

聪明的美丽佳人，别再做一只自恋的
勇敢地秀出自己，让神采飞扬的自信容
为你不可取代的个人形象

懒女人的 爱美书

Womans Beautiful

(台湾) 郑雅心 著

三分钟让你成为魅力俏佳人

年轻只有一回，美丽却可以持久。

美丽可以塑造，丽质不再是天生，爱美也不需要花费大把时间，更不需要把自己
成白老鼠买一堆东西涂抹在脸上，所有关于装扮与美丽的窍门都在本书中。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

A woman in a green dress is dancing on a red background. The title '懒女人的爱美经' is written in large, stylized characters across the upper part of the image.

懒女人的 爱美经

陈燕燕 著

中国文联出版社



三分钟让你成为魅力俏佳人

懒女人的 爱美书

Womans Beautiful

(台湾) 郑雅心 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

懒女人的爱美书 / (台湾) 郑雅心著.

—北京: 九州出版社, 2005. 7

ISBN 7-80195-351-7

I. 懒... II. 郑... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005) 第076517号

著作权合同登记号: 图字01-2005-3980

本书由台湾宇河文化出版有限公司出版。
其中文简体版由台湾红蚂蚁图书有限公司
授权九州出版社在大陆出版。

懒女人的爱美书

作 者 (台湾) 郑雅心 著

责任编辑 李 勇 高长梅

责任校对 祝 松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号

邮政编码 100037

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市德美印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 5.3125

字 数 120千字

版 次 2005年7月第1版

印 次 2005年7月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80195-351-7/G · 345

定 价 16.80 元

序 文

许下美丽的承诺



年轻娇嫩的容颜,总在恣意欢笑时令人动容;妍丽妩媚的女子,顾盼间最教人流连;而成熟睿智的女子,举止优雅、从容雍华,令人仰慕。

迈入 21 世纪的此时,“女为悦己者容”的时代已经过去,现代女子不再是躲在家里孤芳自赏,任由岁月在脸上刻画一道道“咒”纹的黄脸婆。你可以勇敢的保护自己,当然也能为自己美丽。因为,宝贝自己、珍爱自己,做个亮丽耀眼、光彩动人的美丽佳人是件值得骄傲的事,也是一件很简单的事。从现在开始,只要多用点心,你也可以轻松做个“魅力俏佳人”!

美丽容颜是需要细心呵护、保养的,如何适当的修饰缺点、展现优点,是本书的着力点。本书针对每位下定决心成为美丽佳人的年轻女子,精心设计了包括:头发保养、脸部美容化妆、全身保养,以及优雅仪态等全方位的内容,并在基础保养常识、化妆技巧之外,搭配贴心小秘方和温柔的叮咛,来满足各位美丽佳人因不同年龄而选择的需求。不管你是十六七岁刚接触化妆品,急于了解化妆保养常识的年轻女孩,还是正为化妆技巧、美容保养大伤脑筋的上班族,只要你想拥有美丽的一生,这就是一本绝对不可错过的美丽秘笈。

聪明的美丽佳人,别再做一朵自恋的水仙,勇敢的秀出自己,让神采飞扬的自信容颜,成为你不可取代的个人形象。



目 录



序文:许下美丽的承诺	(1)
你了解自己的头发吗?	(1)
常梳头会帮助头发黑亮?	(2)
不是三千烦恼丝	(4)
使你拥有最佳发质的方法	(5)
分辨油性发、中性发、干性发	(7)
正确的护发步骤	(8)
头发亮起红灯时	(10)
烫发时应注意的事	(12)
受损的头发会复原吗?	(13)
美丽秀发的食物	(14)
恼人的头皮屑	(16)
预防头皮屑有绝招	(17)
为什么掉发?	(19)
错误的除毛法	(21)





正确的洗发方式	(22)
不要用香皂洗头	(23)
如何吹整头发	(24)
必备的三种发梳	(26)
发型与脸型	(27)
直发又不扁塌的绝招	(29)
基础保养三部曲	(30)
油性肌肤不必使用润肤品?	(32)
你的肌肤属于哪一类型?	(33)
过敏性肌肤的护理	(34)
春日保养计划	(36)
酸奶酪及牛乳敷面剂	(37)
快乐拥抱夏日阳光	(39)
涂上防晒油就可享受日光浴?	(40)
秋风吹,要注意保养啰!	(42)
芦荟能使肌肤柔嫩光滑	(43)
严冬护肤秘诀	(45)
化妆水能保持肌肤湿润	(47)
毛细孔粗大怎么办?	(48)
避免敷脸而引起肌肤粗糙	(49)
对抗青春痘	(51)
过度洗脸会增加痘痘生长	(53)





