

21世纪都市文化快餐

扮靓神手

方德 主编

北京科学技术出版社

10元书

21 世纪都市文化快餐 · 10 元书

扮靓神手

方 德 主编

北京科学技术出版社

《扮靓神手》编著者

主 编：方 德

编 委：方 德 胡旭华 马威威

倪斯杰 杨 润 杨淑敏

张 薇 雨 田 富 子

可 欣

《21 世纪都市文化快餐·10 元书》

编者的话

世纪之交,现代都市纷繁复杂,许多令人困惑不解的文化现象层出不穷。怎样做一个合格的文明人,怎样自如地融进都市大潮,以什么样的心态面对世纪末的种种困扰,以怎样的姿态搏击新世纪,是许多人不可回避的问题。我们策划的这套书,根本目的就是为每一个有困惑、有困难的人提供应对的良方,使所有的中国人都能勇敢地面对生活中的艰难险阻,迎接挑战,健康、快乐地享受人生,创造性地发展自己的宏伟事业。

本套书定义为“10 元书”有这样两个寓意。一是,涵盖权益保护、求职就业、家居装修、饮食健美、服饰化妆、子女教育、电脑网络、保健饮食、婚恋交友、购物理财等 10 个方面的内容,力图完整地服务现代人的方方面面;二是,本套书每本定价 10 元,价格低廉,物有所值;此外,本套书内容特别贴近现代都市人跨世纪的全方位需求,内容简练充实,每本书约 15 万字。

本书编写时间仓促,可能会有不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2000 年 1 月

目 录

皮肤的类型·····	(1)
怎样测定皮肤的性质·····	(2)
女性皮肤的特点·····	(3)
怎样保护中性皮肤·····	(4)
怎样保护干性皮肤·····	(5)
怎样保护油性皮肤·····	(6)
怎样保护过敏性皮肤·····	(7)
春天皮肤的保养·····	(8)
夏天皮肤的保养·····	(9)
秋天皮肤的保养·····	(10)
冬天皮肤的保养·····	(11)
混合性皮肤的保养·····	(12)
少女皮肤的保养·····	(13)
中年女性皮肤的修饰·····	(14)
营养皮肤有诀窍·····	(15)
怎样使粗糙的皮肤细嫩·····	(16)
怎样保护皮肤的细嫩·····	(17)
夏日防晒很重要·····	(18)
皮肤弹性要保持·····	(19)
抗老防皱十戒(一)·····	(20)
抗老防皱十戒(二)·····	(21)
面部皱纹何其多·····	(22)
面部有了皱纹怎么办·····	(23)

怎样消除皱纹	(24)
怎样防止面部过早产生皱纹	(25)
怎样防止抬头纹	(26)
面部按摩可延缓皮肤衰老	(27)
孕妇面部美容方法	(28)
孕妇的妆扮与护肤	(29)
干性皮肤敷面剂的配制	(30)
油性皮肤敷面剂的配制	(31)
怎样消除面部雀斑	(32)
雀斑食疗方法有哪些	(33)
蝴蝶斑的防治	(34)
女性要慎重处理面疱	(35)
治疗扁平疣有妙方	(36)
爱水的女人最漂亮	(37)
化妆品的类型	(38)
化妆品为什么能护肤	(39)
怎样根据皮肤选择化妆品	(40)
选择化妆品注意事项	(41)
夏冬两季化妆品的选用	(42)
早晚使用的化妆品有什么不同	(43)
哪些女性不宜使用化妆品	(44)
儿童不宜使用化妆品	(45)
防晒化妆品的选用	(46)
怎样识别变质的化妆品	(47)
怎样保存化妆品	(48)
化妆品可以换用吗	(49)
化妆品用的越多越好吗	(50)

