

白领丽人

WHITE COLLARS' IMAGE

自我形象设计

WHITE COLLAR
MILKY WAY
(Whisper)

白领丽人
Y 白领丽人

上海书店出版社

白 WHITE 领 COLLARS' 丽 IMAGE 人

自 我 形 象 设 计

上海书店出版社

主 编: 葛文编
副主 编: 朱美霞 李 涛
执行主编: 尹哲芳 金 波 冯广玉
编 委: 王新国 寿建平 盛建平 赵玉峰
徐丰年 支 抗 袁宗磊

白领丽人自我形象设计

责任编辑: 刘毅强
技术编辑: 毛志明
装帧设计: 王 伟 王新国
插 图: 王新国
版式设计: 柯国富

出 版: 上海书店出版社
社 址: 上海福州路 424 号 (邮政编码: 200001)
印 刷: 上海市印刷三厂
发 行: 新华书店上海发行所
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 6.25
印 数: 22000
版 次: 1995 年 8 月第 1 版第一次
ISBN 7-80622-035-6/G·4
定价: 40 元

目 录

第一章 皮肤知识

一、皮肤的组织与构造	(1)
二、皮肤的分类及其日常护理	(2)
1. 中性皮肤的特征及其护理	(2)
2. 油性皮肤的特征及其护理	(3)
3. 干性皮肤的特征及其护理	(4)
4. 混合性皮肤的特征及其护理	(4)
5. 问题性皮肤的特征及其护理	(4)
6. 老化皮肤的特征及其护理	(5)
7. 微血管破裂及敏感皮肤的特征及其护理	(5)
8. 如何自我测试皮肤的类型	(6)
三、季节变化与皮肤保养	(6)
四、美容院护理皮肤的程序及其特点	(7)
五、按摩护肤有奇功	(8)
六、面膜、敷面护肤法	(9)
七、手部护理	(9)

第二章 饮食营养与皮肤保健

一、六大营养素	(11)
二、常用食物营养成分一览表	(12)
三、维他命功能一览表	(14)
四、减肥与美容	(16)
五、水是美容圣品	(16)

第三章 化妆与美容

一、化妆工具的使用及保养方法	(18)
二、“白领丽人”化妆品——美容骄子	(20)
三、基础化妆的程序	(22)
四、卸妆亦是必修课	(26)
五、脸型种类及修整	(26)
1. 长方形脸的修饰化妆	(26)
2. 方形脸的修饰化妆	(27)

3 圆形脸的修饰化妆	(27)
4 三角形脸的修饰化妆	(27)
5 菱形脸的修饰化妆	(27)
6 椭圆形脸的修饰化妆	(28)
六、眉部化妆	(28)
1. 眉型分析	(28)
2. 眉型修整	(28)
七、眼部化妆	(30)
八、鼻部化妆	(31)
九、颊部化妆	(32)
十、唇部化妆	(33)
第四章 色彩与美容	
一、色彩基础知识	(35)
1. 三原色、间色、复色	(35)
2. 色相、明暗度、纯度、冷暖度	(36)
3. 色彩与光线	(37)
4. 色彩的功能	(37)
二、如何选择色彩	(38)
1. 色彩选择原理	(38)
2. 色彩选择原理之运用	(39)
第五章 白领丽人风采录	
一、职业风情	(41)
1. 教师妆	(42)
2. 医务人员妆	(44)
3. 公关人员妆	(46)
4. 司法人员妆	(48)
5. 记者妆	(50)
6. 航空小姐妆	(52)
7. 模特儿妆	(54)
8. 文秘人员妆	(56)
9. 大学生妆	(58)
10. 工程师妆	(60)
11. 经理妆	(62)
12. 会计人员妆	(64)
13. 晚妆	(66)
二、闲暇时光	(68)
1. 约会	(68)
2. 独处	(69)

3. 分享	(70)
4. 晚归	(71)
5. 上班途中	(72)
6. 夜校上课	(73)
7. 远足	(74)
8. 留恋	(75)
9. 健美	(76)
10. 休闲	(77)
11. 演出归来	(78)
12. 读书	(79)
三、白领丽人自我包装法	(80)
1. 良好的个性与人际关系	(80)
2. 日常生活护理要点	(80)
3. 保持良好的姿势	(82)
4. 做个有味道的女人	(83)
5. 服饰是成熟女性的标志	(83)
第六章 发型美	
一、头发的生理及性质	(85)
1. 头发的生理	(85)
2. 头发的性质	(85)
二、头发的日常护理	(85)
1. 洗发	(85)
2. 梳发	(86)
三、滋养头发的食物	(86)
四、发型与脸型的配合	(86)
1. 长方形脸	(86)
2. 方形脸	(86)
3. 圆形脸	(86)
4. 三角形脸	(87)
5. 逆三角形脸	(87)
6. 椭圆形脸	(87)
附录: 白领丽人四季如春	(88)
后记	尹哲芳(94)

