

淑女锦囊丛书

ShuNu JinNang CongShu

现代女性 美肤&护肤

xiandai nvxing

Meifu Yu hufu



● 使用化妆品前应注意的事项

● 季节性的皮肤病变与保养

● 正常的饮食可美化肌肤



■ 生活热线专家组 编著

淑女锦囊丛书

现代女性 美肤与护肤

生活热线专家组 编著



華齡出版社

策 划:天 涯

责任编辑:赵功义

装帧设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

现代女性美肤与护肤/生活热线专家组编著

北京:华龄出版社,2002.4

(淑女锦囊丛书)

ISBN 7-80082-926-X

I. 现… II. 生… III. ①女性-皮肤-美容-基本知识②女性-皮肤-护理-基本知识 IV. TS947.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79323 号

书 名:淑女锦囊丛书※现代女性美肤与护肤

编 著:生活热线专家组

出版发行:华龄出版社(北京西城区西什库大街甲 10 号,邮编:100034)

印 刷:中国电影出版社印刷厂

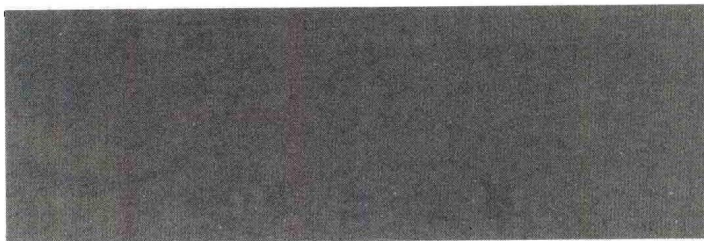
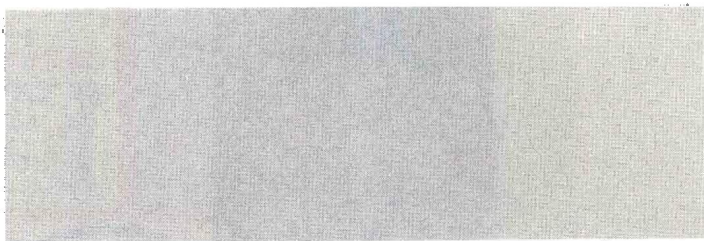
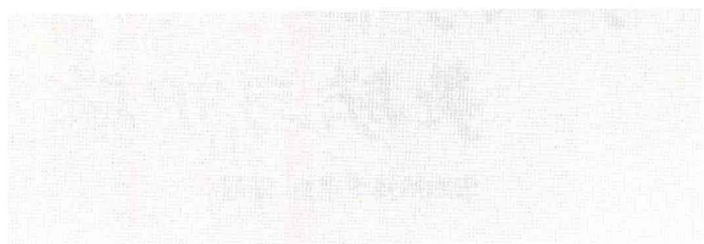
版 次:2002 年 4 月第 2 版 2002 年 4 月(第 2 版)第 1 次印刷

开 本:850×1168 毫米 1/32 印张:77.375 字数:850 千字

定 价:ISBN 7-80082-926-X/G·380
全套定价:178.00 元(本册:17.80 元)

