

J i a o N i R U H e M e i L i

黄郁玲 著



# 教你 如何美丽

中国社会科学出版社

# 教你如何美丽

黄郁玲 著

中国 社会 出版 社

图书再版编目(CIP)数据

教你如何美丽/黄郁玲著. —北京: 中国社会出版社, 2005. 1

ISBN 7-5087-0288-3

I. 教... II. 黄... III. 美容—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107489 号

---

书 名: 教你如何美丽

著 者: 黄郁玲

责任编辑: 彭先芬

版式设计: 三 奔

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66016392 邮购电话: 66060275

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114.](http://www.bj114.com.cn)

[com. cn](http://www. bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 全国新华书店

---

印刷装订: 北京印刷一厂

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 · 1/32

印 张: 6.75

字 数: 135 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-5087-0288-3/TS·15

定 价: 15.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

版权所有 侵权必究 打击盗版举报电话: 010-66076941

# 序

黄郁玲博士在从事保健预防学事业多年后,矢志研修祖国传统医学,创建“优姿”全方位能量系列开发,构想由“内到外健康整体美保健概念”;黄博士勤勉好学,立志坚强且心有灵犀,不数年颇有成效,最终取得卓越成就,活跃于港台大陆,远及欧美各国。古人云:“志不立,无恒业;志不坚,无恒心”,立志既坚不患不成,概此之谓也。

黄博士集多年人体预防保健研究所得,汇中国传统医学学理与西方最新美容理念,结合丰富的实践经验,撰写了一部健康美容新著。予阅览数遍,亦觉获益匪浅,不忍促然释卷,概此书读来极为通俗,无需劳神,轻松愉悦中便接受了诸多生理、病理、营养、免疫、预防等观点,旨在为每位女性塑造健康、美丽、充满自信的优美身段及姣好的容颜,实践美丽璀璨的人生。

读后又觉韵味无穷,绕梁之余,对自我健康管理有了极大的信心。

予以为该书作者在大胆尝试谱阳春白雪之曲,填下里巴人之词,曲虽清高,而和者众。

从内容上来讲,该书汇通中西古今之学,又不乏提出了若干新的观点;作者以通俗易懂的文字,贴近生活的笔调,重点介绍给读者一些科学的饮食营养、美容保健原理和具体操作的实用方法;爱美之心人皆有之,人人健康,其乐无穷。