第一章

皮肤知识

美容包括护肤和化妆,护肤美容又称减法美容,通过一系列清洁、保养的方法,让皮肤呈现健康、滋润的色泽,充满年轻活力。

想要拥有美丽、健康的肌肤,要从细小的日常清洁皮肤开始,注意皮肤护理的要点,根据自己皮肤的性质,适当地保养。

不要认为年龄已大,起步太迟,或皮肤太差,没有信心。要知道,你今天开始注意保养总比明天才开始注意来得早,一份护理,一份收获,从了解皮肤的知识开始,做自己的护肤美容顾问吧。

一、皮肤的组织与构造

皮肤是我们每个人与生俱来的一个部分,每个人也因此对皮肤的健康和保养格外的重视。要想科学地护理好皮肤,确实需要掌握有关这方面的知识。

皮肤是覆盖在人体表面的最大的器官,一般成人皮肤的覆盖面积为 1.69 平方米,重量约为 2.73 公斤。皮肤的厚度视分布部位不同,从 2.12 毫米到 5.08 毫米不等,其中眼睑的皮肤最薄,而手掌及脚掌的皮肤最厚。

健康的皮肤应该表现为微含水分,柔软易弯曲,呈微酸性,富有弹性和光泽,没有瑕疵及疾病。

通常皮肤可分为几个部分:即表皮、真皮和皮下组织。

表皮是最外层的皮肤,由角质层、透明层、粒状层、棘状层和生长层组成。它覆盖全身,具有保护作用。

角质层:由紧密的充满角质素的鳞状细胞所组成。有防止水散失和渗透的功能,它会不断地剥落,也会不断地生长。

透明层:由充满角质素的细小透明细胞所组成。光线可以透过这些细胞。透明层仅存在于没有毛囊的地方。

粒状层:由清楚而充满微颗粒状的细胞所组成。具有折射光线等功能。

棘状层:表皮层中最厚的一层,通常与生长层属同一分类。棘状的纤维与细胞结合在一起,并有淋巴液流通,有供给皮肤营养和恢复疲劳的功能。

生长层:具有产生新细胞的功能,因为这一层是由数层不同形状的细胞所组成,最里面的一层负责表皮的成长。生长层中含有色素母细胞排列,可以分泌黑色素,可以保护底层的脆弱细胞不致被阳光或紫外线所侵害。

真皮:为皮肤的中间一层,是结缔组织高度敏感的脉管层,中含无数的血管、淋巴管、神经、汗腺、皮脂腺、毛囊、竖毛肌以及毛乳头。真皮由下列两层所构成:

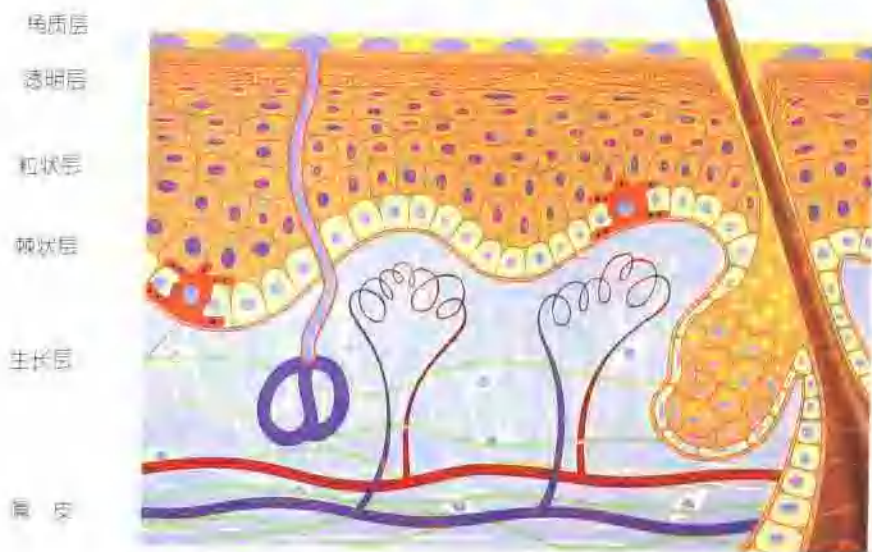
表层:直接在表皮底下,含有弹性组织的细小圆锥乳头。籍着乳头层和表皮的交错,使真

皮和表皮两者牢牢结合

较深层: 在这一层的网状组织中存在有脂肪细胞、血管、淋巴管、皮脂腺、汗腺、毛囊、毛细管、竖毛肌。它们各自具有不同的功能, 如汗腺是直接接受神经系统的支配, 分布于身体的各个部位, 可调节体温 and 排泄体内的废物。

皮下组织: 是真皮下的一层脂肪组织, 对外来的重力具有缓冲作用。皮下脂肪组织根据个人的年龄、性别以及健康情况的不同, 在厚度上有所变化。它所含的脂肪也可作为能源来消耗, 可以保护外层的皮肤, 使体内的温度不致大量逸散。

