

引进版权

造美人编辑室 编著

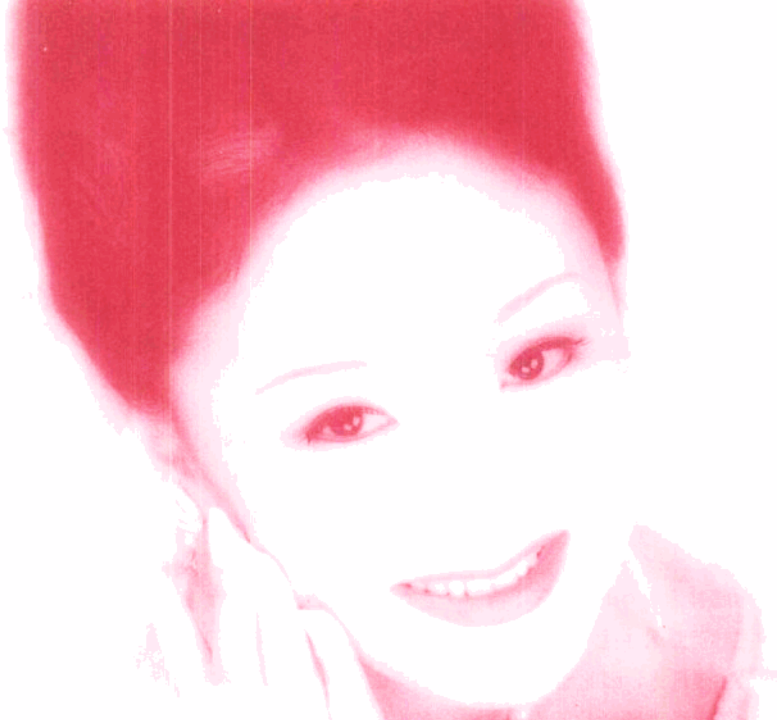
想成为
最引人瞩目的优质美人吗？
保持自然健康、充满自信是
不可或缺的要素
最流行的十大美容话题
将在本书引爆
懂得呵护自己的女人
绝对不能错过
重新打造令人耳目一新的机会
让你随时随地
从头靓到脚
最水当当的
阳光美人就是你！

A Diary for Beauty

优美人志

河北科学技术出版社

造美人编辑室
编著



A Diary for Beauty

优美人志

◎ 河北科学技术出版社 ◎

序言

记得小时候最爱读童话故事，常常看到神妙处，不禁鼓掌叫好，更恨不得自己就是书里迭屡奇遇的主人公。

有两个故事，或者再精确点应该说是两段情节一直在我脑海中印象深刻。

其一是希腊神话中为小爱神丘比特深深爱恋的“蓝眼公主”。

故事中描述蓝眼公主生得太美，丘比特情不自禁萌生爱意，但是因为蓝眼公主是凡人，因此他们的恋情受到美之女神维纳斯的种种干涉，并出了无数难题考验蓝眼公主。众多难题中包括向冥王之妻，也就是春天女神普洛西琵娜讨借美色。

女神普洛西琵娜将自己的美色收集一些放在小小的玻璃瓶内，交给蓝眼公主。水晶玻璃瓶中装着女人梦寐以求的礼物，只要打开深深一闻，从此让自己倍加美丽。

故事二是格林童话中小铁匠释放被天神处罚的精灵之王。

由于小铁匠在不经意中将禁锢已久的精灵释放出来，丑陋的小铁匠因此得到人间至福。当他决定向公主求婚时，伟大的精灵之王给了他一缸水，小铁匠在神奇的浴池中泡了一夜，从此洗去所有丑陋愚笨，成为美如朗月、丰采俊逸的美少年。

说到这里，很多人一定都和我一样，想要得到普洛西琵娜的美色之瓶，或是小铁匠的青春之泉。

但现实生活毕竟不是神话，就如同美丽不是一日之功可以造就的一样。

因此我们出版了这本书。

从介绍最基础的面部保养起，到外在的彩妆服饰搭配，进而深入探讨美容医学及种种美容保养的疑惑。

英国大文豪莎士比亚说过，美丽是上帝送给女人的第一件礼物，也是他第一件夺走的东西。

我们虽然不能寄望这本书能够带给你一蹴而就的神效。但是藉由先人的智慧，加上今人的努力，配合你的决心，这本书将是你开启美丽人生之钥。

不过，在此我们要强调，这本书共有 10 部分。前 7 部分所详述的都是外在美的培养。如果你的兴趣只集中于此，那么你的美只不过是没灵魂的搪瓷娃娃，只完成了 80% 的过程，还有 20%，就得看本书最后 3 部分，并勤加修炼才行。

