

實用・簡明必備工具書

圖解全身美容保養675招



劉正・編著
上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 黄 煌

封面设计 邹纪华

图解全身美容保养675招

刘 正 编著

上海人民卫生出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

总发行所上海发行所经销 常熟市民华彩印厂印刷

开本889×1194 1/32 印张4

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

印数1—10,000

ISBN 7-208-01524-4/G·228

定价12.00元

實用·簡明必備工具書

圖解全身美容保養675招

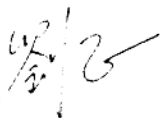
劉正 編著
上海人民出版社

序

在一切講求快速的今天，現代人給予自己的時間愈來愈少，同時也要求得愈來愈精緻，「短小輕薄、簡單明瞭」雖然不是定律，但絕對是行事的條件之一。爲了滿足現代女性對「美麗」的需求，但又同時能兼顧繁忙緊促的現代生活，遂有「圖解全身美容保養675招」的誕生。

「圖解全身美容保養675招」的訴求對象，不僅僅是學有專攻的專業美容師，筆者在從事專業美容工作近十年的生活當中，發現到，廣大的美容消費人口，雖然有十分驚人的消費潛力，但在眩惑於形形色色、包裝精美的化粧品廣告與保養產品之後，能夠正確而有效地將保養品的功能充分發揮的，却又與所花費的金錢不成比例，因此筆者在編著這本小書時，希望的就是利用它短、小、輕、薄、簡單、明瞭的特色，深入淺出地將繁複的理論實用化、具體化，帶給任何一位追求美麗的女性，一些成爲「美女」的實際而有效的小小技巧。

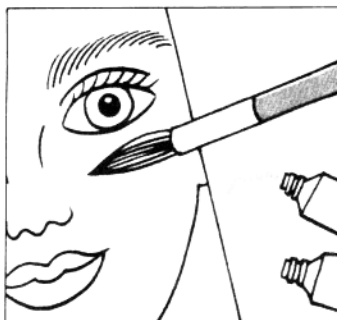
至於利用輕鬆愉快的漫畫人物做爲傳遞訊息的媒介，除了希望她能讓您一目了然、不費精神之外，最主要的，是希望經由她活潑可愛的造型，幫助您驅除忙碌了一天的不快，同時成爲您案頭上最受寵愛、最賞心悅目的一本小書。



第一章	臉部保養	5
第二章	化粧	27
第三章	頭髮保養	55
第四章	髮型	75
第五章	身體保養	111

臉部保養

- 決定皮膚的類型 # 2—11
- 保養皮膚的基本要素 # 12—18
- 乾性皮膚的保養 # 19—34
- 油性皮膚的保養 # 35—48
- 中性皮膚的保養 # 49—59
- 混合性皮膚的保養 # 60—65
- 自己在家裏做皮膚保養 # 66—89
- 膚色的煩惱 # 90—95
- 肌膚與陽光 # 96—126



