

A woman with dark hair tied back is shown in profile, looking down at her hands. She is cupping her hands together, and water is splashing upwards from them. The background is a solid light blue color. The title '美容自助手册' is written in large white characters across the upper part of the image.

美容自助手册

生 活 百 科
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

美容自助手册

何丽 编著

《美容自助手册》编委会

主编 何 丽

编委 潘鸿生 王 超 吴 斌

刘 心 张力夫 张大亮

闫 寒 王保朋 周 玲

张 进 王 东 韩宏伟

李 春 何 为 王 平

熊文生

前 言

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

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

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

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

最后，希望广大女性朋友容颜永驻，美丽长存！

目 录

第一章 你拥有娇柔似水的肌肤吗	1
第一节 看看你的皮肤吧	1
一、了解自己的皮肤吗	1
二、你知道自己的皮肤是哪种类型的吗	4
三、皮肤也有年龄吗	7
四、皮肤衰老怎么办	10
第二节 女性是很怕衰老的	17
一、你为什么会有皱纹	17
二、教你如何预防皱纹的产生	20
三、这么多皱纹怎么办	21
四、吃东西也能消除皱纹吗	22
五、教你几种去除皱纹的方法	23
六、化妆品是你延缓皮肤衰老的至宝	26
七、洗出你的好皮肤	27
第三节 看你的样子，很需要皮肤美容	29
一、肌肤是你美丽的标志	29
二、教你几招	30
三、皮肤也讲究营养调和	33

四、像你这样子一定会影响美容的	34
五、你的皮肤怎么和树皮似的	35
六、你的皮肤怎么这样黑	37
七、瞧你的皮肤	39
第四节 年年过四季，今年有不同	40
一、春季应该这样过	40
二、夏季应该这样过	44
三、秋冬应该这样过	47
四、可恶的紫外线	49
第五节 面部常见皮肤问题防治	52
一、调皮的小雀斑	52
二、讨厌的黄褐斑	55
三、青春美丽痘	56
第二章 化妆品很少用，不太了解	63
第一节 给你讲讲化妆品	63
一、化妆品的故事	63
二、化妆品，你知道多少	64
三、化妆品的三性是你最关心的话题	65
四、化妆品也要“穿衣服”	69
五、怎样鉴别化妆品的优劣	70
六、这是什么意思	74
七、化妆品的身价	75
八、千万别挑花了眼	77
九、你怕上当吗	81
十、你会使用化妆品吗	82

十一、误区勿进	84
第二节 要你知道	88
一、八分护肤两分妆	88
二、值得注意	91
三、化妆水是什么水	94
四、你会购买化妆水吗	96
五、添加剂有毒吗	97
六、什么水这么香	101
七、你的化妆品保管好了吗	105
八、化妆品变味了	107
第三节 你怕黑吗	108
一、SPF 你的保护神	108
二、防晒霜是你皮肤的守护者	112
三、炎炎夏日怎么过	113
四、自己动手	115
五、美白三步曲	116
六、美白不必一拥而上	117
七、美白小窍门	118
第四节 男人也需要漂亮	119
一、男士美容的魅力	119
二、男性怎样选择护肤品	121
三、男用化妆品	123
四、男性剃须前后注意事项	124
五、男性的皮肤护理	125
六、男性美容也需技巧	128

第五节 给你介绍几种护肤产品	130
第三章 试试看,你将会更美丽	140
第一节 美丽要让你知道	140
一、化妆前奏曲	140
二、体验自己做化妆师的感觉	142
三、教你几招	152
四、你微笑的样子很美	153
五、小“四眼”的化妆技巧	156
六、白领快速化妆法	157
七、“SOHU”一族的美容常识	158
八、化妆必杀计	161
九、给化妆用具洗洗澡	163
十、关键时刻怎能出丑	164
十一、你的脸该怎样化装	166
第二节 还你漂亮之眼妆	169
一、眼睛是你心灵的窗户	169
二、不再是熊猫眼	171
三、哇噻!好长的睫毛啊	172
四、好难看的眼袋	174
五、巧除眼袋	179
六、会说话的眼睛	180
七、漂亮的单眼皮女孩	181
八、美眉的忠告	184
第三节 还你漂亮之唇妆	186
一、奇妙尽在口红中	186

