

我“恨” 美容

快速美容化妆术

高品致 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



我“恨” 美容

快速美容化妆术

高品致 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

相对于现在市面上的美容化妆书籍，本书将美容与化妆融合起来，内容既全面又实用，并且可操作性很强，其中所涉及的美容化妆方法都是紧随最近的流行趋势。读起来不会觉得枯燥，同时又能从中获取大量有效信息。本书包括美容与化妆两方面的内容，从头到脚详细介绍各个部位的美容方法，化妆部分则囊括了基本保养、基本化妆、彩妆、化妆品、化妆工具等各方面的内容。

“3分容+7分妆=美丽女人”，世界上没有丑女人，只有懒女人，发现自己的长处，张扬自己的优点，懂一点保养知识，学一点妆术技巧，通一点美容秘诀，赶快让容妆与自信结合，散发你无穷无尽的魅力吧。

图书在版编目(CIP)数据

我“恨”美容：快速美容化妆术 / 高品致编著. --北京：机械工业出版社，2011.8

ISBN 978-7-111-35618-9

I. ①我… II. ①高… III. ①美容-基本知识 ②化妆-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163783号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037）

策划编辑：陈道雨 责任编辑：谢欣新 章 钰

版式设计：孟祥敏 封面设计：吕凤英 责任印制：杨 曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2011年9月第1版第1次印刷

190mm×210mm·7.166印张·12插页·143千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35618-9

定价：29.80元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203 封面无防伪标均为盗版



前言

美容化妆是让容貌变得更加美丽的艺术。古今中外，人们追求美的激情从来没有消退过，并且越来越高涨。

古埃及时期，人们为了滋润皮肤和避免日晒，在皮肤上涂抹各种药剂和油脂。女性还喜欢将乳白色的油脂涂抹在身上，用黑色的颜料来描画眼的轮廓，将孔雀石粉制成的绿颜料涂在眼皮上，用黑灰色的铅粉把眉毛描得像柳叶一样细长，使用红颜料涂抹嘴唇和脸颊，甚至在手、脚的指甲上都要染上橘红色，让自己变得美丽而惹人注目。美容在欧洲中世纪非常流行，到了文艺复兴时期，美容艺术得以迅速发展。大家不惜花费大量的时间和金钱，用东方进口的麝香抹手和皮肤，并用涂脂抹粉来装饰自己，卷发、染发非常盛行。19世纪80年代，西方开始出现近代的美容院。

在我国，殷商时期人们已经开始用燕地的红蓝花叶捣汁凝成脂来修饰面部。据记载，春秋时期人们已经开始用白粉敷面，用青黑颜料画眉。汉代以后，开始出现妆点、扮妆、妆饰等词汇。唐代出现了美容面膜。

到了现代，女性拥有了更多、更先进的美容方法，她们通过自然美容、蒸汽美容等各种方法使自己青春常驻、容颜秀美。近年来，喷雾型和涂抹型化妆品的需求量大为提高，这些化妆品使得美容方法更加简便易行，大家可以在家里自行操作，这促使家庭美容更加普及。

市面上的各种美容化妆书籍也应运而生。一般而言，美容手册、美容大全等工具类书籍内容比较全面，便于查阅各种美容问题，但是内容多侧



重理论性，读起来较为枯燥，并且内容较为陈旧，不能紧随时代步伐，有些方法可操作性不强；另一类美容书籍强调专项性，内容一般只针对某一方面的问题，比如自制面膜系列、中药美容系列、食疗美容系列等。大部分化妆书籍或者只针对某一部位的化妆，比如脸部化妆、指甲彩绘、发型设计等，或者只强调时尚性，而实用性不足。而本书将美容与化妆融合起来，内容既全面又实用，并且可操作性很强，其中所涉及的美容化妆方法都是紧随流行趋势；读起来不会觉得枯燥，同时又能从中获取大量有效信息。

