

# 找回生活的 仪式感

侯聪 著





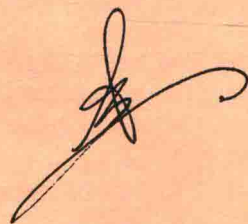
# 找回生活的仪式感

侯聰 著

愿你每一天



触到爱! @



## 图书在版编目 (CIP) 数据

找回生活的仪式感 / 侯聪著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5357-9990-6

I. ①找… II. ①侯… III. ①女性—生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 247183 号

ZHAOHUI SHENGHUO DE YISHIGAN

### 找回生活的仪式感

著 者: 侯 聪

责任编辑: 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-9990-6

定 价: 45.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

# 前言

## PREFACE

001

如果你一直在追逐自己想要的生活方式、热爱美妆；如果你在梦想实现以前或以后，都会认真吃好每一餐，过好每一天。那么，你可能会认识我。如果你真心不知道我是猴子派来的哪位救兵，说起我近4亿多总阅读量个人微博话题“侯老师小生活如是说”不知你是否会有些许的耳熟。

不了解的请自行微博搜索喽！大家给了我一些称呼，例如：文化专栏作家、多家电视节目或报纸、杂志专栏的特邀专家等。但我比较喜欢的称呼是健康美肌顾问和生活美学家。因为我将“侯老师小生活如是说”这个话题当作是我记录生活点滴的日记本。在那里我分享美妆资讯、生活态度、幽默趣事、萌宠见闻等。也因此有了粉丝的支持、大家的喜爱，认真分享美、传播爱。我并不会说这是我的工作，有义务去做好它；而是因为我热爱我在做的事情，所以愿意花时间给粉丝解决肌肤困扰和误区，或是评测各种美妆产品选出爱用好物，给到有需求的人。看到别人在我的帮助下肌肤与身心都变得更好，会感觉有阳光照进了心里。

在这个互联网发达的时代，虽说一个手机走天下，却觉得很多美好，都在快节奏的生活中被忽略、忘却；或是变得虚无缥缈，看不见，摸不着。

002

对于我这种爱看书胜过爱看手机的人来说，一本拿在手里的书是真实的美好。当你的指尖传来摩挲纸张的触感，鼻子闻到书本独有的香味，耳朵听到翻页的声音，并随着眼睛一行行一句句走进作者内心深处的奇妙感受，这都是透过电子屏幕所不能及的。

在我还是一家出国留学机构的工作人员时，出于对美妆行业的向往以及热爱，毅然裸辞。当然，这个决定并非冲动。说起走上美妆行业的另一个契机，得益于青春期肌肤状态不好，不停地爆痘，曾因此被爸爸指着鼻子问我能不能拯救一下我的脸。还好当时妈妈在开 SPA 馆，在她的帮助下，青春期并没有在我的面部留下一些痘印。也正是在赶走青春痘的同时，与美妆结下了不解之缘。当然，这也让我开始关注生活的细枝末节，关注那些可能会被大家忽略的、属于生活本质的、小而美的情绪或者故事。

而这些生活中的小细节，则逐渐连接成了我生活中的仪式感。这是我改变自己工作行业的初衷，也是我写这本书的初衷。希望大家在看过这本书之后，寻找更好的自己，同时也更加爱自己。





不是说，从什么时候读书都不算晚么？那么让自己的生活变得更美，让自己变得更美也是什么时候都不会晚。如果你说：“不，真的有点晚了。”这可能是你在为自己的懒惰找借口。因为，打开这本书的时候就是你刚刚好开始蜕变的时候。

愿你在《找回生活的仪式感》这本书里；在“侯老师小生活如是说”的陪伴下，发现那些让你快乐，让你哭，让你笑的诸多感动，未曾离开。

生活一直都需要仪式感，平凡无奇不是所有人生活的写照，轰轰烈烈才是大部分人的生活的本真。

来吧，让我们点一根茉莉线香，泡一杯乌龙茶，放一首舒缓带雨声的音乐，一起翻开这新的一页。找到那未曾离开，或许只是因为忙碌，暂时被你遗忘在心里某个角落的：关于生活的仪式感。

