



your Adviser of Make Up

妳的美容顧問



林麗妍編著 · 广东人民出版社

妳的美容顧問

林麗妍編著

广东人民出版社

原出版者：香港万里书店有限公司

妳的美容顾问

林丽妍 编著

*

广东人民出版社出版

(原出版者：香港万里书店有限公司)

广东省新华书店发行

韶关粤北印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 3.5印张

1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷

印数1—23,050册

书号 7111·1573 定价 1.35元

前 言

化粧本來就是一門淵源久遠的女性美化技術，到今天交際頻繁的現代化社會裏，化粧逐漸成為女性的生活需要。無論你喜歡也好、不喜歡也好，你得承認這一現實。

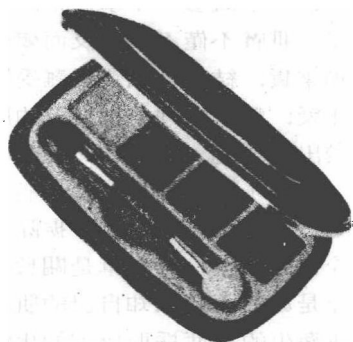
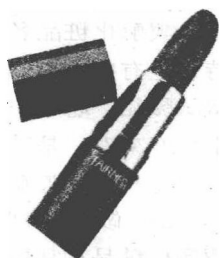
化粧包括臉龐的複雜美化乃至簡單護膚問題。由於工業化發達，空氣污染嚴重；冷暖空氣調節運用普遍，使人們受某一特定人工環境長期作用，以及自然與人工環境突變所起的刺激；加上游泳、運動、旅遊等多彩的生活方式，都不可避免要提到肌膚的保養與適應的問題，也就是化粧的起碼問題。

現代化粧，已經擺脫了過去的單純面譜美化的要求，而是健與美結合一塊進行的了。例如抹面脂、化粧水、潤膚露，既使肌膚看起來晶瑩嬌嫩，也使肌膚得到保護和營養補充。粉底之類，既是基面的色澤、形象的美化，也有配合肌膚功能來減弱外界刺激的作用。例如，撲上粧粉，能減緩紫外線的作用；乾冷的冬天施上中性或油質粉底、頰紅，肌膚就不易凍裂。

但是應用化粧品時，最大的問題是如何正確使用？如何端正化粧方法？你在作漂亮的打扮的打算時，不可不牢記水能載舟亦能覆舟的道理，胡亂地塗用化粧品，不僅結果令人懊喪，而且闖了禍無法彌補，現實生活中有不少例子，不清楚肌膚對化粧品的適應性，結果長了暗瘡、生了斑疹；不掌握正確化粧、護理法，導致臉更黑了、皺紋增多了、肌膚不僅不嫩滑反而變得粗糙；誤解化粧品名稱，過於信賴名廠舶來貨，結果“貼錢買難受”。特別是有些人對一些無稽的說法深信不疑，輕率處理，把自己的肌膚當試驗品，聰明一世、糊塗一時，終於出現問題，這一切，從皮膚衛生角度來看，是應該密切關注的。

為了讓愛好化粧的一般人從無知變有知，瞭解在生理衛生原則下進行的正確化粧常識，摒除錯誤的認識、做法。我們特意編了這本書。全書分三章，第一章是關於正確認識化粧品和掌握化粧法問題；第二章是如何正確測知自己的肌膚狀態及其適應能力；第三章是如何從生理衛生的角度採取巧妙的化粧技術。三章均以人們常碰到的疑難題目

