

张 露 编 著

New

WOMEN / MEN

魅姿丽影篇

服饰形象巧装扮丛书



4

皮肤彩妆家庭顾问

中国纺织大学出版社

护肤彩妆家庭顾问

魅姿丽影篇



中国纺织大学出版社

责任编辑 林 萍

封面设计 彭 波

图书在版编目(CIP)数据

护肤彩妆家庭顾问 / 张露编著. — 上海: 中国纺织大学出版社, 2000.10

ISBN 7 - 81038 - 282 - 9

I . 护… II . 张… III . ① 皮肤 - 护理 - 基本知识
② 化妆 - 基本知识 IV . TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第28852号

护肤彩妆家庭顾问

张 露 编著

中国纺织大学出版社出版

(上海市延安西路1882号 邮政编码: 200051)

新华书店上海发行所发行 上海书刊印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4 字数: 100千字

2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7 - 81038 - 282 - 9/TS · 49

定价: 13.80元

编 者 的 话

假如给女人出一道题：如果可以选择，你愿意做才女还是美女？相信99.9%的女人都会选择做后者。因为在女人们看来，假使一个女人长相平平，纵有锦腹绣口，也终难获得公众的垂青；而美女，无论在哪个时代，总能集万千宠爱于一身。美貌，对于多数普通女性来说，是她们心中永远的“痛”，永远的梦。可喜的是，美貌虽然是这样一种无法自我掌控的东西，但在今天高明得足以以假乱真的美容化妆术和女性自我气质日益提高的形势下，过江之鲫般涌现出了许许多多的“后天美女”。以下文字便是为那些想成为或已经成为“后天美女”的女性写的。文章分为两大部分：护肤与彩妆。它力图比较全面地介绍护肤与彩妆的基本知识与技巧，并着眼于内容的实用性。希望这些内容能成为那些有性灵、有情趣的女性“扮靓”时的好参谋。

编 者

2000年11月

目 录

护 肤

一、您了解自己的皮肤吗? / 2

1. 构造 / 2
2. 类型 / 3
3. 颜色 / 4
4. 状况 / 4

二、珍惜自己的容颜——基础保养 / 5

1. 清洁 / 5
2. 清爽 / 8
3. 滋润 / 10
4. 调养 / 15
5. 刺激 / 17
6. 去除剥落的皮肤 / 18

三、美丽重现——问题皮肤的治疗 / 19

1. 粉刺 / 20

2. 黑头 / 20

3. 痣、色素斑 / 20

4. 疣 / 21

5. 黑眼圈 / 21

四、运动和控制 / 21

1. 脸部运动 / 21

(1) 嘴和面颊 / 21

(2) 嘴、面颊和眼圈 / 21

(3) 嘴和下颚 / 22

(4) 前额 / 22

2. 颈部运动 / 22

(1) 伸颈 / 22

(2) 调节肌肉 / 22

(3) 颈部控制 / 23

(4) 松弛肩部 / 23

- 3. 脸颈部美容按摩 / 23
 - (1) 嘴和面颊 / 23
 - (2) 下颚和嘴 / 23
 - (3) 前额 / 24
 - (4) 喉部和下巴 / 24
- 4. 眼部运动 / 24
- 5. 手部运动 / 24
 - (1) 伸拳 / 24
 - (2) 伸手指 / 24
 - (3) 手部画圈 / 24
 - (4) 垂直上升 / 25
- 6. 腿部运动 / 25
 - (1) 伸展双腿 / 26
 - (2) 斜角跪姿 / 26
 - (3) 屈膝 / 26

(4) 膝部运动 / 26

7. 脚部和脚趾的运动 / 26

(1) 伸展关节 / 27

(2) 锻炼肌肉 / 27

(3) 脚趾的控制 / 27

(4) 脚画圈 / 27

8. 手臂运动 / 27

(1) 手臂画弧 / 28

(2) 让肩部有弹性 / 28

(3) 举重 / 28

(4) 推门框 / 28

五、美容保健 / 29

1. 护眼 / 29

(1) 日常保健 / 29

(2) 隐形眼镜 / 29

- (3) 眼镜 / 31
- 2. 护牙 / 32
 - (1) 日常保健 / 32
 - (2) 美齿 / 32
- 3. 护手 / 33
- 4. 护甲 / 33
 - (1) 基本原则 / 33
 - (2) 修指甲 / 36
- 5. 护脚 / 39
 - (1) 基本原则 / 40
 - (2) 趾甲修剪 / 40
- 六、自然就是最好——教你自制天然护肤品 / 42
 - 1. 清洁剂 / 46
 - (1) 杏仁清洁霜 / 46
 - (2) 橄榄油清洁乳 / 46

