



护肤与化妆

☆ 尽早着手护理老化的肌肤

☆ 美容的重点在洗脸

宁波出版社

目 录

美容的重点在洗脸

卸妆

洗脸

洗脸后的肌肤需要细心的呵护

化妆水

乳液

营养霜

尽早着手护理老化的肌肤

眼部保养

按摩

紫外线是肌肤老化的主因

事前保养

事后护肤

由洗发至整发的美发保养

梳理与吹整

整发

沐浴的要领

减肥

使身体散发迷人的芳香

手指的保护法

配合肤色的指甲油

创意化妆

化妆打扮看天气

春天化妆

夏天化妆

秋天化妆

冬天化妆

冬季围巾

运动妆

运动装的讲究

泳装的美

脸部的简单运动

建立窈窕身材的十分钟运动

顾问:欧兰格美发美容中心

杨丽华院长

编者:邱东皓 谢丽雅

设计:邱东皓



护肤与化妆



宁波出版社



美容的重点 在洗脸

护肤的根本在于彻底清除污垢，而不是使用多昂贵的保养品。正确的洗脸才能呈现肌肤的美感。

清除污垢是最大的重点

化妆品、汗水或油脂等分泌物，若不彻底清除，会妨碍肌肤正常的新陈代谢，繁殖细菌，长出青春痘或黑头粉刺。而且污垢若一直残留于肌肤，无论如何处理也不能恢复洁净的肤质。

肌肤具有形成皮脂膜，能自行清除污垢，所以洗脸是重要的护肤工作。

以专用卸妆剂卸妆

肌肤的污垢可大致分成两种。一是灰尘、汗水、油脂等生理水溶性污垢；另一是化妆品或面霜等，一定要用专用卸妆剂，才可去除的油性污垢。不论多么淡的妆，光用肥皂洗脸无法彻底去污。而且未洗净的油性卸妆剂也会变成“油性污垢”，一定要再洗一次脸。



