



带你遇见绽放若花最美的自己！  
让你，一直美下去

Beauty  
Goddess

# 做个千颂伊般的 美颜女神

紫 檀 / 著

从女孩到女神的美颜蜜语  
从平凡到惊艳的美颜秘笈，助你华丽变身  
做个千颂伊一般的真女神



中国出版集团



现代出版社

做个千颂伊般的  
**美颜女神**

紫檀/著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个千颂伊般的美颜女神 / 紫檀著. —北京: 现代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5143-2484-6

I. ①做… II. ①紫… III. ①女性—美容—基本知识  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 187508 号

---

作 者 紫 檀  
责任编辑 张桂玲  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号  
邮政编码 100011  
电 话 010-64267325 64245264 (传真)  
网 址 www.xdcbs.com  
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 19.5  
版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5143-2484-6  
定 价 35.00元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

# 目录 c o n t e n t s



## 第01章

### 认知皮肤，才能跻身高段位美女

- \* 皮肤的结构 \ 002
- \* 皮肤的作用 \ 004
- \* 你的皮肤好坏谁做主 \ 005
- \* 皮肤好坏绝不能“认命” \ 007
- \* 引起皮肤老化的因素 \ 009
- \* 酸溜溜的皮肤才是健康态 \ 011
- \* 皮肤随着年龄每7年来一次蜕变 \ 012
- \* 宠爱皮肤，要牢记“皮肤生物钟” \ 014
- \* 皮肤随着季节不停变换 \ 017
- \* 当务之急是了解你的皮肤类型 \ 020
- \* 皮肤的“鼻孔”比你多 \ 023



## 第02章

### 从18岁开始保养，预定皮肤美好未来

- \* 保养从什么时候开始 \ 026
- \* 20岁时加入美容“正规军” \ 027
- \* 护理不当会使皮肤毛孔变粗大 \ 029
- \* 80%的女孩因“过度保养”使好皮肤变坏 \ 030
- \* 手法，手法，千万要注意手法 \ 033





- \* 一定要分区护理，这很重要 \ 036
- \* 抓住皮肤护理的黄金周期 \ 038
- \* 20岁开始呵护，15年后三围不走样 \ 041
- \* 牢记，爱情是一辈子的美肌宝物 \ 044
- \* 根据恋爱状态确定护肤重点 \ 045

### 第03章

## 从25岁开始抗衰，10年后和现在一样

- \* 皮肤是最容易老化的人体器官 \ 050
- \* 女性的皮肤比男性的皮肤容易衰老 \ 051
- \* 25岁，女性皮肤步入“轻熟女肌”阶段 \ 052
- \* 25+女生必须学会的八堂抗衰课 \ 054
- \* 25~29岁是控制皱纹的关键时期 \ 056
- \* 不同肌龄女孩的减龄方案 \ 059
- \* 29岁注意控制，35岁依然是小魔女 \ 062

### 第04章

## 从16岁开始认知化妆品

- \* 化妆品为什么能滋养皮肤 \ 066
- \* 化妆品选择不当，皮肤亚健康 \ 067
- \* 小心化妆品中的“黑客”对皮肤的攻击 \ 069
- \* 速效化妆品意味着“速毁” \ 072



- \* 挑选化妆品莫以价格、出身论英雄 \ 073
- \* 化妆品的用量既要小气又要大方 \ 075
- \* 莫让化妆品在脸上刮起“混搭风” \ 079
- \* 及时清理自己的化妆包 \ 080
- \* 越是爱美心切，越要慎用果酸类化妆品 \ 082
- \* 使用护肤品应讲究前后次序 \ 084
- \* 百分百无添加等于百分百说谎话 \ 086
- \* 药妆品的选择和使用 \ 087

## 第05章

### 基本护肤程序

- \* 第一步 洁面 \ 090
- \* 第二步 拍打化妆水 \ 096
- \* 第三步 护理眼周 \ 103
- \* 第四步 面部保湿、美白 \ 110
- \* 第五步 面部防晒 \ 124
- \* 第六步 唇部保养 \ 130

