

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编



# 美容化妆 指南

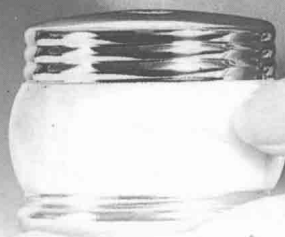


MEIRONG HUAZHANG  
ZHINAN

中国戏剧出版社

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编



# 美容化妆 指南



MEIRONG HUAZHUANG  
ZHINAN

## 图书在版编目(CIP)数据

智慧生活点点通/徐先玲、李相状主编. —北京:

中国戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7-104-02228-7

I. 智... II. 徐... III. 生活-知识-通俗读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字核字(2005)第 109346 号

## 智慧生活点点通

---

策 划: 吴淑苓

作 者: 徐先玲 李相状

责任编辑: 吴淑苓 左灿丽 黄艳华

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 240 印张

字 数: 3900 千字

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-104-02228-7/C · 202

定 价: 750.00 元(全 30 册)

版权所有 违者必究

# 目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 肌肤护理 .....        | (1)  |
| 第一节 美容护肤常识 .....      | (1)  |
| 一、肌肤的分类 .....         | (1)  |
| 二、鉴别肤质的四种方法 .....     | (4)  |
| 三、护肤用品选用 .....        | (5)  |
| 四、护理用品简介 .....        | (6)  |
| 五、保养原则 .....          | (7)  |
| 六、美容护肤的建议 .....       | (8)  |
| 七、肌肤护理的一般程序 .....     | (9)  |
| 八、面部皮肤护理注意事项 .....    | (13) |
| 第二节 肌肤护理方法 .....      | (15) |
| 一、美容按摩法 .....         | (15) |
| 二、皮肤的补水保湿 .....       | (16) |
| 三、过敏性肌肤的注意事项 .....    | (18) |
| 四、女人生活中美容好习惯 .....    | (19) |
| 五、呵护肌肤的最佳时间 .....     | (20) |
| 六、“夜猫族”护理肌肤方法 .....   | (21) |
| 七、几种常见的错误肌肤保养习惯 ..... | (24) |
| 八、青春痘患者如何进行皮肤护理 ..... | (26) |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 九、橄榄油护理肌肤 .....           | (28) |
| 十、芦荟的护肤作用 .....           | (30) |
| 十一、巧用珍珠粉去黑头 .....         | (31) |
| 十二、防止皮肤老化的有效方法 .....      | (31) |
| 十三、肌肤健康的首要条件——良好的睡眠 ..... | (32) |
| 十四、根据血型选择洁面皂 .....        | (32) |
| 十五、约会前肌肤变好的秘诀 .....       | (34) |
| 十六、让毛孔变大的坏习惯 .....        | (36) |
| 十七、护手须知 .....             | (38) |
| 十八、护发须知 .....             | (38) |
| 十九、洗脸须知 .....             | (40) |
| 二十、什么是搓脸 .....            | (41) |
| 二十一、厨房美容术 .....           | (41) |
| 二十二、皮肤护理需要注意哪些基本问题 .....  | (42) |
| 第三节 油性皮肤的护理 .....         | (43) |
| 一、对油性皮肤认识的三大误区 .....      | (43) |
| 二、油性皮肤怎么护理 .....          | (45) |
| 三、油性皮肤怎样用护肤品 .....        | (46) |
| 四、油性皮肤护理方法 .....          | (47) |
| 五、油性皮肤的洗脸妙方 .....         | (48) |
| 第四节 男士皮肤护理 .....          | (49) |
| 一、男性面部皮肤护理 .....          | (49) |
| 二、男性护肤须知 .....            | (50) |
| 三、男性皮肤护理需注意哪些问题 .....     | (52) |
| 第五节 四季面部护理方法 .....        | (53) |
| 一、春季护肤 .....              | (53) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 二、夏季护肤 .....           | (55)  |
| 三、秋季护肤 .....           | (60)  |
| 四、冬季护肤 .....           | (61)  |
| 第六节 排毒养颜 .....         | (62)  |
| 一、排毒的几种方法 .....        | (63)  |
| 二、排毒养颜的食品调理 .....      | (67)  |
| 三、护肤品不能帮助身体排毒 .....    | (84)  |
| 第二章 饮食美容 .....         | (87)  |
| 一、芦荟美容保健菜谱 .....       | (88)  |
| 二、香蕉美容防干燥 .....        | (89)  |
| 三、通过饮食防治黑眼圈的方法 .....   | (90)  |
| 四、膳食与皮肤健美 .....        | (91)  |
| 五、肉皮可益寿美容 .....        | (92)  |
| 六、蜂蜜美容八大秘方 .....       | (92)  |
