

新时代知本女人必读丛书

Zhi Ben Nu Ren  
meirongshu

# 知本女人 美容术

张萍◎著



## 打造青春美丽的10堂课

最纯的爱供养永恒流淌的美  
最美的书遇见至情至性的你  
美容养颜时尚宝典 女性美丽时代宣言

吉林出版集团有限责任公司

Zhi Ben Nu Ren  
meirongshu

# 知本女人 美容术

张萍◎著



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

知本女人美容术：打造青春美丽的 10 堂课 / 张萍著. —长春：  
吉林出版集团有限责任公司，2011. 8

(新时代知本女人必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 6701 - 9

I. ①知… II. ①张… III. ①女性—美容—通俗读物  
IV. ①TS974.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161322 号

## 知本女人美容术：打造青春美丽的 10 堂课

著 者：张 萍

出 品：北京博文天下

版权提供：中文在线·郜宇辉

选题策划：苏爱丽

特约监制：王冷阳

责任编辑：周海莉 齐 琳

特约编辑：李凤琴 王冷阳

特约印制：白金宇

美术编辑：边学成

内文插图：纸上魔方

整体设计：大观设计工作室

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

字 数：128 千字

印 张：16

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

出 版：吉林出版集团有限责任公司

地 址：长春市人民大街 4646 号 (130021)

电 话：总编办：010 - 63109462 - 1104

发行科：010 - 85725399

印 刷：北京市业和印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 6701 - 9

定价：26.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话：010 - 63109462 - 1104

## 序 言

记得香奈儿创始人加布里埃·香奈儿曾说过这样一句话：“学会美容是每个女人必备的技能。”在我看来的确如此。在如今不管是职场还是娱乐场所，知本女性最乐于交流的，就是自己的美容保养秘诀，并且乐此不疲。每当此时，她们似乎完全褪去了职场工作中的严谨形象，俨然一副生活中的小女人姿态。可见追求美丽永远是知本女人不变的梦想。然而，再怎样美丽的容颜也总是经不住岁月无情的摧残，但至少我们可以让美丽留久一些，更美一些。

当然青春永不老只是一种美丽的传说，可是越来越多的知本女人让这一传说在现实中实现，她们并没有吃什么灵丹妙药，只是注重了保养和美容，努力地去延缓青春的脚步，事实上这并不是一件多么困难的事情。只要肯用心，知本女性的年龄就可以是一个无法探知的秘密。

然而在生活中，确实有很多的知本女性朋友不知道如何保养和美容，有些人甚至用了错误的方法去美容，结果并不理想，总是与美丽二字无缘，这也正是我书写本书的原因。

有句话叫“世界上没有丑的女人，只有不会打扮的女人”，我觉得这句话很有道理。与其抱怨自己为什么不能天生完美，不如努力去学习美容方法，并且一天天坚持下去，让同事朋友亲人都瞪大眼睛，欣赏你的改变。

而这并不是不可完成的任务，事实证明，只要掌握了正确的美容方法，美丽就已经成功了一半。我衷心地希望知本女性朋友通过本书的阅读，能够对各种美容知识有一个全面而系统的了解，并且结合书中适合自己的美容方法，努力地从头到脚一点点锻炼改变，并且坚持下去，完成一场华丽的蜕变，真正成为一个新时代的美丽的知本女人。

对参与本书编写的成员：张兆杰、吴强、王振伟、鲁蒂、闫博、贺子锦、李忠良、赵静、李绍玲、陈烨、张艾莉、杜延起、张萍、刘芳、张志勇、李智燕、袁建财表示感谢！

**张 萍**

**2011年5月18日于清华大学**



目录  
Contents

|                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| <b>第1课 美容：女人一生的事业 .....</b>         | <b>1</b>      |
| 一、追求美丽不需要理由 .....                   | 1             |
| 二、美白是知本女人的第一关键 .....                | 3             |
| 三、我的美丽心得 .....                      | 6             |
| 四、做好护肤的时间计划 .....                   | 7             |
| <br><b>第2课 从“头”做起：让秀发飘一会儿 .....</b> | <br><b>13</b> |
| 一、美发第一步：了解自己的发质 .....               | 13            |
| 二、保养秀发从洗头做起 .....                   | 17            |
| 三、选择适合你的洗发护发用品 .....                | 18            |
| 四、如何正确梳理头发 .....                    | 21            |
| 五、四季护发要点 .....                      | 27            |
| 六、发型与脸型巧搭配 .....                    | 30            |
| 七、染发：展现女性魅力的另一面 .....               | 33            |