在这个属于女性自觉的时代，女性可以坚强，也可以温柔。

如何从自信中获得美丽，在美丽中领悟快乐，就快乐中发现永恒，这才是我们这本书的宗旨。

Contents

Part 1	水当当的肌肤	08
志1	养颜健肤不必愁	10
志2	你是油质美人还是粉质美人	12
志3	对症下药美颜不是梦(上)	14
志4	对症下药美颜不是梦(下)	16
志5	青春美少女肌肤保养术	18
志6	娇艳俏佳人肌肤保养术	20
志7	成熟美妇人肌肤保养术	22
志8	老化的肌肤	24
Part 2	深层保养由内做起	26
志9	提早认识美容与保养	28
志10	肌肤要好,不要老	30
志11	美丽吃得出来	32
志12	蜂蜜与美容	35
志13	只要“青春”不要“痘”	37
志14	轻松改善你的脸色	40
志15	隐藏在天然保养品背后的危机	42
志16	过期保养品少用为妙	44

Part 3 千娇百媚彩妆诉情 46

志17 你的俏脸 48

志18 无瑕素颜的小秘密——粉底 50

志19 面如菜色怎么办 52

志20 挑选基础化妆品有秘诀 54

志21 美上眉梢 56

志22 迷人的双眸 58

志23 让双眼更亮丽的假睫毛 60

志24 高挺的鼻突显你高贵的气质 62

志25 唇的魅力 64

志26 拥有令人羡慕的美齿 66

志27 卸妆的最好方法 68

Part 4 让你从头靓到脚 70

志28 纤纤玉手 72

志29 富有光泽的指甲 74

志30 美丽修长的双腿 76

志31 让魅力直达足尖 78

志32 不要让颈部泄露年龄的秘密 80

志33 光滑肌肤从洗澡开始 82

志34 摆脱毛手毛脚的困扰 85

志35 美化全身肌肉 88

Part 5 窈窕曲线非梦事 90

志36 九种窈窕的方法 92

志37 塑造美丽胸部 94

志38 扩大胸围的体操 96

志39 谨慎挑选内在美 98

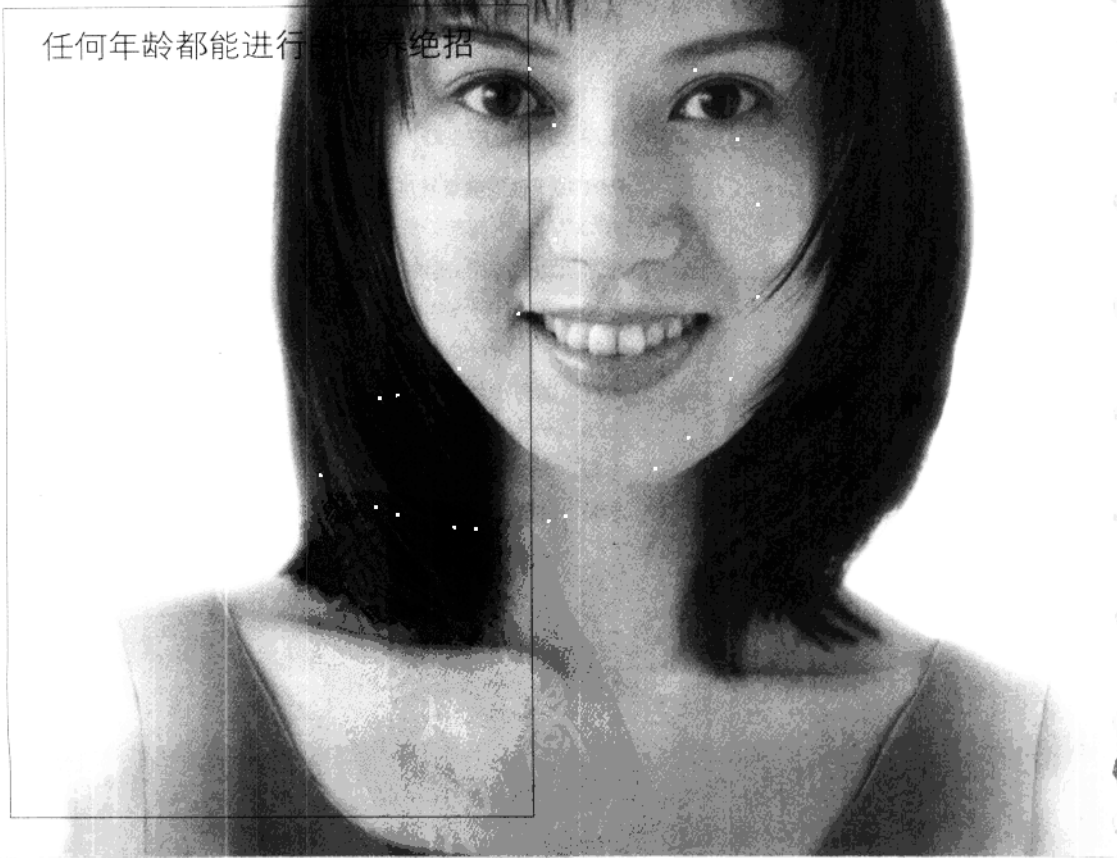
志40	束裤塑身妙用无穷	100
志41	订做下半身完美曲线	102
志42	认识美容外科	104
Part 6	轻松享“瘦”	106
志43	你的理想体重	108
志44	正确认识减肥	111
志45	健康减肥运动法	113
志46	柳腰美人	116
志47	健康饮食减肥	118
志48	节食计划的初步	121
志49	美食与美丽的拔河	123
Part 7	秀发如云的秘密	126
志50	你真的认识你的秀发吗	128
志51	头发的五大类型	130
志52	掉发的真正原因	132
志53	改变发质的保养妙方	134
志54	告别受损发质	136
志55	对付顽强的头皮屑	138
志56	长发美，短发俏	140
志57	适合你魅力的发型	142
Part 8	穿出自己的风格	144
志58	缤纷服饰情报	146
志59	有品位的穿着打扮	148
志60	不同场合的穿着	150
志61	运用色彩搭配美感	152
志62	内在美、外在美如何协调	154