| 七、煮鸡蛋脸部按摩法 .....       | (94)  |
| 八、橙子的养颜作用 .....        | (95)  |
| 九、吃猪蹄的美容功效 .....       | (96)  |
| 十、敏感性皮肤不宜用瓜果美容 .....   | (97)  |
| 十一、鸡蛋美容法 .....         | (98)  |
| 十二、维生素的护肤功效 .....      | (99)  |
| 十三、吃哪些食物可令肌肤不易衰老 ..... | (101) |
| 十四、吃出健康与美丽 .....       | (101) |
| 十五、酒渣鼻的预防及治疗 .....     | (102) |
| 十六、如何排除“夏季少食”之忧 .....  | (103) |
| 十七、如何防治粉刺 .....        | (104) |
| 十八、会喝奶的女人最美 .....      | (104) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 十九、简易美颜健身食谱 .....     | (105) |
| 二十、头发早白饮食防治 .....     | (107) |
| 二十一、几种常用的美容中草药 .....  | (108) |
| 二十二、如何预防肥胖 .....      | (110) |
| <b>第三章 医学美容</b> ..... | (111) |
| 一、面部的整形问答 .....       | (111) |
| 二、夏季不宜进行的整形手术 .....   | (118) |
| 三、新潮美容的弊害 .....       | (120) |
| 四、针灸与美容 .....         | (124) |
| 五、女性脱毛法 .....         | (127) |
| <b>第四章 化妆</b> .....   | (131) |
| 第一节 化妆品选购技巧 .....     | (131) |
| 一、化妆笔的选用 .....        | (132) |
| 二、如何选择口红 .....        | (133) |
| 三、选购眼影的小技巧 .....      | (134) |
| 四、粉底的选购 .....         | (135) |
| 第二节 根据肤质选购保养品 .....   | (137) |
| 一、不同肤质如何选购保养品 .....   | (137) |
| 二、选择合适的护肤品 .....      | (138) |
| 三、为家人选购保养品 .....      | (139) |
| 第三节 化妆方法 .....        | (139) |
| 一、化妆色彩的运用 .....       | (139) |
| 二、粉底用法 .....          | (141) |
| 三、面膜的运用 .....         | (145) |
| 四、化妆技巧 .....          | (148) |
| 五、美而不俗的化妆技法 .....     | (149) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 六、不同年龄不同化妆 .....         | (151) |
| 七、白领丽人化妆技巧 .....         | (153) |
| 八、职业女性的化妆修补法 .....       | (154) |
| 九、快速化妆法 .....            | (155) |
| 十、适合脸型的修饰要诀 .....        | (156) |
| 十一、最易出错妆容 .....          | (158) |
| 十二、香水使用的注意事项 .....       | (161) |
| 十三、如何做到唇膏不留痕 .....       | (162) |
| 十四、面部若有胎记和瘢痕时,怎样化妆 ..... | (162) |
| 十五、妆花了的补救方法 .....        | (163) |
| 十六、让妆容持久的秘计 .....        | (164) |
| 十七、穿孔耳眼要注意什么 .....       | (165) |
| 十八、卸妆方法 .....            | (166) |
| 第四节 脸部各部位的化妆技巧 .....     | (169) |
| 一、眉毛化妆 .....             | (169) |
| 二、眼部化妆技巧 .....           | (172) |
| 三、唇部化妆诀窍 .....           | (180) |
| 四、鼻部的化妆 .....            | (182) |
| 五、面部化妆 .....             | (184) |
| 第五节 化妆注意事项 .....         | (197) |
| 一、化妆品使用注意事项 .....        | (197) |
| 二、使用化妆品有讲究 .....         | (198) |
| 三、化妆七忌 .....             | (201) |
| 第五章 香熏养容 .....           | (204) |
| 第一节 香熏小语 .....           | (204) |
| 一、起源 .....               | (204) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 二、发展 .....          | (205) |
| 三、国内外香熏美容发展状况 ..... | (206) |
| 四、香熏流行趋势 .....      | (206) |
| 第二节 香熏选购常识 .....    | (208) |
| 一、香熏的种类 .....       | (208) |
| 二、优劣精油的辨别 .....     | (222) |
| 三、精油的选购 .....       | (223) |
| 第三节 香熏的功用 .....     | (224) |
| 一、香熏精油的功效 .....     | (224) |
| 二、香熏主要应用原理 .....    | (226) |
| 第四节 香熏美容 .....      | (228) |
| 一、香熏美容的主要方法 .....   | (228) |
| 二、精油使用之按摩法 .....    | (231) |
| 三、精油使用之沐浴法 .....    | (236) |
| 四、肌肤养护的香熏配方 .....   | (237) |
| 第五节 香熏美容注意事项 .....  | (246) |

