



轻松入门系列 2

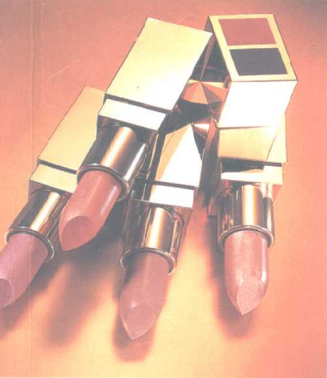
EASY IN



给你一个

美丽的身段

何阳 区洋 编



- 让你了解自己的皮肤
- 百分百全天然美容法
- 24小时全方位护肤
- 全身适时化妆护理
- 健康饮食法
- 保持苗条身段



给你一个美丽的身段

EASY IN

何阳 区洋 编
广东旅游出版社



EASY IN
EASY IN

轻松入门系列2

给你一个美丽的身段

编者：何阳 区洋
策划：林德
责任编辑：李瑞苑
装帧设计：何阳 区洋
广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社
地址：（广州市中山一路30号之一 邮编：510600）
印刷：广州金羊彩印有限公司（广州市天河区高新技术开发区建中路46号）
规格：850X1168毫米
开本：大32开
印张：4.625印张
字数：100千字
版次：2001年4月第1版2001年4月第1次印刷
印数：1-3000册
书号：ISBN 7-80653-180-7/TS·02
全套定价：44.00元[2册] 每册定价：22.00元

著作权所有，翻印必究。非经本出版社同意，不得转载、局部抄袭与仿制使用在杂志、网络及其它书籍等媒体上。

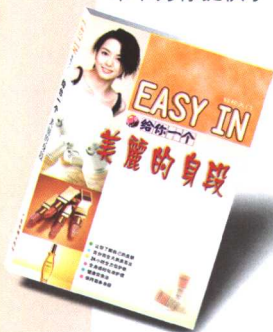
本书所拍摄之商品仅为辅助解说之用，不为商品之推荐，其商标权归原属公司所有。

MEI LI SHEN DUAN

EASY IN



毋庸置疑
魔鬼的身材、天使的面孔，
令人羡慕而且嫉妒，
然而并不是每个女孩都能够拥有这份幸运，
不过在我们看来
我们当然可以做一些事情，
让自己变得更加美艳动人，
想要一个意外的美丽蜕变吗？
本书为你提供了一系列变得更美艳动人的方法



- 让你了解自己的皮肤
- 百分百全天然美容法
- 24小时全方位护肤
- 全身适时化妆护理
- 健康饮食法
- 保持苗条身段

给你一个美丽的身段

说实话，
天生丽质无疑是幸运的，
但似乎多数女孩都缺少了这份幸运，
那么我们无事可做了吗？
不，三分相貌，七分打扮，
我们可以变得更美丽，
想要一个美丽的转变吗？
本书为你提供了一些变美的步骤。

- 容祖儿自然美的秘密
- 何嘉莉、梁咏琪驻颜秘方大公开
- 靓皮肤8要诀
- 清除皮肤敌人
- 避免长青春痘的20个办法
- 维他命美肤疗法
- 上班前10分钟化个靓妆



三 分 钟

换一张俏脸

YI ZHANG QIAO LIAN



目 录

第一章 了解你的皮肤

1. 了解你的皮肤..... (4)
2. 皮肤分类性质..... (5)
3. 做自己的判官..... (6)
4. 皮肤的敌人..... (12)

第二章 清洁护肤

1. 清洁护肤你掌握..... (14)
2. 清洁篇..... (14)
3. 滋润篇..... (21)
4. 另类润肤露..... (27)
5. 夏日皮肤护理须知..... (28)
6. 冬日皮肤护理须知..... (29)

第三章 解决烦恼此中寻

1. 靓皮肤八要诀..... (31)
2. 清除皮肤敌人..... (33)