## 第06章

### 根据需要深度滋养

- \* 做面膜 \ 140
- \* 去角质 \ 149
- \* 使用护肤精华 \ 152
- \* 使用隔离霜 \ 157



## 第07章

### 20多岁必须学会的化妆技巧

- \* 不会化妆的女人没有前途 \ 164
- \* 了解自己的特征才能化好妆 \ 166
- \* 确定适合自己的彩妆主打色 \ 170
- \* 切记：浓妆艳抹让皮肤窒息 \ 172
- \* 女孩必学的最经典的自然透明妆技巧 \ 174
- \* 做好妆前保养上妆才有好效果 \ 175
- \* 不同的场合甄选不同的妆容 \ 177
- \* 精致女人离不开好的化妆工具 \ 178
- \* 卸妆比化妆更重要 \ 180
- \* 专为彩妆入门派设计的化妆步骤 \ 182
- \* 眼镜派女性的化妆技法 \ 183
- \* 史上最神速的办公室白领化妆法 \ 185
- \* 最拉风的相亲妆 \ 187





## 第08章

### 20多岁潮女必懂的美发知识

- \* 认知头发 \ 192
- \* 护 发 \ 199
- \* 美 发 \ 208

## 第09章

### 20多岁开始美体，永远是小魔女



- \* 女孩20多岁必须有自己的美体小铺 \ 220
- \* 盐浴可使灰暗皮肤变得柔滑细腻 \ 221
- \* 美体加点油，干物变尤物 \ 223
- \* 一套专为女性设计的美体沐浴操 \ 225
- \* 十个女性九个美在脖子上 \ 226
- \* 呵护你迷人的锁骨 \ 228
- \* 胸部护理全攻略 \ 230
- \* 让蝴蝶骨在背部翩翩起舞 \ 232
- \* 打造你的小蛮腰 \ 233
- \* 唤醒沉睡的小肚腩肌肉 \ 235
- \* 美丽你的臀部 \ 238
- \* 腿部护理全攻略 \ 240
- \* 制订适合自己的瘦身方案 \ 242
- \* 如何文身才能美丽和健康双收 \ 243





## 第10章

### 美手美足，呵护“第二张面孔”

- \* 手部护理的重要性 \ 246
- \* 手部护理七步走 \ 247
- \* 如何挑选护手霜 \ 248
- \* 如何修饰美化指甲 \ 249
- \* 足部美容从日常护理开始 \ 251
- \* 足部专业护理的步骤 \ 252
- \* 女人给足部减压和美容的按摩方式 \ 253



## 第11章

### 20多岁必须盘点的生活方式

- \* 你走路的姿势正确吗 \ 256
- \* 使用电脑时间过长会变成“电脑皮肤” \ 257
- \* 久待空调房的人皮肤易衰老 \ 259
- \* 睡眠不足7小时，你甭想变漂亮 \ 261
- \* 女孩这样睡觉提前10年衰老 \ 262
- \* 吸烟会让你看上去苍老20岁 \ 265



- 
- \* 九个美容习惯，决定你是丑女还是女性 \ 266
  - \* “表情妹”将来会为表情纹黯然 \ 269
  - \* 动起来，才能美丽361度 \ 271
  - \* 素食女孩将来不禁老 \ 272
  - \* 宅女“扫黄”居家按摩法 \ 274
  - \* 差旅女孩的四个护肤诀窍 \ 275
- 

## 第12章

### 20多岁必须掌握的中医美容常识

- 
- \* 气血充盈，10年后依然是美少女 \ 280
  - \* 相由心生，情绪不稳定会影响皮肤的健康 \ 281
  - \* 心脏功能的好坏对面部皮肤影响极大 \ 283
  - \* 肝脏是对皮肤美容影响最大的器官 \ 285
  - \* 肾功能不好会引起皮肤早衰 \ 287
  - \* 脾脏也会直接影响皮肤的美容 \ 289
  - \* 肺脏功能失调皮肤将会失去滋养 \ 290
  - \* 经络美容可让你一夜倾城 \ 291
  - \* 20多岁必须记住的美容大穴 \ 293

后记 \ 297





## 第01章

# 认知皮肤，才能跻身高段位美女

天使爱美丽，女人爱漂亮，吹弹可破的丝滑皮肤是女人共同的梦想，一个女生算不算高段位美女，判定的标准可不是只有皮肤好坏，或者化妆技巧是否精湛这么简单。我们检视的标准涵括了：你懂不懂皮肤的生理功能，晓不晓得皮肤的生物钟？明不明白好皮肤是由什么决定的……很多打扮入时的女生，却在这些小地方交了白卷，所以，她们的美只能是昙花一现。只有连皮肤生理深层次的问题都能全面兼顾的女生，才能算得上能美丽到老的真正的“高段位美女”！



## 皮肤的结构

我们化妆，一是为了美，二是为了保护皮肤，只有了解皮肤的生理特点，才能化好妆，保护好皮肤。了解皮肤生理特点的第一步，就是了解它的构造。摸上去滑溜溜的皮肤是怎样构成的呢？

