

现代
家政经纬

护理肌肤 必修课

刘 正 编著

上海科学技术文献出版社

JIANZHENG

228

现代家政经纬

护理肌肤 必修课

刘 正 编著



上海科学技术文献出版社

责任编辑：方 虹
封面设计：何永平

现代家政经纬
护理肌肤必修课
刘 正 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
江苏省吴县文化印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 3.25 字数 90 000

1998年1月第1版 1998年11月第3次印刷

印数：10 001—15 000

ISBN 7-5439-1040-3/T·468

定价：5.20 元

《科技新书目》434-295

· 现代家政经纬 ·

编 委 会

主 编

罗伟国 方 虹

编 委

王铭庆 孙良义

孙祖安 沈庆法

马学鸿 邹振华

郑菁深 胡绳梁

崔煜芳 端木复

储有明



编者的话

现在社会上流行的“家政”一词来自 20 世纪 30~40 年代美国高等学府所设家政系的概念。且不说如今这种划分在西方已荡然无存,就是在当时,这门培养家庭主妇以持家育儿为主要内容的专业课程,不是只介绍“应该怎样做”,而注重于“为什么要这样做”的科学道理。

60 年代以后的美国,由于社会发展科技进步,社会分工越来越细,大批家庭主妇走出家门,家庭的责任倾向于男女分担,学院不再设立家政系,有关的内容则被消化到其他各学科中去了。经济学中的家庭经济学就是一例,但涉及的内容有了更广泛的社会意义,对象更多的是从事和研究与家庭有关经济活动的学者。它的主要内容分三类:一是家庭财政计划,包括如何安排每月家庭财务、如何安排婚礼费用、如何投资为子女上大学筹集资金等;二是营养学,研究家庭菜谱的营养成分及食物结构的调配等;三是纺织品,内容为如何从人体健康、环保意识等角度去选择家庭中生活用纺织品,以及纺织品的质量鉴定、花样设计和编织等。另外,有关家庭功能、人际关系、代际关系、家庭成员分工等内容因为与社会学有关,成了社会学中的一部分。家庭教育的内容则大部分划入教育学中。家庭生活中娱乐审美及实用类内容则进入成人教育课程中,如大学里开设摄影、烹调、舞蹈、园

艺等学习班。以上所述各专业仍是美国当今社会的热门。由此可见,无论社会经济活动如何活跃,市场如何扩展,家庭的社会内容和结构尽管有所变迁,但传统的家庭模式仍是主流,与家庭生活有关的内容及科学仍是人们关注的基本问题。

为此,我们在编写这套丛书时,重提“家政”的概念,并以传统家政学“为什么要这样做”为基础,同时借鉴现代家庭经济学和社会学的内容,向读者提供生活常识之同时,道出更多科学依据。内容有衣、食、住、行,还有财、法、教、娱、仪、容、养、趣等,以分册形式陆续出版,旨在能从各方面帮助读者建立融洽的家庭关系,使家庭成为一个活跃的、充实的、健康的、有乐趣的社会细胞,一代一代新人类在这个细胞里繁衍成长。



前 言

时装界常用“服装是人的第二肌肤”来为衣着的重要性定位。实际上，每个人对自身肌肤的关爱，常常并不如穿衣裳那么倾注心血，仅仅满足于不痛不痒的水平，即使美容、化妆已被广大女性视为生活之必须的今日，她们对脸部以外肌肤的保养知识和方法仍十分贫乏。

大多数人都等到从自己的脸上或手上发现了明显的衰老迹象时，才警觉到时间的刀痕对谁都不会放过，才将自己仅存的一点侥幸心理扫地出门。同时也往往从此心灰意懒，再也不打点自己的面容和装扮，以散淡的心情打发时日。生活就象一台放松了发条的时钟，没有了节奏，没有了张力，指针无论划向哪里都无所谓。人的最表面的形象不仅能给自己带来快乐，也能引来别人的尊重。快乐能赋予你青春、智慧和生命。那为什么要轻视自身的外观呢？每个人的外观道出了有关自身的一切——心绪、自信、健康和年龄，但外观不仅仅是一张脸，还有伴你一生、终日劳作的双手和双腿，以及身体的每一部分。善待你的肌肤就是善待自己，必须比衣着更关爱你的每一处肌肤，因为它们无法更换，只能保养。保养护理脸部及手、脚肌肤没有捷径，只有掌握了具体方法以后持之以恒，每日实行使自己保持完美状态的步骤，才能发掘自身美的潜力。以最大的努力维持脸及全身肌肤的最佳状态就是美，这是每个人一生的工作。

