

★美★丽★是★女★人★一★生★的★事★业★

天使容貌

TIANSHIRONGMAOSHI
ZHEYANGYANGHUDE

是这样养护的

孙 铨 编著



皮肤**呵**护绝招

眼睛是美的窗户

俏唇秘密法则

释放指尖光彩

日常**护**发技巧

巧妙**化**妆宝典

吃出来的美丽

提升女性**气**质



内蒙古人民出版社

★ 美丽是女人一生的事业 ★

天使容貌是这样养护的

孙 铨 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

天使容貌是这样养护的/孙铨编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08401-2

I. 天… II. 孙… III. 女性—美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 035488 号

前言

记得有人说，女人的容貌 30 岁以前靠父母，30 岁以后要靠自己，很有道理。30 岁以前，容貌如何，先天因素及生活工作的条件环境等起着至关重要的作用；30 岁以后，则主要靠精心养护。从精神和物质统一论的观点出发，容貌的养护可以分为内养和外养两种。内养的关键是精神，靠的是学识品行、阅历见识等，表象是情绪气质；外养的关键是物质，靠的是美容护肤、饮食化妆等，表象是色和形。

内养的方法主要有两个：一是锻炼心理调节力，展示积极的情绪状态；二是增长学识，历练经验，培养优雅的气质。内养完全是后天功夫，可以以意志为转移，不论天生貌美还是貌丑，内养都不可忽视。尤其是爹妈没有给好脸色的，内养尤其显得重要和必须。即便是生下来就花容月貌的女人，如果不重视内养，一则保鲜期短，二则损耗外养的效能。

外养一靠长期坚持精心的肌肤养护，使容貌维持良好的生理状态；二靠即时的化妆修饰技巧，使容貌在本来的基础上表现出最佳的观感。若要说得再具体一点的话，就

是要长期坚持诸如防晒、运动、保健、营养等科学合理的养护法则，让皮肤少一些皱纹斑点，多一点弹性光泽。

外养是存在，内养是根本，内外互为表里，相得益彰，不可或缺。只注重内养，美会丢失和谐有效的载体，火山的岩浆找不到便捷的出口，美会迷失在凄凉干枯的沙漠荒原；仅靠外养，美会丧失深度、广度和悠长浓烈的韵味。唯有内外作用，女人的容貌才会极尽发挥，美丽得淋漓尽致。

女人的美貌绝不像有人所说的那样短暂、单一和易逝，只要投注热情，从点滴做起，魅力必将永存，相伴终生！

目 录

第1章 皮肤呵护绝招

- 养颜靓肤三字经 3
- 保持青春肤色八大招数 5
- 公开的秘密 7
- 不要吹得太早 8
- 厨房里的除皱良方 9
- 抵抗干燥五法 11
- 皮肤保养应与年龄同步 13
- 年轻女孩四项基本原则 16
- 办公室美女养颜宝典 18
- 夜猫子养颜妙计 22
- 中年女性的靓肤保卫战 25

● 去黑头的五个妙招	28
● 去斑美人计	30
● 自己的面膜自己做	33
● 自制美白面膜	34
● 收缩毛孔最高指示	35
● 蜂蜜养肤妙方	37
● 很牛的养肤捷径	38
● 精油就这么精	42
● 阳光美人的防晒锦囊	44
● 旅途美容方略	47
● 用心伺候月经期皮肤	49
● 双休日护肤要诀	51
● 如何用维族美容护肤	52
● 水果面膜美容法	54
● 面膜护肤禁忌	56
● 果蔬美容法	57
● 美容护肤不能忽视双手	59
● 美容保健沐浴法	60
● 温泉美容之道	63
● 美容常用按摩手法	64
● 性爱美容刨根	65
● 皮肤保湿产品类型	66
● 痘痘来了不要慌	69
● 心灵美才能皮肤美	73
● 女人莫忘五个一	76

