

李子豪 主编

《魅力容颜化妆术》从最基础的化妆步骤开始，介绍各种化妆技巧，从健康的角度分析化妆品的成分，从购买角度介绍淘化妆品的攻略，将实用而又流行的信息，集中于这本小小的手册之中，便于随时携带及翻阅。指导并帮助你随时把美丽动人的容颜呈现于众人的面前。



现·代·生·活
实用丛书

魅力 容颜

化妆术



延边人民出版社



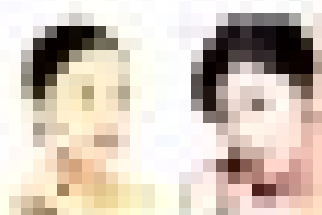


魅力 2000

THE POWER OF THE FUTURE
THE POWER OF THE FUTURE
THE POWER OF THE FUTURE
THE POWER OF THE FUTURE
THE POWER OF THE FUTURE



魅力 2000



THE POWER OF THE FUTURE





现·代·生·活
实用丛书

魅力 容颜

◆ 化妆术 ◆

李子豪 主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书 / 李子豪 主编. —延吉:延边人民出版社,
2006. 12(2007.7 修订)

ISBN 978-7-80698-830-5

I. 现… II. 李… III. 家庭—生活—知识 IV. T976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

(魅力容颜化妆术)

作 者: 李子豪

责任编辑: 申明仙

出版发行: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 三河冠宏印刷装订厂

开 本: 787×1092 1/16

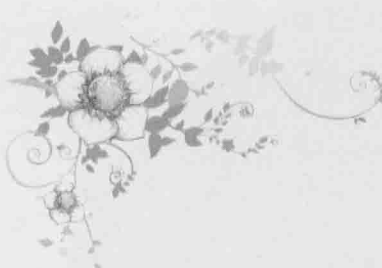
印 张: 63

字 数: 900 千字

印 次: 2007 年 7 月修订 2008 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80698-830-5

定 价: 288.00 元 (全九册)



目 录



- 
- 第一章 面部护理基础 / 1
- 第二章 矫正姿势 重返年轻 / 22
- 第三章 面部特别护理 / 45
- 第四章 化妆品的选择与护肤方法 / 66
- 第五章 身体护理 / 91



Step 1

第一章 面部护理基础

面部清洁的基本方法

进行毛孔护理的最佳时间是卸妆后，也就是给皮肤做完清洁工作之后。要想使毛孔能够顺利地张合，卸妆和仔细地清洁脸部是非常重要的。对脸部的清洁是毛孔护理工作前的一个非常重要的准备阶段。

所以说“一定要仔细地做好清洁工作”。认识到这一点后，有的人就会用力地洗脸，以至于给皮肤带来伤害。我们每天都要清洗脸部，所以如果一年 365 天都要这样用力地搓洗，皮肤会变成什么样子呢？日积月累，我们的皮肤就会日益老化。

特别是眼睛周围与嘴唇部位的皮肤薄弱且敏感，所以一定要多加注意，不要上下左右多方位地揉搓！在化妆棉上蘸取充足的卸妆液然后轻柔地卸妆。卸眼妆时要把化妆棉放在眼皮上，待与之溶合后向睫毛的方向擦拭，擦拭口红时要从嘴角向中央的方向擦拭，注意不要用力过度。

脸部清洁，不仅能卸去残妆，还起到了促进血液循环的按摩作用。如果清洁方法正确，毛孔护理工作就会收到更好的效果。清洁脸部的用品有膏型、油型、混合洗剂型、凝胶型等多种类型，因为残妆属油性污垢，所以推荐使用膏型的清洁剂。油性的清洁剂虽然能够很好地溶解掉油性的污垢，但是有时它也会把脸部所必需的油分一起去除，所以建议干性皮肤者不要使用。卸淡妆时可以使用混合洗剂型和凝胶型的清洁用品。

需要注意的是，脸部清洁品的用量不要过少，否则容易引起对肌肤的摩擦。清洁时要取足够的用量，然后用手指肚沿着肌肉的方向由内向外转着圈进行按摩。最后只要把一张化妆纸覆盖在脸上轻轻擦拭就可以擦得干干净净。

