





美丽

Meili Cehua

策划

江苏工业学院图书馆
藏书章

整体形象设计

罗红英 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽策划/罗红英著. —杭州:浙江人民出版社,
2005.3

ISBN 7-213-02994-0

I. 美… II. 罗… III. ①美容-基本知识②美发-基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015916 号

美丽策划

——罗红英谈整体形象设计

罗红英 著

出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
市场部电话 0571-85061682

策 划 汪维玲

责任编辑 汪维玲

责任校对 张谷年

封面设计 顾 页

版式设计 汪维玲

摄 影 张震毅 金 欣

彩色制版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州桐庐瑶琳镇)

开 本 890 × 1240 1/20

印 张 $7 \frac{2}{5}$

印 数 1-8000

版 次 2005 年 3 月第 1 版
2005 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-213-02994-0

定 价 39.00 元(含 DVD 光盘)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



作者近照

序

第一次见到罗红英的名字,是因为读到她的《雕塑女性》。

与其他女性美容的书不同,《雕塑女性》在美容知识的介绍以外,更多袒露的是做女人的体会,是热爱生活的女性反映对生活的热爱。

此次,翻开这本即将出版的《美丽策划》清样,显然感受到了从字里行间洋溢出来的女性文化气息,一如走进春天的园林,芬芳扑面而来。作为从事女性教育事业的工作者,我与她共鸣于对女性文化重要性的认识。

社会发展到今天,在许多方面向我们提示,我们将进入文化繁荣的时代。文化是一个国家的身份证。民族的价值,不仅在于物质财富,更在于文化的品质。作为创造文化的主体——人来说,有什么样的素养,就会创造什么样的文化。而有什么样的文化环境,就会熏陶出什么样的人。

从文化的构成来看,女性文化是文化的重要因素。中国的女性,不仅因为人口的数量占了一半而成为“半边天”,更在于女性的社会地位使然。而女性的社会地位不断提升,则更基于女性的全面发展。我以为,女性的形象当然就是女性文化的一种表现。从一定意义来看,中国女性的整体形象,也是我们中国文化这张身份证的重要内容。

站在女性教育的角度,我们应当看到,女性受教育的水平和发展的水平,从来都是衡量一个社会文明进步的重要标志。今天对女性教育的欠缺,将会造成明天“半边天”的阴云。中华女性,需要既有传统美德又勇于接受新思想、新观念,具有现代意识和现代形象。

女人天性爱美,爱美是人的本质力量的一种体现。社会的文明程度,也可以从社会对美的追求中反映出来。你对自然景物的欣赏,对艺术的欣赏,以及对自己的欣赏、对他



人的欣赏,都反映了现代女性的心灵内需。而对女性来说,“内秀外美”是真美。作为女性,必须不断培养自己的内在素质,建立自信心。自信了,就能让美在自己身上得到最大化的体现,无论是内心还是外表。

作为一名美容教育专家,罗红英的身份和荣誉表明她在这个领域的造诣和影响:中国美容大师、全国技术能手、浙江美容美发协会副会长、国家职业技能鉴定专家委员会美容专业副主任委员、杭州市第八届政协委员、浙江省妇女十一大执委,荣获“全国五一劳动奖章”,当选为“浙江省劳动模范”……我喜欢她那种不断雕塑自己的精神。我也欣赏她那淡淡的美丽,犹如她的书;感受她那浓浓的自信,犹如她的人。她不仅仅教人如何打扮化妆,更是把美容教学当成女性教育事业的一部分,长期坚持下来,使众多女性朋友在形象美丽的同时,增强了自信,提升了素质。我认为,这是非常有意义、有价值的一项工作。希望更多的女性朋友得益于她的指点,共同塑造中华女性的新形象。

让我们一起美丽,一起快乐。

中华女子学院院长



博士

于2005年国际劳动妇女节前夕

目 录

Contents

序 / 张李玺

1

一、护肤美容篇

3

- A. 家庭护肤“三步曲” / 5
- B. 四季皮肤护理 / 12
- C. 美容院周护理 / 18
- D. 基础化妆 / 30
- E. 修饰脸部缺陷的化妆法 / 39
- F. 塑造女性的多姿风韵 / 45



