

中国女性形象塑造备读手册

# 魅力女人

从容 高贵过一生

魅力就是财富。

魅力爱情是人生

永远追求的现世之梦，

和谐的婚姻使女人的魅力恒久远，

魅力女人使我们的生活

天长地久、四季鲜明。

从容是高贵的具体象征，

花样女子往往让人热衷一时，

内涵丰富的女人

往往能让人牵手一生。

内涵丰富是女人的魅力源泉。

魅力之路：

丰富的知识

+ 广泛的交际

+ 与人为善的性格

方华 / 编著

时代文艺出版社

中國女性形象塑造備讀手冊

# 魅力女人

F A S C I N A T R E S S

從容高貴過一生



方华 / 编著

時代文藝出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人 / 方华编著. — 长春: 时代文艺出版社,  
2005.9  
ISBN 7-5387-2004-9

I. 魅… II. 方… III. ①女性 — 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042683 号

## 魅力女人

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 出 版    | 时代文艺出版社                   |
| 地 址    | 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021 |
| 电 话    | 总编办: 5638648 发行科: 5677782 |
| E-mail | benatg@mail.jl.cn         |
| 印 刷    | 北京同文印刷有限责任公司              |
| 发 行    | 时代文艺出版社                   |
| 开 本    | 640 × 960 毫米 1/16         |
| 字 数    | 272 千字                    |
| 印 张    | 16                        |
| 版 次    | 2005 年 9 月第 1 版           |
| 印 次    | 2005 年 9 月第 1 次印刷         |
| 定 价    | 24.00 元                   |
| 版权所有   | 翻印必究                      |

## 前 言

英国作家巴里说：“魅力不是一张漂亮的糖纸，魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，任何修饰都无济于事。”在人生的舞台上，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住，而女人尤其如此。让人喜欢，让人欣赏，魅力像一个美好的梦蛊惑着每一个女人。在本书中，作者通过解读日常生活的种种细节和方式，试图解答“什么样的女人最有魅力”这一困惑女性的永恒话题。

魅力不是一张漂亮的糖纸，而更像是一尊美丽的雕塑。它是由自信、幽默、宽容、丰厚一点点地雕琢成的。那是一种从内心深处发出的灿烂光芒。

魅力与年龄无关，与相貌无关，与金钱无关。

魅力女人有独立的个性，能不断丰富自己的内涵。靠不断学习，掌握各种技能，提高自己的生活品位。“腹有诗书气自华”，她能让自己的智慧闪烁在言谈举止之间。

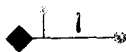
魅力女人衣着得体，焕发迷人的风采。她懂得什么场合穿什么衣服。什么时候该休闲些，什么时候该庄重些，她心知肚明，她亦懂得衣服颜色的搭配，“色不过三”，总能保持和谐的着装魅力。

魅力女人事业有成，又能营造家庭的温馨美满。是丈夫的贤内助，是子女的启蒙老师，又是良师益友。她懂得保持温柔的品性，什么时候该小鸟般依人。能以柔克刚，用善解人意化解家庭中的不和谐。

魅力女人能保持格调，崇尚风骨。她不会满身珠光宝气招摇过市，不会脚趾上、指甲上涂抹猩红色，更不会对迷情的葡萄酒杯里失态。她把高尚的情操视为一种修养，她既是自己的主宰，又是男人的偶像。

聪明的女人懂得可以不漂亮，但不能没有魅力。因为漂亮只能天生，魅力可以修成。女人举手投足之间的魅力，是作为女人的最高境界。它囊括了知性、宽容、温柔、时尚、精致独立、智慧、贤淑等元素。这些都来源于心灵的灿烂。

魅力可以不断修炼，不断获得，每个女人的确可以今天比昨天，明天



比今天更有魅力。重要的是你是否知道塑造魅力的法则，不断学习提升魅力的方法，并将提升魅力作为生活的一个重要内容。

拥有魅力并不难，只要你拥有一份天姿，四份自信，五份智慧，魅力将永远与你同行。本书凝练了做一个魅力女人在生活中各个方面应该注意的细则，奉献给那些真正想要由内而外地改变自己，提升自我魅力，永远散发着魅力气息的女人们。