卸妆

胶状卸妆剂

胶状卸妆剂可保持清爽

夏天或喜欢清爽感的油性肤质,适合用胶状卸妆剂,但其去污力比油性卸妆剂或清洁霜小,所以要依化妆的浓淡做选择。

把卸妆剂倒少许于掌中拌均,抹在脸上。当它与粉底的颜色完全混合,即可用温水冲洗。冲洗前用面纸也可去污。但最好洗两次脸比较干净。



轻轻依箭头方向涂抹



卸妆剂倒入掌心,抹在脸上。



用手轻轻按摩,使卸妆剂和粉底混合。



各种胶状卸妆剂

油性卸妆剂

油性卸妆剂适合浓妆

去油污力强的油性卸妆剂,适合浓妆或使用盖斑效果高的修容粉底者。其清除方式有冲洗与擦拭两种,若要节省时间,可采用前者。

把卸妆剂倒入掌心,抹在整个脸上,仔细按摩鼻翼或眼睛等易残留污垢的部位。然后用化妆棉轻拭再洗净,或加些水使其变白乳化,可用温水洗净。



由鼻翼或眼睛等易残留的部位,向脸颊等轻涂抹



把卸妆剂倒入干燥的手掌中。



由鼻翼或眼睛四周涂满整个脸。



各种油性卸妆剂。



冲洗型卸妆剂加些水使其乳化。



用大量的温水冲洗。



化妆水型卸妆剂。

化妆水型 淡妆可用 化妆水型卸妆剂

化妆水型卸妆剂的清洁效果较弱,但适合淡妆或拭除清洁霜;油性肤质者洗脸前,涂少许化妆水,洗完会十分清爽。

使用时要沾满化妆棉,依右图沿肌肉的方向轻拭,才不会擦伤肌肤。化妆棉脏了立即更换,等完全清除粉底再洗脸。



沿肌肉的线条,由中心往外擦拭。用沾化妆水的化妆棉由内往外轻拭。



清洁霜与乳液

深受欢迎的清洁霜、乳液

清洁霜去污垢力强,适用于任何粉底,而油分少的粉底,用乳液状卸妆剂即可去除。

把适量的清洁霜或乳液

涂在脸上,均匀地按摩,用面纸轻轻擦拭。肤质细嫩者可用冲洗型清洁霜或乳液,减少脸部的负担。

使用油腻的清洁霜后,可以用化妆水擦拭,再洗脸会更清爽。



清洁霜与乳液卸妆剂。



用手沾大量的清洁霜。

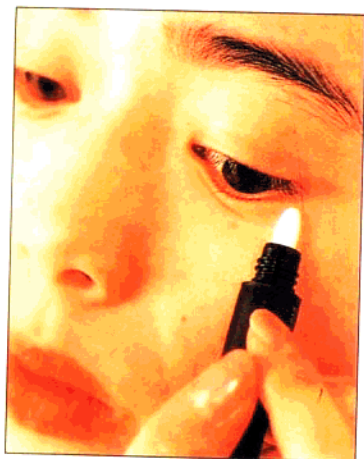


用指尖轻轻抹在脸颊或额头等部位。



用面纸擦拭清洁霜,再抹化妆水。

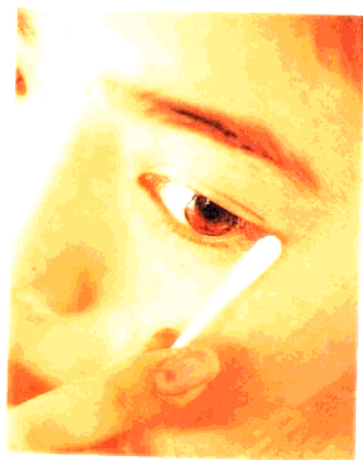
防水型



用卸妆笔迅速涂掉细微的部分。



用沾卸妆剂的化妆棉擦拭睫毛。



用棉花棒沾卸妆剂，擦拭睫毛上方。



用化妆棉沾卸妆剂，放在眼影上，过一会立即擦拭。

部分卸妆 清除易残留的重点

在卸妆前，先清洗眼睛、口部等部位，尤其使用防水性化妆品时，一定要采用油性专用卸妆剂，才不会残留污垢、伤害肌肤。

做部分卸妆时，要注意使用的面纸或化妆棉；若质地不够细腻，反而会伤害皮肤嫩薄的眼睛四周。



用化妆棉沾卸妆剂，轻拭口红。



部分卸妆用的卸妆剂。

洗脸



用中指与无名指轻轻按摩。



洗脸用的香皂。



洗脸用的洗面乳。



先把脸打湿，香皂揉出许多泡泡。



依额头、脸颊与口部的肌肉方向，轻轻按摩。



仔细清洗易积存皮脂的鼻翼。



彻底冲洗干净，注意发际与耳朵的前后部位。

用大量泡沫按摩

洗脸的重点是，将洗面皂搓出细泡沫，再轻抹于脸部。若直接把洗面皂抹在脸上，用手指上下搓揉，会使肌肤太干燥。

洗面皂的种类繁多，洗完有湿润感才是正确的选择。若刚洗完还有油腻感，表示洗净力不够；反之，过了三十分钟，紧绷感尚未消失，表示洗去太多的油脂。任何人都可依肤质选择香皂、洗面乳、胶状或粉状洗面皂。

洗脸后的肌肤需要细心的呵护

水分是肌肤的生命之源

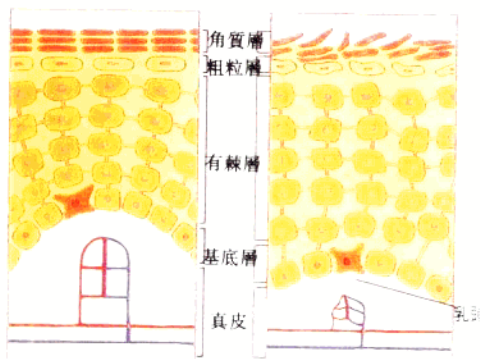
肌肤的美丽取决于水份的含量;婴儿体内水分含量为体重的80%,所以肤质光滑细腻。但水分依年龄增长而消减,到了七十岁,只剩60%。

