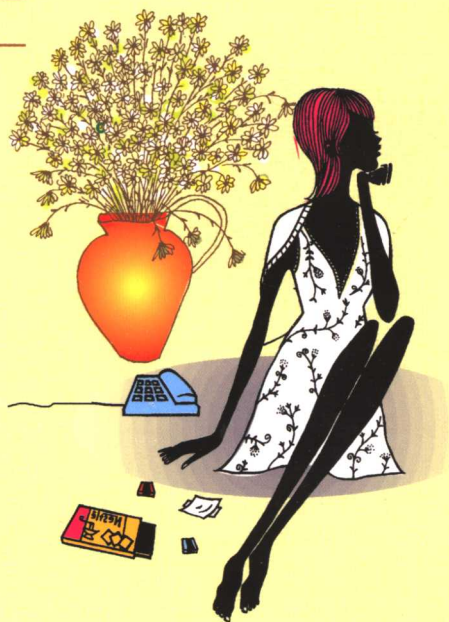


总主编:张七一 马海燕

主 编:韩玉芳



内涵远重于外表,但重视外表亦是内在修养的体现。有里有面,自然不做作。外因是条件,内因是根本,内因就是健康,解决了根本的问题,你自然就美丽了。要做一个有品位的人,就要为自己的面子负起责任,你还可以改变外因的条件,化出美丽,妆出风采。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

化妆·健康

Make-up · Health

人民卫生出版社

F 时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

化妆 · 健康

MAKE-UP · HEALTH

主 编 韩玉芳
副主编 位兰玲 赵美玲
编 者 韩玉芳 位兰玲
赵美玲 孙秀杰
宗丽红 肖翠林

ISBN 7-117-07324-2/R · 7324
定价：19.50 元

本书为《时尚生活与健康》系列丛书之一，旨在普及美容知识，提高全民健康水平。

（封面设计）人民卫生出版社

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

化妆·健康 / 韩玉芳主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07224-5

I. 化... II. 韩... III. 化妆—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133275 号

时尚生活与健康系列

化妆·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 韩玉芳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 10

字 数: 195 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07224-5/R · 7225

定 价: 19.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

袁正祥

2008年10月

每个人都想容貌漂亮，青春永驻。大部分人想像中的健康美丽肌肤应该是像缎子般柔滑，像玫瑰花瓣一样笼罩着淡淡的粉色红润，它应该滋润而富有弹性。为此，人们追求、寻找着达到美的途径和方法——化妆。然而单靠化妆护肤品是达不到美容目的的。因为皮肤并不是简单的一层外壳，而是复杂的功能器官，它与人体其他系统有着复杂的联系。而且不适当的化妆品和不正确地化妆方法还会有损于肌肤的美丽和健康，健康和美丽是紧密相连并且是相辅相成的。

在琳琅满目的化妆品世界中，哪种化妆品最适合你？你的皮肤是何种类型？如何选购和正确使用化妆品？本书将从皮肤的结构到生理功能，从化妆品的挑选到正确使

用；从化妆技巧到肌肤的保养；从美的审视到纠正你的化妆误区等方面进行详细、生动的介绍。同时向你介绍许多美容化妆简明实用的小秘方。阅读这本书你就可以真正领悟到“美丽”“健康”的真谛，并找到通向健康美丽的桥梁。本书可以帮助你永远与美丽、健康结伴。

韩玉芳

2005年10月

目 录

时尚生活与健康系列

化 妆 · 健 康

第一部分
001 ~ 028

了解肤质

1. 巧思量，为肌肤分类 ●002
2. 你了解你的肌肤吗 ●006
3. 简单的肌肤分类法 ●009
4. 认识脸部各部位 ●010
5. 皮肤的年龄变化 ●011
6. 教你检测肌肤的生理真实年龄 ●012
7. 体内激素与肌肤 ●014
8. 激素对人体的调节作用 ●015
9. 肌肤的一天变化 ●016
10. 吸烟与肌肤 ●018
11. 阳光与肌肤 ●019
12. 四季气候与肌肤 ●021
13. 换季的警示 ●026
14. 选择除皱手术的最佳时机 ●026
15. 血液是营养肌肤的源泉 ●027

