

在 不 知 不 觉 中 改 变 气 质 与 品 味

我的家庭 美容院

王勇◎主编

WODE
JIATINGMEIRONGYUAN

小气MM爱美丽之

用自然方法健康驻颜 做高贵典雅的香草美人

 中国纺织出版社



小气 M.M 爱美丽

我的 家庭美容院

王勇 主编



 中国纺织出版社

内 容 提 要

爱美之心人皆有之。身为女性，怎样才能让自己拥有并长久保持这份难得的美丽呢？

如果你的答案是名牌的化妆品、昂贵的美容院……那么我只能告诉你，你已经落伍啦！

花最少的钱，用最天然的方法，在最短的时间内，DIY出最最美丽的自己，才是时下无比流行的“小气MM美丽必杀技”！

本书将从最基础的方面入手，内容包括了日常养护、食疗美容、化妆技巧以及数十款自制天然化妆品的配方，您一定能从其中得到最适合自己的美丽秘笈。

图书在版编目(CIP)数据

我的家庭美容院 / 王勇主编. —北京：中国纺织出版社，2007.5

(小气MM爱美丽)

ISBN 978 7 5064-4288-6

I. 我… II. 王… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第019355号

策划编辑：梁 平 责任编辑：陈 芳 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.25

字数：179千字 定价：24.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

我的家庭 美容院

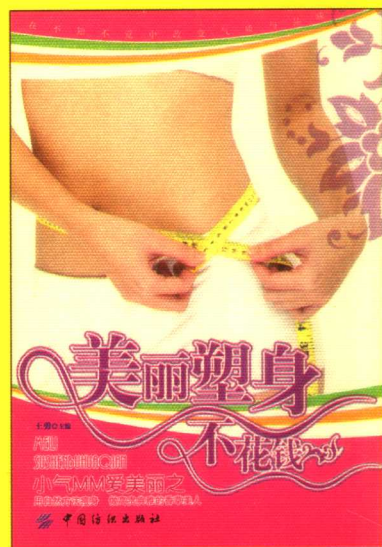
WODE
JIA TING MEI RONG YUAN

爱美之心人皆有之，身为女性，怎样才能让自己拥有并长久保持这份难得的美丽呢？

如果你的答案是名牌的化妆品、昂贵的美容院……那么我只能告诉你：你已经落伍啦！

花最少的钱，用最天然的方法，在最少的时间内，DIY 出最最美丽的自己，才是时下无比流行的“小气MM美丽必杀技”！

本书将从最基础的方面入手，内容包括了日常养护、食疗美容、化妆技巧以及近百款自制天然化妆品的配方，您一定能从其中得到最适合自己的美丽秘笈。



序 言

爱美之心人皆有之。身为女性，对美更有着一份特殊的执著与追求，但是，怎样才能让自己拥有这份美丽呢？对很多人来说，最简单的方法就是使用化妆品，通过化妆的方法来弥补自身的缺陷。但是，对于怎样使用化妆品才是最科学的这一问题，却不是每个人都能回答的。

也许有人会说，虽然自己不是很了解化妆品，但是可以去美容院，让专业的美容师帮助自己。当然，这种认识不能说不正确，但却存在一个问题：费用支出比较大。从节约的角度来看，这种方法是不可取的。那么怎样才能更好地拥有美丽呢？最佳的办法就是为自己“创建”一个完美的家庭美容院，在家里就可以把自己装扮得靓丽异常。怎样才能做到这一点呢？

首先，需要了解相应的化妆品知识。要知道如何根据自己的肤质来选择不同类型的化妆品，知道每一种化妆品的最科学的使用方法、搭配方式，同时还必须了解每一种化妆品的科学的保存方法。毕竟进行自我美容的时候，使用化妆品是最普遍的方法。

其次，学会科学卸妆。对于许多女性来说，化妆就如同吃饭、睡觉一样，是每天必不可少的。但是，她们在化妆的过程中往往存在种种误区：只是重视化妆，却不重视卸妆，每次卸妆只是进行简单的清洁。按照美容师的说法，上妆固然重要，卸妆同样不容忽视，如果卸妆不彻底，或者卸妆方法不正确，时间长了都会严重影响皮肤的健康。想要更好地保护自己的肌肤，学会科学的卸妆是必不可少的。

