



家藏天下

小美女养颜新经

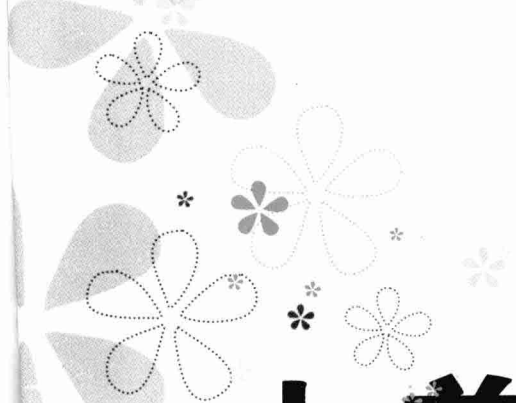
关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间 ■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



XIAO MEINV YANGYAN XINJING



哈尔滨出版社



小美女 养颜新经

崔钟雷 主编

 哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

小美女养颜新经 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(家藏天下)

ISBN 978-7-80753-985-8

I. 小… II. 崔… III. 女性 - 美容 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018874 号

家 藏 天 下。

书 名: 小美女养颜新经

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波

责任编辑: 韩伟锋 崔晓光

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-985-8

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

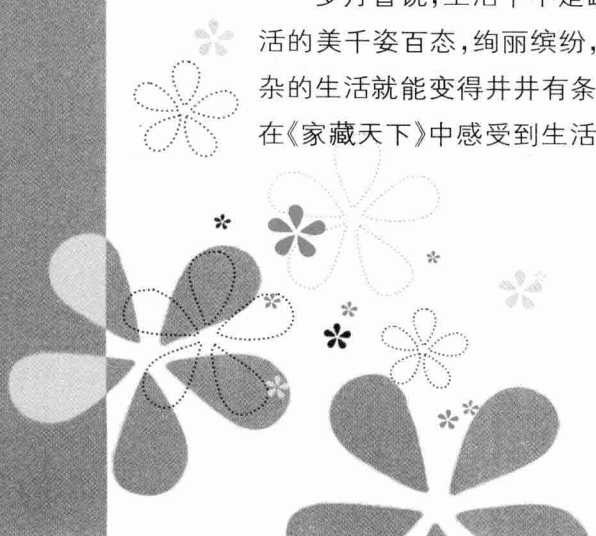
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言 PREFACE

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。



罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

011	第一章	美颜达人
075	第二章	美发沙龙
095	第三章	美形妖精
113	第四章	美体修形
131	第五章	美饰美刻
143	第六章	美容饮食
159	第七章	美问美答

011  第一章 | 美颜达人

012

美颜教程

——皮肤类型自测

012	皮肤类型
	油性皮肤
	中性皮肤
	干性皮肤
	混合性皮肤
	敏感性皮肤
	问题性皮肤
013	测试方法
	触摸测试法
	纸巾测试法
	洗脸测试法
	pH 试纸测试法
014	分类护理

	油性皮肤
	中性皮肤
	干性皮肤
	混合性皮肤
	问题性皮肤
	敏感性皮肤
015	美颜搜搜 ——化妆品分类
015	洁肤类 清洁霜 洗面奶 洁面皂 面膜
016	护肤类 化妆水 乳液 营养霜 精华素
017	美容类 粉底 眼影及眼线 腮红与口红 修容粉饼
018	特殊类 防晒化妆品
020	美颜放大镜 ——国外化妆品生产日期辨别

022	美颜必修 ——科学洁面
	误区一:用冷水洗脸 正确方法:洗脸最好冷、热水交替
023	误区二:用力揉搓脸部 正确方法:顺时针轻柔按摩清洗
	误区三:一年四季都用同一款洁面产品 正确方法:洗脸也有季节性
024	不同肤质洗脸重点 中性皮肤 油性皮肤 干性皮肤 混合性皮肤
025	美颜讲堂 ——精致面容
025	皮肤护理 化妆水 护肤液
026	日霜 晚霜 防晒霜 隔离霜
027	眼霜 精华素 颈霜 去角质 去角质的禁忌 去角质产品的选择
030	面膜
031	DIY 面膜制作技巧
032	滋润补水篇 抗皱篇 战“痘”篇
034	粉底

