

CHUANGYIXINGZHUANGBAN

HUHU HUZHANG MEIFA

护肤篇

详解脸、手及全身护肤要点
介绍美容新概念

化妆篇

基础化妆法及其展开和提高
化妆技巧荟萃

美发篇

秀发的保养与护理
百余款发型带你进入美发世界

创意女性妆扮

创造美丽肌肤的食品

蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机物及维他命构成了五大营养素，其中尤以维他命与肌肤有着密切的关系。因此平日应多摄取可改善肌肤的各种维他命，以下即介绍之。

维他命 B 可改善脸色晦暗；

维他命 A 可改善皮肤粗糙；维他命 C 可治疗黑斑、雀斑；维他命 E 则可改善黑斑及皱纹。

反之，对肌肤不利的食品则包括含有添加物的速食食品，及过度摄取糖、盐及动物性蛋白质。



菠菜(维他命 A)
富含维他命 A、C、B₁、B₂。



青椒(维他命 C)
富含维他命 A 与 C。



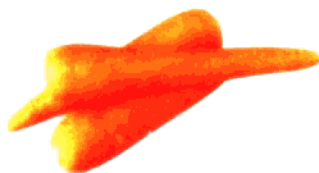
蒜头(维他命 B)
可消除疲劳。



巴西利(维他命 C)
富含维他命 A、B₁ 与铁、钙。



蛋(维他命 A)
富含各种营养，而且消化率高达 97~98%。



胡萝卜(维他命 A)
还含有丰富的维他命 B₁、B₂、C。



番茄(维他命 B 群)
一天宜摄取 200g 的淡色蔬菜，例如番茄。



酪梨(维他命 E)
维他命 E 可预防老化，故宜多吃酪梨。



小黄瓜(维他命 C)
会破坏其他蔬菜的维他命 C，故适宜单吃。



酸乳酪
乳酸菌具整肠效果，营养并不亚于牛奶。



牛奶(维他命 A)
含高量维他命 A，以及各种营养。



胚芽米(维他命 B 群)
比精米含有更多维他命 B。

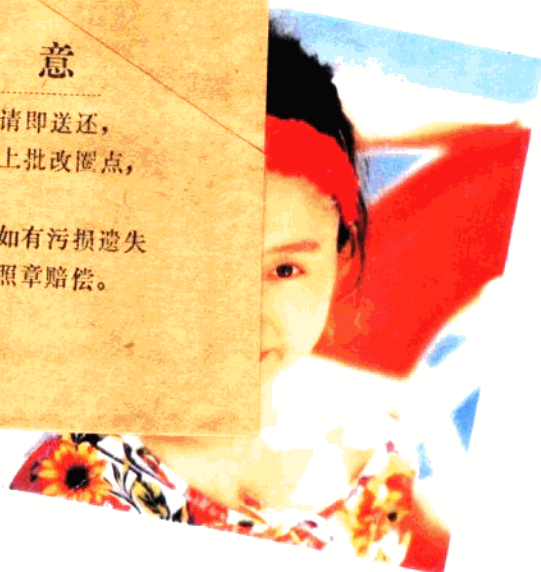
