

靓丽

LiangLi

PERFECT 美丽锦囊

专属 *special* 的奇妆异彩，焕发不同光彩

烟熏妆·传统中国妆·粉红雅情妆

自在BOBO妆·哈风妆·完美照相妆

湖蓝VS粉红·冷暖BABY色·妆容急救站

眼部保养

Ez Eyes Care

时尚快报用最 **HIGH** 的发型
缔造最 **IN** 的形象

秀发变枯草？ 5招让秀发光彩重现

6种引爆流行单品◎率先登场

24

种奇门怪招

让你不可能“瘦”不了

日日新款◆五彩缤纷炫出灿烂的你

HOME SPA

悄悄流行的新干线

花之物语，
让舒适自在的感觉
在春天释放

5味俱全——吃出你的美丽

手指——肌肤美丽的好帮手

粉嫩肌肤秀出来，做个 *sunshine*

无法逃避 全身肌肤滋养计划

水润双唇 保养小叮咛 轻“吻”美丽不走样

滑过指尖的温柔 让你瞬间拥有

可爱先锋

图书在版编目 (CIP) 数据

PERFECT美丽锦囊 / 《PERFECT美丽锦囊》编委会编.
—北京: 农村读物出版社, 2003.1

(靓丽)

ISBN 7-5048-4082-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第002148号

出版人 傅玉祥
责任编辑 徐 晖 杨书宏 刘兆光 何晓燕
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农
展馆北路2号 100026)
图文制作 动静国际有限公司
印 刷 中国农业出版社印刷厂
发 行 新华书店北京发行所
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 6
版 次 2003年1月第1版
2003年1月北京第1次印刷
定 价 19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



靓丽

窈窕瘦身志

快报速递 ★ 全球减肥新动态

无可挑剔的窈窕点穴法，安全减重，
瘦得健康

睁大眼睛，时刻警惕你的5个FAT信号！

酒妹妹对危机 Say No

条条框框的清规戒律

塑造可爱“窈窕 GIRL”

日本美眉推崇的27种经典瘦身法则

KISS BOBO，做个自在的雅皮女孩

健身&瘦身

消除健身房恐惧症

瘦身护理Menu，新鲜出炉的一级快报

3大项饮食策略，瘦也瘦得“水当当”

妆容测试ABC 测测你的浪漫指数

4种特别靓颜法术，让FACE悄悄改变

芭蕾公主的瘦身训练法，舞出动人曲线

不要谈“吃”色变，令你苗条的食物减肥法

“排骨女”的瘦身新概念

“胡萝卜身材”妹妹窈窕法

做个深呼吸 ● 让脂肪瞬间燃烧

伸伸臂
“懒妹妹”的
甩甩

正在热销

臂肉消失无踪
坐出来的美丽

30天见
效的平腹法
Just So
Easy

1、2、3，揉一揉
塑造出优美的小腿曲线

宠爱自己，让小“腹”婆、小
“圆”妹笑逐颜开的瘦身日记

阅读靓丽

呵护你的美丽

靓丽 LiangLi

窈窕曲线K计划

更新你的减肥理念

- 什么情况下需要减肥?
- 吃的这么少却还是越来越胖?
- 加快新陈代谢你才能真正减重
- 减肥、压力大、情绪、水肿也是肥胖吗?

