

错误的

美容知识

留不住的青春

出欧美人的深蓝眼影

水多多益善

要大，还得是双眼皮

美的身段出自束胸和勒腰

浓妆淡抹总相宜

药物减肥就是好

手镜里的我总不如意

小小丝巾结不出浪漫风情

女性是纤细柔弱的象征

罗茜 詹妮 编著

内蒙古人民出版社

错误的美容知识

罗茜 安妮 编著

内蒙古人民出版社

目 录

第一章 面部美容和皮肤的保养

- 错误 (1) 娇嫩肌肤与生俱来一成不变
- 错误 (2) 使用化妆品与皮肤性质无关
- 错误 (3) 睡眠与肌肤是否健康无关
- 错误 (4) 清洗脸部不会伤害皮肤
- 错误 (5) “我是干燥性皮肤，绝不用香皂洗脸”
- 错误 (6) 肥皂是碱，用来洗脸会伤害脸皮
- 错误 (7) 不化妆的人用不着经常净面
- 错误 (8) 生活琐事与皮肤健康无关
- 错误 (9) 无条件地享受日光浴对皮肤无损
- 错误 (10) 按摩就是“搓一搓就行了”
- 错误 (11) 浓妆淡抹总相宜
- 错误 (12) 挽留不住的青春
- 错误 (13) 皱纹是衰老的象征
- 错误 (14) “我太忙，没有时间保养皮肤”
- 错误 (15) 面部按摩没有时间和方法之别
- 错误 (16) 婚姻——青春痘的克星
- 错误 (17) 雀斑、黑斑是因太阳紫外线照射引起的
- 错误 (18) 曾用过而无问题的化妆品随时可用
- 错误 (19) 饮食习惯对皮肤并无损害

错误 (20) 孕妇皮肤异常，产后会自然消除

第二章 面部化妆误区

- 错误 (21) 粉底霜可任意使用
- 错误 (22) 打白色过渡不自然，缺乏立体感
- 错误 (23) 凭感觉选用化妆品
- 错误 (24) 化妆品的使用方法无关紧要，
- 错误 (25) 使用美容品化妆没有次序和程序
- 错误 (26) 香粉应逆着汗毛涂
- 错误 (27) 化妆必然缺乏自然美
- 错误 (28) 修饰唇形无所谓分寸
- 错误 (29) 嘴唇描得越小越好看
- 错误 (30) 眼要大，还得是双眼皮
- 错误 (31) 做出欧美人的深蓝眼影
- 错误 (32) 只要眼睛睁着的时候好看就行
- 错误 (33) 睫毛应像头发一样经常修剪
- 错误 (34) 眉毛应剃光后重新描绘
- 错误 (35) 用“刘海”将饱满圆润的前额遮起来
- 错误 (36) 两颊涂得艳艳的才时髦
- 错误 (37) 宽鼻翼宜配樱桃小嘴
- 错误 (38) 戴眼镜会损害容颜的美丽
- 错误 (39) 完美的面部化妆是将每一部位都化好

第三章 形体健美与手脚的美化

- 错误 (40) 纤纤秀女才算美

- 错误 (41) 形体锻炼的关键的量不在质
错误 (42) 饮食习惯和生活细节不妨碍身材窈窕
错误 (43) 节食是减肥的好办法
错误 (44) 药物减肥就是好
错误 (45) 美的身段出自勒腰和束胸
错误 (46) 人越瘦越漂亮
错误 (47) 孕妇产后体型会自然健美
错误 (48) 人到中年，再难保有魅力
错误 (49) 在女性美中手的地位并不重要
错误 (50) 手臂与容貌为相干
错误 (51) 区区指甲，无足挂齿
错误 (52) 腿只是用来支撑全身重量的
错误 (53) 腿是否美丽无法改变
错误 (54) “时时穿上高跟鞋，潇潇洒洒度人生”
错误 (55) 脚是全身最无关痛痒的部位