|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>* 第3课 明眸善睐：打造心灵的窗户 .....</b>  | <b>37</b> |
| 一、漂亮眼睛，从“吃”做起 .....              | 37        |
| 二、眼部保养秘诀 .....                   | 39        |
| 三、睫毛：让眼睛更有神 .....                | 49        |
| 四、眼线：女人美丽的法宝 .....               | 51        |
| 五、眼影：彰显眼睛的神秘色彩 .....             | 53        |
| 六、双眉：漂亮眼睛的黄金搭档 .....             | 56        |
| 七、不同眼形的美容 .....                  | 60        |
| <br><b>第4课 面部保养：呵护花样容颜 .....</b> | <b>64</b> |
| 一、美容第一步，选择适合你的护肤品 .....          | 64        |
| 二、洗脸也是一门学问 .....                 | 70        |
| 三、不同时间的皮肤护理方法 .....              | 74        |
| 四、不同肤质的面部护理方法 .....              | 76        |
| 五、如何轻松解决皱纹 .....                 | 82        |
| 六、弥补脸上的瑕疵 .....                  | 90        |
| <br><b>第5课 学会化妆：彰显女性魅力 .....</b> | <b>98</b> |
| 一、认识化妆工具 .....                   | 98        |
| 二、了解化妆的基本步骤 .....                | 103       |
| 三、唇膏的选择与使用 .....                 | 105       |
| 四、不可忽略的鼻妆 .....                  | 112       |
| 五、不同脸形的化妆技巧 .....                | 117       |
| 六、粉底的魅力 .....                    | 124       |
| 七、腮红的魅力 .....                    | 129       |
| 八、永不过时的淡妆 .....                  | 135       |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 九、卸妆的学问 .....                     | 141        |
| 十、做香香的女人 .....                    | 144        |
| <b>第6课 颈部护理：脖颈风情一路闪耀 .....</b>    | <b>148</b> |
| 一、预防颈部皱纹 .....                    | 148        |
| 二、去除颈部皱纹的方法 .....                 | 151        |
| 三、颈部美白，让脖颈靓起来 .....               | 153        |
| 四、知本女人的颈部健美操 .....                | 157        |
| 五、小小的护颈法宝 .....                   | 161        |
| 六、颈部保养要点 .....                    | 163        |
| <b>第7课 科学按摩：做“胸有大志”的女人 .....</b>  | <b>166</b> |
| 一、林志玲的胸腹部护理秘籍 .....               | 166        |
| 二、美丽乳房的标准 .....                   | 167        |
| 三、保养乳房的几个要点 .....                 | 169        |
| 四、胸部健美操 .....                     | 172        |
| 五、科学按摩，让乳房更有弹性 .....              | 174        |
| 六、平胸的十大杀手 .....                   | 176        |
| <b>第8课 腿部锻炼：美腿与美足“电倒”众生 .....</b> | <b>181</b> |
| 一、打造美腿的一些要点 .....                 | 181        |
| 二、腿部锻炼，每日一次 .....                 | 185        |
| 三、关于美腿的点点滴滴 .....                 | 188        |
| 四、膝盖护理不容忽视 .....                  | 191        |
| 五、美足、美腿同等重要 .....                 | 193        |
| 六、让趾甲靓起来 .....                    | 197        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第9课 合理饮食，“吃”出美丽</b>       | 199 |
| 一、各种食物的美容方法                  | 199 |
| 二、永远的美容佳品——水                 | 203 |
| <b>第10课 学会着装，做美丽的新时代知本女人</b> | 207 |
| 一、选择适合自己的衣服                  | 207 |
| 二、秀出你自己的色彩                   | 219 |
| 三、善于搭配衣服的色彩                  | 220 |
| 四、首饰助你美丽动人                   | 231 |
| 五、巧配丝巾张扬美丽                   | 235 |
| 六、女人的牛仔魅力                    | 238 |



## 第1课

# 美容：女人一生的事业

### 新女性宣言 我的美丽我做主

在工作和生活中，知本女人无论走到哪里，都是一道靓丽的风景线，吸引着众多异性的目光。无论在何种场合，美丽的她们都能表现出完美的自信。这样的自信给予了她们淡定、从容、勇敢的气质，散发的魅力让人无法抵抗。她们当仁不让地成为众人的焦点。

