

# 雕塑女性

美容紫语

罗红英 著



杭州出版社

# 雕塑女性

——引言

那是一个雨夜，滴滴嗒嗒的雨声在寂寞的夜空中显得  
格外单纯而又孤独，马不停蹄般忙了一整天的我  
终于歇了下来，在椅子上松松地坐下，什么也不去想，只愿心灵享受这份难得的宁静，我累了。我真的累了。每天每刻这样忙，这哪里是一个女人过的生活呀！此刻，我想倒不如做空中的一滴雨点，就这样默默地却又自由自在地从空中飘落下来，然后落地，然后积成水潭，然后汇入江河。这难道不也是一种贡献吗？而且这种贡献并不太累呀！

我想起白天和几个朋友聊起的一个话题——究竟怎样才能是现代女性的形象。我本来以为自己对此颇有一些观点，没想到被她们叽叽喳喳各放了一通“高见”，我心目中的女性不知跑到哪儿去了。由此可见，我对女人并不真正了解，我是无力去写一本关于女人的书的。

恰在这时，烦人的电话铃又响了。接了，却原来是一位搞文字工作的朋友打来的，知道我将要应出版社之约写书，便建议我不妨还是围绕我的美容本行谈及女性形象之道，至于书名嘛……聊到最后，我们觉得《雕塑女性》挺不错，很

有些不落俗套又具有空间感。

挂了电话，一切又恢复了平静，只听见雨还在滴滴嗒嗒地下着，然而此时，我不由自主地思考起“雕塑”这个词来。

“雕塑”是很苦很累很烦很具体的事情，尤其把雕塑用到人的身上，有时甚至是很痛苦的。谁不愿轻轻松松过日子呢？哪位女人愿意不被呵护而被雕塑呢？现代女性讲的是现实，除了工作和家务之外，休闲娱乐旅游哪样不应当属于她们？但是，正因为我在现实中接触了太多的女性，她们有许多女人的优点，也明显地存在着一些遗憾，以至有人评价说，漂亮的女人到处都有，但可爱的女人却很少碰见。这里所说的“可爱”，包含着许多的内容。我想，这也许指的就是女人的价值。但一细究，女人的价值究竟应当是什么呢？名人有名人的标准，比如那众多的“星”，往哪里一站便是一股热流，那种超凡的吸引力便是她们的价值。而普通女性呢？既没有出众的特长，更谈不上精心包装，就这么默默无闻地生活，难道她们就没有价值，难道她们就不可爱了吗？恰在这时，只听见有一种令我非常讨厌又非常气愤的声音从办公室外传来，那是一大盆水从四楼的窗口从天而降的声音，哗——啦！这声音在夜空中是那样刺耳。尽管很快又复归宁静，但我的心再也宁静不下来，我觉得女人真的需要雕塑，很需要。

我决定在这本书里谈及自己的许多情况，并不是给女性朋友们介绍经验，而是像有些人所说的那样：我为你们提供了文字，你们带着各自的思想去读。我想，一个可爱的女人首先需要有修养，尽管同时她还要具备很多文化知识。但如

果一个虽没读多少书却很通情达理、举止温顺的女人与一个虽满腹经纶却不拘小节的女人站在一起，你会觉得谁更可爱？

性格刚烈与柔情似水若出现在家庭中，究竟哪个更具女人相？拎起电话尖嗓门噪音传出老远；笑声如黄河决堤哗哗直奔三舍；脸上虽化了妆，但涂抹得全无章法；身上虽穿了时装但举手投足却像在田间劳作……所有这一切，都说明女人太需要雕塑修养。

女人当然还得雕塑外表形象。眼下铺天盖地而来的广告中，有多少是以女人为目标的？

从各种洗发水到化妆品到服装到卫生保健用品，几乎把女人淹没在温情脉脉之中。但我们的女性美了多少？她们往往盲目地花了许多钱购置了各式物品，却缺少雕塑自己形象的基本知识。从发型到化妆，从服装到鞋帽，从五官到形体，她们太需要得到一种谈话式的指点。

虽然我缺乏这种指点能力，但我从自己的实践谈感想，想必会有另外一种效果吧。

如此想来，雕塑虽然费心费力，但它确实能使女性美起来，包括我在内，生活的每一天都需要去掉一点什么，同时需要增添一点什么。我想，去掉的应是不属于女人的东西，而增添的该是原本属于女人的东西，特别是一个好女人、美女人的东西。如此一减一加，便是我要写这本书的目的，也是我心目中美容的真正含意了。

