



风韵·我之美

孟亚编

学苑出版社

现代生活丛书

风韵·我之美

叶小玲 李 琼 主编

孟亚 施玲 等编

学苑出版社

现代生活丛书
风韵·我之美
叶小玲 李 琼 主编

学苑出版社出版
(北京西四颁赏胡同四号)
国防科工委印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本：787×1092 1/32 印张：6.625 字数：106 千字

1990 年 11 月第 1 版 1990 年 11 月第 1 次印刷

印数 0001—11000 册

ISBN 7-5077-0233-2/E·30 定价：2.70 元

目 录

第一章 任何年龄都拥有美好的皮肤	(1)
一、从皮肤可看出一个人的生活态度	(1)
二、对皮肤应该有的基本认识	(2)
三、为何脸上有皱纹	(4)
四、大气污染使我们未老先衰	(8)
五、延缓衰老的过程	(13)
六、使皮肤看起来较年轻的秘诀	(20)
七、运动可以避免产生皱纹	(29)
八、真正了解你自己	(37)
九、美丽的皱纹	(42)
十、并非雪白的肌肤才美丽	(43)
第二章 使皮肤光洁细嫩的方法	(46)
一、为了皮肤，应保持规律的生活	(46)
二、美好肌肤的根本是三餐营养素均	

衡	(47)
三、再忙也要摄取早餐	(47)
四、每天至少以肥皂洗脸一次	(48)
五、过了二十岁，每周至少要按摩一次	(50)
六、如何消除皱纹	(55)
七、防止皮肤干燥的方法	(57)
八、天然美容品	(58)
九、温水浴可消除疲劳	(61)
十、假日的入浴美颜法	(62)
十一、消除紧张情绪有助于肌肤	(63)
十二、睡觉前应按摩手部	(64)
十三、眼睛充血热敷较冷敷有效	(65)
十四、以浓妆掩饰青春痘，只会引起反 效果	(66)
十五、被冷气损伤的皮肤，可用敷面补 养	(67)
十六、饮酒过量，导致不易上妆的补救 法	(68)
十七、眼睛和牙齿的美容法	(69)
十八、皮肤缺欠美容法	(71)
第三章 为什么要化妆	(78)
一、化好妆去上班	(78)

二、对自己的面貌有自信，表情也会	
变得生动	(79)
三、善于化妆的人受到的评价也高	(80)
四、化妆的目的在于强调优点，而非弥	
补短板	(81)
五、为了保养肌肤，应该仔细化妆	(81)
六、如何适当地使用化妆工具	(82)
七、怎样选择化妆品	(83)
八、化妆常识问答	(88)

第四章 现代化妆崇尚自然	(98)
一、化妆应注重自身魅力	(98)
二、粉底涂薄些，能使脸部显出健康光	
泽	(99)
三、厚薄不均的粉底反而显得自然	(100)
四、在眼周围涂以过亮的粉底，会予人	
化浓妆的感觉	(101)
五、睫毛油能使眼睛显得更生动	(102)
六、想表现青春气息，可用眼线来使睫	
毛显得格外突出	(103)
七、眼线画在睫毛根上，较不易露出	
痕迹	(104)
八、悦目的眼影易使眼皮显得浮肿	(104)
九、褐色系眼影可掩饰眼皮浮肿	(105)

- 十、眉毛勿过分修整，才能加强年轻印象 (106)
- 十一、俏丽的粉红色嘴唇，能发现女性的妩媚 (107)
- 十二、依唇形涂口红，既简单又自然 ... (108)
- 十三、沾在杯口上的口红应予以拭净 ... (109)
- 十四、皮肤较粗的人，可用唇角或眼睛来强调光泽 (110)
- 十五、同时强调眼睛和嘴唇，易形成浓腻的化妆 (111)
- 十六、腮红应擦在沐浴时会注入血色的部分 (112)
- 十七、即使疲倦，也不可忘记卸妆 (113)
- 十八、想成为化妆能手，不妨省略几个步骤 (114)
- 十九、定下化妆重点，能使你的妆淡雅宜人 (114)
- 二十、早上的化妆五分钟即够 (115)
- 二十一、以悠闲的心情来化妆，能防止失败 (116)
- 二十二、按自己的次序化妆、才能又快又好 (117)
- 二十三、化妆镜最好使用“自满镜” ... (118)
- 二十四、检视化妆应离镜五十公分 (119)

