

白马◎编著

女性美容 *de*

101个误区

中国建材工业出版社

女性美容的 101 个误区

白 马 编著

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性美容的 101 个误区/白马编著. —北京:中国建材工业出版社, 2003. 3

ISBN 7-80159-420-7

I. 女… II. 白… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018357 号

女性美容的 101 个误区

白马 编著

*

中国建材工业出版社出版

(北京海淀区三里河路 11 号 邮编:100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京鑫正大印刷有限公司印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:10 字数:150 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:18.00 元

ISBN 7-80159-420-7/TS·048

前 言

Preface

爱美,是女人的天性。英国前首相撒切尔夫人曾说:“我有时候实际上只睡一个半小时,但却乐意牺牲几个小时的睡眠时间去做头发。”

与撒切尔夫人一样,这个世界上几乎所有的女人都对美丽孜孜以求。然而,她们虽然不遗余力地追求美,却往往只得到事倍功半的效果。她们没有得到理想的美容效果,并不是因为她们不懂得美,只是她们美容的方式、方法不得当。

美国著名企业家、世界化妆品女王埃丝黛·劳德说:“每个女人都是一个潜在的美人,关键在于你是否能注意挖掘和表现出你潜在的独特的美来。”那么,怎样才能将女性身上所有潜在的美挖掘出来,获得最好的美容效果呢?首先,要摒弃那些导致美容失败的根源——错误的美容方式和方法。而这些,正是本书所要分析和讨论的问题。本书指出女性在生活中常常出现的一些错误的美容方式和美容观念,如眼霜的使用及按摩的方法不当、以为喝柠檬原汁可以美白等等。本书以通俗易懂的语言,深入浅出地分析了



这些错误的美容方式与观念对女性的容颜和身体的危害,并提出了简单、科学、有效的美容方法,给爱美的女性以科学正确的美容指导。

希望本书能为还在为美容做着不断尝试与努力的女性指出一条通往美丽的捷径,使她们远离误区,早日拥有一份属于自己的美。

编 者

2003 年 3 月



MISTAKE IN LIFE

目 录

1. 认为只要是按摩都可以起到美容的效果/1
2. 认为在面部搽香水可以起到很好的效果/4
3. 认为唇部化妆不必使用唇线笔/7
4. 一旦皮肤过敏,就认为是化妆品有问题/10
5. 认为皮肤敏感是过敏性肌肤/13
6. 脸部化妆时,腮红能顶半边天/16
7. 认为拉皮手术后,就能立即拥有年轻的脸庞/19
8. 去美容院比去医院做削骨手术好/22
9. 以为做完磨皮手术后,无需做特别的保养/25
10. 认为眉毛画得越弯越好/28
11. 挤压粉刺会在脸上留下难看的疤痕/31
12. 每天梳头一百次,可使头发更健康/34
13. 定期修剪头发会让头发长得更快/37
14. 多喝咖啡能加快新陈代谢/40
15. 多吃纤维素含量高的食品有利于美容/43
16. 因为怕过敏,就杜绝一切美容方式/46

MISTAKE IN LIFE

目 录

17. 做面部美容时,忽略颈部的护养/49
18. 用丝瓜布摩擦皮肤,可使皮肤更光滑/52
19. 经常洗澡会使皮肤更水嫩/55
20. 把沐浴油倒进浴缸可以滋润肌肤/58
21. 滋润的保养品越贵越好/61
22. 只有水分多的保养品才能滋润皮肤/64
23. 认为深层滋润的护肤品可以渗透到肌肤内层/67
24. 使用防晒乳却不做晒后修护/70
25. 选择只能吸收一种紫外线的防晒产品/73
26. 防晒用品只涂在脸上/76
27. 浓度越高的香水,会让人觉得越高雅/79
28. 扑厚粉可以使皮肤看起来更好/82
29. 早晚使用同一种护肤品也没什么/85
30. 为了防油腻,不涂抹面霜/88
31. 防晒产品的防晒倍数越高,对皮肤越好/91
32. 认为面霜也可以代替眼霜/94

