

来的寒风，男子宽广的胸怀是人生宁静的港湾。自古文学家歌颂男子汉的坚强和刚毅，软弱动摇的男人会给生活染上耻辱和愧色，给亲人带来不安、焦虑。真正的男子汉总是在困难面前不低头，以百般的勇气和无敌于天下的气概跨越人生种种障碍。这样的男子才让人信得过，才让人感到美。

男子汉的感情世界应是澎湃的大海，而不是令人却步的深渊。男性的豁达和女性的温柔是人不可缺少的性别特征，这是社会生活所造就的性别特征。男人的感情世界若缺少广度，也必然缺少深度。感情形象的深度依赖于人的综合素质和修养。男性良好的素质投入于事业，表现为对理想的坚贞；投入于生活，表现为理解、宽容；投入于家庭，表现为豁达和细腻。家庭中丈夫的角色是一个复杂的角色。男性良好的情感形象不仅会创造幸福的家庭，而且也是事业成功的基础。

三、养护皮肤

波姬小丝的护肤秘诀

波姬小丝（又译为布鲁克·希尔兹）是当代西方最受推崇的影星，被人称之“世界第一奇迹”、“造物主的佳作”。她认为，保护皮肤是美容的关键，保护皮肤的关键又在于清洁。“有些人的皮肤本来很好，经常化妆后，反变得粗糙起来，主要原因是每天睡觉前没把脸上的化妆物除尽，残存的化妆物进入毛孔，堵塞了皮肤的呼吸。”波姬小丝的经验是真切的。一位日本学者指出，

真正会洗脸的人只有 15%。他说，学会洗脸要先确认自己的面部皮肤是干燥型、油脂型还是混合型，这样才能正确选用肥皂。干燥型皮肤选用碱性小的香皂，油脂性皮肤选用碱性大的。会洗脸还表现在“洗脸六部曲”的程序，先用与脸温相近的水洗，再把手中的香皂泡沫抹到脸的每个部位，接着要用小毛巾、细纱布擦，再用净水冲一次，最后用毛巾揩尽脸上水珠。日本人的办法是否适合您，为防止面部皮肤变粗糙，可以试一试。

随着岁月流逝，人会刻上老化的痕迹。芳龄 20 的姑娘不会有衰老意识，称脸部皮肤的细纹为笑纹。30 岁后，面部皮肤开始松垂，眼角纹出现。到了 50 岁，面部皮肤松弛，下唇颈部皮肤出现折叠皱纹。面部皮肤的这些变化是人体老化的记录，女性红颜变得快与慢，保护面部皮肤应放在首位。保持皮肤清洁，经常按摩，维持皮肤所需的营养，保持足够的睡眠时间，少激动、生气等，是保护皮肤的好办法。推迟脸部皱纹出现，可使自己看上去比实际年龄更年轻、漂亮。

形成皮肤皱纹的原因有哪几种

面部皮肤上的皱纹，自古以来都认为是衰老的象征，皱纹是一种正常的生理现象，随着年龄的增长，由于皮肤萎缩、皮下脂肪减少、弹性纤维断裂、上皮组织松弛而产生皱纹，这一现象的发生，除了年龄因素外，还与许多客观因素有关，如果对外界的、客观的因素采取有效的措施，则可延缓由生理变化而产生的皮肤皱纹，那么形成皱纹常见的原因有哪几种呢？

体内及皮肤水分不足 我们知道皮肤的最外层为角质层，角质层可以从体内供给水分，也可以从体外吸收水分，使皮肤保持适度的水分含量。一般来说，皮肤含水量在 10%~20% 最合适，若低于 10%，皮肤呈干燥状态，即显得粗糙松弛，时间长了，就会出现皱纹。

精神因素 经常闷闷不乐，急躁，孤僻，常常在面部表现出愁苦、紧张、拘谨的表情，这种表情牵动表情肌而产生纵向或横向的皱纹，使人逐渐出现衰老现象。

长期睡眠不足 经常睡眠不足，会使皮肤的调节功能受损，致使容颜憔悴，容易衰老起皱。

过度曝晒 过度曝晒可以造成皮肤损伤，使面部、颈部、手部的皮肤变干、变薄、失去弹性，使弹力纤维和胶质纤维失去正常的功能，皮肤逐渐变松起皱。

营养状况 如果身体营养状况好，皮肤的营养供应充足，皮下组织丰满，皱纹就出现的晚；如营养状况不佳，致使皮肤肌肉营养不良，引起皮肤粗糙和松弛，容易产生皱纹。

洗脸水温度过高 洗脸水以 30 摄氏度左右的温水最合适，如果水温太高，皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收，而使皮肤干燥，日久天长逐渐在脸部产生皱纹。