- 二十五、检视化妆时，可同时向镜内的
自己进行谈话 (120)
- 二十六、欲富吸引力，应在镜内检视神
情 (120)
- 二十七、在工作时，指甲油以浅色为佳
..... (121)
- 二十八、工作中不适合留长指甲 (122)
- 二十九、虽非夏季，也应清理多余的
体毛 (123)
- 三十、脱下冬衣时，别忘了处理手肘
..... (124)
- 三十一、腿上的余毛也应加以处理 (124)
- 三十二、为展现洁白牙齿的魅力，食后
最好刷牙 (125)

第五章 使你更娇美的打扮法 (127)

- 一、较浓的眼线能掩饰黑眼圈 (127)
- 二、易掉泪的人，应使用防水性的眼线
液及睫毛油 (128)
- 三、身体不适时，口红颜色应比平时鲜
明些 (129)
- 四、因工作而显得憔悴时，可使用花俏
的口红 (129)
- 五、晒黑的皮肤可利用含珍珠的眼影或

- 口红使其显得更美观 (130)
- 六、欲使过分日晒的皮肤显得明亮，白
色粉底适得其反 (131)
- 七、口红或眼影不妨选择价廉色多者，
以增添乐趣 (132)
- 八、使用迷你化妆品可避免浪费 (133)
- 九、补妆至少要在下午及黄昏各进行
一次 (134)
- 十、只要对化妆剥落处加以修补即可 ... (135)
- 十一、橱柜里至少要备有口红与粉扑 ... (136)
- 十二、夏季应早点到公司补妆 (136)
- 十三、不可当着别人的面补妆 (137)
- 十四、无暇化妆时，可藉值班时间迅
速化妆 (138)
- 十五、即使无暇化妆，也要擦口红 (139)
- 十六、擦香水以若有若无的程度为宜 ... (140)
- 十七、柑橘系列的香水予人清爽的
印象 (141)
- 十八、香水能改变情绪 (142)
- 十九、合适的眼镜也是打扮的要点 (143)
- 二十、眼镜是化妆的一部分 (144)
- 二十一、选择眼镜应注意眉毛与镜框间
的平衡 (145)
- 二十二、戴墨镜时，眼影应与镜片同色

系	(145)
---------	---------

第六章 头发的打扮常识 (147)

