



时尚美容新概念

杜建成

生 活 百 科
青 年 崇 电子图书系列

时尚美容新概念

前 言

随着物质、精神生活水平的提高，人们对生活的质量也有了更高的要求，“面子”上的事儿可忽视不得。现代社会中，美容的观念日益改变着人们的生活。

女人天生爱美，化妆、皮肤保养成为女人生活中天经地义的事情，是女人们的终身必修课程。女性读者渴望得到科学实用的美容引导，掌握更多的美容知识，以便能指导自己的行动，更加展示自己美丽的风采。

美容不只是女人的专美，男性也越来越对美容的知识和技巧感兴趣。掌握适当而科学的美容方法和美容知识，已经成为许多男性的必备知识了。

本书以皮肤护理、美发和化妆的知识讲述为主，穿插介绍了几种常见的化妆品品牌。全书突出实用性和时尚性，可为追求时尚的读者提供很好的参考。

本书编委会

2002 . 6

目 录

第一章 皮肤概况	1
第一节 了解皮肤	1
一、皮肤的结构和功能	1
二、皮肤的类型	3
三、测定皮肤的类型	4
四、皮肤的老化	7
五、如何防止皮肤衰老	9
第二节 怎样消除皱纹	17
一、皱纹产生的原因	17
二、如何预防皱纹的产生	19
三、防止脖子皱褶的技巧	20
四、消除皱纹的“食物疗法”	21
五、几种有趣的去除皱纹的方法	22
六、如何用化妆品延缓皮肤衰老	25
第三节 皮肤保健美容	26
一、保健护肤	26
二、人体周期与皮肤保养	27
三、保护皮肤的要诀	29
四、饮食护肤调理	33
五、几种美容养颜的食物	33
第四节 四季护肤	35

一、春季护肤	35
二、夏季护肤	39
三、秋冬护肤	42
四、纠正影响美容的不良习惯	44
五、改善粗糙肌肤	45
六、改善皮肤暗淡	47
七、成熟女性护肤保健	49
八、洗出好皮肤	50
九、当心紫外线	52
十、简易美容法	54
第五节 常见的防止皱纹疗法	56
一、拉伸皱纹	56
二、消除皱纹的按摩	57
三、轻拍可防皱纹	59
四、指压法	59
五、穴位按摩法	60
六、气功与穴位结合的按摩法	61
第二章 化妆品知识	62
第一节 认识化妆品	62
一、化妆品的历史	62
二、化妆品的定义	63
三、化妆品的分类	64
四、化妆品的三性	67
五、化妆品的包装	71
六、怎样鉴别化妆品的优劣	72

七、学会识别化妆品卫生批号	75
八、化妆品到底值几何	76
九、化妆品的选购	78
十、巧识真假化妆品	82
十一、怎样选择粉底霜	83
十二、如何选择化妆海绵	85
十三、两用粉饼的选择	86
十四、化妆品的使用	87
十五、护肤品与美容品的区别	89
十六、化妆品的保管	91
十七、影响化妆品香气的因素	93
十八、使用化妆品的误会	94
第二节 使用化妆品	98
一、怎样安排化妆的时间	98
二、美容、化妆时间有别	98
三、防止化妆品过敏	101
四、化妆水的种类	104
五、怎样选择化妆水	106
六、收敛化妆水怎么用	107
七、选用洗面奶的窍门	108
八、化妆品添加剂	108
九、精华液	112
十、香水	113
第三节 防晒	117
一、认清防晒标志	117

二、防晒化妆品 SPF 值是否越高越好	119
三、如何正确选择和使用防晒霜	121
四、利用防晒品晒出健康肤色	122
五、晒皮肤注意皮肤癌	122
六、晒伤皮肤的处理	123
七、色斑的预防	124
八、夏季丝蛋白营养护肤	124
九、自制晒后保养液	127
第四节 保湿、美白	127
一、皮肤保湿最重要	127
二、怎样使用保湿化妆品	128
三、了解美白化妆品	129
四、简单更美丽	132
五、美白不必一拥而上	135
六、化妆品的吸收	137
七、美白三步曲	138
八、好的睡眠是皮肤保健的关键	139
九、美白小窍门	141
第五节 男士美容和全家美容	143
一、男士美容的魅力	143
二、男性怎样选择护肤品	144
三、男用化妆品	146
四、男性剃须前后注意事项	147
五、男性的皮肤护理	148
六、男性美容也需技巧	151

七、打造简洁梳妆台	153
八、错误的美容“习惯”	156
第六节 护肤产品介绍	159
第三章 化妆技法	169
第一节 化妆简介	169
一、怎样进行美容投资	169
二、了解五官特征	170
三、基本化妆技巧	172
四、几种方便实用的化妆技巧	176
五、微笑的化妆技法	177
六、日常妆容简介	180
七、戴眼镜者化妆技法	186
八、怎样抹粉	186
九、三类粉底特征	187
十、快速化妆法	188
十一、白领快速化妆法	189
十二、电脑族的美容常识	190
十三、让疲惫的脸瞬间亮起来	192
十四、平衡最重要	194
十五、卸妆不能随心所欲	196
十六、如何清洁化妆用具	198
第二节 眼睛美容	200
一、怎样保养眼部	200
二、靓丽眼妆	202
三、美眼小工具的使用方法	203

四、眼袋的预防及矫治	205
五、五种巧除眼袋的高招	209
六、单眼皮女孩扮靓	211
七、防止眼角皱纹的技巧	214
八、不同情况的眼妆技巧	214
九、眉部美容禁忌	216
第三节 嘴唇、鼻子	218
一、唇部化妆品——口红	218
二、唇膏的种类	219
三、唇膏的颜色	220
四、唇部也要先打底妆	220
五、涂唇膏的技巧	221
六、唇膏忌涂得太满	222
七、预防“口红病”	223
八、修出精致红唇	224
九、特殊唇形描画技巧	225
十、个性双唇技巧	226
十一、冬季唇部的护理	229
十二、修饰鼻子的技巧	230
第四节 美手、健足	230
一、手的保养	231
二、手的按摩	233
三、怎样去除污迹	233
四、如何修饰美化指甲	234
五、怎样涂指甲油	236

六、日常美手方法	237
七、脚的保养和修饰	238
八、消除脚部疲劳小窍门	240
九、如何增强脚的弹性和柔软度	241
十、脚部保养禁忌	241
十一、简易的泡脚保健方法	242
十二、颈部、手、脚透漏年龄的秘密	243
第四章 美发	246
第一节 关于头发的常识	246
一、了解头发	246
二、健康头发的标志	247
三、头发的老化	247
四、鉴别头发的简易方法	248
五、常用的护发化妆品	249
第二节 头发的护理	251
一、日常怎样保护头发	251
二、北方不同季节的头发护理	254
三、长发护理须知	256
四、油性头发的护理	257
五、干性头发巧护理	257
六、游泳时头发需防晒	259
七、染发前的准备	260
八、染发护理	261
九、怎样烫发与染发	262
十、美发按摩	263

十一、头发干枯怎么办	264
十二、头发过于服贴怎么办	264
十三、头发分叉、断裂、受损怎么办	265
十四、头痒、头屑多怎么办	265
十五、头发的自我护理	265
十六、通过美发师追求美发效果	266
第三节 美发技巧	268
一、发型要与脸型协调	268
二、换个发型换个心情	269
三、发型要与发质相宜	270
四、发型要与服饰相配	271
五、保持漂亮发型的技巧	272
六、怎样选用假发	273
七、使头发光亮的方法	275
八、怎样保护染发后的颜色	276
第四节 美发提示	277
一、洗发提示	277
二、护发提示	278
三、梳理提示	278
四、吹风提示	279
五、定型产品及工具提示	280
六、加强卷发效果提示	281
七、旅行护发提示	282
八、护发美发误区	282

第五章 美容整形	285
第一节 美容整形基础知识	285
一、药物化妆品不是药品	285
二、生活美容、医学美容怎样界定	286
三、医学美容请慎之有慎	287
四、美容师的资格证书	293
五、关于进口化妆品的规定	295
六、美容业亟待规范	296
七、警惕美容院里的陷阱	298
八、注意美容消费中的问题	300
第二节 美容手术知识	302
一、哪些人不宜做双眼皮	302
二、慎用激素美容品	303
三、文刺术的适应与禁忌	304
四、洗肠保健	305
五、孕期美容要小心	307
六、祛斑美容需谨慎	308
第三节 面部常见皮肤问题防治	312
一、防治雀斑	312
二、防治黄褐斑	315
三、青春痘的病因与治疗	316
四、酒渣鼻的病因与治疗	322
第六章 瘦身塑身	325
第一节 塑身潮流	325
一、塑造健美的体形	325

二、如何面对塑身时代	326
三、“塑造”健美的胸脯	330
四、减肥的原则性窍门	333
五、减肥不当麻烦多	334
第二节 饮食调节	336
一、简易法测量肥胖	336
二、注意饮食保健	337
三、节食瘦身	337
四、瘦身食物减肥法	339
第三节 运动瘦身	340
一、女性运动须知	340
二、运动瘦身的机理	341
三、运动瘦身方案	342
四、步行减肥	343
五、冬季减肥运动	343
六、减肥运动须注意的原则	345
七、简便有效的健美方法——跳绳	346
第四节 减肥新法	347
一、主妇瘦身法则	347
二、束发减肥	349
三、沐浴刷美肤减肥	350
四、减肥不去健身房	351
五、穿瘦身衣的利弊	353
六、瘦身新概念	355
七、减肥怎样不反弹	357

第一章 皮肤概况

第一节 了解皮肤

一、皮肤的结构和功能

皮肤覆盖在人体表面,保护着我们免受外界的不良伤害,并帮助我们排泄多余的废物。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%。因此,皮肤是我们身上最大的器官。

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。

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：比表皮厚 7 倍。

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，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，另一方面可防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、皮肤的类型

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，日常生活中也有只分为中性皮肤、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。

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。

三、测定皮肤的类型

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。

1. 纸巾测试

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。

2. 触摸试验

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

干性皮肤	特征
通常 30 岁以上的人士常见	<p>·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</p> <p>感觉紧绷</p>
油性皮肤	特征
尤其是男性，油性皮肤在 25 岁以下居多	<p>皮肤表面油脂分泌多，常泛油光</p> <p>毛孔较粗大显眼，容易被堵塞，易生暗疮</p> <p>女士化妆容易脱妆，皱纹等老化的象征较不明显</p>

中性皮肤	特征
在 25~35 岁中 常见	<p>皮肤表面油脂分泌适中，角质层含有适中的水分</p> <p>有润泽感，毛孔不易被堵塞或生暗疮</p> <p>女士化妆不易脱落</p>
混合性皮肤	特征
在 25~40 岁中 常见	<p>皮肤肯面油沸分泌不一致局部位轩如额、鼻、下巴的部位会特别油，而其他位置是中性或干性</p> <p>会有毛孔堵塞及生暗疮的情况出现</p>
过敏性皮肤	特征
任何年龄都 有可能	<p>皮肤易受刺激（风、气温、环境清洁程度）</p> <p>容易有呈红色及脱皮的小块</p> <p>未必真的皮肤过敏，但易因某些成分而恶化</p>

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。

四、皮肤的老化

皮肤和集体其他器官一样，随着年龄不断增加，都逐渐趋向衰老。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。

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。

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，负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。

总之，在皮肤的自然老化过程中基因的表达起着决定性的作用，同时一些内源性因素如营养、免疫及内分泌等，也通过对整个集体的作用而对皮肤衰老产生影响。

五、如何防止皮肤衰老

当人体衰老时，皮肤的皮脂腺、汗腺功能衰退，汗液与皮脂排出减少，使皮肤渐失光泽而变得干燥。皮肤血液循环功能减退，难以补充皮肤必要的营养。在颜面的表现是肌肤枯瘪无泽、皮肤苍白或焦黑，弹性减弱，干燥粗糙，萎缩，皱纹增加。

从中医的角度来看，衰老的原因主要有四个方面：肾之精气虚衰，肾精是人体生长发育及各种功能活动的物质基础，其盛衰将导致面部荣华颓落等衰老现象。脾胃虚损，脾胃为后天之本，可加速面部焦黑、肌肤松弛等颜衰状态。其他脏腑亏虚或机能失调，如心肺气虚则运血无力，影响对五脏六

腑及皮肤、肌肉的营养供给；促使面容早衰。各种诱因，如饮食失节、饮酒过度、劳逸失常、情志失常等均可成为致病因素，引起人体气机失常，脏腑功能紊乱，导致早衰。

从现代医学的角度来看，面部老化是自然因素和非自然因素造成的。自然因素，即自然衰老，从40岁开始，皮肤的老化即渐渐明显，但老化的程度因人而异。非自然因素包括以下几方面的内容：健康因素，各种慢性消耗性疾病；精神因素，心情不畅，过度紧张；营养因素，风吹雨淋等；内分泌因素，内分泌失调；皮肤保养不当，使用热水、碱性肥皂、洗烫、滥用化妆品和皮肤病治疗药物等。

抵抗皮肤衰老的保健方法分为内治法和外治法两类。内治法又分为药物内治和食膳疗法：常用药物有黄芪、熟地、黄精、牛膝、附子、山茱萸、五味子等；食膳可用胡桃仁、小红枣、杏仁等泡酒，或用淮山药、黑芝麻、粳米、鲜牛奶等煮粥。外治法可用面部经穴按摩，针灸足三里、神阙穴。气功疗法，及保健装饰法用中药制成药膏，敷于面部，或用超声波导入天然植物精华素。

1. 美容化妆品

除了自身保健、加强运动、注意饮食、滋补外，适当地使用些化妆品也是可以起到延缓肌肤衰老的作用。人体抗衰、除皱是当代化妆品行业发展的最大课题，也是皮肤医学研究的重点。因此，医药、生物与美容的结合越来越密切。

为了防止面部皮肤衰老，应保持乐观的情绪，清心寡欲，豁达大度。饮食营养均衡，40岁以上适当进补。坚持运动，劳逸结合，保证睡眠。生活有规律，不抽烟酗酒；外出防晒。

注意日常面部护理，每周到美容院做全套护理。

目前化妆品行业产品不断更新换代，从单一型向多功能发展。目前，具有保湿、抗皱、防晒、染发、养发等延缓老龄化的化妆品日益增加。化妆品行业研究重点是抗衰老的天然物，以皮下细胞再生促进剂、新型高销保湿剂、新型防晒剂、自由基清除剂为主要开发方面。

2. 防止衰老的植物

蔬菜及蔬菜制品。黄瓜被称为“可焕发青春之原料”，用于很多产品，特别是中年妇女用化妆品。它含有丰富的黄瓜酶及多种维生素矿物质，还含有氨基酸，粘朊和矿物盐。其中黄瓜酶具有显著的生物活性作用，能有效地促进有机体内的新陈代谢。用黄瓜汁涂擦皮肤，取得令人惊叹的润肤美容效果。

茴香含有丰富的粘朊，起到润湿、保湿作用。还含茴甙和肉桂酸酯，是有效的 UV 吸收剂，适合用于所有防晒前后用护肤产品。

冬瓜含有大量的矿物盐和粘朊及氨基酸。作为润湿剂及调理剂用于护肤产品中，它显示出返老还童和保持皮肤柔软之特殊功效。

在日本，人们把龙须菜称为天上的草，是昆布属的海藻，其碘盐具有抗炎作用，粘朊具有润湿作用。它是防晒产品中极好的组份，7、8月极热的天气时，最适于作为防晒剂。其粘朊与维生素活性、再生性，使之适用于所有润湿膏；其氨基酸的拉紧性，使之适用于抗皱膏中，很多皇帝、贵族都有此种植物的美容秘方。

花椒可用于治疗晒红灼伤皮肤。种子和花中含有大量丹宁，具有强的收敛作用，黄酮类化合物可促进边缘血液循环，用于促进全身气血循环，减少油性皮肤过量油脂分泌。

大蒜的杀菌能力强，有抑制皮脂分泌能力，可减少脱发，它还可促进头皮内血液循环，增强新陈代谢，延缓白发产生。

生姜能促进头皮中毛细血管的血液循环，促进毛发的生长。

芝麻是一种抗氧化剂，可消除体内过多的自由基积累，抑制脂褐素的形成。

板栗含有促进血液循环的黄酮类化合物(拟维生素 P 类)和普环啶，是膏霜洗液的良好组份，可调节皮肤细胞生长。

绿豆粉内含胡萝卜素、维生素 C，可使皮肤柔嫩细腻，增加细胞活力，能预防皮肤衰老。

酸豆粉含有卵磷脂、维生素 E、B 及脂肪酸，对皮肤有很好的营养润滑效能，能延缓皮肤衰老，减少面部皱纹。

树木花草。花粉可营养真皮，使皮肤柔软，增强弹性，加速皮肤细胞的新陈代谢，可消除面上皱纹。

香草含有黄酮类化合物(拟维生素 P 类)和氨基酸，用于抗皱化妆品。

梧桐籽、叶花茎中萃取液含有丰富的粘朊，氨基酸和植物甾醇，广泛用于护肤产品，特别用于润湿膏，日晚霜及正常油性皮肤用特殊配方。其氨基酸的存在还起到拉紧皮肤的作用，适合用于抗皱产品。

木兰花未成熟的花、芽含有丹宁、黄酮类化合物，植物甾醇，用于损伤的皮肤，使之恢复青春。

水莲含有丰富的调节润湿的物质，用于防晒护化妆品，使皮肤保持美观。

野蔷薇被益为“植物维生素王国”，含有丰富的维生素 C、维生素 A、B、K、E 类、胡萝卜素、黄酮苷类、糖、氨基酸、有机酸稀有元素等人体所必需的营养成分，具有滋润肌肤、延缓衰老之功效。目前我国有野蔷薇品种 80 种，其营养、医疗价值极高，是值得开发的野生果品。

黑葡萄的种子油含有丰富的脂肪酸，亚油酸，对人体皮肤角质层有修补、保护作用，是理想的天然调理剂。

芦荟原胶对人体有良好的营养与滋润作用，具有保湿和抗敏功效，可加快皮肤的新陈代谢，减缓皮肤衰老，增加皮肤弹性，使之光泽丰满。

沙棘油稳定性好，触感好，并有防止过氧化脂质和脂褐质的作用，可防止皮肤老化。

森林匙羹藤的脂质过氧化抑制效果显著，可防止皮肤衰老。

绿茶或红茶的提取液是很好的护肤抗衰老剂，具有特别强的抗自由基的能力，超过 SOD 的效力，还具有耐热，皮肤易吸收的特点。

枣含 D-果糖葡萄糖酸，酒石酸，环腺苷酸。其中环腺苷酸有抑制皮肤分泌，预防老年斑，减少皱纹，润滑皮肤之功效。

3. 防止衰老的物质

维生素。维生素是人体正常生长所需及维持身体功能的有机化合物，它作为生物活性原料用于防衰老化妆品方面的研究越来越多。

局部应用维生素可以向皮肤和头发提供比口服摄取更高浓度的维生素，在皮肤上使用维生素可防止或延缓人体老化过程中某些退化性。

维生素 A 是表皮细胞生长的调节剂，有利于基础细胞的正常繁殖。它不仅对皮肤正常状态起到十分重要的作用，而且对骨骼、腺类、牙齿和头发的生长和维护也同样起到重要作用。维生素 A 内的视黄酸用于化妆品中可起到减少皮肤产生皱纹的效用，市场上涌现出一批以维生素 A 及其棕榈酸酯衍生物为基础的新产品。

Retin-A 是一种由维生素 A 发展而成的化妆品添加剂。80 年代后期，皮肤科学上出现了一项重大突破，这就是 Retin-A 的应用，使皮肤获得新生。美国密西根大学教授 Dr.John.Voorhees 发表了用 Retin-A 处理已老化的皮肤组织，使皮肤细胞重新获得新生的论文。

Retin-A 是商品名，其英文名称为 Retinoin，是维生素的衍生物。可以说它是美国 90 年代最新除皱原料的一项科研成果。

经专家反复试验证明，Retin-A 涂于皮肤后，能渗入皮肤深层，使毛细血管扩张，加速皮下血液循环，促进皮肤胶原的形成，加速新细胞生长。使角质层变薄，使黑色素在表皮中的分布更为均匀，色斑全部消失，皮肤变得更加丰满、柔软、红润和光滑。

透明质酸。透明脂酸钠 (Na-HuA) 为人体生理活性必需的一种物质，它普遍存在于身体各组织中。在国际化妆品工业中它以奇特的功效成为世界第一流护肤护发用品之原

料，被视为“现代化妆品学”的主要研究课题之一。

透明脂酸钠在低湿条件下持久保存水分，其保水性比任何其它天然聚合物都强，保湿时间也较甘油等持久。

透明脂酸钠水溶液为一种高粘度、高弹性、高渗透力的水合物。这个特征是其所独有的。使用透明脂酸钠化妆品能保持皮肤光滑柔软而具有弹性。同样用于各种护发素和发乳，可保持头发光泽柔软，防止干燥枯谢。

透明脂酸钠是皮肤生理本身不可缺少的成分。这种物质是机体自身通过各种化学反应后形成并新陈代谢的，但是这种自身合成能力和合成物的质量会随着人年龄的增加而衰退。尤其是中年以后更为明显，这就是常讲的皮肤老化。如果不断地在皮肤表面补充透明质酸钠含量即可达到防止衰老的目的。由于透明脂酸钠有如此独特功效，所以目前这类美容护肤产品广泛流行于世界美容界。

核酸。国外核酸在化妆品中的应用历史，由法国首先开始，至今已有 20 年之久。现在，法国、英国、意大利、西班牙、美国等十几个国家都开始使用。日本从 1978 年开始使用，有几十个公司出售有效成分为脱氧核糖核酸、核糖核酸的化妆品。

核酸在生物体的作用包括细胞繁殖、蛋白质合成等功能。表皮细胞中的核酸随着皮肤老化，其含量大大降低，至角化其含量为零。因此，核酸对皮肤的老化，皮肤的新陈代谢有密切关系。若脱氧核糖核酸、核糖核酸减少，则细胞的形成即减少，从而引起老化，衰弱。

核苷和核苷酸是脱氧核糖核酸、核糖核酸的前驱物质，

在细胞内可再合成脱氧核糖核酸、核糖核酸，容易被皮肤吸收，可促进皮肤的新陈代谢正常化。

在美容方面，它是皮肤健康、再生、防老化的最佳赋活剂。豆类植物，海产品，鸡肉、牛肉，动物肝脏等中含有丰富的核酸。

防止衰老的有机锗。有机锗是一种具有免疫调节、自由基清除和抗突变等生物活性的低毒化合物，世界医药界对其产生极大兴趣，从而推动了微量元素锗的研究和应用。

有机锗可明显减少皮肤中不溶性胶原的含量，从而保护皮肤的弹性，减少皱纹的形成。它对一系列的色素沉着，包括日晒后的黑斑，产后蝴蝶斑等有相当好的疗效。

有机锗化合物作为添加剂比其它添加剂如维生素C衍生物等稳定性更好。目前作为化妆品添加剂的有机锗大部分为羟乙基锗倍半氧化物或其碱金属盐，氨盐或氨类衍生物。

有机锗化合物对于皮肤的作用机理目前还说法不一，但其低毒、疗效显著的特点是公认的。现在已合成的化合物苯丙酰胺青酶酸脱水缩合物，氧化锗基尿嘧啶类衍生物，呋喃类锗化合物，三乙基锗衍生物，卞啉锗类化合物，等等都体现一定的生物活性，作为化妆品添加剂将会得到好的美容效果。

人参、灵芝、枸杞、大蒜、猴头中含有丰富的有机锗。

第二节 怎样消除皱纹

一、皱纹产生的原因

皱纹是皮肤老化的最初征兆。皱纹进一步发展，会形成皱襞，即皮肤上较深的褶子。25岁以后，皮肤的老化过程开始，皱纹渐渐出现。出现的顺序一般是前额、上下眼睑、眼外眦、耳前区、颊、颈部、下颏、口周。导致皱纹产生的原因很多，主要介绍中医理论和现代医学观点。

1. 中医理论

从中医理论的角度来看，皱纹与人体内在脏腑的功能活动密切相关。

机体衰老。皮肤是机体的一部分，当机体衰老时，皮肤也不可避免地老化，从而出现皱纹。动脉硬化，血管中沉淀胆固醇，使血管硬化，而血液循环不畅对皮肤的毛细血管有不良的影响。同时，会导致皮肤角化作用，产生厚、硬的皮肤。

内脏功能失调。人体面部与人体其他部位一样，需要营养，而人体内的营养物质是通过内脏的功能活动产生的。所以，内脏功能失调必然导致营养物质的缺乏，使面部肌肤失去气血滋养而导致早衰，出现皱纹。

饮食不当。身体是一个生命体，皱纹的产生与日常所摄取的养分有极大的关系。长期饮食不平衡、偏食，可导致皮肤失去光泽，皱纹易产生。

人体摄食量不足，使体内营养物质匮乏，使面部肌肉失去营养，产生皱纹。营养不充足时，为了维持生命，养分便

无法送达到与生命有关的皮肤内。除了无法取得所需的碳水化合物之外，更不能得到蛋白质、维生素、矿物质等，从而无法制造皮肤结合组织的胶原纤维、弹力纤维及氨基酸，皮肤因而老化。

情志不调。导致人体气血运行不畅，面部肌肤失去血液的滋养，导致皱纹出现。精神过度疲劳，使内脏发生障碍，亦促使皮肤老化。须注意经常调节心情，防止心理负担。

2. 现代医学观点

从现代医学的角度来看，认为皱纹的出现与年龄、表情肌和重力有关。当表情肌收缩时，皮肤会收缩而出现皱纹。正常的、年轻的皮肤具有一定的弹性和张力，当表情肌松弛后，皮肤会很快复原，使皱纹消失。

人进入中年后，皮肤开始明显老化，皮肤变薄、变硬、干燥、张力降低。真皮弹力纤维变性、断裂，使皮肤的张力和弹性降低，这样，当表情肌松弛后，皮肤不能很快复原，久之则使皱纹“凝固”下来，表情肌不收缩皱纹依然存在。

随年龄增大，皮肤和皮下组织更加松弛，加上面部支持组织的萎缩或缺失，以及肌肉的松软，皮肤将会在重力的作用下发生滑坠，形成更深的皱纹。

诱发皱纹的原因，主要有全身性因素、局部因素、生活习惯的影响。

全身性因素。遗传，慢性消耗性疾病，营养不良，代谢障碍，内分泌功能异常，神经精神不正常，这些因素可导致不同程度的皮肤营养失调，影响皮肤的正常代谢功能及活动。

局部因素。由于紫外线的照射而产生皱纹的最显著之处是脸部及手。紫外线容易破坏皮肤构造，使皮肤干燥而形成皱纹。紫外线也是造成皱纹的最大原因之一。

日晒风吹、紫外线、化妆品、冷暖风机等所引起的皮肤干燥，或皮肤被冷空气所侵，某些化学物质如酸碱等的刺激，使皮肤失水，化妆品选择不当，都是形成皱纹的原因，必须引起注意。

生活习惯。睡眠不足是皱纹的元凶。有人认为“美丽的皮肤，是在晚上所形成的”。的确，在晚上细胞能够积极工作，这时间若不充分休息，便会形成皱纹。睡眠充足，精力充沛，身体健康，皮肤自然会好。

面部表情过度夸张，如挤眉弄眼、愁眉苦脸等，吸烟，运动少，均可诱发皱纹。

形成皱纹的原因，除以上各点之外，还有遗传因素、体重骤下降等也可能形成皱纹。人类的皱纹如同树木的年轮般，随年龄而增加。若不了解防止皱纹的常识，或是本身不注重保养，皮肤便会产生较同年龄更严重的皱纹。

二、如何预防皱纹的产生

皮肤自然老化是不可抗拒的规律，尽管如此，人们可以借助多种手段推迟皱纹的产生，并将已经产生的皱纹减轻到不引人注目的程度，因此，从这一点上来说皱纹能够预防，而且，要首先强调预防。

1. 发现治疗疾病

预防皱纹，首先要及时发现全身性疾病，特别是慢性消

耗性疾病，并且要积极治疗；

2. 纠正不良习惯

要纠正各种不良习惯，如熬夜、吸烟、面部夸张性表情等。

3. 注意防晒

日晒与皱纹的产生息息相关，要利用太阳镜、草帽、阳伞和各种防光剂防止日晒。

4. 锻炼身体

锻炼身体，多呼吸新鲜空气，能加快血液循环，升高皮肤温度，使皮肤获得更多的养料，排出更多的废物。

5. 饮食平衡

饮食方面，要做到平衡、兼顾，切忌偏食，多吃新鲜的蔬菜、水果（富含维生素 A 和 C）；多吃强化乳品（维生素 D 强化）、富含维生素 E、锌和硒的谷类；豆制品和豆腐等也宜常吃；饮水量要足，提倡每天喝 6~8 杯，这能使皮肤润泽而有弹性，从而不易产生皱纹。禁止饮酒和咖啡、可乐类、浓茶等；矿泉水、草药茶、热柠檬水等对皮肤有利，可以多饮用。

6. 注意皮肤卫生保健

讲究皮肤卫生保健，用 35~40 的软水适度搓洗，洗后外搽甘油水或润肤霜。有条件时，冬季室内可以安装增湿器，达到改善皮肤生理状况，推迟皱纹的出现。

三、防止脖子皱褶的技巧

一般来说，人对颈部远不像对面部那样注意保养。所以

容易过早衰老。皱褶一旦出现，再想彻底消除是很难的。不过，如果能够长期坚持采取下述五项措施，就可以控制皱褶继续发展：一是入浴后，搽上奶油或护肤膏，做颈部按摩；二是避免阳光长时间直射；三是注意不要使自己在短时间内大幅度地消瘦；四是每天做颈部运动，向前后左右各方向弯曲，并反复做 360 度转动；五是经常保持颈部清洁。

四、消除皱纹的“食物疗法”

食物对皮肤可以起到很好的“修饰”作用。比如，皮肤需要丰富的蛋白质，缺少它，面部肌肉就很容易松弛，出现皱纹。为摄取蛋白质，有条件的可吃些瘦肉、牛奶和蛋类，也可多吃些植物性蛋白质较多的豆腐等豆制品。

在我国流传着“豆腐西施”的故事，说的是有个姑娘家里开豆腐坊，经常吃豆腐，日久天长就变得像西施那样美丽。现在看来这并非完全是“无稽之谈”。因为豆腐确实是营养丰富，有“植物制品营养状元”的美称。它含有丰富的蛋白质、脂肪、糖，还有钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素，特别是有人体自身不能合成的 8 种必需的氨基酸，是理想的美容食品。

同时，食品中还应有丰富的维生素 A、B、C。

维生素 A 可以防止皮肤干燥和粗糙，使脸部皮肤细腻，容光焕发，动物的肝脏和青菜是维生素 A 的丰富源泉。

维生素 B 有推迟皱纹出现的功能，麦芽、面粉、米、豆类等都是提供维生素 B 的最好食品。

维生素 C 能够增强皮肤的弹性和光泽，对消除皱纹有一

定的作用，可从有酸味的水果、叶菜与草莓中得到它。

味道过于重的食物、过于油腻食品会增加胃及皮肤的负担而影响皮肤活力，以少吃为宜。

五、几种有趣的去除皱纹的方法

1. 米饭团去皱

煮熟的米饭，挑比较软的，趁热但不要太烫时揉成团，放在面部揉搓，直到揉成油腻污黑，把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出来，然后用清水洗净，这样使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。

2. 母猪蹄去皱

用老母猪蹄数只(若找不到老母猪蹄就用一般猪蹄)，洗净后煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，连续搽半个月后有明显却皱效果。

3. 人参护肤剂去皱

人参化妆品是近年发展起来的优良皮肤保护剂。经研究，在人参中含有一种叫“人参皂甙”的化学物质，有调节皮肤新陈代谢、促进皮肤细胞繁殖的作用。经常使用，不仅能使皮肤润滑，增加弹性，还有延缓皮肤衰老和迟生皱纹的特效。

4. 水果、蔬菜去皱

某些水果、蔬菜直接接触面部皮肤，受到“最自然的”滋润，去皱效果好。

橘子。橘子所含的维生素，有收敛及平滑肌肤的作用。将橘子连皮捣烂，浸入酒精内，加以适量密糖，放一星期后取出使用，有润滑皮肤及去除皱纹的功效。

香蕉。香蕉捻烂后，加半茶匙橄榄油，搅拌均匀，涂在脸上有利于去皱。

西瓜。西瓜皮用清水洗净后擦面，然后再用清水冲净，可使皮肤清爽润滑。

丝瓜。丝瓜能去皱，将丝瓜汗混合酒精及密糖，把汁液涂在脸上，待干后用清水洗净。

黄瓜。黄瓜有洁肤作用，把黄瓜切成薄片敷在清洁的面部，仰卧闭目 10 多分钟，待皮肤吸收瓜内的维生素，然后清洗面部，能使肌肤娇嫩润滑，消除皱纹。

番茄。番茄含有大量维生素，其中维生素 P 含量为蔬果类第一位。维生素 P 能有效地保护皮肤；丰富的维生素 A 也可保持皮肤弹性，防止上皮细胞的萎缩角化；维生素 C 参加体内氧化还原，预防皮肤衰老。因此番茄是护肤佳品，可把它切碎压成汁，加少许蜂蜜调匀，涂抹面部，去皱效果好。

南瓜。南瓜子中含有类似性激素样的物质，食用对面部皮肤有保护作用。

草莓。草莓切片贴面效果好。

栗子。栗子的内果皮捣为末，以蜂蜜调匀涂面，能使脸面光洁，皱纹舒展。

5. 鸡骨去皱

这得从皮肤皱纹说起。皮肤分表皮、真皮、皮下组织。真皮对皮肤外表的美有决定性的影响，因为真皮的极大部分是具有弹力的纤维所构成。这些弹性纤维如不发生作用，则皮肤就失去弹性，皱纹也就聚拢起来。

这种弹性纤维本身是胶状的，含有多种成分，其中最重

要的一种就硫酸软骨素，如果营养中缺少硫酸软骨素，则皮肤就起皱纹。而这种硫酸软骨素在鸡的皮及软骨中含量比较多。吃鸡时，把剩下来的鸡骨头熬汤（鸡皮最好加在一起熬），营养丰富，常喝这种汤能消除皱纹，使肌肤细腻。

6. 啤酒去皱

啤酒含酒精少，其所含鞣酸、苦味酸有刺激食欲、帮助消化及清热的作用，还含有大量维生素 B、糖和蛋白质。适量饮用啤酒，可增强体质，减少面部皱纹。

7. 茶叶去皱

茶叶含有丰富的化学成分，据分析有 400 多种，其中主要有茶多酚类、茶素（咖啡因）、芳香油化合物、碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸、维生素、矿物质及果胶等，是天然的健美饮料。茶叶在我国已广泛成为中老年人的保健饮料，对年轻人除增进健康外，还能保持皮肤光洁白嫩，推迟面部皱纹的出现和减少皱纹，还可防止多种影响容貌的皮肤病。

8. 咀嚼去皱

美国洛杉矶神经医学中心主任福克斯发现，每天咀嚼口香糖 15~20 分钟，连续咀嚼几个星期后，使面部皱纹减少，面色红润。这是因为咀嚼能运动面肌，改善面部血液循环，增强面肌细胞的代谢功能。

9. 抗皱锻炼

对着镜子排除杂念，让面部肌肉处于休息状态，然后头部慢慢摆动，逐渐加快，持续几秒钟到两三分钟。接着面对镜子盯视自己的眼睛，双手慢慢抬起捂着脸，使面肌往上收缩，嘴巴先向右、后向左牵动，再仰头几秒钟。这种锻炼有

助于消除面部皱纹。

六、如何用化妆品延缓皮肤衰老

皮肤老化现象为皮质粗糙，皮纹深而有规则，色素沉着，皮肤松弛萎缩。皮肤的老化来源于多方面，有生理、心理、自然界的刺激等衰老，是不可抗拒的自然现象。但人的衰老是可以延缓的，要延缓皮肤的衰老，首先应找到致衰的内在因素，再选择与其相适应的护肤品。

1. 自由基增加

自由基是人体内不配对的电子，对细胞组织有很强的损伤作用，可导致皮肤衰老。机体内有一种超氧化物歧化酶(英文缩写 SOD)，可俘获超氧阴离子自由基，保护组织器官，并对酪氨酸活性有明显的抑制作用。

但是随着人的年龄增长，自由基不断增加，而超氧化物歧化酶却随年龄增长而减少。过量的自由基对皮肤纤维组织、细胞组织及加速皮肤的老化过程，使色素沉着，形成老年斑致使皮肤衰老。

2. 日光的作用

日光中的紫外线可使角质层变厚，皮质变硬，使弹力纤维变性，失去弹力功能，受紫外线照射的皮肤自由基增加，从而使皮肤加速老化。

化妆品生产依据皮肤的生理现象和紫外线对人体的损伤，及超氧化物歧化酶对酪氨酸酶活性的抑制，和俘获损伤细胞的超氧自由基的功能，制造了 SOD 类的化妆品和防晒化妆品，这类化妆品可延缓皮肤衰老，减少色素沉淀，减少紫

紫外线对皮肤的刺激从而延缓衰老。

3. 天然调湿因子

在皮肤的角质细胞层中，含有 30% 的天然调湿因子（NMF）。它具有极强的亲水性和保湿性。在环境湿度大时它会降低吸湿性，当环境湿度小时能增强吸湿性，有维持角质层含水量的作用。

水是皮肤最好的柔软剂，角质层中含有 10% ~ 20% 的水分时皮肤柔软显得滋润。当角质层中含水量少于 10% 时，皮肤干枯脱屑甚至皲裂。因此保湿性是化妆品又一重要因素。

化妆品生产依据皮肤天然调湿因子的功能与成分在护肤品中加入了吸湿性强的物质，这就是保湿剂，它的功能接近皮肤天然调湿因子使其护肤效果更加完善。

第三节 皮肤保健美容

一、保健护肤

俗话说：“一白遮百丑”。拥有一张白晰、亮丽的面孔，是每位爱美女士所向往的。

然而，并不是从都能如意。一脸的神采绝对不等于一脸的油光。皱纹和褐斑也会时常找麻烦。所以，为了健康和美观，皮肤怎能不细心呵护。

首先，要了解自己的皮肤属于哪一类别。各人的皮肤类别基本上是遗传的，也会根据环境气候甚至情绪而产生变化。那么，准确地掌握自己皮肤的类型，才能对症下药，好好地照顾它。

知道了自己皮肤的类别，接下来就要身体力行，专业人

员为我们推荐了几种护理方法。

1. 干性皮肤

每天洁面不超过两次。每周进行磨砂 3 次即可，藉此帮助清理死皮，不过要选用温和的磨砂产品，力度也得轻柔。

每天早晚要用滋润性较强的滋润霜来加强润泽。

2. 油性皮肤

每天洁面两次，切勿以为用强性之清洁用品来去除面上的油就是好事，用得越强，皮肤分泌越多，适得其反。油性皮肤人士该选用性质柔和之护肤品。每周磨砂 1~3 次，当选温和的磨砂产品。

油性皮肤仍需要滋润的，每天一次的轻柔滋润霜已经足够。

3. 中性皮肤

每天洁面两次。每周磨砂数次，早晚洁面后滋润一次。

4. 混合性皮肤

每天洁面两次。每周磨砂两次。

在较干燥的部位多涂滋润霜，在较油的部位只涂轻柔的滋润霜。

5. 过敏性皮肤

每天最少洁面一次。每周只可磨砂 1~2 次。

每天洁面以轻柔的滋润霜来滋润皮肤。

二、人体周期与皮肤保养

以生理期、排卵期、黄体期而分的每月一次的月经期是女性的肌肤变化最明显的周期。若按这个周期的特殊的皮肤

变化进行科学的合理的呵护，便会拥有骄人的肌肤。如果为时好时坏的皮肤而烦恼，不妨仔细观察一下一个月中的生理期、排卵期、黄体期的皮肤变化。在每天的精心呵护下，让皮肤滋润靓丽。

1. 月经期间的皮肤保养

来月经的生理期期间皮肤变得干燥粗糙、气色灰暗。皮肤处于低期。这个时期若盲目地以化妆品掩饰肤色，反而会使皮肤受到伤害。因为这个时期激素分泌减少，皮肤便处于不稳定状态，过分的化妆只能增加皮肤负担，以至适得其反。淡妆是这个时期的最佳选择，尽量将化妆品的用量降至最低限度。

这个时期由于体内的水分随血液被排出，因此要选用含有保湿成分的化妆品，让皮肤得到充分休养。在用这类化妆品时同时用手轻轻地按压面部，可缓解皮肤的干燥，并可防止化妆品的脱落。

2. 排卵期的皮肤保养

月经期结束后，心情豁然开朗，皮肤也随之复元。人体逐渐进入“排卵期”，这个时期荷尔蒙分泌均衡，皮肤进入安稳期，是护肤的最佳时期。这时要科学合理地护肤，使皮肤恢复健康，抵御外部环境刺激，消除身心疲劳的阴影。

化妆品要选用对皮肤无刺激的，易于吸收的，增加湿度的中性化妆水。这类化妆水会很好地滋养皮肤并可改善因生理而变得苍白、灰暗的肤色，同时对面部皮肤施以轻柔的按摩，皮肤一定会重现往日的弹性及靓丽。

3. 黄体期的皮肤保养

紧随“排卵期”而来的便是“黄体期”，体内开始分泌黄体荷尔蒙，出现便秘、忧郁、失眠、焦躁等症状，身心憔悴。

这个时期皮脂分泌过剩面部会发出油亮光，尤其油性皮肤的女性，则会长出痤疮。这时护肤的重点放在洁净面部上。可选用去脂化妆品清洁面部。每晚洗面时用心洗净油脂，尤其是油脂聚集的三角地带，保持皮肤的洁净是预防痤疮的最佳选择。

首先选择适合自己皮肤性质的去脂香皂、洗面奶等清洁用品。洗脸时先用双手搓出泡沫再清洗，去脂效果更佳，亦可选用抑制黑色素生成的药用化妆水，乳液。具有某种体质的人，这个时期面部会出现浮肿，此时可用中指和食指轻轻按压出现浮肿的额头、面颊、下颚，便会有效地消除浮肿。

熟知自己的皮肤、遵循自身的体内周期，科学地、合理地选择化妆品，让人更具魅力、充满自信。

三、保护皮肤的要诀

人们都希望自己的皮肤滋润、细腻、柔嫩，富有弹性。然而，有些人的皮肤则不尽人意，皮肤显得暗黑粗糙。分析其原因，除一部分是遗传因素及疾病影响外，在许多情况下，还与后天不善于保养有密切关系。

人的衰老是必然的，但延缓衰老，挽留青春是完全可能的。只要留心，就会发现有许多美容方法很简单，而且在日常生活中经常接触到的东西就是很好的美容品。衰老的重要部位之一是面部，如何保持面部的青春呢？这里介绍 10 条要

诀。

1. 情绪乐观

这是效果最好的“润肤剂”。情绪不好，催人老；情绪好，促人少。俗话说：“笑一笑，十年少”。这是有科学道理的。经常笑，可以使面色红润，容光焕发，给人一种年轻和健康的美感。因为笑的时候，表情肌的舒展活动，使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增强皮肤弹性，起到了美容的作用。

2. 良好的睡眠

晚上好好睡一觉，会感到精神振作，心旷神怡，容光焕发，眼睛明亮，据说在睡眠状态下，人体所有的器官（包括皮肤在内）都能自动休整，细胞加速更新；皮肤可以获得更多的氧，用于满足代谢的需要，保持良好的睡眠，要注意以下几点。

要变换睡觉姿势。朝一面侧睡的长时间压迫，可能增加面部皱纹，甚至出现不对称的难以消失的条纹。

睡前要洗脸。切勿带着脸上涂抹的化妆品或未洗净面部沾积的尘土就上床睡觉，防止对面部皮肤的刺激。

尽量不服安眠药。安眠药总有不同程度的副作用，有的使血管收缩，供应皮肤的血液减少，有的使皮肤变得黯淡无光，影响面部美容。

保持卧室的良好环境。对卧室的温度、声响和光线的高低强弱，以及床垫和枕头的软硬，都要适合自己入睡要求。为了使皮肤健美，最好能在室内装置一个加湿器，也可以防止皮肤干燥。

3. 多饮水

皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的。如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。因此，要使皮肤滋润，细嫩，就要多饮水，每天起码要保证饮 2000 毫升。

头天晚上睡觉前饮一杯冷开水，这对肌肤有很大的好处。因为睡眠时，水会融入细胞，为细胞所充分吸收，使肌肤逐渐变得柔嫩。早上起床后，也要饮一杯凉开水，因为水不仅可以使胃肠通畅，而且水分可以随血液循环，散布到全身，滋润着皮肤。

4. 常梳头

梳头，不仅是健脑提神的良方，也是一种美容的要诀。因为梳头所经过的穴位有百会、风池、印堂等近 50 个穴位。梳头时，使这些穴位得到按摩，促进血液循环，不仅对防治动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症、头晕脑胀和头痛症等多种疾病有效，而且对面部美容也大有好处。

5. 多吃蔬菜

黄瓜、冬瓜、甜菜、番茄、胡萝卜等含有丰富的多种维生素和微量元素，常吃这类蔬菜（有的可以生吃），有滋养皮肤和美容的效果。少食肉类食品，少饮烈性酒。

6. 注意防晒

现代医学证明，紫外线对皮肤的弹力纤维有着明显的破坏作用。如过度日晒，会导致弹力纤维断裂，使皮肤粗糙，并出现皱纹。因此，太阳光强的天气，切记出门带伞。如果皮肤被太阳晒黑后，可用稀释柠檬汗洗脸，再用清水洗净，

然后用干毛巾铺在脸上轻轻按摩，能使皮肤洁白光滑。

7. 学会放松

一天的工作，情绪紧张，非常劳累，需要松弛一下。每天能坚持放松 10 分钟，全身放松，什么也不想，平静地仰卧在床上，使脚的位置比头高，这样可以增加面部的血液供应，加速面部皮肤的新陈代谢，可以起到美容的作用。

8. 坚持“浸脸”

每天让脸浸入冷水中一次，约 20 分钟（用水花喷在脸上更好），早晚均可。冷水的刺激，使面部皮肤的血管收缩。促使血液量增加，加速皮肤的代谢，从而使皮肤富有活力。

9. 蜂蜜涂面

蜂蜜是一种保健的佳品，也是一种美容剂，蜂蜜含有大量的果糖、葡萄糖、维生素、微量元素、酶和激素。每天用蜂蜜涂敷面部（将蜂蜜加 2~3 倍的水稀释后再涂），可以促进面部皮肤的新陈代谢，消除色素沉着，减少皱纹，使面部皮肤光滑细嫩。

10. 重视做面膜

面膜是护肤的重要方法，即将药物、营养素混合制成的面膜液（如漂白面膜、蛋清面膜、黄瓜面膜、中草药面膜等），涂敷在脸上，保持 10~20 分钟，然后洗去。面膜可以到美容厅去做，也可以自己在家里做。面膜可以到市面上去买，也可以自己动手制作。

四、饮食护肤调理

1. 油性皮肤

宜选用碳水化合物食物及富含维生素的新鲜蔬菜和水果。不宜吃含脂肪多的食品、油炸食品及奶酪类食品。

2. 干性皮肤

宜选用含脂肪高的食物及富含维生素 E 的食品。不宜吃有刺激性、兴奋性的食品。另外还要多喝水。

3. 有色素沉着的皮肤

多吃富含维生素 C 的食物，如蔬菜、水果、海带等。少吃酸性食物，如蚕豆、面包、火腿、油炸品、花生、乳酪、啤酒等，并尽量避免刺激性食物。

4. 有皮脂溢出和痤疮的人

多吃绿色蔬菜、水果；多吃碱性食物，如豆腐、豆荚、豌豆、红薯、洋葱、黄瓜、香菇、牛奶、紫菜、海带等；少饮酒；控制动物性蛋白和动物性脂及的摄入量；禁食巧克力、奶油、冰淇淋等。

5. 皮肤粗糙者

宜吃富含维生素 A 和维生素 B₂ 的食物，如动物肝脏、蛋黄、牛奶、蔬菜、豆类、贝类、芋头、黄瓜等。

五、几种美容养颜的食物

1. 黄豆粉

黄豆粉不仅营养丰富，而且是促进脾脏功能最好的食品。还是养颜佳品。据说梅兰芳早年常服石斛茶，中年常吃黄豆粉，作为润喉养颜的保健品。

2. 丝瓜

丝瓜水的具体制法是：将高出地面 60 厘米正在生长的丝瓜茎割断，丢弃上面的藤蔓，使留在地面的茎切口向下弯曲，插入洁净的玻璃瓶内，瓶嘴上裹一圈脱脂棉，用铝薄皮包扎。再把半截瓶固定在泥土中，以便丝瓜汁液通畅流入瓶内。然后，将采得的丝瓜水隔一夜，用纱布过滤后直接擦脸。平日还可用鲜丝瓜绞汁擦脸，也能减少皱纹。

3. 枣、蜜、核桃

核桃、红枣与蜂蜜是人们喜爱的食品，也是健身美容的佳品。冬春季节合理食用这 3 种食品，可使人强身健美，尤其能使女性皮肤红润，富有青春魅力。服法：早晨取两汤匙蜂蜜，用温开水冲服；午饭后半小时内吃 5 颗红枣；晚上睡前嚼吃几个核桃仁。

4. 银耳

银耳含有人体必需的多种营养素，具有润肺、生津、补肾、提神、益气、健脑、嫩肤等功效。银耳中的胶质，对皮肤中的角质层有良好的滋养和延缓老化的作用。

5. 猪蹄

猪蹄中含有数量相当可观的大分子胶原蛋白，可促使人们皮肤润嫩、丰满；同时，猪蹄中还含有多种维生素和微量元素，对皮肤亦有营养保护之功。

6. 兔肉

因兔肉具有含蛋白质多（2.5%）脂肪少（0.8%）、胆固醇低等特点，所以，是肥胖症患者的理想保健食品。

7. 洋葱

洋葱中富含人体必需的维生素 C 和含有一种抗癞皮症的维生素——烟酸。它能促进表皮细胞对血液中氧的吸收，有利于细胞间质形成，使皮肤保持洁白、丰润和光洁；

8. 苦瓜

苦瓜，维生素含量丰富，每百克高达 84 毫克，含铁 0.6 毫克。还含有多种氨基酸、苦瓜甙、丰乳糖醛酸、果胶、矿物质。从苦瓜中提炼出一种叫奎宁精的物质，含有生理活性蛋白，有利于人体的皮腠更新和伤口愈合。经常吃苦瓜能增强皮层活力，使皮肤变得健美细嫩。

第四节 四季护肤

有些女士在化妆方法与护肤方法上喜欢“从一而终”，这是不妥当的。大自然的规律是“春生、夏长、秋收、冬藏”，其实人体的皮肤生理也是随着季节的变化交相对应的。

在化妆品的用色上，可充分选用适应春光明媚、花红柳绿氛围的色翻腾，如桃红、玫瑰红的腮红及口红，这样尽可与大自然媲美而绝不会显过。

一、春季护肤

1. 春季护肤预防

春天温暖多风，空气中的花粉、灰尘和细菌随着阵阵春风四处飘扬，很易使肌肤产生敏感反应。干燥的空气与阳光中紫外线含量的增高，更为春天皮肤病的发生创造了良好的条件。防御各种不良因素对皮肤的侵扰在此时变得尤为重要。

皮肤过敏。春天是皮肤最易过敏的季节，忽高忽低的

温度，使皮脂的分泌时多时少，同时温暖的春风加快了皮肤水分的蒸发，而且带来了风沙、尘埃、花粉等等的刺激。

不少人认为增加清洁力度能减少刺激，就过分地使用洗面奶及去脂力强的洁肤品。恰恰相反，这样更容易导致破坏皮脂膜而缺乏抵抗力，产生皮肤过敏。因此对敏感性皮肤者来说，春季应尽量避免外出春游。必要时，外出可用面纱或口罩，避免接触花粉。

肌肤干燥。春季多风干燥，很多人的皮肤都会紧绷绷地发干，此时我们应内外兼备的为肌肤补水。适当饮用果汁、矿泉水、茶水等，保证体内有充足的水分，尤其是在临睡前。

别小看了这一杯水，它对肌肤非常宝贵。当睡觉时，这一杯水使体内的细胞中循环被吸收，使肌肤更加细嫩柔滑。

对于肌肤常缺少弹性的女性，最好也能养成洗澡前喝一杯水的习惯。因为在洗澡时适当补充水分，能使体内的细胞得到充足的水分，滋润皮肤。

春季使用的护肤品，应选用有保湿功效的护肤品而非油性的面霜，因为春季是人体机能逐渐活跃的时候，在此时使用油分高的护肤品，会使皮肤长出白色的小脂肪粒。同时每周做一次保湿面膜护理也是必不可少的。

紫外线照射。一年四季中，春季阳光中紫外线的含量最高，人们对紫外线的敏感性也最高。有的人脸上的肌肤此时常变得干燥、粗糙，甚至长疙瘩或出现苔癣样变化，这种春季性皮炎与中波紫外线的照射有关。

同时很多人不知道皮肤晒黑其实是从春天开始的，皮肤的新陈代谢周期是 28 天，故在 4 月底 5 月初接受了过强紫外

线照射的皮肤，却要到6月份才出现晒斑。因此，在春季就要避免阳光对面部的直接照射，尽量减少户外运动，出门要抹上防晒露，以阻挡紫外线对皮肤的伤害。

2. 春季护肤饮食

在日常饮食中，食物营养要均衡，给身体充足的养分来滋养皮肤，使皮肤健康。应多摄取含有丰富维生素的牛乳、奶油、蔬菜及水果，以维持身体健康及增加肌肤的美丽。

食物中的维生素可促进皮肤末梢血管的血液循环，调节激素正常分泌，润滑皮肤。食品中有许多都有较好的美容作用。如豌豆，除了食用能补充人体的营养以外，炒而嚼之，可锻炼面肌，促进人体的血液循环和新陈代谢，从而使面色红润、光滑。同时，将豌豆粉调鸭蛋清涂敷在面部，还有去斑润肤之功能。

多食含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果，以维持皮肤的正常功能。对一些可诱导春季性皮炎的光感性物质如油菜、菠菜、莴苣、无花果等，应尽量少吃或不吃。

油腻、甜食、刺激性的食物及烟酒会破坏肠胃、影响皮肤的健康，因此不要过量。

3. 春季护肤沐浴

春天皮肤代谢加快，皮屑、皮癣等常于此时露出头角。护肤首先要去角质，要以较和缓的方式将皮肤最外层的通常由多层角质细胞叠合而成的角质层去除少数几层，以促进表皮的新陈代谢，加速细胞更新，改善皮肤出现的干燥、皱纹、痤疮等现象，使皮肤产生如换新颜的感觉。

同时，要注意避开眼部及有伤口、龟裂、病变、过敏的

部位。同时去除角质不能太过频繁，每月一至两次就可以了。

每次洗澡时使用 40℃ 左右的温水缓慢浴洗，并用轻轻揉搓周身肌肤，可起到改善皮肤功能的作用。40℃ 的澡水会使人全身放松，最大限度地消除疲劳，恢复精力。而且，揉搓皮肤能使周身血流畅通，使肌肤清爽亮泽，让自己的更富有生机。

若能再配上一些药用植物效果会更好。如桑叶浴，经过霜雪的桑叶，性味甘苦而寒，具有散风清热、明目等功能。用它作为浴水洗澡，护肤不脱脂。特别是皮肤糙者，用后可使皮肤变得细嫩。方法很简单，将干桑叶 100 克左右，放入锅内，加热熬 10~15 分钟后，倒入浴盆晾温就可洗用。

4. 春季护肤情绪

春天时阳气升发，人易产生情绪波动。因此春天护肤还要注意避免过度紧张，如果一个人经常焦虑、忧伤、愤怒，精神长期处于异常状态，会使细胞中的镁离子移向血液，造成细胞暂时无力。虽然这种情况持续 15 分钟就可复原，但这一连串的过程会使皮肤细胞疲劳，经常这样必然使皮肤加速老化。

有规律的生活，避免过度紧张，不要时常熬夜，保持轻松愉快的心境，这对皮肤的保健很重要。只要我们重视对皮肤的保养，即使在最易出现问题的春季，也能使皮肤与春天一样健康美丽。

5. 不同肤质春天的保养

春季肌肤的保养重点。注意肌肤清洁，减少肌肤负担，以免汗和皮脂的增加加重皮肤的负担而容易阻塞毛孔，因此

要加强清洁、去角质及敷面护理；日晒防护也很重要，要抑制黑色素的产生；季节交替、肌肤会有干燥、褪皮和不舒服的感觉，可适时使用滋养面膜。

在春季里，为了拥有美丽的肌肤，而对于有春季性皮炎的人就不但要谨慎选择有防晒功能的美白隔离霜，同时日常不要用含光感物质较多的化妆品，如香料等。洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂、粗糙毛巾。

偏油性的肌肤春季保养。由于春季气候不稳定，而油脂分泌已日渐增多，以致造成的粉刺及面疱性肌肤，因此油性皮肤在保养上应注意清洁及做好防晒准备，应搽清爽型而不是滋润型保养品。

很多人看见痘痘冒出来了，总会用手去挤压它，这实在是危险的动作。一旦挤破后，就会有细菌侵入，让症状更恶化，也会伤害到痘痘四周的皮肤，更惨的是会留下痘痕。如果实在受不了脸上的痘痘，请找皮肤科医生，千万不要自行解决。

敏感性肌肤春季保养。春天气候忽冷忽热，新陈代谢也开始活跃，敏感性肤质会变得脆弱而引发肌肤问题，所以使用保养品时，手势应轻柔、用量适度，并选择无香料的产品，听取美容专家的意见并且试用后再买护肤品。一旦选定了某个品牌的保养品之后，不要再随意更换其他牌子。

二、夏季护肤

夏季炎热，由于人的皮肤油脂分泌过旺，常使油性皮肤变得更油，而旺盛的皮脂分泌本身就是最好的护肤滋养品，

故应选用水质乳液收缩水，化妆上可施以淡妆，或根本不化妆，并使用防晒护肤品。如果此时仍采用冬季所用的油性护肤霜，并常把粉底、眼影、香粉这类的东西糊在多汗的脸上，那结果会是什么样？好好的一个靓丽妆容，不到两个小时就“花”了，这是每个爱美女孩子共同的烦恼。

要想拥有一个“清爽的”夏日，要做好以下几步工作。

1. 清洁

夏天天气炎热，面部容易被汗或灰尘所污染，毛孔增大，脸上分泌出来的油脂更容易吸附脏东西，阻塞毛孔，所以保持肌肤的清新爽洁至关重要。

可以选择一些不易引起肌肤敏感的洁面乳清洁肌肤，轻轻按摩后，用水冲洗干净。然后上一些活肤化妆水。这有助于收细毛孔，而且能使脸部肌肤干爽，帮助缔造完美妆容。

2. 补水

在一般人的观念里，仿佛夏天并不需要什么护肤品：皮肤已经是油汪汪的，滋润成分足够了。其实，夏天的肌肤一般都缺水，越是看起来油性的肌肤缺水状况越是严重。没有足够水分的肌肤会显得更油腻。所以，要改善肌肤油亮的局面，首先应该选用补水的护肤品。

现在市面上有很多不错的补水护肤品，它们通常的特征是水分很足，并有锁水因子，看起来晶莹剔透，像玉兰油的水晶凝露等，就是夏季给肌肤补水的佳品。

另外，在随身的包里面放一瓶矿泉水，口干时就喝两口；使用保湿眼霜和保湿乳做最基础的护肤乳；在充满阳光的户外活动不超过两小时；每周做去角质护理，这样才能让保湿

乳的滋润深入到皮肤深层。

3. 防晒

每天从晨练开始涂防晒乳；根据在户外停留时间的长短选择相应防晒指数的防晒乳；经常出汗或去海滨嬉水时应选择防晒指数高且具防水性的防晒乳；随身携带一瓶迷你装的防晒乳，以便随时随地使用；夏季的彩妆用品如粉底、粉饼、口红之类也尽量选择有防晒功能的。

4. 美白

将基础护肤品换成具有美白功效的护肤品，如美白乳液、美白日霜、美白晚霜等；少吃含色素的食物，尤其是各种诱人的冷饮及冰激凌；特别注意手、足、脖颈等容易忽略的身体部位，在涂防晒乳前也为这些部位涂上美白基础乳液。

5. 防斑

原来就已有斑的人要在 6、7 月份特别注意控制斑量的增加，斑色的加重，除继续坚持使用指定的祛斑膏外，尤其要做足防晒工作，建议使用高防晒指数的防晒乳；容易在夏季生斑的人要极力避免在户外活动时间过长，外出时最好戴上太阳镜及遮阳帽，每周用两次美白精华素，防止新斑的生成。

6. 控油

随身携带化妆纸巾，经常用干纸巾擦拭皮肤，保持肌肤表面的洁净，防止油分阻塞毛孔；油性肌肤的人可在上彩妆时使用控油乳液或肌肤平衡调理液；时刻保持肌肤干爽，避免使用油性化妆品。

使用粉底液是化妆中不可或缺的步骤。夏天的肌肤新陈代谢加快，令脸部油脂分泌增多，所以使用一般的粉底液往

往会出现粉浮于脸上，或由于油分的分泌令粉底液糊开，甚至令妆容脱落的情况。

所以夏天要使用清爽的具有油光调理功能(即控油功能)的粉底液，以保持妆容的持久。油光调理粉底液含有独特的抗汗光成分，可以有效吸收脸上多余油分，防止妆容被汗水融掉，并有助于分散光线，令脸颊爽洁一整天。

7. 抗皱

保证充足的睡眠和有规律的三餐；30岁以上的人士每周至少使用三次去皱眼霜；定期做皮肤按摩；使用可帮助肌肤恢复自然弹性的骨胶原面膜，如有条件可重点护理眼部、脖颈与手部。

三、秋冬护肤

秋季是由“长”转向“藏”的收敛过程，皮肤最需要水分的充足供应，故保湿性好的化妆品当为阁下选。为了配合秋高气爽的气候特征，应着重使妆型柔美明快、亲切自然。

冬季有深藏不露的特点，皮肤也是四季中的养护重点。可运用面膜、按摩护肤等多种手段防止严寒气候使皮肤粗糙、起皱和干裂。冬季的妆扮应以暖色调为主，突出面部的以彩美，使自己在季节的沉寂中显出生机和活力。

1. 各类肌肤冬季护理

油性皮肤。对于油脂分泌过剩、毛孔粗大易堵的油性皮肤而言，进入冬季，皮肤同样也会干燥、起皮，此时首先要做的是给皮肤补充足够的水分，不妨使用去油紧肤水，这样既可以收缩毛孔，又可以给皮肤补充水分，还有抑止油脂

分泌、消炎等作用；保湿后，配以水包油性质的滋养乳液，给皮肤补充营养，使之滋润。

中性皮肤。中性皮肤在洁肤后，先用无油保湿液爽肤，然后配上含橄榄油成分的滋养紧肤乳，在皮肤表面形成透氧性保护膜，这层膜能不让水分蒸发，既润肤又抗污染。中性皮肤虽然是较理想的肤质，但同样也要加强护理，出门前的防晒品必不可少。

干性皮肤。干性皮肤更要小心呵护。冬季的干性皮肤宜用保湿液补充水分，因为干性皮肤的酸碱度易被破坏，保湿液可以起到修护皮肤 PH 值的作用，使皮肤达到平衡。同时配以油包水性质的紧肤霜，给皮肤补充营养，使之滋润少干燥。防晒霜同样也不可省略。

此外，对于干性皮肤者，由于皱眉、说话等脸上肌肉的运动，干性皮肤者极易在秋季皮肤干涩时生假性皱纹，所以，一定要多喝水，多吃蔬菜水果，少吃辛辣食物。

2. 冬季应防皮肤干燥

冬季寒冷干燥，人体皮肤毛孔骤然收缩，干性皮肤的人会觉得皮肤紧绷绷的不舒服，甚至起皱脱皮；有些本来油性皮肤的人由于毛孔骤然收缩也不会发干，原来油腻腻的现象只有早上起床时稍有一点点了。