第四章 服饰与美容

- 错误 (56) 服饰与个性无关
错误 (57) 好看的衣服一定也适合自己
错误 (58) 漂亮的身材没有服饰的禁忌
错误 (59) 内衣难以展现女性魅力
错误 (60) 裙子才是夏季的专利
错误 (61) 小小丝巾结不出浪漫风情
错误 (62) 头巾、围巾只能用来遮冷避寒
错误 (63) “憔悴损，腰带紧”

- 错误 (64) 佩戴耳环与脸型、服装无关
- 错误 (65) 串串项链项上挂，大珠小珠落胸前
- 错误 (66) 佩戴饰多多益善

第五章 美发与美容

- 错误 (67) 美发比护发重要
- 错误 (68) 只要洗发用品好，如何洗无关紧要
- 错误 (69) 每天都应用强碱性洗发剂去除头皮屑
- 错误 (70) 随时用药制止头发脱落
- 错误 (71) “我的头发太短了，做不出发型”
- 错误 (72) 发型跟着潮流走，脚步不能慢半拍

第六章 仪态形象及其它

- 错误 (73) 女性是纤细柔弱的象征
- 错误 (74) 怎样舒适就应怎样站立
- 错误 (75) 坐时应高翘二郎腿
- 错误 (76) 走路用不着过多讲究
- 错误 (77) 要么大笑，要么不笑
- 错误 (78) 自信是成功者的专利
- 错误 (79) 社交知识不重要
- 错误 (80) 搔首弄姿更美丽
- 错误 (81) 香水多多益善
- 错误 (82) 牙齿美不美无所谓
- 错误 (83) 忙忙碌碌办婚礼，马马虎虎着“红妆”
- 错误 (84) 手镜里的我总不如意

第一章 面部美容·皮肤的保养

皮肤，是显著的人体特征之一。它是人体最大器官，它的重量是人脑重量的两倍，一般说来，成人皮肤的总面积为 21^2 英尺。

皮肤是人的体温“调节器”，它保护着人体不受细菌的侵蚀，它不断加工并均匀地分配着人体内的油脂。皮肤承载着无数个神经末梢，人的触觉便是从此产生的。正是这一器官使得人类获得生存下来的可能性，因此，皮肤被形容为“包住身体的一件外衣”。它不但用以阻挡来自外部环境的有害影响，而且不断地排除人体内的有毒物质。

一张白纸能够画出美丽动人的图画。而您的面部的皮肤就如一张待画的白纸。它的质量直接影响到化妆的效果，一张楚楚动人的脸蛋会使您平添几分吸引力，在您与别人的交往中给对方留下难以忘怀的印象

俗语说得好：“三分人才，七分打扮。”面部美容是打扮的重点，而护肤是面部美容的基础，也就是说，化妆的第一步是皮肤的保养。然而，现实生活中，许多人并不知道如何正确保养皮肤。本章试图对日常生活中错误的护肤观念加以阐述和解释，最终达到纠错的目的，使你的皮肤永葆青春的魅力。

错误 (1) 娇嫩肌肤与生俱来一成不变

爱美之心人皆有之，更何况爱美是女人的天性，人们都希望自己天生有光洁、漂亮、娇嫩的肌肤。但事实并非如此，皮肤不好的人大可不必抱怨，因为造物者是公平的。

皮肤的构造都是一样的，但它的性能或多或少地存在着差异。从现代的审美意识来看，娇嫩的肌肤当然是最理想的了。但是娇嫩的肌肤更需要护理和保养。现代科技日新月异，许多保护皮肤的方法给皮肤不好的女性，提供了莫大的帮助。尽管从总体上说，皮肤受父母的遗传因素影响相当重要，但是健康的心理、乐观的情绪、合理的运动、精心的护理同样能使你的肌肤光滑润泽。不必为肌肤不好犯愁。

