

女性自我保养秘诀

20~55岁

葛晨虹 编著

★ 按摩 美容

★ 化妆 发型

★ 形体 服饰 气质

上海科学技术文献出版社

20~55岁

女性自我保养秘诀

(修 订 本)

葛 晨 虹 编著

上海科学技术文献出版社

20—55 岁女性自我保养秘诀

(修订本)

葛晨虹 编著

责任编辑 方虹

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 9.25 字数 224,000

1994 年 5 月第 1 版 1998 年 11 月第 6 次印刷

印 数: 76001—86000

ISBN 7-5439-0387-3/R·172

定 价: 8.20 元

写在开始之前

(代 序)

这本书是按你的意愿形成的

我们有幸生活在今天这个开始容纳美和爱美之心的时代，每个人都希望自己能年轻、健美且富有魅力，这是一个永远不该被埋没或压抑的人之天性。实现这一愿望并不是没有指望的，一旦我们掌握了有关一整套学问中的应用部分，目的就会达到。

时下，美容类指南书时有可见，其中确有不少有价值的，但往往只介绍了美容中的一个侧面，这无法不使我们感到美中不足。因为无论是我还是你的愿望并不是获得某一单方面的技巧，而是不仅希望通过面部化妆使面部多一些生气与光彩，而且希望通过对肌肤的营养及按摩延缓衰老、青春常驻；我们还期望做健美体操来塑造自身形体，并懂得如何利用服饰来弥补及掩饰体形的缺点……总之，我们需要的是各方面的知识与技巧，是通过综合性的保养及妆扮术达到美的效果。为此，仅靠一册书中某一侧面的专论是做不到的，于是我们不得不一次又一次光顾书店，购买各种不同内容的有关书籍、翻阅各种专栏杂志。即便你和我一样是个有心人，购齐了你所需要的书和资料，但使用时别提多不方便了。有时难免发生埋怨，因为有些册子表述冗长乏味，信息容量不多而又时有重复。你有没有希望过有一部集美容综合技巧的精华于一册的保养大全？你手中的这本《20~55岁女性自我保养秘诀》就是按你的这个愿望而形成的。

不具有任何魅力的人根本不存在

在茫茫人海中有千百万人显得与众不同，年轻漂亮、富有魅力；也有千百万人缺少光彩，自甘自卑于平庸的形象。但实际情况是：没有任何魅力的人根本不存在。有些看起来缺乏魅力的女性往往是由于对自己过于无知，而从未对此下过功夫，或者运用的方法不当造成的。许多人在正确指导下进行一番美容装扮之后，连自己也会不相信居然还能有如此光彩！本书后面章节中举出的实例将会证明这一点。

年龄无关紧要。你可以是40岁，也可以是25岁。也许你希望自己像其他许多女性一样看起来比实际年龄年轻些，希望自己能再美些。不管怎样，你需要学会按自己具备的精神形象设计你的外表形象，学会如何把幻想中的自我形象变为现实。定期向美容大师或专家讨教，在我们目前的生活环境中似乎不是每个人都具备这种可能，我编写这本书就是为了帮助你解决这个为难之处。

这本书由众多美容资料筛选后得出的精华组成，有此一册书，对你来说就象找到了聚在一起的专家和大师，并得到来自他们的指导和忠告。同时，书中拥有散于各类报刊杂志上的美容“秘方”和延缓衰老进程的办法。我为你精选后编入的这些内容，会使岁月流逝不在你的容貌和形体上留下多少痕迹，并使你挖掘出自身的动人之处。当然，这需要你投下一些时间，花费一些精力。为了使自己比实际年龄年轻一些，并具有迷人的魅力这难道不值得吗？

女性务必读这本书

你是位年轻女性？那么你应该读这本书。因为在你二三十岁时采取什么样的保养方法，将决定你40岁以后的容貌和形象。你是位不惑之年的妇女，那么应该马上读这本书，因为在你

告别 35 岁时已送别了青春，现在更需要用多种手段“挽留”它们。科学家告诉我们，每个人衰老速度差不多，但并不是同年龄的人看上去都一样老。著名电影演员秦怡自述，她在 40 岁时尽力保持 30 岁的风采，50 岁时则保持 40 岁的形象。一直注意保养和修饰的她如今 60 多岁了，可在她的年龄问题上，不知情的人难免要发生错觉。

