

优雅小主妇
的
美容养颜经



像奥黛丽·赫本一样迷人



余素惠◎著

陕西师范大学出版社

优雅小主妇 的 美容养颜经



YZLI0890068287

余素惠◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅小主妇的美容养颜经/余素惠著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5613-5074-4

I. ①优... II. ①余... III. 女性-美容-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 046207 号

图书代号: SK10N0212

责任编辑: 周 宏

版型设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-5074-4

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言

女人如花,花如女人。花有淡雅清新的,也有馥郁芳香的;有冰清玉洁的,也有热情奔放的。但无论是哪一种,都有它耐人寻味的地方,正所谓“一花一世界”。每一个女人都是一朵独一无二的花,女人那如花的容貌,构成了这世上的一道独特的风景。

要说这风景中最靓丽的,就不能不提到她的名字,飘落在人间的天使——奥黛丽·赫本。

1953年9月,一个在《罗马假日》里扮演安妮公主的女孩,引起了世界影迷的好奇:这个横空出世的女子是谁?就这样,奥黛丽·赫本进入了大部分人的视线。她的出现,向人们展示出了迥异的另一类美女。她的风采,迷倒了不分男女老幼的芸芸众生。

从那时起,她便成为了优雅的同义语,成为了圣洁与美丽的代名词。

女人天生就爱美,这是毋庸置疑的。这种爱好不分时代,不分国界。作为令容貌保持美丽的重要途径,各种各样的美容养颜方也越来越受到了爱美女士们的欢迎,随着时代的进步、科技的发达,可供女人们选择的美容养颜方式也开始变得越来越多、越来越高超了,但是,广大爱美的姐妹们,你们到底了解什么是真正的美容养颜吗?

美容养颜是指令自己保持在美丽青春的状态。它可以被分为美容与养颜两个阶段。其中“美容”指的是通过各种方式使人容貌美丽的一门艺术,尤其指在皮肤方面所做的努力。“养颜”则是保持容貌美丽的意思,指的是通过注重“养”的方式,来令美丽持续下来。

其实，容颜问题的主因是内脏的功能减弱以及皮肤营养成分的流失。所以“外疾内治”这种说法同样适用于美容。也就是说皮肤外表的问题实际全是身体内部信息的体现，仅靠外部的化妆品是不可能解决根本问题的。养颜应该是内外结合的，将外在的美容、保养同内在的调理结合起来。这样才能够长期保持一个人的容颜美丽，而不是以牺牲人的整体健康来换取局部的、短暂的美容效果。

“我数十年如一日保持良好的睡眠。没有什么人和事能够阻止和打扰我的睡眠。”“爱吃的女人衰老早，会睡的女人美到老”以上是奥黛丽·赫本的名言。这位漂亮的国际女星是如何养颜的？睡眠是被她列为第一条的美容养颜守则。她的美，绝对是外养与内养的完美结合。她的美丽与优雅，也实实在在地成为了广大女性们的模仿标杆。

爱美之心人皆有之，女为悦己者容。美丽的容颜对女性来说是一种优势，对别人来说是一种享受。任何人都有爱美之心，任何人也都有爱美的权力，所以任何人都应该有使自己美丽的战略。大家可千万不要在美容养颜方面吝啬，每天花上一个小时关注自己的皮肤，通过护理、饮食、运动来维护和改善面容，必定会让你青春常在，美貌长存。

本书将会教大家如何让美丽伴随你一生。根据女性生理特点及对营养的特殊需求，本书列举了众多关于养颜美容的妙方，以供姐妹们参考选用。相信只要做到了这些，你便可以成为奥黛丽·赫本！

目 录



优雅小主妇第一经——护肤篇

了解你的皮肤 /3

皮肤日常养护 /17

具体皮肤问题具体分析 /41

护肤 DIY /79

优雅小主妇第二经——秀发篇

了解自己的形象标识 /97

秀发护理的 6 大秘籍 /100

做自己的专业美发师 /121

DIY 护发 /129

优雅小主妇第三经——彩妆篇

一些概念要知晓 /133

修炼你的基本功 /138

手握化妆笔, 让自己轻巧变身 /169

简单易懂的彩妆秘密 /177

优雅小主妇第四经——香氛篇

- 什么是“女人味” /183
- 探索体味的来源 /185
- 调理出的好味道 /188
- 闻香识女,找准自己的 STYLE /191
- 纯天然的醉人香氛 /201