造成这些现象的原因是由于皮肤的水分被户外干燥的空气吸收，加之冬天皮肤新陈代谢缓慢，尤其是眼睛四周皮脂腺少，极易缺水，产生皱纹，所以冬季皮肤护理就显得尤其重要。

一般在冬季到来之前就应当开始皮肤护理，以经络穴位

按摩为主，促进血液循环和新陈代谢，辅以蒸气和营养霜补充水份和营养，这样既恢复皮肤的张力和弹性，又能令皮肤滋润光泽。眼睛四周用眼霜保养，可防止皱纹的产生。如果已有了稍严重的皱纹，可用电脑拉皮去除。平时用专用眼部精华素保养，效果很好。

3. 秋冬护肤五戒

冷风吹拂，天气干燥，不知不觉间会令干燥的皮肤更容易流失水分，切忌下列护肤程序。

用含酒精化妆品。如爽肤水或收敛剂。因为酒精容易挥发皮肤的水分和油分，宜改用含水性的爽肤水。

用去油力强的洁肤品。尤其是干性皮肤，应用温和的洁肤乳，或含油脂的香皂。

用热水洗脸。热水去油力强，用热水洗脸，冲走皮肤油分，水分容易流失，皮肤更加干燥和痕痒。

暖气调节太强。使用暖气提高室内温度的同时，室内的相对湿度会下降，皮肤的水分容易流失。

浴后立即干身。不适宜洗澡后即用毛巾擦干脸庞和身体，在寒凉的天气洗澡，当离开温水，大家都会赶快擦干身子，穿上衣服。然而，要防止皮肤干燥和痕痒，应在身躯半干之际，涂上润肤油和润肤乳液，把水分留住。

四、纠正影响美容的不良习惯

1. 偏食

有人对喜欢吃的东西使劲吃，不喜欢吃的东西一点也不沾。这种偏食习惯对摄取营养很不利。人的身体所需要的营

养成分是颁布在各种食物当中，要从各种食物当中去吸取营养，营养来源才丰富。

营养学家说得好：进餐不能完全凭口味，更要凭营养需要。比如，有些脂溢性皮肤的人，常长酒刺，还偏爱吃油腻食品，而不爱吃蔬菜、水果。为了身体健康和美容，希望能改变偏食习惯。

2. 偏嚼

有人一侧牙齿患病，嚼东西就痛，而不及时诊治，只好偏嚼；一些女子受旧时“笑不露齿”的束缚或者为了保持“樱桃小口”的美态，进餐时不愿张嘴，形成了偏嚼的习惯。这种状况时间一长，脸型就会发生改变，偏嚼一侧的脸庞会变得宽大起来，两侧脸面就不对称了。

3. 舔唇

嘴唇是面容的重要组成部分。文人们常用“朱唇”来形容口唇的美丽。然些人却有舔唇的习惯，不仅有失风雅，而且易引起脱水性唇火。此症是一种情缠绵的皮肤病，持续数月乃至数年。

五、改善粗糙肌肤

有些女性面色红润，但皮肤质地不好，毛孔粗大，显得十分粗糙。造成皮肤粗糙的原因，有些是使用碱性或酸性过强的化妆品，冬季皮肤保护不佳，经常用肥皂洗脸，过久地在阳光下曝晒，冬季皮肤保护不佳，经常用肥皂洗脸，过久站在阳光下暴晒；也有的是肝脏机能失调，解毒功能不全所致。

许多人为面部皮肤粗糙而苦恼，一般的护肤品也难以改善。下面我们介绍几种方法帮助改善肌肤，自己动手，简便易行。

1. 按摩

循经按摩。按摩肺经、肾经、肝经、膀胱经、三焦经。

洗冷水浴时，面部自我按摩。

2. 饮食

可适当吃些肝、蟹、鸡、蛋、奶制品、贝类、乳酪、桂圆、黑木耳、水果、番茄等食物，少饮酒，限制刺激性食物。

羊胫骨方。将黑色公羊的胫骨捣碎，研细，过筛，直到细如白面为止。每次使用时，加入鸡蛋清调匀。使用时间一般以晚上为宜，先把皮肤洗干净（不要用肥皂），然后均匀地涂上药物。第二早晨起床后，用小米泔水洗去药物。

因为公羊胫骨有补脾肾、强筋骨和营养皮肤的作用，小米能益气和中、滋养皮肤。此法能使皮肤、变细腻。

熟食萝卜。将萝卜放在米中同煮，等到饭熟后挑出萝卜食用，或者与米饭同吃，都能使皮肤白细腻。

3. 涂面

甘油醋合剂涂面。用食醋（白醋最好）与甘油按 5 : 1 的比例混合，涂搽皮肤，可逐渐恢复皮肤的细嫩。

热米饭涂面。用煮熟的较软的米饭，趁热（不可太烫）时搓成团，放置面部揉搓，直到成为油腻乌黑为止，然后用清水洗净。

果汁涂面。用棉花球粘上葡萄汁或稀释的柠檬汁，轻轻地揩去脸上的污垢，停留七八分钟，再以清水洗干净即可。

用中药益母草、白茯苓、人参、麦冬等研极细成粉末，用水调，每次加几滴蜂蜜涂面，每周二三次。

4. 选用面膜

选用一些知名的中药面膜，它内含丰富的皮肤细胞营养物质和细胞激活因子，不仅能细嫩皮肤，还具有良好的改善微血循环、增进皮肤新陈代谢、改变皮肤质地的效果，且经济、方便、省时、显效、无副作用，较受都市女性喜欢。

以上方法如能坚持一种，持之以恒，定会收到比较理想的效果。

六、改善皮肤暗淡

1. 造成皮肤暗淡的因素

精神因素。高兴、快乐、欢悦、欣喜、振奋、宽慰、轻松及平静等都能兴奋副交感神经，使人面色红润，容光焕发；而不良情绪，如悲痛、烦恼、愤怒、惊慌、恐惧、紧张、压抑、忧虑等能兴奋交感神经，会影响皮肤健美，使脸色晦暗，皮肤粗糙，松弛而无弹性，甚至会导致一些皮肤病。

睡眠因素。皮肤与睡眠关系很密切，充足的睡眠对美容具有生理和心理双重益处，如果夜间睡眠好，不仅使头脑和身体得到充分休息，皮肤也会得到正常休息，显得光洁润滑。如果睡眠不足，一则皮肤血液循环减慢，会造成皮肤色素的沉淀；二则导致内分泌失调，使皮肤的光洁度减弱；三则会引起体内循环系统的不平衡，从而影响皮肤各细胞组织的新陈代谢，这些都会使皮肤变得灰暗、无光泽。

饮食因素。暴饮暴食、饮酒过度或偏食造成营养失调，

也会使皮肤变得灰暗无光泽。

理化因素。无论物理的、化学的，还是机械性的损害，都会影响皮肤的色泽和光泽度。

化妆因素。因使用化妆品不当而导致肌肤失色。

2. 解决皮肤暗淡的措施

调整心态。心情愉快是肌肤健康的重要基础。微笑是调整心态的一种最有效的方法，它不仅能够传达感情，表达语言所无法表达的东西，而且能美容。微笑可以使人温柔可亲，即使不是特别漂亮，也会因为微笑而显得可爱，使更美丽，这就是所谓的“精神化妆法”。

良好的睡眠习惯。养成良好的睡眠习惯对皮肤美容有很重要的意义。但是有一点一定要清楚：并不是睡眠时间充足了就一定可以达到健美肌肤的目的。专家认为：晚上 10 点到次日凌晨 5 点是睡眠最佳时间，这段时间内进入睡眠才能保持皮肤的正常生理功能。有些人虽然睡眠时间很长，但却不能保持健美的肤色，原因就是违反了人体生物钟的规律。

均衡饮食。要保持皮肤光润，就离不开各种营养素，营养素的主要来源就是食物，由于每一种营养素的作用不同，又不能够互相代替，所以在日常生活中要均衡饮食，不要偏食，不应过度节食，保证营养充足而平衡，从而使皮肤健康娇美。

注意多食用一些有助于皮肤美容的食品，如：鸡皮、软骨、鱼翅、鲑鱼头等，能使皮肤具有弹性；花生、葵花籽、芝麻等含有大量的亚油酸及维生素 E，具有滋润皮肤的作用。

坚持面部按摩。每日早晚进行面部皮肤的按摩，可使

皮肤温度增高，血液循环通畅，代谢旺盛，面部皮脂腺、汗腺等皮肤的附属器官发挥正常功能。按摩应顺着血管走向和皮肤的纹路才能收到良好的效果。

选择适宜皮肤的化妆品。为自己做一个皮肤测试，根据自己的皮肤特点来选择适宜的化妆品，同时要注意及时卸妆。

远离污染。长时间的噪音、大量的灰尘、过多的电磁辐射等对人体的肌肤和身心都具有严重的危害，因此，在生活中应尽量远离这些污染源。

七、成熟女性护肤保健

不同年龄，不同对待。过了 30 岁的女人，要想皮肤保持原来的弹性和水分并减少皱纹的产生，一般都应定期上美容院对皮肤进行全面细致周到的清洁和营养。

尤其是到了秋风秋雨和寒风指面的季节，女性的皮肤会变得尤为粗糙，缺乏弹性和水分，甚至开裂。因此在秋冬两季女性更应注重皮肤的日常护理。一般而言，女性的年龄不同，皮肤保养的重点也不同。

1. 30 岁女性的皮肤保健

30 岁的女人应开始预防皱纹的产生。无论是哪种类型的皮肤，都应每天使用保湿品，这样才能保持皮肤的柔润和弹性。面霜的选择可以根据皮肤的性质加以区别。选择无任何副作用的面霜，每周做一次面膜。这个年龄的皮肤保养得好，能保持到 40 岁左右。

2. 40 岁女性的皮肤保健

40 岁的女人应预防皮肤光泽消退。这个年龄如果皮肤保养不当，首先表现出来的是光泽消退。应使用水果汁类物质或果酸类化妆品，以消除皮潜表面死细胞，促进新细胞生长。

3. 50 岁女性的皮肤保健

50 岁的女人应注意增强皮肤养分。在这个阶段，由于激素平衡失调，皮肤脱水开始松弛，所以要及时补充水分和养料。早晚都应使用防皱、补水和再生类面霜，防止眼角和嘴角鱼尾纹的产生，宜选用维生素 E 面膜和胶原蛋白类面膜，并定期做按摩。

4. 60 岁女性的皮肤保健

60 岁以后的女人更需补充水分和养料。60 岁以后，皮肤的胶质和弹性蛋白逐渐减少，的去韧性，逐渐变得不柔润光滑。所以，最好的办法是进行激素治疗。此外，还应增加水分和补充养料，选用优质防皱霜和能增强皮肤新陈代谢的抗衰老类用品。白天夜晚都要使用。

八、洗出好皮肤

拥有健康、光泽、美丽的肌肤是现代女性的追求，而洗脸、沐浴无疑是一种最简便、传统和行之有效的办法。

1. 洗脸

洗脸是保养容颜的基础，而且更重要的是要“洗出易吸收的肤质”。完美洗脸步骤如下。

取一点洗面乳放在手心上，揉搓成泡沫之后再均匀涂到脸上。

脸颊受到汗水和头发的刺激，容易沾污长表明春痘，洗脸时要以打圈的方式进行大范围的按摩，但一定要轻。

鼻翼两侧皮脂腺分泌旺盛，要重点打圈按摩，让油垢溶在泡沫中。发际、下颏等容易忽略的地方，一定要清洗，不要让这些部位成为长痘痘的死角。

仔细清洁、按摩后，以温水溃洗干净，注意额头、发际的泡泡是否冲掉了，这样就完成了清洁工作。立即用干毛巾擦干，因为如果让水自然风干，会将脸上的水分一起带走。

2. 沐浴

为了让肌肤更健康美丽，掌握正确的沐浴方式和合适的沐浴产品很有必要。前者包括沐浴环境、沐浴用品、沐浴时间和沐浴程序等等。沐浴前喝上一杯开水或果汁，不仅能补充体内失去的水分，还能促进体液循环与新陈代谢。

沐浴时从头部和脚部开始向心脏方面清洗，螺旋状的清洗最能将身体的污垢彻底洗净；用温水和冷水交替冲洗可以使肌肤变得有弹性；不要忽略手肘、膝盖、脚后跟等角质层较厚的部位，这些部位需加倍给予清洁滋润。

好的沐浴露应同时具有清洁和滋润肌肤的功能，沐浴后肌肤格外柔软润滑。如玉兰油沐浴系列能持续 24 小时不断滋润肌肤，令肌肤在 7 天内变得更有光泽和弹性。沐浴泡沫能按摩肌肤、刺激血液循环和淋巴循环，帮助肌肤排除体内毒素，增进皮肤健康。

目前最流行的沐浴理念是创造梦幻沐浴氛围，使沐浴成为一种身体和精神的三重享受。茉莉花香能使情绪放松、平缓；香草花香能使情绪兴奋、振作，在改善肌肤的同时，

还悄悄地改善情绪，让每个人都能从容把握自己。

九、当心紫外线

日光包括紫外线、可见光和红外线等，其中对人体健康影响较大的是紫外线。紫外线在自然界中是由太阳辐射产生的。根据其生物活性可划分为 3 个范围，即紫外线-C、紫外线-B、紫外线-A。

紫外线-C 的波长为 180~290nm，可被细胞核中的脱氧核糖核酸（DNA）吸收，故对细菌和病毒有杀灭作用。紫外线-B 主要由表皮吸收，可损害皮肤，使皮肤晒黑、老化或引起皮肤癌。紫外线-A 可进入真皮，作用于真皮血管及其他组织，对皮肤晒黑、老化及致癌作用均很弱。由此可见，对皮肤影响最厉害的是紫外线-B。

自然光中，紫外线-B 的含量不是恒定的。它受多种因素影响：海拔 2000 米处的紫外线强度比海平面高约 1/3；夏季自氧层薄，所以夏季日光中的紫外线强度比冬天大得多。所以，有的人在每年 5 月份以后面部出现色素斑，10 月份以后逐渐消退，有黄褐斑的人在 5~10 月期间色素也加重，说明与紫外线射有关。

紫外线对人体健康也有有利的一面。除了前面提到的紫外线-C 有消毒灭菌作用外，人体皮肤中的 7-脱氢胆固醇在紫外线的照射下可以转变成维生素 D，直接参与骨代谢，所以紫外线在防治佝偻病和骨软化方面有重要作用。此外，紫外线还有促进局部血液循环、脱敏、止痛、促进伤口愈合等作用，故适量的日晒有益于健康。

要想减轻紫外线对皮肤的伤害，主要是使用遮光剂和遮光用具。

每天 10:00~15:00，紫外线最为强烈。中午时间晒 10 分钟所受的伤害，远比上午 10:00 前和下午 15:00 后晒 30 分钟所受的伤害大得多。如果因需要必须要在這段日晒强烈的时间在室外工作，可在当天早上服用阿司匹林 1 片，以后每隔 3 小时服 1 片，服用 1 天。其原理是通过抑制体内的前列腺素（一种光敏物质），防止晒斑的发生。

大部分人的皮肤每日耐受日晒的时间最好在半小时左右。但因年龄不同又略有差别。幼儿期、青少年时期及中年后期，皮肤的抗晒能力最强；6~8 岁的小孩，25~30 岁的女性及 30~35 岁的男性，皮肤的抗晒能力最低。

肤色深的人抗晒能力较强；肤色浅的人抗晒能力较弱。无论属于哪一种情况，夏季外出时均应撑伞、戴太阳帽、戴太阳镜、着长袖衫，以避免阳光直射，并在暴露的皮肤上涂防晒油、防晒乳等。即使在有云有雾的天气仍不可大意，因为有云有雾时仍有 5% 的紫外光可照射到人身上，雾又具有反射光的作用，所以更具有伤害性。

要减少日晒对皮肤的伤害，绝不仅仅是夏天的事情。冬、春季的阳光中仍带有一定的紫外线，长时间的户外活动，紫外线照射累积到一定时间后，同样可诱发日晒性皮肤病。所以冬春季节若长时间在阳光下工作或活动，仍应采取防护措施。

此外，要多吃一些富含维生素 C 和 E 的食品，它们有助于人体内溶酶体的活动，使之对紫外线的紫外光有较强的抵

抗力。

紫外线是通过何种机制成皮肤损伤的，国际上并无定论。目前在理论上认为紫外线照射后可产生高度反应的自由基，这些自由基过氧化或交联作用，使脱氧核糖核酸受到损伤，同时与蛋白质、脂类及辅酶起反应，造成脱氧核糖核酸复制错误细胞膜受损，及一些细胞酶类受到破坏。

并且紫外线-A 和紫外线-B 可诱导抗原刺激反应的抑制途径，使皮肤的免疫功能受到抑制。上述各种因素的综合作用导致了皮肤内各种细胞的损伤、突变和恶性转化。

真皮上部浸润的炎症细胞可分泌弹性纤维酶及胶原酶，同时损伤表皮细胞可释放细胞因子及花生四烯酸的代谢产物，造成了真皮层中胶原蛋白的降解及弹力纤维的变性。

慢性紫外线-A 和紫外线-B 辐射对人类表皮的黑素细胞具有增值活化作用，在暴露部位表皮的黑素细胞密度是非暴露部位的 2 倍，同时紫外线是黑素细胞的多巴胺反应增强，使得暴露部位皮肤表现为色素沉着过度。

十、简易美容法

下面介绍几种简易的美容方法：

1. 干性皮肤

取一个鸡蛋黄，不满一汤匙的酸牛奶和一茶匙的植物油进行混合，并均匀搅拌；然后，加一汤匙开水调匀敷面，20 分钟后洗去。生马铃薯去皮磨碎，加牛奶和鲜蛋黄，仔细搅匀后稍微加热，再搅成糊状，洗脸后涂敷，20 分钟后洗去。以上方法可使干燥的皮肤柔嫩光滑，并能收紧松弛的皮肤。

2. 中性皮肤

把一大汤匙微暖的蜂蜜，与一茶匙柠檬汁混合、搅匀，涂在脸上，保留 30 分钟再清洗。

用一大汤匙蜂蜜，与一茶匙清酸乳酪混合搅匀，涂在脸上，保留 15 分钟后洗去。以上方法可使皮肤滋润、细嫩。

3. 油性皮肤

准备 100 克咸白菜叶，洗脸后平卧，将咸白菜叶贴在脸上约 20 分钟，再用冷水洗净，它可以吸支脂溢物，并可湿润皮肤。用燕麦和鲜牛奶混合成糊状，涂在脸上 10~15 分钟后，先用温水清洗，再用冷水清洗。这样可以除脂溢物，使皮肤光滑细腻。

工作再忙，也要抽时间照顾一下面部护肤。忙人护肤至少有两件事是应该做的：一是清除面部污垢；二是经常保持面部皮肤湿润，不让湿气跑掉。

净面，用液体型净面剂就行了。可以准备一团棉花，吸满一种洗面奶（如七日香洗面奶），装在瓶子或其他密封的容器里，随时带在身边，有空拿出来擦擦脸。在飞机上、火车上、汽车上都可以用这个方法净面。再准备一瓶奶液，经常涂擦面部皮肤，不断补充必要的水分和油分。这是一种简便的护肤方法，每天不会占用多长时间，但只要坚持下去，就会获得满意的效果。

第五节 常见的防止皱纹疗法

一、拉伸皱纹

1. 伸展操

利用物理原理,可将松弛的皮肤与肌肉做上拉的伸展操。这种体操做起来简单,而且肌肉会产生紧张感,使身体感到舒畅。所以,不只是为了消除皱纹,也可把它当做是脸部的美容操,试着认真做做看。

做伸展操,如果肌肤缺少油分,刺激会过强,所以要在整个脸上涂满纯橄榄油精后才开始。

将双手掌放在下巴处,顺着下巴的线条往上拉至太阳穴处。

像鼻涕似的,用双手夹住鼻子,然后遮住双颊朝太阳穴向斜上方滑动。

双手放在鼻子上,拇指展开成直角,以此形状通过眉间,向前额两斜上方滑动,直到拇指达到太阳穴的位置。这时候要注意的是,只有拇指与其他四指的指中间部分接触到皮肤,手掌要悬空,不要触及面颊。

先将右手五根手指快速张开,将张开的五根手指伸入前发中。直到深及指根处后用力抓起一把头发,朝斜后方向上拉起。

接着,同样张开双手手指,将张开的手指伸入两旁头发中,与相同的要领,将头发用力向斜上方拉。

以同样的做法,将双手由颈部向上伸入头发中,朝向头顶,将头发用力向上梳拉起。做伸展操时,每一个动作要

反复做三次（一套）。每一次做一套，所需时间约为三分钟。做的要诀是，使面孔向上用力拉起头发，然后突然松开。

2. 拉平皱纹

临时消除皱纹法。本方法并不是根本地消除皱纹，而是为了应付晚上的约会或是宴会所采取的暂时性消除皱纹法，属于应急措施。

准备制冰器皿、矿泉水、收敛性化妆水及明矾。混合相同分量的矿泉水及收敛性化妆水，再加上明矾，一半材料倒入制冰器皿中。而后每块冰上插一支牙签，放在冰库加以冰冻。在想消除皱纹的时候，从制冰器皿中取出一块冰块，用力压住脸上皱纹明显处。如此一来，周围皮肤迅速收缩，便可消除皱纹。

自制减皱用的混合液。将酸牛奶三小匙、半小匙的蜂蜜及柠檬汁二三滴混合后，倒进 300 单位的维生素 E 胶囊，充分搅匀。混合液涂在整个脸上（除眼睛及嘴唇周围），15 分钟之后，用清水洗净混合液。

二、消除皱纹的按摩

消除皱纹的按摩要分 5 个部分来做。按摩时间为每部分约 1 分钟，以 3~5 分钟做完为准。

1. 面颊部分的按摩

面颊要用整个手掌去按摩。先将手掌放在下巴处，然后滑向耳朵前面。接着，将手放在夹住小鼻子的位置，由该处滑向太阳穴。面颊部分的按摩以这两种动作为基本。按摩的要诀是快速地滑动，然后规规矩矩地打住，不需要像一般按

摩那样，用手指画螺旋状。

2. 嘴唇周围的按摩

双手合并，放在夹住鼻子的位置，使双手由眉间朝向太阳穴，作斜上方的滑动。额头有横皱纹的人，双手要经过眉间后，直向上滑；有直皱纹的人，双手自眉间向横方向滑动，使手的动作与皱纹成直角。纵、横两方向均有皱纹的人，手先向竖直方向，然后再向横方向滑动按摩。嘴唇周围的按摩要以人中（上唇与鼻下之间的长凹痕）为中心，先由上向下，然后由下而上，反复做四五次。

3. 鼻子的按摩

用双手夹住鼻子，在鼻子两侧作由上而下的按摩。小鼻子也是由上向下按摩，要诀是要稍微用力。

4. 眼睛四周

眼睛四周最容易产生皱纹，需要仔细按摩，但由于该部位的皮肤薄，较为敏感，按摩时不可太用力，要轻柔。首先，将中指与无名指放在眉毛下的骨头上下，像夹住该骨头一般，然后由眼角向两侧移手指，停在太阳穴处。

下眼皮的按摩要用中指的中节部分，自眼角处顺着眼下滑，按摩到太阳穴处。按摩时要用手指中节轻压着移动，也就是做点的移动，绝不可以朝皱纹方向拉或擦。尤其在做眼尾处的按摩时，先要确定手指是否与皱纹成直角。

5. 颈部的按摩

颈部的按摩要由上而下，好像也有由下而上的按摩法，但是从肌肉、淋巴的流向以及穴道经过路线来考虑，由上而下的按摩法较为自然。

三、轻拍可防皱纹

皱纹与皮肤其他困扰相同，与其发生之后慌张、不知所措，不如事先便加以预防来得有效。有时虽然注意了预防，皱纹却依然出现。这时候应该针对自己生活面作适当的处理，不使已经形成的皱纹更加显著。

一些美容专家认为，为使血液循环顺畅，与其按摩，不如轻拍面部更来得有效。具体方法如下。

洗脸后，将矿泉水喷在整个脸部。用手轻拍面部时，四指合并，由下向上，由脸部中心向外，轻轻地拍打。

要注意的是手指与脸垂直方向，力量不必过大，这与按摩不同，拍面是垂直的刺激，影响力能够到达皮肤下层的肌肉。

正确的拍面法，能够强化肌肉，增加皮肤弹性，同时可促使细胞再生，控制皮脂分泌量，适合任何类型的皮肤，是值得推荐的一种方法，不但简单，且十分有效。

四、指压法

减少面部皱纹的方法很多，指压法是一种能减少面部皱纹的简易美容方法，在脸上选择合适的指压部位进行指压。

脸上的指压部位很多，最常用、最有效的点有六个（左右各三个）。第一个点是在前额颞侧，眉梢外侧旁开二横指，再向上行四横指处。第二点在颧骨下方偏内侧，与鼻孔平齐的颊部，第三个点在口角外侧，旁开一横指处。如坚持每天在这个指压点上进行较轻缓指压 10~20 分钟，可以减少面部皱纹。

五、穴位按摩法

方法较多，这里仅介绍穴位按摩法。

1. 按摩印堂穴（两眉正中）

用左手或右手的拇指按压印堂穴，顺时针揉 20 次，逆时针揉 20 次，有利于消除两眉间的皱纹。如果皱纹较多较深，可揉 60~80 次。

2. 按摩前额

用两手中指指腹从印堂穴开始，向上、向两边抹至太阳穴，按摩 10~20 次，有利于消除抬头纹。如果抬头较多较深，可揉按 20~30 次。

3. 按摩太阳穴

用两手中指揉按太阳穴 30~40 次，有利于消除眼角鱼尾纹。如果鱼尾纹较多较深，可揉按 60~80 次。

4. 按摩外眼角外侧

用两手中指指腹从下眼眶下面抹至太阳穴处，揉按 20~30 次，有利于消除鱼尾纹。如果鱼尾纹较多较深，可揉按 40~60 次。揉按时要闭着眼睛。

5. 按摩迎香穴和地仓穴

迎香穴位于鼻翼外缘旁开 1.7 厘米处，地仓穴位于口角外侧旁开 1.3 厘米处，用两手中指揉按迎香穴、地仓穴各 20~30 次，然后，两手中指从迎香穴处抹至地仓穴处。

按摩 20~30 遍，有利于消除嘴角八字纹。如果嘴角字纹较多较深，迎香、地仓两穴可揉按 40~60 次，按摩 40~60 遍。

6. 揉按整个面部

两手掌相对用力搓动。用搓热后的两手掌按摩脸部（由下而上按摩），有利于消除脸部皱纹。摩脸时要闭目。

如手掌热量散失后，可继续搓热再摩脸，反复 6~9 次。

六、气功与穴位结合的按摩法

气功与按摩相结合的美容方法，对消除面部抬头纹、鱼尾纹、眼袋及保持颈部健美有一定的作用。

准备练功者端坐于椅子的前 1/3 处，闭目，呼吸自然双腿略宽于肩，松肩垂肘，双手掌心向下放于膝上，意守丹田。双手掌向内回收沿体前上升至额前，以劳宫穴对印堂穴，轻轻左右抖动双手至耳部出现热感。

1. 消除抬头纹

接上式，双手中、食指点按神庭穴，沿神庭穴下至印堂穴，缓缓向上向下旋转按揉至左右太阳穴，点按太阳穴，顺时针旋转 9 次。

2. 消除上眼袋

接上式，双手由太阳穴移至面前，双手中、食指分别点按左右丝竹空穴、攒竹穴。双手食指横置于眼球上，闭目，稍稍用力按压眼睑，做挑眉动作 9 次。

3. 消除下眼袋

用左右手食指分别点揉左右眼外眼角，然后由目外眦沿下眼睑向目内眦缓缓推进至睛明穴，点揉睛明穴。往返共做 9 次。

4. 消除鱼尾纹

右手食指按揉右眼内眼角，然后沿下眼睑横拉至四白穴，点按四白穴。向右上方稍稍用力将食指拉至距太阳穴 2 厘米处，顺时针旋转 9 次，沿耳前缓缓下落至颊车穴，点按颊车穴，同时尽力向上挑眼眉。左手沿左眼再做一遍，动作同右。

第二章 化妆品知识

第一节 认识化妆品

一、化妆品的历史

关于化妆品的历史，尚未发现准确的记载。从考古工作发现的陪葬品、壁画、雕刻以及生活遗迹中推测，远在公元前 2000 多年，人类就懂得化妆美容了。人类使用化妆品，是从使用香料开始的。逐渐与药物合为一体，美容与治病相结合。

相传国外使用化妆品，源于古埃及。公元前 5 世纪就懂得用加了芳香物的油脂，涂布全身去朝圣，以示虔诚，或用以涂布于尸体以防腐。香料的来源，均为把天然芳香植物捣碎或浸泡等简单加工。

经过几千年的进化，于公元 10 世纪开始懂得用蒸馏技术加工芳香物。到 15 世纪欧洲进入文艺复兴时期，文化空前繁荣，人类的精神文明与物质文明都有很大提高。化妆品也开始从医药系统中分离出来，形成单独行业。

到 19 世纪，由于有机化学的发展，有机合成空前发达。随着油脂的加工，香料的提取与合成，染料、颜料与表面活性剂的合成，为化妆品工业的大发展提供了较好的保障。

二、化妆品的定义

近年来接触化妆品的人越来越多，化妆品的接触面越来越广。但是究竟什么是化妆品，都包括那些品类，许多消费者是不清楚的。按照国函（89）62号“关于化妆品卫生监督条例”第二条所规定的化妆品的定义，“是指以涂擦、喷洒或者其他类似的方法，散布于人体表面任何部位（皮肤、毛发、指甲、口唇）以达到清洁、消除不良气味、护肤、美容和修饰目的的日用化学工业品。”这是我国当前对化妆品的法定定义。据此化妆品的主要作用可概括为：

1. 清洁作用

用于去除面部、皮肤和毛发的污垢，如清洁霜（包括蜜、水、面膜等）、磨面膏、各种浴液、洗发水、护发素、洗面奶、干洗乳液等。

2. 护肤作用

保护面部，使皮肤柔润、光滑或能够御寒和防晒。这类化妆品如各种润肤膏霜、蜜、香脂、冷霜、防裂霜、防晒霜、甘油等。

3. 营养作用

营养面部、皮肤，以保持皮肤角质层的含水量，延缓皮肤衰老。这类化妆品如添加含氨基酸、维生素、微量元素、生物活性体的各种添加剂（如胶原、人参、芦荟、透明质酸、SOD、有机锗）于膏体中的各种营养霜。

4. 美容作用

美化面部、皮肤及毛发或散发香气。这类化妆品如粉底霜、香粉、粉饼、胭脂、唇膏、眉笔、眼线笔、眼影

粉饼、睫毛膏、指甲油、香水、古龙水、发油、发乳、摩丝、喷雾发胶、染发剂、烫发剂等。

5. 特殊作用

这是一类介于药品和化妆品之间的产品，具有特殊功效，在我国称为特殊用途化妆品，如扶斑霜、除臭剂、脱毛膏、健美苗条霜等。

三、化妆品的分类

我国化妆品工业大发展是最近十几年的事，可以说方兴未艾。由于化妆品行业经济效益较好，因此许多商品都愿以化妆品形式出现，但是却混淆了与药品、洗涤用品以及与卫生保健用品的界限。在美国、日本、药品与化妆品的界限非常清楚，凡有治疗效果的就是药品，用于美容护肤的是化妆品。化妆品不得像药品那样宣传疗效，规定很严格。我国也有明文规定，要求化妆品不得宣传医疗作用。

化妆品的花色品种繁多，我国尚未明确分类法。其他国家分类方法也不尽一致。有按使用目的分类的，有按使用部位分类的，有按剂型分类的，也有按消费者年龄、性别分类的。现分述如下：

1. 按使用目的分类

清洁化妆品。清洁化妆品用以洗净皮肤、毛发的化妆品。这类化妆品如清洁霜、洗面奶、浴剂、洗发护发剂、剃须膏等。

基础化妆品。化妆前，对面部头发的基础处理所用的化妆品就是基础化妆品。这类化妆品如各种面霜、蜜、化妆

水、面膜、发乳、发胶等定发剂。

美容化妆品。美容化妆品是用于面部及头发的美化用品。这类化妆品指胭脂、口红、眼影、头发染烫、发型处理固定等用品。

疗效化妆品。疗效化妆品介于药品与化妆品之间的日化用品。这类化妆品如清凉剂、除臭剂、育毛剂、除毛剂、染毛剂、驱虫剂等。

2. 按使用部位分类

肤用化妆品。肤用化妆品指面部及皮肤用化妆品。这类化妆品各种面霜、浴剂、固体粉底、液体粉底、洗面奶、沐浴液、护肤水、护肤膏霜、护肤乳液等。

发用化妆品。发用化妆品指头发专用化妆品。这类化妆品如洗发水、摩丝、喷雾发胶、发乳、染发剂等。

美容化妆品。美容化妆品主要指面部美容产品，如眼霜、面膜、眼部唇部卸妆液、清洁鼻贴、胭脂、口红、润唇膏、唇线笔等；也包括指甲头发的美容品，如指甲彩油、护甲亮油、卸甲溶液等。

特殊功能化妆品。特殊功能化妆品指添加有特殊作用药物的化妆品。

3. 按剂型分类

液体化妆品。如浴液、洗发液、化妆水、香水、乳液、蜜、奶等。

膏霜类。如润面霜、粉底霜、睫毛膏、洗发膏。

粉类。如香粉、爽身粉等。

块状。如粉饼、化妆块等。

棒状。如口红等。

4. 按年龄分类

婴儿用化妆品。婴儿皮肤娇嫩，抵抗力弱。配制时应选用低刺激性原料，香精也要选择低刺激的优制品。

少年用化妆品。少年皮肤处于发育期，皮肤状态不稳定，且极易长粉刺。可选用调整皮脂分泌作用的原料，配制弱油性化妆品。

男用化妆品。男性多属于脂性皮肤，应选用适于脂性皮肤的原料。剃须膏、须后液是男人专用化妆品。

女用化妆品。这类化妆品种类最多，功能最完善，是化妆品市场的主体。女用化妆品选用的原料也是多种多样，以适合更多人的需要。

有9种化妆品被卫生部列为特殊用途化妆品，因为从功能上讲，它们可能影响到皮肤的生理活动。

育发类：有助于毛发生长，减少断发和脱发的化妆品。

健美类：有助于使体形健美的化妆品，如瘦身、减肥化妆品。

美乳类：有助于乳房健美的化妆品，如有助于保持其坚挺、弹性、增大的产品。

染发类：具有改变头发颜色作用的化妆品。

烫发类：具有改变头发弯曲度，并维持相对稳定的化妆品。

防晒类：具有吸收紫外线作用，减轻因日晒引起皮肤损伤功能的化妆品。

除臭类：有助于消除腋臭的化妆品。

祛斑类：用于减轻皮肤表皮色素沉着的化妆品。

脱毛类：具有减少、消除体毛作用的化妆品。

以上9种特殊用途化妆品需要卫生部的批件才能上市销售。

四、化妆品的三性

化妆品的三性指功能性、安全性与稳定性，是消费者最关心的问题。因为化妆品是一年到头与皮肤、毛发接触的日用品，因此讲求卫生、保障安全，就更为重要。

消费者选用化妆品，首先关心的是，与宣传的是否一样，对皮肤有保健美化效果，其次是有无副作用及保质期的长短。这也是化妆品市场竞争的焦点。如果“三性”真的过硬，一定会成为畅销品。所以化妆品质量优劣的本质属性是它的三性，而不取决于一化妆品的进口与否、价格贵贱。

1. 功能性

任何化妆品都具有一定的功能，所不同的是功能明显与否。一个好的化妆品，应从香气、颜色到外形，从内在质量到外包装，都要经得起检验，而且要迎合广大消费者的爱好，用后自我感觉良好，要有各自的功能性。

比如基础化妆品，要能收敛皮肤、保护皮肤；清洁类化妆品应能洗净毛发及化妆残迹；美容化妆品能使人色彩鲜艳，得到美化。

添加了营养剂或药物的化妆品，则应有其独特的功能性，比如育发剂应促进毛发生长，防晒化妆品应能吸收紫外线或阻止紫外线直射皮肤；烫发剂应能使头发有一定的卷曲度。

目前比较普遍的是添加能延缓皮肤衰老的天然添加剂。

这些品种的功能性，则不能光凭消费者的自我感觉，而应有一定的客观标准与测试方法。先进国家经过多年对化妆品功能性的研究，已制出一些专用测试仪器与试验，如皮肤平滑仪、毛发卷曲弹力试验、拉伸试验、皮肤毛发状态测试，评价化妆品使用前后，角质层含水量变化、润肤性变化、色素斑变化、对皮肤柔软作用等。用这些仪器与试验，则可客观地评价特殊功能的化妆品。

我国判定这类化妆品的功能性，只是单纯依靠人群的集中试用，在医生指导下，临床观察，做数字统计。当然也说明一定问题，但终归是不太科学的，正在逐渐改变测试手段。

2. 安全性

化妆品本来是保护皮肤毛发的，如果受到污染或使用不合格原料，不仅不起保护作用，相反还会使皮肤、毛发受到损害。因此，对化妆品要进行安全性评价。按照化妆品安全性评价程序和方法共分几个阶段，包括急性毒性试验，动物皮肤、粘膜试验，亚慢性毒性试验和致畸试验，致突变、致癌短期生物筛选试验，慢性毒性试验和致癌试验，人体激发斑贴试验和试用试验。

化妆品工业是没有化学反应的化学工业。其特点是，把多种互不溶解、互不反应的原料（油溶的、水溶的、固体的、液体的、有机的、无机的）均匀地混合一起。所以化妆品本身卫生质量，完全取决于原料的卫生质量。

通用的化妆品基质原料，均已通过安全性评价试验，只要使用合格的原料，生产环境、生产过程无微生物污染，则

不必进行全部的安全性试验。新原料或加药物的化妆品均应按要求进行部分或全部安全性评价试验。如此则可确保化妆品的安全性。

3. 稳定性

稳定性是决定化妆品保质期的。化妆品的稳定性是指，化妆品经耐寒、耐热试验或长期储存，其颜色、香气、形体无任何变化。

影响稳定性的因素，主要是微生物污染。化妆品最怕的是微生物污染、而化妆品的组成，给微生物的繁殖创造了良好的条件。

从组成看，有水分、碳源和氮源，特别是加入滋养皮肤的添加剂，都是微生物的理想培养基。稍一不慎，受到污染，温度、湿度适宜时，细菌繁殖的速度很快。到一定程度后，可使香霜分水，变粗发臭，使洗发水变色变气味。

这样的商品质量不合格，不能使用。否则有受到感染的危险。这样的事故，国内外都曾发生过。

化妆品从生产到消费，有两种途径可能受到微生物污染。生产过程受到污染，称第一次污染，消费者使用过程中受到的污染，称第二次污染。

化妆品在生产过程中的污染来源有下面几个方面。

生产环境。生产环境不卫生，易受细菌感染。

原料。原料不洁净带有细菌。

设备、管道。设备、管道不清洁，留有细菌。

生产工艺。生产工艺不文明，带进细菌。

盛装容器。盛装容器不洁净，留有细菌。

如果这5种因素都做到无菌，那么生产的产品，自然是纯洁的。经严密封装后，即使长期储存，也不会有细菌孳生。世界上著名的化妆品企业，是充分意识到这些问题的。他们的实际做法是：

重视环境的卫生，场地周围有绿化带、无污染环境的工厂及无孳生细菌的腐败物。厂房洁净，人流物流分道，有净化车间。

原料在使用以前进消毒箱，在规定的温度、湿度、压力、浓度、时间内，通入环氧乙烷消毒。如此则原料可确保无菌。

每批生产完毕，对设备、管道都要三道清洗。先用清水冲净，再用消毒洗涤液洗一遍，最后用脱离子水冲洗一次，备用。

·密闭操作，自动灌装、密封、所有操作均在密闭状态下进行。

容器洁净与否是关键。如果容器靠水洗，则很难确保无菌。他们是以不洗瓶为原则。如果用塑料容器，则现场有一条制瓶流水线，与化妆品包装流水线同步。如果用玻璃瓶灌装，则与玻璃生产厂有协议，当瓶子退火后，立即装箱，运至化妆品生产现场，当即使用。如此则可确保容器无菌。

如此生产出来的化妆品，是不会出现第一次污染的。其稳定性、储存性也是经得起考验的。这一切都是我国化妆品工业与先进国家的差距，也是我们的努力方向。

至于化妆品配方中所加的防腐剂，是为防止第二次污染而加入的。生产过程中不应当靠防腐剂以抑菌，而应当做到无菌。

化妆品第二次污染是指消费者使用过程中的污染。根本的防止办法是加强宣传，让广大消费者懂得化妆品是细菌最容易孳生的场所，一定要洗净手后再使用，尽量避免交叉感染。其次是生产厂家根据不同品种、配方中的原料，估计使用时间，选加适量防腐剂，以便在使用期内不发霉变质。

五、化妆品的包装

包装是为了保护商品，不使受外界侵蚀，使商品在较长时间内能保持完好状态。像化妆品这类商品，如果包装不严密，很容易受到污染而影响质量。比如一瓶香霜，因瓶与盖吻合的不好，时间稍久，就会使膏体干缩，如果染菌，还要发霉、分水、退色、变气味。

所以包装好坏会直接影响商品质量的。外包装本身就是最直观的质量表现。化妆品的外包装还有美化商品吸引消费者的作用，而且是表明身价、档次的标志。但应提醒消费者注意的是，不应认为包装就是化妆品质量自身。

包装品类包括容器、压力容器、盖子、喷嘴、纸盒、纸箱、木箱、商标、说明书；材料包括：玻璃、塑料、金属、薄膜、纸张；加工技术包括制瓶、制管、制罐、制盒、印刷；装饰设计则表示审美水平。

我国化妆品工业，在包装上还是低水平的，与先进国家有较大的差距。原因是多方面的。思想上重视不够是主要的，另外，相关的工业部门水平低，无力配合，也是原因之一，现在我国化妆品界已充分认识到包装对化妆品的重要性，而且已在逐步改进，也已出现专营包装器材的企业，预计很快

会赶上世界水平的。

六、怎样鉴别化妆品的优劣

对于皮肤而言，化妆品首先应该是安全的，这与美容、护肤是并行不悖的。那么，怎样来判定化妆品的优劣呢？

1. 优质化妆品的基本要求

稳定性能好。主要是指化妆品中所含原料及化学成分在较长时间的使用和贮存下不发生变质的现象，一般要求存放1年而无时效性变化。优质化妆品的外观应该细腻、有光泽，粘度适当，色调均匀一致。涂敷后颜色既不因光源的变化也不因时间的变化而产生明显的改变，且与皮肤亲和力强，滋润、柔嫩，感触性能良好，香气淡雅、无异味。

判定化妆品有无变质，首先应注意产品是否具备良好的密封容器；打开盒盖后，气味是否异常，有无发臭或异常刺激性气味；有无颜色的变异，如暗浊或呈现霉菌污染状的变化。还要注意有无形状变异。非水剂化妆品若出现水分溢出、膏体出现气泡等现象，说明化妆品稳定性差，已出现变质，应立即抛弃。

安全性要高。优质化妆品在原料及化学成分的配备上应符合皮肤生理功能的需求，不含任何对皮肤粘膜有害物质，以保障对皮肤的安全。在化妆品生产中，有些原料是根本禁用的；有些原料虽属必备，如防腐剂成分、色毒、香料、某些重金属元素等，但如含量过高，超过标准，或本身提取不纯，都会对人的皮肤产生损害或过敏反应。故在投放市场之前，化妆品都要在动物身上进行试验，鉴定其安全性，同

时也要在人体皮肤上进行验证。

卫生要合乎标准。主要是指化妆品中微生物的含量。护肤化妆品每毫升或每克的细菌数应在 100 个以下，一些特殊部位的化妆品，如唇膏、眼线液则要求更严。儿童化妆品应在 10 个以下。化妆品的污染通常发生在生产和使用两个环节中，如化妆品颜色出现绿、黄、棕、黑或呈花斑样异色，则为微生物繁殖变质所致，决不能继续使用。

2. 保质期的要求

不同类型的化妆品保质期不同，变质性状也不同。

香皂类。优质的香皂，既不会过度去除皮肤表面的油脂，又能达到良好的清洁作用，并易于清洗，保持期 3 年。鉴别认定方法主要靠实际体验，单从外表是很难确定优劣的。

高档香皂质地细腻密实，用时泡沫丰富，留香持久，用后皮肤舒适清新，无紧绷感。特别是用纯植物精炼制成的无碱性超高级化妆皂，对皮肤无任何刺激，是洁肤、护肤的理想皂类用品。

润肤霜膏类。优质的膏霜膏体细腻，稀稠、软硬适中，颜色均匀，展抹便利，无异味，无油水分离现象。保质期 1~3 年。

乳液类。为乳化型的液体膏霜，常温下呈半流动状。乳液富光泽，说明其乳化作用好，属上品，光泽晦暗无华的为次品。涂抹后柔和舒适的，说明乳体结构细腻。乳状乳液保持期为 2~3 年。水状乳液变质较快，一旦发生异味便不可再用。

水剂。各种爽肤水、收缩水等均属此类，应晶莹透明，

无混浊及沉淀物。如出现变味、变色、沉淀即应抛弃。一般保持期为 2~3 年。

粉底类。优质粉底粉质细腻，无块状颗粒，颜色纯正新鲜。粉状粉底保质期为 3 年，如变得光滑或发霉即不能使用。膏状粉底一旦硬化、变色或发出异味，表明其中的油脂成分已腐败变质。液状粉底可使用 2 年左右，如发生水油分离、气味色泽改变均应停用。

干粉。保持期为 3 年。如油分析出、表面光滑、附着力量差，说明已经变质。

防晒剂。保质期为 3 年。如出现变味、干裂，则为变质。

眼线笔。液状眼线笔可存放 6~12 个月，变质后干燥、有味。固体眼线笔可放 3~5 年，如发生溶化、灰尘化应舍去不用。

睫毛膏。优质睫毛液应易于涂抹，附着均匀，对眼睛无伤害，干燥迅速，不易脱落，防水性好。保存期 3~6 月。一旦开始变浓、结块、油分析出即不可再用。

眼影。霜状眼影的保存期为 1~2 年。粉状眼影因不会发生氧化，可保存 3 年左右。如有油分析出、干裂、碎为细屑，即不要再用。

①**胭脂。**保质期为乳状 2 年、粉状 3 年。如出现结块、干裂、变色，即为变质。

②**唇膏。**优质唇膏颜色纯正，无异味，无刺激，安全性高。保质期为 2~3 年。如有溶化、油分析出、异味即为变质

③**香水。**常温可存放 1 年左右。如发现香味明显淡化或

出现异味，即为变质。

总而言之，化妆品买回后，要注意放在阴凉干燥且温度在 20~25 的环境中。开启后，要用干净的取物棒取出，多余部分不应再放回瓶中，每次用后要将瓶盖封紧，这样才能在保持期中不发生变质现象。

七、学会识别化妆品卫生批号

化妆品印的卫生批号中“XK”、“QG”、“JK”是什么意思？它与产品性质有何关系？这对于很多消费者来说都很茫然。

化妆品就其作用而方言，可分为一般性护肤、化妆用品和特殊化妆用品。一般用品如洗发露、洗面奶类产品，在生产许可证号和卫妆准字号都标明“XK”字母。

特殊化妆品是指具有除臭、健美、减肥等特殊作用的专用产品。生产和经销这类化妆品，必须有特殊用途化妆品许可证，此类产品的生产许可证和卫妆准字号中都标有“QG”两个字母。如果某种化妆品在说明书上自称具有上述特殊作用，却无特殊化妆品许可证，在批号中无“QG”两个字母，或只标“XK”，说明此化妆品未经批准认可，其功效是生产企业“自说自话”，消费者不仅不能轻易购买，而且发现后应向有关部门反映。

许多人在购买进口化妆品时喜欢选全部都是外文的東西，认为只有这些商品才是正宗进口原装货，附有中文说明就是非正宗的。其实这是一种误解。按规定，只有经过进口商检，其质量才有保证。那些只有外文说明的化妆品是“水

货”，甚至是假货。

因此，消费者在购买进口化妆品时，务必注意两点：一是看是否有进口商检标志；二是看有没有中文说明。化妆品中凡进口货必须有卫生进口化妆品许可批件，其许可批号上须标有“JK”字母。

八、化妆品到底值几何

现在化妆品的种类越来越多，档次越来越高，价格越来越贵。消费者也许曾心存疑虑，化妆品里到底有什么，为什么那么贵？例如一支口红，重3克左右，普通的八九十元，贵的三四百元乃至近千元，算起来单价超过黄金了。

其实，从使用的材料来看，化妆品真是不值钱，仔细分析一下，会使人大吃一惊。

1. 化妆品的价格构成

我们以现在最流行的含熊果苷的美白产品为例，分析一下它的价格构成。

熊果苷推荐的配方量为2%~3%，如果以2.5%计，其他成分如保温剂、油分、乳化剂、增稠剂、助渗剂、中和剂、抗氧化剂、防腐剂、螯合剂、香料等都采用常规原料，所有原料都按进口一般价格计算。如果这瓶美白霜的净含量为50克，其原料成本约为4.5~5元，其中熊果苷约占3.5元。如果是国产品牌，这样一瓶化妆品会卖到80元以上，如果是进口品牌，价格当在200~300元以上。

包装材料对化妆品是十分重要的，产品的档次、形象首先是由外包装来体现的。如果产品80元，包装材料成本一般

应在 4~5 元以上，那么余下的钱花在哪里了呢？

经销商一般赚取 30% 的费用，余下 56 元为厂家批发价。按照 56 元的批发价，厂家应该上缴 17% 的消费税，约 9.5 元（国家对高档消费品征收较高的消费税，护肤品为 17%，口红等彩妆品高达 30%）。余下的 46.5 元，除去 10 元的原材料成本，还应上缴 17% 的增值税，约 6.2 元。剩下的 30 元是公司的利润和其他成本，如人工费用、设备折旧、水电气、广告等运营费用。

可以看出，我们付出的 80 元，约 30% 给了商场，约 20% 上缴国家税收，约 37.5% 为公司的运营成本和利润，原材料的成本约占 12.5%。

感到很不值，对吗？但是显然我们不能这样考虑问题。就像买一个杀毒软件，不能只考虑软件的载体软盘价值几何；吃烤鸭也不能只考虑鸭子本身值多少钱一样。软件的质量保证、品牌效应、售后服务等潜藏价值应当给予充分重视。

2. 化妆品的心理有效性

我们经常忽略化妆品无形的作用。化妆品有三个作用：一是物理上的用性，如防止头发开叉、保湿等；二是生理上的有用性，如祛斑和生发等；三是心理上的有用性。

有人对日本女性的化妆品心理作过调查，发现他们化妆的目的有三个：一是社会要求，某些场合不化妆是失礼的；二是振奋精神的需要，化妆使人从容自信，充满竞争力；三是保持魅力的需要，即女为悦己者容的心理，也就是说，不能只考虑为化妆品的物理有效性和生理有效性付了多少钱，还应想到心理有效性付了多少钱。

3. 高档化妆品的价值所在

人们使用高档化妆品很大程度上是为了一份自信，一份感觉；价格越贵，品牌的知名度越高，越容易使人产生满足感、优越感。有的女孩宁肯家里用的护肤品便宜一些，但从手袋里拿出的彩妆品要绝对的名牌，就是这种心理的折射。化妆品公司反过来利用这种水费心理定价，使女性付出更多的钱，这大概是女性自己也没有想到的吧。

还有的女性因为安全的原因喜欢高档化妆品。为了保持品牌形象，大公司在安全性和使用感评上投入的资金常令人不可思议。名牌的可贵之处在于内容物中每一种成分都用得恰到好处。也许它的原料成本并不高，它追求的是舒适的使用感和绝对的安全感。

科技含量也令名牌化妆品独具魅力。大公司可以凭借雄厚的技术实力，单独开发先进的工艺和原料，申请专利，独家使用，在为厂家带来丰厚利润的同时，客观也推动了化妆品事业的发展。以几十年、上百年的生产经验为基础，以雄厚的科研实力为手段，以良好的品牌信誉为担保，名牌化妆品为什么不能定一个较高的价格呢？

至于买到的化妆品是否物有所值，今后选择什么档次的产品，相信每个人心里已经有了自己的答案。

九、化妆品的选购

市场上的化妆品种类繁多，琳琅满目，产品介绍又都说如何如何好，令人眼花缭乱，无所适从，怎么办呢，可按以下原则来选择。

1. 根据自己的实际情况

根据自己皮肤的性质及化妆品适用范围进行选择。

如果是干性皮肤，在选用洁肤类化妆品时，尽量避免用皂类，而应选用性质温和洗面奶、清洁霜等中性或弱酸性洁肤剂，使之在皮肤的酸碱度范围内进行去污。如清洁霜，靠原料中的矿物油溶解油溶性污垢，其水分溶解水溶性污垢，对皮肤刺激小，不会去除新鲜皮脂，使用后能在表皮留下一层滋润性的油膜，特别适用于干性皮肤使用。常用的洗面奶是一种氨基酸活性剂，含有各类营养素，洗后皮肤光润舒适，是常规净面的理想用品。

干性皮肤在选择护肤品时，秋、冬季应选用微碱性膏霜，因为它有滋润皮肤、防止皮肤干裂粗糙的功效。夏天则应选用蜜类产品。在化妆水的选用上，碱性营养水比较适宜，它能调整皮肤表面酸碱度和溶解老化的角质层。

油性皮肤的人平时亦应用洁肤力较强的清洁剂，如香皂、乳化卸妆油等，如长有粉刺、最好每周去死皮素加面膜进行一次彻底洁肤。油性皮肤的人宜选用微酸性膏霜，特别是夏季宜用含水较多的蜜或乳液类化妆品，并可用酸性收缩水来预防油脂过多引起的掉妆。

中性皮肤介于二者之间，可酌情选用。

另外，还应根据年龄选用。年轻女性可选用一些滋润肌肤兼色泽光艳的美容护肤霜，以及艳丽的唇膏、胭脂和变幻多彩的眼影等，以增加青春魅力。而中年女性则应以养护皮肤为重点，选择以防皱、延衰为主的种类活性营养护肤品。

在美容化妆品的选购上，应尽可能多地使用那些朦胧淡

雅的中间色，避免过分艳丽、明亮，使妆面柔和、高雅。夏季应着重选用有抗红外线功能的防晒霜。

2. 要有防伪、防劣意识

在选购化妆品时，要检查化妆品有无商标、生产日期、生产企业名称及卫生许可证、编号。药物化妆品还应注意有无卫生部门的批准文号。在外观上，要注意化妆品包装是否完好，内容有无异常气味，有无形状改变，如膏霜类产品有无油水分层、气泡等。若购买散装化妆品，尤其应注意有无微生物污染情况，如膏体变色、有霉斑、异味、塑料袋膨胀充气等。

此外，购买化妆品应采取有小包装就不买大包装、随用随买的原则。因为许多营养型、药用植物都有其生物活跃期，故化妆品也相应有自己的保健有效期，应在最佳效用期使用。

3. 不要杂用各家之品

化妆品中含有多种化学成分，药物化妆品还同时含有不同的药物成分，彼此功能亦不尽相同，而且功能越多，成分越复杂。如果把不同厂家、不同品牌、不同品种的化妆品配合使用，很容易使其中不同的化学成分、药物成分相互作用，产生不利于皮肤的化学反应、过敏反应或引起皮肤病，如色素沉着、皮炎、唇炎等，有的损害程度甚至到了毁容的地步。

对皮肤来说，适应一种化妆品需要一定时间，频繁更换会使皮肤整日疲于应付各种不同的刺激，得不到很好的适应与调整，结果只能加速皮肤的衰退和老化。因此，一个时期内或一次化妆中，应尽量使用同一系列化妆品。

频繁更换化妆品会增加致敏率。如需要使用新的化妆品，

应先做过敏试验，即取一点化妆品，涂在前臂内侧，范围约2厘米，每天涂2次，连涂3天，若未见红肿、刺痒和疼痛，即可使用。

4. 不要苛求名牌

选用化妆品也应像治病一样，能对症的药才是好药并不在于价钱的贵贱。这一点尤其适用于选择基础护肤用品。因为，每个人的皮肤质地不同，存在的皮肤问题不同，故在进行皮肤的养护、滋润、进补营养物与祛除不良物的用品选择上，要格外强调“有的放矢”。

外国化妆品多半是针对他们自己的肤质研制的，并不一定适合中国人，而我国自己研制的许多护肤化妆品，则大都适合我们黄种人的皮肤性质。卫生部曾有统计资料表明，在许多因化妆品引起各类皮肤病的人群中，有将近一半的患者使用的是进口高级护肤品，其中不乏所谓畅销的名牌。所以，盲目高价购买进口高级护肤品实无必要。

但对于彩妆类的美容化妆品，倒不妨选用一些质量好、有信誉的名牌产品，防止因劣质品而遭致对皮肤的伤害。一般来说，优秀的化妆品厂出一项新产品，总要反复进行各种完善的测定和试验，以保证对人体无害；而且名牌化妆品又往往是经过许多人使用证实效果很好才出名的，因此，使用这样的化妆品系数比较大。

5. 要有自己的判断

要根据自己的经济条件选购化妆品，不要一味迷信和追求价格昂贵的化妆品。

不要以香味判断产品好坏。香料是化妆品中不可缺少的

宠物，许多女性对此颇有偏爱，甚至以香味浓淡作为衡量化妆品理想与否的标准。其实，在化妆品，尤其是基础性护肤品中，选择那些香料只是为了满足人们对化妆品气味上的需求而使用的添加剂，在护肤方面不但丝毫不起作用，反面对皮肤有一定的刺激作用。香料成分越复杂，用量越大，刺激越重，越容易引起皮肤过敏。

十、巧识真假化妆品

鱼目混珠、以假乱真的护肤品无疑使众多消费者深受其害。那么，在日常生活中应该如何识别假时冒伪劣的化妆品呢？

面对假冒伪劣的冲击，各厂家商家也纷纷采取对策，有的厂商采取专卖店或者专卖柜形式，经销商必须有公司授权方可经营。如果碰到那些没有授权的经销者，这个经销上卖的一定是假货；还有的厂商则采取高科技手段，印制防伪商标、防伪包装和防伪瓶盖等。

近年来流行一种新的防伪方法，在化妆品包装上印有“揭开表面拨当地防伪电话，按提示键入数码便知真伪”的标答，可以按照上面的电话号码进行查询，迅速辩清真伪。消费者在购买时，应注意商品有无类似的标签。

现在大多数名牌化妆品都有假冒的赝品，购买时除了注意厂商自己的一些防伪手段外，消费者自己也应提高警惕。

首先应从价格上加以区分。比如瓣款玉兰油活肤菁华霜55克装为75元左右，而假货则仅售20~25元左右。

其次从包装上进行鉴别。正品的包装整体看上去比较精

致，商标、使用说明文字的印刷非常清晰，没有字体模糊现象和油墨洇散等现象，生产日期和保持期标注清晰明确。而假冒产品的包装整体看上去比较粗糙，使用说明文字模糊，有油墨洇散现象，有的标签内容很简单，连最起码的保持期都没有。

第三，在味道和手感上正货与假货之间也有着明显的差别。正品手感清爽，假品则油腻；正品的味道温馨，其香味让人感到舒适，而假货则有一股浓浓的香精味，甚至刺鼻。

最后要提醒消费者注意的是，购买化妆品最好到正规的大型商场去买，那些低档次的小商品批发市场恰恰是假冒伪劣商品的流通之地。

道先是选择与自己的肤色适合的粉底霜，且认真地涂抹均匀，也就是，让脸看起来很自然。在化妆品柜台里集中有很多公司生产的，各种颜色的粉稀薄霜，道先要从其中挑选出最适合自己的颜色。

十一、怎样选择粉底霜

很多女性在购买粉底霜时，常喜欢在手背上试着涂上一些感觉一下，来决定购买哪种颜色的粉底霜。其实，因为脸部与手背的颜色截然不同，这种方法并不合适。

如果对于要选的颜色比较茫然的时候，比如说不知道是选择稍稍有些亮的颜色，还是选择稍稍有些暗的颜色时，建议选择较暗的那种，因为这样可以使脸部看起来很紧绷。

但是，可能的话，最好亮一点和暗一点的两种都准备一些，可以根据季节的不同，交换使用。两种颜色很好地交差

使用可以在脸上做出阴影，增加立体感。使用两种颜色的粉底霜算是高级水平的手法了。

另外，在选择粉底霜时，还有一个关键的地方是最后还要自己来拿决定。百货商店的化妆品柜台内有很多美容产品推销员，做着这样或那样的介绍，这些可以作我们选择商品时的参考，但不能按照他们所介绍的，所劝说的那样来做决定。决定自己的脸使用哪种颜色只能是自己。

此外，即使是找到了适合自己肤色的粉底霜，如果与自己肌肤的性质不相符的话，一定要毫不犹豫的放弃使用，如果给肌肤增加了负担，那就适得其反了。

如果是在涂满白色粉底霜的肌肤上面，再画上浓妆就成了名副其实的老太太的脸了。可是，如果是将肌肤涂成自然的颜色，可以在眼部的化妆、口红的颜色上作一些冒险的尝试。总而言之，只要保证纯粹的、自然的肌肤颜色，会使追求时尚的方式变得更广阔。

此外，真正意义上的“美丽肌脸”的总是在身体的内部。不管如何使用粉底霜来进行遮盖，肌肤本身质地很差的话也没有任何办法。因此，必须首先在肌肤的状态调整上好好下些功夫。

比如，要保持良好的生活节奏，尽可能不要发生睡眠不足的事；牢记摄取食手时要考虑营养的平衡；解决便秘的毛病；做些适当的运动，让身体内部的新陈代谢活跃起来……这些看起来都是生活中的一些小事，却会使皱纹、色斑减少。

十二、如何选择化妆海绵

对于天天上妆的人来说，化妆海绵是不可缺少的伙伴。面对种类繁多的化妆海绵，到底该如何选择呢？化妆海绵主要有以下几种类型。

1. 质地细密

表面上几乎看不出什么空隙，摸起来很光滑。这种海绵除了可以洗脸之外，还有粉底的功能。

2. 表面空隙较大

此种类型的海绵去角质功能极佳，可由于其表面较粗糙，对皮肤的伤害也大，不宜经常用它，否则会留下可怕的后遗症。

3. 干扁状

外表平整，薄薄的一片，看起来不怎么显眼，可它是用木浆做的，吸水性相当好。

4. 条状

表面纹路较粗，吸水量没有干扁状的多，但它的优点是外出携带方便。

不论选用哪一种海绵，在这里要提醒的是：海绵一周最多只能用两次。否则，经过长年累月的“搓”下来，皮肤会变得更加粗糙。

在挑选海绵时，主要以它的触感和弹性为判定的首要因素。摸起来应该有柔软的触感，并且富有延展性。由于海绵怕光，包括商店里的灯光都有可能损坏它的质量。所以在购买海绵时，如果是挂成一排的陈列方式，不要拿第一个，而应拿其后面的。

另外一个最实际的辨别方式是将海绵对折,互相搓一搓。如果没搓几下就掉海绵屑,就该把它淘汰了。

为了延长海绵的寿命,最好每次用完后就好好洗一洗,如果实在是没有时间,那最少也要一星期洗一次。将它放在清水里轻轻搓揉,拿起后用双手压干,平放在干燥通风的地方。不可放在潮湿处,否则就会有霉菌侵袭;还要注意不能有强光的照射。

一般来说,化妆海绵的寿命大约是一年左右。对于每天上妆的人,最好三个月到半年就更换一次,以确保肌肤永远娇嫩细腻。

十三、两用粉饼的选择

上班族的女性,在每天出门时都要进行一件不能缺少的“例行工作”检查一下是否携带了随时上妆和补妆之用的粉饼。如果哪天忘记了,往往会影响她们一整天的心情,让她们觉得心神不安。干用时柔和沉实、湿用时滋润透明的高品质的干湿两用粉饼,是她们出门的“必要装备”。