二、护发美发篇

55

- A. 护发 / 58
- B. 美发 / 60



三、美体篇

71

- A. 塑造窈窕身材 / 74
- B. 体膜 / 76
- C. 颈脖保养 / 78
- D. 健胸 / 80
- E. 保持腰细腹平 / 82
- F. 美臀与美腿 / 83
- G. 手的保养 / 84
- H. 指甲的护理与美甲技艺 / 87
- I. 香薰美体 / 92
- J. 女性与香水 / 95
- K. 女性与眼镜 / 98



四、礼仪举止篇 <

105

- A. 礼仪 / 108
- B. 举止言谈 / 114

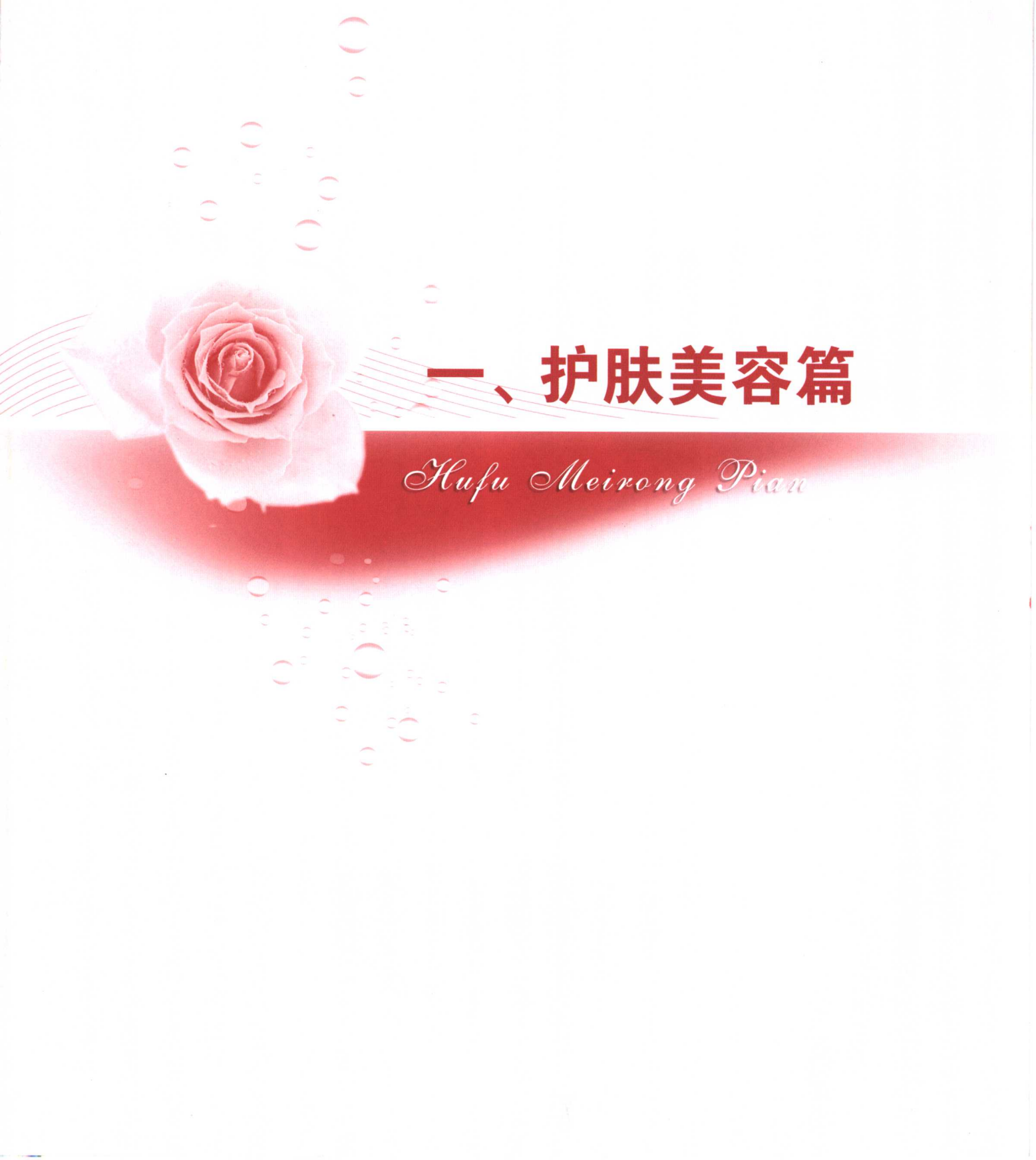


五、饮食养颜篇 <

121



- A. 养颜菜肴 / 124
- B. 养颜花粥 / 133
- C. 其他养颜食物与饮料 / 135



一、护肤美容篇

Hu fu Mei rong Pian

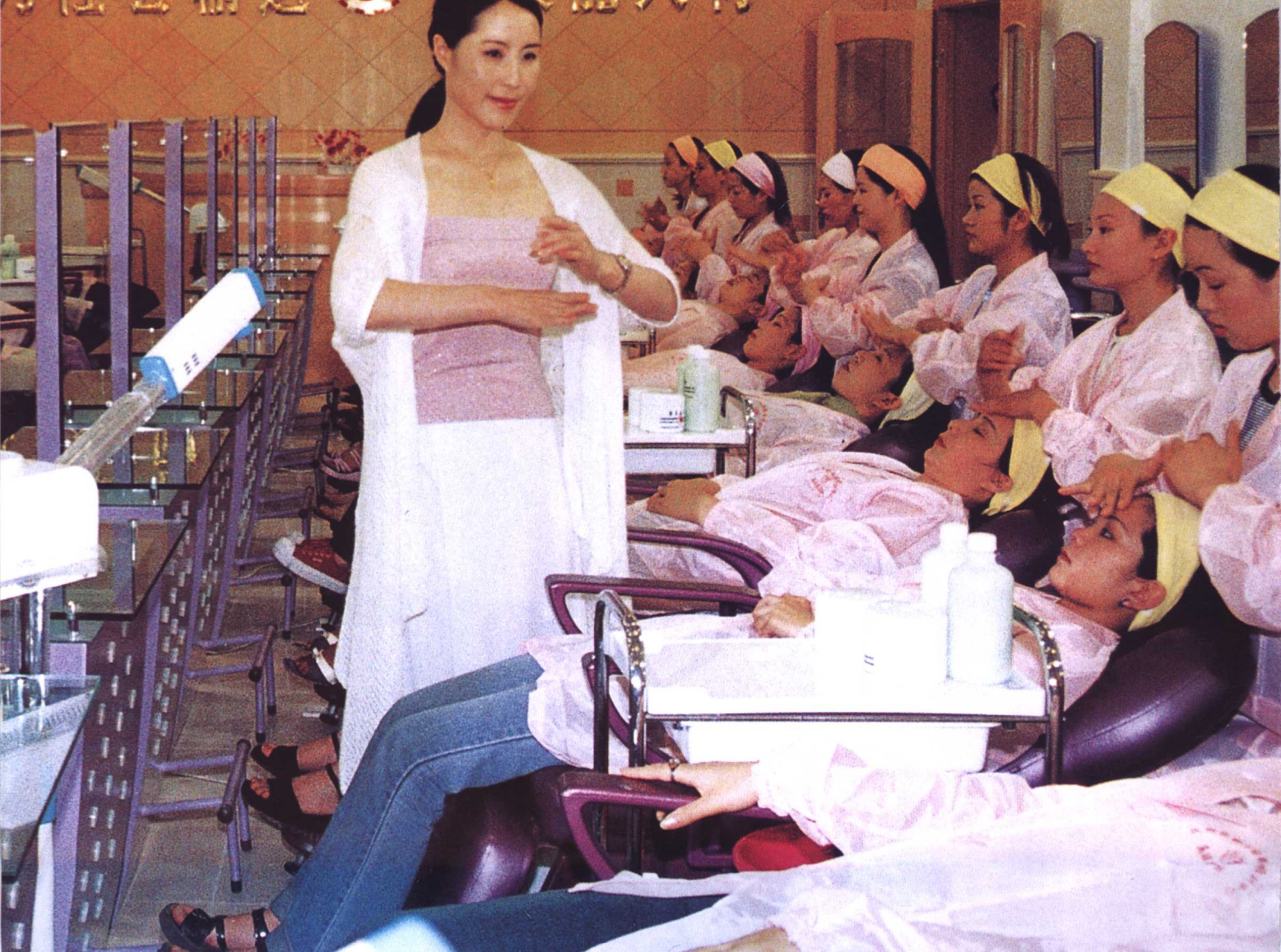




美丽策划

