还要注意防止紫外线的伤害。空气中散发的花粉又常是皮肤过敏的原因,因此治疗花粉皮炎也是春季护肤的主要内容之一。春季是最具有生命活力的季节,是养护皮肤的好时光;春季还是色彩斑斓的季节,春色以黄绿色为主色调,妆色、发色、服色要与春色相协调,使其融化在春色之中。每年的四五月份已是暮春天气,长江中下游地区临近黄梅季节,天气潮湿,正是霉菌生长繁殖的季节。这时的护肤重点应转向洁肤,化妆宜为清新素雅的淡妆,发型也宜简洁明快。总之春季善变,要按照不同阶段的特点,科学地进行美容护肤养颜。



一、护肤养颜

1. 皮肤的结构与功能

皮肤结构与功能是皮肤美容的基础。皮肤分表皮(最外层)、真皮(中间)和皮下组织(最下层)三部分,这三部分无论结构上还是功能上都紧密构成一整体。表皮为细胞成分,是皮肤中最活跃的一层,大部分为角质细胞,将成为角质细胞组成角质层。表皮的基底层中有少量的黑色素细胞,产生黑色素,保持皮肤一定颜色。皮肤的颜色因种族和个体不同有很大差异,从个体来说皮肤内黑色素量是相对恒定的。真皮主要由纤维与基质组成,两者均有成纤维细胞产生。纤维中的大部分为胶原纤维(95%),弹性纤维不足5%,前者使皮肤保持柔韧性,后者使皮肤有弹性。真皮内有丰富的基质,充填于纤维之间。基质是一种半固体均匀物质,含有透明质酸等粘蛋白多糖,能保持皮肤内水分和内环境的稳定。皮下组织除纤维外主要为脂肪组织,是体内脂肪的贮藏库,其作用是减轻撞击、隔热和贮存热量,能使皮肤丰腴饱满。

皮脂腺、汗腺与毛发是皮肤的附属器官,与皮肤紧密连结构成一体,无论结构上还是功能上都相互依存。



皮脂与汗液的分泌使皮肤保持光滑润泽,真皮的弹性纤维与基质使皮肤丰满有弹性,表皮角质层是机体的天然屏障,不仅能抵抗外界各种有害因素的侵袭,还能防止体内重要物质的流失。许多物质可通过皮肤屏障吸入体内,为机体利用和营养皮肤(见图1、2)。

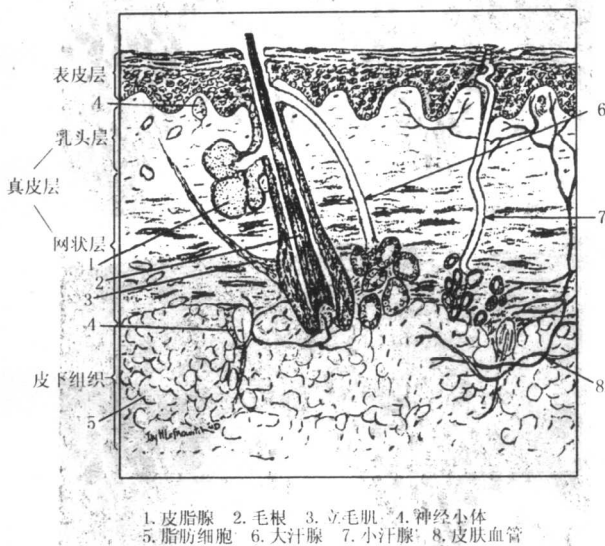
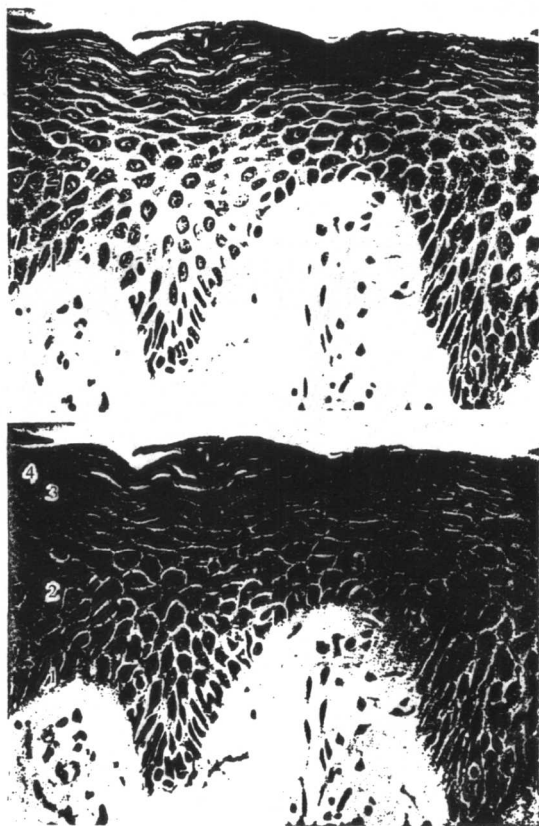


图1. 皮肤结构图



1. 基层 2. 棘细胞层 3. 颗粒层 4. 角质层

图2 表皮层结构图