1. 抑制油脂

典型产品有高姿、Za、资生堂等。

含有滋润成分的高姿干湿两用粉饼,能有效抑制皮肤过多的油脂分泌,即使在温热的环境下,也能拥有持久粉嫩的妆容。而且适合任何肤质的肌肤。

含丰富 VitaminE 和增光微粒的 Za 两用粉饼,可淡化肌肤纹理,塑造鲜亮润滑的肌肤质感,配合皮脂吸附颗粒,吸去多余油分,让肌肤整天保持清爽和持久妆容。5 种颜色可

供不同肤色及肤质的肌肤选择使用。

资生堂干湿两用粉饼，SPF 值为 20，适合夏季使用。

2. 防晒

典型产品有高丝、美伊娜多、蝶妆、娥佩兰、CD 等。

细腻、均匀的高丝诗兰皙系列的美白防晒粉底，使黑斑与雀斑变得不显眼，演绎出明净亮丽的白皙肤色。4 种颜色可供各种肤质的皮肤使用。在用粉底霜时使用。

含真球状粉体和抗紫外线成分的美伊娜多缪茜两用粉饼，使肌肤柔和，表现出细腻的纹理，体现自然美丽的肌肤。3 种颜色供不同肤色使用。

来自蝶妆的曼丽妃丝柔两用粉饼，有高效皮脂调节粉体与切断紫外线粉体的作用。防止皮肤受紫外线伤害的同时使皮肤更具柔和光滑的感触。适用于各种肤质的肌肤。

娥佩兰干湿两用粉饼含有超微粒子的乳化成分。良好的舒展性使肌肤妆后具有自然透明的感觉，而且能防止紫外线日晒形成肌肤粗糙、斑点和雀斑。有 4 种颜色粉底供各种肌肤使用。

CD 最新倍效美白两用粉饼，配方不含油分，柔软幼细的粉末经过特别处理，蕴含高效美白护肤系列成分，特有 PA++，阻截 UVA 紫外线侵损娇肤，预防雀斑和黑斑出现。

十四、化妆品的使用

1. 根据皮肤性质

使用化妆品要根据自己的皮肤性质。

如果是中性皮肤，晚上睡前净面，然后用乳液润泽皮肤，

使之柔软并富有弹性。再施以足够的营养化妆水，使皮肤处于松紧适度的状态，再薄薄地施一层营养霜，给皮肤以适量的油分。早晨净面后，用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地涂在脸上。

如果是干性皮肤，晚上睡前，用油脂护肤膏净面后，护肤程序与中性皮肤相似，只是浮液、营养化妆水及营养霜的量要给足。多按摩一会儿面部的皮肤，促进血液循环，提高皮肤温度，改善血液循环，增强美容剂的渗透性，并可清除附着在毛孔上的污物，使皮肤富有活力。早晨，用油脂护肤膏净面后，用浮液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，然后涂营养霜，最后用湿润型的粉底霜涂匀。

如果是油性皮肤，晚上睡前，应用清洁力强的香皂加上净面刷（毛质柔软的刷子）净面，再用棉花蘸收敛性化妆水在脸上轻轻扑打，然后用清爽的乳剂柔软皮肤。

要是患有痤疮，则应用药效化妆水，药物霜剂。早晨同夜晚一样，需要用清洁力强的香皂洗面（白天要洗 2~3 次），再用收敛性化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤。

2. 顺着皮肤构造涂抹

涂抹化妆水、乳液及粉底、胭脂时，也有一个方法问题，要顺着皮肤构造涂抹。如果不顺着皮肤的构造涂抹，皮肤每天都会受到不必要的刺激，就会引起生长痤疮的麻烦。

皮肤的构造，可分为表皮、真皮、皮下组织三大部分。与化妆有关的是表皮层，表皮层的最上面一层称为角质层，它们像瓦一样折叠并合着，底层贴附着细胞，底层到外的细胞栉鳞状地排列，中间有些间隙。因此在使用化妆品时就

按照皮肤细胞的配置进行涂抹。

大家知道，去鱼鳞时刀口移动的方向必须是自鱼尾向鱼头，相反方向不行。表皮的角质层也类似鱼鳞的结构，大体说来，面部的皮肤细胞由上而下鳞叠。

如果只是顺手地从上而下地涂抹化妆水和乳液，那样化妆水和浮液只能依附在皮肤的表面，而不能渗透到细胞表皮之下。因为化妆水及乳液一种营养性的化妆品，要让皮肤充分吸收才能起到保护皮肤和化妆的作用。

因此，正确的方法是：自下而上均匀地涂抹，同时加以按摩，这样就能使营养剂渗入皮肤为细胞所吸收，达到营养皮肤的作用。

但是，涂抹胭脂和粉底时，情况就不同了，它只需附于皮肤表面，而不宜渗透，故涂抹方法则需自上向下，若不注意，像画圈似地胡乱涂抹，就容易渗透到鳞状细胞的下面，造成污染，甚至生长痤疮。这是使用化妆品必须掌握的基本方法。

十五、护肤品与美容品的区别

在日常生活中，我们一般把胭脂、口红、润肤霜、乳液等统称为“化妆品”。化妆品品种繁多，按产品形态划分，可分成乳化状、粉、油、膏、液、块、珠光、笔、纸、喷等；按产品用途划分，可分常用化妆品一般可分为清洁、护肤、营养、药物、美容、美发等六大类。用于美容专业的化妆品，一般分为两大系列，即美容护肤品与美容化妆品。

1. 美容护肤品

其功能为清洁、保养皮肤，或对问题性皮肤起到治疗作用。

清洁品。可去除皮肤表层的彩妆、油垢、污；或者去除表皮外层的老化角质，即死细胞，保护皮肤健美，起到深层清洁的作用。例如：香皂、卸妆水、洗面奶、去角质霜、磨砂膏及某些清洁面膜。

保养品。其特点是保护及营养皮肤，使皮肤免受或减少自然界的刺激，防止化学物质、金属离子等对皮肤的侵蚀，防止皮肤水分过多的丢失，促进血液循环，增强皮肤新陈代谢功能。长期使用，可令皮肤柔软、滋润、细腻而有张力。例如：如雪花膏、香霜、护肤霜、奶液、冷霜、防水霜、防油霜、防纹霜、防晒霜、柠檬香霜、营养香霜、清凉香脂等。

治疗保养品。一般含有某种药物成分，其特点是针对性强、使皮肤的问题得到改善及治疗。例如：雀斑霜、粉刺霜、痱子粉、祛臭剂、抑汗剂等。

2. 美容化妆品

国际上通常将美容化妆品称为色彩化妆品，这类化妆品大体分为两种。

遮瑕类。用于遮盖皮肤瑕疵，起到调和肤色的作用。例如：遮瑕膏、液体粉底、粉条、粉饼、碎粉等。

色彩类。强调或削弱面部的五官及轮廓，使其修饰得更加生动、柔和、近似完美。例如：香粉、胭脂、唇膏、香水、粉底、口红、眼线液(笔)、睫笔膏、唇彩唇膏、眼影、胭脂、眉笔等。

由此可见，护肤品与美容品在其功能用途上是有明显区别的，其使用方法区别也很大，大家在日常生活中使用化妆品时应清楚知道这一点。

十六、化妆品的保管

保养品直接擦拭在肌肤上,如果变质的话,不只效果会变差,甚至会引起肌肤问题。所以在使用前,先将附于盒内的说明书阅览一遍,将注意事项大致掌握住应该就没问题了。这里综合了一般保养品的保存方法与使用注意事项,是不可不具备的常识。

化妆品从购进到用尽需要一段不短的时间,其间妥善保管极为重要。

1. 防污染

使用化妆品时最后用消毒化妆棒取用,用后旋紧瓶盖,防止细菌进入繁殖,使化妆品变质。

空气中充满肉眼看不到的细菌。所以,一旦保养品倒在手上或化妆棉上,绝对不可以再反倒回去。此外,也要避免手或化妆棉触碰到瓶口,否则有孳生细菌的可能。虽然这些都是不经意的小动作,却会使保养品寿命缩短。所以从一开封起,请多花些心思小心使用,才是上上之策。

一般按压式容器其压嘴处常有堆积物产生,漠视其存在而继续使用的大有人在。当然,也有人会觉得可惜而将堆积物拿来使用。但这些堆积物不只看起来脏脏的不卫生,而且经过多次取用,也可能感染细菌或是变质。所以,最理想的方法就是在每回使用时,好好地将压嘴清除干净;不然,至

少每隔一周以面纸擦拭，以保持清洁。

罐装面霜的内盖，主要目的是提高密封性，防止灰尘或细菌的侵入，所以别丢掉，要好好善用它。虽然洗过手，手上仍出乎意料地残留大量细菌。因此，避免直接用手去挖取面霜，最好养成用小匙子之类的工具来取用，如果产品并没有附赠，可以自行购买使用。

2. 防晒、防潮

强烈的紫外线有一定的穿透力，容易使油脂和香料产生氧化现象。所以化妆品应避光保存。

潮湿的环境是微生物繁殖的温床，会使含有蛋白质、脂质的化妆品中的细菌加快繁殖。发生变质。化妆品应放在通风干燥的地方保存。

3. 防过热或过冷

温度过高会破坏化妆品的乳化体，造成脂水分离及粉膏状化妆品的干缩，使之变质腐败。

所有保养化妆品都既不耐热也不耐光，更怕温差变化过大。所以，存放地点若选在阳光直射处、暖气口附近、大太阳底下的车中或冷藏库中，都可能因此造成产品变质。

当然，如果认为将保养品放入冷藏库中就不会变质，这种观念也是错误的，因为温差过大也是保养品的头号杀手之一。温度过低会使化妆品中的水分结冰，乳化体遭到破坏，质感变粗变散。

除此之外，长时间开着盖子，也是不正确的作法。

4. 防过期

保养品上所标示的保存期限，只限于未开封的状态；开

封后使用正确的情况下，差不多可保存3年左右。不过开封后，因保存方式不同，保存期限也会有长短差异，一旦发现有色变或产生异味的情形时，最好停用以确保安全。

十七、影响化妆品香气的因素

人们在日常生活中会自然地接触到各种气味，尤其是越来越多的人加入化妆的行列，化妆品的香气已日益成为人们关注的一个话题。

香精在化妆品中起着很重要的作用。它可用于美发制品，也能用于膏霜、香水、香粉。由于加香介质的不同，在香气上会出现显著的差异。又因化妆品的用途不同，例如，发蜡、发油用于头发，膏霜用于肌肤，香水用于衣服和手帕等，因此它的香气自然也会产生差异。

我们可以闻到化妆品所含香精类型的气味，但是看不见其芳香成份的分子在化妆品中是怎样分布的，它需要多少能量才能脱离化妆品的表面而散发香气，以及芳香分子是单独散发还是与化妆品共同散发。可是这些都是影响化妆品香气的因素。

我们自身的生理状况也会影响闻香效果。一般身体健康时对香气较敏感，感冒鼻塞或嗅觉粘膜损伤都会影响嗅觉闻香的能力。

此外，人在疲劳的时候，对香气容易产生麻痹。闻香效果还与天气有关，天气干燥时嗅觉对香气较敏感，天气湿润时则较迟钝。

男女两性对香气的感受力也存在差异，男性通常对香气

没有精确的分辨能力，对他们来说区分玫瑰花香与茉莉花香或许是一桩极为困难和不必要的事情，而对大多数女性来说，这简直是太简单不过了。

十八、使用化妆品的误会

女性消费者在使用化妆品的过程中，常常存在一些误区，有时是自己对化妆品的特点和基本性质不够了解，以至于在使用上发生很多误会，造成不必要的损失。

1. 眼影破碎

眼影这种化妆品很特殊，虽然都是粉末压成的粉块，可是固体粉底与胭脂大不相同，眼影中含有大量的云母，云母的颗粒是一片片的，很薄，化妆品厂家在它的表面镀上不同厚度的氧化铁、氧化钛，使它们能折射出五颜六色的光。

在眼影的半成品粉末挤压成型的时候，如果能将云母一层一层平铺起来固然很好，但是技术上是不可能实现的，它们往往是纵横交错横七竖八地堆积在一起的，如果有太强烈的震动刺激，它们就会慢慢膨胀，使粉块变得疏松，破碎。为了能够让人更容易地用眼影把粉末蘸起来，所以不能将粉块压得太紧，要软硬适中。因此，当买一块价格不菲的眼影后，一定要小心保管。

2. 口红变色

一支口红尽管只用了一点点，可是表面已经薄薄地落了一层灰尘，颜色明显变淡了。这是长时间开着盖，放在阳光下或灯光下引起的变质。

口红之所以有颜色，是因为其中含有大量的色素，色素

中相当一部分是合成的，结构非常复杂，在阳光或日光灯的照射下，色素的分子结构会发生改变，使口红的颜色改变。

不仅是口红，其他化妆品也害怕阳光，尤其是防晒品，谁几时见过用透明容器包装的防晒霜？购买化妆品时也要注意，不能购买柜台上的展示品，因为柜台上的射灯光线很厉害，尽管展示品的外表在灯光的笼罩下可能显得高贵无比，而内容物可能早已面目全非了。

3. 美白霜有异味

一瓶美白霜在春季约用去 $2/3$ ，放在梳妆台上，经过一个夏季，秋季再用时发现轻微的“哈喇”，而且内容物的表面略微有些黄变硬。

这是典型的用完后忘记拧紧盖子，使美白霜中的油脂被空气氧化造成。价格昂贵、营养丰富的膏霜中都含有从动植物中提取出来的天然油分，比如鲨鱼肝油、霍霍巴油、鸚梨油。这些天然油脂分子结构不饱和，容易被空气中的氧气氧化后发出难闻的“哈喇”味。

低档产品中多是凡士林、液体石蜡等矿物油，反而不容易氧化变味。盖子拧不紧，水分大量散失，内容物会干缩变硬，甚至有油分析出，尤其是油分多的按摩霜。

4. 口红消失

有的女士夏天将口红放在化妆包里，化妆包又被忘在了温度比较高的地方，第二天发现口红不见了。

原来口红溶化了，变成液体全都流到了化妆包里，所以不见了。口红之所以有形状，是因为其中含有很多蜡：木蜡、石蜡、微晶蜡、地蜡、蜂蜡等。蜡太硬，为了改善嘴唇的触

感，又需要添加很多液体油分，比如霍霍巴油、鸚梨油、小麦胚芽油等等，使口红的溶点很低，60℃以上会变成液体，而且越是柔滑滋润的名牌口红，越是容易溶化。

5. 香水未灌满

一位顾客看到货架上的香水都只灌到瓶肩以下，怀疑是不是流水线的灌装机出了问题。

其实灌装流水线没有问题，像花露水、爽肤水、古龙水、香水之类的产品，都含有很容易挥发的酒精，洗甲液中还含有挥发性更强烈的丙酮。为了给酒精和丙酮留出挥发的空间，使瓶子不至于因为内部压力过大而发生爆炸，瓶子的实际容量总要比说明书上表示的净含量要大许多。在化妆品业内，这种充填包装的方式叫做“定容包装”（普通化妆品一般是定量包装）。如果不相信可以找支量筒量一下，相信香水的实际体积不会小于标识量。

6. 指甲油分层

有的消费者发现摇动指甲油的时候它会发出“咯哒、咯哒”的响声？这是因为指甲油的瓶子里都有一两颗小钢珠，它是帮助使用者来摇匀内容物的。指甲油的成分比较特殊，不像一般的化妆品都是由水和油组成的，加之又含有很多着色剂，成分复杂，很容易分层。一般说来，指甲油放置半年以上，出现轻微的分层现象属于正常，摇匀以后不会影响使用。

7. 粉块表面有斑点

在一块干湿两用固体粉底表面有芝麻大小，斑斑驳驳的深色斑点。湿用时，海绵扑表面蘸水过多，用手按着在粉块

表面蘸粉时，水珠流到粉块表面上，渗进了粉末里，干燥以后，表面就变得斑斑驳驳。这种情况不影响使用，也不是质量问题。粉块湿用的正确方法是把海绵扑中的水剂净后再蘸粉。

8. 乳液分层

护肤用的奶、霜、乳、液，主要成分都是油和水。在乳化剂的帮助，细微的油珠分散在水中，暂时地稳定下来。但油毕竟是油，水毕竟是水，无论厂家的乳化技术多么高明，油和水最终都会分离，只不过是时间长短的问题。

9. 粉饼含铅最高

古代化妆品生产技术低下，因为氧化铅是白色的，就用它来做粉底，“洗尽铅华”由此而来。由于氧化铅有毒，对皮肤有不可逆的损害，20世纪初就停止使用了，取而代之的是对皮肤无害的石粉和二氧化钛等原料。

国家标准要求化妆粉块里的含铅量不得高于 40 毫克/千克，而且对化妆品的含铅量进行强制性检验，只有检验合格才允许上市销售，所以一般商场里销售的粉类化妆品都没有问题，在化妆品里的铅是原料中的杂质带来的，由于含量极小，所以对皮肤不会造成伤害。

化妆品是每天都和女士有“肌肤之亲”的量贴身的好朋友，如果发现它的面目变得很奇怪，那么不妨先想想：自己精心保管它了吗？

第二节 使用化妆品

一、怎样安排化妆的时间

如果女性的时间和金钱都非常有限，又想拥有让人艳美的姿容，那么不妨按照八分护肤两分妆的原则来做美容计划。

60年代出生的人大多是擦蛤蚧油长大的，70年代出生的人用上了香喷喷的雪花膏，到了80年代，细心的妈妈会给小孩子买塑料袋装的宝贝霜。不管是多么艰苦，只要有一线可能，人们都会想方设法保护自己的皮肤，因为皮肤是人体重要的组成部分，皮肤的破损不仅会给人带来痛苦，还会给生活造成不便。

从某种意义上说，护肤不仅仅是为了美容，也是保持身体健康的一项重要内容。虽然现在科技的发展使一些彩妆也具有护肤的功效，但从实际作用方面讲，彩妆可令人一时光彩照人，好的护肤习惯却能让人一生都如沐春光，所以不用说，护肤永远都比彩妆更重要。

道理谁都会讲，到了实际生活中又该怎样安排自己的美容计划呢？如果时间和金钱都非常有限，又想拥有让人艳美的姿容，那不妨按照八分护肤两分妆的原则来做美容计划。

二、美容、化妆时间有别

每天工作8小时的女性下了班还要接孩子做饭，第二天一早又要匆匆忙忙送孩子去学校，自己也急着上班。一天下来，花了多少时间在皮肤的保养上呢？除了早晚两次的面部清洁，随随便便的抹一抹护肤霜，时间更多地花在了描眉画眼上。

可能有人认为护肤与化妆相比,化妆的效果更立竿见影。描了眉,画了眼线,涂了眼影和唇膏却能让容颜顿生光辉。其实,这种重彩妆不重护肤的美容法对人极为有害的,因为这几乎与为脸上贴金毫无差别,一旦表面的多层被揭掉,露出的就是难看的伤疤。时间长了还会对彩妆产生依赖。

正确的美容时间安排应是护肤的时间占 80%,化妆的时间占 20%。

1. 早上

6:50~6:55 时清洁。如果早晨 9 点上班,起床后可在 6 点 50 左右开始自己的护肤第一步——洗脸:先用温水把皮肤润湿,用性质温和的洗面奶轻揉面部皮肤两分钟,只有让清洁成分充分作用于皮肤才能清洁得彻底。

再用温水将洗面奶完全冲洗干净,最后用细软的纯棉毛巾将面部轻轻拭干。所以不要将洗脸的时间压缩至两分钟以下。如有洗晨澡的习惯更好,因为温热的淋浴有助于唤醒全身肌肤,热水会刺激血液循环,加快皮肤的新陈代谢,让皮肤呈现出如新生儿般娇嫩的美态。

6:55~6:57 时按摩。许多研究资料都已证明了按摩的好处,那么什么时间按摩好呢?如果没有条件每周去美容院享受专业技师的按摩,也不可能挤出一个完整的下午做按摩,那么就利用每天早上两分钟、晚上八分钟的时间做自我按摩。事实上,这种分散按摩并不比集中按摩的效果差。早上两分钟的按摩是为了唤醒皮肤,可在手指肚上轻蘸一点爽肤水进行按摩。

6:57~7:00 眼部专门护理。按下来的三分钟是专为

眼部皮肤预留的护理时间，娇嫩的眼部皮肤最经不起刺激，最好使用特别柔和的眼部皮肤专用护理品，但如果使用的面霜非常柔和，用面霜代替也不是不可以。需特别注意的是采用点按式涂眼霜的手法，揉抹涂擦的方法如果用力不当很容易损伤眼部皮肤。

7:00~7:02 用两分钟使用滋润蜜。没有人敢说自己的皮肤不需要滋润，滋润蜜的作用是充分并营养肌肤，以不含香料且没有防晒作用的纯天然精华成分为最佳。涂滋润蜜的诀窍在于只轻涂薄薄一层。

7:40~7:48 涂防护日霜。为什么涂日霜的时间要有8分钟那么长呢？因为需要涂得十分周全，从面部开始，下来是耳跟、脖颈、夏天会露出的前胸和后背、手腕，手臂，赤脚穿凉鞋时露出的脚趾、脚面、脚腕、不穿丝袜时裸露出的腿部肌肤等。为了节省时间一定要选用防护和防晒作用兼具的日霜。又快又好地涂防护日霜的技巧是：先将日霜在两手掌心中揉匀，然后用两手掌心同时在皮肤上轻轻的匀速按摩。

这样算下来每在早晨总共只有二十五分钟用在美容上，其中护肤占二十分钟，化妆占五分钟，刚好是八比二的比例。

2. 晚上

18:00~18:05 卸妆。下班到家后的第一件事就是彻底卸妆，用卸妆乳将眼、面部的彩妆润湿，让卸妆乳充分乳化后冲洗干净。

18:05~20:00 营养肌肤。可涂自制或特选的营养霜让劳累了一天的肌肤得到充分营养和调理，让营养霜留在脸

上，就可以去做家务或看电视了，直到晚上 20：00。

20：00~20：20 面膜时间。将营养霜洗去，用天然面膜敷脸二十分钟，然后冲洗干净。可以根据自己的实际需要为皮肤制作有美白、祛斑或是保湿作用的面膜。注意，一定要用自制的天然面膜，如果是买来的面膜，请不要每天使用，尤其是撕拉式面膜。

22：00 调好卧室的温、湿度。无需再涂晚霜，让肌肤在毫无压力的状态下睡眠，一天的护肤程序就算按部就班地做下来了。

每晚用 27~30 分钟护肤，十年后换回令人自信的年轻肤质，难道有谁会认为美容是很麻烦的事情吗？

三、防止化妆品过敏

化妆品一旦多样化，爱美的女士们相应地就能享受到各式各样的化妆。但是，麻烦的问题也相应出现了：因为化妆品而引起的皮肤病变也相对增加了，严重的甚至会形成毁容性病变。怎样做才能即拥有美丽的妆容，又不被过敏困扰呢？

1. 什么是过敏反应

当擦上化妆品之后，脸部感到紧绷、刺痛及炙热。这是肌肤发出“暂勿使用”的信号了，如果得到进一步的试验和医生的证实，肌肤容易过敏，就基本上不能使用任何的化妆品。

这倒不仅仅是化妆品的过错，事实上，任何物品都可能导致过敏，例如，尘土、空气污染、霉菌、植物、胸罩、化

学纤维的服装、凉鞋、丝袜、耳环、动物、胶乳，甚至药物、项链以及肉眼看不到的花粉等。一些女性在被蜜蜂、黄蜂、大黄蜂一类的昆虫螫咬后也会产生过敏反应。

过敏也不是与生俱来的，一向身体健康的人，也会突然过敏，一旦成了过敏性体质的人可能终其一生都会不断地过敏。

2. 容易引起皮肤反应的化妆品

眼部化妆品。包括睫毛油、眼影膏及描眉笔，它们都含有基剂蜡、染料、香料及防腐剂，都可引起过敏反应，选用前最好先进行斑贴试验。即先取一些要用的化妆品涂在前臂屈侧皮肤上，盖上纱布，贴上胶条，过两天后看有无发痒、红肿现象，若无反应再用。选用其它化妆品，也可选作斑贴试验。

面部化妆品。种类繁多，有乳剂冷霜、雪花霜、香脂粉乳剂、粉剂等，含有多种成分，如油、粉、香料、甚至含激素、维生素等。

近年出现了加含多种中药的化妆品，如当归、人参、银耳、丹参等，要小心选用。因为对皮肤附加上不合理的刺激物并没有好处，如脱色剂中的白降汞就是一种致敏剂；氢醌霜可以脱色，对脸部黄褐斑、雀斑有消除作用，但常用可使皮肤发生白斑；有的含有不纯净的矿物油，如凡士林，可使皮肤变黑；对油性皮肤涂面油，可引起油性痤疮；有的香精油有光敏作用，外搽后再晒太阳，可能发生皮炎；有的避光膏内含对氨基甲酸、奎宁、二氧化钛等，也可致敏。

另外，面部化妆品中的一些有机物、蛋白质都有致敏的

可能性。

口红。所用持久染料中的二溴荧光素、四溴荧光素以及口红中的香料都可以引起过敏反应。

指甲化妆品。包括甲漆、去漆剂及甲硬化剂。甲漆所含甲醛树脂可以引起过敏性皮炎，去漆剂丙酮可使指甲变质、变脆；甲硬化剂中的甲醛可致甲沟炎、裂甲病甚至甲下出血，还能引起过敏反应。

3. 如何预防过敏

预防过敏没有很特效的方法，只有尽量避免导致过敏之物。所谓治疗，也不过是帮助病人找出导致过敏之物，然后避开它。对化妆品过敏的女士，化妆品就是过敏之物，只能“忍痛割爱”了。

4. 过敏女士化妆技巧

只用口红和眼影。虽然不能使用化妆品，但是也不要将自己与化妆的同事隔绝。使用名贵的香水，但是不能直接喷洒在皮肤上，一定要喷洒在衣服上。预防化妆品过敏的方法如下。

肌肤出现病变时，绝不化妆。肌肤出现斑疹或溃烂现象时，绝不使用化妆品。导致这类病变的原因虽然很多，但因为化妆品而造成的可能性也为数不少。在这种状况下，如果仍然使用化妆品，只有加速恶化。有严重青春痘时，状况相同。

不让化妆品长时间停留在脸上。化妆品停留在脸上的时间过久，会造成皮肤的伤害。尤其是化妆品中的矿物质，如果长时间留在脸上，则有一部分会被皮肤吸收，进而使角

质层变厚。

不同时使用多种品牌的化妆品。虽然尽量避免使用化妆品，但几乎每一位女性都难免会有一套基础保养品和一套色彩化妆品。毕竟“爱美”是女人的天性，只要使用的方法正确，也就无可厚非了。化妆品因牌子的不同，成分不免有些许差异，经常替换不同品牌的化妆品，只会有皮肤带来多余的负担。

四、化妆水的种类

平常所说的化妆水包括清洁类化妆水、柔肤水和紧肤水，其中最需要了解的是柔肤水和紧肤水。

柔肤水的初衷原本是作为面部清洁后皮肤护理的第一个步骤，有轻微的保湿和软化角质层的作用，紧肤水在此基础上还有轻微收缩毛孔的作用。一点点清凉、一点点滋润、适度的紧绷，正是这种润物细无声的呵护在夏天赢得芳心无数。

柔肤水的主要成分中，水和甘油的含量非常大，它可以使皮肤保持适度的滋润；它含有皮质软化成分，能使皮肤角质层得到软化；它的 pH 值为 5.5~6.5，和皮肤表面一致，可调节出汗后皮肤的酸碱度。

紧肤水在柔肤水的基础上还含有暂时性收缩毛孔的收敛剂，可抑制皮脂过度分泌，防止面也油亮；含有 5%~10% 的酒精，可保持皮肤的清凉感，抑制细菌生长；含有薄荷精油或樟脑，可消除晒后皮肤的灼热感，使人精神愉悦。

这里要特别介绍控制油分化妆水，因为它是解决夏季皮肤烦恼的专家。控制油分化妆水是功效完美的紧肤用品，它

除了有紧肤水的基本功能外，还含有大量的粉末。

在静止状态下，它的上层是清澈的液体，下层是白色或浅粉的粉末。轻轻摇动，粉末便荡漾开来，在清澈中弥漫成一片乳白或粉红，这些微粒在皮肤表面可吸附油脂而不产生油光。当向脸上涂敷化妆水时，会有一种“沙沙”的感觉，伴随着酒精挥发时的舒爽，配合着薄荷精油的清凉芳香，使人在夏季如浴清风。

控制油性化妆水最宜油性皮肤，也同样适用于中性皮肤，因为中性皮肤最易受季节影响，冬季缺水，夏季偏油。15~25岁的青春少女，正是皮肤分泌旺盛的年纪，在“青春痘”的岁月中，控制油分化妆水是很好的护肤选择。

含有粉末的控制油分化妆水很容易分辨，因为它们都是由两层组成的，上层是清澈的液体，下层是沉淀的粉末。

选择化妆水时需要注意以下问题。夏季，普通柔肤水适合干性皮肤，紧肤水适合混合性皮肤和油性皮肤。

一般化妆水都是用透明瓶子包装的，可以这样检查它的卫生质量：不要摇动瓶子，将其倒过来，对着光亮处，液体中不应有任何絮状和丝状的沉淀与悬浮物（含有粉末的控制油分化妆水除外）。

夏季用的化妆水一般都含酒精。有人认为，含酒精化妆品会让皮肤成瘾，这是没有根据的。现代药理学对酒精的解释是：消毒杀菌；局部涂擦皮肤，可扩张血管，加快血液循环；降低体温。当然也有对酒精过敏的人，但比对花粉、海鲜过敏的人要少得多。

五、怎样选择化妆水

1. 干性皮肤选水要诀

干性皮肤的选水很简单，就是保湿。干性皮肤随时随地都需要强效的保湿，尤其是在空调环境下更是需要质地丰润的化妆水加强两颊的保湿。甚至可以用美容液来替代滋润化妆水，以强化肌肤的微血管，或是在包里备上一瓶保湿喷雾化妆水，随时补充水分，同时还有定妆的效果。

2. 中性皮肤选水要诀

中性皮肤是最理想的皮肤状态，可以说任何类型的化妆水都适合。不过需要根据季节和皮肤状态适量调整化妆水。比如冬季选用保湿效果强的化妆水，夏季或皮肤易出问题的敏感时期选用含抗菌消炎成份的平衡油脂化妆水。如果嫌麻烦，一瓶能锁住脸部水分的化妆水总是必不可少的。

3. 油性皮肤选水要诀

油性皮肤最怕缺水又泛油的折磨。具有去油脂、调节油脂分泌、调节 PH 值、收敛毛孔等作用的化妆水比较适合。如果皮肤爱长一些小疙瘩，就要使用含微量酒精的化妆水，适度的酒精能抑制细菌的生长，帮助改善肌肤状况。

油性皮肤同样需要补充水分，因此，洁面之后、抹化妆水之前，还应用性质温和、含丰富海洋植物的洁肤凝露来净化毛孔，增加保湿效果。添加了臭菊、橡树及维生素 E 成份的化妆水，也能在抗菌消炎之外，提供适当的滋润。

4. 敏感皮肤选水要诀

容易受伤的肌肤，一定要杜绝果酸、酒精及香料的添加。但光有这样的原则还不够，因为每个人的“敏感源”

都不一样，一定要先用样品抹在手肘内测试，24 小时后无不适反应，方可放心购买。

一般来说，萃取自植物精华及含多种矿物成份的化妆水，大多具有舒缓敏感及发炎症状的功能，并有助清除粗糙的角质，达到镇静、安抚的作用。

5. 混合性皮肤选水要诀

这种皮肤最好选择两瓶化妆水，一瓶适合干性皮肤的用在两颊，一瓶适合油性皮肤的用在 T 字部位。

当然还可以根据自己的皮肤状况来选择化妆水。假如两颊不是太干而 T 地偏油性，一瓶均衡油脂的化妆水就足够了；反过来，则需要一瓶略为滋润的化妆水。

六、收敛化妆水怎么用

一般在化妆前才使用收敛化妆水。油性肌肤的女士在洗脸的时候，多余的皮脂已被清除。所以洗完脸后肌肤会处于平衡状态。

收敛化妆水是以抑制皮脂为目的，在皮脂已经被清除时再使用就毫无意义了。有的人在洗脸后的 3 分钟内皮肤就开始分泌油脂，也有人 30 分钟后才开始分泌。所以洗完脸后使用普通化妆水就可以了，化妆前再使用收敛化妆水。

预先使用收敛化妆水可以抑制皮脂，并有巩固彩妆之功效。但收敛化妆水最多只能保持 2—3 小时，之后便会有脱妆现象发生。如果彩妆只需持续 2—3 小时，收敛化妆水则会达到令人满意的效果。

对于已经开始脱卸的彩妆，想通过收敛化妆水抑制皮脂

就来不及了，这时应使用纸巾或吸油纸加以控制。

吸油纸在吸油后会从半透明变为全透明，非常醒目。因而许多人误以为吸油性很强，其实纸巾的吸油效果才最佳。使用纸巾定妆时必须注意磨擦的力度不宜过重，不然会使彩妆走样。要将纸巾置于脸上，用手轻压或用手指在纸巾上轻轻滑动，来吸取油分。

虽在彩妆上无法弥补收敛化妆水，但不化妆时，如果 T 形区出油，亦可随时使用收敛化妆水来抑制油脂。

七、选用洗面奶的窍门

购买洗面奶时要根据自己皮肤是油性、干性还是过敏性来选择。

洗面奶与香皂不同步使用。洗面奶大多呈酸性，而香皂呈碱性，两者同时使用，酸碱中和，会大大影响洗面奶的洗面效果。

洗面奶是一种呈弱酸性的面部清洗剂，使用次数过多，会侵蚀人的皮肤。正常皮肤每日使用一次即可，在晚上睡觉前使用为宜。

洗面奶洗面后，要及时用清水冲洗干净，防止剩余洗面奶对面部产生侵蚀作用。

八、化妆品添加剂

化妆品除主要原料外，还有相当重要的一部分辅料添加剂，在其中起着主要的功能效果，如化学药物添加剂、生化药物添加剂，中草药物添加剂等，它们的加入大大改善了化妆品的性能和用途，是化妆品发展的深入和进步。

化妆品的辅料涉及到动、植物组织的提取物，有相当一部分对人们起到既保健又美丽的作用。生物化妆品是一种不可多得的高科技化妆品，就是因为添加了生物添加剂，倍受消费者欢迎。

当前国内外比较流行的生化药物添加剂如下。

1. 水解蛋白

水解蛋白含有 18 种氨基酸，易被人体皮肤、肠道吸收，除去皮肤的细小皱纹，减退色素斑，保护皮肤水分及弹性功能，在化妆品中添加 1%~5%，用于护肤膏霜和发用。

2. 胶原蛋白

胶原蛋白是构成动物皮肤、筋、骨骼、血管、角膜等结缔组织的白色纤维状蛋白质。一般占哺乳动物总蛋白的 30%。胶原蛋白是水不溶解物质，但通过酸、碱、酶的作用可得到胶原水解溶液。含脯氨酸、甘氨酸、谷氨酸等 15 种氨基酸营养物质。用于化妆品高保湿，促进表皮皮肤细胞活力，治干燥皴裂症有效果。

3. 弹性蛋白

弹性蛋白是从牛韧带中经生物化学法精制而成，含有甘氨酸、丙氨酸、谷氨酸等 18 种氨基酸。在化妆品中加入 1%~5%，对消除皮肤细小皱纹，色素、保湿、弹性有功效，已广泛应用。

4. 丝素蛋白

天然蚕丝经脱脂工艺处理后得到丝素蛋白干燥粉末。丝粉经不同水解工艺处理后得到丝肽粉、丝肽液。含有 8 种氨基酸，用于化妆品中，甘氨酸与丝氨酸代谢物起防晒作用。

国际视为级生物营养剂添加到化妆品中。

5. 金属硫蛋白

金属硫蛋白是从动物体中提取的具有生物活性及性能独特的低分子量蛋白质。应用在化妆品中,对皮肤起到抗衰老、减少皱纹、防晒、抗炎、保湿、光嫩皮肤的作用。金属硫蛋白是有发展前途的的化妆品添加剂。

6. 初乳活性营养因子

初乳活性营养因子以健康奶牛的初乳为原料,以生物方法分离、提取、冷冻、干燥制成。

7. 表皮营养因子

表皮营养因子全称人胚胎皮肤自然营养因子,是人胚胎皮肤细胞通过细胞工程生化技术提取的复合类脂。主要含有磷脂、固磷脂和不饱和脂肪酸。用于高级化妆品中起营养、滋润、保护皮肤的作用,是高新生物技术添加剂。

8. 表皮润泽因子

全称人胚胎皮肤自然润泽因子。抗衰老、保湿、光滑、润泽作用。

9. 表皮生长因子

表皮生长因子是美国科学家 1959 年从动物的内脏和外分泌腺中发现的,用于化妆品和牙膏中。促进皮肤新陈代谢;抗衰老、防皱纹、防粉刺、暗疮皮及皮癣、防牙龈出血、止血、口腔溃疡。

10. 透明质酸

1934 年迈耶首次从牛眼玻璃中发现透明质酸(HA)。透明质酸是一种酸性粘多糖,透明生物高分子物质,具有保湿

性、渗透性、润滑性、透气性等功能，是一种性能极佳的天然保湿因子。透明质酸广泛存在于动物的脏器及组织中，如：人胎盘脐带、鸡冠、牛眼及皮肤中。

11. 脱氧核糖核酸 (DNA)

脱氧核糖核酸是从动物肝细胞提取出来的，具有一定生物活性的遗传物质，用于化妆品中，可起到保湿、增白、防晒、防癌、抗衰老、营养皮肤的作用。

12. 曲酸

1907年日本学者从生物发酵发现了曲酸，曲酸用于化妆品，可防治黄褐斑病、祛斑、美白、防晒，在日本最大使用浓度为3%。

13. 熊果苷

熊果苷含有能够抑制黑色素的活性成分，目前已广泛用于化妆品，可增白、洗发、护发无刺激，有预防雀斑、黄褐斑等黑色素沉淀、凝聚作用。

14. 甲壳素

用虾、蟹壳中提取出的一种天然高分子氨基多糖。用于化妆品，有对皮肤和毛发调理、杀菌、润肤、护发、益发功效。

15. 超氧化歧化酶 (SOD)

超氧化歧化酶是一种具有生物催化活性的生物酶，SOD广泛存在于自然界一切物体体内，特别是人和动物的血细胞和组织器官含量很高。SOD是一种生物抗氧化酶，有效的消除人体内生成的过多的致衰老因子——超氧化自由基，用于化妆品抗衰老、抗皱纹、祛除粉刺、色素沉淀等疗效作用。

16. 羊毛脂、羊胎素、绵羊油

羊毛脂、羊胎素、绵羊油已被广泛用于化妆品中，特别是羊毛脂和绵羊油除中国自产外主要从澳大利亚和新西兰等国进口，在化妆品中起保湿和营养等作用。

化妆品中的生物添加剂，大部分是来自动物体内，虽然也有一些与牛有关，到目前为止，国内外尚未发现化妆品由于疯牛引起的病毒影响到人身安全和健康。

九、精华液

1. 保湿面膜

精华液可以当做保湿面膜来使用，不但省事，又具速效。夜间保养。精华液可以恰到好处地滋润肌肤，在30岁以后，可以用其来作为夜间的肌肤保养。

2. 用于化妆水后

精华液要在化妆水以后使用，千万不能在彩妆上直接涂抹。

使用精华液的标准。大致的标准是在洗脸后，擦上化妆水，过10~15分钟后，若肌肤仍有紧绷感，就应使用精华液；如果不存在紧绷感，则不需要使用。

使用量，夏天每次2~3滴，冬天每次3~5滴。T字部位只擦1次，眼睛和唇周围擦两次；如果皮肤特别干和年龄较大的人擦后仍感觉不够滋润，可适量使用乳液或面霜。

3. 减少细小皱纹

在薄型化妆棉上吸收充足的精华液，在脸上敷1~2分钟，对暗淡肤色干燥有细小皱纹的皮肤，具有显著的保养效果。

十、香水

1. 香水的等级

市场上的香水品种很多，依据香精含量的不同被划分为5个等级，在标识上有不同的标注。

Parfum，即浓香水。香精含量为20%以上，为最高级，香气十分持久，价格也较贵。

EardeParfum 或 Parfrmdetoillette（简称 E.D.P），香精含量为15%，价格中等偏上。

EaudeToilette（简称 E.D.T），即香露，香精含量为8%~15%，是目前消费量最大的香水种类，而且容量大，香型多种多样，价格中档，很受消费者欢迎。

EaudeCologn，即古龙水，香精含量为4%~8%。男性香水多半属于此等级。

EauFraiche，即淡香水，香精含量为1%~3%，市面上的剃须水、香水剂等都属于这一等级，可给人带来神清气爽的感觉，但留香时间较短。

2. 香水的正确涂抹方法

选择一款适合自己的香水，对于一天8小时忙碌的人显得尤为重要，淡淡的清香，让一天都充满愉悦。

建议挑选高质量的符合自己的香水，劣质香氛，会薰得同办公室的人对自己“敬而远之”。

香氛是由人的体温来带出的香味，所以，涂在皮肤上，每个都有不同的香气。利用喷雾的方式喷洒香水，有利于香氛的均匀散发。

如果买的是瓶装款，建议涂在手腕、耳背、脖子、

臂弯处，不要涂在易散发体味的腋下和足下。

香氛最好涂在皮肤上，如要喷在衣服上，建议喷在衣服下摆反面。但应小心别让衣服染上斑点，尤其是柔软面料和皮革。

一次只涂一种品牌的香水。夏天要用较清淡的香水，冬天或晚上可用较浓郁的香水，但是不可同时使用两种香水，这样味道会变得很奇怪。另外，发胶、身体乳的味道也要注意，要用同系列的产品或用无香味的，不要破坏了香水原有的魅力。

先涂在手腕再涂向全身。可以把香水先沾在手腕上，等手腕上温热后，再从手腕移至耳后，然后擦在所有的部位上，如果急着出门去，用这个方法擦香水，香味柔和而又便利。

禁忌，千万记住两只手腕不要互相摩擦，这样会破坏香水分子的。用无名指把香水涂均。除无名指外，其他手指力气太强了，而无名指最温柔。香水必须依赖无名指使香气柔和、苏醒。

只要轻轻地在各个地方按压两次即可。少量而多处在全身涂香水。平均而薄薄地把香水涂在身体各处，这才是擦香水的高明方法。如何在头发上涂香水。用手指上残留下的余香就绰绰有余了。用手指从内侧梳起（一定要这样做）或者把香水距离拉远喷在手上，再像抹洗发水似的抓一抓就行了。可别一下子把香水直接喷到头发上，这样的香气太直接，不够含蓄。

3. 买香水有窍门

女人一般是以三种不同的感觉方式去选择香水，即视觉、

听觉、嗅觉。大多数女性是通过形象即香水广告而对香水产生好感的，她们特别喜欢使用视觉感官；另有一些女性依靠听觉，用听到的语言来描述对香水的感觉；还有一些女性较专业，她们依靠的是运动感觉和嗅觉感官，根据自己的爱好来选择喜爱的香水才。其实，除此之外，还必须经过试用后确定究竟何种香水才适合自己的个人气质和风格。

如何凭嗅觉知道哪款香水更适合呢？可以对自己提出些问题，如：生活中那些香水是自己必不可少的？喜欢什么颜色、什么香味的花？在曾经闻过的气味中，哪一种香味营造最舒适和谐的一瞬间？以此来确定自己的选择。

决定了要买那种香型的香水，下一步就是去采购了。早晨嗅觉最灵敏，可以在早间去选购香水。选购之前，不要使用其他香味的化妆品，因为这会干扰嗅觉。

再准备几块小手帕，用来试洒香水，这样在无法当场决定时，回家还可以再仔细闻闻。不要试闻多款香水，一次最多只能5种。同一牌子的香水，如果香精含量不同，香味也略有差异。浓香水含香精量最高，当然价格昂贵，但使用时只要滴几滴便足够了，而且香味更持久。注意，闻气味时不要把鼻子直接对着瓶口，应该用手指尖部的内侧蘸上1~2滴，待醇类挥发后，在稍微离开鼻尖的地方将手轻轻摆动，轻轻地呼吸，以感受香气。

记住，最好不要贪图价钱低廉而购买劣质货，因为劣质的香水纵然涂上半瓶，香味一会儿便消失了。而好的香水只要抹上一两滴，即使隔了一夜，也香味犹浓。

4. 香水忌搽在脸上

有许多女性喜欢在面部搽上一些香水，认为这样一来可香气扑人，二来可保护皮肤。其实，不但达不到第二个目的而且还有害。因为香水搽脸会加速脸部皮肤的老化，失去应有的光泽，减弱皮肤的弹性。同时搽了香水以后，切忌晒太阳。阳光中的紫外线会使香水的某些物质起化学变化，使搽过香水的部位产生红肿刺痛，甚至还会发展成为皮肤炎。所以，忌把香水搽在脸上。

5. 营造香水梦境

女人用若有似无的香味变幻全身化妆或服饰，可以给人留下深刻的第一印象，但是，令人永久不忘的却是香味。隐隐约约飘散着的香气，正是衬托出女性魅力的无形装饰品。不管是在办公室、宴会厅，还是在游乐场，根据不同的场合，挑选出适合自己的香味，这是一名成熟女性不可缺的礼仪之一。

千万要注意的是，不要洒得太多。让我们去熟悉相关礼节，试着用“香气”表现自己吧。香味过强，反而弄巧成拙。洒香水也有其礼节，也就是指“若有似无”。太高浓度的香水气味反而会让四周的人感到不快。

注意香气的变化，善于选择香味。香味一般可分为初香（擦后十分种左右的香味）、浓香（擦后十至三十分钟左右）、余香（擦后三十分钟至一小时），而它的变化也值得多加品味。例如有的香水会由花香系转为植物系，再转为东方神秘色彩的香系。有的则由水果香系转为植物香系，再转成花卉香系。不同的香水各有不同的变化，因此可先考虑它的变化，再选

择合适的香水。

甚至于同样系列的香味，例如白天擦化妆水，晚上则滴上香水，这种加重香味的擦法也是一种聪明的做法。或者白天擦轻柔的花香系列，晚上则洒上富有神秘色彩的东方系列，以表现自己的女性美……能完美地组合香水时间上的不同与香味的变化，才称得上是一个善于使用香水的人。

在找到自己真正喜欢的香水之间，可先尽情地享受各种不同的效果。能找到自己所爱香味的人是非常幸运的。若能喷上适合自己的香水，可以使自己表情丰富，皮肤光润。香味具有的这种魔力，对人而言是一种精神上的依托。也正因为如此，在找到真正适合自己的香味之前，不要拘泥品牌，要勇于尝试各种不同的香味。希望每一位女性都能找到生活中如朋友如情人般的香水。

第三节 防晒

一、认清防晒标志

防晒是现代化妆品永恒的主题，这是当今化妆界的针对臭氧层被破坏带给人们的伤害提出的观点。而防晒品的防护能力有多强，这需认清它的标志：SPF 值。

所谓 SPF 值，是指产品护紫外线 U - VB 的能力，也就是防止皮肤晒红晒伤的能力。一般来说，人的皮肤在日光直射下产生红斑的时间是 20 ~ 25 分钟，如果一瓶防晒乳的 SPF 值为 8，用它涂敷一次，对皮肤的保护时间就是 $20(25) \times 8 = 160(200)$ 分钟左右。具体可参考下表。

SPF 值	使用条件
2 ~ 8	冬日阳光，春秋早晚阳光和
9 ~ 20	阴雨天
21 ~ 30	夏日早晚和中等强度阳光
大于 30	户外工作、旅游、夏日强烈阳光
	特定环境下（如高原），强烈阳光照射

国外的防晒品上经常可以发现“PA+”的字样，它表示产品防护紫外线 UVA 的能力，也就是防止皮肤晒黑的能力。一般有此标识的产品都是刚刚面世的防晒品，技术上比较先进，目前还见不到国产品。PA 值代表的含义如下：

PA 值	有效防护时间
PA+	大约 4 小时
PA++	大约 8 小时
PA+++	超强防护

选择和使用防晒产品须注意：

1. 不要盲目追求 SPF 值

这种消费心理是不健康的。因为紫外线吸收剂对皮肤也有一定的刺激作用，过量的紫外线吸收剂会成为皮肤的沉重负担。

2. 慎用汗水冲不掉的防晒品

有一点要注意，现在市场上号称汗水冲不掉的防晒护肤品，除了游泳时，平时少用。因为这类产品涂在皮肤上有一种不透气的油腻感，使皮肤呼吸不畅。

3. 选用有 UVA 防护标志的防晒品

重视对紫外线 UVA 的防护，尽量选择有 UVA 防护标志的产品。

4. 使用防晒品后应清洁皮肤

当不再需要防晒品时，应仔细清洁皮肤，同时辅以美白白的产品或鲜芦荟汁，调理晒后的皮肤。

5. 看准是否为合法产品

防晒产品作为一种特殊用途化妆品，受到国家卫生部的严格管理。如果是国产的，应有“特殊用途化妆品批准文号”，进口化妆品应有“进口化妆品批准文号”。

二、防晒化妆品 SPF 值是否越高越好

大多数防晒化妆品上都标有 SPF 值，商家在广告中和销售时都会向消费者宣传其产品的 SPF 值有多高，防晒效果有多好。那么，什么是 SPF 值呢？是否 SPF 值越高越好？

“防晒系数”（简称 SPF）是根据皮肤科学上的“最低红斑剂量”（MinimalErythemaDose, 简称 MED）确定，以日晒时间长短表示。

皮肤在日晒后发红，医学上称为“红斑症”，这是皮肤对日晒作出的最轻微的反应。最低红斑剂量，是皮肤出现红斑的最短日晒时间。使用防晒化妆品后，出现红斑的日晒时间会延长。SPF 值即在阳光曝晒下，使用防晒化妆品后皮肤产生红斑症的时间是不使用防晒化妆品时间的数倍。

假设某人皮肤的最低 MED 是 15 分钟，使用 SPF 为 4 的防晒化妆品，可在阳光下逗留 20 倍时间（即 300 分钟），以

此类推。

紫外线中，引起皮肤发红的是 UVB，而不是 UVA，因此 SPF 级数高低只反应隔离 UVB 的效能，而不能衡量阻隔 UVA 的效能。

国外一般采用人体皮潜试验的方法来测定 SPF 值，以表明防晒化妆品的防晒效果。但目前我国还示建立测定 SPF 值的标准，还不能通过人体皮肤试验的方法来测定 SPF 值。据了解，很多产品上标注的 SPF 值也不是通过人体皮肤试验测出的。

近年来，在对防晒化妆品的宣传广告中，片面强调防晒效果，误导消费者盲目追求高 SPF 值的产品。其实，不同值的产品，虽然达到了防晒的目的，也可能会产生一些副作用。

因为要做到提高 SPF 值 就要增加防晒剂的种类和含量，这就使产品增加了刺激性、光敏性等不安全因素。消费者在使用时就可能产生过敏和刺激，特别是皮肤敏感的人更应注意；即使没出现明显的刺激和过敏反应，长期涂抹含有高刺激源和过敏源的化妆品，也会使皮肤受到损害，出现粗糙、起疙瘩、发痒等症状。

而且，必要的紫外线照射对人体健康有利。人体的许多生化反应都是在紫外线辐射下进行的，因此用防晒化妆品完全隔绝紫外线并不科学。

其实，评判一种防晒化妆品的品质，除了看它的防晒效果外，还要看产品的卫生指标、安全性、使用性能和舒适性等。选用防晒指数高低因人而异，因使用条件而异。

三、如何正确选择和使用防晒霜

选用适合自己皮肤的防晒化妆品，以免引起皮肤过敏。使用某一新产品前，最好先在手背上或手臂内侧或耳根处试涂一下，待一段时间后（24小时）皮肤未出现过敏反应，才可使用。但是，目前我国的标准中未要求厂家在标签或使用说明书中注明所使用的防晒剂，产品上很少标注防晒剂成分。为了消费者的使用安全，建议厂家在这一方面作出改进。

不同场合使用不同的防晒化妆品。在冬天、夏日的早晚和阴雨天，选用低 SPF 值的产品；在中等强度的阳光照射下，使用 SPF 为 8~15 左右的产品较适宜；而户外工作、在夏日强烈阳光的照射下，则应选用 SPF 值大于 15 的防晒化妆品。在游泳和夏日出汗时，宜选用抗汗产品来防晒。

涂抹防晒霜 10 分钟以后再出去。化学防晒剂需涂抹后一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。

在太阳光下逗留太久时，每隔一段时间就要重新涂抹。防晒化妆品中的防晒剂有光敏性，曝晒一段时间后，防晒效果会降低；游泳、出汗等，也可能令防晒化妆品流失。

妥善储存以防变质。防晒化妆品在不使用时，应把瓶盖旋紧、竖直放置，并搁在阴凉处，防止受热和太阳直射。防晒化妆品在高温条件下或被太阳光长时间直射，防晒效果都可能降低。若发现防晒化妆品已变质，就不可再使用。变质的防晒化妆品不但会降低防晒效果，更有可能刺激皮肤。

不一定愈贵愈好。防晒化妆品滤隔紫外线的能力，在于所含的防晒成分和含量，与价钱高低并无绝对关系。一般来说，SPF 值愈高，价钱也愈高，而加有保湿成分、低

敏感性的防晒化妆品，价钱也会较高。因此，应根据个人需要，选择合适的防晒化妆品。

四、利用防晒品晒出健康肤色

夏天到了，许多人喜欢到户外做日光浴，将皮肤晒成健美的古铜色，不过在涂抹防晒油的同时，最好再加上其他防晒措施，这样才能晒出美丽又健康的效果。

通常在防晒品的包装上都是以 SPF 来标明其防晒效果，选择防晒品除了注意防晒指数 SPF 以外，还应注意防晒品的防 UVB 效果和防 UVA 的成份。防 UVB 就是防止皮肤老化，而防 UVA 则是防止晒黑的。因此，想晒黑的话，只要把防晒的重点放在防 UVB 上，因为受到 UVB 照射的皮肤在变黑之前会先造成晒伤，所以皮肤也就不可能晒得漂亮。想晒得漂亮又不想晒伤皮肤，使用防晒系列较低的防晒液也是一种方法，因为系数太高，皮肤往往就容易晒黑了。

无论如何，当第一次尝试把皮肤晒黑时，首先一定要均匀地将防晒液涂在皮肤上，以防止 UVB 伤害皮肤，等皮肤晒得差不多了，再使用防晒油，这样不仅可以得到较好的效果，皮肤也不容易晒伤。

晒完太阳之后，最重要的就是保养，除了要彻底清洁皮肤，更要注意水分的补给与保湿，万一稍微晒过头，事后的保养工作就很困难了。

五、晒皮肤注意皮肤癌

虽然让皮肤晒得漂亮很时尚，但每个喜欢晒太阳的人都应知道：日晒后是容易产生色斑的。黝黑的皮肤正是长时间

受紫外线伤害的证明，所以产生色斑的可能性自然升高。

在享受阳光的同时，可别忘了日晒可能给皮肤带来的伤害。所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，想拥有一身健康的古铜色皮肤也不是一两次曝晒就能实现的。所以不要在阳光下曝晒过久，因为，实际上防晒液对恶性黑素瘤是没有用的。拥有一身古铜色皮肤的同时也要提防患上皮肤癌。

六、晒伤皮肤的处理

一旦发生晒伤皮肤的状况，在保养皮肤之前一定要先处理皮肤发炎的问题，先将毛巾用冷水或冰水浸湿，然后敷在脸上，让皮肤的刺痛感慢慢消失。

皮肤冷却后，首先要做的事是清洁皮肤，因为无论防晒液有多清爽，都会阻碍皮肤的自由呼吸，再加上汗水的分泌，都给皮肤带来重重负担。所以每天多洗几次脸，是日晒后首先应该完成的工作。

接下来就应该开始做保湿的工作。除了使用化妆水及美容液，还可以再擦一点乳液或面霜。皮肤在晒伤后变得非常干燥，这个时候要尽量使用低刺激性的保养品。

晒伤的现象大概会持续 3 至 4 天，之后角质层开始脱落，并开始脱皮。这时千万不要用手强行将皮撕下来，通常在洗澡时表皮便会自行剥落，勉强撕下反而会伤及皮肤。

其实，最自然和最简单的晒后保养法，就是将新鲜的芦荟洗干净，撕成一片片的，敷在晒伤的地方，会感受到皮肤如久旱逢甘霖一般的清爽。这种方法比搽任何保养品都有效。

七、色斑的预防

1. 为什么肌肤会产生斑点

年轻肌肤对受紫外线损伤的细胞有天然修复功能，但该功能是有限的，一旦功能有所减弱，局部麦拉宁细胞便会出现变异，无限制地大量分泌黑色素，斑点也就形成了。

2. 如何抑制色斑

有些品牌的美白修护精华，它能在黑色素形成的各阶段发挥抑制效用，最大限度地控制色斑产生，使肌肤白皙无暇，光洁自然。

护理后停用，有时还会出现色斑，这是因为：进行护理时，麦拉宁细胞色素分泌得到控制。而停用，若不注意防晒或因工作疲劳、生活节奏加快，麦拉宁色素又会加速分泌，会再次形成色斑。

无斑点的肌肤也需要保养，无斑点的肌肤应注意预防，使用合适的美白修护精华，在逐步淡化斑点的同时，还能预防斑点的生成。

八、夏季丝蛋白营养护肤

夏季是肌肤最容易衰老的季节。日长夜短的自然特点，躲也躲不开的紫外线，不断蒸腾的高温天气，轻者会表现为皮肤粗糙，重者甚至可出现皱斑丛生等严重的季节衰老综合症。

怎样才能克服皮肤因晒而衰的现象呢？营养、滋润、保湿，是夏季预防肌肤衰老的要招。可以利用高营养、高效保湿的丝蛋白护肤品。

三年自然灾害期间(1959~1961年),许多人因营养不良而患上了浮肿病,但人们发现在缫丝厂一线工作的缫丝女工,却没有人因营养不良而得浮肿病。而且许多四十多岁的女工,脸部皮肤虽已显得粗干、多斑,但手部的皮肤却非常好,如同二十来岁姑娘般的细嫩。

关键原因是,蚕茧在水中煮的时候,有一部分丝蛋白溶进水中,缫丝女工的手长期在水里浸泡,水中的丝蛋白,通过女工手部皮肤的吸收,进入体内,不仅滋润了皮肤,更营养了人的肌体。由此丝蛋白易吸收、抗衰老的功效受到了科学界的关注。

科研人员发现:从天然蚕丝中提取的丝蛋白具有滋润、保湿、营养肌肤的功效,而且极易被肌肤吸收。含有多种氨基酸的蚕丝蛋白功效非常独特,内有天然保湿因子,具有良好的保湿性。其极强的渗透力及细胞亲和力,可以促进肌肤的新陈代谢,令肌肤滋润保湿,健康光滑。

丝蛋白还具有良好的天然防紫外线功能和抗过敏性,可有效抑制肌肤黑色素的生成,防止色斑产生。它的性质非常温和,对皮肤没有任何刺激,对于那些对很多护肤品有过敏现象的人来说,选择此类丝蛋白护肤品最为合适。

蚕丝美容在中国已有悠久的历史,据《本草纲目》记载:使用蚕草可使肤色美,消除皮肤黑斑,治疗化脓性皮炎,是非常好的美容圣品。近代科学证实,蚕丝蛋白还是优异的保健食品。那是因为丝蛋白所含有的氨基酸种类齐全,其中包含了八种人体必需的氨基酸。由于这些氨基酸的作用,使丝蛋白具有了防止皮肤抗老化、抗辐射等功能。

蚕丝蛋白制品具有什么样的性能及属性呢？蚕丝依照加工程度不同，大体上可分为丝粉、丝肽、丝精三种形态。它们的状态及功能如下：

丝粉是一种粉末状的蛋白质。因为丝粉结构中存在亲水性基因，所以是一种优良的天然保湿因子，能随皮肤温度和湿度的变化吸收或释放水分，丝粉的晶状结构还能反射部分紫外线，具有天然防晒功能。丝粉具有独特的截留油功能，同时具有优异的透气性，用后清爽舒适，还具有一定的抗过敏功效。

丝肽是丝蛋白质水解而成的中间产物，具有天然保湿和营养肌肤的作用。渗透力较强，其通过角质层与皮肤细胞结合，可促进细胞代谢，使皮肤光泽、滋润、柔软、富有弹性。丝肽水溶性较好，并能保持丝素结晶区的优良特性。

丝肽还可以抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，从而抑制黑色素的形成。其促进皮肤组织再生，防止龟裂和化学损害的功效，可以减少皮肤皱纹，以及粉尘、涂料、酸、碱化学物质对皮肤的侵入和伤害。

丝精由氨基酸、二肽及三肽组成的，可 100% 水解。丝精中含的二肽和三肽极易渗透到皮肤真皮层，很快被皮肤吸收，并参与体内酶的活动，达到护肤，养肤的功效。丝精与阴离子、阳离子、两性表面活性剂及多种油脂类物质具有很好的相容性。丝精中的甘氨酸在生物体内是合成蛋白质的原料，对人体衰老有一定的预防作用。

九、自制晒后保养液

1. 清凉芦荟乳液

芦荟对皮肤具有特别的镇静效果，在晒了一天的太阳之后涂抹于晒伤发红的部位，能让皮肤感觉特别清新、凉爽。

做法：将 1/2 杯的芦荟胶与一汤匙干燥甘菊花以小火慢慢加热，不要煮沸，再将混合物冷却并过滤掉甘菊花，再把 1 汤匙的维生素 E 油和 2~3 滴薄荷精油加入搅拌均匀，倒入有盖的瓶子里，放进冰箱中冷藏保存。

2. 晒后保养浴

将一汤匙霍霍巴油、4 滴洋甘菊精油、3 滴天竺葵精油加入泡澡水中，轻轻地按摩被太阳晒伤的部位。荷荷芭油富含蛋白质、矿物质、类似胶原质的物质，能迅速渗入受伤发炎的皮肤；洋甘菊能舒缓、按抚、止痛；天竺葵具有抗菌、收敛的特性，并能使皮肤更有光泽。

第四节 保湿、美白

一、皮肤保湿最重要

很多人认为皮肤皴裂是因为皮肤表面缺少油脂。但试验表明，干燥、皴裂的皮肤表层涂上油脂后，也不会产生软化作用；实际上即使没有油脂，只要赋予皮肤水分，它就会恢复柔软和弹性。所以，角质层中的含水量是维持弹性和柔软的决定因素。

皮肤有天然的保湿系统，由水、天然保湿因子（NMF）、脂类三种物质组成。我们现在使用的保湿化妆品是对这一体系的模拟，主要成分是水、保湿剂、油脂，另外还含有一些

营养成分。

保湿剂有特殊的分子结构，可以吸留水分；油脂的作用是在皮肤表面形成封闭的薄膜，控制水分的蒸发；它可使干性和特干的皮肤焕发生机，调理特油性皮肤的生理状态。

不少人往往忽略了夏季保湿，其实，夏季保湿尤为重要。

夏季肌肤油腻并不等于就有足够的滋润，此时，肌肤最需要的是水分和保护水分的能力。因此，保湿成了夏季护肤的要点。

皮肤细胞的70%是由水分组成的，表皮的水分含量对皮肤的外观起着决定性作用。如果皮肤含有充足的水分，会使皮肤看起来年轻；反之，皮肤的水分流失，就会影响细胞正常代谢，使用皮肤变干、变暗，甚至出现细纹而没有弹性。

皮肤缺水的外因是因为气候干燥，空气污染，水质不良；使用化妆品；不常的起居习惯，如饮酒、吸烟、喝咖啡；长期日晒、风吹。

皮肤缺水的内因是由于皮肤本身的皮脂腺分泌不足，或某些皮肤病影响表皮的屏障功能而导致皮肤的水分容易流失。

二、怎样使用保湿化妆品

市场上东西方的保湿品有一些细微的不同。如果皮肤偏干，最好选择日本的品牌，或者超市里价格比较低的普通保湿品，因为它们多采用凡士林或硬脂酸这样的经典油分，虽然透气感稍差，但保湿效果不错。