二、性感的双唇是怎么化出来的	188
三、当心“口红病”	190
四、修出你的色彩	191
第四节 还你漂亮之鼻妆	195
一、让你的鼻子更俏	195
二、好大好红的鼻子	196
三、给俏皮“洗洗澡”	197
第五节 还你漂亮之美手	198
一、纤纤小嫩手	199
二、好脏的手	201
三、指甲虽小，魅力无限	202
四、给你指甲上上色	204
五、女人的第二张面孔	205
六、你会保持手部美吗	206
第六节 还你漂亮之健足	207
一、太夸张了，脚也要化装	207
二、让你脚部生辉	208
三、美脚有方	209
四、脚部禁忌	210
第七节 还你漂亮之美腿	211
一、教你怎样使玉腿更健美	211
二、她的腿为什么那么健美	213
三、你一定不想让自己的腿像鸡腿吧	215
第四章 秀发是你美丽的标志	217
第一节 了解自己的头发吗	217

一、细说头发	217
二、你的头发健康吗	218
三、你知道自己是哪种类型的头发吗	219
第二节 整理一下你的杂毛	220
一、你会保护保护头发吗	220
二、护发从洗发开始	224
三、长发飘飘的日子	226
四、又出油了	227
五、干枯的杂草	227
六、又下雪了	229
七、让自己美美	229
八、不同季节的头发护理	231
九、护发化妆品是你头发的知音	232
第三节 美发进行时	233
一、你的脸型适合自己的发型吗	233
二、发型是你心情的镜子	234
三、发型要与发质相宜	235
四、你的发型和服饰相配吗	237
五、如何使头发又黑又亮	237
六、护发美发误区	238
第五章 为你打造迷人的身段	243
第一节 流行也精彩—美体修形	243
一、你对自己的身材满意吗	243
二、追随塑身潮流	245
三、减肥误区	249

第二节 肥胖俱乐部	251
一、你是肥胖者吗	251
二、别吃了，瞧你那胖样	252
三、你该吃点儿啥	253
四、减肥食谱	254
第三节 减肥不是梦	268
一、运动不是一件简单事	268
二、我减肥，所以我运动	270
三、为你制定运动瘦身方案	271
四、减肥很简单	271
五、冬季减肥运动	272
六、一下子变成个瘦子是不可能的	274
七、减肥新大陆	274
第四节 减肥进行曲	279
一、掌勺人的减肥方法	279
二、束发减肥	280
三、沐浴刷美肤减肥	281
四、鸡蛋减肥法	282
五、心理减肥法	286
六、瘦身新概念	294
七、割掉你全身赘肉的新方法	296
八、减肥怎样不反弹	302
第六章 抬头挺胸增添你的自信	303
第一节 你的骄傲	303
一、乳房的健美标准	303

二、乳房的形态美	305
第二节 胸部美容的方法	306
一、教你加强胸部锻炼	306
二、“塑造”健美的胸脯	307
三、隆胸健美的方法	309
四、气功健胸法	311
五、乳房沐浴健美法	317
六、哑铃健胸法	318
七、按摩健美法	319
第七章 穿出你的风采	322
第一节 怎么美怎么穿	322
一、色调是你打扮准则	322
二、巧穿衣掩缺陷	329
三、穿这件衣服真漂亮	330
第二节 让你美上加美	333
一、巧配饰物添魅力	333
二、巧配饰物掩缺点	334
三、你会选配首饰吗	335
四、爱美为何也能得病	338