面部清洁，怎样在不给肌肤带来损伤的前提下，达到完美的清洁效果，才是最重要的。



① 轻轻地拭去脸部的残妆

清除眼部的残妆时，用中指夹住蘸满卸妆液的化妆棉，从眼皮开始向睫毛的方向来回转动擦拭。剩下的部分，用棉棒或是折成四角的化妆棉的边角轻轻地拭去。

② 用脸部清洁用品按摩着在皮肤表层的污垢

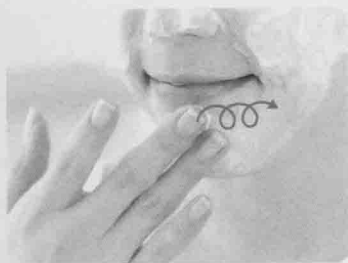
脸部清洁品的用量，以指尖到大拇指的第一关节处的量为宜。分别在额头、脸颊、下巴处涂抹一些，然后由内向外揉开。不要用力过度，而要轻柔地按摩。





③要特别注意毛孔问题多的部位

鼻翼与嘴唇凹陷处的毛孔很容易堆积污垢,所以护理时要特别仔细。对于鼻翼处的毛孔,要使用中指朝向鼻尖的方向转圈按摩。处理嘴唇下方的凹陷处时,可以把舌头抵在里面,使这一部位鼓出来,这样污垢也就容易洗掉了。



④使用化妆纸轻轻地拭去

把折成三角形的化妆纸放在半张脸上,然后用另一只手按压住额头、脸颊、下颚部以吸取油分。之后,把化妆纸换一下面,放在另一半的脸上做相同的工作。



用热毛巾来做简单的“热护理”

脸部的清洁工作完成后,马上就该对毛孔进行“热护理”了。

对毛孔做“热护理”时,使用加热过的热毛巾效果会更好。这一道工序完成后会大大地提高后面护理工作的功效。

通过用热毛巾给皮肤加温可以软化角质,打开毛孔,帮助其排出污垢。如果仅仅是对肌肤表面进行清洁,则很难去除堆积在毛孔深处的污垢。但是,如果坚持给毛孔做“热护理”,不久毛孔里就会变得清爽洁净!因为它不仅可以打开毛孔,还具有去除污垢的作用。

此外,这种“热护理”还具有促进血液与淋巴液循环、加速新陈代谢的作用。血液循环状况良好,废物就容易被排出体外,水分与油分也容易进入毛孔,使肌肤得到活化,恢复昔日肌肤的透明感与弹性,整个人的脸色也会改善很多。同时,这种护理能够预防和改善因血液循环不良和皮肤新陈代谢紊乱所引起的色斑、皱纹、肤色黯淡等诸多皮肤问题,特别是给眼部周围加温会对黑眼圈有很好的治疗效果。在晚上给脸部做完清洁后或早晨化妆前都可以做一下这种热护理,可消除疲劳并使你的妆不易花掉。当疲倦爬上你的脸庞时,做一下这种护理,可改善血液循环,从而提亮你的肤色,同时还能给你的整个脸部带来活力。

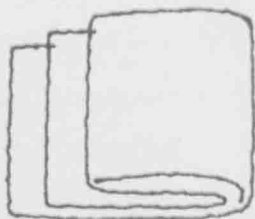
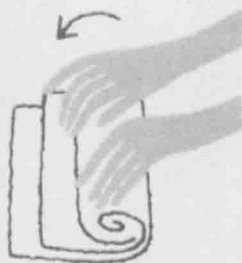
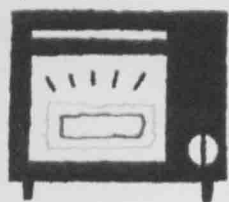
能够解决这么多皮肤问题的护理,所需要的仅仅是一条毛巾,真的是非常简单。准备时不论是把毛巾浸湿后放入微波炉中加热还是放在热水中浸泡都可以。之后,暂且把热毛巾在外面放置一会儿直到热度不会把皮肤烫伤为止,最后再把温度适中的毛巾敷在脸上,这样就完成了。怎么样,很简单吧?

有的护理在做之前既需要购置用品又要花费很多的准备时间,很容易让人产生懈怠的情绪。但是,这种热护理却有让人坚持下去的欲望。因为在每晚的清洁工作中我们只要顺便地做一下就可以了。并且,毛巾上的热度还会深深地渗透进皮肤的内部,让人从心底里感到放松……全身的疲劳仿佛被吹走了一般,心情也变得舒畅了。你一定要尝试一下这种可以给人带来好心情的护理啊!