*Fascinatress*

## 目 录

### 魅力宝典

#### 提升魅力全攻略

- 第一节 魅力女人保养秘籍 /2
- 第二节 选择服饰的学问 /4
- 第三节 养护好你的冰肌玉肤 /6
- 第四节 OL 护肤必读 /9
- 第五节 闻香识女人 /11
- 第六节 美容三大法 /14
- 第七节 魅力容颜用心呵护 /17
- 第八节 四款自制祛痘面膜 /19
- 第九节 保护秀发要选对梳子 /21
- 第十节 打造魅力电眼 /22
- 第十一节 九种状况不可忽视 /24
- 第十二节 健身美容始于你的生活习惯 /25
- 第十三节 舍宾——科学塑身 /27
- 第十四节 瑜伽健身DIY /29
- 第十五节 “胸”有成竹 /31
- 第十六节 还你一个苗条身材 /32
- 第十七节 教你炮制减肥茶 /39

- 第十八节 美容养颜花草茶 /41  
第十九节 从食物中获取药物 /43  
第二十节 不要让自己过早衰老 /45

## 魅力修养

优雅从容 气质非凡

- 第一节 人生致命的经典问题 /50  
第二节 培养自己完整的人格 /53  
第三节 乐观地面对生活 /55  
第四节 克服惰性 /58  
第五节 自卑与超越 /60  
第六节 学会理解 /63  
第七节 修身养性 18 计 /63  
第八节 你属于哪一类气质的女性 /66  
第九节 解读肢体语言 /68  
第十节 塑造健康心理 /71  
第十一节 10 条法则让你更聪明 /72  
第十二节 女人科学生活 24 小时 /74

## 魅力情爱

聆听女人细腻多变的情感脉搏

- 第一节 你坠入爱河了吗 /80  
第二节 潜在的危机——把男友偶像化 /82  
第三节 聪明女人要学会高贵 /83  
第四节 永恒相爱的秘诀 /85  
第五节 什么样的男人不能嫁 /87  
第六节 不同血型女人的魅力 /90  
第七节 主动寻求快乐的三个情感支点 /91  
第八节 11 种值得交往的男人 /94

## 魅力婚姻

浪漫情爱 激情性爱

- 第一节 进入婚姻前的基本判断 /104

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第二节 新婚生活的适应期      | /105 |
| 第三节 平安度过第一个婚姻危机   | /107 |
| 第四节 维持幸福婚姻        | /109 |
| 第五节 丈夫想让你知道的秘密    | /113 |
| 第六节 充分认识性         | /116 |
| 第七节 完美婚姻的八大忌      | /119 |
| 第八节 让丈夫更爱你的好点子    | /121 |
| 第九节 激情对话——婚姻的活力原则 | /122 |
| 第十节 当你的另一半让你失望时   | /124 |
| 第十一节 他是否有外遇       | /126 |
| 第十二节 做一个“圆滑”的妻子   | /128 |
| 第十三节 透视外遇         | /130 |

## 魅力性爱

### 魅力女人 “性” 福一生

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第一节 性爱的核心——真情   | /140 |
| 第二节 培养性爱圆满的生活情趣 | /141 |
| 第三节 性爱质量的标志     | /142 |
| 第四节 越运动越“性”感    | /144 |
| 第五节 性生活的“七不宜”   | /146 |
| 第六节 循序渐进的“五步”   | /148 |
| 第七节 性生活的多种效应    | /150 |
| 第八节 性爱的调合剂      | /151 |
| 第九节 中年女性的性生活    | /152 |

## 魅力职场

### 求职要领 职场 36 计

|                    |      |
|--------------------|------|
| 第一节 女性求职的实用法则      | /160 |
| 第二节 求职应聘中的制胜点      | /163 |
| 第三节 初涉职场的四大误区      | /166 |
| 第四节 快速放松的 11 种简单方法 | /168 |
| 第五节 职业女性的工作仪态      | /170 |
| 第六节 升职与择职的至尊要领     | /171 |
| 第七节 办公室健康饮品        | /174 |

- 第八节 职场减压八大招 /175
- 第九节 面对失败，自我盘整 /177
- 第十节 不让压力牵着鼻子走 /179
- 第十一节 按“型”处好人际关系 /181