优雅小主妇第五经——健康篇

- 气血充足的女人最美丽 /209
- 生命不息,运动不止 /212
- 给心灵做个 SPA /220
- 花花草草,喝出女人好气色 /238
- 五谷杂粮,吃出女人好精神 /244

优雅小主妇第六经——问答篇

- 护肤小贴士 /259
- 养发小技巧 /264
- 彩妆小窍门 /268
- 香氛小秘密 /272
- 健康小心机 /277





优雅小主妇第一经——护肤篇

奥黛丽·赫本曾经说过：“世界上没有任何一种衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”可见，健康的皮肤对美容来说是多么的重要。皮肤的结构是怎样的？皮肤各部分的作用是什么？你的皮肤是什么性质的，它目前处于何种状态？可能每个女人都梦想能够拥有吹弹可破的美肌，为此花费再多的时间、金钱也都毫不痛惜，但是，在你购买化妆品时，在你走进美容院时，你有没有想过，你对自己的皮肤了解吗？

面对外界的环境污染、办公室内电脑的辐射，当女人们希望能用重金换取自己的美丽时，她们却越来越为之惆怅。买了成堆的护肤品，但在真正用时却往往不知如何下手，不懂得怎样才能让那些天价护肤品在自己的脸上发挥功效，最后的结果便是花了大把的钱却无法买回自己梦寐以求的皮肤。在这个时候，你有没有想到过，问题到底是出在了哪里呢？为什么一些贵的、有名的护肤品却往往不能帮自己解决“面子”问题呢？

爱美是女人的天性。但是，在当今社会里，很多女人的生活习惯都是同健康和美丽背道而驰的，黑眼圈、毛孔粗大、皮肤暗沉……你们知道吗？其实这些困扰着姐妹们的皮肤问题，往往都是由一些不良的生活习惯造成的。

如今多数女性仅有一次完整的生育经历，并且由于工作忙碌、哺乳期短，导致一生中排卵频繁，自然会对身体造成一定的影响，容易令她们

受到亚健康的困扰。

处于亚健康状态的人,会因为神经系统异常导致免疫功能紊乱。除去焦虑、烦躁等症状之外,还会出现脸色不好、头发早白、内分泌紊乱(如月经失调)和嗓子难受等多种情况,有的人甚至会提前进入更年期。此外,长时间使用电脑和熬夜,也会影响到女性健康,令女性出现脸色变差、黑眼圈、眼睑浮肿、皮肤松弛和皮肤黑斑等问题。

并且如今快节奏的生活使很多女性都偏爱咖啡、快餐等食物,有时候出于节食减肥等目的,甚至还往往一杯酸奶或者几个水果就算成了一顿饭。然而,从健康的角度来考虑,人每天摄入的食品种类最好要在40种以上。所谓“五谷为养”,如果过多地摄入了垃圾食品,轻者会造成营养不良,严重的,甚至会引发身体透支,造成早衰。所以,女性朋友们一定要注意,养颜要从日常生活中做起。就像奥黛丽·赫本的御用美容师 Mark 曾经说过的那样,“其实,女人的容颜便是由生活当中的一点一滴塑造而成的。”

其实,做好护肤并不难,但重要的是要了解自己的皮肤,“知己知彼,百战不殆”这话在护肤的问题上同样适用,如果能够正确地了解皮肤,了解它的生理特点和更新周期,然后再对症下药的话,那么,你也可以拥有像赫本一样的美肌。