第一章 你拥有娇柔似水的肌肤吗

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

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

第一节 看看你的皮肤吧

一、你了解自己的皮肤吗

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

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

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

1. 皮肤的结构

皮肤结构分三层，最外层为表皮，中间层为真皮，最里层为皮下组织。

①表皮：属复层鳞状上皮，它与外界接触最多，又是与化妆品关系最密切的部位，其中，它还包括以下组织。

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

透明层：由充满角质素的透明细胞组成，具有折射光线的功能，异常时会呈厚茧。

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

基底层：在表皮内侧排成一列的圆柱细胞，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。

②真皮层：在表皮的下层，比表皮厚 7 倍，与表皮分界明显，表皮底部呈凸凹状，与真皮紧密接触，真皮内部的细胞很少，主要有植物纤维结缔组织构成。其中，还包括以下几层。

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

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

附属器官：汗腺、皮脂腺、毛细血管、毛干、毛囊等。

③皮下组织：也称皮下脂肪层，在真皮下面，两者之间无明显的分界。由疏松结缔组织及脂肪小叶构成，对外来的重力等刺激具有软垫作用；皮下脂肪亦是很好的热绝缘体。

2. 皮肤的功能

①保护功能。皮肤像一张不透水的韧膜，富有弹性和张力，完整地覆盖在身体表面。一方面可防止体内水分、电解质和其他物质的丧失，另一方面可阻止外界有害的或不需要的物质的入侵，因此，皮肤在保持肌体内环境的稳定上起着重要的作用。

②调节体温。人体能维持 37°C 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。

③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。

④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。

⑤吸收功能。皮肤对水和电解质的吸收作用很弱，但对脂溶性物质可通过毛孔选择性吸收，这就是化妆品可以通过皮肤吸收的道理。

二、你知道自己的皮肤是哪种类型的吗

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

那么，你是哪种类型的皮肤那？现在，自己来判断一下吧！

1. 中性皮肤

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

2. 干性皮肤

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

3. 油性皮肤

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

4. 混合性皮肤

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

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

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

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

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

第二，在则起床时，用指触摸皮肤，感觉粗糙的为干

性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15~30 分钟，感觉脸部紧绷的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂为油性皮肤。

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

几种常见皮肤类型的典型特征对比表

皮肤类型	年 龄	特 征
干性皮肤	30 岁以上	皮肤表面油脂分泌不足，角质层水分不足，易起皱纹，皮肤无光泽感、干燥甚至脱皮感觉紧绷
油性皮肤	尤其是男性，油性皮肤在 25 岁以下居多	皮肤表面油脂分泌多，常泛油光毛孔较粗大显眼，容易被堵塞，易生暗疮女士化妆容易脱妆，皱纹等老化的象征较不明显
中性皮肤	在 25~35 岁中常见	皮肤表面油脂分泌适中，角质层含有适中的水分有润泽感，毛孔不易被堵塞或生暗疮女士化妆不易脱落

混合性皮肤	在 25~40 岁中常见	皮肤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会有毛孔堵塞及生暗疮的情况出现
过敏性皮肤	任何年龄都有可能	皮肤易受刺激（风、气温、环境清洁程度）容易有呈红色及脱皮的小块未必真的皮肤过敏，但易因某些成分而恶化

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

三、皮肤也有年龄吗

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

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

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

研究延缓皮肤衰老的方法，首先必须探讨皮肤衰老的机制。

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

现在，就给你讲讲皮肤衰老的原因吧！

1. 内源性因素

随着年龄的增长，皮肤逐渐衰老，不受或较少受到外界刺激因素影响，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。

知道了皮肤衰老的原因，你就应该想办法组织它，这样，你才能显的永远年轻。

四、皮肤衰老怎么办

人总会有衰老的一天，你也不例外。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。

现在，为你介绍几种防止皮肤衰老的方法。

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，你应保持乐观的情绪，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

①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。这也是既经济又方便的办法，目前，有不少女性都普遍采用，其效果也是很不错的，你不妨试一试。

茴香含有丰富的粘朊，起到润湿、保湿作用。还含葱甙和肉桂酸酯，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)和普环啉，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。

②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

①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。

②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不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。

③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。

④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，卟啉锗类化合物，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。

知道了这些防止皮肤衰老的方法后，你一定更美丽、更年轻。

第二节 女性是很怕衰老的

一、你为什么会有皱纹

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。皱纹与青春是水火不相容的。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，在这里，为你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。