本书包括美容与化妆两方面的内容，美容部分包括详细介绍身体各个部位的美容方法，化妆部分则囊括了基本化妆、彩妆、化妆品、化妆工具等各方面的内容。

女人的美源于内心，在细节中得以展示。大美无言的女人，通常会把身体的每个部分都视为自己的孩子，从头到脚都精心呵护，身体各个部位自然会彼此和谐、相互协助，形成一种整体的美。岁月总要带给人一些沧桑，但和谐的女人总能够将所有的沧桑雕琢成一种知性的美，而不会让岁月的痕迹显现在身体的任何一个部位。其实，只要你积极地让自己更美，你就是一道亮丽的风景；只要你每天都善待自己，你就懂得爱生活、爱别人，也就比别人更容易得到爱，成为大家眼里无可挑剔的美丽天使。美丽是一种习惯、一种态度，希望本书在让您从头到脚都美丽的同时，帮助您形成一种积极的美丽心态！

最后，衷心地祝愿大家能由内而外地展现出自信、美丽、优雅！

目 录

前 言

第一章 眼睛是心灵的窗户

第一节	告别熊猫眼	2
第二节	眼袋不再来	7
第三节	岁月不留纹	12
第四节	如何选择与使用眼部保养品	18

第二章 像呵护孩子一样呵护你的脸

第一节	没有最白，只有更白	22
第二节	按时下“斑”	27
第三节	请勿“痘”留	33
第四节	赶走油光	41
第五节	收缩毛孔，告别“草莓鼻”	46
第六节	让肌肤摆脱“魔皱”	50

第三章 唇齿护理

第一节	让人“唇唇欲动”的小秘密	58
第二节	牙齿更白，笑得更自信	62

Contents

第四章 秀发护理

第一节	如何治疗脱发落发	70
第二节	头屑过多怎么办	75
第三节	如何防治头发枯黄	78
第四节	洗护产品的选择	82

第五章 美体塑形

第一节	打造天鹅美颈	86
第二节	局部瘦身	90
第三节	不做“太平公主”	101
第四节	纤手玉足	105

第六章 想拥有明星般完美妆容吗

第一节	基本化妆术	112
第二节	补妆与卸妆	139
第三节	化妆工具	144
第四节	化妆品的分类与性能	149
第五节	化妆品的选择与使用	160

第一章 眼睛是心灵的窗户

眼睛是心灵的窗户，在人的整体容貌中占有非常重要的地位，眼睛是否有神采直接关系到整个人的精神状态。本章从黑眼圈、眼袋、眼皮浮肿、眼部脂肪粒、眼纹等这些经常出现的眼部问题入手，详细介绍了按摩、敷眼以及食疗等有效缓解以及预防眼部问题的方法，最后针对不同的眼部问题，教你如何选择与使用眼部保养品。本章所提及的方法简易可行，安全有效，可以帮助你轻松摆脱各种眼部困扰。





第一节 告别熊猫眼

一早起来看到自己又变成了“熊猫眼”，是不是很烦人呢？黑眼圈有先天与后天之分，先天性的黑眼圈一般不易去除，对于后天性的黑眼圈应先找出其产生的原因，再进行相应的护理。有的黑眼圈是由于缺铁性贫血导致的，缺铁性贫血导致的眼圈就应该通过合理膳食来改善。由于黑色素沉淀或过敏导致的眼圈，应先找出病源再配合一些具有滋养美白功能的眼霜予以护理。由于缺乏运动、睡眠不足或过度疲劳导致的眼圈，对付这一类黑眼圈应保证充足的睡眠，并加强体育锻炼，同时对眼圈进行按摩以促进血液循环。下面我们就来看看怎样轻松告别“熊猫眼”吧！