依自己肤色明暗选择色彩

将下面三张不同明暗度的灰色纸样靠近下巴比较，看看镜子中自己的肤色是属于哪一类型，如果无法确定，可参照背后的文字。



第1类型：白晰透明的肤色

- 觉得自己非常白。
- 皮肤有透明感。
- 经过日晒后容易晒红晒伤，却不容易晒黑。
- 以粉色系服装搭配都很好看。

第2类型：中间肤色

- 也不算特别白也不会特别黑。
- 搭配服装时，在颜色选取上没有特别的困难。

第3类型：健康的小麦肤色

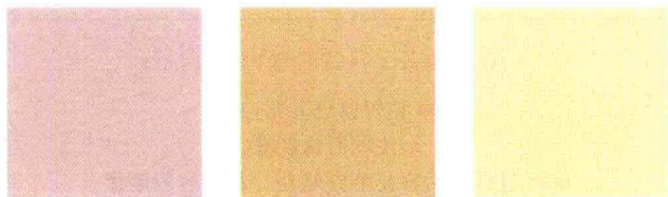
- 肤色明显可以看出是黑色。
- 日晒后很明显会变黑。



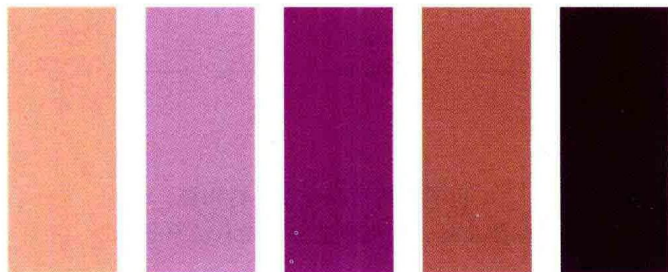
第1类型

白皙透明的肤色很好搭配颜色，
一点点红就会使脸色感觉艳丽。

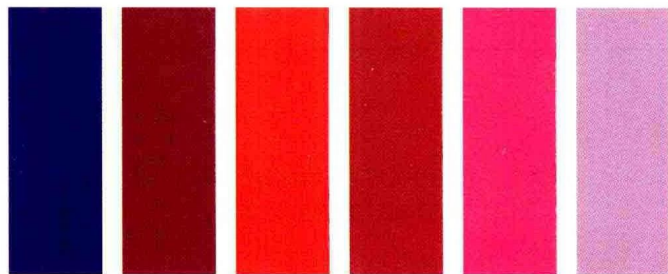
适合的粉底色调



适合的眼影色调



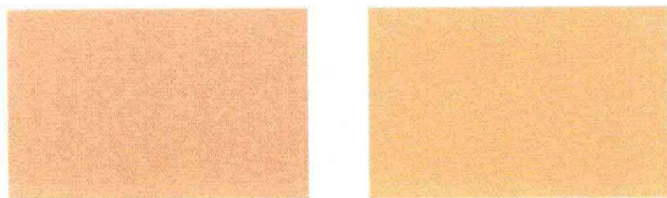
适合的口红色调



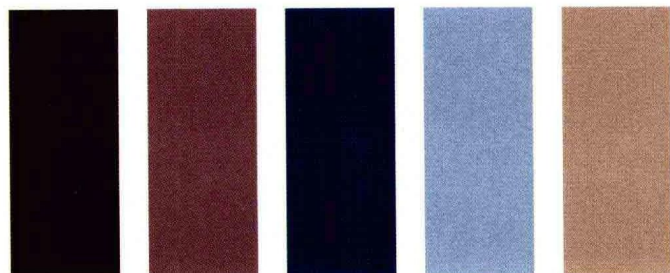
第2类型：

中间肤色可以选择的色彩较多，
要看你想变白或显黑而决定。

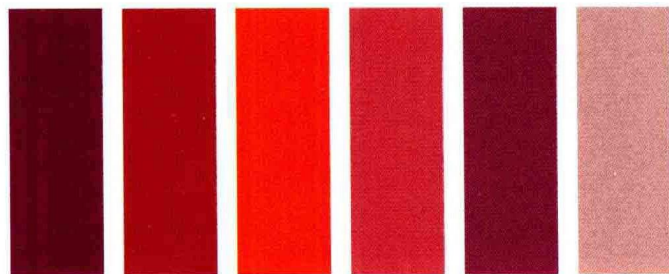
适合的粉底色调



适合的眼影色调



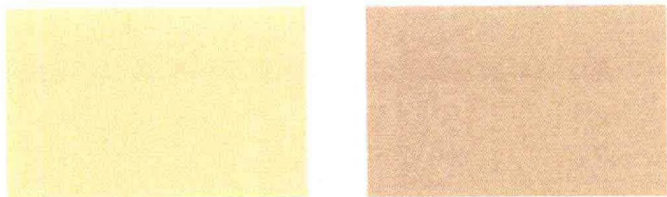
适合的口红色调



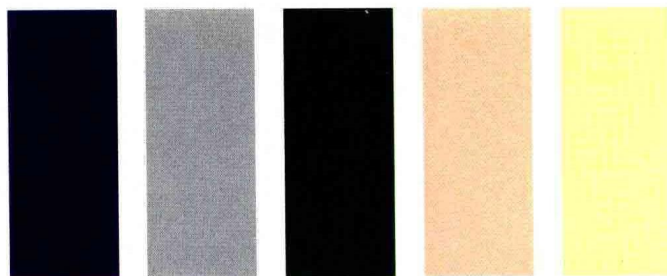
第3类型

小麦肤色非常健康，洋溢着动感，如果肤色偏黑，不妨就针对特色发挥，不一定白才是美。

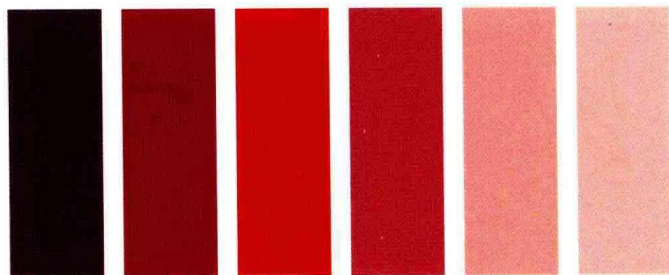
适合的粉底色调



适合的眼影色调



适合的口红色调



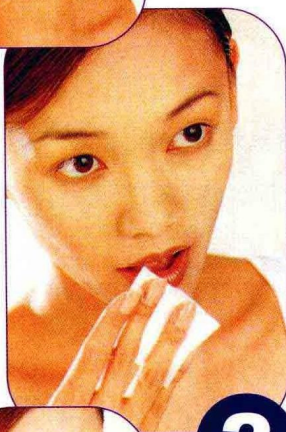
唇部卸妆



1

将沾有卸妆用品的化妆棉先按压于唇部，让唇膏溶解。

