

美体护肤 / 香氛技巧 / 养颜妆容 / 炫彩明眸
秀手美甲 / 护发造型 / 休闲塑身



行云→主编

Xuancai meirong meiti
Wanshitong

Woman

炫彩美容美体 万事通

读者能从本书中找到适合自己的各种美容健身方法,一个
美丽优雅的你将脱颖而出……



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

美体护肤 / 香氛技巧 / 养颜妆容 / 炫彩明眸
秀手美甲 / 护发造型 / 休闲塑身



W

行云→主编
Xuancai meirong meiti
Wanshitong

Woman

炫彩美容美体 万事通

读者能从本书中找到适合自己的各种美容健身方法,一个美丽优雅的你将脱颖而出……

图书在版编目(CIP)数据

炫彩美容美体万事通 / 行云主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5345-5725-5

I. 炫... II. 行... III. 女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 170132 号

炫彩美容美体万事通

主 编 行 云

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京紫藤制版印务中心

印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 890 mm × 1 240 mm 1/32

印 张 15.75

字 数 400 000

版 次 2008年2月第1版

印 次 2008年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5725-5

定 价 29.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

P r e f a c e 前言

爱美容者对生活总是充满热情的。心如枯井者不会有美容的欲望,心态懒散者不会有美容的欲望,暮气沉沉者也不会有美容的欲望。美容者是热爱生活的,美容者总想使生活更浪漫、更诗意。

在掌握家庭美容技巧之前,女性朋友们必须懂得一点:不论你有着哪种类型的皮肤,你每天必须保持皮肤有活力,有色泽,水分含量充足,即清洁、健康,这些效果你只要每天花上几分钟的时间就可以获得。然而,许多女性朋友却认为在家里折腾半天总不如使用高级化妆品或去美容店来得快。事实上,任何皮肤对周到、细心的日常保养都会有积极的反应,获得效果只不过是时间问题。所以不要指望某种润肤产品或美容技巧一夜之间会使你容颜焕发,判若两人。有句广告词说得好,“润泽的皮肤来自每天的精心呵护”,这里的“呵护”当然是指你自己要动手去做。

你相信吗,如果你将下面的规则变成习惯,那么一个美丽、优雅的你自然会脱颖而出,获得新生了。让我们一起来感受一下爱美的她们是怎样炼成的吧。



发型大计划

我们给出的建议是——1~2月、5~6月和9~10月是给头发大动干戈的最好时机,因为这样的间隔能够令你的发型在最快的时间内迎合潮流。



将星期天改造成秀发营养日

为了你的秀发,星期天就别睡懒觉了。早上起来以后,洗过头涂上焗油膏,再用热毛巾把头发包好,不用很长时间,半个小时就够了,然后用清水洗净头发,担保在未来的一周里,你的头发都能有很好的状态示人。



唇色的6个基本原则

单一的唇色怎么能够迎合多变的场合要求?所以,你不妨弄个唇膏盒放在随身带的手包里。有研究表明,那种有6种色彩选择的唇膏盒就完全可以应付你日常的全部需要了。此外,它还可以在适当的时候充当眼影和腮红的角色。



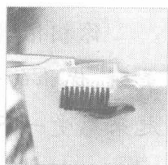
别错过假日黄金期

每年总有几段时间是黄金假日,此时很多美容店都会有打折扣活动,也就是说如果你买了他们的全年项目,他们会给你提供特别的优惠。所以,如果你有购买年卡计划,这时候出击最为合适。



调整你的完美“拱形”

眉型是整个妆容的焦点,不妨先去美容院,让美容师为你设计一款理想的眉型,剩下你能够做到的就是每



隔6个星期修剪一番,当然,你只需要按照原本的眉形处理一下就可以了。

银白色的魅力

不管你白天的妆容是什么样的,最快地变成夜晚妆容的方式就是好好利用银白色。将银白色的粉膏涂在眉骨和腮红之上,会让你的妆容立刻闪亮起来,应付夜晚的场合绝对绰绰有余。



减少与阳光的亲密接触

为什么非要选择阳光浴呢?想要健康的古铜色肌肤也可以选择 self-tanning 的方式。要知道,如果每个月光顾一次阳光浴室,或是到海边暴晒,那么罹患皮肤癌的几率会增长 55%!