第四章 天然美容法

1. 自然美容面膜..... (37)
2. 皮肤营养篇..... (43)

第五章 化妆扮靓术

1. 为什么我们要化妆?..... (44)
2. 妆容质地方面..... (47)
3. 唇之色..... (49)
4. 改善肤色靠粉底..... (55)
5. 胭脂..... (62)
6. 眼部化妆..... (64)
7. 手部护理..... (71)
8. 脚部护理..... (73)

第六章 工欲善其事 必先利其器

1. 化妆工具简介..... (77)





第七章 不能忽视的头发

1. 秀发篇..... (83)
2. 发型配衬..... (85)

第八章 自我检查肥胖的情况

1. 适当的体重及体型..... (89)
2. 生活习惯导致肥胖..... (91)
3. 检视你的饮食习惯..... (95)
4. 怎样控制体重..... (98)

第九章 饮食减肥

1. 食物热量..... (101)
2. 减肥食物大追踪..... (120)

第十章 日常运动保持健康体态

1. 运动基本法..... (128)
2. 日常轻松减肥法..... (131)
3. 局部减肥法..... (134)

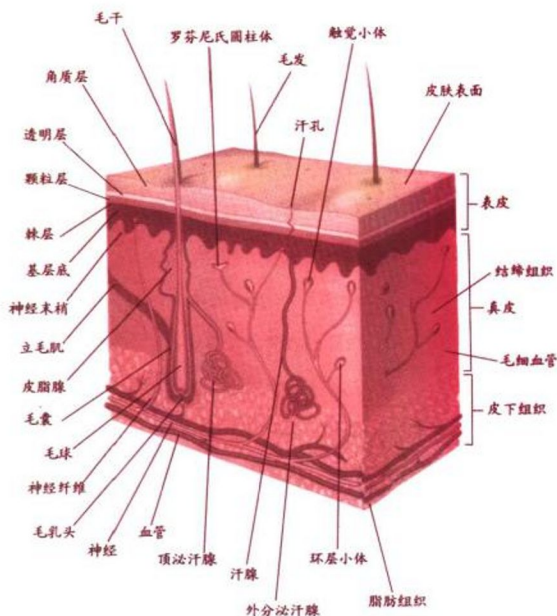




了解你的皮肤

猜猜人体最大的器官是哪一个？心、肝、脾、肺、肾？全都不是。这个器官，覆盖由头到脚趾尾的每一部分，能保护身体及内脏所有器官；防止紫外光照射；阻隔空气污染和尘埃——猜到了吧？就是薄而有弹性的皮肤了。皮肤的重要性除了以上提到的，它还可以排出废物、调节体温，以及分送营养和氧气于神经线、头发、指甲和身体内部各处的腺（诸如甲状腺、汗腺和乳腺等）。更重要的是，皮肤是你接触外界的最重要感官之一。

所以，毫无疑问，面对这个宝贵的器官，尤其那个从不遮掩的脸上肌肤，我们需要了解它、照顾它、保护它。无论如何，你只有一个脸蛋。





皮肤分 类性质

你拥有的皮肤是属于哪一种性质的？中性、油性、干性、敏感性、衰老，还是颇辣手的混合性皮肤？

不要以为皮肤性质是天生的，你几时见过BB的皮肤有油性干性之分？某程度上，体内遗传因子决定了你的皮肤的先天大致性质，但生活在繁忙的都市人，很多时候发觉皮肤会随着外在因素，诸如空气污染、烟酒过多等而略有改变。甚至体内的分泌失调，巨大压力和紧张生活，都会影响皮肤性质的改变。因此，要靓要美丽要神采飞扬，不是靠任何化妆品或什么神奇特效用品，而是靠你自己。





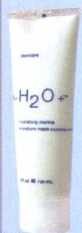
做自己的判官

A 中性皮肤

顾名思义，中性者即是不油不干不敏感，甚至不容易衰老，拥有这样的肌肤的朋友，恭喜你，只要保持下去，你根本就不需要任何特别的护肤产品。不过，身为都市人，你周遭的人有几个是属于这类型的？中性皮肤的水分含量很高，能“锁紧”水分挥发和有效地将水分带到表层皮肤。