其三，学会科学保管化妆品。爱美者都有自己喜爱的化妆品，只是





每个人所拥有的数量和种类不同而已。但是，无论有多少化妆品，都涉及一个问题：保存。因为任何化妆品都不会一次性用完，如果无法很好地保存，就很容易变质，使用之后非但不能起到美容的效果，反而会起到反作用，怎样才能更好地保存化妆品，需要注意哪些问题？本书将会给你详细地讲解。

其四，学会自己动手制作化妆品。商店里的化妆品不一定是最好的，即使价格昂贵，也不一定起到理想的美容效果，而我们通过日常的食物制作几种简易化妆品，往往能够产生意想不到的效果。所以，当我们有时间和心情的时候，不妨自己动手，做一套简易的面膜或者化妆水，既轻松惬意，又能收到良好的美容效果。

其五，学会用食物美容。一位资深的美容师曾经说过，食物是最好的美容师。只要科学进食，完全可以拥有姣好的面容和细嫩的肌肤，可惜的是，很多人并不明白这个道理，更不知道应该如何通过食补来美容养颜。鉴于此，我们特别推荐经诸多的营养学家、资深美容师，结合现实拟定的数十道既具有营养同时又具有良好美容养颜作用的食疗菜谱，希望读者在工作之余，可以尝试去做，既可以放松心情、给自己烹制可口的菜肴，又能够在不知不觉中拥有美丽的容颜。

总之，要想拥有美丽的容颜，还有诸多的方法，我们这本书只是起到了抛砖引玉的作用。读者朋友们完全可以通过自己的切身体验，发现或发明更好的、更科学的美容方法，打造一份个性美，展现一道美丽的风景。

目 录

第一篇 化妆艺术

人们整天都忙忙碌碌,在这个过程中,机体会分泌出许多代谢物,这些代谢物通过毛孔排出体外,于是,肌肤表层的人体生理代谢物会逐渐增加。再加上人们始终处在颗粒物和细菌众多的空气中,没有任何保护措施的皮肤上也会因此而沾满灰尘与细菌。而众多的灰尘、细菌必然会损害皮肤。

为了防止病菌等的侵害,令自己更美,人们便会通过各种方法除菌、保健、打扮自己的容颜。于是,种类繁多的化妆品就应运而生。一般而言,人们常用的化妆品基本可以分为以下几类:清洁类、护肤类、美容类、美发类、营养和药物类。

第一章 化妆品简介..... 3

第一节 清洁类化妆品..... 3

- 一、香皂..... 3
- 二、清洁霜..... 4
- 三、洗面奶..... 4
- 四、卸妆油..... 4
- 五、磨砂膏..... 5

第二节 护肤类化妆品..... 5

- 一、膏霜类护肤品..... 5
- 二、脂类护肤品..... 7



第三节 美容类化妆品 7

- 一、胭脂 7
- 二、粉底 8
- 三、香粉 8
- 四、蜜粉 9
- 五、眼影 9
- 六、睫毛膏 9
- 七、眼线液 10
- 八、唇膏 11
- 九、化妆水 11

第四节 美发类化妆品 12

- 一、护发素 13
- 二、发乳 13
- 三、烫发剂 14
- 四、啫喱水 15

第五节 营养和药物类化妆品 15

- 一、珍珠霜 16
- 二、人参霜 16
- 三、痱子粉 16
- 四、祛斑霜 16
- 五、抑汗剂 17
- 六、祛臭剂 17

第六节 面膜的种类 17

- 一、按照面膜性质划分的种类 17
- 二、按照面膜功效划分的种类 18

第七节 润唇膏的种类 20

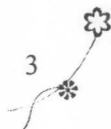
- 一、普通型润唇膏 20
- 二、防晒型润唇膏 20
- 三、补水型润唇膏 21
- 四、修护型润唇膏 21

