

XIANDAISHISHANGLIREN

女性



现代时尚粉红丽人

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

● 如苹果般红润 似桃花般娇艳 恰水晶般光泽 让肌肤充满弹性活力 ●

塑造丽人完美肌肤

书金莹秋 / 教授 编著

你可以操纵自己
而不被别人操纵

吉林大学出版社
吉林音像出版社

塑造丽人完美肌肤

书 金 编著
莹 秋

吉林大学出版社
吉林音像出版社

编 著:书 金 莹 秋

责任编辑:晓 梅

现代时尚粉红丽人

塑造丽人完美肌肤

出版:吉林大学出版社

吉林音像出版社

开本:880×1230 毫米 32 开

印刷:顺义康华福利印刷厂

2004 年 7 月第 1 版

发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

字数:1800 千字 印张:71.75

印数:3000 套

2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2861-0/G·379 全六册定价:118.80 元(本册定价:19.80 元)

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深邃而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的成功女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

粉红丽人粉红梦（代序）

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

■ 现代时尚粉红丽人

塑造丽人完美肌肤

目 录

第一章 塑造亮丽的肌肤	(1)
选择皮肤清洁用品	(1)
油性皮肤可用晚霜吗	(2)
深色皮肤化妆技巧	(3)
皮肤扩张手术	(4)
引起皱纹的原因	(6)
不必担心自己的皱纹	(8)
预防皱纹方法	(9)
用自己的手扶平你的皱纹	(11)
抬头纹消除方法	(14)
鱼尾纹消除方法	(15)
饮食疗法消除皱纹	(16)
通过按摩消除皱纹	(17)
局部疗法消除皱纹	(19)
巧除皱纹妙法	(20)
延迟皱纹的方法	(21)
脸色不好的化妆方法	(23)

目 录

下颌部化妆方法	(24)
颈部化妆方法	(25)
手、足皮肤特点	(25)
保护双手方法	(27)
保持手部美	(27)
秋冬皮肤防皸裂	(29)
指甲的健康	(30)
指甲保养方法	(32)
水分对指甲很重要	(33)
指甲异常防治方法	(35)
指甲容易发生的问题	(37)
选择合适指甲保养方法	(39)
修指甲常用工具	(40)
修剪指甲步骤	(41)
修剪指甲的技巧	(42)
什么是指甲油	(44)
指甲油使用方法	(45)
指甲油配套制剂	(47)
用心呵护纤纤玉指	(48)
选择手部皮肤化妆品	(49)
护手化妆品配制方法	(50)
选购合适手套	(51)
脚部护理措施	(52)
足部化妆不容忽视	(53)

腿部美化方法	(54)
保护肘部、脚跟部皮肤	(55)
锻炼时注意保护双脚	(55)
修饰脚趾甲方法	(56)
选择合适脚趾甲油	(57)
美脚秘诀	(58)
全新认识和善待你的肌肤	(59)
再现青春丽人与肌肤	(72)
第二章 认识皮肤的构造	(119)
皮肤的特性	(119)
皮肤的结构	(122)
了解你的肌肤	(124)
第三章 清洁皮肤	(128)
让肌肤干净清透的秘诀	(128)
洁肤常识	(128)
基础清洁	(129)
爽肤水	(138)
脱胎换骨	(140)
深层清洁	(143)
深层排毒	(146)
蒸汽浴	(150)

第四章 皮肤保湿 (152)

让肌肤柔嫩细致的秘诀 (152)

人体水资源探寻 (152)

人体水资源—肌肤剔透的保障 (155)

解析水这美 (160)

疗伤圣水 (163)

深海净疗 (166)

第五章 滋养皮肤 (170)

理想食谱 (170)

皮肤的营养成分 (173)

肌肤的魔力食品 (179)

美颜饮料 (186)

均衡饮食 (188)

最佳 pH 值 (190)

全面吸收 (192)

第六章 中性肌肤的完美状态 (196)

中性肌肤的特色 (196)

保养完美肌肤的秘诀 (198)

第七章 滋润你干燥的肌肤 (201)

干性肌肤的特色 (201)