如果是中性偏油的皮肤，还是选择法国等西方的品牌为

好，因为它们多用感觉、透气性、调理性都很好的硅油。

慎买香气过浓的产品，一来浓郁的香气已不再流行；二来过浓的香气有掩盖劣质原料气味之嫌。

越是高档的保湿品越要小心保管，因为高档产品中含有的植物、动物油脂非常容易氧化变质，发出“哈喇”味。

告诫追求反璞归真的女士不要用甘油加水代替保湿化妆品。甘油属于醇类，不是油分，皮肤表层如果没有油膜的保护，水分逃逸的速度不会减慢，只不过甘油会加快从皮肤内层吸收水分到表面来，皮肤的负担丝毫没有减轻。

不要只用宝贝霜、BABY 油护理冬季皮肤，它们不适合成年人。成人和幼儿的皮肤特点完全不同。成人皮肤的主要问题是缺水，而幼儿皮肤的主要问题是缺油。

每年市场上都会出现新的保湿产品。为了随时补充皮肤的水分，欧洲人开发了润肤水雾，可以随时对着脸喷几下。现在中国市场上能买到的均为法国产品。

不要太在意产品中含有的稀奇古怪的特殊成分，这些成分业内人士称为“概念性原料”，它们是产品的卖点，由于成本的原因，实际添加量可能很小。它们的作用是鸡尾酒酒杯上挂的小纸伞、奶油蛋糕上点缀的樱桃，主要是为了让女性下定购买的决心。

三、了解美白化妆品

黑色素是皮肤中最重要的色素，如果黑色素的含量少，皮肤反映出来的就是血液的颜色。这就是女性们梦寐以求的白里透红的最佳肤色。

黑色素是皮肤科学家研究最多的色素。关于它的研究十分复杂，大概了解一下有哪些物质起了最主要的作用，对我们挑选和使用美白产品很有帮助。

酪氨酸酶、多巴色素互变酶、DHICA 氧化酶在其中起了很大作用，在它们的帮助下，酪氨酸一步一步转化成恼人的黑色素。黑色素形成以后，一部分会被分解，通过肾脏排出体外，另一部分会随着表皮细胞的脱落而脱落。

上面说的都发生在黑色素细胞内部。20 世纪 90 年代初，日本科学家发现了另外一种存在于细胞外部的物质，它是形成色斑的主要原因。由于最早是在血管的内皮中发现的，所以被称为内皮色素。当皮肤受到外界刺激，如强烈的紫外线照射，内皮素就大量地产生出来，黑色素细胞接受到内皮素，就得到了加速制造黑色素的住处大量增殖，而且酪氨酸酶也被激活，皮肤就变黑了。如果皮肤病不同区域产生的内皮素多少不同，皮肤就会道德色斑。

上面提到的三种酶——酪氨酸酶、多巴色素互变酶、SHICA 氧化酶和内皮素简称“三酶一素”，是皮肤变黑过程中起重要作用的物质，也是美白总是的突破口。现代美白产品绝大多数都是围绕怎样控制这“三酶一素”的活性展开的。

概括来讲，现在流行的美白成分的作用方式基本是以下几种，一是激发“三酶一素”的活性；二是促进表皮脱落，加快黑色素的排泄；三是对黑色素细胞有选择性毒性。

下面是市场上美白产品的宣传材料中出现频率最高的几种成分。

1. 曲酸

能有效抑制酪氨酸酶的活性。在科学家对美白成分的有效性所做的对比试验中，它的效果最明显。

2. 熊果苷

能抑制酪氨酸酶的活性，有效养活黑色素的形成，安全性较高。

3. 维生素 C

将深色氧化性黑色素还原为浅色还原性黑色素，抑制中间体多巴醌生成黑色素，是美白品中有代表性的添加剂之一。

4. 芦荟

能减轻由于紫外线的刺激而带来的皮肤黑化，对晒后的皮肤有很好的护理作用。

5. 果酸 (AHA)

降低皮肤角质层细胞之间的粘着力，使老旧的角质层细胞更容易脱落，加快黑色素代谢，使皮肤柔滑细嫩。

6. 胎盘提取液 (宫宝素)

通过促进角质层细胞的剥落，加快黑色素的排泄，达到美白效果。作用温和，安全性高。

7. 甘草提取物

可抑制酪氨酸酶和多巴色素互变酶的活性，消除强烈日晒后皮肤上细微炎症，安全性很好。

8. 内皮素拮抗剂

内皮素拮抗剂进入皮肤，可以黑色素细胞膜的受体结合，使内皮素失去作用。它代表了当今美白技术的最新水平，但远未普及。

选用美白品时，需注意以下事项。

由于一种美白成分一般只对皮肤变黑的一个步骤起抑制作用，要有效控制皮肤变黑，需要对各个环节控制，这就是近年来流行的“协同效应”美白理论。从这个角度说，选用含两种以上美白成分产品的效果比较好。

使用美白品千万不要抱着急功近利的想法。黑色素的代谢过程对年轻人来说大致需要4周，老年人可能需要10周以上，因此美白绝不是一朝一夕的事。如果看到有美白品宣传“7天见效”、“半月白”，只当笑谈就是了。好的美白品高水平该是温和的，是夏日的凉风、冬日的暖阳，给皮肤的感觉是春雨润物细无声。

要买到安全的化妆品谁也没有更好的办法，只有试用。但在厂家不提供小型试用装的情况下，最好还是选择大公司的产品。从一贯的做法来看，小公司的产品在最初创牌子的时候首先考虑的是有效性，而大公司为了产品的形象，开发产品时首先考虑的是安全性。

四、简单更美丽

不用考虑收入状况，也不用花费额外的时间在每天的生活中，在下厨房的时候，在吃饭的时候，只要自己愿意，随时都可以为自己美容。

有时候有限的物质条件却可以缔造出健康完美的肌肤，契机就在于需要每天八小时工作的生活是有规律的严谨生活，并不丰富的物质基础可以让人养成简朴的生活习惯，而严谨简朴的生活中有很多利于护肤养容的因素。

1. 做个轻灵水美人

每天喝足八大杯水已是众多周知的美容之法，但水的妙用决不仅限于此。每天的皮肤清洁都要接触水，水给人感受是什么呢？温柔，清爽，刺激，还是活力？也许都有。是的，不同的水温会给人不同的感受。冷水有消肿、镇静、使人清醒的作用，早晨起床后用冷水洗脸可以让人感觉一天都神清气爽。温水可平抚，舒缓人的神经，与人体体温接近的温水还是最好的清洁水。因此，当风尘仆仆从外面回到家时最好用与体温接近的温水清洁肌肤。微烫的热水则有刺激皮肤血液循环的作用，可有效消除疲劳，用热水浸泡的方法还有助于去角质，让肌肤重新恢复活力。

2. 果汁代替滋润蜜

做一个极简主义者，极简到想把所有的化妆品都省去，只留下一支日用防护霜随身携带，而且不妨试试用果汁代替滋润蜜。可以在榨鲜橙汁的时候也为自己来一杯，为了增加更多的营养。可以尝试把能想到的不同的鲜水果汁调兑在一起喝，四分之一苹果、半个水蜜桃、三分之一香橙外加半个猕猴桃。这样做的结果是自己的皮肤从内而外散发着诱人的清香。

3. 蔬菜贴片美容

许多蔬菜的汁液都对美容护肤有益，如黄瓜有初步不保湿防止肌肤干燥的作用；丝瓜有去角质、美白的作用；西红柿则有结实并红润肌肤的作用。方法很简单，只需将蔬菜切成薄薄的片，然后趁汁液未干时迅速将切片贴脸上，夏天也可贴在肩上、前胸上。最经济的是不需要特别准备什么，在

切菜时顺便切几片贴在皮肤上就可以了。

用某些蔬菜贴片美容后不要马上让皮肤暴露在太阳下，因为象黄瓜、芹菜等蔬菜中有些会引起光过敏的物质，有可能使某些人的皮肤产生过敏反应。

这里介绍一个家庭简制滋润活肤面膜。

主要材料：一个生鸡蛋，一杯酸奶，适量蜂蜜。

做法：将鸡蛋打入碗中，将鸡蛋黄舀出来，只留下鸡蛋清。放入四汤匙酸奶，放四汤匙蜂蜜。不停地使劲搅拌，将鸡蛋清、酸奶与蜂蜜的混合物搅拌成乳黄色的粘稠面膜。

在煮粥或褒汤需要在厨房等待时，把面膜敷在脸上恰是时机。坚持几次后，会发现皮肤变得润泽、嫩滑，细小幼皱也不知在什么时候消失了。因为酸奶有活肤作用，蜂蜜能滋润肌肤，蛋清有美白润滑的作用。

4. 有保证的睡眠时间

每天都要按时按点上班的人把自己的作息时间安排得相当规律，因为没时间在第二天补觉，所以也就不会冒险安排太丰富的夜生活。睡眠时间有了保证，尽管每天都很操劳，但肌肤可以在充足的睡眠时间得到完全放松的休息，肌肤状态反而要比那些整天优哉游哉，有条件经常去娱乐城的人好。

工作使人内心充实，情绪平和使肌肤的自然循环平稳正常。每天从事内容相对固定的工作，人不会因无所事事而产生颓废情绪。工作过程中会认识一些人，建立自己相对固定的交际圈，每天的生活内容忙碌但却很充实。当以一个普通人的标准看待自己的生活，无论遇到什么烦恼，都会被每天安排得满满的生活推动着前行，处在自我调整状态的心境使

肌肤的自然循环平稳正常，不会轻易遭到坏情绪的侵袭，肌肤自然青春、有活力。

5. 以绿色蔬菜为主的健康饮食

科学研究已经证明：每天大鱼大肉并非好事，因为过高的热量、脂肪量不仅会使人肥胖，还很容易使人得心血管疾病。不放纵自己的嘴巴和胃，每天以绿色蔬菜、豆类、谷类及少量鱼肉为主的健康饮食才是使肌肤得到健康滋养的源泉。

值得注意的是有些颇受欢迎的洋快餐也不是最理想的三餐主食，偶尔食之没问题，经常吃洋快餐会使营养摄入不均衡。经常下饭馆也有同样的问题——绿色蔬菜量不足。

要知道，每天都吃些纤维质丰富的绿色蔬菜对皮肤很重要，象芹菜、韭菜、油麦菜、菊花菜、绿豆苗等等，因为纤维质丰富的绿色蔬菜能帮助人体得到丰富的维生素，矿物质和微量元素，并能辅助消化器官、促进胃肠蠕动，加快新陈代谢的周期，使身体能进行正常的自然排毒，防止便秘。身体不存毒素，皮肤自然会呈健康的光泽。

所以，没有必要因自己没有优越的生活条件而苦恼，优越的生活条件不见得一定有好皮肤，而被安排得严谨有序的生活本身就是最好的护肤利器。

五、美白不必一拥而上

皮肤细腻白皙是东方人美的标准。在他们看来，肤色白就会给人很可爱，秀清洁的感觉，给人安分、心地善良的印象。正因为如此，美白成了几乎所有东主女性都不能忽视的

问题。不管自己的肤色如何，不管自己是肌肤似雪还是面如关公都在叫嚷着要美白。面白如粉的话题好像在很早以前的东方就已经有了，东方人喜欢美白可能早已不是昨天、今天才开始的事情了。

但是，从紫外线的照射下如何保护自己的皮肤与绝对要美白决不是同一回事。

一般来讲，欧美人并没有这种“要白”的想法。对他们来说粉底霜是用来遮盖皱纹、斑点，让肌肤看起来有很美的质感的，而并非要让肌肤看起来很白。对欧洲的夫人们来说，她们更愿意花精力、时间在海边多晒晒自己的肌肤，为自己拥有小麦色的肌肤而下些功夫。

实际上，东方女性没有必要非要进行美白，这有几个理由，最为重要的理由是，将自己实际的肤色涂白，会使自己看起来比实际年龄显得要老。不知道为什么好像很多妇女都有年龄越大，越喜欢使用白颜色粉底霜的倾向。

实际上，如果不能正确使用白色粉底霜，看起来只有脸部浮着白色，给人以明显的“我化妆了”的感觉。而且，脸上的颜色与颈部以下的肤色相差太大，即使是非常注意地将颈部全部涂上粉底霜，还有两只晒得很好颜色的手，给人以太粗糙的感觉。

此外，如果想使用比自己肤色更白的粉底霜，来遮盖脸上的皱纹、色斑时，则需要涂上相当厚的粉底霜才能做到。如果是涂上比较自然的、薄薄的一层的话，就会盖不住脸上的皱纹和色斑，脸上会变成很脏的颜色。

从上面的内容可以让人明白，涂成很美的白色肌肤，是

一件很不容易的事情。所以，能化这种美白妆的，只有那些生下来皮肤就很白，而且没有什么斑点的人。

由于白颜色是膨胀色，那些肤色有些黑的人，脸看上去比实际要小，与其说看起来小，不如说看起来肌肤更紧绷。涂抹白色粉底霜，而且是涂上厚厚一层的话，给人的感觉就像是脸部膨胀了一样，看起来既大又浮在上面。

六、化妆品的吸收

对于精挑细选买来的化妆品，其有效成分到底能被皮肤吸收多少？这大概是每个消费者都关心的问题。

如同人体内各部器官一样，皮肤本身亦有诸多的生理功能，而与化妆品最密切的主要是皮肤的吸收功能。

皮肤的吸收能力，能使护肤品具有一定的渗透力，从而促使皮肤细胞所需的营养、药物成通过皮肤表面被皮肤直接吸收。皮肤吸收的途径主要是表皮角质层的细胞膜，少量脂溶性物质可通过毛囊口及其下部的无角质层区进入血液循环。

但皮肤的这种吸收功能并不是无选择的，这种选择性使皮肤的吸收作用既缓慢又有限。尤其是不同的化妆品选用的基质原料不同，使皮肤对不同化妆的吸收有较大的差别。

一般水油相兼容的物质比只溶于水的物质吸收有较大的差别。一般水油相兼容的物质比只溶于水或只溶于油的物质吸收好；溶于油的物质比溶于水的物质吸收好；动物脂肪较植物脂肪易吸收，凡士林等矿物油则较难被吸收；金、汞、铝等水溶性无机盐较其他多种金属及水杨酸无机盐难吸收；

粉类化妆品基本不被吸收，而只用作爽滑修饰。

另外，皮肤本身结构是否完整、有无破损病变、含水量的多少、环境温度的高低及化妆品中有效成分的浓度与理化性质都会直接影响皮肤的吸收能力。对皮肤来说，结构有破损、含水量多、温度高、浓度高、化妆品分子量小时，就有利于吸收。同时，紫外线和红外线照射也可促进皮肤的吸收。

由于这些因素会制约皮肤的吸收能力，所以化妆品中的有效成分往往只有很少的量能被吸收。为了增强其渗透力，某些化妆品添加了表面活性剂，使角质层细胞蛋白发生松弛、变形，产生空隙，从而促使有效成分渗入皮肤。但当某些化妆品中的蛋白质或药物的分子量较大时，吸收仍然是很困难的。

七、美白三步曲

1. 洁肤

完整的美白保养自要的是清洁。美白洁面露，呈膏状质地，加少量水即能揉出丰富细腻的泡沫，彻底清除面部彩妆和污垢，令肌肤柔软有弹性，焕发净白光采。

2. 净白

只需将瞬间净白露喷在化妆棉上，再轻轻一擦，即可去除多余角质，让肌肤洁净透明。一般的天然复合净白剂可有效地预防肌肤变黑，促进肌肤更新。长期使用，令肤色白皙晶莹，肤质也更细腻。

3. 润肤

多重美白精华素成份精纯，有效淡化斑点，并能持续预防肌肤变黑。仅仅四周，即可明显白皙，肤色更均匀。此类产品以清爽不油腻为佳，每天早晚彻底清洁肌肤后，均匀涂抹于脸上或涂于局部使用。可单独使用，也可在使用美白精华素后再用美白润肤露/霜。

在提供完美润泽的保湿效果的同时，多重美白润肤霜更拥有卓越的美白功能，让肌肤白皙，肤色均匀。清爽的乳霜质地，给肌肤舒适的触感，适合每天使用，用后肌肤更加白皙、柔嫩。

其卓越的美白功能，抑制黑色素生成，有效防止肌肤因素紫外线照射而变黑，同时更新老化暗哑细胞。此种美白品质地轻柔，易于涂抹，能在瞬间被皮肤吸收。有不含 SPF 指数的配方，尤其适宜于晚间使用。

八、好的睡眠是皮肤保健的关键

睡眠对于健康和美容来说是关键。如果没有充足的睡眠，就会食欲不振，合身乏力，运动也坚持不了。因此人类的生活首先是从睡眠开始的。如果询问一些专业模特，睡眠和饮食哪能个更重要，她们大多数一定回答睡眠更重要。

人年轻的时候精力、体力都十分旺盛，一两个晚上熬夜，一点也不觉得有什么。但是多年以后，那些年轻时经常熬夜的人一定比不熬夜的人老得快。

“十二点前就寝”的说法在医学上是有根据的。构成人类的细胞从形成开始就在不断地分裂。细胞分裂最为活跃的

时间是每天晚上的凌晨两点到四点。如果在这一段时间内睡眠质量极好，那么细胞分裂就可以正常。因此人们可以恢复健康的状态。第二天早上起来才可以有充沛的精力。

如果在晚上十二点以后还在饮酒作乐，那么细胞分裂就不能正常进行，体力到了第二天也就不可能恢复。给身体造成了一定的负担。这种负担慢慢地积存，人就会病倒。

人的皮肤也一样。细胞分裂最为活跃的夜间，如果有充分的睡眠，第二天早上起来，皮肤感觉非常良好。如果这一时间段还没有卸妆，而是还在到处玩耍，那么第二天早上起来皮肤一定糟糕透顶。

人的生活习惯就是“日落而眠，日出而作”。如果遵守它，就不会有那么多的病，也不会觉得体力不支。如果违反它，那么就是自己在让身体慢慢地生锈。

睡眠最为重要的就是“质量”。如果不能熟睡，一晚上起来好几次，或者一直处于做梦状态，就是睡够了8小时，第二天起床不是会觉得疲劳。“质量”好的睡眠是指可以充分放松自己而进入深度睡眠中。这种睡眠即使是短暂的，也会给人以满足感，而且还可以增强体质。满意的睡眠能使人的皮肤保持青春，能够充实体力，可以调整体态，更可以提高大脑的思维速度，从而更好地完成自己的本职工作……质量高的睡眠的好处真是举不胜举。

那么怎样才可以改变睡眠质量呢？首先最重要的是调整睡眠环境。卧房的温度和湿度是否合适——当然每个人对此要求都不一样，但是应该了解自己睡眠时的适合室温。在室内尽量不要放置电视、电脑等能够放出电磁波的电器。虽然

我们感觉不到电磁波，但是这种波不利于睡眠。

关于卧室的照明，如果很黑并不利于睡眠，反而会令人感到不安。最好让卧室内有一点微弱的光线。放一盏小灯，如果安全，也可以微微打开一点窗帘。这样可以促进熟睡。

还应该注意一下床上用品和所穿的睡衣。应当尽量使用棉布、丝绸、亚麻等天然材料的用品。睡衣的使用功能要比款式更重要，不要选择过于紧身的玫衣。为了不至于影响身体线条，也是为了身体健康，最好选择比较硬的床。

还应该注意的是，睡前不可进食。这样不仅容易发胖，而且胃胀还使人不易入睡。可以喝一杯水，最好是不要含糖分的，这样早上起来的感觉会有所不同。

以上环境调整过后，一般的人都可以沉沉的熟睡。如果还是不能充分入睡，可以试一试芳香疗法，或者听一听催眠曲等。一定要注意睡前不要思虑过多，尽量做到“明天的事情明天想”，不给自己增加精神负担。

最后，因为工作和育儿的原因，睡眠质量绝对保证不了的人。以前人们经常说“贪睡会影响身体”。但是我们知道睡眠足有很多的好处。与其平时拖拖拉拉的赖床睡懒觉，不如在周末好好的睡一个午觉。那么下一周一定会精力充沛地度过。

九、美白小窍门

美白，绝非不自然的漂白，不仅要避免产生斑点，更是为了永久令肌肤健康、散发白皙自然的光泽。所以，除了烈日当头时需加强防晒工作外，一年四季都需进行美白保养，

抵御不同的紫外线。

1. 尽量避免曝晒于阳光下

从事户外活动后，先将全身冲洗干净。以按摩方式、轻柔擦拭身体后，再用渐水将泡沫冲洗干净，然后以冷水冲淋，并涂抹身体护肤品，如 Hydra-Principe 兰蔻润体露。

2. 多喝水

水是美容圣品，早晨醒来空腹喝杯水最有益健康，加片柠檬，对肌肤更起美容效果。晚上就寝前 30 分钟，也请喝一小杯水，让细胞吸收水分，进行晚间美容。

3. 大量补充维生素 C

多食用新鲜蔬果，如：小黄瓜、草莓、番茄、柑橘等，能帮助黑色素的还原，并预防黑斑产生，协助肌肤恢复白皙，散发红润光彩。

4. 维持良好的生活习惯

少抽烟、少喝刺激性饮料，睡眠要充足，持续地让 LANCÔME 兰蔻美白产品进行作用，更可确保肌肤柔嫩有光泽。

5. 选择合适的护肤产品

处于压力下的肌肤需要特别呵护，可选择适合自己肌肤的美白护肤产品，做好美白保养。

6. 勿摄取含人工添加剂的食物

健康的内脏会维持正常代谢，将黑色素顺利排出。过多的人工添加剂会造成内脏负担，形成黑色素沉淀，产生黑斑、雀斑等问题。

第五节 男士美容和全家美容

一、男士美容的魅力

似乎上帝造人时就已注定美丽只属于女人，男人就该是不修边幅、一身臭汗，从而注定美丽只是女人的专利，她们是美丽最忠实最狂热的追随者，而男人则像站在墙外的人，似乎从未对墙里抱有什么幻想。对于大多数人来说，这已经成为一种观念。

穿梭于时尚潮流中，男人不止一次地惊叹美女如云，而敏感的女人也惊奇地感触到一股清新、美妙的气息穿流于人群中。不知从什么时候起，擦肩而过的刹那间还会飘过一缕余香。

一些本属于女士们青睐的地方，时有男士的“倩影”出现。男人进美容院？可能有人会觉得荒唐，但一家家出现的专业男士美容院却让人深信这一现象的真实性，同时给了男士一个堂堂正正修饰自己的理由。

美容不再是女人的专利，走进琳琅满目的各大商场，驻足于美仑美奂、格调高雅的化妆品专柜前，男士用品也崭露头角，并悄悄成为一种时尚。在尽显美丽风姿的女士面前，男人们不再毫无光彩，他们正以其独有魅力吸引着人们的目光。

美容院的大门已向男人们敞开，浑身臭汗、不修边幅的男子汉形象已成为过去，重新树立的是浑身散发青春光彩、潇洒自信和充满力量的现代男人形象。男士进美容院已不稀奇，更算不上什么“异类”事物。

男士美容用品的开发、引进和应用在我国的历史并不长，但这并没有影响其形成良好的势头。时尚的今天，以皮肤粗糙来显示阳刚之美的观念已渐被更新，取而代之的是接受美容化妆这一流行时尚。

或许是男人也认识到岁月无情催人老，把握青春好时光，所以如果有可能，就让美容抚平岁月留下的痕迹，保持青春；或许是男人遵循了健康专家的建议，进行全身在大扫除，以获得生命健康的资本；也或许是社会的进步使人们开始注意到，个人形象对工作的影响，特别是在外企或民营企业中，老板已把自己以及员工的个人形象视为企业的形象。不管是什么原因，美容意识已经渐渐渗透到大多男士的观念中，而男性的阳刚之气，洒脱、爽朗的气度中不乏活跃和幽默，这些又可以通过美容光焕发表现得更加淋漓尽致。

许多消费者认为目前男士美容还只是白领阶层的消费，工薪阶层尚无法享受。其实，事实并非如此，即使是中高档的专业男士美容院也有适合工薪阶层消费的美容服务。据笔者了解，一家美容设施齐全、设备先进的高档专业男士美容院既有白领阶层才能接受的高价位，也有能让工薪水阶层享受的低价位。

二、男性怎样选择护肤品

由于男人自身的生理特点，内分泌比较旺盛，所以，有80%以上的男性皮肤都是油性的。面对五光十色的化妆品柜台，男士应该怎样挑选和正确使用护肤品，让我们呼一听美容专家的意见。

1. 油性皮肤和混合性皮肤

养成良好习惯。对于油性和混合性皮肤，控油是关键，首先要养成良好的饮食习惯。熬夜、饮酒、抽烟、吃肉过多是引起粉刺的重要原因。所以，养成良好的习惯，对人的身体大有好处。

清洁皮肤。皮肤的清洁是重要一环，日常要选用一些清新爽洁的洗面奶，每周做一次清洁面膜。这样，在清洁的同时又能滋润皮肤，此法尤其适用于有长青春痘和粉刺的男士。

日常的保养。应挑选一些控油功能的面霜来改善面部的出油状况。此外，一瓶收敛水也是必要的，它能收敛粗大的毛孔，让皮肤变得清洁细致。油性皮肤的收敛水可选用含微量酒精的产品，能起到杀灭细菌、防止青春痘和粉刺的作用。

可选择适合油性皮肤的洗面奶或洁肤面膜。气候干燥的地方风沙较大，皮肤较脏，所以应注意清洁，否则很容易变成毛孔粗大的油性皮肤。

2. 中性皮肤

干性皮肤的护肤原则是补水。干性皮肤多半敏感，选用护肤品一定要慎重，要用无刺激的植物系列。洗面奶的清洁作用于不要太强，清洁的同时有滋润的作用最好。面霜和化妆品一定要用保湿的。

可选择补水面膜。中性皮肤一般都比较脆弱，干燥的天气也会令水迅速流失，适时补水必不可少。可选用保湿作用的面膜和化妆水。

补水面膜和清洁面膜要各有一只，补水面膜要视皮肤干燥程度而定，一周做 1~2 次。此外，补水剂也应带在身上，当在有空调的屋里呆久了感到疲倦时，补水剂会带来意想不到的效果。

三、男用化妆品

为求潇洒出众，如今的男士也开始成为化妆品的消费者。男士在进行面部皮肤保健时，可根据自身皮肤情况选择适当的化妆品，一般选用护肤类化妆品和营养化妆品，以保护和营养皮肤，剂型以霜剂为佳，油性皮肤夏季一般不用化妆品，以免造成毛囊皮脂腺的阻塞，产生毛囊皮脂腺疾症。

同时，男士一般选用修饰性化妆品，但男用化妆品毕竟不同于女用化妆品。如何正确选用呢？

1. 生理特点

男用护肤品首先考虑到男性的生理特点，如皮肤多油性，毛孔粗大，所以雪花膏要求滋润但不油腻，兼有一定的清洁、消炎杀菌、促进毛囊口正常角化之功能。

2. 香型

男用化妆品的香型以木香、清香、烟香为主，因为用这种香型目的是给人一种庄重的感觉，体现出男子汉的魅力。

3. 用途不同

这也是区别于女用的重要方面，剃须用品是男士们的专利。

4. 功能性

养发水、止痒水等这一类具有杀菌、消毒、止痒，兼有

养发、护发作用的产品，深受男士们欢迎。

男士们的化妆品大致有香水、古龙头、须后水、剃须膏、养发水、止痒头水、润肤蜜、营养霜等品种。随着生活水平和提高和人们观念的更新，男士的需求品种还会不断扩大。

四、男性剃须前后注意事项

1. 用电剃刀刮须，胡须越干越硬越好

专用于电剃刀的剃须膏就能去除汗液与皮脂分泌物，使胡须变干变硬，易于刮剃。这种制剂应有足够的收敛性能才能使胡子变硬、变干；还应呈微酸性，以防止胡须膨胀；并要能形成一层薄膜，以利于电剃刀片在皮面自由滑动，使机械刺激减到最低限度。也应不含腐蚀电剃刀或有损于其塑料部件的成分，如果能轻而易举地使胡子又干又硬，那就不必用剃须剂。

2. 用一般剃刀或刀片刮须，要求胡须潮湿、柔软并肿胀

用一般剃刀或刀片刮须，和电剃刀刮须相反，要求胡须潮湿、柔软并肿胀。这样才既方便操作又减少刺激。这就需要另一种剃须剂（膏），使胡须软化、膨胀。这类制剂常含有皂类、合成洗涤剂和润滑剂，也可能含对抗硬水的成分。

假如有充裕的时间，用刮胡子时才使用的刮须霜（不是刮胡前用的）使胡须软化、膨胀，那就不一定用剃须膏。事实上，用热水湿润刮胡须部位，并涂上刮须霜就已是充分的刮须准备了。

大家都知道，用传统的剃刀或刀片刮须，最好的胡须软化剂是水。胡须吸水，特别是热水，所以刮胡子前用热水、

香皂洗脸，一般也就可以使胡须软化、膨胀，但是，要等胡须完全软化，否则不但费劲，也刮不干净，还会伤皮肤。

3. 刮须后可使用须后水、护肤膏等化妆品

刮须后，皮肤上常遗留肉眼不能见到的细小伤痕。须后水能保护这些小伤口免受感染。

须后水的基本成分是酒精、水和香料，但也可添加杀菌剂、清凉剂、维生素、蛋白质等，以增强其消毒杀菌力及收敛性。须后水还能保持皮肤正常酸碱度，用时虽有轻微灼感，但稍纵即逝，不会产生强刺激。须后水只限于面部使用，它还能缓解刮须带来的不适。

护肤膏也用于剃须后，除类似须后水的功能外，它还能润滑皮肤，防止皮肤粗糙，为下一次剃须准备条件。

五、男性的皮肤护理

男人的内涵重于外表，但一个男人重视外表更是内在修养的体现。有里有面，粗犷而不粗糙，自然而不做作，豪放不失柔情，这才是真男人。要做一个品位男人，就要为自己的面子负起责任。

标志年轻与幼稚的“青春痘”尽管已退出历史舞台，但在还未来得及展现自己成熟稳重的男性魅力之时，就因为工作的紧张，生活的不规律，环境的污染及紫外线的照射，加速了皮肤的老化，变得面色灰暗，皮肤粗糙，眼袋低垂……

男人不习惯烦琐的护理，讨厌在脸上厚厚地涂东西，而下面这种简单面膜能使皮肤恢复光彩。

鸡蛋清的清洁力和去除角质的效果很好。用鸡蛋清、牛奶、面粉搅匀后涂在脸上，20分钟后用清水洗干净即可，这就是去除角质最好的鸡蛋面膜。

洗面的手法也有讲究，要注意由里向外，由上到下，双手用力适度，用手指指腹按摩或轻拍边缘洗脸，以流动的温水为佳。早晚各抽出两、三分钟细细洗面，会使面部洁净收紧、富有弹性。

男士用女性护肤品的时代已远去了。其实，男士的护肤并不象女士那样复杂。因为男士和女士的皮肤，在生理上、生活习惯上都有明显的不同。男性的护肤品越来越倾向便捷、易保存，对皮肤有清洁、保护、滋润作用，并在一定程度上有改善肤质的能效。

男性的皮脂腺数量多而发达，有较为粗厚的角质层，所以男性皮肤要比女性衰老得缓慢，而且弹性也较女性好，只是一旦到了产生皱纹的年龄，通常会比女性的皱纹来得猛烈，护理起来也不如女性可以利用化妆品的保养使其收敛的效果好。

同时，男性的皮肤种类不象女性那样复杂，大部分男人肤质较厚，只有少数的人是敏感皮肤、斑点皮肤。因为男性需要经常刮胡须，对脸部起一种按摩作用，这种持续不断的按摩使得脸部的微血管壁因此变得更为坚固。同时这种刮胡子的习惯也会使脸部的皮肤组织不断地剥落、更新，皮肤快速地新陈代谢导致皮肤发生松弛现象。

男性的皮肤更需要水合作用的滋润。虽然男性的皮脂分泌可以有效地抵抗空气、阳光、湿度对皮肤的侵害，却无法

对皮肤的保湿产生良好作用。随着年龄的增长，新陈代谢逐渐放缓，荷尔蒙分泌不甚均衡，局部皮肤分泌过剩，雄性激素的刺激。加之男人活动量比女人大，皮肤的油脂比女性分泌旺盛，有人会误以为皮肤够油了，无需护理。而实际上皮肤处于缺水状态，皱纹便乘虚而入，所以保湿不只是干性皮肤的专利，也是油性皮肤不可或缺的。

男性皮肤护理的基础就是清洁，特别是剃须前，一定要将面部皮肤清洗干净。

先用热的毛巾敷在脸上使毛孔张开，香皂搓出泡沫仔细而轻柔地按摩脸部，除去毛孔中的污垢，最好使用润肤洗面奶，因为它含水解动物蛋白、水杨酸等，具有滋润作用，保持皮肤水分的同时可以消除皱纹，能清除皮肤深层的污垢，保持皮肤光滑、柔软。

每周使用一次磨砂膏着重清洁T字区（额头至鼻子间的部位）。清洁完的皮肤需要立即拍上爽肤水，有效地防止肌肤干燥，恢复表皮脂质层，滋润肌肤，保持水分平衡，舒缓面部压力，使皮肤清爽舒适。

涂抹润肤露形成保护膜防止水分流失，补充男士皮肤深层水分和养分，防止皮肤松弛及皱纹出现，改善暗沉的肤色，使皮肤保持光泽有弹性。剃须后很容易给皮肤留下不起眼的细小伤口，所以，剃须后一定要涂上须后水和须后乳，调理、镇静紧张的肌肤，使其恢复生机、充满活力。

男性面部的皮肤由于剃须等原因损伤了皮肤的天然保湿膜，很容易失去润泽，即使是油性皮肤，对易生细小皱纹的眼角和嘴角给予特殊的护理也是十分必要的。

无论男女，眼角皱纹的增多易显老态，所以应用眼部的专用产品眼霜来仔细地护理，沾黄豆大小的眼霜涂在眼的周围，用双手轻轻的按摩吸收。因为天气的缘故，嘴唇很容易干燥，产生翘皮。所以给唇部提供营养成分是十分重要的，将唇部专用的营养霜或唇膏轻轻地涂在嘴唇上，使嘴唇更加滋润、富有弹性。

男人的皮肤护理只要在清洁时仔细些，就能立刻变得柔软干净，并且不像想象的那么烦琐。但是如果是暗疮皮肤千万不要马虎，以免暗疮好了以后会留下疤痕。美容香皂、植物型及营养型洗面奶、粉刺洗面奶、润唇膏、润肤露、磨砂膏、剃须膏、刮脸膏、爽肤水、男士防晒霜等都是极好的选择。

六、男性美容也需技巧

以往说到“美容化妆”，总认为这是女性世界的专用词，这一偏见在近来已被冲破：“美容化妆”在男性世界中已逐渐广泛应用。

男性的皮肤多为油性或偏油性，一旦曝晒于阳光下直接接受紫外线照射，容易晒伤或发炎；且男性工作多以室外为主，风吹雨淋容易搞脏，一般常用碱性肥皂擦洗，以致面部及双手皮肤粗糙干燥，过早老化；还有，经常剃须，面部皮肤会留下肉眼看不到的无数细伤痕。

由此可见，男性使用护肤品的数量及质量，不应少于或低于女性。凡注重仪表修饰的男性，不论在工作上、生活上，都往往会由于这种良好习惯而受益匪浅。英俊的形象，美的

仪表,总会博得人们的好感。那么,男性该怎样美容化妆呢?

1. 发式配合脸型

一般脸型可留鬓角,头发适当留长但不应超过后颈衣领,也不宜蓬松,可适当做个前刘海儿。脸型长瘦的人,刘海儿不宜留得过长。

2. 修整眉型

凡英俊男子总是“眉清目秀”或“浓眉大眼”。三角形眉毛看上去一副凶相,可将尖形眉毛拔去,修整成直形眉毛;断眉者,应该通过修饰,把眉连为一体,并将着色加浓。

3. 营养皮肤,调整肤色

中性干性皮肤搽抹营养霜,偏油性皮肤搽抹营养蜜。搽抹时应用“五滴法”,在额部面颊两侧及下巴尖处,由下而上均匀薄施一层。尤其是在剃须后,皮肤表皮总受到刀片刮伤。搽抹一点水果型蜜,既能保护皮肤,又能使人有舒适之感。

有些男性,唇色呈苍白或紫色,这会被人认为不健康或没有精神。遇到这种情况,就必须着唇色,抹一点唇膏,使唇部透出血色。体现“唇红齿白,体健神旺”之美。

4. 面部皮肤按摩

根据(金峨山房医治)中记载,“治面能令冠玉美,掌心搓热气红红”。具体做法:双手掌对搓发热后,由下而上,从里向外,在额部双目周围、太阳穴、面颊两侧、鼻梁两侧、下巴等处,每天揉搓多次,每次数分钟,可使面部皮肤滋润细腻,达到护肤效果。使用面膜。它是一种无色不香的透明胶质流体,具有促进皮肤血液循环、新陈代谢及吸收等功能,还可防止水分蒸发,使皮肤角质层膨胀、凝固收缩、富有弹

性、滋润光泽，减少或减轻皱纹。

5. 突出男性美

从性格上讲，男子多数趋向活泼、外向、豪爽、洒脱。男士化妆以清香为主，故可选择素馨、百合花、熏衣草等香型。其香气雅而不俗、清而不混、独特超群。

七、打造简洁梳妆台

1. 单身梳妆台

女孩子的梳妆台一般比较复杂，因为她们往往不喜欢固守某一个品牌。每一种新产品，她们都有一试的愿望，这一瓶还没有用完，新的一瓶又买来了，加上化妆品的种类繁多，梳妆台上常常拥挤得满满的。因此女孩子的梳妆台需要及时整理，最好定一份清除计划，以保持梳妆台的秩序。

定期处理废旧品。定期检查是不是有今后不再想继续用的剩余品，是否有过期的积存用品，并坚决把它们仍进垃圾箱。

分区摆放。梳妆台上最好分四个区域——清晨区，夜晚区，珍藏区和副品区。珍藏区内可以把最喜欢的漂亮瓶子布置成一个颇具艺术氛围的小空间。在副品区中放各种零碎小用品，比如：棉签、海绵垫、湿纸巾、药棉、发带、别碎发的小卡等

把不经常用的化妆品收进梳妆台的抽屉里面。比如：一周或一个月才会使用一次的护理和化妆用品——面膜，去角质用品，指甲油，睫毛贴等等。

男孩子的梳妆台比起女孩子的就要简单得多了，因为他

们少了占女孩子梳妆台很大一部分的化妆品。不过男孩子常常非常粗心，抹完护肤霜也许会忘记拧上盖，一瓶润肤露可能因为忘记使用早已过了期，香水瓶也因不及时清理落了一层灰……所以男孩子的梳妆台收拾起来却并不比女孩子的梳妆台容易。

3. 两人世界

两人世界的梳妆台最易布置出温馨的效果，虽然护肤品比单身用的多，但早由于有女人的打理，梳妆台依然会井然有序。已婚女人用的化妆品品牌相对固定，但是种类更多，比如面部、眼部、颈部、唇部、手部等等会用不同的护肤品。使用的彩妆也很复杂，因为丰富的生活层面需要她们参加的场所也比较多，不同色系的彩妆可以满足变换形象的需要。男人的护肤品要比男孩子全，因为即使男人的护肤品要比男孩子全，因为即使男人不介意自己的“面子”，细心的妻子也会为他足量选购。两人世界的梳妆台怎么使用才会更合适、更简洁？

买情侣护肤品。这样使用起来比较方便，置放起来也美观简洁。

放在一起，但分开种类。根据个人的皮肤状态选择适宜自己使用的护肤品，然后按照日用护肤类，定期护理类和化妆类分开，每个区域两个人的同类用品放在一起，以方便使用。

各自为政。可以买两个漂亮的小支架，最好有三档，分别置放各自的用品，这地使梳妆台看起来更整洁。清晨忙乱的时候，随手用完的化妆品可以很随意地丢到自己的小架

子上，不用花时间特意摆放，什么时候都不会显得零乱，可以大大节省宝贵的早晨时光。

混合方案。这是在前面三个方案基础上的更为随意的一个方案。因为男性护肤品毕竟比女性护肤品少，所以可以自己专用一个小架子，把所有的护肤用品分类置放在这个架子上，这样就不会因为自己一个人的懒惰而影响梳妆台整体的整洁感，女人的护肤品和化妆品可以按照自己的习惯布置。

3. 三口之家

家里多了小宝宝之后，会发生“翻天覆地”的变化，别小看了这个“小人儿”，他使用的东西可一点不比成人少，从清洁乳、护肤霜、护手霜、婴儿油、爽身粉到出行用的防晒霜或防冻霜等等，零零碎碎一大堆。因此有了宝宝之后，梳妆台更需要合理的布局，否则会经常零乱不堪，成为家庭主妇一件颇为头疼的事情。

婴儿洁肤护肤品单独放置。在把小宝宝的洁肤护肤品放在一个漂亮透明的小袋子里，晶莹剔透的，既能一目了然，看上去又清新可爱。宝宝的用品无论从包装上还是图案上都是卡通可爱的，这样梳妆台就会多出许多生机，就像一团团可以看见的希望。

选用小包装产品。因为宝宝使用的计量小，即使选用小包装的产品，也很容易过期，所以最好为宝宝的用品写出一个保质期的清单。

使用一个小盘子。宝宝所用的“零碎”物件很多，最好选用一个漂亮的小盘子，把药棉、棉签、纸巾等等放在盘子里，随用随取随放，不用太在意盘子的整洁，因为精美的

盘子只占一个小空间，并不会影响整个梳妆台的简洁。

多采取悬挂方式。有小宝宝的梳妆台可以多选用小格子、不支架、还可以在梳妆台的边缘处上选用方便挂钩，到家居店就可以买到各种漂亮的挂钩和布袋。悬挂一些装上护肤品的小袋子，活泼又可爱，宝宝一定喜欢。

成人用品分区域放置。成人用品最好分护肤品区域和化妆品区域。只把每日必用的用品摆在梳妆台上，比如：日霜、晚霜、防晒霜。选用一个特殊场合使用的化妆盒放在梳妆台的抽屉里。

尽量选用中型护肤品或化妆品。为了让增加了许多宝宝用品的梳妆台更好收拾，成人最好选用中性护肤品和化妆品，也就是男人女人可以共同使用的品牌。

这些梳妆台的方案和小技巧，可以给自己一个既显示个性又整洁有序的梳妆台。清晨起来，可以不用花费太多的时间就可以整装出发，不必担心身后的梳妆台会凌乱不堪；夜深人静的时候，可以坐在漂亮整洁的梳妆台前静静地卸妆、护肤养颜，然后轻松入眠，不必再用过多的精力收拾自己的梳妆台。

八、错误的美容“习惯”

许多人习惯生活在“习惯”和“传统”里，但科学证明，一些习惯无益甚至有害于人的健康。以下错误的美容“习惯”，要尽快抛弃，不能大意。

1. 全家共用化妆品

共用化妆品的现象普遍存在。比如母女共用、夫妻共用，

这些都是有害的。人的肤质存在差异，选择化妆品应因人而异。儿童因皮肤稚嫩，对化妆品的安全性、无刺激性要求高，不宜使用成人用品；而儿童化妆品成分亦不适于成人使用。而有报道称男性长期接触女性化妆品有书生特征倾向。因此，使用化妆品，还是各用各的好。

2. 使用肤轻松

许多长痘痘的年轻人都习惯用肤轻松等外用药来救急，有一些人甚至用此类外用药充当护肤品，长期使用。其实，这类外药大多含激素，长期使用副作用很大，不仅不能有效治痘，还可能使皮肤出现其他问题。

3. 素面朝天最好

化妆过度固然对皮肤产生伤害，但不化妆不用护肤品的做法也不可取。污染的空气、强烈的紫外线、冷空气造成的干燥等等，我们的肌肤要对抗越来越恶劣的环境，给予水分和保护是必要的。比如夏天，紫外线很容易晒伤肌肤。如果选择 SPF 值合适的防晒用品，就能使肌肤少受伤害。

4. 敏感性肌肤使用的护肤品最安全

的确，敏感肌肤专用的保养品对肌肤较温和，但部分污垢的洗净度不够。选择适合自己肌肤洗净度及保湿度的产品很重要。

5. 天然化妆品安全

如今，“绿色”、“天然”成了人们挂在嘴边的环保概念。什么产品有了如此头衔，就可放心使用了。问题是，即使是天然化妆品使用了天然植物，也还是要添加一些防腐剂等化学物质来保质的。况且，天然植物同样可以引起过敏。所以，

如果是过敏体质或敏感型肤质，面对“天然”也要清醒。

6. 不重视季节差异

许多人用化妆品习惯一用到底，这并不科学。比如粉底霜，冬天因气候寒冷干燥应用具有保湿功能的粉底液，但在夏季就容易脱妆。

7. 夏天以外不做防晒

紫外线是造成肌肤老化最大的原因。即使是不遭暴晒的季节，也会夺走的肌肤的水分，一点一点地破坏肌肤的组织。想拥有美丽的肌肤，防晒工作不可缺。

8. 使用单一产品

一些消费者一旦使用某种产品感觉不错就长期使用，一成不变。其实，人的肤质状况随季节、年龄等因素不断变化。从中性到混合性、油性至干性皮肤的变化是一个动态过程，在皮肤的不同时期应选用不同的化妆品，给皮肤最需要的关爱。

9. 一周使用面膜 3 次以上

根据面膜的种类来看，基本上每周使用 1~2 次已是极限。尤其是清除毛孔污垢的面膜，在剥下的时候对角质层会有伤害，还会造成皮肤脱屑。

10. 一天用洗面乳 3 次以上

用洗面乳洗脸，早上和晚上两次就够了。要是超过两次以上，会将必要的油脂和水分洗去，肌肤会变得干涩，另外也要注意过度按摩会给肌肤带来损伤。

11. 每天使用六种以上的保养品

卸妆乳液、洗面乳、化妆水、两种乳液，合计起来是 5

种，这些之外还有特殊保养品，这种做法是不正确的，只要保证基础保养就足够了。

12. 涂过化妆水之后马上上妆

乳液可以保护肌肤隔绝干燥及紫外线，也可以使粉与肌肤紧密结合。如果妆面反而很容易被破坏的话，就是因为乳液的使用量太多了。

第六节 护肤产品介绍

本书重点不是介绍各个化妆品牌的产品特点，因此所列的护肤化妆品品牌只是众多纷繁品牌中的一小部分。即使在下面所提到的化妆品品牌中，每种化妆品牌也都有着许许多多的系列化妆品，在此不一一列举。

1. Christian Dior 迪奥系列产品一瞥

迪奥 MODELLIFT 纤容霜。随着年龄的增长，脸部肌肤在不知不觉中变得松弛，脸部整体轮廓不再清晰，比任何其他肌肤问题都更令女性沮丧。针对这一女性普遍关心的问题，ChristianDior 美妍研发中心与法国名牌大学共同研发并取得美容护肤科技上的重大突破。

迪奥 MODELLIFT 纤容霜是由最尖端科技从天然植物提炼出来的全新复合分子，能为肌肤提供三重功效。增加胶原蛋白（Collagen）的合成达 34%；刺激胶原纤维的收紧能力和强度高达 43%；大幅改善胶原纤维的组织排列从而达到提升、紧致肌肤以及修饰脸部轮廓的明显效果。

三重效能迅速为肌肤带来明显可测的惊人效果：75%的女性在使用 8 天后即可感受到肌肤变得更紧致，而且有无可

比拟的舒适感。。持续使用 1 个月后，脸部线条明显收紧，轮廓分明。为完善肌肤提供看得见感觉得到的惊人效果。

MODELLIFT 纤容霜在全球一经推出，就引起了轰动，尤其是在亚洲，限量发售供不应求。MODELLIFT 纤容霜已经在中国正式隆重上市。

Christian Dior 迪奥春色唇膏。含蓄、典雅、完全东方的色调，让人不用为自己的唇膏色彩太刺眼而担心。两种色彩可以随意混用，先用淡粉色再用一点橙红色，或者以橙红色打底，再在唇肚处少抹一点粉红色，效果都会让人满意，但风格却截然不同。

2. AUPRES 欧珀莱系列产品一瞥

AUPRES 欧珀莱华丽彩妆。用感触轻柔清爽，非常容易涂抹，且本身色彩华美艳丽的彩妆代替化妆箱里那些陈旧的色彩吧。橙红与艳桃红两色保湿口红滋润晶莹，让人一抹就满意，有如春天般清新的两色淡彩眼影无论怎样涂都显得自然得体，即使不会化妆也没关系，柔滑眼线笔只需轻轻一画，双眸即刻轮廓凸现，美丽动人。

AUPRES 保湿粉底液。AUPRES 保湿粉底液是持续保持肌肤滋润乳化的液体粉底。不黏腻、滋润效果比较好，令上妆自然，用完脸上呈现细腻的粉质亚光感。

3. LANCÔME 兰蔻系列一瞥

兰蔻美白修护精华。BLANCEXPERT 兰蔻美白修护精华，含三重专利美白活性成分（辛醮水杨酸、麴酸、咖啡酸），深入渗透肌肤表层，在麦拉宁黑色素形成的三个阶段同时作用。

通过抑制黑色素生成，有效预防并迅效淡化面斑，令肤色光洁纯净，均匀一致。

使用 12 天后，色斑的深度和密度受到有效抑制，肌肤逐渐开始呈现白皙无暇、晶莹剔透之理想效果。早晚持续使用，领略前所未有的年轻好感觉。

兰蔻水份缘舒缓霜。肌肤也要减压，日常生活的重重压力，是否令自己的肌肤疲累、倦怠，没有生机？蕴含 LANCÔME 兰蔻首创的 ACTICALM™ 镇定舒因子，能增强肌肤的自我保护能力及对外界环境变化的适应性，同时彻底放松肌肤，带来至柔至润的舒适感受。

兰蔻水份缘舒缓霜的使用效果是使肌肤清新水嫩，感觉轻松舒适。

兰蔻美白修护洁面泡。内富含 Phyto-complese™ 植物精华复合物、温和柔酸和洁肤成分，丰富的泡沫配方，能彻底洁净，平衡色素，令肌肤变得清爽洁净。

兰蔻美白修护水份乳液。内含麴酸，配以 Phyto-complexe™ 植物精华复合物，可抑制黑色素生成；专利抗紫外线因子，使肌肤免受紫外线侵害；高效保湿因子，令肌肤长效保持清新滋润。

兰蔻轻柔粉底液。兰蔻轻柔粉底液如丝绒般的感觉，令俏脸自然雅致。用后感觉颗粒很细腻，与俏脸贴合得很好，推涂较容易。

4. 雅诗兰黛系列产品一瞥

雅诗兰黛双重滋养白金级全效紧肤系列。雅诗兰黛双重滋养白金级全效紧肤系列以极致科技、高贵奢华的护肤素

材，在全效的修护、紧致、滋润、保护及预防等多重功效下，实现女人的梦。

雅诗兰黛滋润美颜修护粉底液。雅诗兰黛新一代的二合一护肤粉底液，为粉妆添上护肤品的修护效能，粉底粒子藏于滋润微囊内，有效隐藏脸上幼纹和皱纹。

雅诗兰黛此产品使用轻盈幼滑，涂抹很容易，感觉干爽，润而不腻，不会引发暗疮。特别适合天气干燥的季节使用。

5. 欧莱雅系列产品一瞥

无尽纤长睫毛膏。身为亚洲女性，64%的人希望拥有纤长撩人的睫毛。现在，欧莱雅全新无尽纤长睫毛膏让睫毛在瞬间变长。在它香槟色的包装内究竟有何神奇力量？

首先，该产品具有专利 Extensel 的活性增长成分。专利 Extensel 活性增长成分能牢牢地覆盖在睫毛上，令极为纤细的睫毛尖端也能清晰呈现，明显加长。

其次，具有专利弯曲刷头。独特的弯曲刷头设计，可以更好地控制用量，帮助液体充分覆盖在睫毛上，令睫毛自然卷翘，根根分明。

再次，含有丝滑蛋白配方。特别添加复合蛋白配方，从睫毛根部至尖部加上保护膜，滋养睫毛免受伤害。

持久、纤丽、明晰，全新的无尽纤长睫毛膏提供黑、棕、蓝三款时尚色泽，塑造动人的美睫效果；精致的浅金包装，突显时尚品位；PC/PA 聚合物不会粘团结块，经眼科专家临床测试，更适合隐形眼镜佩戴者使用。

Hydrfresh 清润全日保湿乳霜。作为世界护肤权的巴黎欧莱雅，推出一款符合年轻女性要求的护肤品

Hydrafresh 清润全日保湿乳霜。这款全新的护肤品融合了巴黎欧莱雅在护肤领域的科技和经验，以清爽、柔和的质地和完美的使用效果迎合年轻女性的需要，让肌肤整日保持清新光润。

Hydrafresh 清润全日保湿乳霜，含有能激发肌肤产生保湿因子的 Ceramides，这是肌肤湿润的关键。据巴黎欧莱雅护肤研究中心进行的测试表明，仅使用一次 Hydrafresh 清润全日保湿乳霜，8 小时后，肌肤仍然保持了此产品提供的 40%~44% 的水分。同时能减少肌肤疲劳痕迹，预防肌肤在午后出现的紧绷现象。它还为肌肤带来丰富的维生素和矿物成分，让肌肤感觉清新、光彩、柔滑。

欧莱雅清盈粉底液。欧莱雅清盈粉底液的特性不含油分，粒子微细，能均匀地覆盖面部，内含维生素成分，防止空气中的有害物质侵害肌肤。

欧莱雅清盈粉底液是水质的粉霜，不油不腻，效果自然，用手涂抹不会有什么困难，延展性尚可，适合中性偏干的皮肤用，脸上呈现通透的光泽感。

欧莱雅变幻色彩。欧莱雅魔幻霓彩系列四套速丽甲油和纷泽滋润唇膏的全新色彩组合，每一款都含有贝壳的光泽，能使双唇和指尖随着光线和角度的变化在而变幻出不同的色彩效果。让女性在一天中轻松地变换造型。

6. SK-II 系列产品一瞥

SK-II BAH 柔肤再生素。SK-II BAH 柔肤再生素独有脂溶性特质，能有效地解决肌肤常见的毛孔粗大及老化角质堆积等问题。用不含任何香料的 SK-II 洁面霜清洁皮肤，所含

的氨基酸洗净剂成分，同时具有天然活肤作用，能有效地解决肌肤常见的毛孔粗大及老化角质堆积等问题。并能调整肌肤的酸碱值，镇定肌肤红热现象，防止日晒所引起的皱纹、黑斑和雀斑、粉刺和面疱滋生等。

SK-II 净白无瑕系列。SK-II 深层净白素含突破性“Pitera-C”，能深层调理传送到皮肤底层，有效抑制黑色素的产品，更加可以淡化肌肤底色及表面的雀斑，令肤色均匀，为肌肤提供深层调理美白。

SK-II 清透防晒乳液蕴含高效防晒 SPF16PA+以上，有效阻隔 94% 以上，令肌肤变黑的紫外线 B，更能够隔离引致肌肤衰老的紫外线-A，有全面保护的功效。

SK-II 素肌透明粉饼含 Pitera 和防晒柔光因子，有效隔离紫外线；而且它的超细粉粒是那么的细致柔和，让肌肤完全感觉不到它的存在，便可以轻易获得轻柔修饰肌肤的效果。

有 SK-II 净白无瑕系列这三个产品提供的全面净白呵护，即使肌肤素面朝天，依然白皙无瑕，晶莹剔透。

7. 薇姿系列产品一瞥

薇姿泉之净卸妆乳。含有温和的洁净因子及具有舒缓功效的温泉水，避免了由于大城市水质不佳对皮肤的影响。

泉之净爽肤水。能去除残留的卸妆乳，维护皮肤天然保护膜，令肌肤洁净、柔嫩。

润泉长效保湿乳液和日霜。富含丝氨酸的天然保湿因子和温泉水，能 24 小时补充和锁住肌肤的水分，针对不同肤质有不同配方。

润泉长效保湿眼膜。蕴含 VICHY 温泉水、丝氨酸天

然保湿因子和专利配方的多种健康活性分子精华，通过薄薄的眼膜传达到脆弱的眼周皮肤，每周使用两到三次，可舒缓消肿、抚平细纹、明显消除眼袋、减轻眼部疲劳。

润泉长效保湿爽*喱。专门满足缺水的混合性至油性皮肤保湿的需要。

8. 雅芳系列产品一瞥

雅芳保湿碧凝露。内含维生素 A、C、E 和次胡萝卜素微粒的磷脂囊，可将丰富的水分子及养分输送至皮肤细胞内，立即缓解肌肤干燥，令皮肤含水量提高达 135%；雅芳高效保湿面膜含维生素 A、E，可阻止氧化自由基的形成，使肌肤正常化，令肌肤保持平滑细嫩，消除皱纹。

雅芳春夏彩妆。此款产品来自纽约，引领潮流的雅芳彩广场彩妆系列。新一轮的彩妆潮将借助桃红、媚紫等极端女性化的色彩，以粉色和淡紫色调为主打，产品涉及唇膏，眼影、胭脂、指甲油等全套系列，塑造优雅、温婉、精致的新一代女性形象。

9. 其他

SHISHEDOMK 粉蜜。SHISHEDOMK 粉蜜柔滑不油腻，具有优良的滋润效果，令上妆自然，呈现半透明感。

用后感觉质地轻薄，但具有卓越的保湿效果，适合干性、中性的皮肤在干燥的季节使用，粉质非常细腻，自然色系的粉底液适合所有人，基础色强调自然遮盖脸部瑕疵，粉色令脸部散发红润的光泽。

植村秀粉底液 S。植村秀粉底液 S 含有甜菜碱（植物性天然保湿剂）与胆固醇脂（保湿剂），使皮肤保持湿润而柔

软。强调粉底也是护肤品。

用后感：延展性佳，容易涂抹均匀，卸妆后亦能保持皮肤的滑润感，粉底液 N 型有中度遮盖力，粉底液 S 型质地轻薄无比，使用前先上下摇动瓶子，皮肤底子不错的女孩使用，呈现自然透亮的肤色，遮盖力一般，散发淡淡的植物清香。

露华浓保湿修护唇膏。露华浓保湿修护唇膏含抗氧化、维 A、维 C、维 E 及豆类蛋白质精华，内含无色营养唇芯，能有效滋润，修护双唇。

露华浓保湿修护唇膏唇膏有多种色彩选择，如丝绸般闪着光华，独特的薄荷成分有镇定、舒缓干燥和开裂部位的作用。

AnnaSui 安娜苏魔彩粉底液。安娜苏魔彩粉底液有珍珠白、乳白、乳黄和蜜糖色四种色彩供选择。触感清爽，延展性与贴服性都极佳，薄薄的轻涂一层就可适度遮盖脸部瑕疵。上妆的痕迹非常自然，颜色均匀，质感细腻，容易抹匀，保湿作用比较好。让脸色呈现透明、清爽、嫩滑的诱人姿色，只需均匀涂抹一层魔彩粉底液就可以实现。脸上富有水般光滑滋润的光泽感，抹完 2 小时，脸上不会有干燥起皮的现象。

Sisley 植物美白护肤品。天然植物配方的 sisley 化妆品，开启最先进的植物美白新纪元，成为敏感性肌肤女性信赖的化妆品。全新美白产品 PHYTO - BLANC 是由纯质维生素 C 结合桑葚、黄芩等植物萃取，与日本实观室合作长达 5 年的研发成果，可有效淡化沉积之黑色素，恢复肌肤的皙柔细腻，强健并完整保护肌肤。

具有护肤乳液质地的保湿粉底液，质地轻薄幼滑，与皮

肤的贴合性极佳，具有很好的滋润和补水的功效。其价格和品质都堪称贵族化品牌。

爱茉莉保湿粉底液。爱茉莉保湿粉底液含水分的水分微细凝聚系统和轻柔光滑的硅凝胶，用后柔软清爽。

因为含水分微细凝聚系统，所以水分感触和柔和感不错，质地不是很稀薄。粉质比较细腻，遮盖力不错，保湿效果也很明显，用后有莹亮的光泽感。

圣罗兰活力焕彩粉底。圣罗兰活力焕彩粉底通过绿茶与维生素 E 结合，高度有效帮助保存肌肤的光泽，抵御游离基对肌肤的伤害，两种阳光过滤物保护肌肤。

用后感觉粉质细腻，延展性很好，皮肤吸收得不错，妆容持久，保持一整天清新。粉质感较强，用过此款产品后，脸上呈现细致清淡的粉质光泽。

倩碧均衡粉底液。触感较滋润，它的自动调节功能让干燥的两颊保持滋润，爱出油的 T 字区保持清爽。

用后感：很滑润，质地非常轻薄，粉质细腻，皮肤吸收得很好，保湿性一般，比较适合混合性皮肤用。

AQUA 嘉娜宝透润粉底蜜。AQUA 嘉娜宝透润粉底蜜在修饰肌肤的纹理、毛孔等的同时，呈现具有透明感的自然妆面，防汗水、防油脂，长效保持妆面，并配有滋润保湿的成分。

AQUA 嘉娜宝透润粉底蜜质地稀薄，用前最好先上下摇动瓶身后使用，粉质细腻，轻柔的触感，非常好的延展性。此款粉底液增强调粉质感，用完脸上笼罩着透明亚光的色泽。并配有一小粉扑携卖。

玉兰油全天滋润粉底液。玉兰油全天滋润粉底液含保湿因子，使皮肤一整天保持湿润。

遮盖力很好，质地较厚重，但推匀没有什么困难，保湿效果不错，用后脸上不会有浮粉或感觉干燥的现象。唯一不足的是粉底液的色调稍嫌少，选择范围小，拉不开层次。

第三章 化妆技法

第一节 化妆简介

一、怎样进行美容投资

如果一个女性每月工资的 20% 投资于美容，那么都做了些什么呢？仔细检查一下自己的梳妆台，化妆箱和化妆包，看看是不是彩妆的数量比护肤品还要多？如果是，那可要小心了，因为从化妆品构成多少可以看出美容习惯。仔细算一算花在彩妆上的钱是不是多于花在护肤品上的钱？合理的美容投资应该是护肤品的开销占投资额的 80%，彩妆占 20%。

如何让自己的美容投资更合理呢？

1. 充实护肤品的种类

不要图省钱用碱性大的皂类洗脸，添一支洗面奶是最实在的选择。洗面奶每天都至少要用两次，如果品质不佳对肌肤的伤害会很大。爽肤水的作用是清爽与收紧肌肤毛孔，所以不要轻易省略爽肤步骤。

如果经常在户外活动，准备一支防晒指数大的防晒乳专门用于在户外停留时使用。洗面奶和防护日霜一定用自己能能力买的最好的品牌。优质的防护日霜能二十四小时保护肌肤不受环境伤害，其作用之重要无可替代。

2. 只买必要的彩妆

将 80% 的花费用于护肤品，所剩的 20% 是用来买

尽量多的彩妆还是只买必要的彩妆？如果费用不变，那么最好只买必要但可能贵一点的彩妆。因为廉价的彩妆通常不能保证质量，虽说一样可以化妆，但其品杂难免良莠不齐。与其花同样的钱买多种廉价彩妆品，不如只买几种品质好一点的吧。

3. 买名牌的二线品牌彩妆

好多大品牌都有自己的二线品牌，相对于一线品牌价钱更便宜些，但质量却相差不多。这样就可以大大节省购买彩妆的钱了。

二、了解五官特征

曾几何时，许多女孩不惜花上数千元也要到婚纱影楼去拍几张照。其中一个重要原因，就是希望通过化妆师的巧手和各种各样的化妆品，让自己在镜头里留下一个永恒的美丽笑脸。然而，不久后人们发现，自己找不到自己了，因为此照片中的新娘与彼镜框中的新娘无甚差别：一样的“大白脸”，一样的柳眉杏眼，一样的樱桃红唇。这是为什么？因为，婚纱影楼中的摄影化妆是一种“版本”，它最充分地折射出化妆个性的重要性。

生活中我们不难发现，凡是那些令人折服的高水平的化妆，必定是在充分了解和熟悉净妆时的面庞的各种长短之处和特点，以及不同的化妆方法对此可能产生不同效应的基础上造就出来的。只有充分了解自己净妆时容貌的特点、脸型及五官的比例与不足，才便于在此基础上结合自己的年龄、气质、风度等特点，借助化妆品和技巧进行人工修饰与再造。