第八节 卸妆用品 21





一、卸妆油	21
二、卸妆水	22
三、卸妆乳	22
四、卸妆棉布	22
五、特殊卸妆产品	23
第九节 化妆品的保存方法	23
一、防污染	23
二、防晒	23
三、防热	24
四、防冻	24
五、防潮	24
六、防失效	24
第二章 化妆品的选择	26
第一节 选择化妆品应遵循的原则	26
一、根据年龄选择化妆品	26
二、根据用途选择化妆品	27
三、根据皮肤的性状选择化妆品	27
四、根据季节选择化妆品	27
五、根据质量选择化妆品	27
第二节 粉底的合理选购	28
一、根据肤质进行选择	28
二、根据粉底的功能进行选择	29
三、根据肤色进行选择	29
四、选择粉底的注意事项	30
第三节 巧选睫毛膏	31
第四节 化妆水的选择	32
一、根据肤质选择化妆水	33
二、化妆水的鉴别方法	33
第五节 巧选唇膏	34





一、唇膏的搭配原则	34
二、牙齿颜色与唇膏的搭配	35
三、唇膏的质量	35
四、消费层次与唇膏的选择	36

第六节 发乳的选购

一、看乳体	36
二、观颜色	36
三、闻香气	36
四、试乳体	37
五、选剂型	37
六、选功效	37

第七节 香粉的选择

一、包装完好	37
二、质量完好	38
三、与肤色协调	38
四、符合皮肤的类型与气候的变化	38

第三章 亮丽容颜与完美妆容

第一节 唇型修饰法

一、厚唇的修饰	39
二、薄唇的修饰	39
三、唇角下垂的修饰	40
四、不对称唇峰的修饰	40
五、唇部有皱纹的修饰	40
六、不明显唇峰的修饰	40
七、下唇厚的修饰	40
八、小嘴唇的修饰	41

第二节 鼻型修饰法

一、画鼻侧影	41
二、鼻型的修饰	42





第三节 眉毛修饰法	43
一、眉毛的修整	44
二、眉毛的描画	44
三、不同眉型的修整	45
第四节 睫毛的修饰	47
一、夹出弯弯的睫毛	47
二、让睫毛与黄头发更协调	47
三、让假睫毛更自然	47
第五节 巧涂眼影美容颜	49
一、眼影的种类	49
二、涂眼影的方法	49
三、眼影的晕染步骤	50
四、不同眼型的眼影晕染	50
第六节 跟暗疮印说“拜拜”	52
一、准备恰当的化妆品	52
二、化妆步骤	52
第七节 美丽容颜的修颜液	53
一、修颜液的选择	53
二、面部瑕疵的遮盖	53
三、黑眼圈的遮盖	53
第八节 彻底卸妆，恢复容颜	54
一、卸妆原则	54
二、卸妆DIY	55
第四章 自制面膜	57
第一节 滋润防皱面膜	57
一、牛奶面粉面膜	57
二、牛奶橄榄油面膜	58
三、牛奶草莓面膜	58
四、蛋清面膜	59





五、蜂蜜黄瓜面膜	60
第二节 美白祛斑面膜	60
一、氧粉奶面膜	60
二、柠檬面膜	61
三、苹果面膜	62
四、薏苡粉面膜	62
五、玉米粉面膜	63
六、蜂蜜白芷面膜	63
第三节 养肤美白面膜	64
一、蜂蜜西红柿面膜	64
二、绿豆牛奶面膜	65
三、杏仁粉面膜	65
四、红酒蜂蜜面膜	66
五、蜂蜜甘油面膜	67
六、椴树花面膜	67
第四节 美白去角质面膜	68
一、红豆粉面膜	68
二、燕麦片面膜	68
三、砂糖磨砂面膜	69
四、柚子磨砂面膜	69
第五节 控油祛痘面膜	70
一、益母草面膜	70
二、土豆泥面膜	71
三、黄连丝瓜面膜	72
四、生菜面膜	72
五、三白面膜	73
第六节 美唇敷膜	74
一、莲藕粉唇膜	74
二、山楂山药唇膜	74
三、维生素E唇膏	75
四、麦皮牛奶唇膜	75