实际上，保养方法都十分的简单易学，所花费的功夫也不很多，而且这项日常工作会为女性的生活增添许多的乐趣。

目 录

第 1 章 皮肤的护理与保养

一、认识自己的皮肤	1
二、干性皮肤的护理	2
三、油性皮肤的护理	3
四、中性皮肤的护理	3
五、晒出一身漂亮皮肤的方法	4
六、皮肤保养的原则	6
七、皮肤保养的步骤	6
八、清洁剂和化妆水的选用	8
九、滋润皮肤为每日必修课程	8
十、美容妙方——拥有甜美的梦	10

第 2 章 脸部美容术

一、脸部按摩	11
二、颈部的特别养护	12
三、眼部保养术	13
四、保护你的唇部	14
五、脸部运动	14
六、敷面剂效果显著	16
七、迎战青春痘的方法	16
八、做脸须谨慎	17
九、脸部汗毛的处理	18
十、矫正脸部缺陷的方法	19
十一、整型手术注意事项	21

十二、牙龄与牙龈的美化	22
十三、修剪眉毛的方法	23
十四、化妆基本步骤	24
十五、最美的腮红画法	25
十六、眼部化妆技巧	27
十七、如何涂上完美的口红	28
十八、饮食习惯与美容	29
十九、美容锦囊 19 计	29

第 3 章 怎样使双手更迷人

一、不可忽视手部皮肤的保养	32
二、维持手部青春的四步健手操	32
三、经常按摩你的双手	34
四、看一看双手的细枝末节处	34
五、用手套保护手及指甲	35
六、伤痕巧妙掩饰方法	36
七、正确使用护手霜	37
八、手部化妆	38
九、如何处理指甲上发生的问题	39
十、维生素——指甲的营养品	40
十一、护手护甲小经验	41
十二、修补使指甲美丽如昔	42
十三、指甲修护用品选择	44
十四、指甲保养要点	46
十五、指甲保护剂使用技巧	48
十六、让指甲穿上一层美丽的衣裳	49
十七、创造自然美——指甲磨光	49
十八、粘贴指甲,美梦成真	50
十九、粘贴指甲的步骤	51
二十、指甲的色彩游戏	52

二十一、改变指甲形状的其他方法	53
二十二、指甲宴会妆	54
二十三、针对手型细选戒指	55
二十四、戒指与指甲油色彩的搭配	57

第4章 腿的健美

一、如何保持光洁的双腿	58
二、常见的体毛去除法	58
三、人造微褐色的双腿	60
四、别出心裁的腿部化妆	60
五、丝细如丝的腿部皮肤	62
六、裙摆与裤摆的样式	62
七、腿部常见病症	64
八、粗腿的困扰	64
九、以运动维持腿部匀称	65
十、调整腿部外形的方法	66
十一、提高运动效率的道具	67
十二、袜子的选择十分重要	68
十三、穿袜注意事项	69
十四、使双腿更生动的秘诀	70

第5章 善待伴你走过一生的脚

一、双脚伴你走过一生	72
二、脚上易出问题的部位	73
三、发生在脚部的主要毛病	74
四、每日的脚部保养	75
五、选择合适的鞋	75
六、鞋能使你更完美	77
七、时髦样式的鞋	78
八、修出漂亮的脚趾甲	79

九、修剪脚趾甲的步骤	79
十、修剪后的脚部按摩	80
十一、为脚趾增添色彩	81
十二、脚部的整体搭配	83
十三、脚部运动	83
十四、善待你的脚	85
十五、脚及腿的按摩	85