21 世纪的女性, 拥有更多的机会, 也面对更多的挑战, 她们应以怎样的形象、怎样的心态、怎样的仪表举止去应对职场的挑战, 面对捉摸不定的生活呢? 我认为, 她们首先要为自己设计一个从上到下、由内而外的美丽策划, 即从美容、美发、美体, 到礼仪举止, 将自己作一番整体的包装, 从而充满自信地走向职场, 走向生活。

为社会输送  高技能人材



家庭护肤“三步曲”

女性朋友们,你一定想拥有一张冰肌玉肤的脸蛋吧,那么,就需要你在日常生活中学会保护自己的脸部肌肤。

首先要学会在家中做自我皮肤护理。因为你不可能天天去美容院,但是可以天天在家做日常护理。有的女士认为,我的皮肤还可以,不需天天做日常护理。错了!我家中有一盆鲜艳的玫瑰花,因忙于工作,三天没有给它浇水,结果花很快就凋谢了。我们办公室里几乎每天插着学生送来的鲜花,我留意天天给它浇水,花在离开泥土的情况下,竟然也长时间地开着。皮肤就像花一样,需要日常的保养和护理。

皮肤的日常保养和护理很简单,即洁肤、爽肤、润肤,我们称为家庭护肤“三步曲”。

1. 洁肤

洁肤,说白了就是洗脸。这看起来很可笑,从小到大,天天洗脸,谁还不会洗脸?

其实,洗脸是很有讲究的,因为脸部皮肤的表层,一般每 27 天左右会自然地更换一次。在代谢的过程中,每天都会有老化的细胞产生,这些老化的细胞如果不及时清除,即便使用了最高级的保养品,皮肤也难以吸收。因为这些老化的细胞会阻塞