化妆十戒	(51)
化妆的步骤	(52)
化妆的新潮流	(53)
怎样根据脸型化妆(一)	(54)
怎样根据脸型化妆(二)	(55)
什么是美容化妆	(56)
怎样化新娘妆	(57)
戴眼镜女士化妆方法	(58)
十分钟化妆技巧	(59)
脸部化妆步骤和方法	(60)
怎样化妆额部	(61)
怎样化妆颌部	(62)
怎样化妆耳部	(63)
怎样使用清洁霜	(64)
粉底霜的正确使用	(65)
粉底霜的选择	(66)
怎样涂敷粉底霜	(67)
怎样使用洗面奶	(68)
怎样使用面膜	(69)
如何自制面膜	(70)
香粉的使用	(71)
脸上有皱纹不宜多擦香粉	(72)
胭脂的选用	(73)
冷霜的选用	(74)
雪花膏的选用	(75)
乳液的选用	(76)
怎样使用磨面膏	(77)

使用香水要合理	(78)
怎样美化眼睛	(79)
怎样描眼睛	(80)
眼睑下垂可消除	(81)
眼影运用要恰到好处	(82)
画眉要根据脸型	(83)
画眉要配合脸型	(84)
眉毛怎样化妆好	(85)
美化睫毛的方法	(86)
睫毛膏的选用	(87)
唇膏的选用	(88)
选用唇膏有学问	(89)
口红色彩的选择	(90)
怎样抹口红	(91)
怎样卸妆	(92)
美容食品的选择	(93)
怎样用蔬菜自制美容面膜	(94)
女性吸烟有害仪容	(95)
蒸汽美容效果佳	(96)
脸型与发型	(97)
身材与发型	(98)
性格与发型	(99)
年龄与发型	(100)
怎样根据发质选择发型	(101)
怎样根据脸型选择发型	(102)
怎样按体型选择发型	(103)
怎样根据夏季服装选择发型	(104)

怎样选择不同职业的造型·····	(105)
怎样为自己确定造型·····	(106)
怎样选择合适的造型·····	(107)
怎样用电脑选择自己最佳造型·····	(108)
怎样做造型(一)·····	(109)
怎样做造型(二)·····	(110)
怎样用发卷做造型·····	(111)
怎样梳剪直线造型·····	(112)
怎样梳发髻·····	(113)
哪些女性不宜留披肩发·····	(114)
头发稀少的女性怎样梳理·····	(115)
变换短造型的技巧·····	(116)
怎样进行家庭烫发·····	(117)
怎样处理自然卷曲发·····	(118)
头发怎样削层次·····	(119)
怎样选择定型用品·····	(120)
怎样使烫后的造型保持长久·····	(121)
化学烫发的利弊·····	(122)
烫发过频易引起双眼角膜穿孔·····	(123)
少女不宜烫头发·····	(124)
如何使头发乌黑发亮·····	(125)
香波洗发的学问·····	(126)
护发素的选用·····	(127)
摩丝的使用方法·····	(128)
染发剂要慎用·····	(129)
染发注意事项·····	(130)
假发的选择和保养·····	(131)

怎样护理假发·····	(132)
防治头屑办法多·····	(133)
头皮的按摩·····	(134)
怎样才能保护好头发·····	(135)
保护手部细嫩的方法·····	(136)
怎样美化指甲·····	(137)
怎样使指甲漂亮·····	(138)
怎样使用修指甲工具·····	(139)
指甲的修剪·····	(140)
指甲油的选用·····	(141)
指甲油颜色的选择·····	(142)
怎样涂指甲油·····	(143)
不同形状的指甲怎样涂指甲油·····	(144)
女性指甲不能总涂“油”·····	(145)
怎样修饰脚趾甲·····	(146)
脚趾甲油的选用·····	(147)
脚趾的美化·····	(148)
双脚的美化·····	(149)
大腿、小腿的健美·····	(150)
什么叫流行色·····	(151)
根据肤色选择服装的色彩·····	(152)
衣着穿戴怎样因人而异·····	(153)
根据体型选择服装色彩·····	(154)
怎样穿衣能给人增高感·····	(155)
体态丰满的女性怎样着装(一)·····	(156)
体态丰满的女性怎样着装(二)·····	(157)
青年人怎样打扮才美·····	(158)