第1章 皮肤的护理与保养

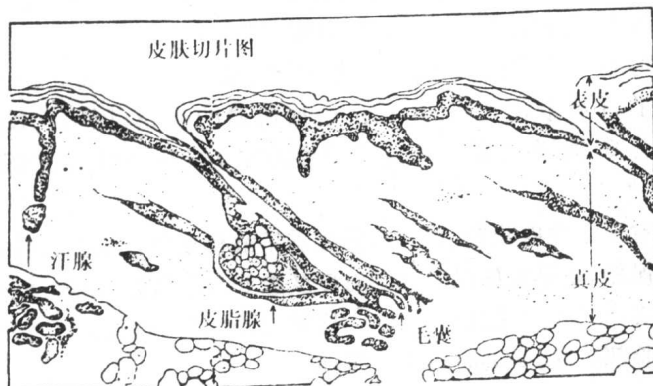
一、认识自己的皮肤

皮肤是全身面积最大的组织,结构又相当复杂。

不论你对皮肤了解多少,请记住这一点:世上绝没有特效药可以一夜见效或使你年轻十岁。皮肤需要长期不断的保养才能保持美丽。了解皮肤和它的需要,是选择正确保养所必备的条件。

皮肤有两大主要结构——表皮和真皮。表皮层或称表皮层,由三层组织组成。最里层是生长层,功能是不停地制造细胞。这些细胞生成黑色素,黑色素是决定皮肤颜色的主要因素。细胞持续地增殖向外进入肉芽层而生成角质素,角质素是构成毛发和指甲的蛋白质。当这些细胞死亡时形成表面层或称角质层,它是保护内层新生细胞的安全屏障。死亡的细胞脱落后由其他细胞取代,表面层不断新陈代谢。

表皮层底下是真皮的厚层组织,是构成皮肤的另一大主要层面。真皮包含血管、汗腺、皮脂腺,还有保持肌肤弹性的组织、神经以及生长毛发的毛囊。真皮以下是皮下层,其中有覆盖肌肉和骨骼的脂肪。



对皮肤最理想的状态是：温度既不能太高也不能太低，最好无须中央空调系统，也没有空气污染。然而，没有人活在这种状态下，虽然我们可以节制饮食来维持健康，却不能控制天气或环境。太冷或太热会使皮肤变干，失去天然的湿润。如果这种状况不能加以改善，您的皮肤将干化、生斑，并迅速老化。

二、干性皮肤的护理

金发白皮肤的人绝大部分是干性皮肤。这种皮肤看似细致，表皮没有扩大的毛孔，但干性皮肤是纤弱而且更需要保护的，在过高或过低的温度下，容易生成斑点或剥落。

虽然干性皮肤通常没有面疱或粉刺的困扰，但容易随着年龄的增加而更快老化。因为它的皮脂腺机能不够活跃，从而引起的滑润不足，使皮肤未老先衰，较早形成皱纹。

干性皮肤需要外界经常提供补充和润泽，因此，正确的保养和持续护理都是必要的。经常使用性质温和不加香料的产品最好，富含油脂的清洁乳也适合这类皮肤。

市面上有许多不含收敛性的喷雾式化妆水，也能使干性皮肤者不花太多的钱，又能收到同样的效果。

干性皮肤使用的滋润剂必须含油脂和水份，才能充分滋润皮肤。夜晚要用较好的晚霜供给皮肤养分，使用时均匀地用按摩手法抹在脸上，稍候片刻，然后轻轻用面纸拭去多余部分。

可利用洗澡的时间给皮肤额外的滋养。洗澡前先洗脸，然后在脸部擦上化妆水，再涂上一层薄薄的晚霜，因为洗澡时浴室中温暖潮湿的水气有益于干性皮肤，能帮助晚霜发挥更大的功效。

对于干性皮肤者，切勿等到泄露年龄秘密的皱纹出现后，才着手做保养，愈早实施保养计划对皮肤愈好。在气温过高或过低的日子里必须特别注重肌肤护理：天冷时用滋润霜，日晒强烈时尤其要善待脸部皮肤，必要时可用防晒油。