①机体衰老。皮肤是你机体的一部分，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。

②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。

③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。

④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。

①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。

②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。

③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、教你如何预防皱纹的产生

皮肤自然老化是不可抗拒的规律，每个人都是如此，你也不用太过于忧虑。虽然是这样，但是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。

现在，就教你几种怎样预防皱纹的产生的方法。

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. 防止暴晒

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. 加强体育锻炼

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. 合理营养

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、这么多皱纹怎么办

一般来说，人对颈部远不像对面部那样注意保养。你大概也是如此吧？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、吃东西也能消除皱纹吗

也许你不相信，食物也能消除皱纹，但事实上，食物的确能够对皮肤起到很好的“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、过于油腻食品合会增加胃及皮肤的负担而影响皮肤活力，以少吃为宜。

知道了这些，以后就要多加注意你的饮食啦！

五、教你几种去除皱纹的方法

照镜子时，你也许会发现皱纹已经悄悄的爬在了脸上，自己很象个“老太婆”，不要着急，为你介绍几种消除皱纹的方法，能让你很快的恢复自信，光彩照人。

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，晚上肯觉时搽脸，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。

①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。

②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。

③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。

④丝瓜。丝瓜能去皱，将丝瓜汁混合酒精及密糖，把汁液涂在脸上，待干后用清水洗净。

⑤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素，然后清洗面部，能使肌肤娇嫩润滑，消除皱纹。

⑥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。

⑦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。

⑧草莓。草莓切片贴面效果好。

⑨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。

知道了这些方法，你就能很快的消除皱纹，以后就不怕别人再喊你“老太婆”了。

六、化妆品是你延缓皮肤衰老的至宝

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，你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，你也许没有听说过，它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。

了解了这些，你就能够选择适合自己的化妆品。

七、洗出你的好皮肤

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双重享受。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。

第三节 看你的样子，很需要皮肤美容

一、肌肤是你美丽的标志

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。你难道不想吗？

然而，并不是人人都能如意。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。那么，要怎样呵护肌肤那？

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沙产品，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、教你几招

每个人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。如果你经常笑，便可以使面色红润，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；皮肤可以获得更我的氧，用于满足代谢的需要。你有良好的睡眠吗？

保持良好的睡眠，要注意以下几点。

①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，甚至出现不对和的难以消失的条纹。

②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。

③尽量不服安眠药。安眠药总有不同程度的副作用，有的使唤血管收缩，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。

④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。为了使唤皮肤健美，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,你要切记出门带伞。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,这时,你就需要松弛一下。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，也可以自己在家做。面膜可以到市面上去买，也可以自己动手制作。

三、皮肤也讲究营养调和

在知道了自己皮肤的特性之后，一定要注意饮食，该吃什么，不该吃什么，都是有讲究的，因为有些食物会对皮肤产生一些的刺激。总之，你的饮食会直接影响皮肤的护理

1. 油性皮肤

如果你是油性皮肤，最好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

如果你是干性皮肤，就要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

你的皮肤如果有色素沉淀，那么最好多吃富含维生素 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。

四、像你这样子一定会影响美容的

有些人对自己的一些不良习惯总是不以为然，她们认为没什么大不了的，其实不然，有些坏习惯会影响你的皮肤健康。

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、你的皮肤怎么和树皮似的

你一定也为自己粗糙的皮肤而苦恼过吧？其实，这是许多女性都面临过的困惑。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。

①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。

②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

①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。

②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。

③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。

④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，你一定会收到比较理想的效果，你将发现美就在你身边。

六、你的皮肤怎么这样黑

“瞧，她的皮肤怎么那么白！”你也会看到别人的白皙的肌肤后，这样感叹过吧？其实，造成皮肤暗淡的原因有很多，想改变自己暗淡的皮肤也不是不可能的。现在，让我给你讲讲这些吧。

1. 造成皮肤暗淡的因素

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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

①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”。

②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。

③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。

④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。

⑤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。

⑥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、瞧你的皮肤

有不少人的皮肤上都有星星点点的小点点，十分难看，特别是女性更是对此耿耿于怀，这就是通常所说的色斑。那么，为什么会有色斑产生呢？

1. 皮肤产生色斑的原因

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，使肌肤白暂无暇，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。

