

拥

有

苹果脸 的秘密

浩威 著

让别人多看你一眼

本书告诉你

**如何彻底去除暗沉瑕疵肌肤
给你青春美丽的容颜**

脸部按摩DIY

眼睛除皱按摩法
创造滑嫩肌肤的按摩法
年轻10岁的脸部肌肉运动法
一天15分钟按摩，延缓皮肤老化

彻底抗老篇

一天10分钟健美操，常保青春秘诀

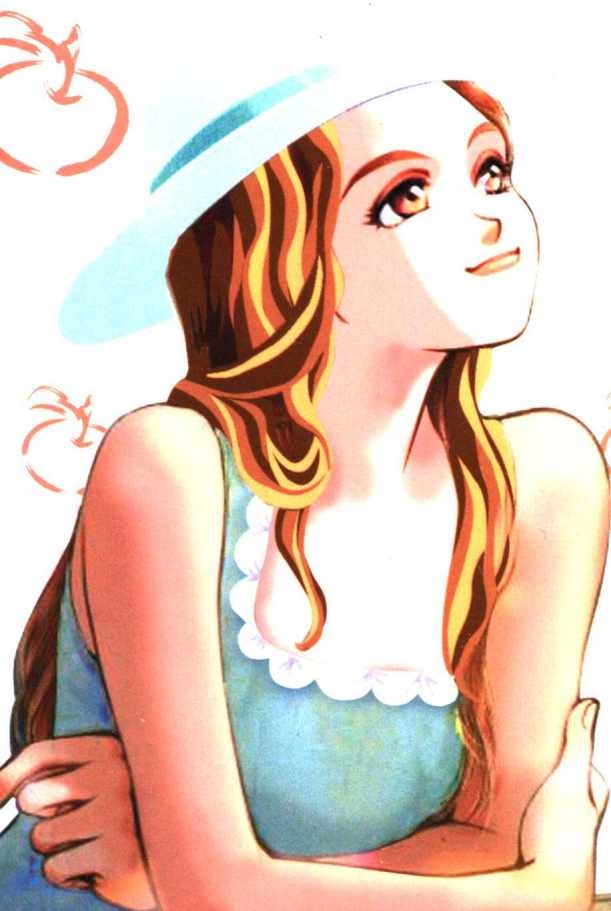
拥有粉嫩肌肤三部曲

- 第一部曲 洗出晶莹剔透的脸
- 第二部曲 吃出美丽肌肤
- 第三部曲 美肤饮食大公开
如何让你的肌肤
看起来水嫩嫩

巧妆篇

六大脸型的美人化妆技巧
令你年轻10岁的眼影上妆技巧

天津科技翻译出版公司



拥有苹果脸的秘密

让别人多看你一眼

江苏工业学院图书馆
藏书章

浩威 著

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字:02-2002-180

图书在版编目 (CIP) 数据

拥有苹果脸的秘密 / 浩威著. —天津: 天津科技翻译出版公司,
2003.6

(美容保健系列丛书)

ISBN 7-5433-1645-5

I. 拥… II. 浩… III. ①皮肤 - 护理 - 基本知识②美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014315 号

授权单位: 上鼎文化事业有限公司

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880 × 1230 32 开本 5.75 印张 76 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

好脸色与好心情

拥有红润又健康的好脸色，为许多女人所梦寐以求，不过毕竟天生丽质的例子太少。大多数女人，还是需要加上后天的努力保养，才能拥有白里透红的脸部肌肤。

保持美丽的秘诀其实很简单，只要每天生活心情愉快，并进行肌肉锻炼和脸部肌肤的保养，再配合使用正确的美容方法，自然看起来神采奕奕、健康美丽。

此外，适度的上妆打扮，更能为你的美丽加分。每个人都有不同的特色，如何取长补短，适当地发挥自己的特色，是真正让你散发出属于个人独特魅力的重要关键之一。

很多不爱打扮的女人，总拿自己身材不好、皮肤变粗糙，甚至是太忙没时间等理由来做借口。俗话说：“世上没有丑女人，只有懒女人。”打扮无非是让自己看起来更舒服、更年轻。如果在别人眼中的你，真的看起来又老又丑，恐怕你自己要负起大部分的责任呢！

为了能帮助你留住青春，拥有粉嫩肌肤，本书将从各



种不同的角度,提供美容保养方法。而经常替脸上各部位做运动,或是按摩,或是轻抚,也能防止脸上皱纹的产生。

除了脸部肌肤的保养与呵护以外,本书的“巧妆篇”告诉你如何化妆最漂亮,让你的眼睛会说话,双唇变得更娇艳动人!