构成容貌印象的第一感觉往往是脸型，脸型对一个人的容貌有非常重要的烘托作用。只有能准确地分析出自己容貌的长处和不足后，才能知道需要在化妆时强调哪些、抑制哪些，这是化妆时完备而可靠的第一手素材。

也许在审视自己的脸型后会不解地问：我的脸型怎么与书上讲的那几种脸型对不上号？这不奇怪。一般来讲，无全为标准圆形、椭圆形、方形等脸型的人并不多见，大部分人都是不十分标准珠脸型，即一般所说的团脸（圆脸）、口字脸（四方脸）、国字脸（长方脸）、由字脸（三角形脸）、申字脸（菱形脸），以及倒三角形脸等，且长中带圆、方中透尖的复合型脸并不少见。所以，在实际分析自己属何种脸型时，要把书本上的知识与实际中的自己有机地结合起来，不但要注意正面脸部的轮廓，还要考虑侧面时脸型的特点。

对自己欲加掩盖的所谓不满意之处，可以听听旁观者反映，切忌死板的拿所谓标准脸型做对照。因为，“不标准”并不等于不美。也许在看来并不标准脸型配上恰当的五官，反而会产生独具特色和与众不同的美感。

在了解脸型的基础上，五官的比例、搭配效果以及如何矫正、美化等总是就要在脑子里细细过一遍了。在设定矫正后的自我形象时，千万不要为了盲目效仿他人的某一优点而去掩盖自己的某一特点。在他人身上之所以成为优点，那是人家脸庞和五官相搭配、协调的效果，硬搬到自己的脸上就未必如此了。要会使自己脸上的“短处”经过修饰与整体协调后，反显其独有魅力的技巧。这是化妆深层次的东西。

化妆前，还应注意镜中的自己近来皮肤光泽度如何、肤

色怎样，有无眼袋、黑眼圈等现象。当然，皮肤的质地、色斑及汗毛的分布如何都应心中有数，以便在采取各种修饰手法时能有的放矢。

三、基本化妆技巧

喜欢化妆的朋友，如能正确掌握一点化妆师的专业技巧，可使自己在生活的不同场合，拥有不同的妆容。下面是几种基本妆法的技巧。

1. 浓妆

这款浓妆的完妆时间很短，使用了遮盖力很好的粉底和显色度很高的色彩上妆。

粉底。用遮盖力好的膏状粉底，用粉底同色系粉色蜜粉下妆，粉底上妆时不考虑立体感，眼部与唇部彩妆完成后，再用咖啡色修容饼修容。

眼部。眉型为上扬的现代眉，用棕黑色眉笔直接描画，用黑色蘸水式眼线粉画上眼线顶眼型。并粘上加长型假睫毛，用颜色度极佳的橙色和棕红色，将两种颜色混色，在眼影位置采用片状上色法，快速完成眼部彩妆。

唇彩。唇部使用的是明度与彩度极高的唇彩，用银灰色的唇膏直接描画唇型并着色，使唇彩立刻显现呈水银般的质感。

2. 淡妆

一款若有似无的透明妆，要有一种“没有化妆”的清新感。

粉底。利用保养精华液来提高粉底的延展性与透明度，

先用控制粉度将下眼袋的颜色修正，然后将偏粉红色调的膏状粉底与精华液调匀后上妆。这种方法保留了粉底膏的遮瑕力，又增加粉底的透明度，最后使用与粉底同色调的蜜粉定妆。

眼部。在眉型的方面，先用眉笔按照原眉型色画出基本眉型，然后将橄榄色、浅咖啡色与灰色三种颜色的眼影调色，画出眉毛的深浅层次。眼影部分使用三种含亮质感的眼影，分别是灰色、浅色、蓝色和肤色，用画笔蘸三种颜色在手背上调匀上色，眼影以强调内心（鼻影、眼头）的形式，逐渐将色彩向眼尾晕开，淡化。

唇彩。将肤红色与肤色口红调色直接在唇部上色，然后使用含高油分的透明唇膏再覆盖一层，使双唇显出自然的唇红与润泽感。唇彩完成后，再将咖啡色蜜粉加上浅咖啡色眼影混色，用大肋红刷从颧骨向鼻翼方向轻刷，让肌肤透出自然的红晕，最后亮粉在 T 字部轻刷，增加透明度与立体感。

3. 自然妆

为使女性了解自然妆与中性妆的区分，这款自然妆特别以粉色作为彩妆的色调。

粉底。选用与模特肤色相吻合的粉色液状透明粉底上妆，并采用同色系的透明蜜粉定妆。整款彩妆从粉底到色彩部分均以透明的质感表现。

眼部。配合发色选用灰咖啡色的眉笔描画出自然眉。上眼线用细黑的眼线笔描画在睫毛根部。眼影部分用含珍珠光泽的浅粉红与粉白，以两段式方法着色（前段为粉白，后段为浅粉红），以黑色睫毛膏刷拭睫毛后，将双眼的上眼线粘

上单排假睫毛。

唇彩。唇部使用含有珍珠光泽的浅粉红色口红，画出丰厚的唇型，然后涂上一层唇彩，使唇部展现透明与光泽，最后，用粉红色的腮红，在颧骨处以画圆的方式轻轻上色，让双颊自然泛红。

4. 中性妆

根据每个人的肤色，让整款彩妆的色彩以暖肤色作为基调，表现出干净、透明与自然的立体感。良好的中性妆设计，可展现个人特性，同时，这种色调在东方人的肤色上不会产生太大的色彩误差。

粉底。选用接近原肤色的黄色基调粉底膏，将粉底膏与精华液相混合，而产生良好的延展性与透明度，并用同色调的透明蜜粉定妆。

眼部。用黑灰色眉笔画出自然眉型，再用眉刷蘸咖啡色眼影粉上色。眼影用黑色蘸水式眼线笔在睫毛根部画出隐藏式眼线。眼影选用浅色和浅咖啡色两种颜色，最后贴上自然型假睫毛。

唇彩。唇色与眼影一致使用浅肤色与咖啡色，并加一层护唇油。用咖啡色修容饼在腮红的位置斜刷上妆，最后在T字部位轻刷上薄薄的亮粉。

5. 湿润油亮妆

湿润感的油亮妆主要指的是一种化妆的效果，通过使用有湿润光泽感的化妆品，让脸部的妆容呈现出很油亮湿润的感觉。甚至可以在脸上、身上、手上、脚上等露出的部位，涂抹上薄薄一层晶晶亮亮的亮粉，在炎热的夏天表现出油亮

湿润的感觉。化妆的效果是通过技巧和使用有晶亮湿润感的化妆品来完成的，有个性，有新意，而且与众不同。

湿润油亮妆如同贝壳般的光泽最时髦。这种妆最特别的地方就是，不论是使用什么色系的眼影、粉底、口红，它永远都会呈现一种泛光的、亮亮的感觉，就好像含有珍珠或贝壳般的光泽在里面。

眼影。油亮的深色眼影，故意画得不均匀，展现随性的神秘。眼影要使用有眯油亮的、泛光的、深色的眼影，推的时候要故意将颜色在眼睛四周晕开，造成朦朦胧胧的感觉。最重要的是，眼影不要画得很均匀，要感觉不是专业化妆师化出来的才好。但在不规则中要有点由深而浅的层次感，让人感觉神秘但却好看。

如果找不到类似效果的眼影，可以用颜色接近、比较油光的口红来代替，也会有很好的效果。如果不能接受深色眼影，又想使用浅色亮粉，那就要在使用亮粉之余，加强重点部位的色彩，如嘴唇、眉毛等，否则脸上一片晶亮，衬得五官平板单调，那就失去化妆的本意了。

眼线。画满整个上下眼眶。这种眼线是将眼眶全部画满，包括眼睑和睫毛里面的上下眼皮的深处，都要画上眼线，但是由于我们的黑眼珠比较黑，画满之后会让人觉得眼睛很小，所以眼睛较小的人还是避免这种画法。

口红。不画唇红，让嘴唇看起来油亮透明，再用浅色腮红表现出自然的健康肤色。油亮妆的唇型，不再像以往那么对称、锐利，可以用油性的口红、唇彩直接涂在唇上，不勾勒唇型，嘴唇看起来会很透明，即使用了唇线笔，也还是

要用口红将唇线晕开才对。腮红用比较浅的颜色，大面积刷开，感觉出一种很好的肤色和气色。

身体。在裸露的部分，都涂上晶亮的亮粉。亮粉可以涂在脸上、身上、手脚等露出的地方，也可以涂在想要特别强调的部位，例如眼窝处、眉骨上、眼头处都可以使用一些亮粉。或是干脆使用含有亮粉感的化妆品，让看起来好像浑身充满了透明的油亮感。这种亮粉有粉状、膏状和条状，不过不管它是什么质感，效果都是相似的。

四、几种方便实用的化妆技巧

1. 紧巾肌肤的粉底

紧巾肌肤的粉底可使出色的彩妆更完美。方法很简单，只要先把微湿的化妆海绵放到冰霜里，几分钟上后，把冰凉的海绵拍在抹好粉底的肌肤上，就会觉得肌肤格外清爽，彩妆也显得特别清新。

2. 清凉的眼药水

喝酒或缺乏睡眠会使人的双眼看来非常疲倦，布满血丝。可以滴上一两滴具有缓和疲劳效果的眼药水，使眼部毛细血管充血、破裂的病状得到舒缓，但滴眼药水不是越多越好，过多反而是可能出现不良的效果。

3. 管用的眉粉

如果总觉得拿着眉笔的手不听使唤，画不出令人满意的眉毛。不妨做个新尝试：用眉笔在手臂上涂上颜色，用眉扫蘸上颜色，均匀地扫在眉毛上，会惊喜的得到更为自然柔和的化妆效果。

4. 冷毛巾

红肿的双眼、鼓鼓的眼袋使人显得无精打采，别慌，把冷毛巾和热毛巾交替敷在双眼上 10 多分钟，再用冰毛巾敷一会儿，疲倦不堪的双眼就会回复神采。

5. 桌上平放小镜子

描画细致眼线对女性可能是一大难题，其实也不难，要做的是先把手肘放在一个固定的地方，比如自己的化妆台，在桌上平放一块小镜子，让双眼朝下望向镜子，就可以放心描画眼线了。

6. 白色眼线笔

眼睛是心灵之窗，大而明亮的双眸往往给人留下深刻的印象。可以尝试用白色的眼线笔来描画下眼线，使一双眼睛显得更大更有神采。

7. 喷雾保湿水

化妆完毕，从离开面部一手臂的距离往脸上喷上保湿水，妆容可以更加持久。

五、微笑的化妆技法

嘴角向上翘的脸又是什么样的呢？看起来非常年轻，好像很温柔，给人以活泼可爱的感觉，非常幸福的样子。不论是男性看还是女性，看到这张脸都会认为它“很好，很漂亮”。

只是嘴角向上翘着、还是向下坠着，就这点小小的不同，却能够对一个人的印象产生这么大的影响。模特中嘴角向下坠着的人几乎没有，大概没有谁喜欢那些嘴角向下坠着的模特吧。

我们可以试着打开手边的杂志，看看其中的插页。不论是哪个模特的笑脸，都应该是稍微有些夸张地，嘴角向上翘着。专业人士在嘴角上相当注意。

在普通人当中，即便是那些在化妆方法、皮肤护理上非常积极的人中间，也会有很多人是“从来都没有考虑过嘴角的事”。现在开始还不晚。有意识地注意自己的嘴角，我们的脸部就会发生变化。

那么，首先让我们从为什么不同的人，有的会变成嘴角向上翘着的脸，有的会变成嘴角向下坠着的脸来开始讲起。

嘴角向上翘着的脸，是微笑着的脸。不管是谁，在笑着的时候，嘴角自然地就会向上翘着。如果有意识地重复这种状态，嘴角的肌肉就会慢慢地绷紧起来。所以，总是微笑着的人即使是在无意识的情况下他的嘴角也是向上翘着的。

可是，经常是生气、没趣地呆坐在那里，嘴角就会不断地向下坠去。这样的人，因为其嘴角上翘的肌肉已经完全退化了，即使偶尔笑的时候，也只能是那僵硬的笑脸。对于周围的人来说，也只能看到他的嘴角歪了一下而已。这样就会对自己的笑脸失去自信。笑的时候无意识地将嘴角翘上一下，或用手去遮挡等动作的人应该注意，有可能正在进入慢性的、嘴角向下坠的状态中。

现在照照我们自己的脸吧，嘴角是不是规矩地向上翘着？还是有点向下坠着？首先，让我们来实际体验一下“嘴角规矩地向上翘着的感觉”。请准备好一根木筷子和一面小镜子。

首先，让我们在镜子前边发出“依——”的声，一边用

嘴含住木筷子。这之后，再在门牙的地方，更深一点地咬紧木筷子。

左边和右边都变得笔直了，上下的牙都没有错位，并对准中心，确认它们都对齐了，然后，有准备地将下面的下巴稍微抽前伸出一点，再一次试着发出“依——”的声音。

这次是嘴角规矩地向上翘着的状态。如果感觉这种状态有点不习惯，说明平时嘴角已经有向下坠着的倾向了。

那么，怎样将已经向下坠着的嘴角再次向上翘起呢？只要进行锻炼就会增加肌肉，锻炼脸部可以使脸部绷紧，嘴角向上翘起。

从使用筷子，锻炼着让嘴角上翘，再向前一步还可以进行曲嘴角锻炼。这部分将在下一章中作详细介绍。这里我想介绍在日常化妆上如何使用一些手法，使嘴角看起来总是向上翘着的。只需在涂口红的方法上稍加改变即可，而且有着很好的效果。

将上、下嘴唇交界处仔细地连接，用唇线笔认真地画好轮廓，只是这一点给人的印象就明显不同。还有比这更高明的手法：重点是要在嘴角的实际位置上稍高出1毫米到2毫米。

在涂口红的时候，一定要使用唇线笔刷。首先，重点放在比实际嘴角位置高出1毫米到2毫米的地方，比这开始。之后，按照先画上唇线、再画下唇线的顺序画好。这时一定要将上、下唇完整相连地画好。画好后，用唇线笔刷一点一点认真地向内侧涂，并涂抹均匀。

最后将嘴唇闭上，来确认是否画好了，看上去嘴角稍稍

有些向上翘起就是成功了。然后，就是要想起咬着木筷子的感觉了，有意识地在心里告诫自己露出自己的笑脸。这样，给人的印象就会变好很多。

六、日常妆容简介

1. 优雅文静妆

优雅文静的化妆，必须是瘦削的脸型，身材苗条，皮肤白皙、细腻，适合这种化妆风格。

化妆时选用白色的粉底霜，可使皮肤增白，这是优雅文静化妆的要点。眼睑可用玫瑰红系列眼影色，并以蓝、灰、绿等冷色巧妙地加以点缀，以此增加雅致感。眉毛不宜化得过深过粗。眉毛、眼线、唇线应以柔和流畅的曲线来改变或减弱原有轮廓的硬度，给人以优美的形象。

2. 生活淡妆

每个人的生活，都有许多不同的环境，有家庭环境、工作环境、娱乐环境、社交环境等等，处于不同环境，不同气氛的情况下，穿着打扮，美容化妆使人丰富多彩，而且最重要一点是要结合自己年龄、性格、爱好等特点，不能强求一致。

生活淡妆的一般程序是：用适合于自己皮肤性质的清洁类化妆品清洁皮肤。

打粉底。把粉底霜放在手掌上，用海棉蘸粉底霜在脸上扑打均匀，在脸上从里往外薄薄地涂一层，不要太薄，而且要往脖子和前胸上部涂一层粉底，然后再从下往上轻轻地扑上很薄的一层干粉。

画眼。由眼角开始，轻轻地一点点地涂上紫红色眼影色，涂到眼长 1/3 为止。再用蓝色眼影色轻涂其余的 2/3。两种颜色搭配，更显得眼睛温柔。然后用眼线笔勾出下眼线。

画眉。从对着内眼角的眉端开始。手要放松，如画得太黑，可用眉刷刷一下，眉毛就显得自然了。如果自己眉型很理想，只需用眉笔平端扫一扫眉毛，染上些黑色即可。

涂颊：用刷子轻蘸胭脂，一点点淡涂。涂抹范围，高不过眉毛，低不过嘴角，内不过眼的 1/2 处。

涂唇：唇边涂深些，唇内涂浅些，唇红要与自己的肤色相配。

3. 少女妆

对于 10 多岁的少女来说，正处于天真浪漫的时代，不应模仿成年人，每天都要化妆，更不应像影星、时装模特那产涂眼影，抹口红，少女的化妆应该自然，用柔和的淡妆。

一般不要在脸上涂粉状面红，如果实在需要，用量也应减少到最少量。脸上缺少红润感时，可以用膏状胭脂淡淡地抹上一层，形成自然的红晕。

涂口红时，千万别涂得太红，一般情况下，亮光口红比有色口红更合适。

少女的化妆，一般可以不涂眼影和鼻侧影，即使需要，也应涂浅色调或暖色调，如浅红色、浅棕色、浅玫瑰红等。可以涂睫毛液，但不要装假睫毛。眼线最好不画，因为画不好反而更难看。

少女也不要修剪眉毛，更不要拔眉、描眉。

在演出活动场合，需要与整体气氛谐调，化妆的色彩可

以浓艳一些，使少女显得更加俊俏、活泼、可爱。

4. 中老年妆

步入中老年的妇女，形体、容貌、精神状态都发生很大变化，为了使青春常在，进行适当的化妆美容，是十分必要的。具体方法如下：

染发。将花白的头发染黑，可用市场上出售的洗染剂或一洗黑等，方法简便，效果又好。

调整肤色。凹凸显露，肤色暗淡，色素加深，是衰老的重要表现。用粉底霜调整肤色，可以使之产生光滑调和的质感。

适当涂点面红。一般不用胭脂，可用唇膏在面颊部及眼睛周围淡而均匀地涂上一层红晕色。

画上眼线。画眼线可以增加神采，另外可修饰眉毛，改变由眉毛稀少、暗淡而造成的状态。

涂抹合适的唇膏。唇膏颜色以浅红、中性红、棕红为好。应根据本人的肤色来选择，例如：皮肤白者应用浅红色，皮肤偏黄者应用中性红，肤色深者应用棕红。

梳理合适的发型。如果头发脱落稀疏，可烫发吹风，使发型蓬松丰满。

穿上得体的服装。服装色调、款式既要庄重大方，又不能太保守，要体现时代精神。

修剪指甲。修剪指甲，并可以涂上与肤色接近的指甲油。

5. 上班妆

视时间和财富的上班族最需要掌握一套简单、快捷、得

体的化妆法，用最简化的步骤化出无懈可击的完美妆容，用可随身携带的简单工具在午休时间快速补妆，用最安全的色彩让自己每天的妆效都非常自然得体。

上班妆最关键的是要选择适合自己的最安全的色彩。不同的人适合什么色彩呢？

可以去专业的色彩咨询机构找专业的色彩顾问去做一次色彩鉴定，看看自己是属于什么色彩的人，专业的色彩的人，专业的色彩顾问通常会把不同颜色的布块衬在脸颊旁。也可以在家里尝试一下，对着镜子看看哪种颜色最衬自己的脸，以此来断定最适合自己的色彩。

什么色彩最安全呢？安全的色彩是指那些能让人大胆使用，使用后不会产生突兀效果的彩妆色彩。不要以为们经常用的黑色眼影和红色口红就是最安全的色彩，事实上最安全的眼影色彩是咖啡色，最安全的眼线和睫毛膏色彩是黑色，最安全的口红色彩是贴近自然唇色的或与所穿的衣服色彩一致的颜色。最安全的胭脂色彩是粉白色。最安全的指甲油色彩是透明色。

用手指涂眼影的技巧：

用手指指肚轻轻蘸取适量眼影，双目轻闭，将眼影自然抹开。

用手指指尖轻轻蘸取适量眼影，眼睛向上看，将眼影沿下眼睑画筒头的方向自然抹开。

第一次用此种技巧化眼影时，手指不会用劲，化得眼影过重或过轻，不要紧，多练习几次就会习惯，如果用食指不习惯，可以用中指或无名指，用手指化眼影是最方便实用的

化妆技巧。

只用唇彩就化出靓丽唇型的技巧。用专用唇刷（而不是唇彩自带的唇刷）勾勒出理想的唇型。用唇彩自带的唇刷为双唇刷上一些唇彩。上下两唇轻轻一抿，使唇彩均匀。用手指肚轻柔地将唇彩抹匀。

注意，用手指肚抹匀唇彩时一定要将手指肚的接触范围控制在所勾勒的唇型内部。

6. 休闲娱乐妆

下了班有个小约会，虽不算很正式，但也不想让自己的形象太马虎，苦恼的是没有足够的时间梳妆打扮。只能利用去洗手间的机会顺便改改妆了，那就试试下面的快捷改妆法吧。休闲娱乐妆最关键的是营造妆面的愉悦氛围。

准备两个化妆包。在办公室的私人柜厨中准备两个化妆包，可以把化上班妆的化妆品与化约会妆的化妆品分别放在两个不同的化妆包内，这样就可以快速而准确地拿到需要的化妆品了。

一支两用的化妆笔。一面可旋转出黑色的眼线笔，另一面可旋转出时尚的淡紫色眼影笔。我们推荐雅呵雅的保湿水分两用眼妆笔。把它放进化妆包，可以省去眼影盒所占的空间，更重要的是它能帮人将严肃的工作妆改成活泼的休闲娱乐妆！

休闲娱乐眼妆的点睛之笔。为了让双目在瞬间散发迷人的魅力，准备一支与自己肤色相衬的彩色睫毛膏。用彩色睫毛膏自带的睫毛刷在已经卷弯的睫毛上轻轻涂刷。

彩色睫毛膏的色彩最好与衣饰上的某一种颜色相协调，

但也不能用保守的黑色代替，因为彩色睫毛膏正是休闲娱乐妆的点睛之笔。

7. 外出眼妆

用手指肚轻轻蘸取适量眼影，双目轻闭，沿虚线部位将眼影自然抹开。用另一只干净的手指蘸取适量提亮粉在眉毛下面眼影区外缘自然抹开，让眼部轮廓变得更立体。

眼睛向上看，用指尖蘸取少量眼影在下眼睑画筒头处自然抹开。

8. 湿吻妆

漂亮的女孩总是用眼睛来说话，而聪明的女孩善于运用不同的唇彩来传达心中的无限情感，因为聪明的女孩知道，迷人的嘴唇会让自己的表情更生动。

丰满润泽的嘴唇，充满活力；闪烁的唇彩为女性带来如水般清澈的彩妆效果；显示出双唇透明软滑的质感。带有反光效果、荧光效果、珠光效果的各种唇彩让自己的嘴唇熠熠生辉，也让嘴唇免受干燥之苦。

9. 热吻妆

热烈的唇色有各种不同的意义，粉红色系的唇红色彩倾向于明亮，有少女般的甜美；略微偏暖的正红色华丽优雅；再暖一些的橙色，可以给人热情爽朗的印象；假如用褐色系列的则会有敏锐、成熟、厚重的感觉；偏蓝紫色的口红冷艳、智慧、诱惑……看看自己适合哪种类型、哪款颜色。

七、戴眼镜者化妆技法

1. “近”浓“远”淡

近视镜具有缩小眼睛的效果，因此眼部化妆要比正常人浓艳一些，这样才能达到强调和突出的化妆效果。比如，用黑色眼线笔或眼线膏适当扩大眼睛轮廓，用睫毛膏使睫毛变得浓黑修长，加深眼影颜色等。

相反，如果戴的是远视镜，镜片将放大眼睛，此时化妆以柔和淡牙、朦胧模糊为宜，并将睫毛、眼线画得更细致。此所谓“近”浓“远”淡。

2. 眼镜巧加修饰

眼镜本身也是一种装饰品，如果配戴平光眼镜，不受度数等客观条件限制，戴上眼镜后，镜边不应遮住眉毛。对镜子观察自我形象，若肤色较白，镜框和镜片颜色较浅，化妆时应以清淡为主；若二者皆较深，化妆时可浓深一些。

涂抹唇膏时，宜视镜框和镜片颜色的深浅而深浅。如果双眼较小或间距较近，在两侧太阳穴处涂抹适量胭脂与眼镜相配，可以给人以美好的视觉印象。假若脸型瘦长，在两颧处涂抹稍浓的胭脂，既显出青春活泼之美，又可从视觉上缩短脸庞。

八、怎样抹粉

1. 贵在恰恰好

建议在光线充足的地方化妆，以指腹或海绵轻拍按擦方式推匀。先判断自己的肤色及化妆整体表现，选择接近肤色的粉底，以明暗色粉底修饰轮廓，创造立体感。

肤色发红发暗者，想表现透明感可用调整色先做修饰，但不可过量。皮肤干燥时，在化妆前使用保湿化妆水后再上粉。眼睛和口角周围粉底务必要薄，或用手挣开皱纹然后轻拍。皮脂分泌多的 T 型区，粉底要薄，这样可使脱妆不明显。

发际和下颚部粉底要溶入，不可有明显界线。不要为了刻意掩饰疤痕、斑点而在该处砌上一堆粉底。

2. 过犹不及

颈部和手部肤色与脸部相差太多。眼圈周围的粉底让皱纹看起来更明显。

每天补妆的次数超过 3 次。脸上的粉会掉到手上、桌上、电话上。脸上完全看不到毛细孔。

九、三类粉底特征

1. 粉状（固态）粉底

优点：快速完妆，节省时间，补妆方便。缺点：滋润度不够，粗糙肌肤使用易浮粉，不自然；且具有吸脂性，较无光泽。

要点：如干性肌肤使用，必须加上液状或霜状粉底。

2. 液状

优点：清淡、细腻，易与肌肤贴合，呈现透明自然妆色。缺点：用量不易控制；使用时易沾手；携带不便；遮盖力较差。

要点：若想修饰脸上瑕疵，必须加上霜状粉底或遮瑕膏。

3. 霜状

优点：针对粗糙、凹凸不平的肌肤遮饰力佳；油分较高，

滋润效果优越。缺点：使用感厚重，不够清爽，透气性不够。

要点：想维持妆色持久，必须先上点粉固定，否则易浮粉。

十、快速化妆法

“三分种速妆法”，让女性在短的时间内，拥有一张美丽的妆容，从而达到预期目的：明眸皓齿、皮肤白皙、轮廓分明。

1. 用吸油面纸

用吸油面纸，方便且能迅速祛除分泌的油脂，省去用洗面奶按摩、涂紧肤水的步骤。

均匀喷射矿泉水在脸上，再用面纸吸干，可代替爽肤水，然后在眼部、颊部使用粉底霜，这可使人短时间内变得光彩照人。

2. 卷睫毛器

卷睫毛器可以立竿见影地产生惊人的效果，它使眼睛变大、神采焕发。卷睫毛器使用简单只需要在每只眼睛上夹45秒钟左右就可取得绝佳效果。

3. 眉、睫毛着色凝胶

花一笔钱去购买眉、睫毛着色凝胶，它的配方类似睫毛膏，只是更加清洁，不会污染眼部，使用时不必照镜子，把着色凝胶擦在眉毛上，眉毛会不再稀疏。

4. 唇膏

搽唇膏要省时而且效果好。可先用自然色唇膏搽上嘴唇，再搽上配衬衣服的颜色唇膏。最简单的红唇术就是使用珠光

唇膏。

5. 化妆工具

化妆的工具必须保持清洁，性质温和的洗发水可以用来清洗化妆刷，另上少量的护发素就可以同时令刷毛柔软；用温水稀释清洁剂，用来清洗旧眉刷，是使眉刷迅速恢复原貌的最好方法。

6. 佩带眼镜

配戴眼镜会影响化妆效果，如果戴的是近视眼镜，镜片会放大双眼和化妆，这时候应适合选择偏向暗哑的眼部色彩；配戴远视眼镜会使双眼显得细小，适宜明亮的色彩。另外，层次分明的眼影和工整的眉形可以有效地修饰面容。

十一、白领快速化妆法

1. 皮肤清洁

要有一个自然的妆，就必须要有清洁的皮肤。洗脸时用性质温和的清洁液或香皂，最好选用不含香氛、消毒成分的香皂，因为这较不易刺激皮肤，洗完脸后，在皮肤尚湿的时候涂上润肤霜，在等候皮肤吸收润肤露的同时可以梳头。

2. 选用遮瑕膏

黑眼圈和脸上的瑕疵是美容的大敌，所以我们要用遮瑕膏去遮盖这些地方。一般来说，乳液式的遮瑕膏会有均匀的效果并省时。首先，我们用海绵沾上遮瑕膏从内眼角推向外眼角，另外，也顺便涂在最易红的嘴角和鼻旁两侧。然后再全面涂上粉底，而遮瑕膏最好选择比自己皮肤和粉底浅的色泽，购买时最好在自己手上试一下，并注意有没有在手上造

成皱纹。

3. 扑粉

接着便涂上干粉或散粉，涂上散粉后，整个妆马上变得明显突出。有些女士若想省时间，可以不涂粉底，也可使用湿粉扑上干粉涂在脸上，这也有涂上粉底的效果。

4. 涂睫毛液

涂睫毛液先从眼睫毛根作水平式地向外擦出，然后再由下向上擦。若想眼睛看起来更明亮，可以涂一点眼影在眼角位上。为了使眼部化妆更有效率，我们可先在美容院电眼睫毛，这样效果会更好。

5. 涂唇膏

唇膏最好选择颜色轻浅的唇彩，因为深色需要有更多时间才涂得好。要涂唇有更好的效果和省时，可先用唇线笔画唇，然后再涂上唇膏。

十二、电脑族的美容常识

如今，使用电脑的人越来越多。然而，不分黑夜白日地使用电脑，可知道电磁辐射对容颜潜在的伤害？如果不希望在与网络亲密接触的过程中脸上生出斑斑点点，那么就用心接受几项美容提示吧。

1. 面部防护

使用电脑虽还谈不上如临大敌，但对厉害的电磁辐射还是应做足面部工夫。屏幕辐射产生的静电最易吸附灰尘，长时间面对面，更容易导致斑点与皱纹。因此，使用电脑前不妨涂上护肤乳液后加一层淡粉，以略增皮肤抵抗力。

2. 彻底洁肤

使用电脑结束后，第一项任务就是洁肤，用温水加上洁面液彻底清洗面部，将静电吸附的尘垢通通洗掉，涂上温和的护肤品，久而久之可减少伤害，润肤养颜。

3. 养护明眸

如果不希望第二天见人时双目红肿、出现黑眼圈、面容憔悴，切勿长时间连续作战，尤其不要熬夜使用电脑。平时准备一瓶滴眼液，以备不时之需。使用电脑之后敷一下黄瓜片、土豆片、冻奶、凉茶也不错。

具体方法是：将黄瓜或土豆片敷在双眼眼皮上，闭目养神几分钟(或将冻奶、凉茶用纱布浸湿敷眼)，可缓解眼部疲劳，营养眼周皮肤。

4. 增加营养

对经常使用电脑的人，补充维生素 B 很重要，如果睡得晚，睡觉的质量也不好，应多吃动物肝、新鲜果蔬，它们富含维生素 B，肉类、奶制品能增强记忆力；巧克力、小麦面圈、海产品、干果可以增强神经系统的协调性，是使用电脑时的最佳小零食。

此外，不定时地喝一些枸杞汁和胡萝卜汁，对养目、护肤功效显著。如果在乎自己的容貌，就赶紧抛弃那些碳酸饮料，而改饮胡萝卜汁或其他新鲜果汁。

5. 常做体操

长时间使用电脑，人们可能会感觉到头晕、手指僵硬、腰酸背痛，甚至出现下肢水肿、静脉曲张。所以，平时要做做体操，以保持旺盛的精力。

如睡前平躺在床上，全身放松，将头仰放在床沿以下，缓解用脑后脑供血供氧之不足；垫高双足，平躺在床或沙发上，以减轻双足的水肿，并帮助血液回流，预防下肢静脉曲张；在使用电脑过程中，可时不时地伸伸懒腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，双手用力向后，以伸展紧张疲惫的腰肌；做抖手指运动，这是完全放手手指的最简单方法。记住，此类体操运动量不大，但远比睡个懒觉效果显著。

十三、让疲惫的脸瞬间亮起来

人们在非常疲劳的时候，眼睛的下面会出阴影。即使是不同的人，所出现的地方有所不同。但是，不管是谁都曾有过的露出“疲惫的脸”时的经验。肌肤变得粗糙、没有光泽，长痤疮，眼睛下面出现黑圈、浮肿、充血等等——举不胜举。如此之多的现象，说明女性的脸部状况与她们的身体状况是多色的密切相关。

正因为如此，如果第二天很早要开始工作，前一天的晚上11点前应该上床，早晨早一点起床，尽可能地做些努力，使肌肤不出现疲劳现象。因为由身体疲劳而带来的肌肤上的总是用化妆品是绝对掩饰不住的。

即使是专业人员来给化妆，疲劳的、没有光泽的脸所能表现的美是有限的。除此之外，与肌肤本身的总是不同，疲劳、睡眠不足等总是反映在肌肤上时，即使是涂抹药物、使用化妆水来紧肤，都不会得到什么很好的效果。况且，如果一定要掩饰什么的话，肯定会比平时涂抹更厚的粉底霜，结果只能是变得更糟糕。因为肌肤出现明显的疲劳感时，再涂

上厚厚的粉底，会使肌肤不堪生负。

虽然只是短短一天疲劳，但在这之后的几天里肌肤都会是一种受损的状态，肌肤也很是可怜。所以，如果疲劳反映到脸部的话，一定要清楚“其原因是自己造成的”，记住化妆时要注意比平时更为清淡。考虑到肌肤的总是实际上，应暂时不化妆，让肌肤慢慢地休息一下最好。此外，还可以用化妆以外的手法来掩盖疲劳。

一个方法是选择用黄金，白银这为类对光反射敏感的材质做成的装饰品，并将它们挪至距脸较近外的方法。耳环应该是最合适的了，不要选择小的东西，尽可能选择较大的装饰品佩戴。

这样的话，对方的视线就会移向装饰品，疲劳的脸就变得不那么明显了。而且，颜色看起来也很明亮。钻石饰品也很有效果。如果是钻石则不需要什么大粒的就可以，因为即使是小粒的，也有足够的亮度。

还有一个方法是，使用漂亮颜色的围巾围在脖子上。使脸部看起来明亮的同时，对方的视线会转向围巾，因此可以掩盖我们面部的疲劳痕迹。

另外，穿白颜色的衬衫也是有很有效果的方法。因为它承担了给面部提亮的职责，同样的理由，选择有光泽的、明亮的口红也会好些。但是要注意不要给人以只有口红浮在上面的感觉。

此外，采取什么方法，都不如将肌肤本身的状态尽可能地调整好。在认为“很疲劳的早晨”，不要睡到快要杰不及的时候才起床，可以说最好比平时起来得更早一点。

让眼睛完全睁开，轻微地活动一下身体，使血液循环快一些，可能的话最好冲一个淋浴，早饭也只吃一点就可以了。矿泉水等没有糖分的水要尽可能多摄入一些，这样起床一个小时候，即使是不能像平时的状态一样，肌肤也应该，能够得到恢复。

轻轻地做做按摩，会使血液流通变好。化妆要在完成上述内容之后进行。专业化妆师的高明之处就在于，如果模特的肌肤状态不好的时候，必须牢记先做按摩，之后再行化妆的各项程序，如果说是在眼部下面出现黑圈时，要充分利用冰袋来降低眼部的温度，效果很好。

首先，用化妆水将面部肌肤收紧，再涂上薄薄的一层粉底霜。如果是面部肌肤状态特别不好时，不要勉强涂很多粉底霜一类的化妆品，而要用服装、装饰品来进行掩饰。

因为肌肤的状态不好，而用头发来掩饰脸部的话，会起到相反的作用。脸部会变得越来越暗，看起来更加褶皱。将头发梳理得比较紧凑的话，会给人清洁的印象，使脸部也显得清澈起来。因此，使用有光泽的装饰品的效果是很好的。总而言之，为了保持良好的肌肤状态，注意不要将平时的疲劳积累起来。

如果是身体疲劳了，要确保充分的睡眠和休养。如果是精神上的疲劳，要适当进行一些轻微运动。寻找适合自己的解除疲劳的方法最为重要，尽可能的不要给肌肤增加负担。

十四、平衡最重要

一般来说，化妆的顺序基本上都是固定的。首先，要清

洗脸部，用化妆水将肌肤修整好，涂抹润肤霜、粉底霜。其次，眼部化妆，修整眉毛，涂口红，最后是腮红、明亮部。

很少有人涂了粉底霜后，紧接着就涂口红，但是，根据情况不同，这样做也不是不可以。专业人的手法当中，也有这样的方法。

也有是从涂口红开始进行的，比如第一次使用某种牌子的口红或以前没有试过的某种颜色的口红时，或者，想把妆的重点放在嘴部时。

眼部的化妆，一定要确认了口红的颜色之后再来进行，就会避免失败。比如说，使用蓝色系列的睫毛膏，先画了华丽的眼妆。这时候，认为是比较沉稳的红色口红，实际涂上后也会变得非常鲜艳，甚至会变成演艺人标准的舞台妆。

但是，先涂上口红，即使发现它是比自己所想像的更艳丽的颜色，这时可以在眼睛周围采用黑色系列的睫毛膏，就能够轻易地、很有品位地将它们统一起来，也就是说，可以在涂好口红之后，做任何改变。“用没有用过的颜色的口红时，最好在眼部化妆前”，这一点请一定要牢记。

还有一点，如果化妆的内容是要将重点放在嘴的周围时，一定要先从嘴的周围开始画起。其理由是，为了避免在眼部的化妆上过头。对于那些“最开始就很喜欢化妆的人”来说，会有在无意中就有过头的倾向。特别是对于眼睛周围，很多人都喜欢“浓墨重彩”地突出表现。

眼睛周围和嘴周围一样，化妆的重点并不是简单地画上厚厚的一层就可以的。如果想把嘴周围作为化妆的重点的话，一定要让眼睛周围清爽，这是铁的规则。

为此，在认真地涂完口红后，再用比较好控制的颜色来一步步画好眼部妆，可以很容易掌握好平衡。如果要画形状大一些、性感的嘴部时，在画眼睛周围时就要做一些适当控制，即把重点放在嘴部，简化脸部。

还可以更进一步，更为大胆地改变一下想法。一般，口红的颜色是根据服装来搭配选择的。也可以将这个规则倒过来，让衣服根据口红的颜色来搭配。不只是服装，书包、鞋子、围巾等都可以来一起搭配组合。

让人眼前一亮的鲜艳的红色口红，再佩以同颜色的手袋那才是真正的时尚。或者是使用稍有细微差别的本色系列口红将嘴部稍微画大一些，配以全黑颜色的服装，这也是高级手法之一了。

将服装和口红很好统一的窍门并不只是颜色的问题，质感也要统一到一起。比如说，珍珠系列的有光泽的口红，可以选择针织、纯棉等自然素材的服装，不会有任何不协调的感觉，而且是很有品位的搭配。

买了新颜色口红时，首先要涂在嘴唇上看看，最好先确认一下，与自己的哪能件衣服相配。乍一看从涂口红开始化妆并不好，但是，这样做会有很顺利的时候。

但是，在想将化妆的重点放在眼睛周围的时候，心里面也应该清楚“嘴周围最多也只是起配合的作用”。

十五、卸妆不能随心所欲

在美容化妆的人群中，不乏这样一种人，他们为美化自己的容貌，对学习和掌握化妆技巧颇为上心，且不惜花很长

的时间去精心设计，描画一个妆面。而对具有同等重要意义的另一方面——卸妆，却显得漫不经心，特别是在忙碌、劳累之时，干脆带着满脸的油粉就安然入睡了。

在她们看来，卸妆是件无足轻重的小事，不必太在意。更何况，比起使人心情愉快的分妆来说，卸妆确是件乏味和没有感染力的事情。这是一个很大错误，她们在美容貌的同时，却又在毁坏容貌、老化容貌，而这种毁坏与老化，会随着年龄的增长而过早地显现出来。

皮肤同人体其他各系统组织一样，需要进行新陈代谢，吐故纳新，休养生息，而任何保养都比不上保持皮肤清洁来得重要。只有在清洁的皮肤上，呼吸与排泄才能畅通，营养物质才能被吸收，皮肤才能充满弹性与透明质感，并创造出健美的妆色。

试想，化妆品在脸上整整糊了一天，阻碍着人体内汗液、油脂通过毛孔向外分泌，同时，化妆品中的色素、香料等化学成分加上一天中皮肤上积存的灰尘、污物，这一切对皮肤该有多么大的伤害。特别是在晚上11时到翌晨3时这段时间，皮肤表皮细胞分裂最旺盛，吸收力最强，伤害程度就更严重。此时若能及时除却化妆品，用上护肤品，使皮肤从一天的重负中解脱出来，得以充分的休息营养，这对保护皮肤来说，可以收一事半功倍的效果。

当然，卸妆也不能随心所欲，不能不讲章法地胡乱抹擦，而应有一定的程序和方法。

化妆品大多都含有矿物油，一般香皂不易洗净，要用同样含有矿物油的乳剂、净面霜才行。清洁乳霜、洗面奶、清

洗用化妆水都是可选用的。当然，化妆棉球、棉棒、纸及水也应属必备品。

首先应从面部妆色最浓的部位开始卸妆。一般顺序为眼、眉、唇，最后为面部皮肤。

卸眼妆时，应先取下假睫毛，然后用棉球沾少许清洁霜或眼部专用清洁液轻轻揉擦眼睫毛处，将睫毛油去除干净，再用棉棒沾化妆水清除眼线，然后用棉球沾清洁霜拭去眼影。以同样方法拭去眉妆。

卸唇妆。用沾有乳化卸妆油的棉球涂抹在唇部，稍等片刻，待卸妆油与唇中油粉充分融合，口红略浮离于嘴唇后，再用软纸巾或棉球擦去。

最后清洁面部皮肤。在两手掌上涂抹适量卸妆油，清洁面部皮肤。顺序为：先洗下巴，以螺旋式运动向上打圈；洗上颌；唇部向外打圈洗面颊；用双手中指、无名指从鼻梁到鼻头、鼻翼做圆周运动。再洗面颊部，呈螺旋状打圈一直洗向太阳穴和额部。然后用纸巾拭去污物，并用清水洗净。最后拍爽肤水，抹润肤霜，使皮肤得到充分的滋养和调整。这样，就可以以最好的状态去迎接明天的妆扮了。

十六、如何清洁化妆用具

每一种化妆用品，都会随着使用的时间而变脏，如果因为懒惰而继续使用这些被睫毛膏、粉底液或是眼影弄脏的粉扑、刷子和海绵，实在很不卫生，也容易被细菌感染，让皮肤变得糟糕。除此，还会影响到上妆的颜色与效果，所以定期清洁化妆用具是非常重要的事。

1. 刷具

大部分的刷子都是用动物毛制造的，所以可以用洗头发的方式来洗这些用具。首先把洗发水以 3:7 的比例和水调和，把刷子以顺时针的方向在水盆里搅动一两圈子，稍微压一压后、再用干净的水顺着刷子冲洗干净，用适量护发素加水泡两分钟，顺一顺毛后在通风处阴干。

晾干时不要把刷子直立放置，最好平放着等刷毛干燥，不然因为地心引力的影响、会让刷子的毛散塌下来。

2. 粉扑海绵

平常最好准备两个粉扑以便替换、毕竟这是和脸部肌肤接触的第一线、更要小心。可以清洗粉扑和海绵，可用中性洗剂洗净再晾干即可。

3. 睫毛夹

会弄脏睫毛夹，是因为先涂睫毛膏之后夹睫毛、其实这个程序是不正确的，最好改掉这个坏习惯。睫毛夹会脏的部分在那两块和睫毛接触的橡皮，只要每次用完以后用卫生纸擦干净就行了。

另外、可以用棉花来蘸酒精处理。通常橡皮部分是可以更换的，若是真的无法清洁，就只好再买一对了。

4. 化妆袋

布料的化妆袋，可以用水来清洗。如果是皮革，可用湿布轻擦，再以清洁油轻轻擦拭。

5. 用过就丢的用具

用棉花棒和棉花球来取代化妆工具也是一个适合懒人的好法子、因为用完随手就扔了。

第二节 眼睛美容

一、怎样保养眼部

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、眼角皱纺和黑眼圈。

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知识和招数供参考。

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生要。

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。

二、靓丽眼妆

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。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。

三、美眼小工具的使用方法

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。

四、眼袋的预防及矫治

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。

五、五种巧除眼袋的高招

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位，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

六、单眼皮女孩扮靓

很多女孩因自己的单眼皮而有这样或那样的心理负担，其实，单眼皮表现的特点是很东方、很典雅、很媚惑、很迷人的。不但我国许多美女有典雅高贵、温柔婉约的单眼皮，日本美女很多是有型的单眼皮，就是欧美人眼中的亚裔美女也是高颧骨、单眼皮的。

当复古风劲吹时，能够拥有一双单眼皮的美眸，是最值得骄傲的事。勉强地把眼睛画大或人为地加上双睑线，反不如在可能的范围内扬长避短，充分表现个人特征来得好。单眼皮的化妆应着重注意以下几个地方。

1. 眼线

单眼皮化妆最重要的就是：一道美丽的眼线。首先，要能巧妙的修饰眼部；其次，要能精确勾勒优美的幅度；最后，才会有富有神采、灵动的双眸。勾勒出美丽的眼线步骤如下。

清灵自然的眼神。运用眼线笔在上睫毛根部，以点画的方式填补其间，是让眼神亮起来最简单便捷的眼线描绘法。

完整勾勒眼部神采。以眼线笔从眼头起描绘下眼线，约 $1/2$ 处逐渐加宽，并略微延伸出眼尾。再描绘上眼线，并与下眼线连接。最适合单眼皮女生，具有修饰眼型的效果。

初学者最好选用油润柔软，容易上色的眼线笔。在上蜜粉时，要充分铺展开，细小部位要注意。上完粉底后，应先画眼线再画眼影。画眼线时，手腕和手指用力，下笔要轻柔

2. 眼影

一直以来单眼皮的女生总是选择最保守的眼妆，其实，很多流行的色彩都能享受，而且这些色彩组合可能会仅仅适合单眼皮的人，带给人们意想不到的效果。

蓝色是温柔可人的眼神。白色高光眼影呈半圆形涂在上眼睑，水蓝色涂在紧挨下眼睑处，宝石蓝呈带状用在靠近上睫毛处。

绿色是深邃的眼神。用较浅的暗绿色眼影勾画上下眼睑，墨绿眼影在稍窄的范围使用，银白色眼线笔涂满下内眼线。

灰色是炯炯有神的眼神。浅灰色用在上眼睑和眼头、眼尾。黑灰色呈带状用在靠近上睫毛处和下眼尾。

蓝色配绿色是清爽的眼神。蓝色眼影呈半圆形涂在上眼睑，绿色眼影呈带状用在近靠上睫毛处和下眼尾。

粉色配绿色是优雅柔和的眼神。粉色眼影涂满整个上眼睑和眼头，珍珠绿色眼线笔勾下眼线，高光眼影呈小半圆形涂在上眼睑。

灰色配绿色是舒展开朗的眼神。灰色眼影抹在上眼头、眼尾，苔绿色眼影呈小半圆形涂在上眼睑和下眼尾。眉下及瞳孔上使用白色高光眼影。

黄色配橘色是明亮的眼神。柠檬黄眼影呈半圆形涂在上眼睑，眼头使用高光眼影，瞳孔上下使用橘色眼影。

金色显现高贵、深邃和神秘之美。金色特别适合上眼皮“沉重”的东方女性，“沉重”单眼皮本身含蓄、玄秘的美，配以有历史感的金色妆，再合适不过了。

五彩古典的东方韵味。此种眼妆最适合眼睛周围没有一丝皱纹的单眼皮，单眼皮的周围可用范围较大，而且不用画眼线的妆双眼皮较难处理。以手指用两三种眼影色彩轻点上眼皮，造成色彩斑斓的印象，范围从上下眼皮一直到靠近鬓角的位置。

3. 头发、眉毛和睫毛

又黑又亮又顺直的头发是最配合古典韵味的单眼皮妆容的。眉毛要修得精致、上挑，这样才能表达出典雅的情态。

有效利用睫毛液，会使双眼看起来更大更有神和更清澈，使用有加长和卷曲效果的睫毛液，这会使自己的淡妆也会有动人效果。

单眼皮的女生有着自己独有的魅力，那半醉半醒的狭长眼形最能演绎“眼是秋波横”的境界。如果一定要试试在那么有特色的上眼睑来一条皱纹的话，也不是没有办法的。其实，单眼皮的女生也可通过化妆技巧拥有天衣无缝的双眼皮效果。

凤眼单眼皮、外凸单眼皮只须通过双眼胶贴和假睫毛的作用便可轻易达到变双的目的。

单薄类型的单眼皮只须通过加深眼部轮廓便可事半功倍的具有双眼皮的感觉。

暗灰色呈带状用在靠近上睫毛处，以上抹米色眼影，以上再抹棕色眼影。下眼睑细抹暗灰，眼尾初少量晕开。上眼

头和上眼尾加抹暗灰。眼窝线用棕色眼影制造双睑线，黑色眼线笔画出很细的上下眼线。

七、防止眼角皱纹的技巧

经常做眼睛保健操，是防止眼角皱纹的最好措施。因为眼睛周围的肌肉经常处于消极无为的状态，它在逐渐衰弱，必须借助体操来增强这部分肌肉的锻炼。

1. 转动

闭上眼睛，眼球从左往上、往右、往下转动一周。然后向相反方向转动一周。各转动4次。

2. 上下

闭上眼睛，向上看，再向下看，重复8次。

3. 眨眼

眼睛按“V”字形转动，向左上一右看，然后向右下一左看，接着，再向左下一右看，然后向右上一左，如果重复7~8次。

此外，也可往眼皮上抹营养霜，但应特别小心。可先将营养霜涂在手指上，抹匀，然后拍在眼皮上，注意拍时眼睛应闭上，拍打动作要轻。涂下眼皮时，抹的方向应该由外到内，千万不要方向相反，否则皱纹会越来越多。如果能用浓茶水熏蒸一下眼睛，可使眼睛明亮，皱纹舒展。

八、不同情况的眼妆技巧

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帘处，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，然后刷上黑色的睫毛膏。

九、眉部美容禁忌

1. 描眉忌千篇一律

一对传神的眼睛，如果没有一双清秀的眉毛衬托，便会大大减低眼睛的美丽程度。但是，眉毛修饰要因人而异，不可千篇一律。

眉毛的形状要根据不同的脸型加以修饰。如圆型脸，眉毛宜短，颜色宜淡，眉梢往上；长型脸眉毛宜长，眉梢宜稍平；方型脸眉峰的二分之一画圆些、短些，眉头可略有曲线；菱型脸可将双眉描成略呈三角型，以显出个性美；上窄下宽的脸型适合将眉毛画长一点，眉毛稍粗一点；上宽下窄脸型眉毛不宜太长，眉头要细，眉梢要往下画，才能显出额头宽度减少。

总之，眉毛的修饰要适合自己的脸型，才能增加眼睛传神的魅力。

2. 化妆忌拔眉毛

有些女青年追求美貌，不惜修整眉毛，将黝黑的眉毛部分拔掉，这是有害无益的。

因为眉毛是眼睛的附属器，可以阻挡汗水流入眼内，是眼睛的一道防线。而且拔眉会刺激局部血管、神经，影响正常视力，并容易招致局部感染，引起蜂窝组织炎，愈后遗留

瘢痕，遗憾终生。

常拔眉毛，一是容易使细菌侵入毛囊，引起蜂窝组织炎；二是对于眼眶四周的神经和血管有刺激，容易引起眼球疼痛或视物模糊；三是有害自己的健康，引起眼圈部肿胀，严重的可引起败血症；四是拔眉毛的动作易使眼睑出现皱纹，影响面部美观。

因此，化妆忌拔眉。即使实在需要拔，也要十分慎重，不可乱拔。

3. 画眉忌不和脸型搭配

眉毛和脸型的正确搭配非常重要，要注意以下几点：

卵形脸可画柳叶眉，以增加秀丽柔美之感；长形脸可画桥形眉，起到缩短长脸的作用，同时由于眉头低，眉峰略高，给人以庄重、大方、媚秀之感；长形脸还可以画小刀背眉，给人以精明，活泼之感；圆脸形可以画圆形眉，给人以和善温顺之感；菱形脸可画大刀背眉（即远山眉），用眉峰转角来减低颧骨高的感觉，放宽前额，给人以开朗、豁达之感；正三角型的脸，要画一字横眉，用眉毛的横长来平衡下颌的宽度，可帮助收紧下颌，改变上窄下宽的比例，给人以健康、稳重之感。

也有不少人喜欢吊眉，吊眉是一种含有泼辣、意志坚强意味的眉，它适于立体感较强的脸型。八字眉虽易含悲戚之感，但处理得好，也可有一种令人喜爱的楚楚动人之美。此外，像剑眉、卧蚕眉、扫帚眉等，则适于男性。

第三节 嘴唇、鼻子

一、唇部化妆品——口红

口红是一个统称,以下三种唇部化妆品都可以称为口红。

1. 唇膏

涂在唇部的彩色化妆品,膏妆,主要材料为油彩和蜡。色彩已不局限于各种红色,紫色、褐色、蓝色、绿色、白色、金色、银色等应有尽有,甚至还出现了黑色的唇膏。

2. 盘状口红

成分与唇膏并无太大区别,因其外观形状为圆盘而得名,用时须用唇刷,美容专业人员用得较多。

3. 唇彩

强调色彩性的唇部彩妆品,有霜状、油状、液状,一般配合唇膏使用,目的在于使唇部看起来更加有光泽,更有立体感。现在有些品牌的唇彩也可以完全取代唇膏而单独使用。

除口红外,还有一些专门用于唇部的化妆品,如唇线笔、唇彩笔、唇油等。诸多唇部化妆品中,人们使用最多的该是唇膏了,那么,如何识别唇膏质量的优劣呢?

唇膏主要由下列几种成分组成:蜂蜡、羊毛脂、各种色素以及色素的溶剂、香精等。

正品的特征:在外观包装上,优质唇膏以管包装为主,外观精美,管盖松紧适宜,管口严密,管身端正。标明了商标、颜色、生产厂家、生产日期和使用期限等。

优质唇膏使用的原料精良,无毒无刺激性,膏体牢固端正,细腻光滑,接触嘴唇后易溶解,附着力较强,不易脱落,

可保持较长时间,使用后无不适感觉及不良气味,色彩鲜亮。

唇膏可以分为无色、有色、变色三种。无色唇膏滋润嘴唇,在气候干燥的北方,优质无色唇膏的滋润作用还可令女士口唇呈现鲜鲜艳色彩。变色唇膏,性质和作用于与有色唇膏相近,但在涂后会变以。

劣质品特征:在外观包装上,管型不美,管口不严,管壁破损的有的未标明产品的商标、颜色、生产厂家、生产日期和保持期限等内容。

使用的原料不符合要求,有毒或有刺激性,膏体较软,易歪余,有的膏体不仅粗而无光,还有麻点裂纹,或有微小颗粒,或有裂痕、杂质,颜色不均匀。

接触口唇时不易溶解,发干发涩,涂抹后嘴唇发紧,有怪味。

二、唇膏的种类

1. 滋润型唇膏

能补充水分,滋润而具有透明感,让人感觉高雅并具青春活力。

2. 亚光不褪色型唇膏

无光泽,不易褪色,效果持久,能维持妆效达 8~12 小时,带来神秘,时尚的感觉。

3. 轻盈超薄型唇膏

轻覆在嘴唇表面,几乎感觉不到其存在,具有舒适感,可营造一种自然,纯情的风格。

4. 唇彩

涂在双唇表面，能够增加双唇的光亮度，使双唇看起来比较丰满有光泽。可在妆效中起到点缀作用。可以单独使用，也可以在涂唇膏后使用。

近几年来，不少质量优良的唇膏配方中都添加了多种维生素，湿润剂和紫外线防护剂，不但令双唇更柔软、更滋润、更健康，而且还可以阻挡紫外线的伤害，读者朋友可根据自己的情况和喜好加以选择。

三、唇膏的颜色

只要是能衬托自己的肤色、发色、眼妆并同时与所搭配的服饰相协调的颜色都会使人看起来更亮丽。有的人习惯性地抗拒鲜艳的颜色，其实，唇膏颜色的选择不在于是否夸张、鲜艳，而在于和自己的肤色协不协调，最简单的判断方法是涂上唇膏后，看看自己的脸色是否更明亮更精神，如果涂上后脸色更晦暗，没有神采，很显然，这种颜色并不适合自己。

一般来讲，皮肤略白，头发颜色较浅的女性，更适合柔和一些的唇膏颜色；而肤色略深、头发颜色较深的女性更适合用鲜艳颜色的唇膏。

四、唇部也要先打底妆

用比脸部底色浅、薄一些的粉轻轻扑在嘴唇上，会使唇膏颜色保持的时间较长，而且使唇色不外溢。另外涂底妆的目的也是为了更好地显出唇膏的本色。

1. 使用唇线笔

唇线笔能帮助勾勒出完美的唇形，让双唇更富有立体感；

同时也不会让唇膏溢出唇外。此外，还可以通过唇线笔达到修正唇形的效果。方法是用与所用唇膏颜色相同或略深一些的唇线笔沿嘴唇外边缘画唇线，尽量保持自然的嘴唇轮廓，若要修正唇形，画的轮廓线也不要偏离自然线条 1 毫米以上，以免过于夸张。

2. 唇刷的作用

如果需要把自己的双唇描绘得更精致，给人以更轻盈的感觉，唇刷是必不可少的工具。使用唇刷会使唇妆更平滑细腻。如果选用的是较淡的中性色唇膏，就不需要用唇刷。如果选用了与原本唇色对比较为强烈的唇膏，如正红、酒红、枣红等颜色时，则可用唇刷作辅助，它会使颜色更均匀，精确地着于双唇，令唇部不显夸张、刺眼。

3. 如何保持唇妆

若想要自己的唇妆更持久，可先上粉底再上唇膏，也可用纸巾置于双唇之间抿一下，以吸取多余的唇彩，然后轻轻扑上一点干粉，再涂上第二层唇膏，这样的唇妆会更亮丽持久，而且不会溢出唇线外。

五、涂唇膏的技巧

嘴唇在整个面孔中，是最具有吸引力的一个部位，为了强调这两片朱唇的神彩，连平时不大化妆的女性，也喜欢涂上唇膏，美化它。

唇膏是化妆品，化妆品有别于护肤品，化妆品通常强调是色泽，而不是护肤功能，以致有些女士只懂得美化嘴唇而疏忽了保护它。其实，嘴唇皮肤非常敏感，因没有脂肪和表

皮脂质滋润，又含少量不受紫外线影响的黑色素细胞，所以缺乏水分，特别容易干裂和被紫外线灼伤。

有些女士为图方便，喜欢选择能长时间保留颜色在唇上的全日唇膏。全日唇膏，顾名思义，每天只需涂1次，即不管是否吃过东西，都不需补妆，唇膏色彩仍会很好保留在唇上24小时而不消失。

其实，涂用这种唇膏会影响嘴唇皮肤的健康，因该唇膏质地较干，以致涂上后，不容易被抹掉。若正在用此种唇膏，应该立即停用，以免日后带来不良影响。

嘴唇上的肌肤和眼部周围的皮肤一样，很脆弱，任何化妆品涂抹在上面的时间太长，或使用过量，都会使它有所损伤。所以，每天在临睡前，应把嘴唇上的所有唇膏抹掉，并用清水洗干净，以保证嘴唇每天有5~6小时的休息时间。

六、唇膏忌涂得太满

有些人喜欢把唇膏在口唇上涂得满满的，一点也不留余地。其实这样做是不对的。

光泽唇膏的用法大致有两种。先涂光泽唇膏，然后再涂口红是其中一种。此法以油分多而有透明感的光泽唇膏作底，之后涂口红，色泽就不会太深浓，显得自然有透明感。

先涂口红，后涂光泽唇膏是另一种方法。此法不失口红原色而加上光泽，能显得鲜艳夺目。另外一种方法是，用口红把光泽唇膏和口红混合后涂上，这也是强调透明感的方法。

但是，不管使用哪一种方法，切忌把唇膏涂得满满的，因为这容易使口红渗出，再说少得太满太多，也并不好看，

容易吸附灰尘等污物。因此，必须把它涂在轮廓以内。就算是使用珍珠系列的光泽唇膏，也切忌涂满唇，只涂中央突出亮光就行了。

此外，无论是用一般的光泽唇膏或珍珠粉系的品种，都要和脸庞整体配合，不要只强调唇部美，而忽视了其他该注意的问题。

七、预防“口红病”

所谓“口红病”，就是因口唇涂搽唇膏而引起的一种化妆品过敏症，据调查约有10%的女性因搽口红而患过此症。

口红美容唇膏是用煤焦油染料制成的，主要是由羊毛脂、蜡质、染料、香精等成分组成，煤焦油具有致癌作用。。羊毛脂是一种天然动物脂肪，含胆固醇、羊毛固醇和甘油脂，能渗入皮肤。染料和香精等成分更是复杂，这些物质均容易引起过敏反应，导致口唇干裂、唇皮剥落、抑胀、影响口唇的本质美。

长期使用美容唇膏，有损于身体健康。口红中羊毛脂和蜡质都有较强的吸附性，常将空气中的尘埃、细菌、病毒及一些重金属离子等悬浮物吸附在口唇粘膜上，这不但增加了引发过敏的机会，而且人在谈话、喝水吃东西时常将口红及上面附着的有害物质带进口中，久而久之，对肝、肾也产生了毒性作用，危害健康。

涂口红本身是一种美容手段，然而，女士们更应该懂得如何保证自己的健康。首先一定要选用优质口红，并注意保质期；其二要妥善保管，口红应尽量少与外界接触，用后应

立即将盖盖紧，最好低温保存。对变质和过期的各种化妆品应坚决弃之不用；其三化妆后要注意及时卸妆。盛妆外出一段时间，口唇已沾上大量细菌，尘埃等附着物，回家后一定要及时清洗。就餐前务必选用清洁的面巾纸擦去口红，必要时餐后再补妆。

八、修出精致红唇

若想画出精致的红唇，唇扫的作用不可小看，它可以均匀地将唇膏抹于唇上并使唇膏的附着力更强。由于唇扫的使用，在嘴角及唇峰处就可以描绘得更加细致润滑了。一般唇扫使用3个多月就应该换了。唇如平时清洁起来也很方便，挤一些唇部卸妆液或酒精在唇雪上，再用纸巾由唇扫根部至扫尖轻轻挤搓，反复几次就可以了。

唇线笔在涂抹在唇膏之前使用，用于修正及完善唇型。使用唇线笔可以保持唇膏的持久性，可防止唇膏的晕开。在选择唇线笔颜色时，应选择和自己所涂唇膏同一色系，稍深于唇膏的颜色为最佳，可突出唇部轮廓，销住双唇，使唇部更具立体感。

唇部和肌肤一样，也会受到阳光照射的伤害，所以，选用带防晒指数的唇膏最好。

下面再介绍几种防止嘴唇干裂的妙招。

招数 1：洗完脸之后，涂上一层较厚的膏状油保护唇部肌肤，但一定要看清楚这种唇油所含的成分，千万不能含有苯酚或石炭酸，否则会适得其反。

招数 2：用湿毛巾或非常柔软的牙刷慢慢除去死皮，选

一种深层滋润的凡士林或橄榄油涂沫，改善唇部肌肤干燥脱皮的现象。

招数3：使用含有维生素A、E等抗氧化成分以及芦荟、薄荷等具保湿、消炎功能的天然原料制成的滋润唇膏，能更好地留住双唇水分，修护唇部肌肤。

九、特殊唇形描画技巧

1. 特大形

这种唇最重要的就是避免太过夸张，应选择棕色或玫瑰色的唇线笔，细心地描出精致的轮廓，使用咖啡红等深色的唇膏进行点缀，记住千万不要用太亮的颜色，以免突出过大的唇形，引人注目。

2. 小巧形

不要刻意地加以雕琢，只需用一些充满珠光亮彩的质感唇膏，自然会显得漂亮迷人。注意别与其他口红混用，否则会削弱它们特殊的视觉效果，当然如果适当结合一点化妆技巧，将色彩搭配使用，比如用橘黄搭配珠光白，咖啡红搭配金色主次分明，那效果更是妙不可言。

