

星期天 SUNDAY

丛书

假日美容



温馨的假日

美丽动人的你



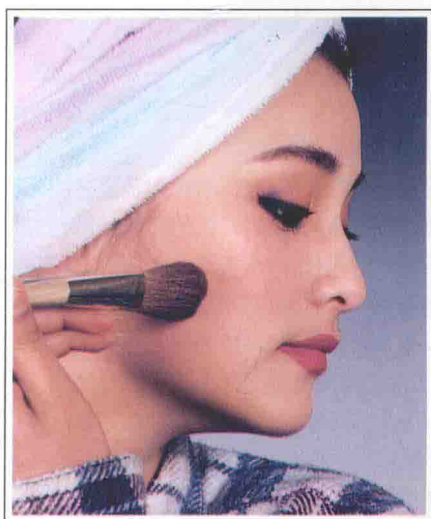
- 休闲服装
- 花饰花艺
- 美酒佳肴
- 浪漫郊游
- 假日美容
- 生日快乐
- 家庭摄像
- 巧手巧制
- 家的宠物
- 益智游戏

6974
16

浙江人民美术出版社

SUNDAY
星期天丛书

假日美容



假日早晨,你可以仔细地洗脸

“家庭美容 45 分钟”

身体皮肤的护理

你需要的化妆品

“早晨快速清新化妆法”

假日日妆

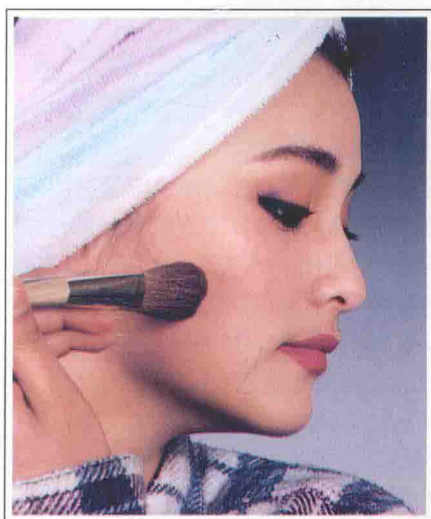
参加晚宴时的化妆

恋人约会时的化妆

浙江人民美术出版社

SUNDAY
星期天丛书

假日美容



假日早晨,你可以仔细地洗脸

“家庭美容 45 分钟”

身体皮肤的护理

你需要的化妆品

“早晨快速清新化妆法”

假日日妆

参加晚宴时的化妆

恋人约会时的化妆

浙江人民美术出版社

前言

爱美之心人皆有之。

这世界上最美是人类，而女人又是人类中的佼佼者。女人的美丽能羞花闭月、沉鱼落雁、倾城倾国，难怪古往今来人们都那么热衷于美容了。

美容是一个广义的概念。有位久负盛名的化妆师说过，一流的化妆是生命的化妆，二流的化妆是精神的化妆，三流的化妆是脸部的化妆。一个人的美丽与否，首先取决于她的气质与体质，脸部的化妆只是最后一个枝节。

化妆的最高境界是自然。高明的化妆能表现个性，改善缺憾，最大限度地展示你的美丽。当工作社交、休闲娱乐对我们提出更多的化妆需求；当我们开始拥有双休日，拥有更多的闲暇的时候，便可以多花一些时间和精力在化妆上，更多地了解自己的皮肤、脸型等的特征，学会科学地护理并巧妙地利用化妆技巧扬长避短，使自己更加光彩照人。

这本《假日美容》就为你提供了一些化妆的基本知识以及简便易行的操作方法。当你读完这本书并试着按书中提供的方法去化妆，你和你身边的人都将惊喜地发现一个全新的、美丽的你。

皮 肤



了解自己的皮肤

我们的皮肤就像指纹一样，每个人都各不相同。皮肤类型大致可分为六种，中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、成熟衰老性皮肤和问题性皮肤。那么用什么办法才能准确地知道自己是什么类型的皮肤呢？我想主要是通过观察和接触这两种途径来判断。观察就是用眼仔细地观察自

