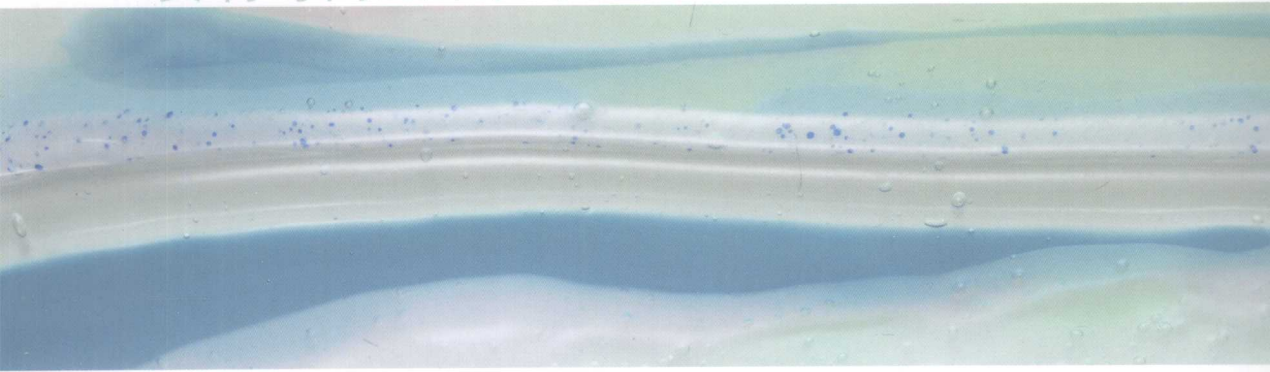


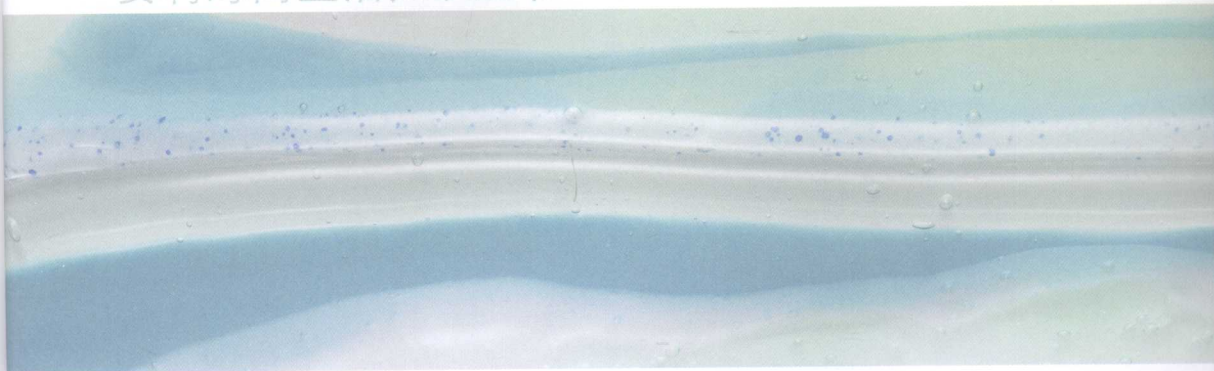
安利时尚生活知识丛书



美容化妆

安利(中国)日用品有限公司编
 广东人民出版社

安利时尚生活知识丛书



美容化妆

安利(中国)日用品有限公司编

 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美容化妆/安利 (中国) 日用品有限公司编. —广州:

广东人民出版社, 2008.12

(安利时尚生活知识丛书)

ISBN 978-7-218-05981-5

I. 美… II. 安… III. ①美容—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 (2008) 第165023号

安利 (中国) 日用品有限公司版权所有, 授权广东人民出版社出版, 盗版必究。

责任编辑	谢海宁
整体设计	安利 (中国) 日用品有限公司
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	中华商务联合印刷 (广东) 有限公司
开 本	787毫米X1092毫米 1/16
印 张	6.5印张
字 数	130千字
版 次	2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-218-05981-5
定 价	15.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

