

郭长青 等编著



10分钟保健丛书

10分钟美容术



北京体育大学出版社

前 言

健康、美丽、聪明,是人们梦寐以求的目标。健康的机体、美丽的形体和聪明的才智,是人们开创美好未来重要的精神和物质条件。

人们生活在现今的信息时代,一寸光阴一寸金。但人们要健康、美丽、聪明,就必须花一定的时间保健身体,美化形体,健脑益智。时间是非常可贵的,如果能花少量的时间而达到健康、美丽、聪明的目的,那该多好啊!为了使广大读者有一条达到此目标的捷径,我们编写了这套丛书,共6本,其中有《10分钟头痛缓解术》、《10分钟腰痛缓解术》、《10分钟胃脘痛缓解术》、《10分钟疲劳消除术》、《10分钟美容术》、《10分钟健脑术》。为了增强此套书的可读性、实用性,我们尽量做到文字通俗易读,方法简便实用,内容充实全面,希望对广大读者有所裨益。

郭长青

1995年6月

目 录

第一章 面部美容护理术.....	(1)
一、10分钟脸部化妆术	(2)
二、10分钟脸部淡妆术	(8)
三、10分钟护肤美容术	(10)
四、10分钟护肤美容敷面术	(13)
五、10分钟消除面疱敷面术	(15)
六、10分钟消除粉刺牛奶营养术	(16)
七、10分钟入浴前蜂蜜护肤术	(17)
八、10分钟蜂蜜营养敷面术	(18)
九、10分钟鸡蛋营养敷面术	(19)
十、10分钟搽药物化妆品的美容擦脸术	(20)
十一、10分钟矫治眼周围小皱纹的指压术	(21)
十二、10分钟推迟鱼尾纹产生的美容术	(22)
十三、10分钟莎芬美容术	(24)
十四、10分钟按摩美容术	(28)
十五、10分钟经穴按摩美容术	(30)
十六、10分钟避免或减少皱纹的美容按摩术	(32)
十七、10分钟轻拍面部皮肤的美容按摩术	(33)
十八、10分钟经脉刺激美面术	(34)

十九、10 分钟按步就班的按摩术	(35)
二十、10 分钟消除“鱼尾纹”的按压术	(36)
二十一、10 分钟“容光焕发”按摩术	(38)
二十二、10 分钟孕妇美容按摩术	(39)
二十三、10 分钟气熏美容术	(40)
二十四、10 分钟人造冰美容术	(41)
二十五、10 分钟花粉美容术	(41)
二十六、10 分钟美容洗脸术	(42)
二十七、10 分钟面部美容热疗术	(44)
二十八、10 分钟蜡疗美容术	(45)
二十九、10 分钟笑容美容术	(47)
三十、10 分钟欣赏音乐美容术	(48)
三十一、10 分钟玉面功美容术	(50)
三十二、10 分钟美容功意守美像术	(55)
三十三、10 分钟美容功意守鲜花术	(55)
三十四、10 分钟宋氏美容功美容术	(56)

第二章 改善皮肤美容术

一、10 分钟理肺美肤功	(60)
二、10 分钟心情舒畅美容放松术	(61)
三、10 分钟营养按摩术	(65)
四、10 分钟桑那浴美容健身术	(65)
五、10 分钟激光美容术	(67)
六、10 分钟针灸美容术	(67)
七、10 分钟酒浴美肤术	(69)
八、10 分钟药浴美容术	(69)

九、10 分钟食物浴美容术	(71)
十、10 分钟洗澡美容术	(72)
十一、10 分钟美容操防止面部衰老术	(74)
十二、10 分钟细嚼慢咽美容术	(76)
十三、10 分钟红外线美容灯除皱术	(76)
十四、10 分钟电动按摩减除皱纹术	(77)
十五、10 分钟迪斯科美容术	(78)
十六、10 分钟面部皮肤松弛干燥美容术	(79)
十七、10 分钟干燥皮肤植物蒸气浴治疗术	(80)
十八、10 分钟柠檬浴雪白肌肤术	(80)
十九、10 分钟柠檬汁按摩消除皱纹、雀斑术	(81)
二十、10 分钟柠檬敷面柔软肌肤术	(82)
二十一、10 分钟柠檬敷面美白护肤术	(82)