# 第一章 肌肤护理

## 第一节 美容护肤常识

美容是一门科学。顾名思义，美容就是美化人的容貌。美容的手法，大致可分为以下几类：一是化妆美容，即运用化妆技巧来美化仪容。二是整形美容，就是通过医学手术来恢复和美化仪容。三是饮食美容，通过食物来调理身体，达到美容的目的。这几种都是通过各不相同的手段，共同达到振奋人的精神、增添美感的目的。

### 一、肌肤的分类

人的皮肤可分为中性、干性、油性、过油性、敏感性皮肤等五大类。

#### 1. 干性皮肤

皮脂分泌量少，没有油腻感，容易长细小皱纹，对外界刺激比较敏感，皮肤干燥容易皴裂，用香皂洗后皮肤感到刺痛，



可分为缺水和缺油两种。前者多见于35岁以上及老年人，后者多见于年轻人，其pH值约为4.5—5之间。

## 2. 中性皮肤

属健康型皮肤。这种皮肤对气候和环境的变化，适应能力很强。其pH值在5—5.6之间。其特点是双细孔小，皮肤润泽、细腻、弹性好。没有粗糙感，化妆后保留时间较长。这种皮肤，冬季稍觉干硬，夏季稍觉油腻。皮肤腺、汗腺分泌和谐，肌肤较有光泽，护肤用的霜、膏、蜜都可使用，只要擦在面上，皮肤感到舒适、润滑就可以了。

## 3. 油性皮肤

此类皮肤肤色深，毛孔粗大，皮脂腺分泌旺盛，肌肤纹理较粗，面部化妆效果不佳。肌肤上油脂的堆积，最易堵塞毛孔、腺孔，使之排泄困难，容易形成酒刺、暗疮，而且很不容易痊愈。其pH值在5.6—6.6之间，属于此类皮肤的人，每日应多洗脸，选用优质香皂，保持皮肤的干爽，使皮脂腺、汗腺畅通。可用粉底霜、含霜多含脂少的化妆品及清洁剂、化妆水来护肤。这种皮肤也有弹性好、有光泽、润滑、丰满的优点。化妆时粉底较差时立即溃散，容易出汗。

## 4. 过油性皮肤

属皮脂腺分泌功能特异的皮肤类型。这种皮肤，在青春期，多长粉刺、暗疮，必须勤洗脸，如果想保持皮肤的洁净，应选用药物化妆品粉刺露、清凉剂等。

## 5. 敏感性皮肤

这种皮肤，受气候的影响变化很大。春季被风吹后，会因干燥而生“桃花癣”；夏季经紫外线照射，会发生红肿痒痛，



进而患过敏性皮疹；接触芳香味强烈的物质，会立刻引起反应。在用护肤品时，一般需要经过一段时间的试验，用那种对皮肤没有过敏反应并能适应的香脂、乳液等。洗面的次数要少一些，还要经常注意保持皮肤的湿度和滑润。

## 6. 综合性皮肤

此种肌肤介于干性和油性皮肤之间，通常“T”字部位油脂分泌量多，略显油腻，毛孔粗大，而在眼部和其它地方则显干性皮肤。多见于25—35年龄；它的保养方法从理论上说是比较复杂的，但从实际出发，多是按照脸部占面积最大的皮肤类型去养护它。另外，综合性皮肤的人油性皮肤部分，是暗疮常发的部位。所以，综合性皮肤的养护，防治暗疮是其中的一个关键问题。