己皮肤组织的状况、湿润度、油脂分泌情况、毛孔大小、皮肤色素情况、肤色如何；接触就是用敏感度最高的无名指接触皮肤，感受皮肤弹性如何。通过对各项的分析，来判断自己皮肤的类型。请看下表。

对照表格，你就很容易知道自己是什么类型的皮肤了。



皮肤组织	良好	良好	良好	混合	粗糙
湿润度	良好	不足	平均	不足	不足
油脂分泌	适当	不足	过盛	过盛	过盛
毛孔大小	微小	微小	粗大	粗大	粗大
弹性	良好	一般或差	良好	一般	差
线纹情况	浅薄线纹	皱纹及表情纹	浅薄线纹或皱纹	浅薄线纹或皱纹	皱纹
色素	无	有	无或少量	无或少量	有
肤色	良好	良好或苍白	良好或偏黑	良好或偏黑	偏黑
结论	中性皮肤	干性皮肤	油性皮肤	混合性皮肤	成熟衰老性皮肤

假日早晨,你可以仔细地洗脸

洗脸是保养皮肤的第一步。

洗脸用到的用品有洗面奶、磨砂膏、爽肤水或滋润水、润肤霜、浴帽或头带和一块柔软的毛巾。

洗面奶

洗面奶能够洗去面部的油脂和污垢,改善皮肤的弹性,使脸清新爽洁。洗脸时,先将洗面奶倒于手掌中,搓出泡沫后再往脸上抹,不然会使皮肤伤害。市面上洗面奶的种类比较多,有单纯的洗面奶,有磨砂型的洗面奶,有美容香皂等等,不论怎样,请记住选择带微酸性的洗面奶,也就是PH值低于7的洗用品。否则的话,对皮肤只能是产生破坏的后果!那么你会问我,怎样才能知道什么洗面奶是带微酸性的呢?我想有两种方法可以帮助你,其一是在选购时一定要看清楚产品的成份说明及特性,其二是随身携带PH试纸,相信在大化工商店都能买到,那么在选购时只要取少量的样品放在试纸上,试纸的颜色变成浅色,如黄色,表明该洗面奶带酸性;变成深色则带碱性;试纸颜色变得越深,则碱性越大。

正确的洗脸方法不仅可以延缓皱纹的产生,同时它是皮肤的光泽、弹性的基础,千万别忽视了!