发饰风情



注 意

- 1 借书到期请即送还,
- 2 请勿在书上批改圈点,折角。
- 3 借去图书如有污损遗失等情形须照章赔偿。

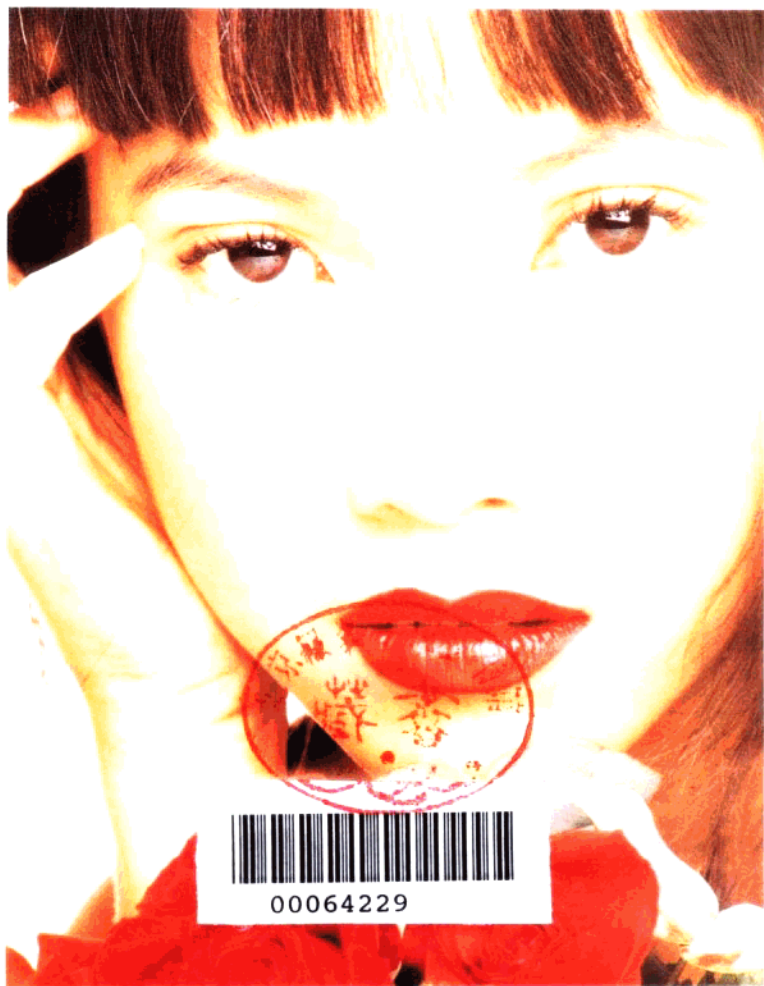
京卡 0701



CHUANGYI NUXING ZHUANGBAN

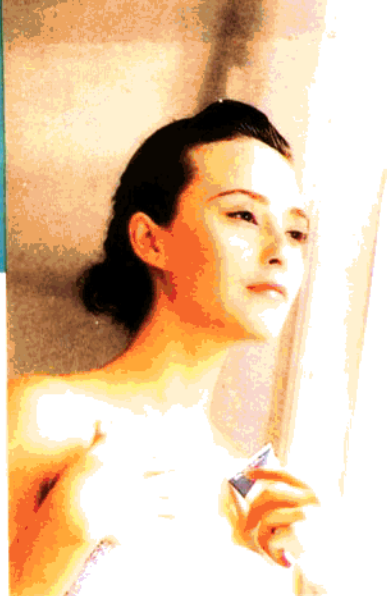
创意女性妆扮

关乎一生的美丽，你可要用心哦！



四川美术出版社

创意



护肤篇

创造鲜嫩肌肤是完美化妆的起点

脸部护肤

- 护肤第一步:认识自己的肤质
- 呈现素肌的关键:正确的洗脸
 - 卸妆 洗脸的正确方法
- 避免干燥 保持肌肤滋润
- 防微杜渐 延缓肌肤老化
 - 抑制油脂分泌 敷脸 按摩
- 特殊护肤 预防紫外线
 - 事前保养 事后护理

全身护肤

- 沐浴的正确洗净方法
- 沐浴时的按摩
- 背、颈、肘、膝、脚的保养
- 保湿 沐浴后的护肤
- 香水的擦法与选择

手部保养

- 美甲的标准与护理
- 指甲的美感
- 使指甲更出色的保养法
- 指甲油的选择与涂抹方法

化妆篇

每一位女性都可以通过化妆变得更美

化妆的魅力

- 化妆可以改变人的形象 (23)
- 面相与化妆 (25)

基础化妆法

- 妆前整理25 (26)
- 粉底的正确涂抹方法 (28)
- 眉部化妆 (30)
- 眼部化妆 (32)
- 唇部化妆 (35)
 - 唇形 口红涂抹法 口红选择
- 脸颊化妆 (40)
- 基础化妆法的43个完整步骤 (42)

化妆的展开与提高

- 淡妆与浓妆 (47)
- 上班时化妆与下班后化妆 (48)
- 不同场合的化妆要领 (54)
 - 舞会妆 相亲妆 参加婚礼妆 听音乐会妆
 - 约会妆 假日旅游妆 运动妆