怎样打扮最有少女魅力·····	(159)
职业女性的穿着·····	(160)
女性怎样穿西装·····	(161)
女性在办公室的装束·····	(162)
中年女性的穿着打扮·····	(163)
怎样着装有益健康·····	(164)
服装的色彩与美(一)·····	(165)
服装的色彩与美(二)·····	(166)
肩部狭窄女性的穿着·····	(167)
腹部大的女性的穿着·····	(168)
胸部扁平女性的穿着·····	(169)
脖子短的女性的穿着·····	(170)
领式与脸型搭配的技巧·····	(171)
领子式样与颈项搭配的技巧·····	(172)
服装与其附件配套的技巧·····	(173)
胸罩的种类与特性·····	(174)
利用胸罩塑造美·····	(175)
不同乳型穿戴不同胸罩·····	(176)
穿衣与皮肤过敏有什么关系·····	(177)
穿高领衫为什么易发生晕厥·····	(178)
不宜穿喇叭裤和紧身牛仔裤·····	(179)
围巾怎样与服装配套·····	(180)
怎样选用围巾·····	(181)
巧配围巾添风采·····	(182)
西装围巾增色彩·····	(183)
服饰与服装的搭配·····	(184)
腰带选用应灵活·····	(185)

穿裙怎样配袜子·····	(186)
女性穿袜有讲究·····	(187)
戴帽子的学问·····	(188)
鞋的功能与审美·····	(189)
穿高跟鞋的利·····	(190)
穿高跟鞋的弊·····	(191)
怎样选择和佩戴耳环·····	(192)
不同脸型的人怎样选用耳环·····	(193)
耳环的选择和扎耳眼·····	(194)
怎样穿耳环孔·····	(195)
怎样选择、佩戴项链和戒指·····	(196)
女性佩戴项链有五忌·····	(197)
首饰保存学问多·····	(198)
皮肤过敏的女性不宜戴戒指·····	(199)
戴眼镜赶时髦,选眼镜学问多·····	(200)

皮肤的类型

爱美之心人皆有之,尤其是女性朋友,更想使自己青春永驻,为此她们常常用很多精力对脸部进行保养。但在美容以前,你必须首先知道自己的皮肤是属于哪种类型的,这是保护皮肤和进行化妆的第一步。人的皮肤有以下几种类型:

油性皮肤。该种皮肤表面脂肪大量分泌,呈现出油亮的光泽,皮肤纹略粗、毛孔大,不易起皱纹,但易脏、易长粉刺等。通常男性较女性偏油性。

干性皮肤。表面油脂分泌不多,缺乏光泽,毛孔细而不明显,皮肤不湿润而粗糙,极易起皱纹,对外界的刺激缺乏抵抗力。

中性皮肤。这种皮肤油脂分泌适中,皮肤表面光滑而滋润,这是一种比较理想的皮肤类型。

过敏性皮肤。这种类型的皮肤通常很干燥,表皮薄,微细血管容易破裂,若用手指甲轻轻一划,皮肤立即出现红色痕迹,有斑疹或发痒现象。

粉刺性皮肤。粉刺性皮肤表面油脂很多,全身发粘,会长出许多粉刺或较小的疙瘩,甚至出现红肿或化脓的现象。

因此,在美化面部时,首先应考虑自己是哪一种类型的皮肤,否则会产生适得其反的效果。后两种类型的皮肤,在化妆时更应注意,必要时应去医院诊治。



怎样测定皮肤的性质

在使用化妆品以前,必须了解自己皮肤的性质,以便确定用什么样的化妆品及化妆方法。判断皮肤的性质,其方法十分简单,自己就可以初步判定。

纸巾测定法。在晚上,将脸洗干净后,不要涂擦任何化妆品即休息,待第二天早晨起床后,用干净的面巾纸轻轻擦拭前额及鼻两部位,若纸巾留下大片油迹,皮肤即为油性的;若纸巾没有油迹,则为干性的;若介于两者之间,则为中性皮肤。

触摸法。当你刚刚起床时,用手指或手掌(掌下部)轻轻涂擦面部的皮肤,感觉粗糙的为干性皮肤;感觉光滑的为中性皮肤;感觉油腻的为油性皮肤。

但是,皮肤的性质也不是一成不变的,往往随着季节、年龄、环境、食物以及体内激素分泌等因素而改变。一般而言,在冬季,皮肤趋向干性;夏季,皮肤趋向油性。年轻的时候多偏于油性,而随着年龄的增长,皮脂腺的退化,皮肤会逐渐变干。另外,地区的差别也有很大关系,北方气候干燥,南方气候较湿润,这对皮肤也有很大的影响。因此一定要根据当时、当地的实际情况来判定自己的皮肤性质,从而很好地打扮自己。