1 就如同畫家需要清潔的畫布來作畫一樣，妳也必須具有光潔的肌膚做為美麗的基礎。



2 決定妳的皮膚性質，皮膚有乾性、中性、油性和混合性等四種性質，了解肌膚是適當保養的第一步。



3 乾性皮膚導因於油脂分泌不足，易引起皺紋及敏感，通常在運動或蒸氣浴後，臉上的水份很容易散失掉而呈乾燥粗糙的現象，任何皮膚因保養不當都可能變成乾性。



4 中性皮膚觸感平滑，不長面皰，看來年輕而健康。



5 油性皮膚的油脂分泌過多，易生粉刺、面皰。



6 混合性皮膚是最普遍的一種，黑、白頭粉刺常在T帶（額頭、鼻部）呈現，面頰則呈乾性或中性。以下有四種分析皮膚的試驗。



⑦放大鏡試驗：洗淨臉，在光線充足處，利用放大鏡檢查毛孔是否為黑頭粉刺所阻塞？如果有，便是油性皮膚；如果看到破裂的毛細管，就是乾性或敏感性皮膚。



⑧吸油紙試驗：早晨起床，尚未洗臉前，用吸油紙拭臉，若有油漬，你就是油性皮膚。



⑨掐捏試驗：掐兩頰的肌膚，如果彈性很好，表示皮膚年輕且健康。



⑩敏感試驗：用大拇指在兩眉間劃個“×”，如果紅色的印子要過一陣子才會消失，你的皮膚是屬於比較敏感的。



⑪黑色皮膚的性質與白色皮膚相同，只是會有更嚴重的面皰遺留下來的疤痕。



⑫有三種保養皮膚的基本步驟：清潔、滋潤以及剝落。



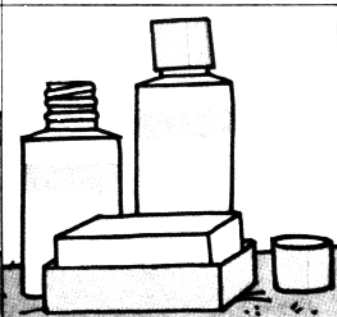
③清潔：去除化粧品、灰塵和污垢，有許多專為特殊皮膚設計的清潔產品，能同時清潔及收斂皮膚。（請參閱# 70 有關卸除眼化粧品的詳細介紹）。



④滋潤：營養妳的肌膚，以替代失去的水份。



⑤剝落：除去表皮上的死細胞，使肌膚看來平滑、年輕。



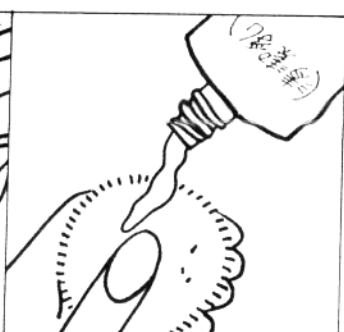
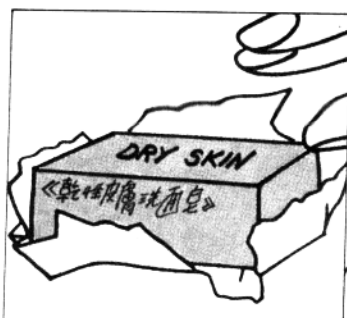
⑥找一套適合的保養品來適當地保養皮膚。



⑦或者分別購買不同的保養品。

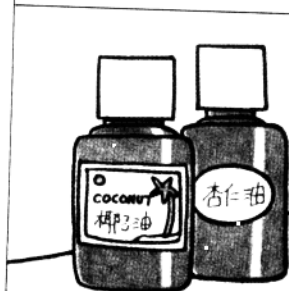


⑧也可以自己在家裏製作保養品，簡單又經濟。



19 乾性皮膚的清潔，用含油脂的肥皂，一天只清洗一或兩次，對非常敏感的皮膚，採用含甘油的肥皂，記住要選擇非常溫和、無刺激性和酸性較低的肥皂。

20 此外，清潔乳或清潔霜亦可以輔助乾性皮膚的清潔。注意：用棉花將清潔用品塗於臉上，留置數秒鐘，再以棉花擦淨。



21 椰子油或杏仁油是乾性皮膚最好的天然清潔劑。

22 乾性皮膚的化粧水：一定要用酒精成分含量低的化粧水；以冰涼的甘菊水，亦頗有效。



23 選擇含有尿素和甘油的營養霜滋潤乾燥的皮膚。

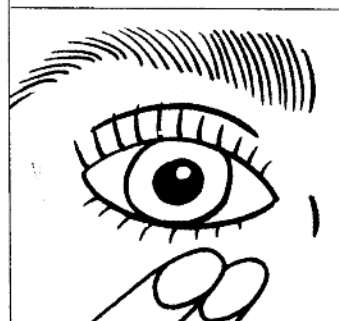
24 使用營養霜時，用指腹輕輕地做圓形按摩。



④好的營養霜應該可以維持皮膚二至四小時的油潤，若妳的皮膚仍然感到乾燥，那麼，請換用別的品牌。



⑤就寢前的十分鐘塗抹晚霜，然後用面紙吸去過多的油分。



⑥無論何種性質的皮膚，眼睛的周圍都要特別注意，依箭頭指示的方向，在眼睛四周抹上眼霜並輕輕拍打，儘可能早晚各一次。



⑦如果妳的眼睛四周已有小皺紋，這兒有個小技巧，將兩指指腹沾上眼霜，摩擦生熱，輕輕抹在眼部四周，可使皮膚很快地吸收。



⑧在眼睛下方以彈鋼琴的方式拍打，可幫助眼霜快速被吸收，並加速血液循環。



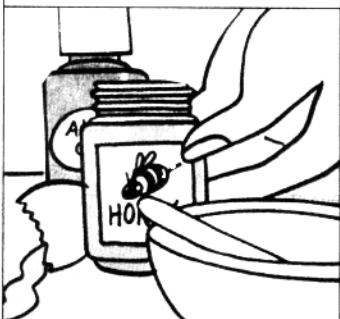
⑨敷面：一個禮拜例行地做一次，首先把頭髮往後梳並用髮帶繫好，或是戴上浴帽，敷面時，保持雙手的清潔，不要敷在眼睛的周圍區域。



