



我的美丽我做主——  
给自己做美容  
(二)

三思 主编



## 目 录

还你漂亮之眼妆 .....	1
眼睛是你心灵的窗户 .....	1
不再是熊猫眼 .....	3
哇噻！好长的睫毛啊 .....	4
好难看的眼袋 .....	6
巧除眼袋 .....	10
会说话的眼睛 .....	11
漂亮的单眼皮女孩 .....	13
美眉的忠告 .....	15
还你漂亮之唇妆 .....	17
奇妙尽在口红中 .....	17
性感的双唇是怎么化出来的 .....	19
当心“口红病” .....	21
修出你的色彩 .....	22
还你漂亮之鼻妆 .....	26
让你的鼻子更俏 .....	26
好大好红的鼻子 .....	27
给俏皮“洗洗澡” .....	29
还你漂亮之美手 .....	30
纤纤小嫩手 .....	30
好脏的手 .....	32
指甲虽小，魅力无限 .....	33
给你指甲上上色 .....	35
女人的第二张面孔 .....	36
你会保持手部美吗 .....	37
还你漂亮之健足 .....	39

太夸张了，脚也要化妆 .....	39
让你脚部生辉 .....	40
美脚有方 .....	40
脚部禁忌 .....	42
还你漂亮之美腿 .....	43
教你怎样使玉腿更健美 .....	43
她的腿为什么那么健美 .....	45
你一定不想让自己的腿像鸡腿吧 .....	47
秀发是你美丽的标志 .....	48
了解自己的头发吗 .....	49
细说头发 .....	49
你的头发健康吗 .....	50
你知道自己是哪种类型的头发吗 .....	51
整理一下你的杂毛 .....	52
你会保护保护头发吗 .....	52
护发从洗发开始 .....	55
长发飘飘的日子 .....	57
又出油了 .....	58
干枯的杂草 .....	59
又下雪了 .....	60
让自己美美 .....	61
不同季节的头发护理 .....	62
护发化妆品是你头发的知音 .....	63
美发进行时 .....	65
你的脸型适合自己的发型吗 .....	65
发型是你心情的镜子 .....	66
发型要与发质相宜 .....	67
你的发型和服饰相配吗 .....	68

如何使头发又黑又亮 .....	69
护发美发误区 .....	70
为你打造迷人的身段 .....	74
流行也精彩—美体修型 .....	74
对自己的身材满意吗 .....	74
追随塑身潮流 .....	76
减肥误区 .....	80
肥胖俱乐部 .....	82
你是肥胖者吗 .....	82
别吃了，瞧你那胖样 .....	83
你该吃点儿啥 .....	84
减肥食谱 .....	85
减肥不是梦 .....	98
运动不是一件简单事 .....	98
我减肥，所以我运动 .....	100
为你制定运动瘦身方案 .....	101
减肥很简单 .....	101
冬季减肥运动 .....	102
一下子变成个瘦子是不可能的 .....	104
减肥新大陆 .....	104
减肥进行曲 .....	108
掌勺人的减肥方法 .....	108
束发减肥 .....	110
沐浴刷美肤减肥 .....	111
鸡蛋减肥法 .....	112
心理减肥法 .....	116
瘦身新概念 .....	123
割掉你全身赘肉的新方法 .....	126

减肥怎样不反弹 .....	131
抬头挺胸增添你的自信 .....	132
你的骄傲 .....	132
乳房的健美标准 .....	132
乳房的形态美 .....	133
胸部美容的方法 .....	135
教你加强胸部锻炼 .....	135
塑造”健美的胸脯 .....	136
隆胸健美的方法 .....	138
气功健胸法 .....	140
乳房沐浴健美法 .....	145
哑铃健胸法 .....	146
按摩健美法 .....	147
穿出你的风采 .....	150
怎么美怎么穿 .....	150
色调是你打扮准则 .....	150
巧穿衣掩缺陷 .....	157
穿这件衣服真漂亮 .....	158
让你美上加美 .....	161
巧配饰物添魅力 .....	161
巧配饰物掩缺点 .....	162
你会选配首饰吗 .....	163
爱美为何也能得病 .....	166