皮肤作为人体的最大器官, 它还具有如下六项功能: 保护功能, 感觉功能, 调节体温功能, 排泄功能, 分泌功能, 吸收功能。



二. 皮肤的分类及其日常护理

护肤是一件持之以恒的事情, 而要恰到好处地护肤, 我们首先要明白自己的皮肤是属于哪一种性质的, 否则会产生事倍功半甚至适得其反的遗憾。

一般美容中通常把皮肤分成如下几种类型: (一) 正常皮肤: 中性皮肤, 油性皮肤, 干性皮肤, 混合性皮肤; (二) 问题性皮肤: 粉刺黑头皮肤, 老化皮肤, 微血管破裂皮肤, 敏感性皮肤。

1. 中性皮肤的特征及其护理

中性皮肤是最美丽的肌肤: 皮肤质地细腻, 水分油脂的分泌均衡, 肌肤呈弱酸性状态, 表面没有瑕疵, 光泽且富有弹性。但是随着年龄的增加, 新陈代谢的减慢, 皮肤也会慢慢地偏干, 所以在日常的护理中, 要注意以下两个方面:

首先, 洁肤不可忽视。皮肤表面不断分泌的油脂和空气中的尘埃以及汽车的废气等污垢容易混合在一起, 堵塞毛孔, 因此我们要用清洁脸部的洗面奶来洁肤。露美“白领丽人”洗面奶, 能有效除去表面及毛孔中的污垢, 使肌肤轻松自如。只要取少量膏体, 沾水后轻轻地按摩脸部, 然后用温水洗净。洗面奶中, 含有天然增白提取液, 长期使用, 能使皮肤逐渐柔滑白嫩。

其次是爽肤和润肤。“白领丽人”柔肤水具有保湿和平衡皮肤 PH 值的作用。它添加了来自夏威夷岛屿的海藻提炼精华,带有高阴离子的成份可减低阳光、污浊空气给肌肤带来的刺激和干燥反应,能刺激纤维细胞制造胶质、弹性蛋白质及粘多糖。只需倒少许于掌中,轻轻拍打脸部,用后皮肤丝般柔软、清新、润滑。

爽肤后可选用“白领丽人”润肤蜜滋润脸部肌肤,起到根本美白的效果。膏体中添加了紫外线吸收剂,可大量减少紫外线穿透,并有效抑制酪氨酸酶这一迄今所知黑色素形成的唯一关键酶,同时还可加强细胞新陈代谢的功能,预防斑点凝结。三道防线,令肌肤根本美白。用时只需取适量膏体轻轻按摩脸部。

2. 油性皮肤的特征及其护理

油性皮肤油脂分泌过多,毛孔粗大,易生粉刺和暗疮,容易脱妆,但不易出现细小皱纹。护理的重点应特别注意脸部的清洁。若不适当地清洁皮肤,尘埃、污垢及坏死细胞就会阻塞毛孔,从而变成黑头。

一般要注意早、晚的洁肤。可以用“白领丽人”洗面奶,彻底洗净脸部的油腻和污垢,保持肌肤的清洁和柔滑。

爽肤:用“白领丽人”柔肤水,轻轻拍打脸部肌肤,起到皮肤保湿的作用。

润肤:若皮肤很油腻的话,则不涂润肤蜜也罢,但可在眼角和嘴角处涂上润肤露,并施以适当的按摩。



3. 干性皮肤的特征及其护理

皮肤的皮脂分泌不足,脸部皮肤毛孔细腻,不容易脱妆,但易生细小皱纹和雀斑。

引起皮肤干燥的原因很多,长期在有空调的办公室办公,饮食不正常,不注意喝水,年龄的增长、使用化妆品不当、服用药物等等,都会使皮肤发干。干性皮肤又有两种情况:一是缺水性的干性皮肤,需要增加水分的补充、保湿;二是缺油脂性的干性皮肤,可以使用较为滋润的护肤品给以补充,若是皮脂腺分泌功能有问题,则要通过治疗,促进皮脂腺的正常分泌,以达到改善干燥的状况。

洁肤:清洁脸部时,注意用性质温和、不含皂质的洁肤产品。“白领丽人”洁肤露,能在洗净脸部的同时不刺激皮肤,用后皮肤清爽滋润,无绷紧感。只需取适量膏体,轻轻在脸部打圈按摩,然后用温水洗净。

爽肤:用“白领丽人”柔肤水轻轻拍打脸部肌肤,起到保湿、滋润的效果。

润肤:爽肤后,可选用“白领丽人”柔肤霜营养、滋润肌肤,加强细胞新陈代谢的能力。内中中草药的添加剂,养颜驻容,会令肌肤白皙如丝。使用时取适量的膏体涂于脸部,轻轻按摩,直至皮肤完全吸收。