美丽，此刻开启



优雅的身影、健康的体魄、丰富的心灵……无不映衬着生命的美好。而容颜之美，正是生命之美中突出的剪影。

美丽是简单的。只要有爱美之心，愿意尝试改变自己，就一定可以让原以为平凡的自己焕发动人的魅力，让起初苍白粗糙的生活时刻充满色彩与活力！

美丽又并不容易。修得美丽需要细心呵护，更需要持之以恒。每一天的专注与坚持，方可美得持久。

让我们走近肌肤，从细致完善的肌肤护理到时尚缤纷的多彩妆容，从基础的皮肤知识到提升的化妆技巧，一起缔造容颜之美，让多彩生活在美丽世界中不断延伸。

此刻，美丽开启，邀你同行。

目 录

护肤篇

认识你的肌肤

细胞——皮肤的最小单位	7
DNA——肌肤健康的奥秘	7
皮肤的结构	8
皮肤的类型与特征	10
影响皮肤的因素及美肌之道	14
皮肤护理概述	16

基础护理，简约完美三部曲

洁净清爽，美丽首发站	19
调理舒缓，令肌肤紧致水润	19
滋润防护，持久维系健康美肌	20
雅姿基本护理系列，简化而优化	21

肌肤透白无瑕的秘诀

肌肤变黑的关键：黑色素	23
黑色素形成的多种诱因	23
多面呵护，肌肤持久透白无瑕	25
雅姿美白系列，莹白雪肌之源	28

时光归零，青春无际

抵御时光的最佳时刻	31
启动时光机，回归青春之美	31
雅姿滋养系列，让时光归零	35

DNA修护，破译青春密码

肌肤青春的密码——DNA	37
修护DNA，优雅穿梭时光隧道	37
雅姿玑因14活颜系列，再现肌肤青春光彩	38

挥别暗疮，清新欢颜

当肌肤遇上粉刺与暗疮	41
与粉刺、暗疮说拜拜	42
雅姿暗疮护理，还肌肤健康清新	43

活肤，开启肌肤原动力

新陈代谢——肌肤原动力	45
果酸活肤，提升代谢促活力	45
雅姿活肤之道	45

眼部护理，让美眸神采飞扬

娇弱的眼部肌肤	47
逐一解决眼部问题	47
分享雅姿护眼方案	51

