

完美女人书系

MEI REN YANG YAN

美人养颜

5堂课 FIVE LESSONS

钟成 姜尚源 ◎ 编著

5大养颜必学课堂：

洁肤、护肤、化妆、美发、饮食

150个精选专题：

皱纹、黑眼圈……

自己的最好方式就是变美丽

内调外养，气血充盈，娇颜自然水嫩透亮，如花绽放

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

完美女人书系

美人养颜



5堂课 FIVE LESSONS

钟成 姜尚源◎编著

5堂课

让您的心灵进行一次美的洗礼

从头到脚

散发迷人气息

不是短暂地

教你如何去修饰

而是由内而外

慢慢变美丽……

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

美人养颜5堂课/钟成, 姜尚源编著.-青岛: 青岛出版社, 2010.11

(完美女人书系)

ISBN 978-7-5436-6717-4

I.美… II.①钟…②姜… III.女性-美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205022号

美人养颜5堂课

书 名 美人养颜5堂课
编 著 钟 成 姜尚源
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
策划组稿 张化新
责任编辑 王 宁 Email: oucwangning@126.com
装帧设计 本色国际传媒
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
开 本 20开(889mm × 1194mm)
印 张 7
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-6717-4
定 价 24.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)





序

PREFACE

每个女人都是天生的花匠，而女人的俏脸则是漂亮的鲜花，谁不想让美丽在自己身上永远绽放呢？

本书分洁肤、护肤、化妆、美发、饮食5堂课来讲述，精选150多个养颜专题，针对各种肤质、每个季节都有不同的完美攻略，由真人示范具体操作步骤，简单明了，一看就会。不仅帮您轻松解决补水、美白、祛斑、除痘等护肤难题，还向您传授化妆、美甲、美发等美容技巧，更提供丰富的美丽食谱教您调理气血，让您的每一个细节都渗透出美丽，轻易秀出最美的一面。

一起行动吧，将年龄、职业抛到一边，每天改变一点点，轻松打造最美的自己！



Contents

目录

第1课

美人洁肤课



清洁肌肤就要完美卸妆

- 每天必须卸妆的4个理由 10
- 点评3类卸妆产品 11
- 重点卸妆免烦恼 12
- 彻底卸妆follow me 13
- 不用卸妆液也能卸妆 14

彻底清洁让肌肤又嫩又弹

- 洁面前要做好准备 15
- 完美正确的洁面法 16
- 洁面注意事项 16
- 日常洁面误区 17
- 不同肌肤类型洁面方法 18
- 美容洗脸小妙方 20
- 全身肌肤清洁到底 20

春夏秋冬洁肤四部曲

- 春季洁肤要温和 22
- 夏季洁肤要控油 23
- 秋季洁肤重修复 24
- 冬季洁肤重滋养 25



第2课

美人护肤课

补水保湿做如水美人

- 保湿护肤品自我介绍 28
- 根据肌肤类型补水 28

一白遮三丑

- 养成美白好习惯 30
- 快速美白小妙招 31

眼部肌肤护理

- 正确使用眼霜 32
- 用眼霜的5个误区 33

养肤护肤6步走

- 洁面乳、洁面凝胶、洁面泡沫、洁面粉末 34
- 爽肤水 34
- 眼部精华素、眼部凝胶、眼霜 34
- 面部精华素 35
- 保湿乳/保湿霜 35
- 防晒霜 35

护肤妙招大公开

- 6步按摩令肌肤亮白通透 36
- 食盐美容呈现完美肌肤 38

春夏秋冬护肤重点

- 春季护肤重点：补水 39
- 夏季护肤重点：防晒+控油 40
- 秋季护肤重点：晒后修复+补水 41
- 冬季护肤重点：补水+保湿 42

问题肌肤巧护理

- 怎样淡化痘痕 43
- 鸡蛋淡斑法 44
- 去除细纹小窍门 45
- 快速消除黑眼圈 46
- 眼睛消肿有妙招 47
- 提拉术改善眼部松弛 47
- 顽固性眼袋消除法 49
- 去黑头妙方 50
- 红血丝肌肤护理要点 51





第3课

美人化妆课



美人先要选对化妆品

- 美人必备化妆品 54
- 美人必备化妆工具 57

打造美妆的秘籍

- 化出完美底妆 60
- 画眉，点睛之笔 62
- 打造完美眼妆 64
- 10步打造性感猫眼妆 67
- 完美鼻形生成法 68
- 3步画出妖娆美唇 69
- 5分钟美颜生成术 72