医学源于对生命的珍惜,从而服务于生活。黄博士的著作深入浅出,意为高深的医学知识服务于街尾巷末,使人体保健、预防学由医学的殿堂走入寻常百姓家。

谨祝诸位同仁及广大读者习有所得,并颂大家健康美丽。

张毕颖

2004年夏于北京大学医学院

# 目录

---

## 第一章 冰肌玉肤 ——肌肤篇

皮肤基础保养三步骤 //2

你需要什么样的保养品 //4

影响皮肤的因素 //6

皮肤为何会变黑 //8

过敏性皮肤的护理 //9

敏感性肌肤保养五原则 //10

不同年龄段护肤各不同 //11

防晒须知 //14

夏季的皮肤保养 //17

秋冬的皮肤保养 //18

正确地卸妆和洗脸是肌肤保养的基础 //20

用粉底造出无瑕肌肤 //22

熬夜皮肤也光鲜的妙法 //23

按摩——皮肤的保养之道 //25

除皱 //26

中医护肤美容有八大作用 //28

护肤十戒 //31

## 第二章 寸寸青丝寄深情 ——美发篇

头发,女人天然的装饰品 //34

洗发、干发、护发小窍门 //37

“百发”百中 //39

发型选择你我他 //42

发型艺术 //47

与美发师沟通的十大技巧 //49

美发造型秘诀 //55

十大美发陷阱 //57

十大头发问题受瞩目 //60

## 第三章 给足自己面子 ——面容篇

为什么需要敷脸 //64

美白敷脸法 //65

面膜 //66

简易中医美容面膜 //66

洗脸的妙方 //67

睡前洗脸的学问 //68

蒸汽熏面 //69

修容粉饼的用法 //71

面部按摩你了解多少 //72

如何按摩脸部:做个“弹性”美人 //74

面部按摩美容有何技巧 //75

面部美容按摩常用的穴位有哪些 //76

耳部美容 //78

额部美容 //80

魅力眼睛“八法” //81

修眉的主要步骤 //83

眼部的化妆 //84

巧妆单眼皮 //86

不同眼型的修饰 //88

眼影的选购及使用 //93

眼影的变化 //94

眼线的画法 //95

眼部保养 //97

消除眼袋的对策 //99

黑眼圈的形成原因及如何消除 //100

鼻部的化妆 //101

嘴唇的化妆 //102

不会用口红的女人不叫女人 //104

如何使唇红不掉色 //105

如何加强嘴唇的立体感 //106

完美唇妆五部曲 //107

秋天呵护好娇唇 //108

小心嘴唇出卖你的年龄 //110

牙齿美容五则 //111

何谓烤瓷牙 //114

为何需要洗牙 //115

清洁牙齿的误区 //118

让颈部撑起靓丽 //119

## 第四章 我行我塑

### ——美体篇

身材是女人的第二生命 //122

内衣是女人的第二层肌肤 //123

穿错内衣的后遗症 //124

穿错束裤与内裤的后遗症 //124

何谓脂肪移位 //125

何谓调整 //126

黄金身段新主张

——把女人该有的还给女人 //127

乳房健美的不利行为有哪些 //129

如何防止乳房松垂 //130

乳房如何健美 //132

如何保持乳房健美 //134

肚脐美容 //135

背部如何健美 //136

腰腹如何健美 //137

打造美臀(一) //141

打造美臀(二) //143

打造美臀(三) //144

造就美臀该注意什么 //146

按摩是臀部健美的捷径吗 //147

## 第五章 手足情深

### ——手足篇

怎样养护纤纤玉手 //150

美手有哪些秘招 //151

保养指甲的方法 //152

你适合什么样的指甲油 //153

擦拭指甲油的方法 //154

怎样健美你的手臂 //155

怎样使你的玉腿更健美 //156

小腿的健美方法 //159

“足”够重视 //161

脚心按摩能够美容 //164

赤足妙处多多 //166

赤足走出健康 //167

## 第六章 美容通鉴

### ——美容篇

食物是最好的医药 //170

青春永驻的秘方 //171

香蕉能赶走忧郁 //172

喝一点花粉排除忧郁 //172

漂亮容颜就靠水 //173

吃出一个健康美眉来 //174

调整体质健康计划 //175  
安稳睡眠小诀窍 //176  
美容从厨房开始 //177  
除皱抗老、淡化疤痕的秘密 //178  
让痘痘冒不出来的偏方 //179  
走出美容误区 //180  
脸部产品可用于身体吗 //182  
全身美白沐浴法 //182  
自制生活面膜 //184  
化妆工具的使用 //187  
视觉化妆 //190  
七种最管用的化妆技巧 //191  
约会时的妆容 //194  
教你学按摩 //196  
未来美容流行趋势 //198  
测试卷 //201  
健康指数小测验 //202



# 冰肌玉肤

教你如何美丽

『晶莹剔透及吹弹可破』的肌肤是每个人的梦想，丽质天生虽令人称羨，但后天的保养与护肤才是胜负关键。

## 肌肤篇



## 皮肤基础保养三步骤

一般人以为,所谓的保养即挑选一些营养成分较高的保养品来滋养肌肤,事实上,这是本末倒置的作法。宝贝肌肤从保养三步骤开始,然后再视肌肤的需求程度选择补充性保养品,保养三步骤是:清洁、调理、滋润。

也就是说肌肤最需要的基本三要素:清洗污垢、调整皮肤纹理、提供表皮必要的水分及养分,保护皮肤免受外在环境侵害等。

## 了解肤质才能正确护肤

“晶莹剔透及吹弹可破”的肌肤是每个人的梦想,丽质天生虽令人称羡,但后天的保养与护肤才是胜负关键。这需要从了解自己肤质及选择适合自己的保养或护肤产品做起,只有持续不间断地执行当成生活的一部分,才能达到最大的效果。也惟有正确地保养护肤观念,才不至于伤害肌肤,也才能事半功倍。

了解自己的肤质,进而选择适合的产品;是正确护肤的第一步。读者可以利用皮肤油脂的分泌量来简单区别自己的肤质:

在清晨正常洗完脸后,再于下午五点以手指检测鼻子油脂量,若稍微感觉油腻则为正常肤质;若无油腻感觉则为干性肤质;若能刮下小皮屑者则为非常干性肤质;若在中午就有油腻感者则属油性肤质;洗完脸后一



小时若感油腻者则为非常油性肤质。

而一般最常见的情形却是混合性肌肤——即前额、鼻子、下巴(T型区域)过油;而眼眶或双颊过于干燥。对于油性皮肤者以洁肤为先;而干性肤质者必须以保养品的选择为重;混合性肌肤则视局部肤质做重点处理为原则。

## 皮肤需要保养品的营养吗

“不擦保养品,皮肤需要营养怎么办?”你也这么认为吗?