3. 丰满形

让上唇的V形充分体现，将会更生动地展示魅力。这种唇形较为丰满，性感十足，最好用中性颜色如粉红或肉色来勾勒唇线，用酒红或棕色的唇彩加以修饰。

4. 特薄形

切忌将嘴画大，一定要先用肉色的唇笔勾勒出清晰的唇线，再选取一只亮色调唇膏，涂点透明唇彩，如橘黄色、粉

红色，将会让自己的唇形显得丰满，美轮美奂。

十、个性双唇技巧

1. 变色双唇

这款唇色适合成熟的，具有前卫精神的职业女性，因为嘴唇上的色彩是由两种颜色混合而成，因此具有天鹅绒般的效果，能突出女性干练的气质。

准备。在准备工作中要根据自己嘴唇的情况适当使用一些透明色唇膏，预防因嘴唇太干而影响化妆效果。

勾画唇型。使用咖啡色的唇线笔开始勾画唇型。程序仍旧是从下嘴唇开始到上嘴唇。从唇中心到唇角。除此以外，在画这款唇型时，要做的一项非常特别的工作是，让唇线笔的颜色覆盖整个嘴唇，但颜色不要越过唇线。

利用唇刷。就要再次利用唇刷了，把自己预先选好的唇彩的颜色用唇刷涂在嘴唇上，并且在不过越过唇线的基础上，覆盖住唇线笔的颜色。

颜色。值得注意的是唇彩的颜色要尽量明亮于唇线笔的颜色，只有这样深色反衬与浅色之下的奇妙的混合感觉才会出现。

2. 魅力红唇

红艳欲滴的双唇总是充满诱人的魅力，要想得到这样的美艳的双唇，要完成如下的步骤。

充分利用唇刷。突破传统的思维，在画唇的时候不一定需要画唇线。因为唇线总是给人僵直和刻板的感觉，缺少变化和亲和力。要想使双唇的颜色显得饱满和纯粹，应该有

效得利用唇刷。用蘸满颜色的唇刷从下嘴唇的一个嘴角向中心画起画到另一个嘴角，要注意唇彩的均匀。待下嘴唇画完之后，再用同样的方法画上嘴唇。

颜色“出界”。这种画法是用唇刷直接完成了对唇型的勾画的，如果颜色跑出了“界外”，最简单的办法就是用手指迅速地擦掉。

如果用蘸满颜色的唇刷不小心颜色跑出界外，那么处理的方法就相对复杂了，要借助蘸有卸妆水的湿纸巾或者棉棒。反复上一次唇彩的目的是唇彩能更持久。以上的方法至少能让唇彩在嘴唇上呆足 12 个小时。

处理唇型。画这款红唇时，一定要注意唇型的处理。因为这款红唇是为了突出女性的柔媚和明艳，因此上唇一定要选线条圆润的“M”型。

3. 盈润粉唇

这款唇型非常适合朋友们相聚的场合，不是过分正式，又能恰到好处地突出自己的个性。如有需要请完成以下步骤：

化唇型。用桃红色的唇线笔从上嘴唇开始勾画出唇型。方法是从唇中心画到唇峰然后画向唇角。这时不用介意唇线的粗细，因为下一步要用唇刷做进一步修饰。在这款唇型的塑造中不必过分，强调唇型，而是要追求自然的效果。

唇线和唇彩匹配。用蘸满唇膏的唇刷涂双唇的颜色时，要注意唇线和唇彩颜色的匹配。画唇彩和画唇线的方法相同，也是从唇的中间向唇角涂唇彩。使用唇刷的中间向唇角涂唇彩，并且，使用唇刷的时候要注意唇刷角度的变换。在画唇部中间的时候应该直立着使用唇刷，当画到唇角的时候，唇

刷应该有 90 度的横向变化，这样可以将唇彩涂得更饱和。

精心处理。用化妆纸蘸掉一部分唇彩，这样的目的是为了唇色更加持久。最后，用蘸满白色荧光唇彩的小刷子轻涂双唇，使唇色看起来盈润而富有光泽。但是，这种荧光唇彩不要使用太多，因为使用过量的话，唇彩就会越过唇线，使唇型看起来不够漂亮。而且过多的荧光唇彩会和底色融合，反而会失去光泽感。

4. 本色双唇

这样自然色彩的双唇可能不够性感，但却能配合自己应付更多的场合，从办公室到鸡尾酒会，它都非常适合。

准备工作。在开始化妆的时候，要根据自己的唇部的情况，涂上一些唇膏，这样做的目的是让自己的唇部得到有效的保护。接下来要完成的工作是用一支柔软的唇刷或者手指蘸上一些液体的自然色唇膏，作为底色使用。

勾画唇线。为了保持唇色自然但唇彩不外溢，需要借助一支自然色的唇线笔来完成这项工作。在画唇线的时候要尽量维护原来的唇型而不要刻意改变它，这是保持自然的关键因素。如果让自己的唇线特别一点儿，可以使用粉红色的唇线笔。

用自然色管状口红从唇中心向外画唇色。如果不小心口红越出“界”外也没什么，就用自己的手指解决了。

涂唇彩。使用唇刷，蘸上一些带有荧光的透明唇彩涂在嘴唇上，这会让嘴唇看上去的质感更好些。

十一、冬季唇部的护理

即使是不化妆的素面佳人，到了冬天，皮包里也要常备一支润唇膏吧？寒冷的天气，我们已经把护肤提到重要议程上来了。可是，呵护红唇又岂止是涂涂润唇膏这么简单？

1. 彻底清洁

彻底清除唇膏是护唇首要任务，平时习惯搽唇的女士在卸妆时，应先以一般卸妆乳，由嘴角往中央方向把唇膏抹去，抹干净大部分唇膏，再用嘴唇专用的卸妆液沾湿化妆棉，在唇上敷数秒使残余唇膏溶解，然后用干净的化妆棉抹去，这样嘴唇就干净了。

2. 定时去角质

最好用专去角质的唇膏，或者以儿童专用的软毛牙刷轻轻刷去死皮。如果平日护理得当，这个步骤只须每月进行一次；做得太多反而会对唇部造成太大的刺激。

3. 嘴唇按摩

在睡觉前，涂上润唇膏，用无名指以点压方式轻轻按摩。这样可以促进粘膜下的血液循环，使唇部呈现自然健康的粉红色。

4. 加强保湿

润唇膏通常只能令嘴唇油润，不能补充水分，所以每日要饮足够的开水，另外也可以把化妆水涂抹在嘴唇上，以保持嘴部湿润。如果嘴唇严重开裂，便要在涂上润唇膏后，加一块沾上热水的化妆棉敷十分钟，这样嘴唇便会回复光滑。

5. 滋润防晒

做完嘴唇保湿后，一定要再搽上润唇膏，防止水

分再次流失。另外，选择的润唇膏最好具有防晒作用，因为日间的紫外光对唇膏的损害是无可估计的。

平日在搽唇膏前，一定要搽润唇膏，以免唇膏色素沉淀在唇上的微细毛孔中，令唇色变得暗哑，失去天然光泽。

十二、修饰鼻子的技巧

要将鼻梁修饰得看上去窄时，应从眉端起沿鼻梁画阴影，直至嘴角或鼻梁中部打住。如果连鼻翼也都显得宽了些，那么上述鼻影可以一直晕染到鼻头。如果鼻梁并不显宽，只需要修饰太大的鼻孔时，那么在鼻翼外侧涂月形粉色可以。

鼻子太短，希望它显长些，可向鼻头纵长晕染，同时向上眉尖处纵长晕染；鼻子太长，鼻侧影应加在从内眼角至上眼睑的部位上，可不要向眉尖延伸，也不要向鼻头延伸，那样只会增加鼻子长的感觉。

个别人的鼻梁还会稍有不正，如果偏向左侧，右上部影色比左上部影色可稍重，同时加强歪向左侧的鼻翼上影色，如此妆饰一下，鼻子看起来就均衡多了。

塌鼻的鼻梁抬高些，除了在眼角处加鼻侧影之外，如装上假睫毛，也会收到使鼻子显得高的效果。鼻子太高太尖（如鹰钩鼻），可在鼻尖处抹些影色，会减缓尖状感觉。

翻鼻孔的，可在化妆时画两条鼻线，也就是在鼻子两侧各画一条褐色阴影，下面窄，上面宽。这样，就可以显得鼻头较窄，鼻梁较高，能在一定程度上弥补鼻子的缺陷。

第四节 美手、健足

手的美化，要掌握三点：一是手的皮肤保养滋润；二是

手掌手指的柔软灵活；三是指甲的修饰。当然，注意美的姿势，配合适当的饰物也是很重要的。

一、手的保养

如何保护手的皮肤呢？勤洗手是保证手的清洁、健康的主要方法。洗手后要擦香脂或乳液，这对手的保护非常重要。保养的方法很简单，就是经常补充乳液。同时，干粗活（如洗衣他、收拾搬运东西）时尽可能戴手套。

1. 怎样使手柔软

如果手上的皮肤已变粗糙，不必烦恼，可以使它柔嫩健美。方法是：两手手背互相揉搓，使其干燥。再用温肥皂水洗，擦干后浸入温热盐水中约 5 分钟，然后擦干再浸入温热橄榄油中，慢揉约 5 分钟，再用肥皂水洗净，接着用榛子油（如没有榛子油，可用熟猪油或凡士林代替）。过 10~12 小时后，双手将变得非常柔软细嫩。

2. 怎样使手洁白

一双洁白如玉的手，是很惹人喜爱的。这里介绍一个好办法：在手上擦护肤霜以前，先用鲜柠檬汁按摩。晚间临睡前，用几滴柠檬汁与一滴药用甘油混合按摩，然后戴上棉质手套，使柠檬汁的漂白与甘油的滋润作用，通过体温扩散到皮肤表面。如果手的皮肤组织变硬或颜色变深，可用洗涤剂漂洗，并带橡胶手套作保护。如果手发红，可将双手在冷水和热水中来回浸泡 5~10 分钟，然后用护肤霜按摩，以促进血液循环。这样坚持一段时间，手就变得洁白如玉了。

3. 怎样使手细腻

如果想让自己的手光滑细腻，也不难做到。每周用“脚用除茧油”按摩双手一次，方法是：顺着手指方向，手指间来回揉搓，以除去坏死的细胞组织，使手指皮层变薄及表面皮肤纹理纤细。要着重揉搓指关节皮层较厚的地方。按摩须缓慢有力，先用热肥皂水洗手，然后进行按摩，最后用温水漂洗。洗后一定要用干毛擦干（因为水分的蒸发会使皮肤脱水 and 失去光泽），再涂上护肤霜按摩，这样，双手就会变得光滑细腻了。

4. 怎样使手灵巧

要想让手显得美，就必须讲究手势的优美，而手势优美的关键在于手柔和灵巧。这就要靠平时注意手部的运动。一些很普通的动作，只要有心去做，不仅可以使手部柔软灵巧，而且增进血液循环，连同皮肤和指甲的颜色也会变得红润起来。下面介绍几种手部运动。

弹钢琴。模仿弹钢琴的动作，把双手平放在台面上，柔和地向下压，然后每次举一个手指，尽量举高。做这种运动可使手轻快敏捷。

举手。展开5指，高举双手过着不，第次做3~5分钟。这种运动可使手防止和减少青筋显露。

握拳伸屈。先握紧拳头，然后用力松开，尽量伸展5指。每天做一次（3~5分钟）。这种运动可消除紧张，使手部柔软。

放松手部。先把双手放在与肘弯相平的高度，然后放松手腕，让手有气无力地垂下来。每天做一次，每次3~5分

钟。这种运动可以避免紧张，使手部无僵硬感。

以上运动，简便易行，长期坚持，必有成效。

二、手的按摩

手是离心脏较远的肢体，血液循环较差，为了促进肌肤的血液循环，增进新陈代谢及营养的吸收，不妨在晚间看电视时按摩一下手。按摩前，将双手洗净，用毛巾揩干（最好涂上按摩霜）。按摩次数自定，以20次左右为宜。

1. 手指的按摩

拇指在上，食指在下，捏住手指在，以螺旋方式在手指背上滑动按摩，然后，以拇指和食指在手指两侧加压的方式，由指根向指尖捏压；之后拇指在上，食指在下，在手指上下捋按。

2. 手背的按摩

一手握住另一手背指根处，拇指腹按于手背上，以顺时针方向，呈半圆滑动按摩。

3. 手掌的按摩

用拇指腹从另一手掌心的拇指根部开始，向下呈半圆状，用力滑动。

三、怎样去除污迹

在日常生活中，手上难免会粘上一会污迹而肥皂洗不掉，怎么办呢？这里介绍几种办法。一是如果粘有沥清，可用橙子皮与柠檬皮擦洗，效果最好。二是墨迹，可用熟透的西红柿与牛奶调匀擦洗；若是硬质墨水，可用少许浮石清除。三是胶水污迹，可用去指甲油的溶剂清除。四尼古丁污迹，可

用纯漂白水或微稀释漂白水冲洗。五是粘有染色素污迹，可把手浸泡在较浓的漂白水里。六是清除漂白水气味，可把手浸泡在较浓的醋里。鱼腥味也可以用这个办法消除。

不论采用什么办法去除污迹，最后都要洗净抹上护肤霜以保护皮肤。

四、如何修饰美化指甲

1. 指甲的修剪修饰

小小指甲修起来还是很有讲究的。

护理指甲前，必须先洗净双手，然后用推皮刀推死皮。要
从左至右慢慢地推出死皮，最后用弯剪修饰指甲弧位的死皮。

先用锉刀修整再浸泡，因为湿润的指甲柔软脆弱，指尖上色前先洗去油脂或乳霜，每天晚上用滋润霜按摩手指，不要经常抛光，那会让指甲变薄。许多人在甲面抛光之后，改变了对美甲的态度，因为美丽的效果可长达一个月。

可以根据自己的喜好，用指甲钳剪出自己喜欢的指甲形状，再用指甲锉修整。指甲锉与指甲必须成45度角，并顺同一方向移动修整，还要向指甲内侧打圈削磨，达到顺滑的效果。

当今比较流行的指甲形状是不修两侧，使其成柔和的方形或椭圆形。这两种形状都要比尖形的好看，而且指甲不易受损伤。修指甲要先粗剪，再用指甲锉轻轻细锉。锉时要捏紧指头，一直锉到指甲光滑成形为止。

也可不用指甲刀，而且细砂纸，虽说费事一点，但效果

更好，用细砂纸有节奏地轻磨指甲，可以修出指甲美丽的线条。至于指甲蓄留的长度，一般以接近指甲长度的一半为宜，过长则失去美感，而且容易断裂。

一旦拥有形状美好、色泽光亮的指甲，谁还舍得用深色指甲油来掩盖它呢？美容专家提醒我们，深色指甲油因会吸收光线，让缺陷变得不明显，但指甲油的颜色过深会引起色素沉淀，使指甲泛黄又很难恢复，所以涂上指甲油几天以后，要让指甲休息一段时间。

要经常使用能够加强指甲强度韧度的护甲油，保护指甲，并促进指甲的健康生长，也可当做指甲油使用

最好每隔两个星期为指甲涂上一层护理膏或修护霜，按摩指甲和指甲的边皮，使指甲的柔韧度更好，不致因干硬而断裂。

2. 指甲的美化技巧

双色效果。用胶条盖住一部分指甲，然后再涂甲油，等甲油干后，撕掉胶条，双色的美甲效果会立刻显现出来。

内宽变窄。如果指甲较宽，使用深色甲油，并在指甲两旁留出 1~2 毫米的空隙。

深浅搭配。深色为底，浅色作画；一个指甲一种颜色，幻彩般的感觉，来自对色彩的精巧构思。

涂个有个性的指甲。让纤纤十指带动出璀璨迷人的美感，除了涂甲油外，流行的闪石，或图案悦目的指甲贴纸，都可达到各自精彩的效果。但要记住，护甲也是不可缺少的。

涂甲前应先上一层底油保护层，它能够预防指甲变得干燥及坑纹的出现，并且涂甲油时更为光洁顺滑。

涂甲油就从左至右平均地刷，并且要涂两层，以保持颜色均匀。

彩石可增添指甲闪烁生辉的美感。可以在指甲油未完全干透时，在闪石背后涂上胶水，然后用牙签将闪石点缀在指甲表层，记住要用美甲专用的特制胶水。

除了彩石外，指甲贴纸一样会让纤纤玉手别具个性，预先剪下贴约菩萨浸在清水中，然后用夹子将贴纸轻放在指甲上，如果想贴纸的装饰效果更持久，不妨多涂一层保护性甲油。

五、怎样涂指甲油

涂指甲油，首先要选定指甲油的颜色。原则上，指甲染色应与唇膏同色；也可与服饰同色，但每更换一次服装要重新涂染指甲，太麻烦。最好的办法是根据自己的肤色、眼珠的颜色选定，一般黑头发、黑眼珠的东方女性适用的指甲色为：以红为中心而偏黄。

涂指甲油的步骤是：首先，在清洗过的指甲上，涂一层保护基底，如指甲霜或化妆水均可；其次，再涂指甲油，从小指涂起，挨个涂，先涂周边，然后填补中心，这样可使颜色均匀，不起斑驳。

涂完一次后，如觉得颜色不够，可待指甲油干后再涂一次，直到满意为止。但涂的次数不能太多。否则易起斑驳或剥落。涂完指甲油后要用棉签揩尽指甲边皮肤上所粘的油迹；最后涂上一层护甲油，指甲会更加鲜艳光泽。

对于不同的指甲类型，应该有不同的涂油修饰方法。

椭圆形。本身已是最具美甲的甲形，不需要再修饰，将甲油涂满就可以了。

圆形。涂甲油将指甲底部两侧空出，其余地方涂满。

后方形。指甲底部两侧多留出些空白。

前方形。与后方形相反，指甲前端的两侧不涂油。

扁形。指甲扁平可将指甲留长些，如不便留得太长，可在其两侧不少甲油。

指甲油涂后，表层约 15 分钟便干，底层需几小时后方可干燥变硬，这里需注意，别碰涂料，以免弄出痕迹来。如需去掉指甲油，要用指甲油清除剂或酒精。去掉指甲油后，要切记在指甲上擦一层保护油，以保护指甲。

六、日常美手方法

手被称为女人的第二张面孔，可见其在表现个人气质风采方面的重要性。而同时，手往往又是人进行各种体力劳作时不可或缺的原始工具。双手不仅常常暴露于阳光和污染的空气中，而且不时浸入冷水与碱性的肥皂液、清洗液中，最易呈现老化现象，这里提供八条简便可行的护手美手处方，不妨参考运用。

1. 常备润手霜

无论冬夏，润手霜都应手袋中必备之物，每次洗手后及时涂上它，可补充水分及养分。另外，选润手霜也有讲究。如果手背肌肤有绷紧感觉及少许细纹，宜选用一些性质较温和、含甘油等滋润剂的润手霜。

2. 为双手选定几副专用的手套

提过重的东西或搬运粗糙物品时，须戴上厚实耐磨的劳动手套，寒冷天气外出时，则应戴上质地柔软的保暖手套。

3. 用浸过清洁剂的抹布

做完家务后，需用柠檬水或食醋水把手洗净，以去除残留在肌肤表面清洁剂里的碱性物质，然后抹上润手霜。

4. 做手指操

看电视或闲暇时，不妨做一些简单的手指操，比如模仿弹钢琴的动作，让手指一屈一张地反复活动，可使手指关节灵活，又如，让双手攥紧拳头后立即张开，马上再攥紧，如此一张一合快速进行数次，可以锻炼手部关节，健美手形。

5. 调理好日常饮食

平日应充分摄取富含维生素 A、E 及锌、硒的食物，如绿色蔬菜，瓜果，鸡蛋，牛奶，海产品，杏仁，胡萝卜等，以避免肌肤干燥。

6. 经常修剪指甲

防止指缝内积存污垢而破坏双手美观。若留指甲，应将指甲边缘磨擦修饰光滑，并修剪成椭圆形，过尖的指甲形状会削弱指甲的韧力而使其变得易折断。

七、脚的保养和修饰

1. 脚部保养

要保持脚的健康，关键是要使它们能有正常的循环。如果脚总是很冷，或者脚趾和指甲呈现青紫色，这说明脚部循环不良。压力、寒冷、受伤都会引起循环障碍，造成脚部的

血管流通不畅。

压力可能是因为鞋子太紧，或者袜子太窄，或者裤腿太小，都影响了血液循环。因此，这些都要穿着合适。鞋子必须符合脚的自然外形，鞋的大小以距离大脚趾前面 2 厘米左右的小空间为适。

当全身重量都压在脚上时感到很舒适，才算是合适的鞋。买鞋时，两只脚都要试穿，因为两脚大小是不太相同的。当从高跟鞋换穿平底鞋时，先要慢慢地走，以便适应。对袜子和裤子都要注意选择，既要美观、又要舒适。

要避免因寒冷伤害脚部，在户外严寒的条件下工作，要注意脚的保暖，一进屋要赶快脱掉冰冷的鞋。脚凉时，可用温水（水温稍高于体温）泡洗，有助于脚的转暖。“寒从脚上起，”要切记御寒。

在夏日到来之时，双脚就要在凉鞋里“亮相”了。在此之前，要做一番特殊护理：打一盆温水，里面加一杯熟燕麦和 1/3 杯沙拉油，搅匀后，将脚浸泡在里边，然后用浮石把脚上粗糙的皮磨掉，把脚擦干，并趁着脚还有热度时用塑料袋套好，穿上一双羊毛袜，至少穿 2~3 小时。一周 1 次，连做几次，于是，一双漂亮的脚就可以穿着凉鞋出现在人们面前了。

皮肤上的任何一个伤口，都可能发展成非常严重的创伤，如龟裂、剪脚指甲时的割伤等。因此，不要用刮胡刀片或其他刀片修指甲，剪指甲时不要挖指甲两沟，要平直地剪，并将粗糙的棱角轻轻磨去。每天要清洗脚部，袜子和鞋要经常更换，以保护脚的清洁。

2. 脚部修饰

保持脚部健康的一个重要因素，是脚部的修饰。每周至少要做一次脚部修饰，最好在洗澡之后进行，因为脚部的肌肤最柔软。

修饰脚部的工具和用品主要有：平底盆、洗浴剂、小刷子（旧牙刷或指甲刷）、润肤霜、指甲刀、磨脚石等。

修脚的步骤是：第一，先在盆内装满温水，加少量洗浴剂，然后将脚放进温水中，让水浸没双脚；第二，用刷子轻轻地洗脚，用旧牙刷轻刷趾甲，脚的各个部位都要洗到，浸泡约 15 分钟；第三，用温水洗净、擦干后，将润肤霜涂擦整个脚部；第四，用磨脚石磨擦脚底和脚后跟，使它不长死肉；第五，将趾甲剪平（不要剪得太短，以保护脚趾），然后将保养霜均匀地涂在脚上。

如在入睡前，可在脚上薄薄地涂一层凡士林，穿一双白线袜，早上起床时，双脚会非常柔细。

八、消除脚部疲劳小窍门

脚是运动器官，它要支撑全身的重量，因而很容易疲劳。缓解疲劳有一个简便的好办法：在温水中加入一小杯苹果醋或米醋，将双脚浸入，泡 15~20 分钟之后，平躺下来，把脚垫高（要高于头中），躺半小时，就能恢复正常。还有一个快速办法，先将双脚浸入烫水，以双脚能耐受的热度为限，约 2 分钟，然后浸入冷水中约 2 分钟，交换浸泡二三回，就能立竿见影，消除疲劳，甚至马上去跳舞也没关系。不仅消除了脚的疲劳，连精神也振奋了。

九、如何增强脚的弹性和柔软度

脚的弹性和柔软度，对表现女性美起着重要作用。为了增强其弹性和柔软度，不妨做做脚趾的运动。方法是：用脚趾拾起地上的弹珠或鹅卵石，一次捡 1 粒，投入篮子或缸中。这在看电视、看书或织毛衣时都可练习。如果想强化足弓，使脚的线条更流畅，还有一个办法：光脚站立，双脚微微分开，把一条毛巾放在脚前，用双脚的脚趾去抓起毛巾，慢慢向里移动。这样坚持锻炼，很有成效。

十、脚部保养禁忌

1. 忌穿小鞋子

经常穿小鞋不仅可能使脚部变畸形，还会在脚后跟或脚掌处磨出硬皮，即使以后穿普通鞋也会有压痛感。时间长了还可能形成“鸡眼”，甚至导致脚趾或足底皮肤变形。

2. 忌对脚部干燥不作处理

尤其是秋冬季节，脚底皮肤容易干燥脱皮和龟裂。如果不作处理，脚部皮肤会进一步恶化，导致鸡眼或趾间皮肤变白。感染化脓。因此切不可小视脚部皮肤干燥。

3. 忌不穿袜子

春夏季节，因水土或其他原因，很容易生出又痒又痛的足癣，轻者脱皮，重者化脓发痒。如果不穿袜子，不仅可能导致皮肤溃烂，还有可能将霉菌传染到身体其他部位。

4. 忌不注意脚部按摩

女士们应对于夏天穿凉鞋留的鞋印引起重视，若不注意，不仅有损于脚面皮肤的洁白细润，甚至会产生皮肤过敏等不

良现象。为此，可适当按摩或揉搓双腿和双足，以保持脚部正常状态。

十一、简易的泡脚保健方法

近几年，泡脚房蜂拥而起，到处可见，且大做广告并声称可消除疲劳延年益寿。至于用什么药泡洗，却是秘而不宣的。

殊不知中药泡脚之保健方法，在中医典籍的养生之道中比比皆是，并没有什么神秘可言。此种保健方法贵在持之以恒，必须天天泡洗方能收到理想的效果。

这里介绍一个简便易行的泡脚保健方法：用花椒煎汤泡洗。每晚睡前先将双脚洗净，再用此汤烫泡。天天坚持下去，长此以往，可起到被动病延年之效果。最明显的是可增强对流感病毒或其他传染病的免疫能力。

花椒是家庭烹调中常用的芳香佐料，无论荤素菜肴都离不开它。但是它的药用价值却鲜为人知。

花椒在我国古代各种本草典籍中均有收录。花椒在中药里归入被动寒类的药物中，它能被动除里寒，扶助阳气。因而善散阴寒之气，助元阳之不足，利气行水。另外，还有杀菌、消毒、止痛、止痒。消肿等作用。

用花椒煎汤泡脚能起到内病外治的作用。因为在人的足部存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，用药汤浸泡或按摩这些反射区，就可以使全身经络疏通、血脉流畅，能够调节人体各部分的机能，取得防病治病自我保健的效果。

在我国医学古籍中就有“观趾法”、“足心道”的记载，

古老的中医经典《黄帝内经》中，就介绍了许多脚上的穴位，如太冲、太白、涌泉、昆仑、窍阴、内庭等等，不下 30 个，并说明这些穴位能分别通达肝经、脾经、胃经、膀胱经、胆经、肾经等人体各脏腑的经络。这说明我们祖先已认识到脚部的许多敏感反应点（古时称为“俞穴”）与人体内脏器官的关系，指出用药物作用于这些反应点可达到治病保健的效果。

十二、颈部、手、脚透漏年龄的秘密

有名的美国整形手术设计师曾经说过这样的话：“我们这里的顾客年龄过了 40 岁，脸部也开始美容整形了”。脸部的美容整形就是实施整形手术的意思。

脸部通过手术，能够比较容易地让人重现青春。可是，也有和脸部不一样的地方，不是很容易就能掩盖自己年龄，这就是颈部、手、腿、脚。

如果面前出现一个年龄不清楚的人，看看他手上的指甲。即使她的脸特别的年轻，但手上指甲的纹路特别明显，她的年龄一定比我们所看到的年龄要大许多。颈部的情况也是一样。在颈部周围出现皱纹也不是简单地就能掩盖的了。

看腿足来判断年龄的时候，只需要看其膝盖骨上的肉就清楚了。即使是比较胖的人，只要他年轻，这种地方也不会形成肉的堆积。这主要是重力的原因，没有什么可说的。没有了弹性的肉，只有不断地向下、向下坠下去。还有，足部的底侧也是在随着年龄的增加不断地变硬，一些脚病，比如鸡眼、茧子也不断地出现。

即使从年轻的时候就开始注意保持美丽的外表也是相当

困难的。让人吃惊的是，对于手的指甲、颈部的皱纹的增加不是很在意的人出奇地多。如果是在脸部出现了很小的皱纹，她们都会大呼小叫，而如果是手指甲出现皱纹，她们并不是很在意——真的这样做就好吗？有一天，突然发现，慌了手脚，到那时再做什么都可能性来不及了。

对于手、颈、腿、脚步，在极早的时候（年轻的时候）就开始在保养的人，出现皱纹的时间是会拖后的。让我们从现在开始，马上注意对这些部位的保养。

孩子的手指皿和手掌几乎是没有什么变化的，非常的柔软、湿润，当然也是没有一条皱纹的。颈部也同样，像是年糕一样的肌肤，水分充足、湿润。脚步的形状也没有任何变形，脚底也非常柔软。

人类在婴儿时期，体内的 80% 都是水分。而成人体内的水分只占 60%。如果是老年人，体内的水分就只占到 50% 以下了。可见，随着年龄的增长人体也在逐渐的变干。干燥得很厉害的部分是那些与空气接触的部分，也就是皮肤。因为这种原因，伴随着年龄的增长，皱纹也在不断的增加。

那么，是不是只要大量地摄取水分，就可以使肌肤变得湿润呢？摄取水分比不摄取水分要好，但是，摄取的水分大部分没有被身体吸收，而是变成汗液、尿液排出了体外。

说到这儿，变得更重要了的就是运动了。人运动起来时，血液的流动就会加快。血液通过血管流向身体的各个角落，帮助我们将老化的废弃物排出体外。这个时候再充分地摄取水分，身体才能有效地吸收水分，使肌肤变成湿润的、富有弹性的肌肤。

有一定强度的运动可以让人充分流汗，在完成健身房的锻炼项目之后，肌肤会变得通透发亮。不只是脸部，颈部、手、足都是一样。这本书中也是只要求，在不成为负担的条件下进行可能的运动。不是为了减肥，而是为了拥有有光泽的肌肤，希望大家一定要试试。

此外，在注重运动之外还要注意的，不要使用很高的枕头睡觉。枕头很高时，会使颈部变成缩在一起的姿势，容易产生皱纹。

还有一点，在沐浴完后，使用健身润肤油进行按摩。可以控制皮肤干燥，去除疲劳、疲倦，好好地入睡。

可是，如果是已经出现了明显的皱纹时，应该怎么办？即使是这样，也不能放弃。只要尽可能地使皱纹看起来不明显就好。

这里有专业的手法。如果是想让颈部的皱纹不明显，使用大颗粒的项链是有效果的。项链会吸引人的视线，使皱纹不再明显。

要遮盖手指甲的皱纹，腿、脚的色斑和纹路的时候，要使用那些有光泽的、比较古典的颜色的指甲油。使用樱桃红系列、珍珠系列的、比较浓的玫瑰色等颜色，效果会比较好。

在夏天，裸足穿凉鞋的时候，一定要试着使用深颜色的指甲油，如果是脚的话，相信不会像手那样的不好适应。

使用深色的指甲油、佩戴较大的项链等都是源于“让视线从不想让人看的地方移开”的想法。对漂亮的地方给与强调，不想让人看的地方，让视线移开，这就是时尚人士的专业手法。

第四章 美发

第一节 关于头发的常识

一、了解头发

头发起着保护头部、美化容颜的作用。正常的成年人，头发约有 10 万~15 万根。一般来说，女性头发较男性为多，女孩子的头发更多一些，约 20 万根。

头发平均以每天 0.32~0.35 毫米的速度生长，一般夜间比白天、夏天比冬天长得快一些。每天要脱发几十根以至上百根，但又不断地长出新的头发，大约每 5 年头发就更换一次。

头发中含有铁、铅、锌、镉、硼、钙、钴、铜、钼、镍等微量元素，不同种族、不同人的头发形态，所含元素的多少也不尽相同。黑色的头发含钼较多；红棕色的头发含铜、铁、钴较多，当头发中镍的元素含量增多时，头发就会变得灰白。

就头发的形态来说，一般生活在温带、亚热带的黄种人多是直发，生活在热带的黑种人多系螺旋状卷发，而白种人多为波浪状。

头发也像皮肤似的分为油性头发、干性头发和中性头发。通常头发的性质与自身皮肤的性质相同，但也不尽然，有些中性皮肤的人却是油性头发。由于头发的性质取决于

头皮的皮脂腺分泌量，一些人头发细而密，皮脂腺的密度大，常为油性头发。当由于精神因素等原因引起皮脂腺分泌功能改变时，头发的性质也会发生变化。

头发的密度、粗细、形态、颜色、健康状况等对发型的选择与脸型同样重要。了解头发的生理情况，对护发与美发很有帮助。

二、健康头发的标志

当我们走在大街上，只要细心就会发现这样的情况：有的女性的头发干燥，甚至断裂、发杈，虽然梳着时髦的发型，但满头油腻，粘着灰尘。像这样头发，即使精心设计了发型，也不能给人以美感。因此，首先要护发，保持健康的头发，才能谈得上美发。护发是美发的前提。

健康的头发，从外观和感觉上来说，它的标志为：一是头发有自然的光泽；二是头发柔顺，易于梳理，不分杈，不打结；三是用手轻抚时，有润滑的感觉；四是梳理时无静电；五是头发有弹性和韧性，不容易折断。

相反，如果头发有毛病就会出现以下现象：一是掉发严重，一次掉发量较大；二是头发干燥枯黄、毫无光泽；三是发梢分杈，断裂；四是头屑增多，头发发痒；五是头发脆弱，容易折断。出现这些情况，通常是因为机体营养不良和水分不足引起的。这就要及时找出原因，进行护理，使头发早日恢复健康。

三、头发的老化

人体“衰老”的另一明显特征表现在毛发上。头发与皮

肤相似。年轻时，头发乌黑，有光泽，而且头发生长代谢正常。随着年龄增长，决定头发颜色的色素，由于毛囊萎缩，逐渐减少停止制造色素，而头发变灰白。因头发生长代谢减弱，脱发现象严重，产生头发稀疏或老年性秃顶。

另外，内分泌、营养及外部的影响，如阳光、清洗及梳理方法不当，均可出现影响头发的质量，使头发干枯、无光泽及脱落等。

综上所述，一个人的衰老首先给人的印象是外表皮肤失去了年轻时滋润、柔软、有光泽的健美肤色，呈现出干枯、松弛和皱纹，头发变得稀疏、脱落和白发。虽然这是生命的自然规律，‘但只要我们了解了衰老的原因，就可以寻找出延缓皮肤衰老的方法，使皮肤保持青春。

四、鉴别头发的简易方法

要做到正确的护发，就要对自己的头发作一番调查，找出毛病，有针对性地进行治疗和保养。这里推荐几种鉴别头发的简易方法和护发要诀。

1. 鉴别发质的方法

拔一根头发，在放大镜下检查一下，看看发尾或发颈是否开杈或折断。如果头发开杈、折断，说明头发缺乏蛋白质，需要多食用含蛋白质丰富的食物，如蛋类、瘦肉、果仁、谷类等。

2. 鉴别头发厚度的方法

洗发后，让它自然风干，然后用手把头发轻轻提起，看是否干透。如果头发柔软，平贴在头上，说明头发较薄。

若想增加头发的厚度，于每次洗头后，在湿头发上擦点定型泡沫；也可在风干后的头发上抹点发胶，抹发胶时要将头发分层提起，把发胶直接抹在发根上。

3. 鉴别头发弹性的方法

将一根头发剪下，用手指夹着头发两端，用力拉一拉，如果头发没有伸长，说明头发太干，原因可能是用电吹风机吹干、烫发或曝晒而失去水分。因此，洗头后应用滋润性强的护发素以补充水分。

4. 鉴别头发是否有静电的方法

用刷头发的刷子刷几下头发，如果头发飞散，说明它有静电。洗头后，再用水冲发两分钟，可以减少静电；不要用吹风机吹干，因为用吹风机吹会增加静电，而让头发自然风干。如果头干后仍有静电，可在发上涂点定型泡沫。

五、常用的护发化妆品

保护头发的化妆品很多。在这里介绍几种日常用得比较多的护发化妆品。

1. 洗发水

洗发水又称香波，是用以清洗头发的洗发剂，有液体、膏体、乳状、粉状等几种类型。洗发水的主要成分是十二醇硫酸钠，它不仅有净发的功能，还能消除头发皮屑和调理发质。

现在，市面上的洗发水有多种类型，其中又添加了一些别的物质，以适应不同年龄和不同发质的要求。因此，人们能选择到适用于自己的洗发水。

2. 发乳

用羊毛脂、硬脂酸甘油酯、白蜡等原料制成的营养护发剂。它能保养头发，保持头发色泽，防止断裂，是洗头后必用的护发佳品。

3. 发胶

又称*喱，主要成分为聚乙烯吡咯烷酮和羟丙基纤维素。它的作用是固定发型，不怕风吹震动，不沾尘土，便于梳理。
发蜡

用地蜡、石蜡和凡士林制成的粘性较大的护发剂，用来固定发型。使用时应先将发蜡搽在手指上，然后伸到头发内搽，不能只搽在表面上。

4. 发油

用三甲基氯化铵、乙醇、蓖麻油、香精等制成，能使头发色泽艳丽、柔软，但对头发的营养作用不如发乳和发蜡。

5. 发蜡

用地蜡、石蜡和凡士林制成的粘性较大的护发剂，用来固定发型。使用时应先将发蜡搽在手指上，然后伸到头发内搽，不能只搽在表面上。

6. 冷烫剂

用硫化乙醇酸铵和硼酸钠制成的。前者能打断头发纤维中的胱氨酸键，使角质软化变形。后者可使发角质复原，卷曲的头发就固定住了。冷烫剂使用方便，卷发效果较好。

7. 染发水

是用对苯二胺、糊精、双氧水制成的，能使白发、黄发染成黑色。但由于正常头发的黑色不均匀，而染黑的头发黑

度均匀，显得不那么自然。

第二节 头发的护理

一、日常怎样保护头发

“头发是内脏的镜子”。身体的一般健康状况也会在头发上反映出来，因此头发的改变可能是某种疾病的信号。比如，贫血、妇科病、甲状腺机能失常、肝功能障碍、糖尿病等，可能引起发脱落或头发刺激等症状。

同时，头发的疾病，也可能由于自己洗头、梳头不得法以及其他对头发处理不当引起的。这里介绍日常保护头发的要诀，将有助于头发保持活力和光泽。

1. 保持饮食中的营养平衡

饮食不当，头发遭殃。有益于健康的饮食应该是维生素和矿物质含量丰富含量高的鱼、家禽、瘦猪肉和牛羊肉等。

中医认为，头发的盛衰与肾的强弱有着密切的关系，因而防治头发过早脱落、变白、发黄、干燥等，首先从补肾入手，兼以摄食头发所需的营养。

现代营养学研究证明，缺乏铁、铜等矿物质，都会引起头发过早变白。辅助治疗头发早白的食物有：动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、核桃、黄豆等。头发脱落过多应补充蛋白质以及钙、铁、硫等多种微量元素，如黑豆、蛋、奶、黑芝麻等食物。

此外，过多吃甜食、脂肪，会促使体内血液液偏酸性而导致头发干燥、变黄。总之，多吃些新鲜蔬菜和水果，是保护头发的有效方法之一。

2. 参加运动，坚持锻炼

这是强健身体的要诀，也是保护头发的要诀。因为有规律的运动是消除紧张最好的方法之一，而精神紧张则是造成头发出问题的重要原因。

3. 用正确的方法洗头

洗头不仅是净发，而且是保护头发的重要方法。但洗头一定要遵循科学的洗涤方法，否则会损伤头发。正确的洗头方法如下。

最好用软水。用盆洗时要多放一些水，水温以感觉舒适为宜（约 40℃），切不可太热，以免损害头发。

将头发用水浸湿、浸透，至少半分钟，然后再用洗发水。

要选用适合自己头发性质的洗发剂。用时将洗发剂倒在手上，搓起泡沫后再用手掌轻轻地、均匀地涂到头发上。切不可将洗发剂直接倒到头发上，这样不仅浪费，也不均匀，使得有些头发接触不到，又有些头发接触过多的洗发剂而造成损伤。

用手指洗发，不要用洗发刷与梳子，避免损伤头发。但用指洗发也不要像搓草绳那样粗暴，而要轻轻地顺着头发从发根到发梢反复梳理。如果用淋浴喷头洗，手指应轻轻从前向后梳，让头发披到项后；如果用盆洗，头发从耳后向、倒垂下来。因为头发的自然纹理是从前往后的。

洗发剂在头上持续 5~10 分钟后，用水冲净，用盆洗时至少要换两盆水。

冲净后再涂护发素（剂）。使用方法与洗发剂一样，用

手指从前向后涂于发上。1~3 分钟后，冲洗干净。

将头发初步弄干。用较厚的干毛巾将头发拍干，切不可用毛巾使劲搓头发。

用宽齿梳子，轻轻梳理，排除缠结。

最后用吹风机吹干，做发型。切不可用热风吹得过久、过热。如果时间充裕，最好是让头发自然风干。

这里还要提醒一点：洗发剂应选择弱碱性的，因为碱性太强，会使头发失去光泽和弹性，还会刺激头发，增多皮屑。

4. 用正确的方法梳头

科学的梳头方法是：头发被梳拉的方向与头皮垂直，头顶和头后部的头发向上梳，左右两侧的头发向左右两边梳。不易梳开的脏乱头发，一定要从发梢梳开后再向发根移动，切不可从发根硬梳，以免损伤头发。

如用发刷梳头，要接触到头皮，以回旋的方式慢慢向上推，这样梳出来的头发才会富有弹性。如果只梳头发的表面，反而会将头发上的灰尘梳到头发里面去。

因此，梳头要一束一束地慢慢梳理，不能性急乱扯乱拉。梳子或刷子都要保持清洁。清洁的简便方法是，在尼龙丝刷上用力梳几下即可干净。

5. 坚持按摩

按摩是保养头发的一个很重要的方法。按摩的操作较简单：把手指肚放在头发上，手呈弓形，手掌离开头皮，稍用力下按，然后像揉面团那样轻轻揉动，每次要使手指保持在一个位置上，一个部位揉动数次后再换一个部位。

按摩的顺序是前额、发际、两鬓、头颈、头后部发际。

这是头发血液自然流向心脏的方向。由于按摩有促进油脂分泌的作用，油性头发按摩时用力轻些，干性头发稍重些。

6. 防止阳光曝晒

过度的日晒会使头发干枯变黄，因此夏季外出最好戴草帽或打伞。或者用一块能与服装相配的丝巾全部包住头发，这种装束既能护发，也别具情趣，不妨一试。

如果要到海边游泳，更要注意保护头发，因为海水中的盐分是头发的大敌，若头发中含有盐分，更能吸收阳光中的紫外线，使头发受损伤的程度增加好几倍。预防方法是：事先在头发上涂适量的发油，以保护头上，还应戴不透水的游泳帽（如塑料游泳帽）。游完后一定要将头发冲洗干净。

7. 避免伤害头发

对头发的不适当处理会造成潜在为害。染发、电烫、卷曲或拉直头发都要仔细按照要求去做。头发状况比较好的才适宜电烫；而且电烫起硬要间隔3个月，最好半年以上。因为烫发的药水，对发质有损害，频繁使用会使头发推动光泽和弹性。甚至变黄变枯。

在选定发型时尽量选择花大而少的少女式，这样新生的直发与烫过的卷发之间不会有太明显的区别，而且通过做、吹可以较长时间保持原来的发型。如选用花多且碎的妇式，当新生的头发一长出来，便会与烫过的头发形成鲜明的对比，破坏了原来的发式，单靠做、吹很难达到原来的效果。

二、北方不同季节的头发护理

头发是有天然的美与光泽的。但有些人的头发灰暗无光，

干燥易断，甚至脱发，这除了与年龄、环境、工作和精神等因素有关外，与护理不当也很有关系。要使头发健美，除了上面所讲的日常护理，还要注意季节性的特点。

1. 春季

北方气候干燥，头发水分和油分易被蒸发。头发干燥时，不仅无光泽，弹性减低，而且由于头发与空气、织物摩擦产生一种静电吸附作用，使尘埃附着在上面，头发易脏，影响皮脂分泌，产生角质脱落，使头皮发痒、脱屑或不同程度的脱发。

这时可采取以下的护理方法。

使用护发素。含有阳离子活性物，能使头发外表活性物分子定向排列，纤维上电荷减少，电阻降低，形成一层抗静电的保护脂，使头发湿润、柔软，增加美感。

使用植物油。先把头发洗干净，然后用一汤匙植物油均匀地涂擦在头发上，用烘热的塑料头套套在头上，约 20 分钟后取下头套，再彻底洗头 1 次，把油渍洗净。

使用洗发水。洗发水为中性，对头皮及头发刺激较小，洗后头发光亮，容易梳理，并留有怡人的芳香；四是切不可用纯碱洗头。纯碱刺激性较大，会使头皮细胞角化，产生皮屑，使头皮发痒，头发干燥无光，脆弱易断。春季，一般每周洗头一次为宜，洗后可适当地擦些发油。

2. 夏季

汗液和皮脂腺皮脂分泌增加，为保持头发的清洁，可增加洗头的次数，一般可 3~4 天洗 1 次。同时，夏季游泳机会多，要加强头发的护理，每次游泳后最好用洗发水洗头。然

后用营养发膏，以保持头发的光洁和弹性。

3. 秋末冬初

北方气候干燥。人的头皮分泌物减少，头发变得蓬松干燥或脱落。因此这段时间最好暂停烫发，用好的洗发剂洗发，配用梳理剂，然后擦些营养性的发乳或发蜡。如果头屑多，可用去屑的洗发剂；如果脱发多，可一天按摩头皮 2~3 次，促进血液循环，减少脱发。

三、长发护理须知

如果想拥有又长又可爱的秀发，则需要注意以下一些方面。

不要用橡皮筋或金属发圈扎头发，因这两种物质会令头发折断。

每两个月进行一次修剪，把发脚的开叉部分剪掉。每年三次到发廊进行头发治疗及护理。

停止用风筒把头发吹干。吹风筒只适合修剪密度较高的短发使用，长及肩膀的头发至少已有两年的历史，它们不能长期抵受热风的伤害。

千万别使用任何类型的电类型的电类发器。可让头发自然风干至一半时，卷上发卷以制造少许波纹。

选用适合的护发用品亦非常重要，不应使用碱性过高的洗发水。

刷头发应用硬底的发刷（不要选择塑底那种）。将头发推向前，从底部开始向前及向上刷，这样做可把油脂输送到发脚，同时因为后面的头发发根较坚固，可减少头发脱落的现

象。

不要把头发电烫苦口婆心漂染（少许的色素无伤大雅），困染发剂会在头发表皮形成薄膜，阻止护发素进入。

四、油性头发的护理

对油性头发的护理，主要手段在于洗发和合理使用洗发剂，以及注意饮食。尽可能做到每天洗头2次，选用较为温和的洗发剂。

可按配方自制绿皂洗发剂，用于油发的清洗养护。即用450克软绿皂，2升蒸馏水，放进不锈钢锅内用中火加热使绿皂溶解，然后冷却。将上部的清液倒进瓶子，弃去底下的沉淀物，这清液便是绿皂洗发剂。

头发洗净后，再在头皮上用棉球粘着一种按1:1比例用金缕梅树皮汁与蒸馏水配制的头皮洗涤剂轻搽头皮。在饮食方面应注意多喝水，多吃一些经过轻火加工的新鲜绿色蔬菜，荤菜以低脂蛋白质为宜，如河鱼、鸡肉等。

饭后喝些温热的薄荷茶，坚持每天吃2个新鲜水果。并服少量维生素E和酵母片。与此同时，应忌食：黄油和干酪，奶油食品、牛奶，肥肉，含防腐剂食品，香蕉、葡萄，多脂鱼（鲑鱼、沙丁鱼、腓鱼），鱼子酱，冰淇淋，腌制食品。另外，每周食用鸡蛋不超过5只。

五、干性头发巧护理

油性头发有油性头的烦恼，干性头发何尝没有它的麻烦？干性发质似乎更糟糕。

干性头发是由于生理的、病理的或人为的因素，造成头

发失去必需的油润，显得比较枯燥。真正的遗传性干发比较少见，只有 5% 的人生来就是干燥型头发。这种干发通常较为粗糙僵硬，往往因卷曲而缠结成团，毫无光泽。

绝大多数人的干发是由于过多的日晒和干燥风的吹拂引起的。不少人发生干发现象后，错误地采取减少洗发次数，期望自然分泌的头油集结起来以滋润头发，结果产生大量头垢，直至堵塞毛囊中皮的脂腺，造成头发更为干燥。

1. 合适的水温

洗耳恭听头时水的温度也很重要，凡有刺激性的都不宜用。太冷或太热均要避免，不管春夏秋冬，温暖水四季皆宜，贪图天气热而用冷水的一时凉快，很有可能引致贫血；对干性头发来说，有极不良的影响。

2. 洗发应洁净

干性头发的人，适时清洗头发，洗头时可试着用一些花样，加些橄榄油或蛋白、蜜糖等在头发上，轻轻按摩，然后用水洗干净。坚持每次洗头后使用合适的护发剂，头发便会又柔软又有光泽。只是清洁这步骤十分重要，否则不单没有预期效果，还会适得其反呢。

3. 勿用喷发剂

洗头后可涂丝摩丝，不宜用发胶，发胶的挥发油剂在使用后，头发会会变得更干燥，倒不如用固定发型泡沫，它们还兼具美发作用呢。

4. 定期*油

幸运的是如今美容品那么多，什么发质都没关系，只要选合适的洗发水护发素，烦恼便渐除。但这还不够，最好能

定期局油，否则头发脱落，开叉、折断，想拥有一头秀发的希望便告落空。

出门前应使用防晒发乳，以防止太阳对头发的伤害。

5. 调整饮食

多食富含油脂的食物，多吃蔬菜和生水果，限制食盐的摄入。

六、游泳时头发需防晒

曝晒对头发的伤害。越来越多的女性都已经了解了紫外线对于皮肤的害外，其实我们的头发也同样遭受着紫外线的侵蚀呢。在日光曝晒之后，头发往往变得发黄、脆弱。阳光会把头发角蛋白中的水分抽去，头发变得像一丛乱草，毫无弹性。尤其在游泳时日光对头发的伤害更是防不胜防。

游泳时，头发在紫外线的影响下，水会发生一种类似漂白剂的化学反应。夏天在室外长时间游泳之后，会感到头发颜色好像淡了，发质也变差了。但不仅仅是在头发湿漉漉的时候才会出现这样的结果。实际上，只要空气中有一定的温度，或者皮肤表面的下常有水分就足以导致这种化学反应的形成了。这就是为什么我们应该在日常生活中养成防晒的习惯。

游泳前抹上抗紫外线的发胶、发乳是个好办法，它们能减轻太阳光对头发颜色和发质的不良作用。游泳后用清水彻底地冲洗一遍头发，去除掉头发中盐和氧的残留物，尤其是在太阳的作用下，它们对头发很有害。

在日晒后，及时地使用含有润发和补充油脂的专用柔性

洗发水也能降低头发受损的程度。夏天在户外活动时注意做好防晒措施,比如在头上系一块头巾或戴一顶漂亮的太阳帽,时髦又安全。

如果在外出度假或海边游泳前想烫发或者染发,至少要提前一个星期。烫过和染色过的头发同于表面的鳞片层张开的面积较大,受紫外线伤害的程度也会更大。

七、染发前的准备

染发前应该使头发保持清洁干爽的状态,染发前一天不要做焗油等特别护理,最好在染发前一天洗头,染发当天不要使用定型产品。

染发开始前将头发梳通梳顺,将染发膏均匀涂抹在发丝上,用手指按摩头部。染发时,千万不要把头罩着,务必将头发散开,使其与空气充分接触,让染发成分发挥最大的作用。

另外,染发者染发前要对自己的外观有着基本的了解。

首先,对于眉毛、睛珠颜色都较深的亚洲人,尤其是肤色偏向黄黑的人,染一头金发,只会衬得肤色更差,给人很不健康的感觉。红色、蓝色的头发,也同样不适合亚洲人。

在选择染发的颜色时,最好先观察一下自己人眼珠的颜色,所选的发色与眼球色接近是最好的。只是如果发色较浅的话,就不再适合用黑色、灰色等深色眉笔画眉毛了。褐色、栗子色等是头发和眉毛适合的颜色。

对于有着浓黑的眉毛和黑眼珠的人,可以选择黑里透紫、黑里泛蓝的发色,眉笔也可以选择黑色和灰色。

如果喜欢纯正的金色、黄色、蓝色、紫色等等，也只能很少地挑染几缕，并且自己的职业最好是时尚职业。

总之，染发者不要盲目追求时髦，想美不成反变丑。好端端的秀发染出来像营养不良的患者，或像魔幻小说中走出来的怪物，那就糟了。要了解一定的美发知识，从自身条件出发，做个聪明的消费者。

八、染发护理

很多朋友抱怨，染后头发容易褪色。其实是由于染发剂深入头发里层，破坏并改变了秀发原本的构造，以致于染后的头发更脆弱，更缺乏抵抗力。下面是染后秀发的四大“敌人”。

1. 水

80%以上的褪色是由于洗发时冲水所造成的。一般染后头发由于洗发、游泳或淋雨时，头发的表层毛鳞片会因吸水而扩张，色素分子很容易逃脱，因而发生褪色。

2. 烫发

烫发会造成发质的粗糙、干裂及褪色。因此想要烫发的话，应该是先烫再染。

3. 阳光与氯气

阳光或氯气等环境因素，也会造成染后秀发褪色。

4. 一般洗发水与造型用品

一般洗发水与造型用品里的化学成分容易溶解染剂分子结构，使染后秀发的色泽与光彩渐渐流失。

九、怎样烫发与染发

时尚男女都不会错过给自己改头换面的机会，烫一烫，染一染，无不体现自己的个性与对时尚的理解，不仅给人一个惊喜，也给自己一个鼓励。

秀丽的面孔，配上一头乌黑、光亮的头发，会显得更加俊雅迷人。若把乌黑光亮的头发烫成卷花，则更增添风采和魅力。不过，烫发也有讲究，如果掌握不好，会影响头发的健康和秀美。

1. 烫发

烫发分冷烫与热烫两种。热烫也即电烫，用氨水涂抹头发，然后卷曲上夹，通电加热，使头发变得蓬松。这种烫法对油性头发比较适合，烫后可起到收敛和减少油脂的作用，但对干性头发会脆断变色。

冷烫方法目前用得比较普遍，冷烫常用的是“冷烫精”。如果烫的次数过多，也会使头发变得枯槁蓬松。因此，一年中烫发不宜过多。

2. 染发

染发可以到理发店请理发师给染，也可买染发剂自己染。染发剂的种类比较多，要根据自己的身体能否适应进行选择，如果有过敏体质的人更要小心。

首次使用时，要把染发剂涂一点到手臂内侧，过一两后如皮肤无红肿、瘙痒、刺痛等反应，方可使用。即使往日使用不过敏，再用时有过敏反应也要停止使用。如换一种新的染发剂，更应做过敏试验。

染发时，先将头发润湿，用毛巾擦去头发上过多

的水分，然后将染发剂均匀地抹到头发上，用手进行揉搓。揉搓时不要用指甲抓挠，以免抓破头皮而过敏。停留期间要尽快将手洗净，以免手部皮肤和指甲着色。有头部皮肤病的患者，切忌用化学染发剂染发，以免造成头部皮肤过敏和感染。

烫完染完之后首要的是护发。否则，原来时髦的秀发就会变得手感粗糙，外观暗哑无光，还会变得特别的脆弱，稍有不慎就会遭受诸如折断的损伤与危险。

十、美发按摩

按摩可以由外到内，增进血液循环，促进细胞的新陈代谢。同时还可以松弛皮下神经，消除肌肉疲劳，增进肌肤动力功能。这一切，我们可以作用到头部，根植于其上的头发也会更健康。

将五指插入发根，用力均匀地提拉头发，如拔物状，这样也有助于头发的新陈代谢。

将五指插入发间，五指同时用力按摩，揉搓发根令头皮发热有紧缩感。这样可以加速血液循环，增进头发的营养供给。

双手手指相互交错，用拇指拽住头发，其余四指分别向外用力，最迅速恢复原位继续做同样动作。

右手扶住前额及头发，左手推捏脑后于两耳连线正中的风池穴。将头发扭转于头顶，以双手对头皮进行直线的来回搓擦，令头皮肌肉放松。

以中指、无名指轻压按摩头顶部百会穴及其周围穴位。

按摩过的头发应及时用发梳或手指梳理才算结束。

注意：定期检查头发是否有开叉现象，发现问题及时处理。应让头发放松。如果平时头发扎起，回家应及时放下头发，令其充分休息。

若头发油性大，按摩的力度要小些，以免刺激油脂的过度分泌。若头发属干性，按摩前应在手上抹润发剂。

十一、头发干枯怎么办

头发干枯是由于水分的流失，使发质变干，以及由于长时间缺乏护理和化学品残留在发尖所引起的，当然，精神压力、内分泌的变化以及饮食的平衡与否等等，也会对发质产生或多或少的影响。

在寒冷的冬季，若想把失去的水分找回来，最好能使用蕴含顺滑性的复合维生素原 B₅ 的洗发露，它们能由内至外滋养秀发、改善发质。而护发素也是其中不可缺少的一环。

十二、头发过于服贴怎么办

由于头发细软，显得过于服贴、缺乏生气，并且容易折断，要从根本上改变发质就应使用能使头发得到强健的护发产品，加强秀发的内在强韧性，令秀发由发根渗透至发尖都得到全面滋润营养，使头发健康、充满活力、丰满盈润、富有弹性和光泽。

同时，为了使秀发显得多而蓬松，可以把头发全部倒着梳下，并尽快吹干，注意，一定要在头发干后再梳头，湿发时梳头只会使头发全都贴肾头皮，还有，梳的次数不要太多。

十三、头发分叉、断裂、受损怎么办

为头发提供深层的护理，有效修复头发的干枯、受损部位，强健秀发，防止分叉。可以用防分叉*油发膜，主要作用在于保护头发外层的角质层，增加头发的营养，减少头发的静电，并弥补染发、烫发对头发的伤害，使头发柔顺，易于梳理并散发自然光泽。关键的步骤在于要进行一整套的细心护理，洗发、护发和*油三个部分，缺一不可，像呵护娇嫩的肌肤一样呵护秀发。

十四、头痒、头屑多怎么办

干燥的季节常常会令头发滋润不足，而冬天的洗头频率往往比夏天低，所以，头部更容易产生头皮屑，严重者更似冬天霜雪般散落双肩。最有效的去头屑方法应首推使用含活效成分 1%ZPT 的去屑洗发露产品，它能有效地将产生头屑的肇事微生物——糠秕孢子菌减少至正常水平，从而抑止头屑的产生。要注意的是，使用过护发素后应彻底清洗干净，否则也会成为糠秕孢子菌生长的温床，引起头屑增多。

十五、头发的自我护理

清洁：一位皮肤科专家曾经说：健康的头发首先应该是清洁的。事实上，如果头发发质良好，没有受到损伤，那么这样的头发就会具有光泽，富有弹性，柔顺而无头皮屑。然而环境污染和护理不当都会导致头发受损，失去光泽和弹性，因此，只有经常保持头发的清洁，才可保持头发健康、亮泽、飘逸。专家建议每周应洗发 4~7 次。洗发时，要根据自己的头发的特性选择洗发水。

中性头发属健康发质，富有光泽和弹性、无头屑，选择不含皂素的植物型洗发水。

油性头发由于皮脂腺分泌过盛造成。头发油腻、脱发、头屑多，选用柠檬洗发液或弱酸性药物洗发液。

干性头发由于各种因素引起皮脂分泌不足，使头发营养不足，受到损害，头发干枯无光泽、易折，可选择具滋润性或含蛋白质的洗发液。

受损发质头发粗糙、无光泽、易折断、分叉，可选用含植物油及营养成分的洗发水。

个人护发最主要的产品是护发素，洗完发后最好选用适宜的护发素轻揉几分钟。护发素可以在头发表面形成一层保护膜，防止头发受损及营养流失，并使头发看起来光亮、柔顺。经常洗发的人要选择优质的、营养型的、性质温和的护发素。

经过这样的辛勤护理之后，一般的头发都可以变得富有光泽和弹性了。

用梳子将头发拉直，用风筒加热使之定型，这是最早使用的使头发变直、变顺的方法，现在人们自己在家中也能操作。但不要经常使用这种方法，因为高温一样会使头发受到损害。

十六、通过美发师追求美发效果

如果想追求洗发水广告中的效果，或者属于特殊发质、难于打理，可到发廊请专业发型师帮忙。

1. *营养油和倒模

*营养油的目的是给头发补充,加入营养;倒模的目的是为头发加上一层保护膜,防止营养的流失。两种方法有异曲同工之妙,均可使头发富有光泽、弹性、易于打理。

对于发质差的半个月左右需要做一次,而发质好的人一个月做一次就可以了。

2. 直发膏

这是前几年非常流行的一种拉直方法,适合于烫发拉直。对于直发来说,效果不是特别明显;对于自然卷发,它的作用仅能维持7~10天。

3. 普通夹板

如果只是为了将要出席某种场合而到发廊打理直发,比较经济的办法是用普通夹板将头发夹直,它可以在几个小时之内令头发保持非常好的柔顺效果。但此种方法不能常常使用,否则会毁损头发。

4. 离子烫

是用一种特制的离子水和夹板将头发“烫”直的方法。这种方法最初是为那些想拥有直发的自然卷发者发明的,后来用于烫直发也有很好的效果,不仅头发如瀑布一般光亮、柔顺、笔直地倾泻下来,而且维持的时间也很长。正常人一年烫一次即可,而自然卷发也要3~6个月才需补烫一次。

离子烫还适合于粗硬的头发和染发(粗糙、无光泽、不易成型)的造型。但对于头发细软的人,专发型不推荐使用这种方法,而是建议采用植物型烫发水烫发,使头发变得蓬松、有动感。

离子烫的程序较为复杂,建议不要自行在家里操作。另

外，在做完离子烫后一周内应避免过热的环境，不要盘发、束发、以免头发弯曲。

5. 防止静电

静电使头发四处飞扬，这也是长发无法飘逸的重要原因之一。

尽量避免频繁梳发，必要时可用手指梳理头发，既不会产生静电，又可以起到按摩头部的作用。平时用宽齿梳或排梳梳头，可减少梳头次数。

使用不含酒精、铅及挥发性物质的*水。洗发后尽量不要吹风，应自然风干或用微风烘干头发。

第三节 美发技巧

一、发型要与脸型协调

发型可以改变容貌，因此发型首先要与脸型协调。我们亚洲人非常推崇鹅蛋脸，这是因为我们的五官轮廓不是那么突出，只有鹅蛋脸那圆润的曲线能把五官的清丽、柔美最完美地体现出来。

但是，我们每一个人的脸不可能都长得那么标准，这就可以借助于发型来修饰。发型对人的容貌具有很强的修饰作用，比如，额头过于宽大，可以用“刘海”掩盖；颧骨太高，可以用鬓角加以修饰，这里面是大有文章可做的。

一般来说，脸型可以分成八大类：即鹅蛋脸、圆脸、三角脸、逆三角脸、菱形脸、方脸、长脸、大型脸。各种脸型都有其特殊的发型要求。

鹅蛋脸：鹅蛋脸是标准的脸型，发型长短都合适。

圆脸：要将头顶部的头发梳高，使脸部显长，避免遮住额头；利用头发遮住两颊，可使脸颊宽减少，发分线最好是中间。

长脸：要尽量让头发向两旁分散，以增加量感；将前发剪成“刘海”，使脸蛋显得丰满。发分线采用侧分法。

方脸：要在颈部结低发髻，有优雅感；让头发披在两颊，减少脸的宽度；发线侧分，并使分线向头顶斜伸。

三角脸：增加侧头部头发的份量；以发稍微遮两颊；发线自中心向外侧斜伸。

逆三角脸：头发往上梳，显得头部稍长；增加两侧发量，尽量梳得蓬松；发线采用直线中分。

菱形脸：以蓬松的大波浪，增加侧面量感；头发遮住颧骨，增加脸型柔和感；发线侧分，自眉上斜伸向外。

大脸型：要使头发自然伏贴遮住两颊，以减少脸宽；不可梳过于蓬松的发型，否则脸会显得更大；将头发剪短，全部向后梳，不要分线。

二、换个发型换个心情

丝毫也不夸张地说：一个适合自己的发型，有如一面魔镜，能改变一个人整个儿的精神面貌。

1. 典型的瓜子脸

适合发尾外翘或者卷曲的发型，可以平衡尖细的下巴。可运用手盘烫的方法，使发根蓬松，发梢自然外翘。棕褐色的时尚发色改变了原来黑色的沉重感，更加轻盈，同时与肤色也更加协调。