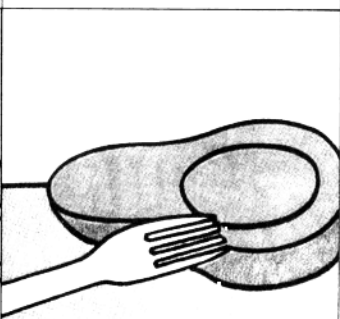
③用清水洗去敷面劑後，抹上一層乳液。



④乾性皮膚的敷面劑能營養肌膚，妳最好購買乾性皮膚專用的敷面劑，並且仔細閱讀使用方法。



⑤自製蛋黃敷面劑：蛋黃一只，蜂蜜一大匙和杏仁油一茶匙混勻，抹在臉部和頸部，停留 15 分鐘後，以溫水洗淨。



⑥鳳梨敷面劑：如果你喜歡吃鳳梨，吃一半後，將另一半取來剝皮、搥碎，抹在臉上約 10 至 15 分鐘，然後以溫水洗淨。



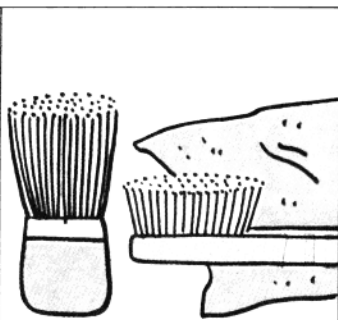
③5 油性皮膚的清潔：用微酸性、不含油脂成份的肥皂，每天至少洗兩次臉。



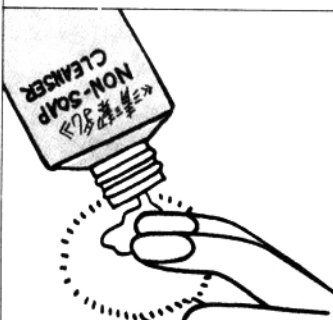
④冬天時，皮膚較為乾燥，可減少洗臉的次數，夏天容易出油，則要多加清潔。記住，油性皮膚並不比其它性質的皮膚強壯或衰弱，得溫和地對待它。



④記得：一定要以溫水沖淨，直至沒有肥皂泡沫留在臉上為止。



⑤清除阻塞之毛孔，以海綿或洗面刷沾上肥皂和水，輕輕刷洗。



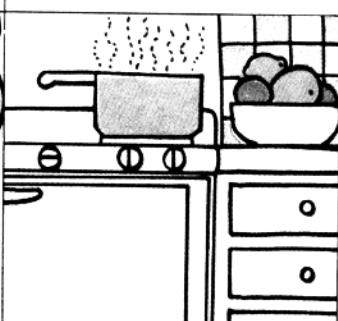
⑥清潔乳一方面可以保護皮膚，同時亦不會使皮膚太乾燥。



⑦收斂水的使用，可以幫助油性皮膚除去表面的油脂及殘餘物，並可清潔毛孔。



⑧把收斂水倒在脫脂棉上，按箭頭所示，由裡往外，由下往上，均勻輕拍。



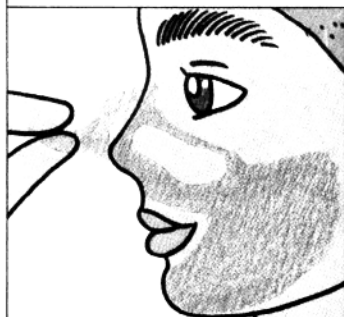
⑨如何自製收斂水？橘子、檸檬、葡萄柚各一只，去皮，加入三杯礦泉水，倒入鍋中煮開，涼後，以脫脂棉沾著使用，其餘的放進冰箱保存備用。