链接

怎样选择洗面奶?

面对琳琅满目的洗面奶,要学会选择。其实,洗面奶等护肤品使用后的效果如何,并不在于它的高档与否,而在于你能否正确地选择,合理地使用。

洗面奶的品种很多,一般最常用的是青瓜洗面奶和防敏洗面奶,这两种洗面奶适合任何类型皮肤。当然,如果你的脸部肌肤属于油性皮肤,就要选用适合油性皮肤的洗面奶(正规的产品上都会标出);如果你的皮肤属于干性皮肤,就要选择滋润型的洗面奶。过敏性皮肤者,要选用防敏洗面奶。防敏洗面奶中的主要成分是羊毛醇、蜂蜡、硼砂、去离子水、香精、抗氧化剂和防腐剂等。不同类型的洗面奶中,还加有不同的物质,如防敏洗面奶中掺入了防过敏的物质;干性皮肤者用的洗面奶中,加入了滋润皮肤的物质。此外,高档的洗面奶中还含有维生素、人参等营养性物质。在选购时一定要仔细阅读产品说明,了解它的主要成分,千万不要只看价格或者盲从别人。





毛孔,阻碍皮肤的正常生理作用,使皮肤无法吸收外来的养分,排泄体内的废物。再加上空气中的尘埃、污垢、色素、油污会阻塞毛孔,妨碍正常的分泌,脸上就会长出暗疮、粉刺、黑头、皱纹、黑斑等。所以,在日常生活中,我们不仅每天都要洗脸,而且要学会洗脸的正确方法,这是最佳的保养方法。

