

美容快车

系·列·丛·书

(彩色图文版)

MeiRong Cong Xiao Shi Zu Qi

洗脸的讲究/蒸气抗皱美容法

如何使口唇显得红润/橄榄油面罩润肤的妙法

戴隐形眼镜的化妆之法/少食糖可使皮肤美白细嫩

黑眼圈的食疗法/选用香水的技巧

高溥超/主编

美容从小事做起



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

美容快车系列丛书

彩色图文版

高溥超 主编

美容从小事做起



中华工商联合出版社

责任编辑:徐海鸿

封面设计:李栋·任慧

图书在版编目(CIP)数据

美容从小事做起/高溥超主编. - 北京:中华工商联合出版社,
2003

ISBN 7-80193-027-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110203 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

787×1092 毫米 1/24 印张:8.5 80 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 4 月第 2 次印刷

印数:6001 - 10000 册

ISBN 7-80193-027-4/Z·9

定 价:20.00 元

主 编 高溥超

总策划 于俊荣

副主编 程晓英

编 者 汪淑玲 魏淑敏 高桐宣

贾国民 李迎春 于连军

王占龙 高肃华 杨华昱

插 图 李 木等



目 录

概述	(1)
1. 洗脸的讲究	(4)
2. 蒸气抗皱美容法	(10)
3. 轻拍皮肤有抗皱作用	(13)
4. 自测肤质的要诀	(15)
5. 美容忌用肥皂洗脸	(17)
6. 化妆忌用过期化妆品	(18)
7. 青春痘勿挤压	(20)
8. 预防面部皱纹八法	(23)
9. 西瓜汁是天然嫩肤收缩水	(28)
10. 水蜜桃涂面可营养肌肤	(30)
11. 橄榄油面罩润肤的妙法	(31)
12. 怎样使皮肤变得白嫩	(33)
13. 怎样消除晨起眼肿	(35)



14. 化妆品淡化皱纹的窍门 (36)
15. 如何使口唇显得红润 (37)
16. 化妆不宜浓妆艳抹 (38)
17. 粉底宜薄涂 (39)
18. 面浴后勿忙于化妆 (40)
19. 涂胭脂能掩饰颧骨突出 (42)
20. 戴隐形眼镜的化妆之法 (43)
21. 睫毛如何卷才漂亮 (44)
22. 肿眼泡女性不宜割双眼皮 (45)
23. 脱眉的防治方法 (46)
24. 纠正影响美容的不良习惯 (48)
25. 油性皮肤保养技法 (52)
26. 干性皮肤保养技法 (55)
27. 混合性皮肤保养技法 (57)
28. 皮肤柔嫩须保持充足睡眠 (59)
29. 运动可使皮肤皱纹减少 (61)
30. 保持乐观情绪对美容有益 (63)
31. 避免环境污染对养颜有利 (65)
32. 常吃碱性食物可使皮肤细嫩 (67)
33. 少食糖可使皮肤美白细嫩 (70)
34. 黑眼圈的食疗法 (72)



- 35. 防治脱眉的食疗新知 (73)
- 36. 苦瓜汁涂面可防治粉刺 (74)
- 37. 搽南瓜汁可润肤保湿 (76)
- 38. 西红柿汁搽面能祛斑 (77)
- 39. 自制天然面膜的技法 (79)
- 40. 自制增白面膜的技法 (86)
- 41. 巧制抗皱面膜 (87)
- 42. 化妆品不是用得越多越好 (90)
- 43. 选药物化妆品的方法 (91)
- 44. 粗糙皮肤施粉底的方法 (93)
- 45. 防止口唇干裂的妙法 (95)
- 46. 使过大口唇变小的化妆法 (96)
- 47. 怎样区别使用化妆水 (98)
- 48. 正确使用磨砂膏的方法 (100)
- 49. 识别各型洗面奶的学问 (101)
- 50. 使用保湿润肤露的要诀 (102)
- 51. 冷霜适宜何季使用 (104)
- 52. 西林蜜属何种化妆品 (105)
- 53. 健美化妆品有几种 (106)
- 54. 净面霜不能当营养霜使用 (107)
- 55. 香水与科隆水不能混用 (109)



- 56. 选用香水的技巧 (110)
- 57. 喷香水的部位 (112)
- 58. 夏季如何选择化妆品 (114)
- 59. 冬季如何选择化妆品 (115)
- 60. 何为隔离霜 (117)
- 61. 使用粉底霜的诀窍 (119)
- 62. 粉饼适宜油性皮肤者使用 (120)
- 63. 洁面化妆品有何区别 (121)
- 64. 变色口红是怎么回事 (123)
- 65. 维生素唇膏有何特殊作用 (125)
- 66. 选用脱毛化妆品三法 (127)
- 67. 巧用眼影十法 (129)
- 68. 怎样选用奶液化妆品 (134)
- 69. 哪些女性适宜使用丰乳霜 (137)
- 70. 使用减肥霜的诀窍 (138)
- 71. 依据肤色选用指甲油的方法 (141)
- 72. 涂指甲油的理想次数 (142)
- 73. 挑选、使用化妆品的八种禁忌 (144)
- 74. 检查化妆效果的方法 (151)
- 75. 识别劣质化妆品的学问 (156)
- 76. 存放化妆品的要诀 (160)



- 77. 香眠美肤法 (167)
- 78. 补妆要诀 (176)
- 79. 卸妆的妙法 (180)
- 80. 损容性疾病的防治方法 (185)



