

BEAUTY ENCYCLOPEDIA

美容宝典



中国轻工业出版社

BEAUTY ENCYCLOPEDIA



美容宝典

唐汶 / 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容宝典 / 唐汶编著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2004.4

ISBN 7-5019-4347-8

I. 美… II. 唐… III. 美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032444 号

责任编辑: 林媛

责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京昌平新兴胶印厂

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 6.125

字数: 18 千字

书号: ISBN 7-5019-4347-8/TS · 2575 定价: 32.00 元

读者服务部 邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

· 如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换 ·
40329S3X101HBW



skincare options

我的美丽心得

再没有比演艺圈里的女人更能体会到岁月的残酷。著名影星英格丽·褒曼曾说：

“一个体贴自己的女人第一件要做的事，就是尽量延长美丽停留的时间。”

已经40岁的女人去演一个20岁的角色，当然是件很开心的事。一个女人会因为动人的容貌享受到更多东西，这是无可厚非的。我的成功来自每天日积月累的呵护，周围不少的朋友比我做得更登峰造极，甚至有些“病态”，这都源自女人内心深处对美丽消逝的恐惧。美是女人的生命，美是女人的自尊，这样的话一点儿也不过分，一个对自己的容貌不在意的女人，同样也无法得到他人的尊重。

当然，美的塑造不仅仅是使用化妆品那么简单，独一无二的个性、善良温柔的品质、从容开阔的心胸、令人陶醉的爱情等等，这些才会真正令女人焕发出神奇的魅力。但是，美同样也离不开我们日复一日的保养和修饰。

当第一条皱纹爬上眼角时，相信每个女人的心头肯定会掠过一丝凄凉。演员刘嘉玲就说过：“第一次发现皱纹，我吓了一跳，连跟别人说话都很担心，就怕别人盯着我看。”已年过40的我有着相类似的经历，因此也有着各式各样的美容经历，其中包括我大力推荐的SCO美容笔，它是一款经得起检验的产品。

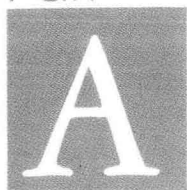
在我看来，一个女人精心修饰自己是她的天职，可以看出她积极的生活态度，每一个女人都应对自己的脸负责，没有人会喜欢一个衣着随便、不擅化妆和保养、毫无神采的女人。一个光彩夺目的女人能抚平心灵的皱纹，岁月留在她身上的将是一道炫目闪亮的痕迹。

BEAUTY ENCYCLOPEDIA

Contents

目录

Part



面部肌肤的养护和调理

护肤头号工作/2
紫外线对肌肤的伤害/4
肌肤受到日晒后的不同反应/5
正确使用UV化妆品有效防晒/6
正确而有效地使用防晒品/7
防止晒斑有技巧/8

皮肤的衰老与调理/10
测定肌肤的年龄/11
颈部最先衰老/13
肌肤黯沉的调理/14
不易治愈的斑/16

内外调理 祛除痤疮/19
巧妙对付黑头、粉刺/19
祛除痤疮的内外调理/21
过敏肤质的护理/26

肌肤调理全方案/31
肌肤美丽的时间/31
不同季节的皮肤护理/32
每天十个一，肌肤更靓白/34

一丝不苟来洗脸/36
给干净的肌肤补养/37

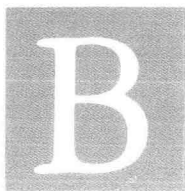
保湿与滋润/41
肌肤补水的认知误区/43
肌肤美白全方略/44
柔嫩肌肤的良药——精华液/52
检视肌肤是否需要特殊养护/52
SPA肌肤深层调理/54
皮肤护理的误区/55
自制天然洁肤面膜/60
古代美容秘法/64