角质层是保留水份的重要角色。因里面的天然保湿因子(NMF)和脂质层,能确实掌握内部的水份。角质层内的水份以20%最理想,若降至10%以下,肌肤会有干燥的现象。



需要滋润才能避免干燥。

水分不足造成干燥。



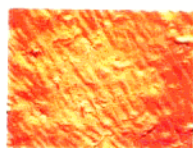
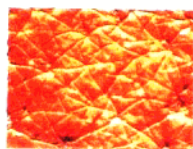
左右分别是光滑与粗糙的肌肤。

肤质因环境而改变

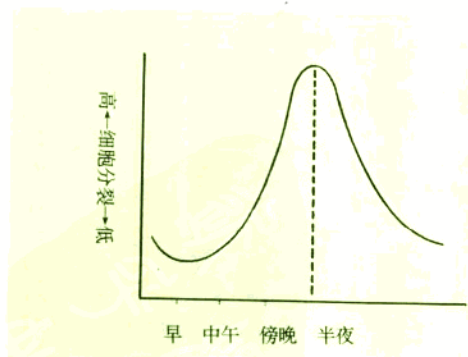
汗水或油脂分泌量,依季节而有极大的差异。

夏天水份蒸发量减少皮脂分泌旺盛,易有粘腻感,要使用收敛性化妆水,使毛细孔紧缩;但要注意紫外线或冷气,会使肌肤太干燥。

冬天水分蒸发量多皮脂分泌量少,易感干燥,要使用保湿度高的化妆水或滋养霜。



光滑的肌肤表面完整,但粗糙的肌肤角质层不平,水分易蒸发。



注意睡眠的时间带

睡眠时,皮肤血管扩张,新陈代谢旺盛,在白天受损的皮肤细胞可于睡眠中复原。

而且晚上十时至半夜两点,是皮肤细胞新陈代谢最旺盛的时间带,此时若不熟睡,难以消除肌肤的疲惫。

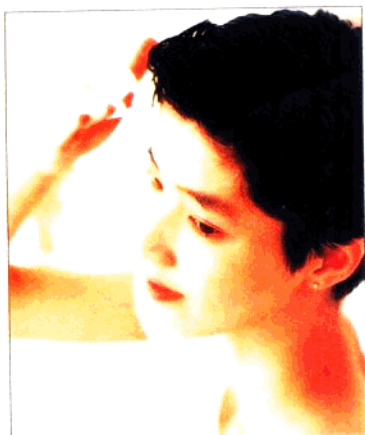
化妆水



依脸颊、口部、T字区和眼部的顺序涂抹；最后轻拍T字区。



在易干燥的脸颊补充大量的化妆水。



轻拍于皮脂分泌旺盛的T字区，使毛细孔收缩。



用沾满化妆水的化妆棉盖在干燥部位较易上妆。



用化妆棉沾取，才能抹匀。

用化妆棉为基本原则

化妆水的温度低，才能使肌肤有良好的收缩效果。用手沾取时，化妆水温度会变高，鼻翼、眼睛四周等部位就容易脱落。而且手部可能不干净，所以最好用化妆棉沾取化妆水。

以能含化妆水的化妆棉，沿肌肉线条轻拭整个脸部，再

拍打油脂多的T字区，以收缩毛细孔。轻微的刺激可使微血管畅通，运入充足的氧气，以滋润肌肤。

化妆水可补充水分

肌肤细嫩的角质层含有10~20%的水分。洗脸后含有干湿感，若抹大量化妆水补充

水分，再加上乳液或清洁霜，湿润功效更好。

此外，健康的肌肤是PH五~六的弱酸性。洗完脸抹上化妆水，也可使PH值失去平衡的肌肤，再度呈现弱酸性。

化妆水还有使毛细孔紧缩，抑止油脂过度分泌的作用，以防脱妆。

依肤质选购化妆水

化妆水依其用途分成许多种类，应配合目的与肤质灵活运用。大致上的标准是，油性者选择能收缩毛细孔，抑止油脂分泌的收敛型；而中性者选择适度收敛与滋润型。干性者则采用保湿度高的柔软型。