白领女性的瘦身秘方
上班族——有限空间创造无限可能
超便利瘦脸术
每天十分钟，你也是个小脸美人

42种纤体妙法
让你绝对“瘦”的了
热门减肥食品全搜索
服饰坊
穿出亮眼身材你也能

塑身内衣，
无法抵挡的诱惑
塑身内衣魅力无限，怎样选择塑身内衣？
调整型内衣的种类、正确的内衣穿法

简简单单，秀出魔鬼身材
健胸瑜珈，让你成为众人的焦点
只需几个简单的动作，你便是“S”号

聆听花语
玫瑰——
不只属于爱情的美丽

你有可爱诱人的天使面孔吗?
你有曲线窈窕的魔鬼身材吗?
下一期的封面女郎也许就是你

鸣谢以下单位提供服装、品牌、场地

上海旺彩贸易有限公司 (E-Poisson)	021-62156065
上海洲克服饰有限公司 (ZOKE)	021-64280162
上海万升时装有限公司 (COTONGENE)	021-62227024
上海联彩服饰有限公司 (PH:FIVE)	021-64872255
上海良程贸易有限公司 (CLARISSE)	021-6487215
上海世典服饰有限公司 (X-girl)	021-62515035
上海笛瑟服饰有限公司 (法文: 箱子)	021-64065759
上海立洋时装有限公司 (GeN.sports)	021-64940731
珠海市凯丽有限公司 (AZONA)	021-68558080
北京达斯弥鞋业有限公司 (walker shop)	021-64263852
上海久旺贸易有限公司 (e-Box)	021-62368085
上海心华制衣有限公司 (奥黛莉内衣)	021-58340101
上海瓶诗国际贸易有限公司 (id)	021-62584150
上海梭达服饰有限公司 (SODA)	021-53964945
上海久枫服饰有限公司 (花木马)	021-64461466
上海嘉靖服饰有限公司 (2%)	021-54590742
上海伊都锦时装有限公司 (a.v.v. MK Klein)	021-63523668
绫致时装(天津)有限公司 (ONLY VERO MODA)	021-63875990
上海依凯服饰有限公司 (NANAPARIS)	021-58991907
威娜化妆品(中国)有限公司 (WELLA)	021-65686868
杭州玫琳凯有限公司 (MARY KAY)	021-64159398
黑色会化妆品有限公司 (Always Black)	021-64313384
上海翰门皮革制品有限公司 (CHIAO)	021-54389720
伊美时尚广场D-149千绪百饰	021-62488857
D-023小黑银饰	13918135163
D-088魔彩精灵	
伊美时尚广场 龙一喜铺	
静安小亭闹骚馆(D-79)	13311627797
香港名店街J&K鞋店	

你有百试不爽的减肥密招吗?
你有一支独秀的保养绝计吗?
你有扮靓变妆的美丽心得吗?
下一期的专辑也许就是你的自由天空

靓丽
LiangLi

PERFECT

美丽锦囊



农村读物出版社



靓丽
JiangLi

PERFECT 美丽锦囊

Cover Star/杨思敏

主编/张嘉铭、安蕾、岳华

编写人员/李璇嫣、张勇、陶磊、颜冬、张丽峰、龙丹莉、李隽彦、孙婕、何晓璐

美术设计/毛明霞、颜艳、王婧、袁博、吴斯宇、徐云、姜慧娴、李辉

模特/程斐、徐菁、张静、张晶、周玲娜、腾芳萍、叶青、何淼

摄影/胡文涛

化妆/张静

Contents

眼部保养, Ez Eyes Care 4

秀发变枯草? 招让秀发光彩重现 6

白雪飘飞的日子, 你的秀发也在下“雪”吗? 8

大问题发质的特殊护理 10

测测您的肌龄 11



水润双唇保养小叮咛 12 轻“吻”美丽不走样

粉嫩肌肤秀出来, 15 做Sunshine的可爱先锋

润肤时刻表, 让肌肤不再“误点” 16

给肌肤唱一首“四季歌” 17

日夜不停顿, 24小时保湿作战计划 18

“冰妹妹”变暖5步曲

让宝宝肌肤也一样拥有灿烂阳光 19

和痘痘快点说拜拜, 让肌肤清清白白 21

巧手护理, 让颈龄从此STOP 27

夜猫子MM的特别护肤计划 28



滑过指尖的温柔 29 让你瞬间拥有

宝贝你的手, 别忘了…… 30

品味妆扮细节, 你注意到了吗? 31





无法逃避，全身肌肤滋养计划 32

专属Special的奇妆异彩，
焕发不同光彩 34

湖蓝VS粉红，冷暖BABY色 38

妆容急救站 39

脸型VS衣领；肤色VS衣色 41

习以为常的22 Mistakes悄悄伤害你的脸 42



日日新款，五彩缤纷 44
炫出灿烂的你



6种引爆流行单品，率先登场 52

偷取OL的晚装情报 53

聪明妹妹不撞衫，教你如何先“衣”示人 54

披肩，为香肩添一段风韵 55

性感与俏皮在黑色中，照样可以漂亮百分百 56

做个最惹眼的可爱美眉 58

大衣&毛衣，亲密接触好“拍档” 60

步步紧跟TOKYO时尚，感受异族气息 61

演绎内衣“色”情，
破译激情密码

HOME SPA

悄悄流行的新干线 66

BAG里透露出的爱情信号 68

花之物语，让舒适自在的感觉在春天释放 71

时尚快报，用最HIGH的发型，缔造最IN的形象 74

五味俱全吃出你的美丽 76

24种奇门怪招，让你不可能“瘦”不了 85

牛仔&休闲裤对美腿的精典承诺 92

手指——肌肤美丽的好帮手 94

清晨起床操 95

62



眼睛是人脸上最重要的部位，从“心灵之窗”的称呼就可以看出双眼的重要作用。明眸皓齿是很多美眉的追求，然而工作繁忙、压力大，长时间使用电脑或常戴隐形眼镜，对眼睛造成了极大的伤害。浮肿、黑眼圈、眼袋、两眼充血、眼角细纹等已成了很多OL眼部的“好朋友”，而拥有一双美丽灵动的大眼睛只能成为一种美好的期待。