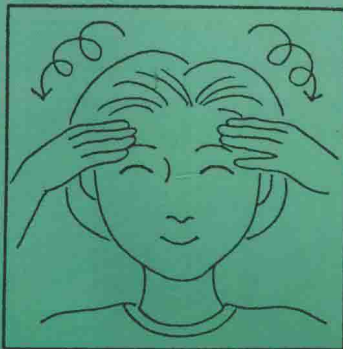
洗脸示意图

额头由印堂穴到太阳穴。

面颊由小迎香穴开始向上向外洗。

嘴角处向上打圈洗。

脖子用双手交替向上洗。

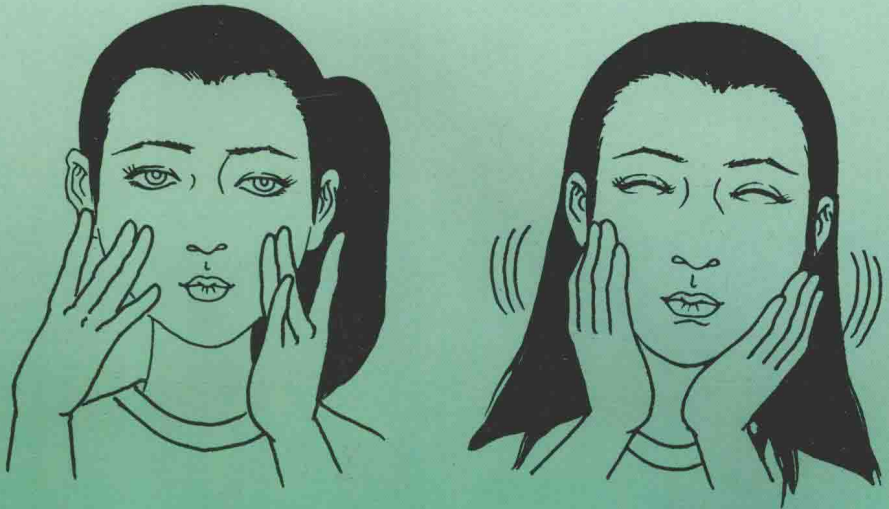


磨砂膏

磨砂膏是一种去除皮肤死皮和堆积物的有效用品,使用磨砂可以对皮肤进行“深层清洗”。由于磨砂膏是通过其中细微的颗粒在皮肤上磨擦而起作用的,所以在使用时须十分小心,必须轻柔地移动手指,才能起到应有的作用。用力过大,不但会使皮肤受到损伤,而且破坏了皮肤的适应

性,使它变得脆弱和敏感,最终导致皮肤组织的粗糙。另外在这里要提醒你的是,磨砂膏只是在需要时才使用,一般来说,使用一次比较妥当,过于频繁地使用磨砂膏也会给皮肤带来伤害。在进口化妆品中有一种叫“脱屑剂”的清洁品,它无需磨擦就能起到磨砂的作用,只是价格比较贵些。

磨砂示意图



斜线处是面部死皮和油脂分泌物较集中的地方,也是进行磨砂的部位。请你特别注意,眼睛周围不能进行磨砂

爽肤水或滋养水

- * 了解自己的皮肤,选择合适的“水”。
- * 干性皮肤使用了收敛水会怎样?!
- * 含有酒精成份的化妆水会对皮肤造成伤害。

爽肤水是一种用于收缩毛孔、平衡和抑制油脂分泌、使粗糙的皮肤变得细腻的化妆品,它适用于中性皮肤或油性皮肤者。滋养水是一种给皮肤提供水分和营养成分的化妆品,任何皮肤都可以使用。爽肤水或滋养水的用法是将“水”少量倒在手心上,用手指蘸取轻轻拍打在面部,或用化妆棉蘸取“水”轻拭面部。这样做,可使面部的皮肤得到运动,促进血液流动,改善肤色。不同的皮肤应该选择不同的“水”。如果干性皮肤使用了爽肤水,可能造成干性皮肤皱纹增多,皱纹增加,使干性皮肤变得更干。所以必须根据自己皮肤的性质慎重选择爽肤水。



润肤霜

润肤霜是一种具有保护作用的用品。它能在皮肤表面形成油膜,以防止皮肤原有水分的流失,使皮肤保持湿润;同时它也起到“屏障”的作用,避免外部环境可能造成的伤害,比如紫外线、有毒气味等的侵害。选择润肤霜不宜太油腻,倘若过分的粘稠就会阻碍皮肤的呼吸、排汗和清洁。

有许多人错误地认为润肤霜可以给皮肤补充水分,每当觉得皮肤干的时候就擦润肤霜,其实,这样做是无济于事的,只有先拍上滋养水,再擦上润肤霜,才是正确、有效的办法。

洗脸“四步曲”

洗面奶 → 磨砂膏 → 爽肤水或滋养水 → 润肤霜

在每一个步骤之后都必须彻底地用清水将脸部洗干净,以防残留的清洁用品对皮肤造成刺激。



千万别带妆过夜

有些人由于回家太晚或过于疲劳,带着妆就睡觉了,这样做会大大加速皮肤的衰老。经过了一个白天,皮肤也会感到疲劳,需要利用晚上进行休息和及时补充水、养分,恢复正常状况,迎接新的一天。如果不及时卸妆、清洁,皮肤过于疲劳,就会出现各种病症,像色斑增加、毛孔粗大、过敏等,这样,需要用数周的药物治疗才能使其恢复平衡,有些甚至无法恢复,所以,及时卸妆是不可忽视的。

