

Quality
优质生活

3 THE SWEET OF BEAUTY

林 薇/编著

3分钟 从头美到脚

别让美丽擦肩过



美 丽绝对不是天上
掉下来的礼物

也不是一天只睡1个小时
就能搞定

80 招美丽秘笈

让你即刻掌握

BEAUTY法则

美女变身HEAD TO TOE

W 世界图书出版公司

Quality
优质生活

3 THE SWEET OF BEAUTY

3分钟从头发美到脚

林 薇/编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

3 分钟从头美到脚/林薇编著. —上海:上海世界图书出版公司, 2004.8

(优质生活)

ISBN 7-5062-6468-4

I. 3... II. 林... III. ①女性-皮肤-护理-基本知识②女性-美容-基本知识③女性-化妆-基本知识④女性-头发-保养-基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 039382 号

本书中文简体字版由台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司授权上海世界图书出版公司在中国内地独家出版与发行

3 分钟从头美到脚

林薇 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 10.125 字数: 154 000

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5062-6468-4/T·100

图字: 09-2004-200 号

定价: 20.00 元



前言

谁能给我美丽

声势越来越旺的好莱坞女星珍妮佛·洛佩兹，她有着美艳火辣的外表，是许多男人心目中的性感女神。

不过人怕出名猪怕壮。有一家八卦杂志刊出了一组明星化妆前后的照片，让好奇的影迷们了解到底这些美女明星的真面目究竟是何等模样，是不是生活中也一样闪闪动人？

珍妮佛·洛佩兹正是被点名的对象，许多人看到她没化好妆的照片，心中着实吃了一惊，因为这个满脸雀斑、粉刺，又两眼红肿无神的女子，竟然就是那位横跨影坛、歌坛，而且绯闻不断的性感女星？

八卦杂志点名的不止她一个，不少女明星化妆前的面貌都被公开过，像超级女歌手玛丽亚·凯莉、好莱坞明星卡



梅隆·迪亚兹、蕾妮·齐蔚格等，她们化妆前和美女完全沾不上边。

这则报道给了我们一个非常重要的启示，原来世界上真的没有丑女人，只有懒女人！

可不是吗？即使是天生丽质、皮肤细致、容貌出色，要是没有努力的保养，几年之后，经过外在环境的不断侵蚀，原先的亮丽就会消失。相反地，即使是外表并不出众，只要在后天能细心呵护，吸取各种养分不断充实自己，一样可以让自己容光焕发，气质高贵，麻雀变凤凰。

真的是上帝赋予女人美丽吗？也许是的，只要你愿意自己当上帝。

其实美丽是要靠自己创造与维护的。看看街上众多漂亮女子就知道，她们回家后，可是费了不少心力在敷面膜、眼膜、唇膜上，而出门前的发型、上班时的妆容、下班后的护肤、平时的“充电”学习，每一个环节，都有不为人知的辛苦，同时也使她们拥有了美丽，拥有了幸福。

要将自己装扮得漂亮，需要正确的观念与方法，同时也需要自己持之以恒的实行。这本书便是从护肤、美颜、化妆、美发四个方面，提醒各位爱美的女人，如何才能神采



飞扬。

在“护肤篇”中,你将会了解要如何才能防止紫外线的伤害、四季该如何保养皮肤,肤色和服装怎么搭配,吃什么食物才有美白的效果,不同的肤质该如何保养等。

而“美颜篇”里,有消除青春痘的方法,也会教你如何选用和自制面膜,并告诉你眼睛、鼻子、耳朵、嘴唇该如何保养。还有更多的美颜技巧与你共享。

想要麻雀变凤凰吗?当然不能错过“化妆篇”。此篇将要告诉你化妆的色彩学问,化底妆的技巧,睫毛与眼影如何运用,亮丽唇妆的秘诀,怎么遮掩脸上的缺陷,如何挑选香水等,每个方法都可以为你增加一抹亮丽的色彩。

最后则是“美发篇”,你将会知道发质的秘密,如何按照脸型设计发型,洗发与护发用品要如何选购,在四季中该如何护发,若是有头皮屑该怎么办,枯发与乱发有什么应变的措施,哪种食物对头发最滋补等。相信按照本篇一一执行,你就有可能成为下一个洗发水广告的女主角。

到底谁能给女人美丽呢?请记住,就是这本书与你自己!