正确洗脸的方法是根据纹理的走向洗。脸部的纹理走向是由下往上的,如果你洗脸的方法是由下往上抹,顺着肌肤的纹理,皮肤就不会松弛,否则,长此以往,皮肤会被拉松,就像一件毛衣被拉松了。

洗脸的方法一般有清水洗、洗面奶洗或干洗等几种方法。如果脸上没有化妆,工作环境尚可,只需用清水洗即可。早晚洗脸时用 36°C — 37°C 的温水洗,水太热皮肤容易松弛,水太冷皮肤容易发硬、变粗糙。

化过妆的脸或混合性、油性皮肤必须天天用洗面奶洗脸,洗的方法是:

(1) 将洗面奶分别放在额头、两颊、鼻头、下巴,然后根据肌肤纹理走向,用美容指法(中指、无名指),在脸上轻柔地打圈。美容指法很柔,轻轻在脸上由下往上往外打圈,同时起到按摩作用。如果你用的是洗面膏、洗面霜或香皂,要先在掌心打出泡沫来,不要直接放在脸上,这样会刺激皮肤。

(2) 在脸上洗的时间是 2—3 分钟,时间不能太长,用量不能太多。用量太多,时间太长,对皮肤有害,因为洗面奶会扩张毛孔。

(3) 用洗面奶洗脸,清洗时一定要彻底,因它不起保护作用,只能起到漂白、扩张毛孔的作用。

还有一种洗脸的方法是干洗。干洗就是不用水洗,而以洗脸专用的清洁乳来洗去脸上的不洁之物。清洁乳是一种较稀薄的清洁剂,它可以在轻巧快速的按摩中除去脸上的化妆



品,只要用化妆纸擦净,抹上卸妆清洁水就可达到清洁作用,这就是干洗的过程。

曾有好多女士问我,用洗面奶洗脸到底好不好?如果皮肤油、脏,不用洗面奶洗是洗不干净的,污物和代谢废物等会影响皮肤的新陈代谢,用了洗面奶后,毛孔扩张,皮肤会变粗糙,又该用怎样的方法来调理肌肤呢?这就需要护肤第二步——**爽肤**。

2. 爽肤

爽肤,是指用洗面奶洗脸后,正确使用收缩水来调理肌肤。

收缩水的别名很多,我们在市场上看到的调节水、爽肤水、营养水、化妆水、紧肤水、养颜露等都属收缩水。

收缩水能起到收缩还原毛孔的作用,它必须和洗面奶配合使用。也许有人觉得既然收缩水能收缩毛孔,光用收缩水岂不是能让皮肤变得细腻了吗?其实,如果不把毛孔里的脏东西清洗出来就用收缩水,效果会适得其反。