皮肤是人体表面一层柔软、均匀且可延伸的保护膜，它的重量约为体重的15%。它分为三部分，由外向内分别是表皮、真皮、皮下组织。

表皮在皮肤的最外层，平均厚度为0.07~2mm，含水量占全部皮肤组织的20%，由外向内分为以下五层：

1. **角质层**：角质层又称为死皮细胞。位于表皮的最外层，正常的角质层由15~20mm的角质细胞构成。起到皮肤的保护壁作用，含水量为10%~20%，可以确保内侧含水量为60%~70%，皮肤的滋润取决于角质层的含水量和皮脂膜的状态。同时角质层又可以起到防止细菌和有害物质入侵的保护作用。最外层的细胞到一定时间会自行脱落，角质层的厚薄直接影响表皮对营养物质的吸收。

2. **透明层**：由2~3层扁平无核的透明细胞构成，只存在于手掌和足底。控制皮肤水分，防止水分流失和过量进入。

3. **颗粒层**：由2~4层菱形细胞构成，细胞内含小颗粒，对光有折射作用，减少紫外线进入人体，该层细胞接近死亡，正准备退化成角质细胞。颗粒层可以防止异物侵入，过滤紫外线。

4. **棘层**：是表皮最厚的一层，由4~8层带棘突的多角形细胞构成，是表皮的新生期，内含丰富的神经末梢及组织液。富含大量水分、营养成分，具有细胞分裂生殖能力。

5. **基底层**：位于表皮最底层，邻近真皮，由真皮乳头体的毛细血管补给营养，进行细胞分裂而新生表皮细胞。平常产生定量麦拉宁色素，成颗粒状存在，可使强烈阳光透不过身体内部，保护皮肤，且吸收及储存热能，可提高细胞生长机能。

真皮位于表皮之下，与表皮紧密相连，厚度约为表皮的10倍，含水量占全部皮肤组织的60%，当外伤伤及真皮时会出血。修复过程中，纤维组织大量增生，会留下疤痕。真皮主要由成纤维细胞和组织细胞构成。从上往下可分成以下两层：

**乳头层**——主要由胶原纤维构成，含丰富的毛细血管和神经末梢，胶原纤维维持着皮肤的柔韧性。

**网状层**——主要由胶原纤维和弹性纤维纵横交织成网状，维持皮肤的弹性。

此层含有丰富的血管、淋巴、神经、竖毛肌、皮脂腺、汗腺、毛囊等。真皮层中的主要附属器官有：

1. **皮脂腺**：分泌皮脂，是分泌器官，附在毛囊中，分泌出的皮脂与汗液按一定比例混合后形成皮脂膜。

皮脂膜的作用在于防止角质层的水分流失，给予皮肤滋润、清爽的感觉，还使皮肤免受外界细菌和紫外线的刺激，防止附着在皮肤表面的细菌繁殖。

2. **汗腺**：成人每天排汗量800ml，汗液成碱性，分泌过多会影响皮肤表面pH值。

3. **血管**：其中动脉给皮肤输送养分和氧气，同时静脉代谢废物。

皮下组织的厚度约为真皮的5倍，由大量的脂肪组织和少量的结缔组织构成。具有保温防寒、储存能量、缓冲外力、构成人体柔滑曲线的作用。

以上这些知识比房间里女性的美容心得听起来要生涩一些，可是为了美到极致，美到永远，你必须沉下心来硬着头皮消化。必要的时候可以记些笔记或者写下心得，就当是写给自己的美丽情书吧。



最给力的美人计.....

## 基底细胞是皮肤的生命之源

皮肤的生理结构貌似复杂，如果你是个懒女孩，其他的你可以不记，但基底细胞你可一定要牢记心间，因为它是皮肤的生命之源。

每天基底层分裂不断产生新生细胞，将原有细胞不断向上推移，直至形成角质细胞，最后脱落。这个不断地新生—上移—脱落的过程，就是表皮层新陈代谢的过程。一个新生细胞从基底层上移到透明层，需要14天，从角质层形成到脱落，需要14天。所以新陈代谢的周期是28天。新陈代谢每天都在进行，但在晚上10点至凌晨2点最为活跃。随着年龄的增长，新陈代谢会变得缓慢，周期渐渐延长至60天。新陈代谢缓慢，随之而来诸多老化现象，皮肤会变得粗糙，缺乏水分以及色素沉着。

.....