概 述

爱美是人类的天性。现代都市女性更是渴望永葆青春之容颜。然而随着岁月的流逝，一道道皱纹便无情地留在了许多人的脸上。人们以为，这是年龄不饶人。

其实，美容专家认为，年龄的增长并非是产生面部皱纹的惟一因素，气候、生活环境、精神状态、健康状况、饮食等都可能引起过早产生皱纹，使人看上去显得与现在年龄不符。如阳光照射、神经紊乱、营养不平衡、吸烟等，往往都会使人的面部皱纹增多，皮肤显得粗糙。所以，防止和消除皱纹，美容养颜，需要考虑综合性的因素，换句话说，也就是美容应从小事做起，如注意营养补充，正确使用化妆品，保持乐观情绪及充足睡眠时间，忌烟，等等。

在世界性美容健身业迅猛发展的今天，回归自然，用天然食物来美容，用蒸气浴面，轻拍皮肤等传统方法抗皱、嫩肤和养颜，已成为美容业最富有魅力的项目，也是都市女性家庭美容的重要手段和方法。

为此，书中用简约的文字，配以现代人喜欢的幽默彩图，



介绍了自测肤质的要诀、黑眼圈的食疗法、香眠美肤法、蒸气抗皱美容法和水蜜桃汁涂面营养肌肤法等几十种护肤嫩肤、除皱养颜的方法。其目的就是让都市女性学会美容从小事做起，进而收到事半功倍的美容效果。



绘画：李 木



1. 洗脸的讲究

爱美之心，人皆有之。女性柔肤美容最简单而又有效的方法之一就是“洗脸”，它是美容的第一步，也是美丽的保护神。

有人认为，洗脸最简单不过了，只需一盆水，一瓶洗面奶，加上毛巾随便一洗就行了。其实，洗掉脏垢并不难，但要洗得恰到好处，不伤皮肤，保持娇美的面容却是不容易的。

那么，正确的洗脸方法又是怎样的呢？

(1) 洗脸水的最佳温度

洗脸水是用冷水好，还是用热水好？这个问题始终争论不休。

国内美容专家经多年研究发现，洗脸水温度与人体体温相近，即 36°C 左右才是最佳温度。这是因为用冷水洗脸时，由于肥皂不易融化，所以难以发挥去污作用；但水温太高，则皮脂和水分全被热气吸取，而使皮肤干燥，天长日久就破坏



了肌肤原有的弹性和光泽，造成脸部皱纹的增多。

(2) 选用何种洁面化妆品

面对琳琅满目的洁面化妆品，许多消费者均不知如何选用。现给大家介绍几种常用的洁面化妆品及其使用方法。

洁面霜：

它是一种霜状的洁面化妆品，通常适合油性或长斑点的皮肤使用。这种洗面用品是水溶性的，但会留下一些残留物，必须再以爽肤露或收敛性化妆水来去除。

洁面霜作用温和，具有高效洁净，促进老化细胞脱落及新细胞的生成、淡化黑斑、排除毒素、消除粉刺的功效。

洗面奶：

它是一种液状的洗面化妆品。它多为瓶装，与霜状洁面用品的使用方法与功效相同，只是使用后不需再擦化妆水。

清洁乳液：

清洁乳液和洗面奶相似，但较为清淡。由于浓度较低，只能装在小口瓶子内。适合干性和易



绘画：李 木



脱水的皮肤使用。

该品抹在脸上后，可用化妆纸擦掉，再根据皮肤的性质（干性或油性）来使用不同的化妆水。

磨砂膏：

磨砂膏的形态有很多种，不过其作用都差不多。它们都是温和的研磨物，能除去死皮，使皮肤感觉清新，恢复活力。研磨物所含的成分不一，有些含杏仁粉，有些含人造的粒子。

使用磨砂膏时应适度，油性皮肤每周两次，干性和中性皮肤每周一次，即可除去死皮，使毛孔不致堵塞。另外，使用磨砂膏洗脸，切忌用力使劲地搓擦，以免皮肤受伤，最好以中指和无名指轻轻按摩即可。

还有，在选用洁面化妆品时，应尽量选择中性洁面用品、天然洁面用品。

从美容效果来看，中性洗面奶等，刺激性较小，但去污力强，且具有嫩肤保湿、增加皮肤细胞活性、维持肌肤的天然营养和水分、高效洁净的作用。而天然洁面用品，除上述作用之外，还有补充肌肤营养，改善皮肤血液循环状况，抑制



黑色素，去斑，除粉刺的特殊功效。

(3) 正确洗脸的步骤

首先，将洗脸水调至合适温度，然后用双手淋洗面部，接着在手掌上涂些天然洗面奶或其他洁面用品，双手轻轻摩擦。

其次，用双手的手指在面部作环状均匀洗磨。此时，眼睛与口唇应紧闭。洗磨的顺序可按前额——面颊——鼻唇——耳——下颌进行。最终将泡沫涂遍脸部。摩洗时，动作要轻柔，切勿过分用力，以防皱纹增多。这样，直到洗净汗脂、灰尘为止。接下来，用清水淋洗面部，洗到面部无泡沫为止，再用干毛巾轻轻擦干面部。

最后，用双手轻轻按摩面部皮肤 3~5 分钟，再涂一层营养蜜即可。

(4) 每日洗脸的次数

有些爱俏而又不懂正确洁面的年轻女性，整天频频洗脸，她们认为这样做可柔肤增白，其实刚好相反。每天洗脸 5~6 次以上会使面部毛孔增大、皮肤粗糙。正确洗脸次数为每日早晚各一次即可。