MISTAKE IN LIFE

目 录

- 33. 吃生鸡蛋可以美肤/97
- 34. 不涂防晒油晒日光浴,可使皮肤更健康/100
- 35. 春天不用为皮肤做特别的保养/103
- 36. 随意丢弃化妆品内的透明胶纸/106
- 37. 在夏天化浓妆也没什么/109
- 38. 使用比粉底颜色浅的遮瑕膏遮盖黑眼圈/112
- 39. 认为防晒面霜也可以涂在眼部/115
- 40. 防晒产品只在夏季使用就可以了/118
- 41. 泡沫越少的洁面产品越温和/121
- 42. 洗脸时多用一些洗面乳,清洁效果会更好/124
- 43. 用收敛作用很强的收敛水可使皮肤更好/127
- 44. 认为护肤品只要没有过保质期就还能使用/130
- 45. 把睫毛剪掉可使睫毛变得更长/133
- 46. 只在眼角涂上眼霜,就可以防止眼部皱纹/136
- 47. 眼霜只在晚上使用就可以了/139
- 48. 用热水洗脸,清洁效果更好/142



MISTAKE IN LIFE

目 录

- 49. 吸烟对健康有害,但与美容无关/145
- 50. 凉开水没有营养,不如喝果汁美容效果好/148
- 51. 经常涂抹指甲油,使自己看上去更漂亮/151
- 52. 维生素 C 可以美容,就大量服用/154
- 53. 用浓妆掩盖青春痘/157
- 54. 长期使用药效化妆品,可以保健肌肤/160
- 55. 只用婴儿护肤品保护肌肤/163
- 56. 为了使皮肤清洁,每天多次洗脸/166
- 57. 喝柠檬原汁美容/169
- 58. 认为夏天可以不使用任何护肤品/172
- 59. 认为用香皂洗脸可以杀菌,对皮肤好/175
- 60. 洗脸的时间越久越好/178
- 61. 洁肤后,用手把爽肤水轻拍在脸上/181
- 62. 美容觉,睡的时间越长越好/184
- 63. 认为不化妆,就无需使用粉底/187
- 64. 用手指用力涂抹眼霜/190



目 录

- 65. 经常做面膜,皮肤会更好/193
- 66. 认为皮肤越白越好/196
- 67. 女性到 25 岁以后才可以使用眼霜/199
- 68. 使用高效眼霜,就可以不用做日常保养/202
- 69. 多嚼口香糖,可以防止面部皮肤老化/205
- 70. 使用含雌性激素的护肤品可以改变衰老的肌肤/208
- 71. 洗脸只用一盆水/211
- 72. 认为洗脸时只洗面部就可以了/214
- 73. 认为用清水洗脸,才不伤皮肤/217
- 74. 认为长发飘飘最美/220
- 75. 为了追求脸部的美观,拔掉多余的眉毛/223
- 76. 使用冷烫液烫头,可以减少头发损伤/226
- 77. 为了头发看起来美观,频繁烫发/229
- 78. 洗脸后,用旧毛巾大面积摩擦脸部/232
- 79. 用雨水洗脸,有益于美容/235
- 80. 长青春痘不宜用盐水洗脸/238

目 录

- 81. 频繁的洗头发,会使头发更健康/241
- 82. 使用二合一的洗发水就可以代替护发素/244
- 83. 将少量护发素留在头发上,可以给头发增加营养/247
- 84. 为追求时尚,频繁染发/250
- 85. 香蕉水分少,不如其他水果的美容效果好/253
- 86. 洗发时将洗发水直接倒在头顶,可防止脱发/256
- 87. 使用功率小的吹风机,就能避免伤害头发/259
- 88. 认为用柠檬汁可以去除指甲的白点/262
- 89. 使用天然护肤品保护肌肤/265
- 90. 让护唇膏成为随身携带的必需品/268
- 91. 喝纯净水的美容效果比喝白开水要好/271
- 92. 挑选粉底时,用手背试颜色/274
- 93. 以为使用含维生素的护肤品就可以消除皱纹/277
- 94. 为追求个性,在皮肤上文上漂亮图案/280
- 95. 沐浴后化妆,定妆的效果好/283
- 96. 为使睫毛浓密,用睫毛膏反复涂刷/286

MISTAKE IN LIFE

目 录

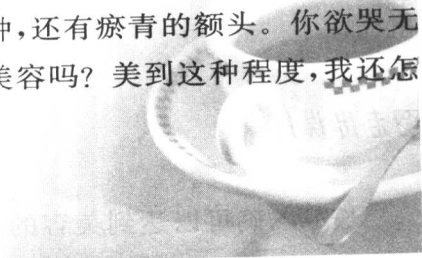
- 97. 使用假睫毛,就不必涂睫毛膏/289
- 98. 认为长期使用同一种护肤品更好/292
- 99. 为了美观,长期留有长指甲/295
- 100. 不管肤色如何,只选自己喜欢的唇膏/298
- 101. 在眉毛下面涂上浅色眼影/301