皮肤因年龄的改变而变化着。一提到年龄，人们便会想到“衰老”，事实上这是一条自然规律。年轻时常被人们称赞皮肤好的人，常以为自己的皮肤今后仍然会很漂亮。所以一旦上了年纪，起了小皱纹，就慌了。许多的认为自己脸上的粉刺无法消除，虽然苦恼，却无可奈何，也不去看医生。事实上，皮肤的皮脂分泌量会由于年龄的增长而减少，水分的持有量也会减少，逐渐趋向干燥。

曾以美丽动人的皮肤而引以自豪的人，其皮肤也许会随着时间的流逝而变得粗糙。生粉刺的皮肤，因其富有“地下资源”，皮脂分泌却可能改善。说不定上了年纪倒会变得漂亮了。

错误 (2) 使用化妆品与皮肤性质无关

错了。不同的人其皮肤的性质有所不同，而且，同一个人的皮肤也不是一成不变的。要护肤，就必须首先了解皮肤的性质，否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

皮肤类型的划分

一般说来，皮肤的类型可分为三种：干性、中性、油性。这种划分法较笼统，操作认定比较简单，下面我们介绍另一种划分方法。它包括：

普通（正常）皮肤，它主要表现为皮肤红润、光滑、不粗不粘，纹理细腻，化妆后不易因出汗、流泪而冲掉脂粉，易随季节变化，天冷多为变干，天热则呈油性。

干性皮肤，总在净面后皮肤发胀，皮肤色泽暗淡，不细腻，无柔软感，天冷时尤为明显，但纹理细，不易长粉刺和小疙瘩，附着力强、不易掉妆、细小皱纹多，表面仿佛有一层粉霜。

超干性皮肤，这种皮肤分泌物甚少，几乎没有弹性，如果不精心护理，皱纹会不断加深。

油性皮肤，色泽较好，纹理不细，出油多，易生小粉刺和小疙瘩，妆面容易脱落，这种皮肤以年轻人居多。

超油性皮肤，皮脂分泌多，易受污染，对细菌的抵抗力弱，治愈粉刺非常重要，否则会恶化。

过敏性皮肤，换季时易生湿疹，仅因水的变化，皮肤也容易发生异常。应防止紫外线的照射，香味的挥发性强的东西易引起皮肤不适。

几种适用于各种皮肤的洁肤护肤品

中性和干性皮肤的人，最好使用营养胚胎膏，这种产品胚胎素含量丰富，能减少因干燥或脱水而形成的皱纹，使皮肤柔软及收紧皮肤，而中性皮肤，则可令肌肤更加滋润、晶莹。

油性皮肤的人最好使用“lady”暗疮香皂，因为这种香皂为含碱性，不刺激皮肤，早晚洗脸时使用，就能去除表面多余的油脂而又不显得干燥，且能消除上的暗疮和面疱，另外，冷冻模型面膜粉效果也很好。如果暗疮极多，不妨用“fair lady”强力收缩配合一号面膜使用。

敏感皮肤的人可使用“fair lady”二号面膜和水果面膜，要经常擦用有防晒作用的粉底霜和与粉底霜相适应的

错误 (3) 睡眠与肌肤是否健康无关

每个人都有属于自己的“生物钟”，不同的生活节奏所引起的生理反应是不同的，但是任何人要想使你的皮肤健美，就必须做到身心健康。

许多人一心奢望护肤用品给她的皮肤保养带来神奇的功效，却忽视或者轻视了自身的问题。期望拥有美丽、柔软的肌肤，最重要的是要有正常且健康的生活，充足的睡眠正是保健之道的重要内容。无论你每天摄取多少食物，若没有睡眠，皮肤便会变得干燥、无光泽。理由很简单，我们睡眠时，体内的每一个细胞都在活跃的进行分裂，产生出新的细胞，而这些细胞正是保持健康肌肤的“后备军”和保证。

睡眠的时间安排与睡眠的质量有十分重要的关系，科学已经证明，若能在晚上 10 点到翌日 3 点这段时间得到充足的睡眠，便能拥有良好的肌肤，因为这段时间正适合产生新的皮肤细胞，所以晚间加班工作的女性容易衰老，这个问题是值得重视的。

