

天然化粧美容效果

孫芳菲編著

天然化粧美容效果

孫芳菲編著



前 言

無論什麼時代，女性追求美的心情永不改變。但最近，「自然」則成爲「美」的必要條件，對無論在生活方式或穿著打扮方面上主張自然最美的我而言，這無疑是件可喜之事。正當那時候，天然化粧品由愛漂亮的女性們以熱烈的眼光所發現。最初，僅是聊天中談到天然化粧品的效果，不久，愛用者卻漸增多。因此，天然化粧品的種類增加，選擇與使用方法也複雜化。

大部分愛用天然化粧品的女性，當然都希望自己擁有自然美。且天然的東西不會危害身體，可放心使用。但不幸的是天然化粧品，便一味放心地使用。因爲其中有依據處方配合天然藥物並明確記載其效用的化粧品，也有僅憑印象製造者。甚至有人認爲天然化粧品即自然感覺的化粧品。故不必抱太大的期待，以免失望。必須得知正確的資料，並理智地選用。

本書則爲各位介紹新資料與正確的知識，並歸納選擇及使用方法的重點。更完全針對化粧品，列舉因使用方法錯誤或盲目使用，而引起意外麻煩的例子，也附加「問與答」一欄。不限於天然化粧品的場合，使用一般化粧品時也可參考本書。期望本書能幫助您運用智慧美化自己。