爲中心，提綱挈領地進行解說，避免流於枯燥的說教，使讀者既可以靈活按自己的情況尋求解答，也可以領會比較全面的衛生化粧常識及技巧。



目次

前 言.....	1
第一章 正確認識化粧品和掌握化粧法.....	11
1. 黃種人肌膚是否比白種人肌膚差？.....	11
2. 肌膚較黑和肌膚較白各有什麼利弊？.....	12
3. 可以心安理得使用藥用化粧品嗎？.....	13
4. 帶“嬰兒”這個詞的東西絕對安全嗎？.....	13
5. 用肥皂洗臉是否易損皮膚？.....	14
6. 化粧皂是否比浴皂更宜於洗臉？.....	16
7. 洗臉刷能把臉皮刷白點嗎？.....	17
8. 易生粉刺，是否應該多洗臉？.....	17
9. 肥皂洗臉一天多少次為合？.....	18
10. 為什麼用了香波，往往上粧不好？.....	20
11. 洗頭用肥皂不用香波可以嗎？.....	21
12. 怎樣防止洗髮水沾染肌膚？.....	21
13. 時髦的果菜面罩是否安全可靠？.....	21
14. 富含維他命C的檸檬面罩有益無害嗎？.....	22
15. 喝茶使皮膚變黑還是變白？.....	23
16. 西洋名廠化粧品是否很安全？.....	24
17. 男用、女用化粧品有不同嗎？.....	24
18. 化粧品用貴的還是用便宜的化算？.....	26
19. 口紅可以塗到臉頰上嗎？.....	26
20. 為什麼口紅用多了，唇變得晦暗？.....	27
21. 為什麼塗冷霜會生粉刺？.....	28
22. 用淨面霜可省却用肥皂嗎？.....	29
23. 為什麼積極按摩，皺紋反而多了？.....	30
24. “營養面脂”是否對誰都有營養？.....	30

25. 夏季就該用“夏用”化粧品嗎？	31
26. 雜用多家廠商化粧品好不好？	32
27. 香水灑在頸上、耳垂行不行？	32
28. 常晒太阳對肌膚有好處嗎？	33
29. 塗了太陽油就不會晒黑嗎？	34
30. 塗了太陽油能一勞永逸嗎？	35
31. 冬天長期晒太阳有問題嗎？	35
32. 太陽眼鏡能否保護眼睛？	36
33. 如何處理體毛才好？	37
34. 患了脫毛症有什麼方法復原嗎？	38
35. 白髮是否越拔越多、越染越多？	38
36. 一日脫下百十來根頭髮，是否有病？	39
37. 直接戴膠手套護手保險嗎？	41
38. 如何看待“有些皺紋才有活力美”？	41
39. 割嫩皮、塗指甲油的美容法妥當嗎？	42