五、柠檬唇膜	76
● 第七节 滋养眼膜	76
一、丝瓜眼膜	76
二、银耳眼膜	77
三、甘菊茶眼膜	77
四、消眼浮肿眼膜	78
● 第五章 自制化妆水	79
● 第一节 护肤化妆水	79
一、甘菊爽肤活肤水	79
二、西洋菜调节化妆水	80
三、柠檬香清爽化妆水	80
四、银耳爽肤化妆水	81
五、蜜糖滋润化妆水	81
六、迷迭香平衡化妆水	82
七、绿茶柚子护肤化妆水	83
● 第二节 保湿化妆水	83
一、蜂蜜补水化妆水	83
二、猕猴桃保湿化妆水	84
三、芦荟嫩肤化妆水	84
四、檀香嫩肤化妆水	85
五、玫瑰娇柔化妆水	86
六、甘油芦荟化妆水	86
七、柠檬保湿平衡化妆水	87
● 第三节 控油祛豆化妆水	87
一、葎草去痘化妆水	87
二、苹果吸油化妆水	88
三、葡萄去油化妆水	88
四、茶树无暇化妆水	89
● 第四节 祛斑抗衰老化妆水	90



一、桦树抗衰老化妆水	90
二、香茅活肤化妆水	90
三、乳香提神活肤水	91
四、丝苗水氧化妆水	92
五、葡萄柚收缩化妆水	92
六、南瓜净爽化妆水	93
七、香橙光彩化妆水	94
八、柠檬草焕肤化妆水	94

第二篇 饮食美容

人的面容是否美艳，皮肤是否润滑、细腻，单纯使用化妆品进行修饰是很难做到的，因为化妆品只能对肌肤进行简单遮挡与养护，无法深层次的养护肌肤细胞。而真正美丽的女性却是身体的“健康与健美”，外在体现就是美肌、美发、美眼、美齿和健康结实的身體，而这些只有依靠食物中的营养物质才能实现，也就是说，食物能够为肌肤提供充足的营养物质，能够对肌肤进行全面的调理与保养。所以，要想很好地进行美容，通过进食不同的食物来补充充足、全面的营养物质是爱美女性不可忽略且行之有效的“美容之道”。

第一章 营养素与美容

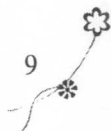
第一节 什么是营养素

- 一、营养素的概念
- 二、人类所需营养素的种类
- 三、营养素的来源

第二节 营养素的美容作用



一、蛋白质与美容	100
二、脂肪与美容	100
三、维生素与美容	101
四、水与美容	102
第二章 经典美容食谱	104
第一节 食物与美白	104
一、皮肤为什么需要美白	104
二、皮肤美白注意事项	105
三、皮肤美白食谱	106
第二节 食物与保湿	112
一、为什么需要保湿	112
二、保湿的方法	112
三、保湿食谱	113
第三节 食物与控油祛痘	117
一、为什么需要控油祛痘	117
二、控油祛痘的方法	118
三、控油祛痘食谱	118
第四节 食物与消斑	128
一、为什么需要消斑	128
二、消斑的方法	129
三、消斑食谱	130
第五节 食物与抗皱	139
一、为什么需要抗皱	139
二、抗皱的方法	140
三、抗皱食谱	141
第六节 食物与祛除口臭	147
一、为什么需要祛除口臭	147
二、祛除口臭的方法	148
三、祛除口臭食谱	149





第七节 饮食与乌发	154
一、为什么需要乌发	154
二、乌发的方法	155
三、乌发食谱	156
第八节 饮食与美目	165
一、为什么需要美目	165
二、美目的方法	165
三、美目食谱	166
第九节 饮食与美唇	181
一、为什么需要美唇	181
二、美唇的方法	182
三、美唇食谱	183
第十节 饮食与皓齿	188
一、为什么需要美白牙齿	188
二、美白牙齿的方法	189
三、皓齿食谱	190

参考书目	197
------------	-----