

自然化妆品的秘诀

〔日〕山田 央 著



自然化妆品的秘诀

〔日〕山田 央 著

曹 培 林 译

吉 林 人 民 出 版 社

自然化妆品的秘诀

〔日〕山田央 著

曹培林 译

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

长春市东新企业公司印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 4.75印张 97,000字

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数: 1—26,200册

ISBN 7-206-00067-3/R·2

定价: 1.40元

前 言

无论任何时代，妇女爱美的天性是不会改变的。今天，人们已趋向于崇尚自然美，对此我感到十分高兴。因为我一向认为：无论生活方式还是修饰打扮，自然总是最美的。

在这种情况下，自然化妆品引起爱美妇女的极大兴趣。最初总是其魅力不胫而走，喜欢使用的人也迅速增多。由于自然化妆品的种类不断增加，选择方式和使用方法也变得复杂起来。

妇女购买自然化妆品，大多是出于追求自然美的愿望，但最主要的还是由于对自然抱有一种信任感。然而，并非所有的自然化妆品都可以放心使用，因为它们之间也有区别。有些自然化妆品由天然生药配制而成，效果极佳，有些则不过是贴了个“自然”的标签而已。

也有人说，所谓自然化妆品就是使人用后显得自然的化妆品。总之，我们应当正确地收集信息，妥善地加以选择和使用，以免因期望过高而导致失望。

出于这一目的，本书对自然化妆品的选择和使用方法进行归纳整理，同时穿插介绍了有关自然化妆品的新信息和正确知识，还增加了解答部分，指出在哪些情况下容易因使用不当和盲目使用而引起副作用。

不仅限于自然化妆品，使用普通化妆品时，也可以参考本书。

“美丽离不开聪明”，对于美容消费者来说，这是起码的常识。倘若本书有助于读者进一步认识这一常识，笔者将深感荣幸。

目 录

前 言

第一章 你的肌肤美丽吗? (1)

最美不过自然美 (1)

浓妆艳抹会导致皮肤衰老 (1)

真正的美是皮肤美 (2)

愿你美如出水芙蓉 (3)

“25岁是皮肤的转折点”之说法不值一信 (5)

用于保养皮肤的历史悠久的天然秘方 (6)

皮肤也渴望自然生长 (8)

天然雪花膏胜过一切化妆品 (9)

愿你的肌肤永远年轻嫩美 (11)

一白遮百丑 (12)

皮肤随季节的变化而变化 (14)

美丽的皮肤形成于深夜 (15)

月经来潮前不宜改变美容方法 (15)

当皮肤自然调节功能失去平衡时可以使用化妆品 (16)

你知道你的皮肤属于哪种性质吗? (17)

怎样才能判断自己的皮肤有无毛病? (18)

影响美容的若干病例…………… (19)

浓妆艳抹导致皱纹增加…………… (19)

粉刺如不及时整治,就会落下麻子…………… (20)

营养成分过多的雪花膏所导致的面部浮肿…………… (22)

过分迷恋香水,导致脖颈不能转动自如…………… (23)

新娘陶醉于滑雪,导致面部出现花斑…………… (24)

涂用高级化妆品所引起的黑斑症…………… (25)

因使用敷面剂而导致眼角皱纹的增加…………… (26)

因抹胭脂过多,导致面颊变成褐色…………… (28)

第二章 体现自然美的化妆品…………… (30)

探寻自然化妆品的魅力…………… (30)

妇女追求自然化妆品的心情…………… (30)

自然化妆品可使皮肤感到舒适…………… (31)

一位对花精化妆水推崇备至的妇女…………… (31)

一位女办事员使用芦荟,皮肤和身体均恢复了健康…………… (32)

母女均爱使用丝瓜水…………… (33)

有些自然化妆品徒具其表…………… (34)

自然化妆品也分为各种类型…………… (34)

选择自然化妆品时的注意事项…………… (36)

对自然的恩赐产生迷信是十分危险的…………… (37)

化妆品中常用的自然植物…………… (37)

适合各种皮肤性质的自然化妆品…………… (41)

自然化妆品的用途以及如何正确选择…………… (43)

使用自然制成的化妆品来体现皮肤的自然美…………… (43)

化妆水的用途在于滋润皮肤…………… (44)

酸性化妆水可以使皮肤收紧…………… (44)