志63 利用配件让自己“亮”起来	156
志64 围巾的千变万化	158
Part 9 举手投足皆是魅力	160
志65 香水不只是香水	162
志66 体香馥郁的小秘密	165
志67 奇妙的香薰世界	167
志68 认识穴位按摩	169
志69 巧妙运用穴位按摩	170
志70 穴位按摩技巧	172
志71 给人留下美好的印象	174
志72 注重美的姿势	176
Part 10 快乐健康就是美	178
志73 月经不调真苦恼	180
志74 “好朋友”造访别担心	183
志75 减轻月经痛的体操	185
志76 困扰妇女的疾病（上）	188
志77 困扰妇女的疾病（下）	190
志78 女性的头号杀手——宫颈癌	192
志79 恋爱为你的魅力加分	194
志80 自信而快乐的你	196

Part 1

水当当的肌肤

任何年龄都能进行的保养绝招



美容小叮咛

嗨！美人们，

羡慕荧光屏上广告模特儿

吹弹即破、光滑柔嫩的美丽肌肤吗？

相信十个女人中有九个女人答案都是肯定的。

不过虽然人人怀着青春永驻的梦想，
无奈目前的生活环境中美容的杀手太多，
光是空气污染对于肌肤所造成的伤害，

就是众家美人们所难以想像的。

不过正所谓没有丑女人，只有懒女人，

只要后天肯辛勤保养，

拥有健康动人的肌肤并不是难事，

就让我们开始踏出健康美丽的第一步！

养颜健肤不必愁

要诀：双重洗脸法，漂亮更加倍。

现在还有很多女性认为脸只要每天用自来水冲一冲就好，这样想法的你还停留在过去的阶段。

事实上，由于周围的生活环境今非昔比，因此光是用水怎么洗得干净脸上的毛孔污垢？如果你还是坚持只用清水洗脸，日复一日清洗不净的油垢堆积在脸上，美丽的脸早晚会向你抗议，你忍心让自己宝贝的肌肤受到这种折磨吗？

清洁可说是保养的第一步，也是迈向素肌之美的捷径。任何美容步骤都必须从正确的洗脸方式开始。

在脸部皮肤保养中最重要的就是彻底地洁净肌肤，只要能充分了解正确的洗脸方法，对于皮肤保养将达到事半功倍的效果。

洗脸时首先必须准备好适合自己肤质的卸妆液、洁面乳、洗面皂或洗面霜，才能够进行每天至少两次的洁面程序。

如果在外上班、旅行不适合携带瓶瓶罐罐，平常就应该注意收集化妆品专柜赠送的样品瓶，或是旅行用的小瓶子，将洗脸的保养品装在随身携带的小瓶子里，随时还自己一张光洁新鲜的脸。

在洁面之前如果上过彩妆，切记必须先进行“双重洗脸”，也就是先用卸妆品将脸上的彩妆卸除干净，再进行一般的洁面程序（正确的卸妆方法将在 Part 3 志 27 中再做介绍）。

