

最新美容化妆



农村读物出版社

最新美容化妆

张 平 主编

本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

最新美容化妆

张平 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 224 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—15500

ISBN 7-5048-2101-2/TS·60

平装定价: 5.05 元

精装定价: 8.45 元

目 录

皮肤养护

皮肤的基本构造.....	(1)
皮肤类型的自我测试.....	(3)
皮肤的大敌.....	(4)
皮肤的作用.....	(6)
健美皮肤的要素.....	(13)
蛋白质与皮肤健康.....	(13)
糖和脂肪与皮肤健康.....	(14)
维生素与皮肤健康.....	(15)
纤维素与皮肤健康.....	(17)
微量元素与皮肤健康.....	(17)
激素与皮肤健康.....	(19)
当代流行的皮肤保健法.....	(21)
面膜美容护肤.....	(21)
蒸面美容护肤.....	(26)
饮水美容护肤.....	(27)
水浮美容护肤.....	(28)
泥浴美容护肤.....	(29)
冷冻美容.....	(30)

电脑美容·····	(31)
激光美容·····	(31)
唾液美容·····	(32)
经络美容·····	(33)
面部按摩·····	(34)
美容保健操·····	(38)
特殊面部皮肤的保养·····	(39)
油性皮肤怎样保养·····	(39)
干性皮肤怎样保养·····	(40)
混合性皮肤怎样保养·····	(41)
过敏、敏感性皮肤怎样保养·····	(42)
“青春痘”形成的因素是什么·····	(42)
初生“青春痘”的急救·····	(45)
治疗初期“青春痘”的按摩方法·····	(46)
黑头“青春痘”的消除·····	(46)
消除丘疹的方法·····	(47)
青菜、水果是抑制“青春痘”的食物·····	(47)
长“青春痘”者要勤洗脸·····	(48)
长“青春痘”要避免化妆·····	(48)
“青春痘”定期清洁、收敛的方法与效果·····	(49)
“青春痘”的掩饰与化妆·····	(50)
面部斑点形成的原因·····	(50)
黑皮痣是怎么回事·····	(51)
清洁、按摩、淡妆是消除面部斑点的有效方法·····	(52)
避免过度日晒有助黑斑减退·····	(53)
放松心情是消除面部斑点的内在因素·····	(53)
红面孔的自我疗法·····	(54)

大毛孔皮肤的保养方法.....	(54)
-----------------	--------

化 妆 技 巧

什么叫简易化妆法.....	(56)
什么叫基本化妆法.....	(58)
化妆的基本过程.....	(62)
淡妆与浓妆.....	(64)
眼睛的化妆.....	(65)
戴眼镜的人如何搞好眼部化妆.....	(67)
化好眼妆的关键是什么.....	(68)
怎样使用眼影.....	(69)
怎样描眉.....	(71)
睫毛化妆要注意什么.....	(72)
怎样画眼线.....	(73)
哪些人适宜纹眼线.....	(74)
怎样化鼻妆.....	(75)
怎样画唇线.....	(76)
怎样涂口红.....	(76)
怎样修饰不理想的唇形.....	(77)
如何化耳妆.....	(79)
如何修饰颈部.....	(80)
不同的脸型如何化妆.....	(80)
不同的年龄怎样化妆.....	(85)
春季的化妆.....	(89)
夏季的化妆.....	(90)
夏季化妆的色彩学问.....	(91)
夏季化妆的 5 个问题.....	(92)

秋季的化妆·····	(93)
冬季的化妆·····	(85)
日妆与晚妆·····	(96)
化好晚妆的 8 种技巧·····	(99)

中医美容美发

益母草泽面方·····	(101)
太平公主面药·····	(102)
杨太真红玉膏·····	(103)
永和公主药澡豆·····	(105)
张贵妃面膏·····	(106)
金国宫发八白散·····	(107)
御前洗面药·····	(108)
皇后洗面药·····	(109)
慈禧太后驻颜方·····	(111)
容颜不老方·····	(112)
还少丹·····	(114)
扶桑至宝丹·····	(115)
益寿永贞膏·····	(116)
玉屑面膏·····	(118)
千金面脂·····	(120)
常敷面脂·····	(121)
麝角涂法·····	(122)
七白挺子膏·····	(123)
麝香面膏·····	(124)
大豆煎·····	(125)
瓜子散·····	(126)

金陵煎·····	(127)
地黄散·····	(128)
牢牙乌髭方·····	(129)
丁香煮散·····	(130)
七宝美髯丹·····	(131)