一 按摩与敷眼

按摩和敷眼去黑眼圈的方法有很多，不同年龄可选择不同的方法，也可变换不同的方式来进行，下面介绍几种。

1) 涂眼霜按摩法

在眼周皮肤处涂上眼部按摩霜或眼部营养霜。用无名指按压眼尾处、下眼眶中外1/3处、下眼眶中内1/3处、内眼角上方、眉正中、鼻翼外侧，每个穴位按压5秒，连续做10次。中指放在上眼睑，无名指放在下眼睑轻轻地由内眼角向外眼角轻拉按摩，连续10次。用食指、中指、无名指指尖轻拍眼周3~5圈。按摩的力度一定要轻柔，避免用力拉扯眼部肌肤，否则容易出现眼纹，每天早晚各做一次，可促进眼周血液循环，消除黑眼圈。

2) 茶包敷眼法

将泡过的茶叶包(红茶除外)滤干，放在冰箱中冷藏5分钟后取出，敷双眼15分钟后取

下，每天一次，坚持使用，可去除黑眼圈。

3) 马蹄莲藕渣敷眼法

将马蹄与莲藕洗净，马蹄刮皮，然后将莲藕与马蹄切碎，放入榨汁机榨汁，再加入两杯水搅拌。将水隔渣，临睡前在黑眼圈处敷10分钟。莲藕与马蹄分别富含铁质与蛋白质，有活血祛瘀的作用，每天坚持，可令黑眼圈减淡直至消失。

4) 冷热交替敷眼法

洗脸后，用热水浸湿柔软的棉质毛巾，水温不可太热，过热会使皮肤松弛、起皱。将毛巾拧干后然后敷在眼睛周围，让热气加速眼部的血液循环，当毛巾冷却后再浸入热水更换，热敷10分钟后，将毛巾浸在冷水中并在眼部敷1分钟，可促进眼部血管收缩。每天坚持，可令黑眼圈逐渐消退。