轻轻按摩一下，然后从中间往两旁擦去。



2

嘴角部分可以将化妆棉对折就可轻松擦去了。



3



4

往眼角方向擦拭，将妆卸除。



5

以棉花棒沾取卸妆品，擦拭眼部边缘的细微处。





1

将卸妆品挤倒适量
在手上。



脸部卸妆



2

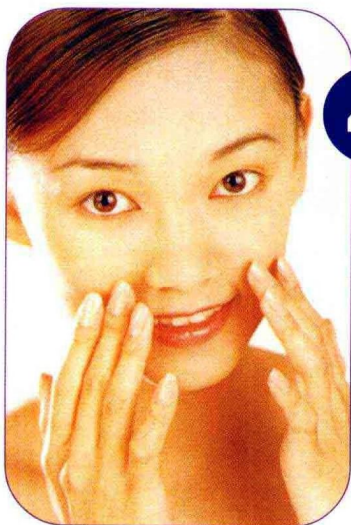
以手指点在脸部各部位。



3

以手指腹轻轻揉开，并
且一边按摩一边溶解脸
上的妆。





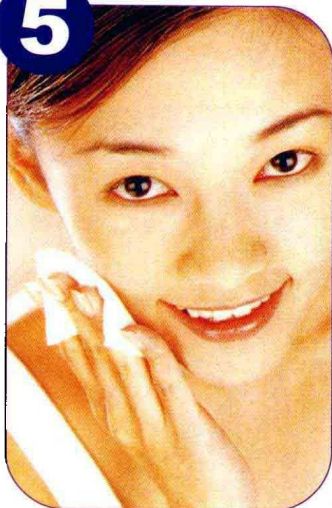
4

按摩时要注意由内而外，
以画圈方式进行。



5

将化妆棉夹在手指间，由
内向外擦去。

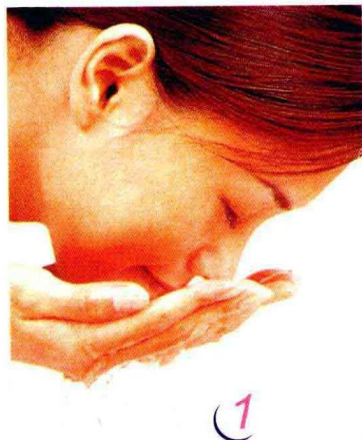


6

要仔细将每个部位都彻底卸妆，当
化妆棉使用后，可以换面，但是不
要重复使用。



洗脸步骤



1

先将双手洗净，并用温水先将脸稍微冲一下，一方面冲洗表面污垢，让脸部湿润，另一方面，温水可以使毛细孔扩张。



2

将洗面皂或乳，放在手心搓揉出泡沫。

3

将洗面皂涂于脸上，并开始由内向外画圈按摩。



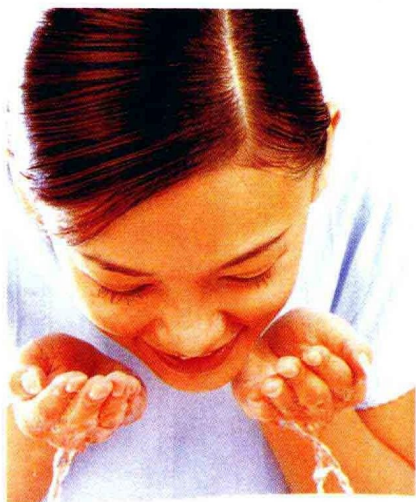


4 要注意额头与鼻翼两方凹处，多按摩一下，让油脂与毛细孔中的脏污充分溶解。不过要视自己皮肤状况而定，如果是干性肌肤就不用如此。



5

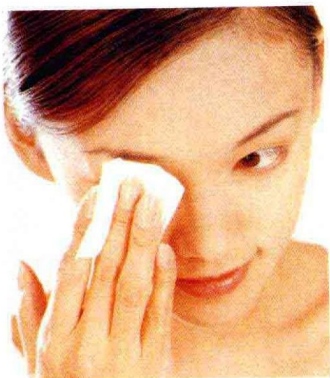
以温水将泡沫洗净，记得要冲洗得非常干净，以手触摸每一处，直到完全没有滑的感觉。



6

用干净的毛巾以按擦的方式，将水吸干。

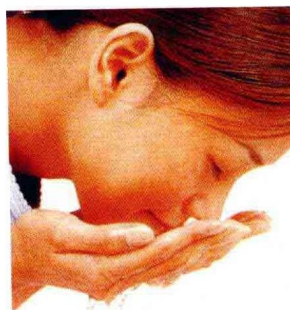
清洁面膜的 使用方法



- ① 先完成卸妆、
洗脸与去角质的工作。



- ② 将面膜敷在脸上，
一般以T字部位
为主。



- ④ 以清水洗去面膜。



- ③ 约等待10
分钟左右，
尽量不要说
话，脸部也
不要有大动
作。



- ⑤ 最后拍上化
妆水。

前 言