目 录

Part 1 护肤篇

让毛细孔多喝水——为皮肤保湿	2
紫光闪闪 锐气千条——如何防止紫外线的伤害	5
春暖花开 迎接新“肤”——在春天保养皮肤	9
来场烈日的皮肤圆舞曲——执行夏季护肤策略	14
换张秋高气爽的外表——秋季皮肤活力大法	18
冬季恋歌的亲密接触——展开冬天的皮肤保养	22
为皮肤寻找最合适的代言人——不同的肤色如何 搭配服装	27
塑造第二张脸——保养你的手	31
维生素与水分另类补给——让皮肤“吃”水果	35
吃这个也白 吃那个也白——能让皮肤变白的食物 ...	38
在皮肤上打个漂亮的蛋花——用鸡蛋来美白	41
做个亮丽的黑美人——皮肤变黑也不怕	44
改变所有的错——抢救晒黑皮肤	47



幽香浮动 愉悦万种——香氛疗法让皮肤比花更香	50
替外表把把脉——你的皮肤会疲倦吗	56
早避免 早幸福——小心护肤的错误动作	61
拒绝再痒——保养过敏皮肤	67
风干福橘皮关我什么事——保养干性皮肤	69
细心对待上帝的恩赐——中性皮肤全面防护	73
当皮肤像油田时——关于油性皮肤的误解	76

Part 2 美颜篇

面子的亲密接触——好好按摩脸	80
撕剥之间美丽现身——巧用面膜	83
女人不可或缺的另一张脸——面膜的好只有你最懂	90
只要青春不要痘——告别青春痘的烦恼	96
吸油面纸可以丢了——抢救出油大脸	100
Open Your Eyes——眼睛皱纹不再来	103
一闪一闪亮晶晶——挑选眼部的保养品	107
灵魂之窗向上提升——为眼睛按摩	110
请读我的唇——维护樱桃小嘴从现在开始	113
美鼻一出 谁与争锋——鼻子完全防护	117



弹指神功点出健康——为耳穴按摩·····	120
拒绝电脑的伤害——面对电脑小心变丑·····	124
这个月会来 下个月也会来——在经期里依然美丽·····	127
我的夜晚比你的白天更美丽——夜猫族熬夜的 美容秘诀·····	130
谁是漂亮美眉的隐形杀手——美容的错误观念·····	132
樱花妹散发全球魅力——日本女人为何美丽·····	136
马盖先住在冰箱里——神奇的美容食物·····	141
留住好气色——美颜食谱尽在其中·····	146
神农氏比雅芳更了解女人——中药的美容功效·····	150
防斑 防累 防辐射——上网女性护美有一套·····	154

Part 3 化妆篇

做个好“色”之女——化妆的色彩学问·····	160
脂粉一出 万粉莫敌——扑个好粉底·····	164
与皮肤的基调琴瑟和鸣——化出漂亮的底妆·····	167
来自美目流盼的闪动——小心呵护睫毛·····	170
回眸一笑百媚生——描出神奇的眼线·····	174
来一抹紫色的神秘——紫色眼影 诱惑上身·····	177



躲在镜片后的美丽——戴眼镜的化妆术·····	179
请读我的唇——俏丽唇妆自己来·····	182
做做大鼻子美女——巧妙遮掩鼻子的缺点·····	185
啊 脸塌下来了——这样化妆会有反效果·····	188
俏丽容颜随身补——巧用化妆用具·····	193
当妆扮变成融化的雪糕——上班族女性如何迅速 补妆·····	198
创造我的希腊婚礼——白领上班族变美有绝招·····	202
抓住想要的求职机会——轻松打点面试妆·····	208
夜晚白天一样美丽——轻轻松松 日妆变晚妆·····	211
两下下清洁溜溜——巧妙遮掩暗疮·····	214
轻松拆下脸上的粉墙——卸妆真容易·····	217
女人最爱穿的衣服——披上香水的艳遇·····	222
散发迷人的女人香——选择香水有一套·····	225
端出香水火锅——使用香水的禁忌·····	228