其实明眸善睐，神采飞扬并不是不可能，只要能够有效利用周围日益增多的眼部保养品，做好眼部的保养工作，就可以成为“亮”眼美眉。

眼部保养

Ez Eyes Care

了解眼部肌肤

永保明眸神采

成为“亮”眼美眉的第一步就是要了解为什么我们的眼部会形成细纹、眼袋与黑眼圈。

众所周知，为了让双眼免受污物及其他方面的伤害，眼皮每天要不断地眨动。如此频繁的运动会使眼部周围的皮肤受到极大的压力，眼内的胶原蛋白与弹力素也在眼皮的眨动中不断流失，眼部周围的皮肤随着眼皮的不断眨动变得越来越脆弱松弛，时间一长，周围就会形成令人讨厌的“鱼尾纹”。笑也是形成皱纹的原因之一，在笑的过程中，脸部肌肉上扬，使眼部周围皮肤受到挤压，从而形成细纹。这也就是为什么经常笑的人眼部周围的细纹比不爱笑的人多的原因。

眼睛周围的皮肤没有汗腺和皮脂腺，厚度只有脸上其他部位肌肤的1/5~1/3，保护功能很差，白天水分容易蒸发，夜间，身体内的水分会积聚在皮肤表面的下方，使皮肤扩张。由于其他部位皮肤厚，水分堆积不易察觉，而眼部肌肤因为很薄的缘故，一旦堆积，就特别明显，这就是产生浮肿与眼袋的原因。



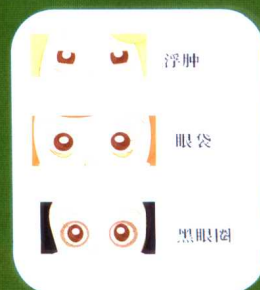
毛衣 / id



外套 / a.v.v.

眼睛是最娇弱的部位，但其使用率比其他部位要高得多。而眼部周围的毛细血管非常脆弱，血液循环容易停滞，使得营养与氧气难以到达眼部，要补充养分就较其他部位困难得多，久而久之，就会出现黑眼圈。

不过，眼睛周围的皮肤虽然无法改变，但可以通过调整皮肤环境，加快新陈代谢，逐渐消除浮肿、黑眼圈和眼袋。



Ez Eyes Care

清洁眼部

护理眼部的第一步就是要清洁眼部。有的美眉认为清洁就是用洁面乳、洁面皂把脸部清洗干净。其实，清洁并没有这么简单。现代社会，由于工作、生活的需要，大多数女性每天或多或少都要用化妆品对自己进行修饰。而这些化妆品一般不会被皮肤吸收，涂在脸上后会逐渐干燥、收缩、脱落、分解，残留在皮肤表面。如果不及时清除，就会阻塞毛孔，阻碍皮肤的呼吸，同时给微生物、细菌的繁殖提供生存的环境。由于眼部肌肤过于娇嫩，所以对眼部进行卸妆与清洁时，一定要讲究程序与技巧。

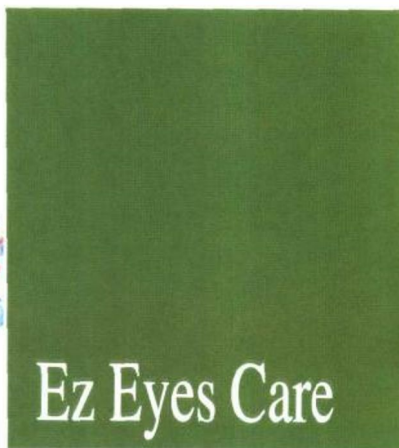
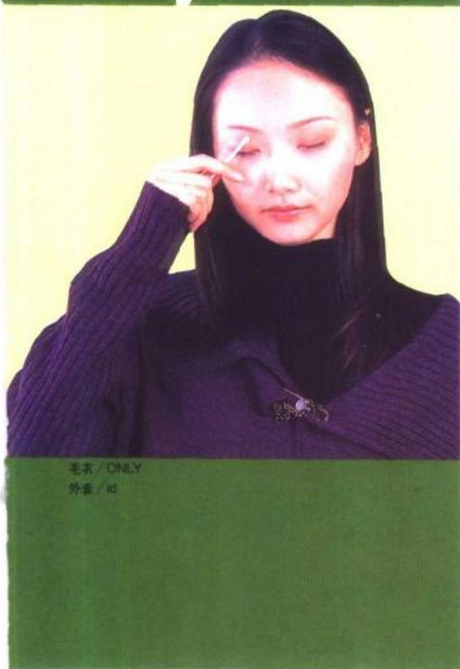
眼睛不管受到什么刺激，都会泪流不止，非常难受。因此，运用于眼部的化妆品最好选择那些不含任何刺激成分的。现在市场上流行的眼部卸妆品主要分为卸妆水、卸妆乳、卸妆油三种。