## 7. 过敏性皮肤

皮肤对外界刺激较敏感，当受到外界刺激时（如：使用化妆品等）就出现皮肤红、肿、刺痛、皮疹等过敏现象。凡药物、花粉、化妆品（如口红、祛斑类、减肥类、染发剂、香水等化妆品）、化学物质（如油漆等）、动物皮毛、海味（如蟹等）、植物（如芒果、漆树等）冷、热、金属等都会出现过敏现象。

## 8. 问题性皮肤

凡出现问题的有症状的皮肤我们都将其统称为问题性皮肤。

常见的问题性皮肤，除中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤、衰老性皮肤外，主要还包括色斑皮肤（黄褐斑、雀斑、妊娠斑、蝴蝶斑、辐射斑等）、粉刺、痤疮、斑



癣、红血丝、毛囊炎、脱皮、湿疹、皮疹、脓疱、各种皮炎、面部瘢痕、痣、痈、疽、疔、疮等等。

9. 衰老性皮肤：皮肤出现松弛、干燥、无光泽，皮脂分泌少、常出现皱纹。多见于中老年人及多愁善感的妇女。

了解皮肤的基本分类以后，您可以参照上述的特点看看自己是属于哪类的肌肤。平时可就要多多注意保养了。

## 二、鉴别肤质的四种方法

1. 目测法：就是用眼睛直观地去观察，并根据临床经验按上述皮肤分类法进行观察、断定。

2. 擦拭法：被测者在晚上将脸洗净后，不涂任何护肤品，在第二天早上起床后用干净的面巾纸或吸油棉纸分别轻按额部、面颊、鼻翼、下颌等处，对光观察纸巾或棉纸上油污的多少。以此来判定皮肤的性质，如果纸巾上沾油污面积很大，呈透明状，为油性皮肤；如果纸巾或棉纸上未见大片油迹，呈微透明状，为中性皮肤；若纸巾或棉纸上基本不沾油迹，为干性皮肤。

3. 洗面法：就是利用洗面奶进行洗面测试，如果洗面 20 分钟后面部皮肤没有紧绷感的为油性皮肤；如果洗面 30 分钟后皮肤感觉正常的为中性皮肤；如果洗面超过 30 分钟，面部皮肤紧绷感才消失的为干性皮肤。

4. 仪器透视法：就是利用美容放大镜、透视灯或其它仪器，如微电脑皮肤测试仪等观察皮肤。



### 三、护肤用品选用

从美容护肤用品的结构上讲，主要成分是油脂类和水，其次是保湿剂。无论是霜、膏还是乳液，按油性的大小均可分为以下几类：

1. 冷霜
2. 中性霜
3. 弱油性乳液和膏霜
4. 无水、油性产品
5. 水性胶液和化妆水

在以上产品中，前三类为进行乳化后制成的膏、霜或乳液，后两类则属于无油或无水产品。一般乳化后的产品，水相对比例高时形成“水包油”型，油相对比例高时则称为“油包水”两种乳化液。

通常中性霜油与水的相对含量较平衡，如美容霜、珍珠霜等多种营养霜类均属于此种类型；冷霜属于油性成分较多的膏霜，为“油包水”型；而弱油性乳液和膏霜则属于“水包油”型，如润肤蜜、柠檬蜜等；弱油性膏霜通常以雪花膏为代表，以粉质营养霜为主。

采用美容用品护肤。一般应针对皮肤的特性来选择。

干性皮肤的毛孔较细密。皮肤易干燥产生细小皱纹。护肤品应选用“油包水”类的冷霜，搽后可在皮肤表面形成一层油性薄膜，对皮肤有较好的保湿、柔软和滋润的作用。

中性皮肤面部较光滑、细腻，受季节影响不大。通常选用



“水包油”类的雪花膏护肤用品比较合适，可在皮肤表面形成一层隔离膜，使皮肤与外界空气相隔离，节制表皮水分的过量散发，以调节和保护角质层，使之含适量的水分，对皮肤的柔软、弹性和健康起着重要作用。