深层清洁，走进肌肤新“净”界

净化毛孔，肌肤清新舒畅	53
去除角质，肌肤重现柔滑光泽	54
雅姿深层清洁，恢复肌肤光洁清新	55

保湿，水润美颜重头戏

水——肌肤美丽的精灵	57
缺水类型不尽相同.....	57
补水+锁水，水润肌肤美.....	58
雅姿深层保湿，肌肤水嫩润泽的源泉	59

按摩，美丽轻轻“按”出来

按摩启动肌肤之美	61
美丽轻轻“按”出来.....	61
雅姿柔润按摩霜，居家按摩优选	62

卸妆，还肌肤素净清新

卸妆的必要性.....	65
分区卸妆，清新明净.....	65
分享雅姿卸妆之道	67

简单有效，男士护肤之道

解析男士皮肤	69
精简护肤，只需三步.....	69
陶士，简约有效的护肤之道.....	71

彩妆篇**缤纷世界，轻松步入**

从面部标准比例找到化妆精准尺度	75
由色彩变幻原理演绎妆容配色魔术	77

底妆，瞬间缔造完美肤质

选一款适合自己的底妆品	81
三步打造完美底妆.....	83
雅姿底妆=无瑕美肤+卓效护肤	87

眼妆，点亮灵动之美

如何选择眼妆品	89
魅力眼妆，四步画成.....	92
雅姿眼妆，点染缤纷时尚	95

胭脂，染出娇美红颜

选择胭脂的要诀	97
粉嫩双颊轻点染	98
雅姿面颊彩妆，为娇肤添红润	99

唇妆，用绚色诉说心语

我的唇膏我选择	101
两步唇妆，绚美无声.....	101
雅姿唇妆，多姿绚彩+多效呵护.....	102

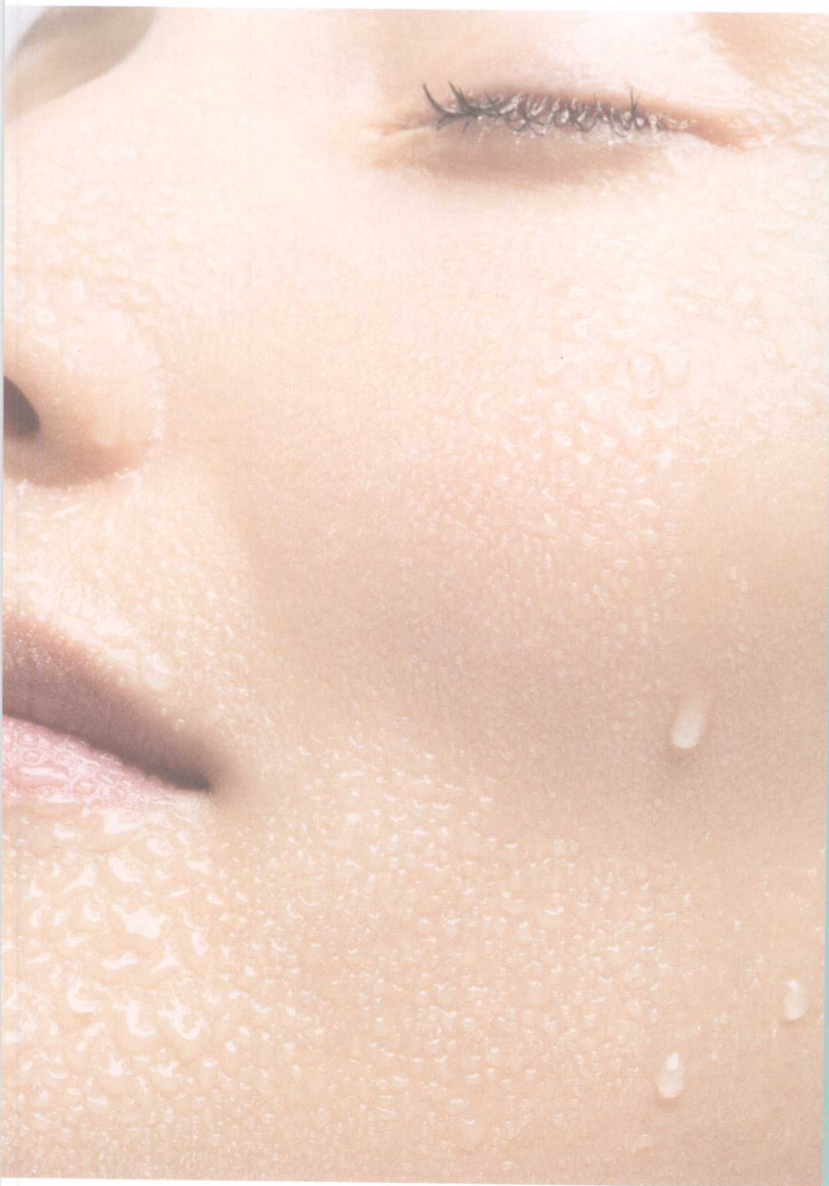




护肤篇

正值青春的你，想要美丽更加持久；追求完美的你，希望战胜各种肌肤困扰；臻于成熟的你，如何让时光的留痕归零？生命的每一个阶段都有着属于自己的美的需求。科学的肌肤护理，可以帮助你预防和解决肌肤问题，延缓时光行进的步伐，持久维系肌肤的健康和美丽。