035	眉飞色舞
	STEP1 选对眉形
	STEP2 测量
	STEP3 拔除
	STEP4 修剪(适用于过长的眉梢)
036	STEP5 填色
	STEP6 定型
037	修眉工具
039	顾盼生姿
	眼线的画法
	眼影的画法
040	眼形 VS 色彩搭配
041	脸型 VS 色彩搭配
043	眼影刷的选择
043	明眸传情
	夹睫毛
044	刷睫毛
045	睫毛夹的选购
	睫毛膏的选购
046	人面桃花
047	腮红的种类
048	如何选择腮红的颜色
049	腮红刷的选购
049	完美唇妆
050	唇妆用品分类
051	肤色 VS 唇色
	服装颜色 VS 唇色
051	唇妆小秘诀

美颜速成

——妆点世界

053	彩妆
055	裸妆
056	烟熏妆
058	速成妆
058	卸妆攻略
059	卸妆产品分类

060	眼部卸妆
062	唇部卸妆
	脸部卸妆

063

美颜加课

——手足护理

063	手部护理
	居家美手程序
	美甲方案
	美甲工具介绍
064	彩绘工具介绍
	美甲的方法与技巧
	涂指甲油的技巧
065	美甲秘方
066	指甲油的配色
066	足部护理
067	除汗毛
	保养
	除疲劳
068	软化角质
	去角质
	撒爽足粉
	涂甲油
	更深层的保养

069

美颜升级

——呵护全身

069	身体肌肤自测法
071	牛奶浴
	绿茶浴
	香薰浴
071	闻香识女人
	香水的分类
072	香水的购买
073	香水的使用
074	香水的禁忌

香水的保存方法

075



第二章

美发沙龙

076

美发讲堂

——发质自测

076

发质分类

钢发

绵发

油发

沙发

卷发

中性发

干性发

077

油性发

受损发

077

测试方法

079

美发必修

——头发护理

079

护理步骤

洗发

护理发丝

080

修剪发丝

蓬松发丝

慎重烫发

合理膳食

080

分类护理

纤细稀疏的头发

浓密暗黄的头发

081

粗糙干枯的头发

烫后干燥的头发

过油的头发

有头屑的头发

082

洗发产品选购

082

护发产品

发蜡、发泥

啫喱

083

摩丝

定型喷雾

弹力素

美发水

发膜

焗油膏

护发素

084

美发教程

——发型打理

084

脸型 VS 发型

长脸

圆脸

085

方脸

086

发质与发型

086

长发打理

飘逸的长发

怀旧的长发

087

浪漫的波浪

087

中短发打理

俏丽型

088

自然型

俏皮可爱型

089

美发升级

——染烫大联盟

染发

染发原理

染发前的准备

染发间隔

090

染发护理

090

染发剂类型

暂时性染发剂

目录

X M N Y X J
小美女养颜新经

091	渐进式染发剂 半永久性染发剂 永久性染发剂
091	肤色 VS 发色 皮肤白皙 肤色暗沉
092	烫发 烫发原理 烫前准备 烫发间隔 烫发护理
092	烫发剂的种类
093	烫发种类

095 第三章 | 美形妖精

096 **美形必修** ——体形方案

096	体形 VS 服饰 肥胖型 瘦高型 矮小型 高大型 胸小型 胸部丰满型 肩宽型 腰粗型 腿短型 脚大型 下身纤瘦型 下身肥胖型
-----	---

098 **美形搜搜** ——服饰面料种类

棉布
麻布

099	丝绸 呢绒 皮革 化纤 混纺
-----	----------------------------

100 **美形教程** ——服饰颜色搭配

100	对比色搭配 强烈色配合 补色配合
101	协调色搭配 同类色搭配 近似色搭配
101	色彩搭配原则 白色的搭配原则 蓝色的搭配原则 褐色的搭配原则 黑色的搭配原则 米色的搭配原则

104 **美形升级** ——鞋包搭配

104	鞋子与服饰搭配 类似色调和法 异色调和法 靴子 轻盈便鞋 经典女鞋 厚底鞋 休闲运动鞋
105	包包与服饰搭配 小包与服饰的搭配 大包与服饰的搭配 数量 配色 搭配原则