卸妆水：卸妆水是把清洁成分经过乳化稀释，产品中水分的含量高于油脂的含量，用后皮肤上不会残留任何油脂，也不会给肌肤带来任何负担。但清洁能力比较差，只能用于卸除一些普通的化妆品。

卸妆乳：卸妆乳主要是对植物油进行乳化形成。能够很快将化妆品溶化，易于清除。一般的妆容一次就可基本清洁干净，如果是浓妆或含油量较多的化妆品则需要多用几次。

卸妆油：卸妆油的清洁能力是最强的，不管是浓妆还是含油量较高的化妆品，使用一次就能清洁干净。但卸妆油的主要成分是矿物油，不含水分，使用后油脂会留在皮肤内，必须用去油的洁面乳再次进行清洁才能达到理想效果。

除了选择卸妆品外，卸妆的顺序也很重要。一般是先去除假睫毛，再用棉签或棉片蘸取适量卸妆品卸除睫毛膏、眼线液，最后轻轻擦去眼影。



给眼睛提供舒适的环境

眼部的肌肤薄而细致，不仅要清洁干净，还要用滋养品给双眼提供舒适的环境。现在市面上流行的眼部保养品主要有眼霜、眼胶与眼膜。究竟哪一种才是最适合你的呢？

眼胶与眼霜的功效其实差不多，但眼胶多为凝胶状，可以舒缓眼部肌肤的紧张状态，对消除眼袋、黑眼圈的效果比较好，擦起来感觉比较清爽，尤其适合中油性肌肤。眼霜比眼胶稠，有的为霜状，有的为乳液状，因为含有的滋润成分比较多，不仅可以消除黑眼圈，还可以紧致眼部的肌肤，对消除眼角细纹非常有效。一般说来，最好的办法就是白天使用眼胶，晚上使用眼霜，把双方的优点充分发挥出来。

眼膜可以在最短的时间内消除眼部疲劳，给双眼补充水分，增加眼部肌肤的柔软度与弹性，其改善黑眼圈、眼袋效果尤为突出，最好每周固定做1-2次。



Ez Eyes Care

秀发变枯草?

很多女孩子都希望自己拥有一头柔顺富有光泽的秀发，因为这样可以令你光彩倍增。但很多人拥有的却只是一把“枯草”。不过你千万不要灰心，只要找出正确的原因所在，并且进行悉心照顾与呵护，“枯草”就可以重生，再现迷人光泽。

如果你的头发呈现以下特征，那你的头发可能就是“枯草”，需要进行护理了！

- 颜色偏黄
- 发质缺乏弹性，脆弱、容易折断
- 缺乏光泽
- 发质粗糙

秀发变“枯草”的原因

秀发为什么会变成“枯草”呢？先来看看生活中你是否经常出现以下行为。

烫发

烫发对头发的伤害是最大的，如果你经常烫发，而还没有对头发进行精心的护理，那么头发变成“枯草”的可能性就非常大。



上衣：NANAPARIS

与阳光亲密接触

如果头发长期受到紫外线照射，表层的水分就会流失，从而呈现干枯现象。



上衣：SODA

频繁使用喷发剂和吹风机

喷发剂含有过多的化学成分，使用过多会破坏头发组织；而长期使用吹风机吹发，也会加快头发表面的水分流失，使头发变得越来越干枯。



上衣：PH.FIVE



上衣：PH.FIVE

5招让秀发 光彩 重现

找到秀发变“枯草”原因后，就可以通过日常的护理让秀发重现光泽。

通过饮食进行调理

头发中所需的很多营养成分都是从我们日常的饮食中获得的。所以，为了保持头发健康亮泽，就必须为头发补充丰富的营养，尤其是一些含丰富蛋白质的肉类、蛋类以及豆制品等。



橄榄绿豆保湿法

将橄榄油与绿豆粉一起使用可以有效锁住头发水分。方法是将橄榄油均匀涂在头发上，然后用指腹轻轻按压5分钟，再涂上适量的绿豆粉，3分钟后用温水冲洗，同时轻轻按摩头皮。橄榄油可以锁住水分，绿豆粉可以为头发提供所需的营养，二者有效结合可以给头发提供足够的水分、养分，防止出现干枯打结的情况。