了解你的皮肤



皮肤的构成

其实,皮肤是我们整个人体的最大器官,它覆盖于整个体表,我们可以看见的只是皮肤表面的部分。事实上,皮肤是由表皮、真皮以及皮下组织三大层组成的,每一层都在维持皮肤的健康当中扮演着不同的角色。健康的皮肤每 28 天就会完成一个更新周期。它会不断地脱去死皮,让内层新生的青春细胞露出表层,使容颜保持健康动人、容光焕发的美态。不过,皮肤的更新周期会因为年龄增长或是经常曝露于对皮肤不利的恶劣环境中而大大减缓,这样的话皮肤便会留下过量的久未清理的死皮。如此一来,皮肤就开始变得粗糙,肤色也会变得暗淡无光,其他复杂的皮肤问题也会一一出现。由于这个原因,我们需要经常让皮肤上的老旧角质进行正常的代谢。代谢老旧角质能令皮肤维持健全的更新周期,以便保持最佳状态,展现最动人的一面,从此让你拥有更晶莹、更透晰、更柔滑的皮肤!

听了小主妇的话,你是不是已经有些迫不及待了呢?不要慌,在此,让我们一起先来了解一下有关皮肤的基本知识。

人体的皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成。

皮肤最外面一层叫做表皮层,由角质层、透明层、颗粒层、有棘层和基底层组成。

角质层是最表面的层,它经常脱落皮屑。再由基底层的细胞不断分



裂,产生新的细胞来代替。基底层还含有黑色素,人体皮肤的颜色深浅就是由黑色素的多少来决定的。

表皮下是真皮层。真皮层主要由结缔组织、汗腺、皮脂腺、毛发、肌肉、血管和神经等组成。真皮层中血管网络丰富,在某些情况下,人的脸部颜色变红、泛白,就是真皮中血管网络扩张和收缩的缘故。

真皮层的下层合称为皮下组织,主要由脂肪组成。皮下脂肪对美容有重要的影响,它可以使皮肤富有光泽和弹性。

◎表皮

表皮是皮肤中最浅的那层,它很薄很薄,只有 0.07 至 0.12mm。表皮由角化的复层扁平上皮构成,在表皮中没有血管,但是却有着许多神经末梢。

在表皮的最深处是生发层,生发层中又包括基底层和棘层。这一层的皮肤为什么被称为生发层呢?原来是因为这一层的细胞具有很强的繁殖能力,能够不断产生新细胞并将新细胞向浅层推移,去对衰老脱落的角质细胞进行补充。新细胞从生发层向表面移动的时间为 26 到 42 天,所以,通常的情况下,我们的皮肤每 28 天就会完成一次更新。

生发层中的基底层由柱状细胞构成,柱状细胞中含有黑色素颗粒,黑色素能够吸收和散射紫外线,所以它可以使深层组织免受紫外线辐射的损害,另外要注意,日光照射可以促进黑色素的生成,而皮肤的颜色则是由黑色素颗粒的多少、大小和类型决定的。这就是为什么接受日晒多了,我们的皮肤会变黑的原因啦。