卸妆乳液是一种用来彻底清除残留妆面的清洁品。使用它一天不要超过两次,过度地使用对皮肤没有好处。卸妆时,首先用化妆棉沾上卸妆乳液,轻轻擦拭眼睛和眉毛。市面上有多种化妆棉类,建议你不要使用太便宜的棉花,因为它极易脱落棉絮,粘附在脸上难以清除。然后是卸掉口红,记住不要张开嘴巴,以防弄脏牙齿。接下来,拿一根棉花棒仔细地擦拭眼线和睫毛,直至棉花棒没有污垢为止。最后是将卸妆乳液倒于手掌中,轻揉后轻轻地顺肌肉的纹理抚擦,动作是由内向外,由下向上地从下巴到耳后,由鼻翼到耳中,由内眼角经眉毛到太阳穴。另外,鼻翼窝、眼窝、发际边

涂抹乳霜的方法是轻轻地、由里向外涂。

* 取用护肤品时请使用棉花棒,以免护肤品氧化、变质。

有时候你会发觉,在冬季需要使用较为浓稠的润肤剂。在夏季,由于天气炎热,我们的皮肤多数呈现油性皮肤的特征,所以需要选择清爽型的润肤剂;而冬季气候较为寒冷,皮肤多表现为干性状态,所以这时应选择较为浓稠的润肤剂。当气候变化的时候,你应适时改用适应皮肤需要的润肤剂。

缘及人中处是最易藏污垢的,应该特别注意。结束时应用大量清水将脸部冲洗干净。

卸妆乳液可代替洗面奶的作用。晚上睡觉前,如果脸上有妆,你除了用卸妆乳液卸妆外,也可以用冷压过的橄榄油卸妆,然后视皮肤的清洁状态决定是否需要用磨砂膏,将砂粒洗净后,拍上滋养水补充水和养分,接着涂上晚霜,这是一种含有丰富养素或有效物质的用品,它有多种类型。像滋润晚霜、油性皮肤晚霜、防皱晚霜等,它们所含的成分各不相同,针对不同的皮肤使用。它们能有效地防止皱纹产生或增多、控制油脂分泌、促进细胞再生等。

最后请你在眼睛周围抹上少量(黄豆大)眼霜,不论你是什么类型的皮肤!

眼霜是种特别为眼睛周围柔弱皮肤而制的天然水分精华素体所提炼的护肤品,它能令眼睛周围的皮肤得到湿润、消除皱纹、恢复天然弹性。使用时,手指用力要轻。眼霜只在临睡前使用。





“家庭美容 45 分钟”

平时许多职业女性会抱怨没有时间做皮肤护理。现在不同了，有了双休日，你完全有时间为自己动手做皮肤护理了。其实它只需要 45 分钟，你可以安排在做完家务或外出回来的时候做，晚上睡觉前也可以进行。不同的皮肤，自我护理的方法也是不同的。请你对号入座。

中性皮肤还需要做护理吗？

我们把能迅速适应环境变化、面部能保持光洁、毛孔适中、无明显斑点的皮肤，称之为中性皮肤。皮肤不断地受着内在和外在两大因素的影响，随时随地会发生变化，要想使皮肤常常保持中性状态，仔细地保养是最关键的。