## 皮肤的作用

一直以来，我们极尽能事地用心呵护我们的皮肤，因为它是我们面子上的事，在照镜子的时候让我们更陶醉，摸起来更滑溜，更有手感。但对于它的生理功能，我们却知之甚少。其实皮肤作为人体的第一道防线和最大的器官，它的作用可大着呢。它参与全身的机能活动，以维持机体和外界自然环境的对立统一，同时机体的异常情况也可在皮肤上反映出来，皮肤能接受外界的各种刺激并通过反射调节使机体更好地适应外界环境的各种变化，所以具有十分重要的生理作用，具体表现在以下几个方面：

**屏障作用：**皮肤一方面保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械的、物理的、化学的和生物等的有害因素的损伤，另一方面防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的流失。

**感觉作用：**皮肤内分布有感觉神经及运动神经，它们的神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮及皮下组织，以感知触、冷、温、痛、压、痒等各种感觉，引起相应的神经反射，维护机体的健康。

**调节体温作用：**体温是机体内物质代谢过程中产生热量的表现，也是机体细胞进行各种生化反应和生理活动必不可少的条件之一。皮肤是体内散发热量的重要部位，可以通过皮肤血管收缩、立毛、减少排汗等形式来调节体温，也可以通过辐射、对流、传导、蒸发等物理方式来散发热量。

**吸收作用：**皮肤具有通过角质层、毛囊、皮脂腺和汗腺吸收外界物质的能力，称为经皮吸收、渗透或透入，它对维护身体健康是必不可少的，同时也是现代皮肤科医生用外用药物治疗皮肤病的理论基础。

**分泌和排泄作用：**皮肤具有一定的分泌和排泄功能，这主要是通过汗腺分泌汗液，皮脂腺排泄皮脂进行的。排汗具有散热降温、保护皮肤、排泄药物、代替肾脏部分功能等作用；皮脂具有形成皮肤表面脂质膜、润泽毛发及皮肤的作用。

除此之外，皮肤还参与整个机体的新陈代谢，是人体内主要贮水库之一，大部分水分储存在真皮内，其含水量占全身的18%~20%。皮肤还是一个重要的免疫器官，许多传染病的预防接种，变态反应观察以及对某些疾病的诊断性皮肤试验，药物过敏试验等，都是通过皮肤进行的。



## 注意你的表情

皮肤还是一个表情的器官，面部表情肌收缩舒张牵动皮肤产生各种表情，因此，表情对面部皮肤的健美尤为重要。



## 你的皮肤好坏谁做主

皮肤的主人是谁？这个问题很傻，你当然会不假思索地说：我呀。其实，你只是皮肤的载体，而不是它的主人。它的主人很多，也就是说，皮肤受控的因素有很多，先天遗传因素，后天环境因素，人为保养因素以及你的心情好坏等，都会或多或少地影响着你的皮肤，从而决定你看起来是否靓丽。

你的皮肤好坏首先是妈妈说了算，因为遗传是决定皮肤好坏的最重要因素。这是我个人的心得，也是科学家的研究结果。我的皮肤很好，可以毫不夸张地说：34岁的年龄26岁的皮肤，水水嫩嫩，至今没有皱纹。要说保养呢，这些年进行的也都是最基础的保养，没有额外呵护，可皮肤就是这么好，朋友们每每咬牙切齿地叫我“老妖精”，我都特别自豪地宣称谁让咱有个皮肤超好的妈妈呢。我妈妈的皮肤很好，肤色白里透红，没有任何皮肤问题，而且愈合能力特别强。现在妈70多岁了，看上去也就是60多岁的模样。所以我30多岁看起来像20几岁，一点儿都不意外。

母女之间皮肤相像的奥秘也为美国的科学家所揭示。在一项关于皮肤与遗传的有趣的实验中，美国皮肤医学专家特别选择10对外表相似、年龄在15~90岁之间的母女进行研究，先扫描她们的面部，通过人脸合成技术以及3D电脑模型分析，结果发现女儿面部皮肤松弛和长皱纹的模式与母亲很相似，特别是内眼角和下眼皮周围的皱纹，相似程度更为惊人，这种极度相似的松弛和衰老模式，在女儿30岁以后更为明显。

与此同时，在一项关于遗传基因的研究中也发现，包括痤疮、油性皮肤、干性皮肤和皱纹都会受到母亲基因的影响，从而遗传到下一代。也就是说，你目前所面临的这些皮肤问题，可能都与遗传有关。而在未来的若干年中，母亲脸上的一些皮肤特征同样也会出现在你的脸上。这可不是吓唬你。