炫彩美甲

- 四种基本甲形 74
- 制胜美甲秘诀 75
- 美甲造型DIY 76

春夏秋冬特色妆容

- 春暖花开完美春妆 78
- 清凉一夏完美夏妆 80
- 华丽柔美完美秋妆 82
- 美丽动人完美冬妆 84

化妆品要仔细保存

- 注意化妆品的保存期限 86
- 保管好你的美颜小宝贝 88





第4课

美人美发课



日常护发扫盲

- 正确护发两步骤 92
- 内调外养呵护秀发 92
- 怎样吹头才能美丽又不伤发 94
- OL 15分钟洗发护发方案 95
- 如何让头发顺滑而有光泽 96
- 专业秀发补水4步走 97
- 护发的9个误区 98

秀发烫染宝典

- 卷发棒烫发步骤 99
- 烫后秀发柔顺护理 100
- 染发前的准备工作 101
- 染发后的护理 102

四季护发进阶

- 春季护发秘诀 103
- 夏季护发秘诀 104
- 秋季护发秘诀 105
- 冬季护发秘诀 106

问题头发巧护理

- 如何拯救受损发 107
- 如何防脱发 108
- 如何去除头屑 109

简单发型轻松学

- 盘发 110
- 绑发 111
- 编发 112
- 发饰 112

DIY自制护发品

- 番茄柠檬加绿皂，专对付油性发质 113
- 芦荟橄榄油，高效保湿干性发质 114
- 香皂芒果甘菊花，中性发质好朋友 115



第5课

美人饮食课



美丽女人吃出来

- 健康美丽吃出来 118
- 不同年龄不同吃 119
- 多食纤维有利健康 121
- 素食分类大透析 122
- 食素食草大PK 123
- 蔬菜界美容大师 124
- 水果界美容大师 126
- 蛋类养颜功力强 128
- 美丽食谱 129

漂亮女人喝出来

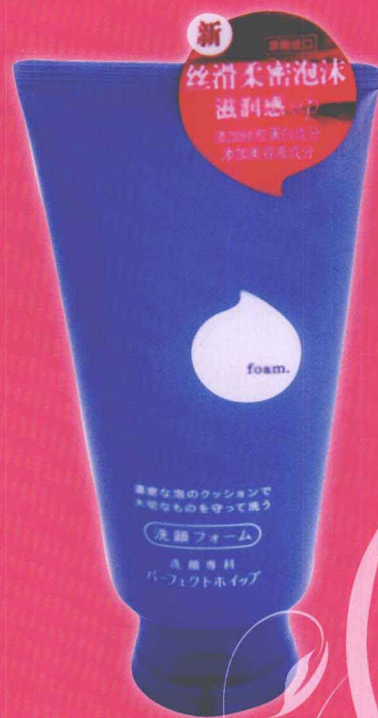
- 喝水藏着大学问 131
- 喝茶喝出健康来 131
- 养颜法宝四红粥 133
- 蜂蜜美容功效多 134
- 美容利器——葡萄酒 135
- “汉方”美人汤 136

附录：常见化妆品牌中英文对照表



第1课

美人**洁肤**课
lesson







每天必须卸妆的4个理由

❁ 洗不掉的防水彩妆

一旦使用了防水眼线笔、睫毛液或防水唇膏，普通的洁面产品更加无法将其去除，长期下去会令局部肌肤出现色素沉积的情形。



❁ 毛孔深处的油性污垢

污垢分成水性及油性两种，在普通的洗脸过程中，皮脂、汗水及老化的角质等可随着水与肥皂脱落，但是粉底及残留于毛细孔深处的污垢如果没利用油分透析力将其渗出，长期下去会阻塞毛孔，产生痘痘及粉刺，而这种油性污垢必须用卸妆产品清除。



❁ 无法避免的多重污染

经过一整天彩妆的覆盖，加上空气的污染、电脑的辐射、空调环境的折磨，以及我们所分泌的汗水、油脂的混合，工作了一天的肌肤就会变得异常脏污，且疲惫不堪，爱干净的你当然下能容忍这些脏污继续停留在脸上，不卸妆怎么能行？



❁ 为夜间保养加速

夜晚正是肌肤新陈代谢最活跃的时期，这时如果毛孔受到化妆品或污垢的阻塞，将会妨碍新陈代谢的进行。只有完全卸妆清洁后，肌肤的吸收力才能提升到最佳状态，否则不论你在晚间为肌肤准备了多么营养丰富的保养品都无济于事。