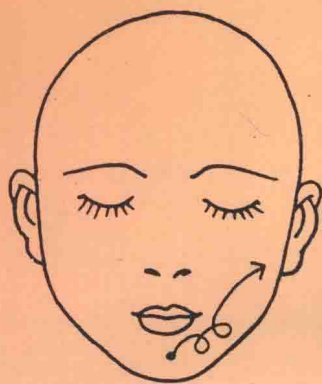
进行皮肤护理时，必须遵照这样的规则：有妆先卸妆，

无妆先洗脸。事先不要忘了带上浴帽或头带以防弄湿你干净的头发。

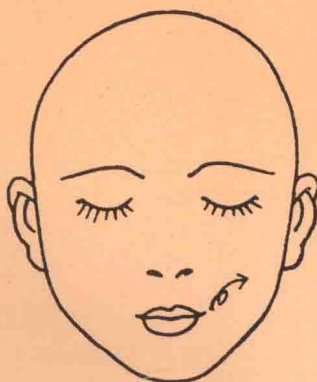
在用洗面奶轻擦面部以前，先用茶壶烧 1/3 壶的水，水中也可以放少量有助皮肤健康的菊花、香精油、当归、清凉油等。待水开后，先将壶盖掀开，再用手试试从壶口喷出的蒸汽的温度，蒸汽过烫伤害皮肤，然后将洗干净的脸接近壶口，让水蒸汽充分地蒸面 5 分钟。这样做，可以使毛孔充分地张开，将毛孔中的油脂、污垢带出毛孔外，同时促进表皮的血液循环，使皮肤呈现健康、红润的光泽。这样做还有利于营养成分更好的吸收。有小型家庭蒸脸器的朋友，就可以直接用蒸脸器蒸面了，它可以省去你不少的时间。

