

美容自助手册

何丽 编著

中国林业出版社

《美容自助手册》编委会

主编 何 丽

编委 潘鸿生 王 超 吴 斌 刘 心
张力夫 张大亮 闫 寒 王保朋
周 玲 张 进 王 东 韩宏伟
李 春 何 为 王 平 熊文生

图书在版编目(CIP)数据

美容自助手册/何丽编著.—北京：中国林业出版社，

2002.11

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2649-5

I... II... III. IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45861 号

出版：中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail：cfphz@public.bta.net.cn **电话：**66184477

发行：新华书店北京发行所

印刷：北京市昌平百善印刷厂

版次：2002 年 11 月第 1 版

印次：2002 年 12 月第 1 次

开本：787mm × 1092mm 1/32

印张：8.125

字数：200 千字

引数：1~5000

定价：10.80 元

前言

多少次，你曾为了自己的“面子”问题而苦恼；多少次，你曾羡慕别人的天生丽质而厌烦自己是个“黄脸婆”；多少次，你曾在梦中惊醒只是为了自己逐渐衰老的面容……

在这个追求美的时尚世界里，或许你彷徨过，痛苦过，也期待过，但现在，那一切都将成为过去，灰姑娘会变成美丽的公主的。在这里，我们将教你如何挽回自己的“面子”，重新找回自信，提高你的“回头率”。

女人爱美是天经地义的事，也是女人们终生所追求的大事。许多女性朋友都十分渴望知道有关科学美容的知识，以便能指导自己的行动，充分展示迷人的女性风采和魅力。

本书紧随时代的潮流，贴近现实生活，为爱美的广大女性提供了最新、最好的美容知识，其中以皮肤护理、美发、化妆、穿着打扮为主，使女同胞们能够更快、更好地掌握，并在短时间内达到美丽的效果。

最后，希望广大女性朋友容颜永驻，美丽长存！

目 录

第一章 你拥有娇柔似水的肌肤吗	1
第一节 看看你的皮肤吧	1
一、了解自己的皮肤吗	1
二、知道自己的皮肤是哪类型的吗	3
三、皮肤也有年龄吗	5
四、皮肤衰老怎么办	7
第二节 女性是很怕衰老的	12
一、你为什么会有皱纹	12
二、教你如何预防皱纹的产生	14
三、这么多皱纹怎么办	15
四、吃东西也能消除皱纹吗	15
五、教你几种去除皱纹的方法	16
六、化妆品是你延缓皮肤衰老的至宝	18
六、洗出你的好皮肤	19
第三节 看你的样子，很需要皮肤美容	20
一、肌肤是你美丽的标志	20
二、教你几招	21
三、皮肤也讲究营养调和	23
四、像你这样子一定会影响美容的	24
五、你的皮肤怎么和树皮似的	25
六、你的皮肤怎么这样黑	26
七、瞧你的皮肤	27
第四节 年年过四季，今年有不同	28
一、春季应该这样过	28
二、夏季应该这样过	31
三、秋冬应该这样过	33
四、可恶的紫外线	35
第五节 面部常见皮肤问题防治	36

一、调皮的小雀斑	36
二、讨厌的黄褐斑	38
三、青春美丽痘	39
第二章 化妆品很少用，不太了解	44
第一节 给你讲讲化妆品	44
一、化妆品的故事	44
二、化妆品，你知道多少	44
三、化妆品的三性是你最关心的话题	45
四、化妆品也要“穿衣服”	48
五、怎样鉴别化妆品的优劣	49
六、这是什么意思	51
七、化妆品的身价	51
八、千万别挑花了眼	53
九、你怕上当吗	56
十、你会使用化妆品吗	57
十一、误区勿进	58
第二节 要你知道	61
一、八分护肤两分妆	61
二、值得注意	63
三、化妆水是什么水	65
四、你会购买化妆水吗	66
五、添加剂有毒吗	67
六、什么水这么香	69
七、你的化妆品保管好了吗	73
八、化妆品变味了	74
第三节 你怕黑吗	75
一、SPF 你的保护神	75
二、防晒霜是你皮肤的守护者	77
三、炎炎夏日怎么过	78
四、自己动手	79