第四节 年年过四季，今年有不同

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，你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、春季应该这样过

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，很易使你的肌肤产生敏感反应。因此，特别需要保护肌肤，使其免受伤害。

1. 春季护肤预防

由于春天干燥的空气与阳光中紫外线含量的增高，为春天皮肤病的发生创造了良好的条件，所以防御各种不良因素对皮肤的侵扰在此时变得尤为重要。

①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。

不少女性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。

②肌肤干燥。春季多风干燥，很多人的皮肤都会紧紧地发干，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。

③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，却要等到 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

在春季的日常饮食中，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，那么你就需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。还要切记去除角质不能太过频繁，每月一至两次就可以了。否则，会适得其反。

洗澡的时后，要使用 40℃左右的温水缓慢浴洗，并用轻轻揉搓周身肌肤，这样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，如果你经常焦虑、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

①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。

②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。

③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、夏季应该这样过

炎炎夏日，人的皮肤经常裸露在外部，受烈日的暴晒，会导致皮肤油脂分泌过旺，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。

这时，你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，恰恰相反，夏天的肌肤通常都缺水，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

夏季，皮肤很容易被晒黑，这就需要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

夏季，皮肤急易出油，外出就需要随身携带化妆纸巾，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汪光成分，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、秋冬应该这样过

在北方，秋季是贮藏食物的季节，即是由“长”转向“藏”的收敛过程，皮肤最需要水分的充足供应，所以保湿性好的化妆品是你最好的选择。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

①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。

②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。

③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，所以你要切忌下列护肤程序。

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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、可恶的紫外线

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；夏季臭氧层薄，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。

第五节 面部常见皮肤问题防治

一、调皮的小雀斑

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。

据了解，大多数女性的面部或肢体等部位或多或少存在雀斑的问题，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

①每日洗脸时滴入水中几滴食醋。

②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。

③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。

④防日晒，在太阳下活动必须戴遮阳帽或打遮阳伞。

二、讨厌的黄褐斑

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%汞酊或 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、青春美丽痘

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，严重时应脱离工作环境。

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

①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%。

②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。

③0.1%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。

④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。

⑤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。

⑥**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。

①**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。

②**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%。

③**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。

④**加味逍遥丸**。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

⑤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

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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。

⑥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。

⑦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

①少吃高糖高脂和辛辣刺激性食物，多吃新鲜蔬菜。

②少喝酒，不吸烟。

③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。

④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。

⑤保持思想开朗，解除思想负担。

第二章 化妆品很少用，不太了解

化妆品是许多女性情有独钟的美容用品。使用化妆品的目的，是为了保护或美化皮肤、毛发，使自己变的更美丽，要达到这个目的，必须选择合适的化妆品。但是，对于化妆品，你又了解多少呢？

化妆品是不是越贵越好，其主要成分是什么，有没有毒副作用，如何挑选适合自己的化妆品等等，这些看似简单的问题都是你所需要了解的。“不对号”的化妆品，不仅起不到保护作用，甚至会适得其反。因此，我们要陪你走过一个从不知到知之的过程，使你成为这方面的专家。就让我们整理好行囊，一起上路吧！

第一节 给你讲讲化妆品

一、化妆品的故事

化妆品也是近些年来，才在我国流行起来的，直至今日，倍受很多女性青睐。但关于化妆品的历史，却很少有人知道。

其实，关于化妆品的历史，至今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，你知道多少

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。不少爱美的女性都疯狂抢购。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。在这里，给你讲讲化妆品的一些主要作用：

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、化妆品的三性是你最关心的话题

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，但终究是不太科学的，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。

- ①生产环境。生产环境不卫生，易受细菌感染。
- ②原料。原料不洁净带有细菌。
- ③设备、管道。设备、管道不清洁，留有细菌。
- ④生产工艺。生产工艺不文明，带进细菌。
- ⑤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。