肌肤的按摩调理/66
美丽表情按摩起/66
肌肤需要怎样的按摩/66
按摩保养皮肤/68
美脸运动/69



其他部位的肌肤护理/70
眼部养护方案/70
牙齿的美容护理/74
养护秀发DIY/77
呵护纤纤玉手/82
打理一双美甲/84
细致护理手足/86

Part



完美彩妆

彩妆基础/92

脸部底妆/92

眼部化妆/105

修眉的技巧/112

鼻影化妆术/114

精致唇妆/115

类型彩妆/121

职业女性完美彩妆/121

派对美女妆/124

一日之中的彩妆方案/125

彩妆技巧/127

肤色化妆法/127

无色妆容/129

最有用的化妆技巧/131

急救倦容的良方/133

六大美容误区/135

化妆品使用常识/137

如何挑选美肤保养品/137

正确识别化妆品/139

化妆品的保存/140

化妆工具常识/142

卸妆/146

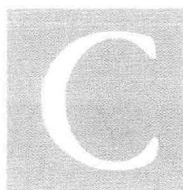
卸妆原则/146

卸妆的正确顺序/148

关于卸妆产品/150

清洁产品的类型/159

Part



美容食经

美丽肤色食中来/166

饮食调养肌肤/167

吃出“绯红”的脸色/167

忌常吃丰盛饮食/168

多补水、少沾烟酒/168

饮食与美容/169

能食能用的天然护肤蔬果/169

牛奶美容/171

食补美容除黑斑/173

食物祛皱保容颜/174

天然食品消除雀斑/176

自制祛斑茶/178

科学美容/178

维生素美容之旅/178

美容护肤偏方/179

附录：明眸见证·

岁月永恒美丽/184



面部肌肤的养护和调理

Part

A



如丝缎般柔滑、阳光般透明的肌肤……这是所有渴望拥有完美肌肤女性的梦想。要想成为肌肤美人，作为第一步骤的护肤十分重要，只有良好的肤质才能衬托出最佳的化妆效果。肌肤保养的四大重点方向如下：

1. 防晒、抗氧化：有效隔离外界不良因子，以防肌肤老化。

2. 保湿：避免干燥造成肌肤的弹力下降，从而导致肌肤松弛、下垂。

3. 活化与修护：增强及协助肌肤细胞再生，让肌肤于休息时得以自行修护所受到的伤害。

4. 美白：淡化斑点，促进黑色素代谢，并有效预防黑色素的形成与沉着。

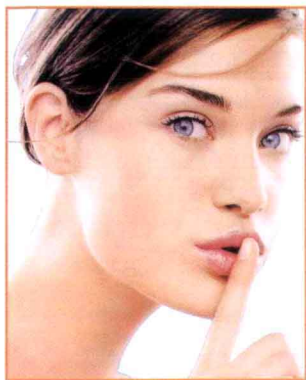


护肤头号工作

要拥有美丽肌肤，就先要知道令皮肤变差的因素和治疗皮肤顽疾的方法。一般人从25岁开始，皮肤便会逐渐老化，因为皮肤内的胶原蛋白和弹性蛋白会减少，而皮肤表面的角质层却愈来愈厚，使肤色变得暗沉、偏黄、解决的办法是加强刺激胶原蛋白和弹性蛋白再生。

此外，令皮肤色素变差的五大原因是：紫外线、激





素、年龄、遗传、使用不适合自己的护肤品。

其中紫外线是令皮肤变差的头号大敌。它会破坏皮肤的胶原蛋白和弹性蛋白生长，加速皮肤老化，使皮肤出现皱纹和色斑，同时会令皮肤加快松弛。如果用自己的手背和臀部的皮肤作比较，就会发现由于长期暴露在紫外线下，手背的皮肤明显比臀部的差。

为免皮肤受紫外线损害，每日要涂含防晒成分（SPF-15度或以上）的防晒霜或护肤品。

紫外线中的UVA（A波）、UVB（B波）是伤害肌肤的幕后黑手，UVB会使皮肤晒伤、发红、刺痛；但波长更长的UVA却在不知不觉中损害肌肤，加速皮肤老化的脚步。



紫外线对肌肤的伤害

1. 伤害表皮细胞

少量的紫外线，即使不造成日晒灼伤，也会伤害表皮细胞，扰乱皮肤正常代谢周期，对新陈代谢造成不良影响。

2. 造成色素沉着

为了防护紫外线的不良影响，皮肤会产生自然的防御反应，加快麦拉宁母细胞合成麦拉宁黑色素的速度，造成色素沉着，使皮肤变黑、甚至形成斑点。



3. 破坏皮脂膜，造成肌肤伤害

紫外线将使皮肤表层的水分瞬间蒸发，破坏皮脂膜与细胞间脂质的功能，造成皮肤保湿能力降低，形成干燥、缺水的现象。

4. 破坏真皮层弹力纤维

紫外线 UVA 具有直接穿透表皮到达真皮层的效应，UVA 除了直接破坏真皮层内弹力纤维及胶原蛋白纤维之外，还会产生大量的自由基，破坏纤维母细胞合成网状纤维的能力，使肌肤失去弹性，容易产生皱纹。

