

● 家 ● 庭 ● 生 ● 活 ● 自 ● 助 ● 手 ● 册 ●



美容

MEIRONG ZIZHU SHOUCE

自助手册

何 丽 等编著

中国林业出版社



家庭生活自助手册



● 美容自助手册

营养自助手册

科学育儿自助手册

心理保健自助手册

运动健身自助手册

理财自助手册

安全自助手册

减肥瘦身自助手册



责任编辑：苏晓棠

封面设计：忠信工作室

ISBN 7-5038-3500-1



9 787503 835001 >

ISBN 7-5038-3500-1

定价：15.00元

家庭生活自助手册

美容自助手册

何 丽 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容自助手册/何丽等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003. 8

(家庭生活自助手册)

ISBN7 - 5038 - 3500 - 1

I. 美… II. 何… III. 美容—手册 IV. TS974. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 065007 号

出版 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail cfphz@public.bta.net.cn

电话 66184477

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京忠信诚胶印厂

版次 2003 年 8 月第 1 版

印次 2003 年 8 月第 1 次

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 9.25

字数 231 千字

印数 1 ~ 4000

定价 15.00 元

前 言

多少次，你曾为了自己的“面子”问题而苦恼；多少次，你曾羡慕别人的天生丽质而厌烦自己是个“黄脸婆”；多少次，你曾在梦中惊醒只是为了自己逐渐衰老的面容……

在这个追求美的时尚世界里，或许你彷徨过，痛苦过，也期待过，但现在，那一切都将成为过去，灰姑娘会变成美丽公主的。在这里，我们将教你如何挽回自己的“面子”，重新找回自信，提高你的“回头率”。

女人爱美是天经地义的事，也是女人们终生所追求的大事。许多女性朋友都十分渴望知道有关科学美容的知识，以便能指导自己的行动，充分展示迷人的女性风采和魅力。

本书紧随时代潮流，贴近现实生活，为爱美的广大女性提供了最新、最好的美容知识，其中以皮肤护理、美发、化妆、穿着打扮为主，使女同胞们能够更快、更好地掌握，并在短时间内达到美丽的效果。

最后，希望广大女性朋友容颜永驻，美丽长存！

编著者

2003年3月

目 录

MU LU

前 言

第一章 你拥有娇柔似水的肌肤吗	(1)
第一节 看看你的皮肤吧	(1)
一、了解自己的皮肤吗	(1)
二、你知道自己的皮肤是哪种类型的吗	(3)
三、皮肤也有年龄吗	(6)
四、皮肤衰老怎么办	(8)
第二节 女性是很怕衰老的	(14)
一、你为什么会有皱纹	(14)
二、教你如何预防皱纹的产生	(17)
三、这么多皱纹怎么办	(18)
四、吃东西也能消除皱纹吗	(18)
五、教你几种去除皱纹的方法	(19)
六、化妆品是你延缓皮肤衰老的至宝	(21)
七、洗出你的好皮肤	(23)
第三节 皮肤也需要美容	(24)
一、肌肤是你美丽的标志	(24)
二、教你几招	(25)
三、皮肤也讲究营养调和	(28)
四、影响美容的行为	(29)
五、皮肤怎么和树皮似的	(29)



六、皮肤怎么这样黑	(31)
七、皮肤上的色斑	(33)
第四节 年年过四季,今年有不同	(33)
一、春季应该这样过	(34)
二、夏季应该这样过	(37)
三、秋冬应该这样过	(40)
四、可恶的紫外线	(42)
第五节 面部常见皮肤问题防治	(44)
一、调皮的小雀斑	(44)
二、讨厌的黄褐斑	(46)
三、青春美丽痘	(47)
第二章 化妆品知多少	(53)
第一节 给你讲讲化妆品	(53)
一、化妆品的故事	(53)
二、化妆品知道多少	(54)
三、化妆品的三性是你最关心的话题	(55)
四、化妆品也要“穿衣服”	(58)
五、怎样鉴别化妆品的优劣	(59)
六、这是什么意思	(62)
七、化妆品的身价	(63)
八、千万别挑花了眼	(65)
九、你怕上当吗	(68)
十、你会使用化妆品吗	(69)
十一、勿进误区	(70)
第二节 要你知道	(74)
一、八分护肤两分妆	(74)
二、值得注意	(77)
三、化妆水是什么水	(79)