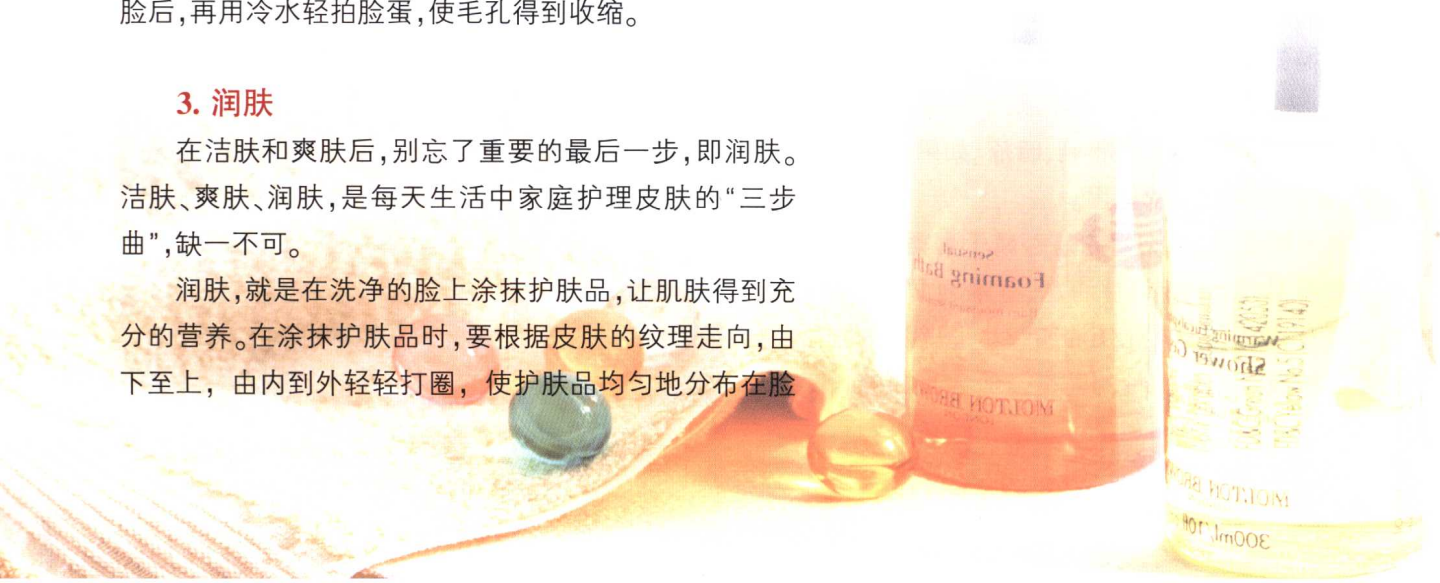
使用收缩水时,可在掌心倒上适量收缩水,用双手拍开,然后在脸上轻轻拍,先拍T带区,再拍两颊。也可以把收缩水倒一点在化妆棉上,擦拭面部。收缩水不能多用,多用会使皮肤干燥,引起皱纹,因为收缩水里含有少量酒精。不过,有些高档的收缩水里基本不含酒精。

在没有收缩水的情况下,你可以在洗面奶洗脸后,再用冷水轻拍脸蛋,使毛孔得到收缩。

3. 润肤

在洁肤和爽肤后,别忘了重要的最后一步,即润肤。洁肤、爽肤、润肤,是每天生活中家庭护理皮肤的“三部曲”,缺一不可。

润肤,就是在洗净的脸上涂抹护肤品,让肌肤得到充分的营养。在涂抹护肤品时,要根据皮肤的纹理走向,由下至上,由内到外轻轻打圈,使护肤品均匀地分布在脸



部。这样,不但能使护肤品起到滋润营养肌肤的作用,也使皮肤得到按摩,更快恢复弹性。这样持之以恒就会产生意想不到的健肤效果。

那么,怎样选购适合自己的护肤品呢?我的学生、朋友和顾客经常这样问我。这个问题真的很难回答。因为这个问题较复杂,不能一言以蔽之。现在我就具体地谈谈怎样根据自己的肤质来选购护肤品。

在选购护肤品时,首先要看它的商标,如上面注明适合中性至干性皮肤,就说明这是为干性皮肤准备的,中性皮肤也能用;如商标上写着适合油性皮肤用,那就是给油性皮肤准备的;如果商标上没有注明,就得试用一下或看产品的成分说明。让我们来试一瓶护肤品:先在手背上抹一点,如果一抹就干,说明它是“水包油”护肤品,能使皮肤不受外界湿度、温度变化的影响,能调节油脂分泌,防止皮肤衰老,适合油性皮肤使用。又如,当我们将少许护肤品抹在手背上,它不易干,有亮光,就属于“油包水”护肤品,能防止皮肤的干燥并能滋润皮肤,适合干性皮肤使用。

在不能试用的情况下,你可以详细阅读说明书,如果说明书上写的是补充水分、养分、营养、去斑、去皱、润肤,那它一定适用于干性皮肤,因为干性皮肤需要营养。反之,如果说明书上写有调节油脂分泌,去黑头、粉刺、暗疮等,则一定适用于油性皮肤,因油性皮肤容易长粉刺、暗疮。如果两种功效都有,那么任何皮肤都能用。