## 魅力社交

抓住契机 张扬魅力

- 第一节 从好心境开始的交际 /186
- 第二节 把握交际的最佳时间 /188
- 第三节 举止优雅的社交魅力 /191
- 第四节 简单实用的10种交流技巧 /193
- 第五节 成功交际的口才基础 /194
- 第六节 社交场合中的八点禁忌 /196
- 第七节 女白领人见人爱的法宝 /198
- 第八节 与人为乐的交际术 /199
- 第九节 安慰、说服、拒绝的技巧 /201
- 第十节 对付10大头疼人物的方法 /204

## 魅力情商

洞悉真我 自主情绪

- 第一节 表情透视 /212
- 第二节 拒绝孤独 /214
- 第三节 抵制你的沮丧 /215
- 第四节 消除你心中的敌意 /217
- 第五节 走出情商误区 /219
- 第六节 让情商弥补你智商的不足 /225
- 第七节 健康人格的两种标准 /230
- 第八节 职场自我EQ管理的四部曲 /231
- 第九节 保持适度的心理距离 /235
- 第十节 职场成功靠情商 /239



## 提升魅力全攻略

保养美丽  
呵护娇颜  
闻香识女人  
解读舍宾  
苗条健身贴士  
爱上花草茶

帮你选择魅力服饰  
OL的护肤秘诀  
塑造完美身材  
瑜伽美人  
丰胸养胸  
抗衰老全攻略

个性至上,是领导当代女性重塑自我趋势的先驱。透过流行资讯的引导,众多女性对若干反传统的健身美容新概念有了新解:靠自我的训练与充实,以求气质与风度的和谐,充分展现自身的魅力。当我们剖析这些魅力人物为何能有如此影响力时发现,她们的魅力是由丰富多样的技巧所构成的。

## / → 魅力女人保养秘籍

如果给一个爱美的女人 500 块钱,让她买两样东西维护自己的“面子工程”,一样是化妆品,一样是吃的东西。你说这个钱应该怎样分配?

恐怕大多数爱美的女人会用 450 块钱来买化妆品,而用剩余的 50 块钱买吃的——有可能是方便面,还有可能是面包。总之是让那些因化妆用去大量时间的美人在很短的时间里就能喂饱肚子的东西。

据统计,全球每年用在化妆品上的花费高达 300 亿美元,人们称化妆品是“罐子里的希望工程”。可是罐子里到底有没有希望呢?答案是:“罐子里有希望但没有指望”。因为人的老化和人的皮肤的老化是受基因控制的,这个过程往往是不可逆的。

一个美丽的女人犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样,90%的养护来自内部。一个善于给自己补充营养的女人才能有新鲜的活力,才能最大限度地减缓衰老。

让我们再回到刚才的 500 块钱,把答案变成 450 块钱用来调养身心,50 块钱用在脸上就可以了。女人需要充足的水分、维生素、纤维素、充足的睡眠、良好的心情、适当的运动,才有可能保持持久的魅力。



## 魅力食谱

有益身体健康的食品应当适当摄入,为便于记忆,我们把它们叫做四高食品:高水、高纤维、高维生素(A、E、C、B5、B6)和高抗氧化剂——水果、蔬菜、瓜类。日常的饮食里可以多摄入鱼肉及海植物类、豆制品、乳制品(脱脂、加酶、发酵过的较好)、各种坚果、籽类、五谷杂粮等等。

有几种食品要尽可能少吃。它们是碳水化合物(精面、精米);肥肉(动物油);油炸食品;经过熏、腌、泡的食品;盐;糖;咖啡或各种碳酸类饮料;酒;含各种食品添加剂的食品(含香精、食用色素、防腐剂等等)。

最后,还要记住慎用各种药物,以免不经意间就损伤了肝肾功能。

## 充足的睡眠是减缓老化的前提

人在睡眠的时候是修复身体各种损伤的最佳时期。睡眠少,直接影响心血管功能,也会造成激素分泌和消化系统功能紊乱,使得食欲下降。皮肤上的反应则是失去弹性和光泽。

要想获得比较理想的睡眠,要注意睡前两小时不进食(可以喝水),特别不能吃含纤维素高的食物,因为激烈的胃部活动会刺激大脑皮质,让人很难安眠;睡前一小时不做剧烈运动;睡前半小时不看过于伤感的小说或电影、电视;养成用热水泡脚、洗澡的好习惯;睡前一小时将一天所有的烦恼、困扰像关窗一样关闭;将第二天工作或上班前要拿的物品放好。

