

倪宝禄 编著

美容秘訣

——通俗实用知识介绍



上海科学技术出版社

美容秘诀

——通俗实用知识介绍

倪宝祿 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是作者在多次美容讲课和美容咨询活动中,针对人们提出的各种问题,并根据多年来实践经验和资料积累加以整理而成。本书以问答方式编写,通过护肤、护发、化妆和保健四大部分,详细介绍了美容方面的知识。

本书还考虑到让读者了解到更多一点美容知识,介绍了一些最新内容,有的产品还有待国内同行去开发、探索。

本书通俗实用,既适合于家庭业余美容爱好者,也是专业美容工作者的业务参考书。



美 容 秘 诀

——通俗实用知识介绍

倪宝禄 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 常熟第七印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.625 字数73,000

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数1—28,000

ISBN7-5323-2310-2/TS·182 定价: 1.70 元

目 录

第一篇 护 肤

1. 皮肤的结构是怎样的?..... 2
2. 皮肤有何功能?..... 2
3. 皮肤有哪些类型?..... 3
4. 中性皮肤如何保养?..... 3
5. 干性皮肤如何保养?..... 4
6. 超干性皮肤如何保养?..... 4
7. 油性皮肤如何保养?..... 5
8. 超油性皮肤如何保养?..... 5
9. 过敏性皮肤如何保养?..... 5
10. 职业性的干性皮肤如何保养? 6
11. 形成皱纹的原因有哪些? 6
12. 皱纹如何防治? 7
13. 皱纹与睡眠有何关系? 8
14. 何谓减法美容? 8
15. 为什么化过妆的人洗脸要更勤? 9
16. 为什么不化妆的人也要洗脸? 9
17. 洁面的有效用品有哪些? 10
18. 洁面用品很多,它们之间区别在哪里?..... 12
19. 何谓酸奶敷面法? 13
20. 什么是加法美容? 13
21. 优质护肤品特点是什么? 14
22. 蜜类用品对护肤有何作用? 15

23. 人参与护肤有何关系?	15
24. 为什么要选用含天然原料的护肤品?	16
25. 营养霜是用一种好,还是交替使用好?.....	16
26. 晚上既然必须卸妆,为什么又可用营养霜,不矛盾 吗?	17
27. 营养霜中的珍珠成分能被皮肤吸收吗?	17
28. 用化妆品皮肤会过敏吗?	17
29. 为什么乳剂类产品宜用不宜存?	18
30. 为什么使用乳剂类产品要防止污染?	18
31. 夏令基础化妆品应选用什么?	19
32. 冬令基础化妆品应选用什么?	19
33. 为什么说化妆品是日用品,而不是药物?.....	20
34. 粉刺的成因有哪些?	20
35. 如何防治粉刺?	21
36. 男用化妆品的特点是什么?	22
37. 老年皮肤如何保养?	23
38. 为什么说老年人更要注意修饰?	23
39. 清水(开水)为什么是廉价的美容护肤品?	24
40. 为什么冬天仍要饮水?	25
41. 为什么真丝服装有益皮肤?	25
42. 为何吃肉皮可以减少皱纹?	26
43. 防晒的目的是什么?	26
44. 何谓防晒制品?	27
45. 用于润肤霜中的维生素对皮肤有哪些作用?	27
46. 香粉与爽身粉有何区别?	27
47. 为什么要发展淡香或无香型产品?	28
48. 抑汗和祛臭用品有区别吗?	28
49. 有否新颖防皱用品?	29
50. 嘴唇脱皮怎么办?	30
51. 治面疱有何办法?	30

52. 蜂蜜能护肤吗?	30
53. 保养皮肤与化妆有何关联?	30

第二篇 护 发

1. 毛发是如何构成的?	32
2. 头发的表面是怎样的?	32
3. 有哪些因素对毛发产生影响?	33
4. 脱发前有否信号?	33
5. 脱发有哪些表现?	34
6. 怎样防治脱发?	36
7. 什么是美发、护发的三要素?	36
8. 什么是香波?	37
9. 香波由哪些成分组成?	38
10. 为什么说用香波是一种享受?	39
11. 用香波洗发会损伤头发吗?	39
12. 护发素有哪些作用?	40
13. 使头发秀美的食品有哪些?	41
14. 护发用品如何分类?	42
15. 什么是非油性护发用品?	42
16. 什么是轻油性护发用品?	43
17. 什么是重油性护发用品?	44
18. 护发用品品种之间有何区别?	45
19. 摩丝是何物?	46
20. 卷发者如何梳理发型?	46
21. 头屑多怎么办?	46
22. 经常梳头有何益处?	47
23. 饮食与头发有何关系?	48
24. 染发制品有哪些类别?	48
25. 为什么要慎用染发剂?	48