认识你的肌肤



为什么肌肤会出现各种各样的问题？面对层出不穷的肌肤问题，我们如何才能找到解决之道？要知道，每个人都拥有着独特的肌肤特质。了解自己的肌肤，也就等于找到了适宜自己的护肤方法，从而拥有属于自己的肌肤之美。

皮肤是覆盖整个身体的最外部组织。成年人的皮肤面积约为2平方米。它看似柔软却坚韧，如同一层天然屏障将身体器官与外界环境隔离开，阻止外界有害物质的入侵，保护体内器官和组织不受侵害，维持体内环境的稳定。

细胞——皮肤的最小单位

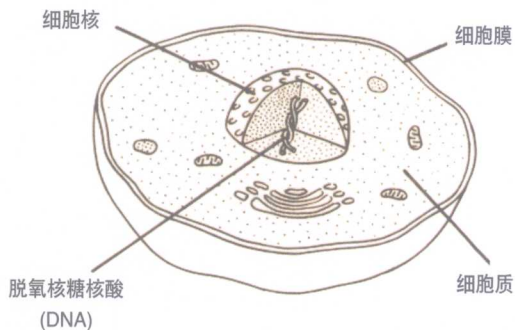
皮肤由20亿个细胞构成，每天有3亿个细胞不断更新。细胞中水分含量占70%，蛋白质占27%，其余为少量的脂类、糖类及矿物质。

细胞由细胞膜、细胞质与细胞核三部分构成。

细胞膜：吸收外界营养，排出废物，完成细胞内部与外界的各种生理代谢。

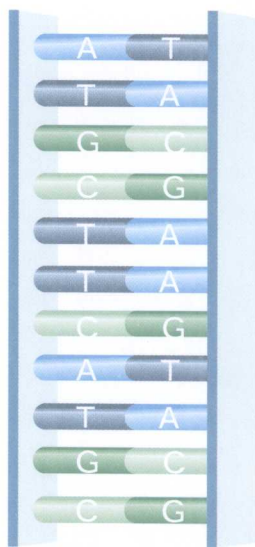
细胞质：储存细胞所需的营养素。

细胞核：含有DNA，决定新生细胞结构的生命遗传基因。



DNA——肌肤健康的奥秘

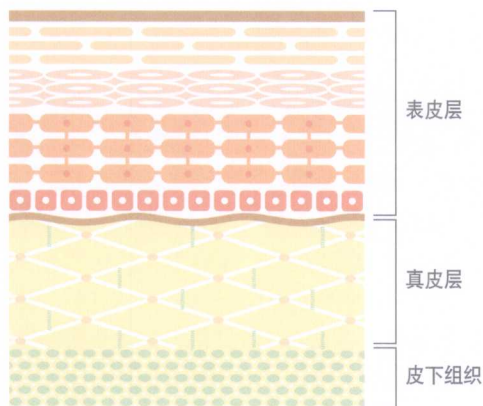
蕴含于细胞核中的DNA也称脱氧核糖核酸，由A（腺嘌呤）、T（胸腺嘧啶）、C（胞嘧啶）、G（鸟嘌呤）四种碱基键组成。这四种碱基键的有序排列因人而异，形成了每个生物体的独特密码。DNA在细胞分裂前先进行复制，然后细胞以分裂的方式进行无数倍的增殖，因此DNA的完整与健康程度就影响着细胞的健康，从而影响着肌肤的健康。



[DNA]

皮肤的结构

皮肤内部由表皮层、真皮层、皮下组织三大层组成，每一层皮肤有着不同的状态，对维持皮肤健康担当着不同的角色。



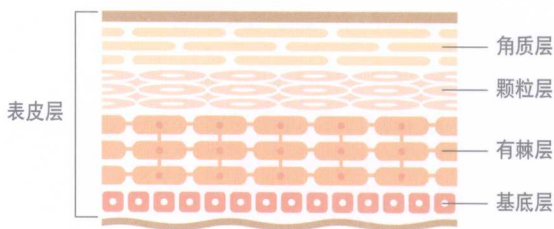
表皮层

表皮层位于皮肤最上层，犹如皮肤的“外衣”，保护皮肤不受日晒、微生物、细菌、冷热和污染的伤害，具有自我更新（即细胞新陈代谢）的重要功能。表皮由内向外分为基底层、有棘层、颗粒层和角质层。