睡房要保持安静;床要舒适(不太软也不太硬);枕头不宜过高;室内空气新鲜;温度在25℃左右,有一定湿度(北方干燥地区可用加湿器)。睡衣应少、薄、软,不戴胸罩、不穿紧身衣。养成按时睡觉的习惯,尽可能不超过晚上12:00,保证每天8小时睡眠;缺觉时应及时补上。

## 运动出美人

为什么爱运动的人显得年轻?因为大量的血液循环可以保证身体各器官营养的充足供应。

人在不运动的时候,身体处在值班状况,只有1/3外周血管呈开放状态。而运动使心脏有力量、不硬化,各个脏器内有充分的营养;运动还可以刺激大脑皮层,使全身激素水平升高;同时身体出汗帮助排出废物,使皮肤得到净化,人的肌肉也变得有张力,看上去更有形。胃肠道吸收营养,加强胃肠道排毒功能,能使身体进入良性循环。

那么,什么样的运动最好?事实上,适合自己的才是好的,舒缓的、有节奏的、能令人愉快的运动都是好的,那些你做起来很吃力很勉强的肯定是不太适合你的。游泳、瑜伽、竞走、太极、舞蹈(民族舞、芭蕾、爵士舞、交际舞、自编舞)都可以。

有一个简单的公式: $170 - \text{年龄} = \text{心跳}$ 。用它你可以算出运动量是否合适。每人每天都应该做至少半小时的运动,能达到微微出汗是最理想的效果。

## 2→ 选择服饰的学问

许多人都有过站在衣柜前却为一时找不到一件中意的服装而烦恼的经历,尽管衣柜里塞满了各式各样的服装。其实,人们往往对服装都各有所偏爱,问题是能否掌握选择服饰的学问,使服装的款式、颜色、搭配与自己的年龄、职业、肤色、身材等条件相得益彰,协调一致。

### 根据肤色选择服饰

巧妙地运用服装色彩,可以扬长避短,充分表现自己的“美点”而掩盖缺点,这也是衣着打扮的高招。面色红润者,适宜穿茶绿或墨绿色衣服,不适宜穿正绿色衣服,否则会显得俗气。

面色偏黄者,适宜穿蓝色或浅蓝色上装,可使偏黄的面色衬托得洁白娇美,不适宜穿品蓝、群青、莲紫色上衣,否则会使面色显得更黄。面色不佳者,适宜穿白色衣服,显得健康,不适宜穿青灰色、紫红色服饰,否则会显得更憔悴。

肤色黄白者,适宜穿粉红、橘红等柔和的暖色调衣服,不适宜穿绿色和浅灰色服饰,否则会显出“病容”。肤色偏黑者,适宜浅色调、明亮些的衣服,如浅黄、浅粉、月白等色,可衬托出肤色的明亮感。皮肤粗糙者,适宜穿杂色,纹理凹凸性大的织物,如粗呢等,不适合色彩娇嫩、纹理细密的织物。

### 根据体形选择服饰

面对款式众多的服饰,要根据自身的形体条件加以选择,使服装起到扬长避短的作用。首先,在装扮上尽量避免任何一种与你的脸型相同的领口或发型。

如果你是圆脸,忌穿圆领口服装,忌戴大圆的耳环,而应剪外轮廓较方直的发型,用头发将脸挡一部分,应穿V形领、翻领和敞领服装,戴有坠饰的耳环或极小的链式耳环。

如果是方脸,应留披肩发,穿V形、勺形或翻领、敞领服装,戴有坠饰的耳环或小耳环。

如果是长脸,应穿圆领或高领口服装,穿马环衫或有帽子的上衣,齐下巴的头发烫成团或卷,戴稍大的耳环。

其次,短颈者忌留长发,应穿敞领、翻领或低领口的上衣。粗颈者,应梳长而松软的发式,穿中式领、高领或窄而深的领,戴长珠子项链和领巾。长颈者,优美的脖颈无需掩饰,但若喜爱的话,可用足够长的头发、高领口、紧围在脖子上的项链或围巾以及宽大的耳环来修饰脖子过长的缺点。