美容与食疗

美颜食品·····	(133)
润肤食品·····	(137)
乌发食品·····	(141)
明目食品·····	(143)
固齿食品·····	(149)
壮骨食品·····	(151)
减肥食品·····	(153)
增重食品·····	(157)
美容的食疗法·····	(162)
美发的食疗法·····	(189)
明目的食疗法·····	(198)
皓齿的食疗法·····	(206)
润肤的食疗法·····	(211)

气功美容

女子气功美容法·····	(217)
面部功·····	(217)
眼睛功·····	(222)
乳房功·····	(225)
胸部功·····	(227)

腰部功.....	(230)
劲部功.....	(238)
龙门女功.....	(240)

化 妆 禁 忌

脸有皱纹忌搽香粉.....	(247)
晚上睡觉前忌搽化妆品.....	(247)
搽化妆水忌动作粗重.....	(248)
睡前忌不卸妆.....	(248)
洗脸忌由上而下传统式.....	(249)
粉制化妆品忌直接搽在脸上.....	(249)
面膜忌频繁使用.....	(250)
切忌过分除去皮肤油脂.....	(250)
夏季忌浓妆艳抹.....	(251)
化妆忌浓妆.....	(251)
搽粉底忌过厚.....	(252)
化妆品忌久留在脸上.....	(253)
洗脸后忌多搽或不搽脂粉.....	(253)
忌用小儿润肤油落妆.....	(254)
切忌将化妆品直接搽用于皮肤.....	(255)
防晒忌不搽粉底.....	(256)
香水忌搽在脸上.....	(256)
自制面膜忌常用.....	(257)
选用香粉忌与肤色不相协调.....	(257)
化妆时钳眉忌过多.....	(258)
画眉忌动作不准确.....	(258)
修眉忌用刀刮.....	(259)

化妆忌拔眉·····	(259)
描眉忌千篇一律·····	(260)
纹眉忌盲目·····	(260)
大眼睛化妆时忌再夸大·····	(261)
塌眶眼眼部阴影忌太浓太宽·····	(262)
眼睫毛忌乱剪·····	(262)
冷烫精切忌溅入眼内·····	(263)
通天鼻化妆的阴影色与基色忌悬殊·····	(263)
塌鼻梁忌用深沉的颜色化妆·····	(264)
长鼻子化妆鼻影忌太窄·····	(264)
短鼻子化妆鼻影忌太短·····	(265)
涂口红忌不画轮廓线·····	(265)
忌让口红渗出唇廓外·····	(266)
唇膏忌涂得太满·····	(266)
嘴唇不洁忌涂唇膏·····	(267)
唇膏忌常用·····	(268)
切忌不掌握各种唇型的化妆要领·····	(268)
卸口红忌用纸巾·····	(269)
指甲油忌长时间留在指上·····	(270)
修饰指甲忌马虎·····	(270)
涂防裂油忌预先不洗手·····	(271)
切忌忽视手背的化妆·····	(272)
指甲忌常染·····	(272)
冷烫液烫发忌过量·····	(273)
染发中的禁忌·····	(273)
染发剂忌常用·····	(274)
头油、发腊、发乳忌多搽·····	(274)

化妆品选用

化妆品的概念、作用和种类·····	(276)
化妆品的主要原料·····	(278)
选择化妆品的原则·····	(278)
如何合理使用化妆品·····	(280)
如何保管化妆品·····	(282)
如何识别变质化妆品·····	(284)
使用化妆品护肤的一般程序·····	(285)
清洁卫生类化妆品·····	(287)
护肤类化妆品·····	(296)
美容类化妆品·····	(307)

皮肤养护

皮肤的基本构造

皮肤是保护身体的最外层包装,女性基于爱美的天性,无不希望皮肤显得光泽细致,润泽动人。因此,非常重视“皮肤保养”的知识和信息。

在进行保养工作之前,必须先溯本追源,从了解皮肤的组织开始。简单地说,皮肤的构造可分为表皮、真皮、皮下组织三部分。

表皮:表皮就是我们眼睛看得到的部位。它能维持身体必须的体液并隔绝可能有害的物质,如碰、撞、细菌、紫外线等。

在表皮的最上层覆盖着薄薄的皮脂膜,它是由真皮中的皮脂腺分泌出来的油分,透过毛壁扩展到皮肤表面的皮脂和由汗腺排泄出来的汗液,在皮肤表面混合乳化而成一层弱酸性薄膜。如果分泌适度的话,皮肤就能够保持生气盎然,显得光滑细致;如果皮脂分泌不足,角质化的细胞则容易自皮肤表面脱落,形成干燥粗糙的皮肤,若分泌过分旺盛,皮肤看起来就是油腻腻的样子。