- 基底层：由长方形或柱状的基底细胞及树枝状的黑色素细胞构成。基底细胞具有分裂能力，负责表皮生长。黑色素细胞能产生黑色素，经过新陈代谢运至皮肤表面影响肤色，并保护深层组织免受紫外线损伤。
- 有棘层：由8-12层多角形细胞构成，细胞间有淋巴液流通，可供给基底层细胞营养，帮助细胞分裂。

- 颗粒层：由3-5层扁平细胞组成，能阻挡阳光中的紫外线。
- 角质层：处于皮肤最外层，由扁平的角质细胞组成。细胞间的脂质能防止水分散失，抵御环境刺激，保护人体内部的细胞及器官。

基底层的母细胞不停地分裂新的子细胞，子细胞被推至角质层，成为死皮并脱落。这个过程称为皮肤的新陈代谢。新陈代谢的正常周期约为28天。新陈代谢的畅通运行，决定着皮肤的健康更新；新陈代谢缓慢，肌肤则趋于衰老，出现各种问题。



真皮层

真皮层位于皮肤的中部，是一层致密而具有弹性的组织。它可以为表皮和皮肤附属器官提供养分，对外界机械冲击有缓冲作用。真皮主要由胶原蛋白与弹性纤维组成，还包含神经、毛细血管及淋巴管等，帮助皮肤内在机制的正常运行。一些皮肤附属器官如皮脂腺、汗腺、毛囊组织等也存在于真皮层中。

- 70%的真皮由胶原蛋白组成，令肌肤具有伸展性；盘绕着胶原蛋白平行或交错排列

的是弹性纤维，它使肌肤柔软而富于弹性。胶原蛋白与弹性纤维相互纵横交错，成一个网状结构，当皮肤随年龄增长或受各种环境因素刺激，胶原蛋白与弹性纤维受到破坏，导致皮肤松弛及皱纹的产生。

- 敏感的神经组织能感觉外界环境的变化及对身体的影响。
- 毛细血管为表皮细胞提供营养。
- 淋巴管有排除废弃物和多余水分的作用。



皮下组织

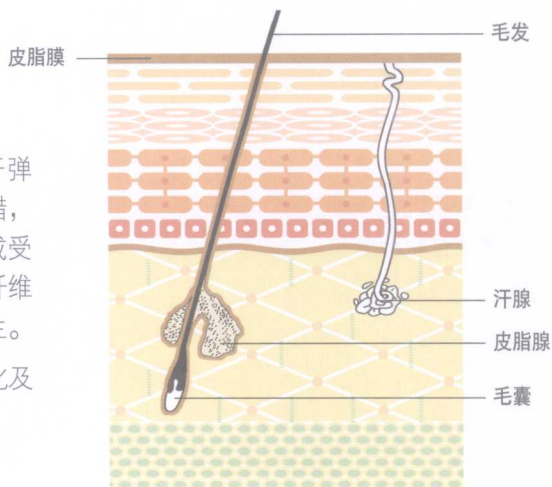
皮下组织是位于皮肤下层的脂肪组织，由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成，含有皮下脂肪、血管及神经，帮助支撑皮肤，具有保护、保温、储存养分的功能。



皮肤的附属器官

皮肤的附属器官包括皮脂腺、汗腺、毛囊组织和指甲等，它们对皮肤健康起着一定的调节、保护作用。

- 皮脂腺：分泌皮脂，润滑皮肤和毛发，皮脂的分泌量决定着皮肤的肤质，若分泌过



多会引起粉刺。皮脂腺分泌的皮脂与汗水在皮肤表面形成皮脂膜，具有防止水分蒸发及细菌侵入的屏障作用，保护皮肤的水油平衡与健康。选择护肤品时要留意不要使用碱性产品，以免破坏皮脂膜的酸碱平衡，导致细菌入侵及水分流失。另外，过多去除皮脂反而会刺激皮脂分泌，油性皮肤者要特别留意。