五、美白三步曲	80
六、美白不必一拥而上	81
七、美白小窍门	82
第四节 男人也需要漂亮	82
一、男士美容的魅力	82
二、男性怎样选择护肤品	84
三、男用化妆品	84
四、男性剃须前后注意事项	85
五、男性的皮肤护理	86
六、男性美容也需技巧	88
第五节 给你介绍几种护肤产品	89
第三章 试试看，你将会更美丽	97
第一节 美丽要让你知道	97
一、化妆前奏曲	97
二、体验自己做化妆师的感觉	98
三、教你几招	105
四、你微笑的样子很美	106
五、小“四眼”的化妆技巧	107
六、白领快速化妆法	108
七、“SOHU”一族的美容常识	109
八、化妆必杀计	111
九、给化妆用具洗洗澡	112
十、关键时刻怎能出丑	113
十一、你的脸该怎样化	115
第二节 还你漂亮之眼妆	117
一、眼睛是你心灵的窗户	117
二、不再是熊猫眼	118
三、哇噻！好长的睫毛啊	119
四、好难看的眼袋	120
五、巧除眼袋	123

六、会说话的眼睛	124
七、漂亮的单眼皮女孩	125
八、美眉的忠告	127
第三节 还你漂亮之唇妆	128
一、奇妙尽在口红中	128
二、性感的双唇是怎么化出来的	130
三、当心“口红病”	131
四、修出你的色彩	132
第四节 还你漂亮之鼻妆	135
一、让你的鼻子更俏	135
二、好大好红的鼻子	135
三、给俏皮“洗洗澡”	137
第五节 还你漂亮之美手	137
一、纤纤小嫩手	138
二、好脏的手	139
三、指甲虽小，魅力无限	140
四、给你指甲上上色	141
五、女人的第二张面孔	142
六、你会保持手部美吗	143
第六节 还你漂亮之健足	144
一、太夸张了，脚也要化妆	144
二、让你脚部生辉	144
三、美脚有方	145
四、脚部禁忌	146
第七节 还你漂亮之美腿	146
一、教你怎样使玉腿更健美	146
二、她的腿为什么那么健美	148
三、你一定不想让自己的腿像鸡腿吧	149
第四章 秀发是你美丽的标志	151
第一节 你了解自己的头发吗	151

一、细说头发	151
二、你的头发健康吗	152
三、你知道自己是哪种类型的头发吗	152
第二节 整理一下你的杂毛	153
一、你会保护保护头发吗	153
二、护发从洗发开始	156
三、长发飘飘的日子	157
四、又出油了	157
五、干枯的杂草	158
六、又下雪了	159
七、让自己美美	159
八、不同季节的头发护理	160
九、护发化妆品是你头发的知音	161
第三节 美发进行时	162
一、你的脸型适合自己的发型吗	162
二、发型是你心情的镜子	163
三、发型要与发质相宜	164
四、你的发型和服饰相配吗	165
五、如何使头发又黑又亮	165
六、护发美发误区	166
第五章 为你打造迷人的身段	170
第一节 流行也精彩—美体修形	170
一、你对自己的身材满意吗	170
二、追随塑身潮流	171
三、减肥误区	174
第二节 肥胖俱乐部	175
一、你是肥胖者吗	175
二、别吃了，瞧你那胖样	176
三、你该吃点儿啥	177
四、减肥食谱	178

第三节	减肥不是梦	187
一、	运动不是一件简单事	187
二、	我减肥，所以我运动	188
三、	为你制定运动瘦身方案	189
四、	减肥很简单	189
五、	冬季减肥运动	190
六、	一下子变成个瘦子是不可能的	191
七、	减肥新大陆	191
第四节	减肥进行曲	194
一、	掌勺人的减肥方法	194
二、	束发减肥	196
三、	沐浴刷美肤减肥	196
四、	鸡蛋减肥法	197
五、	心理减肥法	200
六、	瘦身新概念	205
七、	割掉你全身赘肉的新方法	206
八、	减肥怎样不反弹	210
第六章	抬头挺胸增添你的自信	212
第一节	你的骄傲	212
一、	乳房的健美标准	212
二、	乳房的形态美	213
第二节	胸部美容的方法	214
一、	教你加强胸部锻炼	214
二、	“塑造”健美的胸脯	214
三、	隆胸健美的方法	216
四、	气功健胸法	217
五、	乳房沐浴健美法	221
六、	哑铃健胸法	222
七、	按摩健美法	223
第七章	穿出你的风采	225