4 混合性皮肤的特征及其护理

脸部皮肤以 T 字型结构分布:前额、鼻梁、下巴处毛孔粗大,易生粉刺和暗疮,呈油性皮肤的特征;眼角、两颊干燥,易生细小皱纹和斑点,呈干性皮肤的特征。

洁肤:可用滋润型的“白领丽人”洗面奶彻底洗洁皮肤表面和毛孔中的污垢。

爽肤:“白领丽人”柔肤水能起到良好的保湿及平衡作用。

润肤:在脸部 T 字型部位,用含油量少一些的润肤蜜涂抹,在眼周和两颊部位用含油量较高的美肤霜给以滋润。

5. 问题性皮肤的特征及其护理

问题性皮肤主要包括粉刺和暗疮两种。

粉刺和暗疮是由于皮脂分泌旺盛,它并不是一种疾病,而是体内变化的一种表现。青春期的青少年较易生长粉刺、暗疮。这类问题性皮肤可以经过适当的皮肤保养以及良好的卫生习惯来预防和改善,避免其恶化。

曾经有人这样估量,长粉刺、暗疮的时间如果在一年内的话,大约需要三个月的护理时间(每星期 1~2 次)去美容院护理,才能达到较为满意的效果。

一般的家庭自我护理也非常重要。首先应洗净双手,早晚各用清爽型的“白领丽人”洗面奶洁肤,除去多余的油脂和堵塞在毛孔中的污垢,然后用柔肤水轻轻拍打脸部。如果眼角和两颊觉得皮肤偏干,亦可用些润肤蜜。若家中备用治疗粉刺、暗疮的面膜,亦可在美容师的指导下进行敷面,做面膜。

值得注意的是,千万不能用指甲去挤压粉刺,因为指甲上的细菌会使粉刺、暗疮皮肤感染。另外,长有粉刺、暗疮的女性也万万不能用浓妆艳抹去掩盖粉刺,这样毛孔的堵塞会更厉害。所以,在粉刺、暗疮频发时期,最重要的是注意皮肤清洁和护理,最好不要化妆。同时要注意保持充足的睡眠和正常的饮食起居,保持身心健康,不要让皮肤的疾患造成心理压力;还要多吃一些富含维生素 C 的水果与蔬菜,避免吃刺激性强的食物、油炸食物以及海鲜等食物。如此注意各方面的调理,加上家庭、美容院的双重护理,那么,会使皮肤的状况好转直至治愈。

6 老化皮肤的特征及其护理

随着年龄的增长,皮肤渐渐衰老也是正常的现象。这里我们所说的老化皮肤,是指由于疏于对皮肤的保养,或是护理不当而产生的老化迹象,如皮肤严重缺水、出现深深的皱纹、晦暗、失去弹性等等。造成老化皮肤的直接成因很多:过度的阳光照射,紫外线会损伤表皮甚至真皮中的细胞生长;环境污染、汽车排出废气中的硫是空气中最常见的污染物,一接触到皮肤,对皮肤的损伤也很厉害;过度的饮酒、抽烟也会引起皮肤的老化,因为长期酗酒,就会使血管壁变得脆弱,失去弹性,酒精还会带走身体中的水分,使皮肤干燥,而烟中的尼古丁会造成微血管的收缩,影响皮肤的血液循环,阻碍皮肤吸收足够的营养和氧气,使皮肤晦暗,失去光泽。另外,某些药物对皮肤也有不利的影响,使皮肤细胞不能正常吸收氧气,引起皮肤的干燥和过敏。

鉴于上述的因素,有必要从多方面来调整、保养皮肤:

清洁皮肤不可忽视。先用洁肤露洗去毛孔中的油性污垢和不洁物,再用“白领丽人”滋润型的洗面奶清洗脸部,复合的洁面可使皮肤表面及毛孔中的污垢消失。接着,用磨面膏蘸水轻轻在脸部打圈按摩,让老化的角质细胞疏松掉落,从而使脸部皮肤恢复轻松,让毛孔呼吸畅通。(注意,磨面膏一般每星期使用一次。)然后用柔肤水轻轻拍打脸部,抹些营养霜以滋润,给皮肤补充所需的水分。除了以上的自我护理外,最好能去美容院接受美容师的护理,用臭氧离子喷雾机蒸脸,以疏通毛孔,软化皮肤的角质层,增加皮肤的通透性,再进行按摩。按摩是护理老化皮肤过程中很重要的一个环节,它能提高皮肤表面的温度,加速血液循环和细胞的新陈代谢,补充皮肤的水分,使肌肉纤维更加健全,得到营养。

还要克服掉生活中的一些不利于皮肤健康的不良习惯,多做些有益的健身活动,多吃些富含维他命 A、C、E 的食物,多喝开水,少吃刺激性的食物,保持正常的饮食起居。经过如此一段时间的保养和护理,一定会使皮肤重现光泽。

7 微血管破裂及敏感皮肤的特征及其护理

微血管破裂的皮肤通常的特征是肉眼就能看见皮肤下细细的血管壁,这种问题常发生在干薄、脆弱及老化的皮肤中,微血管壁的衰弱是造成微血管破裂的主要原因。一般干而脆弱的皮肤很容易受到突变恶劣天气的影响,若阳光照射过于强烈,风力太大,天气太冷、太热以及过量的饮酒,都会诱发或导致这种问题的出现。

