

孙燕 冯朝忠 编著

女人美容更美丽

Pretty

女 人 如 此 更 美 丽



Beauty

南方日报出版社

女人如此更美丽 丛书

女人

美
容

更美丽

NURENMEIRONGGENGMEILI

江苏工业学院图书馆

编著

藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

女人美容更美丽 / 孙燕, 冯朝忠编著. —广州: 南方日报出版社, 2004

ISBN 7-80652-323-5

I. 女... II. ①孙...②冯... III. 女性—美容
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 019920 号

女人美容更美丽

孙燕 冯朝忠 编著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 清远建北(集团)股份有限公司广州开发区印务分公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 126 千字

印 数: 5000 册

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

真正美丽的女人是衣着精致、内涵丰富、优雅成熟、时尚而不时髦、风韵而不风情、古典而不古板、随和而不随便、内敛而不内向、能将微不足道的事做到完美无缺，这是所有女人都梦寐以求的，“女人如此更美丽”这套书就能帮您实现梦想。

“女人如此更美丽”这套丛书由《女人美容更美丽》、《女人时尚更美丽》、《女人健身更美丽》、《女人饮食更美丽》四本书组成。在本套丛书的指导下，您能避免为盲目追求美丽而带来的一系列诸如“青春痘处置不当，留下了凹凸不平、坑坑洼洼的疤痕”、“在太阳的照射下，由于过多使用香水而引起的雀斑”或“由于减肥方法不当，从而出现的反弹现象，使您比原来更肥”等痛苦。当您一气呵成阅读完这套丛书时，您会惊喜地发现，上述痛苦离您越来越远，而美丽与您越来越近了。

“女人如此更美丽”这套丛书涉及到女性着装搭配、时尚发型设计与日常养发、快速美发与化妆、小饰物巧扮靓、饮食与美容、健康与美容、美容小技巧、美容小秘方等几大方面。

《女人如此更美丽：女人美容更美丽》里主要介绍了女性仪态与举止美、美容与美发设计、化妆与护



肤等，为您解决一系列与您的日常生活息息相关的难题。如“清晨起床，爱美的您如何才能清除眼睑浮肿”、“如何预防和处理眼圈发黑”、“如何治疗各种皮肤病”、“如何在家做面膜”、“头发稀疏、粗硬、干枯怎么办”，与爱美的您就女性美容与装扮技巧作全方位的探讨与交流，做女人最贴心的美容顾问。

《女人如此更美丽：女人饮食更美丽》主要介绍女性朋友如何通过饮食由内而外地滋润肌肤，因为皮肤健美主要来自人体内部的营养。合理的饮食可提供人体细胞组织所需的一切物质，补充体内养料的消耗，让皮肤细腻、红润、有光泽，给人以健康美之感。如“水与美容的秘密”、“什么样的食物能使皮肤细腻、光洁”、“如何通过合理的饮食减少皱纹的产生”、“如何吃出嫩白肌肤来”等。

《女人如此更美丽：女人时尚更美丽》主要介绍女性如何搭配服饰，如“如何根据您的脚型选择鞋子”、“如何搭配合适的帽子”、“如何根据脸型与肤色佩戴首饰”、“如何根据身材选择手提包”等一系列与时尚流行相关的话题。

《女人如此更美丽：女人健身更美丽》主要介绍女性如何通过健身达到健美的体态，着重介绍一系列减肥瘦身的方法与技巧。如“如何慎用减肥药”、“怎样自定瘦身计划”、“如何通过控制饮食来控制体形”等。



北京电视台化妆师



目录

MULU

皮肤护理 秀

PIFUKUHU SHOW

-  怎样鉴别皮肤类型? ~ ~ ~ ~ ~ 2
-  怎样洗脸更利于美容? ~ ~ ~ ~ ~ 5
-  怎样去除“厚皮”让美丽重现? ~ ~ ~ ~ ~ 9
-  怎样做一个完整的面部保养? ~ ~ ~ ~ ~ 12
-  怎样进行唇部护理? ~ ~ ~ ~ ~ 15
-  怎样利用果汁美肤健身? ~ ~ ~ ~ ~ 18
-  怎样利用鲜花美容? ~ ~ ~ ~ ~ 20

❁	怎样利用柠檬美容？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	23
❁	怎样利用鸡蛋美容？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	27
❁	怎样利用醋美容？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	29
❁	怎样把握最佳美容时段？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	31
❁	怎样预防皱纹的产生？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	34
❁	怎样自制面膜？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	37
❁	怎样消除黑眼圈和眼袋？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	41
❁	怎样利用按摩进行美容？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	44
❁	怎样去斑？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	47
❁	运动前后怎样护肤？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	50