## 一、追求美丽不需要理由

新时代的知本女人都热衷于追求美丽，这需要理由吗？不需要！

虽然知本女人追求美丽，但她们追求的不仅仅是美丽，而是一种态

度，一种生活方式，就像上世纪影响一代人的戴安娜王妃一样，她可以说是知本女人的鼻祖和楷模。

上世纪 80 年代的英国，查尔斯王子与戴安娜的旷世婚礼被誉为现代版的“灰姑娘”童话。而两人第一次邂逅时，戴安娜只有 16 岁，当时的戴安娜稚气未脱，一副少不经事的模样，身材看上去甚至还略微有些肥胖，与当时在场的名媛贵妇比起来，没有丝毫的出众之处。此时，查尔斯王子也只是认为她是一个有趣、可爱的小女孩而已。

之后，当戴安娜再次出现在姐姐的婚礼上时，当初那个丝毫不起眼的少女已经完全消失了，她美丽的容貌和高雅的气质逐渐引起了皇室成员的注意。而当时已经身为王储的查尔斯身边自然是美女如云，但是依然为眼前的戴安娜深深吸引。不久之后，戴安娜就收到了查尔斯王子的赴宴邀请函，从而开始了一段如同童话般的美丽爱情。

1981 年，全球数十亿人目睹了戴安娜与查尔斯王子的豪华婚礼，她的美丽获得了全世界的认可。从此以后，无论她走到哪里，都会立即成为闪光灯的焦点所在。她的身材被人称为“魔鬼身材比例”，她的穿衣、打扮为全世界的女性模仿、追捧。在她生活的时期，几乎没有任何一个明星的影响力可以与之相提并论。

而当戴安娜于 1997 年因车祸去世时，无数人为之歔歔不已。直到现在，人们都认为她是世界上最美丽的女人。

从戴安娜的经历可以看出，成为美丽的女人也并非是很人想象中的那般艰难。对于知本女人来说，美丽是资本，更是权利，而且无处不在，它需要细心的你去挖掘，去体验。生命有限而美丽无限，这应该成为现代社会每一个知本女人的共识。

## 二、美白是知本女人的第一关键

俗话说得好“一白遮三丑”，然而对于知本女性朋友来说，美白并不是为了遮丑，而是增添自信，白皙的皮肤能让知本女性散发一种从内而外的气质和自信，这是新时代知本女人最不可缺的东西。下面来介绍10种简单易行的美白偏方，想要美白的知本女性朋友不妨一试，看看哪种适合你。

### 1. 牛奶美白

准备一小杯鲜奶。（夏天的时候，也可以把鲜奶放到冰箱里，敷上凉凉的，会更舒服。）用蒸气蒸脸，将化妆棉吸满鲜奶，敷在脸上15分钟左右，取下，用清水将脸上的牛奶洗净。长期使用，可使肤色白净。

### 2. 芦荟美白

准备一指宽二指长的面带斑点的芦荟叶去刺洗干净，然后是一根3厘米长的黄瓜、1/4个鸡蛋清、2~3克珍珠粉、适量的面粉（用做调稀稠）。

将芦荟、黄瓜放入榨汁机榨汁后倒入小碗，然后放入蛋清、珍珠粉、适量面粉调成糊，以不往下流淌为准。

把脸洗干净，将调好的糊抹在脸上，干后洗净，拍上柔肤水、护肤品



即可，每周1~2次，有一定的美白作用。

### 3. 番茄蜂蜜美白

这个美白配方可同时作脸及手部美白。特别是暗疮皮肤，能有效去油腻，防止感染，使皮肤白皙细致。

配方：番茄半个、蜂蜜适量。

用法：可将番茄搅拌成番茄汁后加入适量蜂蜜搅至糊状。均匀涂于脸或手部，待约15分钟洗去。建议每周做1~2次。

### 4. 蔬菜美白

将青椒、大黄瓜、1/4 苦瓜、西洋芹、青苹果等打成美容蔬菜汁来喝，这样的蔬菜汁里头有足够的维生素C，对于美白比较有效。

### 5. 醋蛋液美白

取新鲜鸡蛋一枚，洗净揩干，放入500毫升优质醋中浸泡一个月。当蛋壳溶解于醋液中之后，取一小汤匙溶液掺入一杯开水，搅拌后服用，每天一杯。长期服用醋蛋液，能使皮肤光滑细腻。