此外,大胸者应穿敞领和低领口的上衣或宽肩上衣,降低腰围,穿较宽松的上衣,系与上衣同色的细腰带。小胸者,应穿开细长缝的领口和横条纹的上衣。

短腰者,应穿使腰和臀有下垂趋势的服装,系与上衣同色的腰带,穿高腰的、上有褶饰的罩衫或带有裙腰的裙子。窄臀者,应穿宽松袋状的或在上部打褶的裙子、宽松的夹克,剪短发。宽臀者,应穿柔软合身竖条的下装,上衣和背心要长过臀围线,裙子最好有长排细扣或中央接缝。粗腿者,应穿腰边紧而下边宽松的裙子,上端打褶或直腿的裤子,也可穿长到膝盖下的短裤或裙裤。短腿者,应穿一色的衣服,或短上衣,高腰外衣,鞋应穿中跟或高跟鞋。

### 根据搭配选择服饰

在时装与自身形体协调的基础上,还要注意和其他饰物的协调组合。一身好的时装再加上漂亮的饰物作点缀,如锦上添花,但要做到画龙点睛,恰到好处。装饰物不外乎耳环、项链、手套、胸花、鞋帽、皮带、提包、头饰等。饰物的选择要从色彩、质感、形状和大小等因素来考虑,把它们和服装色彩、款式造型、面料质地相协调、匹配。同时,还应考虑到个人喜好和文化素养等因素。

最后,选择服饰还应考虑到个性因素,因为现代服装除了具有实用性外,已越来越多地体现出其艺术性,服装已经成为人们进行社会交往和展示个性特征的重要手段。一身好的服饰,只有在讲求内外协调一致的整体美时,才能更加体现美,这就是穿衣的艺术性所在。

## 特殊体型巧着装

体型特殊的人要注意着装技巧,以掩饰自己的缺点:

### 大腹着装法

最适合你的裙子或长裤是前面和旁边都打褶。禁忌穿中间打褶的裙子或中间有扣子的裤子及裙子,同时还要注意别系宽大的腰带和穿紧身的上衣,因为这会突出你的小腹,暴露你的缺点。

### 肥臀着装法

一片裙或轻柔些的打褶裙比较适合臀围大的人。长裤要穿宽松些的,上衣也要宽大,这样上下身才显得协调。

### 平胸着装法

通过戴胸罩可加高胸部,弥补乳房发育的不足。如果你穿上宽松的上衣,有荷叶边的最好,或穿着胸前打褶的衣服,就不会影响你的体形美。需要注意的是不要穿那些突出胸部的合身衣服。

### 巨胸着装法

首先要戴一件较挺括的胸罩,再配上简单而宽松的上衣,就可以使你的缺点不十分明显。最好穿开领的衣服,再戴上短项链,这样可使别人的注意力从你胸部移到脸上。

### 小臀着装法

可穿长马甲,衣服的长度要正好到臀部。另外也可穿牛仔裤。千万不要穿迷你短裤。如果把上衣塞进裙子、裤子里,也会使你的臀部稍微凸一些。



## 3→ 养护好你的冰肌玉肤

### 维生素与肌肤的保养

面部的美艳,固然有赖于皮肤的调理、保养和化妆品,但有许多女性都

忽略了美容的根本——食物营养,有些人为了怕发胖,于是节食,而节食又常是没有原则的节食,如此非但无法达到目的,反而会导致身体虚弱。

谈起营养,就不能不提维生素。如果你有皮肤干燥,肤色晦暗,没有光泽,甚至起斑点或脱皮,两眼干涩,眼睑起皱纹这些征兆时,就表示你已缺乏维生素A,此时你每日需要一两牛油、一个鸡蛋、一杯牛奶,这些食物含有每一个成人每天需要的维生素A。

维生素B是生命活力之源,尤其是B<sub>1</sub>,所以我们绝不可偏食,而食物中又以麦类,豆类含维生素B<sub>1</sub>较多,其次是蛋黄,因此我们每日应适量的摄取。