面部化妆 秀

❁	怎样根据不同的脸型去化妆？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	54
❁	怎样化妆使你的眼睛明眸善睐？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	60
❁	怎样画出与你的脸型相称的眉型？ ~ ~ ~ ~ ~ ~	63
❁	怎样给鼻子化妆？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	66
❁	怎样画出一个激情四溢的唇妆？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	68
❁	怎样正确使用口红？ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	72

-  怎样用腮红画出红润的面颊? ~ ~ ~ ~ ~ 73
-  怎样利用粉底掩饰脸上瑕疵? ~ ~ ~ ~ ~ 75
-  怎样使你的十指有光彩? ~ ~ ~ ~ ~ 78
-  怎样给肚脐化妆? ~ ~ ~ ~ ~ 83
-  怎样化个得体的职业妆? ~ ~ ~ ~ ~ 86
-  怎样正确卸妆? ~ ~ ~ ~ ~ 90
-  怎样正确使用香水? ~ ~ ~ ~ ~ 94
-  怎样做个得体的香氛女人? ~ ~ ~ ~ ~ 97

美发护发 秀

MEIFAHUA SHOW

-  怎样鉴定头发是否健康? ~ ~ ~ ~ ~ 100
-  怎样打理七大问题头发? ~ ~ ~ ~ ~ 101
-  怎样吹出完美的发型? ~ ~ ~ ~ ~ 104
-  如何让秀发充满个性? ~ ~ ~ ~ ~ 107
-  怎样漂染秀发? ~ ~ ~ ~ ~ 110
-  染过的头发应怎样护理? ~ ~ ~ ~ ~ 113
-  怎样给秀发一个清爽的冬天? ~ ~ ~ ~ ~ 115
-  怎样掩盖有缺陷的头发? ~ ~ ~ ~ ~ 117

❁ 怎样根据脸型选择发型? ~ ~ ~ ~ ~ 120

❁ 头发稀疏者怎样增加美感? ~ ~ ~ ~ ~ 125

医学美容 秀

❁ 怎样通过调理五脏达到面部美容? ~ ~ ~ ~ ~ 130

❁ 怎样利用激光手术去除色素斑和痣? ~ ~ ~ ~ ~ 135

❁ 怎样利用激光清除色素? ~ ~ ~ ~ ~ 138

❁ 怎样选择隆鼻术材料? ~ ~ ~ ~ ~ 142

❁ 双眼皮手术后怎样进行护理更好? ~ ~ ~ ~ ~ 144

❁ 双眼皮手术有哪些常见问题? ~ ~ ~ ~ ~ 145

❁ 双眼皮手术有哪些并发症? 如何补救? ~ ~ ~ 149

❁ 怎样做皮肤磨削整容术? ~ ~ ~ ~ ~ 155

❁ 如何利用医学整容治疗面部疤痕? ~ ~ ~ ~ ~ 157

❁ 美容整形手术后怎样做自我恢复? ~ ~ ~ ~ ~ 159



皮肤护理

PIFUHULI SHOW





怎样鉴别皮肤类型?

根据皮肤的特点，皮肤一般分为干性皮肤、油性皮肤、中性皮肤、混合性皮肤和过敏性皮肤。

干性皮肤

干性皮肤的毛孔不明显，皮脂的分泌量少而均匀，没有油腻的感觉，角质层中含水量少，常在10%以下，因此这类皮肤不够柔软光滑，缺乏应有的弹性和光泽，肤色洁白或白中透红，皮肤细嫩，经不起风吹日晒，常因环境变化和情绪波动而发生变化，易起皮屑，冬季易发生皲裂。这种皮肤如保养不好或保养不当，很容易出现早期衰老的现象。所以，干性皮肤者在进行保养时，要特别注意使用一些碱性小的洗面膏或洗面奶，否则会使皮肤越洗越干，刺痒疼痛。洗完脸后要用营养成分高的面膜，约半小时后，用清水洗净，用化妆绵沾上营养型爽肤水轻轻拍脸至完全吸收，再搽上润肤霜以滋润皮肤。



油性皮肤

油性皮肤通常毛孔粗大，皮脂分泌较多，皮肤表面有光泽，油腻感颇重，易长



粉刺与小疙瘩，但不易起皱纹，又经得起各种刺激，且不易出现衰老现象，肤色常为淡褐色和褐色甚至红铜色。美容师在为此类皮肤顾客美容和护肤时，要特别注意皮肤的清洁。清洁面膏和面膜、爽肤水、面霜均要选择清爽型的产品。

注意：千万不要使用劣质化妆品或含油脂多的产品，否则皮肤不但达不到美容的效果，反而会引起皮肤长粉刺和毛囊发炎。

中性皮肤

中性皮肤皮脂分泌适中，皮肤粗细适中，对外界刺激也不太敏感，是属于肤质最好的一类。中性皮肤者在进行护肤或美容时，可选用任何性质的产品。

混合性皮肤

混合性皮肤即面颊部为中性皮肤，面前额、鼻翼、下颌T型区皮脂分泌较多，属油性皮肤。混合性皮肤类型的人在美容或护肤时，注意T型区要特别清洁，要按油性皮肤的护理方法和程序，其他部位则按干性皮肤对待。

