

随书附赠26节课时的超大容量DVD压缩碟一张(每节课时约40分钟 内容见封底)

吉米 讲时尚



吉米给你讲时尚，希望你越来越时尚。

——章子怡

他这个人也太多才能，又能化妆，又能唱歌，又能做主持，真是抢我们主持人的饭碗。

——杨 澜

吉米本身就是一个非常时尚的人，希望你们喜欢。

——邵 兵

在生活当中有很多地方隐藏着一些时尚的气息，但是我们怎么去寻找它呢？

——何 灵

吉米给你讲时尚，我想，吉米本来就是一个非常不错的造型师，我想，他一定会给你带来很多很多的惊喜。

——满文军

**JIMMY
FASHION**

吉米讲时尚

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吉米讲时尚 / 吉米著. —长沙: 湖南科学技术出版社. 2007. 4

ISBN 978-7-5357-4940-6

I. 吉… II. 吉… III. ① 化妆—基本知识② 服饰美学基本知识③ 香水—基本知识 IV. TS974.1 TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 022935 号

吉米讲时尚

著 者: 吉 米

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

[http: //www.hnstp.com](http://www.hnstp.com)

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区平湖镇春湖工业区中华商务印刷大厦

邮 编: 518111

出版日期: 2007 年 7 月第一版第一次

开 本: 850mm 1168mm 1/24

印 张: 10

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5357-4940-6

定 价: 37.00 元

(版权所有·翻印必究)

CONTENTS 目录

第一章 吉米提示

- 002. 美丽提案
- 003. 洗脸的绝招
- 004. 洗脸的亲密伙伴
- 006. 宝贝你的脸
- 007. 不同肤质的保养方法
- 009. 皮肤的基础保养
- 013. 全方位的防晒观

第二章 吉米预测

- 017. 2008 ~ 2009 色彩流行趋势
- 019. 2008 ~ 2009 面料流行趋势
- 021. 2008 ~ 2009 发型流行趋势
- 023. 2008 ~ 2009 鞋类流行趋势

目录

第三章 吉米交流

- 028. | 化妆工具及步骤
- 038. | 蓝色淡彩妆
- 040. | 桔色淡彩妆
- 042. | 成功面试妆
- 046. | 优雅职业妆
- 050. | 高贵晚宴妆
- 054. | 浪漫约会妆
- 057. | 成熟魅力妆
- 061. | 自然生活妆
- 065. | 不同脸型的妆容处理

第四章 吉米探究（服饰搭配）

- 075. | 服饰·色彩
- 077. | 搭配百宝箱

目录

- 080. 服装分类
- 082. 款式与体形
- 085. 不同服装适合的人群

第五章 吉米时尚(香水与女人)

- 101. 香水与色彩
- 105. 香水与性格
- 108. 认识奢侈品
- 123. 如何把握十二星座男人的情感

第一章 吉米提示

JIMMY 讲时尚

001

你会不会洗脸？

嘿！你每天都能把脸洗干净吗？

洗脸可不是胡乱拿条毛巾“左搓右揉”，随便洗两下就完成了的。如果你每天都这样洗脸，我可以保证你与“美人”无缘，还会使你的皮肤变得粗糙。

其实，想拥有完美的肌肤并不是什么难事。首先，就是把脸彻底洗干净。洗脸可以将粉刺、青春痘、污垢完全消除。不过，不正确的洗脸反而会伤害肌肤。



无论用哪一种品牌、品质的洗面乳液，都必须先放在掌心，并加水揉搓，使它充分起泡沫，因为泡沫愈细愈不会直接刺激肌肤。以手指的指腹推揉泡沫，将力道贯注在指尖上。要利用泡沫本身在肌肤上的移动来清除污垢，而不是以指头或手掌力搓揉肌肤，使肌肤受到伤害。

要有一张漂亮的脸，请你每天跟我这样做。

从额头开始→眼睛的附近→鼻梁→鼻翼→面颊→嘴的周围，像这样的顺序洗脸，各按摩2~3次左右。

要从小面积入手，再做大面积的清洁。

头发和脸庞接触的地方最易留下洗面乳的残渣，为防范对肌肤的各种侵害，洗脸的时候不要像只猫只顾面颊部分，同样也要记得脖子、下巴底部、耳下等部位也应该仔细清洗。粉底霜没有去干净也会让肌肤引发一些麻烦，绝对疏忽不得，要以中指及无名指轻轻揉搓泡沫，由内向外旋转画圈。