擦拭化妆 用于卸妆后或按摩后，使肌肤更清爽。

柔软化妆水 使肌肤柔软，有光泽。

收敛化妆水 紧缩毛细孔，冷却肌肤，使化妆持久不脱落。

两用化妆水 兼具有柔软与收敛肌肤的效果的化妆水。

夏日化妆水 润养遭阳光曝晒后的肌肤。

洋红化妆水 加入粉末的双层化妆水，有冷却作用。



各式各样的化妆水。

乳液

乳液可防止水分蒸发

肌肤抹化妆水后,可加上乳液形成护肤层,防止水分蒸发,并避免肌肤直接与空气接触。

应配合肤质,选购适当的乳液种类。油性或混合型肤质,可选油脂少的乳液;干性或中性者,可选保湿效果高的类别。

使用方法:先洗净双手,倒入适量的乳液。此时要注意一旦倒出乳液,绝不可再倒回去,以免细菌入侵而变质。

并且由易干燥的脸颊或眼睛四周开始涂抹。

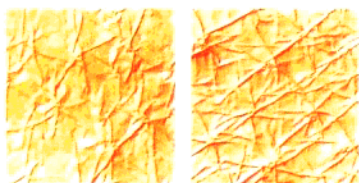
干性肤质可涂多一些,T字区要抹少一点。涂太多或油性肤质者,可用面纸轻压,去除多余的油脂。



把乳液倒入干净的手中,用剩的绝不可倒回去。



由易干燥的脸颊或口部涂起。



左 图为洗脸后的肌肤,呈干燥状态。右图 为以 化妆水与乳液滋养的肌肤。



各种乳液应配合肤质使用。

营养霜

配合肌肤缺点选择
营养霜

营养霜与乳液的基本成分相同,均由水分与油分混合而成;但前者的油分较多,后者的水分较多,所以,有保湿作用的营养霜,触感比乳液更柔细。营养霜种类繁多,应配合用途加以选择。



用干净的手指沾营养霜。



各种营养霜应配合肤质使用。



配合肤质选用适当的粉底,才是重点。

卸妆霜:用于去除粉底等油性污垢。

按摩霜:按摩时,可滋润肌肤与手部。

冷霜:主要用于按摩,但也可当作卸妆霜或保湿霜。

保湿霜:有油性与弱油性的差别。日霜可保护肌肤免受紫外线或空气的侵害,晚霜可补充营养,促进肌肤的新陈代谢。

此外,还有眼部专用的眼霜,抑止斑点生长或修饰用的营养霜。

底层化妆十分重要

底层化妆可防脱妆。若不_做底层化妆,直接抹上分底的话,会伤害肌肤。

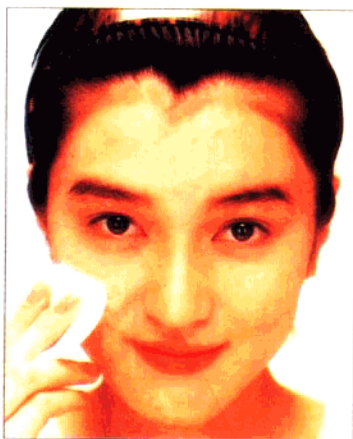
底层化妆品种类很多,大都配合粉底的特性,具有美化粉底、保护肌肤的效果。

所以,原则上粉底与底层化妆品应选同一品牌。

若没有专用的底层化妆品,应配合肤质加以选择。例如:油性肤质使用配合肤质的粉底,却搭配油分多的底层化妆品,仍达不到应有的效果。



把适当的粉底涂抹均匀。



粉底应配合肤质使用。

尽早着手护理老化的肌肤

肌肤因年龄的差异,会有不同的困扰,应配合状态,做特殊保养,才能长保光泽。



一、过二十岁要注意肌肤的变化

美丽的肌肤是女性共同的心愿。但从二十岁起,肌肤会开始老化,出现皱纹、松弛等现象,原因有三个:

一、皮肤表面的水分平衡机能衰退。

二、皮肤内部的细胞功能减弱。

三、皮肤受不当刺激,丧失光泽与弹性。

不过若及时处理这些现象,可延缓老化的时间。

干燥是形成皱纹的主因

皱纹有二种类别,一是因肌肤的角质层失去柔软度,出现在皮肤上的细纹不能恢复原状的“短暂性皱纹”。另一是,真皮内的弹性纤维,因年龄增长而减少形成下陷。年轻时即使皮肤新陈代谢旺盛,若纤维减少,此处的真皮会下陷,产生凹痕。