Contents

110

美形加课

——其他搭配

110

围巾与服饰搭配

搭配关键

111

帽子与服饰搭配

帽子 VS 肤色

112

帽子 VS 脸型

帽子 VS 体形

113

第四章 美体修形

114

美体教程

——瑜伽

114

瑜伽

简介

时间

地点

115

衣着

沐浴

教练建议

练习误区

116

办公室瑜伽

针对人群

117

锻炼内容

118

推荐姿势

121

注意事项

122

居家瑜伽

牛面式

双腿背部伸展

眼镜蛇式

123

骑马式

双莲花坐

124

美体讲堂

——普拉提

124

普拉提

主打人群

125

呼吸的原则

身体控制的原则

普拉提的类型

126

桥式

伸展双腿运动

脊椎前伸运动

127

锯式

129

美体加课

——健身小动作

NO.1 清晨起床时:伸展运动

NO.2 穿衣时:扩胸运动

NO.3 如厕时:叩齿运动

NO.4 刷牙时:提肛运动

NO.5 堵车时:呼吸放松

NO.6 穿鞋时:屈膝下蹲

130

NO.7 坐办公室时:拍打身体

NO.8 看电视时:转动眼球

131

第五章 美饰美刻

132

美饰必修

——搭配细则

造型上相互呼应

色彩上相互补充

质感上相互对应

价值上遵循材料对比原则

目录

X M N Y X J

小美女养颜新经

134 美 饰 教 程

——按类搭配

- 134 项链
项链与套装
- 136 手链与手镯
手链与手腕的搭配
手镯与手腕的搭配
手链、手镯搭配艺术
- 137 戒指
指语
- 139 耳饰
- 141 手表

143 美容饮食

144 美容讲堂

——神奇的食物

- 酸奶——肌肤细嫩白皙的帮手
水——水嫩看得见
- 145 远离油炸食品
——保持靓丽青春的关键
- 146 枸杞——明亮眼睛、润泽肌肤
蜂蜜——让你拥有亮泽红润的肌肤
红枣——淡化雀斑及黑斑
柠檬——柠檬造就美人
- 147 香蕉——能使人心情愉悦的食物
西红柿——优质的减肥食物
- 148 牛奶——消除黑眼圈与眼袋的佳品
- 149 芝麻——美发极品
草莓——抗老化的绝佳食物
菠菜——美容必备的基础食物
海带——天然的护发补品
胡萝卜——公认的美容佳品
- 151 橄榄油——有效延缓皱纹的产生
猕猴桃——维生素 C 之王

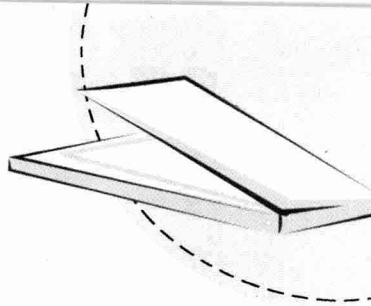
- 152 葡萄酒——美容的法宝
- 154 石榴——保持女性魅力的武器
木瓜——全身都是宝
- 155 苹果醋——美容饮料
樱桃——美容果
- 157 干果——不可缺少的小零食

159 第七章 | 美问美答

- 160 1. 如何用花茶滋养肌肤?
- 162 2. 晨起第一杯水你会喝吗?
- 164 3. 电脑一族如何养肤护肤?
- 168 4. 丝丝柔滑真的不再是梦?
5. 如何洗发不伤发?
- 169 6. 难道减肥也有黄金时间?
- 171 7. 脸上长痘痘了最忌讳做哪些事?
- 172 8. 痘痘为什么长在这里?
- 173 9. office 一族的美容零食
- 176 10. 如何摆脱白天昏昏欲睡的状态?
- 178 11. 慎重对待黑眼圈
- 179 12. 哪些女人会得乳腺癌?
- 180 13. 怎样拥有细细的毛孔?
- 181 14. 如何做好夏季肌肤保湿工作?
- 182 15. 空调美人的肌肤养护
- 183 16. 赶走黑头, 夺回白皙
- 186 17. 挥别肌肤小污点
- 187 18. 颈部保养不可“蜻蜓点水”
19. 不再做“熊猫妹”

189 附录

Contents



Part 01

美颜达人

Part 01 美颜教程



——皮肤类型自测

每个人的肤质各不相同，首先应确定自己的皮肤类型，然后再根据肤质特点选用化妆品，才能成为真正的美颜达人。



皮肤类型

○ 油性皮肤 ○

皮脂分泌较多，在面部尤其是T形区可见皮肤粗厚，毛孔明显，部分毛孔很大，酷似橘皮。油光明显，皮肤纹理粗糙，易受污染；抗菌力差，易生痤疮；附着力差，化妆后易脱妆。优点是较能经受外界刺激，不易老化，面部皱纹出现较晚。