用发膜给秀发“保湿”

做面膜可以令脸部充分吸收养分，同样的，做发膜也可以使头发吸收足够的养分，并且能够锁住水分和蛋白质，不令其流失。步骤是：先剪掉头发中开叉的部位，然后把头发弄湿，将发膜均匀地涂在头上，用保鲜膜包好，再用蒸汽蒸15~20分钟，然后冲洗干净。蒸汽可以令头发表层粒子空间增大，易于营养的吸收。如果没有蒸汽，也可以在头发包好后洗个热水澡，水中的热气也可以帮助头发吸收养分。

当然，不同的发质适合不同的发膜，一定要根据自己的发质进行选择。

一般来说，一星期做一次就可以起到很好的效果。如果头发干枯得很厉害，那么每两天就再做一次。寒冷干燥的空气会加速水分的流失，所以最好一个星期做1~2次发膜，才能保证头发不出现干枯情况。



上衣 PHFME

用黄豆水洗头

头发洗净后用煮过黄豆的开水进行冲洗，然后直接把头发擦干，坚持一段时间后，头发就会恢复自然光泽。



给秀发“加油”

头发也需要不时加加油。你可以这样做：用清水把头发弄湿后，由发根至发尾均匀涂上芝麻油，同时轻轻按摩头皮5分钟，然后用保鲜膜把头发包好，蒸30分钟后以温水冲洗，再按照平时洗头的程式将头发清洗干净。这样做可以有效防止脱发，让头发富有光泽。



上衣 AZONA A02

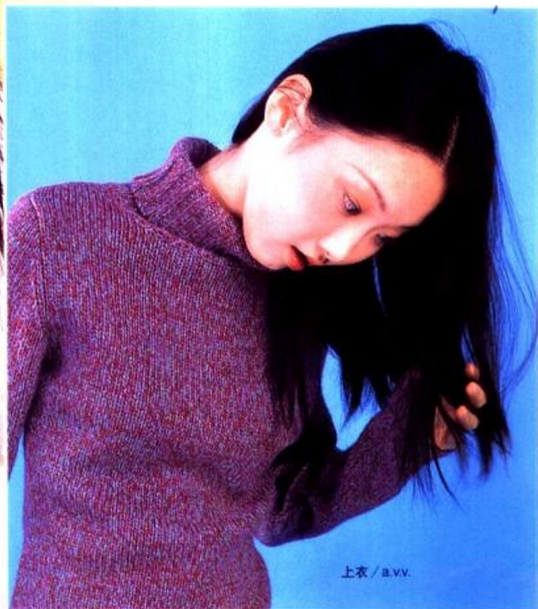
白雪飘飞的日子，你的秀发也在下“雪”吗？



拥有乌黑亮泽的秀发，是很多美眉的梦想。然而很多美眉却有头皮屑苦恼，尤其是到了比较寒冷的时候，更是满头“白雪飘飞”。

究竟什么是头皮屑？产生这种情况的原因是什么？种类繁多的洗发水中哪一种去屑效果比较好呢？现在《靓丽》就一一为你解谜。

引起头屑的原因



引起头皮屑的原因很多，主要是由寄生在头皮上的一种真菌——糠秕孢子菌引起的。人的头皮上一般都有糠秕孢子菌，如果护理不当，头部皮肤的碱性太过酸性时，糠秕孢子菌就会大量繁殖，细胞的繁殖速度不断加快，从表皮的最深层不断向头部皮肤的表面生长，最外层的头皮逐渐死亡形成片状脱落，引起头皮屑。引起头屑的原因不仅仅是糠秕孢子菌的繁殖，其他一些原因

也同样会引起头屑。

荷尔蒙

荷尔蒙中的雄激素会刺激皮脂分泌，而皮脂又会刺激糠秕孢子菌的生长。因此，体内的雄激素分泌太过旺盛，也是引起头屑的原因之一。

气候

干燥的气候会阻碍汗液的蒸发，同时，气候的干燥会使头皮相对来说比较耐脏。因此，人们洗头的频率较气候湿润的日子要低得多，这样也会给糠秕孢子菌提供优越的繁殖环境。这就是为什么冬天头屑比夏天多的原因。