黑斑、雀斑	(54)
外出撑伞避免日晒	(55)
美目盼兮：呵护你的双眼	(57)
果酸不可擦在眼睛四周	(59)
嘴唇的保养	(60)
睫毛也要仔细呵护	(61)
别忘了护颈	(63)
茶有助于美容吗？	(64)
皱纹！咒纹！	(65)
正确按摩法	(66)
预防脸部肌肤老化之道	(68)
美丽肌肤是身体健康的镜子	(69)
十大美容食品	(71)
下列食物尽量少吃	(73)
必备的化妆小道具	(74)
两用粉饼只剩一点点时	(76)
基础化妆法	(77)
简单掩饰小皱纹	(78)
修饰脸型的化妆技巧	(80)
刷子上蜜粉很简单	(81)
塑造一张蛋型脸	(83)
冬天粉底不易推匀	(85)





眼部化妆技巧	(86)
适合东方人的眼影颜色	(88)
画眉深浅入时无	(89)
拔眉毛不是剃眉毛	(91)
眼线自然的画法	(92)
使单眼皮看起来更美的方法	(94)
睫毛膏的使用技巧	(95)
睫毛的保养	(96)
邂逅红唇	(97)
善用唇线笔,口红更持久	(98)
鼻梁的修饰	(99)
改善眼部的化妆技巧	(101)
戴眼镜化妆要诀	(102)
最高明的化妆术	(103)
掩饰脸部缺陷的方法	(105)
日光灯下的化妆技巧	(106)
蜜粉、粉饼、修容饼	(108)
上蜜粉的小绝招	(109)
纤葱玉指:手的保养	(111)
富贵手一点儿也不“富贵”	(113)
指甲保养不可忽略	(115)
指甲断裂的快速补救法	(117)



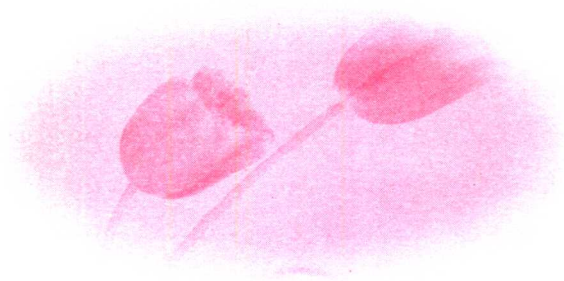


美腿佳人	(118)
消除脚部浮肿的按摩	(121)
雕琢完美的胸部	(122)
沐浴后别用冷水洗脸	(123)
青春且驻:皮肤保养之道	(125)
维他命 A 可改善皮肤保持柔嫩	(126)
阳光与皮肤	(127)
正确使用阳光	(128)
运动可保肌肤活力	(129)
运动流汗后别马上冲澡	(130)
健康睡眠的魔力	(131)
不卸妆睡觉,要不得	(133)
健康饮食之道	(134)
爱情让人容光焕发	(136)
水当当的肌肤	(137)
美胸小语	(138)
肢体语言	(140)
不要迷信“可爱”	(141)
镜子是优雅仪态的导师	(143)
满街都是镜子	(144)
正视你的身材	(145)
流行不一定适合每一个人	(146)





表现自己的特色	(147)
吸取他人经验,保持自我风格	(148)
成功穿着的第一步	(150)
修饰身材的穿衣法	(151)
重质不重量的衣柜	(153)
太阳镜,帅耶!	(154)
优雅的主因:走路姿势	(156)
谁说必须如此	(157)
解读香水	(158)
香水要擦对部位	(159)





你了解自己的头发吗？

“柔柔亮亮、闪闪动人”，是每个女人对秀发的殷切期盼。女人看待自己的头发，就好比看待身材般，总是有些不满意，千方百计地想拥有乌黑柔亮的健康发质，但是，你了解自己的头发吗？

想要拥有柔亮灵动的秀发并不难，首先，要从了解发丝的构成元素开始。发丝由蛋白质组成，分表皮层、皮质层和髓质层三部分。表皮层呈半透明鳞皮状，主宰头发的光泽和触感；皮质层与发丝强度、颜色、粗细及湿润度有关；髓质层则负责将发根的毛乳头所吸收的养分，送到皮质层及表皮层，使头发能不断地生长。

或许有人会问：“头发是死的还是活的呢？”严格讲起来，它是死的也是活的，因为发根毛球部分的毛母细胞是活的，毛球经过角化移行部分后，毛母细胞会由圆形变成长而平行的角化蛋白质；因为角质化的缘故，所以头发就变成死的了，这就如同指甲在修剪时不会疼痛的原因一样。





虽然发丝是死的,但仍要仔细保养,均衡地摄取足够的蛋白质。因为蛋白质经过胃肠的酵素分解后,会变成各种不同的氨基酸,氨基酸再经由血管到达头发根部的毛乳头,经毛乳头吸收后变成角蛋白质,也就是头发;因此,均衡摄取足够的蛋白质,才能拥有健康乌黑的秀发。