- 汗腺：分大汗腺和小汗腺。大汗腺的分泌物经细菌分解后产生体味；小汗腺分泌汗液以水分为主，没有异味，可达到调节体温的作用。
- 毛囊组织：包括毛囊、毛发和毛孔。毛囊是令毛发生长的皮肤细胞；毛发在毛囊内发育，延伸出皮肤外部，起保护身体皮肤的作用；毛孔是毛发在皮肤表面的开口，与皮脂腺和毛囊相连，是毛发生长及油脂输送的管道。
- 指甲（脚趾甲）：指甲与脚趾甲由角蛋白构成，是从表皮细胞演变出来的。指甲（脚趾甲）能保护富含神经的指（趾）尖，使手脚在活动时无受伤害。

皮肤的类型与特征

“适合自己的，才是最好的”，了解自己的皮肤状况是护理皮肤的第一步。根据实际需要来选择护肤品、设计护肤程序，才能让皮肤得到真正有效的护理。

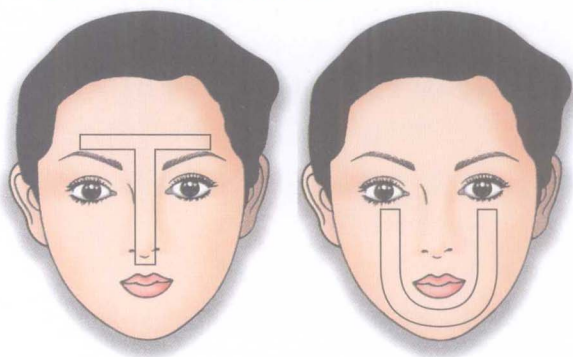
皮肤的类型大致可分为四种：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤，每种类型都有不同的状态特征。我们可以通过仔细观察，大致判断出自己的皮肤类型。

皮肤检测法

请按以下方法观察皮肤的情况，并对照下文“不同皮肤类型的特征”，就能轻松找到自己的皮肤类型了。

- 在光线充足的地方进行皮肤检查。
- 卸妆前，先检查皮肤表面出油的情况。卸妆后5-10分钟，再继续分析检查。
- 观察皮肤的“T”形与“U”形两个区域。
“T”区是指面部的前额（代表“T”字的横线）和鼻子（代表“T”字的竖线），
“U”区则指皮肤的两颊及下巴。
- 根据以下特征细心查看：肤质、纹理、光泽度、弹性、毛孔、暗疮、细纹等。

不同皮肤类型的特征



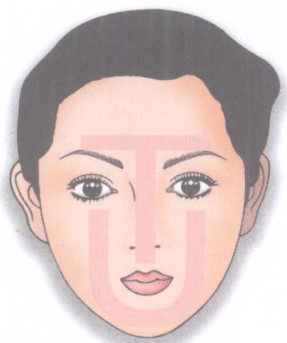
肤质类型		T区	U区
中性		肤质细腻，毛孔小，水油平衡，没有油光和瑕疵	
干性		肤质细薄，毛孔细小，易紧绷，偶有细纹、皱纹	
油性		肤质油腻，毛孔粗大，易生粉刺、暗疮	
混合性	油中性	皮肤多油、毛孔粗大，呈油性状态	皮肤柔嫩细腻，呈中性状态
	油干性	皮肤多油、毛孔粗大，呈油性状态	皮肤细薄紧绷，呈干性状态
	中干性	皮肤柔嫩细腻，呈中性状态	皮肤细薄紧绷，呈干性状态