化妆品使用不当 使用不适当的化妆品会破坏皮肤的质地，过多的打粉也会使面部出现细密的小皱纹。

过度吸烟、饮酒 长期过度吸烟、饮酒会加速皮肤的老化，从而过早产生皱纹，使人显得苍老憔悴。

皱纹产生的时间，因人而异，但一般来说，黑皮肤出现皱纹较晚，白皮肤出现皱纹较早，男人出现皱纹晚，女人出现皱纹早，油性皮肤出现皱纹较晚些，干性皮肤出现皱纹较早些。

如何预防皱纹的发生

皱纹是衰老的象征，而且随着年龄的增长，不可避免地将在皮肤上出现皱纹。特别是 30 岁以后，由于皮肤各层的组织退化，功能降低，油脂分泌减少，弹性下降，皮下组织变薄，于是皮肤出现皱纹。但有些人年纪不大，皱纹却出现很多，这主要因身体不健康、精神紧张、缺乏营养等造成，所以要预防皮肤皱纹的产

生要做到以下几点。

- 加强体育锻炼，使皮肤的新陈代谢功能增强，更多地吸收养料，更快地排除废料，从而保持皮肤的活力和紧张度。

- 精神保持愉快。这一点对防止皮肤衰老起皱纹有着非常重要的意义。俗话说：“生气催人衰老，微笑使人益寿”，这是很有道理的，精神愉快可以促进循环系统的功能，使血液流动加速，皮肤肌肉组织营养充足，从而预防皮肤产生皱纹。

- 防止曝晒。由于日光过度曝晒可损害皮肤细胞，导致弹力纤维断裂，使皮肤粗糙，并出现皱纹，因此必须避免曝晒，一般可戴帽、撑阳伞或外搽防晒霜。

- 避免使用不良化妆品。由于含砷、汞、铅等化妆品不但对人体无益，达不到美容的目的，反而可刺激皮肤，引起色素沉着，加速皮肤的老化，易起皱纹，所以应禁用，并且要根据自己的皮肤类型涂搽各种化妆品。

- 合理营养。注意饭菜多样化，合理营养。我们知道维生素A能防止皮肤干燥，维生素B能使皮肤细胞保持一定的弹性，维生素C能延缓皮肤皱纹出现，蛋白质是皮肤细胞的主要原料，能够延长皮肤细胞的生命力，所以要多吃含这些营养素的食物，如水果、蔬菜、豆类、牛奶、鸡蛋等。

- 治疗各种疾病。保持皮肤健美、预防皱纹的发生，就要积极治疗各种疾病，特别是肝病、肾病、结核病、贫血等，以免过早衰老。

- 多饮水。皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的，如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。所以，为了使皮肤滋润、细嫩，就要多饮水，每天大约需要2000毫升。特别是晚上睡眠前饮一杯水，对皮肤美容起很大作用，因为睡眠时，水分会融入细胞，为细胞所充分吸收，使肌肤逐渐变得柔嫩。

怎样消除皱纹

皱纹是美容的大敌，尤其是眼角的鱼尾纹最能表明一个人的衰老。那么皱纹出现后能不能消除它呢？我们的回答是肯定的，下面介绍几种简便易行且效果较好的方法：

- 用熟鸡蛋黄炼成油，在皮肤上搽抹，每日1次，早晨搽抹较好。

- 用猪蹄数只，洗净后煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，连续搽半个月有明显去皱纹效果。