四、你会购买化妆水吗	(80)
五、添加剂有毒吗	(82)
六、什么水这么香	(85)
七、你的化妆品保管好了吗	(88)
八、化妆品变味了	(90)
第三节 你怕黑吗	(91)
一、SPF 你的保护神	(91)
二、防晒霜是你皮肤的守护者	(94)
三、炎炎夏日怎么过	(95)
四、自己动手	(97)
五、美白三步曲	(97)
六、美白不必一拥而上	(98)
七、美白小窍门	(99)
第四节 男人也需要漂亮	(101)
一、男士美容的魅力	(101)
二、男性怎样选择护肤品	(102)
三、男用化妆品	(103)
四、男性剃须前后注意事项	(104)
五、男性的皮肤护理	(105)
六、男性美容也需技巧	(108)
第五节 给你介绍几种护肤产品	(109)
第三章 试试看,你将会更美丽	(118)
第一节 美丽要让你知道	(118)
一、化妆前奏曲	(118)
二、体验自己做化妆师的感觉	(120)
三、教你几招	(128)
四、你微笑的样子很美	(129)
五、小“四眼”的化妆技巧	(131)



六、白领快速化妆法	(132)
七、“SOHU”一族的美容常识	(133)
八、卸妆与化妆同等重要	(134)
九、化妆秘诀	(136)
十、给化妆用具洗洗澡	(137)
十一、关键时刻怎能出丑	(138)
十二、你的脸该怎样化妆	(140)
第二节 还你漂亮的眼妆	(142)
一、眼睛是你心灵的窗户	(142)
二、不再是熊猫眼	(144)
三、哇！好长的睫毛	(145)
四、好难看的眼袋	(147)
五、巧除眼袋	(150)
六、会说话的眼睛	(151)
七、漂亮的单眼皮女孩	(152)
八、美眉的忠告	(155)
第三节 还你漂亮的唇妆	(156)
一、奇妙尽在口红中	(156)
二、性感的双唇是怎么化出来的	(158)
三、当心“口红病”	(160)
四、修出你的色彩	(161)
第四节 还你漂亮的鼻妆	(164)
一、让你的鼻子更俏	(164)
二、好大好红的鼻子	(165)
三、给俏鼻“洗洗澡”	(166)
第五节 还你漂亮的美手	(167)
一、纤纤小嫩手	(167)
二、好脏的手	(170)



三、指甲虽小,魅力无限	(170)
四、给你指甲上上色	(172)
五、女人的第二张面孔	(173)
六、你会保持手部美吗	(174)
第六节 还你漂亮的健足	(175)
一、太夸张了,脚也要化妆	(175)
二、让你脚部生辉	(176)
三、美脚有方	(176)
四、脚部禁忌	(177)
第七节 还你漂亮的美腿	(178)
一、教你怎样使玉腿更健美	(178)
二、她的腿为什么那么健美	(180)
三、你一定不想让自己的腿像鸡腿吧	(182)
第四章 秀发是你美丽的标志	(184)
第一节 你了解自己的头发吗	(184)
一、细说头发	(184)
二、你的头发健康吗	(185)
三、你知道自己是哪种类型的头发吗	(186)
第二节 整理一下你的头发	(187)
一、你会保护头发吗	(187)
二、护发从洗发开始	(190)
三、长发飘飘的日子	(192)
四、又出油了	(192)
五、干枯的头发	(193)
六、又下雪了	(194)
七、让自己美美	(195)
八、不同季节的头发护理	(196)
九、护发化妆品是你头发的知音	(197)



第三节 美发进行时	(198)
一、你的脸形适合自己的发型吗	(198)
二、发型是你心情的镜子	(199)
三、发型要与发质相宜	(200)
四、你的发型和服饰相配吗	(201)
五、如何使头发又黑又亮	(202)
六、护发美发误区	(203)
第五章 为你打造迷人的身段	(207)
第一节 流行也精彩——美体修形	(207)
一、你对自己的身材满意吗	(207)
二、追随塑身潮流	(208)
三、减肥误区	(212)
第二节 肥胖俱乐部	(214)
一、你是肥胖者吗	(214)
二、别吃了,瞧你那胖样	(214)
三、你该吃点儿啥	(215)
四、减肥食谱	(216)
第三节 减肥不是梦	(227)
一、运动不是一件简单事	(227)
二、我减肥,所以我运动	(229)
三、为你制定运动瘦身方案	(229)
四、减肥很简单	(230)
五、冬季减肥运动	(231)
六、一下子变成个瘦子是不可能的	(232)
七、减肥新大陆	(233)
第四节 减肥进行曲	(236)
一、掌勺人的减肥方法	(236)
二、束发减肥	(238)