妆容不驻留

不管你多忙,都别忘了卸妆。即使是需要通宵加班的夜晚,也要完全卸了妆再继续战斗,否则你可能保养一周也不能挽回一晚上不卸妆带来的伤害。



在家做面膜比在美容院更现实

如果以前你总是习惯把你的肌肤大事交给美容院,那么从现在开始你要改变了。因为在家坚持做面膜护理会比在美容院获益更大,毕竟在家做面膜更有利于坚持。



恋上 SPF 值,即使在冬天

调查表明,有 80% 的人会因为,在没有采取任何防晒措施的情况下上路而被阳光伤害。所以你必须记得



用带有 SPF(sun protection factor, 防晒系数)值的面霜才可以,包括冬天。

正确对待痘痕

到了这个年纪,脸上还在飘痘痕恐怕会比较难过的事情了,但如果你还有用手抠痘痕的习惯那就更糟了——照照镜子,你会发现脸上已经有很多的疤痕了!建议你管好你的手,选择含有水杨酸的洁面品。



捕获及时的潮流信息

每个季节开始的时候,都去百货商场的化妆品柜台看看,那里的导购小姐会给你最详尽的潮流信息,从中你也可以选择到肌肤换季时要用到的护肤新品。



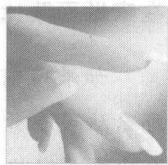
伪装完美睡眠

你已经24小时连轴转了,却仍然希望让自己看上去像刚刚睡饱的样子,这也能伪装吗?当然可以!化妆师给出的建议是用灰色的眼线笔点在眼角上,这样在视觉上可以中和你泛红的眼睑。



不再抠掉指甲油

指甲油如果有了一点破损就用手抠掉它?从现在开始改了吧!这样做虽然可以避免指甲油破损的尴尬,但同时也会破坏掉指甲上原本的油脂层,会令你的指甲失掉自然的光泽。



保湿随时态

不是说每一分钟都要保湿吗?那么一瓶不含酒精

和香料的保湿喷雾剂最好是你桌子上的常备之选。同时你也可以在你办公桌的周围喷一喷,为环境增加一点水分。当然这是一个长期的习惯,所以建议你一定要坚持。

香水的两周定律

以往买香水的时候往往会在柜台上直接搞定了,这并不完全正确。正确的选择香水的方式应该是从柜台上将香水的试用装带回家,然后用上两周的时间,之后你才会真正感觉到你是否喜欢这款香水。



换一种眼睛的色彩

对于常戴隐形眼镜的人来说,更换眼睛的色彩该不是件难事,但如果不戴眼镜的你呢?也可以给自己配上一副平光的彩色隐形眼镜,你会立刻发现那种新奇的乐趣!



金银色的指甲油常备

别以为金色和银色的指甲油就是指甲油色彩的禁区了,恰恰相反,这两种指甲油应该是百搭的选择,可以搭配任何的衣裳和彩妆。这两种指甲油的配方用起来一般会比较持久,不太容易剥落。



去角质为自己换上娇嫩肌肤

不是说经常洗澡就能够有娇嫩的肌肤,事实上,只有定期去掉肌肤上老旧的角质才算是为自己的肌肤做了大扫除。但如果你做过脱毛以后,就不要着急给自己去角质了,最好等1周以后再进行才不会造成感染。





一年的粉底选择

粉底是不用常换的,当然前提是如果你能够选到一款适合的粉底。以往你会习惯在手背上做粉底测试,但最合适的测试地点应该是脸颊:将你拿不准的粉底涂在脸颊上,然后到阳光下感受一下,你就会发现它是否能够真正适合你的肌肤了。



远离吹风机

每天都洗发可是好习惯,但如果每天都用吹风机可就不是好习惯了。头发在长期的“热疗”下,会令毛鳞片打开,于是阳光、潮湿和饰发产品中的化学成分会对你的发丝大举进攻。所以尽量让你的头发自然风干,这样才有利于发丝的健康。



这些爱美丽习惯也许会很烦乱,但却是极其重要的哦,养成习惯,受益一生!