除去基底层之外,生发层中还包括棘层,棘层细胞具有很强的分裂能力,能够参与创伤的愈合。

除了生发层的黑色素细胞之外,皮肤还有一个对抗紫外线的武器,那就是颗粒层。颗粒层位于棘层之外,它的细胞中含有的透明角质颗粒,可以将光线折射掉。

颗粒层的外面是透明层。这一层具有丰富的磷脂蛋白,可以帮助皮肤吸收营养。表皮细胞就是从这一层开始衰老萎缩的。所以,如果说女人



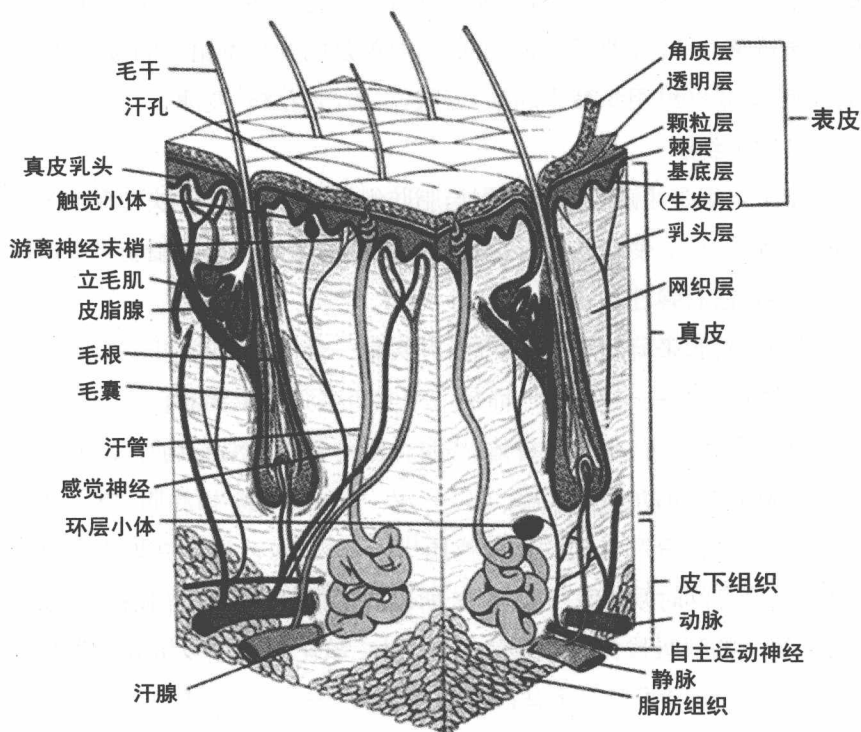
的皮肤开始老化了,其实就是从这里开始的哟。

平时我们肉眼所看到的皮肤只是角质层,它是表皮的第一层,由几层或几十层没有细胞核的角质细胞构成。我们在日常生活中所见的“皮屑”,其实就是角质层最表面的细胞在逐渐脱落产生的。当皮肤脱屑后,深层的细胞便会补充上来,以保护皮肤和维持弹性。

如果要用一句话来总结表皮层的话,那就是:细胞在生发层繁殖、生长,在透明层衰老、退化,在角质层形成保护膜,最后脱落,完成一个表皮细胞寿终正寝的一生。

◎真皮

按照前面的说法来看,仿佛只要维持好表皮细胞的繁殖能力,就能够让自己永葆青春。但是我们要知道,如果没有真皮组织的话,这些简单



皮肤结构图

的繁殖便会成为不可能完成的任务。因为这里是皮肤进行代谢和物质交换的场地。真皮组织由胶原蛋白和弹性纤维蛋白构成,胶原蛋白令你的皮肤具有伸展性,弹性纤维蛋白则是你皮肤有弹性的保障。皱纹的产生就是因为弹性纤维蛋白的断裂,令皮肤失去弹性引起的。

这个平均厚度为 1 至 2mm 的真皮层也可以分为乳头层和网织层。乳头层的得名是因为它是真皮层和表皮层临界的地方,真皮的结缔组织会“侵犯”到表皮层,从而形成小小的突起。这一层的胶原蛋白比较细,也比较稀疏,其中还含有触觉小体和毛细血管。相比之下,网状层的纤维和血管就要粗大一些,除去纤维和血管之外,这一层还含有淋巴管、神经、毛囊、汗腺和皮脂腺。

真皮层的主要工作便是由纤维母细胞增生胶原蛋白纤维和弹力蛋白纤维。这个工作可马虎不得,如果纤维组织过度增生的话,就会形成瘢痕,像日常生活中的暗疮感染形成疤痕就是因为纤维组织的过度增生;反过来,如果纤维组织减少的话,皮肤就会开始萎缩、变薄。

◎皮下组织

皮下组织是由疏松结缔组织与脂肪组织构成,它将皮肤和深部的组织连接到了一起,使皮肤具有一定的可动性。适度的皮下脂肪可令皮肤细腻柔嫩,富有弹性。

你看,看起来薄薄的一层皮肤,其实是一个很庞大的空间吧。如此庞大的皮肤可不是一个空架子,而是一个实至名归的重要器官。首先皮肤可以抵抗自然伤害,来保护身体;当身体受到外界气温影响时,皮肤的血管和汗腺就会自动调整体温;可以分泌一种 SEBUM 和油脂;可以通过出汗把水分、盐分和其他的化学物质排出体外;可以选择性地吸收某些物质,温度高的时候皮肤吸收较快,所以我们建议用温水洗脸;还可以呼吸,对氧气的呼吸量为肺吸量的 1/80,对二氧化碳的呼吸量为肺吸量的 1/220;皮肤甚至可以为人体制造维生素 D——因为皮肤含有一种制造维生素 D 的前体——7-脱氢胆固醇,这种物质经过紫外线的照射可变成维生素。



