



dazao nide qingchun meili

打造你的

水秀 ● 编著

青春美丽

中国物资出版社



dazaonideqingchunmeili

打造你的青春美丽

水秀 ● 编著

青春美丽

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

36 计打造你的青春美丽 / 水秀编著. —北京: 中国物资出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2677 - 3

I. 3... II. 水... III. ①美容—基本知识②服饰美学—基本知识
IV. TS974.1 TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 076799 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720mm × 980mm 1/16 印张: 13.75 字数: 232 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2677 - 3/TS · 0017

印数: 0001 - 4000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



序 言

情人节物语

台北的天空分外的明朗，到处春意盎然，又一年的情人节就要来临了。一家咖啡屋里坐着一对情侣，女的叫美美，长得十分漂亮；男的叫阿郎，是我的一个朋友，人长得很精神。

“又一年的情人节就要来临了，每当我们又一起相约坐在这家咖啡屋里的时候，我都是很激动的……”阿郎深情地望着对面的美美，呷了口咖啡，“知道吗？美美，咱们已经相恋5年了。”

“是呀！阿郎，5年的恋爱史，回想起来真的很骄傲。不过，今年这个情人节对我们来说，意义更加重要。因为她不仅是我们结婚前最后一个情人节，而且也代表着我们的感情升华到极点。你说是不是很重要？”美美说。

“你说得没错。美美，我向你保证，以后的情人节同样让你过得很甜蜜。你的过去我来不及参与，你的未来我也不会再错过！真诚之中，与你相识相知；灵犀之间，与你朝夕相伴。情是心中的向往，是感觉的共鸣，是灵感的碰撞，是电光的闪耀，是甜蜜的琼浆，是醉人的醇酒。美美，祝你情人节快乐！”

“谢谢，你也快乐！阿郎，我希望你永远对我这么好。”

“我向耶稣发誓，我的生命里不能没有你。我希望你永远漂亮、健康。”

美美的脸上露出了幸福的笑容。

“那你今年情人节打算送给我什么礼物呢？”

“当然是玫瑰花喽！而且还是99朵……”

“哎呀！又是玫瑰花呀！？你俗不俗？你是不是觉得没有玫瑰的衬托，我就不漂亮？难道实惠的礼物就不浪漫吗？”

显然，阿郎要送的礼物没有打动美美。

每次都送玫瑰花的确也太俗了，阿郎一时不知道如何才能打动面前的美美。不过，阿郎发现，如果美美再稍加化妆或者装扮，她绝对是一个绝代佳人，或许还能入选“世界小姐”呢！

“美美，我今年就送你一套化妆品吧！你看如何？”

美美眼睛一亮：“太好了，你不是希望我永远漂亮嘛！我也是的，这个礼物确实不错。不过，我听别人说如果化妆品使用不当的话会适得其反的。所以，我从不敢自己化妆。”

“那我就送你几件特别漂亮的衣服吧！”

“嗯！也不错呀！很实惠，我喜欢。”但美美想了想又说，“其实，阿郎你也知道的，你以前送给我很多名贵而漂亮的衣服，就因为我在衣服搭配上有很大的欠缺，所以每次穿衣服的时候总是伤透了脑筋。如果你再送我漂亮的衣服，我岂不是更加麻烦。”

“那怎么办呢？美美，你们女孩子是不是都像你说的那样，存在着这些问题呢？”

“那是自然。化妆品再好，谁敢拿自己的‘面子’开玩笑呢？漂亮的衣服再多，那也得会搭配、得会穿呀！不然的话，洋不洋土不土的，多难看呀！”

阿郎知道美美喜欢这些东西，只因为自己对美容方面的知识懂得少而烦恼。这时，阿郎便想到了我。

“哎！我倒是有个朋友可以帮你解决这些问题，而且还能让你尽情地挖掘和培养你自己的美丽。”

“那真是太好了！她是谁呢？”