碱性化妆水可以使皮肤柔软·····	(47)
含有粉末的化妆水可用来消炎·····	(47)
加进果汁的弱碱性化妆水对皮肤较为柔和·····	(48)
乳液是易于溶解吸收的液体雪花膏·····	(49)
雪花膏可保护皮肤免受外界刺激·····	(51)
亲油性雪花膏具有多种用途, 使用的油脂也 多种多样·····	(52)
冷霜可使皮肤清洁, 但更多是用于按摩·····	(53)
洁面膏使用矿物性油脂较多·····	(53)
二十多岁的妇女无需使用荷尔蒙霜·····	(55)
近似自然皮肤的粉质雪花膏·····	(56)
香皂也是保护皮肤的基础化妆品之一·····	(57)
体现皮肤自然美的化妆品之正确使用方法·····	(58)
当希望皮肤清爽宜人时, 可以使用按摩霜·····	(58)
应避免因使用敷面剂而导致皮肤粗糙·····	(60)
粗糙的皮肤和夜用雪花膏的功效·····	(60)
进入秋季应更换化妆水·····	(62)
不可用防晒面霜来防晒·····	(63)
可按医嘱使用荷尔蒙霜防治粉刺·····	(63)
油性皮肤不需要使用碱性化妆水·····	(65)
哪种类型皮肤使用弱酸性化妆水会引起皮肤 粗糙? ·····	(65)
使用化妆水发炎的人应注意使用方法·····	(66)
乳液适用于过敏性皮肤吗? ·····	(67)
如何防止油分灼伤·····	(68)
使用药物雪花膏必须遵照医嘱·····	(68)
第三章 可供自制的自然化妆品配方 ·····	(71)

制作简便可帮助皮肤消除疲劳的敷面剂·····	(71)
果汁敷面剂·····	(71)
色拉敷面剂·····	(71)
酸乳酪、牛奶敷面剂·····	(72)
蜂蜜敷面剂·····	(74)
蛋黄敷面剂·····	(76)
可使皮肤白皙的家制敷面剂·····	(76)
柠檬敷面剂·····	(76)
双氧水敷面剂·····	(78)
过氧化硼砂敷面剂·····	(78)
可用于防止皮肤粗糙的敷面剂·····	(79)
橄榄油敷面剂·····	(79)
石蜡敷面剂·····	(80)
保护皮肤的洗脸剂使用要领·····	(82)
水温以35度为宜·····	(82)
掺入硼砂的洗脸水·····	(82)
稚嫩的皮肤适合使用浴皂·····	(82)
卸妆时应反复洗脸·····	(83)
制作简便的染发液·····	(83)
柠檬染发液·····	(83)
食用醋染发液·····	(84)
醋酸染发液·····	(84)
发膏染发液·····	(84)
果汁化妆水最重要的是新鲜·····	(84)
广为流传并独具特点的美容方法·····	(85)
把清酒涂在腕部和颈项处·····	(85)
把乳液涂在头发上·····	(85)

每星期用牛奶洗一次脸·····	(86)
用糠布袋按摩全身·····	(87)
用雪花膏制作双倍的乳液·····	(87)
可用夜用雪花膏代替按摩霜进行按摩·····	(88)
用蛋清防止脱妆·····	(88)
厚涂雪花膏可代替敷面剂·····	(89)
将蜂蜜用水稀释后涂于面部·····	(89)
将含有维生素C的药片涂于面部·····	(90)
第四章 仅靠化妆品是得不到美丽的 ·····	(91)
有助于美容的饮食·····	(91)
美丽的皮肤产生于健康的身体·····	(91)
用优质蛋白质来保养皮肤·····	(91)
多吃脂肪少的蛋白质食品·····	(92)
维生素类可使皮肤美丽长在·····	(93)
维生素B ₂ 可使皮肤充满活力·····	(93)
促进美容的饮食要点·····	(94)
如何帮助皮肤解除疲劳?·····	(95)
身体疲劳是皮肤的大敌·····	(95)
睡眠是帮助皮肤解除疲劳的最好良药·····	(95)
睡前一杯酒,可有助于皮肤美丽·····	(96)
在日常生活中使自己美上加美·····	(96)
肥胖是皮肤的危险信号·····	(96)
缺乏运动会加速皮肤老化·····	(97)
工作能使皮肤更加丰腴·····	(97)
皮肤是内脏的一面镜子·····	(97)
心灵和皮肤同龄·····	(99)
恋爱可以使皮肤美丽·····	(99)

第五章 化妆是美容的最后一道程序…………… (101)

如何巧妙运用普通化妆品…………… (101)

体现个性美的化妆…………… (101)

香粉对皮肤刺激较少…………… (102)

正在被广泛使用的油质香粉…………… (102)

用粉刷施固体香粉可体现立体感…………… (103)

粉饼可用于改妆…………… (104)

水质粉底霜适用于过敏性皮肤…………… (104)

油质粉底霜不易脱落…………… (104)

棒状腮粉可用于掩饰缺点…………… (104)

固体腮粉具有较强的止汗能力…………… (105)

优质口红可兼做唇膏使用…………… (105)

涂口红也需要进行皮肤接触试验…………… (106)

如何使用胭脂,才不致产生副作用?…………… (107)

使用什么颜色的眼影最适合?…………… (107)