◎贴心提示

健康人的皮肤表面呈酸性,形成了一种酸性保护膜,能够抑制细菌的生长繁殖。如果在大量出汗后没有及时进行清洗,皮脂腺的分泌物、皮屑和尘埃的混合物便会在皮肤的表面堆积成污垢,从而破坏皮肤的这种天然的保洁作用,细菌也会大量繁殖,引发各种皮肤病。因此,要想让皮肤细嫩,首先便要经常保持皮肤的清洁。

清洁皮肤的最好方法便是用水清洗。30℃至35℃的热水效果最好,它能够溶解脸上的脂肪性物质。不过,皮肤非常干燥的人却不宜使用热水清洗,以免将仅有的皮脂洗去。

此外,也可以用优质的香皂洗脸,香皂中的部分碱性物质会和洗涤下来的脂肪性物质相结合,形成水溶性化合物,还能够令角质层软化,并起到消毒杀菌的作用。但是干性皮肤的人却不能够用碱性的香皂洗脸,以免越洗越干。

为了防止脸部皮肤的衰老,并对真皮层中的血管网络以及神经末梢进行刺激,可以经常使用冷水与热水交替洗脸的方式。这样能够增加皮肤的弹性,防止皱纹的产生,还可以加快血液循环,滋润皮肤,是最方便、最廉价的美容方法。

皮肤的类型和鉴别

了解皮肤的类型也很有必要,因为每个人的皮肤性质不同,所以在选用药物或化妆品时,应充分做到这一点。

皮肤的结构虽然都是一样的,但每个人的皮肤性能却各有差异。有人从不长粉刺,有人却饱受粉刺之害;有人面颊干涩,可有人鼻头上老是油光发亮。这与皮肤所含腺体的分泌量有关。

皮脂腺分泌的皮脂和汗腺排泄的汗液,充分混合在皮肤上所形成的一层掩盖物,叫做皮肤膜。它不但可以使皮肤光滑润泽,而且具有抵御细菌的能力。

◎皮肤的类型

从皮肤保健美容的角度来考虑,根据皮肤所含水分的多少、皮脂腺分泌的状况及对外界刺激的反应性将皮肤分为5种类型,即干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。下面小主妇便将各种皮肤的类型及特点详细介绍如下,供朋友们作为参考。

干性皮肤:毛孔细小,肉眼几乎看不见,皮肤表面不泛油光,呈现哑光的状态。容易形成细碎的干纹,表情纹尤以眼部及唇部四周最为明显。干性皮肤容易产生紧绷感,甚至会有脱皮现象。在洁面之后通常会有较长时间的紧绷感。有的女性在年轻时就是干性皮肤,但通常情况下,大多数女性都是在50岁以后,才会渐渐变成干性皮肤。另外居住在炎热或者是寒冷低湿度气候中的人较容易为干性皮肤。女性如果不保护她们的皮肤免受户外因素的伤害,则极有可能会发展成为干性皮肤。

中性皮肤:看起来毛孔细小,皮肤具有通透感的光泽。皮肤很健康且质地光滑,有均衡的油分和水分,很少有痘痕及黑头。皮肤通常不油也不紧绷。夏季时T区部位略为油腻,冬季偏干,随着年龄的增长,会转变为干性。

混合性皮肤:这是一种最常见的肤质,看起来很健康且质地光滑,唯在T区即额头、鼻子,至下巴这些地方有些油腻,而两颊及脸部的外缘则会有一些干燥的迹象。此类皮肤的T区最容易产生粉刺、暗疮问题,如果加以适当的保养,便可以令皱纹迟至较晚才出现。混合性肤质又有两类,通常会随着季节而转换。例如,在夏季会混合性偏油,但在冬季又会混合性偏干。