三、沐浴刷美肤减肥	(238)
四、鸡蛋减肥法	(239)
五、心理减肥法	(243)
六、瘦身新概念	(249)
七、去掉你全身赘肉的新方法	(250)
八、减肥怎样才能不反弹	(255)
第六章 抬头挺胸增添你的自信	(256)
第一节 你的骄傲	(256)
一、乳房的健美标准	(256)
二、乳房沐浴健美法	(257)
第二节 胸部美容的方法	(258)
一、教你加强胸部锻炼	(258)
二、“塑造”健美的胸脯	(259)
三、隆胸健美的方法	(261)
四、气功健胸法	(263)
五、哑铃健胸法	(267)
第七章 穿出你的风采	(269)
第一节 怎么美怎么穿	(269)
一、色调是你打扮准则	(269)
二、巧穿衣掩缺陷	(275)
三、穿这件衣服真漂亮	(276)

第一章 你拥有娇柔似水的肌肤吗

当今时代，哪位女性不希望自己年轻漂亮，不希望自己的皮肤光洁柔润？然而，你对自己的皮肤有多少了解呢？对护肤的知识又知道多少呢？其实，护肤并不是一件简单的事情，皮肤的保养是要有针对性的。如果是因为营养不足导致的皮肤憔悴，是需要加强营养；如果是因为外界刺激造成的皮肤粗糙，就要避免刺激；还有些是因为身体内部的某些原因造成的，解决的办法便是调节体内平衡。

那么，在这里，想要告诉你的便是一些关于皮肤的知识，让你充分了解皮肤，懂得如何保养自己的皮肤，让你更加光彩照人。

第一节 看看你的皮肤吧

一、你了解自己的皮肤吗

爱美是人的天性，青春亮力的肌肤当然可爱，想拥有娇美的肌肤，那么你首先得耐心下来了解一下皮肤的知识。

皮肤覆盖在你身体的表面，柔韧而富有弹性，在一定的范围内可以推动和伸张，并能够保护你免受外界不良的伤害，并帮助排泄多余的废物。

皮肤是我们身上最大的器官。尽管它只有 0.5 ~ 4 毫米厚，但



成人的皮肤面积约为 1.5~2 平方米，新生儿约为 0.21 平方米；其总重量约占体重的 5%。同时，皮肤还容纳了人体内 1/3 的循环血液和约 1/4 的水分。

1. 皮肤的结构

皮肤结构分 3 层，最外层为表皮，中间层为真皮，最里层为皮下组织。

①表皮。属复层鳞状上皮，它与外界接触最多，又是与化妆品关系最密切的部位，其中，它还包括以下组织。

角质层：由充满角质素的细胞如鱼鳞薄片互相重叠在一起，具有防止水分散失和水分渗透的功能。

透明层：由充满角质素的透明细胞组成，具有折射光线的功能，异常时会呈厚茧。

有棘层：表皮层中最厚的一层，由数层到 10 层左右重叠在一起的棘状细胞组成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养，并防止射线伤害。

基底层：在表皮内侧排成一列的圆柱细胞，可称为表皮的母体，具有产生新细胞的功能，并有色素母细胞排列，可分泌黑色素制造肤色，抵抗紫外线的侵害。

表皮细胞的生长过程是：基底层→有棘层→颗粒层→透明层→角质层→皮屑脱落。这个过程一般为 28 天。它提示我们：如果皮肤受损未达到基底层，表皮是可以恢复生长的，而且不留痕迹。

②真皮层。在表皮的下层，比表皮厚 7 倍，与表皮分界明显，表皮底部呈凹凸状，与真皮紧密接触，真皮内部的细胞很少，主要由植物纤维结缔组织构成。其中，还包括以下几层。