2. 调养剂 / 46

(1) 晚霜 / 46

(2) 草莓保养剂 / 46

(3) 蜂蜜和杏仁乳霜 / 47

3. 其他补充品 / 47

(1) 黄瓜敷面剂 / 47

(2) 荷兰芹敷面剂 / 47

(3) 酸奶敷面剂 / 47

(4) 玫瑰香精香水 / 48

(5) 啤酒洗发精 / 48

(6) 蜂蜜护手膏 / 48

(7) 全身去角质浴盐 / 48

彩 妆

一、化平庸为神奇——基础化妆 / 51

1. 化妆原则 / 52

2. 基础化妆 / 52

二、风格迥异的彩妆 / 66

1. 清雅自然日常妆 / 66

2. 华丽高贵晚宴妆 / 74

3. 光彩照人新娘妆 / 78

4. 前卫出奇 PARTY 妆 / 82

三、四季分明的彩妆 / 86

1. 春季化妆精要 / 86

2. 夏季化妆精要 / 89

3. 秋季化妆精要 / 92

4. 冬季化妆精要 / 97

四、美容奇招 / 101

1. 十分钟迅速化妆术 / 101

2. 漂亮一整天——补妆有术 / 101

3. 三件彩妆品，组合无限多 / 102

4. 瘦瘦我的脸——瘦脸秘诀 / 103

五、闻香识女人——香水妙用 / 105

1. 香水常识 / 105

(1) 花香调 / 106

(2) 柑橘香调 / 108

(3) 木香调 / 108

(4) 现代感的香味 / 108

(5) 东方风味的香味 / 108

2. 如何选购香水 / 108

3. 你会擦香水吗? / 110

4. 把香味“穿”在身上——香水的得体选用 / 111

(1) 依个人气质选用 / 111

(2) 依职业性质选用 / 112

(3) 依使用场合选用 / 114

记得托尔斯泰曾经说过：“女人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”相信这句名言给许多普通女性带来了希望。因为对于平常女人而言，天生丽质就像是天边的星星，可望而不可及，但托尔斯泰的这句话让女人知道原来美丽还可以通过可爱获得。比如肌肤光滑细腻，面容神采飞扬等等皆是可爱的表现。其实，只要懂得善待自己，所有女人都可以变得可爱，从而实现美丽出众的梦想。以下这些文字便是献给那些有性灵、有情趣的可爱女人们的。

护 肤

护

肤

一

您了解自己的皮肤吗？

在中国人历来的审美意识里，白皙细腻的肌肤无疑是成为“美女”的第一要件。柔细得看不见毛孔，紧致得仿若吹弹欲破，这样的肌肤的确可以使一个相貌平平的女人散发出耀眼的光彩。虽然，肤质的好坏受遗传的控制和影响，但是倘若后天懂得如何护理，并且勤于保养的话，那么，任何年龄段的女性想要获得蜜桃般水嫩光滑的肌肤都是可能的。

一、您了解自己的皮肤吗？

1. 构造

皮肤的构造很复杂，它主要由表皮，也就是我们肉眼所能看到的皮肤和真皮两部分组成。表皮把身体所有的液体保持住，并把可能有害的东西隔开，所以它的功能是保护人体。表皮包括一排活的细胞，在其上面则覆以一片密集的死细胞(也被称为角质层)。表皮的生长周期约20天，一个周期过后，旧细胞的底部就开始长出新的细胞来。活的再生细胞经由血管获得营养，而死的细胞只需要一样东西——水分，它会因水分的获得而饱满、柔软、平滑。外层皮肤所含的水量，决定了皮肤的粗细，有时还会决定皮肤的外形。表皮还存有皮肤的色素，通常皮肤越黑，色素也越多。皮脂腺和汗腺也属于这一层，皮脂常常对皮肤的状况有很大的影响。

真皮层皮肤在构造上与表层皮肤不同，这层的细胞全是活着的，不过却没有再生的能力，并且成长到成熟以后就停止了。这一层皮肤若受到伤害，会造成终生的变质或疤痕。真皮层是由一束束坚固的支持组织(骨有机质)所构成，弹性纤维和血管交错其间，血管负责输送水分和养分到表皮，并影响着皮肤的色调和弹性。这是由于情绪变化经常会影响血管。例如困窘会使血管充血，而造成脸红现象；惊慌会丧失血液，使皮肤惨白；如果你心中不痛快，肝里的黄胆汁会被输送到表面，而使皮肤变成青绿色。

2. 类型

靓丽皮肤的获得需选择正确的保养方法，这有赖于自己对皮肤所属类型的确定。大致说来，皮肤的类型分为油性、干性、中性及混合性四种。若想知道你皮肤的所属类型，建议你晚上洗净脸后不要涂抹保养品，待第二天早晨醒来，用纸巾在鼻子周围擦拭，若留下很明显的油渍，则是油性肌肤；若几乎没有油分，则为干性肌肤；若在纸巾上留有少许的油渍，则为中性肌肤；若额头至下巴的T型一带留有油渍，两颊没有油分的，则为混合性肌肤。