- 用蛋白和乳酪各等份，混合均匀，涂在皮肤上，20分钟后用温水洗去，隔日1次。

- 栗子的内果皮捣为末，以蜂蜜调匀涂面，能使脸面光洁，皱纹舒展。

- 鸡骨汤去皱纹。在吃鸡时，把剩下的鸡骨头熬汤（鸡皮最好加在一起熬），营养丰富，常喝这种汤能消除皱纹，使肌肤细腻。

- 按摩局部皮肤，可促进皮肤良好的血液循环，促进新陈代谢，提高皮肤的供氧率，从而使皮肤恢复弹性，面色红润，皱纹消除。

皮肤按摩最好在洗脸、洗澡后，这时皮肤清洁，能使皮肤血液畅通，毛孔张开。按摩时施加的力量要轻柔，若用力过猛或施力粗暴，由于牵扯皮肤和肌肉，易使肌肉松懈，反而加重皱纹。按摩的原则为沿着皮肤与肌肉的纹路方向，顺序由中收至两外侧在脸部或其他有关部分作按摩，如果您逆着肌肉长势按摩，反而会加重皱纹。面部的肌肉从脸的中央向外延伸，眼的四周是由环形肌构成，按摩一般每日2次，每次5~10分钟，操作方法一般以双手的食指、中指、无名指及拇指的指腹或借助手掌进行按摩，若结合经络穴位进行，则效果更好。

中性皮肤应怎样保养

中性皮肤，皮肤红润、光滑，不粗不粘，是最理想的皮肤。那么，中性皮肤应怎样保养呢？

- 选择洁肤品应选择对皮肤有滋润作用的高级美容皂或洗面奶（如力士香皂等），坚持每天按时保养，保持良好状态，一般每日清洗面部2次为宜。

- 选择中性皮肤的面膜敷脸15~20分钟。

- 早上，洁面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将底霜均匀地搽在脸上，并且可以使用营养化妆水，以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。

- 饮食要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质，如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。保持心情舒畅，避免烟、酒及辛辣食物刺激。

干性皮肤应怎样保养

干性皮肤，由于皮肤缺少水分及油分，因而皮肤缺少光泽，手感粗糙，如长期不加以护理会产生皱纹，所以干性皮肤必须通过适当的皮肤护理促使其恢复正常生理功能，以防未老先衰。

- 在选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品（如华姿清洁霜），不要使用粗劣的肥皂洗脸。用温水洗脸，有时也可不用香皂，只用清水洗。

- 可选用干性皮肤的面膜敷脸，一般情况下，敷脸15~30分钟即可。

- 可用蒸面疗法加快面部血液循环，补充必需的水分和油分，具体方法如下：用蒸面疗法加快面部血液循环，补充必需的水分和油分，具体方法如下：用电热杯或脸盆，加水，并加入适量的甘油等护肤品，待蒸气上升时，将面部置于蒸器上方熏蒸，

以面部潮红为度，每次 5~10 分钟，一般每周可进行 1~2 次。

- 早晨，宜用冷霜或乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，涂足量营养霜。晚上，要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。

- 坚持每天按摩 1~2 次面部，每次 5 分钟左右，以促进血液循环，改善皮肤的生理功能。

- 饮食要多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇及南瓜等。

- 在秋、冬季节，气候干燥，可选用冷霜、香脂等化妆品。

油性皮肤怎样保养

油性皮肤，由于皮肤皮脂分泌多，毛孔粗大，易生痤疮及粉刺，影响美容。所以油性皮肤保养重点是保持皮肤清洁，调节皮脂分泌。

- 选购洁肤品时，宜用中高档香皂（如蜂花液体香皂）或清洁霜以彻底去除油垢，一般每天洗脸 3 次，用温水洗后，最好再用冷水抹一把脸，使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。

- 洗脸后也可用热毛巾（50~60℃）反复湿敷面部，使毛孔开泄，从而有效地除油。

- 早上，洗脸后，用收敛化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤；晚上，洗脸后，可用按摩的方法以去掉附在毛孔中的污垢，然后用棉花蘸收敛性化妆水在面上轻轻扑打，最后涂营养蜜以保养皮肤。

- 如有粉刺可用磨砂膏。具体方法是用磨砂膏在有粉刺的部分轻轻磨擦 2~3 分钟，让粉刺轻易地排挤出来。

- 有痤疮、粉刺，则应选用药效化妆水及专治痤疮、粉刺的霜剂，如暗疮膏、肤美灵等。

- 饮食应避免吃动物油及辛辣食物，不吸烟，不饮酒，多吃

水果、蔬菜。

过敏性皮肤怎样保养

过敏性皮肤，由于皮肤对外界多种因素非常敏感，特别是对一些化妆品，极易产生过敏反应，所以需要很好保养。

- 初次使用化妆品应事先进行适应性试验，其方法可以在手背或耳坠处涂少量化妆品，方可使用，否则不宜使用。

- 不要频繁更换化妆品，并且含香料过多及过酸过碱的护肤品均不能用。

- 用温和的洗面奶洗脸，洗脸水不可过热过冷。

- 早晨，可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤，晚上，可用营养化妆水增加皮肤的水分。适当外用氧化锌软膏、维生素 B₆霜，以改善皮肤过敏情况。