快捷的化妆方法

- 最简便的3分钟化妆法 (58)
- 快而不乱的5分钟化妆法 (59)
- 上班族的10分钟化妆法 (60)
- 标准的15分钟化妆法 (61)

化妆技巧集粹

- 各种肤质的化妆技巧 (63)
- 问题肌肤的处理技巧 (66)
- 7种快速的补妆技巧 (68)
- 圆脸的化妆技巧 (69)
- 让妆持久的技巧 (70)
- 夏日艳阳下的防晒技巧 (71)
- 打好粉底的技巧与方法 (73)
- 画眼影的5个秘诀 (73)



原

书

缺

页

护肤篇

创造鲜嫩肌肤是完美化妆的起点



护肤第一步

如何判断自己的肤质

洗脸后半小时内不涂任何保养品，依脸颊的肌肤判断自己的肤质。若先紧绷，半小时后有光泽者为中性；半小时后依然觉得紧绷者为干性；而皮脂溢出者为油性。

中性肤质

皮脂少水分多的肤质

皮脂少

干性肤质

皮脂少水分不足的肤质

水分多

水分少

油性肤质

皮脂水分均多的肤质

皮脂多

混合型肤质

皮脂多水分不足的肤质

YES →

NO

START

洗完脸不涂任何保养品，也不感干燥

易长青春痘

全年的肌肤状态几乎不变

不论涂任何粉底，都呈粉末状。

肤色白且纤细

肌肤粗糙，毛细孔明显。

T字区一油腻，立即用吸油纸拭除。

即使是冬天，洗完脸后只涂化妆水。

原

书

缺

页

正确的洗脸

呈现素肌的关键

清除污垢是最大的重点

化妆品、汗水或油脂等分泌物,若不彻底清除,会妨碍肌肤正常的新陈代谢,繁殖细菌,长出青春痘或黑头粉刺。而且污垢若一直残留于肌肤,无论如何处理也不能恢复洁净的肤质。

肌肤具有形成皮脂膜、吸收滋养成分等功能,却不能自行清除污垢,所以洗脸是重要的护肤工作。



彻底卸妆



卸妆剂倒入掌心,抹在脸上。



用手轻轻按摩,使卸妆剂和粉底混合。

双重洗脸与卸妆

越是重视化妆的人,卸妆的功夫则须更彻底。卸妆的污垢可大致分成两种。一种是灰尘、汗水、油脂等生理水溶性污垢;另一种是化妆品和卸妆剂,才可能去除的油性污垢。不论多么无净成淡妆,光用肥皂洗脸未洗净的彻底去污;而且未变成的油性污垢,卸妆剂也会再洗一次脸。