油性皮肤:具有油性皮肤的人的脸部大部分区域毛孔都很粗大明显,容易出现满面油光的现象,肤质看上去有些粗糙。通常洗完脸后不会感到紧绷,并且2至3小时后便会有油腻感了。这种肤质容易具有黑头、粉刺和痘印的困扰。油性皮肤的形成是由于皮脂腺过度亢奋,分泌了过量油脂造成的。油性皮肤比较不容易形成皱纹,因为皮肤表面大量的油脂能够帮助上层的皮肤保留水分,使其免受环境中干燥因素的伤害。通



常青春期的皮肤会偏油，男性皮肤会比女性皮肤偏油一些。熬夜及压力也可能会导致皮肤偏油。

敏感性皮肤：这种皮肤非常容易受环境因素及局部涂敷品刺激，一般这种皮肤较薄，能够见到微细血管。当受到外界刺激时容易出现瘙痒、发炎和斑疹。

通常人们所描述的敏感皮肤都属于干性敏感皮肤，它的症状为：干燥、紧绷、发红、刺痛、脱皮，尤其是受到冷刺激（冬天和用冷水洗脸）时，容易引发红斑和皮屑，甚至会出现发炎、红肿。在美容院内，肤质敏感通常被认为是由于皮肤角质层较薄、缺水造成的。《美容皮肤科学》则认为这是皮肤衰老的一种表现。



拥有完美皮肤的女人自然万般美丽

◎皮肤类型的鉴别

目测法：结合上述介绍的五种类型的皮肤性质，细致地观察皮肤表面，注意其毛孔大小，皮肤颜色，有无光泽，油脂程度，皮肤的松紧度和弹性，是否柔滑，有无粉刺或暗疮，擦用化妆品或与其他物品接触时是否产生红斑，有无瘙痒或皮疹等等。把观察的结果与上一节描述的各种皮肤的性质作对照，就可以基本判定出来。

擦拭法：取一块清洁柔软的卫生纸巾或手帕，在鼻翼两侧或前额部反复擦拭，将皮肤表面分泌的皮脂尽量擦拭下来。如果纸巾满是油光发亮的分泌物，那么这就是油性皮肤，说明皮脂腺的分泌功能比较旺盛；擦拭后的纸巾无油性且颜色浅淡的，则是干性皮肤；介于两者之间的，即为中性皮肤。

洗面法:在洗脸之后,使用化妆品之前,皮肤有种绷紧感,可根据绷紧感消失的时间来判定其皮肤的类型。洗面 30 分钟后皮肤感觉正常的为中性皮肤;20 分钟后绷紧感消失的为油性皮肤;大于 40 分钟绷紧感消失的则为干性皮肤。

所谓混合性皮肤,就是在一个人的身体皮肤上有两种不同分泌性质的类型,其表面油脂含量有明显的差别。多的为油性皮肤,少的为干性皮肤。鉴别的方法亦按上述所介绍的方式。

而判定皮肤有无过敏性时,方法要稍微复杂一些,因为化妆品成分中能引起皮肤过敏反应的因素颇多,诸如香料、色素、表面活性剂以及防腐剂等,都有可能引起过敏性或接触性皮炎。过敏的发生又与个体体质有密切的关系。因此,当第一次使用任何一种化妆品时,一定要注意有无皮肤过敏的反应(尤其是过敏体质的人)。或者在正式使用之前,将少量化妆品涂敷在皮肤上或进行贴敷试验,在 1 至 2 天内观察有无反应。

小测试

除了以上这些判断方法之外,下面小主妇还要介绍给大家一个小测试,想要了解自己肤质的姐妹们可以做做测试,看得出的结果是否与自己的感觉一样。

出现黑头及瑕疵的情况

- 1 分:经常
- 2 分:有时在 T 区
- 3 分:不时常
- 4 分:几乎没有

姿容状况

- 1 分:几乎无皱纹
- 2 分:有些淡纹
- 3 分:眼部、嘴部及前额的细纹明显