

100 Required Tips For Beauty

美女必学100招

张晓梅

著

美女制造完全手册



世界图书出版公司

100 REQUIRED TIPS FOR BEAUTY 美女必学100招

张晓梅 著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

美女必学100招 / 张晓梅著. —广州: 广东世界图书
出版公司, 2006.9

(快速提升魅力魔法书系列)

ISBN 7-5062-8575-4

I.美... II.张... III.女性-美容-基本知识

IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第116585号

美女必学100招

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:paulinezh003@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市美成印务有限公司

版 次: 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.5

ISBN 7-5062-8575-4/ TS · 0026

出版社注册号: 粤014

定 价: 29.80元

如发现因印刷质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



作者简介

张晓梅，全国政协委员，全国工商联执委。曾进修美国加州大学。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动保障部美容专业委员会副主任、国家劳动保障部《国家美容师职业教材》、国家造型师职业教程主编、联合国第四届世界妇女大会代表。曾多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

著有《中国美》、《中国美容美学》、《中国式美女》、《中国基础美容》、《国际美容教程》、《修炼魅力》、《脱敏护肤》、《除皱护肤》、《去痘护肤》、《美白护肤》、《美体减肥》、《中国美容经济年度报告》等专著。曾先后赴美国、法国、日本、新加坡、德国进修学习，并在美国知名NEWBERRY美容学院、JUANDIOR美容学院、ASTAR好莱坞化妆造型学院、法国FAIRLADY色彩鉴定专科学校完成了美容、化妆、造型、色彩设计等专科学习，并获得四个国际认可专科证书。

曾先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”、“中国十五大杰出创业女性”、“中国十大女杰”提名奖、“促进中国经济发展成功女性20人”、“2003、2004中国十大经济女性年度人物”、“2005中国十大财智人物特别奖”、“全国三八红旗手”、“美国圣路易斯市荣誉市民”等荣誉称号。以及先后获得国内外行业协会授予的“影响中国美容业30人”、“影响中国美容经济30人”、“中国美媒大使”等荣誉称号。

有媒体评论说：“如同潘石屹之于地产，张朝阳之于IT的意义一样，‘张晓梅’这个名字与一个行业——美容行业紧密地连接在一起。”

100 Required Tips For Beauty



策 划 张宝琳
 责任编辑 张宝琳
 技术编辑 刘正武

封面设计

艾菁设计
 1301186317

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目 录



■ 最适合你的护肤品是最好的 [004]

■ 用好化妆品的先后序列 [005]

■ 每天学做消除眼袋眼险操 [007]

■ 化妆也是一个简单的防晒办法 [008]

■ 卸妆是日常护肤的第一步 [010]

■ 美白护肤每天一杯番茄汁 [011]

■ 用好面膜可获得专业护肤功效 [013]

■ 简易皮肤补水离不开喷雾 [014]

■ 敏感皮肤自制橄榄洁面水 [016]

■ 调整呼吸也能让你美丽 [017]

■ 如何自制凡士林护唇膜 [019]

■ 巧用珍珠粉快速祛痘印 [020]

■ 让暗沉的皮肤亮泽起来 [022]

■ 对抗皱纹的秘密方法 [023]

■ 快速控油采用冰敷方法 [025]

■ 冷热水交替浴改善身体“橘皮” [026]

■ 纳米毛巾防治恼人的小痘痘 [028]

■ 用好眼霜避免眼纹产生 [029]

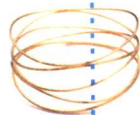
■ 让晚霜效果加倍的小窍门 [031]

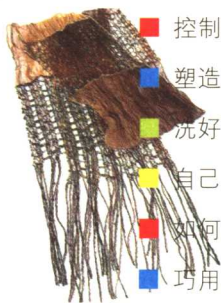
■ 美白祛斑先从保湿开始 [032]