窗外滴滴嗒嗒的雨还在下着，但我已经感觉到它快要停了，明天也许又会是一个雨后天晴的日子。在这初夏时分，

赶俏的女人们最迫不及待了，因为她们需要用自己漂亮的衣裙加入到美丽的风景中去。明天我穿什么呢？还没找到答案，疲倦的我已经靠在桌子上睡着了。

这就是女人……

# 目 录

## 雕塑女性

|            |   |
|------------|---|
| ——引言 ..... | 1 |
|------------|---|

## 护肤篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 认识你的皮肤 .....        | 3  |
| 病理皮肤的症状及处理（上） ..... | 8  |
| 病理皮肤的症状及处理（下） ..... | 13 |
| 皮肤的日常护理方法 .....     | 17 |
| 护肤品的认识及使用 .....     | 21 |
| 护肤品的选用 .....        | 26 |
| 去美容院的作用 .....       | 31 |
| 夜间养肤的重要 .....       | 36 |
| 正确的按摩方法 .....       | 40 |
| 眼部的特别护理 .....       | 45 |
| 春季皮肤防过敏 .....       | 50 |
| 夏季皮肤需清洁 .....       | 56 |
| 秋季换肤正适宜 .....       | 61 |
| 冬季皮肤要保养 .....       | 66 |
| 各种皮肤的护理特点 .....     | 71 |
| 脸部以外的皮肤保养 .....     | 76 |

## 化妆篇

|                  |     |
|------------------|-----|
| 认识必需的化妆品 .....   | 85  |
| 了解必用的化妆工具 .....  | 91  |
| 化妆的基本方法 .....    | 97  |
| 掩盖缺陷的修饰性化妆 ..... | 102 |
| 塑造女性的不同风韵 .....  | 107 |
| 眉形的修饰法 .....     | 112 |
| 烫睫毛与种睫毛 .....    | 116 |
| 美目贴与做双眼皮 .....   | 120 |
| 唇形与唇红颜色的挑选 ..... | 125 |
| 色彩与化妆的关系 .....   | 130 |
| 冬季化妆美容法 .....    | 135 |
| 谨防化妆美容病 .....    | 139 |
| 新婚前的美容准备 .....   | 144 |
| 漫谈纹眉术 .....      | 149 |

## 服饰与发型篇

|                  |     |
|------------------|-----|
| 穿衣的秘诀 .....      | 157 |
| 服装款式的搭配与选择 ..... | 160 |
| 只穿淑女服 .....      | 164 |
| 香水的使用与选择 .....   | 168 |
| 选一个好包 .....      | 172 |
| 不可忽略的衣服配件 .....  | 176 |
| 让美与你一路同行 .....   | 181 |
| 女性与眼镜 .....      | 186 |
| 护理你的秀发 .....     | 191 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 选择理想的发型 ..... | 196 |
| 日常发型的整理 ..... | 200 |
| 美发品种 .....    | 204 |

## **整体形象篇**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 女性的性别之美 .....    | 213 |
| 最佳的减肥方法 .....    | 218 |
| 营养与美容 .....      | 223 |
| 细心呵护你的指甲 .....   | 232 |
| 告别不良的生活习惯 .....  | 237 |
| 印好礼仪这张“名片” ..... | 242 |
| 愉快心情助美容 .....    | 247 |
| 欣赏也是一门学问 .....   | 252 |
| 多一点生活空间 .....    | 257 |
| 养出美丽容颜 .....     | 260 |
| 漫话香薰美容 .....     | 265 |

## **女人是一本书**

|            |     |
|------------|-----|
| ——后记 ..... | 271 |
|------------|-----|



# 护肤篇





## 认识你的皮肤

**皮**肤是人体最大的组织。健康、具有活力的皮肤是美的标准。皮肤的好坏，对我们的外表影响极大。

每个人都想拥有一张细腻、富有弹性肌肤的脸蛋。可你在日常生活中对自己的皮肤认识多少？了解多少？注意了多少？

有些女性一味追求皮肤的白嫩，她可能不知道，皮肤的肤色与种族有关。如西欧人是白皮肤，而我们中国人是黄皮肤。当然后天的因素也不容忽视，那就是紫外线对皮肤的照射。如果一个人从生下来直到老，不见阳光，他的脸上不大会会有斑点和皱纹。肤色与年龄也有关系，一个小孩从生下来到青年期，皮