第一节	怎么美怎么穿	225
一、	色调是你打扮准则	225
二、	巧穿衣掩缺陷	230
三、	穿这件衣服真漂亮	231
第二节	让你美上加美	232
一、	巧配饰物添魅力	232
二、	巧配饰物掩缺点	233
三、	你会选配首饰吗	234
四、	爱美为何也能得病	236

第一章 你拥有娇柔似水的肌肤吗

当今时代，哪位女性不希望自己年轻漂亮，不希望自己的皮肤光洁柔润？然而，你对自己的皮肤有多少了解呢？对如何护肤的知识又知道多少呢？其实，护肤并不是一件简单的事情，皮肤的保养是要有针对性的。如果是因为营养不足导致的皮肤憔悴，是需要加强营养的；如果是因为外界刺激造成的皮肤粗糙，就要避免刺激；还有些是因为身体内部的某些原因造成的，解决的办法便是调节体内平衡。

那么，在这里，想要告诉你的便是一些关于皮肤的知识，让你充分的了解皮肤，懂得如何保养自己的皮肤，让你更加光彩照人。

第一节 看看你的皮肤吧

一、你了解自己的皮肤吗

爱美是人的天性，青春亮力的肌肤当然可爱，想拥有娇美的肌肤，那么你首先得耐心下来了解一下皮肤的知识。

皮肤覆盖在你身体的表面，柔韧而富有弹性，在一定的范围内可以推动和伸张，并能够保护你免受外界的不良伤害，并帮助排泄多余的废物。

皮肤是我们身上最大的器官。尽管它只有 0.5~4 毫米厚，但成人的皮肤面积约为 1.5~2 平方米，新生儿约为 0.21 平方米；其总重量约占体重的 5%。同时，皮肤还容纳了人体内 1/3 的循环血液和约 1/4 的水分。

1. 皮肤的结构

皮肤结构分三层，最外层为表皮，中间层为真皮，最里层为皮下组织。

表皮：属复层鳞状上皮，它与外界接触最多，又是与化妆品关系最密切的部位，其中，它还包括以下组织。

角质层：由充满角质素的细胞如鱼鳞薄片互相重叠在一起，具有防止水分散失和水分渗透的功能。

透明层：由充满角质素的透明细胞组成，具有折射光线的功能，异常时会呈厚茧。

有棘层：表皮层中最厚的一层，由数层到十层左右重叠在一起的棘状细胞组成，细胞之间有淋巴液流通，可供给表皮营养，并防止射线伤害。

基底层：在表皮内侧排成一系列的圆柱细胞，可称为表皮的母体，具有产生新细胞的功能，并有色素母细胞排列，可分泌黑色素制造肤色，并抵抗紫外线的侵害。

表皮细胞的生长过程是：基底层 有棘层 颗粒层 透明层 角质层 皮屑脱落。这个过程一般为 28 天。它提示我们：如果皮肤受损未达到基底层，表皮是可以恢复的，而且不留痕迹。

真皮层：在表皮的下层，比表皮厚 7 倍，与表皮分界明显，表皮底部呈凸凹状，与真皮紧密接触，真皮内部的细胞很少，主要有植物纤维结缔组织构成。其中，还包括以下几层。

乳头层：含有细小的圆锥乳头，上面布满血管、淋巴管和神经。籍着乳头层和表皮的交错，使真皮和表皮两者结合得很牢固。

网状层：由弹性纤维与成胶原纤维所交织成的网状组织组成，使皮肤紧实和富有弹性。

附属器官：汗腺、皮脂腺、毛细血管、毛干、毛囊等。

皮下组织：也称皮下脂肪层，在真皮下面，两者之间无明显的分界。由疏松结缔组织及脂肪小叶构成，对外来的重力等刺激具有软垫作用；皮下脂肪亦是很好的热绝缘体。

2. 皮肤的功能

保护功能。皮肤像一张不透水的韧膜，富有弹性和张力，完整地覆盖在身体表面。一方面可防止体内水分、电解质和其他物质的丧失，另一方面可阻止外界有害的或不需要的物质的入侵，因此，皮肤在保持肌体内环境的稳定上起着重要的作用。