清洁的泡沫一定要用清水冲洗干净，不要嫌麻烦，用流水更佳。洗脸时不要用太烫的水，太烫的水会让脸太过紧绷，冷水又不容易将毛孔快速扩张，所以一定要记得用温水清洗。而且，晚间洗脸的水温可以稍高一些，这样有利于消除一天在脸上存留的污垢。早晨水温稍低一些会使皮肤弹性更好。

当一切大功告成的时候，用一条干净的毛巾轻轻拍打脸上的水分，绝对不可以用毛巾猛力揉搓，只需将水分吸干就够了。

如果想让自己更加漂亮，不妨用我教的这个步骤试一试。



洗脸的亲密伙伴



004

洗脸的清洁用品种类相当多，在类型上可分为：乳液状、液体状、膏状。如果从使用效果来分，还有去角质、去油脂、分解蛋白质、保湿、专治青春痘等配方。

选择洗面清洁用品，要配合自己的肌肤状况来搭配。选用酸碱度合适的洗面用品是非常关键的。我们也称它为 pH 值。如果产品没有标明 pH 值的时候，最简单的方法，就是洁面后感觉非常舒服、清爽，那就是最适合你的了。

对于脸上长有青春痘和油脂分泌旺盛的朋友来说，不是用清洁功效越强的洗面用品越好，过分的刺激会事与愿违，千万要记住哟！

液体洗面奶

液体洗面奶容易和冷水、温水溶合，

加上水后能够快速起泡，去污力强，这样会省时，而且效果又好，还不伤害我们的肌肤。

一次倒半茶匙至 1 茶匙的用量即可，如果是膏状的话，就挤出像花生豆大小的量即可。刚起泡沫时不要去管它，等完全呈现白色乳液状时，再加上水，让它产生更多的泡沫。泡沫不容易清洗，所以要十分耐心地清洗。

固体洗面用品

固体洗面用品几乎不含水分，纯度高、洗净力强，冲洗时也容易去除泡沫。

用温水沾湿双手，然后将洗面皂放在手掌心揉搓，使它产生泡沫，抹在脸上轻轻按摩，然后，彻底冲洗干净。记住，固体洗面用品不宜直接在皮肤上使用，那样会伤害我们娇嫩的肌肤。

紫外线等外来因素的刺激，以及新陈代谢导致皮肤细胞衰老，致使多余的角质细胞堆积在皮肤表面上而失去生命力，日久变硬，造成皮肤暗沉或干燥，而且不容易上妆，这时候使用能清除角质层的清洁用品是非常重要的。年轻的你虽然不容易有老化的角质层，但是如果你是爱参与户外活动或生活在干燥内陆地区的，就一定要注意这方面的问题。

去角质层膏

去角质层膏是消除堆积角质层的佳

品。它可以简单而方便地使用。角质层过后不但会使皮肤看上去灰暗、无光泽，还会有细小的皱纹产生，所以我们可以把角质层视为皮肤的一大敌人。但在使用去角质层膏时，最好是在沐浴后使用，桑拿浴后效果会更好。切记使用时不要太用力。

去角质层膏一次用量不要太多，只要在脸上涂薄薄的一层就可以了。用指腹搓揉时可以上下或左右揉搓，但要用另外一只手绷紧揉搓部分的皮肤，这样不但会使效果更好，而且皮肤也不会松懈。

现在市面上的洗面用品，主要以加入适量的水分即可起泡沫来清洁我们的肌肤。如果在卸妆后使用洁肤用品，为了让皮肤更加清洁，更好去除残留化妆品，可以做第二次的清洁。

每次大约挤一颗至一颗半的分量(如果在卸妆后使用，要酌量增加分量)，加上少量温水就能够起泡沫，然后就可以开始洗脸了。

磨砂膏

磨砂膏是利用微粒子来去除污垢的，它可以在短时间内体现出效果，因为它用物理方式以粒子搓去皮肤上的污垢，所以患有发炎青春痘的人不要使用。

磨砂膏洗面用品疗效相当强，通常仅用在脸的T型区。如果直接挤在脸部，容易因涂抹不均或搓抹过度而降低效果，会使皮肤受损，容易有过敏等症状出现。所以，在使用磨砂膏时要特别小心，如果皮