26. 烫发、卷发类产品有哪些?	49
27. 烫发为什么不宜过频?	50
28. 白发多能拔掉吗?	51
29. 治疗白发,有否中药配方?	51
30. 常用发胶对头发有影响吗?	51
31. 护发应注意什么?	52

第三篇 化 妆

1. 化妆缘何而生?	54
2. 要化妆,需要了解什么?	55
3. 您了解自己的容貌吗?	55
4. 何谓粉底霜?	56
5. 如何选择粉底霜?	56
6. 何谓定妆?	57
7. 如何选用香粉?	57
8. 唇膏的作用是什么?	58
9. 哪种唇膏最理想?	58
10. 使用唇膏有哪些学问?	59
11. 如何涂唇膏?	59
12. 如何涂胭脂?	60
13. 如何选用眉笔?	60
14. 如何修饰眉毛?	61
15. 修整眉毛应注意什么?	61
16. 拔眉毛什么时候合适?	62
17. 眉毛的浓淡与身体有何关系?	62
18. 眼部化妆要注意什么?	63
19. 怎样画眼线?	63
20. 怎样使用睫毛膏?	64
21. 怎样为指甲化妆?	65

22. 涂指甲油就是传统型一种方式吗?	65
23. 如何使用香水?	65
24. 香水有哪几种格调?	66
25. 香水有哪些新的趋势?	67
26. 水剂类产品很多,区别在哪里?	67
27. 香水为什么要有陈化期(成熟期)?	68
28. 花露水为什么一般都是绿色调?	68
29. 香水能戒烟吗?	68
30. 什么是基本化妆法?	69
31. 美容化妆的首要条件是什么?	70
32. 美容化妆品有哪些品种?	70
33. 平时怎样化妆?	71
34. 新娘化妆如何进行?	72
35. 雨天化妆要注意什么?	73
36. 中年妇女如何打扮自己?	73
37. 为什么说胡萝卜是美容食物?	74
38. 食物对美容有何影响?	75
39. 紫外线对人体有利还是有弊?	75
40. 有哪些预防紫外线的方法?	76
41. 大蒜也能配制化妆品吗?	77
42. 什么叫加酶化妆品?	77
43. 有何青春常驻的秘诀?	78
44. 使用化妆品为啥要讲安全性?	79
45. 为什么选择发型要因人而异?	79
46. 使用冷烫精要注意什么?	80
47. 夏令适用哪些化妆品?	80
48. 怎样使自己显得温和?	82
49. 怎样使自己显得文雅秀气?	82
50. 您想显得艳丽妩媚吗?	83
51. 您想带点“野味”吗?	83

第四篇 保 健

1. 如何保持健康美?86
2. 手和美容有何关系?87
3. 如何保养双手?87
4. 如何保护指甲?88
5. 怎样进行睡前保健美容?89
6. 为什么操作家务有利身材窈窕?89
7. 为什么说束腰有害?90
8. 早餐有何重要性?90
9. 眼睛疲倦了怎么办?91
10. 如何防牙蛀?91
11. 手帕在美容上有何作用?92
12. 汗臭如何消除?92
13. 怎样预防痱子?92
14. 痱子粉为什么能除痒止痒?93
15. 脚汗多怎么办?93
16. 脚臭怎么办?93
17. 鼻毛为什么不能随便拔除?94
18. 长期站立,双足肿胀怎么办?94
19. 食物营养对美容有何关系?94
20. 运动与美容有何关系?95
21. 睡眠对美容有何影响?95
22. 吸烟对皮肤有何危害?96
23. 日常卫生应注意什么?97
24. 什么是按摩?98
25. 按摩有何重要性?98
26. 头皮如何按摩?99
27. 头皮按摩应注意什么?100

28. 不同性质的头皮如何护理?	101
29. 面部如何按摩?	102
30. 面部按摩有哪些程序?	103
31. 面部按摩有哪些禁忌?	104

第一篇 护肤



1. 皮肤的结构是怎样的？

皮肤是人体中最大的器官，约占体重的 16%，它坚韧、结实而富有弹性。皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分所组成，此外还有皮肤附属器如毛发、指(趾)甲、汗腺、皮脂腺等。