目次

前言 1

1 您的肌膚美嗎？

自然最美 12

化粧只會使肌膚加快衰老 12

肌膚須經磨練才會美 14

透明健康的肌膚乃美人第一要件 15

誰說「二十五歲是皮膚衰老的起點」

? 17

使女人皮膚光亮的天然秘方 19

皮膚也在自然地生活 20

沒有比天然面霜更好者 22

自然的肌膚如水蜜桃一般 24

潔白的膚色可遮百醜 25

皮膚隨四季而變化 28

美麗的肌膚產生於深夜 29

生理期前不改變美容的方法 30

皮膚無法自然營生時，以化粧品彌補 31

您知道自己的皮膚屬於那一型嗎？ 32

各種皮膚的煩惱 33

這些煩惱將奪去您的美麗..... 36

因濃粧而增加皺紋的二十三歲女職員 36

如何消除造成麻臉的面疱 38

使用營養過多的面霜而造成滿月臉 40

迷信香水而導致脖子僵硬的女職員 42

因滑雪而產生日曬斑點的新娘 43

2 能產生自然美的化粧品

探討天然化粧品的魅力…………… 50

女性購買天然化粧品的心情 50

天然化粧品不會傷害皮膚 51

吸收自然神秘的慾望 52

愛用花露化粧水的女性 53

以蘆薈使皮膚與身體健康 54

絲瓜水一直受寵愛 55

市面上也有假的天然化粧品 56

天然化粧品有很多種類 58

高級化粧品所引起的黑皮症 44

因敷面術而產生黑色痕跡 46

腮紅使臉頰變成褐色 47

檢查天然化粧品的重點 60

千萬不可迷信天然化粧品的好處 62

常用來製造化粧品的植物 63

各種天然化粧品所適合的皮膚性質 67

如何選擇天然化粧品…………… 71

天然化粧品增加肌膚的美 71

化粧水有滋潤的作用 72

酸性化粧水可使皮膚收縮 75

鹼性化粧水使皮膚柔軟 76

含粉末的化粧水可鎮痛消炎 77

添加果汁的弱鹼性化粧水可使皮膚柔

軟 78

乳液的延展性好且容易被吸收 79

面霜可保護皮膚免受外界的刺激 81

油性面霜的成分包含多種油脂用途很

廣 83

冷霜主要用來按摩 84

清潔霜含多量礦物油脂 85

滲透力強的營養面霜 87

二十幾歲的女郎不需要荷爾蒙面霜 88

乾性面霜能使肌膚趨於自然 89

肥皂也是保持肌膚的基本化粧品之一 90

正確使用化粧品的的方法…………… 92

去除污垢所使用的按摩霜 92

利用敷面劑使皮膚細緻 94

粗糙的皮膚與營養霜 96

九月來臨時，則變換化粧水 97

使用防曬面霜避免日曬斑點 98

依照指示使用荷爾蒙面霜消除面疱 99

油性皮膚不需要鹼性化粧水 101

使用弱酸性化粧水而引起皮膚粗糙的情

形 102

使用化粧水不當而引起斑疹 103

適合過敏性皮膚的乳液 104

以面霜防止雀斑 105

使用藥用面霜時，需有醫師的指示 106

有特徵的天然化粧品……………109

「番紅花化粧品」系列……………109

「蘆薈化粧品」的基礎系列……………114

顯露頭角的「絲瓜古龍香水」……………118

「N & S」化粧品系列……………120

黑龍「妃」是真的天然化粧品嗎？……………124

「優越者」系列……………125

以番紅花色素為原料的「利瑪化粧品」……………128

「霍爾他亞特化粧品」……………131

3 天然化粧品自製法

—三五—

消除肌膚疲勞的簡易敷面劑……………136

沙拉敷面劑……………137

酸乳酪·牛乳敷面劑……………138

蜂蜜敷面劑……………139

蛋黃敷面劑……………140

雙氧水敷面劑……………144

過氧化硼砂敷面劑……………145

改善皮膚粗糙的敷面劑……………147

脂油敷面劑……………148

石臘敷面劑……………149

自製有漂白效果的敷面劑……………142

檸檬敷面劑……………142

保護皮膚的洗臉功夫……………149

適當水溫爲三十五度 149

攪入硼砂的洗臉水 150

年輕的肌膚則使用洗澡的肥皂 150

卸裝時洗兩次臉 151

容易製作的潤絲劑…………… 152

檸檬潤絲劑 152

醋酸潤絲劑 152

醋酸潤絲劑 153

髮霜潤絲劑 152

果汁化粧水最注重新鮮度…………… 154

4 僅依賴化粧品無法美化自己

有美容效果的飲食…………… 164

市井所流傳的自我美容法…………… 155

塗清酒於手腕與脖子的筋路上 155

抹乳液於頭髮上 156

每週以牛奶洗臉一次 158