肤防御能力因之降低，那是非常糟糕的。

清晨起床后

充足的睡眠会使你容光焕发。不论是约会、工作还是上学，早上把自己精心装扮一番，给自己一个美丽的开始。但在打扮之前一定要认真地做个护肤，它会使得你显得更加美丽。

当你的脸开始出现青春痘时，仔细地用青春痘洗面剂洗干净你的脸，直到皮肤感到有一点点紧绷为止。这是可以治疗轻微的青春痘或黑头粉刺的。

用青春痘洗面剂可以调整皮脂分泌(造成青春痘的原因)、去除变厚的角质。注明“外用药”性质的洗面用品，尤其对患部杀菌、消炎的效果更佳。

膏状洗面乳一次约挤1CM至1.5CM，用冷水或温水使它充分起泡，指尖沾着泡沫轻轻在患处揉搓，以便清除污垢，然后用水冲洗。还有朋友介绍说，把食盐放在温水中洗面同样有清除青春痘的功效，而且还可以紧肤、美白、去痘，这种不花钱的方法，为何不试一试呢？

宝贝你的脸



不论使用多适合你的护肤品，如果使用方法不对，效果一样会打折扣的。接下来向大家介绍一下护肤品的使用方法。

每个人的脸都不一样，不只是脸型，连皮肤的性质都各自不同。要拥有一张清新无瑕的面庞，每天必须坚持进行保养。

你脸部的情况怎么样呢？

油性皮肤

油性皮肤的人早上醒来，一脸油光，所以请你用清爽型的深层洁面乳液洗净你的脸，然后轻轻地拍打保湿型的化妆水。如果还觉得不够保湿，就擦点保湿露，增加肌肤的水分。

补充水分后，在脸上擦上一层清爽乳液，你会觉得皮肤的感觉清爽而舒适。

中性皮肤

中性皮肤没有讨厌的青春痘，皮肤看起来好像还不错，如果你以为这样的皮肤就可以偷懒不去保养，那就错了！每一种皮肤都有专属的护肤品，中性皮肤

也一样。

早上醒来时，请用中性洗面乳清洗你的脸，然后以中性的保湿化妆水轻拍在脸上，每天用一点美容滋养液滋润你的中性皮肤，最后再擦上保湿乳液。

干性皮肤

干性皮肤的脸颊缺乏水分滋养，容易产生皱纹，所以使用的护肤品，像洗面乳、化妆水、美容滋养液、乳液等，都必须具备滋养成分。让水分、养分充分地在干性的皮肤上达到保湿作用。如果有可能的话，在晚间可以使用精华护肤品或眼霜，这样我们的皮肤会更加完美。

夜晚来临的时候，干性皮肤和中性皮肤采用同样的保养步骤，只是别忘了要使用滋养性较强的护肤品，一样的在保湿化妆水使用后，记得擦上美容保湿滋养液。

油性皮肤

这种皮肤给人的感觉是一脸油光，很青春洋溢的样子；相对地，皮脂分泌旺盛，容易产生青春痘。大多数油性皮肤的人担心脸上油脂过多，所以拼命地洗脸，使原来水分充足的油性皮肤变得水分不足。所以保养油性皮肤除了清洁外，也要注意保湿。而且，要正确看待油性皮肤，它是不会衰老的，所以注意脸上的卫生就更加重要了。切记不要经常用手去摸脸，这可是个坏习惯。如果你经常用去污力太强的洁肤用品，会使你的皮脂分泌更加旺盛，缺水更加严重。

中性皮肤

中性皮肤表面光滑细腻，看起来非常具有透明感，水分与油分含量均匀，属于理想的皮肤状态。但是你不要以为这样的皮肤就不需要保养，因为环境恶劣、季节的变换或是长久的疲劳，都会导致中性皮肤有可能变成油性或是干性的皮肤，所以保养的重点在于长期有规律地保持皮肤的湿润和营养，并抑制皮脂过度分泌，以确保肌肤的活力。保持足够的水分的摄入对于中性皮肤也是同样重要的。

白天在外面历经风吹、日晒、雨淋，饱受空气污染的危害，你的脸一定很脏。如果化过妆，一定要尽快卸掉。

不管你有没有化妆，回家后都需要使用卸妆露，即使没有化妆品的色彩，也有空气的污染，因此彻底洗净才是上策。卸妆时，最好选





择有油性的卸妆水或膏，因为化妆品带有的油性可以和卸妆品的油性中和，使用油性卸妆品就不会在卸妆时给我们带来不必要的麻烦，给皮肤造成损伤。要注意到各个细节彻底卸妆后，使用清爽型的深层洗面乳清洁你的脸，再用含有保湿成分的美容滋养液。