一、弄清自己头发的性质	(147)
-------------------	---------

二、保护头发的关键在于洗、梳、理	(148)
---------------------------	---------

三、防治脱发的要点	(151)
-----------------	---------

四、在办公室里，短发较长发为宜	(154)
-----------------------	---------

五、制服配短发更显得清爽利落	(154)
----------------------	---------

六、长发应避免显得沉重	(155)
-------------------	---------

七、决定发型前，须先考虑保养	(156)
----------------------	---------

八、露出前额能使人看起来理智些	(157)
-----------------------	---------

九、对流行趋之若鹜或漠不关心都不 受欢迎	(158)
-------------------------------	---------

十、能展现美好动作的头发，以到肩 膀为界	(158)
-------------------------------	---------

十一、工作时切忌将手置于头发上	(159)
-----------------------	---------

十二、留长发时，工作中应将头发拢 住	(160)
-----------------------------	---------

十三、前发较长者，可将其往后吹， 以免下垂	(161)
--------------------------------	---------

十四、留长发者，在公共汽车上应注 意头发	(162)
-------------------------------	---------

十五、留卷发而不化妆，易被视为一	
------------------	--

头乱发	(163)
十六、过于夸张的发型不适合办公室 ...	(163)
十七、理出发线能使头发显得更清爽	(164)
十八、要保持美好发型，须先注意头	
发的清洁	(165)
十九、洗头发至少三天一次	(166)
二十、连续多日无法洗头，可用营养剂	
来揩拭头皮	(167)
二十一、吹发要一处处分段予以完成 ...	(167)
二十二、头发过长时可将发端卷得更卷	
.....	(168)
二十三、在发根上擦以定型液再吹发，	
发型不易变形	(169)
二十四、刷过发后应仔细收拾脱毛	(170)
二十五、头发有异味时应勤加刷理	(171)
二十六、最好预先拟好到美容院的计划	
.....	(171)
二十七、越忙越要从容地上美容院	(172)
二十八、到美容院洗发能转变情绪	(173)
二十九、富于色彩的喷雾染发应在私生	
活中使用	(174)
三十、烫发后不要立即染发	(175)
三十一、欲减少头皮屑应保持头皮水份	
.....	(175)

三十二、从前发下朝上看的眼神会损及 工作与形象	(176)
第七章 自信的妆扮最具风韵	(177)
一、完美的化妆和穿着搭配法	(177)
二、圆脸型也能打扮得成熟高雅	(179)
三、方脸型天生具有优雅感	(181)
四、细长脸者应考虑强烈印象的打扮 ...	(183)
五、最具优雅的发型是挽发于后成圆 型	(184)
六、各具风韵的化妆	(186)
后记	(197)

第一章 任何年龄都拥有美好的皮肤

一、从皮肤可看出一个人的生活态度

粗糙的肌肤，是女性的一大烦恼根源，因为那会使化妆的效果欠佳，化妆变得不起眼，则会给人一种困乏的印象。对这粗糙的皮肤，男性出乎意料的敏感，尤其是年轻女性，若在办公室露出粗糙的皮肤，单凭这点就可能损及形象。

健康的年轻女性，一般说来，皮肤都具有光泽，而且肌肤细腻，予人美好的感觉。但其中也不乏因为经过按摩或敷而皮肤也无法丝毫变好，而深感困扰的人。然而另一方面，也有实际年龄不算年轻，但由于肌肤细腻，而显得年轻十几二十岁的人。

何以会产生此种差异呢？那是因为皮肤会显露出一个人的健康状态，以及日常生活的一切，诸如睡眠不足、生活不正常、偏食及有无生活寄托等心理状态，都会影响到皮肤；换句话说，一个人的生活态度会在皮肤上显露出来，因此应该切记，皮肤粗糙并不仅是皮肤的问题。

二、对皮肤应该有的基本认识

1. 皮肤的功能

了解皮肤的构造和生理现象，明确自己皮肤的类型，对于仪容的修饰和化妆品的选用，以及健康愉快的生活都是极为重要的。

皮肤的构造：皮肤分为表皮、真皮、皮下组织三大层。表皮从下往上，又分为基层、棘层、粒层和角质层。在基层进行细胞分裂，新生细胞一边改变着自己的形状和性质，一边向上方生长，当达到最上层时，就变成了角质（角蛋白），角质层细胞衰老而一点一点地脱落。在真皮内分布着立毛肌和大量的血管、神经、汗腺、毛囊及皮脂腺。皮下组织构成与身体内部的神经、血管的通路，通过皮下脂肪组织而具有保持皮肤弹性的功能。

