

Rang Ni Geng Meili

让你更美丽

—— 时尚美容与整体形象设计

罗红英 著



Rang Ni Geng Meili

让你更美丽

—— 时尚美容与整体形象设计

罗红英 著



浙江工商大学出版社
Zhejiang Gongshang University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让你更美丽：时尚美容与整体形象设计 / 罗红英 著. —杭州：
浙江工商大学出版社，2011.2
ISBN 978-7-81140-281-0

I. ①让… II. ①罗… III. ①女性—美容 ②女性—形象—设计
IV. ①TS974.1 ②B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第026649号

让你更美丽：时尚美容与整体形象设计

罗红英 著

责任编辑 孙燕生 王如星

封面设计 顾 页

责任印制 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(Email : zjgsupress@163.com)

(网址 : <http://www.zjgsupress.com>)

电话 : 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 杭州彩地电脑图文有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 890mm × 1240mm 1/20

印 张 9.5

字 数 180 千字

版 印 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81140-281-0

定 价 68.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

养颜饮食是一种安全可靠、无任何副作用的美容护肤重要方法，它由里至表通过内调来达到从内而外的美肤、美体目的。女性朋友们要充分利用这一方法，让其成为自己的生活习惯，从而使自己更加美丽，永远美丽。



目 录

contents

序/张李玺	1
一、护肤美容篇	5
家庭护肤“三步曲”	7
四季皮肤护理特点	15
美容院周护理方法	20
基础化妆法	33
修饰脸部缺陷的化妆法	44
四季应时化妆法	51
二、护发美发篇	57
养发护发	60
发型设计	62
三、新娘妆篇	73
新娘妆产业的发展前景	75
新娘妆的定义	76

新娘妆的特点	77
新娘妆的要点	78
不同造型的新娘妆	80
个案分析	84
四、美体篇	93
塑造窈窕身材	96
体膜	98
颈脖保养	100
健胸	102
保持腰细腹平	104
美臀与美腿	105
手的保养	106
指甲的护理与美甲技艺	109
香薰美体	115
女性与香水	118
女性与眼镜	121
五、色彩服装篇	127
认识色彩	128
怎样找到自己的色彩	134
色彩与服装的关系	135
什么服装最适合自己的	139
六、礼仪举止篇	145
常用礼仪	147
举止言谈	153
七、饮食养颜篇	161
养颜菜肴	164
养颜花粥	176
其他养颜食物与饮料	178

序

序

第一次见到罗红英的名字，是因为读到她的《雕塑女性》。

与其他女性美容的书不同，《雕塑女性》在美容知识的介绍以外，更多袒露的是做女人的体会，是热爱生活的女性反映对生活的热爱。

此时，翻开这本即将出版的《让你更美丽》清样，显然感受到了从字里行间洋溢出来的女性文化气息，一如走进春天的园林，芬芳扑面而来。作为从事女性教育事业的工作者，我与她共鸣于对女性文化重要性的认识。

社会发展到今天，在许多方面向我们提示，我们将进入文化繁荣的时代。文化是一个国家的身份证。民族的价值，不仅在于物质财富，更在于文化的品质。作为创造文化的主体——人来说，有什么样的素养，就会创造什么样的文化。而有什么样的文化环境，就会熏陶出什么样的人。

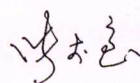
从文化的构成来看，女性文化是文化的重要组成部分。中国的女性，不仅因为人口的数量占了一半而成为“半边天”，更是女性的社会地位使然。而女性的社会地位不断提升，则基于女性的全面发展。我认为，女性的形象当然就是女性文化的一种表现。从一定意义来看，中国女性的整体形象，也是我们中国文化这张身份证的重要内容。

站在女性教育的角度，我们应当看到，女性受教育的水平和发展的水平，从来都是衡量一个社会文明进步的重要标志。今天对女性教育的欠缺，将会造成明天“半边天”的阴云。中华女性，既要有传统美德又要勇于接受新思想、新观念，具有现代意识和现代形象。

女人天性爱美，爱美是人的本质力量的一种体现。社会的文明程度，也可以从社会对美的追求中反映出来。对自然景物的欣赏，对艺术的欣赏，以及对自己的欣赏、对他人的欣赏，都反映了现代女性的心灵内需。而对女性来说，“内秀外美”是真美。作为女性，必须不断培养自己的内在素质，建立自信心。自信了，就能让美在自己身上得到最大化的体现，无论是内心还是外表。