乳头层：含有细小的圆锥乳头，上面布满血管、淋巴管和神经。借着乳头层和表皮的交错，使真皮和表皮两者结合得很牢固。

网状层：由弹性纤维与成胶原纤维所交织成的网状组织组成，使皮肤紧张和富有弹性。



附属器官：汗腺、皮脂腺、毛细血管、毛干、毛囊等。

③皮下组织。也称皮下脂肪层，在真皮下面，两者之间无明显的分界。由疏松结缔组织及脂肪小叶构成，对外来的重力等刺激具有软垫作用；皮下脂肪亦是很好的热绝缘体。

2. 皮肤的功能

①保护功能。皮肤像一张不透水的韧膜，富有弹性和张力，完整地覆盖在身体表面。一方面可防止体内水分、电解质和其他物质的丧失，另一方面可阻止外界有害的或不需要的物质的入侵，因此，皮肤在保持肌体内环境的稳定上起着重要的作用。

②调节体温。人体能维持 37°C 左右的恒温，主要靠皮肤调节，因为皮肤的散热要占总散热量的90%左右。

③感觉功能。感觉神经的神经末梢和特殊感受器广泛分布于皮肤中，可接受温觉、触觉、痛觉和压觉，引起相应的神经反射，维护肌体健康。

④排泄功能。皮肤的分泌和排泄功能是通过汗腺和皮脂腺进行的。汗腺的功能类似肾脏，可排泄水分和体内的代谢废物。皮脂腺分泌皮脂，皮脂中的脂酸具有杀菌作用。

⑤吸收功能。皮肤对水和电解质的吸收作用很弱，但对脂溶性物质可通过毛孔选择性吸收，这就是化妆品可以通过皮肤吸收的道理。

二、你知道自己的皮肤是哪种类型的吗

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况，一般可分为4种类型，即：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤，日常生活中也分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤3种的。另外，敏感性皮肤、痤疮性皮肤也是常见的皮肤。各类皮肤具有各自不同的特点。

那么，你是哪种类型的皮肤那？现在，自己来判断一下吧！



1. 中性皮肤

是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性。皮肤纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感。皮肤的 pH 值为 5~5.6。

2. 干性皮肤

皮肤白皙，毛孔细小而不明显。皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，易生红斑。干性皮肤可分为缺水和缺油两种。缺水干性皮肤多见于 35 岁以上及老年人。缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的 pH 值为 4.5~5。

3. 油性皮肤

肤色较深，毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺、痤疮，常见于青春发育期年轻人。油性皮肤的 pH 值为 5.6~6.6。

4. 混合性皮肤

兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部 T 型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于 25~35 岁的年轻人。

敏感性皮肤可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿，出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

要护肤，不能不首先了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能获得最佳效果。否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

皮肤的类型基本上是根据皮肤的纹理、弹性、油分、水的比例来决定的。如果能由经验丰富的专业美容师或电脑测定皮肤性质



就更准确了。个人怎样简便地测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法。

第一，可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一张纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。

第二，在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15 ~ 30 分钟，感觉脸部紧绷的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂为油性皮肤。

同时，油性皮肤毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩；干性皮肤无光泽，纹理细，皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩；中性皮肤一般是红润光滑，不粗不黏，纹理细腻，属于正常皮肤。

几种常见皮肤类型的典型特征对比表：

皮肤类型	年 龄	特 征
中性皮肤	在 16 岁以下少女中常见	皮肤表面油脂分泌适中，角质层含有适中的水分，有润泽感，毛孔不易被堵塞或生暗疮，化妆不易脱落
干性皮肤	35 岁以上常见	皮肤表面油脂分泌不足，角质层水分不足，易起皱纹，皮肤无光泽感，干燥甚至脱皮，感觉紧绷
油性皮肤	尤其是男性，油性皮肤在 20 岁以下居多	皮肤表面油脂分泌多，常泛油光，毛孔较粗大显眼，容易被堵塞，易生暗疮，女士化妆容易脱妆，皱纹等老化的现象较不明显
混合性皮肤	在 25 ~ 35 岁中常见	皮肤表面油脂分泌不一致，局部如额、鼻、下巴的部位会特别油，而其他部位是中性或干性，有毛孔堵塞及生暗疮的情况出现
过敏性皮肤	任何年龄都有可能	皮肤易受刺激（风、气温、环境清洁程度），容易有红色及脱皮的小块，未必是真的皮肤过敏，但易因某些成分而恶化