第三章 五官美容保养术

一、10 分钟消除眼睛疲劳的按摩术	(86)
二、10 分钟消肿去袋功美目术	(88)
三、10 分钟明目功美容术	(90)
四、10 分钟明目自我导引术	(91)
五、10 分钟及时消除眼疲劳的美眼运动术	(92)
六、10 分钟柠檬洁白牙齿术	(93)
七、10 分钟除掉牙垢美容术	(94)
八、10 分钟脸与颈部运动美容术	(95)
九、10 分钟脖子、下颌美容术	(96)
十、10 分钟美颈功	(98)
十一、10 分钟下巴健美操美容术	(100)

十二、10 分钟颜面体操美容术	(101)
-----------------------	-------

第四章 肢体美容锻炼术..... (115)

一、10 分钟上课时的美容操	(116)
二、10 分钟休息时的美容操	(117)
三、10 分钟扫除时的美容操	(118)
四、10 分钟手臂美容按摩术	(119)
五、10 分钟美化手的运动	(119)
六、10 分钟手指柔软锻炼	(120)
七、10 分钟手指灵巧性锻炼	(121)
八、10 分钟柠檬摩擦美化手脚术	(124)
九、10 分钟胸部健美操	(124)
十、10 分钟美乳健胸功	(127)
十一、10 分钟隆胸健美锻炼	(133)
十二、10 分钟腹部健美操	(138)
十三、10 分钟腰部健美操	(146)
十四、10 分钟拾豆美腰法	(152)
十五、10 分钟女子臀部健美操	(153)
十六、10 分钟美化臀部的肌肉紧张法	(158)
十七、10 分钟美臀健腿功	(159)
十八、10 分钟美化腿部的健美操	(160)
十九、10 分钟美腿运动法	(161)
二十、10 分钟下肢经穴刺激健腿法	(162)
二十一、10 分钟美腿功	(162)
二十二、10 分钟腿部线条美健美操	(163)
二十三、10 分钟腿部健美操	(164)

二十四、10 分钟小腿肚子健美操	(167)
二十五、10 分钟美脚按摩术	(170)
二十六、10 分钟美化脚踝的运动	(172)
二十七、10 分钟美化双脚的运动	(173)
二十八、10 分钟女子健美伸展操	(174)
第五章 头发保养护理术	(179)
一、10 分钟健美洗发术	(180)
二、10 分钟护理头发的按摩美发术	(181)
三、10 分钟美发梳头术	(182)
四、10 分钟美发梳头按摩术	(184)
五、10 分钟仰卧美发按摩术	(185)
六、10 分钟情爱美发按摩术	(188)
七、10 分钟头发缠结梳理术	(192)
八、10 分钟避免头发过于干燥的自然干燥术	(194)
九、10 分钟健发体操	(194)
十、10 分钟柠檬汁美化头发	(198)
【附录一】 化妆品	(200)
【附录二】 美肤食品	(207)
【附录三】 美肤烹调	(210)
【附录四】 乌发养发食品	(217)
【附录五】 改善皮肤的食品	(221)
【附录六】 主要参考资料	(224)

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

第一章 面部美容护理术

一、10 分钟脸部化妆术

(一)化妆工具

1. 海 绵

一块用以涂润肤剂，一块用以抹粉底及腮红，使用时稍稍弄湿再用。

2. 化妆绵及化妆纸

用以混合、吸收及擦去抹多的化妆品。

3. 润肤剂

用于化妆时滋润皮肤。

4. 粉 底

液态或面霜形态。

5. 腮 红

腮红膏或腮红饼。

6. 眼影笔

一支与眼睛极相衬的颜色，一支棕色，一支灰蓝或蓝色。

7. 眼线笔

8. 睫毛液

9. 洗眼液

10. 睫毛夹、睫毛刷

11. 盖斑膏

12. 口红笔

棕色或与自己相配的有色口红唇笔。

13. 口 红

14. 亮光口红

15. 面 粉

散粉或粉饼。

16. 小化妆镜子

便于眼部化妆及查看脸部化妆效果时使用。

(二)化妆前的准备

如果您在化妆台上摆全了化妆品,决定好了穿著的衣服,已将眉毛修饰整齐,则化妆很快就能完成。化妆品必须放在容易拿到的地方,瓶瓶罐罐的化妆品应该盖好(以免干掉),使用后得将化妆品放回原来的位置。

