

# 东方女性 美容化妆

农村读物出版社



将物体放在直线之上用反画时齐线画下止

1/2

# 东方女性美容化妆

本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

东方女性美容化妆

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

\*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

\*

787×1092 毫米 1/32 7 印张 157 千字

1991 年 11 月第 2 版 1993 年 3 月北京第 6 次印刷

印数:47761—56760

ISBN7-5048-1174-2/Z·115

平装定价:3.60 元 精装定价:7.50 元

08252

# 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 一、皮肤保护.....     | (1)  |
| 美容与皮肤.....      | (1)  |
| 皮肤的颜色.....      | (1)  |
| 皮肤的类型.....      | (1)  |
| 皮肤的结构.....      | (2)  |
| 皮肤的生理作用.....    | (2)  |
| 皮肤保健三部曲.....    | (3)  |
| 怎样保养皮肤.....     | (4)  |
| 皮肤健美七要素.....    | (7)  |
| 面部皮肤保养秘诀.....   | (8)  |
| 干性皮肤天然防皱法 ..... | (10) |
| 油性皮肤的保养 .....   | (11) |
| 夏季保护皮肤 .....    | (12) |
| 冬季如何保养皮肤 .....  | (14) |
| 几种秋冬沐浴护肤法 ..... | (15) |
| 户外注意护肤 .....    | (16) |
| 面部皮肤卫生 .....    | (16) |
| 一天应该洗几次脸 .....  | (17) |
| 防止脸部皱纹 .....    | (17) |
| 防止面疱和粉刺 .....   | (19) |

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| 女性双手的保养方法 .....      | (20)        |
| 怎样使皮肤变得滋润 .....      | (21)        |
| 农村妇女怎样保持皮肤健美 .....   | (21)        |
| <b>二、按摩保健 .....</b>  | <b>(24)</b> |
| 按摩的目的与效果 .....       | (24)        |
| 指压美容法 .....          | (27)        |
| 面部美容按摩法 .....        | (29)        |
| 用经络美容法消除雀斑 .....     | (30)        |
| 5 分钟脸部健美操 .....      | (34)        |
| <b>三、化妆品 .....</b>   | <b>(36)</b> |
| 化妆品的种类 .....         | (36)        |
| 化妆品适当使用及保藏方法 .....   | (39)        |
| 不同季节是否使用同样的化妆品 ..... | (40)        |
| 护肤霜的选择与使用 .....      | (41)        |
| 新婚夫妇如何选购化妆品 .....    | (41)        |
| 如何识别低劣化妆品 .....      | (43)        |
| 自制冬季护肤霜 .....        | (44)        |
| <b>四、化妆技巧 .....</b>  | <b>(46)</b> |
| 怎样化淡妆 .....          | (46)        |
| 面部化妆的步骤 .....        | (48)        |
| 颊部的局部美容法 .....       | (50)        |
| 十分钟化妆术 .....         | (52)        |
| 星期天美容三要点 .....       | (54)        |
| 白皙皮肤人如何化妆 .....      | (54)        |