三、油性皮肤的护理

皮肤呈油性是由于皮脂腺太活跃的结果,最常发生在黑发黑皮肤的人身上。皮肤是否属油性可由皮肤上扩大的毛孔、生面疱的倾向和面部油亮的光泽得知,这些情况尤其在脸颊和鼻子周围最易发生。当皮脂腺活动过旺时会制造出过多的油脂,这些油脂会透过毛细孔溢出于皮肤表面。由于毛孔无法控制这些油质,当皮肤表面一旦有异物堵住时,就会形成阻塞。由于受到这些堆积油质的滋养,细菌就会更容易加速繁殖,从而在脸上出现粉刺和面疱。

油性皮肤者仔细做面部卸妆很重要,卸妆后应随即以洗面乳洗净面部,并以柔软的洗面刷做小圈式的轻拂,这将有助于清除毛孔的堵塞。

使用洗面乳后,必须彻底冲洗,直到确信皮肤上没有一点残留的洗面乳。脸上残留的任何洗面剂都会干化,但它们不能抑止皮脂腺继续分泌油脂。

起床时常会发现脸上有薄薄一层油脂,那是油性皮肤的一项特征,所以清晨必须彻底洗脸,并使用适合油性皮肤的化妆水。

早晚使用不含油脂的滋润剂,白天用干净的面纸擦拭发油光的脸部。尽量避免上粉底和化妆。

油性皮肤的好处之一是油性状况会随年龄增加而改善,而且面部皱纹不会像干性皮肤那么多。当荷尔蒙分泌随年龄平衡安定下来时,面疱就不再造成困扰。年老时皮脂腺不再活跃,皮肤性质就会改善。任何时候都不要用手去接触脸部,手会传染细菌引起感染;把头发梳向后面,不要垂在额前,头发上的污物会使面疱生长更为猖獗。用水质粉底,免用了加了银粉或金粉等发光剂的腮红。

四、中性皮肤的护理

大部分的人的皮肤都是混合性的:脸上部皮肤部分皮肤干燥,部分较易出油。一般出油部位分布在脸的中间,呈T字形,包括前

额、鼻子和下颚。其他部位的皮肤比这些部位的皮肤质地细，没有张开的毛孔，洗过脸后会有紧绷的感觉，呈干性皮肤的特征。这类皮肤一般称中性皮肤。

如果脸部皮肤两种性质差别较大，以不同的护肤品分别处理是必要的。因为化妆水依收敛性不同呈不同的效果，适用于不同皮肤，所以中性皮肤者要小心使用。最理想的方法是：脸部干燥部分用温和的化妆水以棉球轻拍，T 字形部位则用适合油性皮肤的产品。

卸妆时，用不含油质的卸妆水比用卸妆油更好，然后再用洗面乳清洗容易出油的部位。任何洗面剂的残渣将造成皮肤的干化，所以一定要将洗面剂冲洗干净。冲水过后用两片干净的洗脸海绵轻拭脸部，绝不可在脸上拖、拉或用力擦，因为这种动作只会使 T 字形部位的皮脂腺更活跃，而使其他部位较细的皮肤变紧。

白天用有美白作用的日霜，夜晚则可用较滋养的晚霜擦在脸上干燥的部位。

使用面膜是很棒的美容妙方，可以清洁皮肤并使皮肤更细嫩。每星期做一次，用适合油性皮肤使用的面膜敷在脸部皮肤呈油性的部位，其他地方则用干性配方。

擦过滋润剂后，用一张面纸轻沾脸部，但这一步骤必须在上妆前完成。使用半透明的粉底。如果脸上 T 字形部位面积很大，那么请不要使用发光的腮红，因为腮红中的亮粉会反射光线照出脸上的任何油渍。一天当中，随时用面纸吸掉脸上的油脂。