所谓中性皮肤，可从以下七方面证明：

1. 中性皮肤在太阳下照射一段时间，像日光浴，会先炙伤，然后才会晒黑。
2. 中性皮肤肤色由偏白至适中。
3. 虽说中性皮肤是芸芸皮肤性质中最完美，但偶尔也会爆发暗疮，尤其集中在T字位。
4. 中性皮肤毛孔较幼细，但T字部位的则略大。



2. H2O+ 海洋水分面膜
令皮肤感觉清新、清洁无瑕，再现皮肤活力。

功效：清除皮肤杂质，帮助平衡肌肤，为脱水肌肤带来丰富水分。

容量 / 参考价：169ml / HK\$350

1. DECLEOR ESSENTIAL HARMONY

如能配合原聚素使用，可以增添皮肤抵抗力，延续天然光泽及增添皮肤活力。

功效：强化皮肤的天然防障能力，使容貌光彩焕发，皮肤清新。

容量 / 参考价：50ml / HK\$490



3. Glycel Treatment Activator 活肤液

有效令娇嫩肌肤保持年轻和充满弹性。

功效：保持肌肤弹性和收紧肌肤。

容量 / 参考价：50ml / HK\$1200



1. Clinique Sheer Mattense 爽肤吸油啫喱

功效：能吸收十倍于本身重量的油脂，使毛孔更为细小。

容量 / 参考价：15ml / HK\$100



2. IPSA Metabolizer 1&2 更新保湿液

功效：控制及平衡过多油分，收敛毛孔，令肌肤清爽舒适。

容量 / 参考价：125ml / HK\$350



3. IPSA Refiner Tone-up Cream Clay

深层清洁矿物泥

功效：深层清洁，净化毛孔，预防暗疮、粉刺的形成。

容量 / 参考价：100g / HK\$290

5. 清洗完毕，中性皮肤的面颊位置会略干，绷紧情况大约持续十多分钟便消失。

6. 遇上冷天气，面颊会较干燥和破裂（俗语的爆拆），若不护理，会变得粗糙起来。

7. 年事渐长，中性皮肤的人士会在眼部周围、前额或上唇位置首先出现皱纹。不过，拥有中性皮肤始终是得天独厚的。



B 油性皮肤

不少古老人以貌取人时，都会说面泛油光者都是富贵人（可能是以前穷人油水都缺少，想面泛油光都难？），但当你拥有油性皮肤时，你便会知道“油头粉脸的烦恼了。”

不要以为T字位多油便是油性皮肤？且看以下的说明：

1. 油性皮肤者容易晒黑，被太阳烫伤机会较低。

2. 油性皮肤人士一般而言肤色较棕较黑。

3. 油性皮肤因油脂分泌旺盛，容易被污垢及细菌依附，所以暗疮爆发机会多且密，分布在脸上任何位置。

4. 油性皮肤虽是暗疮的头号目标，但它的皮肤却很有弹性。

5. 拥有黑头和毛孔粗大的机会比常人多。

6. 清洗完毕，绷紧感觉十数分钟便消失，且很快充满光亮感觉，那必属油性皮肤无疑。

7. 年事渐高，油性皮肤好处展现——

油性皮肤出现皱纹的情况一般较轻，就算有，也只是三两条纹纹。

正所谓有得必有失，年青时备受油脂分泌困扰的油性皮肤，年长了却能得天独厚，皱纹迟迟才出现，总算值得恭喜。

不过，要提防毛孔粗大，不要因为油脂分泌过多，黑头粉刺暗疮袭击而“过分”清洁，事关皮肤上的油脂腺懂得自我调节，过度或过分清洁均会令油脂腺错收讯息，更快分泌油脂作自我保护，情况反而弄巧反拙了。