皮肤的构成中，70% 是水，25% 是蛋白质和少量脂肪等，其余是糖和无机盐类物质。从这一构造组成，我们可以知道，保持水分对于人的生活是有着何等密切的关系。一些优质的营养霜或护肤霜的配制，正是为了适应人们保持充分水分、达到保护皮肤的要求来研制的。这一点，也是我们通常讲的保湿作用。在我们日常生活里为什么要使用优质营养霜或护肤霜，其道理也在此。

2. 皮肤有何功能？

皮肤覆在人体外表，是保护身体的第一道防线。别小看这薄薄一层，它能经得起轻微的机械摩擦，或短时间的化学性伤害。皮肤是不易透水的韧膜，在完整没有损伤的情况下，能防止细菌侵入肌体，表皮基底层的黑素可以阻止阳光中紫外线伤害人体。

皮肤如同内脏一样，是人体的主要器官，如果周身一半面积的皮肤被损坏，就很难维持生命。皮肤和它的附属器包括汗腺、皮脂腺、指(趾)甲、毛发，有非常重要而复杂的功能。

能。

皮肤又是人们感觉冷、热、痛、痒等感觉的重要器官。当人们感到热时，皮肤就会出汗散热，调节到正常体温。

皮肤还能合成多种有效物质，例如有的分泌物受日光中的紫外线照射后，能使皮肤中胆固醇衍生物转化为维生素，汗腺分泌物如乳酸有抑菌作用。

总之，皮肤具有保护人体、调节体温、吸收、分泌、排泄以及感觉、代谢、免疫等功能，是人体重要的器官。

3. 皮肤有哪些类型？

皮肤的性质根据分泌物的多少大致可分为干性、油性、中性和敏感性等。

干性皮肤的特征是红白细嫩，毛孔不显明，较少冒油，干净；但经不起风吹日晒，晒得厉害一些，皮肤就会发生灼痛现象。如使用的化妆品不当，也会出现局部性的红斑。

油性皮肤的特征是毛孔粗大，分泌物多，易长粉刺和小疙瘩，头皮屑也多，但不易起皱纹，雀斑和色素斑少。

中性皮肤的特征是不粗不粘，对外界刺激也不太敏感，皮脂分泌适度。

4. 中性皮肤如何保养？

中性皮肤皮肤红润、光滑，不粗不粘，易随季节变化，天冷偏向变干性，天热则变为油性。

正常皮肤坚持每天进行按时保养，可保持良好状态。早上，净面后用收敛性化妆水调整皮肤，适当使用粉底霜。晚

上，以霜或蜜滋润皮肤，使之柔软有弹性。也可使用营养性化妆水，以保持皮肤不松不紧。经常做到补充适量的油分。

平时应注意保持心情舒畅，表情不剧烈变化，注意饮食和睡眠。

5. 干性皮肤如何保养？

干性皮肤的特点是皮肤缺少光泽，手感粗糙，常年无柔软感，天冷时更甚。

干性皮肤皮脂分泌少，长期不加护理会产生皱纹。如能经常补充适量的油分和水分，可成为正常皮肤。

早上，应选用冷霜，亦可用乳液(蜜)滋润皮肤。晚上，要坚持每天按摩，促进血液循环，增进皮肤的生理活动。

平时应注意饮食营养的平衡(脂肪可稍多食些)，睡眠要充足，使用油性的乳剂类用品。

6. 超干性皮肤如何保养？

这种皮肤皮脂分泌甚少，因此没有弹性。长期下去，皱纹会加深，需特别进行护理。

重点放在坚持每天按摩，活跃皮肤。并使用含油分多的营养性膏霜类用品，防止皮肤干燥。

平时应注意饮食中保持多种营养的吸收，保持充分睡眠。烟酒宜控制(烟最好不抽)。

对多油性的营养膏霜类用品的使用，要增加次数，每天至少三次。

7. 油性皮肤如何保养?

油性皮肤的特点是皮肤出油多,毛孔粗大,易生粉刺。这类皮肤以年轻人居多。

油性皮肤平时应保持皮肤的清洁,调节皮脂分泌。早上,洗面要仔细,保持面部洁净。用收敛性化妆水调整皮肤。

晚上,除洗脸外,以按摩的方法去掉附着在毛孔中的污垢,以化妆水调节皮肤。还可以用营养蜜涂擦,保养皮肤。

8. 超油性皮肤如何保养?

