

自养自疗自救自助保健丛书

曹琼 编著



肤容仪表

FURONG YIBIAO

话健康

HUA JIANKANG



上海教育出版社

自养自疗自救自助保健丛书

肤容仪表

FURONG YIBIAO

曹琼 编著

话健康

HUA JIANKANG



上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

肤容仪表话健康/曹琼编著. —上海:上海教育出版社, 2001. 10

(自养·自疗·自救·自助保健丛书)

ISBN 7-5320-7437-4

I. 肤... II. 曹... III. ①皮肤-护理-基本知识
②服饰美学-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072651 号

自养自疗自救自助保健丛书

肤容仪表话健康

曹 琼 编著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路 123 号)

(邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海市印刷四厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 5 插页 4 字数 87,000

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5,150 本

ISBN 7-5320-7437-4/G·7573 定价:(软精)12.50 元

目 录

第一篇 皮肤	1
(一) 皮肤的基础知识	1
1. 皮肤的结构与功能	1
2. 皮肤的类型	2
3. 常用的皮肤测试方法	3
4. 皮肤的保养要点	5
(二) 不同年龄的皮肤问题与保养特点	15
1. 皮肤会随年龄、季节的变化而变化	15
2. 婴幼儿皮肤的特点及保养要点	17
3. 青年男女的皮肤保养	17
4. 25~35 岁的皮肤保养	18
5. 35~45 岁的皮肤保养	20
6. 老年人的皮肤保养	21
7. 环境与皮肤(春、夏、秋、冬四季的皮肤保养)	22
8. 男性皮肤护理的特点	24
9. 家居护理	26
10. 眼睛周围的护理	28
11. 腿部、足部的健美	31
(三) 常见皮肤病的防治	34

1. 化妆皮炎	35
2. “口红病”及由漂唇引起的皮肤病	35
3. 雀斑	35
4. 黄褐斑	36
5. 扁平疣	37
6. 粟丘疹	37
7. 汗管瘤	37
8. 睑黄疣	37
9. 青春痘、皮脂漏、酒糟鼻	37
10. 腋臭(狐臭)	38
11. 多毛症	39
12. 过敏	40
(四) 皮肤与营养的关系	41
1. 合理饮食,均衡营养是美容的重要因素	41
2. 膳食特点	44
3. 健康饮食的一些原则	44
4. 自制美容饮品	47
5. 自制美容面膜	50
6. 重要的内脏运行时间表	54
7. 和饮食有关的一些问题	55
8. 风行欧美的食品健康浴	57
(五) 皮肤健美与精神因素	58
1. 情绪对皮肤的影响	58
2. 如何培养积极健康的情绪	59

第二篇 化妆	61
--------------	----

(一) 化妆原则与化妆的技巧	61
1. 化妆原则	61
2. 化妆技巧	62
(二) 脸型的特征	64
(三) 脸上各细部的修饰	67
1. 眉毛	67
2. 眼睛	70
3. 睫毛	73
4. 唇部	74
5. 鼻部	76
6. 男士的修饰要点	77
(四) 发型	79
1. 发质与保养	79
2. 脸型和发型的关系	82
3. 怎样利用发型美化脸型	86
(五) 服饰	87
1. 确定你的穿衣风格	87
2. 男士的穿衣搭配	89
3. 内衣——女性的第二层肌肤	90
4. 与服饰有关的辅饰	92
(六) 色彩关系	103
1. 色彩调和的原则	103
2. 关于颜色的名词	103
3. 颜色的功能	104
4. 季节、性格与色彩	104

5. 化妆品的色彩·····	108
6. 精典的服装色彩·····	112
(七) 不同状况下的化妆与服饰·····	113
1. 卸妆——化妆前的重要步骤·····	114
2. 不同年龄的化妆与服饰·····	115
3. 不同场合的化妆与服饰·····	119
4. 不同职业的化妆与服饰·····	126
5. 服饰与色彩的配比法·····	127