作为一名美容教育专家，罗红英的身份和荣誉表明她在这个领域的造诣和影响：中国美容大师，全国技术能手，国家职业技能鉴定专家委员会美容专业副主任委员，浙江美容美发协会常务副会长，浙江省妇女十一、十二大执委，杭州市第八、九届政协委员，荣获“全国五一劳动奖章”、“三八红旗手”，当选为“全国劳动模范”……我喜欢她那种不断雕塑自己的精神。我也欣赏她那淡淡的美丽，犹如她的书；感受她那浓浓的自信，犹如她的人。她不仅仅教人如何打扮化妆，更把美容教学当成女性教育事业的一部分，长期坚持，使众多女性朋友在形象美丽的同时，增强了自信，提升了素质。我认为，这是非常有意义、有价值的一项工作。希望更多的女性朋友得益于她的指点，共同塑造中华女性的新形象。

让我们一起美丽，一起快乐。

中华女子学院院长  博士



21 世纪的女性，拥有更多的机会，也面对更多的挑战。她们应以怎样的形象、怎样的心态、怎样的仪表举止去应对职场的挑战，面对捉摸不定的生活呢？我认为，她们首先要为自己设计一个从上到下、由内而外的美丽策划，即从美容、美发、美体，到服装、礼仪举止，将自己作一番整体的包装，从而自信满满地走向职场，走向生活。





一、护肤美容篇

HuFu MeiRong Pian





家庭护肤“三步曲”

JIATING HUFU “SANBUQU”

女性朋友们，你一定想拥有一张冰肌玉肤的脸蛋吧，那么，就需要你在日常生活中学会保护自己的脸部肌肤。

首先要学会在家中做自我皮肤护理。因为你不可能天天去美容院，但是可以天天在家做日常护理。有的女士认为，我的皮肤还可以，不需要天天做日常护理。错了！我家中有一盆鲜艳的玫瑰花，因忙于工作，三天没有给它浇水，结果花很快就凋谢了。我们办公室里几乎每天都插着学生送来的鲜花，我留意着天天给它浇水，花在离开泥土的情况下，竟然也长时间地开着。皮肤就像花一样，需要日常的保养和护理。

皮肤的日常保养和护理很简单，即洁肤、爽肤、润肤，我们称为家庭护肤“三步曲”。

1. 洁肤

洁肤，说白了就是洗脸。这听起来很可笑，从小到大，天天洗脸，谁还不会洗脸？

其实，洗脸是很有讲究的，因为脸部皮肤的

表层，一般每 27 天左右会自然地更换一次。在代谢的过程中，每天都会有老化的细胞产生。这些老化的细胞如果不及时清除，即便使用了最高级的保养品，皮肤也难以吸收。因为这些老化的细胞会阻塞毛孔，阻碍皮肤的正常生理作用，使皮肤无法吸收外来的养分，排泄体内的废物。再加上空气中的尘埃、污垢、色素、油污会阻塞毛孔，妨碍正常的分泌，脸上就会长出暗疮、粉刺、黑头、皱纹、黑斑等。所以，在日常生活中，我们不仅每天都要洗脸，而且要学会洗脸的正确方法，这是最佳的保养方法。

正确洗脸的方法是根据纹理的走向洗。脸部的纹理走向是由下往上的，如果你洗脸的方法是由下往上抹，顺着肌肤的纹理，皮肤就不会松弛，否则，长此以往，皮肤会被拉松，就像一件毛衣被拉松了一样。

洗脸的方法一般有清水洗、洗面奶洗或干洗等几种方法。如果脸上没有化妆，工作环境尚可，只需用清水洗即可。早晚洗脸时用 36℃—37℃ 的温水洗，水太热皮肤容易松弛，水太冷皮肤容易发硬、变粗糙。

链接 >>>

怎样选择洗面奶?