经常保持光滑、富有弹性的肌肤，是每一位女性共同的愿望。为了这个愿望的实现，几乎所有的女性都从年轻时就开始使用化妆品。

巧妙的妆扮的确可以增加女性美。因此以“增进美容”为目的的化妆品，也实在有其不可没的功劳。

年轻时，除了有些特殊状况外，肌肤应该都是美丽的；这也就是青春的特权。但皮肤却经不起岁月的脚步，往往随着年龄的增长而逐渐衰老。等皮肤衰老时再想设法补救，一切恐怕都太晚了。

化妆品可使人生色不少的事实已毋庸置疑，但却也因此造成了许多人的错觉；以为只要多用保养化妆品，也就是所谓的基础化妆品，就一定可以保持肌肤的美丽和年轻。

然而，对于保养品——基础化妆品，如果在选用上发生偏差，往往会对肌肤造成伤害。也因此，女性在不必要的状况下使用多种化妆品，反而容易加速肌肤老化的



脚步。

因此，让更多的女性拥有对化妆品更正确的认识；让她们永远保有年轻而美丽的肌肤。我们编写了本书。

许多女性在迈入中年后，常会出现各种皮肤病变，甚至为肌肤老化而愁眉不展。有某些人在症状出现时才谋求改善之道，恐怕为时已晚；但若事先有了心理准备，即可使皮肤的老化减缓，并保持肌肤的年轻，以及设法消除各种病变。

又有些年轻人，对自己年轻健康的皮肤过于自信，而会忽略了妥善的保养，不重视生活的规律、甚至不曾注意过任何的生活细节；这些都是加速皮肤恶化的因素。所以请务必从现在开始做好正确的保养，以确保肌肤永远美丽。

生活热线专家组

2002年4月



第一章

创造美丽的肌肤

- 了解皮肤的本质 : 2
- 美丽的肌肤来自健康 : 5
- 皮肤每天都在变化 : 7
- 美丽肌肤的五个条件 : 20
- 肌肤从 20 岁开始老化 : 23
- 心情愉快肌肤自然亮丽 : 27
- 生理期的肌肤十分敏感 : 29
- 美丽的肌肤是父母的赐与 : 31
- 雪肤与古铜色肌肤何者较具媚力 : 34
- 紫外线是肌肤的大敌 : 36
- 你的肌肤属于哪一型 : 40
- 睡眠可造就美丽的肌肤 : 46
- 正常的饮食可美化肌肤 : 47
- 洗出肌肤之美 : 49

第二章

如何选择及使用化妆品

- 一天洗三次脸 : 52
- 要勤于按摩和敷面 : 62