开始洗脸了！

先将洗面皂或洗面乳注入手中适量，充分搓揉起泡后，再轻轻用无名指和中指的指腹以画圈圈的方式按摩全脸，特别留意额头、鼻翼及下巴等皮脂分泌旺盛的T字部位，再掬起温水，仔细洗去脸上的污垢和多余的油脂，最后冲洗干净。然后以柔软的毛巾轻覆于脸上，让它吸收脸上的水滴。

洁面程序的最后则用适合自己肤质的爽肤水在脸部拍打，让毛孔洁净畅通，最后再涂抹上乳液，保持脸庞柔嫩细致。

洗脸时最好使用温水，并且先将脸拍湿，如此一来才能达到清洁效果。不过，如果脸部天生对温度特别敏感者，可以用冷水洗脸。

除一般的洗脸外，还可以利用磨砂或面膜进行深层清洁毛孔。面膜的作用主要是促进血液循环，消除毛孔污垢和保持皮肤湿润。必须注意的是，在使用面膜之前须先彻底清洁皮肤，涂上爽肤水，如果皮肤非常干燥及缺水，还必须加上涂润肤液这道手续。

目前，市面上售有多种不同功能的面膜，有专门针对强而顽固的粉刺所设计的拔除粉刺面膜、深层清洁面膜，以及强调保湿效果的面膜，可依照自己的需求选购。

至于隔多久时间才必须进行一次深层清洁，则完全依照自己的肌肤状况，一般来说至少每周做一次面膜，以保持皮肤清洁有弹性。但是对于油脂旺盛或经常处于污染严重的环境中的美人，则每日针对问题最严重的局部肌肤做一次面膜，也未尝不可。

选择洗脸、保养用品要十分小心，必须先了解肌肤性质，才能选择适合自己的美容用品，否则除了让钱包做冤大头外，还伤害自己的肌肤。此外，洗脸用的毛巾及睡觉用的床单、枕头，也要保持清洁。

2

你是油质美人 还是粉质美人

要诀：想要肌肤好，找对自己的型。

想 不想做一个“不干”、“不腻”、“平衡极了”的清爽美人？首先你必须先找出自己的肌肤类型，如此一来才能够对症下药，针对自己的皮肤类型做更完美的处理。

一般而言，脸部肌肤可粗分为9种，而这9种肌肤类型各具特色，但同时不同类型间又有极密切的关系。请看我们详细为你分析。

*** 正常肌肤**——这类型肌肤柔软细嫩，有光泽，有弹性，没有任何斑点和青春痘，是所有女人梦寐以求的肌肤，更是你积极努力的目标。

*** 稍油性肌肤**——这种类型的肌肤在刚洗完脸时并不感到油腻，不过约莫15分钟后，脸部即开始泛出油光，特别是在额头、鼻子和下巴等部位更加明显。

*** 油性肌肤**——如果你在洗完脸后大约5分钟又感到自己脸上油腻腻的，而且平常没事就很容易长些粉刺、斑点、青春痘之类碍眼的小东西，但幸好不太容易有皱纹，那么你就是油质美人，没错了！

*** 问题性肌肤**——这类型肌肤又称为暗疮型肌肤。由于在青春

期时油脂腺分泌旺盛，阻塞毛孔，然后长了许多粉刺，因此恶化发炎形成痤疮、暗疮。有这种情形最好不要因为一时冲动，将脸挤成月球表面，应该找专家或医生协助。

*** 混合性肌肤**——拥有这种肌肤的你既是油质美人，也是粉质美人。额头、鼻子和下巴T型区域属于油性，至于眼部周围和脸颊则属于干性。这类型的瑕疵美人面色较黄，皮肤也较不细致。

*** 稍敏感性肌肤**——这种肌肤有时会随季节性变化而脱皮，同时摸起来又有点干燥。

*** 敏感性肌肤**——这种肌肤又被戏称为“紧张型”。只要风吹日晒，使用不适合的化妆品或洗面皂，就会让肌肤发痒、刺痛，甚至出现小红斑。

因此这类型的肌肤就像脆弱的花朵，必须小心翼翼地呵护，平常尽可能不要让皮肤接触热水、冰雪或任何刺激性的护肤品。

*** 稍干性肌肤**——脸部很容易产生轻微的脱皮，对吹冷气或是风吹日晒都特别敏感，是这类型肌肤的最大特征。

*** 干性肌肤**——洗脸后感到非常紧绷，甚至会有粗糙龟裂的现象，经过风吹、日晒的侵袭，会使肌肤产生老化角质堆积，失去光泽弹性。

从以上9种肌肤类型中，你顺利找到自己的脸部究竟属于哪一种肤质了吗？还是觉得每一项描述都和自己的状况有那么一点类似。事实上由于肌肤状态常常随着环境转变，因此随时应变，对症下药才是保护肌肤的根本之道。