干性肤质如何水嫩嫩?	(202)
改善干性肌肤的秘诀	(204)
什么是皮脂膜?	(207)
第八章 油性皮肤的调养	(208)
油性肌肤的特色	(208)
去油、战痘, 改变我的脸	(209)
告别油必肌肤的秘诀	(211)
含皂碱的洗脸用品	(214)
第九章 女性敏感性肌肤的呵护	(216)
敏感性肌肤的特点	(216)
掌握使肌肤过敏的物质	(217)
与过敏感作战的秘诀	(219)
有益敏感性肌肤的维生素与食物	(221)
避免化妆品造成过敏	(222)
第十章 轻松保养混合性肌肤的调养	(223)
混合性肌肤的特色	(223)
混合性肌肤保养秘籍	(224)
与混合性肌肤作战的秘诀	(225)
用蛋白、蛋黄来敷脸	(227)
第十一章 延缓女性衰老	(229)
让肌肤青春长驻的秘诀	(229)

衰老的秘密	(229)
探索自由基	(234)
肌肤与阳光	(236)
防晒产品	(240)
防晒食谱	(244)
恢复青春	(245)
天然返老还童药	(248)
第十二章 四周塑造完美肌肤	(253)
第 1—4 天	(253)
第 5—8 天	(256)
第 9—12 天	(258)
第 9—12 天: 第日滋润方案	(261)
第 13—16 天	(261)
第 17—21 天	(263)
第 22—28 天	(267)
第十三章 对症用药	(269)
令肌肤完美无瑕的秘诀	(269)
青春痘和小疙瘩	(271)
痤疮	(273)
破裂的毛细血管和突兀的静脉	(276)
干裂的粗糙皮肤	(277)
赘肉	(279)

湿疹	(282)
牛皮癣	(285)
眼袋	(286)
伤疤和拉伤的痕迹	(288)
敏感皮肤	(289)
晒伤	(292)
第十四章 护肤精品	(294)
鼓励你自己	(294)
基本香料按摩油	(308)
第十五章 女性的纤体	(312)
从没胸到美胸	(312)
要减肥也要健康	(316)
无脂之身一定瘦?	(318)
让你更窈窕的瘦身法	(321)
边享口福边享瘦	(325)
心细才能更纤细	(327)
减肥七大原罪	(330)
一星期健康塑身法	(333)
健康塑身菜单	(334)
只要沙拉不要酱	(336)
掌握关键时刻	(338)
性格决定命运	(340)

目 录

当个清瘦的纤女	(343)
最佳女主角就是你	(345)
要瘦身也要健康	(348)
现在就来吃素吧	(351)
做个真正的蛋白质美女	(353)
酸甜与绿色瘦身	(354)
鲜果多未必减肥多	(356)
只能用眼睛吃冰淇淋?	(358)
从心中开始瘦身	(360)

第一章 塑造亮丽的肌肤

选择皮肤清洁用品

清洁皮肤是给皮肤美容的第一步骤，因而，皮肤的清洁对美容护肤起着非同小可的作用。

清洁皮肤的用品包括肥皂、清洁霜、洗面奶、化妆水等，如果不根据皮肤性质选用，久而久之，不仅起不到洁肤作用，还会使皮肤粗糙、干燥，加快皮肤的衰老过程。

普通肥皂呈碱性，去污力虽强，但对皮肤刺激较大，易使皮肤脱水，使之失去光泽。清洁皮肤最好选用中性的美容肥皂，它无色或白色，不含香料、无刺激性，干性皮肤、敏感性与老年性皮肤均可使用。这类皮肤还可选用含有脂肪酸、羊毛脂等成分的比较柔软的清洁皂。每日只清洁面部 1~2 次。