2. 圆型脸

额头下巴都宽宽圆圆的，直观感觉横向宽大，根据这种特点，发型两边利用直线条剪法，削弱脸的圆度，脑后做出V型轮廓线的处理，带来秀美俏皮的感觉。

3. 长型脸

利用自然、动感的卷发或多层次的中长发使脸型变得丰满圆润，从视觉上修正过长的脸型。可采用手卷烫的方法，使头发蓬松轻盈。烫后的发丝充满动感和活力。

4. 蛋型脸

在发型设计上有较大的空间。要考虑发质、气质等综合因素。色彩靓丽的红色挑染，使得简单随意的直发发型变得更加时尚而富于动感。

三、发型要与发质相宜

1. 直而黑的头发

宜梳直发，显得朴素、清纯；但直发在显示华丽、活泼、柔和方面远不如卷发，而且这种发质较硬，单靠吹、做很难达到满意的卷曲效果。

如要做卷发，先用油性烫发剂将头发稍微烫一下，使头发略带波浪而显蓬松，卷发时最好用大号发卷。发型设计尽量避免复杂的花样，做出比较简单而又能体现出华丽、高贵的发型来。

2. 柔软的头

这种头发适宜剪成俏丽的短发，将“刘海”斜披在额前，横发向后梳，将耳朵露在外面。如果这样梳理不顺，而容易

使头发散乱的话，可将该处的头发刮一下，也可在耳后夹一个夹子，这样就显得活泼俏丽。

3. 自然卷发

这种头发不需要使用烫发剂，只要利用自然卷发就能梳出各种漂亮的发型。如留短发，卷曲度不明显；而留长发才会显出自然卷曲的美来，这种头刚修剪过的时候，某些地方会有些翘，可在洗头之后用毛巾将头发擦干；然后用吹风机吹，用梳子梳顺，并用手指轻压，就能定型。

4. 粗硬的头发

这种发质最使美容师为难了。因为它难卷、难做花，稍不留神，整个头发就会像刺猬一样竖起来。因此，在整发前先用油质烫发剂烫一下，使头发不那么坚硬。在发型设计上，尽量避免复杂，以仅用吹风机和梳子就能梳好的发型，比如采用半长、向风、向外卷的发型比较合适。

5. 稀少的头发

这种头发缺少弹性，如果梳成蓬松式的发型，很快就会恢复原样。但这种发质比较伏贴，适于留长发，梳成发髻，应用小号发卷卷头发，做出娇媚的发型。通常这种头发缺乏质量感，可以配上一部分假发。

四、发型要与服饰相配

发为人体之冠。就算衣服、鞋袜、化妆都得体，如果发型不协调，会破坏整体美。因此，发型必须与服饰相适应。如果留的是长发，就可以随服饰的变化而变化自己的发型。

比如，在比较庄重的场合着礼服时，可将头发挽在颈后

结低发髻，显得端庄、高雅。着运动装时，可将头发自然披散，给人以活泼、潇洒的感觉。着宽大的棉麻服装时，可将头发梳成一根发辫，或印第安式的双辫，发弱结在耳朵上边，同时齐眉毛上边横结一根同色的发带，这样就使乡间的质朴与都市的现代感完美地结合起来了。当身着色彩艳丽的宽松的丝绸服时，可将头发盘起，用一根同色的或能与服装色彩协调颜色的丝巾将头发包住，显得有些异国情调而富有神秘色彩。

总之，可以变换的发型很多，只要动动脑筋，就会与服饰配合相得益彰。如果留短发，发型的变换就要少一些。因此，当在选择发型时，要注意是否配得上自己大多数的服装，如果发型特别，只能配得上一二套服装，那么大多数衣服怎么办呢？因此选择发型一定要考虑周全。

五、保持漂亮发型的技巧

当将头发梳理好，特别是烫了一个满意的发型后，总希望能保持较长时间。下面介绍几种好办法供参考。

1. 精心梳理

平时梳头要按原来发型的方向顺向梳理。先用刷子和梳子将头发理通顺，再用推、压、拉的方法加以整理。

推。是用双手将头轻轻从下向上推，使头发波浪起伏。

压。是用手掌揉压局部突出的部分，使其平整。

拉。是用手指拉出前额发帘及头发后部边缘的线条，使头发轮廓饱满。

2. 巧做发型

洗头后，为恢复原有的发型，可自己动手做花样。做花式前，先将梳子、发刷、发卷、吹风机、护发油等工具准备好。洗发好后，用毛巾将头发擦至半干，然后用发卷按原发型形状卷好，最后用吹风机将头发吹干。发干后取下发卷，擦上护发油，用发刷顺着发卷卷曲方向梳理通顺，最后可喷些定型液。

3. 睡前保护

为防睡觉压坏发型，可采用睡前戴一顶白套帽的办法，起床后整理一下即可。

4. 注意防潮

由于烫过的头发或吹过的头发毛孔松软，容易吸湿，遇潮后会使头发下垂，失去原来的形状。因此，在洗脸洗澡时，最好把头发向上夹起来，或带上塑料罩。

六、怎样选用假发

假发不仅能遮掩头发的缺陷，增加美感，而且富于变化，多彩多姿。人们为了在不同的场合表现不同的形象或为了与服装配套，变换不同的发型，南昌配戴假发。如今，配戴假发已十分流行。

选择假发的颜色越接近自然越好。发套的大小尺寸要合适（新发套要稍微紧一点）。假发的鬓角要能与自己的鬓角吻合。发套的底子（织头发的底层）最好了选用透气性能好，不太光滑的薄织物，否则容易滑动。

戴假发方法：先把真发向后拢起来，用发夹夹紧（真发

要剪短些),然后把假发套戴上。为了防止脱落,在两耳内侧及头后用发夹把发套夹紧。

假发除了整顶假发之外,还有半假发和发片,半假发多用于把短发接成长发,选购半假发时,假发颜色要与自己的发色相同。戴的时候,要用发夹把半假发固定在头顶上,巧妙地用自己的头发遮住。不要显露两者的分界线。发片可以随意剪成所需要的形状,配戴轻便,选择片要求发质自然,与真发和谐。

假发套需要很好地保护,不使用时,要罩上塑料袋或纱布防尘,套在合适的支承物上,保持其形状,切忌折叠挤压。假发不宜常洗,以免失去光泽。洗涤时用含洗剂的温水浸泡3—5分钟,用手顺着头发的方向揪压洗涤,不要揉搓发根和头套底子,以免松散。最后冲洗干净,套在檀上,放在阴凉处晾干。烫卷的发套可乘湿用发卷盘好,待发套干透之后,擦一点油质护发素。

染发发色选择

今季流行的发色以红色系为主打,红紫色、铜红色、酒红色受到青睐。另外金铜色系也相当受欢迎;还有就是刚刚杀出的黑马——阳光色,即是平时看起来是自然的发色,但在阳光或灯光的照射下,会泛出其他颜色,较为流行的是蓝色和紫色。

1. 肤色较浅

适合的颜色范围很广,染浅色,如金棕色、亚麻色等,可呈现出脸部的明亮感与白皙的透明感。栗色和红色系也很适合。

2. 肤色较深

适合的色系为红色与紫色。红色系的发色可以中和皮肤中的绿色调，使皮肤光鲜，挥去给人阴暗的印象。紫色系可以中和皮肤中的黄色调，也能将肤色衬得更明亮。深栗色和深酒红色、红紫色都相当不错。

3. 个性内敛、文静

可以选择接近自然发色的颜色，如蓝黑、棕褐、暗红、阳光色等。

4. 个性外向、活泼

喜欢尝试新鲜事物的人不妨选一些张扬、耀眼的颜色，如葡萄红、浅紫色、蓝色或金色。不过，像紫色、蓝色这样另类的颜色，比较适合挑染，否则也太过于夸张。

七、使头发光亮的方法

1. 啤酒护发

用啤酒涂擦头发，不仅可以保护头发，而且还能促进头发生长，在使用时，先把头发洗净、擦干，将瓶装啤酒的 1/8 均匀地涂擦在头发上，接着用手按摩，使啤酒渗透到头发根部。15 分钟后，用清水冲洗干净，并用木梳梳理头发，啤酒沫会像油膏一样留在头发上，不仅使头发光亮，而且能防止头发干枯脱落。

2. 茶水冲洗

洗过头发后，再用茶水冲洗，可去垢涤腻，使头发乌黑柔软，光泽美丽。

3. 醋蛋护发

在洗发液中加入少量蛋白，调匀洗头，并轻轻按摩头发。洗净后，用蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用毛巾包1小时，再用清水冲洗干净，头发乌黑发亮。此法最适合干性和发质较硬的头发。

4. 发油水浸洗

头发洗净后，再用一些发油加入清水中（只要平时所擦发油的1/3），然后将头发浸入，并左右上下晃动几下后，用干毛巾吸去水分，这样，头发干后，就会光亮，润滑。

八、怎样保护染发后的颜色

1. 不轻易洗头

染发后3天内不要洗头。

2. 避免日晒

避免阳光照射，特别是在日晒强烈的夏天。

3. 使用染发护发产品

染发后要涂抹专用的染后护发产品，如染后洗发水和护发素，使头发结构软化、稳定。

4. 洗发时勿用力

洗发时用指腹轻轻按摩，勿用力搓揉。

5. 选用好的染发剂并用蒸汽蒸

为了使发质的损伤降至最低程度，也可使用含有高蛋白的染发剂，用蒸汽蒸20分钟，使养分充分被头发吸收，蒸后再做头部按摩以促进头皮血液循环，最后用温水冲洗即可达到保养目的。

如果有超过 30% 的白发，那么家庭染剂(除染黑外)就不会有令人满意的遮盖力。白发超过 50%，家庭染剂就会失去功效。最好求助专业染发，根据白发量加以适量基色。那么，基色 + 目标色 + 适合浓度的双氧水，就能显现出非常满意的效果。

选择一种适合自己气质、个性及形象的颜色，发型师会利用各种方法如挑染、穿插交叠、多色并用等方法，创造出富于变化的染色效果。

第四节 美发提示

一、洗发提示

头发如同人的脸面，代表着人的精神气儿。干净为健康头发的首要前提。如果不经常清洗头发，空气中的灰尘、脏东西和细菌就极易与头发的分泌物黏附在一起，显得脏、重、缺乏光泽。

天天洗发会及时去除头发上的尘埃，减少头发损伤，令头发更健康。科学测试表明，天天洗发可使断发的机会减少 70%，令头发更强壮。

如果所用的洗发水显得泡沫很少的话，或许是因为头发尚未湿透。此时应加入更多的水而不是更多地使用洗发水，因为过量使用洗发类化学品，可以使头发变得干枯。洗发时应连洗两次。第一次洗发可以去除头发上的油脂，污物及以前残留的头发定型产品；而第二次则将有助于使头发变得更加蓬松柔软。

当忙得不可开交，无暇“彻底”洗发时，可以有选择性

地清洗局部头发，比如，可以只洗刘海儿或发际线附近的头发。

如果头发显得很干枯，不要天天洗发。应每隔一天在沐浴时将头发淋湿，然后涂抹上护发素，片刻后冲洗干净。

应使用温水洗发，这可以使洗发水发挥最佳效果。如果水温太高，会使头皮发干发痒；如果水温太低的话，洗发水可能无法达到彻底的清洁效果。

二、护发提示

首先应选择适合自己的护发素；那些富含蛋白质的护发素有助于修护发体增加头发弹性；而那些主要起保湿作用的护发素则会使头发显得更柔软、更闪亮。

在使用护发素之前，用毛巾擦干头发，或至少将头发上的多余水分挤干，如果头发是湿的，则护发素将无法被有效地吸收。

应将护发素涂抹在头发的中段及末梢，不要涂抹在发根。冲洗之前先用力在头上揉搓护发素以使其均匀地分布。

可以使用下述方法来对头发进行深层护理：先在护发素内加入几滴橄榄油，然后将其平滑的涂抹在头上，再将全身浸泡在浴缸中，并使头上的护发素保持原状，水蒸气的热度将有助于护发素深入头发内部。

三、梳理提示

洗发时，应试着不要将头发堆积在头顶，否则会使头发纠缠在一起，不易打理。洗发后，用毛巾轻轻的将头发上的多余水分擦干，注意不要用力挤压或磨擦头发。

在用毛巾擦完头发后，用一只宽齿梳子梳理仍有些湿的头发。从发梢开始，然后梳理头发中段，最后再由发根至发梢梳理一次。使头发变得更加蓬松柔软。应将头发蓬松喷雾剂或摩丝梳在发根而不是发梢。

为使发根进一步固定，可用一把带孔的发梳或圆形发梳将头发立起来，接着用电吹风将根部的头发吹干。开始时电吹风温度应设置在较高的一档，然后再用凉风档位。

在头发干了以后，为使其重新变得蓬松柔软，可以将头向前低下，然后向发根喷洒一些护发产品。

为使头顶部位的头发获得更为明显的蓬松效果，可以用发卷将刚刚吹干的头发卷起来，然后在化妆或穿衣的同时让头发自然晾干。在头顶，头的两侧及头后都应当打几个卷。

四、吹风提示

先向头发上喷洒专门用来防止头发受热的特制护发产品。

在试图吹直自己的头发之前，先将头发晾至八成干。如果头发非常卷曲的话，那么就在它还很湿的时候开始定型，否则的话它或许会“顽强”得让人怎么吹也是白搭。

如果前额头发作成刘海儿状或是分成几个短而带角度的发层，那么就应当在头发还湿着的时候将它们梳理到位。

当开始吹直自己的头发时，先用发夹将头发分成几部分。然后在发根放上一把圆形发梳，边吹边梳。不要在头发内转动圆形发梳，这样做会使头发纠缠在一起。在移动发梳位置时应让其在头发上慢慢滑动。

随着头发逐渐变干，应降低电吹风的热风温度档位以减轻其对头发的损害。轻地向前拉伸自己的头发并保持一定的压力，但千万不要用力猛拉。通常应当发梳在前，电吹风紧随其后。

为做出卷发的效果，或要保持其他造型，应在完成吹风过程后继续让发梳在“指定地点”停留 30 秒钟左右。

给自己的电吹风装上一个喷嘴以使其吹出的热风更为集中，将风吹向希望自己的头发“经过”的方向。一个好的电吹风机应当至少有两个温控档位和两个送风量档位，同时还应附带有有一个凉风按钮。

五、定型产品及工具提示

美发一族免不了要用发胶、摩丝等定型用品把最个性的一面突显出来。同样，美过之后还是要进行全面的护理。很明显，定型产品会使头发更易积聚灰尘，而且梳理时感觉不顺畅，从而使头发受损。因此在洗头之后，需要用润发精华素对秀发进行深层护理，使头发变得顺滑易梳理。

用一把有天然鬃毛的发梳来弄直头发；它会使头发变得光滑平整。在确定使用何种尺寸的发梳时，应当买那种头发至少能够在上面缠绕一圈的。比如：对于及肩的长发而言，所使用的发梳的直径应为 7.5 厘米左右。记住，如果头发分成数层或是有刘海儿的话，那就需要准备一把以上的不同尺寸的发梳。

可以试着用一把带天然鬃毛的橡胶发梳来梳平头发或做出某些造型。为加强发根的直立效果，可以尝试使用鬃毛顶

端带有橡胶小球的圆孔发梳。

在确定使用*喱或摩丝时，如果长发及肩，或是更长且头发厚度为中到厚的话，应使用相当于一元硬币大小的两块，如果头发较短或是原本就修剪精良的话，应使用相当于一角硬币大小的一块。

如果正在使用增亮乳液的话，开始时使用量应相当于一个豌豆的体积。先放在手掌间用力揉搓，然后将其向下涂抹在头发末梢及中段。

如果发现自己头发上有一些并非头皮屑的片状物，那它很可能是以前使用过的定型产品的遗留物。应每周使用一次纯净洗发水。

六、加强卷发效果提示

由于卷曲的头发很容易变干，那就应当在每次洗发后都使用护发素。因为卷发太脆弱以至于不留神就会被拉断，所以永远不要用发梳来梳理它。

应经常向头发上喷洒卷发活性剂以帮助其锁住水分。用一把宽齿梳子将护发素“梳”到头发上，然后用水清洗，接下来轻轻地擦干头发，最后用梳子再梳理一次。

为加强造型力度，可以考虑选用造型*，在使用前先将其放在手掌间用力揉搓以确保接下来能够均匀地涂抹在头发上。

只要可能的话，就应让卷发自然风干。如果急于去干其他的事情，可以使用带扩散罩的电吹风吹干头发。

七、旅行护发提示

旅游已成为都市人的一大嗜好，但如何在出行时护发往往被忽略。首先，洗发露是旅行中的必备用品。市面上新出现的倍黑中草药免洗型润发露，其全新的水溶性免洗配方每天为秀发提供特殊的滋养和保护，令秀发乌黑亮泽。随时在干发或湿发上抹上免洗润发露，即方便，又保证了秀发所需的水分和养分，而且更有清爽洁净的感觉。当然，一把轻便可爱的木质梳子也会给秀发增添无穷的魅力。

八、护发美发误区

虽然男性和女性对自己外表的关心往往集中在不同的方面，但是头发却是男女都关心的问题。男人害怕脱发，而女人则把心思放在头发的质地、颜色、发型和洗染上。国外有关专家注意到，无论男女对头发的保护都有一些错误的观点和做法。

1. 洗发时用指甲挠头

有些人为了止痒，在洗发时拼命用指甲挠头，以图一快。实际上这种做法只会刺激头皮屑的产生。正确的方法，是指腹轻揉地按摩，这样既可止痒，又可促进血液循环。

不少人还习惯将头发丝相互搓洗，这很容易损伤头发。最好用手指揉发丝，顺其生长方向，将脏的泡沫洗掉，头发自然就清洁了。

2. 洗发液直接倒在头发上

不少人在洗发时，为了图简便省事，将洗发液直接倒在头发上。殊不知，这样易使洗发液留在头发的某一部分，不

易冲洗干净。最好的做法是将洗发液倒入手掌，揉搓均匀后涂到被温水浸湿的头发上。

3. 洗完后立即吹风

洗完发后马上使用吹风机，会使头皮受损、开叉、干燥。正确的方法是，先用宽齿梳梳理，待头发半干时，再用吹风机整理头发。有人认为，高功率的吹风机是很好的造型工具，其实吹风机的功率越大对头发的伤害也越大。一般以 500 瓦~750 瓦的吹具最适于造型，使用时最好搭配有扩散头，这可以使热流均匀散出，不致于伤害头发。

4. 护发用品有助于头发生长

人们常错误地认为，抹在头发上的护发用品有助于头发生长。尽管使用洗发水和其他护发手段，会对头发的质量产生影响，但它们对头发的生长不起任何作用。因为头发从头皮长出来以后不再有生命了，这和手指甲的组织相类似。真正有生命力的东西是头发根，它是促使头发生长的细胞群。

5. 头发分叉剪掉就行了

将分叉的头发剪掉，这只能防止继续分叉。而防止头发分叉最根本的办法，是使头发健康，多摄取蛋白质、维生素，使用含有营养成分的美发品及定期保养，这样才能维持头发健康不分叉。

6. 足够的油脂可让头发柔顺

要知道，头发和肌肤一样，如果含水质不足，便不会饱满柔润，“保湿”才是美发要诀。因此，除了日常多摄取蔬菜、水果，多喝水外，还要选择具有保湿作用的美发用品，让头发的皮质层中饱含水分，以常保滋润而富有光泽。

7. 维生素可防止头发变白

头发的颜色是由发囊中的一些色素细胞决定的。随着人的年龄不断增长，这些细胞就会失去生命，此时，新长出来的头发就是白色的，而不是起初的那种颜色了。头发的生长周期是4年，在失去色素细胞后，每一个发囊仍按自身的时间表长出新发，这就是为什么我们的头发不断出现白发的原因。这个过程是由每个人的遗传基因决定的，所以补充维生素不会防止头发变白。

8. 梳头越多对头发越有益

每天适度梳发对头发确实有益，使之能够定型并且梳掉表面的灰尘和脱落的头皮屑，但过多用力地梳头是不必要的，相反还易使头发脱落。只要条件允许最好在梳发前先用手指把缠绕的头发拉开。梳理时不要直接由发根梳到发梢，应先从距离发梢约2厘米的地方梳起。在所有的缠结梳通以后，再梳头发。

9. 头发泛黄是天生的

不少人认为，头发泛黄是天生的，不可改变。其实，只要摄取适当营养，避免过度日晒及烫发、染发，头发色泽仍可改善。阳光中的紫外线会破坏存在于头发中的黑色素，而使头发褪色变得枯黄、无光泽。强碱性的烫发剂也会破坏头发的组织键，致使头发变色。所以，防止头发泛黄的关键在于避免过多日晒和烫发。

10. 烫发可以改变发质差的外观

要知道，发质差是表面呈多孔状，此时烫发更易伤发。烫发的原理在于用强碱性的烫发剂破坏头发的组织键，形成新发型。在发质不佳时烫发，药水对头发的危害更大。

第五章 美容整形

第一节 美容整形基础知识

一、药物化妆品不是药品

很多人有这样的看法：化妆品可以养颜护肤，加入了药物的化妆品还能对皮肤有疗疾作用，所以使用药物化妆品一举两得。这种认识对不对呢？

药物化妆品兼有美容护肤与治疗两种性能，在化妆品家族中，它的品种与数量丝毫不逊于一般的护肤美容品。特别是对黄褐斑、粉刺、雀斑等常见皮肤病来说，药物化妆品的用武之地正愈见扩展。

不可否认，许多药物化妆品，尤其是天然植物类化妆品，药性温和，副作用小，在消除暗疮、治疗粉刺、疏通皮脂排泄、减退色斑等反面有明显效果。但长期使用药物化妆品是有一定弊端的。凡药兼有毒性。在质量各种皮肤疾病的同时，药物性化妆品不可避免地会对皮肤产生一定的刺激，且这种刺激与化妆品中所含药性乘法的浓度含量成正比。在有效性被实施的同时，刺激性也会相伴而行。如含维生素甲酸和维生素 A 的化妆品，用量过大时会使皮肤出现灼热，脱屑、瘙痒等症。雀斑霜含有 4-异丙基儿茶酚，过多使用也会加速皮肤老化。有的年轻人乱用营养性药物霜，结果痤疮越来越多，这是内含的性激素在作怪。特别对那些粗制滥造的药

物化妆品,更应提高警惕,千万不要轻信什么“有效率100%”、“x天之内见效、无效退款”的广告语。

这里提醒消费者,化妆品不是药品,许多皮肤在当前连皮肤病专家都感到棘手,靠涂抹掺入少量药物的化妆品就会明显改观吗?此外,有些面部皮肤病是由遗传、内分泌失调或健康原因引起的,局部用药很难奏效。

所以,选用药物性化妆品,要结合个人的全面情况,应明确自己皮肤病的性质、原因,掌握所选化妆品中药物成分的性能与效果,对症下药。某些特殊的药用化妆品,应当在皮肤科医生或美容师的指导下使用。对皮肤特别娇嫩的年轻女性、儿童及孕妇来讲,使用药物化妆品更要慎之有慎。

二、生活美容、医学美容怎样界定

生活美容和医学美容的界定方法大体如下。

生活美容是指根据顾客面型、皮肤特点等具体情况和要求,借助器械和化妆品并结合运用多种美容技术为其提供的美容服务。内容包括美容知识咨询与指导、皮肤护理、化妆修饰和美体等。

医学美容是指用药物及手术、注射等医疗手段进行的美容服务,其项目包括重睑形成术、假体植入术、药物及手术减肥术等。

生活美容和医学美容是两类不同性质的美容,在技术标准和管理上都有不同要求。前者属生活服务范畴,接受内贸行政管理部门的监督管理;后者属于医疗服务范畴,必须遵循《中华人民共和国医师法》、《医疗机构管理条例》、《医疗机构基

本标准（试行）》，在经地卫生行政部门招待登记、领取《医疗机构执业许可证》后方可开展，并接受卫生行政部门的监督管理。

据国内贸易局消费司饭店与服务处负责人介绍，目前内贸局和卫生部对“三文”等创伤性美容项目（如文眉、文眼线、文唇线）还存在争议。虽然“三文项目”不需动刀，但也是刺入皮肤的一种创伤性手段，究竟属生活美容还是医学美容，还需进一步商榷；另一方面，如做重睑既可“开刀割双眼皮”，也可“埋眼线”（前者属医学美容，后者属生活美容），同一项目多种操作方法也给美容性质的界定带来了困难。这些内容都需要进一步讨论。

在国外，医学美容业的从业者与医生是同等对待的，必须具有若干年临床经验，经过严格的考试后才有资格从业。我国对这两种美容仍无非常明确的划分。目前我国的绝大多数美容院只有皮肤护理的许可证，所以要做文眉、隆胸、重睑术、祛斑、除疤、减肥等医学美容时，一定要到有许可证和执业资格的美容去做。

三、医学美容请慎之有慎

1. 什么是手术美容

手术美容，全称应该是整形外科术，又叫成形外科、整复外科，属于外科一上分支。整形外科的内容是修复、再造、矫正体表器官及肌肉、骨骼等组织，以及因先天或后天原因所造成的缺损、缺陷或畸形。

而人们习惯上把整容外科称为美容整形外科，属于整形

外科的一个分支，能改善人体外形、面容，也可以说是使正常的体表器官或部位经过手术变得比正常更好、更美。

所以，它是一种增加美感的一门精细而又严谨的临订外科医学技术。从广义上说，美容整形外科手术应包括颜面、乳房、躯干等部位的美容整形手术，以及皮肤和毛发的美容治疗。

美容整形外科涉及的临床比较广泛，与眼科、五官科、皮肤科、骨科等在某些内容上相互交叉，同时美容整形手术的成败，还与审美观、术前设计的美容内容和患者心理研究有密切关系。

因此，一个美容整形外科医师要想“巧夺天工”，除应具备扎实、良好的外科基础外，还需具备美学、心理学、绘画、摄影、雕刻艺术等方面的知识，并不是任何一家美容院或任何一个外科医生都可胜任的。对于要求美容整形的患者来说，切不可盲目选择医院和手术医生，同时要正确对待并能正确认识美容整形手术。

2. 怎样正确对待手术美容

美容手术在我国仅仅数年就迅速发展起来，如今它作为一门社会医学受到普遍重视，已得到医学界乃至社会的认可。

随着科技的发展，医学美容确实能改善人的五官缺陷，为那些要求体型和容貌增色彩的人锦上添花。但美容手术一定是建立在美与善的医学理论基础之上，利用严格和标准的整形技术所达到的，并非像有些消费者想的那样，“鼻梁一定要像国际明星，眼睛想大就大、想小就小”。只要花钱，美容医师就可以提供想要的五官。

美容外科手术应有其极限，消费者应根据自身条件深思熟虑，不可贸然行事。美容手术不是万能的。

首先，要明确自己做美容手术的目的，自己该做什么样的手术。第二，应进行美容咨询，倾中美容师的意见，该不该做以及做什么手术好，同时请美容师介绍一下术后效果。第三，决不能盲目地仿效别人，即使同样的手术，不同的人会有不同的效果，因为每人原来的容貌基础不同。如同样是单眼皮，一个人上眼睑皮肤薄，上睑缘与眼眉之间距离宽，做出手术效果就好；若一个人是肿泡眼，手术效果就差。第四，对美容手术的效果除技巧因素外，还有其他的物质基础，即人的外貌、性别、年龄、职业、身材、脸形、种族以及性格等诸多方面，而不是无论什么情况都能整得很美。确切地讲，美容手术是在原来容貌基础上的改进。

抽脂，一次最多只能抽 3000 毫升；隆鼻，最多只能垫高 4 毫米；丰胸，每侧最多增加 330 毫升；割双眼皮，最高能只割 10 毫米。这是东方人的美容极限，医生和消费者都应遵守。

3. 患者应有哪些心理准备

人类的美因文化素质差异和对个体要求的程度不同因人而异。如一个身体有缺陷的人，只想通过美容手术使缺陷得到纠正就心满意足了；而正常人则想通过美容手术达到更加完美的境界。要知道，维纳斯的美是艺术家按自己的审美标准进行艺术塑造，而美容手术则是在自己具体形状的人体上去除附加的、外来的丑，显然是不能变更人体的基本形状的。所以，美容手术主要是恢复个体的自然美，创造有限的

装饰美。

其次，美容手术是有一定局限的，一些有碍美容的疾病或缺陷，美容手术也只能最大限度地一定条件下增加美感。有的人只有美好的愿望，希望术后能达到多么漂亮的程度，而没有看到自己的客观条件，以致术后出现抱怨、失望、不满等，这都是术前未作好充分的思想准备，期望值过高所造成的。另外还应该想到，凡是手术都有一定的危险性，手术前麻醉及手术中出血发生意外，术后伤口感染、血肿、愈合后局部出现瘢痕增生，以及技术上的失误等，这些因素哪怕是万分之一的可能，也应有所准备。

美容手术与普通外科手术有区别，但又不能截然分开。美容光焕发手术是一门集医学、美学为一体的现代外科学，是一门精细而严谨的医学科学技术。它是通过外科手术技术，改善或改变人体的形态和面容光焕发而增加美感。因此，对一个美容师来讲，必须具有较高的审美观念和一定的艺术鉴赏力。

普通外科手术主要是医治肉体上的病痛，医生和患者的共同目的都是解除病痛，术前或术后一般均不考虑美的效果，手术以快速、准确为原则。而美容手术从治疗角度来说，主要是社会治疗和心理治疗。因此，美容手术是有极小损伤的切除和缝合，也叫做高超无损伤手术和精细的缝合技术。手术如同绣花一样，术前要进行认真仔细地测量，精确地设计；手术切口大多隐蔽，如面部的手术，皮肤切口多沿发际线、眉周缘、耳根、鼻侧、唇缘，乳房手术切口在其下侧，这增术后通常不易被人看到，有利于美容效果。

另外，美容手术的专用器械比普通外科手术器械要小巧精密得多。如皮肤缝合针比绣花针还细小，缝线如发丝一般。做过普通外科手术的人对自己皮肤上的刀疤会念念不忘，而美容手术后可以少留疤甚至不留疤。现在有的美容手术技巧，已达到术后无瘢痕的最传真美容效果。

4. 手术美容的范围有哪些

从广义上讲，包括皮肤、毛发、颜面、乳房和躯干。但我国目前开展的美容项目主要有：文眉术、植眉术、植睫毛术、文眼线术、重睑成形术（双眼皮术）、上睑下垂矫正术、睑外翻矫正术、隆鼻成形术、鼻翼成形术、酒糟鼻修复术、带耳环术、招风耳矫正术、副耳切除术、外耳再造术、耳垂裂修复术、巨耳缩小术、杯状耳修正术、厚唇去薄术、皮肤磨削术、瘢痕与色素痣切除术、丰下颌术、下颌脂肪袋矫正术、颈蹼矫正术、隆乳术、巨乳缩小术、乳头内陷整形术、乳头乳晕重建术、腹壁去脂减肥术、脐孔重建术、臀部减肥术、除腋臭术、指趾畸形矫正术以及烧伤后各种疤痕、刀割后各种疤痕、皮肤病及皮肤感染引起的疤痕、文身等。

5. 美容手术可否随时做

美容手术不同于其他临床外科手术，它没有急诊之说，通常都是择期手术。所谓择期，就是人为地选择最为有利、最佳时机进行手术。为了达到满意的美容效果，美容手术的择期是非常重要的。我们常遇到一些主观意志特别强、要求美容心情异常迫切的人，以自己的时间去赶大夫；有的甚至强迫大夫非今日做不可，好像明天美就不复存在了，由此导致美容手术效果欠佳，甚至失败的例子并不鲜见。

6. 何时做美容手术最好

首先，被手术者的精神状态、心理状态为最佳，家庭、工作、学习等安排就绪时，从从容容地去做手术，以保证术后有足够时间休息。其次，选择身体健康状况好的时候进行，如有感冒、咳嗽、发热，手术区皮肤有毛囊炎、小疖肿，以及女性在月经期间等都不宜手术。

另外，在盛夏为热季节，术后病人出汗容易发生感染，最好不做面部美容手术，尤其是创面比较大的磨削术、除皱术等。总之，什么时间做美容手术，还是听大夫的为好，以保证取得最满意的美容效果。

7. 什么情况不宜做手术

既然美容整形手术是一种择期手术，那么为取得术后最佳效果，就不可仓促行事。概括起来，大致有六种情况暂不宜手术：

医生准备工作不充分。如医生对手术方案确定不下来、技术方面准备不足、手术设计与患者未达成一致等。

手术区附近有炎症。如手术区附近有毛囊炎、疖肿或其他皮肤感染。

全身情况较差。患者身体抵抗力低下，或心、肝、肾有较严重的疾病，或长期有低热，或有慢性精神障碍，或有出血性疾病。

患者对手术犹豫不决。患者对手术效果有怀疑、对术后可能出现的并发症不理解、对手术效果有苛刻要求的，手术不应立即进行。

患者亲属不同意手术。患者同意而丈夫或亲属不同意

手术者。尤其是对 18 岁以下的未成年人，必须得到其父母的同意。

年龄因素。有些手术不宜在儿童期做，如重睑术、隆鼻术等；有些手术则越早越好，如先天性斜颈、唇裂等。

8. 患者如何配合医生

我们人体各部位都有一定的比例，整体美的感觉来自各个部位美的协调，只有整体和谐、符合比例，才是完整的美。如有些人面部五官自然美，很漂亮，这是因为其五官符合黄金分割定理。而有些人身体的某一部分，如眉毛、眼睛、鼻子、嘴唇、牙齿等可能很美，但整体来看可能不漂亮，这是很常见的。

另外，美应与年龄相适应，以体现自然的美感。因此，当要求做美容整形手术时，一定要配合医生对自己进行整体观察，从整体美的角度设计手术方案。如一个单眼皮的人，鼻梁比较低，仅做一对双眼皮仍显不出美来。但若重睑、隆鼻一次完成，则真正达到美的目的。

还有一种情况是矫正了一种缺陷，而原来并不被认为的不足显示出来，也应矫正。像上述这些情况，除要求医生要有洞察能力外，患者对此情况也应有足够的认识。有的患者由于不懂整体美，或害怕多部位手术，或考虑经济负担，使美容整形手术后整体效果欠佳。所以，以医生为主，术前医患共同做好手术设计是取得满意效果的前提。

四、美容师的资格证书

根据国家劳动和社会保障部的规定，仅仅获得职业培训

学校颁发的美容的专业毕（结）业证书，并不具备从事美容职业 的资格。由于美容纠纷越来越多，而美容从业人员的 技术水平作为一项重要的因素，监管的和度必须加大，但是原先对美容从业人员的一些推荐性标准显然力度不够。2000年3月16日，劳动部颁发了新的《招用技术工种从业人员规定》，从2000年7月1日起，对美容从业人员强制执行“持证开业、持证上岗”制度。

这里所要求持的“证”就是由劳动保障行政部门核发的《职业资格证书》。其中明确规定：

国家实行先培训后上岗的就业制度。用人单位招用从事技术复杂以及涉及到国家财产、人民生命安全和消费者利益工种（职业）（以下简称技术工程）的劳动者，必须从取得相应资格证书的人员中录用。

国家实行职业资格证书制度，由经过劳动保障行政部门批准的考核鉴定机构对劳动者实施职业技能考核鉴定。国家职业资格分为初级（五级）、中级（四级）、高级（三级）、技师（二级）、高级技师（一级）。

技工学校、职业（技术）学校、就业训练中心及各类职业培训机构的毕（结）业生，必须取得相应职业资格证书后，才能到技术工种岗位就业。

在劳动和社会保障部规定的“持职业资格证书就业的工种（职业）目录”中，包括了美容师和美发师。从美容培训班毕业的学生，只具备接受劳动保障部门的劳动者技能鉴定的资格。他（他）们只有通过鉴定并取得《职业资格证书》后，才能从美容职业。

对于美容院等用人单位而言，则必须要按照《规定》招收工作人员，如有违规，将会受到处罚。

随着新规定的出台，美容师职业标准也由原先的行业性标准上升为国家标准，成为《美容师国家职业标准》。其中，对美容师的职业培训要求更加明确、更加严格。

如果准备或已经到美容院做美容的话，有权要求美容师出具《职业资格证书》。

五、关于进口化妆品的规定

针对进口化妆品中水货和假冒伪劣日益严重的情况，2000年2月17日，国家出入境检验检疫局发布了《进出口化妆品监督检验管理办法》（以下简称《办法》），于2000年4月1日起施行。

新的《办法》较之以往有三点不同：一是加强了产品标签的审核检查；“进出口化妆品必须经过标签审核，取得《进出口化妆品标签审核证书》后方可报检。”二是“以检验合格的进口化妆品，必须在检验检疫机构监督下加贴检验检疫标志”（即CIQ防伪标志）。三是对进口化妆品加强了后续管理：“检验检疫机构对进口化妆品实施后监督管理。发现未经检验检疫机构检验的、未加贴或者盗用检验检疫标志及无中文标签的进口化妆品，可依法采取封存、补检等措施。”

另外，《办法》中对进出口化妆品进行分级管理。国家检验检疫局将定期组织专家组对进出口化妆品进行等级评审，按照品牌、品种将进出口化妆品的监督检验分为放宽级和正常级。经专家组评审，对资料内容齐全真实可靠，化妆品质

量稳定，符合安全卫生要求的，评定为放宽级化妆品，其余评定为正常级化妆品实施检验的项目除了化妆品的标签外，还包括：数量、重量、规格、包装、标记、以及品质、卫生等。

《办法》中规定，对经检验合格的进出口化妆品，由检验检疫机构出具合格单证；对进口我国的化妆品，还要在检验检疫机构的监督下加贴检验检疫标志。

六、美容业亟待规范

据全国美容信息中心提供的资料显示，目前我国各种档次的美容机构已逾百万，从业人员达 500 多万人。仅北京市国营、集体、个体美容机构就达 4000 多户，就业人数 2 万多人。

美容业是集医学、美学、心理学等多学科知识的交叉科学，在我国尚无美容美发业的专门管理机构，也没有严格区分生活美容和医学美容。由于没有相应的完善的法规和行业规章的制约和调整，美容业在发展中存在着从业人员素质低等一系列的问题，消费者受到伤害的情况经常发生。近两年来，消费者协会受理的美容伤害的投诉比例大幅度上升。

美容的概念大致分为生活美容和医学美容两大类。生活美容是在清洁皮肤的基础上，通过按摩等手法，加强面部血液循环和新陈代谢，减缓皮肤衰老和外界环境对皮肤造成的伤害，让皮肤变得健康红润。而医学美容是用药物、手术、物理、化学等手法使身体的某些部位变得漂亮，增强细胸的新陈代谢和活力。如做重睑术、增白、去皱纹、祛斑、治脱

发、治粉刺、减肥、吸脂、除疤等。在国外，只有具有若干年临床经验的医生，经过严格的考试，才有资格从事美容工作。

而我国对这两种美容没有明显的区分。目前，我国大部分美容美发店，只上有理发和一般生活美容的项目，就擅自从事诸如使用自行配制的药物美容、刺破皮肤的文眉、洗眉等小型手术，极易造成交叉感染和疾病传染。一些不具备整形科技术资格的人操刀上阵，不懂医学的人干起了医学美容。

据北京市劳动和社会保障局公布的数字，全市美容师有30%以上没有技术性职业资格上岗证书。由于从事美容业人员水平参差不齐，操作失误造成的毁容事件已屡见不鲜。

由于美容行业目前利润大，许多人看好这个市场，纷纷开办美容院。但许多美容院人员资格、技术水平上达不到要求，各项美容器械消毒和卫生条件差，加之为减少投资，使用过时和陈旧的设备，事故时常出现，消费者的安全得不到保证。

美容利润大，医院中2元一瓶的护肤药，在美容院冠以“自己研制”，就能卖到40元。美容行业因缺乏监管力度，哪怕只干过农活和孩子做饭的人，也能处理人的脸。

美容缺乏维权之剑。由于没有专门的法律、法规制约，美容出现总是造成毁容的现象经常发生，使受害消费者身心受到严重的伤害。目前北京市还没有一家权威性的美容鉴定机构，一旦出现问题，美容院常常采取一赖、二骗、三对付的手段。

以“美容与饮食、睡眠、心情等都有很大关系”来搪塞

消费者，或以“当初斑多，现在已经少了，有效果”等借口，能赖就赖。

二骗是答应给解决，就是继续给消费者做，直到消费者烦了为止，或者告诉说已经使用了更加高难度药品和技术，使人觉得自己占了便宜，得到实惠。

三对付，以退还占钱，或免费享受其他的服务等来“息事宁人”，但吃亏的往往还是消费者。

美容赔偿又多涉及精神损失和精神赔偿，《消法》对精神赔偿没有明确的量化标准，操作起来难度很大。消协在受理投诉后，在调解时至多给消费者一些极有限的赔偿，从而使美容院有恃无恐。因此，面对美容，应保持清醒的头脑，既不要被美容广告误导，同时就确定自身美容的范畴，属医学美容范畴的，还是去正规的整形医院，须知手术刀不是一般人能用的。

七、警惕美容院里的陷阱

近年来，随着人们物质生活水平的不断提高，美容业如雨后春笋般兴起。由于美容业尚无“规矩”可言，消费者因美容服务受伤害的现象屡有发生。根据山东省荣成市消协调查了解，目前美容业“五无”现象相当严重。

1. 无经营权

由于美容业所获取的经济利益十分可观，利益的驱动使美容行业呈现超常发展趋势。众多“发廊”、“理发店”稍经改头换面，便纷纷出笼，粉墨登场，在不具备美容业务资格的情况下，拉来几位姑娘，搬来几张美容床，便堂而皇之地

开展起了美容服务。

一些理发店只能开展理发、烫发业务，他们所持有的工商行政管理部门核发的《营业执照》，经营范围均无开展美容业务内容，如果进行美容业务，则属越权经营。

2. 无操作证书

美容是融医学、美学、心理学等众多学科知识为一体的行业，因此，对从事美容行业人员的素质有着轻严格的要求。众多美容院为了招揽顾客，纷纷亮比“特聘高级（特级）美容师”的招牌，对于这些挂“牌”的美容营业者，他们中大多数人是参加过美容短期速成班，便拿到“美容师”、“高级（特级）美容师”的证书，但该证不是劳动部门核发的技术证书。

更有甚者，只须交足钱，还可以拿到“国际美容大师”证书。在对美容行业联合执法过程中发现，有80%以上的从业者没有经过系统的专业培训，既无专业技术证书，又无卫生许可证，他们用“三脚猫”的手艺，为消费者开展美容服务，其服务质量可想而知。

3. 无消毒条件

按《公共场所卫生管理条例》的规定，美容院作为与人体健康密切相关的特殊公共场所，其环境卫生、空气质量、美容工具的清洗、消毒必须达到要求。

事实上，众多美容院对重复使用的美容工具，能按要求消毒的甚少。在检查中发现，有近1/2的美容院没有消毒设备。大多数美容院都有将毛巾晾晒在室外的习惯，这些未经严格消毒，洗得几乎辩不清本色的毛巾抹在不同消费者的脸

上，极易导致细菌交叉感染。

另外，美容师不能彻底清洁双手，洗去“污染物”等，也可能成为最具危险的传染源。由于美容师大多不能持健康证上岗，对其自向的健康状况更是不得而知。

4. 无合格用品

按国家有关规定，美容化妆品生产销售必须具备卫生部门颁发的生产许可证、卫生许可证和特殊用途化妆品许可证。然而大多数美容院使用的美容化妆品没有这些批准文号，有的美容院甚至不非法配制美容药物。

美容院化妆品卫生质量很令人不放心，有的美容产品有害成分超标，也有部分过期化妆品仍在使用的，甚至有个别美容院使用国家明令禁止的“换肤”化妆品。

5. 无法律意识

经营者为招徕生意，发布不实广告。他们以不切实际的承诺，诱使消费者上当受骗。一旦发生消费纠纷，经营者以种种借口推脱应负的责任。

八、注意美容消费中的问题

1. 消费者应谨慎选择美容机构

当消费者发现自己面部出现黄褐色的斑点、斑片等有碍容貌的疾病时，首先要到正规的医院的皮肤科就诊，明确诊断后按照医生的指导、建议治疗。做美容前要了解操作过程和使用化妆品详细情况，行使法律赋予的知情权。如有疑问，一定要向正规医院的医生咨询。

2. 广大消费者应谨慎选购美容化妆品

消费者在选购化妆品时，首先要判断是否为合格产品，要有鉴别假冒伪劣化妆品的能力，特别是选购具有祛斑功效的化妆品时，一定要检查产品包装上有无特殊用途化妆品的许可证号。

在此基础上依据自己皮肤的性质选择安全可靠、温和、疗效好的产品。应严格按照说明书使用化妆品，出现不适症状时应中止使用，并及时去医院就诊。选购化妆品时不要为广告宣传所左右，不要相信个别经营者的自我吹嘘，特别不要轻信“疗效 100%”、“三天见效”等宣传。不要盲目追求价格昂贵或标榜进口特效的化妆品，做一名理智的消费者。

3. 消费者应增加美容保健知识

随着生活质量的提高，追求美、进行美容消费越来越成为人们的生活时尚。与之相适应，消费者应加强美容保健知识的学习，掌握有关的医学和美容常识，科学地理解面部黄褐斑、雀斑的病因和治疗方法，采取积极的预防措施。在日常生活中，黄褐斑、雀斑患者要避免日晒，夏天出门时可涂擦防晒霜、带宽边草帽、走林阴道。保持舒畅的心情、健康的心理状态，也有助于预防和治疗皮肤斑病。

4. 社会共同努力

社会各界应加强对美容知识的科普宣传，帮助消费者树立正确的美容保健观；有关行政部门应加强对各类美容机构的管理，坚决取缔那些不具备经营资格、坑害消费者的经营机构，打击非法制售假冒伪劣化妆品的活动，杜绝非法化妆品在市场上流通，维护广大消费者的身体健康和切身利益。

第二节 美容手术知识

一、哪些人不宜做双眼皮

双眼皮、大眼睛所具有的灵气，让许多单眼皮的女人们心存遗憾，现代医学美容技术让单眼皮的人遂了心愿。然而也有特殊情况，有的人单眼皮割成双眼皮后却很不理想，还不如原来的单眼皮好看。其中有手术者技术方面的原因，但更主要的是有的人根本就不适宜割成双眼皮，医学美容专家认为，下面八种人不宜做双眼皮。

1. 眼睑裂小于正常人的

个子小，眼睛小，而且眼睑裂也小于正常人的（正常眼睑裂为 28 毫米），如果割成双眼皮，虽有双重眼睑但眼睑中间部明显这宽，形成圆形，显得发愣，甚至呈黑豆粒状，很难看。

2. 肿眼泡的

肿眼泡的人，割双眼皮后，因为眼睑下脂肪太多，睁眼时仍会下垂，遮住眼睑沟，手术缝线的上方会增厚，出现一道棱，既看不出双眼皮，又多出一道棱来，眼睑宽度随之变窄，当然不好看。

3. 疤痕体质的

疤痕体质的人，皮肤碰伤处（如手术切口处）会发生增生性疤痕，凹凸不平，这种割双眼皮，不但不会双重睑，还会使上眼睑变形。

4. 40 岁以上的妇女

40 岁以上的妇女，由于眼睑松弛，睁眼后会出现较多且

又略深的皱纹，如果手术医师经验不足，采用一般的缝合法缝合，术后肯脸皱纹会增加，效果也不好。

5. 脸型异常的

大圆脸、短宽脸或上窄下宽脸型（俗称倒大脸）的人，不宜割双眼皮，如割成双眼皮会使整个脸盘显得更为宽大，有失女性柔和的缺点更加明显。

6. 两眼距离远的

前额低平窄小、两眼距离远的人，不宜割双眼皮，否则会使原来的缺点更加明显。

7. 眼睑提肌发育不良的

轻度上眼睑提肌发育不良的人也不宜割双眼皮，因为这类病人单眼皮割成双眼皮后，不仅不会出现双眼皮，反而出现一条小沟（此病可以检查出来：睁眼时额肌先用劲）。

8. 年龄过小的

女青年 14 岁前，男青年 16 岁前，不要割双眼皮，因为此时身体发育尚不稳定。

二、慎用激素美容品

现代美容技术发展的重要特征就是将激素加入化妆品中，以改容貌进行美容。但是医学专家认为，经常使用这类带有激素的化妆品，就会产生“激素美容品综合症”，影响人体身心健康。

雌激素是促使女性显示第二性征的重要性激素。此激素有其衍生物早以能用化学方法合成，现在又将其用于化妆品中，如一些追求乳房丰满的女士所喜欢的“健美丰乳膏”等

产品内，就掺入了较多的雌激素，涂抹在乳房上，雌性激素很快会被皮肤吸收，使乳房增大。但是这种增大并非是永久性的，停止使用后，乳房仍会“缩”至原样。

有研究资料表明，滥用“丰乳膏”或“丰乳露”之类含有雌激素的化妆品，会引起女性月经不调、面部色素沉淀、黑斑以及皮肤变薄等不良反应，甚至有诱发胆结石的危险。

市面上纷纷推出的多种掺有少量雌激素的护肤脂、霜、膏，虽有些特殊疗效，但长时期使用，则要当心人体内激素水平的变化，防止激素水平失衡等状况。

在日常生活中，有的青年喜欢用轻松软膏或强的松软膏治疗一些轻微的皮肤过敏症。医学专家指出，若长期使用也可引起肾上腺功能抑制，造成内分泌紊乱。所以，不要滥用含有各种激素的的化妆品，以防止“激素美容品综合症”的发生。

三、文刺术的适应与禁忌

医学美容是用药物及手术、物理等损伤性或侵入性手段进行的美容，是医学、审美与整形外科技术相结合的现代医学手段，如果手术失败，往往会给受术者带来身心的双重损害。因此，只有受过医学、美学与整形外科学系统训练的医护人员方能胜任。既然是医学手段，就存在适应症、禁忌症，亦会存在并发症及手术失败的可能。消费者要做好足够的心理准备。

1. 文眼线术

适应症：睫毛稀疏，眼睑苍白，眼部无神。

禁忌：睑缘有炎症，眼睑外翻，眼球外突，患有血液系统病及精神不下常者。

2. 文眉术

适应症：眉毛稀疏、残缺、断眉等，眉形不好或不对称，色浅不明显。

禁忌：皮肤病，血液系统病及精神病患者。

3. 文唇术

适应症：唇部外伤后唇形损坏，先天唇裂修补术后对位不好或留有瘢痕，唇线不明显、不规则，唇形不理想。

禁忌：唇部炎症，精神不正常者，皮肤病、传染病患者，过敏性体质、瘢痕体质。

四、洗肠保健

在时下五花八门的保健时尚中，热门的当算“大肠水疗”。但专家提醒消费者，水疗法并非人人适宜。

胃肠保健由来已久。“欲长生，肠长清”。“若要不老，肠中屎少；若要不死，肠中无屎”。在我国传统医学宝库中，早就有“大肠是百病之源”的理论。

肠是体消化器官的重要部分，也是人体最大的细菌库，其主要功能，一是消化吸收营养，二是排出体内毒素和废物。若肠道功能紊乱，菌群失调，不仅影响肠道消化吸收营养的功能，还会产生许多使人体不适的症状。

医学专家认为，肠道内的有毒物质对人体健康的影响包括：使肝脏和心脏功能变弱；使皮肤长斑呈苍白色或变黄变暗；导致牛皮癣、雀斑、脱发、痤疮和其他面部疾病；胃功

能损伤并致口臭；影响脑部功能，加速衰老并出现老年性痴呆；引起关节炎，导致疼痛和硬化；影响肌肉的舒缩功能并极易疲劳，导致早衰；同时毒素还可引起人体代谢紊乱，造成胸臀部脂肪堆积；对神经系统的影响最为直接，使人情绪低落或过度敏感、失眠，并引起烦躁不安或沮丧。

据统计，在美国，每年都新诊断出近 13 万的结肠癌患者，占美国癌症总数的 1/4 还要多。其中，大约 44% 的人死于此病。我国是一个肠道疾病的高发国家，据不完全统计，我国至少有 1/5 的人患有严重肠道疾病。

我们每天都置身于恶劣环境之中，呼吸着充满有毒成分的空气，再加上我国饮食结构上的不科学，长此以往，肠道不仅会降低吸收人体必需营养的能力，还会从废物中吸取毒素，成为人体中最危险的杀手。肠道水疗是清除肠道毒素和杂质，健康全身的好办法。

肠道水疗和灌肠不同，它是利用洗肠机在电脑全自动控制下，将特制水和药物送入直肠，通过冲洗，洗出烘便、寄生虫和毒素。这种疗法既可治疗便秘，又可使肠道疾病患者受益，腹胀、排气频繁或胃口不佳的人，进行洗肠可明显改善症状，甚至得到治愈。

许多皮肤病，如痤疮、牛皮癣、湿疹、黄褐斑等等，都采用肠道水疗。如果肠道蠕动缓慢，粪便阻塞会导致排汇不畅，皮肤即自动充当排汇器官。皮肤功能好时，水分的排汇当然不成问题，但皮肤负担过重就会影响排泄。当毒素随水分由皮肤排泄时，皮肤会受到直接伤害。对这种伤害使用抗生素、皮肤滋养品和其他药物效果都不明显，肠道水疗则能

较好地解决这些一些因毒血症所致的关节炎，经肠道水疗洗清除毒素后，病症会得到改善。往往在一段时间的水疗之后，关节炎会逐渐好转。

对癌症患者来说，有效地排出体内毒素尤其重要，肠疗在排除病人体内的毒素方面起着重要作用。当然，对晚期癌症病人，尤其是直肠或大肠内有肿瘤的人进行肠疗必须加以控制。一些情绪烦躁不安或沮丧抑郁的人，因肠疗加速毒素排泄，情绪会变得好起来。

肠道水疗并非人人适宜。现在国内肠疗搞得比较乱，许多洗汤宣传误导消费者，以为它能包治百病。其实，现在所说的保健性肠疗，主要是针对现代社会一些人的不健康生活方式以及环境对身体造成的损害而进行的。但这并不意味着什么人都需要洗肠。除了禁忌症之外，肠道功能正常的人完全没有必要把肠道水疗作为日常保健方式。不需要做肠疗的人不必花这个冤枉钱。

五、孕期美容要小心

妇科专家认为，现在流行的一些独特的美容疗法，效果虽然不错，但孕妇必须慎重，以免给身体健康带来负面影响。

1. 芳香疗法

怀孕初期的女性最好避免这种美容方法，柠檬草、天竺葵等在怀孕 10 周后较安全；茉莉、薰衣草等在 16 周后较安全。

2. 面部美容

通常对孕妇来说还算安全，但最好避免电流疗法。

3. 浴池按摩

有可能导致婴儿先天性的障碍：尤其是怀孕中后期，有经验的按摩师，尽量避免按摩到血管部位。

4. 全身美容

任何包括高温、硫磺、海藻、解毒成分的全身美容，在怀孕期间都应避免。

5. 彩妆

孕期尽量不要浓妆艳抹，尤其是口红和指甲油。如果化妆做产前检查，医生很难根据脸色及指甲的颜色来判断孕妇身体营养状况。

六、祛斑美容需谨慎

近年来，随着人们生活水平的日益提高，消费者特别是广大女性消费者于面部美容的需求不断增长，她们希望通过文眉、洗眉、割双眼皮、文唇、祛斑术使自己的容貌更靓丽。在这种需求的推动下，许多美容厅、美容院如雨后春笋般出现在城市街头，为消费者进行美容服务，同时也带来了许多问题。

据中国消费者协会资料显示，2001年全国消费者对美容服务的投诉与2000年同比增加了35%。其中，消费者由于文唇后造成嘴唇肿胀流脓、洗眉留疤痕等事件已被媒体多次揭露，惨状让人目不忍睹。除了这些“动刀动剪”的“美容手术”给消费者带来的血淋淋的伤害，部分美容院和美容用品商店销售的不合格的祛斑美白化妆品对消费者的危害也是不容忽视的问题。由于这些不合格产品会造成人体慢性中毒，

不易引起消费者的警惕，因此危害面更大、性质更严重。

根据消费者投诉，中国消费者协会对祛斑化妆品和美容院存在的问题进行了广泛深入的调查，发现许多严重的问题，状况令人堪忧。

1. 有毒有害物质超标

汞含量严重超标、酸性物质过量、超量使用氢醌，严重损害消费者的健康和容貌。中国消费者协会抽检的 17 种“祛斑化妆品”中，有 16 种汞含量严重超标，在检测时竟将检测部门的检测仪器污染了！在样品中，还发现有氢醌物质。

化妆品专家介绍，汞和汞的化合物属于祛斑化妆品中的禁用物质，绝对不允许人为添加；由于在化妆品的生产过程中，其原料不可避免含有汞，因此化妆品中汞的限量为 1mg/kg。如果含量严重超标，说明存在人为添加的情况。1999 年 12 月 1 日以前，氢醌在祛斑化妆品中被国家禁用，现在可作为局部皮肤亮白剂使用，其浓度不允许超过 2%，同时在化妆品标签上必须说明：“含有氢醌；避免与眼睛接触；于小范围使用；如果出现刺激中止使用；12 岁以下儿童不可使用”的字样，否则就属不合格产品。

医学专家介绍，医院使用汞制剂、氢醌制剂对皮肤进行脱色，治疗雀斑和黄褐斑。治疗时，一定要在皮肤上试用，否则，人体长期接触高浓度的汞制剂可引起慢性汞中毒，损伤神经系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统，患者可出现精神异常。汞也可通过胎盘、乳汁进入胎儿和婴儿体内，影响下一代的健康。某些化妆品中汞含量严重超标，甚至可导致面部色素沉着。

持续应用高浓度的氢醌制剂可导致褐黄病，产生耳聋、关节炎、脊柱强直弯曲等疾患。临床试验中发现，应用 2% 及 5% 浓度氢醌，分别有 8% 和 32% 病人感到局部刺痛或烧灼，以后出现红斑和炎症。发炎居列可引起明明显色素沉着。20% 氢醌单苯醚霜有引起永久性色素缺失的副作用。

部分厂家和美容院在其“祛斑产品”中添加大量的汞、氢醌，以达到“迅速”、“高效”祛斑美白的目的，会严重损害消费者的健康和容貌。

2. 产品包装上不标注特殊用途化妆品卫生批准文号

化妆品专家介绍，凡用于育发、染发、烫发、脱毛、美乳、健美、除臭、祛斑、防晒的特殊用途化妆品，在产品上必须标注特殊用途化妆品卫生批准文号，这是国家为了保护消费者的身体健康而对化妆品的生产采取的管理措施。凡是在商品名称中冠以“祛斑”字样，或在说明书中表明有祛斑功能，凡未标注此文号的祛斑化妆品，起码可以认为是标识不合格产品。在这类产品中，很容易混杂有假冒伪劣化妆品，严重损害消费者的合法权益。

3. 经销假冒伪劣化妆品

部分祛斑化妆品无厂名、无产地、无生产许可证号、无产品标准号，却冠以“祛斑王”、“特效祛斑霜”等称号；有些化妆品使用伪造的或者是冒用的生产许可证号、卫生许可证号；个别产品以消毒用吕许可证号代替化妆品卫生许可证号。

在各类“祛斑化妆品”中，无生产日期和保质期，或者无生产批号和限期使用日期的现象也很普遍。

根据国家法律，“研制新药，必须按照规定向国务院卫生行政主管部门或者省、自治区、直辖市卫生行政主管部门报送“研制方法/质量指标/药理及毒理试验结果”等有关资料和样品，经批准后，方可进行临床试验。完成临床试验或者临床验证并通过鉴定的新药，由国务院卫生行政主管部门批准发给证书。

药品必须符合国家药品标准或者省、自治区、直辖市药品标准”这些未经任何试验、鉴定的“药品”，不仅疗效和安全性得不到保障还会严重损害消费者的健康。

4. 夸大宣传产品疗效，误导消费者

一些“祛斑”化妆品说明书中宣传：采用“法国配方”、“名贵植物精华”，治疗“黄褐斑”、“妊娠斑”、“蝴蝶斑”、“肝斑”，“一次见效，有效率90%以上”。

国家规定化妆品的包装和说明书应如实介绍产品，不应有夸大和虚假的宣传内容，不应使用如有效率为百分之多少等医疗用语或易于与药品混淆的用语。医学专家认为这类广告宣传的说法是不科学的，也是不切合实际的。

“斑”在医学上称为色素障碍性皮肤病，中青年女性面部最常见的斑有黄褐斑、雀斑等。黄褐斑常对称发生于面部，呈蝴蝶形。孕妇、长期服用避孕药物的妇女、肝病患者有时可出黄褐斑。因此，广告宣传中将“黄褐斑”、“妊娠斑”、“蝴蝶斑”、“肝斑”解释为不同的概念，是不科学的说法。

产生黄褐斑的原因很复杂，有内分泌紊乱、结核、肿瘤、肝病等因素，有的妇女在月经前期症状也会加重。

雀斑有遗传倾向，在治疗上有一定的难度，复发率较高。因此严格来讲，目前国内外没有特效的雀斑方法。如果一味

听信“短、平、快”的广告宣传，长时间、超剂量地使用汞制剂、氢醌制剂会引起慢性中毒和其他严重不良后果，严重损害消费者的健康和容貌。

5. 兜售伪劣祛斑产品，从中获取暴利

除美容院外，一些美容用品商店也在经销不合格的祛斑化妆品。这些美容院和美容用品商店利用消费者祛斑心切的心理，夸大宣传称自己产品的功效，高价向消费者兜售“祛斑”产品，从中获取暴利。

一些生活美容机构在从业人员职业技能和设备设施尚未达到开业标准和规定要求的情况下，超范围经营或不规范操作现象十分严重，甚至有只允许从事生活美容的机构，未经卫生行政部门审批，擅自开展重睑形成术、药物及手术减肥术等医疗美容服务项目，引发纠纷事件，造成不良社会影响。

为了加强生活美容服务的规范化管理，保护消费者的合法权益，维护群众的身心健康，国家国内贸易局联合卫生部发布已发出《关于加强美容服务管理的通知》，进一步规范美容服务市场。

第三节 面部常见皮肤问题防治

一、防治雀斑

雀斑多发生在青少年的面、颈、手背等暴露部位，分圆形和多边形两种，为针尖或豆粒大小。因形似麻雀卵上的斑点而得名。雀斑虽不痛不痒，但影响美观。一般女性较男性多，青春期增加，春夏加重，秋冬变淡。其病因与遗传、内分泌及日光照射有关。西医雀斑一词源于希腊语，意思是向

太阳，说明雀斑与太阳照射有关；俄语雀斑一词有春天发生之意，也说明春天加重与阳光照射有关。防治雀斑的基本原则，一是防晒，二是脱色。具体防治方法如下。

1. 冷冻疗法

使用低温冷冻器将液氮喷射到患部。由于黑色素细胞对冷刺激较表皮其他细胞敏感，从而使部分黑色素细胞损伤、死亡。喷射时间为 10~15 秒。

2. 涂西药

用含 0.1% 维生素甲酸、5% 氢醌、0.1% 地塞米松配制的软膏涂擦患部，每日两次，1 个月后雀斑可基本消失。

3. 玉容散

白丑、绿豆粉、细辛、白术、僵蚕、云苓各 60 克，鹰粪白、白丁香各 30 克，荆芥、防风、独活、羌活各 15 克，共研细末，用鲜牛奶调匀，早晚涂面，并用一块光滑白玉时常擦皮肤，对去雀斑效果显著。