点评3类卸妆产品



卸妆油

XIE ZHUANG YOU



卸妆油可以同时用于面部和眼部，能够有效地去除厚重的粉底和防水彩妆。卸妆油分矿物油和植物油两大类。后者相对更好一些，不会诱发痘痘。

好的卸妆油必须能够充分乳化，因为乳化不彻底会造成污垢残留。乳化对肌肤有点刺激，所以尽量要选择好的卸妆油，或者化淡妆，少用卸妆油。

用法 倒适量卸妆油在干燥的手心或化妆棉上，均匀涂抹于干燥的面部或眼部，充分按摩使之与彩妆完全溶和，再用温水冲洗干净。

卸妆水

XIE ZHUANG SHUI

卸妆水卸妆速度快，效果好，但是由于采用擦除的办法，会牵拉肌肤，所以不建议长期使用。

用法 滴于化妆棉上，轻轻擦除面部彩妆。



眼唇卸妆液

XIE ZHUANG YE



对于娇嫩的眼部和唇部，最好选用专门的卸妆产品。一般现在市面上的此类产品都是油水分离型，用前需要摇匀。很多眼部产品是防水的，这种油水分离的配方既不会刺激肌肤又可以轻松卸除防水的产品，是目前比较通用的。

用法 将眼唇卸妆液滴于化妆棉上，覆盖在眼部或者唇部，稍后轻轻擦除或直接擦除亦可。

重点卸妆免烦恼

卸睫毛膏

卸睫毛膏时，可先用蘸取卸妆液的化妆棉，由上往下擦拭，如果害怕卸妆液流进眼里，可用一片干净的化妆棉垫在上睫毛和下眼皮之间，再用蘸取卸妆液的棉花棒一根一根将睫毛膏卸掉。