- 多吃蔬菜、水果，避免吃鱼、虾、蟹等引起过敏的食物。

夏季应怎样保养皮肤

夏季，温度上升，气候闷热，导致毛孔扩张，皮脂腺与汗腺的分泌液会大大增加，很容易对皮肤造成损害，因此，要特别重视夏季皮肤的保养。

- 夏季，每天需进行 2~3 次的皮肤清洁。可选用温和、适合自己皮肤的香皂洗面后，再使用洁肤水。清洗后可涂滋润霜以补充水分和油脂，也可涂雪花膏。

- 为了更好地使皮肤保持清洁，每周可施用一次按摩洁面霜。

- 多喝水，吃新鲜的水果、蔬菜，少吃油腻、辛辣之品。

- 夏季化妆时间不宜过长，化妆 3~6 小时应及时卸妆。

- 防止日光对皮肤的损害，外出要涂防晒霜，戴遮阳帽。

冬季应怎样保养皮肤

进入冬季，随着气温的下降，皮脂分泌减少，血管收缩，人体皮肤中的水分容易挥发，皮肤就会变得粗糙，而容易出现脱皮、皱纹、皴裂等现象，为了让皮肤保持润泽光滑，要特别注意对皮肤的保养。

- 减少用热水洗脸的次数，每天1~2次即可，少用碱性重的肥皂洗脸。

- 经常按摩面部皮肤，以促进血液循环。每星期可使用1~2次面膜。

- 洗脸后，涂上油脂护肤化妆品，如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏。

- 多喝水，多吃新鲜水果、蔬菜，适量吃些鸡、鱼、肉，以补充体内水分及营养。

- 要防止冷空气、冷风对皮肤的刺激，外出戴好防寒用具。

中老年妇女应怎样保养皮肤

中老年妇女的皮肤，由于缺乏水分，皮下脂肪减少，弹性减弱，所以外观上显得干燥而无光泽，皱纹明显。为了延缓皮肤衰老，保持皮肤健美，应做到以下几点。

- 重视皮肤的清洁。早晚认真清洗面部，尤其是晚上，有条件的可用洗面奶或蛋清进行按摩清洗。每周用面膜洁肤1~2次。

- 养成面部按摩习惯。早晚可各进行一次自我按摩，每次约5~10分钟，以促进皮肤血液循环和新陈代谢。

- 适当用化妆品。中年妇女因皮肤水分少，皮下脂肪少，皮肤显是干燥，所以可适当用些油脂性护肤品滋润皮肤，晚上可用晚霜保养皮肤，特别是在秋冬季节，更需注意。

另外，还要保持乐观的情绪和良好的心态，保持充足的睡

眠，注意合理的饮食和营养，从而达到延缓皮肤衰老，增加皮肤光泽和弹性的目的。

四、选择化妆品

如何选择化妆品

选购化妆品应注意以下几点：

- 选择化妆品时首先注意有无检验合格证和卫生许可证。注意化妆品出厂日期。一般来说，膏、霜、蜜类产品尽可能在出厂一年至一年内用完。

- 认真阅读说明书，注意使用方法和注意事项。

- 选择化妆品时要看化妆品的颜色是否鲜艳，如发现变色，或有红、黑、绿等颜色的霉斑或颜色暗淡，说明是过期货或制造时添加色素有误，不能使用。如外观出现混浊、油水分层或出现絮状物，膏体干缩、裂纹，更不能使用。

- 化妆品的气味优雅，沁人心脾，而没有刺鼻的怪味，如果嗅之有变味或异味则不能用。

- 化妆品要求质地细致，因为质地越细腻，其皮肤的附着性也越大，搽在皮肤上才显得自然贴切。那么怎样辨别呢？简单办法是用手指蘸上少许，轻轻地、均匀地涂抹在手腕关节活动处，然后将手腕上下活动几下，几秒钟后观察，如果化妆品均匀地附着在皮肤上，且手腕上有皱纹的部分没有淡色条纹的痕迹时，则是质地细致的化妆品，反之，则显得粗糙，效果不佳。