第三篇 形象与礼仪 ····· 129

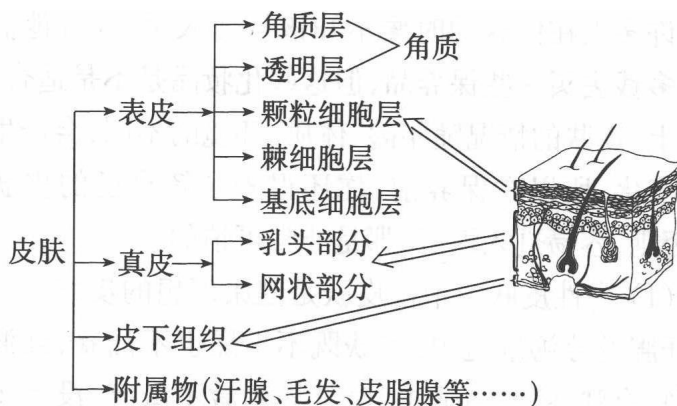
(一) 外在形象与内在形象·····	130
1. 塑造优美的形体·····	130
2. 运动和锻炼是保持良好体型的重要手段·····	132
3. 优雅的姿势很重要·····	143
4. 培养与建立起你的自信心·····	146
(二) 礼仪知识·····	148
1. 礼节性的称谓·····	149
2. 访客的礼仪·····	150

第一篇 皮 肤

(一) 皮肤的基础知识

1. 皮肤的结构与功能

皮肤是人体最大的器官,成人皮肤总面积约为1.5~2平方米,它覆盖人体的最表面,是人体抵抗外界侵袭的第一道防线。它与外界环境与内部器官有着千丝万缕的联系,所以,皮肤对人的身体是十分重要的。



皮肤的主要功能概括起来可以分为以下七大功能。

(1) 保护作用 对机械性、化学性、物理性、微生物的侵袭,可起防护作用。

(2) 调节体温的作用 使人体体温保持在 37°C 左右。

(3) 分泌和排泄的作用 通过汗腺和皮脂腺进行分泌和排泄。

(4) 吸收作用 皮肤有吸收功能,通过毛孔吸收各种物质。

(5) 感觉作用 皮肤分布着丰富的神经末梢,有冷、热、痛、痒的感觉。

(6) 代谢作用 皮肤参与整个肌体的糖、蛋白质、水、酶等的代谢。

(7) 免疫作用 皮肤本身对接触皮肤表面或进入皮肤里面的许多菌种都具有免疫反应,许多疾病的观察可以从皮肤入手。

2. 皮肤的类型

许多人在保养的时候不知该从何入手,或者他们会花许多钱去买一些保养品,但这些化妆品是不是适合呢?事实上,皮肤的情况随年龄、体质、环境的不同,会产生不同的变化,所以在保养前,你还得先了解自己的皮肤类型,否则,容易进入误区,那是非常可怕的!

(1) 中性皮肤 中性皮肤是健康理想的皮肤。皮脂腺、汗腺的分泌量适中,皮肤既不干燥也不油腻,红润细泽而富有弹性,厚薄适中,对外界刺激不敏感,没有皮肤瑕疵。中性皮肤多见于青春期前的少女。

(2) 油性皮肤 油性皮肤的皮脂腺分泌功能旺盛,皮肤油腻光亮,肤色较深,毛孔粗大,皮纹较粗。对外界刺激不敏感。不易产生皱纹,但易生粉刺、痤疮。油性皮

肤多见于青春期末至 25 岁的年轻人。男性居多。又分普通油性皮肤和超油性皮肤两种。

(3) 干性皮肤 干性皮肤白皙、细嫩,毛孔细小而不明显。皮脂分泌较少,皮肤易干燥、起细小皱纹,对外界刺激较敏感,皮肤易生红斑、皮肤毛细血管分布较明显,易破裂。这类皮肤又分干性缺水和干性缺油两种。

(4) 混合性皮肤 混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤两种特点,在面部 T 型带(额、鼻、口、下颏)呈油性,其余部位呈干性、混合性皮肤多见于 25~35 岁之间。

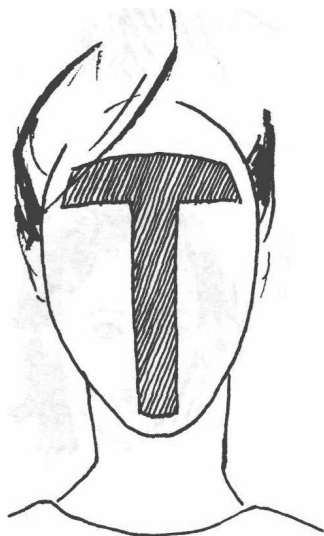
(5) 特殊皮肤类型 包括衰老性皮肤、过敏性皮肤等。

介绍了皮肤的最常见类型的特征以后,你能判断自己的皮肤是属于什么类型吗?如果还不能,接着继续学习。

3. 常用的皮肤测试方法

皮肤测试是皮肤诊断的基础,唯有正确的诊断才能制定合理的护理方案。

(1) 肉眼观察法 用洗面奶彻底清洁面部后,用毛巾



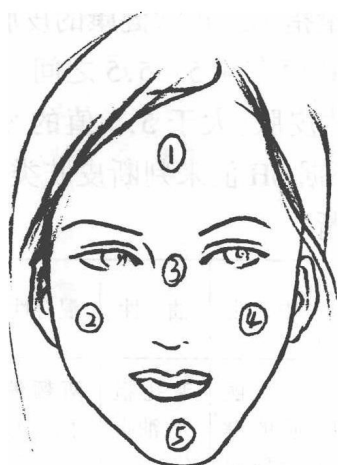
整个额部、鼻部、口、下颏的部位,看上去像一个大大的英文字母“T”,这个部位叫“T 带”;如“T 带”皮肤偏油,两颊皮肤偏干,我们称为“T 带混合性皮肤”。