热爱生活就能创造奇迹,一个不热爱自己的人恐怕不能说热爱生活。一个能美化自己的人,才能美化这个家庭,才能美化这个世界。承蒙读者厚爱,《养颜美容万事通》一书不断重印,也不断有读者提出新的问题向我们咨询,为了更好地满足读者的需要,符合时代的阅读步伐,我们按现代读者美容养颜的重点重新规划了编写结构,并将时尚的美容健身方法结合图片向读者传达最新的美容、养颜、健身资讯,并定名为《炫彩美容美体万事通》,希望广大读者能从中找到适合自己的各种美容方法,并能身心愉悦,健康生活。

C o n t e n t s 目录



美体护肤篇 001

女性健美的标准是什么	004
使皮肤健康的心理因素是什么	005
皮肤的基本构造是怎样的	006
皮肤的种类有哪些	008
女性激素的周期变化	010
生理期的皮肤保养	013
最有效的护肤秘诀是什么	014
一年的健美套餐	016
测测你的肌肤年龄	018
如何了解自己的皮肤	020
青春期皮肤的保养法	021
中年人皮肤的保养法	022
老年人皮肤的保养法	023
如何晒出健康的肤色	024
日晒后的皮肤应如何保养	026
一年四季都应使用防晒霜	027



如何调整从夏季过渡到秋季的皮肤	029
如何使皮肤白嫩	030
如何避免肤色过于苍白	031
如何消除皮带印以及内裤松紧带使皮肤发红	032
如何消除胳膊肘和脚上的硬茧	033
蚊虫叮咬后留下痕迹怎么办	033
乳头颜色变黑怎么办	034
如何减少妊娠纹	034
如何改变皮肤粗糙	036
改善鸡皮肤的好办法	038
如何去除身体上的毛发	041
手臂护肤法	043
再生美人鱼之足	044
脚浮肿怎么办	046
颈部皮肤的保养	047
佩戴饰物常会过敏怎么办	048
愉快的沐浴时间和步骤	049
梳浴美肤	050
不可随心所“浴”	051
美肤沐浴法	053
瘦身沐浴法	055
全身去角质浴盐	056
小苏打盆浴令肌肤光滑润泽	057
新娘护肤倒计时	058
皮肤保湿偏方	060
如何用米酒护肤	060
如何用甘油润肤	062
如何用茶叶水护肤	062
如何用牛奶按摩皮肤	063

如何用大蒜护肤	063
天然食材养颜护肤	064
10 种蔬菜美白好助手	067
女人该如何清洗“私处”呢	068
外阴痒可以用热水洗吗	070
时尚文身教你酷	070
文身须知	072
亮粉文身彩绘使用方法	073
去除文身的方法有哪些	074



香氛技巧篇 075

什么是香水的味阶	076
香水的等级	076
你属于哪种香味	077
正确使用香水的几点建议	078
如何才能有效地使用香水	079
香水的忌讳	081
不同色彩香水的搭配法则	081
香水的储存法	083
花露水和香水的用途一样吗	083
冬天香水之恋	084
夏日香水之情	085
办公室香水用法	085
激情难耐的香味	086
什么叫香熏	087
什么是精油	089
如何鉴别真假精油	090



常用精油功能一览表	092
常用精油疗效配方	094
如何收藏精油	097
什么是调和精油	098
精油调配方法	100
什么是 SPA	102
做 SPA 要注意什么	104
享受在家 SPA 的乐趣	105
精油按摩法	107
精油香熏法	108
精油调养去痘 DIY 配方	110
香熏减肥健美	111



养颜美容篇

113

你的面部肌肤超龄了吗	115
鉴别面部皮肤属性的几种方法	117
如何根据不同面部皮肤类型进行保养	118
常见的有效洁面法	120
不同肌肤的洁面处方	123
如何正确使用香皂	126
如何涂出护肤品的最佳效果	127
护肤的各种霜剂有什么区别	129
使用化妆品前应先做过敏试验	130
如何识别劣质护肤品	131
敏感皮肤是怎么回事	133
如何防止皮肤过敏	135
美容护肤的这些误区你有吗	138