这种皮肤皮脂分泌多,且易污染、长粉刺,保养不当会导致粉刺恶化。所以首先要治愈粉刺。

超油性皮肤平时净面尤为重要,以防止皮肤受污染。可以使用药效化妆水或专用的治粉刺的霜剂。

除应注意上述“油性皮肤”的几项外,还应注意调理肠胃,保持大便通畅,少吃甜食,保持心情舒畅,不焦躁多虑。

9. 过敏性皮肤如何保养?

这种皮肤有的随季节变化易生湿疹,春季尤甚;有的穿着化纤衣服易引起皮炎,特别是内衣要穿纯棉织物;有的对某些芳香类物质也会引起不适,使用时要注意选择。

对这种皮肤初次使用化妆品时应事先进行适应性试验,其方法可以在耳坠处或手背处进行试验。在无反应的情况下,方可使用,否则应停止使用。

早上,可选用防晒霜,避免日光伤害皮肤。晚上,可先用磨面膏洁净皮肤,再用营养化妆水增加皮肤的水分,使之健康

滋润。

10. 职业性的干性皮肤如何保养？

有些职业容易出现皮肤干燥现象，如常年在航空机舱里工作，由于空气非常干燥，会引起口干舌燥，皮肤发糙。常年在具有冷气、暖气设备的宾馆、大楼中工作的人员，也同样会发生皮肤干燥。

这些由于职业性引起的皮肤干燥，应当注意维护皮肤，使用滋润的营养霜，配合按摩，经常多喝开水。这些都是有益于皮肤保养的。

11. 形成皱纹的原因有哪些？

皱纹是美容的大敌，尤其是年轻人，不能忽视皱纹的防治。哪些是容易产生皱纹的原因呢？

(1) 洗脸最理想的洗脸水应当是 30 摄氏度左右的温水。那是因为用冷水洗脸时难以发挥去污效果；但如果水温太高，皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收，而使皮肤干燥，日久逐渐在脸部产生皱纹，从而破坏了肌肤原有的弹性和润色。

(2) 脸部按摩对皮肤是有利的，但对眼圈敏感部分过分激烈按摩的话，反而会刺伤皮肤表面，产生皱纹。因为按摩并非单是按摩表皮，而是要沿肌肉生长方向轻缓地、有规律地耐心按摩。

(3) 由秋季进入冬季时，新陈代谢显得迟钝，皮脂腺和汗腺也随之紧缩。秋冬天气干燥，眼圈部位易添生小皱纹，所以冬天特别要注意不使皮肤过分干燥。晚上睡觉前适当用一点

营养霜(护肤霜),有利于防止皱纹滋生,因为干燥是产生皱纹的重要原因。

(4) 经常心中不乐、容易动怒,嘴角四周会很快产生纵向的皱纹,渐渐在嘴角两侧出现,使人逐渐出现衰老现象。

其他如饮食不当、致使皮肤肌肉组织营养不良,引起粗糙和松弛;睡眠不足、致使容颜憔悴;心情烦闷,造成脸上许多表情的皱纹;不勤于修饰和保养;长期吸烟及疾病和生育等,都是引起皱纹的因素。

12. 皱纹如何防治?

皱纹的一个特点是:一经形成之后,便极难使之消失,因此要注意预防。要预防皱纹,尤其是年轻人,不要自恃年轻,因为这个时候预防更为重要,也是有效阶段。

皱纹又有短暂和永久之分。短暂皱纹可称为假性皱纹。对于假性皱纹如果保养得当,经过一段时期会自然消失;若处理不当,任其自然下去,假性皱纹也会变为真性皱纹。所谓真性皱纹,是永久的。照医学上的说法,是由于皮下的弹力纤维衰老所致。弹力纤维好比橡皮筋,弹力好时,皮肤平滑紧缩,松弛或失去弹性的话,皮肤就要产生皱纹了。

因此,皱纹的产生与人们生活习惯有关。怎样预防皮肤产生皱纹呢?首先要养成好的生活习惯,要勤于修饰和保养。不论男女,皮肤的形象是青春的象征,亦是内脏器官是否健康的镜子。其次,要改变一些不良习惯,诸如平时不注意保养、情绪容易发怒等。再就是要注意饮食适当,睡眠充分以及配合按摩。特别是长期使用防皱营养霜,这是对于防治皱纹的有效化妆品,有利于用来调节皮肤,保护皮肤,预防皱纹。