顾好了面子,身体的美容也是很重要的。大至全身肌肤,小至指甲,都可能使美丽加分或减分。与脸部肌肤相同的是,做好基础保养,才是留住青春、防止老化的首要条件。此外,选择适合自己的香水、口红以及指甲油的颜色等,都是为身体上妆最有效的工具。

好脸色与好心情,可以令你看起来更具自信。即使年龄渐增,也能长久保持漂亮容颜,展现出成熟动人的气质。

想要抓住青春,永远保持如红苹果般红润的好脸色吗?别做懒女人!就从现在开始。



PART 1

肌肤透析篇

1

你了解自己的皮肤吗? 2

认识皮肤老化的原因 5

自我评分,测试你的“真实”年龄 8

PART 2

拥有粉嫩肌肤三部曲 23

第1部曲 洗出晶莹剔透的脸 24

第2部曲 吃出美丽的肌肤 31

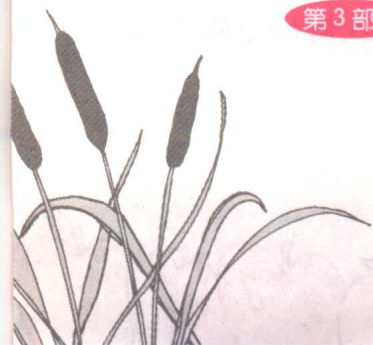
美肤饮食大公开 38

香柚C果汁 /38, 黄瓜柠檬凉粉 /39

鸡丝拉皮 /40, 红糖莲藕 /41

麻油鸡丁炒饭 /42, 薏仁美白汤 /43
菊枣美颜汤 /44, 豆浆红枣粥 /45
百合莲子美肤汤 /46, 香菱排骨汤 /47

第3部曲 让你的肌肤看起来水水嫩嫩 50



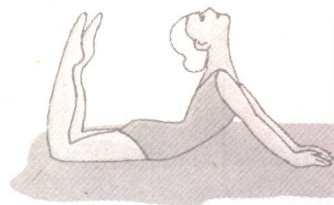
拥有苹果脸的秘密

——让别人多看你一眼

PART 3

除皱、还我青春—— 脸部健康按摩 DIY 61

年轻 10 岁的脸部肌肉运动法	62
让你永葆青春的脸部按摩 DIY	64
眼睛除皱按摩法	66
额头除皱按摩法	67



一天 15 分钟按摩,可延缓皮肤老化	72
丰富脸部表情的按摩运动	80
调节体内水分, 促进肌肤滑润的按摩法	84

丰富嘴部表情,改善唇形的运动	86
加强颈部肌肉弹性,促进血液循环的运动	88
活化脸部肌肉的简易运动	90



PART 4

彻底抗老篇 95

泡澡、舒眠,常葆年轻 96

一天 10 分钟健美操,常葆青春秘诀 99

PART 5

巧妆篇 105

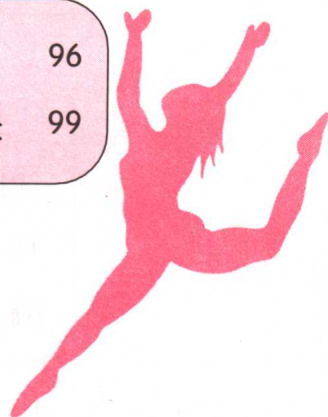
使脸庞柔润立体的化妆 106

让眼睛会说话的化妆 114

如何画出动人的双唇 128

描唇方法和口红颜色
可以改变你的形象 129

使气色红润动人的脸颊化妆法 136



PART 6

身体美容篇 139



使你更年轻、美丽的基础保养 140

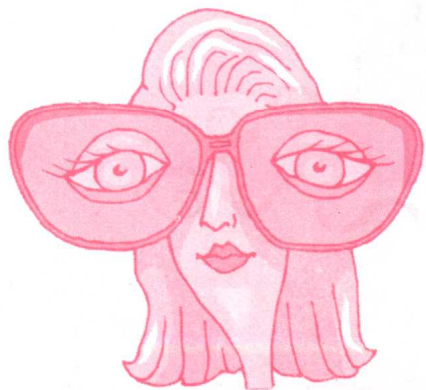
香水的使用诀窍 149

PART 7

e 时代的你,美容保养 Q&A 153

六大脸型的美人化妆技巧

161



Part

1

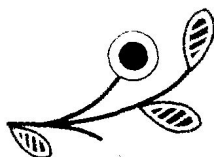
肌肤透析篇



你了解自己的 的皮肤吗？



皮肤是人体最大的器官,它具有保持、调节体温,及调节皮肤分泌的功能,是非常重要的器官。这些功能会随年龄的增长而改变。在不同的年龄阶段,所表现出来的功能会有较大差异,因此了解皮肤的组织构造和相关知识,再配合适当的保养,是防止“老化”的首要条件。