护理时注意,洁肤洗脸时切忌先用热水后用冷水交替洗脸,而只能用温水。从寒冷的室外进入较为温暖的室内以前,一般最好先用双手捂住脸几分钟,让脸部的皮肤先适应一下,避免因温度的骤然变化而引起皮肤的不适。其次,在饮食上要注意多摄入一些富含维他命 P 的食物(含维他命 C 的食物中一般都会含有维他命 P,如柑桔之类的水果),它们对强化微血管壁很有帮助。

洁肤可用温和的洁肤露,注意不能用磨砂膏,按摩时手势也要特别的轻柔。宜吃清淡些的食物,保证肠胃的正常吸收,以改善皮肤的状况。

敏感的皮肤通常表现在使用了一种护肤品后,脸部皮肤发痒、红肿、脱皮,若停用,这些症状也自行消失。但也有一种属于过敏体质的,除了护肤品、化妆品过敏外,对食物、对花粉也过敏。对这样的肌肤,要特别小心,一不要频繁地调换护肤品的种类,因为皮肤对护肤品中的香精或营养类的添加剂会产生过敏;二要注意食物的摄入,避免吃海鲜和笋之类易引起皮肤过敏的食物;三要注意内衣最好穿全棉的制品,有些含合成纤维成份的衣料也会引起皮肤的过敏。

洁肤时要用柔和的洁肤露,以温水洗净。用不含酒精成份的“白领丽人”柔肤水补充皮肤的水分,再涂上润肤蜜,并轻轻地按摩数分钟,让肌肤充分吸收。

当你想换用一种护肤品时,切记不要马上用于脸部,而要先在手臂内侧试用一下,若24小时内无红肿,发痒等过敏现象,方可在脸部使用。

选择护肤品时,最好选用纯天然制品,不要含有太多的香精和酒精,这样对皮肤安全些。

可每星期去美容院一次,接受专业美容师的皮肤护理,用一些抗过敏的护肤品和面膜。

8 如何自我测试皮肤的类型

以上介绍了常见的四种类型皮肤的特征,那么,以此来对照自己的皮肤,看看究竟属于哪一类,只要做一次简单的测试便可明白:

洗净脸后,不涂任何化妆品,第二天早晨醒来,用一张柔软的洁面纸盖在脸上,轻轻地按一下,若是整张纸上留有轻微的油脂痕迹而且分布均匀,那么,属于中性皮肤;若是洁面纸上油脂痕迹非常深而明显的活,那么可以归入油性皮肤;反之,洁面纸上没有油脂的痕迹,那么属于干性皮肤;倘若洁面纸上油脂的分布是呈T字形状的,那么,就是属于混合性的皮肤。

了解了自已皮肤的性质之后,每天就可以在家中进行自我的护理和保养。但是,每星期一次的全套美容护肤也是保证肌肤美丽所必不可少的,这种护理一般得依靠美容院来完成,所以建议女性在经济能力和时间允许的范围内,能适当地去美容院调节和放松心情,从而以更优雅的姿态投入新的工作。

三. 季节变化与皮肤保养

春夏秋冬是自然界的变化,人的身体在不同的季节也有随之而来的变化和不同的需要,例如烈日炎炎的夏季,人们会选择透气性强的真丝面料作衣衫;冬季则为了抵御严寒而取保暖性好的羽绒和毛皮作大衣;春秋季节则会用一些柔软的棉布或羊毛衫来保暖。

皮肤作为覆盖在人体表面最大的器官,在四季的变化中,其实是首当其冲地受到影响的,而以往都常常被人们所忽视。为了更科学地护理皮肤,在这里分述一下皮肤在四季中的变化和所需注意的护理事项。

夏天是四季中最炎热的日子,无论干性、中性、油性或混合性的皮肤,在这个季节中都是比较滋润的,汗水、皮脂的分泌要比其他季节更旺盛,所以要注意皮肤的清洁,因为过多分泌的皮脂和汗液若没有及时或彻底地清洁,就会堵塞毛孔而引起粉刺、暗疮等皮肤的疾患,油性皮肤更易如此。

一般可采用清爽型的洗面奶洗脸,再用柔肤水保湿,不要以为夏季皮肤本来就比较容易出汗而忽略了保湿。对特别干的皮肤,可使用些润肤蜜。

还需注意的便是防晒,记住防晒便是防衰老,太阳光中的紫外线对皮肤的损伤是人所周知的。所以我们除了涂用防晒的润肤蜜和美肤霜外,伞和墨镜是夏天里你我的好伙伴。

若是夏天在空调环境中办公的人员,皮肤的护理要特别重视:冷气会令皮肤发干,要多喝水,来补充皮肤的水分。另外,还要注意保湿,除了用柔肤水外,还要用滋润性强的润肤蜜及美肤霜来保护肌肤。