5) 热红糖敷眼法

将适量红糖放入锅内加热后用纱布包好，按顺时针方向，慢慢热敷眼睛周围。黑眼圈会慢慢变红，逐渐消失。

6) 冰牛奶敷眼法

将化妆棉浸泡在冰牛奶中，5分钟后取出敷在眼睑处，早晚各一次，每次10分钟，每天坚持，可达到消肿、去除黑眼圈的效果。

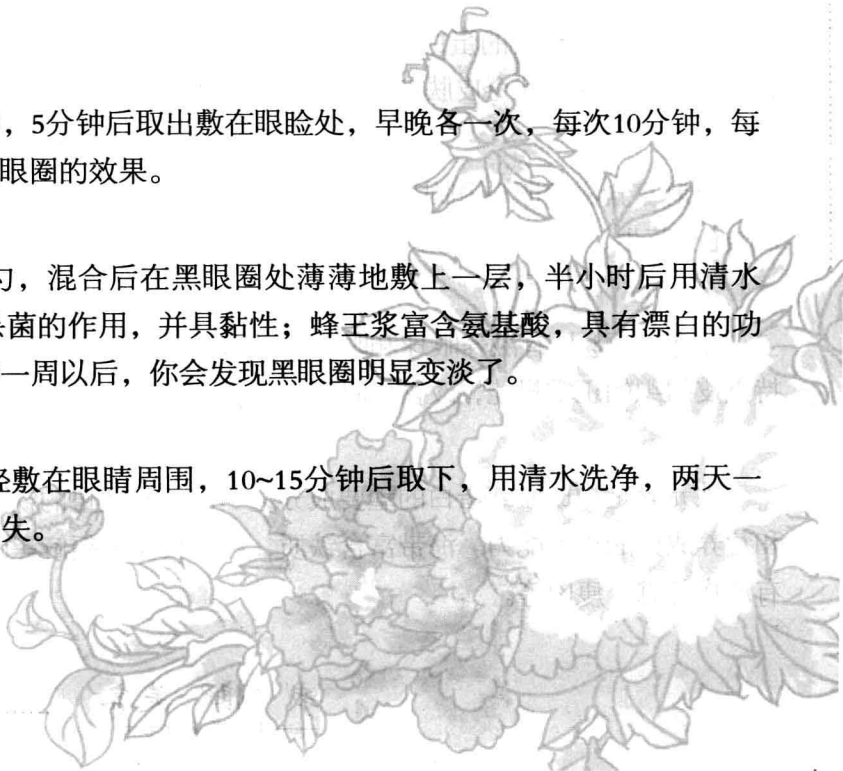
7) 蜂粉、蜂王浆敷眼法

取蜂粉、蜂王浆各一小勺，混合后在黑眼圈处薄薄地敷上一层，半小时后用清水洗去，每天一次。蜂粉具有杀菌的作用，并具黏性；蜂王浆富含氨基酸，具有漂白的功效，并能促进新陈代谢，坚持一周以后，你会发现黑眼圈明显变淡了。

8) 苹果片或黄瓜片敷眼

将苹果或黄瓜切成薄片轻敷在眼睛周围，10~15分钟后取下，用清水洗净，两天一次，坚持下去，直至黑眼圈消失。

9) 柿子敷眼



将熟透的柿子去皮，用勺子挖出柿肉，敷在眼睛上10分钟，然后用清水洗净，两天一次，柿子富含维生素C，可以增强皮肤的更新能力，长期坚持能有效去除黑眼圈。

二 食疗法

治疗因血液循环不畅导致的黑眼圈，应多吃鱼、虾等海产品与芹菜、柑橘等新鲜蔬菜水果。缺铁性贫血导致的黑眼圈，应多吃面食、米饭、猪肝、菠菜、番茄等食物。另外，每天喝一杯红枣水，有助于气血运行，防止瘀血产生，也可以减少因贫血而患黑眼圈的机会。也可以早上喝一杯胡萝卜汁或番茄汁，其中所含的胡萝卜素可以消除眼睛疲劳。防治黑眼圈可以多吃下列食物。

1) 鸡蛋

鸡蛋富含能促进细胞再生的优质蛋白质，增加蛋白质的摄入，能缓解黑眼圈。

2) 全麦面包

全麦面包含有丰富的蛋白质、维生素B、纤维素、钾及其他矿物质，经常食用有助于保持精力充沛，并且能令皮肤细嫩光滑，眼睛明亮健康，消除黑眼圈。

3) 芝麻

芝麻富含滋养眼球和眼肌的维生素E，能防止黑眼圈的形成。除了芝麻，富含维生素E的还有花生、核桃、葵花子等。

4) 胡萝卜

维生素A也具有滋养眼球和眼肌的功效。胡萝卜是补充维生素A的最佳选择，它能维持上皮组织的正常机能，改善黑眼圈。胡萝卜中所含的维生素A还有助于治疗夜盲症。

5) 海带

铁元素是构成血红蛋白的重要成分之一。补充适量的铁质能够维持血红蛋白输送氧分和营养成分的正常能力。海带富含铁质，经常食用能缓解黑眼圈，其他富含铁质的食物还有动物肝脏、瘦肉等。

6) 绿茶

经常使用电脑者应多饮绿茶，补充特异性植物营养素，消除因计算机辐射引起的黑眼圈。

下面再给大家介绍几种防治黑眼圈的美味营养汤。

1) 西洋参猪血汤

材料：西洋参15克，鲜猪血250克，豆芽250克，瘦猪肉200克，生姜两片，盐适量。

做法：将西洋参、瘦猪肉、生姜洗净切片，汤煲内放入水烧开后，放入全部材料，用小火煲1小时左右，快出锅时加入盐。

功效：养神补血。

主治：因贫血导致的黑眼圈。

2) 银耳猪肝汤

材料：银耳30克，猪肝300克，生姜两片，红枣1颗，盐适量。

做法：银耳洗净用清水浸泡变大，将猪肝、姜洗净切片，红枣去核，汤煲内加入适量水，用大火烧开后，放入银耳、姜片和红枣，用中火煲1小时左右，然后加入猪肝，快出锅时加入盐即可。