受遗传影响的皮肤问题主要包括：

- A. 表情纹，包括眉心的川形纹、法令纹和眼角纹等。
- B. 面部皮肤松弛状态，首先容易松弛的皮肤位置。
- C. 斑点，尤其是雀斑。
- D. 皮肤干燥或油腻、毛孔粗大。

除了遗传的因素，影响皮肤好坏的第二大因素就是个人生活方式了，个人的生活习惯，衣食住行对皮肤都有很大程度的影响。一个按时作息的人和一个夜猫子，一个热衷锻炼的动感女孩和一个好吃懒做的懒女孩，其肤色和体态肯定是不一样的。

第三大因素是生活环境，每个女孩都是自然的一棵草，生长在不同的地方，其长相是不同的。在温暖湿润的气候中生活的女子的皮肤肯定比在高原沙漠恶劣的环境中生活的女子好得多。

然后就是后天的保养了，研发人员的脑细胞也不是白费的，女性花在化妆品上的钱也不是白花的，套用一句流行的说法“时间用在哪里是看得见的”，同样，“钱花到哪里，心思放在哪里也是看得见的”。

当然，人的健康状况、心理状况，都会写在脸上，既然皮肤的主人这么多，要想当个漂亮女孩，哪个主人你都得罪不起。



最给力的美人计.....

## 可以对遗传基因说不吗

先天遗传的基因究竟能不能被改变？按照常理来说，是不可能的，特别是某些家族性遗传，比如皮肤敏感和雀斑之类。但是，也有一些隐性遗传皮肤问题，是可以通过后天努力，科学养护来改善的，其中，最显而易见的就是表情纹。

妈妈的双眉间有川形纹的，女儿通常也会有，法令纹也是如此。表情纹是因为频繁做某种表情而形成的动态纹，如若是经年累月的动态纹没有好好照顾护理，便会变成静态纹，也就是没做表情时，脸上也会出现深深的皱纹。如果你意识到这一点，在表情纹变成深层静态纹之前就注意调整面部表情，长期坚持进行一些能够淡化表情纹、促进皮肤紧实的按摩和皮肤保养，你就完全可能打破遗传基因的神话，在几年后仍然拥有平滑的几乎看不见皱纹的脸孔。



## 皮肤好坏绝不能“认命”

现实生活中，在知道影响皮肤好坏的“主人”有那么多之后，很多女性变得很“宿命”，对自己的肤质“认了”：皮肤白嫩的人安然享受着这一切；皮肤黯淡的人只能把高档护肤品当安慰剂，好也罢，坏也罢，自己就是拿它没办法。

其实，你没必要这么悲观，因为我们的肤质并非一成不变。好皮肤固然与天生有关，但年龄、后天保养等因素，同样会对它产生重要影响。如果你一味地认命，好皮肤会变坏，坏皮肤会变得更坏。了解了下面这些知识，你会对自己的皮肤重拾信心。

### ◎ 水油含量决定肤质

人类皮肤表面有一层弱酸性的膜，它调节着皮肤的状态，保护着皮肤健康。这层膜由皮脂腺分泌的皮脂和由汗腺分泌的水分组成，两者的量是否平衡，决定了这个保护膜的质量，也就是我们皮肤的特性。

根据皮肤中皮脂含量和含水量的不同，我们的皮肤通常可分成干性、油性、中性和混合性四种类型：干性皮肤常见于老年人和衰老性皮肤；油性皮肤常见于中青年人；中性皮肤是最好的皮肤状态，常见于青春发育前期的儿童；混合性皮肤多见于中青年人。选择护肤品，要根据皮肤皮脂分泌量、含水量的变化而有所不同。

#### 皮脂分泌量的变化：少—多—少

皮肤是件世界上最禁不住岁月考验的“外衣”，20岁浓艳、30岁黯淡，到了四五十岁就褪色了。这件“外衣”之所以会发生明显的变化，皮脂的分泌状况起了最主要的作用。在人的一生中，皮脂分泌量有着由少到多再到少的变化规律。

婴幼儿的皮脂分泌量较少，所以他们的皮肤比较脆弱，风吹日晒、香料、防腐剂都会对皮肤造成伤害。婴幼儿护肤品一定不能含有香料，最好还能具有防晒功能。

青春期时性激素开始活跃，皮脂分泌量增多，所以很多青少年都会为青春痘的大量出现而烦恼。这时要注意彻底清洁皮肤，可使用含适量酒精、能控油的护肤品。

35岁后皮脂分泌量减少，皮肤变得干燥、易脱皮，有时甚至红肿、刺痛，皱纹也开始出现。这时白天需要使用能修复皮肤表面皮脂膜的产品，夜间要注重眼