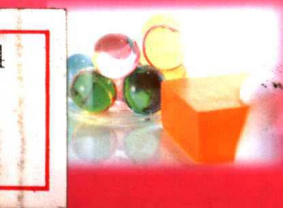




时尚美容新概念

温 容 等编著



中国林业出版社

时尚美容新概念

温 容 等编著

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚美容新概念/温容等编著. —北京:中国林业出版社, 2002. 8

ISBN 7-5038-3157-X

I. 时… II. 温… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056116 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn **电话:** 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2002 年 8 月第 1 版

印次: 2002 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.875

字数: 243.5 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 15.00 元

《时尚美容新概念》编委会

主编 温 容

编委 田思思

李 伊

林 平

吕 诺

李 玉 德

周 莉

李 珂

张 伟

詹韵如

前言

C O N T E N T S

随着改革开放的不断深入，人们的物质生活和精神生活水平不断提高，对生活的质量也有了更高的要求，“面子”上的事儿逐步被重视起来。现代社会中，美容的新概念日益改变着人们的生活。

女人天生爱美，化妆、皮肤保养成为女人生活中天经地义的事情，是女人们终身的必修课程。女性读者渴望得到科学实用的美容引导，掌握更多的美容知识，以便能指导自己的行动，更加展示自己美丽的风采。

美容不只是女人的专利，男性也越来越对美容的知识和技巧感兴趣。掌握一定的科学美容方法和美容知识，已经成为许多男性的必备知识了。

本书以皮肤护理、美发和化妆的知识讲述为主，穿插介绍了几种常见的化妆品品牌。全书突出实用性和时尚性，可为追求时尚的读者提供很好的参考。

本书编委会

2002.6

目 录

C O N T E N T S

前言	(1)
----------	-------

第一章 时尚概况

第一节 了解皮肤	(1)
一、皮肤的结构和功能	(1)
二、皮肤的类型	(3)
三、测定皮肤的类型	(4)
四、皮肤的老化	(5)
五、如何防止皮肤衰老	(7)
第二节 怎样消除皮肤皱纹	(13)
一、皱纹产生的原因	(13)
二、如何预防皱纹的产生	(16)
三、防止脖子皱褶的技巧	(17)
四、消除皱纹的食物疗法	(17)
五、几种有趣的去除皱纹的方法	(18)
六、如何用化妆品延缓皮肤衰老	(20)
第三节 皮肤健美美容	(22)
一、保健护肤	(22)
二、人体周期与皮肤保养	(23)
三、保护皮肤的要诀	(24)



四、饮食护肤调理	(27)
五、几种美容养颜的食物	(28)
第四节 四季护肤	(29)
一、春季护肤	(29)
二、夏季护肤	(33)
三、秋冬护肤	(35)
四、纠正影响美容的不良习惯	(37)
五、改善粗糙肌肤	(38)
六、改善皮肤暗淡	(39)
七、成熟女性护肤保健	(41)
八、洗出好皮肤	(42)
九、当心紫外线	(43)
十、简易美容法	(45)
第五节 常见的防止皱纹疗法	(46)
一、拉伸皱纹	(46)
二、消除皱纹的按摩	(48)
三、轻拍可防皱纹	(49)
四、指压法	(49)
五、穴位按摩法	(50)
六、气功与穴位结合的按摩法	(51)
 第二章 化妆品知识	
第一节 认识化妆品	(53)
一、化妆品的历史	(53)
二、化妆品的定义	(54)
三、化妆品的分类	(55)
四、化妆品的三性	(57)



五、化妆品的包装	(60)
六、怎样鉴别化妆品的优劣	(61)
七、学会识别化妆品卫生批号	(64)
八、化妆品的价值	(64)
九、化妆品的选购	(66)
十、巧识真假化妆品	(69)
十一、怎样选择粉底霜	(70)
十二、如何选择化妆海绵	(71)
十三、两用粉饼的选择	(72)
十四、化妆品的使用	(73)
十五、护肤品与美容品的区别	(75)
十六、化妆品的保管	(76)
十七、影响化妆品香气的因素	(78)
十八、使用化妆品的误会	(78)
第二节 使用化妆品	(82)
一、怎样安排化妆的时间	(82)
二、美容、化妆时间有别	(82)
三、防止化妆品过敏	(85)
四、化妆水的种类	(87)
五、怎样选择化妆水	(88)
六、收敛化妆水怎么用	(90)
七、选用洗面奶的窍门	(90)
八、化妆品添加剂	(91)
九、精华液	(94)
十、香水	(94)
第三节 防晒	(98)
一、认清防晒标志	(98)
二、防晒化妆品 SPF 值是否越高越好	(100)