哪些化妆品对皮肤最适合

人的皮肤表面覆盖着一层天然的皮脂膜，医学上称为“乳化膜”。健康皮肤的“乳化膜”是呈弱酸性的，即 pH 值 5.4 的皮肤，接触 pH 为 10 的肥皂水，皮肤的 pH 即接近 8，30 分钟后 pH 为 7，1 小时后 pH 为 6.3，几乎恢复原来的状态。

由于皮肤为弱酸性，故认为碱性化妆品对皮肤是有害的，例如肥皂。在皮肤缓冲性所及范围中虽不存在这个问题，但皮肤的这种缓冲功能也因人而异，当缓冲功能弱的皮肤或当皮肤的缓冲功能减弱时，使用碱性大的化妆品就容易使皮肤发炎或出斑疹。研究结果表明，具有酸性而缓冲作用较强的化妆品对皮肤是最合适的。

怎样选用粉底霜

粉底霜是一种化妆品，它涂敷在面部皮肤上，形成一层膜，使在调理皮肤同时收到自然化妆的结果，它可使肤色显得更美，质地更滋润，更丰满，那么如何选用粉底霜呢？

- 要选用霜体细腻，色泽一致的粉底霜，并且涂敷时分布均匀。
- 要选用与自己肤色接受的粉底霜，这样才显得自然和谐。否则会形成虚假现象，好像戴假面具一样不自然。
- 选用的粉底霜必须具有一定的遮盖能力，使人搽后既调整了肤色，又能掩盖面部瑕疵。
- 选用粉底霜应注意自己的年龄、皮肤的性质及季节的变化。

一般来说，年龄大的、干性皮肤、冬季适合用湿润型的雪花状粉底霜，而年龄小的、油性皮肤、冬季适合用清爽型的香粉状粉底霜。

如何选用香粉

香粉不仅气味芳香，还能掩脸上的瑕疵，所以女性对香粉有很浓厚的兴趣，那么应怎样选用香粉呢？

- 香粉盒不应有破损、褪色、脱圈等现象，盒盖不应过紧或过松，盒内的玻璃应完好，不应有漏粉现象。

- 选择的香粉应和额、下巴的颜色相协调。皮肤较白的，可用淡色或白色粉；皮肤较黑的，用稍浓的扑粉，这样才显得自然和谐，否则显得非常难看。

- 选用的香粉香味要纯正，粉质要细腻，富有油脂，并且要有良好的吸附力，涂在局部不易脱落。

- 要根据自己皮肤的类型和不同的季节选用不同的香粉，干性皮肤或寒冷的地区应选用吸收性较差的香粉，而油性皮肤或炎热潮湿地区，皮肤多汗，则应选用吸收性较好的香粉。

- 搽香粉的方法是从颈部开始，然后脸颊及面部其他部位。不要只搽脸部，而忽视颈部、耳后等，以免产生鲜明的对比。扑完粉后用细软的长毛刷或化妆棉把剩余的粉吸拭掉。涂搽要均匀，色调要一致。在日常化妆中最好搽较淡的粉，并要使过渡区域柔和自然。

- 临睡前，要将香粉洗掉，以免香粉阻塞毛孔，妨碍皮肤的新陈代谢，有损于皮肤健康。

胭脂的种类及选用

胭脂是一种修饰、美化面颊的美容化妆品。搽在面颊上可呈现立体感和健康的气色。胭脂的主要成分基本上与香粉相同，有滑石粉、陶土粉、氧化锌以及香精、颜料等。有些高级胭脂也有用羊毛脂、白凡士林、三花香精等。现代胭脂的品种很多，大致可分为粉状、块状、膏状和乳化状等几种类型。

- **胭脂块。**胭脂块亦称胭脂饼。一种携带方便、修饰面颊的美容化妆品。主要成分为滑石粉、高岭土、碳酸镁、硬脂酸锌、颜料、羊毛脂、香精等。

- **胭脂膏。**胭脂膏是一种润泽、修饰面颊的美容化妆品。根据配方成分和乳化方式的不同，又可为雪花型胭脂膏、冷霜型胭脂膏以及透明胭脂膏。主要成分为油醇、硬酸钠、颜料、香精等。

- **胭脂乳。**胭脂乳是一种色调均匀明亮、涂展性好的美容化妆品，这种胭脂对需要增加面颊自然光泽的人特别适合，并且涂抹方便，卸妆简单。本品由油质和水质两部分乳化而成。