调节体温。人体能维持 37 左右的恒温，主要靠皮肤调节，因为皮肤的散热要占总散热量的 90% 左右。

感觉功能。感觉神经的神经末梢和特殊感受器广泛分布于皮肤中，可接常驻温觉、触觉、痛觉和压觉，引起相应的神经反射，维护肌体健康。

排泄功能。皮肤的分泌和排泄功能是通过汗腺和皮脂腺进行的。汗腺的功能类似肾脏，可排泄水分和体内的代谢废物。皮脂腺分泌皮

脂，皮脂中的脂酸具有杀菌作用。

吸收功能。皮肤对水和电解质的吸收作用很弱，但对脂溶性物质可通过毛孔选择性吸收，这就是化妆品可以通过皮肤吸收的道理。

二、你知道自己的皮肤是哪种类型的吗

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况，一般可分为四种类型，即：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤，日常生活中也分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤三种的。另外，敏感性皮肤、痤疮性皮肤也是常见的皮肤。各类皮肤具有各自不同的特点。

那么，你是哪种类型的皮肤那？现在，自己来判断一下吧！

1. 中性皮肤

是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性。皮肤纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感。皮肤的 pH 值为 5 ~ 5.6。

2. 干性皮肤

皮肤白皙，毛孔细小而不明显。皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，易生红斑。干性皮肤可分为缺水和缺油两种。缺水干性皮肤多见于 35 岁以上及老年人。缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的 pH 值为 4.5 ~ 5。

3. 油性皮肤

肤色较深，毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺、痤疮，常见于青春发育期年轻人。油性皮肤的 pH 值为 5.6 ~ 6.6。

4. 混合性皮肤

兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部 T 型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于 25 ~ 35 岁的年轻人。

敏感性皮肤可见于上述各种皮肤，其皮肤较薄，对外界刺激很敏感。当受到外界刺激时，会出现局部微红、红肿、出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

要护肤，不能不首先了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能获得最佳效果。否则，乱施脂

粉，不但无益，反而有害。

皮肤的类型基本上是根据皮肤的纹理、弹性、油分、水分的比例来决定的。如果能由经验丰富的专业美容师或电脑测定皮肤性质就更准确了。个人怎样简便地测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法。

第一，可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。

第二，在则起床时，用用指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15~30 分钟，感觉脸部紧绷的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂为油性皮肤。

同时，油性皮肤毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩；干性皮肤，无光泽、纹理细、皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩；中性皮肤，一般红润、光滑、不粗不粘，纹理细腻，是属于正常皮肤。

几种常见皮肤类型的典型特征对比表

皮肤类型	年 龄	特 征
干性皮肤	30 岁以上	皮肤表面油脂分泌不足，角质层水分不足，易起皱纹，皮肤无光泽感、干燥甚至脱皮感觉紧绷
油性皮肤	尤其是男性，油性皮肤在 25 岁以下居多	皮肤表面油脂分泌多，常泛油光毛孔较粗大显眼，容易被堵塞，易生暗疮女士化妆容易脱妆，皱纹等老化的象征较不明显
中性皮肤	在 25~35 岁中常见	皮肤表面油脂分泌适中，角质层含有适中的水分有润泽感，毛孔不易被堵塞或生暗疮女士化妆不易脱落
混合性皮肤	在 25~40 岁中常见	皮肤背面油分泌不一致局部如额、鼻、下巴的部位会特别油，而其他位置是中性或干性会有毛孔堵塞及生暗疮的情况出现
过敏性皮肤	任何年龄都有可能	皮肤易受刺激（风、气温、环境清洁程度）容易有呈红色及脱皮的小块未必真的皮肤过敏，但易因某些成分而恶化

不过，皮肤的性质也不是一成不变的，一般年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

三、皮肤也有年龄吗

衰老是机体生长过程中的一个自然规律，它涉及到全身各个器官，皮肤和机体其他器官一样，随着人的年龄逐渐趋向衰老。皮肤老化的结果，除了使皮肤的生理功能减退外，最重要的是使人的外貌发生了变化。人们往往通过皮肤及头发的一些外在特征，来判断一个人的年龄、身份及地位。