在野外作业的人员,最好能避开强烈的阳光,认真使用防晒类的产品,以使皮肤最小限度地受到紫外线的伤害。

春秋季节是四季中气温宜人的时刻,护肤中需要注意的是防止皮肤过敏的出现。即使正

常的皮肤,在春天来临的时候,受到植物花粉和飞扬柳絮的影响,也常常会发痒。这段时期要注意不要随意更改往日用惯的化妆品的品牌,因为皮肤需要适应新的气候,正处于一种抵御、适应外界环境能力较为薄弱的时刻。饮食要注意多吃新鲜的水果和蔬菜,少食刺激性强的海鲜和易引起过敏反应的笋类。

春秋季节的护肤,还要注意风沙对皮肤的影响,可适当使用一些营养类的护肤品。早晚要洁肤,干性皮肤可用洁肤露,而油性皮肤可用洗面奶。柔肤水对皮肤的保湿作用千万不能忽视。润肤蜜是这个季节常用的护肤品。

冬季来临的时候,由于气候寒冷,人体皮肤表面的油脂分泌减少,水分也不足,因此冬季的护肤主要是加强滋润和保湿,以防止皮肤因缺乏水分和油脂而粗糙,失去光泽。各种皮肤类型的人们,在冬季除了做好一般的洁肤、爽肤、润肤外,还可进行一些简便的按摩,以促进皮肤对营养物的吸收。还可用热毛巾进行敷脸,或烧开一盆水后,头凑到盆上距约2尺左右,然后用毛巾遮住头部,让蒸汽不断地上升清洁滋润脸部,干性皮肤蒸3~5分钟,油性皮肤蒸8~10分钟。

洁肤时,干性皮肤可用洁肤蜜,油性皮肤可用滋润型的洗面奶。柔肤水的使用可保证在寒冬中皮肤的水分不易逸散。美肤霜既能起到滋润的作用,同时也是一个根本美白的产品,对美化健康皮肤非常有效。

四、美容院护理皮肤的程序及其特点

当你步入美容院时,美容师首先为你做面部清洁,测试皮肤的性质,并填写美容档案记录,以此来对比经过护理后皮肤的改善情况。然后,美容师会选择适合皮肤性质的护肤品为你进行整套护理。

在此且以油性皮肤为例,说明美容院护理的程序及特点:

- 1 表面洁肤:使用温和而不会皂质的洁肤露,以电转刷轻轻打圈按摩,清洗脸部。深度洁肤:用磨面膏,以电转刷轻轻旋转,清洗脸部,尤其是除去毛孔中的污垢、化妆残迹和死皮细胞,使脸部光泽,毛孔变细。
- 2 以离子喷雾机蒸脸,并做20分钟的脸部按摩。按摩会给皮肤带来诸多好处,它能促进血液循环,将氧带至细胞,使细胞健康成长,并且将二氧化碳和废物带出体外,让皮肤保持干净;可使皮肤更柔软、滑顺,使肌肉更健康,缓和皮肤老化的速度。按摩还能使神经得到休息和安抚,恢复体力增强信心;可以增加皮脂的分泌,有助于保持细胞的水分,使皮肤更滋润,更年轻;还可以使表面死细胞及其他残留物松散,更容易清除,使肌肤更健康。
- 3 吸取油脂:经蒸脸和按摩,皮肤得到充分的放松,然后用吸附仪吸出毛孔中多余的油脂,尤其是皮肤毛孔较为粗大的前额、鼻头、下巴等部位,以防止毛孔堵塞。
- 4 营养导入:由离子导入可将乳液及适合皮肤类型的精华素强行导入皮肤中,滋润和营养肌肤,防止其衰老。
- 5 面膜:选择适合皮肤性质的面膜做脸,时间一般为20分钟。面膜的作用是提高皮肤的表面温度,去除皮肤上的不洁物,达到安抚、强化以及滋润皮肤的美容效果。
- 6 爽肤:取除面膜后,用柔肤水轻拍脸部,保持皮肤的水分。
- 7 润肤:用柔肤霜轻涂皮肤,使整个脸部肌肤富有弹性,充满活力。

五. 按摩护肤有奇功

按摩对脸部的保养和护理来说非常重要,它可以加快血液循环和新陈代谢,使皮肤更滋润,更年轻;也可以使肌肉纤维更加健全,改善皮肤的外观,使人充满活力,恢复信心。

若平时的家庭自我按摩能够坚持的话,那么,脸部的护理必能达到理想的状况。为了使按摩能取得良好的效果,我们最好对肌肉、神经以及血管的构造有个基本的了解。

几乎每一块肌肉与每一条神经都有运动点(即中枢点)。在自我按摩的开始阶段,只要在准确的运动点上做按摩动作,就可以使脸部皮肤得到放松和休息。

脸部按摩的过程基本如下:

1. 首先用中指及无名指从前额中央开始,双手各向左右以螺旋式按摩滑行至太阳穴。每个动作均重复 6 次。(见图 1)
2. 用手在前额部位做向上按摩动作,然后滑向太阳穴作指压。(见图 2)
3. 用中指及无名指按摩上下眼睑,并在睛明及童子廖处作指压。(见图 3)
4. 用中指及无名指从鼻翼两侧往鼻根方向做向上按摩。(见图 4)
5. 用中指及无名指沿口轮匝肌做环状按摩。(见图 5)
6. 用手掌从下巴部开始朝太阳穴做向上按抚的按摩。(见图 6)
7. 用手背轻拍下巴,并用手掌按摩颈部皮肤。(见图 7)