④乳液，油性皮膚使用的乳液含水量之比例很高，至於眼睛保養部份，請參考# 27-29。



④隨時需要的裝備，把洗臉用品，收斂水和乳液放入你的手袋中或辦公室，若感覺皮膚油膩時，立刻把臉上的粧清潔後，再上粧，你會永遠看來清爽。



④在此推薦你調配一種酵母敷面劑，清潔力強，且能收縮毛孔。方法是一滴水摻入一大匙酵母中，攪勻，敷在臉上10~15分鐘後，以溫水洗淨。



④油性皮膚專用之磨砂膏：杏仁磨碎加入蜂蜜拌成糊狀，抹在臉上，10分鐘後，輕輕地按摩，再停留10分鐘，以溫水洗淨。



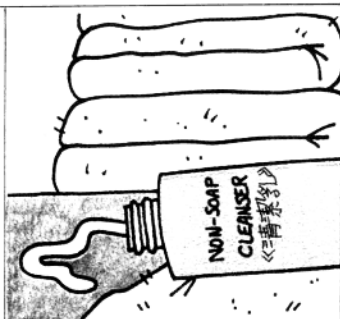
④當你調製沙拉時，請留點蕃茄片和小黃瓜片，貼在臉上，然後剝下來，聽點兒音樂。



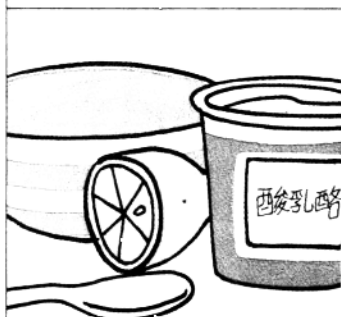
④另一種油性皮膚專用的簡易敷面劑：一大匙燕麥粉摻點兒柳橙汁，抹在臉上，10分鐘後，以溫水洗淨。



49 中性皮膚的清潔：使用酸鹼值 4-6.8 之間的洗臉用品洗臉，一天二次，中性皮膚若保養不當，很容易變成油性或乾性皮膚。



圖際也可使用非肥皂形式的清潔乳。



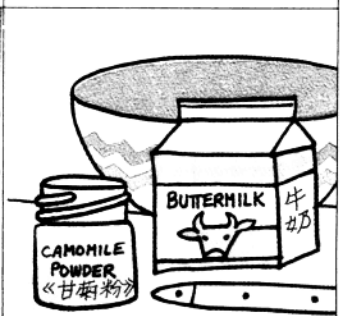
圖試試這種自製的洗面劑：一大匙酸乳酪加入一茶匙柳橙汁攪勻，每回只做一次使用的份量，務必保持每回的新鮮度。



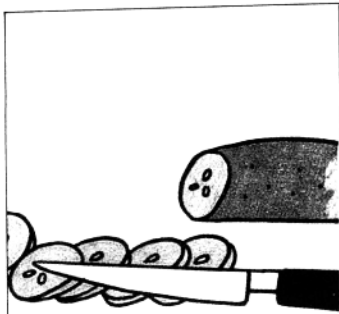
圖以柔軟水代替收斂水，因收斂水對中性皮膚而言太粗糙了。



圖柔軟化粧水可去除死細胞，使皮膚看起來更有光澤。



圖敷面：牛奶和甘菊粉各二大匙拌勻，抹在臉上；10 分鐘後，溫水洗淨。



圖小黃瓜柔軟水：把小黃瓜搥得很碎，迅速地用棉花沾汁，抹在臉上，或是將小黃瓜切成一片片，浸在蒸餾水約 25 分鐘，再加入一滴油來柔軟皮膚。



圖中性皮膚的敷面劑：一小杯酸乳酪塗滿臉部、頸部（除了眼睛四周）約 10~15 分鐘後，以溫水洗淨。酸乳酪能滋潤皮膚，看起來有活力，睡前敷用效果最佳。



圖另一種效果很棒的敷面劑：木瓜去皮、搥碎，敷在臉上 10 分鐘後，洗淨。



圖中性皮膚也可購買現成的敷面劑，含蘆薈成份的敷面劑較適合中性皮膚。



圖選用親水性乳液，至於眼部四周的保養，請參閱 # 27-29。



60 混合性皮膚要細心地劃分幾個部份來保養。請參閱 # 6。