夏天若喜欢清爽感,油性肤质,则更适宜于选择啫喱类的卸妆用品。



1



3

浓妆要选择油性卸妆剂

去油污力强的油性卸妆剂,适合浓妆或使用盖斑效果高之修容粉底者。其清除方式有冲洗与擦拭两种,若要节省时间,可采用前者。

把卸妆剂倒入掌心,抹在整个脸上,仔细按摩鼻翼或眼睛等易残留污垢的部位。然后用化妆棉轻拭再洗净,或加些水使其变白乳化,可用温水洗净。

使用防水性化妆品时,一定要采用油性卸妆剂,才不会残留污垢。对于眼、嘴唇等细节,一定要使用细腻的化妆棉或面纸。



2



4

- ①把卸妆剂倒入干燥的手掌中。
- ②由鼻翼或眼睛四周涂满整个脸。
- ③冲洗型卸妆剂加些水使其乳化。
- ④用大量的温水冲净。

卸妆洁面,所有种类粉底皆

清洁霜去污垢力强,适用于任何粉底;而油分少的粉底,用乳液状卸妆剂即可去除。

把适量的清洁霜或乳液涂在脸上,均匀地按摩,用面纸轻轻擦拭。肤质细嫩者可用冲洗型清洁霜或乳液,减少脸部的负担。

使用油腻的清洁霜后,可以用化妆水擦拭,再洗脸会更清爽。

而淡妆则只须选用化妆水型的卸妆剂如润肤露,这样显得轻易而简便。



1



3

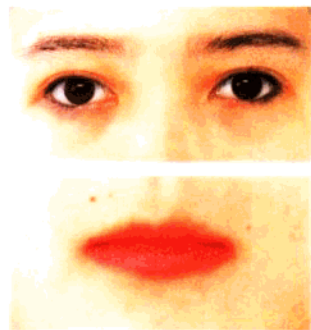


2



7

- ①用手沾大量的清洁霜
- ②用指尖轻轻抹在脸颊或额头等部位。
- ③用面纸擦拭清洁霜,再抹化妆水。
- ④用沾化妆水的化妆棉由内往外轻拭。



洗脸并不能彻底卸妆,尤其是眼睛与唇部最难卸干净,所以必须特别慎重。

用婴儿油拭除口红



面纸沾油全在唇中



用面纸轻轻拭除被纹间的口红

眼角及嘴角的卸妆

卸妆时尤须注意眼角及嘴角的地方。眼睛周围的皮肤非常细嫩,绝对禁止用力摩擦,至于眼线及睫毛毛的部分,则可用棉花棒彻底除去污垢,唇部方面也应彻底卸妆,否则将会逐渐粗裂;因此务必抹上油以除去嘴唇皱纹间的污垢。

用棉棒拭去眼圈周围的污垢



棉花沾卸妆油,轻轻拭除眼影,绝对避免用面纸擦拭。



棉棒沾卸妆油,拭除睫毛膏。再把面纸按在眼下,以拭除睫毛膏。

利用沾卸妆油的棉棒,拭除下眼睑的眼影与眼线。此时宜用左手按住眼下。



眉毛涂睫毛膏时,也别忘了以沾卸妆油的棉棒,朝眉毛的反方向卸妆。



洗脸的正确方法 · 美容始于洗脸终于洗脸

卸妆完后,就是洗脸。洗脸的重点是,将洗面皂搓出细泡沫,再轻抹于脸部。若直接把洗面皂抹在脸上,用手指上下搓揉,会使肌肤太干燥。

洗面皂的种类繁多,洗完有湿润感才是正确的选择。若刚洗完还有油腻感,表示洗净力不够;反之,过了三、五分钟,紧绷感尚未消失,表示洗去太多的油脂。任何人都可依肤质选择香皂、洗面乳、胶装或粉状洗面皂。



1 先把脸打湿,香皂揉出许多泡泡。



2 依额头、脸颊与口部的肌肉方向,轻轻按摩。



3 仔细清洗易积存皮脂的鼻翼。



4 彻底冲干净,注意发际与耳朵的前后部位。

洗面剂残留在脸上易形成问题,故彻底冲洗是洗脸的基本原则,最理想的方法是以 40 度左右的温水与冷水交互冲洗。首先以温水打开毛细孔,再用冷水使其收缩,以促进肌肤的新陈代谢;冲洗后别忘了用双手拍打肌肤,但绝不可用毛巾用力擦脸,尤其是旧毛巾更易伤害肌肤;最好使用吸水性佳的长毛巾轻在脸部以吸去水分。