“她叫水秀，是我在大学时候认识的一个朋友，也算是我的师姐。现在在美容界很有名气，并且经常在美容杂志上发表她的文章。”

“是吗？太棒了，你怎么不早说，我有很多关于这方面的问题想请教她的。阿郎，我们现在就去请教你这个朋友吧！”

“啊？现在？”

美美点了点头并站起了身。

“那好，我先跟人家约好。”

当我接到阿郎电话的时候，心里很高兴。虽然在学校的时候，他比我低两个年级，不过我们都喜欢诗歌，彼此还经常向对方请教过，所以，也

目 录



美颜篇

- 3 美颜，先从洗脸开始
- 8 哪种洁肤剂适合你
- 10 与面膜的“亲密接触”
- 16 美容按摩还你细致容颜
- 23 天然食物的美容之法
- 26 水，美丽的滋养剂
- 30 茶、醋与美丽同行
- 34 跟脸上的瑕疵说再见
- 39 不可遗忘的颈部美容
- 43 眼部的保健与美容
- 49 体贴呵护你的唇



美发篇

- 57 不同发质不同打理
- 60 学会洗发，享受护发
- 66 制伏6大“个性”头发
- 69 因人而异定发型
- 71 正确染发，让你更漂亮



美体篇

- 77 平坦的小腹是怎样炼成的
- 82 细致的腰身，你做不到
- 86 聪明的女人懂健胸

目 录

- 92 炼出性感的臀部
- 97 让女人的小腿尽显性感
- 99 做一个敢穿吊带的女性
- 102 给你一双玉手
- 107 合理饮食，正确美体



化妆篇

- 113 初识化妆
- 118 化妆得看脸
- 122 用好粉底让你更出众
- 127 做一个漂亮“美眉”
- 131 眼妆，让你的眼睛“电”力十足
- 139 来自俏鼻的诱惑
- 141 做个“唇唇”欲动的美女
- 146 少不了的魅惑腮红
- 150 淡妆上阵总是情
- 156 漂亮女人的懒人化妆法
- 160 爱上妆就得学会卸妆
- 164 令人陶醉的女人香



服饰篇

- 171 做个穿着讲究的女人
- 174 量体裁衣，巧补缺憾
- 183 穿出真我色彩
- 190 小小首饰为你精彩
- 194 丝巾，女性飘逸的美丽
- 197 不同身材的服饰搭配
- 201 爱上牛仔没理由
- 204 彰显白领丽人的典雅

美颜篇





美颜，先从洗脸开始

脸部皮肤就是一个人的门面，直接决定着其精神面貌和年轻的程度。特别是美丽的女人，脸蛋儿是她们最珍惜的，因此如何保护脸部皮肤对她们来说具有非常重要的意义。其中，洗脸是美容的第一步，更是保护我们皮肤的最重要的一步。

那么你知道如何洗脸，一天洗几次脸，用什么水温的水来洗脸吗？在选择洗面奶和护肤品时，你了解自己的皮肤类型吗？

洗脸在保养中的作用就如我们练习瑜伽要先认识冥想一样重要。我们的皮肤能不能以非常好的状态来吸收那些大瓶小瓶的保养品，关键在你的脸洗得怎么样。



洗脸前首先确定皮肤的类型

孙子云：知己知彼，百战百胜。美容也是一样，只有先了解自己，才能对症下药。每个人的皮肤各有不同。在设计自己的个性妆容之前，首先要确定自己的皮肤类型。然后根据皮肤的特点，科学地使用化妆品。否则，用错了化妆品，非但不会起到美容的效果，说不定脸上还会长出难看的小痘痘。

因此，了解自己皮肤的类型很重要。你可以根据下面的几种现象确定自己的皮肤类型。

中性皮肤——如果皮肤毛孔不太明显，皮肤细腻平滑，富有弹性；晨

起察看皮肤时油脂光泽隐现，化妆后近中午时刻出现油亮，面部T形区（额头，鼻子及下巴）有油腻；洗发四五天后头发会轻微黏腻，并易随季节变化：天冷变干，天热变为油性，那么你就是中性皮肤。