Part 4 美发篇

揭开头发的真正面纱——发质秘密大公开·····	234
在穷头发与富头发之间——完美发质的要素·····	240



目 录

可以吃的洗发润发水——头发的营养处方·····	244
做自己的美发师——按照脸型设计发型·····	248
舒展一串柔亮乌黑的瀑布——轻松料理长发·····	252
一年之“发”在于春——春天去护发·····	255
炎炎烈日的柔亮任务——在夏天宝贝头发·····	258
不容美发变枯雪——秋冬贴身护发·····	261
健康头发新主张——记得天天洗头·····	265
让“老外”均衡一下——滋补头发的果菜汁·····	269
下水后也美丽——做好游泳时的护发·····	273
消除肩膀上的雪花——头皮屑不再来·····	276
一切从“头”做起——抢救干枯头发·····	281
不再怒发冲冠——轻松摆平乱发·····	285
静电不要来——让头发不起电·····	288
给了三分颜色 就开起美容院——染出亮丽而健康 的头发·····	291
与亮丽有染——染发后的护理·····	296
越烫越美丽——离子烫后勤做护发·····	299
做个秀发飞扬的妈妈——产后如何护发·····	302
越梳越柔顺——对待头发的错误做法·····	306

Part 1

护肤篇





让毛细孔多喝水 为皮肤保湿

要让皮肤充满弹性，水分的补充是不可少的
所以要随时为皮肤保湿

有人说：“女人是用水做的！”的确，人体有百分之七十是由水分组成，水可说是维持人体机能运作最重要的角色。人可以几天不吃东西，却不能一天不喝水。

保湿的技巧

皮肤是人体的第一道防线，同样也需要水分的滋润，才能保持皮肤的弹性和光泽。缺水的女人，就像枯萎的玫瑰，缺乏生命力。



一年四季,每天都需要做好保湿的步骤,才能让皮肤永保健康,以下这些技巧值得学习:

- a. 就像一则轰动的纯水广告所说的,随时都要“多喝水”,这是最好的保湿方式。而洗脸后就要立刻使用基础保养品,可选用含有透明质酸与植物精华等保湿配方的滋润型乳液。早上起床时,则可使用油性低的面霜。含有维生素 A、D、E 的面霜,有比较好的补水效果。
- b. 若是干性肤质,则不用擦化妆水,只要在早晚涂上保湿滋润型乳液,就能达到保养的效果。
- c. 若是中性肤质,可选择跟皮肤 pH 值相近的保养品,只要在脸上喷洒适度的矿泉水即可。而睡前不适合用过于滋润的晚霜,过油的保养品与脸上分泌的油脂可能会导致青春痘的产生。
- d. 若是混合型肤质,在早晚洗完脸后,可抹清爽型的乳液,补充皮肤角质层的水分。
- e. 若是油性皮肤,最重要的工作是清洁。可用吸油面纸擦去多余的油分,再喷上少许的矿泉水或化妆水,以保湿凝露轻拍推匀。



- f. 如果感到干燥,可常用美容液滋润,也能使用喷雾型化妆水。若有脱皮状况,可先用温毛巾热敷,再用保养品。

水是大自然的礼物,也是人体生命的源泉,更是皮肤保持健康不可或缺的物质。所以要记得经常为皮肤保湿,让自己一整天都神采飞扬。



多喝水是皮肤最好的保湿方式,能让皮肤保持弹性和光泽。



紫光闪闪 锐气千条

如何防止紫外线的伤害

紫外线可说是皮肤的杀手之一

只要把握几个小技巧

就能抵挡紫外线的入侵

护肤篇

第75届奥斯卡影后妮可·基德曼，她白皙的皮肤，一直令让男人心动、女人羡慕。不过很多人可能不知道，妮可·基德曼为了保养皮肤可是花了不少心力呢！她在出门时，即使艳阳高照，仍然把自己包得密不通风，因为她担心被阳光中的紫外线伤害。

紫外线对于人体可说是有利有弊，如果人体缺少紫外线，会引起骨质的疾病。如果紫外线照射太多，就会对皮肤形成伤害，如皮肤发红、肿痛，甚至引发皮肤癌。



防止紫外线侵入的技巧

在出门之前，一定要先做好防晒措施，才能避免紫外线对皮肤的伤害。

避免日晒

女性皮肤在 25 岁后，因为新陈代谢的速度变慢，肤质趋于干性，也容易产生雀斑与小细纹，所以过了 25 岁的女性应当避免阳光的直接照射。除了擦粉底霜、防晒油外，还可以戴帽子、打阳伞，以防止阳光对皮肤的入侵。

可用乳剂型粉底霜

在目前的防晒产品中，乳剂型的粉底霜有不错的防晒效果，可分成粉状与液体型两种，能在皮肤上形成保护的薄膜。不过粉底霜容易变干，所以可以擦厚一些。若要穿清凉的衣服出门，可以先在肩部、胸前、脖子擦上粉底霜。