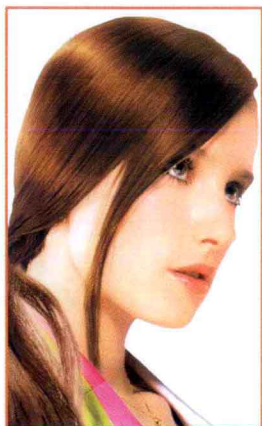




肌肤受到日晒后的不同反应



肤质	日晒后肌肤的立刻反应	日晒后2~3天的肌肤状态
虽然发红、但立刻恢复原肤色者,属于麦拉宁量少的肌肤	稍微晒一下太阳,肌肤立刻发炎,满脸通红,常见于肤色白皙者	麦拉宁的量没有增加,肌肤不会变黑,2~3天后会恢复原状
发红后变黑者,属于麦拉宁量适中的肌肤	日晒后肌肤容易发炎,脸颊发红	2~3天后,因日晒形成新的麦拉宁色素,肤色变深,成为深褐色
直接变黑者属于麦拉宁量较多的肌肤	麦拉宁的量比较多,原本肤色就比较黑,紫外线影响后,肌肤表面的麦拉宁暂时变黑	由于经常日晒,使肌肤产生较多的麦拉宁。如日晒时间较短,则没有太多影响



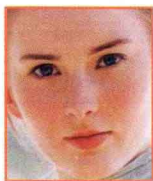
正确使用 UV 化妆品 有效防晒

一般 UV 化妆品中虽然都含有高效的紫外线吸收剂或散乱剂,但防晒成功的最大关键,在于能否正确使用 UV 化妆品以及使用是否得当。

SPF 是 UVB 的防晒效果值; PA+ 才是 UVA 的防晒效果标识。

目前,国际上针对 UVB 的防晒标准是以 SPF (阳光保护系数) 来标示,防晒效果随数值而增加;而具有 UVA 抗光效果的产品则以 PA+ 来加以分类,并以 PA+、PA++、PA+++ 三阶段来表示,+号越多,表示其抗光效果越好。

一般肌肤日常防晒保养品以不超过 SPF-15 即可,超过 SPF-15 的防晒系数,防晒效果不会显著增加,常使用反而给肌肤负担增加,影响正常分泌,导致粉刺、面疱的发生。



还有,不要以为选择高 SPF 值的产品,肌肤的防晒就可以高枕无忧,而忽视 UVA 的存在。具有 PA+ 标示,亦即含有抗光效果的防晒品最好也能准备一、





二项。特别是肌肤容易泛红、有明显雀斑、黑斑、上妆时容易脱妆、肌肤表皮微血管明显者，都是容易晒伤及老化一族，更需要养成正确的日常防晒习惯，以免让紫外线提早催人老。



贴心小提示

日常生活防晒抗光标准

春秋季上下班、晾衣服等活动时：防紫外线的选择为 SPF-5~SPF-15、PA+

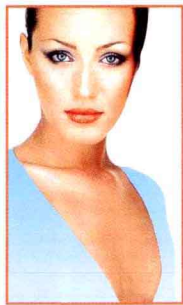
夏季上下班、外出、散步时：SPF-10~SPF-15、PA+~PA++

烈日下打网球、高尔夫球、游泳等：SPF-15~SPF-30、PA++~PA+++

正确而有效地使用防晒品

1. 首先要根据自己的皮肤类型，找出肌肤不受日光伤害的时间。一般为肤色白皙者10分钟；肤色偏黄者15分钟；肤色较深者20分钟。

2. 以肌肤不受日光伤害的时间×防晒品 SPF 值 = 安全日晒期（抵抗紫外线照射下被晒伤、晒红的时间）。



而对身上容易被衣服以及毛巾等磨擦拭去防晒品的部位，当然要多涂抹几次，一般以每隔2~3小时一次为宜。更不要忘记擦去汗水重新涂抹，才能持续效果。

另外，还要注意在水中、或穿着湿衣服会促使紫外线的照射更深入肌

肤，所以每半小时或安全日晒期一到，就必须再补一次。

容易晒伤的部位，如鼻头、双颊、额头、肩膀等处也要多抹一点防晒品。

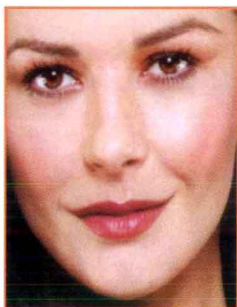
很多防晒保养品和化妆品所含有的紫外线吸收剂及紫外线散乱剂，对肌肤造成的负担其实是很大的，所以使用前一定要试用。谨慎选择适合自己肌肤的防晒品，以免因产品内含Paba及Oxybenzone这两种被皮肤科医师指定为容易产生过敏反应的防晒成分，而使肌肤产生小红点、红肿及发痒等敏感现象。