利用米糠袋按摩全身 157

一瓶面霜可製成雙倍的乳液 159

面霜按摩 159

以蛋白防止化粧脫落 160

厚塗面霜來代替敷面劑 161

將蜂蜜稀釋後，用來抹臉 162

將維他命C藥片塗於臉上 161

有健康的身體才有美麗的肌膚 164

優良的蛋白質促進肌膚美化 165

選用脂肪少的蛋白質食品 165

美化肌膚的維生素類 167

促進皮膚新陳代謝的維生素B₂ 167

美容飲食的重點 168

消除肌膚的疲勞 170

身體的疲倦是肌膚的大敵 170

充分的睡眠最容易消除疲勞 170

5 化粧即美的完成階段

高明地使用化粧品 178

能產生個性美的化粧

減少皮膚負荷的白粉

廣受歡迎的油性白粉

179 179 178

睡前喝點酒對肌膚有益處 171

影響肌膚美的日常生活 172

肥胖是肌膚的紅燈 172

運動不夠會引起肌膚老化 173

工作能為肌膚帶來活力 173

皮膚是內臟的鏡子 174

心與肌膚同年紀 175

戀愛能美化肌膚 176

利用粉刷表現出立體感的固體粉餅 180

以粉撲補粧的固體粉餅 181

適合容易過敏皮膚的水性粉底 181

持久的油性粉底 181

掩蓋缺陷的粉條 182

耐汗的粉餅 182

可當唇油膏使用的良質口紅 183

購買口紅時，也必須作反應試驗 183

防止日曬的腮紅 184

適合中國人的眼影色彩 185

使睫毛脫落的染睫毛劑 185

描眉墨會損害眉毛 185

產生個性美的化粧訣竅……………187

顏色比膚色稍暗的化粧較自然 187

均勻塗抹粉底的方法 189

防止化粧脫落的方法 187

眼影須自然 193

鼻線的畫法 195

自然的描眉法 197

口紅須準備三色 197

以灰色眼線膏描唇線 200

螢光燈下的化粧技巧 201

化粧焦點集中於個性 201

掩飾缺陷的化粧技巧……………204

掩飾面疱的化粧 204

以粉條掩飾粗糙的皮膚 205

隱飾皺紋的重點式化粧 205

勿使顴骨太顯眼的塗腮紅法 207

使單眼皮看起來舒服的處理法 208

下眼皮鬆弛或出現黑眼窩時的化粧法 209

使變色的嘴唇重現光澤的方法 210

勿使眼幅變寬的描眉法 211

附錄 使您更了解化粧品的問答

二一三

- 營養霜必須每天使用嗎？ 214
 爲何使用口紅會使嘴唇變色？ 214
 僅使用一種化粧水好像不夠？ 216 215
 敷面劑可消除小皺紋嗎？ 218
 攪入維他命C的面霜有漂白作用嗎？ 220

天然化粧美容效果

- 化粧品可消除面疱嗎？ 221
 洗臉時必須使用洗面皂嗎？ 222
 防曬的面霜可防止紫外線傷害嗎？ 222
 可有方法使油性皮膚容易上粧？ 224 223

編著者：孫芳菲

出版者：利豐出版社

九龍英海紅A中心五樓

承印者：合豐印刷公司

九龍新蒲崗景福街健景工業大廈十八樓

定價：港幣拾陸元

PART · I

您的肌膚美嗎？



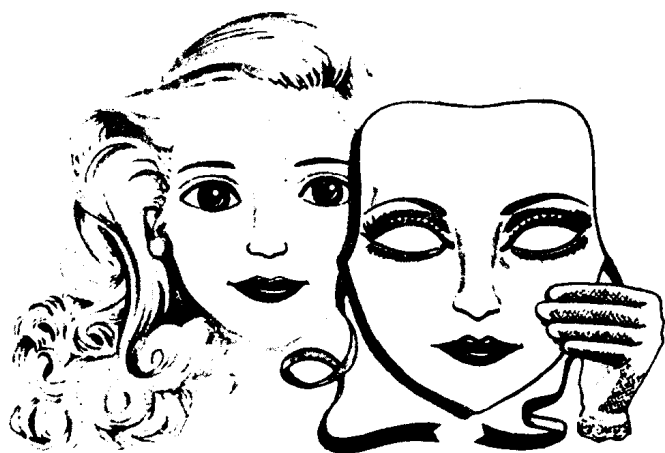


自然最美

化粧只會使肌膚加快衰老

有位作家曾詠嘆：「捨去附屬品，女人為何仍那麼美麗動人？經過歲月的洗磨，她的肌膚猶如金屬般光亮……」。不僅這位作家感覺到這種美的意識；很多女人也希望除去身上的裝飾物後，自己能更漂亮動人。我個人也認為由服裝、首飾等所裝扮成的美不是真正的美。為彌補缺陷的打扮，或虛榮心驅使的矯飾，都只是一種外在物品賦予的美。一旦除去所有的裝飾，仍然美麗動人的話，那才是真正的美。

這是個物質豐富的時代，當然不缺少裝飾打扮用的小物品。小飾物、化粧品、衣服等，都可任意挑選、自在地裝飾。人類的慾望真不可思議；一旦流於華麗，便立刻習慣化，並漸漸提高奢侈品的品級。因為女人永不滿足地追求美，便在不知不覺中裝扮自己。



粉墨的化粧法只會加快皮膚的衰老

濃粧便是一個好例子。一旦習慣較濃的化粧，就會逐漸增加化粧的濃度。但濃粧只會加快皮膚衰老。不僅被批評為「老祖母的厚塗」，且最寶貴的皮膚也真變成老太婆皺皮。

有些女性堅持己見而強出頭，雖隨波逐流地追求華美，但頭一仗仍容易失敗。雖然假裝或自立自主的女性，卻遭受如失戀般的挫折。故女人的生活方式以「自然」最恰當。充分地燃燒自然氣息與生命力，一步一步地充實心靈，由日常生活中實在地累積而成的力量便是美的本身。可能不華麗，卻是真正的美。所謂「經過歲月洗磨」的美，正無限制地閃耀著。