准备热毛巾

\\chin /



把浸在水中的毛巾取出轻轻拧一下,放入耐热的塑料袋中再放进微波炉中加热。加热1分30秒即可。注意取出时不要把自己烫伤。

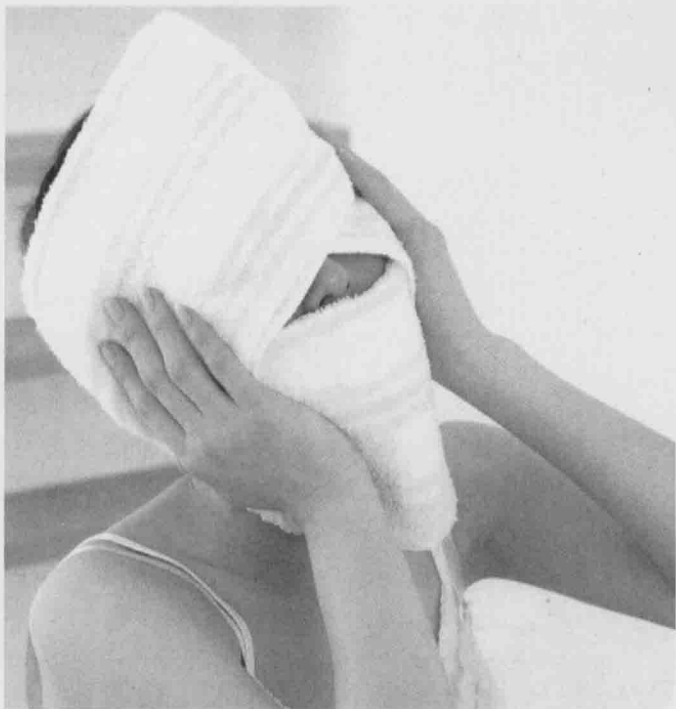
如图所示,把毛巾一圈圈地卷起来,这样热量就不容易散发出去,使用时也能很容易地打开。

有厚度的毛巾在加热后热量不易散发出去,所以使用这样的毛巾比较有效。把毛巾竖向对折,然后再折一下。



① 把毛巾的中心部位放在嘴部

把毛巾打开到竖向,对折成2层,确认一下毛巾的温度。用毛巾的中部盖住嘴部。



② 用毛巾的两端盖住双眼

把毛巾的两侧折叠着盖住眼睛，使得整个脸部除鼻孔外全部被毛巾覆盖。盖住下巴的毛巾可以长出一些，这样也可以给位于下巴下方的淋巴加热，提高护理效果。

③ 毛巾变凉后再用它拭去脸部的污物

约 30 秒钟，当感觉毛巾变凉后，再用毛巾干净的部分轻轻地擦去从毛孔中导出的污垢和残留的卸妆液。



洗脸的基本方法

当面部清洁、用热毛巾做护理这两道程序完成后，整个卸妆过程就完成了。所以说就没有必要再洗脸了，但是也有人认为“如果不洗脸就感觉很别扭”，当然了，夏天，在感觉特别不干净时再洗一次脸也没关系。而在冬天皮肤容易干燥的时候，建议最好不要再洗了。这是因为每个人的肤质都是不一样的，有的肤质如果在完成卸妆过程后再洗一次脸就会流失一些有用的油质。这一点一定要引起注意。

另外，早晨洗脸也非常重要。也许有人会问：“早晨不洗脸不行吗？”答案是不可以的。因为晚上分泌的皮脂和汗液弄脏了皮肤，所以醒来后要用洗面奶轻柔地洗去污垢，这对肌肤来说非常重要。

洗脸时非常重要的一点就是要把洗面奶揉搓出泡沫再使用，没有泡沫的状态会让肌肤感到负担。在洗脸时使用“浴球”，只要放很少量的洗面奶就能简单而迅速地弄出很多泡沫。

此外，正如在清洁步骤中所提到的，注意不要用力过度。在洗脸时，如果皮肤上下移动的话就说明你用力过大了。正确的方法是让整张脸被蓬松的泡沫所覆盖，然后打着圈地轻轻揉搓。在洗脸时一般很容易忽视耳朵后面的部位，而这个部位又非常容易吸附污垢，所以一定不要忘记这个部位。洗脸时，要用温水认真地清洗，如果洗不到位将会引发很多皮肤问题。特别是发际处、脸与颈部的分界处等这些部位一定要仔细地清洗，最后再用冷水洗一下，以收缩毛孔。