要想拥有美丽动人的肌肤，请保持正常的作息时间表吧。

错误(4) 清洗脸部不会伤害皮肤

这是一种错误观念。

美容首先要从清洁皮肤开始，清洁皮肤最通俗的说法就是洗脸，洗脸也许人人都会，但真正能够达到既清洁皮肤又不致于伤害皮肤却不是人人都会。

也许大家会觉得很奇怪，既然洗脸能去除脸上的油脂和脏物，为什么会伤害皮肤呢？道理很简单，如果洗脸用的清洁剂或清洗方法不当，尽管能够去除污垢，然而也会使皮肤受到伤害。

清洗面容一定要掌握方法，否则，事与愿违。如果脸上没有化妆，只需用高级中性肥皂或漂白肥皂即可。如脸上有妆，就必须用清洁霜才能洗净脸部化妆的残渍，用清洁霜洗过之后，再用肥皂洗一遍。如果属于油性皮肤，用清洁霜洗脸后应用磨砂膏多洗一遍，不但一样可以把脸彻底洗净，而且还可减少脸部的油脂分泌，毛孔将得到畅通，而干性皮肤，则只需用植物性清洁霜洗脸就行了。

所以，只有了解清楚你的皮肤性质，利用适当的清洁剂和恰当的清洗方法，才能达到既清除污物又损害皮肤的目的。

错误(5) “我是干燥性皮肤，绝不用香皂洗脸”

护肤权威人士曾告诫人们：不要輕易地为你的皮肤类型下结论。有时不要被一些简单现象所迷惑，更不可呈虚荣心态，应正确对待现实，切忌草率从事。

有一些女青年在冬天皮肤发干，皮肤表面确实不润泽，便误认为这是干性皮肤，但是，即使这样，属于油性皮肤的可能性也是很大的。或许是油性皮肤名声不好，于是她们便有意掩饰：“我是干燥性皮肤，绝不用香皂洗脸。”

事实上，无论属何种类型皮肤，都在进行新陈代谢，不断有“废物”排出，如不加以清除就会像枯落的枝叶一样残留在皮肤表面。时间一久，影响了皮脂的分泌，皮肤当然会变得干巴巴。既不认真清洗，又不用面膜美容法集中处理，却固执认为自己是干燥性皮肤，又搽上浓艳油腻的化妆品，使“败叶”粘到皮肤上，更加抑制了皮脂的分泌，这样，对皮肤的伤害就更大了。

殊不知，人们的皮肤才是最好的润肤膏，油性皮肤的人皱纹起得迟起得慢，就是因为有丰富的皮脂。当然，过多的皮脂也会带来麻烦，但随年龄的增长，皮脂的分泌会随之减少。

所以，平时一定要养清洗自己皮肤的好习惯，使皮肤分泌始终保护畅通，才能真正达到保养的目的和效果。

错误(6) 肥皂有碱，用来洗脸会伤害脸皮

用肥皂洗脸去污，是个优良的方法，通常情况下，如果每天早晨用肥皂洗脸一次，就可以清除污垢。

担心肥皂的碱性损害脸皮是完全没有必要的。人类皮肤有一种缓冲作用，可中和碱性。除了患病理性干燥皮肤、缓冲作用弱的人外，用肥皂清洁是不会伤害肌肤的。

用肥皂洗过脸后，皮肤有种涩感。这是因为肥皂去污时，把皮肤表面分泌的皮脂膜洗去了的缘故。皮脂膜是皮肤用来抵御外部刺激的产物，作用较大，没有它是不行的，但清除它两个钟头后，一般又重新分泌出来了。

当然，在这两个钟头里，皮脂膜未形成前，没有“防护屏障”是不妥的，在洗完后，马上涂乳液或面脂，补充水分和油分造成人工皮脂膜，值得重视。只要采取了这样的防护措施，肥皂洗脸是不会有问题的。