○ 中性皮肤 ○

皮肤细腻光滑，有光泽，毛孔较细，油脂水分平衡。皮肤组织紧密，没有瑕疵且富有弹性。对外界刺激不太敏感，不易起皱纹，化妆后不易脱妆。皮肤季节性变化较大，夏季偏油，冬季偏干。但中性皮肤不会一直存在，有些MM到了三十岁后皮肤会变为

干性。

○ 干性皮肤 ○

皮肤油分、水分及酸碱度不均衡。皮肤干燥，毛孔细小，缺少弹性。这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易脱妆。但干性皮肤对外界刺激较为敏感，如风吹日晒等，受刺激后皮肤会潮红，甚至灼痛。容易老化起皱纹，特别是在眼角、嘴角处最易生皱纹，也较容易脱皮，发生皮肤干裂等症状。

○ 混合性皮肤 ○

同时存在两种或两种以上性质的皮肤就是混合性皮肤。一般在面部T形区部位及鼻翼两侧出油较多，毛孔粗大，易产生粉刺，而面部其他位置如脸颊，则呈现出干性或中性皮肤的特征。

○ 敏感性皮肤 ○

皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。但接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红、肿、痒等现象。蚊虫叮咬、花粉刺激、烈日照射及摄取高蛋白食物时也易出现过敏现象。

○ 问题性皮肤 ○

患有痤疮、雀斑、黄褐斑、酒糟鼻等影响面部容貌的皮肤病，没有传染

性,但也较难根治,此类皮肤统称为问题性皮肤。



测试方法

皮肤性质的测试方法有很多,有最简单的观察辨别法,也有专门鉴别皮肤性质的仪器。问题性皮肤很容易观察判断,而其他类型的皮肤则需要仔细鉴别。

一般主要观察皮肤油脂多少,毛孔大小,皮肤弹性状况,有无光泽,接触化妆品是否过敏等,然后把观察结果与各类皮肤特点作比较,基本就可以判定自己皮肤的性质。除此之外,介绍以下几种简单易行的测试方法供参考:

○ 触摸测试法 ○

早晨起床后,用手触摸面部皮肤,感觉油腻的为油性皮肤;感觉粗糙的为干性皮肤;感觉平滑的为中性皮肤。

○ 纸巾测试法 ○

晚上睡觉前用中性洁肤品洗净皮肤后,不涂任何化妆品上床休息。第二天早晨起床后,用一张面巾纸轻拭鼻部及前额,若纸巾上留下大片油迹,皮肤便属于油性;若纸巾上有油迹但并不多,就是中

性皮肤。若纸巾上仅有少量油迹或没有油迹,皮肤则为干性。

○ 洗脸测试法 ○

洁面后,不涂任何保养品,面部会感觉紧绷,干性皮肤洁面后紧绷感40分钟后消失;中性皮肤洁面后紧绷感30分钟后消失;油性皮肤洁面后紧绷感20分钟后消失。以时间的长短来判断自己的肤质。

○ pH 试纸测试法 ○

用pH试纸擦拭唇沟处汗液,通过比色即可判断肤质。

油性皮肤:pH值为5.6~6.6

中性皮肤:pH值为5~5.6

干性皮肤:pH值为4.5~5





分类护理

油性皮肤

皮脂分泌旺盛,皮肤易脏且容易发炎,尤其是在青春期,通常清洁后一两个小时内,又会出油,并且毛孔张开。因此每天应洗三次脸,以确保皮肤清洁及油脂分泌平衡。可选择凉爽、抑油性护肤产品。

中性皮肤

虽是最理想的皮肤,但日常生活中仍需注意保养,否则也会使肤质发生变化。应作好皮肤基础保养,维护良好肤质。可选择水溶性系列护肤产品。

干性皮肤

皮肤很容易脱皮,洗完脸后皮肤



干燥紧绷,眼、嘴附近易产生皱纹,皮脂分泌过少。因此必须注意基础保养,并加强洁面步骤及按摩,多吃含维生素的食品,防止皮肤产生皱纹。选择营养含量较高的产品以维持肌肤水分的平衡,可搭配使用防皱眼霜。