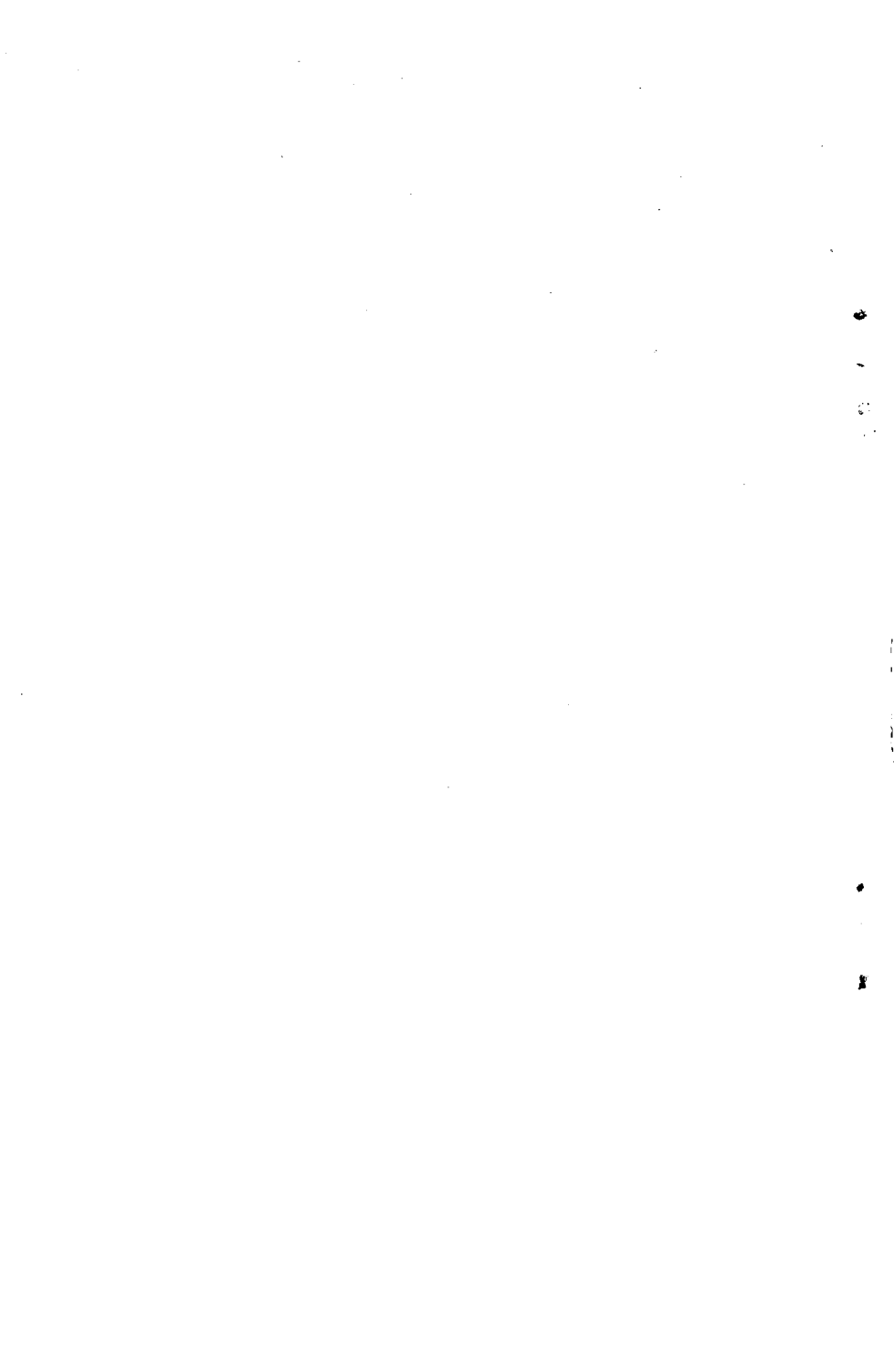
第二章 正確判斷肌膚狀態和適應能力..... 44

1. 如何判斷肌膚性質類型？	44
2. 如何判斷肌膚對化粧品反應的強弱？	48
3. 為什麼肌膚會有過敏反應？	50
4. 如何檢測對化粧品敏感的肌膚？	51
5. 為什麼電髮後不要隨即染髮？	52
6. 天天化粧有礙嗎？	54
7. 怎樣檢查肌膚能否耐得住物理刺激？	55
8. 冬季塗化粧水為什麼有輕微刺痛感？	57
9. 怎樣知道自已的肌膚對化粧品的適應性？	57

第三章 實惠而巧妙的化粧法..... 59

1. 難上粧怎麼辦？	59
2. 化粧品一次用量多少較適合？	59
3. 抹臉化粧水能代替淨面霜和肥皂嗎？	61
4. 柔性脂類有什麼好處？	62
5. 為什麼有的人用面罩反而肌膚黑？	63
6. 擱置較久的化粧品可用嗎？	64

7. 爲什麼不要直接用手挑化粧品用？	64
8. 買大瓶庄化粧品是否經濟些？	65
9. 化粧盒面層的玻璃紙是多餘的嗎？	65
10. 洗髮水和洗髮精如何配合買？	66
11. 減少頭皮屑有何妙法？	67
12. 備用什麼梳子最恰當？	69
13. 經常刷髮確能美髮嗎？	71
14. 頭髮粗硬，可以變軟點嗎？	71
15. 化粧有沒有生理上的好處？	72
16. 掩蓋缺點是不是好方法？	72
17. 粉底越白越好嗎？	74
18. 如何選用不同質的粉底？	75
19. 化粧是否一定要施粉？	77
20. 晚粧和日粧是否應有改變？	78
21. 如何施眼影才好看？	80
22. 眼圈黑、眼充血，如何化粧才好？	83
23. 如何掩蓋頰上太厲害的紅調？	84
24. 如何不讓雀斑、凹陷之類顯眼？	86
25. 眼周小皺紋如何掩蓋？	86
26. 取怎樣的眉形合適？	87
27. 怎樣修眉形？	87
28. 怎樣使睫毛看來又長又美？	90
29. 畫眼線有什麼竅門嗎？	92
30. 如何用假睫毛？	94
31. 假睫毛是否要修整一下才好用？	94
32. 眼間幅寬，如何化粧處理？	96
33. 眼間幅窄，能改化柔和點嗎？	96
34. 眼瞼凹陷，怎樣化粧才好？	97
35. 眼瞼浮腫，怎樣化粧才有精神？	99
36. 上斜眼、下斜眼給人以什麼印象適合？	100
37. 單眼瞼怎樣化成雙眼瞼？	103
38. 鼻子不理想，如何化粧爲好？	103
39. 唇形不合要求，該怎樣化粧？	105
40. 怎樣搽香水才合理？	105
〈附：以髮型來改變印象〉	108