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| 眼睛化妆的技巧 .....       | (55)        |
| 眼部缺陷补救技巧 .....      | (58)        |
| 怎样正确使用假睫毛 .....     | (61)        |
| 戴眼镜女性的化妆法 .....     | (62)        |
| 眼睛不美的姑娘怎样打扮 .....   | (63)        |
| 谈描眉 .....           | (64)        |
| 眉的化妆 .....          | (66)        |
| 怎样修饰眉毛 .....        | (66)        |
| 眉毛缺陷化妆法 .....       | (67)        |
| 怎样保护修饰嘴唇 .....      | (69)        |
| 涂唇膏的学问 .....        | (72)        |
| 面容的保养与修饰 .....      | (73)        |
| 指的化妆 .....          | (79)        |
| 手指及脚趾的保健和修饰 .....   | (79)        |
| 卸妆的步骤 .....         | (81)        |
| <b>五、美容常识 .....</b> | <b>(84)</b> |
| 美容十忌 .....          | (84)        |
| 古埃及女王美容秘诀 .....     | (84)        |
| 美容之道首重清洁 .....      | (85)        |
| 几种食醋美容法 .....       | (86)        |
| 倒模面膜美容法 .....       | (87)        |
| 消除女性黑斑的简便方法 .....   | (89)        |
| 使用“面膜”有讲究 .....     | (89)        |
| 怎样修饰脸型 .....        | (90)        |
| 你适宜做双眼皮吗 .....      | (90)        |
| 哪种类型的女性不宜割双眼皮 ..... | (91)        |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 眼部缺陷整容法 .....         | (92)  |
| 怎样消除黑眼圈 .....         | (94)  |
| 隐形眼镜与化妆品 .....        | (95)  |
| 怎样能使眼睛清澈明亮 .....      | (96)  |
| 睫毛怎样卷得漂亮 .....        | (96)  |
| 修眉是刮还是拔 .....         | (96)  |
| 用什么方法可以防止嘴唇粗糙干裂 ..... | (97)  |
| 怎样弥补嘴大、凸出 .....       | (97)  |
| 怎样弥补翻鼻孔 .....         | (97)  |
| 美容化妆应以季节而异 .....      | (97)  |
| 粉底不宜过厚 .....          | (99)  |
| 使用唇膏的小知识 .....        | (99)  |
| 巧妙修饰也是美.....          | (100) |
| 油性皮肤怎样化妆.....         | (101) |
| 粗糙的皮肤怎样修饰.....        | (102) |
| 有什么方法可以治好粉刺.....      | (102) |
| 怎样预防雀斑.....           | (103) |
| 黄褐斑是怎么形成的.....        | (103) |
| 怎样预防早春面上生粉刺.....      | (103) |
| 皮肤易过敏出斑疹怎么办.....      | (104) |
| 切忌长期使用药效化妆品.....      | (104) |
| 怎样进行日光浴.....          | (105) |
| 海水浴后怎样使皮肤尽快恢复.....    | (106) |
| 怎样治疗日晒太久引起的面部发烧.....  | (106) |
| 怎样防治脖子上的褶皱.....       | (106) |
| 怎样预防双手粗糙.....         | (107) |
| 手脸久晒变黑怎样恢复.....       | (107) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 手指骨节突出怎么办·····        | (107) |
| 长染指甲油是否会导致指甲发脆变色····· | (107) |
| 怎样使用柔软化妆水·····        | (108) |
| 哪些人适用荷尔蒙雪花膏·····      | (108) |
| 营养雪花膏与按摩雪花膏有什么不同····· | (108) |
| 维生素E雪花膏有什么作用·····     | (108) |
| 怎样使用橄榄油·····          | (108) |
| 哪些中药对皮肤有疗效·····       | (109) |
| 怎样除掉额头上的黑痣·····       | (110) |
| 洗澡后勿忙于化妆·····         | (110) |
| 五分钟睡前保健美容活动·····      | (110) |
| 少女美容·····             | (111) |
| 中老年女性美容·····          | (112) |
| 年轻人怎样防治脸上的皱纹·····     | (113) |
| 影响美容的不良习惯·····        | (113) |
| 皱纹的由来与防治·····         | (114) |
| 怎样使您年轻十岁·····         | (116) |
| 少女脱眉是何因·····          | (119) |
| 冬季如何防止手足裂口·····       | (120) |
| 皮肤干燥的原因、症状及治疗·····    | (120) |
| “蝴蝶斑”及防治·····         | (121) |
| 洗涤剂与“蝴蝶斑”·····        | (123) |
| 如何防治雀斑·····           | (123) |
| 怎样预防化妆口皮炎·····        | (125) |
| 浓搽艳抹说毒性·····          | (126) |
| 谨防化妆品皮炎·····          | (127) |
| 在皮肤增白的背后·····         | (128) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 莫将口红代胭脂·····      | (129) |
| 美容要防口红病·····      | (129) |
| 不良美容习惯会带来后患·····  | (130) |
| 美容中遇到的一些问题·····   | (131) |
| 用激光怎样美容·····      | (132) |
| 美容新法——皮肤磨削术·····  | (134) |
| 为什么针灸可美容·····     | (134) |
| 国内外双眼皮手术种种·····   | (135) |
| 双眼皮术后的家庭护理·····   | (135) |
| 怎样预防嘴唇干裂·····     | (136) |
| 常吃肉皮为什么能减少皱纹····· | (137) |
| 药物亦影响美容·····      | (138) |
| 哪些水果可作美容护肤品·····  | (139) |
| 几种瓜果敷面法·····      | (140) |
| 厨房有哪些化妆品·····     | (141) |
| 化妆品不如食物美容好·····   | (142) |
| 素食——神奇的美容师·····   | (143) |
| 细嚼慢咽是一种美容运动·····  | (144) |
| 为什么营养充足皮肤可健美····· | (144) |
| 柠檬与美容·····        | (145) |
| 维生素的美容作用·····     | (145) |
| 六、美容食品简介·····     | (147) |
| 七、美容的食疗法·····     | (192) |