由于干燥所形成的小皱纹,若不改善肤质即无法复原;因老化而形成的皱纹虽不能去除,但可经保养加以淡化。所以,感到干燥时,就要尽早保养。



眼部保养

眼部的皮肤十分细腻

眼睛四周的皮肤很薄,油脂或汗水分泌量少,十分容易干燥,且附近的肌肤因常笑或眨眼而牵动,容易疲劳。再加上二十岁后新陈代谢力衰退,或睡眠不足,会形成黑眼圈或小皱纹。

使用专用保养品

眼睛四周容易干燥,便涂上油分多的眼霜是错误的办法。因为此处的皮肤纹理相当薄,正下方就是粘膜,一般的眼霜过于刺激。一有小皱纹便突然涂一层油腻的厚眼霜,可能会使眼睛肿起来。



专用的护眼棒用完要保持清洁



用中指或无名指轻轻按摩。



十分干燥时,可选油分稍多的护眼霜。



所以要用眼部专用的保养品,提供适度的水分与油脂。

眼部保养品种类繁多

有增白液型、乳状、胶状或口红型,使用时可请教专业人员或阅读说明书。有些产品附有专用棒,有些用指尖涂抹;口

红型则直接涂在眼部,再用指尖抹匀。

在干燥的季节,眼睛下的粉底有裂痕,可用眼部专用的底层化妆品加以预防,或使用可涂在化妆品上的类别。至于眼影,应该等涂上粉底后再涂抹。

按摩

沿肌肉线条轻轻按摩

轻轻按摩皮肤表面,可使皮肤温度升高,促进血液循环;给皮肤足够的氧气与养分,排除老化的废物后,肌肤会变得光滑柔细。

但是,按摩次数太多或太用力会有反效果,不沿着肌肤的线条,也会产生皱纹或松弛,所以,最好每周一~二次,用食指与中指沾按摩霜,沿肌肉线条轻轻按三~五分钟。然后擦掉残留的油脂,再冲洗干净。



① 由眉毛向发际,额头向太阳穴按摩。



② 左右手交替按摩鼻梁,可去除鼻尖的细纹。



③ 用中指和无名指按摩鼻翼与口部四周。



由鼻翼等处向太阳穴轻抹；再向外侧画成螺旋状



用手指往上轻拍脸颊；由颈部抹向胸部

以指压消除消肿

疲倦、睡眠不足时，脸部会产生浮肿。

若能促进水分代谢即可消除浮肿，所以可用油分少的乳液或保湿型美白液，做指压按摩。

其方法是：用中指边数节拍一边按摩。在早上化妆前或入浴后持续按摩，即可消肿。

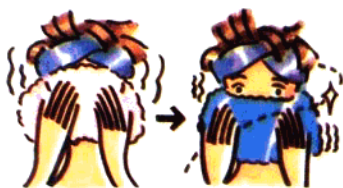
此外，气色不佳时，可用温热的毛巾，覆脸二～三分钟，再用冷毛巾覆盖二～三分钟，使血管扩张、收缩，刺激血液循环。



用中指依箭头方向轻轻按摩。



在所示的黑点做3次3秒的指压。



血色不佳时，可用冷热毛巾交替覆盖2～3分钟。



选用适合肤质的按摩霜。

紫外线是肌肤老化的主因！

紫外线不仅会造成斑点，还是肌肤老化的主因。

认识紫外线，并做适当的防护保养，
才能延缓老化的速度！



保护重于治疗

在日常生活中，不知不觉会照到紫外线。若不对紫外线采取防护措施，直接外出晒衣服、购物，以为这样晒一下无所谓的话，容易晒黑。尤其是UV-A能穿透玻璃，即使室内也会受到侵害。就算皮肤没发炎，若不做任何保养继续曝晒，皮肤会受到极大的伤害。

除了用化妆品防紫外线伤害外，外出应戴帽、撑伞或选日阴处行走。

晒黑，立即用有增白效果的化妆品处理。