注：后图脸谱中将用不同颜色填充“T”、“U”区，表示不同肤质。

- 粉色——中性状态
- 黄色——干性状态
- 蓝色——油性状态

中性皮肤

中性皮肤可以说是最理想的肤质。皮肤细腻，毛孔细小，几乎没有瑕疵或者细纹。油脂和水分泌均衡。整个面部充满光泽，并且富有弹性。



Tips: 中性皮肤的保养

日常的护理相对简单，只需要做好清洁和基本保养，有规律地进行周护理。根据季节、气候和身体状况调整护肤品。保证生活作息正常，有充足的睡眠和健康饮食。这样基本就可以保持皮肤的最佳状态。

干性皮肤

干性皮肤通常皮脂分泌及水含量不足，容易出现细纹、干裂和脱皮现象。肤质细腻，毛孔细小，但缺乏光泽，面部彩妆可以维持得较久。



Tips: 干性皮肤的保养

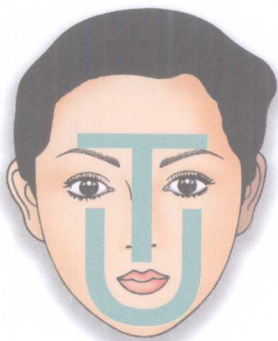
日常的护理需要重视滋润和防止水分流失，选择温和型洁肤产品，保护皮脂膜。适当加强肌肤新陈代谢及血液循环，周护理程序中添加深层保湿、去角质和按摩方面的修护。日间要加强防晒，避免皮肤过早老化。日常饮食注意多摄取水分。

干性皮肤的两种状态

干性皮肤可分为缺水和缺油两种。缺油的干性皮肤多见于年轻人，缺水的干性皮肤多见于35岁以上的中青年及老年人。缺水的干性皮肤与缺油的干性皮肤相比，会更干、更薄、有更多的皱纹。因为皮肤的细胞难以保留水分，在保养时应选择含丰富滋润成分且抗衰老型的产品，帮助皮肤保存水分、油脂，改善皮肤老化状况。

油性皮肤

油性皮肤的皮脂腺分泌旺盛，皮肤长时间呈现油亮感。肤质较厚，毛孔粗大，容易长粉刺和暗疮，不易产生皱纹，且面部彩妆很难持久。



Tips: 油性皮肤的保养

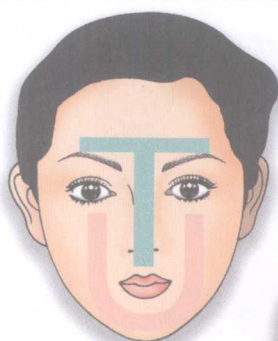
日常的护理应该以控制皮肤油脂分泌和保持皮肤清洁为主，减少黑头、粉刺及暗疮的发生。护肤应选择清爽收敛型产品，周护理中应适当加强去角质和深层清洁。日间注意做好保湿防晒，避免皮肤老化。彩妆应选用质地轻盈产品。

干燥的油性皮肤

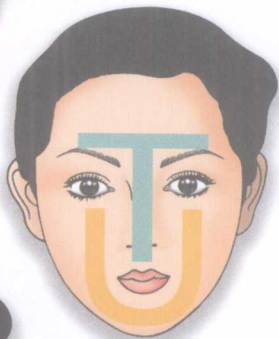
干燥脱皮的油性皮肤往往被误认为是干性皮肤，其实只是油性皮肤缺水。如果皮肤看似干燥，却又呈现其它油性皮肤的特征，尤其是毛孔粗大，即是缺乏滋润的油性皮肤。保养时应使用能减少皮肤表面油脂、同时又能滋润补水的护肤品。