C 干性皮肤

干性皮肤拥有者可能庆幸自己没有面泛油光的问题，但你面对的问题也不简单，像大热天气也支干燥脱皮，死皮累积堵塞毛孔，久而久之也会出粉刺和暗疮。到了冬天，天气更干燥，脱皮情况简直如雪花般的头发屑一样讨厌，还有化妆时上粉也极不贴服。

先看看以下六种情况，检查自己是否属于干性皮肤吧。

1. 干性皮肤者绝不适宜日光浴或在太阳下暴晒，事关非但不能晒得一身古铜色，反而很易烫伤，也很快有脱皮现象。

2. 容易因少少外来刺激而痕痒，冬天时情况尤其严重。

3. 面颊和前额特别干燥，容易爆拆、脱皮和破裂。

4. 清洗完毕，皮肤绷紧情况持续30分钟以上，必属干性皮肤。

5. 干性皮肤较白皙。

6. 年事渐长，皱纹会不留情面地分布在前额、眼部四周、面颊和上下唇周围。

除了部分干性皮肤的人士是天生之外，外在因素例如药物引致的皮肤干燥、经常乘搭飞机、天气转变(尤其突然寒冷、气温急降)、Chlorine 氟气、沐浴时水温太热，这些情况也会令皮肤脱水引致干燥。另外，干性皮肤未必一定是由于皮肤缺水或油脂分泌不足引起，有些时候，可能是突然皮肤表层细胞大量脱落(一般情况是新陈代谢形成，即旧细胞老死，新细胞生长取而代之)。若遇到这些较特殊情况，那么就要请教皮肤医生，才更稳当。



1.a.IPSA Sensitive Cake 抗敏洁面皂

功效：温和洁净脸上污垢，减低红肿、抗细菌及防止痕痒。

容量 / 参考价：50g × 24HK\$180

b.IPSA Sensitive Conditioner Lotion 1&2 抗 敏调肤水

表皮层的保护能力，减低皮肤的敏感度。

容量 / 参考价：30ml × 24HK\$210

c.IPSA Sensitive Moisturizer 抗敏乳液

功效：提供滋润保湿，形成保护膜，预防皮肤干燥及水分流失。

容量 / 参考价：30ml × 24HK\$250

d.IPSA Sensitive Sensitive Sun Block 抗敏防晒霜

功效：加强肌肤保护，免受外界环境侵害，预防紫外光及过量冷气而造成的皮肤干燥。

容量 / 参考价：12ml × 24HK\$240

D 敏感性皮肤

一个非正式统计显示，有60%的人认为自己皮肤敏感，但实际上，属敏感性皮肤的人少之又少，大约只有6%左右吧！因此各位大



可放心，脸上偶尔出现的斑点、红肿，多属暂时性，只要护理恰当，很快便会回复正常。那么，敏感性皮肤有哪些特征呢？

1. 真正敏感性皮肤的大敌是太阳，一直被太阳照射数分钟，也会有烫伤的危险。

2. 普遍而言，敏感性皮肤较白皙。

3. 部分食物或外在环境刺激均会引起脸上红肿、出斑、脱皮或其他皮肤病症状（敏感状况因人而异，而对什么敏感也各有不同，轻如一些狗毛、香烟都会引起敏感）。

4 容易和经常脸红。

5. 皮肤较干、容易受伤和较薄，甚至好像很透明，看到表皮下的微细血管或青筋。

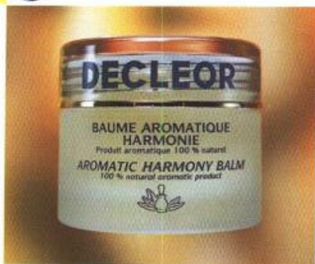
6. 敏感性皮肤一般不太平滑。

7. 清洗完毕，感觉绷紧。

8. 对某些东西和香水敏感。

导致皮肤敏感的成因有很多，很难一概而论。不过有一个较科学而肯定的原因值得留意：皮肤表皮层包括死去细胞和脂肪细胞 Lipids，Lipids 可帮助锁住水分和保护皮肤免受外来因素入侵，但部分护肤用品如AHA、磨砂膏、BHA、果酸等，会破坏 Lipids 的功能，于是皮肤更容易敏感。