皮肤颜色的黑与白，和黑色素的色调及数量有关。但是，它又是与角质的厚度、血液的颜色以及皮下脂肪的状态等紧密相关的，共同决定着皮肤的颜色。

2. 皮肤与健康

皮肤是人的美貌及年轻程度重要标志之一。可

以这样说，若能保持皮肤的白皙和细嫩，就可以很大程度上显得美丽。

有益于健康的紫外线，只有通过皮肤才能对肌体产生效益。无论夏天或冬天都能保持一定体温，也全凭皮肤的调节作用。此外，预防和治疗疾病的皮下注射之所以能产生作用，也是由于皮肤本身可产生免疫物质的缘故。同样，保持健康体魄也是增进美容的基础。为使皮肤白皙细嫩和健康，应注意以下几点：①勿使皮肤干燥。为了去掉污垢，用肥皂洗面或洗澡是必要的。但是，肥皂使皮肤减弱了对碱性的抵抗能力，破坏了对保持皮肤表面润泽有用的乳化膜。因此，可用酸性化妆品来中和碱性，用乳液或乳膏来弥补乳化膜。经常保持皮肤表面的湿润，防止干燥，是保持皮肤健美的重要一条。②注意饮食。食物和皮肤的关系甚为密切。在日常生活中，要注意选用有益皮肤的食物，注意饮食方式和吸取有用的营养，避免便秘等。③保证睡眠。睡眠不足，当日晨起皮肤就会暗淡无光，长此以往就要出现皱纹或褐斑，即使使用化妆品效果亦差。睡眠对皮肤的健美是具有举足轻重作用的。④心情与皮肤的关系。皮肤对心情和精神状态的反映也极为敏感。心情舒畅愉快人的皮肤要比忧郁焦躁人的皮肤富有生机且光泽、美丽。越是整日为衰老发愁，皱纹和褐斑越是日渐增多。

3. 弄清自己皮肤的类型

依照皮肤分泌状态，皮肤可分为脂性、中性和干性这三种类型。鼻、颧、额为脂性，脸颊、眼周围为干性，但以脂性和干性共有的状态为多。而且又依季节和当时的营养状态、身体情况而异。就一般而言，在身体状态最佳的时候（食欲旺盛、大便通畅、入睡快），以及入睡 before 洗脸，不涂抹任何化妆品就寝，或是常年早起，如果皮肤滑腻，则为光滑性皮肤；如果在上述这些时候，皮肤干燥的话，则为粗糙性皮肤；如果感到潮湿则可以说是中性。光滑性皮肤，皮脂分泌多，容易长酒刺或肿疱、疙瘩；相反，粗糙性皮肤皮脂分泌少，是属于易起小皱纹的类型。重要的是，要根据各自皮肤的不同类型和状态来洗脸和修饰。

三、为何脸上有皱纹

“为何脸上有皱纹？”这个问题不单单是科学家的好奇而已。如果你只有三十岁，但是在镜子中望见自己恍若六十岁的老太婆时，你对人生一切都不再比消减脸上皱纹热心，这时你该探求的第一个问题就是“为何脸部有皱纹？”太阳光中分离出由可见光至红外线各种不同光波的光线，其中紫外光与皮

肤衰老有极密切的关连。

皮肤的表层中含有色素制造细胞，决定我们的皮肤色调，受日晒时使皮肤颜色变深。真皮结构有汗腺、油腺、神经、血管、毛囊等，各部位真皮厚度不同，头皮部位最薄，背部最厚。蛋白质弹力素及蛋白胶原支撑皮肤有延展性，有弹性。受紫外光照射时会引起核苷酸等，构筑细胞的这些主要成份发生改变，结果皮肤下垂，皱纹产生，紫外光对皮肤的伤害具有蓄积性，并不是今天受照射，明天立即有皱纹；往往一点一点受伤害，直至你察觉时，已见皱纹搁置脸部了。

皮肤性质源自遗传，有些人容易晒黑，有些人容易被阳光灼痛。一般说，皮肤较黑的人因为含有较多黑色色素制造细胞，可以吸收紫外线，所以较不易使皮肤受伤害，除了皮肤性质外，紫外线的强度和皮肤受伤有关系，每年各时节、每天各时段，居住海滨、平地、高山等紫外线强度均有差别。如果紫外线必须长途照射才足以到达皮肤则其强度自然减弱。所以户外活动时间最好在上午十点以前或下午二点以后。阴天时因云层遮盖，紫外光强度稍稍减弱，但是仍有70%以上紫外光会穿过云层，所以仍得小心照料皮肤。面颊出现蜘蛛状血管分布，棕色褐色癍痕、皮肤转黄，容易灼痛，皮肤癌等均是阳光照射所得的伤害，这些情况易使皮肤下垂及产