(三)化妆的程序及要领

1. 净 肤

不管是早上化妆或晚上化妆,得先将脸洗干净,上化妆水及润肤剂,再用海绵在整个脸上按抚均匀(按抚时的方向全部朝上),即使眼睑及唇部也得抹上润肤剂。通常将润肤剂称作底粉的“粉底”,用海绵涂抹润肤剂比较容易涂均匀,而且不易超量(而用手指不容易弄匀)。

2. 上粉底

粉底是第二层皮肤化妆,是化妆品中极重要的一项,先涂上润肤剂再擦粉底就快而容易。鼻子、额头、下巴、面颊等处先涂上大点粉底,再用海绵擦匀(用镜子照看一下颜色是否谐调均匀),因为粉底含有色素及其他成份,使用时得格外小心,海绵不能涂到的小地方,要用手指头或海绵边缘抹上粉底,眼睑及唇部仍得涂上粉底。同时查一下发缘及下巴上粉底是否也涂抹均匀,颈部也不可以忽略。如果脸上有雀斑、粉刺或黑眼圈时,该部位涂上第二层同色的粉底,但是得用手指薄薄擦上,不要擦得太厚。过量的粉底应用化妆纸擦去。眼睛及不容易涂到粉底的部位需特别再检查一次。

3. 盖斑

擦上粉底后,使用盖斑膏。盖斑膏有许多用途,可以遮掩黑眼圈,遮掩雀斑、青春痘等。虽然有许多化妆师先使用盖斑膏再使用粉底,但一般人却主张先抹粉底遮掩一下,再以盖斑膏遮掩第二层。最常犯的错误是选用了颜色不对的盖斑膏,尤其是可怕的白色,白色盖斑膏用于脸上会转为灰色,所以不能使用。有时在罐中看来较暗的盖斑膏,效果反而比淡色盖斑膏好。使用时以点状搓揉,不要一大片涂抹,才能涂得更匀称。必要时用化妆纸拭压一下过多的油脂,再抹上第二层盖斑膏。从任何角度来看都得均匀混合,不可有深浅明显的界线。盖斑膏尽可能薄抹,太厚会结块有裂痕。只能轻揉、薄敷,不可大力搓揉。

如果您的皮肤极易吸收粉底,则以同一块海绵刷上腮红膏于颧骨上,往太阳穴方向抹去(得抹得均匀)。化妆品上的各

种色彩应如大自然的花朵,自然地混掺在一起。有人喜欢在头发边缘和鼻梁上稍抹一些腮红膏,可以使脸色看起来更健康。

4. 眼部化妆

强调眼部化妆是因为眼部是化妆的重点,它会使整个妆饰有美的效果。也正因为这样在化妆眼部时要格外用心费力。用好的洗眼液洗眼睛,在欧洲普遍受妇女欢迎,希望我国妇女也来效法。化妆前以洗眼液洗眼睛,可使疲惫、布满血丝的眼睛得以清爽舒服。使用洗眼液后再以睫毛夹夹一下睫毛,如果使用方法正确,睫毛会更浓更长。洗眼液及睫毛卷均使用于化妆前,如果搽上睫毛液及粉底后才使用,会弄脏整个化的妆。

眼影笔可以使妆化得较迅速些,但是使用上仍得十分小心。眼睛部位的皮肤最脆弱,有时即使只轻轻抹上眼影,亦会伤及皮肤。选一种与眼睛相称的眼影,持一化妆镜,眼睛稍往下看,眼睑至上眼皮凹皱处涂上眼影,再以手指头或小棉棒涂匀(眼尾部位的眼影得和粉底混匀)。再往上看,下眼睑自眼尾至中央部位涂上同色眼影,整个眼睛会看起来大而明亮。