如果想去除脸部的角质，以每隔 10~14 天去除一次为宜。如果每天都使用，过度的摩擦会使皮肤表面受到伤害。这样，虽然皮肤表面看起来很光滑，实际上却已受到了磨损。如此重要的皮肤表层在失去了保护自己的屏障后，对于水分的吸收会变得非常吃力。在洗脸时，应时常关注自己的肌肤状态，并结合当时的状态选择适当的洗脸方法，这是非常重要的。

①把洗面奶弄出泡沫

使用浴球把洗面奶弄出泡沫,直到泡沫充满了一只手为止。要注意,在感受到弹力之前应充分地揉出泡沫。



②在脸上覆盖一层的泡沫 然后开始洗脸

将整个脸部涂满泡沫,用手掌转动着按摩,或者是用指肚由内向外旋转着按摩。



③清洗一下耳朵周围

把粘着泡沫的食指和中指分别放在耳朵的前面和后面,清洗耳后和鬓角附近。





④ 仔细地清洗脸部，最后用冷水收缩毛孔

为了防止洗得不彻底，一定要用温水认真地洗，最后再用冷水给脸部做一下冷处理。用热水洗脸会容易使皮肤变得干燥，所以冬季里用温水就可以了。

⑤ 用毛巾轻轻地拭去水分

用毛巾上下左右用力地擦拭是不正确的。应当把毛巾轻轻地按压在面部来吸收水分。为了不让洗干净的脸再粘上尘土、污垢和细菌，最好使用干净的毛巾。



收缩毛孔的“冷护理”

把“热护理”与“冷护理”结合起来对毛孔的护理来说是非常重要的。热护理后，毛孔会全部呈打开的状态，这时继续做冷护理把打开的毛孔迅速收紧是非常有必要的。

冷护理基于护肤中“滋润”这一步骤的原理。滋润指的就是给肌肤补充水分。热护理后毛孔是打开的，这时水分会迅速地进入毛孔，之后做冷护理就可以使吸收了水分的毛孔迅速收缩。

涂擦化妆水时最重要的就是要将化妆水以逆向毛孔的方向由下而上轻轻地拍打皮肤。为了预防“倦怠的毛孔”一定要注意向上拍打。

之后就是化妆水的用量问题了，这一点非常重要！如果用量很少，那么肌肤所需要的水分就得不到充分的补充，这样，不论是做怎样的护理效果都会减半。用手掌轻轻地覆盖住肌肤，给肌肤补充充足的水分，直到从肌肤的内侧呈现出反弹的状态为止。这种拍打就是你与肌肤进行对话的重要方式。这时，如果有必要的话可以根据皮肤的状态再涂美容液与眼霜，继续下一步的保养工作。

接下来为了不让水分流失最好再涂一层含有油分的乳液与乳霜。如果忽视这些必要的步骤，好不容易吸收到的水分就会慢慢流失。反之，如果涂了含油脂过多的乳霜之后再涂擦美容液、眼霜等，水分、美容液与眼霜中的营养成分就不容易渗透进皮肤中去了。所以，一定要记住正确的涂擦顺序。把乳液、乳霜等在手中搓热后轻压在脸上。这样，最先涂擦的美容液等就可以很好地渗透进肌肤里了。

化妆水补充的是水分，乳液与乳霜补充的是各种营养成分，同时为肌肤补充水分与营养可以使肌肤保持平衡的状态。

此外，在给面部进行整体护理时也要注意给容易老化的颈部与肩部补充充足的水分与营养成分。



①用化妆水从下向上地拍打皮肤

在化妆棉上蘸上化妆水,逆着手孔的方向由下向上轻轻按压。容易干燥的眼睛与嘴的周围属于敏感的部位一定要多擦一些,注意不要用力过度。

②用手按压面部来确认肌肤的状态

把手按在面部来确认是否给肌肤补充了充足的水分。可以的话,就可以涂眼霜和美容液了。