眼傳神，故為首要的點化粧，綜合運用三種眼粧色（如眼影施於眼陷部、眼頭施於眼周眼尾、眼眉施於臉中和眉弓之類），自然渲染而不着痕迹，則秋水動人。

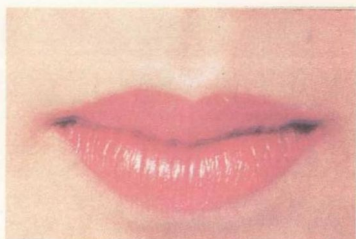
重形：頰紅以輕勻為佳



五項點化粧（眼影、口紅、頰紅、
睫毛膏、眼線）完成的粧面



僅施眼影及口紅，宜自然而麗



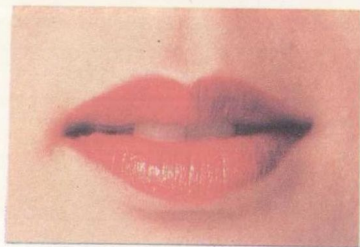
例如眼影用棕系、口紅用深桃紅系



若抹頰紅，用色宜豔，例如眼影用藍



加睫毛膏、眼線勾勒眼形美、襯托情調



五項俱全，唇色宜嬌，如琥珀、朱紅



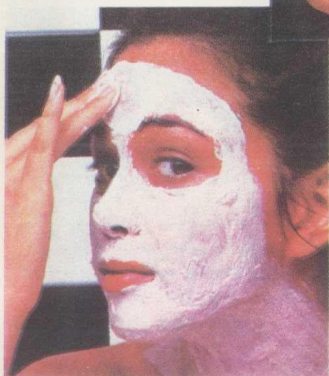
頰紅似淡着紅暈，用色宜嬌



落粧需用淨面霜，再用
洗面膏、肥皂洗淨



肥皂洗臉每天以三、四次爲限，
完後抹點化粧水或潤膚露；其餘
可用清水漂



面罩美容要作接觸試驗；不要輕
率用蔬果類

按摩需用按摩膏，玻璃
紙試驗陰性才行

第一章 正確認識化粧品和掌握化粧法

1. 黃種人肌膚是否比白種人肌膚差？

白種人、黃種人、黑種人的肌膚，如果按性能優劣來排的話，應該是黃種人第一，白種人第二，黑種人第三。東方黃種人，其實是良好肌膚的人種，所以首先不要自卑，要認識自己肌膚的優越性。

爲什麼這樣說呢？最重要一條，就是黃色肌膚對光照的良好適應性。就是說，我們在地球什麼地方生活都沒問題。在光照強烈的地方，肌膚黑色素敏感地起反應，調動起來防禦光照侵害；而到了光照弱的地方，它又能蟄伏起來，使肌膚適應外界環境。

黑種人的黑色素工作能力很強，在直射的烈日下，它們很有效，可惜在光照弱的地方，却不會收斂。例如在赤道、非洲，黑種人很能



適應，但到了太陽照不到的紐約哈林等地區，過分的反應便常常引起皮膚病。

白種人呢？他們對強烈的光照就沒那麼大的抵禦能力。因此他們在歐洲、北美洲住得不錯，到熱帶地方就有些問題。在澳洲，根據皮膚癌發病調查來看，原土著黃種人發病率是0.05%，而白種人是6%，為黃種人的150倍。就是說白種人在強烈直射光地帶皮膚癌獲致幾率大很多。最近科學家發現，長期被紫外線照射或被烈日曝曬，皮下胆固醇易被氧化，產生一種 α -氧化物的致癌物質。白人黑素防禦力弱，因此致癌物也生得多。

黃種人在赤道地帶、極地地帶因不適應而產生的皮膚問題，遠不及其他人種大。

2. 肌膚較黑和肌膚較白各有什麼利弊？

漂亮的女子，常用“肌膚若冰雪”之類形容詞，總之越白越好幾乎是人們共通心理。近代人們生活形式多樣化，夏天游泳、划艇，冬天遠足等等，因此皮膚被太陽晒成的古銅色、小麥色已作為時代的特徵。即使如此，雪膚花貌仍然是女性一致的願望。

然而，從皮膚科角度看來，情況恰好相反。肌膚較白的女性，不及肌膚較黑的女性抵抗性能佳。白肌膚和黑肌膚的不同，在於皮膚內的黑色素細胞的多少及其活動狀態的程度差異。

太陽照在肌膚上時，黑色素起着防禦光照的作用。黑色肌膚的抵抗光的機能異常活潑和敏感。唯如此，雀斑也容易產生。因為肌膚的過敏反應的機理和抵抗光線侵害的機理是同一個東西。