皮脂分泌较旺盛的女性比较适合选用清洁霜的冷霜，用它来清洁皮肤，特别是用来卸妆，效果很好。但此类用品去污力、脱水力都较强，容易使皮肤失水。油性皮肤的女性，

每日清洁皮肤的次数可多些，一般 2~3 次为宜。

洗面奶是一种含水量较多的清洁用品，40 岁以上的中老年女性，皮肤较薄，肤色较浅，皮脂分泌少的女性可用洗面奶清洁皮肤。但应注意选用中性或弱酸性的洗面奶。

清洁用品只能作清洁皮肤和卸妆用，不能代替润肤品，用洗面奶护肤、按摩，都会对皮肤造成伤害。用过清洁用品后，应用温水彻底漂洗干净脸上的残留物，然后涂以适合自己皮肤类型的润肤用品，才能保证皮肤的柔性和光泽。

油性皮肤可用晚霜吗

女性皮肤呈油性大多是由于内分泌稍有失调所致，一般是雄性激素分泌稍旺盛，雌性激素分泌欠缺。这种情形在婚后应有改善。但也有人 30 岁以后仍为油性皮肤。

油性皮肤的人在洗脸后半小时面部即会有皮脂分泌，要减少出油，应选用一些只会增加面部水分，而不含油脂的面霜，晚上洗过脸后，因不再外出，不受到冷空气的刺激，以不用晚霜为好。因为油性皮肤分泌较多，用过晚霜会阻碍皮脂分泌，也易使细菌滋生，诱发痤疮。

深色皮肤化妆技巧

有些女性肤色较深，化妆时要有适合自己的方法。肤色深的人要达到好的化妆效果，在技巧上是比肤色浅的人费劲些，但也是有不少技巧的。

正确选择粉底和粉底霜

应选择尽可能接近皮肤颜色的粉底和粉底霜，最好用液体粉底、泡沫粉底或干湿两用状粉底。打粉底时先将海绵沾上含微量酒精的滋养剂，然后再抹。这样不但效果较好，而且保持时间长。

双颊的修饰

淡红、赭红、褐色或杏黄色都能使深色皮肤增加光彩。如果要强调深色皮肤的色彩和光亮度，胭脂的选择非常重要，常选用乳霜，粉质兼备的胭脂，因为单纯乳霜会显油光，单纯粉质又难以融合，且易结块。

眼影的讲究

要用逐渐晕染淡化的方法来处理眼睑的阴影，最好用粉质、不透光涂剂。此外，所有淡色系列的眼影对深色皮肤都比较理想，如蓝色、绿色、淡紫色等。抹眼影应由眼睑中间向两侧展开，可先用黑或灰色笔画出眼线，再用泡棉晕染，然后用小软刷毛笔将颜色自眼角由内向外扩大扫开，最后用较深的色调自内向外抹匀。肤色深的女性只要掌握了上述这

些小诀窍，就能给自己的皮肤增光不少。

皮肤扩张手术

妊娠期间随着胎儿的生长发育，孕妇中腹部逐渐膨隆。胎儿娩出后，产妇的腹部又缩小下去，在腹壁上留下一条条皮肤扩张的花纹，医学上称为妊娠纹。这是生理性皮肤扩张的典型例子。有些疾病，如体表肿瘤、疝气、腹水，随着肿物的长大或腹水增多，也会引起其表面的皮肤扩张。

通过特制的皮肤软组织扩张器可从人体体表获取额外扩张的皮肤。这种扩张器用性能稳定的硅橡胶囊做成，对人体无毒无害、无刺激性、无致癌性。硅胶囊有一接管与能自行关闭的注射阀门连接。硅胶囊形状不一，有半球形、椭圆形、腰子形、长方形等，按需要埋在病患部附近的正常皮肤组织下，注射阀门则放在邻近硅胶囊的皮肤内。待手术切口愈合后，即可定期从阀门部注入无菌生理盐水，使扩张器渐渐充盈胀大，其表面的皮肤亦被逐渐扩张。当估计扩张的“额外”皮肤面积足够供给疤痕或肿瘤切除后皮肤缺损之修复，或再造鼻、耳等器官的需要时，就可以停止扩张，再次手术取出扩张器，进行整形修复术。这时扩张所得到的额外皮肤，与患部的颜色、质地、厚度要求相同，修复的效果好。我国人皮肤扩张术起步较晚，但发展迅速，现在我国上海、西安、北京、成都、天津、广州、重庆等地已广泛开展