第二部分
029~050

皮肤健康的秘密 ——从皮肤颜色看健康

1. 判断皮肤健美的方法 ●030
2. 肤色红 ●030
3. 晒到太阳脸就红 ●031
4. 身体出现紫斑 ●032
5. 红疹子痒不停 ●032
6. 肤色白 ●033
7. 肤色变黄 ●033
8. 嘴巴周围常长湿疹 ●034
9. 皮肤是健康的第一道防线 ●034
10. 还我“红颜”秀色 ●036
11. 角质层太厚，皮肤易干燥 ●041
12. 肌肤干燥别掉以轻心 ●042
13. 皮肤的呵护指导 ●045
14. 干性皮肤护理指导 ●046
15. 油性皮肤护理指导 ●048
16. 中性皮肤护理指导 ●049

第三部分
051~068

痘痘对你的启示

1. 豆豆的秘密 ●052
2. 粉刺（青春痘） ●053
3. 压力痘——生活习惯引起 ●054

4. 成人型痘痘 ●054
5. 化妆冒痘痘 ●055
6. 预防痘疤 ●056
7. 去角质膏让痘疤变光滑 ●056
8. 痘痘族请教医师的八个问题 ●057
9. 用敷脸来做一次毛细孔大扫除 ●059
10. 覆盖一层薄膜防止细菌 ●059
11. 去黑头妙招 ●060
12. 简单经济的祛痘方法 ●062
13. 对付糟糕的暗疮皮肤 ●064
14. 你的脸会太油吗 ●065
15. 别让油光跟脸蛋捣蛋 ●066
16. 痘痘 "MM" 的护肤之道 ●068

第四部分

069 ~ 086

手足美容健康小知识

1. 指(趾)甲的健康修剪 ●070
2. 手指甲的健康保养 ●070
3. 如何塑造美丽十甲 ●071
4. 指甲彩绘好不好 ●073
5. 指甲彩绘的要素 ●074
6. 帮你挑选指甲油 ●076
7. 你会使用指甲油吗 ●077
8. 使你手光洁如玉的好方法 ●078
9. 玉藕生莲 ●080

第五部分
087 ~ 114

10. 脚趾甲的健康保养 ●082

11. 手舞足蹈八大妙记 ●083

从头发开始的健康理念

1. 头发健康，你就健康 ●088

2. 你是否也这样对待头发 ●089

3. 洗头发的正确步骤 ●090

4. 洗头发的正确方法 ●092

5. 如何选择洗发精 ●092

6. 如何选择护发素及正确使用 ●093

7. 如何正确使用吹风机 ●094

8. 健康梳头 ●096

9. 枯发变秀发的奥秘 ●097

10. 头发抗衰老的建议 ●098

11. 夏日头发防灼伤 ●099

12. 爱美染发应三思 ●100

13. 三招预防染发过敏 ●101

14. 护发也要防“雷区” ●102

15. 头发抗油的绝招 ●103

16. 春季护发巧心思 ●104

17. 幸福时刻莫忘头发护理 ●107

18. 产后脱发，你应该怎么办 ●110

19. 秀发加速生长的招数 ●111

20. 女性脱发的七大原因 ●113

第六部分
115~130

肌肤也换季

1. 阳春三月拂“浮尘”

——春天皮肤保养建议 ● 116

2. 看看春的脸色 ● 117

3. 让春季肌肤无“油”无虑 ● 118

4. 清爽一夏 ● 120

5. 晒后保养 ● 122

6. 秋季——为肌肤囤积美丽 ● 123

7. 秋季皮肤保养小建议 ● 124

8. 秋天的脸色难以形容 ● 128

9. 冬季——冰肌肤雪 ● 129

10. 冬季皮肤保养建议 ● 130

第七部分
131-156

时尚肤天堂

1. 与香薰有个约会 ● 132

2. 选择适合自己的植物香薰 ● 133

3. 香薰时的警示 ● 135

4. 将自己托付给香味魔法 ● 136

5. 巧用香味为女人味加分 ● 137

6. 用香水增加魅力的六妙招 ● 139

7. 食用香水胶囊会让身体发香 ● 142

8. 让香水的香味持续一整天 ● 144

9. 牛奶浴可使肌肤光滑细致 ● 145

10. 在家自做水疗浴 ●146
11. 拥有吹弹可波的肌肤 ●149
12. 洗盐浴浴出美丽肌肤 ●150
13. 肌肤补水存在的三大误区 ●152
14. 化妆水给你清爽的脸 ●154
15. 化妆水的种类 ●155