现在，你选用营养型的按摩膏，在面部做 10 分钟的自我按摩。按摩通常是用中指和无名指来进行的。

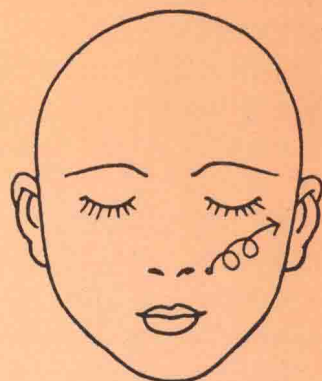
家庭自我按摩示意图



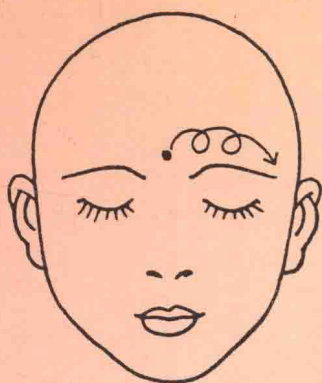
第一步：将按摩膏在面部均匀五点，用中指和无名指由里向外抹开，抹匀。



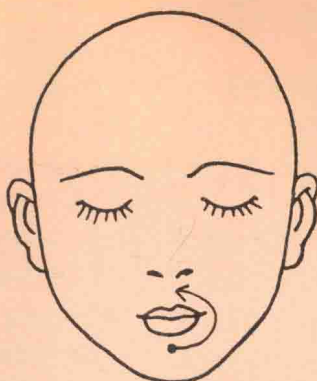
第二步：从嘴角向上、向外打圈。



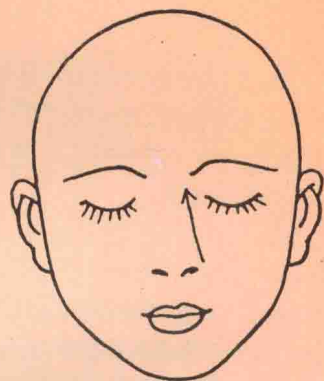
第三步：从鼻翼向上向外打圈。



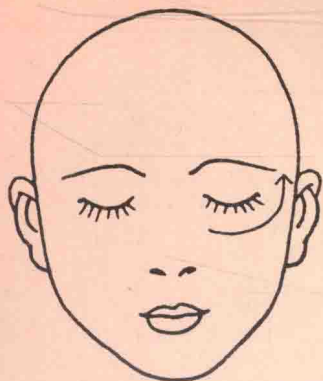
第四步：从额中向上向外打圈、按太阳穴。



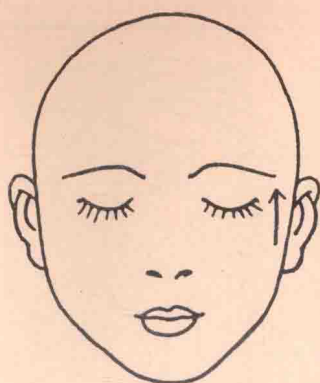
第五步：在嘴唇上、下打圈。



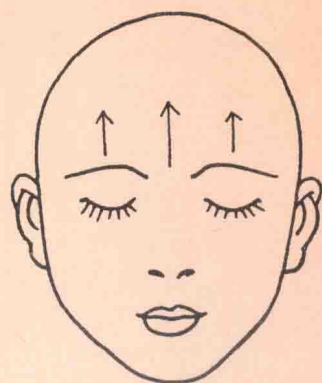
第六步：在鼻翼打圈，拉鼻梁。



第七步：在眼周打圈。



第八步：用双手拉鱼尾纹。



第九步：用双手掌交替向外拉脸一周。

完成自我按摩后,用流动的水冲洗脸部直至干净。接下来你可以用制成品的营养面膜、水果面膜或矿物泥、海藻面膜在面部轻轻地涂一层。这里应注意,会凝结的面膜不能涂抹在眼睛周围和脖子处,因为它会使这两个部位失水而形成皱纹。过10~15分钟,用柔软的湿毛巾将面膜擦干净,并用水多冲洗几次,然后拍上滋养水,最后薄薄地涂上一层润肤霜。

除了买来的成品面膜外,自己也可以动手制面膜,这是件有趣的事,而且原料也都不难办到,你不妨试一试。

冬瓜面膜:冬瓜半斤煮烂待用,蛋黄一只、蜂蜜一汤匙,三者混和在一起敷脸。用这种方法可以使皮肤白皙。

蜂蜜面膜:蜂蜜一汤匙、蛋黄一只、橄榄油一茶匙,将蛋黄放入橄榄油中打匀,加入蜂蜜敷脸。它有滋养皮肤的作用。

干性皮肤应该补充水分

干性皮肤(缺油性)是属于浅度缺水,因为缺少皮脂,使表皮失去保护作用,难以抵抗天气的变化,在冬天皮肤有紧绷的感觉,有时还有面颊脱屑、毛细血管明显等现象,应赶紧补充水分和营养。

先用营养型洗面奶轻轻抹面部,用水洗净后,用含有菊花或当归成分的蒸汽蒸面3分钟(方法同上),再用营养型按摩膏,例如VE按摩油等轻轻按摩30分钟,用流水洗脸,然后抹上水分面膜或水果面膜、油脂面膜。水分面膜是一种从草木植物中提取出来的天然水分面膜,有清洁皮肤、补充水分的作用;水果面膜是一种乳霜面膜,可补充水分并增加营养;油脂面膜具有补充皮肤油分的作用。待15分钟后用清水洗干净面部,并拍上滋养水,最后以轻柔的动作擦上胚胎营养霜,它含有丰富的胎盘素,有滋润皮肤,促进新陈代谢,

促使皮肤恢复生机的作用。若是晚上,你也可以使用再生膏、活细胞营养霜,它们含有活跃的核糖核酸体,能使皮肤细胞得以重生。最后在眼周轻抹上眼霜,防止和减少眼部的皱纹。

双休日,你也不妨去你信得过的美容院做一次专门恢复干性皮肤光泽、补充营养和水分的护理。像美容超声波疗法、巴拿芬蜡滋养法等等,这对你会事半功倍的作用。

油性皮肤请小心粉刺和暗疮

油性皮肤由于皮脂腺管和毛囊增大后变黑头,它带有传染性,并形成毛孔过大,同时由于皮肤酸碱的不平衡,也会引起斑点。

在发育期和成熟初期由于荷尔蒙的变化,脸部分泌过多分泌,容易形成粉刺和暗疮。

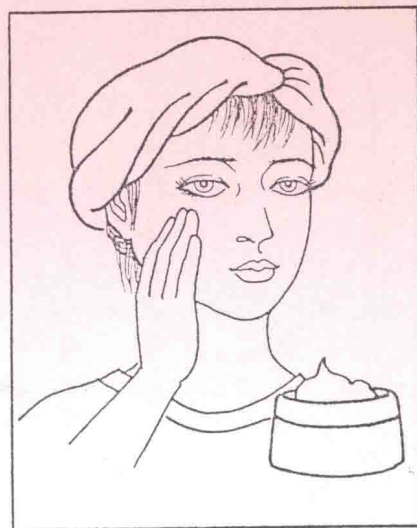
*带碱性的洁面品,不但不能改善油性皮肤,反而会使皮肤更加粗糙!