- 如何掌握最新化妆潮流 [036]
- 画眉也可以“纸上谈兵” [037]
- 在化妆镜里找到美丽秘密 [039]
- 学会调出你的专属粉底色 [040]
- 好的化妆工具是化好妆的前提 [042]
- 你的化妆包里最需要有什么 [043]
- 如何用好新型的双重隔离霜 [045]
- 手比海绵更让粉底服贴 [046]
- 用好遮瑕膏的巧妙方法 [048]
- 画眉该用眉笔还是眉粉 [049]
- 画眼影不脏的小秘诀 [051]
- 快速放大眼睛的神奇密招 [052]
- 让睫毛卷曲浓密的高招 [054]
- 塑造光滑有型的美丽嘴唇 [055]
- 用好腮红调出诱人脸蛋 [057]
- 如何让化好的妆更长久 [058]
- 化出精致小脸的秘密线条 [060]
- 选用彩妆品是否一定要名牌 [061]
- 学会清洁保养自己的彩妆工具 [063]
- 如何延长彩妆品的使用寿命 [064]
- 新款护底霜让眼妆更持久 [068]
- 天天警告自己的体重变化 [069]
- 学会有效地控制管理食量 [071]
- 如何提高你的身体柔美感 [072]
- 泡澡,最舒适的懒人瘦身法 [074]
- 喔!可以用书本美胸的趣味方法 [075]
- 练出男人眼中完美的小蛮腰 [077]





- 随时消除微微隆起的小腹 [078]
- 不能忽略的颈部保养护理 [080]
- 如何提高手的细腻柔软度 [081]
- 美臀从步行计划开始 [083]
- 柔软光滑的美脚来自用心呵护 [084]
- 天天都要去除体毛 [086]
- 控制好你的优雅手势 [087]
- 塑造完美体态从每天清晨开始 [089]
- 洗好头发先从梳头开始 [090]
- 自己学会打理漂亮的卷发 [092]
- 如何才能在家安全染发 [093]
- 巧用鸡蛋养护美发 [095]
- 如何让头发乖乖听你的话 [096]



- 穿好职业装离不了束身衣 [100]
- 用好加减法玩味休闲装 [101]
- 轻松找到你的服饰色彩 [103]
- 穿出好身材的“错觉”搭配法 [104]
- 像管理生活一样管理好衣橱 [106]
- 学会“试穿”到满意的购衣法 [107]
- 学会混搭穿衣的流行方法 [109]
- 精致女人会选贴身的内衣 [110]
- 如何快速闪亮出席晚宴聚会 [112]
- 做个永恒的简约穿衣丽人 [113]
- 让洗好的衣服免熨而有形 [115]
- 如何选出适合你的着装面料 [116]
- 选择“万能”的第一款手袋 [118]
- 职业女性如何选好第一腕饰 [119]





■ 如何判断你的穿衣廓形 [121]

■ 如何选购一双与你般配的好鞋 [122]

■ 选对丝巾等于塑造新形象 [124]

■ 空气丝袜让你逃离勾纱的尴尬 [125]

■ 最好的胸饰是适合你的那一款 [127]

■ 巧用腰带打造纤细美腰 [128]

■ 如何找到一款属于你的香水 [132]

■ 涂抹香水的秘密部位在哪里 [133]

■ 用香调管理好嗅觉印象 [135]

■ 要做就做精致的小脸美人 [136]

■ 如何让香水气味更新鲜持久 [138]

■ 控制好用香浓度是一种礼节 [139]

■ 让声音更加迷人的发音练习 [141]

■ 给自己的声音做个“体检” [142]

■ 天天排毒不能不用的好方法 [144]

■ 健康饮食的合理进食顺序 [145]

■ 怎样才能天天喝到鲜美的果汁 [147]

■ 天天喝两杯红酒的女人更美丽 [148]

■ 漂亮女人每餐都要吃“全食” [150]

■ 如何将素食主义进行到底 [151]

■ 天天坚持的唯一运动 [153]

■ 每天伸展运动做个挺拔女人 [154]

■ 练习瑜伽从静心养性开始 [156]

■ 如何才能减轻现代女人的“心累” [157]

■ 腹式呼吸帮你远离便秘的困惑 [159]

■ 平衡身体酸碱性从每日做起 [160]



Required Tips For Beauty
美女必学 100 

> > > > > > > > > >

特别鸣谢

资讯收集: 马玉珂、张芸、张国清

插图绘制: 倪娜

造型: 毛戈平造型、吉米造型、东田造型、

三省视觉、黑光造型、秦怡造型、V8 摄影工作室、深圳周萍工作室、李瑞、宋策、高波、张帅

摄影: 梅远贵、郭三省、

周伟、李国强、孙小平、阿喜、颜志雄、白辰、倪良、李泽峰



第1招 最适合你的护肤品是最好的

第2招 用好化妆品的先后序列

第3招 每天学做消除眼袋眼脸操

第4招 化妆也是一个简单的防晒办法

第5招 卸妆是日常护肤的第一步

第6招 美白护肤每天一杯番茄汁

第7招 用好面膜可获得专业护肤功效

第8招 简易皮肤补水离不开喷雾

第9招 敏感皮肤自制橄榄洁面水

第10招 调整呼吸也能让你美丽

第11招 如何自制凡士林护唇膜

第12招 巧用珍珠粉快速祛痘印

第13招 让暗沉的皮肤亮泽起来

第14招 对抗皱纹的秘密方法

第15招 快速控油采用冰敷方法

第16招 冷热水交替浴改善身体“橘皮”