# 目录 CONTENTS

001

## PART 1

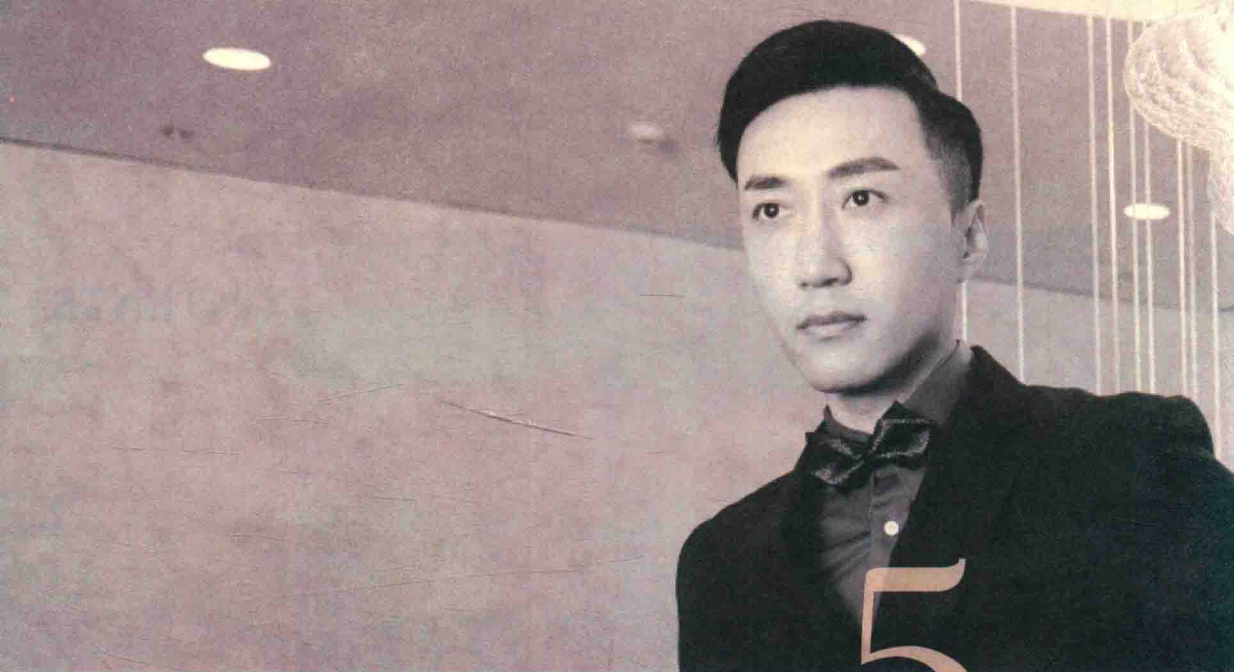
### 第一章：给职场女性的三个建议

- 01 如何在上班路上画好一个通勤妆 .....002
- 02 如何下班迅速变身派对妆 .....008
- 03 上班发现新老板竟然是前男友，如何变妆逆袭 .....013

## 19 PART 2

### 第二章：敏感肌没救了么

- 01 每次换季皮肤就大红脸，因为你洗脸的方式不正确 .....020
- 02 换季过敏就停止保养吗 .....028



## PART ③

### 第三章：新手妈妈一定要走 放弃人生的路线么

- 01 新手妈妈的情绪管理 .....036
- 02 绝对不能放弃的极简式护肤法 .....043
- 03 再忙也不要忘记出门前的一抹红唇 .....049

## PART ④

### 第四章：如何做一个美美的“空中美人”

- 01 到底穿什么去乘飞机 .....058
- 02 飞行中怎么敷面膜才能不被嘲笑 .....062
- 03 如何搞定起飞降落后的温差 .....066



## PART 5

### 第五章：与宠物的相处

- 01 宠物爱你的方式 .....072
- 02 养宠物一定会过敏？那是因为你太不讲究了 .....078
- 03 与“毛”战斗其乐无穷 .....082

87

## PART 6

### 第六章：海边保养秘籍

- 01 去海边的完美装备 .....088
- 02 海边彩妆标配 .....094
- 03 海边的头发保养 .....098
- 04 海边安全注意事项 .....101
- 05 晒后保养.....104

## PART 7

### 第七章：美丽到牙齿

- 01 牙齿的日常保养 .....112
- 02 你是否需要戴隐形牙套 .....115
- 03 做个“吐气如兰”的鲜美人 .....119

## 123 PART 8

### 第八章：手脚护理

- 01 手部的抗老护理 .....124
- 02 让你的美细致到手指 .....128
- 03 足部护理 .....133

## 139 PART 9

### 第九章：如何保养头发与头皮

- 01 日常的头发护理 .....140
- 02 头皮保养 .....144
- 03 如何修复受损发质 .....147

153

PART 10

第十章：内调外养才能变成真美人

01 变成真正会喝水的美人 .....154

02 吃出来的美丽 .....158

005

165

PART 11

第十一章：如何去健身房脱单

01 运动时候怎么化妆最得体 .....166

02 运动时候穿什么撩人又舒适 .....171

03 运动完怎么保养和怎么吃才能不浪费你消耗的辛苦 .....175

第一章  
给职场女性的三个建议

TO OFFICE LADY

# 01

## 如何在上班路上画好一个通勤妆

002

你的日常生活中是否经常上演如下情景：在左一遍闹钟右一遍闹钟的“滴滴”声中磨磨蹭蹭爬出被窝，睡眠惺忪、迷迷糊糊开始洗漱化妆。期间不停拿起手机确认今天真的是周一，而且时间一分一秒过得特别快。虽然你很想倒头继续睡，但总因不能素面朝天去上班的现实而变得清醒！于是，你洗完脸咬咬牙，拍化妆水；开始祈求有一位低体脂的肌肉霸道总裁拯救上班“过敏”的你。当然，对于爱美女性，既能多睡半小时又能妆容完美地去上班当真不可求！毕竟在这个快节奏的时代里，如果能每天多睡半小时的话，就好像是上辈子拯救银河系修来的福气。而且为了对抗黑眼圈、为了让护肤品更好地发挥功效、为了缓解肌肤的衰老等问题，美容觉就显得尤为重要。那么，留出5分钟画好一个妆容可好？绝对没问题！但想想5分钟能够让你在上班快迟到的压力下将眼影晕染细致？睫毛涂得层次分明？眼线画得行云流水么？