和油性皮肤相同的保养步骤，只是所使用的护肤品是属于中性的，记得在保湿化妆水使用后，还是要擦上美容保湿滋养液。

干性皮肤

干性皮肤的毛孔细小，但是皮肤干燥，皮脂分泌量少，新陈代谢不协调，都容易造成角质粗硬，上了粉底，皱纹看得更明显。所以保养干性皮肤，要注重保湿和肌肤细胞新生的活力，应积极采用特别的保养方法。在日常生活中，多吃含有丰富的维生素的食品也可以使干性皮肤得到滋养。定期进行皮肤保养如：皮肤按摩、营养面膜，都可以使干性皮肤具有光彩。

如何分辨自己的皮肤性质

1. 询问化妆品专柜小姐。
2. 洗完脸后不擦任何的保养品，20分钟过后看看，如果脸上已经开始出油就属于油性皮肤；如果感到脸上紧绷绷的，就是干性皮肤；如果皮肤只有一点油，而T型区部位比较油，就应该是中性皮肤了。这对于我们来说应该是必修的一课。

皮肤性质步骤	油性皮肤	混合性皮肤 (中性)	干性皮肤
洗面用品	油性皮肤专用洗面乳	中, 性保湿的	干性皮肤专用的滋润洗面乳液
化妆水	清爽、中性(或弱酸性)的化妆水	平衡并保湿的	滋润型(碱性)的化妆水
乳液	不含油脂又可以保湿的清爽乳液	可以提供养分级保湿作用的具有保湿和营养功效	干性皮肤专用的, 水分, 均衡油分并滋润的保湿乳液
调理滋养霜	以天然含水量高的植物提炼的滋养霜为主。如: 青瓜等调理霜 (一定要请教专柜小姐)	如果没有大问题, 白天不需要特别加强, 晚上则为劳累一天的脸加点滋润保养	干性皮肤老化得很快, 使用加强型护理营养霜, 可以活化疲倦干燥的皮肤
滋润营养霜	任何化妆前的必备营养霜	即使只化淡妆, 也不能偷懒营养你的皮肤	干性皮肤需要增加营养来进行外补, 可选用动植物精华的滋润营养霜

①所有保养品都不能只是看包装或是瓶子上写的就可以决定品质的, 最好向专柜小姐请教, 并且多看几家比较一下。

②一般的收敛性化妆水, 为了要强调它的清凉感, 会加入一些酒精, 这对肌肤其实并不是很好的, 在购买时不妨注意一下。

③通常对化妆品过敏的最大因素就是来自于化妆品中的“香料”, 所以不添加香料, 天然的化妆品, 绝对是你的明智选择。

④功效类化妆品对于一定年龄的女性有着特殊的作用, 这是不可忽视的。

问题皮肤分析:

瑕疵

每个人都会有些麻烦, 有一点瑕疵也是难免的, 面疱、粉刺、青春痘、黑眼圈、泡泡眼、毛孔粗大……种种问题如何

去解决或掩饰呢? 让我们一起来面对吧!

虽然名字不同, 但形成的原因或过程都是大同小异。

面疱

由皮肤分泌出来的油脂过多时, 皮脂便会堵塞毛孔, 此时在皮肤上所形成的痘子, 俗称“面疱”。

依发炎情况不同, 面疱的病发过程可分成 5 个阶段。小心面疱细菌在你的肌肤上繁殖。

觉得皮肤变得比较容易出油, 经常油亮发光, 还有粘粘的感觉, 这就是所谓的“脂漏期”。如果清洁肌肤的功课做得不好, 面疱可是随时会爬到你脸上的。肉眼几乎很难察觉, 但如果拿放大镜看, 你会发现皮肤上开始有一颗颗的小凸起, 用手一摸, 还可能感觉到粗粗的小颗粒。此

时，角质层可能变厚，毛孔变小，更容易堵塞毛囊根部，于是皮质开始堆积。这正是面疱细菌开始繁殖的时候。

面疱细菌所产生的酵素，此时发炎会更厉害，发炎所在位置的表皮，细胞开始分裂，角质变厚，毛囊壁变窄，而且不需要放大镜就可以看得很清楚了，这是“白头粉刺”的阶段。白头粉刺接触到空气，产生氧化，再遇上灰尘等杂质，就会变成黑头粉刺了。