防止皮肤老化,从认识组织做起

皮肤的组织,由外向内可分为表皮、真皮和皮下组织等三层结构。

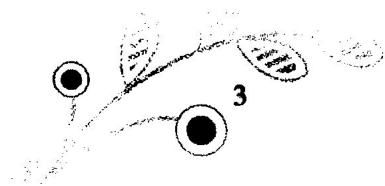
1. 皮下组织

为最底层的组织,有保持体内热量、储存营养等作用。

2 真皮组织

为第二层的皮肤组织,具有调节体温和补充营养的作用。真皮中还有一种叫“骨胶原”的纤维,这种纤维之间装满一种弹性液体,叫做“基质”,它是使肌肉富有弹性的根源。

但是随着年龄的增长,“骨胶原”纤维会慢慢地变粗,进而导致纤维之间的空隙变窄,“基质”也就随之减少,结果使肌肉失去弹性,这就是皱纹产生的原因。



③ 表皮组织

位于皮肤最外层的组织,主要分为五层,包括角质层、透明层、颗粒层、有棘层、基底层。表皮组织对于美容、皮肤保养十分重要,因此分别说明如下:

1.角质层:不断地使死去的细胞(即变得角质化的细胞)从表皮脱落,并吸收水分防止皮肤干燥。

2.透明层:只存在于手背和脚背面两处。

3.颗粒层:能够反射太阳光线,防止阳光对皮肤的伤害,保护身体。

4.有棘层:分泌淋巴液的地方,是表皮的营养源。

5.基底层:主要作用是更新表皮细胞。



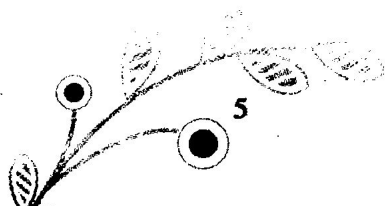
认识皮肤 老化的原因



基底层不断产生新细胞、促进表皮细胞更新；角质层脱去、新细胞形成的循环过程，就是皮肤的新陈代谢。

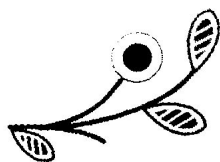
如果新陈代谢进行得很活跃，皮肤表层则布满新生细胞，反之则否。这就是为什么有些人皮肤看起来光泽润滑，而有些人皮肤又显得那么粗糙的原因。

由于皮肤的新陈代谢会随着年龄的增长而日渐衰弱，因此生成新细胞的过程也会逐渐减慢。一般说来，18岁的时候，皮肤新陈代谢的周期为 28 天。随着年龄的增长，周期会

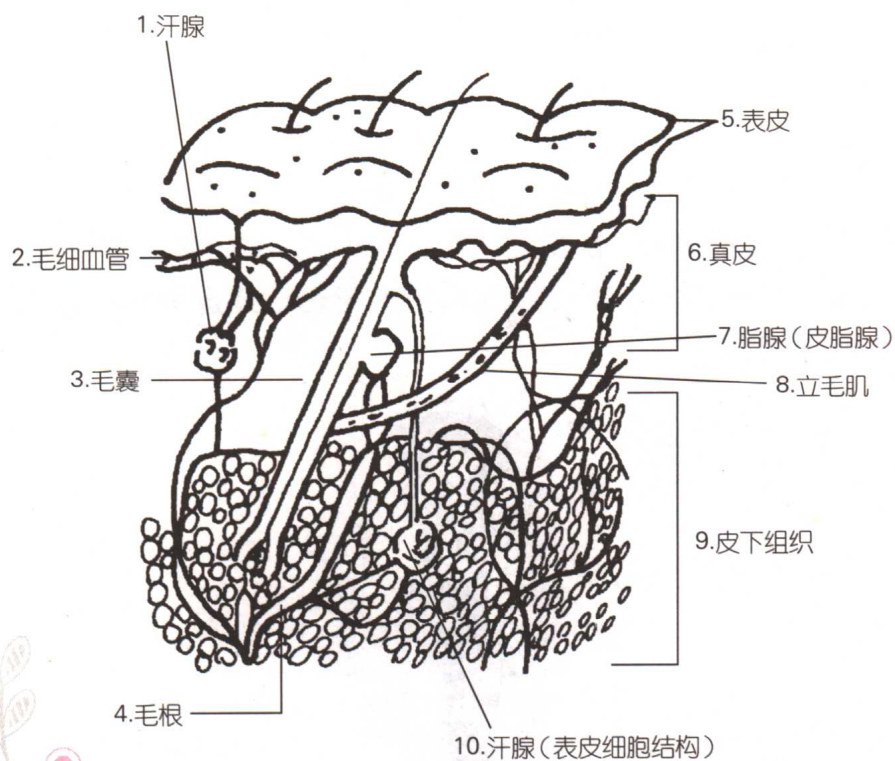


变得更长,如果就此放任不管,周期最长的可达年龄数字再加上 28 天。由于那些角质化的细胞在表皮上停留时间过长,当然皮肤就变得粗糙了,这就是常说的“皮肤老化”现象。为了避免这些情况发生,每天都必须做些保养皮肤的活动。

●表皮细胞结构



● 皮肤的结构



自我评分,测试你的 “真实”年龄



为了让你进一步知道自己的缺点,以及懂得该如何保养自己,我们就从“认识自己”开始吧!做完这次测试后,你可以了解自己的“真实”年龄,究竟是否已逐渐老化?还是依旧年轻?