你一定要综合实施这些方法

你以为女性最具魅力的关键是什么？是柔嫩润泽的肌肤？是娇艳的面容？是优美的身段？总之，你可能认为最重要的是保持年轻。当然，对于女性来说，年轻本身就蕴藏着魅力。但你这样认为还是错了。除了乌黑发亮的头发和千姿百态的发式以及“三分”长相外的“七分”服饰外，还有那些表露在谈吐举止及思维中的气质修养和风度也相当重要。没有这些，你的魅力仍显现不出来。你必须学会综合实施各方面的美容措施。也就是说，美容是一个广义的概念，它不仅包括美化面容，还包括美身、美发、美服、美姿，甚至还包括美修养、美气质。为了尽善尽美地发挥女性美的潜在部分，你一定要把美容当作一个“系统工程”看待，而这一点正是许多人（包括某些行家）容易疏忽的。

在这本书中，你将学会实施美容“系统工程”的全部技巧和方法：怎样利用每天 10 分钟时间防止和去除面部皱纹，以及减轻面部肌肉的松垂；如何正确使用化妆品，在 5 分钟内使你漂亮起来；如何通过面部按摩使你肌肤永葆年轻；如何通过美身操使自己拥有苗条而丰满的形体；怎样改善自己的饮食营养结构使你的肌肤润泽白嫩；怎样利用服饰与发式弥补掩饰你体形的缺点；怎样在家中制作具有美容魔力的营养乳液、按摩乳液和面膜……。

如果你以为付出了上述努力就足以使你富有迷人的魅力，

那就又错了。魅力不仅是“漂亮”的外表，更主要依赖于一个人的内在。你的气质、修养、风度，你的年轻的心灵，比漂亮的容貌更能表达魅力的信息。这就是为什么有些女性外表不漂亮但却迷人，而那些有漂亮躯壳的人却不吸引人的缘故。所以，不要忘记美化自己的内在。

记住，美容是项全面的计划，只要你注意了综合性，奇迹一定会发生。

编写此书时我不是站在指导者一方向你介绍众多源于古今中外美容术的技法，更多是以一个实践者的身份在介绍各类美容技巧的同时，把自己的应用体会及建议也告诉你。但愿这些对你有所帮助，使你也能成为自己或你的朋友们的“业余美容顾问”。

如果我得知你已在按我介绍给你的全面计划实施时，当然更好的是得知你变了一个人似地年轻美丽起来，那么我将感到我付出的劳动得到了最大的回报。

时间要靠你主动去挽留它。

预祝你实现自己的愿望！

葛晨虹
一九九三年夏

目 录

写在开始之前(代序)

这本书是按你的意愿形成的——不具有任何魅力的人根本不存在——女性务必读这本书——你一定要综合实施这些方法

第1章 衰老的第一个显示信号——皮肤…………… 1

什么时候开始保养——必须了解的皮肤保养常识——判断你的皮肤类型 [中性皮肤 干性皮肤 油性皮肤 何种皮肤最好]——**生理年龄的标志** [25~30岁 30~35岁 35~40岁 40~45岁 45~50岁 50岁以上]——**关系皮肤的种种不利因素** [阳光 干燥 精神压抑 营养不良 遗传]

第2章 面部按摩……………11

面部按摩一般原理 [促进血液循环 按摩原则]——**按摩基本项目** [发展额肌、平滑额纹 消除两眉间皱纹 防止面部肌肉下垂 防止眼睑松弛、软化或减少皱纹 增强面颊的结实及弹性 防止嘴区肌肉松垂 消除下巴及颈部褶皱]——**几点建议(5分钟面部按摩操)**

第3章 肌肤的营养摄入……………37

食品的美容性能 [营养结构与美肤 体液的酸碱度与美肤 常见食物酸碱性质大致分类]——**蛋白质的美容地位** [蛋白质的美容之功能 含蛋白质的食品分类及所需量]——**维生素与容颜** [维生素C的美容功能 维生素C的来源 维生素A的美容功能 维生素A的日需量 维生素E的美容功能 维生素E的日需量及来源 维生素D的美容功能 维生素D的日需量 微量维生素日需量及来源]——**水与肌肤** [水的奇妙功能再水化保养]——**几种效果明显的美肤食品** [花粉 黄瓜 冬瓜 西红柿 猪蹄 豆腐 燕麦 含铬食品]——**多食含矿物质食品——饮食与抗衰老——茶叶、醋与容颜** [茶叶 醋]——**营养食物一日摄入量** [少女的摄入量 成年女性的摄入量 脑力劳动女性的摄入量 蒙蒂纳减肥食谱 八种有关大脑发育的营养]——**几种皮肤病的食疗** [粉刺 蝴蝶斑 酒糟鼻 预防老年斑]——**为肌肤解“毒”** [吃饼干后吃水果 餐桌上的酒]