第2章 眼睛是美的窗户

● 丽人护眼锦囊	81
● 靓眼七大敌人	83
● 养眼十点要求	85
● 消除眼部浮肿绝招	86
● 护眼膜经典秘方	87
● 巧妙对付眼角纹	89
● 如何选择眼霜	91
● 使用眼霜小误区	92
● 如何去除油脂粒	94
● 黑眼圈的形成	94
● 黑眼圈防治秘诀	96
● 从黑眼圈到眼袋	98
● 眼袋成因及化妆要点	99
● 怎样选用睫毛膏	100
● 涂睫毛膏的技巧	102
● 眼影的作用及上妆	103
● 眼影膏与眼影粉的区别	104
● 如何使用眼影膏	105
● 各种眼睛美丽法则	106
● 紫色眼妆描画技法	110
● 描画眼线宝典	111

● 眉毛的古今中外	113
● 眉毛修饰窍门	114
● 文眉、描眉和拔眉	115
● 修眉须谨慎	117

第3章 俏唇秘密法则

● 呵护俏唇刻不容缓	121
● 护唇养唇小窍门	122
● 护唇十大花招	123
● 冬天美唇大战	124
● 秋天的护唇方案	125
● 护唇新法则	126
● 护唇按摩小技巧	127
● 对付娇唇干燥脱皮	128
● 美艳时尚嘴唇	129
● 唇形与上妆技巧	130
● 改变唇形五个要点	131
● 唇膏挑选与使用	133
● 唇膏化妆魔法	135

第4章 释放指尖光彩

- 营造魅力色彩 139
- 形色十指间 140
- 指尖情趣三原则 142
- 美指小秘诀 144
- 美指大忌 144
- 春季护甲宝典 145

第5章 日常护发技巧

- 不要跟自来卷作对 148
- 春季护发原则 149
- 夏季护发原则 150
- 夏日护发小妙招 153
- 秋季防脱发 155
- 冬季保护好秀发 156
- 急救尴尬秀发 158
- 产后护发五大妙方 160
- 不同发质保养 163
- 干枯头发综合养护 166
- 焗油给头发更多呵护 169

● 阳光对头发的损伤	170
● 按摩头皮简易方法	172
● 点穴按摩六法	173
● 吹头发注意事项	174
● 选择合适的发梳	175
● 沾水亮发法	176
● 洗发精怎么选	177
● 长发保养宜忌	177
● 完美发型一把抓	179

第6章 巧妙化妆宝典

● 下巴俏丽法则	183
● 化妆小秘诀	185
● 不同脸形的化妆技巧	187
● 化妆棉使用宝典	190
● 夏季化妆必知	192
● 打理不对称的碎发	194
● 脸形发型巧搭配	195
● 瑕疵遮掩技巧	195
● 不容忽视的颈部	198
● 不必补妆的小技巧	199
● 腮红化妆六式	200

第7章 吃出来的美丽

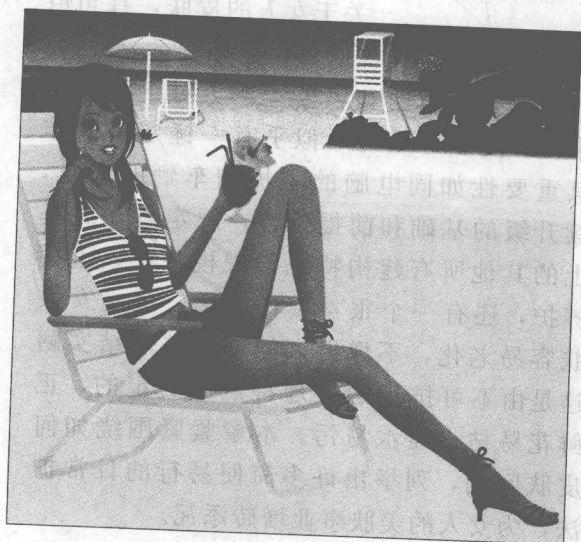
● 靓肤饮食要点	205
● 养颜多吃蛋类食品	207
● 六种美颜食品	208
● 养颜与出门七件事	210
● 女性美食宜忌	213
● 靓肤食物二十种	214
● 丝瓜的美容功效	218
● 能除雀斑的汤汁	219
● 娇嫩的面部保湿法	221
● 丰润的朱唇保湿法	222
● 爽滑的身体保湿法	223
● 润泽的秀发保湿法	224
● 晶莹的指甲保湿法	225
● 美颜花茶谱	226
● 美颜草茶谱	228
● 美颜复合式花草茶	229
● 吃出乌黑靓发	230
● 能去皱纹的食物	234
● 饮食防治黑眼圈	235