這樣，肌膚色澤便是利害參半的。較黑的容易起過敏反應，但不易受晒傷或獲致皮膚癌。較白的不易起雀斑和過敏，但却易受太陽光傷害。

因此從化粧角度來說，較黑的肌膚由於肌膚敏感，就非得注意化粧法不可。例如輕率的剃面、頻繁的按摩、焗面罩，就不太適宜，應比白肌膚的人節制點。此外，也容易生粉刺，必須進行正確的洗臉。

3. 可以心安理得使用藥用化粧品嗎？

近來市面上出現了很多藥用化粧品，多用廣告術語宣傳為不損肌膚，有良好療效等等。除了藥用化粧品外，還有許多藥皂、藥用香波、藥用牙膏、嬰兒爽膚水、嬰兒爽身粉、手脂、防臭劑、脫毛劑……數不勝數。

是不是這些申明藥用或有藥效的東西就必定對肌膚有好處呢？雖然這和一般治病藥不同，健康的人用可能並不礙事，然而其有效性和安全性並非全無可質疑之處。

譬如說藥皂，一般都是放入了消毒藥。這些藥如果殘留在肌膚表面，進行日光浴時就容易引起光過敏反應，產生炎症。比較敏感的肌膚用它們，實在有礙。

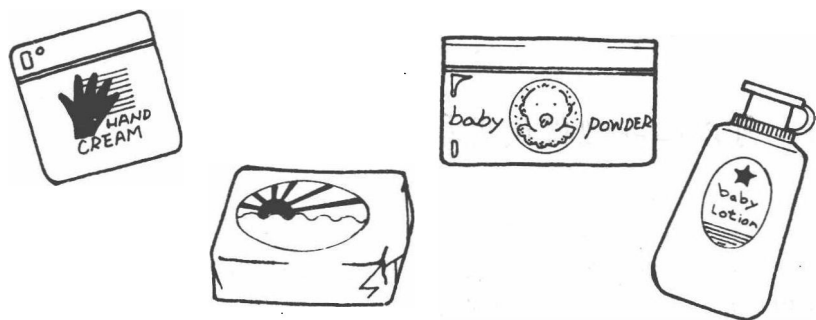
嬰兒藥皂也有疑點。嬌嫩的嬰兒皮膚，未必適合於用有藥力的肥皂來消毒，至於大人用它們好不好，也要看深一層才行。

要知道，無論人怎樣神經過敏地處理肌膚也不能造成無菌狀態。你就是用藥皂反覆洗多次，顯微鏡下一看，還有為數衆多的細菌。這些菌是到處存在的，並不構成禍害，反而是肌膚所需要的，它們能抑制其他有害細菌的侵入。要是真能把肌膚上一切細菌都殺掉了，問題反而嚴重，因為有害的細菌和霉菌會毫無阻攔地進入，皮膚將成為它們繁殖的溫床。

其他藥用化粧品，情形也類似，不能寄予過分信賴。誰都知道有病亂投醫是不成的，不清楚自己肌膚特點，不清楚化粧品加入了什麼藥及它們的效能，隨便使用亦是不明智的。

4. 帶“嬰兒”這個詞的東西絕對安全嗎？

嬰兒油、嬰兒潤膚露、嬰兒肥皂等等東西，帶了“嬰兒”這個詞，就會使人們聯想到嫩白幼滑的嬰兒肌膚，以為它們一定對肌膚有好處，



注明“藥效”、“嬰兒”的化粧品，對常人可能有礙無益

就放心使用。

然而這是種毫無道理的誤解。用它們不僅不能使肌膚變得像嬰兒那般嫩滑，而且可能發生意想不到的毛病。

例如說嬰兒油，裏面加入了橄欖油。肌膚塗了橄欖油，被日光照了後，會發生炎症。嬰兒頭臉因此而產生炎症的病例並不少見。

其他帶“嬰兒”名稱的東西，常加入了消毒藥。這些消毒藥是不管好菌、壞菌照殺不論的。前面說過，人們肌膚要保留好菌才有效防止壞菌的入侵，如果不分青紅皂白把所有菌都殺了，就比較容易導致念珠菌之類感染，而發生麻煩的皮膚病。所以，不要對“嬰兒”這個詞過於信任。

5. 用肥皂洗臉是否易損皮膚？

用肥皂洗臉去污，是個優良的方法。一般情況下，如果每日正規地用肥皂洗臉，早晚一次，就可以去淨污垢。認為肥皂傷害臉皮所持的根據是其中含有鈉，它使肌膚乾燥、不正常。

這種耽心沒有必要。人類肌膚有種緩衝作用，可中和鹼性。除了病理性乾燥皮膚，緩衝作用弱的人外，用肥皂清潔是不會傷蝕肌膚的。