双手握拳,拍打在脸上,利用震起的水花,彻底冲掉脸上的泡沫。



洗脸后先用毛巾擦脸,再用双手拍脸,可以促进肌肤的新陈代谢。



避免干燥 保持滋润

美丽肌肤源于充足水分的呵护



水分是肌肤的生命之源

肌肤的美丑取决于含量为体重80%的水分,所以肤质光滑细腻。但水分依年龄增长而递减,到了七十岁,只剩60%。

角质层是保留水分的重要角色。因里面的天然保湿因子(NMF)和脂质层,能确实掌握内部的水分。角质层内的水分以20%最理想,若降至10%以下,肌肤会有干裂的现象。

肤质因环境而改变

汗水或油脂分泌量,依季节而有极大的差异。

夏天水分蒸发量减少,皮脂分泌旺盛,易有黏腻感,要使用收敛性化妆水,使毛孔紧缩;但要注意紫外线或冷气,会使肌肤太干燥。

冬天水分蒸发量多,皮脂分泌量少,易感干燥,要使用保湿度高的化妆水或滋养霜。

洗完脸的肌肤,因皮脂膜与污垢均被清除,易感干涩,需用化妆水补充水分,再抹乳液或清洁霜可以防蒸发。



1. 依照脸颊中央、太阳穴、颊下的顺序拍打。



2. 轻轻拍打嘴唇周围,以补给水分。



3. 由鼻子中央往鼻翼拍打。这里最易出现粉刺,宜多拍。



4. 颈部由中央往外侧拍打,皱纹处宜多拍打几次。



5. 眼皮非常纤细,把棉花按在眼皮上即可。



6. 以W的方式轻轻拍打颈部,藉以消除皱纹。

补充化妆水分的正确方法

温度低,才能使肌肤有良好的收缩效果。用手沾取时,化妆水温度会变高,鼻翼、眼睛四周等部位就容易脱落。而且手部可能不干净,所以最好用化妆棉沾取化妆水。

用棉花擦拭化妆水时应把棉花卷在中指,再以有节奏的方式轻拍在脸上,此时绝对不可用摩擦方式。

抹化妆水时须注意脸部肌肉的条纹,且应按照一定顺序由双颊开始一直拍到颈部。

6. 使用倒出的美容液

肌肤抹化妆水后,可加上乳液形成护肤层,防止水分蒸发,并避免肌肤直接与空气接触。

应配合肤质,选购适当的乳液种类。油性或混合型肤质,可选油脂少的乳液;干性或中性者,可选保湿效果高的类别。最好选择易与水混合的乳液,这样易洗涤且不伤害皮肤。

使用方法是,先洗净双手,倒出适量的乳液。此时要注意,一旦是倒出的乳液,绝不可再倒回去,以免细菌入侵而变质。

并且由易干燥的脸颊或眼睛四周开始涂抹。

干性肤质可涂多一些,T字区要抹少一点。涂太多或油性肤质者,可用面纸轻压,去除多余的油脂。



把乳液倒入干净的手中;用剩的绝不可倒回去。



由易干燥的脸颊或口部涂起。

7. 效果极佳的新型美容液

近2、3年来极受瞩目的美容液是由化妆水浓缩而成,效果优于乳液与面霜,且可迅速渗透入肌肤。选择美容液时应选择易于涂抹的厂牌,并且最好在睡前涂抹化妆水后再涂用美容液。

在手掌滴10~20滴美容液,擦在最为干燥的皮肤上。用眼罩沾美容液以保养眼,此时最好使用眼睛专用的美容液。



用干净的手指沾营养霜。



20岁的年青姑娘在冬天也要涂抹营养霜。

8. 肌肤缺少选择营养霜

营养霜与乳液的基本成分相同,均由水分与油分混合而成;但前者的油分较多,后者的水分较多,所以有保湿作用的营养霜,触感比乳液更柔细。营养霜种类繁多,应配合用途加以选择。

卸妆霜 用于去除粉底等油性污垢。

按摩霜 用于按摩时,可滋润肌肤与手部。

冷霜 主要用于按摩,但也可当作卸妆霜或保湿霜。

保湿霜 有油性与弱油性的差别。日霜可保护肌肤免受紫外线或空气的侵害,晚霜可补充营养,促进肌肤的新陈代谢。

此外,还有眼部专用的眼霜,抑止斑点生长或修饰用的营养霜。



一过二十岁要注意肌肤的变化

美丽的肌肤是女性共同的心愿。但由二十岁起，肌肤会开始老化，出现皱纹、松弛等现象，主因有二个：

一、皮肤表面的水分平衡机能衰退。

二、皮肤内部的细胞功能减弱。

三、皮肤受不当刺激，丧失光泽与弹性。

因此，要积极采取措施，保护肌肤。常见的护理手段有以下三种：

1. 抑制油脂分泌
2. 敷脸
3. 按摩

防微杜渐 延缓老化

肌肤长保光泽之道



油性肤质者往往只注意一天多洗脸去除过多的油脂，却忽略早晚正确的洗脸方法。洗脸时要用三十七度的温水，次数太频繁，反而会促进油脂的分泌。此外，别忘了补充水分。许多人都认为肌肤有油腻感，不涂任何保养品最好；其实应配合肌肤的状态，用具有收缩毛细孔的化妆水补充水分，再抹保湿度佳的保养品。