皮肤的营养来自本身的血液供应,没有证据显示外来的营养对皮肤有任何作用(除某些营养缺乏的病例外),何况保养品的“营养”能否被吸收都存有疑问。营养角质层更是没意义的事,因为角质层是由死掉的细胞所组成的,死掉的细胞是没办法利用任何养分的!这有如一棵树木枯死了,我们浇更多的水或是加再多的肥料都无济于事,因为死掉的树木是不可能利用这些东西的。综上所述,可知“营养霜”的说法不可信。

那美容师所谓的“营养霜”指的是什么呢?“营养霜”往往就是“较油的面霜”之代名词。美容师建议年纪大的人要擦“营养霜”,以“滋养”其肌肤,这并没有错,因为年纪大的人皮肤较干,当然要擦较油的面霜。晚霜几乎都为营养霜,这也对,晚霜要比较油才合乎过夜的需求。

“营养霜”既然有“营养”,而且原料贵,售价当然比一般保养品贵,可能还要贵很多,所以销售对象主要为中老年妇女,这一阶层的消费者的经济实力雄厚,买得起“高贵”化妆品。像“营养霜”如此巧立名目,迎合消费



者想像力的名字，不仅为化妆品业者赚到更多的钱，也让消费者买到一个梦，双方都很高兴，真佩服当初命名的人。

由上述可知，年轻人除非自己的皮肤很干燥，否则不要随便擦“营养霜”，以免使油性的皮肤更恶化。年轻人也少碰银发族的保养品，这些保养品的价格既贵质地又油，不仅花了冤枉钱还吃力不讨好。

## 你需要什么样的保养品

### 了解自己的肤质

皮肤肤质没有男、女之分，东、西方人也没有差别，有的只是油性、混合性、中性及干性皮肤四种，而肤质也会随气候、健康状况、年龄及外在环境的改变有所不同，所以了解自己的肤质、选择适合的保养品，是皮肤保养的基本要件。

### 使用同一品牌的保养品

别让你的娇颜被国际品牌占领了，因为每一种品牌各有不同配方及成分，混合使用可能会造成某些成分重

复或成分相互抵消,互相排斥,如此一来反而容易形成过敏现象;除非你经过专业美容师的咨询及建议,因为他(她)可以确定不同品牌保养品之互补特性及兼容性,并针对你的肤质做调配,更不要别人送什么就用什么,那实在太危险了。

## 根据肤质选用适当的保养品

### 一般正常皮肤

中性洁肤乳、保湿化妆水、保湿眼霜、活肤 C 乳霜、防晒日霜、抗紫外线粉底霜(白天)、保湿面膜(每周使用 2~3 次)

### 缺水、干燥皮肤

抗敏洁肤乳、保湿化妆水、保湿眼霜、活肤 C 乳霜、护肤精华霜、防晒日霜、抗紫外线粉底霜(白天)、保湿面膜(每周使用 2~3 次)。

油性洁肤胶、油性保湿化妆水、保湿眼霜、活肤 C 乳霜、油性护肤霜、抗紫外线粉底霜(白天)、保湿面膜(每周使用 2~3 次)。





### 黑斑皮肤

洁肤乳、保湿化妆水、活肤 C 乳霜、护肤精华霜、美白精华、抗紫外线粉底霜(白天)、保湿面膜(每周使用 3 次),深层洁肤面膜每周 2 次。

### 老化、皱纹皮肤

干性洁肤乳、保湿化妆水、修护眼霜、护肤精华霜、美白精华、防晒日霜、抗紫外线粉底霜(白天)、保湿面膜(每周使用 3 次)。

## 影响皮肤的因素

### 时间的因素

随着年龄的增长,皮脂腺的分泌减少,水分加速蒸发,造成皮肤干燥,失去光泽,随之而来的是失去弹性,再加上日晒及自然的老化作用,使真皮层中的胶原纤维及弹性纤维日益脆弱,肌肤因而失去弹性,细纹及皱纹便随之而来。



## 环境的因素

湿热、干热、寒冷的气候会使皮肤产生油腻、干燥、脱皮等现象,空气中氧化脂的侵害,也会使真皮层中的胶原纤维及弹性纤维受到损伤,因而形成皱纹。

## 荷尔蒙的影响

荷尔蒙的变化会影响皮脂分泌的量,而成年女性在月经周期、怀孕及更年期时,荷尔蒙会有较大幅度地变化。所以在这段时间皮脂分泌会出现异常的现象,而导致皮肤过油或过干。

## 阳光的影响

紫外线辐射是阳光中的重要成分,其穿透皮肤后所造成的伤害有过敏、变黑、黑斑、皱纹及皮肤癌等。

## 特殊疾病

上述的状况可以通过适当的保养与保护而使皮肤得到改善,但如果你的皮肤有特殊疾病,则必须去看医师接受治疗;你必须切记保养品只有保养的功能,可以使皮肤看起来更漂亮,但它们绝对不是治疗皮肤疾病的方法。