面对琳琅满目的洗面奶,要学会选择。其实,洗面奶等护肤品使用后的效果如何,并不在于它的高档与否,而在于你能否正确地选择,合理地使用。

洗面奶的品种很多,一般最常用的是青瓜洗面奶和防敏洗面奶,这两种洗面奶适合任何类型皮肤。当然,如果你的脸部肌肤属于油性皮肤,就要选用适合油性皮肤的洗面奶(正规的产品上都会标出);如果你的皮肤属于干性皮肤,就要选择滋润型的洗面奶。过敏性皮肤者,要选用防敏洗面奶。防敏洗面奶中的主要成分是羊毛醇、蜂蜡、硼砂、去离子水、香精、抗氧化剂和防腐剂等。不同类型的洗面奶中,还加有不同的物质,如防敏洗面奶中掺入了防过敏的物质;干性皮肤者用的洗面奶中,加入了滋润皮肤的物质。此外,高档的洗面奶中还含有维生素、人参等营养性物质。在选购时一定要仔细阅读产品说明,了解它的主要成分,千万不要只看价格或者盲从别人。

化过妆的脸或混合性、油性皮肤必须天天用洗面奶洗脸,洗的方法是:

(1)将洗面奶分别放在额头、两颊、鼻头、下巴,然后根据肌肤纹理走向,用美容指法(中指、无名指),在脸上轻柔地打圈。美容指法很柔,轻轻在脸上由下往上往外打圈,同时起到按摩作用。如果你用的是洗面膏、洗面霜或香皂,要先在掌心打出泡沫来,不要直接放在脸上,否则会刺激皮肤。

(2)用洗面奶在脸上洗的时间是2—3分钟,时间不能太长,用量不能太多。用量太多,时间太长,对皮肤有害,因为洗面奶会扩张毛孔。

(3)用洗面奶洗脸,清洗时一定要彻底,因为它不起保护作用,只起到漂白、扩张毛孔的作用。

还有一种洗脸的方法是干洗。干洗就是不用水洗,而以洗脸专用的清洁乳来洗去脸上的不洁之物。清洁乳是一种较稀薄的清洁剂,用它可以在轻巧快速的按摩中除去脸上的化妆品,只要用化妆纸擦净,抹上卸妆清洁水就可达到清洁作用,这就是干洗的过程。

曾有好多女士问我,用洗面奶洗脸到底好不好?如果皮肤油、脏,不用洗面奶洗是洗不干净的,污物和代谢废物等会影响皮肤的新陈代谢,但用了洗面奶后,毛孔扩张,皮肤会变粗糙,又该用怎样的方法来调理肌肤呢?这就需要护肤第二步——爽肤。

2. 爽肤

爽肤,是指用洗面奶洗脸后,正确使用收缩



水来调理肌肤。

收缩水的别名很多，我们在市场上看到的调节水、爽肤水、营养水、化妆水、紧肤水、养颜露等都属于收缩水。

收缩水能起到收缩、还原毛孔的作用，它必须和洗面奶配合使用。也许有人觉得既然收缩水能收缩毛孔，光用收缩水岂不是能让皮肤变得细腻了吗？其实，如果不把毛孔里的脏东西清洗出来就用收缩水，效果会适得其反。