## 还你漂亮之眼妆

### 眼睛是你心灵的窗户

常言道：“眼睛是心灵的窗户”。拥有一双美丽的眼睛，是每一位女性的愿望。如果有一天，女性为眼睛做护理，那无非是出了以下三个方面的问题：眼袋、眼角皱纹和黑眼圈。

如何解决眼部的保养问题，成为护肤美容界焦点。以下提供几点护眼的方法和招数供参考。

#### 1. 看起来疲劳的眼袋

眼袋的形成主要由于生活习惯和遗传。另外长期睡眠不足，经常带隐形眼镜，或是卸妆不够轻柔，都有可能引起眼袋。有些人年纪轻轻但眼袋却很明显，便是遗传因素。

冷冻消肿。因睡眠不足的眼袋，可通过冷冻的方法缓解，用保鲜纸包好两三块冰粒，把毛巾对折盖在眼皮上，然后把冰块放在上面。用冷冻茶包或泡过冻牛奶的化妆棉，也有消肿镇痛的作用。

自制蔬果眼膜。把切片黄瓜或番茄敷上，用来镇静肌肤，帮助减轻黑眼圈的症状。但有一点要注意，敷完蔬果片后，皮肤干净细腻，易晒伤，所以要躲避阳光，以免消除了眼袋却多了雀斑。

睡前喝水要适当。容易产生眼袋的人，应常做脸部、眼部按摩，帮助局部循环，尽可能少吃过咸或过辣的食物，睡前吃太多口味重的食物，喝太多的水，都是

形成水泡眼和眼袋的原因。

眼霜不能过油。过油的眼霜，皮肤难以吸收，使用多余油脂堆积，形成眼袋状。眼霜最好选择质地清爽产品，效果更好。

## 2. 难看的黑眼圈

黑眼圈大多是由于睡眠不足，生活无规律或喜欢画彩妆以卸妆不干净。

保证充足的睡眠。如果不是遗传因素，黑眼圈的成因主要是睡眠不足，因此，保证充足的睡眠是预防黑眼圈的主要因素。

眼部卸妆要彻底。喜欢画彩妆的人，易形成黑眼圈。因为深色化妆品微粒渗入眼皮肤，或长期卸妆不干净，都易形成黑眼圈。

饮食上加以调整。多吃含维生素 K 或维生素 C 的食品，可促进眼周末梢血液的循环，淡化黑色素的沉淀。

眼霜是最好的护肤品。如果一个人已到了 25 岁，建议开始使用眼霜。因随着年龄的增长，皮下脂肪减少，皮肤开始变薄，皮肤失去弹性和张力，导致皮肤松弛和皱纹产生。

另外，血液循环功能衰退，难以补充皮肤所需营养，皮肤失去光泽，皱纹开始明显，好的抗皱产品可以帮助延缓皱纹的到来。

## 3. 显现苍老的鱼尾纹

鱼尾纹的产生主要是由于肌肤中缺少水分所致，通过使用眼膜，为眼部增加水分和营养，并通过穴位按摩，可使鱼尾纹散开。

戒掉不良习惯。如不停地眯眼、眨眼等不良习惯，导致眼睛部分肌肉纤维受损，肌肤就会出现松垮现象，

形成鱼尾纹。因此改掉不良习惯很重要。

眼睛要防晒。由于眼睛周围皮肤脆弱，娇嫩，经常受到阳光的伤害，易使用皮肤病老化加快，产生鱼尾纹。针对眼睛采取保护措施：出门带太阳镜，使用质量有保证的防晒霜。

按摩法。用中指以打圈的方法按摩，顺着鼻梁经过两颊，至眼睛下方、太阳穴，然后绕过眼皮回到鼻梁。

## 不再是熊猫眼

美丽的眼睛是面部的生点，眼妆画得好，可使用面部生辉；反之，则造成不好的效果，说不定，会画成熊猫眼。那么，如何能画一个好眼妆呢？请注意以下几点。

### 1. 淡眉

淡眉会使眼睛漂亮。画眉选茶色，眉尾要用灰色。浓眉大眼给人的印象很深刻，但这是针对大眼睛的人。而小眼睛的人，不要选浓眉。一般来说，浓眉的眉峰突出的弧型眉，会给人一种过硬的感觉，而显得眼睛颜色较淡。