三、如何正确选择和使用防晒霜	(101)
四、利用防晒品晒出健康肤色	(102)
五、晒皮肤注意皮肤癌	(103)
六、晒伤皮肤的处理	(103)
七、色斑的预防	(104)
八、夏季丝蛋白营养护肤	(104)
九、自制晒后保养液	(106)
第四节 保湿、美白	(107)
一、皮肤保湿最重要	(107)
二、怎样使用保湿化妆品	(108)
三、了解美白化妆品	(109)
四、简单更美丽	(111)
五、美白不必一拥而上	(114)
六、化妆品的吸收	(115)
七、美白三步曲	(116)
八、好的睡眠是皮肤保健的关键	(117)
九、美白小窍门	(119)
第五节 男士美容和全家美容	(120)
一、男士美容的魅力	(120)
二、男性怎样选择护肤品	(122)
三、男士用化妆品	(123)
四、男性剃须前后注意事项	(124)
五、男性的皮肤护理	(125)
六、男性美容也需技巧	(127)
七、打造简洁梳妆台	(129)
八、错误的美容习惯	(131)
第六节 护肤产品介绍	(134)



第三章 化妆技法

第一节 化妆简介	(142)
一、怎样进行美容投资	(142)
二、了解五官特征	(143)
三、基本化妆技巧	(144)
四、几种方便实用的化妆技巧	(148)
五、微笑的化妆技法	(149)
六、日常妆容简介	(151)
七、戴眼镜者化妆技法	(155)
八、怎样抹粉	(156)
九、三类粉底特征	(157)
十、快速化妆法	(157)
十一、白领快速化妆法	(158)
十二、电脑族的美容常识	(159)
十三、让疲惫的脸瞬间亮起来	(161)
十四、平衡最重要	(163)
十五、卸妆不能随心所欲	(165)
十六、如何清洁化妆用具	(166)
第二节 眼睛美容	(167)
一、怎样保养眼部	(167)
二、靓丽眼妆	(169)
三、美眼小工具的使用方法	(170)
四、眼袋的预防及矫治	(172)
五、五种巧除眼袋的高招	(175)
六、单眼皮女孩扮靓	(177)
七、防止眼角皱纹的技巧	(179)



八、不同情况的眼妆技巧·····	(180)
九、眉部美容禁忌·····	(181)
第三节 嘴唇、鼻子·····	(182)
一、唇部化妆品——口红·····	(182)
二、唇膏的种类·····	(184)
三、唇膏的颜色·····	(184)
四、唇部也要先打底妆·····	(185)
五、涂唇膏的技巧·····	(186)
六、唇膏忌涂得太满·····	(186)
七、预防口红病·····	(187)
八、修出精致红唇·····	(188)
九、特殊唇形描画技巧·····	(189)
十、个性双唇技巧·····	(189)
十一、冬季唇部的护理·····	(192)
十二、修饰鼻子的技巧·····	(193)
第四节 美手、健足·····	(194)
一、手的保养·····	(194)
二、手的按摩·····	(196)
三、怎样去除手上污迹·····	(196)
四、如何修饰美化指甲·····	(197)
五、怎样涂指甲油·····	(198)
六、日常美手方法·····	(199)
七、脚的保养和修饰·····	(200)
八、消除脚部疲劳小窍门·····	(202)
九、如何增强脚的弹性和柔软度·····	(202)
十、脚部保养禁忌·····	(203)
十一、简易的泡脚保健方法·····	(203)
十二、颈部、手、脚透漏年龄的秘密·····	(204)



第四章 美 发

第一节 关于头发的常识.....	(207)
一、了解头发.....	(207)
二、健康头发的标志.....	(208)
三、头发的老化.....	(208)
四、鉴别头发的简易方法.....	(209)
五、常用的护发化妆品.....	(210)
第二节 头发的护理.....	(211)
一、日常怎样保护头发.....	(211)
二、北方不同季节的头发护理.....	(214)
三、长发护理须知.....	(216)
四、油性头发的护理.....	(216)
五、干性头发巧护理.....	(217)
六、游泳时头发需防晒.....	(218)
七、染发前的准备.....	(219)
八、怎样烫发与染发.....	(220)
九、美发按摩.....	(221)
十、头发干枯怎么办.....	(222)
十一、头发过于服贴怎么办.....	(222)
十二、头发分叉、断裂、受损怎么办.....	(223)
十三、头痒、头屑多怎么办.....	(223)
十四、头发的自我护理.....	(223)
十五、通过美发师追求美发效果.....	(224)
第三节 美发技巧.....	(226)
一、发型要与脸型协调.....	(226)
二、换个发型换个心情.....	(227)



三、发型要与发质相宜·····	(227)
四、发型要与服饰相配·····	(229)
五、保持漂亮发型的技巧·····	(229)
六、怎样选用假发·····	(230)
七、怎样使头发光亮·····	(232)
八、怎样保护染发后的颜色·····	(232)
第四节 美发提示·····	(233)
一、洗发提示·····	(233)
二、护发提示·····	(234)
三、梳理提示·····	(235)
四、吹风提示·····	(235)
五、定型产品及工具提示·····	(236)
六、加强卷发效果提示·····	(237)
七、旅行护发提示·····	(237)
八、护发美发误区·····	(238)

第五章 美容整形

第一节 美容整形基础知识·····	(241)
一、药物化妆品不是药品·····	(241)
二、生活美容、医学美容怎样界定·····	(242)
三、医学美容请慎重·····	(243)
四、美容师的资格证书·····	(248)
五、关于进口化妆品的规定·····	(249)
六、美容业亟待规范·····	(250)
七、注意美容消费中的问题·····	(251)
第二节 美容手术知识·····	(252)
一、哪些人不宜做双眼皮·····	(252)