第8章 提升女性气质

● 气质是魅力之源	239
● 如何拥有好气质	240
● 待人诚恳的态度	241
● 高雅的兴趣爱好	242
● 受人欢迎的性格	243
● 文雅的谈吐	244
● 洒脱的仪表礼节	245

皮·肤·

呵护绝招





关于女人的皮肤，有句俗话说：一白遮三丑。皮肤好，再丑的女人也会东亏西补，显得靓丽和风姿绰约。对于女人的容貌来说，皮肤好不好，似乎有一锤定音的作用，其重要性如同电脑的主板和车辆的底盘，是继续升级的基础和前提条件，规定着在此基础之上的其他所有建构特色与规模。女人重视皮肤养护，还有一个很重要的原因，就是女人的皮肤容易老化，不像男人的皮肤那般结实耐久，这是由不可抗拒的生理特点所决定的，正可谓鲜花易枯、纯水易污。本章紧紧围绕如何呵护皮肤问题，列举出许多简便易行的日常护理方法，为女人的美肤事业增砖添瓦。

养颜靓肤三字经

多喝水

水是体内提供能源的重要物质，是所需营养吸收的重要媒介，直接影响人体健康。水分充足，则皮肤丰腴润滑、光亮泽润，富于弹性。健康成人每天须饮水 1600~2500 毫升，以白开水为主，辅以奶类、果汁、茶水为最佳。

少吃盐

过多的盐进入人体内可抑制碘、硒等微量元素的活力，破坏皮肤胶质，弱化人体激素分泌机能，导致黑色素生成，使皮肤变黑变干燥。

勤洗脸

早晚或参加体力劳动、体育活动及野外归来，都要用柔软细腻的毛巾洗脸，选用多脂皂或弱碱性洗浴剂，水温以 25℃ 左右最佳，顺序应自下而上，方能保持眼睑部皮肤紧张度，推迟眼袋和鱼尾纹等衰老现象的过早出现。

常仰卧

皮肤细胞分裂最活跃的时间段大概是晚上 10 点至次日凌晨 2 点，所以说足够的睡眠和正确的睡眠体位能有效预防和减少脸上的皱纹。比较好的姿势是仰卧，不用枕头，使面部肌肉处于最佳松弛状态，享受到足够的氧气与养分血液循环不受任何干扰。

重营养

要保持体重稳定，时重时轻会损害皮肤的弹性纤维。要合理安排一日三餐，多吃富含维生素的食物，以鱼类为主的海味食品堪称美容佳品。因为除丰富的维生素和钙、磷、铁、锌等微量元素，鱼肉的化学组织与人体肌肉最为相似。

戒烟酒

酗酒可引起皮疹、皮癣、粉刺和酒糟鼻，吸烟则会加速皮肤老化。日本专家对照研究发现，一个不到 40 岁的嗜烟者和一个 44 岁的不吸烟者一样衰老。

慎用药

磺胺类及阿司匹林等解热止痛药，可致药疹，使皮肤色素沉着；安定可使皮肤发黄或呈黄褐色；激素类药物可致柯氏综合征，造成满月脸和水牛背。中药使用不当，有可能引起皮肤过敏或毒性反应。故此，患病就医，应尽量避免用或少用损容的各种药物。