各位若希望自己永遠美麗的話，請選

擇自然的生活方式與裝扮吧！因為自然就是美的原點。知道「自然最美」的女性，必扯下裝飾物，不再迷惑於外表的華美，而開始追求真正的美。

肌膚須經磨練才會美

有位作家描寫正在熱戀中的女人時，寫道：「柔軟的皮膚浮起朵朵紅暈……」；將那透明又富彈性的肌膚感觸，生動地表達出來。女人以生命去戀愛，而肌膚也是女人的生命。甚至根據美容的觀點，若有細緻、漂亮的肌膚，也就達到美容的目的。個人常感覺到女人所希望的「永遠年輕漂亮」，乃指肌膚的細緻、光滑。

二十一歲的女孩在戀愛時，仍細緻的肌膚在轉眼間增加光澤、眼睛變得水汪汪，臉頰染上生動的粉紅，甚至頸項也顯得柔軟且晶瑩剔透。根據生理學的理論，這乃由於女性荷爾蒙分泌旺盛，導致皮膚特別光滑亮麗，女性美的真髓於是外現。故可謂「由肌膚可看出戀愛的跡象」。

事實上，不僅戀愛中的女郎，凡熱情、愉快的女性，其肌膚必美麗動人。每個女人都希望自己「永遠年輕漂亮」，但這個願望並不是指外表的年輕與美麗。乃追求真正的

美，即苗條且優美的體態、光滑且富彈性的肌膚，其次當然為一顆年輕的心，有健全的精神，才有健康的身體；而欲擁有美麗的肌膚，則必須有健康的身心。

透明健康的肌膚乃美人第一要件

人類若是透明的話，便沒有影子與形狀。但透明的人格，卻常意指「身邊乾乾淨淨」之義，並在社會上獲得高度信賴。甚至美人中，也有些美人給人一種不可思議的陰暗印象；她的身體周遭好像被覆一層不透明玻璃，微微地外現其身影，而有一股神秘的魅力。這種美雖然模糊，但仍需有透明感。

最近，人們較喜愛皮膚透明、健康的美人，即使有陰暗部分，仍希望這美人的皮膚能像透過結晶玻璃所見一般地光亮。故以人類審美的標準而言，透明的肌膚仍是美的重要條件。而由人們常使用的讚美詞：「晶瑩剔透的白晰皮膚」中，可知「透明」乃美麗肌膚的必要條件。

不清爽而沾塵灰的肌膚，則不能呈現透明感。皮膚若直接受陽光或寒風的侵襲，表面會變厚，肌膚便失去透明感。譬如農人或漁夫長年在戶外勞動，歲月已在他們的脖子



成爲透明晶瑩的健康美人乃
每位女人的目標

子時，便可發現肌膚極度鬆弛疲倦。此時，上粧程度很差，甚至平常所用的粉底撲在臉上，其顏色也格外蒼白。無論如何拍拭，化粧水仍無法被吸收，並順著皮膚流下來。而乳液或面霜猶如皮膚的敵人似地，不能塗擦均勻。但若舒舒服服地睡一晚，能給予肌膚充足睡眠的話，隔天必定容光煥發。皮膚也顯得光滑、富彈性、透明而可見皮膚下的脈

或額頭上刻雋深深的皺紋。這些皺紋乃辛勤奮鬥的痕跡，別有一股人類特殊的魅力；以審美觀點來看，他們的皮膚已步入老化階段。這樣的皮膚再怎麼化粧，仍無法產生美感，反而更加醜陋。猶如在厚的不透明玻璃上，再加層厚膜，透明感便漸漸地消逝。因此，必須避免陽光或寒風等刺激加快肌膚的老化；另一方面則必須促進新陳代謝，以防止皮膚變厚。

此外，沒有規律的生活也是奪去皮膚透明感的大敵。一旦通宵未眠，翌晨照鏡