干性皮肤——如果皮肤毛孔看不清楚，皮肤无光泽，表皮薄而脆，细碎皱纹多；肤色洁白或白里透红，常因环境变化和情绪波动而发生变化，易起皮屑，冬季易发生皲裂；晨起面部无油脂光泽，化妆后长时间不见油光；洗发一周后，头发既不黏腻也无光泽；耳垢为干性；用手抚摸皮肤感觉粗糙，那么你就属于干性皮肤。

油性皮肤——如果皮肤毛孔十分明显，大多时间油腻光亮，早晨起来面部油光浮现，且面部易长粉刺和小疙瘩，又经得起各种刺激，且不易出现衰老现象；肤色常为淡褐色、褐色甚至红铜色；化妆后不超过两小时就面部油腻；洗发后第二天就有黏着现象；耳垢为油性，那么你一定为油性皮肤。

混合性皮肤——如果你的前额、鼻翼、下巴等部位皮脂分泌比较油性，其余地方偏干，容易产生假性皱纹，T部特别容易长痘痘，那么你一定就属于混合性皮肤。

如果大家看了以上鉴别皮肤类型的方法还是不清楚的话，那么我们就继续向大家介绍两种在日常生活中更加简单鉴别皮肤类型的方法。

方法一：用温和的香皂彻底清洁你的皮肤，你的皮肤有种绷紧的感觉，这是正常的反应，因为皮肤表面的皮脂膜被洗去了，还来不及分泌形成新的皮脂膜。此时，先不要抹任何护肤品，观察一下绷紧的感觉何时消失。

- 如果在20分钟内已经消失，你就是油性皮肤；
- 如果在30分钟左右消失，你就是中性皮肤或混合性皮肤；
- 如果在40分钟以后才消失，你就是干性皮肤。

方法二：想要进一步证实的话，请在临睡前将脸洗净，不要使用任何护肤品，直到第二天早晨，取张细软的面巾纸，最好是吸油面巾纸，压拭整个脸部。

- 油性皮肤：纸巾上会留下大片的油迹，使纸巾呈透明状；
- 中性皮肤：纸巾上油迹面积不大，纸巾呈微透明状；
- 干性皮肤：纸巾上基本不沾油迹，纸巾几乎不透明；
- 混合性皮肤：不同部位在纸巾上的反映不同。

知道自己是什么类型的皮肤后，我们就可以针对不同皮肤类型采用不同的美容方法，这样才能让肌肤更美丽。



不容忽视的洗脸学问

洗脸人人都会，其中奥妙却大大不同！要洗出柔嫩富有弹性、光泽又平滑的美颜，不是洗面乳一搽、水一冲、毛巾一擦，简简单单就能搞定的事情。肤质因人而异，因此洗脸应注意的问题也不同。看似平常的日常小动作，其中不失小诀窍。下面我们就来看几个针对不同类型皮肤的洗脸小诀窍：

油性皮肤：洗脸时，在热水中加几滴白醋，能有效地清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑和尘埃，使皮肤光洁美观，并减轻毛孔阻塞。最好用蒸汽洗脸，可使面部皮肤毛孔扩张，排除淤积于毛孔内的污垢，通畅毛孔，同时补充细胞新陈代谢所需要的水分。

干性皮肤：洗脸时，可将玫瑰浸泡在水中，再加几滴蜂蜜，用毛巾沾湿整个面部，温水冲洗完之后，再用毛巾慢慢把脸部擦干，这样才能使面部滋润、光滑、细腻，让其保持适度油性。

中性皮肤：这种皮肤的人应该每周彻底清洁一次皮肤，做面部按摩（一般持续20分钟），按摩时以中指、无名指指肚由下而上、由内向外打小圈。按摩后可用点儿面膜和营养霜，让皮肤不干不腻。另外，晚上用冷水洗脸后，再用蒸汽蒸脸片刻，然后轻轻抹干。