现在，你知道为什么有些人能够一下子就能知道别人的年龄的原因了吧，那就是你的皮肤告的密。

衰老的外貌会对人的心理产生负面效应，影响到任的某些社会活动及社会生产价值。人人都希望保持外貌年轻，青春永驻。预防和延缓皮肤衰老使美容皮肤科学的重要课题。研究延缓皮肤衰老的方法，首先必须探讨皮肤衰老的机制。

可以说皮肤是机体的外在屏障，较其他器官更多的受到外源性刺激因素的影响，因此皮肤的衰老是内源性因素和外源刺激因素共同的作用结果。

现在，就给你讲讲皮肤衰老的原因吧！

1. 内源性因素

随着年龄的增长，皮肤逐渐衰老，不受或较少受到外界刺激因素影响的皮肤主要表现为受内源性因素影响的自然老化，又称自然生理衰老。

自然老化的皮肤在外观上表现为皮肤松弛，出现细小的皱纹，同时皮肤干燥、脱屑，脆性增加，修复功能减退。在毛发方面表现为毛发数量减少，形成秃发，且毛发变细，呈灰白色。

在组织学方面，自然老化的皮肤表现为表皮变薄，表皮与真皮结合处变平；角朊细胞增大，一些角朊细胞出现角化不全，细胞轮廓不清；表皮内黑色素细胞密度降低。真皮内胶原纤维束变直，交织排列疏松；弹力纤维变细，常断裂，成碎片状，或纤维细胞皱缩变小；小血管管壁变薄，小动脉弹力纤维变性，垂直毛细血管减少；组织巨噬

细胞、T 淋巴细胞、肥大细胞及郎格罕细胞数量减少；皮下脂肪层变薄等。

2. 皮肤老化的生理学基础

皮肤在自然老化过程中出现上述一系列的变化是有其生理学基础的。

水是角质层重要的塑形物质之一，皮肤的水分充足，即显得饱满，富有弹性，反之皮肤如果缺水就会发生皱缩。

角质层中的水分相对稳定只要依赖于自然润泽因子，其成分有氨基酸、吡咯酮羧酸、乳酸盐、尿素、尿酸、肌酸及磷酸盐等。这些物质与水有强的亲和力，承担着皮肤的调湿功能，随着年龄的增加，皮肤角质层中的自然润泽因子含量减少，致使皮肤的水和能力下降，仅为正常皮肤的 75%。

同时老化的皮肤汗腺和皮脂腺数目减少，功能下降，使得皮肤表面的水脂乳化物含量减少，水脂乳化物为汗腺所分泌的汗液及皮脂腺所分泌的皮脂在皮肤表面形成的一层乳状膜，具有保护角质层柔润，防止皮肤干裂作用。

同时水脂乳化物有一定的酸碱度，一般偏酸性，PH 值平均在 5.7 左右。水脂乳化物的减少，使皮肤中和碱性物质的能力大为下降，这更加重了皮肤干燥的程度，表现为角质层变硬，并出现裂口。

自然老化的皮肤多有皱纹，使皮肤的表面积增加，水分丢失增多，因此自然老化首先表现为皮肤干燥。

由于表皮细胞的增值能力减弱，表面更新速度减慢，使得表皮层变薄。随着衰老，真皮层内的呈纤维细胞逐渐失去活力，是胶原的合成减少，同时胶原的溶解性降低，其稳定性随着老化而增加。

在青年期 I 型胶原的合成减少，同时胶原的溶解性降低，其稳定性随着老化而增加，到了老年期胶原的比例发生了明显变化，弹性蛋白合成明显减少，加之弹力纤维的分解退化，使得真皮内弹性纤维数量减少，导致皮肤产生皱纹。这种皱纹大多数是细浅的，通过伸展皮肤容易消失。

由于老年人进食量减少以及脂肪重新分配，常使皮下脂肪细胞容量减少，导致真皮网状层下部及筋膜的纤维性小梁消失支撑，造成皮肤松弛。