如果想用眼线笔使眼睫毛看起来更浓密,请以点状描上眼线。自眼角至眼尾 $1/4$ 部位(睫毛真正开始生长的地方)开始描,使用小棉棒涂上使之混匀。先涂上眼睑,再涂下眼睑,不要担心涂不均匀,只要擦上睫毛液及张开眼睛,这些小问题均可迎刃而解。

睫毛液干后,以棕色眼影涂在眉骨上,再向眉毛处抹匀棕色眼影,使眉骨不很显明,使眼部更突出。将眉毛修好,以眉笔描上,再用眉刷往上刷。描眉型时,两端不要涂得太浓,看起来比较自然即可。(图 1)

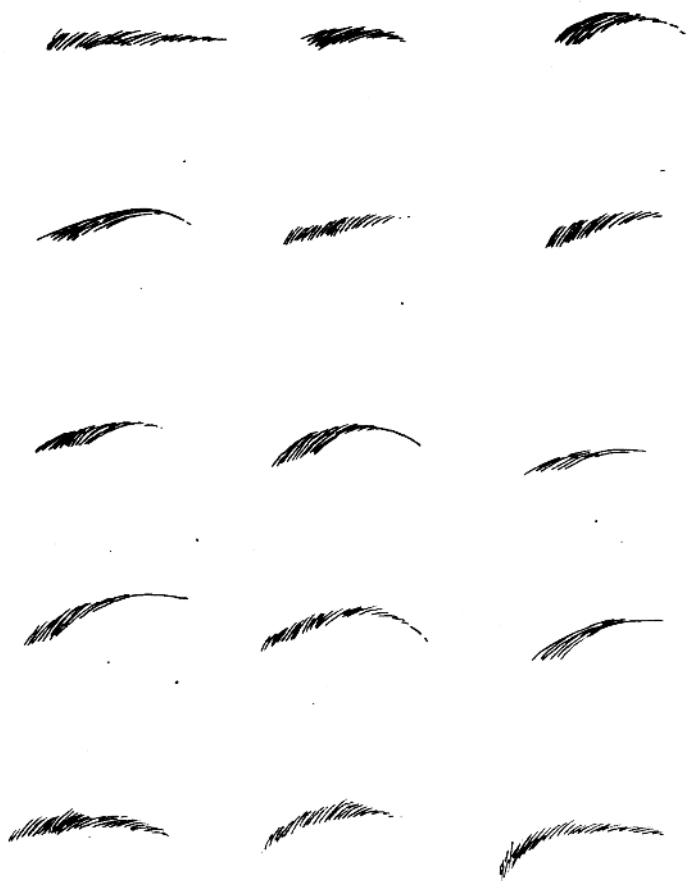


图 1

睫毛液使用两次则看上去眼神较明亮,睫毛看起来较长较浓。使用睫毛液后,用睫毛刷将睫毛稍稍刷开,不要使之粘在一起。第一层睫毛液一干立即涂上第二层,这样不但容易涂上,而且不易粘在一起,将上眼睑描上眼线,下眼睑自中央至眼尾部位描上眼线,眼睛会大而有神,描眼线时以点状描上比较自然。一般人喜爱蓝色系列眼影,因其有增加眼神明亮度的效果,下眼睑眼尾端略描一点蓝色眼影,会有神秘艳丽的效果。

5. 唇部修饰

对于修整唇型,并非将唇型真正修改,而是正确使用化妆品使缺陷较不显明。使用与唇膏同色系稍深色的唇笔描画嘴唇外形,可防止唇膏外溢,使嘴唇有形,可稍助唇部的美观。如果上唇太薄,请先以相近的唇笔描嘴唇外形,再涂上口红混匀,看起来上唇就比较丰满了。(图2、3、4、5、6、7) 最后再搽上亮光口红,微微合住嘴唇,可使唇膏涂得更均匀。如果您喜欢拍上面粉,可在鼻子、额头等处涂抹,唇部、面颊及眼部任其保持明亮,不要用面粉掩盖。