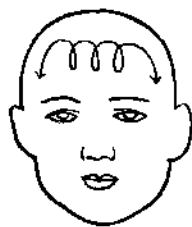


图 1

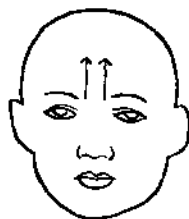


图 2

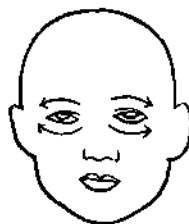


图 3

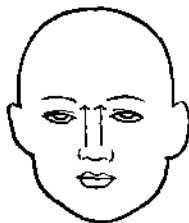


图 4

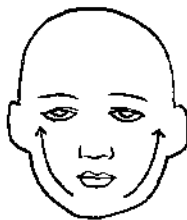


图 6

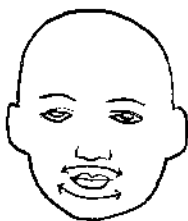


图 5

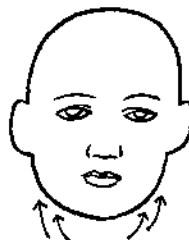


图 7

六、面膜、敷面护肤法

面膜和敷面是美容院为客人作脸部护理时必不可少的一个步骤。它的作用是能祛除皮肤的油腻,改善粉刺皮肤,使皮肤获得水分和养分,从而更柔软更润滑。如果在家庭中进行自我护理,则先要清洁脸部,然后再做面膜。以下介绍一些家庭自制新鲜水果、蔬菜面膜的制作方法:

1. 把新鲜草莓压碎或切成薄片敷在脸上(可以垫一层薄纱),做成有中等收敛及刺激效果的面膜。香蕉含有丰富的维生素、钾以及磷,也可以切成薄片或压碎成糊状做面膜。对干性及敏感性皮肤较为合适,可以使皮肤柔软光滑。
2. 具有中等收敛及缓和效果的水果、蔬菜有木瓜、蕃茄、苹果、小黄瓜等,都可以切成薄片或压碎,敷在脸上做成面膜。
3. 用生马铃薯切成薄片或压碎敷在脸上,可以护理油性皮肤,而且可以减轻眼部的肿胀。
4. 用蛋清搅成泡沫状,涂在脸上可当面膜使用。蛋清有收敛皮肤及清除皮肤污垢的效果,适合各种类型的皮肤。
5. 蜂蜜亦可涂在脸上做成面膜,具有强化、收敛及滋润皮肤的效果。
6. 麦片和酵母也可制成面膜,具有温和刺激皮肤的效果。新鲜的柠檬汁具有漂白作用,不过柠檬汁的酸性较重,对某些皮肤不适合。

七、手部护理

手部的护理和美化在整体美的协调中,占据较为重要的一面。

手被称为女性的第二张名片。在生活、工作和社会的各种场合,手部起到无比重要的作用,它也是人们用来判别女性是否具有精致优雅生活心态的一面镜子。有许多女性比较注意脸部的护理和化妆,但是却忽略了对双手的珍视。试想,见到一双修长的滋润而美丽的手,在配合语言表达做出种种优雅的姿势,能不让人产生一种高贵的感觉吗?手在日常的生活中,劳



苦而功高,它要接触许多酸性和碱性的物质,有时不可避免地干一些粗重的活,这对手部皮肤的损伤会带来直接的影响。

因此,手部的护理要注意这样几个部分:首先是手部皮肤的清洁、滋润;其次是手腕、手掌、手指的柔软、灵活;最后是指甲的修整和美化。

勤洗手是保证双手清洁健康的主要方法。洗手时,要用滋润性的香皂,洗净后及时用护手霜和滋润性乳液保养皮肤。

做家务劳动如洗碗、洗衣物时,最好戴上乳胶手套,以免手部皮肤长时间接触碱性物质;拿粗糙的或烫的东西时,不要忘戴上厚手套,防止手部皮肤受损伤。

如果手部皮肤已经粗糙、变硬的话,那么请试用如下的方法来使其光滑柔美:洗净双手后,先用柠檬汁按摩双手,临睡前再用柠檬汁加上几滴甘油混合在一起按摩,充分发挥柠檬汁的漂白作用和甘油的滋润作用。再洗净柠檬汁和甘油涂上护手霜,按摩双手,然后戴上棉质的手套。这样坚持一段时间,双手便会洁白柔嫩。