免疫缺损

有些人因为免疫缺损而使头部皮肤的防御能力降低，这在一定程度上也会加速糠秕孢子菌的繁殖，引起头屑。

质量低劣的洗发水

使用质量低劣的洗发水也可能改变头部酸碱度，刺激头屑产生。



精神紧张

如果精神长期处于紧张状态，细胞繁殖就会加快，这样也容易形成死皮，造成头屑。



头屑引发的症状

头屑产生后，不仅会让你的秀发“下雪”，而且还会伴有以下**症状**：

瘙痒

瘙痒常常伴随着头屑一起发生。引起瘙痒的主要原因在于糠秕孢子菌在头部引起炎症，使得头部皮肤的神经末梢受到刺激而引起。有些人因为头痒，而不断抓挠头皮，其实，这样不但不会止痒，反而会加速头皮屑的产生。

脂溢性皮炎

瘙痒更严重的状况就是脂溢性皮炎。脂溢性皮炎的外在表现为出现红斑，随着病情的严重，这种红斑不仅仅只聚集在头皮上，还会扩散到耳后、颈部及面部。如果出现这种情况，你就必须到医院进行治疗了。

去除头屑

要

摆脱头屑的烦恼，没有一定的方法是不行的，想知道有哪些有效的方法吗？你可以尝试以下**方法**：

经常洗头

上衣 avv

勤洗头是去除头屑的有效方法之一，勤洗头可以改变头部的环境，保持头部的清洁。尤其是干燥的季节，必须经常洗头才能保持头部的酸碱平衡。如果是油性头发，不管什么季节，都应每天洗一次头，如果头发是中性的，最好隔一天洗一次；如果是干性发质，最少也应该每三天洗一次头。

选择有效的去屑洗发水

好的洗发水可以有效除头屑，如果头屑不是很严重，可以选择用那些酸碱值与皮肤相近，含有ketoconazole成分的洗发水，ketoconazole成分对去除头屑非常有效。

如果头屑非常严重，就一定要到医院进行专门的咨询，由医生推荐一些药物帮你解决头屑的烦恼。

保持好的生活习惯

好的生活习惯也可以帮助去除头屑，如少吃高热量、高脂肪及刺激性的食物。早睡早起，保持良好的情绪等。同时保持室内空气清新也可以帮助去除头屑。

正确洗头

仅仅是用有效的洗发水或经常洗头并不能完全控制头屑的产生。研究证明，正确的洗头方法可以加速去屑效果，起到事半功倍的作用。

1 用温水把头发浸湿，让头发充分湿润。



2 倒适量洗发水在手心，加适量温水揉出泡沫，抹在头上，用指腹轻轻按压5分钟左右，让洗发水充分发挥作用。千万不要用力抓，这样会损伤头皮。



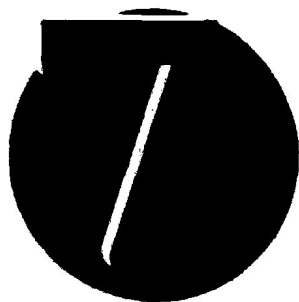
3 用温水冲洗后，再涂上一层洗发水，按压3~5分钟，再用清水冲洗干净。反复两次的原因是为了更有效地改善头部环境，因为第一次用洗发水主要是去除污垢，第二次才能达到改善头部环境，平衡pH的目的。



4 冲洗干净后，用干毛巾轻轻擦干，只要不是特别需要，尽量不要用吹风机吹。



正确的洗头方法



大问题发质的特殊护理

1. 你的头发是否能在未洗过或未加修饰的情况下依旧看起来不错?
2. 你的头发是否在两次修剪之间依旧保持其造型和弹性?
3. 你是否能很容易就将头发梳成各种样子?

先做做上面的这个小测试，看看你需要去发廊吗？

如果你对上述几个问题的回答都是否定的，那么你现在要做的事情就是：立即奔向最近的发廊，让美发师帮你打理7大问题头发。

问题 1 卷发：

易打结、难梳理，以及由于过多使用发胶造成头发过黏是这类头发最容易出现毛病。

美发师的建议：

烫发往往造成头发脱水，容易折断，因此具有滋润和保湿作用的美发用品是最佳选择。为了让头发更有魅力，可以将少许直发用的定型喷雾用梳子梳在湿发上，然后让头发自然晾干。

问题 2 纤细的头发：

头发细软，显得少而薄，缺乏生气，而且很容易折断。

美发师的建议：

纤细的发丝需要用柔和的长效护发素在头发的定型过程中不断地为头发提供保护，而不会使头发显得油腻，为了使头发显得多而蓬松，可以把头发全部倒着。注意，一定要在头发干后再梳头，湿发时梳头只会使头发全都黏紧头皮，显得更少。还要注意，梳头的次数不要太多。