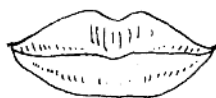


图2

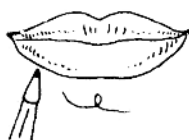


图3

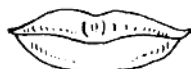


图4



图 5



图 6



图 7

您花上 10 分钟化妆,定会有其效果。不要刻意以化妆来改变外貌,化妆品应该用以表现自己最美的部位。如果您有心应用,您的外貌会十分美丽。

二、10 分钟脸部淡妆术

(一)化淡妆的基本要点

化淡妆的程度有不同:一种淡妆,用很少的化妆品,薄薄地涂上一层,自己美了,但别人却看不出来;另一种淡妆,是稍微化一下别人看得出来,整个脸上的色彩也很谐调。化淡妆,红的地方不要太红,如腮红,就不要用特别鲜红的红颜色,看上去,比较暗淡的红色涂到脸上就有光彩了。描眼睛也只是在靠近睫毛的地方轻轻地描一下,好象是自己原来长出的黑睫毛,这样看起来就很好看。

(二)化淡妆的具体步骤

1. 用冷水和优质香皂洗脸

如果您用温水洗脸,应该用温水洗后再用浸过冷水的毛巾敷一下,冷水敷后可以使毛孔收缩,肤色恢复正常,然后照镜子,决定哪些部位为重点修饰部分。

2. 全脸涂上润肤膏,并轻轻按摩

按摩的顺序是:

(1)按摩太阳穴。轻轻按摩,动作为小圆圈状,时间1分钟。

(2)按摩眼皮。从眼内侧开始,将上眼皮沿眼球向太阳穴拉伸,共做5次。换下眼皮也做5次。持续半分钟。

(3)按摩前额。从眉心开始,将皮肤往上拉伸,直至头发根部,然后往下按摩两侧太阳穴,共做1分钟。

(4)按摩脸颊。按摩动作为小圆圈状,从下巴颏开始,沿下颌向嘴角升高,然后到耳朵根,再到鼻子底下,最后到颧骨,持续半分钟,结束时捏脸颊。

(5)按摩鼻子。从鼻梁开始,向下按摩到鼻孔,然后往上按摩至颧骨。这一节可使鼻唇沟皱纹消失。持续半分钟。

(6)按摩颈部。从下巴开始,沿前脖颈下方向上,然后沿耳朵根按摩半分钟。

3. 打粉底

脸色青白或带黄黑的,宜打粉底调整脸色。如果本来的脸色已相当红润,就不必再打粉底了。打底时,先把粉底霜或粉底膏划在两颊、额、鼻梁中心,然后用粉扑轻轻地抹开,并抹匀面部各处。抹粉底一定要薄而匀称,避免深一块浅一块。特别要注意脸与颈部的连接处,一定要修淡,不要形成“脸谱”。操作1分钟。

4. 画眉

不是每个人都需要画眉,也不是一定要把眉整个都描一遍。如眉过淡、过碎,只用眉笔画得连贯些即可;如眉过重、过

粗,需要修淡、修细一些;断眉处要适当补接上。操作1分钟。

5. 抹胭脂

在两颊处抹上一层薄薄的胭脂,但要注意均匀,有层次。
操作 1 分钟。

6. 涂口红

白天宜涂得淡些,夜晚可稍重些。年轻姑娘宜选淡色或桃红色,中年妇女可稍重些,给人以端庄大方的感觉。

三、10 分钟护肤美容术

护肤美容主要是通过清洁皮肤,整理皮肤,营养和滋润皮肤,光滑皮肤 4 个步骤来完成,可达到护肤美容的目的。操作中主要是靠化妆品来实现。

(一) 清洁皮肤

1. 用品的选择

清洁皮肤是护肤美容的第一步骤,所需的洗脸用品有:洗面霜、洗脸用乳液、香皂等。主要功用是去除污垢(近来大气污染异常严重),消除旧的角质,促进新的角质出现,以及洗去原来的化妆品。

洗脸用品,尤其是保护皮肤用的,一定要依所护皮肤类型选择,因为各种不同的产品是根据各类皮肤的需要研制而成的。

普通皮肤适用的洗脸用品,通常最好的是油性的,也就是洗面霜,因为对普通皮肤最重要的就是不使其因洗脸而受伤。

干燥皮肤和普通皮肤一样,通常也以洗面霜为最理想。