于是，你可以选择在上班路上化妆。当然，如果你早上的保湿工作不能按部就班左一个化妆水右一个精华的话，就请无论何时何地都要在晚间做好护肤功课，给肌肤一个稳定的健康状态。记得有一次夜间长途飞行中，飞机刚起飞就听见斜对面的大爷和他旁边的朋友说：“我要敷面膜了，每天都要敷，不敷睡不着觉！”我心中暗暗给大爷的精致点个赞。谁说护肤这事儿只是女人的专利，男士们护肤化妆怎么了？爱美之心人人皆有嘛！

Part 1  
About  
职场女性

通勤妆

派对妆

“前男友”妆

Part 2  
About  
敏感肌

洁面

保养

Part 3  
About  
新手妈妈

情绪  
管理

极简  
护肤法

一抹  
红唇



再说回通勤妆。地铁里、出租车上、公交站点旁总是能看见嘴里咬着汉堡、使劲向脸上拍粉、描眉补妆的人。地铁等公共场所人流量大，不仅穿衣各有风格特点，妆容也是各有千秋。我们大多数人靠这些交通工具穿梭在高楼大厦之间，于是这中间的路程时间，就可以成为解决你妆容问题的一个好时机。但显然很多人对于如何在上班路上画好一个通勤妆持保守意见。

上班路上画好通勤妆主要对抗的问题有两个：路人异样的眼光和颠簸的交通工具。也许路人对你异样的眼光是惊艳于你妆前妆后的极大反差，别在意，把路人当成快递小哥就好，毕竟还是有很多快递小哥见识过你的庐山真面目后，仍然没有遗忘你任何一个包裹对不对？如果是这样没在怕的心态，便能够在上班路上化好通勤妆。

## 一、做好前期准备工作才是重中之重

**1. 选择有提带或拉链的化妆包。**在人潮拥挤没有座位时将化妆包挂在手上，方便拿取化妆品和避免化妆品掉出或被踩踏。

**2. 轻装上阵，不要大包小包。**除了每天置于家中的化妆品，建议多准备出一套简洁版必备化妆品置于包中。比如说准备好气垫、小盒装散粉、眉笔、单块眼影、眼线笔、睫毛膏、口红。避免早起着急丢三落四。即便忘记带眼影、腮红也不要慌张。毕竟利用口红一物多用画腮红和眼影的技巧很多人都知晓。

**3. 建议多选择膏状的化妆品。**尽管如今的化妆品层出不穷，但膏状化妆品是最适合上班路上画通勤妆的。例如眼影膏、腮红膏等，不需要刷子，上手涂抹即可，使用方便，并且相比较眼影粉、腮红粉而言不会掉粉，防止粉末飞溅沾染到自身或他人衣物带来不必要的麻烦。

**4. 选择小镜子。**小镜子既携带方便，又不会太惹人注目。选一面你觉得可以把你照得很美的气垫或腮红盒中的镜子吧。千万不要突然拿出一把一尺见方的美少女战士化妆镜，来宣告你要开始变身了！

**5. 选择颜色不会过于浓烈的眼影。**因为司机叔叔是不会在意是否有人在车上化妆的。但他深一脚浅一脚的油门刹车可能会让你的小清新妆容变成烟熏妆或是万圣节妆，使用颜色不浓烈的眼影才能保证眼妆不出大错。

## 二、通勤妆投机取巧的美妆小贴士

1. 可以在家里花两分钟快速将**眼线**画好，剩下的其他妆容部分在上班路上解决。

2. **半永久**也是不错的选择，上班路上打个底，伪素颜妆容就完成了。再加上简单一点的彩妆修饰即可。

3. 起晚了这件事情，对于喜欢早上洗头发的人绝对是致命的打击，头发油到不行，刘海也变成一缕又一缕。**免洗头发喷雾**是晚起患者的福音，均匀喷洒于头发上后，用干毛巾一搓即刻解决头发出油迹象，还可以让发丝自带清香，制造洗发的假象。我也看到过很多人分享说将散粉或者痱子粉扑到头上缓解头发出油，方法虽可行，只不过总感觉哪里怪怪的，也是心疼头发一秒，不如把头发扎成一个高高的马尾，或是选择佩戴发带之类的来遮掩出油的发丝，让你青春活力不油腻！