使用含有天然鼠尾草精华素的洗面奶,能有效地清除油性皮肤的油脂和毛孔堵塞物。用含有菊花或香精油或清凉油的蒸汽水蒸面5分钟(方法同中性皮肤)后,视皮肤情况,选一种细致的磨砂膏轻轻摩擦面部1分钟,用清水冲洗干净后再用油性皮肤适用的按摩膏,像樟脑啫喱按摩膏,进行8—10分钟的轻柔按摩,然后,选择漂白面膜或水果面膜(漂白面膜有平衡油脂、漂白皮肤的功效)敷面。

在这里向你推荐几种用果蔬制成的适合油性皮肤使用的面膜:

荷兰芹、油菜、橙、柠檬各少许,搅成菜果渣,放入半包碎豆腐打匀,敷脸15~20分钟。有抑制油脂分泌改善油性皮肤的作用。

番茄、莴苣、荷兰芹搅成果菜渣,放入半包豆腐及熬熟





混合性皮肤请小心对待每一部分

混合性皮肤是干性油性型的混合，在面部T字部位（包含前额、鼻部与下巴）呈油性，而眼部周围及面颊与颈部呈干性。事实上，我们中的许多人属于此类皮肤。对这类皮肤需要区别对待，虽然麻烦一点，但这是十分必要的。

选用温和的洗面奶轻揉面部，用清水洗净后，蒸面5分钟，再在面部油性部位用细腻的磨砂膏轻磨1分钟，用清水洗净后换按摩膏按摩10分钟，再次用水洗干净，选择非凝结性面膜，像水分面膜、水果面膜抹在眼部、面颊、脖子处，再用凝结性面膜抹在额头、鼻子和下巴处，像漂白面膜等。过10~15分钟后，先用湿毛巾擦洗，再用流水将面部冲净。在油性部位拍爽肤水，在干性部位拍滋养水，最后擦上不油腻的面霜并在眼睛周围小心地抹上眼霜。

干性(缺水)皮肤的护理

干性缺水皮肤，我们又叫成熟衰老皮肤。它表明皮肤油性，但水分大量流失，此类皮肤毛孔粗大、有一层厚的表皮，以防止水分的蒸发。许多人会将这类皮肤与油性皮肤混同而采用油性皮肤的护理方法，这样将会使皮肤变得更加粗糙、缺水。它的护理方法应与干性缺油皮肤相同，方便的话，可以去美容院做一个热膜来有效地改善皮肤的状况。

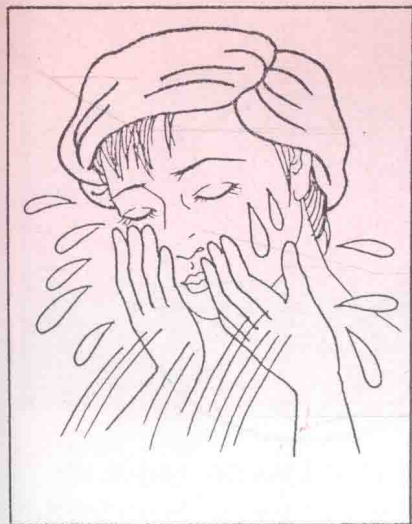
问题性皮肤的护理

问题性皮肤是一种较为敏感的皮肤，像暗疮皮肤，过敏性皮肤。这种皮肤自己护理比较困难而且较易感染，必须在严格的消毒条件下进行治疗护理。所以，建议你去看有良好卫生环境的美容院进行护理。

的冬瓜打匀，敷脸15~20分钟，有改善油性皮肤毛孔粗大的功效。

洗去面膜之后，拍上爽肤水，平衡油脂分泌，最后轻抹上不油腻的润肤霜就可以了。有一种含有天然珍珠末成分的霜状润肤霜，它能预防暗疮形成。

如果你有充足的时间，可以去美容院做一次彻底的面部清洁和护理。不妨给美容师一个建议，“我想做一次高频率美容”，“给我来一个冷膜护理”。相信效果会令你满意。



身体皮肤的护理

身体皮肤的护理与面部皮肤的护理同样重要。每天洗澡能使角质层软化并使身体皮肤得到滋润。用扭干的毛巾擦身体,不仅可以促进皮肤的血液循环,还可以起到脱屑的作用。在脸盆中滴上几点白醋,可使皮肤保持应有的弱酸性。洗完澡后在身体各部位擦上润肤液,能够使身体皮肤柔软、有光泽。在沐浴时,应注意避免使用化学纤维制品,选用丝瓜络和天然海草块较为适宜。在你感到特别疲劳的时候,可将水温调到四十度,这不仅可以解除身体的疲劳,还可以缓解精神的紧张,起到美容的作用。