二、慎用激素美容品·····	(254)
三、文刺术的适应与禁忌·····	(255)
四、洗肠保健·····	(255)
五、孕期美容要小心·····	(257)
六、祛斑美容需谨慎·····	(258)
第三节 面部常见皮肤问题防治·····	(262)
一、防治雀斑·····	(262)
二、防治黄褐斑·····	(264)
三、青春痘的病因与治疗·····	(265)
四、酒渣鼻的病因与治疗·····	(270)

第六章 塑身瘦身

第一节 塑身潮流·····	(272)
一、塑造健美的体形·····	(272)
二、如何面对塑身时代·····	(273)
三、“塑造”健美的胸脯·····	(276)
四、减肥与运动、饮食·····	(278)
五、减肥不当麻烦多·····	(279)
第二节 饮食调节·····	(281)
一、简易测量肥胖·····	(281)
二、注意饮食保健·····	(282)
三、节食瘦身·····	(283)
四、瘦身食物减肥法·····	(284)
第三节 运动瘦身·····	(285)
一、女性运动须知·····	(285)
二、运动瘦身的机理·····	(286)
三、运动瘦身方案·····	(287)



四、步行减肥·····	(287)
五、冬季减肥运动·····	(288)
六、减肥运动须注意的原则·····	(289)
七、简便有效的健美方法——跳绳·····	(290)
第三节 减肥新法·····	(291)
一、主妇瘦身法则·····	(291)
二、束发减肥·····	(293)
三、沐浴刷美肤减肥·····	(294)
四、减肥也可不去健身房·····	(294)
五、穿瘦身衣的利弊·····	(296)
六、瘦身新概念·····	(297)
七、减肥怎样不反弹·····	(299)



第一章 皮肤概况

第一节 了解皮肤

一、皮肤的结构和功能

皮肤覆盖在人体表面，保护着我们免受外界的不良伤害，并帮助我们排泄多余的废物。尽管它只有 0.5~4 毫米厚，但成人的皮肤面积约为 1.5~2 平方米，新生儿约为 0.21 平方米；其总重量约占体重的 5%。因此，皮肤是我们身上最大的器官。

1. 皮肤的结构

皮肤结构分三层，最外层为表皮，中间层为真皮，最里层为皮下组织。

表皮：属复层鳞状上皮。

角质层：由充满角质素的细胞如鱼鳞薄片互相重叠在一起，具有防止水分散失和水分渗透的功能。

透明层：由充满角质素的透明细胞组成，具有折射光线的功能，异常时会呈厚茧。

棘层：表皮层中最厚的一层，由数层到十层左右重叠在一起的棘状细胞组成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养，并防止射线伤害。

基底层：在表皮内侧排成一列的圆柱细胞，可称为表皮的母



体，具有产生新细胞的功能，并有色素母细胞排列，可分泌黑色素制造肤色，并抵抗紫外线的侵害。

表皮细胞的生长过程是：基底层→有棘层→颗粒层→透明层→角质层→皮屑脱落。这个过程一般为 28 天。它提示我们：如果皮肤受损未达到基底层，表皮是可以恢复生长的，而且不留痕迹。

真皮层：比表皮厚 7 倍。

乳头层：含有细小的圆锥乳头，上面布满血管、淋巴管 and 神经。籍着乳头层和表皮的交错，使真皮和表皮两者结合得很牢固。

网状层：由弹性纤维与成胶原纤维所交织成的网状组织组成，使皮肤紧实和富有弹性。

附属器官：汗腺、皮脂腺、毛细血管、毛干、毛囊等。

皮下组织：也称皮下脂肪层，由疏松结缔组织及脂肪小叶构成，对外来的重力等刺激具有软垫作用；皮下脂肪亦是很好的热绝缘体。

2. 皮肤的功能

①保护功能。皮肤像一张不透水的韧膜，富有弹性和张力，完整地覆盖在身体表面。一方面可防止体内水分、电解质和其他物质的丧失，另一方面可防止外界有害的或不需要的物质入侵人体，因此，皮肤在保持肌体内环境的稳定上起着重要的作用。

②调节体温。人体能维持 37℃ 左右的恒温，主要靠皮肤调节，因为皮肤的散热要占总散热量的 90% 左右。

③感觉功能。感觉神经的神经末梢和特殊感受器广泛分布于皮肤中，可接触温觉、触觉、痒觉和压觉，引起相应的神经反射，维护肌体健康。

④排泄功能。皮肤的分泌和排泄功能是通过汗腺和皮脂腺进行的。汗腺的功能类似肾脏，可排泄水分和体内的代谢废物。皮脂腺分泌皮脂，皮脂中的脂酸具有杀菌作用。

⑤吸收功能。皮肤对水和电解质的吸收作用很弱，但对脂溶性物质可通过毛孔选择性吸收，这就是化妆品可以通过皮肤吸收的道理。