手腕、手掌、手指的柔软和灵活是和手部的运动和按摩分不开的。

1. 甩手运动。双手放在胸前,然后向下甩动,大约 25 下。这种运动能使手部柔软、灵活,增进血液循环,温暖双手。

2. 双手握拳放到胸前,从 1 数到 5,然后尽量把手指张开,如此重复 10 至 20 次,可以增加手腕及手掌的力量。

3. 双手手掌向下,放置在台面上,从拇指开始到小指,做有节奏的轻弹,然后再从小指弹到拇指。这种运动可以促进手指间的协调和灵活。

4. 两手并拢于胸前,先尽量用力弯曲左手腕,数 20 下后再弯曲右手腕,以此来增进手腕的力量和柔软度。

5. 涂上按摩霜,从左手的拇指开始逐一按摩每一根手指,从指关节到指尖。这样的按摩可以促进手部皮肤的血液循环,使其更柔软、滋润。

手指甲也需美化。指甲是覆盖手指的保护物。它的组成成份是角化了的蛋白质,最下方是指甲母细胞,它能促使指甲生长。健康的指甲应是表面有光泽,颜色红润,形状丰满。

一般美容院视客人指甲生长的情况,设计出方形、圆形、尖形、自然形等几种形状。一般的,方形的指甲显得年轻,圆形的指甲比较秀丽,尖形的指甲较为成熟。修出指甲的形状后,可以用小锉刀磨光指甲的边缘。接着将剪好指甲的手指浸入温水中,当指甲根部的嫩皮泡软时,方可用专用修甲的小剪刀将浮皮修去,然后洗净擦干手,涂上护手霜。

涂指甲油时,应先涂上一层保护剂,颜色的选择要根据皮肤的颜色以及年龄的大小和个人的喜好。深色的指甲油可以使皮肤显得白净而纤巧,浅色的指甲油可以让人觉得年轻。指甲油一般需要涂两遍,不易脱落。

指甲以每天约 0.1 毫米的速度不断生长,大约一星期左右,新的指甲生长出来了,那么就要洗去原来的指甲油,让指甲休息一天,涂些护手霜,然后再涂指甲油。经过修饰的双手是漂亮的,但当平时不小心剥落了指甲油时,要及时地洗去重涂,否则手部的美丽将大打折扣。请细心呵护纤纤玉手,它会使你更加动人。

“白领丽人”指甲油有 5 种不同的颜色,能给不同手型和肤色的女性带来一分自信。

第二章

饮食营养与皮肤保健

想拥有健康美丽的肌肤,除了要了解皮肤的结构、分类及自我护理和保养的方法外,注重营养均衡的饮食也是必不可少的。

当皮肤出现瑕疵时,人们会借助化妆的手法来掩饰,但不能根本解决美容问题。健康的皮肤需要外在护理和内在营养的双重支持。皮肤就像一面镜子,当人体饮食营养中缺乏基本要素时,就会从皮肤发出某种信号,例如,缺乏维生素B₆,就会引起嘴角、眼角皮肤的破裂。

所谓营养就是我们吃的食物被吸收并转化成有机组织的过程。营养丰富的食物可以促进身体皮肤的健康,而营养不良,则往往是由重要营养成分的吸收不当所造成的。有时,一个人虽然吃了大量的食物,仍因其中缺乏某些营养素而造成营养不良,所以均衡营养的饮食是健康皮肤的前提与保证。

一、六大营养要素

食物营养的基本种类有蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质以及纤维素和水等。

蛋白质是人体生命中重要的必需物质,人体中蛋白质若不足,便会引起贫血,降低甚至丧失对疾病的抵抗力,严重的还会影响身体内外部的器官。

蛋白质由各种不同的氨基酸化合物所构成,我们都可以从食物中获得。高蛋白含量的食物有牛肉、猪肉、羊肉、内脏、鱼、鸡、鸭以及蛋、豆类等。这些食物有助于人们强壮体格。

脂肪是提供人体能量的重要来源之一。皮肤的皮脂腺能够制造出有助于润滑皮肤的某些物质;人体也利用储存在皮肤底下的一层脂肪来保持体温。

但是,脂肪的摄入不能过量,不然容易使血液中的胆固醇过高,造成肥胖以及心血管方面的疾病。因此,应多吃瘦肉、鱼、鸡、牛奶可喝脱脂奶,尽量不用动物性脂肪油做菜,尽量少吃油炸、烧烤之类的食物。

营养学上的糖,其实是指碳水化合物,即糖分,它能提供人体所需大部分的精力。但是过度地食用糖分会引起肥胖,所以日常饮食应多从水果、蔬菜中取得天然糖分,而尽量避免食用食糖。

维生素对脑、神经系统以及皮肤的正常机能有很大的影响,适当的摄取对人体极有益处。矿物质也是人体健康的重要因素,如果人体内缺乏维生素及矿物质,就容易引起皮肤干燥、失眠等。因此,要注意均衡补充维生素和矿物质,维生素A能增加皮肤的光泽,维生素B₁、B₂、B₆能促进皮肤代谢,减缓疲劳,保持皮肤健美。

我们可以从动物肝脏、麦芽、牛奶以及某些绿色和黄色的蔬菜、水果中获取这些营养。

纤维素是食物结构中不可缺少的一部分,它有助于食物吸收,而且对肠胃等消化系统有良好的作用。蔬菜、麦和糠中的纤维素是含量最高的天然食品。