选用胭脂应首先根据自己皮肤性质、年龄、肤色，以及各种社交场合来定。譬如油性皮肤的人，宜选用的胭脂块，而干性皮肤的人宜选用胭脂膏或胭脂乳等。其次注意胭脂的质量，质量好的胭脂应气味芳香，色泽鲜艳，质地细腻，易于涂抹，易粘附于皮肤并对皮肤无刺激性。

化妆水及其类型

化妆水是指能使皮肤柔软，并能使皮肤保持水分和油分的基础化妆品。主要由精制水、醇类、保湿剂、柔软剂、粘液质、表面活性剂、香料、染料和药剂等组成。化妆水主要有三大作用，第一能清洁皮肤，去除皮肤表面脏物；第二能紧肤，收敛毛孔；第三可滋润、调整面部水分和油分，使之柔软滋润。化妆水根据使用目的的不同可分为7类。

- **柔软性化妆水。**柔软性化妆水是一种能给予皮肤适度的水分和油分，使皮肤柔软，保持光滑湿润的透明化妆水。

- **收敛性化妆水。**收敛性化妆水是一种使皮肤蛋白质轻微凝固，对皮肤有收敛、绷紧作用的化妆水，也称收敛洗液、爽肤水。

• 碱性化妆水。碱性化妆水又称去垢化妆水、润肤化妆水、美容水，是为了去掉附着于皮肤上的污垢和皮肤分泌的脂肪，清洁皮肤而使用的化妆水。

• 双层化妆水。双层化妆水是一种外观介于透明化妆水和乳液之间的中间制品，上层为油分，下层为水分，双层界限分明，使用时必须振荡，使双层混合后方可使用。

• 防粉刺化妆水。防粉刺化妆水是一种专用防治粉刺和青春痘的透明化妆水。

• 祛臭化妆水。祛臭化妆水又称祛臭洗液，是防止体臭、腋臭和汗臭的专用化妆水。

• 须后化妆水。须后化妆水又名须后水，是一种专供剃胡须后使皮肤绷紧并赋予舒适感，防止被剃刀弄伤而引起化脓的专用化妆水。

乳液及其选用

乳液又称奶液、蜜，它是一种液体状态具有流动性的乳化体。主要成分是硬脂酸、单硬脂酸、甘油脂、蜂蜡、羊毛脂、白油、三乙醇胺、乳化剂、香精、蒸馏水等。其特点是有较强湿透性，易被皮肤吸收。乳液的性质介于膏霜和化妆水之间（膏霜——乳液——化妆水），由于不受年龄、季节的影响，在身体任何部位都能使用，所以深受消费者欢迎。

乳液化妆品名目繁多，有各种奶液、润肤蜜、营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜、西林蜜等。那么应如何选择乳液呢？

• 看清乳液的生产日期，避免使用过期甚至变质的化妆品。

• 乳液应色泽柔和、鲜丽，如果色泽暗淡、泛白或变成灰黑色，说明乳液的酸碱度失调或质量不好，不宜使用。

• 观察乳液是否细腻滑软，香气是否纯正，稀稠是否适度，如涂后有粘腻感，有异味则不应选用。

- 在室温条件下，乳液应保持半流动性，并且对皮肤无刺激，否则，不要选用。

优质乳液产品主要采用天然动植物原料，如原羊毛醇、人参等配制，达到保持皮肤水分作用；人参还可以延缓皮肤衰老，使皮肤润滑和减少皱纹的作用。优质乳液产品有碧丽系列营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜等。

如何选用营养化妆品

营养性化妆品是在基质成分中添加若干剂量的营养物质。如动植物提取液、多种维生素等而达到健美皮肤、延缓衰老的目的。营养性化妆品主要利用皮肤的吸收能力和化妆品的渗透能力，使含有营养素的化妆品被皮肤吸收。根据加入的营养素不同而分为以下6类。

- 含珍珠成分的营养化妆品。是在一般护肤化妆品中添加了珍珠或珍珠层粉，也有的是加入了水解珍珠液。如珍珠霜、珍珠粉蜜等。含有珍珠成分的化妆品，有一定的收敛生肌作用，并可促进皮肤组织的新陈代谢。

- 含维生素成分的营养化妆品。在化妆品中添加各类维生素，目的是为了通过皮肤来补充维生素的不足。加入维生素A，可防止皮肤干燥粗糙；加入维生素C，可减弱色素，使皮肤白净；加入维生素E，能延缓皮肤衰老，舒展皱纹。