五、晒出一身漂亮皮肤的方法

夏天来时，轻微的日晒可以使皮肤更迷人，并塑造温暖、亮丽和健康的形象。

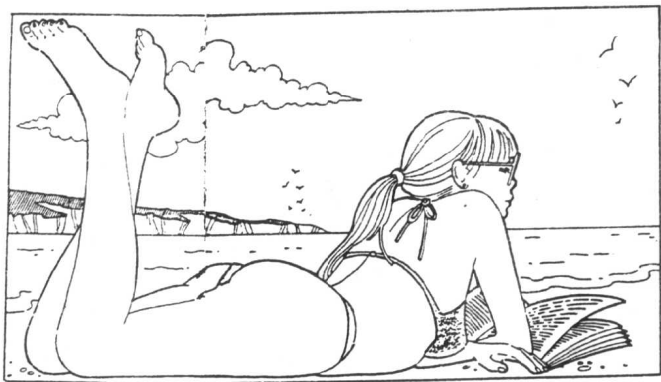
只有少数人了解过度日晒的伤害。太阳是个必须小心提防的敌人，阳光会使皮肤蒸发相当的水份而失去滋润，更严重会导致皮肤癌。另外，皮肤会分泌黑色素来抵御强烈的紫外线伤害，皮肤因此会变黑，黑色素愈多，皮肤愈黑。任何人的皮肤抵御日晒都是有其限度的。

不管那一种皮肤,防晒霜或防晒油都是预防晒伤的必要保护剂,因此选一种适合自己肤质的防晒油是需要的。必须记住:一旦皮肤晒伤是极麻烦的事,它会造成意想不到的疼痛,破坏度假的兴致。因此享受日光浴,应尽量避免让皮肤受到伤害。

皮肤愈白,想要晒黑就愈花时间。进行日晒的第一个早晨最好晒半小时左右,以后几天慢慢加长时间,只要有任何发红的迹象马上停止并躲避日晒。如出现淡红色的斑,白天可以蘸醋、冷茶或化妆水消肿止痛。

除使用防水的防晒油外,否则游泳结束后一定要擦上护肤品。在泳场上,整天都要不间断地涂抹乳霜、防晒油或化妆水。

日晒后,尽可能去淋一次温水浴,浴后用一条柔软的毛巾轻轻擦干身体,再使用面霜、乳液和全身用的润肤水。



白皙而干性的皮肤绝不可晒太强的阳光。用点防晒油,尽量避免头部直接受到日晒。如果您在日光浴时边看书,眼睛四周会产生白色的皱褶,请戴上太阳眼镜,否则就选一个背向太阳的位置读书。如果觉得皮肤发烫、紧绷或发痒,请进入室内。出发度假前,如果行囊中还有空位,最好准备好防晒品备用。很多度假胜地的物价高得离谱。

六、皮肤保养的原则

光滑而美好的肌肤既不是天生的，也不是靠好运得来的，而是经常正确保养产生的结果。只需要确实知道自己的皮肤需要什么，对什么会有不良反应，然后根据这些特点好好对待自己的皮肤。

皮肤的保养在今日已是一门科学。在众多化妆、保养、美容产品面前，经过复杂且代价极其昂贵的科学分析，专家们方才能为特殊的皮肤确实所需要的处理方法，才能预测皮肤在未来数年可能变化的趋势。

化妆品公司经常研究开发新产品，改善原有产品和配方。他们在设计产品时，都有一个共同的目标：使皮肤保持年轻、健康和美丽。

皮肤的保养最重要的一点是不能间断。如果想得到良好效果，必须将保养视为每天生活的一部分，持之以恒。如果买了价格昂贵的乳霜却偶尔只用一两次，还不如买点品质好而且会天天使用的产品。

选用护肤品时，别被漂亮的包装所蒙骗，“羊毛出在羊身上”，付出的价钱有一部分是用于雕花的玻璃瓶和精美的纸盒。产品的真正价值，事实上也许正和寒酸的塑料瓶里的产品完全一样。

皮肤的保养不必复杂到把人弄糊涂。如果选定保养方式并遵守例行的一些基本步骤，皮肤保养的过程和刷牙一样迅速简便。

皮肤保养的基本步骤是：洗脸、涂化妆水和滋养液。依照这个顺序还可以加上一些额外的步骤：敷面和按摩，具体要依皮肤的需要而定。不必用市场上最贵的护肤品擦抹，别以为愈贵的产品使用效果会愈好。选定自己能购买的范围，只要适用于自己就可以了，直到觉得需要改变时再调整。

七、皮肤保养的步骤

成功的保养计划是必须以虔诚的态度来执行的，它必须像梳头一样溶入每天的生活步调中。不论多累或多匆忙，别轻易否定或