混合性皮肤：根据脸部皮肤性质的不同，分别按油性或中、干性皮肤护理，也可综合性护理，以保持面部清爽、不干燥为原则。此种类型的皮肤最好选用油性较少的营养霜。

不同类型的皮肤都有不同的洗脸技巧，但洗脸的步骤几乎都是一样的，下面再来看一下具体的洗脸8大步骤：

(1) 先利其器：洗脸前先把毛巾洗干净，拧干，再轻轻擦拭脸部。不要用湿毛巾用力擦脸，久湿不干的毛巾容易滋生各种细菌，伤害皮肤。另外，洗脸毛巾要定期清洗及消毒。

(2) 纯水过滤：如果条件允许，可以考虑在洗脸之后，用滤过的水冲洗一下脸部。

(3) 手要洗净：洗脸之前应先洗手，手上的脏东西，很可能会污染你的脸庞。

(4) 流动的水：许多人习惯接一盆水洗脸，这样其实并不科学。建议用流动的水搭配干净的毛巾洗脸。

(5) 轻揉面部：洗脸时先把脸充分打湿，取洗面乳加水揉搓起泡，用泡沫洗脸，比较不会刺激皮肤，也比较容易冲洗。再者，洗脸用指腹轻揉脸部就好，不要用力揉搓。

(6) 照照镜子：洗完脸抬起头照个镜子，看看自己脸部的“死角”是否清洗干净或者存在泡沫，特别是头与脖颈相接及眉头发根处。

(7) 洗脸次数的控制：每天最佳洗脸次数是两次。即使是油性肌肤，一天洗脸两次也足够，最多不要超过三次。有些人觉得自己皮肤太油了，很脏，所以就要中午再洗一次，甚至下午还要再洗，其实这种方法非常错误。因为我们的皮肤有它自己天然的保护膜，如果你总是不断地破坏它，它只好不断地分泌更多的油脂来自我保护，你的脸就会变得更油。想要控油，通过增加洗脸的次数是很不科学的。

(8) 把水擦干：洗完脸不要任由它自然风干，这样会造成皮肤缺水。



洗脸须知，以便防皱减皱

洗脸是每个人在生活中极普通的事情，无论年龄大小还是爱美的程度高低，只要不是条件过分苛刻或极其懒惰，每日洗面都必不可少。对于美容而言，洗脸更是最基本的要求。

我们都知道，皮肤的日常养护是指皮肤的基础护理，包括洁肤、爽肤、润肤和防晒。洁肤是肌肤养护的基础，就像建筑高楼大厦前先要搭建好地基一样，正确洁肤是日常养护的第一步，否则再好的保养与护理也只能是起到事倍功半的作用。

洗脸时一定要轻轻揉擦，这样不仅能够促进血液循环、增强新陈代谢，还可以增强皮肤张力，并使之得到滋润。但揉擦时应该注意自下而上，由中央向外部顺肌肉生长方向均匀用力。因为由于地心吸引力的作用，整个人体包括脸部的皮肤都在被日复一日地向下拉，天长日久，皮肤和肌肉便都会逐渐松弛，甚至改变了原有的脸形，所以洗脸时要将皮肤向

上推，绝不能再向下揉。用温水把脸上的污垢洗下来后，可以再用冷水冲一下，收缩毛孔。

为了保养面部皮肤，防皱减皱，洗脸时应注意如下3方面禁忌：

首先，忌洗脸水特别冷或特别热。洗脸最好用温度为 $35\sim 38^{\circ}\text{C}$ 的温水，水温过热虽然可以增强去污作用，但这样会促使毛细血管过度扩张、油分过度丧失，易使角质形成细胞脱水而使皮肤变得粗糙、松弛、萎缩，容易产生皱纹；长期用特别冷的水洗脸，虽然能改善皮肤的血液循环、增强皮肤的弹性与抵抗力，但是从清洁皮肤的角度，水温过冷不能使污垢彻底洗净，而且容易使皮肤的毛细血管收缩、皮脂和汗液的分泌与排泄减少，使皮肤干燥。