第八部分
157~200

雕琢肌肤，在肌肤上作画

1. 化妆的小知识 ●158
2. 趣话各年代的化妆潮流 ●161
3. 你会洗脸吗 ●163
4. 美白不打烊 ●165
5. 别让颈部“出卖”你 ●167
6. 颈部的保养 A、B、C ●168
7. 睫毛液让眼睛说话 ●170
8. 学会睫毛膏“并发症”的处理 ●172
9. 六步拥有明眸 ●174
10. 小眼睛也可以很迷人 ●176
11. 小心妆点灵魂之窗 ●177
12. 女人涂口红添几分姿色 ●179
13. 巧用腮红“改变”脸形 ●181
14. 完美7步赶走雀斑脸 ●182
15. 巧妆鼻子立体美 ●183

16. 十种实用化妆技巧 ● 185
17. 夜间护肤的良策 ● 189
18. “糟糕……睡过头了！” ● 190
19. 办公桌旁巧妆扮 ● 191
20. Party 妆容的提示 ● 193
21. 旅游扮靓去繁就简 ● 195
22. 随时随地妩媚法宝 ● 197
23. 出游肌肤的保养重点 ● 199

第九部分
201~228

全方位掌握化妆品

1. 如何选购化妆品 ● 202
2. 洁肤类化妆品的种类及作用 ● 203
3. 粉饰类化妆品的种类及作用 ● 205
4. 了解乳液类化妆品 ● 208
5. 护肤品成分中的 A、B、C ● 209
6. 警惕化妆品皮肤病的发生 ● 212
7. 健康使用化妆品 ● 213
8. 皮肤管理，根据年龄对号入座 ● 214
9. 巧放置化妆品 ● 218
10. 选购美白产品熟记六点 ● 221
11. 化妆品专卖五大陷阱 ● 223
12. 化妆品柜台通关计 ● 225

第十部分
229~252

撩开美容“他时代” 的神秘面纱

1. 维护男人的面子 ●230
2. 男士皮肤的合理养护 ●232
3. 男士美容新时代 ●235
4. 男士美容必备品 ●237
5. 男士防皱防老化的皮肤护理 ●239
6. 男士护肤3大误区 ●243
7. 男人同样需要防晒 ●245
8. 男人防晒三层保护 ●247
9. 毛孔粗大的拯救方法 ●248

第十一部分
253~286

美丽的误区

1. 你用保养品顺序对了吗 ●254
2. 防止化妆品的危害 ●255
3. 使用香水注意事项 ●257
4. 使用口红注意事项 ●258
5. 完美肌肤的八大敌人 ●259
6. 化妆美容七大禁忌 ●260
7. 买化妆品别忽视卫生安全 ●263
8. 黄褐斑不可盲目选用美白化妆品 ●264
9. 为肌肤穿对防晒衣 ●267
10. 正确使用毛巾擦脸 ●269

11. 清晨洗脸请用洁面乳 ●270
12. 不同状况肌肤的洗脸对策 ●270
13. 化妆品能改善肤质 ●273
14. 鲜芦荟汁不能直接涂于面部 ●274
15. 美白产品能从根本上改变肤色 ●275
16. 防晒的误区——防晒别依赖化妆品 ●276
17. 面部按摩时间愈久愈好 ●279
18. 化妆方法“六忌” ●280
19. 脸上的白色小脓疱不能挤 ●282
20. 美丽先锋——不应忽略的小细节 ●283
21. 卸妆二三事 ●285

第十二部分
287 ~ 299

化妆品是否偷走了你的健康

1. 化妆也要防疯牛症 ●288
2. 红唇一族小心口红病 ●289
3. 怀孕后禁用哪些化妆品 ●290
4. 化妆品与皮肤过敏 ●291
5. 防晒化妆品对皮肤的危害 ●293
6. 护肤品中有毒物质对身体的损害 ●295
7. 眼部彩妆对皮肤的危害 ●297
8. 腮红对人体的不良刺激 ●299