涂睫毛液为何会导致睫毛脱落?…………… (107)

粉末眉黛会导致眉毛衰弱…………… (108)

体现个性的化妆秘诀…………… (108)

使用比肤色稍浓些的颜色可显得自然…………… (108)

怎样施粉底霜才不致深浅不匀?…………… (109)

怎样化妆才能防止脱妆?…………… (109)

怎样涂眼影才能显得自然?…………… (115)

如何才能使鼻梁高挺?…………… (116)

怎样描眉才能显得自然?…………… (117)

需要备有三种颜色的口红…………… (119)

用灰色阴影描出嘴唇的轮廓…………… (119)

日光灯下的化妆技巧…………… (121)

把化妆的重点集中在一处可体现出个性·····	(123)
掩饰缺点的化妆秘诀 ·····	(123)
掩饰粉刺的化妆·····	(123)
棒状粉底霜适用于粗糙的皮肤·····	(124)
掩饰皱纹的重点化妆·····	(124)
怎样搽胭脂才不致使颧骨突出? ·····	(126)
怎样才能使单眼皮的眼睛生动传神? ·····	(126)
眼睛下面出现黑圈和松弛时如何化妆? ·····	(128)
怎样才能使变色的嘴唇显得红润? ·····	(123)
怎样描眉才不致使眼距太宽? ·····	(130)
附录 关于化妆品知识的若干解答 ·····	(131)
营养霜每天都必须使用吗? ·····	(131)
没有不使嘴唇变色的口红吗? ·····	(132)
只使用一种化妆水不行吗? ·····	(132)
敷面可以缓解小皱纹吗? ·····	(133)
含有维生素C的雪花膏可使皮肤白皙吗? ·····	(134)
粉刺可以用化妆品治愈吗? ·····	(135)
洗脸时必须使用专用香皂吗? ·····	(135)
防晒面霜能防止紫外线吗? ·····	(136)
油性皮肤着妆性差怎么办? ·····	(136)

第一章 你的肌肤美丽吗？

最美不过自然美

浓妆艳抹会导致皮肤衰老

《智慧子》诗抄中有一首题为《你会愈加美丽》的诗，诗人高村光太郎这样写道：

女人哟，当你抛开所有的装饰，为何竟显得如此美丽？你宛如天然金属，发月的流逝，使你更加光彩照人，艳丽无比。

这首诗的意思是说，妇女一旦去掉身上的装饰品，反而会更加明艳动人。它不仅反映了诗人的审美观，在广大妇女中间也会引起共鸣。

修饰打扮当然也能体现美，但我认为那不是真正的美，而是为了弥补缺陷，或者是出于一种搔首弄姿的虚荣心。总之，容易给人一种矫揉造作之感。

如果你去掉所有的装饰而仍然美丽，那么这才是真正的

美。

总而言之，在当今这个物质极为丰富的时代，用于美容的小道具应有尽有，妇女的小饰物、化妆品、西服等可以任意挑选，随意修饰。人的欲望是没有止境的，一旦崇尚浮华，很快就会习以为常，并且不断升级。

尤其妇女对于美百求不厌，往往不知不觉便刻意修饰起来。浓妆艳抹就是一个很好的例子。一旦习惯于稍浓一些的化妆，化妆品就会越涂越厚。

然而，浓妆艳抹会导致皮肤衰老。被人暗中讥笑“涂得象个老太婆”尚还无关宏旨，如果皮肤真变得同老太婆一样，那就不好办了。

就连生活方式，妇女也应当重视自然。固执己见，争强好胜，讲究排场，追求奢华，终究不能长久。有些人装得自立性很强，一旦失恋，却又一蹶不振，难以从悲伤中自拔。

对生活充满热情，同时使自己一步一步地得到充实，在日常生活中，扎扎实实地培养坚毅的性格，这样才是美丽的。

光太郎所说的那种随着“岁月的流逝”而形成的美，必将光彩照人。

倘若你愿“美貌长在”，那么就请你不论生活方式还是梳妆打扮都要合乎自然，因为自然是美的起点。妇女一旦认识到最美不过自然美，就会抛开所有的装饰品，开始追求真正的美，而不再被表面的美所迷惑。

真正的美是皮肤美

与谢野晶子曾经吟咏过这样一句诗：“柔软的肌肤泛起红晕……”她的诗不仅表达了诗人忠贞的爱情，也将女性特有的晶莹柔美、富有弹性的肌肤，栩栩如生地再现实

来。

从美容的角度来说，如果皮肤显得年轻美丽，那么就达到了美容的目的。

我体会女性祈求“永远年轻貌美”，实际上就是在祈求皮肤的年轻、美丽。

比如，当一位21岁的女孩恋情萌动时，她那稚气尚存的皮肤就会骤然增添光泽。她眼含秋水，霞飞双颊，粉颈雪白，肌肤柔软而富有弹性。

从生理角度来讲，这是女性激素分泌最旺盛的阶段。不管怎样，它使女性显得光彩照人，令人看到了女性美的奥妙所在。即使说恋爱体现在皮肤上，也不算言过其实。

不仅限于恋爱，凡是充满热情、有所追求的妇女，皮肤同样充满活力，而皮肤光彩照人的妇女才是最美丽的。

没有一个妇女不希望自己“永远年轻貌美”，但这里指的是真实的内在美，而不是那种徒有其表的年轻漂亮。真实的内在美包括：具有柔软轻盈的身体，富有弹性而丰腴的肌肤，当然还有一颗年轻的心。