MISTAKE IN LIFE



认为只要是按摩都 可以起到美容的效果

听说按摩可以达到美容的效果,能够消除皱纹、防止肌肉松弛。你看着额头上的皱纹,心想:“终于可以去掉这些可恶的皱纹了!”你很快地按照朋友所说的,先简简单单地洗了脸,然后开始对着镜子按摩起来。你不知道该怎样按摩,不过你想,怎么按摩效果都是一样的。所以你使劲用4个手指尖挤压额头,用手掌使劲按搓,把起皱纹的皮肤使劲拉,想把这些皱纹拉开。折腾了一晚上,累得精疲力尽。可是,第二天一早,你在镜子里看见的不是一张没有皱纹的脸,而是又红又肿,还有瘀青的额头。你欲哭无泪,心想不是说按摩可以美容吗?美到这种程度,我还怎么去见人呀!



☒ 错在哪里？

面部按摩一定要按照一定的方式进行，不是想怎么按就怎么按，也不是任凭使用蛮力就可以使皱纹平平贴贴，皮肤光洁紧绷。你使出浑身的力气又是挤压，又是揉搓，以为这样就能把皱纹拉开，岂知你的不当的按、拉、搓已经把皮肤下层脆弱组织破坏了，不仅不会使你的额头光洁如初，而且还会使皮肤出现红肿，甚至出现淤青，使皮肤变得更加粗糙。

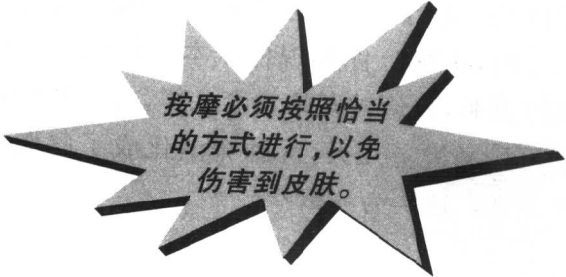


☒ 走出误区：

按摩的确可以达到美容的效果，可以消除皱纹、防止

Mistake In Life

肌肉松弛,也可以收到消除疲劳、增进活力的功效。但你必须按照恰当的方式进行,以免伤害到皮肤。睡觉前先以清洁霜或冷霜用按摩洁脸的方式把脸洗干净,再用毛巾热敷,使脸上的毛细孔张开,然后进行按摩保养的工作。冬天不能用清洁霜按摩皮肤,而要用营养霜。营养霜有两种,年轻女士应选用含有维生素 C 或含果酸的营养霜,中年女士要选用含有激素的营养霜,这样才会收到使皮肤细嫩的效果。按摩的方法也应根据部位的不同而有所差异,比如,额部按摩要用双手的中指和无名指作小圈按摩,由额中央向两侧太阳穴推进;而脸颊的按摩则以中指、无名指并拢由嘴上方开始,左右手分别沿着脸颊做大圈按摩。按摩千万不可使用蛮力,否则伤害到皮肤就更糟糕了。



按摩必须按照恰当
的方式进行,以免
伤害到皮肤。

MISTAKE IN LIFE

2

认为在面部搽香水 可以起到很好的效果

你认为香水是很高雅的东西，肯定有很多营养，所以把香水搽在脸上，不仅香气怡人，而且也能保养皮肤，让人一见（一闻）忘不了。一个艳阳高照的午后，你心仪的男子，邀你去郊游，你兴奋地穿着最漂亮的衣服，也没忘在脸上搽了有着淡淡香气的香水。他肯定会为你的创意感到高兴，因为你在他惊奇的眸子里看出了他的惊讶。当然你的约会很成功。玩了一天，你意犹未尽地回到家，对着镜子打量自己时，天哪！你发现你原本洁白如玉的脸庞，这时变得又红又肿，好像被蜜蜂蜇了一样。你想可能是太阳晒的吧。可是又过了几天，红肿竟演化成了皮炎，而且还有疼痛的感觉。这是为什么？

❑ 错在哪里？

把香水搽在脸上，并不像你所想的会保护皮肤，而是会伤害皮肤。把香水搽在脸上，会加速皮肤的老化，使原本光洁的皮肤失去应有的光泽，减弱皮肤的弹性。更严重的是，香水如果暴露在太阳光里，还会与阳光中的紫外线发生某种化学反应。而你把香水搽到脸上，又到郊外去晒太阳，这个化学反应就发生在你的脸上，使搽过香水的部位产生红肿刺痛，有时还会发展成皮炎。本来想使自己更美，却适得其反。



❑ 走出误区：

香水能调节你的心情，一搽香水，顷刻便给予你信心、魅力、罗曼蒂克和高雅的情调。但香水的使用是有讲究