为免大受刺激，每次试新产品，还是单一逐项试用，令皮肤循序渐进的适应，会更加好。



2. DECLEOR Aromatic
Harmony Balm

功效：能抵抗环境对肌肤所造成的破坏，全面保护皮肤，防止游离分子对皮肤造成伤害。

容量 / 参考价：15ml / HK\$300



3. Sisley Fluid
Moisturizer With
Cucumber 抗敏保湿霜

功效：软化肌肤纤维，补充弹性，令皮肤光滑细致，兼具清新气息。

容量 / 参考价：50ml /
HK\$685

E 混合性皮肤

所谓混合性皮肤，亦即是脸上包括油性、干性、以及敏感性皮肤的特征，都市人面对污染的环境，长时间活在空调之中，都会有此混合状态的皮肤出现。一般而言，T字位会比较油腻，容易长暗疮、粉刺和黑头。最简单的测试方法是洗脸后，看看T字位和脸颊两旁哪一部分的绷紧情况较快完结，抑或同时间开始泛油便知道。



1. DECLEOR T-Zone
Regulating Gel

功效：能清除T字位多余的油脂分泌，令肌肤回复清爽自然。

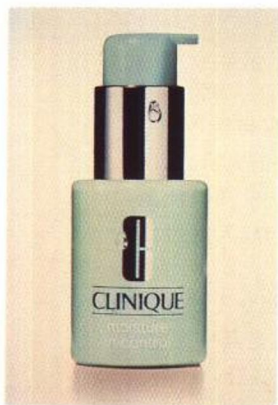
容量 / 参考价：30ml /
HK\$290



2. IPSA Metabolizer S&S
更新保湿

功效：适当控制过多分泌，平衡油脂分泌，收敛毛孔。

容量 / 参考价：
125ml / HK\$300



3. Clinique Moisture In-control 清爽修护润肤露

功效：能吸收多余的油脂，并提供肌肤足够的水分。

容量 / 参考价：50ml /
HK\$300



4. Covermark 平衡修护系列

a. 平衡修护面皂

功效：有效抑制T字位的油光，又能补充脸部水分。
参考价：HK\$330

b. 平衡修护化妆水

功效：清爽自然，有平衡油脂分泌，既可去除死皮，又不油腻。

参考价：HK\$700

F 衰老皮肤

谁都希望青春长驻，永远美丽，但人始终要面对衰老的无情现实。能自信地面对皮肤衰老，人，才会由内至外散发出一股年长的自然美。当然，衰老的皮肤没有一个年岁指标，但除了皱纹的出现，何谓衰老了的皮肤呢？



1. 皮肤衰老了，不适宜晒太阳，事关很容易烫伤。

2. 以往一向不会引起皮肤敏感的东西，现在一下子有过敏反应。

3. 肌肤不平滑，而且只要捱夜一两晚便什么问题也浮现出来。

4. 容易脸红。

5. 皮肤欠缺弹性。

6. 很少机会再长暗疮粉刺。

7. 毛孔扩大。

8. 眼部唇部和前额幼纹加深。

9. 肤色看来沉郁且缺乏光泽。

10. 脸蛋两旁和鼻头范围的微细血管容易爆开。

以上十种显而易见的症状都证明自己的皮肤衰老了，都市女性看罢是否很有一种危机感呢？

想预防衰老，那便要细心翻阅接下来的章节了。



皮肤的敌人

了解自己的皮肤性质后，想皮肤吹弹得破，保持滑不留手，明艳照人，那么便要知己知彼，知道什么是皮肤的大敌人。敌人从内外夹攻，所谓“安内攘外”，对付敌人首先要知道什么是敌人。“日防夜防，家贼难防”，很多时我们的敌人是自己一手创造出来的，它们包括：