肤较白，但上了年纪皮肤会变黑，这与黑色素的代谢分泌有关。表皮的黑色素决定肤色，如黑种人的皮肤含有较多的黑色素。

人类的身体外表都有皮肤保护，人身上皮肤最厚的部位是手掌、脚掌，最薄的部位是眼睛周围，也是最容易损伤的皮肤，所以眼部皮肤容易松弛，也就是起皱纹。而手掌、脚底皮肤的角质层厚而经磨，一般不容易损坏，这是最迟衰老的部位。

皮肤组织的基本结构分三层：表皮、真皮、内皮。表皮层是皮肤最外面的一层，起保护作用。表皮层内没有血管，但有许多神经末梢在表皮层的基层，由基底细胞分裂繁殖，不断向外推移，将旧的细胞向外层推出，也就是新陈代谢。当代谢分泌出来的细胞开始衰老萎缩，就变成死去的细胞，我们称它为“粗黑死皮”。它堆积在皮肤上，会损坏皮肤的透明度，形成色素沉着，所以我们要定时去美容院或在家中做皮肤护理，去除这些粗黑死皮。在健康情况下，面部细胞每三星期新陈代谢一次。真皮令皮肤具有弹性。真皮内的血管和神经伸展到表皮底部附近，没有穿入表皮，如暗疮发生感染时，大部分变化是发生在真皮，所以真皮的形成很重要。真皮处理得不好就很容易留下疤痕。纹眉、纹眼线只触及到表皮与真皮之间，一般情况下不会留下疤痕，没有更多危险。内皮是厚层的脂肪，极富弹性，其中包括血管、汗腺、发根、脂肪细胞等。当然其厚度因年龄、性别以及健康状况的差异而有所不同。

了解了皮肤最基本的构造，你会觉得皮肤对人体的重

要，它具有保护、感觉、调节体温、分泌、排泄和吸收的作用。皮肤覆盖在人体的表面，保护身体，抵抗热、冷及阳光等自然损伤，同时防止水分和化学物质的渗透以及细菌的入侵。如果皮肤受到细菌侵袭，感觉非常敏感。皮肤的神经末梢会对冷、热、疼痛、压力和触抚作出反应，皮肤会随着分泌过旺会产生暗疮。皮肤的汗腺排出汗液的时候，带出体内的水分、盐分等物质。当人体疏通血管淋巴时，皮肤会通过运动，帮助排出大量的废气、毒物。同时，当人体的营养不能输送到皮肤最外层时，皮肤靠吸收外来的营养来补充水分和营养，从而使皮肤滋润。我们平时使用的护肤品就起到了这个作用。

怎样的皮肤是健康而又美丽的呢？人们常说儿童的皮肤是最美的，没错。儿童的皮肤纹理细腻，遗憾的是这细腻的肌肤却会随着年龄的增长而变得粗糙油腻。不过，如果我们在后天注意保养，相对来说，可以延缓皮肤的衰老，延长皮肤美的生命力。皮肤滋润，既不过于干燥，又不过多分泌油脂，能保持正常的水分，具有光泽和弹性。皮肤的光泽与表皮、真皮中所含有的水分多少有密切的关系。健美的皮肤还必须无黄褐斑，肤色为近象牙的颜色，更应该是毛孔清洁，无污垢积存，不会经常出现青春痘等问题。

较好的肌肤从何而来？靠认识，靠了解，靠保养。保养是建立在了解自己皮肤的基础上进行的，以便选择适合自己皮肤性能的护肤品和化妆品。

**中性皮肤**（普通正常的皮肤）。此类皮肤细腻娇嫩，柔软光滑，富有弹性，皮脂及汗腺的分泌调和。通常我们只能

在婴幼儿时期和少儿时期才能拥有这种皮肤，15—20岁为人的一生中皮肤的最佳期。

**干性皮肤。**随着年龄的增长，油脂分泌力逐渐减弱，皮肤就会缺少油分，无光泽，易出现雀斑或黄褐斑，干燥，起皱纹，粗硬，季节变化感强，冬天尤甚。干性皮肤的优点是白净，肌肤纹理细，多数看不到毛孔，成年女性中此类皮肤女性占80%。江浙沪一带的女性，包括北方的女性，因地理环境的因素，都偏于干性皮肤。