功效：清热祛风，补血明目。

主治：因肝肾亏虚引起的黑眼圈。

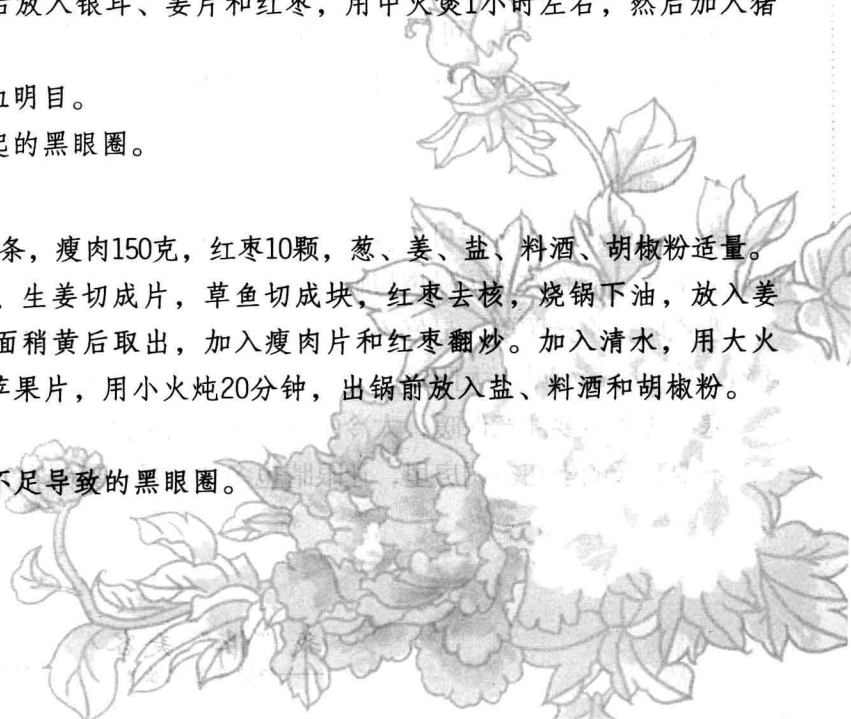
3) 红枣苹果草鱼汤

材料：苹果1个，草鱼1条，瘦肉150克，红枣10颗，葱、姜、盐、料酒、胡椒粉适量。

做法：将苹果、瘦肉、生姜切成片，草鱼切成块，红枣去核，烧锅下油，放入姜片、鱼块，用小火煎至两面稍黄后取出，加入瘦肉片和红枣翻炒。加入清水，用大火炖，等汤开始变白，加入苹果片，用小火炖20分钟，出锅前放入盐、料酒和胡椒粉。

功效：健脾补气养血。

主治：因脾虚、气血不足导致的黑眼圈。



正确的美容方法和科学的食谱虽然能够帮助我们缓解难看的黑眼圈，但如果不从根本上来改变自己的作息和行为习惯，再好的秘方都无济于事，因此，为了预防黑眼圈过重，我们应该从以下几方面来注意。

1) 养成良好的作息习惯

保证充足的睡眠，睡眠时间以7~8小时最为恰当，尤其要睡好美容觉。美容觉的黄金时间是晚上十点到凌晨三点，这段时间血液循环处于最佳状态，睡觉能收到十分明显的美容效果。尽量睡高一些的枕头，这样血液就不会集中于眼部，降低出现黑眼圈的几率。