防晒

紫外线会伤害我们的皮肤,这几乎人人知道。但这并不等于说晒太阳对人体有害。事实上,适度地晒太阳是有益健康的,只是在事前需要做好防晒的准备工作。在夏天或炎热的地方,晒太阳的时间宜控制在 20 分钟以内;外出必须戴上遮阳帽和遮阳镜,最好再披上一件白色不透明的薄外套。暴露在太阳下的部位,比如手臂等要擦上防晒膏。

自古以来,女人们一直以不懈的努力追求着美丽,健康的体质和肌肤、可人的体型、如云的秀发、光艳的容颜是女人们梦寐以求的。“淡妆浓抹总相宜”,化妆之法,古已有之。通过化妆,可以使漂亮的面孔更加光彩照人,也可以使本不太理想的容貌得到改善。现代女性更是重视化妆,它在一定程度上能帮助你恢复生气,增添信心、呈现出健康向上的魅力。在这儿,我们将向大家介绍一些化妆的基本知识,简单实用的化妆技巧、手法和必备的化妆用品、工具,使大家能迅速地掌握一些简便的化妆方法,细心地呵护和修饰你的容貌,创造出美好而有个性化的妆容,让你的容颜焕发出迷人的神采。

注意的是防晒霜是有效性的,必须定时涂抹以不使皮肤受到紫外线的损伤。市面上还有一些具有防晒成分的粉饼,外出时在面部薄薄地涂一层,也对防晒有一定作用。

悉心地护理,让你的皮肤变得富有光泽和弹性!



化 妆



什么是化妆？为什么要化妆？很多书中都已经提到过了，相信你已经明了，我在这里就不用多说了。借这个机会，

我想强调的是如何运用尽量简单的化妆用品以及简单易学的化妆手法，得体的装扮你自己的脸，恰如其分地表达自我。

你需要的化妆品

自我化妆中必备的化妆用品：

1. 眉钳
2. 小剪刀
3. 干湿粉底
4. 眉笔
5. 不同色调的眼影
6. 睫毛夹
7. 睫毛膏
8. 唇线笔
9. 两种以上口红
10. 腮红
11. 不同的化妆刷子

腮红刷 睫毛卷 眼影刷 海绵头

护肤化妆三件宝：棉花棒、面巾纸、头带。



化妆空间及化妆的过程

有了化妆品之后,你必须选择一个地方来进行化妆,这直接影响到化妆的效果。对化妆环境的要求有几点你必须注意到,第一,尽量采用自然光线,能准确地反映本身皮肤的颜色和把握化妆的分寸;第二,采用人工光线时应避免刺眼的光亮,用闷光式来达到效果。光线自上及两侧照射;第三,化妆时穿白色的衣服或围上白色的围布,以致不影响肤色。如果家里比较拥挤的话,你可以在光线具备的卫生间进行化妆。

现代生活的快节奏以及繁重的社会、家庭责任使许多女性忙得没有时间顾及化妆;也有一些女性觉得化妆很麻烦而不愿去做,其实化一个简单的妆只需要几分钟,下面就向你介绍两种快速化妆的方法,你不妨一试。

两分钟化妆

1. 在脸上抹上薄薄一层润肤霜。
2. 如果有黑眼圈,请在眼睛的下方擦上一点遮瑕膏或浅肤色的粉底。
3. 用干、湿粉底在脸上轻轻擦抹匀。

4. 用眉笔轻描眉毛,使眉毛完整。
5. 用眼线笔画上、下眼线。
6. 用睫毛夹轻夹睫毛使之向上翘。
7. 涂唇膏。



妆前



妆后