如果我们细心观察,便会发现每一个人的头发颜色都不尽相同,有人乌黑如缎,有人则是棕褐色,甚至还有些人是“少年白”哩!其实头发的颜色来自父母的遗传,而发色的决定则是头发皮质层中一种俗称“麦拉宁”的色素粒子所控制。由于色素粒子是由黑、褐、红、黄四种粒子组成,所以色素粒子的分布不同,发色也就不同。有趣的是发色与大自然环境有十分微妙的关系;热带地区的黑人皆为黑色鬈发,因为他们必须靠头发的颜色遮住炽热阳光,而鬈发则可以增加头发的厚度,并使它更容易散热。相对的,北欧地区如挪威、瑞典等,因阳光较弱,紫外线不强,发中的黑色粒子需求较少,所以北欧地区金发的人也就较多。

◆美丽佳人 NO-NO BOX◆

◎常梳头会帮助头发黑亮?

常听人说,每天临睡前要梳发 100 下,这样才





能刷除白天附着在头发上的灰尘；而且可以将发根的油脂刷除，顺便按摩头皮，促进头发生长。

事实上，这段话并不完全对，梳头的确可以达到梳去灰尘的效果，但连续梳刷 50 次，甚至 100 次以上，很容易会因梳头过度，增加头发负担，而使头发受损，不但不能达到按摩效果，反而更加刺激油脂腺，使发根过于油腻，发尾易于干枯、断裂。

所以想要成为拥有健康秀发的美丽佳人，赶快放弃错误的梳头观念吧！只有坚持正确的洗发、护发步骤，才是宝贝秀发的根本之道。





不是三千烦恼丝

你是否曾在慨叹“三千烦恼丝”时,对这句话产生怀疑?不必怀疑!因为头发真的不是“三千”根,如果真的只有 3000 根头发,那麻烦可就大了。实际上,头发的平均数量大约在 10 至 14 万根之间,随着不同人种而略有差异,黑种人约有 10 至 12 万根,黄种人大约只有 9 万根,白种人最多,约有 14 万根左右。

每一根头发约有二至六年的寿命;头发自然的脱落,是因发根部的毛母细胞集团因细胞分裂力量减弱,致使分裂停止,头发由毛乳头开始慢慢脱离、松动,最后脱落。当然,脱落之后,发根部的毛母细胞集团还会再分裂生长出新的头发来。一般情况下,平均每天掉 50 至 100 根头发是十分正常的,不需要太过紧张。

头发的生命有四个周期:成长期、退行期、休止期和发生期。大部分的头发都处在成长期阶段。头发的生长速度有多快呢?这必须视个人的健康情形,以及所摄取食物的营养多寡而





定。一般认为头发的生长速度是白天比晚上快，女性比男性快，春夏季比秋冬季快。另外，由于新陈代谢的变化，加上年龄因素的影响，通常 16 至 24 岁之间，是头发生长速度的高峰期。65 岁以后，生长速度就逐渐缓慢下来了。有些人认为头发短的时候生长速度比较快，事实上，当头发生长到 25 至 30 公分时，生长速度即会缓慢下来。短发长得较快只是一种错觉罢了。

另外，有些人深信，经常修剪头发会刺激头发的生长速度，然而，这种刺激头发生长速度的说法是没有理论根据的。因为毛母细胞位于发根的毛囊内，修剪头发只能剪去发尾分叉、枯黄的部分，对于头发的生长速度而言，是没什么实际助益的。至于生发水会不会使头发长得快一点、多一点？仍是一个令人质疑的问题。虽然生发水中含有酒精成分，可促进血液循环，但并不表示真的能使头发长得快一点或多一点，若生发水真有传说中的神效，那么秃发的人就不必再为“地中海”或“电灯泡”伤透脑筋了。

◆美丽佳人小秘方◆

◎使你拥有最佳发质的方法

由于后天环境及生活习惯影响，每个人的发质





也各有区别,发质的粗细硬软是天生的,没有办法改变它。但是随着年龄增长,头发会慢慢变得比较柔软细致。通常柔细发质的发量较少;所以比较适合烫发,因为烫成型的头发,可以增加其丰厚度,但平时需勤于保养,在每次洗发后擦上护发霜、发雕露,再以吹风机及手指轻柔的吹整至七八分干即可,千万别烘太干,以免产生毛毛的现象。

至于又粗又硬的发质,比较不容易受到伤害,或是产生分叉、断裂的现象,但也有不易烫发的困扰,经常令美发师伤透脑筋。就发型而言,短发是比较容易塑造出各种发型的。

在保养头发时,应该注意,当有分叉现象时,要使用受损专用洗发精;有干燥现象时,则选用滋润保湿配方的洗发精。而且洗发精的PH值要在6.3~7之间,才能让洗后的头发毛鳞层呈闭合状态,最后再使用润丝精加强保养,擦上护发霜、发雕露补充足够的油脂,这样就能拥有柔顺亮丽的发质了。