## 一、皮肤保护

### 美容与皮肤

皮肤美在人的容貌美中占重要位置。俗话说：“一白遮百丑，”讲的就是这个道理。当然，我们今天所说的皮肤美不仅仅是单纯的“白”，更重要的还是要有光泽、滋润细嫩，要富于健康美和青春的活力。要想使皮肤美就要懂得皮肤的保养和美容方法。平日注意保养皮肤，本来粗糙的，甚至患有疾病的皮肤也可以恢复健康，变得光泽细嫩。相反，不注意保护皮肤，本来美丽的皮肤也会粗糙，老化起来。

首先，我们应该懂得皮肤的生理结构和自己皮肤的特殊性质，根据自己的特点，采取适当的保养方法和美容措施。这样，皮肤才会越来越健美。

### 皮肤的颜色

肤色决定于表皮和真皮中所含黑色素的多少。多者皮肤近于褐色，少者肤色发白。一吸收阳光，黑色素增加，肤色就变深，这也是雀斑和色斑的成因。同时，肤色还与血色素有关。血液循环通畅者肤色健康，血液循环不畅者肤色发黄。皮肤颜色还与季节有关，春夏之际，气温上升，皮肤新陈代谢旺盛，肤色就好。秋冬转寒，皮肤作用缓慢，分泌物减少，皮肤容易干燥，需补充油分。长时间在设有空调器的室内工作的人，皮肤会处于麻痹状态，外出前，应进行皮肤按摩，使血液循环通畅。

### 皮肤的类型

人的皮肤大致可分为三种类型：油性皮肤、干性皮肤和

中性皮肤。但这并非一成不变。在不同的气候条件下，或在人体质改变时，皮肤的性质也可能改变。如冬天是中性，夏天属油性等。另外，同一张脸上，额头、鼻侧及下巴为油性，其他部位则为中性或干性的情况也常有之。因而，要根据皮肤的性质，使用不同的化妆品。

### 皮肤的结构

皮肤分表皮、真皮、皮下组织三层。在最里面一层的皮下组织中有所谓皮下脂肪。我们搽用的化妆水、雪花膏等的营养成分就在这里被吸收，从而使皮肤滋润、丰满。真皮是皮肤的核心部分，包括汗腺、皮脂腺、毛根、毛细血管、淋巴等，对皮肤起着重要的生理作用。表皮是真皮的保护层。它是一层不足1毫米的薄膜，可以通过毛孔和汗腺不断地分泌皮脂和水分。毛孔和汗腺很容易被污垢堵塞，如果不及时清除皮肤上的污垢，就会成为长粉刺和皮肤粗糙的原因。

### 皮肤的生理作用

1. 呼吸作用。从皮肤表面经常散发水蒸汽（肉眼看不见的汗），同时，向真皮输送氧气，以促进真皮的功能。这可以说是皮肤最基本的作用。

2. 分泌作用。皮脂腺和汗腺的分泌物可以滋润皮肤，使皮肤保持健美。但如果皮脂分泌不正常，皮肤也就不正常。分泌过多，皮肤呈油性；分泌过少，皮肤就会粗糙。另外，由于激素的分泌作用，有时还会出现粉刺和疙瘩。