### 2. 茶色的眉笔

因此，最好选用茶色的眉笔描画，从眉峰到外侧，用灰色眉笔描画，眉的下方可稍加强调，这样会使眼睛有立体感。

### 3. 眼影

眼睛不要太强调眼尾，要顺着眼窝的形状把颜色晕开。如想使眼睛大而明亮，可利用眼影，绝对不要使用红色的眼影。

### 4. 眼线

画眼线时，在眼部的上方，也就是黑瞳孔的下上方，眼线可画得稍微粗一点，这样眼睛上下的距离便显出来了，产生出眼睛又大又圆的效果。

下眼睑也要画眼线，最好选择比上眼睑淡的茶色。许多人为追求自然不画下眼睑的眼线，这样不会突出眼睛的效果。

另外，最好选择容易与肤色融合的淡色唇膏，与深色眼影相配才能强调出眼睛的效果。

## 哇噻！好长的睫毛啊

你有没有羡慕过别人的睫毛又长又漂亮，随着眼睛的眨动，还不时的增添了几份魅力。不用着急，现在就教你如何使睫毛变的又长又漂亮的方法。

### 1. 假睫毛

在日常生活中，大多数人不戴假睫毛，用睫毛膏就足够了。但有些场合用假睫毛来修饰，确实能把眼睛衬托得很美。

假睫毛有交叉型、直线型、种植型几种，颜色也多种多样，要根据自己的需要来选择。

直线型睫毛。配戴后，眼睛的立体感非常明显，适合于摄影妆、舞台妆等。

加密型睫毛。是一种设计特别的睫毛，比其他几种更长、更密，适用于戏剧、舞台表演或特殊妆容。

交叉型睫毛。配戴以后，非常自然，适合新娘妆、自然妆等，有黑色、蓝色、咖啡色和紫色。

种植型睫毛。虽然也是连体的，但效果往往像几根睫毛分散在眼上点缀一下，使整个眼睛看起来清丽透

彻。

## 2. 睫毛夹

选择睫毛夹时,夹子的口径要与眼球的弧度相吻合,夹口必须光滑,否则容易切拉断睫毛,橡皮垫要有弹性,要平整光滑,还要看看是否容易控制力度,效果是否理想。

使用睫毛夹时,眼睛往下看呈45度角,把睫毛夹张开放进睫毛根部,轻轻加力,再慢慢往外移,同时不断地轻轻夹,这样夹出的睫毛弧度会自然弯曲。

但有些方面还要提醒女性注意:切勿把睫毛夹太靠近眼皮,特别是眼皮松弛的人,容易不小心夹伤眼皮。

如果只夹一下便完事的话,会使睫毛看上去呈“L”型而很不自然。可以尝试用吹风机把睫毛夹吹热后再使用,这样夹出的睫毛很容易定型。

## 3. 睫毛膏

刷睫毛膏可增加睫毛的浓密度,让眼部具有立体感,非常适合双眼深邃的眼眸。睫毛膏大概有以下三种,选择时要针对自己的特点。

浓密型睫毛膏。浓密型睫毛膏刷头上的毛比较多、比较密实,而且睫毛膏的质量也比较浓稠,这样才可以蘸取较多的睫毛膏,使睫毛加密加厚,每一眨眼,睫毛会跟着扇动,很美丽。

加长型睫毛膏。有纤长作用于的睫毛膏,通常它的刷头会比浓密型的要稀疏一些,但是上面会有一丝一丝的纤维,它有加长睫毛的效果,每刷一次,睫毛刷上的纤维,就会附着一些在睫毛上,让睫毛稍微变长一些。