维生素C对于美容的功能,是可使皮肤清洁、健康、红润,是公认的美肤要素。而维生素C最充足的来源在水果之中,尤其是橙、葡萄、草莓、香蕉、柿子等。

维生素D在骨骼的健全上很重要,只要常晒日光,让阳光在你的皮肤上加色,避免苍白即可。

### 肌肤的性质与清洁

清洁皮肤是美容学上最基本的要点,皮肤随时保持清洁,才会健康而富于弹性。

皮肤分为油性、干性、中性和混合性四种。在着手清洁皮肤之前,先要确定自己皮肤属于何种性质,方能“对症下药”,获得充分的效果,不论你属于哪一种皮肤,在清洗皮肤时,其清洁要领大致如下:

#### 油性皮肤

这类皮肤非常容易分泌油脂,毛孔自然相当粗大,所以在清洁皮肤的时候,务必注意收缩毛孔。方法如下:

**洗脸** 先用热水和洗面奶把脸部的油脂洗净,然后用冷水再清洗一次。当皮肤遇到热水时,毛孔会逐渐扩张,遇到冷水时,又会渐渐收缩,经过一回热水,一回冷水的刺激,不但可以使油性皮肤得到彻底的清洁,并且可以收缩毛孔,使皮肤更富于弹性。

**蒸脸** 蒸脸就是用一种特制的蒸脸器所蒸发出的水蒸气蒸脸,蒸脸时,脸部要先清洗干净,大约蒸四五分钟即可,由于皮肤经过热气的蒸发,毛孔扩大,毛孔内的油脂污秽均被蒸发出来,蒸后必须再用冷水清洗一次(不必使用洁肤用品),以便收缩毛孔。

油性皮肤每天至少应该洗四次脸,即早、中、晚及临睡前。在夏天,由

于油汗分泌旺盛,毛孔会更加扩大,脸上皮肤极容易油腻,所以在洗脸时不妨用一把柔软的小刷子或一块细柔的海绵,将鼻子两侧,嘴角四周刷洗干净。至于蒸脸,每天应蒸脸一次,待皮肤逐渐改善时,再延长蒸脸间隔的时间。

## **干性皮肤**

干性皮肤和油性皮肤正好相反,毛孔不大,亦无油脂的分泌。因此在清洁皮肤上,与油性皮肤也略有不同。

**洗脸** 干性皮肤在洗脸时,仍旧需要洗两次水,但两次均用冷水,第一次使用洗面奶(采用含油脂性较强的),第二次用清水清洗,以便将脸上的污垢彻底清洗干净。

**蒸脸** 干性皮肤由于毛孔缺乏油脂,所以根本不必蒸脸。但是如果皮肤过于干燥,却可以先将脸部洗净,再涂上纯植物性的橄榄油,再利用蒸脸器所散发出的水蒸气来蒸脸,这样可以使干燥的皮肤吸收油脂。

## **中性皮肤**

中性皮肤是最健康正常的皮肤。油脂分泌不多,但也不干燥。这种皮肤清洁的方法是这样的:

**洗脸** 仍旧需要洗两次脸,但两次都用温水,使用的洁肤用品以中性为原则。

**蒸脸** 每周大约蒸一两次,每次也是四五分钟。

## **混合性皮肤**

所谓混合性皮肤就是脸上部分皮肤属于油性,部分皮肤却属于干性。油性、干性出现在同一张脸上,形成混合性皮肤。它的清洁方法是这样的:

**洗脸** 这种皮肤比较脆弱敏感,所以在洗脸时,宜采用温水,所选择的洁肤用品也采用中性以免刺激皮肤。洗脸仍需洗两次,第一次是用洗面奶等洁肤用品洗净污垢,第二次是用清水洗净脸上的污垢及洗面奶等。

**蒸脸** 混合性皮肤每周可蒸脸一次。由于干燥部分不便蒸脸,所以变通的办法是在干燥的部位涂上橄榄油,然后针对油脂的部分蒸脸,这样,油脂的部分既可以获得毛孔的清洁,干燥的部分也可以获得油脂的吸收,可以说是一举两得。

清洁皮肤固然要用水洗脸,但是,如果你的脸上已经化了妆,就必须先用清洁霜将脸上的化妆品擦净,然后再依照各种皮肤的不同清洁方法去做。如果不先用清洁霜擦净化妆品,而直接用水洗脸,不但洗不干净,而且会使少量脂粉渗入脸上毛孔内,这违反皮肤的清洁原则。