混合性皮肤

混合性皮肤有双重的特性,面部T形区为油性,面颊是干性。因T形区部位油脂分泌多,所以需加强局部吸油。可选用有平衡收敛效果的化妆水及滋润面霜或保湿液。

问题性皮肤

应选择专门为问题性皮肤设计的系列护肤产品,待其恢复为正常皮肤后再根据自身肤质选择适合自己的护肤品。

敏感性皮肤

敏感性皮肤的皮肤膜特别薄,微血管容易破裂并产生斑疹。平时应尽量少化妆,洗脸要用清水或无刺激的洗面产品。选择清爽不油腻、不含香料、pH值为弱酸性的护肤品。

Part 01 美颜搜搜



——化妆品分类

好的化妆品应具有质地细腻, 气味纯正, 色泽鲜亮, 性质稳定, 对皮肤无毒、无刺激性等特点, 并同时具有保护皮肤和美容妆扮的双重功能。

根据化妆品的作用, 可分为洁肤、护肤、美容及特殊类四大类。



洁肤类

此类化妆品的主要作用是清洁皮肤及卸妆。

● 清洁霜 ●

是一种乳化体。主要成分包括凡士林、酒精、石蜡、界面活性剂及防腐剂, 多为中性或弱酸性。清洁皮肤表面污垢的效果比肥皂要好, 对皮肤刺激性较小。其含有矿物油成分, 用后在皮肤表面会留下滋润性的油膜, 对干性皮肤尤其适合。

● 洗面奶 ●

是目前最常用的清洁面部皮肤

的化妆品。洗面奶中除了加入油脂、表面活性剂及水外, 还加入香精、抗氧化剂等添加剂以稳定产品功效、增加香气。一些加入瓜果、蔬菜提取物的洗面奶还可以为皮肤提供维生素等营养。

性质温和, 含碱量小, 洁肤力强, 对皮肤无刺激, 用后在皮肤上形成极薄的保护膜, 使皮肤十分光滑。目前市场上洗面奶种类繁多, MM 可根据自己皮肤的特质选购合适的品种。

● 洁面皂 ●

洁面皂又称美容皂、滋养皂、洁肤皂, 是具有控油、保湿、抗痘、美白等功效的美容护肤类香皂。现在洁面皂已成为洁面家族的明星, 受到众多 MM 的拥护。洁面皂的去油性较强, 一般酸碱值为 7 的中性洁面皂洁净效果好、水溶性强、不易阻塞毛孔, 但如果皮肤偏干就不宜使用。洁面皂最好选用含有香料或者色素较少、碱性稍弱的淡色皂。使用药物香皂必须选用具备长期除臭、抑菌、对皮肤刺激性小等功能的产品。

● 面膜 ●

面膜涂在脸上后, 可将皮肤本身的水分封锁在面膜与皮肤之间, 随着面部温度升高, 血液循环加快, 面膜中特有的营养成分或治疗性药物成

分会渗透到皮肤中,同时面膜在干燥剥落时,也可利用它的吸附作用起到清洁皮肤的效果。



护肤类

其作用是滋润和保护皮肤,延缓皮肤衰老。

◎ 化妆水 ◎

也叫紧肤水。它的主要作用是保护皮肤,收缩毛孔,起到隔离的作用。因某些化妆品含有对皮肤有一定刺激的成分,故在化妆前在脸上拍一层化妆水,可防止化妆品对皮肤的刺激并有效防止有害物质渗入皮肤。根据化妆水成分的不同可分为:

01 收缩水:含有酒精成分,可收缩毛孔、减少油脂分泌,具有良好的收敛作用。

02 营养性化妆水:含有营养素及多种维生素、柔软剂等,可调节皮肤的酸碱度,收缩毛孔,增强皮肤弹性。

03 卸妆水:含多种化学成分,可吸附皮肤上的化妆品,起到卸妆及清洁皮肤的作用。

◎ 乳液 ◎

也称蜜类化妆品。主要在干性面霜中多加些水分,是介于化妆水和营养霜之间的化妆品。乳液不只具有保

湿的作用,还具有软化肌肤的效果。其油脂含量很少,易覆盖在皮肤表面,与皮肤亲和性好。经常使用可使皮肤湿润、细腻。

◎ 营养霜 ◎

营养霜的种类繁多,如晚霜、眼霜、粉霜等,它们也都是将水和油混合在一起,用界面活性剂加以乳化而成的化妆品,其目的也是在皮肤表面形成一层薄薄的皮脂膜,借以保护皮肤。

◎ 精华素 ◎

精华素是萃取天然的动物、植物或矿物质等精华物质(即有效成分)单独提炼制成的,是一种新型的、具有高效美容功效的美容护肤品,即护肤品精华物质浓缩液。它除具有一般美容护肤品补充皮肤营养、滋养润泽皮肤、保湿增白等作用外,还具有调