4. 治痱子方

用优质朱砂，研细如粉，加白蜜调匀，每晚睡前涂面，第二天早晨洗去，可滋润皮肤，消除雀斑，效果良好。

5. 黑牵牛涂法

黑牵牛是牵牛花的种子。牵牛花的种子有黑白两种颜色，白的叫“白丑”，黑的叫“黑丑”。此方用牵牛花的黑色种子研成末，加鸡蛋清调匀，夜间涂面，早晨洗去，能使皮肤润滑光泽，不生斑点。

6. 甘白珠果方

白芷、甘菊花各 9 克，珠儿粉 15 克，白果 20 个，红枣

15个，猪胰1个。调制方法是：甘菊花去梗，珠儿粉研细，以上药捣烂拌匀。用蜂蜜拌和酒酿，隔水炖化，加入研细的药末，蒸过后备用。每晚洗脸后，用药搽面，次早洗去，可润肌肤，除雀斑。

7. 醋白术方

将白术用醋浸透，研成细末，早晚洗脸后，搽在脸上，可去雀斑。

8. 茯苓雀斑方

茯苓、白石脂等份。将些二味药共研为末，用蜜调匀涂面，可去雀斑。

9. 洗面玉容丸

白芷、白附子各85克，羌活、独活、丹皮、山柰、甘松、藿香、肉桂各50克，排草、良姜、檀香各35克，公丁香15克。将以上药共研为细末，用皂角面750克，和白蜜为丸。每日清晨与临睡前洗脸时作肥皂使用。忌食椒、姜、羊肉、酒等辛热食物。对治雀斑、酒刺、黑暗无光、粗涩不润有效。

10. 桃冬雀斑方

桃花、冬瓜仁等份，研为细末，用蜜调匀敷面，可治雀斑、面疱。

11. 时珍正容散

樱桃枝、紫背浮萍、白梅肉、猪牙皂角各等份，焙干研末，洗脸时搽面，可消除雀斑。

12. 消退雀斑方

生川乌、白丁香等分，研为细末，用蜜调匀，每日清晨洗脸后敷面，可去雀斑，坚持日久，便可见效。

13. 中成药

首乌片，每日3次，每次5片；柏地黄丸、每日3次，每次4.5克。

14. 日常饮食疗法

花粉、柠檬、胡萝卜、番茄以及富含维生素A、维生素C、烟酸、胱氨酸的食物。

15. 预防雀斑法

每日洗脸时滴入水中几滴食醋。

外出活动时，搽避光软膏或含5%氨基苯甲酸酯、70%酒精的防晒水。

每年春天的开始涂10%奎宁和10%水杨酸苯酯的护肤霜，效果较好。

防日晒，在太阳下活动必须戴遮阳帽或打遮阳伞。

二、防治黄褐斑

黄褐斑好发于中青年，尤以女性为多，有碍美观。皮疹主要发生在面部，皮肤上可见大小不等、形状不一的色素斑，颜色多种多样，如淡褐色、咖啡色等，无自觉症状。此病与内分泌、营养及日晒有关，如妊娠、服用激素类避孕药、内分泌疾病，或肝脏病、结核病造成慢性营养不良，均可引起此病，曝光紫外线照射可使色斑颜色加深。防治方法主要有：

1. 中药

按辨证属月经不调，气血淤滞者服逍遥丸或桃红四物汤（桃红、红花、当归、川芎、白芍、熟地各9克）。证属肾水不足、虚火上炽者服六味地黄丸，可同时外涂玉容散。

2. 外涂药

2%~3% 氢醌霜；氢醌单苄醚乳剂；1% 汞酞或 5% 白降汞软膏。

3. 循经按摩法

妊娠型为膀胱经、肾经、肺经；脾胃湿热型为脾经。胃经用泻法，肝经用平补平泻法，肺经用补法。

4. 日常饮食疗法

注意食用番茄、胡萝卜以及含维生素 A、维生素 C、烟酸较丰富的食物，还可适当吃些花粉、白木耳、菊花等滋补品。

三、青春痘的病因与治疗

俗话说：“人靠面子，树靠皮”，尤其是女性谁不重视自己的面子呢？可是小小的粉刺却将人整得毫无面子可言，怎不恼人。我们还是要掌握一些真正的科学知识，才能选择合适的方法和工具。

1. 什么是青春痘

“青春痘”实际上是民间俗称，在医学上应称作“痤疮”，或名“粉刺”，是青年男女中最常见的一种皮肤病。这种病主要是由于青年人进入青春期后，体内雄性激素水平增高，导致皮肤淤积，堵塞了毛囊口，使增多的皮脂不能及时排出所致。

此外，胃肠功能紊乱以及平时过多食入油脂、糖类、酒类、辛辣等刺激饮食也与发生痤疮有关。最近不少人强调毛囊虫感染是痤疮的诱因。痤疮一般在 28~30 岁以后可自愈。

它是我们人类特有的一种青春期常见的慢性毛囊皮脂腺炎症，好发于面、头皮、胸、背部等处，常伴油脂溢出，故有时给人以“油光满面”的感觉。虽然“青春痘”主要好发于17~18岁的青年，但亦有早至10~13岁，晚至25~30岁，甚至拖延到40岁的，这又是怎么回事呢？

我们每个人，无论男女，体内都会分泌雄激素和雌激素，男性主要通过睾丸和肾上腺，女性则依靠卵巢和肾上腺分泌，由于个人的差异以及其它外界因素的影响，我们每个人，甚至同一个人在不同时期，这二种激素分泌的比例都会有所波动和变化，那么就可能产生不同的结果。

有些人青春期体内波动和变化，那么就可能产生不同的结果。有些人青春期体内皮脂腺对雄激素特别敏感，分泌旺盛产生的皮脂腺既多又浓，因此不能顺利排泄出去，而聚集在毛囊口内，在细菌的作用下引起炎症反应。还有研究显示，痤疮的发生与毛囊内雄激素受体水平升高有关。这就是同是青春期为什么只有一部分人长痘痘的原因。

2. 并不是一定青春期才有

很多职业女性青春期并没有痤疮病史，而青春期后却频发痤疮，临床调查表明，这种现象与长期的紧张，压力过大有关。长期的不良刺激使垂体—肾上腺功能紊乱，导致肾上腺源性雄激素分泌过多，而绝经期后发生的痤疮则是因为此激素水平下降，雌激素相对增多有关。

但有些现象我们却要高度警惕，因为它可能是某种疾病的先兆，如经前痤疮突发，可能是女性卵巢功能不良造成的；若出现持久性，囊肿性和迟发性痤疮，可能有肾上腺或卵巢

方面的疾病。这时，我们就要及早检查、治疗，以免延误病情。

还有些是因为长期大量服用激素类药物，如强的松、地塞米松等以及含有溴、碘的药物后引起的，这就需要根据实际情况调整用药量。

另有一些是职业的原因造成的，称之为职业性痤疮，如长期接触石油类，如汽油、柴油、煤油、机油等及粉尘物，如镍、铜等，严重时脱离工作环境。

近几年，随着电脑的普及，很多长期使用电脑的人“青春痘”明显增多，这可能是由电脑屏幕产生的静电使灰尘飘扬，致使人的毛孔堵塞而引起的，所以，长期和电脑打交道的人一定要定期开门、开窗，及时清洗面部，以防“痘痘”的增加。

3. 产生青春痘的条件

一是皮肤油脂分泌过多；二是毛囊孔堵塞，使产生的油脂排泄不畅；三是毛囊内细菌增殖引起炎症。人们曾经以为引起痤疮的罪魁祸首是螨虫，其实这是一个误区。螨虫是寄生在人体皮肤的一种微生物，一般不致病。真正引起痤疮的细菌是痤疮杆菌。在油脂分泌增多和大量淤积的情况下，可使其繁殖增生，引起炎症反应。

4. 青春痘的治疗原则

对于“青春痘”的治疗，应做到预防在先，治疗及时有效，一旦发展出现了脓疱、结节、囊肿，即使最后治愈，也会留下疤痕，造成终身遗憾。

去油脂，减少油脂分泌。轻症可通过饮食调节，脸要经

常用温水洗，若用含硫磺的肥皂效果更佳。重的需用抗雄激素和抑制皮脂腺分泌的药物。

治疗痤疮的外用药，应涂在患处，尽量不要涂到正常皮肤上，因为一般的药物对皮肤都有一定的刺激性，涂药面积过大会伤害正常皮肤。

5. 局部用药

过氧化苯甲酰。有抗菌和角质溶解作用，可有效地抑制皮肤分泌过多皮脂腺。剂型多样有洗剂、霜剂、凝胶。浓度为 2.5%~10%，初用者宜选用较低浓度，以避免出现红斑、脱屑、灼热等不良反应。一般常用浓度为 3%。

维甲酸。这是一种治疗痤疮的常用药，可以有效地深入粉刺，恢复毛囊的正常功能，促使现有粉刺的排出，并可预防新粉刺的形成，每晚睡前使用效果好，切勿与化妆品同用。

0.1%阿达帕林凝胶（达芙文凝胶）。它是新型萘甲酸类药，可抑制毛囊口角化、溶解粉刺，对痤疮引起的炎症性和非炎症性皮肤损伤都有较好的治疗作用。

妊娠、哺乳期妇女，肝肾功能受损及不可避免要接受强烈日晒的人，不宜用此药。以上两种药物联合使用可起到协同作用，早晨用过氧化苯甲酰，晚间用维甲酸。

这两种治疗痤疮的外用药，由于生产厂家众多，所以有着不同的商品外，如必夏森凝胶、维特明霜等，选购时请注意查看药物成分介绍及禁忌症。

雌激素疗法。此法效果比较好，适用于轻度的女性患者，每周服雌激素 1 毫克，从月经开始后第五天开始服用。

使用抗生素或维生素。痤疮比较严重的病人，可较长时间服用小剂量抗生素。如近年来有人提出服硫酸锌片（每次 0.2 克，1 日 3 次），4 周为一疗程。也可口服或肌肉注射维生素 A、维生素 B₆、维生素 B₂ 等维生素类药品。

维 A 酸类药物。较重的“青春痘”可同时内服抑制油脂分泌的维 A 酸类药物，这类药物不但可以减少油脂分泌，而且可以降低皮脂腺管角化，减少毛囊口堵塞现象。代表性药物：迪维胶囊、维胺胶囊、泰尔丝。

服用时间需要 3~4 个月方能有明显效果，副作用为口干、皮肤脱屑、血脂升高等，所以应在医生指导下用药，肝肾功能不好及高血脂的人禁用。育龄妇女服用此类药物，服药期及停药期间不要怀孕，以免引起胎儿畸形。

6. 中成药

中医认为“青春痘”多因肺胃蕴热引起，通过清热解毒、活血化瘀、散结的方法，内外并治，可取得很好效果。

同仁堂的痤疮合剂。以黄芩、地丁等清热解毒的中药为主，清除体内热毒、调节内分泌，使面部皮脂腺分泌减少，配合以中药制成的面膜，内外合治效果更好。

丹参酮。丹参是一味具有活血化瘀、清热解毒作用的常用中药，现代医学研究证实，丹参有明显的痤疮抗杆菌作用，还有抗雄性激素和温和的雌激素活性，及类似皮质激素的明显抗炎作用。

丹参酮是从丹参中提炼出来的有效成分，既可抑制油脂分泌，又可以杀菌，它比国外目前常用的口服抗菌素方法效果好，副作用小，是目前治疗痤疮较理想的一种中成药。有

医生报道，总有效率可达 95%。

连翘败毒丸。适用于青春期寻常型痤疮，作用为清热解毒，凉血散结。

加味道遥丸。适用于女性单纯痤疮，对伴有月经提前症状的效果更好。作用：清肝热，疏肝郁，调脾胃

知柏地黄丸。适用于青春期后及绝经期的痤疮患者，作用为滋补肾阴，清肝肾虚火。

治疗痤疮一定要内外并治，以内为主，有些人可以花几百上千元去做面膜，却没有耐心服用一两个月的药，实际上外治只能治标，内治才能治本，标本同治才能使痤疮很快消退而不易复发。

7. 自制药方

颠倒散。大黄、硫黄各等份，分别研细，合在一起再研调匀。临睡时，取药末适量，用水调敷患处，可治肺风粉刺。

菟丝汁涂方。菟丝苗一把，捣烂取自然汁，涂于面上患处，可治粉刺，柔润肌肤。

益母草面药。益母草与商陆根两味药。将带根的益母草晒干烧灰，用商陆根捣汁，加酸酢和匀做成饼，在炭火上煨烧后收藏起来，半年后开始使用，用以涂面，可治粉刺、风刺、面*黑白斑驳。

石粟膏。石灰 70 克，粟米 200 克。将石灰过筛取细末，与粟米放入瓶中，加水浸 3 夜，取出做成膏状，在阳光下晒干后重新研成粉状。任选一种面脂与药末调匀，放入瓷盒中。每次洗脸后，用适量搽面，可治面粉渣。

兰梔散。木兰皮 560 克，梔子仁 560 克，共捣研为散。饭前用米汤送服，每日 3 次，每次 1 克。另有一种服法是饭后用蜜汤送下。

萱草膏。萱草花（晒干）245 克，白蜜 105 克，萱草花捣成极细的粉末，与蜜和匀后放入瓷盒中。每天洗脸后，取适量涂面，可治面部痤疮。

添容丸。轻粉、黄芩、白芷、白附子、防风各 3 克，共研为细末，用蜂蜜调为丸。每日早晚洗脸时，用此药多擦几遍，对治疗粉刺效果显著。

8. 日常护理

少吃高糖高脂和辛辣刺激性食物，多吃新鲜蔬菜。

少喝酒，不吸烟。

出现“青春痘”千万不要用手挤捏局部，否则不仅会使粉刺炎症扩散，还会留下疤痕和较重的色素沉着。

化妆前应先涂保护剂。面部粉刺较多的女性，不宜使用含油脂较多的化妆品，尽量少化妆，更不要浓妆艳抹，以免堵塞毛孔。

保持思想开朗，解除思想负担

四、酒渣鼻的病因与治疗

酒渣鼻多见于青壮年，女性多于男性。皮损好发于鼻部及其两侧，前额及两颊也可见。初期皮肤弥漫性潮红，表面油光滑腻；中期在红斑上出现散在的丘疹和脓疹，鼻子上有红丝缠绕，自觉轻度瘙痒；后期皮肤粗糙、增殖肥厚、呈结节及瘢痕（鼻赘）。

酒渣鼻的病因一般为：患部皮肤寄生一种毛囊虫；肠胃功能失调；内分泌功能紊乱；嗜酒及喜食辛辣刺激性食物；长期情绪不稳定；经常在高温日晒条件下工作。

此外，本病有遗传倾向。由于多种原因导致支配面部血管收缩和舒张的运动神经功能失调，使局部毛细血管长期处于扩张状态而导致此病。治疗方法主要有：

1. 外治法（对初、中期疗效较好）

硫磺洗剂。每日 2 次；酒渣鼻软膏，每日 3 次。

毛囊虫脂。每日 3 次。

复方奎宁软膏。每晚 1 次。

2. 内制法

口服灭滴灵。每次 1 片，每日 3 次，连服 2~3 周。

口服四环素。每次 0.25 克，每日 2~3 次。

口服氯喹。每次 0.25 克，每日 2~3 次。

大剂量服用 B 族维生素。维生素 B₂、维生素 B₆。

肌肉注射人体胎盘组织液。

3. 中医法

治酒渣鼻脸方。将白盐研成极细的末，勤搽患处，可凉血祛风，治酒渣鼻有效。

酒渣鼻外治方。将硫磺研末，用陈酒糟及茄汁与硫磺调匀敷于患处；或用杏仁捣烂，与硫磺拌匀，再用人乳调敷患处也可，能除湿杀虫，祛除酒渣，效果好。

酒渣鼻内服方。将使君子去皮，先以香油一盅，浸 3~5 个，临睡前细嚼，再用香油送服。能杀虫消积，健脾化湿，治酒渣鼻有良效。

二神散。大黄、朴硝等份，研为细末，用水将药粉调敷鼻上，可泻热解毒，杀虫软坚。

4. 护理

常用温水、硫磺肥皂洗脸。

每次搽药前湿水洗脸。

忌辛、辣食物和烟、酒，饮食清淡，多食水果蔬菜。

保持大便通畅，大便秘结时，可每日服些清热剂，如上清丸或牛黄解毒丸等药。

避免精神过度紧张。

5. 其他疗法

此病还可采用耳针、徒手点穴、激光药物疗法、擦皮美容术等方法进行治疗。

第六章 瘦身塑身

第一节 塑身潮流

一、塑造健美的体形

俄国文学批评家车尔尼雪夫斯基曾经说过：“轮廓的美胜过活人的美。”那么，轮廓指的又是什么呢？一般可以这样理解：轮廓就是人的高矮胖瘦瘦，即人的体形。体形美也就是人体骨骼发育正常，身体各个部位之间的对称和比例适当，呈匀称感，包括人的坐、立、卧、行等各种体态。体形美的标准应该是身体健康，肌骨有力，姿势端正，举止大方。

一个理想身材的造就，合理的饮食具有极重要的作用。据实验证明，如果摄入的营养素不足或不平衡，就会阻碍正常生长发育，严重的会造成体态畸形。

因此，在食品种类上，要多样化，要依据婴幼儿的生理特点和需要调配，荤素结合，保持各种营养素之间的平衡，做到既能满足机体的生理需要，又能避免比例失调。

塑造一个匀称、协调、优美的体形，体育锻炼是一个重要因素。青春期是体形美的塑造期。青少年时期，大部分器官出现了结构与功能上的急骤变化，肩、胸、腰、臀部，以及身高、体重等都发生突变。如果抓住了这个良好时机，科学地锻炼身体，就有可能把体形塑造得更加健美。

因为体育活动对软骨有良好的刺激作用，能改善骨的

血液供应，从而促进骺软骨的增生和骨化，导致体形美的形成。有人研究发现，青少年时期积极参加体育锻炼，使身体各种素质得到的后天可塑性达 50% ~ 70%。也就是说，谁要想获得优美的体形，就必须高度重视青少年时期的体质锻炼，特别是要加强肌肉的锻炼，使肌肉发达起来，才能使体形更加丰满、匀称、多姿。

曾记得有位著名诗人这样比喻：“世界上没有更美丽的衣裳，像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。”今天，这句名言已被愈来愈多的人所理解，也更加激励人们去追求体形的健和美，在丰富多彩的生活中潜心去探索、去塑造。

二、如何面对塑身时代

近几年，塑身之风吹遍大江南北。塑身方法从健美操到舍宾，从食品到药品，从器械到针灸，林林总总，不一而足，似乎真的到了全民皆肥、不减无以立足社会的地步。

1. 为什么塑身

都市的流行瞬间万变，为谁而容却万变不离其宗。在一所为期一个月的健身班里，41 位锻炼者中有 39 人的目的是减肥，而这 39 人中有 34 人的男朋友或家人曾说过“你有些胖”或“若是瘦些就更漂亮了”之类的话。也许是言者无心，但正是这不经意的评价，潜移默化地成了人们减肥的动因。

现代女性强调“女为已悦者容”。但是具有讽刺意味的是，许多以随意任性来表现与众不同的女性，却极易陷入“流行”的泥淖。一个并不很胖的人在看了多了广告宣传之后，便迫不及待地加入了塑身大军，虽说不是为了别人的品评，但也不

免在流行的旋涡中迷失自我。

当然，对于真的肥胖者了不可“讳疾忌医”，因为肥胖对人的健康存在着巨大的威胁。此外，保持形体优美也是人的审美要求。但是，盲目地追随任何一种流行都是不可取的。特别是对于塑身这种复杂的全身性综合治疗过程，必须投入大量的精力、财力和时间，而且必须考虑清楚自己能否持之以恒，是否能忍受塑身所带来的种种不适。当然，也要做好“塑身失败”的心理准备。

2. 何谓塑身

所谓塑身，应该是指为了人体的健美，对不符合人体审美标准或具有潜在疾病危险的全身或局部组强进行改善。例如，一个身高 1.65 米的人体重达到 70 公斤，这样的身高体重比例显然不美，而且过重的体重也会引起多种疾病，因此应施行全身性减肥塑身。相反，如果一位女性过瘦而不具备女性特有的身体曲线，可进行曲全身性的肌肉增强锻炼或局部（如胸、臀部）丰满治疗。因此，塑身应包含减与增两个方面的内容。

3. 塑身手段

无论是减还是增，目前较为流行的塑身方法大体可以归纳为手术疗法、特殊用途化妆品疗法、物理疗法、运动疗法以及使用一些具有特殊功效的保健食品等几大类。这些塑身方法适应对象各不相同，且并非立竿见影。

手术疗法。对于手术疗法而言，受术者的适应症选择较为严格。局部肥胖者可进行曲皮下吸脂术或切开去脂术，去除多余脂肪以再造优美曲线，如腹部、臀部吸脂，手术效

果明显；而一些胸、臀部不够丰满的女性可以通过手术植入人造假体或在臀部进行曲脂肪移植填充，从而达到完美的效果。

但进行手术疗法时肥术者当时痛苦较大，且有排异或留下疤痕的可能。而且作为手术，就有失败的危险及出现并发症的可能。

塑身化妆品。用于塑身的特殊用途化妆品品种较多，包括减肥和丰乳两大类。减肥化妆品主要是通过添加具有减肥功效的药物成分，以外用涂抹的方法达到减肥目的。

丰乳类化妆品也是通过透皮吸收的原理，将一些营养物质、生化制剂以及一些植物萃取物和雌性激素等送入人体，达到丰乳的效果。特殊用途化妆品的使用方法较为简单，但效果因人而异。问题是如果长期使用，有可能影响人体的自身平衡。

物理疗法。物理疗法包括各种机械或电子仪器，以及传统的中医推拿、按摩和针灸。机械和电子仪器主要是通过对局部组织进行物理刺激，促进脂肪转化为热量（减肥），或通过加强微循环，将营养物质导入吸收使局部组织变得更加丰满。

药物疗法。常用的药物成分有丙醇二酸、胆甾烯和烟酸酯类等，这些成分被透皮吸收后可抑制糖类转化为脂肪。此外，一些天然植物中草药的萃取物也可作为减肥添加剂。

单纯的药物疗法目前已不多见，但一些具有排泄作用的药物成分却经常作为保健食品的添加剂。减肥食品一般是通过抑制食欲或刺激排泄以减少热量的吸收和向脂肪的转化。

常用的抑制食欲药物成分有苯丙胺、苯中吗啉、氯苯咪咧啉等。一些降血脂药及兴奋剂也具减肥作用于，但副作用于极大，已被禁止在减肥食品中使用。而一些声称无饥饿感的减肥食品，其中不过增加了一些含较高的食物纤维成分阶以造成食用者的饱腹感而已。

此外，一些有丰胸等塑身效果的食物，大多富含各种蛋白质、胶原以及调节女性雌激素分泌功能的有效成分。

运动塑身。运动塑身由来已久，无论是舍宾或健美操，也不论是徒手训练不是器械训练，这些方法的优点在于进行塑身的同时，能够强化身体素质。

但是运动塑身也有一定的局限性，它只能通过消耗热量来减少蓄积的脂肪，同时使人体的肌肉更饱满。而对于像丰乳这类要求增加局产脂肪的塑身目标，其效果则不很显著。

中医按摩、针灸。中医的推拿、按摩和针灸则是通过刺激人体特定穴位，调整人体代谢和循环系统功能，从而达到塑身的目的。目前，中医的推拿、按摩等方法虽有一定疗效，但其原理尚无科学论证，因此还未在国际上获得广泛承认。

如此众多的塑身方法，并非对每一个人都有效，因为人体外观不仅与后天的营养、锻炼有关，更与先天的遗传基因有非常密切的关系。同时，各种方法的适用对象和效果也不完一样。因此，在选择塑身方法时要进行全面的考虑和自身检查。

4. 塑身时代怎样面对

消费者毕竟不是专家。俗话说，“买的没有卖的精”，必

须在令人眼花缭乱的塑身宣传中避开一个个陷阱，去伪存真寻找真正科学的方法。

进行手术疗法时除了要选择设备好、水平高的医院外，还要和主刀医生对手术效果达成共识，对手术后的各种结果要有一定的心理准备。此外，一些手术的禁忌症和术后有可能产生的并发症要在术前咨询清楚。术前忌饱食，要保持较好的精神状态并要注意避开月经期限。进行手术塑身疗法最大的忌讳是听信“游医”和一些未经证实的所谓新方法。

减肥是个世界性课题，而广告的宣传作用在很大程度上可能误导消费者的选择方向。因此消费者在选择塑身产品时要先了解一些基本原理，比如口服注肥药（食品）是增强排泄、抑制食欲，按摩术是通过按摩腹部减少吸收能力等，才不至于被夸张的宣传所迷惑。

无论是练健美还是现在流行的舍宾运动，其原理基本都量样的，即通过运动消耗热量。但从事这种塑身活动必须持之以恒并且必须是全身性运动，同时还要改进膳食结构，否则效果就会不明显或容易反弹。那种声称单一的器训练或局部坛不可达到塑身效果的廉洁是不可靠的。

三、“塑造”健美的胸脯

丰满的胸部是现代女子体形健美的标志之一。女人的胸部，是上帝送给女人最美丽的礼物，它衬托得身体曲线更加漂亮而玲珑有致。作为女子，谁不想自己的胸脯丰满而富弹性？又有谁不想自己有一对能充分体现女性曲线美的高耸而坚挺的乳房？

但是，现实生活中却往往不尽人意，如有些正值豆蔻年华的妙龄少女，常为自己胸脯平平而苦恼、自卑；而不少经过哺乳的少妇们却常常追忆自己曾经有过的美妙迷人的胸脯；有的人“徐娘半老”，风韵犹存，而乳房却变得干瘪、下垂。

目前市场上诸如丰乳器、健美霜之类的用品虽随处可见，但据不少使用者述说，其效果很令人失望。也有些人企图用服用雌激素来隆乳，但常出现恶心、呕吐、头晕等症状，甚至导致子宫不规则出血、月经紊乱、损害肝肾。最令人担忧的是，乱服雌激素会给下一代带来不幸。如服己烯雌酚药物者所生的女儿，生殖器官癌症发生率增高，所生儿子精子异常也较多。更严重的是，服用己烯雌酚会增加乳腺癌的发病率。《新格兰医学杂志》发表的一份研究结果报道：根据 20 多年来对服用己烯雌酚的妇女随访观察，发现服用者比不服用者患癌症危险性增加 40~50%。

借助胸部保养品如胸部美乳液或美乳霜等，可以加强胸部皮肤张力和弹性，使胸部坚挺、结实。

女性选择某些体育项目进行锻炼，既可促进身体健康，又可使胸部变得丰满健美，充满女性魅力。以下介绍几项实用的隆乳健美运动，供选用。

1. 按摩

除了选择正确的美胸保养品外，藉着按摩胸部的穴道与经脉，促进血液循环顺畅，对胸腺的发育也有不错的效果。

近来国外学者已主张用按摩疗法促进乳房丰满。他们进行了试验：一组人服用药物；另一组人不用任何药物，只做

乳房按摩。结果，用药组乳房基本不增大，按摩组乳房明显增大。试验证明，坚持每天早上起床前和晚上睡觉前，用双手按摩乳房十分钟，一个月后即会出现明显效果。

其方法是：仰卧床上，摘除乳罩，由乳房周围向乳头旋转按摩，先顺时针方向，后逆时针方向，以乳房皮肤有微红时为止，最后提拉乳头5~10次。这样可刺激整个乳房，包括腺管、乳腺脂肪、结缔组织、乳头和乳晕等，使乳房日趋丰满而富有弹性。

2. 游泳

游泳除了对肺部和保持健美身材有益外，对乳房的健美最有帮助。尤其是蝶泳和自由式，这两种泳姿最易使胸部肌肉强韧，并使乳房丰满。

3. 俯卧撑

俯卧床上，身体放正直，双手支撑身体时收腹挺胸、双臂与床成90°角；卧低时胳膊弯曲；身体不能着床。如此卧撑起初十来个回合，以后渐次增加，可起到锻炼胸部肌群，丰满乳房的作用。

4. 水冲击法

即淋浴时，利用喷头喷出水流连续喷射胸部，可促进血液循环，并可预防胸部皮肤的松弛。

5. 扩胸操

仰卧长凳上，两手掌心相对，持哑铃内收至胸前，然后两臂向两侧外展，动作应缓和，哑铃向胸前内收时吸气，向两侧外展时呼气，来回数十次。扩胸操有利胸肌发达从而健美乳房。

6. 韵律操

在韵律中舞动上身及手臂，使脊椎大幅度弯曲、伸直，也可使胸肌发达，从而使乳房坚挺饱满。

四、减肥的原则性窍门

1. 轻柔持久，稳步减肥

减肥的关键是减少体内过剩的脂肪，而只有从事轻柔持久的有氧运动项目才能有效地消耗多余的脂肪。比如慢跑，开始的能量消耗来自糖类的大量分解，接着有一半能量则是靠分解体内的脂肪来供给的。

其他对减肥有益的运动项目还有快步行走、马拉松、跳绳、晃圈、跳舞等轻柔的竞技活动。从减肥角度来讲，坚持持久的轻柔运动与进行短期、激烈的体育活动相比，前者远远强于后者。

做任何事情都不能操之过急，冰冻三尺非一日之寒，肥胖的身体变得苗条也非一朝一夕之功。在制订减肥计划的时候，起点要高低合适，节奏要快慢适宜，贵在坚持。不求急进，只求稳步向前，才是理智的选择。

2. 减少晚餐，巧食夜宵

生物化学家和内分泌学家经科学测试认为，人体血液中氨基酸的水平在 24 小时内起伏不定，所以吃进去的食物被人体吸收的效率也不尽相同。

黄昏时分，大多数人血液中的氨基酸水平最高，此时正值吃晚饭的时候，那么为弥补中午在学校、单位随便吃点的不足而吃下去的丰盛晚餐，便被人体高效率地吸收而极易长

胖。

午夜时分，情形恰好与黄昏时分相反。此时进食，人体吸收能力下降，只能增加营养，不会增加肥胖。所以，随着文化生活的丰富和提高，有机会参与夜生活且希望减肥者，应适当减少晚餐量，增加一顿美美的夜宵。

五、减肥不当麻烦多

如今，越来越多的人热衷于减肥，但减肥不当会适得其反，会使身体各系统平衡失调，从而威胁健康。

1. 招致闭经

近年来，在妇科门诊中屡有节食减肥者因月经不调乃至闭经而就诊的，多数为 21 岁左右的年轻女性。她们限制饮食，使用体重在一年内减少 5 公斤以上。这种因急剧节食减肥造成的闭经称为体重减轻性闭经。这种闭经多为 2 度闭经，患者不存在器质性疾病和精神疾病，完全是由于节食引起体重急剧下降而造成的。

青春期女性需要积累一定的脂肪（约占总体重的 17%）才能使月经初潮如期而至，并保持每月一次的规律性。如果盲目减肥，体脂减少，则可使初潮迟迟不来。已来初潮者则可使月经紊乱或闭经。

2. 导致厌食症

心理因素是引起厌食症的重要因素。厌食症通常出现在 10~30 岁的女性身上。为了拥有苗条的身材，许多人采取不进食或少进食的办法来控制体重，时间长了，就容易形成心理障碍，不论自己有多瘦，而潜意识里仍然觉得自己胖，于

是就不顾一切地只求再瘦下去，这就是通常意义上人们所讲的厌食症。得了厌食症后，如果不能及时治疗很容易危及生命。现实中这样的例子有不少。

3. 引发心血管疾病

美国一项长达 23 年的跟踪调查表明：虽然肥胖会对人体健康造成严重危害，但不适当的减肥方法造成减肥者体重的反复增减，对人体造成的危害更大，公心血管疾病的发病率就是未减肥的超重者的 2 倍。

4. 诱发胆结石

减肥者的低热量和低脂肪膳食有使病人发生胆结石的危险。当因脂肪和胆固醇摄入骤减而发生饥饿时，胆囊不能向小肠输送足够的胆汁，胆汁积滞和胆盐呈过饱和状态的同时存在，会促使结石形成。防止结石形成的方法之一是使胆囊充分收缩，并且每天至少排空一次。减肥者每天至少应摄入 1200 千卡热量，每天必须有一餐含 5~10 克脂肪，以刺激胆囊完全排空，这样才能防止胆结石的形成。

5. 损害脑细胞

节食减肥对大脑记忆功能细胞的危害甚大。生理学家认为，节食会使肌体营养匮乏，直接影响记忆力和智力。试验人员曾对 55 名女性进行了有关节食对脑健康影响的研究。参与该实验的妇女每隔一定的时间接受体重、体形和行为等方面的评估。

结果显示，55 名节食妇女均出现了不同程度的记忆力减退，反应迟缓。进一步的研究发现，节食时间越长，体重减轻越多者，在行为动作、智力等方面表现得越差。

6. 造成骨质疏松

美国老龄问题研究所最近对 3863 名 67 岁以上的老年妇女进行了调查研究, 将她们 50 岁时的体重及其以后 8 年内的体重变化和髌骨骨折发生率绘成图表发现, 50 岁时身体健壮的妇女若体重减轻 10%, 在 65 岁发生髌骨骨折的可能性比体重保持稳定的妇女高出近 1 倍。体瘦的妇女髌骨骨折发生率还要高得多。

研究表明, 更年期尤其是绝经后的妇女, 由于卵巢功能停止, 雌激素大量减少, 促使骨钙大量丢失, 更容易引起骨折和骨质疏松。

第二节 饮食调节

一、简易法测量肥胖

肥胖分为两大类型, 一种是皮下脂肪积蓄型, 其脂肪主要附在皮下; 另一种是腹内脂肪积蓄型, 其脂肪是围绕在大、小肠等之间。后者容易患胆固醇高、糖尿病等疾病, 即使轻度肥胖, 也会引起异常变化。

简便的体重计算方法是: 理想体重(千克) = 身高(厘米) - 110, 只要体重在理想体重的正负 10 以内都属正常。

美国研究出一种简单的测腹部脂肪的办法。即: 用腹部周围长度除以臀部周围长度, 所得出的数字, 如超出 0.9, 即为不正常。例如腹围为 100 厘米, 臀围为 110 厘米, $100/110 = 0.9$ (强), 说明腹内脂肪已超出标准, 需要就医诊查, 采取治疗。

饮食疗法和适度的运动法, 可促使减肥, 以避免发生其

他疾病。当然，皮下脂肪积蓄型者，也应采取适当的运动锻炼，并调整饮食习惯为宜。

二、注意饮食保健

防止或延缓衰老，以求得健康长寿，容颜焕发，这是人类自古以来共同想望的美好愿望，关于这方面的研究也很多。首先应提及的是身体本身的保健问题，包括饮食、运动、休养、护理等诸方面。

目前世界各国的保健食品工业发展迅速，市场品种繁多，有很可观的发展前景。日本保健食品行业最为发达，年销售额已逾 4000 亿。西德的保健食品仅次于日本，其天然保健食品占食品工业总额 50%。美国保健食品发展也迅速，品种达 1500 种，现已有专卖店 8850 多家，其市场营业额每年以 11% 的速度递增。

保健食品目前主要朝天然保健食品、滋补保健食品、疗效保健食品和美容食品等 4 个方面发展。

近年来，我国在祖国传统医学基础上开发了很多动植物资源，并进行了深入的化学、药理和临床方面的研究，可提供制备保健品的原料有：沙棘、绞股蓝、棘梨、中华猕猴桃等。抗衰老保健食品方面开发了能抑制氧化脂质生成的食品，如一些水果、蔬菜饮料，含蜂王浆、大枣、人参、香菇、绞股蓝、沙棘、茯苓等滋补食品。

三、节食瘦身

所谓的节食瘦身法，是根据条件反射原理。纠正肥胖者由异常饮食习惯所造成的过食行为，有助于培养瘦身的饮食

习惯。

1. 厌恶法

运用外界的因素使肥胖者产生厌恶心理，以抵制强烈的食欲诱惑。比如在进食的场合，写上一些预防肥胖的某些警句。当肥胖者面对美味佳肴正欲饱餐一顿时，这些警句能起到告诫的作用，以不致于纵饮纵食。

2. 想象法

有人体验肥胖者在食欲强烈的时候，只要想一想自己如果因为过食而使体形臃肿，易患心脏病、高血压、糖尿病等疾病，那就会使得体内消化液分泌减少，大倒胃口，从而不思饮食或过量饮食，达到节制饮食，减轻肥胖的目的。

3. 转移法

当肥胖者无法摆脱强烈的食欲诱惑时，运用心理转移法，即把注意力转移到另一个具有吸引力的东西或某一项活动上去，这往往有可能使人拒食。比如，在产生食欲之际外出游玩、打球、看电影或咀嚼一些低热量的食物如橄榄、胡萝卜、口香糖之类。显然，转移法的效果取决于转移对象本身的吸引力大小。因此要根据自己的爱好适当加以选择，吸引力越大，兴趣转移越快，节制饮食的效果也就会越好。

4. 自控法

即自我监督、观察、认识自己的饮食行动，以便自我控制。根据肥胖者的膳食特点，可依据下列三条原则来改变饮食方式：一是只在一定的地点、时间就餐；二是不边看电视边吃食物；三是进餐时慢慢品尝味道。

四、瘦身食物减肥法

1. 辣椒

辣椒素有减肥作用。一只新鲜辣椒的维生素 C，其含量远远超过一只柑桔或柠檬，还含有维生素 A 等。营养学家认为，一个人每天吃两只辣椒就可以满足人体维生素 C、A 的正常需要。

利用辣椒减肥，是应用辣椒配合蜂胶、柏树芽等各种植物提炼而成的减肥系列用品。通过扩大毛细血管，涂抹辣油及辣椒素，使药液由表及里渗透，结合电脑仪治疗，能促使多余脂肪细胞稀释、软化，排泄体外，无创伤，无需节食。

2. 番石榴

又称“芭乐”，除生食外，可当蔬菜吃，制成果酱。清甘隽永，可当做闲食，也是最好的减肥水果。含有丰富的维生素 C，尤其是绿

3. 豆腐渣

日本科学家认为，常吃豆腐渣对防治糖尿病、肥胖症有好处。因为糖尿病的发生与体内胰岛素不足有关。豆渣中含有丰富的纤维素，常吃豆腐渣可使食物中的糖附着在纤维素上使其吸收变慢，血糖含量则相应降低，即使体内胰岛素稍有不足，也不至于患糖尿病。同时纤维素本身还具有抑制胰高血糖素分泌的作用，亦可使血糖浓度降低。

4. 枸杞子减肥法

取枸杞子每日 30 克，当茶冲服，早晚各服 1 次。连服数日，可有明显效果。枸杞子虽是一种药性平和的良药，但脾虚有湿、消化不良及泄泻患者，应慎用。

5. 连皮柠檬能减肥

柠檬可以促进皮下脂肪代谢，有减肥作用，但是必须连皮一起利用才有效。瘦人及产后一个月的妇女不宜吃柠檬或汁，也不宜在柠檬中加蜂蜜。

第三节 运动瘦身

一、女性运动须知

1. 运动须热身

热身是专业运动员历来坚持的一种自我保护措施。

体操教练建议：慢跑、缓游或平地骑车 10-15 分钟能兴奋肌肉，起动心血管系统，稍事放松之后就可渐渐增加运动的强度。一般健身运动不必超过 40-45 分钟也不必过于激烈。结束时也要遵循缓停的原则，先减少运动强度，充分呼吸，完全伸展，放松四肢，直到停止。为更有效的调整，可重复伸展、放松等步骤。

2. 运动方式的选择

平时从不运动的人在假期如何选择运动方式？体育运动专科医生建议：海滩上最有效的运动是游泳。这是一种全面运动，除了锻炼肩、臀部肌肉外，仰泳对背部，自由泳对肩部、臀部、大腿、蛙泳对胸部及腿内侧肌肉都有很好的效果。远足步行或慢速骑车。这是最简单且无需任何训练的运动，而且它着重持久力，同时能使心情放松，有助于心血管系统，对锻炼腰腹以下的肌肉效果较好。慢跑主要强健下肢和心肺功能。

从事上述这些运动时，早期每周至少三次，每次半小时，

以后渐渐延长时间。运动强度以始终能保持轻松对话为标准，无需练得气喘吁吁。有些球类运动的效果更好，如羽毛球和沙滩排球，又要跑又要跳，全身都会积极投入。

另一些运动如帆板、潜水、网球、滑水等需要专业器械和技能，投入这类运动必须在专业教练的指导下进行，有些项目还需选区取得健康资格证书。夏季健身的诀窍暑天最好选择清晨或黄昏气温较凉爽的时候进行。如果在烈日下（12点至16点）进行锻炼就有失水、虚脱、灼伤的危险，如果实在无法避免，记住这一忠告：擦好防晒霜，戴上遮阳帽和防紫外线眼镜。

在海水中更须防晒，因为水能反射5%的日光，水中能充分放松肌肉，消除疲劳感因此可将陆上及水中运动交替进行，在海水和游泳池中锻炼效果是一样的，区别只在于有无风浪。

二、运动瘦身的机理

运动作为瘦身的最有效方法之一，是因为人体运动时主要能源来自于糖和脂肪。有氧运动中，肌肉收缩活动初期能源为糖，当持续运动达120分钟以上时，游离脂肪酸供能达50 - 70%之多。

因此，肌肉对血中游离脂肪酸和葡萄糖的摄取和利用增多，导致脂肪细胞释放大量的游离脂肪酸，使脂肪细胞瘦小；同时使多余的血糖被消耗而不能转化为脂肪，结果体内脂肪减少，体重下降。

研究表明，体育运动能改善脂质代谢。运动时肾上腺素、

去甲肾上腺素分泌量增加，可提高脂蛋白酶的活性，加速富含甘油三酯的乳糜和低密度脂蛋白的分解，故而降低血脂而使高密度脂蛋白升高，最终加快游离脂肪酸的作用。

经常从事耐力运动的人，外围组织，尤其是肌肉细胞膜上的胰岛素受体敏感性提高，与胰岛素的结合能力增强。胰岛素对脂肪的分解有很强的抑制作用，它的减少伴有儿茶酚胺和生长激素等的升高，最终加快游离脂肪酸作用。

肥胖者安静状态时的代谢率低、能耗少。经过系统的运动锻炼，使机能水平提高，特别是心功能的增强、内分泌调节的改善，使肥胖者在静息时的代谢水平提高，能耗增大。有关报道，安静时肌肉组织的能量 96% 来源于游离脂肪酸的分解。

三、运动瘦身方案

制定运动瘦身方案原则：

1. 安全性

运动时所采用的运动强度或负荷量应依据肥胖程度、健康状况和心肺功能而定，注意区别对待，总之要在不损害身体健康或不影响儿童少年生长发育的情况下从事运动锻炼，一般以有氧锻炼为主。

2. 可接受性

运动方式应使锻炼者感兴趣，能长久地坚持运动。特别是儿童的心理特点是好奇心强、忍耐性差，应不断变换锻炼方法、内容、路线。最好能顺乎自然，自行其乐，切忌用成人的标准要求孩子。费用要低廉，一般家庭能承担起。

3. 预期效果

运动后应使体重和体脂下降到一定水平，心肺功能和体质健康状况有所提高，停止运动后的 3-6 个月内肥胖程度不应反跳到原来的水平。

四、步行减肥

1. 步速和强度

步行减肥时步速应尽量加快，绝不能比散步再慢，须特别注意保持步频，一般不应低于 1 分钟 140 步。

每次步行可延续至 30 分钟，脉搏次数在锻炼后应达到平静时的 15% 左右，体内多余脂肪才可能被有效消耗。

2. 注意步行姿势

头应微扬，上身稍稍前倾，肩膀放松，背部挺直，腹部微收，脚跟先着地，步子尽管轻捷，双臂可呈直角自然摆动，呼吸均匀，精神集中，如能模拟竞走姿势，步态则更好。

3. 慢慢加大运动量（包括时间和速度）

慢慢加大运动量，包括加大时间和速度，如：刚开始第一周每天步行仅 30 分钟，速度可稍慢。第 2 周可每天增加 10 分钟，步频可增加 10%；直至一个月后每天可坚持 40 分钟，步频则增加 50%。

4. 持之以恒

如果在一段时间的锻炼后体重减轻仍不明显，那就必须更加坚定信心，坚持下去。切记：半途而废意味着前功尽弃。

五、冬季减肥运动

冬季，人早睡晚起，是最易发胖的季节，于是有些人每天临

睡前做几个仰卧起坐,企图用这些锻炼抑制住冬季发胖的腹部.但往往不能如愿。

在研究指出,如果仰卧起坐每一次训练少于 150 次,就达不到减肥目的。因为仰卧起坐动作虽然很累人,但它消耗的热量并不很多,就好像做单杠引体向上一样,虽然很累,但它并不比跑步所消耗的能量多,所以,仰卧起坐不是理想的减肥运动。

那么,冬季做什么运动最有利于减肥呢?通常高效率的有氧健身运动是最好的减肥运动。所谓有氧运动是指在那些运动过程中,通过呼吸所得到的氧,能够连续不断地供给运动的肌肉,在酶的作用下代谢糖元和脂肪以提供能量,维持不断进行的运动,如骑车、步行、上楼梯、跑步、游泳等运动。

所谓高效是指在单位时间内参与运动的关节、肌肉数量多。像可以蹬腿的划船、骑健机等运动。研究表明,有氧运动超过 20 分钟,血液中的血糖基本消耗后,身体就要调动糖元和脂肪作为热源提供能量。所以每次进行 20 分钟以上的有氧运动训练对减肥是最有效的。

冬季是脂肪最容易囤积的季节,为了免除肥肉“肥肉”偷偷溜上身,我们可以做些简易的瘦身运动。

1. 手臂

手臂肥胖,双手可以往前或往上互相交错摆动,然后往后划大圆圈,加强手臂的曲线。

2. 腹部

女性随着年龄的增长,很容易有“将军肚”,不但影响美观,而且给生活带来不便。这时可以经常做做收小腹或仰卧起坐,帮助腹部肌肉收缩。

3. 臀部

常坐办公室的女性，臀部容易发胖，这时就需要多走动，少坐，经常做后拉腿动作，使臀部提升，让臀部的肌肉更结实。

4. 大、小腿

每天慢跑或前抬腿、侧抬腿的运动，或是平躺、倒踩脚踏车，可以帮助双脚的肌肉运动结实。

六、减肥运动须注意的原则

运动对减肥的重要性大家可能都知道，但减肥运动要注意哪些原则呢？

1. 运动种类要因人而异

例如，一个体重超过 100 公斤的人，连走路可能都会气喘如牛，要他跑步或做球类运动可能不容易，因此对一个超级肥胖的人，可能只有散步是最适合的运动了，不可勉强其做更剧烈或强度更高的运动。

2. 循序渐进

肥胖者因平常不常运动，肌肉关节都比较僵硬，须要慢慢锻链，切不可求快而伤害筋骨，且肥胖者其心肺负荷已经较大，如果在短时间内运动量增加很多，恐怕心肺功能也会负荷不了。

3. 运动要持之以恒

运动要达到减肥效果不是一、二、天就可以的，而是要经年累月，持之以恒，故为了要使我们不容易觉得单调，可以变换运动种类，例如，星期一，三，五跑步，星期二，四，

六球类运动等。

七、简便有效的健美方法——跳绳

当众多的中老年人在晨光下长跑，或在公园挥舞太极剑的时候，年轻的一族正悄悄挤出时间走进了健身房。但还有一些朋友，或是由于工作太忙，或是孩子太小脱不开身，想锻炼，但又苦于没有时间。有一种简便有效的健美方法，即使不进健身房，也能达到同样的锻炼效果。

跳绳，一学就会，看似简单，但它可以全面锻炼身体，而且对女性有独特的保健作用。

它能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能；可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合症等多种症病；对哺乳期和绝经期妇女来说，跳绳还兼有放松情绪的积极作用，因而也有利于女性的心理健康。

从运动量来说，持续跳绳 10 分钟，与慢跑 30 分钟或跳健身舞 20 分钟相差无几，可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

鉴于跳绳对女性的独特保健作用，法国健身专家莫克专门为女性健身者设计了一种跳绳“渐进计划”：初学时，仅在原地跳 1 分钟；3 天后即可连续跳 3 分钟；3 个月后可连续跳上 10 分钟；半年后每天可实现“系列跳”（如每次连跳 3 分钟，共 5 次）直到一次连续跳上半小时。一次跳半小时，就相当于慢跑 90 分钟的运动量，已是标准的需氧健身运动。莫克对跳绳者提出 6 点注意事项。

1. 鞋子

跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋，避免脚踝受伤。

2. 绳子

绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。

3. 地面

选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地的场地较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。

4. 协调

跳绳时须放松肌肉和关节，脚尖和脚跟须用力协调，防止扭伤。

5. 宜双脚落地

胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃也不要太高，以免关节因过于负重而受伤。

6. 准备活动

跳绳前先让足部、腿部、腕部、踝部作些准备活动，跳绳后则可作些放松活动。

第四节 减肥新法

一、主妇瘦身法则

以往的各种减肥食谱对于主妇难有适用性，因为它们往往忽略了这样一个事实：主妇一般是一家“掌勺之人”，得为全家人准备食物，而 20-40 岁的女人，特别是已婚女人发胖最重要的原因是家庭生活方式。现在，美国饮食保健权威朱迪丝·威尔斯为那些想在 6 周内减肥成功的主妇们专门设计了

一套灵活的饮食法则。

1. 别跟着丈夫的节奏走

即便是还没有孩子的初婚少妇，体形也开始慢慢走样，事实上，只要蜜月或同居生活一开始，体重就开始向上攀升。这是为什么？

因为，女人和男人身体构造有别，消化功能强弱、新陈代谢速度不同，女人维持正常体重所需的食物比男人要少得多。单身或独立生活时，大多数女人都认识到这一点并且自然地顺从要求适量进食。但当女性有了伴侣以后，购买和烹制何种食物不再以能在最短时间内速战速决为标准了，而是成为甘愿精心履行的一项职责，结果是自己体重增加，丈夫也可有发福的趋势

2. 改造家庭食谱

全家一起吃正餐其实不是问题。可以采取“基本食物+添加剂”的办法。也就是说，可以和他们吃一样的东西，只是给他们吃的份额更多，并且添加更多的碳水化合物。比如全家吃饭时，在他们碗边添一碟肉酱，主妇尽可大嚼自己的蔬菜。

在选购食品和烹制食物时不要只从丈夫和孩子的喜好出发，完全不考虑自己。在为孩子或其他家庭成员“开小灶”时，如果自己也饿了，就给自己来一份方便食品；水果或粗纤维食品配以低脂饮料。比如黄瓜配低脂酸奶。

3. 严格制定减肥购物单

对“吃的是什么”和“为什么要吃”两个问题必须随时保持清醒。一定要提前计划。这样不仅可以在超市上节约大量的时间，而且可以让厨中的自己更加从容。更重要的是，这将

避免犯稀里糊涂往嘴里塞满各种高热量食品的错误。另外，切莫偷吃孩子的“零食”。

4. 不要郑重其事公开减肥

男人和小孩不喜欢“减肥食品”这一概念。许多正在减肥的主妇告诉我，当她们的丈夫(或到她家吃饭的朋友)知道吃的是适合减肥者的食物时表现得非常惊愕。不要郑重其事地宣布自己要减肥，而说要开始尝试一种更健康的饮食方式。可以采取一些简单有效的战略以防其他家庭成员破坏自己的努力，比如在冰箱里放一个贴有自己名字的有盖大容器，装着准备用来做早餐或午餐的东西像低脂酸奶酪、水果、麦片、蔬菜等等，强化饮食的相对独立性，这比语言要管用得多。

二、束发减肥

减肥的方法很多，有时不需要太过激烈的运动，有一些简便又科学的方法也可以帮助女性完善体形。有一种束发法，它可以借束发来刺激头发的神经反射点，这些神经反射点连接人体相关部位，加强内脏的作用与加速血液的流动，最终起到增加肌肉活动量，促进燃烧脂肪的作用。

1. 使手臂纤细

从耳朵最高处至于指定的地方对应的是瘦双臂的区域。以此为中心将约1分钱硬币粗细的头发用橡皮绳绑起来，左右对称各绑一个，维持15分钟。

2. 使腿部变细

从头顶中央取一束头发，向下拧转，从头顶部的发漩开始，平握拳，约地第3根指头正下方的位置，对应的是瘦

腿肚、脚的区域，在这个部位将头发绑起。时间以 15 分钟为标准，想要连脚脖子一起瘦的人以 1 小时为宜。

3. 使腰部变细

使腰部变细在耳朵上方的最高位置处握拳，在中指的第一关节处、第二关节上的部位对应的是瘦腰的部位，将左右两份的头发对称的绑起来 15 分钟。

三、沐浴刷美肤减肥

在外奔波了一整天，汗水、油脂和灰尘早已混成一堆，附着在自己的肌肤上、阻塞了毛孔，回家后洗个舒服的美容澡，做好肌肤的清洁工作，才能永保肌肤的细致，但如果只是以肥皂随意地抹几下，只能去除表面的污垢，藉助沐浴刷的帮忙，将肌肤来个彻底地大扫除。

保养肌肤的首要工作便是做好清洁，虽然直接以手涂抹沐浴乳按摩身体，仍是可达到清洁的功效，但可能有些较不易清洗之处会被疏忽掉，如：背後，一旦长期忽略清洁工作，就易长出痘痘；若能使用沐浴刷，则可贴紧身体肌肤，将全身上下的污垢都清除乾淨，肌肤变得光滑。

另外，使用沐浴刷来按摩肌肤，具有促进血液循环、加速新陈代谢的功效，因此可达到消耗皮下脂肪的效果，而且经由沐浴刷的适度刺激，可使肌肤强健。

在沐浴刷的选择上，应该选择刷毛柔软、整齐、且易产生泡沫的沐浴刷，最好是动物毛等天然材质所制成的刷子，如此对肌肤较不刺痛，只要善用沐浴刷洗澡，就可得到光滑细致的肌肤。

四、减肥不去健身房

少吃多动，既节约粮食又创造财富，何必花那些冤枉钱去美容院做同样的事呢？看看那些苗条的女生都是天性爱动的。不用花大量的时间去健身房，可以不坐电梯而走楼梯，不在滚式电梯上站着不动。尽可能地骑自行车而不是开车，保持逛街、购物的次数。这些活动会比那些超越自我的运动带来更大的乐趣。

1. 恋爱减肥

专家发现，恋爱不但确实有助健康，而且可以帮助别人减肥。

法国心理学家帕希尼说，恋爱中的人新陈代谢功能会加强，肾上腺功能增强，分泌出能使人振奋的氢化可的松，这使恋爱中人血液循环较佳，皮肤较好，神采奕奕。由于新陈代谢加快，人就会在不知不觉之中减肥。

2. 用脑可以减肥

前苏联一位生理学家研究指出，哪怕是最简单的脑力劳动也可引起身体消耗大量的能量。脑力劳动的强度越大，消耗营养物质越多。利用这一原理，产生了用脑减肥法：身体肥胖的人可以通过脑力劳动来使身体变瘦。

所以应该多做一些用脑子的事情，如读书看报、绘画绣花、练习写作、演算数学、学习技术、研究学问，每天有一定的时间让大脑紧张起来，不要饱食终日，无所用心。这样既提高了技能水平，又能达到瘦身的目的，可谓一举两得。

3. 做家务能使女性身材苗条

总叫着要瘦身的女孩其实并不惹人喜欢，但是若

卷起袖子，承担起做家务的责任，肯定会大受欢迎，而家务劳动是最消耗卡路里的，只要有将瘦身进行到底的决心，持之以恒，必定能看到效果。

打扫的时候不要使用吸尘器、用抹布和扫帚来擦，才能增加运动量。中午洗衣和烫衣服时就会流汗，这样自然就达到减肥的效果。

做一顿精致、有心意的瘦身午饭，尽管注意营养的合理搭配，不妨自己研究才式，既体验到了创造的乐趣，而且一般做饭的人都不愿吃的很多，正好达到控制食量的效果。

4. 办公室减肥操

健身教练指出，不少人都对健康舞有误解，以为跳健康舞可达致收腿之效，其实健康舞并不能作局部减肥。与其花时间在未必有效的运动上，不如依健身教练的专业指导，每星期抽3天做20分钟以下的腿部运动吧！

先做热身运动。左手提高至肩位，向前伸直。右手向后伸以平衡身体；右腿屈膝提高至碰到左手，然后右手向前伸，左手向后伸直，左腿同样屈膝提高至碰到左手。左、右腿轮流做整套动作100次。

站于椅背后四、五尺，双腿靠合，收紧臀部和腿部肌肉。身体向前弯，左、右手交叠平放于椅背上，头压于双臂上，身体约弯曲呈90度，收紧腹部肌肉，并应感到背部肌肉拉紧。

左腿向后提高至与上半身呈水平线，脚法向后蹬直，应感到腿部肌肉拉紧，可以的话将腿再向上提高一点，维持10秒。左、右腿轮流做整套动作30次。

五、穿瘦身衣的利弊

现代瘦身衣（或称塑身衣）和以往的腹带、腰封不同的地方在于它加入了一些新的概念，改变了以往头疼医头、脚疼医脚的做法。不是局部形体的调整，而是通过将身体的各部位，如腋下的副乳、胃、腹、腰、背等部位的多余脂肪转移，收拢到正确合适的位置，使身材凹凸有致，从而达到瘦身美体的功效。

瘦身衣主要的调整方式是将背、肩、腋下的赘肉转移到前胸，使胸形圆润、饱满。通过对背部、腰部的设计，使身材挺拔、避免含胸、驼背和胃下垂。而提臀裤则是将臀部赘肉收紧，与塑身腰封结合，引导腰腹和大腿赘肉向臀部转移，从而塑造出优美的臀形。有些产品则在此基础上，还称自己具有保健的功能，例如磁片按摩、气压按摩技术、桑拿生热等。

一般中年女士们对瘦身衣青睐有加，这是因为这年龄的女性，身材老化速度加快，尤其是生过孩子之后，大多体形走样。繁忙的工作和家庭生活，又使她们无法抽出更多的时间进行健美和瘦身运动，各种瘦身食（药）品副作用的持久不断的争论，使她们以身试药时慎之又慎。

她们急需一种快速的瘦身方式，哪怕只是穿起衣服来好看就行。瘦身衣正好迎合了这类女性的心理。

另外，这个年龄段的女性具备了一定的消费能力。全套瘦身衣便宜的也在三百多元，贵的在六百元上下，比普通内衣贵出一到三倍，如果买两套换着穿，就要千元左右。这还是国产瘦身衣的价格，如果是进口的，差不多在五六

千元左右。

瘦身衣对于塑造女性优美体形，树立自信心的确起到了重要作用。然而，有利必有弊，当穿起美丽的衣服，骄傲地挺起胸膛时，疾病也正在慢慢地靠近。

医学专家通过研究发现，60%的妇女病与穿着瘦身衣有关。首先会引起妇科疾病，因为紧身内裤使阴部的分泌物聚积，在湿闷环境中无法散发，刺激外阴引起外阴炎；如果皮肤磨损引起皮炎及细菌繁殖，逆行感染又会诱发阴道炎、盆腔炎、尿道感染等。

此外，穿瘦身衣还会直接影响血液循环系统，对于未生育过的女性，盆腔血液循环不好，会造成盆腔淤血和子宫发育不良等疾病，严重者会造成不孕。腰部和下肢血液循环不好，易发生腰肌劳损、下肢静脉曲张、下肢水肿等症，由于供血不足，使回流到心脏的血液相对减少，还会出现头晕等症状。

由于瘦身衣将胃部紧紧包裹，营养不良、慢性便秘、慢性腹泻等症也随之出现，这是因为腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，消化食物和吸收营养的功能降低所致。

正常人的呼吸运动有胸式呼吸和腹式呼吸两种，紧身束胸的衣服会影响胸式呼吸，乳房的血液循环不充分，会压迫乳房，引起乳房疼痛，处于青春发育期的少女，则会直接影响乳房发育。过度紧身束腰妨碍膈肌的收缩和舒张，影响腹式呼吸的正常进行，使人感到呼吸困难。

六、瘦身新概念

现代社会已进入生物—社会—心理模式，人们越来越强调回归自然，绿色瘦身法悄然兴起。

绿色瘦身法是一种人与自然密切结合，利用人与自然的和谐而达到瘦身的目的。

1. 喝水瘦身法

一般情况下，喝水能瘦身的作用机理如下。

水能帮助刺激体内脂肪的代谢，亦能抑制食欲过强。水能阻止体液储留，喝足够的水，可使机体及时更新储存体液，能利尿排液。

水能帮助肾脏排除在分解脂肪细胞时所产生的有毒残留物。早餐前喝水，可以将整夜滞留未动的肠胃清洗一番，对肾有利，并补充血液中水分的缺乏，防止冠心病发作。

每餐饭前 20 分钟喝一杯温开水，使胃内有饱胀感，对消除饥饿感有利。降低食欲、减少食量、稀释胃液减少消化吸收。晨起喝杯温开水，早晨起床洗漱完毕，喝杯温开水。

水分充足时才能保证皮肤丰腴、润滑而柔软。饮水量根据具体情况而定，以不觉胃胀，无恶心、不影响食欲为好，一般为 100-500 毫升，倘若能坚持三餐前都饮杯白开水会有更好的效果。

2. 乌龙茶瘦身法

乌龙茶之所以流行，完全是因为它溶解脂肪的瘦身效果，这种说法也确实有科学的根据。因为茶中的主成分——单宁酸，证实与脂肪的代谢有密切的关系，而且实验结果也证实，乌龙茶的确可以降低血液中的胆固醇含量，实在是不可

可多得的瘦身茶。

乌龙茶是中国岭南茶品种的代表，是一种半发酵的茶，透明的琥珀色茶汁是其特色。但其实乌龙茶只是总称，还可以细分出许多不同类别的茶。例如：水仙、白牡丹，以及适合配海鲜类食物的铁观音等等，种类多样。

实验证明，每天喝乌龙茶，有抑制胆固醇上升的效果。虽然饮用量应该依各人身体的状况决定，但是当食物太油腻时，最好也能够搭配乌龙茶，不但有饱腹感，还可以去除油腻。

3. 热水浴法

热水浴不但可以消除疲劳，也具有很好的瘦身作用。当进行热水浴时，体温逐渐上升，升到 38 左右时，便开始出汗。出汗可以把大量水分排到体外，同时消耗大量的热量。也有人认为这种瘦身效果不佳，因为减除的水分比较多，脂肪则比较少，容易反弹。

同样有人认为池浴浸泡要比淋浴消耗体内的能量大，瘦身效果好。所以，选择池浴浸泡是瘦身的一种好方法。热水浴瘦身，最好在饭后 2 ~ 3 小时内进行，因为这时消耗能量较大。一般 1 周可减去体重 1 千克左右，即 1 个月可减去 4 千克左右，若结合其他疗法，效果就更佳。

4. 水流冲击

对腹部脂肪堆积特别突出的单纯性肥胖病人，除手术吸、刮脂肪外，尚可试用水流冲击法瘦身，其方法为用具有压力的水流冲击腹部，其水压随体质、腹部脂肪现在堆积程度而定，每次 5~10 分钟，水流温度可控，也可以用冷热交替的

方法，以促进腹部脂肪的消耗。

这种方法的瘦身应注意：水流强度（压力）要控制适宜；水温要根据季节即环境及病人承受能力加以调整；肥胖病人体质要好，无并发症者可用，并应在医师指导下应用；可配合瘦身霜或瘦身乳应用。

七、减肥怎样不反弹

在减肥成功后，做到每天摄入食品的总热量不超过人体所需要的热量，并做到早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少，每餐吃八九成饱，就不可能反弹。在吃食物时，特别是吃碳水化合物时，够自己的需要就行了。这是因为使人体发胖的根本原因是肥胖人对碳水化合物的代谢不良。

当然，人很难办到每天摄入食品总热量不超过人体所需要的热量，但只要做到今天多吃了米面（多喝了酒），那明天就要少吃，使之处于动态平衡，这样减肥后就不可能再反弹。因为没有物质基础。

以上这种科学的搭配方法，并不属节食。因为可尽情吃鸡、鱼、蛋、肉、海鲜和绿色蔬菜等。从营养学角度说完全能保证人体营养的正常需要并做到始终吃饱吃好保持健美体型不反弹。