3. 吸收作用。通过毛孔、汗腺以及整个皮肤、充分吸收（浸透）溶于脂肪的物质。因而可以有效地浸透化妆品的营养成分。

4. 保护作用。真皮及皮下组织可以缓冲来自外部的打击和刺激，可以抗拒不适应皮肤性质的化妆品。同时，可以保

护皮肤不受细菌和强烈阳光等的侵害。

5. 感觉作用。依靠布满皮肤的神经纤维，可以产生触觉、冷热觉、痛觉等。

6. 调节体温作用。要维持身体健康，就要把多余的热量散发到体外。这主要靠皮肤来完成。温度高时，皮肤松弛，使热量容易散发。寒冷时，皮肤收缩，可减少散热。

7. 表现作用。喜怒哀乐之情常可以反映在皮肤上，惊恐时苍白，发怒时涨红，烦躁时皮肤变得粗糙。

### **皮肤保健三部曲**

皮肤保健围绕着三个基本方面进行：清洗、调理和滋润。

在这三部曲中，最重要的是皮肤清洗。清洗除去了化妆品，死了的皮肤细胞和碎屑，使皮肤能更好地接受其他护肤品的护肤效果。美国兰柯姆化妆品公司销售及广告副总裁托尼·迈克尔说：“如果一个女人对自己的皮肤一点不采取措施，她也应当至少保持皮肤的洁净。”这是指一天两次的清洗。女人通常只是早上往脸上泼一些水。但由于在睡觉中身体会从皮肤上分泌出废弃物质和油脂，醒来时在脸上就很可能会有可见的残留物，这就使得进行彻底的清洗成为必不可少的事了。

如何清洗对皮肤的健康是至关重要的。重要的是要使用一种柔和的东西，冲掉既容易，又不会去除皮肤自身必要的油脂，还不会在皮肤上留下一层薄膜。清洗不充分可能会发生新问题，而清洗太过又会使企图得到解决的问题变得恶化。油脂去除得太彻底，皮肤就会变得干燥，易受刺激，这会使皮肤拒斥正常情况下可以接受的乳化剂和添加剂。不要看到用了调理剂后有一些看来象棉花球上灰的脏东西就去拼命清洗，那个“脏东西”可能实际上是脱落的细胞。

经常被提倡使用的是软性肥皂——即使是对油性皮肤或易生粉刺的皮肤也是这样——用好以后要照顾的部位用粉刺洗液或收敛剂。我们可以在局部范围采取措施，就不致让整个脸都弄干了。如果清洗过分，皮肤就会被洗去本来不应该洗去的东西，而有皮肤绷紧的感觉。

清洗的最后一步：充分地冲洗除去全部的清洗剂的痕迹。现在很多的清洗剂都配方成很快很容易地就能冲洗掉。鉴于冷水使毛细孔收缩，而热水使毛细孔膨胀，最好是用温水来冲洗。

第二步是调理。清洗得法，就能使调理剂发挥作用。调理剂的作用是确保清洗剂的所有痕迹都除去，并帮助调节油脂部位，收敛剂整日都好用，可以除去汗液，必要时除去皮脂，不能用肥皂和水时还可以用来除去化妆，有一些调理剂作用象一种柔和的剥离剂，使死了的表皮细胞及伴随它们的惰性物质得以去除。含有酒精的收敛剂用在油性皮肤和易生粉刺的皮肤上最好。正常皮肤，干性皮肤或较敏感的皮肤，可以用软性的不含酒精的调理剂。

滋润是使皮肤进行水合——水当然和皮脂是不同的，滋润可以使得皮肤丰满而暂时减少细小的表面线条，也可以使化妆品更易涂敷得上。除了你的皮肤油性很大而且是一种易产生黑头粉刺的皮肤以外，用一种含矿物油的滋润剂是很好，如果你的皮肤油性很大，可以用一种比重轻的洗剂来溶化油脂并且帮助皮肤留住水分又不会闭塞毛细孔。