- 含人参成分的营养化妆品。是在一般化妆品的基质成分中加入了人参提取液，如人参霜、人参防皱霜等。含有人参的化妆品具有促进蛋白质合成，促进皮肤的毛细血管的血液循环，起到滋润皮肤与调理皮肤的作用。

- 含蜂乳成分的营养化妆品。是在化妆品中加入蜂乳成分，如营养蜜一类化妆品，它可以滋润皮肤，防止皮肤粗糙。

- 含水解蛋白成分的营养化妆品。水解蛋白是以动物的皮、

筋、骨等为原料，用酶或酸进行水解。在化妆品中加入水解蛋白，可与皮肤产生很好的相溶性与粘着性，有利于营养物质渗入皮肤，并且能在皮肤上形成一层保护膜减少面部的细微皱纹，使皮肤具有光滑感。

- 含花粉成分的营养化妆品。是在化妆品中加入花粉成分。含有花粉成分的润肤膏霜，能促进皮肤的新陈代谢，使皮肤柔软，增加弹性，减轻面部的色斑及小皱纹。

选用唇膏有何学问

随着消费观念的变化，使用唇膏的人也越来越多。但如何选用唇膏，这里面也有很大学问。

- 选择高质量的唇膏。涂敷口唇的化妆品，应注意安全第一。需要挑选高质量的唇膏，最好的办法就是选择名牌产品，千万不要买价廉质差的唇膏。

- 选择唇膏的颜色要与年龄相协调。一般年青人可用明亮的淡红色；中年人宜用暗一点的橙红色。

- 选择唇膏还要注意与肤色、服装协调一致。肤色较白者可用桃红、橙红或赭红；稍黑者宜用深橙色或咖啡色。穿白、黑、红色衣服者宜用番茄红、辣椒红；穿蓝、紫、灰、枣、红、银色等服装者宜用玫瑰红。穿制服的则宜用的砖红色，显得面色庄重，精神饱满。

如何选用防晒化妆品

防晒化妆品是一类能防止有害波长的紫外线直接侵害皮肤的化妆品。它包括防晒化妆品和晒黑化妆品两大类。主要由双氨基苯甲酸类、水杨酸类、肉桂酸类、二苯酮类、唑类、氧化锌、高岭土、碳酸钙及滑石粉等组成。前者可广幅度吸收光谱，具有保持皮肤不被晒黑，或晒出红斑；而后者能把对人体有害的中波

紫外线吸收掉，而让长波紫外线照射到皮肤上，既使皮肤不被晒伤，又能让皮肤晒成褐色，适度地保持健康色。

目前，市场上销售的防晒化妆品种类很多，有防晒油、防晒霜、防晒蜜、防晒水等，那么应如何正确选择呢？

- 根据皮肤的性质定。干性皮肤要选择防晒霜或防晒油，即可防止日晒，又可增添皮肤的润泽；油性皮肤适合用防晒蜜和防晒水，可减少脸部皮肤的油分。

- 根据皮肤的季节定。夏季，烈日炎炎，所以必须适当选用防晒化妆品以防日光灼伤皮肤，一般选用防晒霜、防晒水；冬季与秋季，皮肤容易干燥起皱，涂防晒油可在防日晒的同时，滋润皮肤。特别是长期在室外工作的人，更应注意。

如何选用防螨化妆品

防螨化妆品是一种预防和治疗螨虫性皮炎，保持人们颜面美观的药物性化妆品。据近代研究表明，蠕形螨虫对人类的感染率为62.6%，毛囊螨虫对人体的感染为81%~82%。由于螨虫感染可使人的鼻翼两侧、额、颊、颜面潮红，严重影响美容，并且使人痒痛难忍。

防螨化妆品主要是在化妆品基质如膏霜中添加杀螨药物及消炎抗菌剂而成，用量约为1%，其形态有膏状和液状，现在市场上销售量最大的是肤美灵系列防螨化妆品。

防螨化妆品主要用于因螨虫感染而致的酒渣鼻，对于面部毛孔粗大，油脂分泌者也可用之预防。但如搽后出现红斑、瘙痒，则应立即停止使用。

如何选用减肥化妆品

减肥化妆品是一种具有减肥降脂、增强健美的药物化妆品。因肥胖不仅在美容方面令人烦恼，而且是许多疾病的前兆。所以