女性皮肤的特点

女性皮肤的最佳时期是 15 ~ 25 岁, 20 岁时最佳, 这是由于激素分泌所致。激素分泌的多少对皮肤有很大的影响, 激素虽有许多, 但直接影响肌肤的是男性激素和女性激素。女性到了 20 岁左右的时候, 体内激素大致保持平衡, 所以皮肤的光泽、颜色、弹性、健康状况都达到高峰, 逐渐显示出艳丽的姿容来。

然而, 女性激素的分泌量会随着年龄的增长而递减, 到 40 岁以后将越来越少。而男性的激素分泌量一直到老年变化都不大, 这也是男性皮肤不易衰老的原因之一。女性年龄超过 24 岁时(过渡期), 皮肤就会越变越薄, 弹性纤维逐渐减少, 血液循环不佳, 新陈代谢也开始衰退。逐渐出现褐斑、皱纹, 这种肌肤称为“中年肌肤”, 此时若很好地予以护理, 可以延缓皮肤的衰老。

造成女性皮肤多变化的原因除年龄外, 也与女性特有的生理特点有关。如女性在月经期, 眼窝就会出现阴影、皮肤粗糙而又特别敏感; 而在排卵期, 肌肤又是最美的时候; 在怀孕期皮肤会变得粗糙, 且容易出现褐斑; 而哺乳期的女性皮肤会变得十分漂亮。

掌握了不同时期皮肤特点之后, 将会对护肤起到很好的作用。



怎样保护中性皮肤

中性皮肤,皮肤红润、光滑,不粗不粘,是最理想的皮肤。

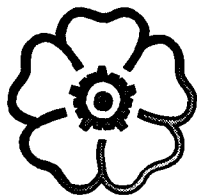
那么,中性皮肤怎样保养呢?

1. 选择洁肤品时应选择对皮肤有滋润作用的高级美容品或洗面奶(如力士香皂等),坚持每天按时保养,保持良好状态,一般每日洗面部两次。

2. 在每日清晨洗脸之后可用收敛性化妆水收紧皮肤,涂上营养霜,再将粉底霜均匀地搽在脸上;晚上净面后用乳液润泽皮肤,使之柔软有弹性,并且可以使用营养化妆品,以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。

3. 选择中性皮肤的面膜敷脸 15~20 分钟,尔后用净水洗面。

4. 注意饮食与营养。适量补充皮肤所必需的维生素与蛋白质,如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。并注意保持心情舒畅,避免烟、酒、辛辣食物的刺激。



怎样保护干性皮肤

干性皮肤由于缺少水分及油分,因而皮肤缺少光泽,手感粗糙,若长期不护理会产生皱纹。因此要加以护理,以防未老先衰。

1. 不要选用含有碱性物质的化妆品、护肤品,用温水洗脸,可不用香皂。
2. 可选用干性的面膜敷面,待 15~20 分钟后去掉。
3. 清晨,可用冷霜或乳液润泽皮肤,再用收敛性化妆水调整皮肤,涂营养霜;晚上,可用乳液、营养化妆水及营养霜。
4. 坚持每日对面部按摩 1~2 次,每次 5~10 分钟左右,以促进血液循环,改善皮肤的生理功能。
5. 在气候干燥和严寒的秋、冬季节,可选用冷霜、香脂等化妆用品,以保持皮肤水分和油分,防止皴裂。
6. 蒸面疗法可加快面部的血液循环,补充必要的水分和油分。具体方法是:用电热杯或脸盆,加水并加入适量的甘油等护肤品,经加热后待蒸气上升时,将面部置于蒸器上方熏蒸,以面部潮红为度,每次 5~10 分钟,一般每周可进行 1~2 次。
7. 注意饮食与营养。可多吃些鸡蛋、牛奶、猪肝、鱼、及蔬菜等。