因此，最好采用冷热水交替的办法洁面。既利用热水去污力强之优势，又利用冷水能改善皮肤毛细血管的弹性之益处，可谓一举两得，这对于养肤是非常重要的。

其次，忌油性皮肤不用香皂。有些女士认为，化学物质对皮肤有损害。所以，她们常常只用清水洗脸而从不使用任何碱性香皂，以为这样可以保护皮肤，达到自然美容的效果。其实，这种做法是不科学的。有些女士的皮肤属油性，用香皂或微碱性洗面皂洗脸就显得更加重要。否则，就可能使皮肤积存难以祛除的尘迹，很难再洗干净，甚至会堵塞毛孔，使皮肤产生病变。

因此，油性皮肤者应该早、晚用香皂或微碱性洗面奶洗脸，早晨应该用水温比较低的水，晚间可用温度比较高的水，或同期间隔用冷热水交替洗脸，这样才能较好地清洁皮肤、保护皮肤。

最后，忌洗脸后不擦干。有很多女士认为，每天洗脸后，经常用毛巾擦脸，会对皮肤产生不利的后果，于是他们洗完脸后都觉得自然晾干比较好。其实这种做法也是不科学的，这样会使面部的水自行蒸发，使皮肤发凉、血管收缩，造成皮肤干枯、脱皮并出现裂口和皱纹。因此，洗完脸后一定要擦干，特别是搽用护肤品前更应该擦干脸部。

洗脸是保养皮肤的第一步。懂得洗脸的艺术，掌握正确的洗脸方法，对保持皮肤的弹性、发挥其功能是十分必要的，希望每个爱美的女士都切记以上三忌，以便做到合理洁肤，科学美容。



哪种洁肤剂适合你

一般而言，洁肤剂主要包括以下6种：

● **洗面奶**：主要由表面活性剂、矿物油、去离子水、抗氧化剂、液体石蜡等组成，可降低水的表面张力，能乳化皮肤上的污垢、油污及异物。

不同类型皮肤应选用不同的洗面奶。油性皮肤，宜选用青瓜、芦荟、柠檬等洗面奶；中性皮肤，宜选用人参、蛋白、维生素E洗面奶；过敏性皮肤，宜选用防敏、柔和的洗面奶；痤疮患者，宜选用去痘洗面奶；色素斑患者，宜选用增白洗面奶。使用时可将其均匀涂于面部，轻揉按摩后，用棉花、纸巾或毛巾擦净，再用清水洗净。

● **香皂**：主要成分是矿物油、碱，泡沫丰富、去污力强，但是过多的使用则会破坏皮脂膜而失去其保护皮肤的功能。由于香皂含有一定量的碱性成分，因此不适用于干性和老年性皮肤。油性皮肤可早晚用香皂或控油洗面奶洁面，清除积存的油污和灰尘，做到彻底洁肤。香皂洗脸应先在手上搓出泡沫，再往脸上揉擦，勿将香皂直接涂于皮肤。

● **洁肤霜**：主要成分是矿物油、乳化剂和水，可以清除油脂、去污力强，对皮肤的刺激性小，用于卸妆时或化妆前洁面；可用棉片蘸少许洁肤霜，直接涂于面部，反复轻轻揉擦，然后用清水洗净。

● **卸妆水**：卸妆水又称卸妆露，不含油分，能清除化妆品和污垢，具有清洁能力和滋润能力，可分为弱清洁力卸妆水及强清洁力卸妆水两种。前者的主要成分为多元醇类，具良好的亲肤亲水性。能溶解部分皮肤上附着的油脂、污垢和灰尘；后者则添加了溶脂剂、界面活性剂与碱剂，具极强的卸除浓妆效果，但易使皮肤受伤、皮脂膜受损，进而失去光泽，变得