**油性皮肤。**青年时期由于皮下油脂腺活力旺盛，分泌油脂多，皮肤纹理粗，毛孔粗大，肤质厚硬，易长暗疮生粉刺，多黑头，化妆后易脱妆，油脂外溢，脸上带油光。这一类皮肤的优点是不易过敏，不易衰老、起皱。此类皮肤年轻人占多数，广东、福建，热带地区都偏于油性皮肤，因那儿气候偏热，油脂易外溢。

**混合性皮肤。**有些人脸上不同部位的皮肤表现出不同的状态。如前额与鼻部皮肤较油，我们称之为“T”带较油，而两颊尤其是眼部较干燥、多皱纹。此类皮肤我们称之为混合性皮肤，在人群中多见于25—35岁的女性。

**过敏性皮肤。**有些皮肤对一种或几种物质过敏，容易起湿疹、斑点、肿块等，称过敏性皮肤，多见于先天性肤质脆弱者。

以上五种皮肤是日常生活中最常见的皮肤。平时，你可能会觉得你的皮肤不是干性就是油性。而对从事专业美容的人来说，会发现众多的皮肤中还有暗疮问题性皮肤，属超油性，长满暗疮（青春痘）；还有衰老性皮肤，也就是超干性皮肤，

这种皮肤无弹性，满脸皱纹，这是因为这一类人由于身体的新陈代谢功能缓慢，无法向皮肤最外层供给营养。还有一种是微丝血管破裂性皮肤，这一类皮肤脸部易出现红斑，脸上能看到细小的青丝血管或红丝血管，这是微丝血管破裂后形成的小红根，它和过敏性皮肤的反应相同，肤质脆弱。

各位朋友，希望你能对着镜子，观察和分析一下自己的肤质，看看属于哪一类，不要因为或干或油而苦恼。只要你精心护理，任何类型的皮肤都是可以给人以美感的。

## 病理皮肤的症状及处理（上）

**皮**肤是我们人体的第一道防线，因此最容易遭受损害，也最容易显现出老化迹象和病理状况。如脸上的暗疮、粉刺、黑斑等等，都有损于皮肤的健康，人们往往为此而感到痛苦和烦恼。因此我们有必要了解这些症状，从而尽量避免病理皮肤的出现，或以科学的护理方法减轻病理皮肤的症状。

什么叫暗疮？暗疮是一种皮肤病，医学上称之为痤疮，俗称“青春痘”，处于青春期的男女最容易长。当暗疮发生时，皮肤各部分发生一系列变化，产生黑头，形成斑点。暗疮是怎样发生的呢？这一过程很复杂，它来自于人体内部的各种因素。由内分泌引起的雄性激



素分泌过旺，青春期男女有 70% 都会患暗疮。男孩比女孩更易长暗疮，是因为雄性激素与暗疮的发生有着密切的关系。女性因月经的周期性而易长暗疮，约在月经来潮之前七到十天，这是由于激素分泌量的变动而引起的。有时皮脂腺分泌过旺也易长暗疮，过多的皮脂分泌会使毛孔堵塞，形成暗疮；种族、遗传、地理环境等因素与长暗疮也有关系。比如印度人长暗疮的就比较严重，欧洲、北美的黑人也如此，而中国人和日本人相对来说就比较轻些。我国福建、广东的人要比北方人更易长暗疮，这其中最大的原因是气候、饮食所致。当你换一个环境，时间一长，暗疮也就自然消失了。有些暗疮的发生与职业有关系，大量的油脂刺激毛囊引起暗疮，如有些机修工人。有些工作虽然不是引起暗疮的原因，但会加剧暗疮的恶化，如锅炉工、面包师，工作环境很热，出汗后毛囊被汗液阻塞，致使暗疮恶化。但现在有更多的女性因化妆品选用不当或使用不当而导致脸部长暗疮。饮食不当也会长暗疮，如爱吃海鲜、洋葱、麦芽、牛奶、牛排和碱性食物等，因这些食物中含大量的碘成分，饮食中的碘化物和碘过量会由皮脂腺排泄出，刺激毛孔而引发暗疮。

还有些原因会使暗疮加重，如精神紧张。有些学生在考试前，因紧张而使暗疮症状严重了。有的因消化不良，大便不通，肠道功能紊乱等也会引发暗疮。

暗疮最易发生在什么部位？有毛发的地方都会长暗疮，因为暗疮是从毛囊内产生的，不过，通常产生于大的皮脂腺附着的毛囊。大皮脂腺位于面、背、肩、胸部，这些部位都会患暗疮。如果是轻度暗疮，面部最易受影响，暗疮相当严