### **怎样保养皮肤**

人们都希望自己的皮肤滋润、细腻、柔嫩，富有弹性。然而，有些人的皮肤则不尽人意，皮肤显得暗黑粗糙。分析其原因，除一部分是遗传因素及疾病影响外，在许多情况下，还

与后天不善于保养有密切关系。那么皮肤粗糙能否改变？综合国内外有关资料，结合个人的多年经验，推荐下面五种保养皮肤的方法。

一、少食肉类食品。蛋白质是构成人体细胞的主要成分，一旦长期缺乏蛋白质，人的皮肤就会失去弹性，肤面粗糙，不光滑滋润，容貌显得格外苍老。蛋白质是人类必不可少的营养物质。但是，在传统观念的指导下，许多人都是把肉类视为摄取蛋白质的最重要来源。其实，这是一种并不完全正确的看法。殊不知，在一定条件下，肉类及鱼、虾、蟹的蛋白质，很容易引起皮肤过敏，有损皮肤健康。另外，蛋白质、脂肪在体内分解过程中，产生的硫酸、乳酸等酸性物质，使血液呈酸性状态。这些酸性物质对皮肤和内脏均有强烈的刺激性，从而，妨碍皮肤的正常代谢，影响皮肤的健美。普遍认为皮肤的粗糙，往往是血液肌酸含量的增高所造成。对此，不少人主张“荤食”与“素食”合理搭配。根据人的生长发育的不同阶段调整肉食与素食的比例，一般而论，成年后以素食为主，尽可能多从植物蛋白中获得能防止皮肤粗糙的胱氨酸和色氨酸等，让皮肤的含水量维持在10%左右，可延缓皮肤衰老，改变皮肤粗糙现象。青少年时期则应适当多吃一些新鲜的肉类，摄入发育阶段所必需的动物蛋白。

二、多吃新鲜蔬菜。皮肤的粗糙通常是血液酸性偏高的结果，而新鲜蔬菜里的碱性矿物质，如钙、钾、钠、镁等含量较高，经常不断地吃新鲜蔬菜，能使体内碱性物质充足，使体内的酸性物质迅速中和成无毒的化合物排出体外，血液维持在比较理想的弱碱性状态中，就可以保持皮肤的光滑滋润。可根据皮肤不同的类型来挑选蔬菜。比如：皮肤褐黑不白晰，应食冬瓜、竹笋、白萝卜、大白菜、黄豆制品等。这些蔬菜

里含有大量的植物蛋白、维生素C和叶酸，食入体内后通过氧化还原的方式来洁净血液和皮肤。同时，还能降低胆固醇，有利于血管弹性的运动。所以这些蔬菜誉为美容食品。皮肤粗糙，周身遍布针帽大小的毛囊角化性丘疹，应多食富于维生素A、D的蔬菜。如胡萝卜、莲藕、菠菜、黄豆芽等。在经济条件许可情况下，有意识吃些香菇、黑木耳、猴头等以补充人体内必需的多种微量元素，如钠、钾、钙、磷、铁、铜、锌等，所有这些微量元素是维持皮肤健美不可缺少的重要物质。

三、少饮烈性酒。长期过量饮用烈性酒将会从三个方面毒化皮肤：1. 营养素摄入量不足。酒含有很高的热量，酒后吃不下饭，久而久之，将会造成特殊类型的营养不良。2. 酒能刺激胃肠道的粘膜，影响营养物质的吸收，并能引起胃肠粘膜充血、水肿、妨碍消化，导致营养物质吸收不良。3. 酒在体内分解代谢的过程中，会消耗大量的B族维生素，使皮肤出现干燥或过早老化。

四、力戒烦恼。古今中外学者一致认为：精神活动对皮肤的影响是巨大的，故称“皮肤是表达怒、怕、怨、羞的器官”。中医学对情志伤神，进而损形的论述颇多。长期处于精神紧张，情绪不稳定，焦虑和烦恼状态的人，血液中组织胺、五羟色胺、缓肽类过敏性介质明显增多，表现为频繁地摩擦与搔抓，时间一久则皮肤状如席纹样的粗糙。对此，要提醒大家保持良好的精神状态，对防止皮肤粗糙老化是大有裨益的。