油性皮肤的表面毛孔较明显、油脂分泌量多，易生粉刺。选用营养和滋润类的护肤品或水包油型的润肤霜，对皮肤均有很好的润泽和调湿的作用。

混合性皮肤的结构比较复杂，一般毛孔不大明显，皮肤有时受季节变化或一天中某个时刻的影响，会发生皮肤性质的区域性转化。这时选用美容用品，应考虑适应性大、刺激性小的护肤品。

#### 四、护理用品简介

##### 1. 面膜

面膜呈水状或糊状，敷于面部可使皮肤清洁、绷紧，使表皮增温，从而产生刺激皮肤返老还童作用的美容品，它的主要功能是吸附皮肤上的污物，去除多余的类脂化合物和坏死细胞，并通过面膜的收缩力改善血液循环，使皮肤光洁细腻。一般分为薄膜式和乳剂型两类。薄膜式面膜是用塑料制作。并涂有药物，可防皱、清除污物使皮肤光洁，富有朝气。乳剂型面膜呈膏状，涂后用水洗净，能起到补充营养、滋润皮肤的作用。

面膜的种类：有润肤面膜、营养面膜、防皱面膜、疗效面膜等。疗效面膜中的增白面膜和痤疮面膜，是针对黄褐斑及粉



刺，加入不同成分的中药制作而成，使用时，最好让它在脸上停留 20—30 分钟，使面膜的有效成分能被充分吸收。研究结果表明：在改变皮肤的外观上，疗效面膜比一般化妆品和药物治疗作用大，见效快。

但应注意，面膜不宜使用太频繁，一般每周使用一次，特殊情况下可用二次，否则容易造成皮肤的提前衰老。总之，面膜对面部皮肤有保护作用，也有破坏作用，要根据自己的肤质正确使用。

## 2. 面模

面模与面膜有共性，正确地使用才能达到美容护肤的效果。

面模较厚，干后呈面具状；而面膜则较薄，呈膜状，有多种颜色。它们的共同特点是有洁肤、紧肤、去油、美白、补充水分和养分的作用，对皮肤粗糙、色斑和暗疮有一定的预防和治疗作用。它们的不同点是面膜仅用于面部，而面模有冷、热模之分，它不仅用于面部，还可用于颈、胸、腹、乳房等部位。

面膜和面模同样分油性、中性、干性及特殊皮肤应用类，不同性质的皮肤用相应的面膜或面模，面膜一般一个星期做一次，而面模则适合二个星期做一次。

## 五、保养原则

### 1. 以“预防为主，防治结合”为原则

医疗美容的特点就是医治那些影响美容，但尚未构成器质



性病变的肌肤部位。首要原则是预防为主，其次才是防治结合。人体是一个整体，皮肤就好比是内脏的一面镜子，皮肤的损害主要是由内脏功能紊乱或衰退引起的，所以美化皮肤根本要治内脏，皮肤护理只是一个辅助手段。在很早以前就有《内经》中的“治未病”预防思想。正常皮肤周期是39天，也就是说人体的新皮肤以每39天形成一次。但随着人体的衰老，肌肤更新逐渐变慢，皱纹也就随之产生，因此对皮肤的护理显得尤为重要。可以对皮肤经常施以按摩、给予营养（水分、养分以及使用营养面膜等）都是行之有效的护肤方法。因此保养是首要的，切莫等到肌肤老化了才想办法补救。

2. 运动：适当的体育运动也能增加皮肤的新陈代谢，延缓衰老。

3. 睡眠：要有充足的睡眠，防止疲劳过度产生皮肤衰老。

4. 饮食：饮食调理也是保持皮肤青春亮丽的重要手段。

5. 情绪调养：平时要注意自己的情绪，保持心情舒畅，避免过分激动。

6. 治疗：如果皮肤出现问题（如斑痕、衰老、干燥、无油、痤疮等）要及时进行治疗和护理，以免越来越严重。

## 六、美容护肤的建议

美容有加法美容和减法美容之分。“加法美容”就是以皮肤为原型，为了达到护肤养颜、保湿润泽的目的，在皮肤表面增加某些东西，如搽些护肤霜。

同样和加法相对的是减法美容，此法是利用面膜、磨砂等