荷尔蒙分泌 一种名 Estrogen 的荷尔蒙能令皮肤新陈代谢活跃，保持水分充足。但若因服药（避孕丸是其中之一）令这种 Estrogen 分泌失调，便会影响皮肤作战状态。过高会令皮肤色素不平均，过低则会令细胞新陈代谢率降低。

压力 所谓生活压力，是一种最不知不觉也最无形的皮肤杀手，很多情况因读书、感情、家庭、工作等突如其来的改变，人变得忧心忡忡时，压力便会反应在你皮肤上，皮肤便会出现大大小小的问题，引起你的注意。

节食 自八十年代便出现一种“瘦即是美”的审美准则，好像脂肪就是杀父仇人，要诛而后快。但因长期节食（偏食或拣饮择食者）而引致某些营养长期缺乏，皮肤也会很快出现问题，更甚者会令皮肤缺水，头发枯黄、指甲崩裂易断、牙肉出血及容易生病。你需要的，是控制卡路里，而不是营养。



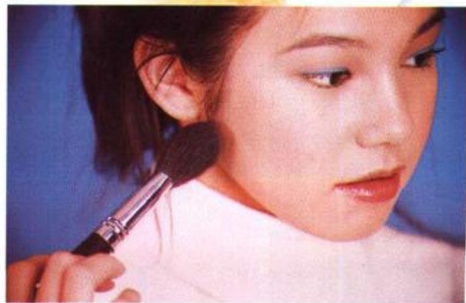
内在因素大都可以受控，但部分外敌则不容易歼灭了，它们包括：

空气污染 污染的空气刺激毛孔和油脂分泌，清洁不当便容易积聚污垢，暗疮、粉刺、黑头由此而来。

吸烟 吸烟毫无疑问令完美的皮肤蒙上污点，因烟中的尼古丁令血管收缩，减低血液运送氧分 and 营养到皮肤表层上去。据说，吸烟会增加皱纹的产生，事实上吸烟、喷烟的重覆动作，会加速唇部四周的动作表情，皱纹便容易和更快产生。当然，信不信你。

太阳 阳光令万物充满生机，但对皮肤而言，则不是那么一回事。不少皮肤科医生均建议男女老少不要作无谓的曝晒，因为阳光中的UVA紫外线会令皮肤角质层老化，长时期曝晒更很有可能引起皮肤癌呢！另外，有人说可藉着晒太阳来吸收维他命B，但维他命B的吸收也可透过某些食物来达到，何必让无情的太阳令自己的皮肤不好过？

天气突变 天气的变化往往会令皮肤的适应变得手足无措，尤其在两季交接期间的变化，更难估计。亚热带气候的地方，夏日天气炎热且潮湿，皮肤出汗多且不易挥发，到了冬天却又冻又干，多多的润肤霜或润唇膏也不管用。另外，若要到外国居住一段时间，很多时候，原本使用的一套护肤品便不管用了。





清洁护肤

qing jie hu fu

清洁护肤你掌握

拥有明艳照人的外表是任何人的希望，而不少人深信，想外表出众，得靠每年推陈出新的化妆品。但若果你在清洁护肤方面功夫做得好，那么，所有护肤品都是多余的。所谓“真我的风采”就是没有任何修饰的自己啊！



清洁篇

曾经看过一篇报导，说某大美人的护肤心得是只用白开水洗面，然后涂少许润肤露，皮肤便能滑不溜手数十年。你信吗？人的皮肤由于有天生的油脂分泌，用来保护皮肤不易受伤害，而水和油是两种沟不到的成分，因此单纯用水清洁皮肤，尤其在亚热带地方又湿又热的气候里，清水根本不能完全清洗干净。