五、适当药浴。目前世界上，许多临床医学家推荐药浴是皮肤健美的良策之一。比如，皮肤粗糙不光滑，可选用苈草30—50克，天门冬、土瓜根各30克，苍耳子、玄明粉各

15克，共研粗末，每次取100—150克，纱布包煎、取汁浸浴，2—3日一次。若手足皮肤粗糙干裂，可选用陈皮45克，金毛狗脊、威灵仙各15—30克，用法同上。总之，凡含有鞣酸、柠檬酸和维生素的中草药，如菟丝子、天门冬、冬瓜皮、草莓、威灵仙等，均可做成药浴剂、供日常生活之用。只要坚持一段时间的药浴，一定能获得皮肤白晰、光滑、柔润、细腻的理想效果。

### **皮肤健美七要素**

1. 人体是一个整体，保持和维护好全身的健康至关重要。要保持皮肤的健美，不仅要积极防治各种影响美容的皮肤病，还要防治其它器官的疾病，尤其是各种消耗病，如贫血和肝病等。

2. 从少年期开始就要有意识地保护好自己的皮肤，做到经常沐浴，特别要维护好脸部清洁，外出应注意避免过多的日光照射，以免损害上皮细胞，促进皮肤老化，不要乱用不合格的化妆品。

3. 要有全面合理而适当的营养，并多饮开水。营养是影响皮肤健美最重要的因素，食物宜多样化，各种成分要搭配得当，不可偏食，特别要注意多食蔬菜和水果，大部分蔬菜和水果属于碱性食品，含有丰富的维生素和许多健康必需的微量元素，此外，它还能使酸性体液变为微碱性，从而延缓皮肤老化。

4. 睡眠要充足，最好在漆黑一片的房间内睡足八小时。卧室宜空气流通，温度适宜。

5. 情绪乐观，心情愉快，可使皮肤光亮滋润。

6. 要有意识地给皮肤补充适当的水分、油分和氨基酸等营养物质。应根据自己的皮肤特点和不同季节，灵活选用适

当的护肤品，上海华山医院研制成功的蛋白霜，是一种适用于大多数人营养皮肤和延缓皮肤衰老的理想护肤品，它含有18种氨基酸，因其分子量小而易被皮肤吸收，可防止皮肤干燥、粗糙，有增白、软化皮肤，减退色斑的功效，是保持皮肤健美比较理想的营养性护肤佳品。

7. 适当的体育锻炼是不可缺少的，应根据自身的体力、爱好和特点，来选择适合自己的体育锻炼项目和方法，皮肤需要适当的刺激、适度的冷水浴、日光浴和按摩等，能增强皮肤对环境的适应性，提高耐寒、耐热、耐光的能力，还可促进表皮细胞的新生。

### **面部皮肤保养秘诀**

面部皮肤是反映健康状况的窗口与镜子。一个有经验的医生，可根据嘴四周和眼外角的皱纹，准确判断此人精神、内脏状态好不好，有无烟酒嗜好。

面部皮肤主要靠保养。只要措施得宜，各种皮肤（一般分为油脂型、干燥型、混合型）的老化均可延缓，从而保持丰润柔嫩。

第一，洗脸要科学。现在人们一般都直接采用自来水洗脸，殊不知自来水中的氟和漂白粉对皮肤会产生不良影响。所以，应用煮沸了的自来水为宜。至于香皂，除了晚上以外，其它时间不宜多用，而且它仅适用于油脂型皮肤的人。切忌用普通肥皂洗脸，它碱性过强，会使皮肤皴裂。

第二，皮肤干燥的人应常用经过灭菌消毒的葵子油、橄榄油、棉籽油等植物油擦脸，具体做法是：将化妆（美容）纸蘸上少许温度适中的植物油擦脸（额部由中间向两边擦，面颊部向下斜擦，眼睑由外向内擦）。3—4分钟后，用蘸有温开水的棉签擦去未被吸收的植物油。每天1次，3次为一疗程。