2) 提倡健康饮食

多喝白开水能有效地排出体内废物，也可预防黑眼圈，但要注意睡前不要大量饮水，否则第二天早上眼睛容易肿。

多吃瘦肉、蛋类、豆类、花生、芝麻、新鲜蔬菜及水果等，富含蛋白质、氨基酸、维生素A及矿物质的食品，可以提高肌肤对黑眼圈的抵抗力。

吸烟饮酒会对血液循环及淋巴循环带来不良影响，所以应切忌烟酒过量。

3) 注意生活细节

长时间地看书、写字、上网后要适当休息一下，做做眼保健操或按压眼周穴位。

看电视或睡觉的时候可以放一个足枕以抬高脚部。当足部略高时，心脏和头部的血液循环会加速，能有效预防眼袋与眼睛浮肿。

避免阳光直接照射，最好不要在上午十点至下午两点之间出行，这段时间紫外线最为强烈。外出时最好戴上太阳镜，不要养成眯、眨、挤眼睛的习惯。

寒冷的季节要注意保暖，太冷的环境会令眼部血液循环不畅，容易产生黑眼圈。

不要整天闷坐在空调房里，让眼睛也多“呼吸”新鲜空气。

4) 增加有氧运动

多做跑步、打球及游泳等有氧运动，增强血液循环。

5) 化妆中的注意点

敷面膜、涂乳液时不要离电脑或手机太近，否则辐射波会影响循环系统，提高黑眼圈发生的几率。

晚上十点以后，皮肤开始自我修复、吸收营养。如果眼部彩妆清洁不及时或不彻底，彩妆中的色素会逐渐沉淀，以至于形成黑眼圈或使原本就有的黑眼圈更加严重。所以眼部卸妆的时候一定要轻柔，用力摩擦和搓揉会伤害脆弱的眼部肌肤。

第二节 眼袋不再来

眼袋即下眼睑肥厚形成的袋状突起，由于眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而松弛，很容易发生水肿或脂肪肿胀现象，眼眶内水分或脂肪堆积过多，下眼睑支持结构薄弱而使原本的平衡改变时，眼眶内的水分与脂肪就会突破下眼睑的限制，突出在眼眶外面，形成浮肿性眼袋。另外，如果眼部血液循环受阻，眼部细胞代谢发生障碍，产生的废物与毒素就会在眼部沉积，也会形成浮肿性眼袋。老化及遗传原因使得眼部周围的肌肉松弛，造成松弛性眼袋。此外，睡眠不好，长期在电脑前工作，食物、药物或化妆品过敏等原因也会引起眼袋。了解了眼袋的成因，下面来看看怎样去除眼袋吧！

一 按摩与敷眼

跟去黑眼圈的方法一样，按摩和敷眼的方式确实可以有效地去除眼袋，介绍以下几种仅供参考。

1) 按摩法

用中指与无名指从眼头至眼尾轻轻按压眼窝上方与眉眶，以松弛紧张的肌肉，重复5次。用无名指由眼尾向眼头方向，按顺时针方向，以画小圆圈的方式轻轻滑动按摩，重复5次，活络眼周肌肤。然后涂上薄薄一层去眼袋眼霜，用小指从眼尾向眼头方向，按顺时针方向，轻点按压到上眼部，重复两次，以促进眼部血液循环，使眼霜中的营养成分被充分吸收。用无名指指腹从下眼皮眼头开始，按逆时针方向以画小圆圈的方式按压到眼尾，并延伸至太阳穴，稍加用力，停留3秒后，再从太阳穴回到上眼皮眼尾，按压至眼头，重复5次。用中指和无名指稍用力按压太阳穴5秒钟，放松3秒钟，再做一次，以舒缓压力。