混合性皮肤

混合性皮肤的油脂分泌不平衡，“T”区属于油性或中性肤质，“U”区则属于中性或干性肤质。因此混合性皮肤同时具有油性皮肤和干性皮肤的特点。



油中性皮肤



油干性皮肤



中干性皮肤

Tips: 混合性皮肤的保养

日常护理要根据皮肤各部位状况，分区进行。组合配搭产品，以适应不同部位的需要。在季节更替和外界环境变化的时候，及时地调整产品，确保肌肤的需要可以及时得到满足。

皮肤的不良反应和应对方法

有些人的皮肤会对某些物质产生不良反应，引起红斑、刺痛、痒、发热、红肿或者丘疹等现象，这些统称为皮肤过敏。

导致过敏的因素有很多，有些是因为一些内在的原因，包括对某种成分比较敏感、生理期、怀孕期、更年期、疾病或者荷尔蒙分泌异常等，使皮肤呈现不稳定状态；还有是由外在原因引发的，例如使用护肤品的方法或者手法不正确，皮肤受到紫外线、风、温度、湿度的影响等。

懂得如何防患于未然是应对皮肤过敏的关键。选用的美容护肤品应该是有质量保障的产品，对那些天生对某些物质会产生过敏的人来讲，购买护肤品前，还需要了解其中是否有导致自己皮肤过敏的成分。在选购没有使用过的护肤产品之前，建议所有人首先进行皮肤测试：将产品直接涂抹在手臂内侧或者耳后一小片皮肤上，等24-48小时后，观察皮肤是否有异常反应。如果没有，就可以开始在面部试用。确认一种护肤品合用之前，如果需要再试用另外一种，最好相隔一天或更长。

即使做了防护措施，皮肤过敏也并非百分之百不会发生。当皮肤过敏真的发生时，首先应保持冷静，并马上停止使用可能引起过敏的产品。如果过敏现象依旧存在，请尽快找皮肤科医生诊治。

面部肌肉的分布

皮肤的肌肉主要包括竖纹肌和横纹肌，竖纹肌又称平滑肌，主要分布在额部、鼻部、颈部和颊部。横纹肌又称随意肌，主要分布眼部、嘴部。按摩皮肤的时候应该特别注意肌肉的分布，顺着它们的走向来按摩，才可以达到美容的目的。



1 为眼轮面肌 2 为口轮面肌

- 1-2所示区域为横向分布，分别环绕在眼、唇部周围。
- 面部其它位置及颈部肌肉均为非横向分布。

影响皮肤的因素及美肌之道

了解了肌肤知识，认识到保养肌肤的重要性，我们对各种肌肤类型及状态的护理有了初步的认识。要想对肌肤护理之道游刃有余，更需要对肌肤问题产生的原因进行深入了解，以便在不同的情境下给予肌肤周到而准确的保养。



外界因素

影响肌肤的外因主要是紫外线、风、大气污染、温湿度变化等。肌肤自身原本具有天然保护功能和自我修复功能，抵御外部的刺激。但随着自身的衰老，这些功能逐渐减弱。一旦遇到种种外界刺激，肌肤便容易遭受伤害，影响到肌肤的结构与状态。

紫外线

适量的紫外线照射能帮助人体合成维生素D₃，并转化为钙质，有益身体健康。但过多的紫外线照射会对肌肤表皮乃至真皮层造成损伤，并加速黑色素生成，令肌肤干燥、变黑，色素沉着，并出现皱纹，加快肌肤老化。过分暴晒还会导致皮肤癌的形成。因此，使用防晒品及其它措施抵御紫外线，是护肤的重中之重。

温湿度变化

季节更迭、风、空调、暖气环境等等都会使空气中的温湿度不断发生变化，令肌肤皮脂分泌系统紊乱，导致水分流失，引发干燥、敏感等肌肤问题。因此要根据温湿度变化及时为肌肤补充对应的营养和水分，并加强日常防护，提高肌肤自身的免疫力，帮助肌肤免受伤害。

污染

空气污染、护肤及化妆品使用不当、清洁不彻底等都会将细菌、浮尘与化学杂质附着在肌肤上，进一步堵塞毛孔，甚至引起肌肤敏感。品质温和的清洁产品可以帮助洁净肌肤的同时不伤害天然皮脂膜，保持毛孔的通畅，减少粉刺、暗疮、炎症等肌肤问题。