使用收缩水时，可在掌心倒上适量收缩水，用双手拍开，然后在脸上轻轻拍，先拍T带区，

再拍两颊。也可以把收缩水倒一点在化妆棉上，擦拭面部。收缩水不能多用，多用会使皮肤干燥，引起皱纹，因为收缩水里含有少量酒精。不过，有些高档的收缩水里基本不含酒精。

在没有收缩水的情况下，你可以在用洗面奶洗脸后，再用冷水轻拍脸蛋，使毛孔得到收缩。

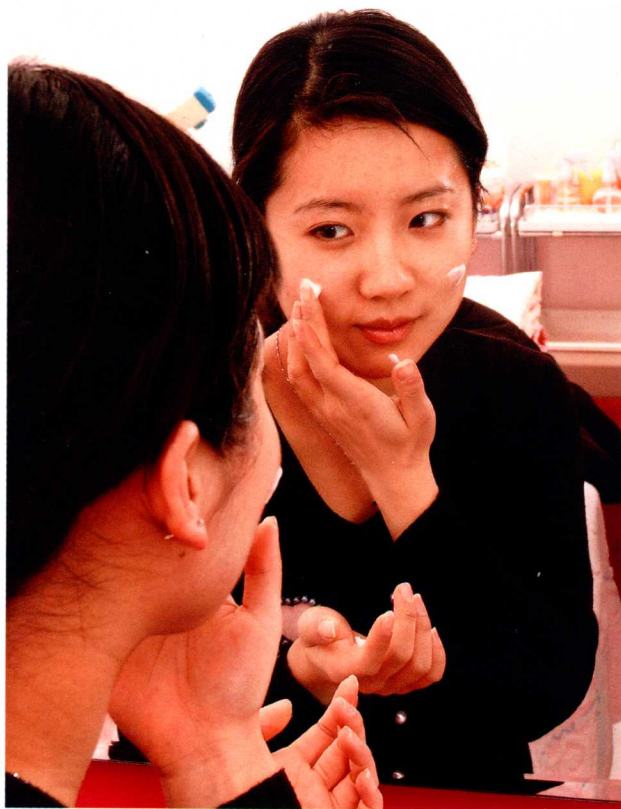
3. 润肤

在洁肤和爽肤后，别忘了重要的最后一步，即润肤。洁肤、爽肤、润肤，是每天生活中家庭护理皮肤的“三步曲”，缺一不可。

润肤，就是在洗净的脸上涂抹护肤品，让肌肤得到充分的营养。在涂抹护肤品时，要根据皮肤的纹理走向，由下至上，由内到外轻轻打圈，使护肤品均匀地分布在脸部。这样，不但能使护肤品起到滋润营养肌肤的作用，也使皮肤得到按摩，更快恢复弹性。这样持之以恒就会产生意想不到的健肤效果。

那么，该怎样选购适合自己的护肤品呢？我的学生、朋友和顾客经常这样问我。这个问题真的很难回答。因为这个问题比较复杂，不能一言以蔽之。现在我就具体地谈谈怎样根据自己的肤质来选购护肤品。

在选购护肤品时，首先要看它的商标，如上面注明适合中性至干性皮肤，就说明这是为干性皮肤准备的，中性皮肤也能用；如商标上写着适合油性皮肤用，那就是给油性皮肤准备的；如果商标上没有注明，就得试用一下或看产品的成分说明。让我们来试一瓶护肤品：先在手背上抹一



点，如果一抹就干，说明它是“水包油”护肤品，能使皮肤不受外界湿度、温度变化的影响，能调节油脂分泌，防止皮肤衰老，适合油性皮肤使用。又如，当我们将少许护肤品抹在手背上，它不易干，有亮光，就属于“油包水”护肤品，能防止皮肤的干燥并能滋润皮肤，适合干性皮肤使用。

在不能试用的情况下，你可以详细阅读说明书，如果说明书上写的是补充水分、养分、营养、去斑、去皱、润肤，那它一定适用于干性皮肤，因为干性皮肤需要营养。反之，如果说明书上写有调节油脂分泌，去黑头、粉刺、暗疮等，则一定适用于油性皮肤，因油性皮肤容易长粉刺、暗疮。如果两种功效都有，那么任何皮肤都能用。

另一种挑选方法，看它是否属于膏类护肤品。膏类护肤品是以油脂、甘油水、香精为原料，以钾皂为乳化剂，经过乳化使油脂和水形成洁白的乳化体，构成一种非油性的乳剂，适合油性皮肤使用。霜类护肤品，也称冷霜、香脂，与膏类护肤品相反，它是一种“油包水”的护肤品，也就是水分散于油中的乳剂。大量的油分、水分可补充干性皮肤的不足，因此它适合干性皮肤使用。一些蜜类的护肤品，又称奶液，为一种略带油性的半流动状液态乳剂，大多数属于“水包油”型乳剂，有清洁蜜、润肤蜜、杏仁蜜、柠檬蜜等。使用此类护肤品后，随着水分逐渐挥发，皮肤表面能保持相当的湿润程度，防止皮肤干燥，任何皮肤都适用。还有一类水质的护肤品，如化妆水、养颜露、收缩水等，一般适合油性皮肤使用。有些酸性护肤品，呈酸性，可起收敛皮肤、抑制汗



液与皮肤分泌的作用，适合于夏季或油性皮肤使用，对碱性皮肤起到中和作用，而且酸性护肤品还能消炎杀菌。

选用护肤品的标准是看它是否适合自己的肤质。曾经有一件事给我留下了深刻的印象。有一天和朋友一起喝夜茶，服务员小姐认出我，于是我们就交谈起来。小姐长得皮肤白净，只可惜因为上夜班睡眠没有规律，使她的下眼袋特别明显。过了1个多月，我又去喝茶，又碰见了这位小姐，我大吃一惊，她的脸上竟然长满了粉刺，而且有点过敏浮肿。我问她用的护肤品，她报了好几种护肤品的名字，都是些比较高档和流行的护肤品。