正常的皮脂膜应该保持在 5.6~6.5 的弱酸性程度,这时就得借助保养的功夫了。通常女性一过了 25 岁,皮肤组织开

始由顶峰往下走，制造皮脂膜的机能也逐渐衰弱，因此，保养更是不可忽视的一项工作。

表皮内的角质细胞有新陈代谢的作用，约隔 28 天脱落一次，其中有 NMF（天然保湿因子），是确保皮肤湿润的要素。一般来讲，角质中的水分如果含量在 25% 左右的时候，就会产生湿润感。但是角质中的这些水分常会因外界的湿度降低而减少，皮肤就会变得干燥，因此要防止外界刺激并时时供给皮肤的水分。

表皮的基底层有麦拉宁色素细胞，这层细胞一受到紫外线的刺激就容易变黑。一般黑斑、雀斑发生的原因，和麦拉宁色素有很大的关系。

真皮：真皮位于表层的内侧，与表皮弯弯曲曲地相连着，包含与皮肤弹力、张力有关的结缔组织、弹力组织、滑平筋纤维等，由蛋白质、糖分、无机盐类、水分所构成。

真皮的突出部分叫乳头，包括毛细血管、淋巴管、神经最后部分。真皮的毛细血管不仅负责皮肤的营养，并将皮肤的废物排出体外。皮肤之所以透着红色光泽，是由于血管的颜色衬托出来的，1 平方厘米的皮肤大约分布着 4 呎长的血管。

真皮内又包含毛囊、皮脂腺、汗腺，倘若这些机能一衰退，皮肤就会呈现老化现象；如果弹力纤维萎缩，细小皱纹就会增加。

受伤后皮肤的更生力也是存在于真皮层，稍伤到此层，皮肤并不致留下难看的伤痕。然而，若真皮全部被破坏并伤到皮下组织，就会留下永难退除的疤痕。

皮下组织：皮下组织为皮肤的最下层，含丰富的皮下脂肪，全身皮肤含的脂肪量各不相同，其中以眼圈的含量最少，

所以，眼圈最易松弛，也最易老化。例如：在熬夜、过度疲劳或生病的时候，常会感到“眼睛塌陷”。这是由于眼睛四周的脂肪本来就少，加上身体状况不佳，脂肪全部耗光的缘故。

皮肤类型的自我测试

皮肤经常随着季节、年龄、环境、食物以及体内荷尔蒙分泌的因素而改变。同时，也因为个人天生的皮肤状态而有所差异。不同的皮肤有不同的保养方式，所以在保养之前，一定要先明白自己皮肤的性质。那么，我们应该怎样了解自己的皮肤呢？

您可以照照镜子，仔细观察一下皮肤的现象，也可以利用一张化妆纸，撕成 5 小块做为试纸。早晨没洗脸前，在前额、鼻子、下巴和两颊上各贴一张，然后检查化妆纸上的反应。一般的皮肤可分为以下几种性质：

油性皮肤：额头发亮，鼻子看似油腻，易长青春痘，不易上粉，化妆容易脱落，容易冒汗并且毛孔较大。用化妆纸测试，几乎每小张纸都是湿而油的。通常油性皮肤在清洁后过 1~2 小时又会出油。

中性皮肤：只有鼻子的部分经常出油，额头及面颊不油腻也不干燥，偶尔会长 1~2 颗青春痘，只有鼻子的部分不易上粉，毛孔也比较细。用化妆纸测试，每张纸都出现一点儿油，中性皮肤柔软、光滑、组织匀称，含适量的油分和湿度。

干性皮肤：额头及面颊干燥、嘴巴和眼尾特别干燥，连鼻子也不出油，嘴、眼附近易生皱纹，很容易脱皮。用化妆纸测试，每张试纸都没有油。干性皮肤洗完脸后会有干燥、紧绷的感觉。

双性皮性：也叫混合性皮肤，鼻子经常出油，面颊干燥，容易过敏，拍化妆水时，面颊的部分会觉得刺痛，鼻子则感到很舒服。用化妆纸测试，鼻子和下巴上的试纸有油，而双颊上的却是干的。混合性皮肤有双重的特性，脸上T型区为油性，而双颊是干性。