另一种挑选方法,看它是否属于膏类护肤品。膏类护肤品是以油脂、甘油水、香精为原料,以钾皂为乳化剂,经过乳化使油脂和水形成洁白的乳化体,构成一种非油性的乳剂,适合油性皮肤使

用。霜类护肤品,也称冷霜、香脂,与膏类护肤品相反,它是一种“油包水”的护肤品,也就是水分散于油中的乳剂。大量的油分、水分可补充干性皮肤的不足,因此它适合干性皮肤使用。一些蜜类的护肤品,又称奶液,为一种略带油性的半流动状液态乳剂,大多数属于“水包油”型乳剂,有清洁蜜、润肤蜜、杏仁蜜、柠檬蜜等。使用此类护肤品后,随着水分逐渐挥发,在皮肤表面保持相当的湿润程度,防止皮肤干燥,任何皮肤都适用。还有一类水质的护肤品,如化妆水、养颜露、收缩水等,一般适合油性皮肤使用。有些酸性护肤品,呈酸性,可起收敛皮肤、抑制汗液与皮肤分泌的作用,适合于夏季或油性皮肤使用,对碱性皮肤起到中和作用,而且酸性护肤品还能消炎杀菌。

选用护肤品的标准是看它是否适合自己的肤质。曾经有一件事给我留下了深刻的印象。有一天





和朋友一起喝夜茶,服务员小姐认出了我,于是我们就交谈起来。小姐长得皮肤白净,只可惜因为上夜班睡眠没有规律,使她的下眼袋特别明显。过了1个多月,我又去喝茶,又碰见了这位小姐,我大吃一惊,她的脸上竟然长满了粉刺,而且有点过敏浮肿。我问及她用的护肤品,她报了好几种护肤品的名字,都是些比较高档和流行的护肤品。当时,我建议她立刻停止使用这些护肤品,重要的是将皮肤清洗干净,用一些比较一般的护肤品。因为我发现她的皮肤属于中性偏混合类,是一种比较好的皮肤,而她的年龄不会超过30岁。使用过好的护肤品,会使新陈代谢加快,营养过剩,毛囊堵塞,加上护肤品的交替混合使用又极易引起过敏。她听了我的话觉得很

有道理。又过了1个多月,当我再去喝茶时,这位小姐笑着向我走来,她脸上的皮肤已完全恢复了健康。

这件事很典型,我讲课时常引用,对学生的启发很大。盲目追求高档产品实在是不可取的,应该根据自己的肤质去选择护肤品,可是在生活中我看到很多女性跟着电视广告走,跟随名人去选择化妆品。名人的生活条件、肤质、年龄、生活环境都和你不一样,使用的效果当然不一样。到头来,你花了很多钱买到的只是沮丧和失望。除了不要盲目跟随名人买护肤品,还不要盲目地崇洋,要知道东方人和西方人的肤质是完全不一样的。

前几年,我有位朋友把别人从美国带来的精华素当宝贝用,早晚各1次,结果皮肤发黑,脸上还长出了颗粒。假如皮肤属于油性,使用精华素就会出现上述情况。

还有一次,一位女士在商场购买热门护肤品时,正好碰见了,于是她向我咨询:“罗老师,电视上在做这个产品的广告,我买这个产品好吗?”我说,明天电视上还会有其他的护肤品,你是不是再买?你的消费水平能跟得上电视广告吗?你的护肤品用得完吗?重要的不是广告说得怎样好,价格怎样,而是这个护肤品是不是适合你,这才是选用的首要标准。

当我们选准某一品牌的护肤品时,相信在一定的时间内它对你的皮肤保养会起到美容养颜、护肤的作用。但也请注意,不要为了认牌子而长久不变换护肤品的品牌。因为皮肤的“pH”值是随着年龄的增长、季节的变换而起变化的。通俗说,“pH”值代表一个人的肤质。所以我们在选择护肤品时,除了考虑到自己皮肤的类型外,还要考虑到年龄和季