疲劳时你把肌肤交给谁	143
不要过度保养皮肤	145
如何给皮肤补水	147
如何做蒸汽面膜	149
去皮肤角质层的注意要点	150
皮肤受到紫外线伤害后的几种治疗方法	154
初期晒斑的淡化攻略	155
脸颊发红的原因及解决方法	156
皮肤色暗发黄的治疗办法	157
如何战胜雀斑	158
日常生活中如何缓解雀斑生成	160
厨房里简易祛斑法	160
如何去除黄褐斑	163
如何缓解白癜风	164
何为青春痘	166
青春痘也有真假	167
去痘美味大餐	168
去除青春痘(粉刺)的药物疗法	169
去黑头的方法	170
敷面可使皮肤永葆青春	173
敷面剂的选用注意事项	174
正确的敷面方法	176
天天可做的超保湿敷脸法	177
干性皮肤敷面法	177
油性皮肤敷面法	180
日晒后肌肤的敷面法	181
类别不同的青春痘的敷面方法	185
如何使用消除面部疲劳的面膜	186
可以把面部的汗毛除去吗	187



唇部汗毛的清除方法	188
瘦面的诀窍	188
如何进行面部按摩	189
面部按摩的基本手法	191
如何按照面部肌肉生长方向按摩	193
常用的穴位美容按摩法	194
面部按摩美容法	196
治疗面疱的按摩法	198
根治面疱的按摩体操	199
消除皱纹的按摩法	202
消除脸部浮肿的按摩法	204
缓解颜面痉挛的按摩法	205
修复脸部轮廓按摩法	207
精华素按摩可令僵硬的肌肤恢复润泽	208
颈部按摩去双下巴	209
如何去除颈部皱纹	209
增加耳部魅力的按摩	210
如何清洁耳朵	212
如何清洁鼻孔	212
如何用按摩的方法美容鼻子	213
如何洁齿和消除口臭	213
护好娇唇青春长驻	214
如何防治剥落性唇炎	216
消除不易上妆的按摩法	217
化妆的美学原则是什么	218
时尚化妆要点	221
如何用化妆来搭配衣服	222
化妆美容品有哪些	224
基础化妆品必须随着年龄的增长而更换吗	224

化妆品中常用的植物和草药添加剂	225
常用生化药物添加剂	226
你的化妆工具齐全吗	227
化妆的一般程序	229
如何确认自己的脸型	229
使用化妆水的注意事项	232
化妆的净面方法	233
如何卸除彩妆	235
什么是基面立体化妆	237
美容秘诀——实用妆技七法	241
香粉的使用	242
如何正确使用粉底	243
如何巧用粉底遮瑕	246
如何用化妆来掩饰皱纹	247
如何涂抹腮红	248
如何用化妆修饰鼻子	250
嘴唇修饰法	251
让娇唇不再因干燥而脱妆	253
涂口红嘴唇会变色吗	253
患口唇疱疹时应禁用唇膏	254
形变化妆的技巧	255
对各种脸型的修饰化妆	256
5 种不同额形的化妆方法	259
夏天化妆技巧	260
上班族快速化妆术	262
自然的化妆使你更美丽	264
寓情感于化妆中的技巧	265
狂欢 party 后快速保养秘招	266



炫彩明眸篇

267

彻底告别“熊猫眼”	268
如何正确使用眼霜	269
如何使白眼球保持洁白	273
如何消除眼球充血	274
戴眼镜会使眼睛四周留下痕迹怎么办	275
艾蒿粉面膜可以治疗眼部雀斑	275
如何预防眼袋	276
出现黑眼圈怎么办	277
消除眼部浮肿的高招	278
应对黑眼圈和浮肿的眼妆	280
消除黑眼圈 6 步美目保健操	280
眼妆配色全秘笈	281
如何使用粉状眼影	282
如何勾画流畅效果和清晰型眼线	283
描绘出眼部上升的线条	285
完美眼影篇——不同眼型眼影的画法	286
拉长眼型的小烟熏眼妆	288
文眼线后该如何护理	289
掩饰眼睛缺点的化妆法	290
超梦幻立体大眼睛化妆术	293
单眼皮如何化妆成双眼皮	295
深邃眼妆技法	296
胶带法拯救单眼皮美人	297
深邃妩媚眼妆五技巧	298
睫毛——漂亮妆容的点睛之笔	299