营养型睫毛膏。这类睫毛膏加入睫毛需要的营养素,形成一层保护膜,具有滋养、保湿或强化睫毛的效

果。除此之外，还有防水、持久不脱落等功能的睫毛膏等功能的睫毛膏，它们除了不易晕染之外，通常也会有浓密或加长睫毛的效果。

下面介绍睫毛的正确涂法。

涂睫毛膏时要始终小心地从睫毛根部开始向毛尖方向涂，眼角处的细毛也要涂到，稍有涂到外面的睫毛膏可以用一根棉签修改掉。

先涂上面的睫毛，然后涂下面的睫毛，干后再涂第二遍。涂刷上睫毛时，横向拿睫毛刷，对睫毛的底面和上面从根向尖部刷，视线始终保持向下，不移动。涂刷下睫毛时，镜子处于平视位置，下巴向里收，脸部皮肤拉紧，横刷、竖刷都方便。

对沾在一起的睫毛，要用一把睫毛梳、一个小刷子或简单地用两面三刀根棉签在颜色完全干掉之前将其分开，否则就成了难看的“苍蝇腿”。几乎没有弧度的睫毛可以借助睫毛钳加以修正。

## 好难看的眼袋

恼人的眼袋出现的年龄因人而异，大部分发生在四十五岁左右，眼袋对容貌有很大的影响，它不仅使人显老，严重的还会由于眼眶隔膜的松弛出现下睑外翻，下睑缘内翻倒睫等并发症。

学者提出，面部老年性改变过程，实际是面部曲线的增多过程。眼袋的加重是下眼睑衰老改变的重要标志。随着年龄的增长，及地球引力的持续作用，下睑的皮肤松弛，眶隔膜支持力下降，眶隔膜随之脱垂。另外，眼轮皮肤的张力下降，就会在眶下缘上方形成袋状膨大，

并使颊睑沟加深，这就是所谓的眼袋。

从以上各方面因素不难看出，眼袋实际上是由集合因素共同作用所造成的。

### 1. 预防眼袋

眼袋的出现与加重是面部衰老的标志之一，给人不精神的感觉。完全避免眼袋的发生，是不现实也是不可能的，因为衰老是自然规律，但只要稍加注意，延缓眼袋的出现及加重，是完全有可能的。

首先睡眠的长期不足，是过早出现眼袋并使眼袋加重的重要原因。现代研究证明，良好的睡眠，可明显改善眼睑组织的血液循环，可使眼周围各层组织保持良好的活力，从而有效地防止眼袋的发生与加重。如果长期睡眠不足，则使眼周组织慢性疲劳，血液循环发生障碍，使得各层组织退行性衰老改变，再加上重力的作用，使得眼袋过早出现，并迅速加大加重。

另外，均衡的营养摄入、保健按摩、优质的营养霜类等都是防止眼袋的有效方法。

### 2. 矫治眼袋

如果眼袋已形成，并且没有自我改善的情况发生，这说明眼袋形成是由于组织结构的病理性改变所造成的，这种性质只能通过美容外科手术来加以矫治。

前面已提到眼袋形成的病理学基础，故眼袋矫治的原则是取出部分多余的眶隔脂肪，缩紧眶隔膜增强其支持力，缩短眼轮匝肌以提高其张力，取出其余皮肤以消除皱纹。当然眼袋的表现也有不同的形式，例如以膨隆状外观为主，以皱纹外观为主，还有以颊睑沟加深为主等，故有不同的表现形式，可用相应的方法进行矫治。

如果眼袋表现是以膨胀状外观为主，皮肤组织的张

力尚可，就可采用结膜面入路进行矫治。此种方式，是通过结膜面的小切口，将形成膨隆外的眶隔脂肪部分切除，以消除眼袋。这种方法创口较小，外观没有任何痕迹，只是部分人术后有轻度肿胀淤血，但在一周内都能完全恢复。这种方法有其局限性，只能对于年龄相对年轻，单眼脂肪病患者有效，如果对于年龄较大，有肌肉皮肤组织松弛者，采用此种方法矫治，就有可能加重下睑，衰老外观。