除了以上四种皮肤类型外，还有两种较特殊的类型：

过敏性皮肤：通常是极干燥的皮肤，表皮特别薄，微血管容易破裂，轻轻用指甲一抓，皮肤立即出现痕迹，有斑疹及发痒现象，这种现象吹冷风时更为明显。

恶性皮肤：通常发生在极油性的皮肤，会长很多青春痘、痤疮，甚至红肿、化脓。恶性皮肤应采用药物治疗。

皮肤的大敌

1. 烟酒过量有碍嫩肤

香烟中含有尼古丁是众所周知的。尼古丁可减缓皮肤内微血管的循环，因此长期吸烟者反应迟钝，皮肤也变会成微黄或灰白的颜色。

酒会过滤人体组织中的水分，甚至导致失水。因此，酒醉后务必大量饮用不含酒精成分的液体，并做些润肤保养工作。

2. 骤然节食可导致皮肤松弛

突然地改变饮食习惯，实行节食时，通常会引起营养不良，而使脸部及身体不仅仅失去脂肪、水分，还有相当体积的肌肉块。这些骤失的成分，身体是无法立即补充的。更糟糕的是那些时断、时续节食的人，会使原本伸张绷紧的脸部组织，反反复复地一会紧，一会松，导致皮肤失去弹性，松

弛成层，皱纹横生。

3. 营养不良会使皮肤迅速衰老

营养不良不仅影响到皮肤，连头发、眼睛、指甲、骨骼都受损伤，甚至波及内脏、神经系统以及思想，使人迅速衰老，损害健康，容貌及个性。

要得到良好的基本营养，就该食用足量的蛋白质食物、新鲜蔬菜、水果以及低脂肪的牛奶制品等。一些可生食的食物，例如：绿叶类沙拉、新鲜蔬菜、水果、瓜类和浆果类，更具有清洁皮肤，抑止皱纹过早出现的功效。

4. 循环系统不佳，皮肤多半缺乏弹性和光泽

血液循环系统不佳的人，皮肤多半缺乏弹性及光泽，但经由运动的刺激，能使迟缓的循环系统加速运行，使皮肤呈现年轻的光泽，防止皱纹的产生。此外，以冷水和温水交替地泼在脸上，也能增进脸部的血液循环，但是，假使你的皮肤较薄弱、敏感，又有微血管破裂的现象，最好避开忽冷忽热的水。

5. 过分夸张的脸部表情易损容貌

过分夸张的表情易使脸部肌肉扭曲变形，例如：抬高眉毛、皱眉、紧咬牙齿、斜视、皱鼻、以及嘴唇紧闭等，都是影响仪容，造成早生皱纹的坏习惯。最简单的改善方法是嘴唇微张，让下颚微微垂下，如同微笑或打呵欠一般。

6. 地心引力是使皮肤下坠的祸首

已有证据显示，长期的地心引力作用是造成脸部及身体部位松弛及下坠的祸首之一。目前，科学家尚未研究出改变地心引力的方法。因此，预防衰老，唯有靠自己做些反方向的运动练习。躺在床上，将头部垂悬于床与地板之间约 10~15 分钟，早晚各做一次，便能战胜地心引力的挑战。不过，

此项运动要因人而异，适应不了的人万不可强行。

7. 紫外线是美容的大敌

紫外线会引起皮肤黑色素的沉淀。单从健康角度讲，黑色素能保护皮肤，使皮肤更健康，对皮肤是有益的。但站在美容立场上而言，黑色素会破坏一个人的整体美，尤其是对于黄色人种来说更是如此。黄种人在黑色素细胞数目上与黑种人、白种人没有什么差异，而在形成细胞色素的能力上，却是强于白种人，弱于黑种人。所以，黄种人不会有黑种人油黑发亮的皮肤，而是形成了似乎洗不干净的醺醺赳赳的灰黑色，看上去很不高雅，特别是黑色素沉着的不均匀造成的黑斑、雀斑、蝴蝶斑，就更给追求美的女士、小姐们增加了无形的心理压力和痛苦。

黑色素形成能力是受紫外线影响的，所以，要保护美丽的肌肤，首先要防止紫外线的照射。这很容易做到，在阳光强的地方，一定要涂上含有防止紫外线的底霜，以避免受到阳光直射。防晒底霜是有时效的，隔 2~3 个小时，就需再次涂擦。此外，帽子是不可忽视的。一顶美丽的帽子，既可增添几分美，又可遮挡强烈的紫外线照射。这对于 25 岁以上的女性来说，尤为重要。

皮肤的作用

1. 皮肤的三大功能

皮肤有了毛病，不但不好看，有时还会留下难以治愈的后遗症。但我们如果掌握了有关皮肤的正确知识，预防和消除皮肤毛病就不难了。

我们的皮肤究竟具备那些功能呢？下面具体介绍一下：