第4章 皮肤日常保养方法.....69

清洁面部 [请注重清洁面部 面部清洁法(一)

面部清洁法(二) 简易洁面 面膜洁面 面部清洁后保养]——**睡眠** [何时入眠 入眠前的保养]——**定期脱落表皮** [脱皮的美容作用 脱皮的工具 如何脱落表皮]——**蒸汽美肤——手的保养** [拥有一双柔美的手 如何保养你的双手 手操 修饰手指甲]——**全身皮肤保养** [洗浴的功用 洗浴方法 干刷浴 四种美肤浴]——**有益于改变肤色的建议** [改变呈黑色的皮肤对

待较粗的皮肤]——不同季节的皮肤保养措施[冬 夏
秋 春]——不要过分除去皮肤油脂——情绪与皮肤
——便秘使任何美肤方法失效——锻炼身体是青春永
葆的根本

第5章 自制美容营养液和饮料……………99

不同睡乳的用途及制法[家庭自制乳液的工具 干
性皮肤睡乳 油性皮肤睡乳 其他睡乳 美容润肤
膏(一) 美容润肤膏(二) 眼油 人参按摩液]——
神奇面膜的制法[面膜选择 面膜基剂成分 面膜剂
种种]——可口的美容饮料[西瓜饮 安神美容滋补剂
皮肤漂白饮料 核桃蜜茶 胡萝卜汁 西红柿汁]

第6章 面部化妆技法……………123

化妆用品及其选用[化妆刷 膏霜类护肤化妆品
肤霜的选用 掩饰类化妆品 不可滥用化妆品]润
——化妆的审美原则[不着痕迹的妆面 强调整体效
果 因人而异因地而异]——化妆的基础：打底色[涂
底色基层 匀涂粉底 底色的立体效果]——唇部的
化妆[唇在面部的地位 唇色 唇形]——眉的化妆
[画眉之功 眉的位置及效果 眉形的选择与修整]
——眼部的化妆[眼睛的形状与印象 眼影和眼线
装饰眼睫毛]——眼部化妆策略[单眼皮小眼睛 肿眼
泡 大眼睛双眼皮 深眼窝 双眼距离过宽 双眼距
离过窄 外眼角上翘 垂眼角 三角眼]——面颊的
化妆[面颊化妆的一般要求 不同类型的化妆]——鼻
部的化妆[鼻部美容一般要求 鼻部化妆技巧]——额

部的化妆[下颔的年龄 下颔的形状与印象 修饰颧型]——**面部妆的匀称与谐调**——**追求富有个性化的形象**[个性与魅力 形象与个性印象]

第7章 乌黑亮丽的头发..... 185

乌发的护养[头发的生长 保养头皮、头发 洗发护发用品的选择 如何洗头发 营养摄入与头发]——**发式的选择**[脸型与发式 脸型与发式的调适 图解 体形与发式 年龄与发式 发式的风格 发型的护理]

第8章 体形美..... 209

节食保持及改善体形[形体美的重量标准 节制饮食 帮助你节食减肥的建议 减肥体操——骨盆操]——**健美运动**[运动与卡路里 简易全身健美运动 腰部运动 腹部运动 前胸运动 臀部运动 美腿运动 臂肩运动 增加身高 跳舞与健美 产后体操]

第9章 服饰与美..... 241

色彩与服饰[几种基本色彩的含义 色彩选择与搭配]——**服装的选择**[形体掩饰(一) 形体掩饰(二) 颜色与鹊桥 交际场合的衣着 休闲着装 服色与妆色]——**佩戴饰物**[项链与耳环 戒指与手镯]

第10章 魅力的内在机制..... 261

气质、仪态与魅力[气质 美气质的塑成 展示

气质美的仪态]——自信与魅力[没有人注意你 哈
着腰摘不到星星 对自己形象有信心 一条缎带的
故事]

主要参考书目

第 1 章

衰老的第一个显示信号 ——皮肤



依我看，保持年轻与魅力的最关键之处，并不在于面部化妆或是服饰的穿着等技巧上，在美容中应该把肌肤的保养看得比装扮更重要才是。所以本书把最先的位置让给了皮肤保养问题。