防止晒斑有技巧

预防晒斑，最好的方式当然是不要直接曝晒在阳光下。此外，抑制麦拉宁色素的生成，食用促进肌肤新陈代谢的食物等也都很有帮助。

1. 晒斑的出现和服用药物有关

由于紫外线的照射会诱发皮肤真皮层中麦拉宁色素的增生，以防止紫外线被吸收到体内。而麦拉宁素经过新陈代谢的过程，几个月后就会从肌肤表面代谢排除，让肌肤再度白回来。但代谢不良的人，则会残留在脸上，结果就形成了恼人的晒斑、雀斑或黑斑。



皮肤会出现黑斑、雀斑等斑点的程度，每个人因麦拉宁色素的生成能力而不同，也与女性激素的分泌、以及遗传因素等有



关。此外，服用抗生素、安眠药、胃肠药、避孕药等也有影响。

同时，肌肤表面的皮脂在阳光照射下会氧化，这也是斑点生成的原因。为了避免氧化，可以服用维生素E，或涂抹添加了维生素E成分的保养品。

2. 外出日晒前不要吃会促进紫外线吸收的食物



某些蔬菜如柠檬、荷兰豆、芹菜等，其中的成分会促进人体对于紫外线的吸收，所以白天外出前的2~3小时，应尽量避免食用这些食物，以及不敷用含柠檬成分的面膜。

此外，当肌肤的抵抗力减弱时，也容易被晒伤及造成黑色素的沉着，因此前往海边或山上等日晒量大的地方之前，一定要有充足的睡眠。



贴心小提示

肌肤不慎晒伤了怎么办？

晒伤是指因为长时间受紫外线B波的照射而形成的肌肤灼伤。为了避免发炎，降低皮肤温度是当务之急。最好先用冷水或化妆水拍扑，并用化妆棉充分沾湿化妆水在患处做湿敷，为肌肤冷却、解热并镇静。为了避免晒斑的出现，



不要忘了帮助肌肤加强新陈代谢，应多吃番茄、红葡萄、花椰菜、南瓜等含有B红葡萄素的绿色蔬菜。

皮肤的衰老与调理

随着年龄的增长，人体的各种结构和功能就开始不断变化，这种生理上的衰老在身体的各个部位都会发生，其中以皮肤的衰老和老化最为明显。主要表现在：



(1) 从外表来观察，皮肤明显出现皱纹，尤其是在面部。

(2) 皮肤的颜色随着年龄的增加而逐渐加深，即所谓的色素沉着。

(3) 随着年龄的增长，皮肤的表皮逐渐变薄，皮肤中水分和脂肪含量减少，使皮肤变得粗糙、失去光泽。

(4) 皮肤的附属器官如毛发、指甲等，发生明显的变化，如毛发变白、脱落、指（趾）甲变得干燥、肥厚。

随着年龄的增长，皮肤的生理功能降低，表皮保持水分的能力降低，汗腺与皮脂腺的分泌减少，皮下组织萎缩，皮肤的细胞组织结构变得疏松，血管壁变厚，色素沉着，皮肤的弹性纤维变形等。



测定肌肤的年龄

测定肌肤状态的方法很简单，请仔细检查脸部肌肤有无以下问题：

1. 皮肤无光泽，用手触摸时较粗糙。
2. 脸上的毛孔越来越粗，尤以鼻部为甚。
3. 眼尾及嘴角出现细小皱纹，笑时更加明显。
4. 眼下浮肿形成眼袋。
5. 脸上出现黑斑或原来的雀斑加深、增多。
6. 肌肉松弛、颧骨增高、嘴角似乎有些下垂。
7. 出现双下巴。
8. 颈部出现皱纹。
9. 需要经常蒸脸。
10. 脸色暗淡、发黄，休息后不易恢复。
11. 黑眼圈出现，熬夜后尤其明显。
12. 肌肤脆弱，遇冷热刺激出现发红、疼痛甚至脱屑。
13. 每次洗完脸，皮肤有紧绷感，一定要涂抹乳液或霜剂才舒服。
14. 洗完脸拍上化妆水，水分立即被吸干或只抹乳液仍不够滋润。
15. 平时无保养习惯，亦不做特殊护理。
16. 不易上妆，涂粉底后，干粉与肌肤不易融合，易脱妆。

统计一下，以上的16个问题中，和你情况相符的总共有多少？然后就可推知你的皮肤年龄。