干燥及敏感，虽然适合高彩度浓妆的健康皮肤，但仍不宜经常使用。

● **磨砂膏**：主要成分是矿物质颗粒或植物颗粒、蜂蜡白油等，膏体中的颗粒具有一定的摩擦力，可以去除表皮及异物和油污，有利于皮肤的深层清洁，所以不适于干性、敏感性肌肤和皮肤感染者。

● **去死皮膏**：主要成分为酸性的海藻胶、润滑油脂、胶合剂等，对皮肤具有较强的黏附力，能彻底清除皮肤的角化细胞及污垢，对皮肤刺激小，适合干性和敏感性肌肤。

磨砂膏和去死皮膏均属于皮肤的深层清洁品，二者使用时，宜先进行表层清洁，然后用蒸汽喷雾 2~3 分钟，使表皮软化，均匀将膏体涂于面部，避开眼周及鼻孔，磨砂膏要用螺旋按摩手法按摩 1~2 分钟，去死皮膏需待 3~5 分钟半干时，用手轻轻搓去，最后用清水将二者洗净即可。由于磨砂膏对皮肤有一定的刺激性，表皮细胞的更替周期是 28 天，因此使用磨砂膏最好每月一次，去死皮膏可每周一次。

美容博士说名人：

每天都用牛奶洗脸的宋慧乔

韩国女演员宋慧乔的皮肤在演艺圈里是出了名的，近来她的素面照片在网上流传开来，虽然未施半点脂粉，但皮肤却呈现出透明的质感，没有任何瑕疵。

宋慧乔的皮肤属于混合性皮肤，偶尔会长痘痘。宋慧乔的护肤秘诀是远离所有对皮肤不利的食品。巧克力、可乐、红茶等刺激性的食品，宋慧乔是坚决不吃的。她的另一个秘诀是每天用牛奶洗脸，并经常使用牛奶面膜，使自己的皮肤像丝绒般柔滑。在片场忙着拍戏时，为了缓解皮肤的疲劳，使皮肤保持弹性，宋慧乔会采用黄瓜面膜作为应急措施。



与面膜的“亲密接触”

AC 尼尔森是全球著名市场研究公司，它曾发表了一项关于面膜消费的调查，报告显示：全球约有 49% 的女性把各种形式的面膜视为必备的护肤产品。的确如此，面膜不仅是一种特殊的肌肤护理产品，更是女人释放美丽的最好武器。除了它的深度滋养功能外，还可以清洁肌肤、保持皮肤水分、去死皮、细致毛孔、紧致肌肤等。在干燥的秋冬季节，面膜更成了必不可少的美容助理，随时保证你肌肤的水分，防止肌肤的衰老。

我们可以想象，当一个女士敷上面膜后，在轻柔的音乐中让肌肤缓缓呼吸，然后在卸去面膜的瞬间，发现自己拥有了鸡蛋般光洁细腻的皮肤，这的确是一件令人惬意的事！不过，面膜也并非随意挑选或使用的，必须确保面膜使用的正确性，否则不但没有给你的肌肤带来愉悦，甚至会给你的肌肤带来伤害。那么如何正确使用面膜呢？

第一个要点，把握敷面膜的时间。

每晚 12 时至凌晨 3 时是皮肤自行修补受损细胞的时候，因此在这段时间以前，或睡前敷面膜是最佳时期，这样有助于将养分随新陈代谢送入肌肤底层。

第二个要点，敷面膜前的必需准备。

首先做过敏实验。在使用面膜前，最好先将少许面膜敷料抹在手背上，30 分钟后洗去，若涂抹处无红痒反应，即可抹在脸上。否则，不宜直接涂抹到脸部，以免发生过敏现象；如果没有出现过敏现象，应先卸妆、