► 对症下药美颜不是梦 (上)

要诀：干性勤保湿，油质要收敛。

找出自己的肤质后，如果你不是被上天眷顾的正常型肌肤美人，此时也用不着关起门来躲在棉被里痛哭流涕，或是对着镜子发愁，以为自己这辈子与美丽绝缘。要记住“天生我才必有用”，其实只要明智而且持之以恒地迎合肌肤内外因素的转变，你的肌肤一样可以柔嫩细致。相反地，如果正常肤质的美人过于“恃宠而骄”，还是有可能因为清洁不当而使得肤质变得干燥，导致皱纹产生。

以下我们就针对几种常见的皮肤类型来探讨正确的护肤之道。

★**干性肌肤**——造成干燥肌肤的原因可能是因为皮肤内分泌或激素失调所致，人进入中年后，随着年龄的增长，这种皮肤油脂分泌不足的情况就会更加严重。

平常如果你生活在有冷暖空调设备的空间内，或直接与阳光、风吹，或严寒酷暑接触，皮肤就容易干燥，甚至会起鳞片及微红斑点。这时候为你饥渴的肌肤适当地补充油分及水分，是非常必要的。

干性肌肤必须用清洁力弱、低刺激性的洗面乳，洗脸时也尽量不要用力搓洗，因为用力清洗只会更降低肌肤的油脂，让皮肤变得更像砂纸。勤于补充水分，无论是洁面后的爽肤水，还是平时就多喝的开水。爽肤水以不含酒精及不吸干油脂为最佳。此外慎选保湿面霜及美容液，更能有效改善皮肤缺水的现象。

*** 油性肌肤**——无论如何用吸油纸猛擦，或是不断洗脸，脸上总是感到油腻不清爽，特别在夏天，面疱、粉刺生长的速度简直到了令人心烦发狂的程度。

对付油脂分泌旺盛，首先必须改变饮食习惯，多吃蔬果，多喝开水，其次还要彻底戒除用手摸脸的坏习惯。因为手指除了是最佳带菌体外，用手摸面也容易刺激油脂分泌。

油质美人对于洁面程序必须特别注重。无论早、晚及日间只要脸上觉得油腻不干爽时，都可以用洁面乳洁面。必要时也可利用磨砂洗面膏来松脱皮脂。洗完脸后切记必须使用收缩水收敛粗大的毛孔。一般收敛水含微量酒精、金缕梅汁、柠檬汁等酸质，可以中和偏碱性的油性肌肤，选购含薄荷脑、樟脑、蜂胶等成分者更佳。



干性

容易起红疹或脱皮的干性肌肤求“水”若渴，常常用保湿性产品“灌溉”，才能有效改善



油性

虽然容易泛油光，却不代表洗脸次数必须泛滥，适当的洁面程序让脸清爽即可

► 对症下药美颜不是梦（下）

要诀：欲除满脸痘，时时清尘埃。

上一章已经介绍过油性肌肤与干性肌肤的保养之道。如果还没有看到自己的肤质究竟应该如何改善，大家请别心急，要知道保持心情愉快，让心情平静，也能在无形间收到美容的效果。

*** 混合性肌肤**——这可说是最普遍的一种肤质，由于兼具多种肌肤形态，因此在保养上也必须采取各个击破的方式，也就是说针对油性部位加以中和，干燥部位努力滋润。听起来，好像有些麻烦，不是吗？不过为了肌肤的美丽，我们可得努力加油再加油。

洗脸的用品方面，我们必须选择偏中性的洁肤乳。

洗完脸后千万不要忘记用收缩水拍打脸上毛孔粗大的部位。至于干性肌肤则以一般爽肤水湿润即可。在使用润肤用的面霜与乳液时，仍须将干性、油性肌肤分开处理，切莫一视同仁。

*** 问题性肌肤**——如果你认为超过 30 岁，脸上还会冒出青春痘是表示青春的象征，说实话，这种想法很阿 Q。虽然任何年纪都可能因为某种因素导致皮脂腺分泌过盛，脸上冒出不该有的不速之客——青春痘，但这并不代表问题性肌肤就是无药可救。

空气中细微的尘埃与污垢，是造成你脸上青春痘除之不尽的主要媒介。首先你必须随时洗净周围容易接触到脸部的用品，包括你的双手、头发、化妆海绵、美容刷、枕头、棉被、毛巾等。其实你应该还可以想到更多容易沾染灰尘的东西，定期进行大扫除。