对于有两种以上综合表现的眼袋，则要通过下睑缘切口入路进行矫治。首先尽量接纳具有生理功能的眶隔脂肪，如果脂肪较多，可适当切除，缩紧眶隔膜，以消除“囊袋样”外观，处理眼轮匝肌，提高肌张力，以消除“弦月症”。然后切除皮肤以消除皱纹，最后再仔细缝合皮肤。此种手术的创口较大，但效果确实可靠，是目前最常用的矫治方法。

对于膨胀外观明显，再加上有较深的颊睑沟者，近年开始采用“眶隔释放法”进行矫治。此手术可采用结膜面入路，也可采用下睑缘切口入路，手术将眶隔膜完全打开，将眶隔脂肪释放，并将其固定缝合于颊睑沟处，这样就将膨隆样外观消除，同时也将颊睑填充起来，恢复年轻的自然过渡，此种手术效果确实可靠，但掌握较困难，医师必须具备较丰富的临床经验。

### 3. 矫治的遗憾

眼袋的矫治，实际上是一种科学实践，会出现这样或那样的并发症，当然一部分是手术的正常并发症，而另一些则是眼袋矫正手术的严重并发症，是由于皮肤过多的切除所造成。

眼袋手术后，由于水肿淤血等原因，造成轻度的下

睑外翻，可不必特殊处理，一般在 2~3 个月内可自行恢复正常。对于严重的外翻，同时伴有慢性结膜炎的，修复十分困难，效果确实的修整方法，又与美容的愿望相违背，如下睑板的部分切除，会造成下睑的缩短，改变眼形；而植皮、皮瓣移植，又会留下明显而又难看的痕迹，由此可见眼袋手术后的下睑外翻重在防止。

下睑凹陷也是眼袋矫正的一个并发症，这是由于眶隔脂肪去除过多所致，下睑凹陷主要发生在颊睑沟区域，这样结果会加重衰老样外观。此手术并发症如果一旦发生，只能通过自体脂肪颗粒移植填充来矫正。

下睑缘弧度的平补，下睑缘的弧度胀度是重要的美学标志。如果在眼袋矫正术中，不注意其正常的美学结构，又因皮肤的张力作用，就造成下睑圆弧度的平补，影响下睑的美观，并使手术后的痕迹暴露无遗。

当然眼袋矫正还有许多并发症，如肿胀，淤血、睫毛脱落、瘢痕形成，双侧不对称等等。但有经验的专科医师对多数并发症的发生是完全可以避免的。

#### 4. 认识的误区

求美者对眼袋矫治存在着这样或那样认识的误区，现列举部分希望对求美者有所帮助。

眼袋是由于皮肤松弛所造成的。这种认识有很大的代表性，其实从上述的方方面面不难看出，眼袋是由综合因素造成的。如果其矫正是仅仅将皮肤提紧，则眼袋在短时间内就会复发，如果过度提紧皮肤则肯定会造成下睑外翻，现在学者认为，眼袋矫正中皮肤提紧又是最为重要的步骤，而综合提紧才是取得良好矫正效果的惟一方法。

眼袋的膨隆是脂肪过多引起。这也是极具代表性

的认识，眶隔脂肪有其正常的生理功能，其主要功能是保护眼球。之所以隆出形成“囊袋样”外观，完全是由于眶隔膜的张力减退所致，如果手术中取出脂肪，而不进行眶隔膜的修复后果，必须会导致眼袋复发，如果大量取出脂肪，那必须造成下睑凹陷，加重衰老外观。

化妆品能矫治眼袋。这要从两个方面来说，如果是“功能性”眼袋，也就是说眼袋时而明显，时而不明显，适当应用营养霜类化妆品，改善局部血液循环，对于防止眼袋的加重能起到一定作用。

而一旦眼袋是“病理性”的，也就是组织结构发生了改变，而且眼袋长期显现，并逐渐加重，如果想通过化妆品来矫正，那完全是徒劳的。这种情况只有通过美容外科手术进行矫治，效果才是确实、可靠的。