油性肌肤：油性是因为皮脂腺分泌过多的皮脂所致。这类肌肤大部分出现在比较黑的皮肤上，若是白皮肤，则泛黄。这种皮肤通常发亮，较粗糙，毛孔也较大，容易长黑头粉刺，也容易生青春痘。但这种皮肤能长久保持年轻的外貌，皱纹也少，而且随着年龄的改变，油脂分泌也会减少。不过应该及时清除皮肤表面的油，以免腺体活动过量。

干性肌肤：皮肤干燥是由失水、皮脂分泌不足以及年老三个原因所致。皮肤较白的妇女约有85%的人是干性皮肤，这种皮肤通常很细，看起来摸起来都觉得很紧。这种皮肤很容易引起鳞皮及脱皮，即使年龄很轻，也会有皱纹出现，尤其在眼睛和嘴边。

干燥皮肤的保养，最重要的是要经常保持一定的湿度，以避免失去水分。至于缺乏天然油脂，要以丰富的外用润肤液来弥补。

中性肌肤：中性是指油脂、水分和酸度都均衡，是最理想的皮肤，不过很少见。这种皮肤构造细，看不见毛孔，摸起来光滑，不湿也不腻，中性皮肤会随着时间变得比较干燥，因此必须借外力以保持现状。

混合性肌肤：这种皮肤在额头、鼻子和下巴的地方油脂分泌得很多，其余的地方却是干性的，尤其是眼圈和面颊部分。干性和油性的地方，必须个别处理。大部分女性的肌肤都属这一类型。

3. 颜色

皮肤的颜色由色素的分布程度来决定。较白的皮肤可以分等级，从苍白到粉红，灰棕到玫瑰红；较黑的皮肤则从橄榄色到焦黄色，棕色到黑色。颜色深和颜色浅的皮肤，在构造上和性质上并没有不同。一般说来，皮肤越黑，老化就越缓慢，其原因是遗传以及居住地二者共同造成的。日光是浅色皮肤女性的大敌，因为浅色皮肤通常都会倾向干燥性，所以皱纹也出现得比较早。而深色皮肤上分配均匀的色素就像过滤器一样，把阳光中的有害物质分散掉，并且它比较油的表面也像盾牌一样，可以保持皮肤内的水分。所以深色皮肤可以晒太阳，而且比起白皮肤的人，日晒程度要和缓得多，也匀称得多。

4. 状况

敏感：通常发生在极干燥的皮肤上。因为这类肌肤的构造很细，呈透明状，最外层特别薄且敏感，比较容易有微血管破裂的现象。对外界和内在的影响反应迅速，例如日光、风、情绪、食物、饮料。这类皮肤平时需要采取干性皮肤的保养法，加上特别的防过敏性润肤液。

损伤：通常发生在极油性的皮肤上。因为这类肌肤油脂分泌旺盛，容易吸附空气中的尘埃与细菌，从而引发面疱与粉刺。这类皮肤平时需要用油性皮肤保养法，加上特殊的治疗粉刺的药物。

二、珍惜自己的容颜——基础保养

女性娇嫩的面部皮肤仿若花儿一般，需要精心呵护。虽然每天早晚的保养不需要超过3分钟，但是却非常重要。获得好皮肤的要诀是活动，要尽量使得皮肤细胞的再生速度达到最快。要做到这一点，唯一的方法是定期保持皮肤清洁、湿润，将死细胞的堆积减到最少，养成这种习惯并不困难，而一旦养成了，就不容易改变。使得皮肤美丽的步骤是清洁、清爽、滋润、调养、刺激及去除剥落的皮肤六个方面。前四种每天都要做，另外两种则每星期做1次。

1. 清洁

残存的化妆品、毛孔里的污秽，和皮肤天然的分泌物一样必须除去，否则会引起皮肤的问题。

清洁剂有油脂、面霜、肥皂及可冲洗的清洁剂乳霜或液剂四种。油脂和面霜主要用于溶解化妆品，但不能除去污垢和油脂本身。肥皂和清水则是清洁脸部的必需品。仅次于肥皂的是可冲洗的清洁剂，适于较老，特别是干性的皮肤。整个清洗的过程不应超过2分钟，每天清洗次数也不应超过2次。

方法：用面霜或油卸妆，尤其是眼睛部分——用棉纸拭去——用温水打湿脸部——用肥皂或可冲洗之清洁剂在脸上揉搓30秒钟——以温水洗去泡沫，通常洗3次——用毛巾轻拍，吸去残存的水分，不可用力搓揉肌肤。