第17招 纳米毛巾防治恼人的小痘痘

第18招 用好眼霜避免眼纹产生

第19招 让晚霜效果加倍的小窍门

第20招 美白祛斑先从保湿开始

Most Suitable Cosmetics Are Best to You

第 1 招 最适合你的护肤品是最好的



什么是好的护肤品？不是最贵的，也不是最高科技的，而是最适合你的。商店中的护肤产品琳琅满目，怎样才能买到适合自己的呢？

- 事实上，你就是自己的皮肤专家。因为皮肤会自动告诉你，哪些是它需要的，哪些是它拒绝的、多余的或害怕的护肤品。
- 比如说，干性皮肤的人，如果使用去油力太强的洁面乳或是碱性的洁面皂，洗完脸后，会感觉脸部皮肤很干，紧绷绷的。这表示皮肤缺油，你应选性质温和的洁面产品。
- 又如油性缺水的皮肤，平时看起来油油的，似乎并不缺水，但用了化妆水或保湿类产品，会觉得皮肤刺痛，却没有其他异常反应。这表示你的肌肤正处于极度缺水的状态，非常敏感，突然遇到水分刺激而引起这种轻微的刺痛。这时，你应该使用具有角质修复作用的高品质保湿产品，如乳液状的保湿化妆水。
- 又如 20 岁左右的年轻肌肤，如果使用了高营养的精华素，会因为皮肤无法吸收而增加不必要的负担，引发脂肪粒。所以如果你的皮肤暂时不缺营养，只需要注意清洁、防晒、补水、保湿就可以了。
- 最有效、直接的选择护肤品的办法是



建立一个自己的皮肤状况档案表。

□ 具体方法是：拿一支笔和一张纸，把自己过去所使用过的各种护肤品的名称、类型、剂型以及使用后的皮肤反应都记录下来。还需要记下皮肤发生过的问题，皮肤现在的状况，以及你的日常护肤习惯和生活习惯，如每天洗多少次脸？喜欢吃什么食物？……然后进行仔细分析，弄清楚自己究竟适合什么样的护肤品。

□ 接下来，你要做的功课就是运用各种手段：上网、买书、买杂志、咨询化妆品专柜的顾问、请教美容专家或皮肤科医生，收集你所关心的护肤品的资料，尤其要研究一下，这些不断推陈出新的护肤成分究竟是什么？功效好不好？品牌的信誉度如何？当然也包括价格是否在自己的消费水平之内？

□ 有了这份档案表，你就可以逐渐清楚地知道你的皮肤究竟需要怎样的护肤品了。

Apply Cosmetics in Order

第2招 用好化妆品的先后序列



人的皮肤是一道天然的屏障，是有生命的物质，因此，它也需要营养，需要“吃东西”。这里的“吃”当然不是用嘴来吃，是指皮肤可以选择性地吸收外界物质，一些像药物、护肤品之类的化学物质可以通过皮肤表层的角质层细胞、毛囊或者细胞间隙而被真皮吸收，并进入体内。

□ 注意“选择性地吸收”这几个字，人的皮肤不是什么东西都能“吃”的。

□ 皮肤对脂溶性的东西“吃”得最快，像精油、羊毛脂、凡士林、维生素 A 等等，而对水溶性的护肤品几乎不会“吃”，除非借助离子导入仪等美容仪器的帮助。

□ 皮肤的吸收还受产品剂型的影响，如粉剂、水溶液很难被吸收，霜剂可少量吸



收,软膏剂可促进吸收。但皮肤也有一些很奇妙的吸收特性,比如,当皮肤水分增加时,就会像被泡胀的海绵块一样,吸收能力大大增强 4-5 倍;皮肤温度上升时也能加强化妆品中的有效物质被吸收,通常上升 1℃可增加 10 倍的吸收。