## 巧除眼袋

日常生活中常听不少女性抱怨自己的眼袋影响了漂亮容颜。不过要知道眼袋其实也是很好拒绝的。下面介绍几种拒绝眼袋的高招。

### 1. 斜卧

为了消除下眼睑松垂或形成囊袋，最好每天能斜卧在一块斜面木板上几分钟，借此姿势增加头面部血液循环，以改善颜面部肌肤营养状况。每晚睡前若能用维生素E胶囊中的粘稠液对眼下部皮肤进行为期4周的涂敷及按摩，常能收到消除下眼袋、减轻衰老的良好效果。

### 2. 涂敷

睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片，坚持下来可收到减轻下眼袋的美容效果。也可利用木瓜加薄荷浸

在热水中制成茶，晾凉后经常涂敷在眼下皮肤上。木瓜茶不仅可缓解眼睛的疲劳，而且还有减轻眼下囊袋功效。

### 3. 轻击

亦可在面部用些乳脂或油类，用手指朝上击打颜面部，特别要注意在眼周围软弱的皮肤上重点轻敲。平时应当避免随意地牵拉下眼睑或将其向外过度伸展。这些措施都有助于下眼袋的减消。

### 4. 饮食

日常饮食中经常咀嚼诸如胡萝卜及芹菜抑或口香糖等，有利于改善颜面部肌肤。平时尚须注意常吃些胶体、优质蛋白、动物肝脏及蕃茄、土豆之类的食物，注意膳食平衡，可对此部位组织细胞的新生提供必要的营养物质，对消除下眼袋亦有裨益。

### 5. 湿敷

对待下眼袋，在国外有人常采用甘菊、上等红茶或玫瑰子等，抑或用加温的蓖麻油或橄榄油，每天在眼袋处湿敷 15 分钟到数小时，这些物质有助于解决眼下部所出现的囊袋问题。

临睡前吃得过咸和大量饮水，枕头太低都会形成眼袋，应注意避免。应养成早晚用眼霜进行眼部按摩的习惯。

## 会说话的眼睛

眼睛,是心灵的窗户。与人交往中,最受注意的便是眼睛,它时刻传达着情感信息。自信的、快乐的、亲切的……眼睛,总是备受人们注意。每个人都希望自己有一双俏丽迷人、神采奕奕的眼睛。因此,化一个完美的

眼妆，让自己拥有“会说话的眼睛”是众多女性消费者的向往。

### 1. 不同脸形选择眉形

高挑的眉型能拉长圆形和方形脸，但圆脸的眉峰要有角度，方脸的眉峰则要圆润些，长形脸的眉要宽平些，三角形脸的眉要宽一点弯一点。

### 2. 不同肤色选择眼影

通常亚洲人有三种肤色。

白洁型。几乎任何色系都适用，但粉红色调会更加衬托出皮肤的光洁。

偏黄型。可用偏红的粉底液调整好肤色，棕色，橙色调会很适合。

小麦肤色。这通常是日光浴后的健康肤色，用金棕色、绿色、橙色调会很漂亮。

### 3. 不同年龄选择眼影

少女组。通常可选择含亮粉的浅粉色系的眼影，因为较自然，更能体现年轻肌肤的晶莹剔透。

青年组。可选择粉色系也可用很深的紫、蓝、金棕，因为这些色彩较成熟、性感。

成年组。以选择棕红系为主，它可提高皮肤的亮度，使眼睛看上去显得很精神。

### 4. 眼睛较浮肿如何选择眼影

首先要避免用含有亮粉的眼影放在眼窝处，可选用较沉的颜色如：灰、深蓝、棕，不要大面积的涂在上眼睑处，只需涂抹在外眼角，然后向眼窝 1/3 处晕染。

### 5. 内双眼皮如何使用眼影

避免用眼线笔涂得很厚，这样眼睛会显小，可用较深色的眼影涂在双眼皮处，加重外眼角的颜色，然后刷