将水擦干,皮肤会出现紧绷感。然后不用任何护肤品,静静观察皮肤情况,计算皮肤紧绑感消失的时间。



洗脸后,脸上不涂任何保养品,脸上紧绷感在 20 分钟以内消失的属油性皮肤,在 30 分钟左右消失的属中性皮肤,在 30 分钟以上仍然有紧绷感,属干性皮肤。这种方法同样适合男性,只是时间上稍微调整一下。

(2) 纸巾擦拭法 将脸洗净后,不涂任何护肤品,剪五张干净的面巾纸,分别如下图所示,轻按片刻,观察纸巾上的油污的多少。



- ① 额头
- ② 右脸颊
- ③ 鼻部
- ④ 左脸颊
- ⑤ 下颏

洁肤后,剪 5 张面巾纸分别贴于如图
所示,下例 5 处,轻按片刻,观察纸巾的变化

- ①、②、③、④、⑤ 呈透明状——油性皮肤
 - ①、②、③、④、⑤ 微透明——中性皮肤
 - ①、②、③、④、⑤ 无变化——干性皮肤
 - ①、③、⑤ 呈透明状
 - ②、④ 无变化
- T 带混合
性皮肤

(3) 美容放大镜观察法

(4) 美容透视灯(活特氏灯)

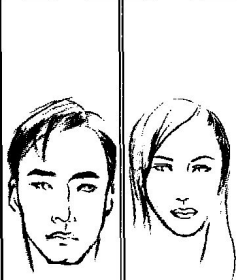
(5) 微电脑皮肤显示器

(上述(3)(4)(5)为较专业的测试方法,不太适合自测,故不详细介绍。)

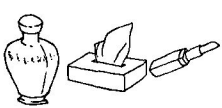
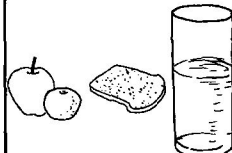
4. 皮肤的保养要点

什么是皮肤的 pH 值? pH 值是一种测量湿度或液态

物质为酸性或碱性的衡量指标。正常健康的皮肤在化学平衡上属于弱碱性,即 pH 值在 4.5~5.5 之间,小于 4.5 值的为酸性皮肤,即油性皮肤;大于 5.5 值的为碱性皮肤,即干性皮肤。除了根据 pH 值来判断皮肤类型外,还可根据下表的情况来判断。

皮肤类型 保养要点		干 性	中 性	油 性	混合性	敏感性
特 点		皮肤白皙、细腻、容易起红斑和微血管破裂;男性较女性稍好一些,分缺水和缺油两类	天生丽质的健康型肌肤,组织紧密、平滑,以发育前的少女为多	毛孔粗大、油脂分泌多,易长粉刺,肤色较深,男性比女性严重	两颊偏干,额头、鼻子、下颏处偏油。中年男女性较多	易敏感,易受刺激,女性甚于男性
						
洁 肤		用温水洗脸,用干性洗面奶清洁,用毛巾或海绵块彻底洗净	早上用凉水,晚上用温水,用中性洗面奶。用毛巾或海绵块洗净	勤洗脸,每天最少 3 次以上。如有暗疮用硫磺类洁面膏	偏油性部分要多清洁	用冷水或半冷水。毛巾要软,动作要轻
 海绵块 毛巾 洗面奶 棉片 水						