由于皮肤的这些奇妙特点,人们在使用护肤品时必须讲究使用的顺序和方法。只有护肤“得法”,才能让五花八门的护肤品充分地发挥功效,有效地改善皮肤状态。

一般来说,应遵循“水溶性产品在前,脂溶性产品在后”的原则,比如柔肤水、化妆水这类水质的护肤品应该在洁面后最先使用。然后,再使用精华素类的化妆品。要特别注意,一些可以迅速地缩紧皱纹、缩小毛孔的凝胶类化妆品,需要在精华素之后使用。最后,才使用乳液或膏霜之类的油质护肤品。

这是因为化妆水的作用非常表浅,很难被皮肤吸收,却可以适当增加皮肤角质表层的含水量,有利于皮肤对精华素中的营养成分的吸收;而膏霜类产品则可以在皮肤表面形成薄膜层,防止水分过快蒸发,利于高营养、高渗透性的化妆品有效地到达皮肤深层。

有的人可能觉得这样做好复杂,不容易记住。这里教给你一个简单的办法:把每天要用的护肤品按照正确的使用顺序,从左至右排个“队”——化妆水→精华素→眼霜→细致毛孔凝胶→乳液→面霜→隔离霜或防晒霜,放在镜子前面,使用时只需要依次取出就行了,不用花费很多精力,就可以获得好的保养效果。

Do Some Exercises to Remove Your Eyebags

第3招 每天学做消除眼袋眼险操



眼睛是脸部皮肤最早松弛老化的部位。其实,根据骷髅头我们可以看到,人体眼睛的部分是两个洞,没有骨骼支撑,那里的皮肤也很薄,只有脸颊皮肤厚度的1/4,皮脂腺与汗腺分布也很少,同时缺乏丰厚的肌肉层,只有一层薄薄的环状肌肉,叫做眼轮匝肌。

就是这么脆弱的部位却是五官中最忙碌最活跃的,每天不但要眨眼大约 10 000 次,还要频繁地配合进行微笑、皱眉等面部表情活动。眼周下沿还分布了很多重要的淋巴结,一旦淋巴循环不良就会在该部位形成废物、废水堆积,导致皮肤组织松散、皮肤质地粗糙,形成眼袋和黑眼圈。

眼袋分暂时性眼袋和永久性眼袋,暂时性眼袋多是因为睡眠不足,用眼过度、肾病、怀孕、月经不调、睡前喝水过多等原因引起的暂时性体液堆积,可以通过一些护理手段得以改善。而永久性眼袋多是因为年龄、眼轮匝肌肥厚、遗传等原因造成的,永久性眼袋一旦形成,只能通过整形美容手术去除。

暂时性眼袋会随着年龄的增长越来越明显。由于眼睑皮肤很薄,皮下组



织薄而疏松,很容易发生水肿现象,如果不严加控制任其进一步老化,皮肤与皮下组织脱离就会导致眼眶内较多的脂肪组织膨胀,使下睑臃肿,就产生了眼袋和眼皮下垂,这种现象很容易使人显得苍老和憔悴。

- 下面教你一个非常简单的动作,只要每天坚持做,就能有效地延缓眼袋的产生。
- 尽量睁大眼睛,上、下眼睑有意识地做闭合动作,每天坚持做 100 次,可以使眼睑肌适当地收缩和放松,消除肌肉紧张度,恢复其弹性。同时还可以促进淋巴循环,避免体液堆积。
- 注意在闭合眼睑时,需要稍稍有一点力度,但也不能带动眉部和面部的肌肉一起动,否则容易产生细皱纹。

Makeup: an Easy-to-do Sunblock Way

第 4 招 化妆也是一个简单的防晒办法



女性护肤最重要的是要注意防晒,如果防晒问题解决得好,那么女人一生的皮肤护理问题就能够得到很好的解决。

- 我认识的一位美国朋友是著名美容机构的美容师,如今 50 多岁的她皮肤状态同她 5 年前几乎没有两样。一般女性 45~50 岁是皮肤衰老最快的阶段,而她的皮肤状况不但没有变化,甚至比以前还好一些。当我追问她有什么样的护肤妙诀时,她开玩笑地说:“我出门一步都会打伞。”后来和她接触时,我发现她真的每次出门时都打伞,而且每天都会使用防晒霜。这个事例告诉我们,注意防晒确实能最有效地延缓皮肤衰老。
- 使用防晒化妆品的确很重要,但是使用不当也会给肌肤带来负担,尤其是高倍数的防晒产品,所以最好在所需的最小限度内使用。比如,每天只需花很短的时间