问题 3 受损的头发：

在烫发或染发时使用了对头发伤害很大的化学药品，造成头发脆弱、干燥、易断，看上去像一蓬稻草。

美发师的建议：

这种头发需要特别护理，洗发护发都要选择保湿和滋润配方，每月做两次深度护理。做发型时先在湿发上抹上定型膏，分层次将头发慢慢吹干并拉直，在发梢处用梳子将头发梳得稍稍卷曲，会使你的发型显得更加美丽，最后在头发上抹些有滋润作用的发乳。

问题 4 柔软的头发：

很容易卷曲，难以定型。

美发师的建议：

这样的头发往往需要长时间吹风才能将发型固定住，所以你需要选用适合偏于性发质使用的保湿香波和护发素。洗过头发之后，在湿发上抹些直发用的定型膏，用圆筒状梳子梳理头发，头发干后可以喷一层定型喷雾将头发定型。

问题 5 粗硬的头发：

倔强而不服帖，很难定型。

美发师的建议：

各种标有“特硬”字样的定型用品都是适合你的。在定型方面，摩丝和发胶要比定型喷雾管用。要达到最好的定型效果，可以在洗发后用毛巾吸干头发上的水珠，再用梳子把摩丝均匀地梳在发丝上，这样摩丝中的黏性聚合物会更好地发挥作用，让你的秀发乖乖听话。

问题 6 干涩、受损发质

频繁烫发、染发，忽视对头发的基本保养，造成头发干枯易断。

美发师的建议：

应尽量每天使用保湿润发露进行滋润。将少量的润发露涂抹在发梢至发根，慢慢按摩头发及头皮。

问题 7 长发易打结的发质

头发过长、发质偏细，头皮表层容易产生静电，导致长发打结。

美发师的建议：

洗发后用毛巾轻拭，取一匙护发素，从发梢到发根均匀地按摩头发及头皮，再用水清洗。



背心 / AZONA A32
衬衣 / AZONA A32
裙子 / AZONA A32
鞋子 / AZONA A32

一、对镜自看，仔细观察眼部肌肤：

- a. 笑时，眼角会出现细小皱纹。
(1分)
- b. 不笑的时候，眼角也有细小皱纹，而且稍显下垂。
(3分)
- c. 眼角有很明显的细小皱纹
(5分)

二、仔细察看眉宇之间，看到：

- a. 眉清目秀，很光滑。
(1分)
- b. 有一些竖的小细纹，但不是太明显。
(3分)
- c. 有很明显的“川”字纹。
(5分)

三、怎样防晒呢？

- a. 根据不同的日晒情况，选择不同的防晒品，没有四季之分。
(1分)
- b. 夏季的防晒功课做得十分充足。
(3分)
- c. 对防晒没什么概念，觉得很麻烦。
(5分)

四、在生活中，你是否经常这样呢？

- 被动抽二手烟。
习惯有空调陪伴的日子。
终日面对电脑。
工作压力大导致睡眠不足。
三餐无规律。
- a. NO (1分)
 - b. JUST SO SO (3分)
 - c. YES (5分)

五、看看自己的肌肤：

- a. 肤色暗淡，没有光泽。
(1分)
- b. 用手触摸肌肤时，感觉软软的，肤色也不太均匀。
(3分)
- c. 肌肤明显变松弛，皱纹很难掩饰。
(5分)

测测您的肌龄



上衣：AZONA A02
裙子：AZONA A02

排行榜：

5~10分 肌龄：25岁

肌肤问题：眼角开始出现细小皱纹，肤色暗淡无光。

紧急建议：赶快着手进行抗老化保养计划，紧肤霜+精华液帮助肌肤恢复弹性与光泽。

11~20分 肌龄：25~30岁

肌肤问题：肌肤开始变干燥、严重缺水：眼袋也清晰可见了，嘴角好像也有下垂的迹象，说明肌肤正在步入松弛期。

紧急建议：肌肤问题已经到了刻不容缓的地步了，必须认真对待，最好去美容院向专业美容师讨教。

21~25分：肌龄：40岁

肌肤问题：由于你的满不在乎，肌肤遭受紫外线和环境的双重伤害，现在抢救还来得及，只是需要花费双倍的力气了。

紧急建议：如何修复老化肌肤，是最为重要的问题了，去美容院护理，1个星期1次大概没有什么效果了，只有增加次数才能让肌肤快速恢复昔日的娇嫩。



毛衣 / 花木马

脸部的五官中，除了眼睛，最吸引人的莫过于双唇了。美眉总是在千方百计让自己的双唇盈润动人，根据不同的穿着调整自己双唇的色彩，以求与全身的装扮相映成趣。但在气候干燥的时候，双唇特别容易干裂。面对破裂的双唇，有的美眉爱以舔唇的方式给双唇补充水分。其实，舔唇只会让双唇更干燥。