至于脸颊或眼睛四周干燥，但T字区油腻的混合型肤质，要用不同的保养方法。先将T字区洗净，每周作二~三次敷脸去除油脂，以防脱妆，并常用抑制油脂分泌的化妆品。

维生素B不足，是造成油性与混合型肤质的主因，应经常摄取含有维他命的食品。



有些人的T字区易油腻，但脸颊与下颔形成的U字区，却干燥。

抑制油脂分泌



抑油制品可防脱妆。

敷脸可使肌肤光滑柔嫩

敷脸就是皮肤敷一层敷面剂,使皮肤的温度上升,促进血液循环与新陈代谢。并让毛孔内的污垢浮起,剥除或冲洗敷面剂时,就会一并清除这些污垢。并以肌肤内的水分来滋润皮肤。

敷面剂种类繁多,依其用途大致可分成保湿型以及去角质型。不论用哪一种,均需把脸洗净,也别忘了事后的护理。

敷脸的效果在于可除去毛细孔的污垢、促进血液循环、滋润肌肤。市面上出售的敷脸剂分为剥落型及冲洗型;剥落型的脱脂效果最佳,而且可除去脸上细毛。

敷脸的时间以夜间为宜,健康的肌肤则每周1~2次即可。

最简单的方式是面膜敷脸。此种方式也可加强流汗作用,若能浸泡温水的话则效果更佳。

不过采用此法敷脸前后,须拍上大量的化妆水借以补充水分。



1. 敷脸前,先用热毛巾同2~3分钟。



3. 面膜涂上冷霜,覆在脸上。肌肤敏感的人只须覆上面膜即可。



2. 取出30公分的敷面膜,剪开鼻口的部位以方便呼吸。



4. 周围涂敷面膜,防止面膜脱落。4,5分钟后卸除老化角质。

如何正确使用敷面剂

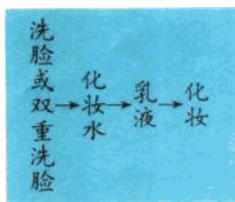


选择号涂抹的敷面剂,冲洗时用温水与冷水交互冲洗,更可达到收缩肌肤的效果。

由脸颊开始涂起并涂得稍厚,其他部位则均匀地涂抹,完全干燥后由上往下慢慢撕除。

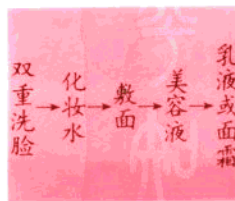
早上的护肤

睡眠期间分泌的汗水及油脂也会弄脏整张脸,故早上起床时应用洗面皂彻底洗脸。



夜晚的护肤

下班后回到家里,首先须卸妆与洗脸,然后抹上化妆水及乳液。就寝前若感到肌肤油腻则再度洗一次脸,再涂上化妆水与乳液。每周应敷脸1~2次,敷脸后须涂上化妆水与乳液。



脸部肌肉轻轻按摩

轻轻按摩皮肤表面,可使皮肤温度升高,促进血液循环;给皮肤足够的氧气与养分,排除老化的废物后,肌肤会变得光滑柔细。

但是,按摩次数太多或太用力会有反效果,不沿着肌肉的线条,也会产生皱纹或松弛。所以,最好每周一~二次,用食指与中指沾按摩霜,沿肌肉线条轻按三~五分钟。然后擦掉残留的油脂,再冲洗干净。



1. 由眉毛向发际,额头向太阳穴按摩。可防止皱纹的产生。



5. 用手指往上轻拍脸颊;由头部抹向胸部。



3. 用中指和无名指按摩鼻翼与口部四周。



2. 左右手交替按摩鼻梁,可去除鼻头的细纹。



按摩的方法和作用

以指压消除浮肿

疲倦、睡眠不足时,脸部会产生浮肿。

若能促进水分代谢即可消除浮肿,所以可用油分少的乳液或保湿型美白液,做指压按摩。

其方法是,用中指一边数节拍一边按摩。在早上化妆前或入浴后持续按摩,即可消肿。

此外,气色不佳时,可用温热的毛巾,覆脸二~三分钟,再用冷毛巾覆盖二~三分钟,使血管扩张,收缩,刺激血液循环。

4. 由鼻翼等处向太阳穴轻抹;再向外侧画成螺旋状。



3. 血色不佳时,可用冷热毛巾交替覆盖2~3分钟。



2. 在所示的黑点做3次3秒的指压。



1. 用中指依箭头方向轻轻按摩。