2) 敷冰牛奶法

将牛奶放入冰箱冷藏片刻后取出，将化妆棉浸在其中，然后敷在眼袋处，每天早晚各一次，每次10分钟，长期坚持可去除眼袋。

3) 敷酸奶法

将酸奶敷在眼睛周围10~15分钟，每天一次，长期坚持会令眼袋逐渐消失，并能减少眼部细纹。

4) 敷蜂蜜法

洗脸后不要擦干脸上的水分，等其自然干，然后在眼部周围涂上蜂蜜，按摩5分钟，再等10分钟后用清水洗净即可，一周1~2次，长期坚持眼袋会逐渐消失。

5) 敷盐水法

将一勺盐放在热水中使其充分溶解，把化妆棉剪成眼膜状，浸在盐水中，然后在眼袋处敷10分钟，一周一次，可去除眼袋。

6) 茶包敷眼

将喝过的绿茶茶包冷却，先在眼部周围涂抹一些橄榄油，再将冷却了的茶包敷在眼袋处，10分钟左右取下即可，一周1~2次，能有效去除眼袋。

7) 柠檬敷眼

将柠檬切成薄片，放在水中浸一会，用纱布包起来，在眼袋处敷10分钟后取下，每周1~2次，坚持一段时间，眼袋会逐渐减轻，眼部肌肤也会变得白嫩细腻。

8) 黄瓜敷眼

睡前在眼袋处贴上薄薄的黄瓜片，15分钟后取下即可，每天一次，长期坚持能有效去除眼袋。

9) 苹果片敷眼

将新鲜多汁的苹果切成薄片，敷在眼袋处15分钟，每天一次，坚持几个月，你会发现眼袋会明显减轻。

10) 土豆片敷眼

将新鲜土豆去皮切成薄片，敷在眼袋处10~15分钟，每天一次，长期坚持不仅眼袋会减轻，黑眼圈也会逐渐变淡。

二 食疗法

均衡而营养的膳食，可对眼部组织细胞提供必要的营养物质，有助于消除眼袋。

治疗眼袋应增加优质蛋白质的摄入量，富含优质蛋白质的食物有瘦肉、牛奶、鸡蛋、水产品等。维生素A和维生素E对眼球和眼肌具有滋养作用，治疗眼袋应多吃富含维生素A和维生素E的食物。含维生素A丰富的食物有胡萝卜、苜蓿、杏、动物肝脏、奶油、鸡蛋等。富含维生素E的食物有芝麻、花生、葵花籽、核桃等。此外，还应注意多吃含铁丰富的食品，因为铁是构成血红蛋白的核心成分。含铁丰富的食物有瘦肉、动物肝脏、海带、菠菜等。摄入铁的同时应多吃酸枣、橘子、番茄和绿色蔬菜等富含维生素C的食物，因为

• 维生素C可以促进铁的吸收。

下面介绍一些去眼袋的食谱。

1) 木耳红枣汤

材料：木耳50克，红枣10个，红糖100克。

做法：将所有材料放在一起煎服，每天两次。

功效：补气养血。

2) 卷心菜牛肉汤

材料：卷心菜500克，牛肉60克，生姜，盐适量。

做法：将卷心菜切好，牛肉洗净切成薄片，然后将牛肉和生姜一起放入锅中，加适量清水煮沸，然后放入卷心菜，一起煮至菜熟肉烂，临出锅时加盐调味即可。

功效：牛肉性温，含有丰富的蛋白质，能有效去除体内多余的水分。卷心菜可以疏通经络，使气血不再淤滞于局部，经常食用能去除眼袋。

3) 红枣生鱼汤

材料：生鱼1条，红枣10个，苹果3个，生姜两片，盐、味精适量。

做法：将苹果洗净去皮，切成小块，红枣去核，将生鱼洗净去内脏后放入油锅中煎至鱼身成微黄色，在汤煲内加入适量清水，用大火烧开，然后放入全部材料，改用中火继续煲两个小时左右，临出锅时加入盐、味精调味即可。

功效：补脾养气血。

三 预防眼袋

眼袋的产生，多是平时不良生活习惯所致，比如说晚睡、吸烟喝酒等，要从根本上预防眼袋的出现，就得从以下几个方面来注意。

1) 清洗与化妆的注意

洗脸时，最好用棉花或化妆棉擦洗眼部肌肤，避免用粗糙的毛巾反复揉搓。