【什么时候开始保养】

表皮在 25 岁左右开始衰老凋谢，并且由于它变化的缓慢性和潜伏性，容易使你判断失误：当你看到纵横横的皱纹而注意保养的时候，已经为时晚了。保护面容，预防皮肤老化，要比老化以后再使它恢复年轻来得容易，这是一个常识性的道理。

你还不到 25 岁，那太好了。这本书本身就应该成为给那些 16 岁妙龄少女的最好礼物。当你从这个年龄就开始注意避免那些对皮肤不利的因素，注意必要的保养，那么，衰老的“第一信号”，就会一而再再而三地推迟它的出现，使你有更多的年轻资本。

你以为自己早已超过 25 岁，保养既迟也就任它去吧！如果这样你就一错再错了。你晚了一步，所以更要加倍努力。在这一章以及下面的第 2 至 5 章中，我将告诉你“诊断”自己皮肤的方法。并把专家们的建议和修饰皮肤使皮肤复活的“处方”介绍给你。你只要按书中所说的去做，那么奇迹也会发生的。

你只要相信：“不保养只能比保养更糟”，你就会相信：任何时候开始做起都不晚。

【必须了解的皮肤保养常识】

皮肤的构造及其生长是一门极为复杂的学问，我们学会保

养皮肤，并不需要首先成为生理学家，但了解最基本的皮肤生长常识，也许会使你在保养过程中减少负向效果的盲目性。

皮肤构造分为三层：表皮、真皮和皮下组织。外层是表皮，它的功能是多样的，但最主要是保护皮肤不受外界损害。表皮下面的几层很活跃，新细胞不断产生，并在成熟后到达表皮表面，但当它们到达表皮时，实际上已基本死亡，形成角质，最后呈鳞状或薄屑逐层剥离掉。这一过程大体需要一个月左右。你需要记住的是，死亡细胞组成的角质层，遇水会变得很柔软，而如若水份不足，它就会变得很脆，使皮肤看上去一点也不润泽。不过幸好顶部死亡了的一层会不断的脱落，下面新生细胞会不断生长出来。但令人遗憾地是，25岁以后这一新陈代谢的过程会逐渐放慢，所以我们要创造一些条件，促使这一脱落过程加快。关于这些条件的创造方法以及如何对付皮肤显得干粗的办法，在下面有关各章中都会一一介绍给你。

表皮下面的真皮，是油脂腺、汗腺、汗毛囊、血管的大本营。真皮是皮肤的支撑系统。其中藏有骨胶原，这是十分重要的弹性蛋白质，它对皮肤的弹性、光泽及柔润都太要紧。它的功能是这样：当你微笑、皱眉或做任何表情后，弹性骨胶原会帮助皮肤回到原来的位置上。当弹性减弱后，暂时的表情线和皱纹就会变成永久性的了。而且真皮这个皮肤支撑系统也会由于骨胶原的退化而撑不住“沉重”的皮肤了。所以皮肤开始浮肿松垂。下面一点也需要你记住：严格说从婴孩阶段起骨胶原的新陈代谢就处于一种出多入少的“老化”过程中。当然一定程度上对骨胶原的这种衰变过程加以控制，也不是没有可能。关于这方面的措施请参看第4、5、6章。

【判断你的皮肤类型】

专家把人们的皮肤大致划分成三类：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤。对于不同类型的皮肤，要采取不同的保养措施。你可以根据下述现象判断自己的皮肤类型。

※中性皮肤※

如果皮肤毛孔不太明显，皮肤细腻平滑，富有弹性，晨起时察看时皮肤油脂光泽隐现，化妆后近中午时刻出现油亮，面部T型区(额头，鼻子及下巴)有油腻；洗发四、五天头发会轻微粘起，并易随季节变化；天冷变干，天热变为油性。为此，则你为中性皮肤。

※干性皮肤※

如果皮肤毛孔看不清楚，皮肤无光泽，表皮薄而脆，细碎皱纹多。晨起面部无油脂光泽，化妆后长时间不见油光；洗发一周后，头发既不粘腻也无光泽；耳垢为干性；用手抚摸感觉粗糙。为此，你属于干性皮肤。

※油性皮肤※

如果皮肤毛孔十分明显，大多时间油腻光亮，早晨起来面部油光浮现，而且需用香皂才易洗清。面部易生粉刺、暗疮，化妆后不超过两小时就面部油腻；洗发后第二天就有粘着现象；耳垢为油性。当然了，为此你一定归为油性皮肤了。

※何种皮肤最好※

三类肤型中，中性皮肤属于正常的健康皮肤。但假如你是