化脓的面疱，也就是青春痘。这是因为被葡萄球菌或大肠杆菌等感染，而摇身变成脓疱。更惨的是，有时不只在皮肤的表面化脓，还会使附近的真皮引起发炎，于是一生二、二生三地继续传染。

青春痘可以分成三种类型：

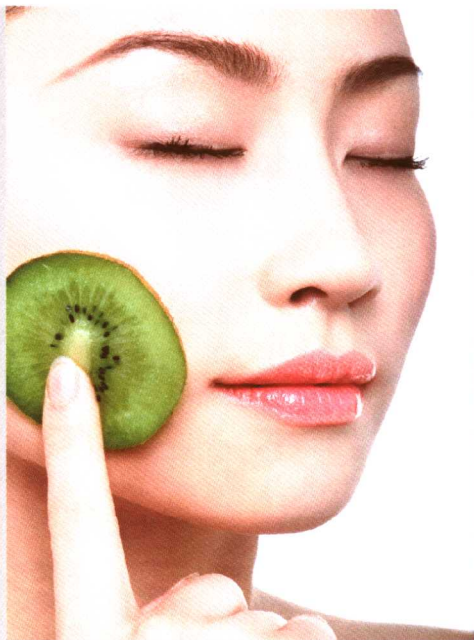
1. 丘疹型，会发红，会有点痛。2. 脓痘型，不但红、痛，而且会继续化脓刺痛。3. 脓肿型，不光是化脓，还裂开并痛痒。

到了青春痘成长的最末期，要面对的是痊愈后所留下的痕迹。赤红色或色素的沉淀，这是细胞本身为了修复“残破”的皮肤，而分裂导致角质变厚，在真皮内形成较硬的“疤”。

不要妄想很短的时间内，面疱脸会有所改善，一定要耐心地照顾自己。

有个千古不变的法则你一定要学会，那就是卸妆要干净，洗脸要洗彻底。尤其是长了面疱的你，随时都要把握住可以洗脸的机会。

就医疗的角度看，长面疱的地方最好



能够保持干燥。洗完脸，拍上具有镇定作用的弱酸性化妆水，就再好不过了。如果是在长脓包的初期，可以用一些消炎药，中期时可以去药店购买“鱼石脂”膏来消炎拔脓，效果很好。

除非万不得已，在长了面疱的脸上应该尽量避免化妆。防晒霜也尽量不要用。

酒、咖啡、麻辣火锅、香辣火锅的调料，绝对是治疗面疱的大敌。你要知道酒精会使皮脂超乎寻常地分泌，而且为了分解酒精，你的体内会自动消耗大量的维生素B₁，这也相对提高皮脂分泌。

咖啡及那些辛辣的刺激品，同样都会使毛细血管扩张，并刺激皮脂和毛囊壁的脂肪。

此外，摄取太多的糖分以及牛油类的

动物性脂肪、香烟、红茶、鲜奶油，都是助长面疱的元素。

如果发现便秘的现象，请多吃纤维质丰富的蔬菜、水果、海藻类、菇类等食品。如果常常便秘，就要看医生了，因为持久的便秘，会让无法排泄的成分，经过皮肤而发散。

睡眠不足或是烦躁不安，都能提高皮脂的分泌量。

黑眼圈是因为连续几天睡眠不足、情绪低落、不稳定状况或生理期前后等原因导致末梢的血液循环恶化缺少养分产生的。

想在短时间内迅速将黑眼圈去除是很难的事，最有效的方法是：准备几条冷的、热的毛巾交替着敷在眼睛上，这样可以加强眼部的血液循环，效果很不错。

万一没有太充裕的时间敷眼睛，也只有靠化妆来掩盖了。

在化妆上的掩饰：在粉底选择上可以选择比肤色稍暗的颜色，这样可以中和黑眼圈和周围的对比。另外，可以选用绿色、紫色的修容粉底来调整。在打完粉底后，再用较白一点的蜜粉，用大粉刷轻轻地刷上一层透明的蜜粉。

总而言之，最好的治疗方法就是准时上床休息，拥有充分的睡眠时间和愉快的心情才能淡化讨厌的黑眼圈。

如果前一天喝了过量的水，第二天醒来脸会产生浮肿，所以要记住睡前2至3小时尽量不要喝水。

另外，睡前哭泣也会使第二天变成肿眼泡。