睫毛膏卸不干净，不仅容易对睫毛造成伤害，残余的成分也可能跑进眼睛，造成污染或过敏。所以，一定要细心将每一根睫毛上的睫毛膏，卸得干干净净。



卸眼线

棉花棒是卸眼线时最便利的工具，利用棉花棒或将化妆棉对折，以折叠处的平面蘸取卸妆液，在画眼线的部位由内往外轻擦。



卸眼影

用化妆棉蘸取适量眼部专用卸妆品，在上眼皮处先轻敷片刻，再轻轻往外擦，以拭去眼皮上的眼影。如此重复数次，直到眼影卸干净为止。

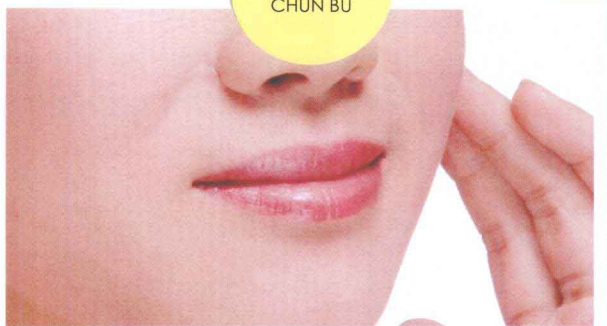




彻底卸妆FOLLOW ME

唇部

CHUN BU



Step 1

如果嘴上的唇膏很浓，先用纸巾把浮色去掉，再开始继续卸妆。



Step 2

嘴角轻抿，用化妆棉蘸满卸妆液，敷在唇上几秒，等待彩妆溶解。



Step 3

从嘴角往中间擦拭，用力不可太大，要把唇纹中的唇膏擦掉。更换化妆棉再擦拭，直到化妆棉上没有颜色。



脸部

LIAN BU

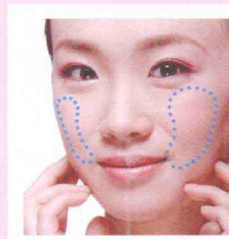
Step 1

手与脸部在没有碰水的情况下，挤压约两个硬币大小的卸妆乳，均匀地涂抹在全脸。



Step 2

以指腹缓缓按摩面部，凭借手心热度使彩妆溶解，大约10秒钟后，开始加入温水与卸妆乳混合后继续按摩，重复2~3次。



Step 3

用常温水冲洗干净，再用泡沫洁面品清洁肌肤，使之与油污分子充分结合以带走油污。



不用卸妆液也能卸妆



用婴儿润肤巾卸除淡妆

如果你一直习惯化淡妆，不需要用专门的卸妆品。市面上有很多材质优良的婴儿润肤巾，不仅性质温和，而且对肌肤无刺激，用它来卸妆效果很不错，在卸妆的同时也滋润了肌肤。



用酒精棉球卸除假睫毛

假睫毛贴起来好看，能让你的眼睛瞬间变大且电力十足，可是卸起来却不是那么简单。

别担心，用棉球稍微蘸取被稀释过的浓度较低的酒精，擦拭于粘胶处，再用手指按住外眼角肌肤，由内向外轻轻揭下假睫毛即可。



用透明润唇膏卸除珠光眼影、唇膏

透明润唇膏的滋润度完全可以让你把这些附着彩妆卸干净。你只需用棉签蘸点透明润唇膏，轻轻擦拭珠光眼影或是唇部，轻松卸妆的同时，又不会伤害眼唇部的娇嫩肌肤。



用婴儿油卸除身体彩绘

时下美丽达人热衷的时尚彩绘，无论涂在脸上、锁骨、手腕还是背部，都非常迷人出挑，但是由于颜料材质特殊，很难用普通的卸妆品清洁干净。

这个时候，你不妨尝试先用湿毛巾擦拭彩绘处，再用婴儿油来卸妆，会帮你把妆卸得非常干净。



用指甲油卸除指甲油

如果手边没有去光水，又想把手指甲上残败的指甲油卸掉，怎么办？

毫不犹豫地打开你手边那瓶指甲油吧，将它涂在你的指甲上，再迅速用面纸擦掉，你会发现卸得很干净呢！然后再涂上新鲜的色彩，绝对会让你的心情焕然一新！





洁面前要做好准备



选对洁面产品

选择合适的洁面用品。判断方法是：若洗脸后肌肤紧绷的感觉持续长久，表示过多的皮脂被洗掉；若洗脸后完全没有紧绷感，则表示洁净力不够。适合自己的洁面产品用完后应该有轻微的紧绷感，2~3分钟后消失。

不同年龄段，对洁面品的选择重点也不一样。20岁左右的年轻肌肤油脂分泌比较旺盛，洁面时可以选择皂类、泡沫类产品，因为这类产品的碱性强，对油脂有很强的清洁力；30岁左右的肌肤油脂分泌比20岁要减少很多，建议选择乳液类产品或者很细腻的泡沫类洁面品；40岁的女性肌肤相对缺乏弹性，推荐选择含有氨基酸分子的洗面奶，可以补充肌肤营养，帮助肌肤恢复弹性。



选对水温

水温不可过高，因为水温过高会破坏肌肤表面的酸性保护膜，使肌肤干燥脱皮。用温水（30~35℃）洗脸，可以软化角质层；用冷水洗脸可增加肌肤弹性。

天冷的时候，用热水清洁完面部，应再用凉水洗脸，以收缩毛孔。天热的时候，可以适当加些冰块。

如果一直习惯用热水洗脸，就应循序渐进，逐渐降低水温，冰块也不宜加多，否则会对脆弱的毛细血管造成伤害，令脸上出现难看的“高原脸”（红一块白一块）。

倘若肌肤比较薄，凉水就不太适合你，可以在洁面后，多用点有收缩毛孔作用的爽肤水，在毛孔较大的地方（比如鼻子四周）多按几下或用一只小乳液瓶事先装些爽肤水冰在冰箱的冷藏室里，要用时从冰箱里拿出来均匀地喷在脸上，千万不要喷多了哦！



完美正确的洁面法

如果你的肌肤状态欠佳却一直找不到真正的原因，问题可能就出在你不恰当的清洁手法上。正确的洁面手法可以有效清洗掉面部80%以上的污垢，同时可以避免各种肌肤状况的发生。

清洁步骤

QING JIE BU ZHOU



Step 1

清洁前先将面部打湿，湿润的环境能让洁面产品的泡沫更加丰盈、细腻，清洁效果更佳。

洁面注意事项

1 point

彻底卸妆，喜欢化妆的MM睡前一定要用专用卸妆品彻底清除妆面，然后再用洗面奶洗脸。



2 point

不可用碱性洁肤产品，因为碱性物质会破坏皮脂膜，使肌肤干燥缺水。

Step 2

将泡沫均匀地覆盖面部肌肤，从面部中间位置开始，轻轻画圈按摩至脸颊，清洁肌肤。

Step 3

用泡沫带动打圈的滑动动作，尽量不要拉扯肌肤。画圈的方式有助于泡沫带走肌肤表面的污垢。注意要清洁到面部的每一寸肌肤。



Step 4

用清水将泡沫冲洗干净即可。

3 point

洗脸时，过度揉搓肌肤不仅达不到清洁肌肤的功效，还会给肌肤带来损伤。所以在洁面时要对你的肌肤温柔些。

4 point

忌用含酒精化妆品（可能会存在于某些爽肤水或收敛剂中）。因为酒精挥发容易带走肌肤的水分和油分，故宜改用含水性的爽肤水。