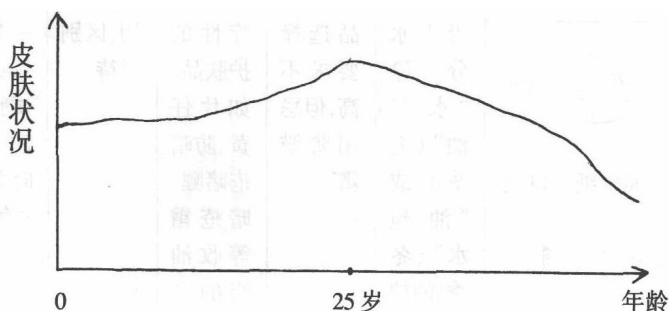
续表

皮肤类型 保养要点	干 性	中 性	油 性	混合性	敏感性
化妆品选择  面巾纸 口红  防疤暗疮啫喱	用纸巾吸干水分。涂“水包油”(夏季)或“油包水”(冬季)的护肤品	对护肤品选择要求不高,但忌用防皱霜	选择治疗性的护肤品。如片仔黄、防暗疮啫喱。暗疮霜等收油脂的产品	分开使用,区别对待	化妆品一定要做过敏试验,并注意及时清除过敏源
饮 食  水果粗纤维食品 水  蛋白质 肉类 豆制品	多饮水、多食动物脂肪类食物,多吃豆制品、水果等	多食水果、蔬菜	忌食辛辣、煎炸食物,不吸烟、喝酒,少食甜品高脂肪食品	多食水果、蔬菜、少食辛辣食物	少食海鲜类食品

常规皮肤保养三步曲:洁肤→爽肤→润肤。

了解自己的皮肤类型后,就可以建立一个合理的护理方案了。一般来讲,在 25 岁以前,皮肤比较好,这是因为皮肤的生长速度要比衰老速度快;而 25 岁以后,衰老速度逐

渐爬上主导地位,所以如果这时候还不注意保养的话,慢慢地便会发现一些小皱纹、小雀斑开始爬到你的脸上,所以对很多人来说,这时应当重视保养了。



保养第一步：洁肤。

洁肤是很重要的一个环节,彻底清洁你的皮肤,把毛孔中的灰尘等脏物洗掉,条件许可下,每两个星期至一个月做一次“深层”洁肤,即把一些死皮及脱落的角质去掉。它的好处有两点:一是令毛孔通畅,便于皮肤的呼吸;二是有利于营养成分的吸收。对油性皮肤,特别是一些男青年和易长粉刺、痤疮的人,洁肤的重要性更是显而易见的。洁肤第一步是洗脸。洗脸用水什么温度合适?人们往往根据习惯而不加注意。水温分热水($37^{\circ}\text{C} \sim 45^{\circ}\text{C}$)、温水($28^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$)、凉水($20^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$)、冷水($12^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$)。而不同性质的皮肤,水温也不同。油性皮肤可用热水、冷水交替洗脸法,中性及干性皮肤可用温水洗脸,而脸部有毛细血管扩张的人,应该用凉水洗脸,而不可用冷热交替法,尤其不可用热水洗脸。

洁肤的基本步骤:



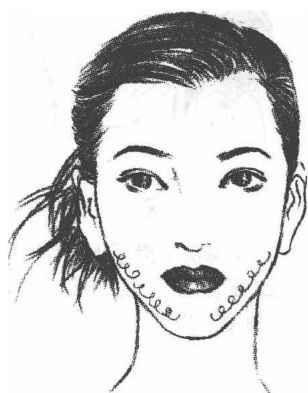
①

洗面奶涂在以上五点



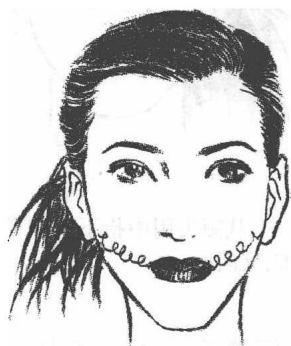
②

在脸部均匀抹开



③

用中指及无名指从下颏处分别向耳根打圈,重复三次



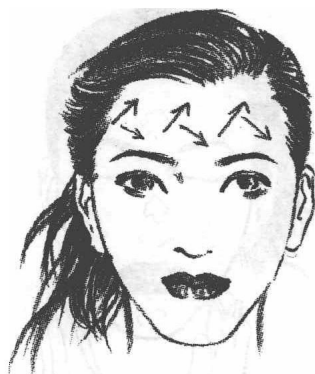
④

用中指及无名指从嘴角分别向耳根打圈,重复三次



⑤

用中指及无名指从鼻翼
向太阳穴打圈,重复三次



⑥

用中指及无名指在额头
交叉按摩



⑦

从额头用中指下滑到鼻
部,来回拖三次



⑧

由鼻部下滑至人中,由人
中绕嘴抹至下颏,再返回人
中,重复三次

保养第二步:爽肤。

一般应根据皮肤性质选择爽肤产品。油性皮肤可选择收油脂、收缩毛孔的收缩水,有些收缩水不含酒精成分,但有些收缩水中含 0.5% 左右的酒精成分,是为了有效地消炎灭