不过，有的人刚做了发型，唯恐洗脸搅乱了发边，不愿仔细地洗去附在鬓边肌肤上的肥皂。结果残余的肥皂会使皮肤形成小皱纹，有些甚至严重到皮肤爆裂。所以，要防止这些意外情况发生，必须认真把残余肥皂洗净。当然

上述情况即使出现了，也有补救措施。显然这种皱纹与太阳紫外线照射所产生的皱纹不用，是可以消除的。这种情况是由于皮肤的角质层部分保持水分能力下降而产生的，并没有损害到真皮部分。经过洗澡、涂面脂，增加面质层的水分，小皱纹就会自然消失。

概括起来，肥皂完全可以用来洗脸，只是要注意洗的方法。通常是用手擦起泡沫，自内而外的轻揉于脸上，最后用清水漂净。

错误(7) 不化妆的人用不着经常净面

美容有“加法美容和减法美容”之分。“去掉皮肤上不利的因素”称之为减法，减法的主要手段是净面，净面是保养皮肤的第一步。

不化妆的人更应加净面

化妆前净面，睡前清洗脂粉，这是化妆的人所必须做的。

但不化妆的人以为自己脸上“没有”东西，就忽视净面，这是完全错误的。皮肤不断地进行着新陈代谢，吸进空气，排出皮脂。湿度适中时，就很容易吸附灰尘和细菌，而这种粘附力就像胶布一样有力。化了妆人的，反而

多了一层保护层；脏东西仅仅积存在妆表上了。不经常净面，灰尘就会积存在皮肤上，使得皮肤干巴巴的。一些人就误认为他们的皮肤是干性的，造成不该有的错误。

皮肤即使未受外界污染也是不干净的

即使不化妆，也没有使皮肤受到外界污染，仍要十分注意净面。由于皮肤自身不停地分泌皮脂，皮脂膜也在不断地变化，以及老化的角度，都会形成污垢。自以为不脏，就忽视净面，或草率净面，那些污垢堆积多了后，就会阻碍皮脂的分泌，皮肤会出现干燥症状，长粉刺，还会使血液循环恶化，加速皮肤老化。

所以，皮肤上当天的污垢不能让它留到第二天，否则，即便化妆保养，也是瞎子点灯——白费油。

单纯污垢和复杂污垢

粉底霜经过种种的科学试验证明，能够紧紧贴在皮肤上，不会轻易脱落。

换句话说，只用水是无法洗净化妆品的。含油分多化妆品的，就更难去掉了。这样的粉底霜要用净面用的油脂雪花膏洗，以油攻油，用不着使劲搓洗。油脂雪花膏能够与油分和污垢充分溶合，使之与皮肤脱离。

我们的皮肤上，除粉底霜外，还有许许多多的附着物。吸烟的人及其身边的人的皮肤上附着油烟样的东西，而且每个人都会接触各种种样的灰尘、沙尘、汗水等。皮脂分泌旺盛的人，皮肤表面更易滞留脏物。这种污染无论是外出的人还是室内的人，都无法逃避。

请记住，我们皮肤上的污垢不单纯。不但要经常净面，而且要好好净面。

错误(8) 生活琐事与皮肤健康无关

世界著名科学家富兰克林说：一个好的习惯好比存在银行的一笔钱，不断收到利息，一个坏的习惯好比欠了一笔债，要不断付出利息。这话不无道理。一个人如果不注意“生活琐事”，养成一些不良习惯，会影响皮肤的健康和你的容貌美。下面从几个方面谈谈一些不良习惯。

偏食

喜欢吃的东西就使劲吃，不喜欢吃的东西就一点出不沾。这种人还不少，这样的偏食习惯不利于摄取营养。人体所需的营养成分分布在各种食物当中，只有比较全面地吸收，营养来源才会丰富。有位营养学家这样说过：“进餐不能全凭口味，比如，有些脂溢性皮肤的人，常饮酒