过敏性皮肤

过敏性皮肤一般毛孔粗大，皮脂分泌量偏多。使用某些化妆品后常会引起皮肤过敏、红肿发痒，个别反应剧烈的会发





生刺痛。有的人第一次使用某产品后不会有不良反应，经过一段时间才会发生过敏反应。也有的人和这种化妆品多次接触以后敏感性逐渐降低。还有的人使用化妆品后敏感性虽然降低，但经过若干年后，过敏性反应又会加剧。

因此，过敏性皮肤的人不宜过多使用化妆品，如需要的话，最好选用不含药物的化妆品。要特别注意不要使用劣质化妆品。其他程序和方法同其他皮肤。

鉴别皮肤类型的简便方法就是取一块柔软的面巾纸或吸油纸，在鼻翼两侧或前额部反复擦拭，将皮肤上分泌的皮脂尽量多地拭取下来。如果纸巾上满是油亮，说明皮腺的分泌功能比较旺盛，属油性皮肤；纸巾上无油光且颜色较浅时，则是干性皮肤；介于两者之间的，属于中性皮肤。





怎样洗脸更利于美容?

卸妆之后洗脸，是完整地清洁脸部。
清洁脸部绝对要比化妆重要!

认真地洗脸，不但可以将脸上所有的负担清除，温柔的指腹动作还可以视为一种按摩，让脸部肌肤受到刺激而促进血液循环。

选择适合自己的洁肤产品

不同肤质应选用适合肤质的洗面奶，才能彻底清洁皮肤。例如干性皮肤或黑色素沉着、长雀斑者，就应选用含海藻美白成分的清洁霜或洗面奶来卸妆、清洁；特油性皮肤或有面疱疤痕、粉刺、毛孔粗大者，则应选用含蜂胶成分的洗脸用品；超干性皮肤或皱纹、松弛老化者，则可选用能使皮肤恢复生机的活细胞洗脸用品；至于中干性正常皮肤者，建议选择能使皮肤清洁白嫩的洗脸用品。

使用专用毛巾

毛巾是洗脸的重要工具，所以一定要有自己的专用毛巾，以免细菌等互相传染。

洗脸用的毛巾，应选用具有吸水力





强、容易风干等特性的毛巾。

懂得如何洗脸，能够不给肌肤负担，让肌肤恢复原有机能，自然新陈代谢。洗脸时，先把手洗干净，再以温水（20℃～30℃）将脸部沾湿，这样毛细孔才可以暂时张开。切记，用温热的水，洗面奶才容易发挥作用。而过热的水，会破坏肌肤弹性，引起松弛皱纹。再轻轻把洗面奶涂在脸上，以螺旋方式在脸上轻轻按摩。最后，使用小毛巾，沾湿抹擦全脸，也可用清水冲洗。

配合正确按摩方式

洗脸时，配合正确的按摩方式，效果会更好。按摩能够促进循环，使容颜娇嫩、红润有光泽。如下给你提供按摩的正确方法。

正确的自行按摩法洗脸

以中指及无名指的指腹从正前额，以螺旋方式向两边滑，在太阳穴处绕圈，进行指压。

用中指及无名指的指腹在眼睛下缘、眼皮、眉上来回轻轻按摩至太阳穴三次。

在双颊，由下往上、由里而外，绕圈至太阳穴指压。

在嘴唇上下分成六个动作，下巴处以



中指及无名指分中间、左边、右边双手交叉按摩，人中及左右嘴角纹用中指按摩即可。





相关链接

洗脸四忌

忌水温过高

由于热水有强烈的渗透作用，若水的温度过高，就相当于天天在清除一层保护油脂。久而久之，面部的皮下脂肪明显地减少，皮肤就会加速老化，失去弹性，皱纹增多自然就在所难免了。合适的洗脸水的温度一般应与体温接近，这样可以减少皮下脂肪的流失。当然，最好用冷水洗脸，通过冷水对皮肤的刺激，能增加皮下脂肪的容量。

忌水量太少

洗脸用一盆水是不够的。因为洗面奶在水中会溶有一些碱性物质，而碱对皮肤有极大的侵蚀作用。因此，洗脸时起码要用两盆水，最好用流动的水。

忌用旧毛巾大面积摩擦

毛巾用久后会变硬，毛巾变硬后就会擦伤皮肤，故毛巾要勤换。

洗脸时不要大面积乱擦，应用轻柔的方法，在面部进行“太极式”的局部按摩，以清除污垢，舒经活血，增强面部肌肉的弹性。

忌洗脸只顾洗脸孔

洗脸时与之相关的边缘地区都应清洗到。尤其是两耳，包括耳壳的正反面，头颈的前后，因为，这些部位是经络穴位极多的部位。