健全的精神寓于健康的身体，美丽的皮肤同样产生于健康的身心 and 体魄。

虽然皮肤最美不过婴儿的皮肤，但妇女们仍然渴望自己拥有晶莹柔软、充满活力的皮肤。

愿你美如出水芙蓉

透明人既没有影子也没有形体，如果一个人的人品晶莹透明，则常被人们认为是“光明磊落”，在社会生活方面，受到人们的高度信任。

美丽的女性当中，不乏披着神秘面纱的人。“犹抱琵琶半遮面”这种美具有独特的魅力，但如果被一层厚厚的毛玻璃遮住，那就不但没有什么神秘可言，反而会把形象弄得暗淡无光。因此，即使是幽香暗溢的美，也需要有一种透明感。

何况近来人们已开始喜欢清丽脱俗的健康美人，即便有些神秘之处，也仍需象水晶一样晶莹透明。

一个人为人处事的标准尚且为此，更何况肉眼直接可见的皮肤。晶莹透明是美的重要条件。人们常说这样一句话：“晶莹透明的洁白皮肤”。的确，对于美丽的皮肤来说，“晶莹透明”是不可缺少的。

没有透明感的皮肤是不清爽的。那种饱经风吹雨晒、表面粗糙、失去光泽的皮肤，可以从年迈的农夫和渔夫的脖颈上找到典型。他们长时间从事室外劳动，辛勤劳作的年轮镌刻在脖颈和前额深深的皱纹里，给人一种与众不同的魅力，然而从皮肤美丽这个角度来看，却是老化加重的表现。

给这样的皮肤化妆，不但体现不出美，反而会丑上加丑，简直就象是在厚厚的毛玻璃上又罩一层厚厚的薄膜，使皮肤越发没有光泽。在防止皮肤受日光和寒风等刺激而加速老化的同时，必须促进新陈代谢以防止皮肤表面变厚。另外，生活没有规律也是影响皮肤光泽的大敌。

彻夜不眠的人翌日清晨举镜自照，发现肤色会有几分憔悴，皮肤内部的疲劳感也一目了然。这个时候，化妆品的附着性很差，平时使用的粉底霜也显得苍白无力，仿佛漂浮在皮肤上。即使喷洒化妆水，也在皮肤上滑来滑去，不易滋润融合。乳液和雪花膏也同皮肤水火不相容，显得粘糊糊的一片。

反之，如能充分休息一夜，给皮肤以充足的睡眠，翌日就会容光焕发，如同换了一个人，皮肤富有弹性并显得丰腴。显而易见，血液在皮肤内部加速了流动。

在这种情况下，就象可以看见皮肤内部毛细血管里的血液一样，皮肤泛起淡淡的红晕。粉里透红的光洁脸颊和白皙的皮肤光彩照人。不言而喻，化妆品也能均匀地滋润进皮肤，从而越发体现出美来。由于全身的皮膚都充满活力而不是仅限于面部，所以更加明艳动人。从头到脚都透出美来的女性怎能不是美人。清水出芙蓉般的美人永远充满魅力，这是丝毫不足为奇的。

“25岁是皮肤的转折点”之说法不值一信

在我快25岁时，曾流行过所谓“25岁是皮肤的转折点”之类的化妆品广告，这些广告在妇女中间引起了很大反响。

当时，我也对自己的皮肤产生了危机感，虽然还没到25岁，却已自寻烦恼地注意在日常生活中对皮肤加以调节。但我并没有去热衷于购买那些五花八门的化妆品。

其实，我当时还是个学生，没有钱用来买化妆品。此外，还有一个原因，这就是周围有些生活富裕的妇女，她们不断变换化妆品，刻意进行修饰，但越是修饰，脸上的皱纹却越多，使我有前车之鉴。多亏她们，我才能够保持头脑清醒，没有上化妆品宣传的当。

我体会到，不熬夜，经常运动，避免饮食过量等，在保持皮肤年轻方面可以起重要作用。

我不太喜欢使用化妆品，却进入化妆品公司的规划部工作，这着实有点令人啼笑皆非。但我相信，正因为我没有成为化妆品的盲目崇拜者，反而更有助于制作化妆品的工作。