### 6. 蜂蜜蛋白膜

新鲜鸡蛋一枚，蜂蜜一小汤匙，将两者搅和均匀，临睡前用干净软刷子将此膜涂刷在面部，其间可进行按摩，刺激皮肤细胞，促进血液循环。

待一段时间风干后，用清水洗净，每周两次为宜。这种面膜还可以用水稀释后搓手，冬季可防治皲裂。

### 7. 珍珠粉美白

功效：对肌肤有很好的滋养效果。

做法：取3勺珍珠粉，一颗碾碎的维E，然后，用纯净水调成糊状。敷面，20分钟后，用纯净水洗干净即可。

### 8. 鲜果美白

功效：美白，补水，很适合夏季使用。

做法：在榨汁机中放入去皮的柠檬、苹果、香蕉、龙眼等鲜果，榨成汁。再取生鸡蛋一个，打破，滴出蛋清，调匀，捣成泥状。均匀敷于脸部和脖子上，20分钟后，用纯净水洗净即可。

## 三、我的美丽心得

一直以来我都认为，这个世界上没有丑女人，只有懒女人，美丽是要内外兼修的，不光要有好的、适合自己的保养品，还要有适当的营养，适当的运动，适当地看一些书籍，才能完成美丽的功课。

下面就来说一下我的美容心得，提供给广大知本女性朋友参考。当然，根据自己条件环境的不同，知本女性朋友们也可以安排自己的美容时

间和美容内容。

我的美容是这样安排的。早晨起床，喝一杯蜂蜜花粉水，吃一勺蜂王浆或一块小面包；每天有一样水果；每天有一个家鸡蛋，然后就是一小碗汤（核桃仁+枸杞、黑豆+紫米、绿豆+红枣、木耳+葡萄干、麦片+芝麻糊等等，这个就要看知本女性朋友自己的口味了）。

中午饭就比较简单点，但很想吃淀粉含量很高的食物，这大概是因为午觉的原因。

晚饭就比较复杂，煮一锅银耳汤，里面加红枣、枸杞、莲子、赤豆、薏仁、玉米粒、黑豆、绿豆（夏天时）、百合（夏天时）、杏仁等等。每样都加得少一些，弄成一锅。

烧银耳汤是这样的：早晨出门前，泡好银耳、莲子、薏仁。回家烧时，先把银耳、莲子、枸杞、玉米（因为买来是有机的，稍微洗两把就行）扔进去，同时浸赤豆。这时候可以做其他事，过一个小时，把赤豆、红枣、薏仁、杏仁扔进去，最后快烧好时，放桂圆和红糖。

满足肌肤的要求其实很简单：缺水了就补水（敷张面膜），毛孔粗了稍微收收（珍珠粉），出痘痘了清清火（花粉），定期去去角质（用蜂蜜加豆渣）。

以上就是我的美容小心得。当然，涉及到的内容，我都会在下面的篇章里讲到，所以广大知本女性朋友们不要急，继续看下去，你就会知道美容的招数。

#### 四、做好护肤的时间计划

在时下，范冰冰几乎就是美女的代名词，由于知名度超高，所以工作

日程极为密集，但面对如此密集的工作安排，范冰冰依然能够做好个人的美容护理，诀窍就在于她能够较好地安排美容的时间，利用有限的空闲时间高效率地完成护肤任务。在采访中，她曾说过，通常会把自己平时使用的化妆品放入冰箱中冷冻。这样在第二天早上使用时，只需很短时间即可唤醒沉睡一夜的皮肤，并且对皮肤有很好的滋养效果。

也许身为知本女人的你每天都会拿出大量的时间给予皮肤细致的关照，但会十分懊丧地发现皮肤状况仍没有大的改观；也许你花费了大把的钞票将所有的护肤品都收入了囊中，但是使用后不但不见丝毫效果，皮肤反而莫名其妙地越变越差。付出和收获如此不成比例，爱美的你一定灰心不已。其实，之所以出现这种情况，很大程度上是因为你并不了解自己肌肤的“作息时间”。国外著名研究机构指出，知本女性朋友只有按照下面的方法，将美容护肤与肌肤的“作息时间”科学结合，才能取得最佳效果。

### 1. 清晨6~7点的皮肤护理

从凌晨4点开始，人体内的肾上腺皮质素分泌开始增多，而细胞的再生活动逐渐陷入低潮，直至降到最低点。与此同时，体内的淋巴循环速度逐渐变缓而导致水分在细胞内大量聚积。如此一来，当女性朋友在清晨6、7点醒来时，就会发现自己的眼皮莫名其妙地肿胀起来。这种情况也正预示着女性一天皮肤护理的开始。这时，可具体使用一些具有收缩眼袋、促进眼部循环的眼霜，以缓解此时的眼部不适。

因为即将要出门面对烈日、灰尘的考验，因此此时还应该涂抹一些具有防晒、保湿等多种功效的日霜，以便对皮肤形成较好的保护作用。