嘴唇上布满了血管，而且嘴唇部位的表皮非常薄，只是覆盖了很薄的一层角质层。身体一旦缺水，嘴唇就会起一层皮，而这层皮就是覆盖在唇部的角质层，正是因为有了这一层角质层的保护，我们的双唇才会富有光泽，如果把这层皮撕掉，嘴唇就会血流不止。唇部的角质层只有其他部位角质层厚度的1/3，而且没有皮脂腺，不具备分泌油脂和调节水分的基本功能，正因为如此，才会出现其他部位油脂分泌过多不停地长痘，唇部却因缺油而干裂的现象。

所以，嘴唇需要我们的特别呵护，想拥有水润般的红唇吗？现在就教你几招护养双唇的方法。

水润双唇保养 小叮咛

轻“吻”美丽不走样

生活中，一些看似不经意的动作往往就会大大伤害我们的双唇，你有吗？

在嘴唇干燥的时候，经常不自觉地舔唇。其实这样只会让双唇更加干燥。因为唾液中含有唾液淀粉酶、无机盐和黏液蛋白。舔唇的时候，这些物质会附着在唇部，随着水分的蒸发，这些物质会发生收缩，使双唇更加干燥。而有的美眉，越是干燥，越是要舔，这样的结果就是：双唇肿胀，破裂流血。



刷牙的时候，如果让牙膏残留在唇上，也会造成干裂。因为牙膏会吸收水分和油脂，使双唇变得更干燥。因此刷牙后，一定要把残留的牙膏清洗干净。



市面上所流行的形形色色的唇膏中不是每种都是质量有保障的，有的廉价唇膏中含有大量未经提炼的油和蜡，会影响皮肤的新陈代谢，让唇部肌肤受到伤害。



精心呵护你的唇

人们都很重视眼部、脸部、牙齿的清洁，可是却常常忽视唇部。回想一下，每次刷完牙，对沾在唇部的泡沫是不是就是用毛巾随便擦擦？洗脸的时候，其他部位会用洁面乳、洗脸刷认真刷洗，但在洗脸的过程中，双唇会不由自主地抿起来？如果这样，怎么可能做好唇部的清洁呢？

对双唇的忽视，会让双唇过早地起皮、老化、出现皱纹。想要拥有漂亮的双唇，首先是要做好清洁工作。

1



在刷牙、洗脸的过程中，不要忘了给双唇适当的清洗。刷牙时，用手指轻轻按压唇部，然后再用清水冲洗。卸妆时，要用蘸有卸妆水的棉棒轻轻擦去唇部的油彩。洗脸的过程中，用蘸有洁面乳的手指轻拭唇部。

2



将杯子盛满热水，把嘴唇靠近杯口，让热气蒸5分钟，再用棉棒把水分吸掉。注意水的温度不能太高，否则会伤害双唇。

3



清洁完后，给双唇进行适当的按摩。涂润肤品的时候，别忘了给嘴唇也抹上一层，然后用指腹轻轻按摩，加速血液循环，让双唇充分吸收营养。按摩后，残留在唇部的润肤露用面纸或棉棒轻轻擦去。

4



涂上润唇膏。注意润唇膏的选择一定要适合自己，并且要有质量保证。

在护唇的同时，护唇膏可以给唇部提供保护与滋养，改善干燥、粗糙、脱皮等现象。现在市场上流行的护唇膏主要分为旋转管、挤压式软管与瓶罐装三种。不同的包装存在不同的优缺点：

外包装	旋转管	挤压式软管	各种瓶/罐/盒
形态	固态	液态	膏状或霜状
渗透力	较弱	强	最强
适应场所	外出	外出/居家	居家
保护能力	较强	较强	较弱
修护能力	较弱	中等	较强

旋转式润唇膏便于携带，除了可以护唇外，还具备防晒功能。但渗透能力比较差，外出时使用比较好。



润唇膏 NIVEA

罐装润唇膏修护、渗透能力是所有润唇膏中最强的。减轻唇纹、修护裂纹、保湿滋润的效果都是所有润唇膏中最好的。不过这种润唇膏不便于携带，只适合在家中使用时。

管状的润唇膏一般都是液态的，主要是凝胶状或油状，渗透能力非常强，能顺利渗入唇隙，帮助双唇吸收。这种唇膏不管是在家还是外出携带都非常方便，因此得到越来越多时尚女孩的青睐。