化妆品的“三性”是消费者美的保证，只有我们真正知道和了解了，才能够放心的购买。这也是爱美的女性在购买前，应该了解的常识。

四、化妆品也要“穿衣服”

人为了包暖要穿衣服，那么商品呢？它们为了避免受到损坏，也需要穿衣服，所以包装变成为了商品最好的衣服。

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。

五、怎样鉴别化妆品的优劣

现在市面上出现的伪劣产品很多，着实害人不浅，许多人在购物时都怕买到伪劣产品，对于象化妆品这样直接关系到人的面子的商品更是如此。因为对于皮肤而言，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

①**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改变。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。

②**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的物质，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。

③**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。

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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。

⑥干粉。保持期为 3 年。如油分析出、表面光滑、附着力差，说明已经变质。

⑦防晒剂。保质期为 3 年。如出现变味、干裂，则为变质。

⑧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。

⑨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。

⑩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。

⑪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。

⑫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。

⑬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。

六、这是什么意思

中国申奥成功了，全民兴起了英语热，但是有不少的英文单词缩写，我们还是不认识，更不知其意思。

化妆品印的卫生批号中“XK”、“QG”、“JK”，就很少有人知道是什么意思，更别提它与产品性质有何关系了。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东西，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。

七、化妆品的身价

当今社会，不管什么都要分个三六九等，人有贫富之分，化妆品更是如此，但其含金量到底是多少？身价究竟几何呢？

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。

八、千万别挑花了眼

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。

九、你怕上当吗

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，

有油墨洒散现象，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、你会使用化妆品吗

买了化妆品后，不是仅仅往皮肤上涂抹这么简单。其实，这里面还有许多技巧和要求。

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面上轻轻扑打，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，底层到外的细胞带鳞状地排列，中间有些间隙。因此在使用化妆品时就得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。

十一、误区勿进

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。为此，在这里要给大家讲讲这些问题。

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，使口红的熔点很低，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 要你知道

一、八分护肤两分妆

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。

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

①6：50~6：55 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。

②6：55~6：57 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。

③6：57~7：00 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。

④7：00~7：02 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。

⑤7：40~7：48 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，下来是脚跟、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

①18：00~18：05 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。

②18:05~20:00 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。

③20:00~20:20 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。

④22:00 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？

二、值得注意

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不同的化妆。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

①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。

②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。

③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。

④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。

①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。

②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。

③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。

三、化妆水是什么水

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。

四、你会购买化妆水吗

化妆水的购买并不是随意的，也需要根据不同类型的皮肤进行选择的，只有这样，才能让皮肤得到更好的保护。

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。

五、添加剂有毒吗

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。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胺基多糖。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。

六、什么水这么香

有人说过，女人用香水，颇似男人对待杯中物。男人讲究浅斟慢饮，见好就收；女人讲究精雕细镂，点到为止。也有人说过，洒香水的女人更具有女性的魅力，更加迷人。这或许就是香水的永恒魅力所在吧。香水从出现到现在，已经有好长时间了，但是你又了解多少呢？

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 ParfrmdToilitte（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。

EaudeCogn，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。

七、你的化妆品保管好了吗

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，一旦发现有变色或产生异味的情形时，最好停用以策安全。

八、化妆品变味了

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。

第三节 你怕黑吗

一、SPF 你的保护神

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，春秋早晚阳光和阴雨天
9~20	夏日早晚和中等强度阳光
21~30	户外工作、旅游、夏日强烈阳光
大于 30	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：

选择和使用

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

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，同时辅以前美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”。

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”（Minimal Erythema Dose, 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。但目前我国还未建立测定 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。

二、防晒霜是你皮肤的守护者

选用适合自己皮肤的防晒化妆品，以防引起皮肤过敏。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。

三、炎炎夏日怎么过

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、防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，用后滑爽舒适，还具有一定的抗过敏功效。

丝肽是丝蛋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益，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，养肤的功效益。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。

四、自己动手

市场上虽然有很多化妆品，但有些化妆品的价格却让人望而生畏。其实，如果你多注意身边的事物，将会发现有不少东西对皮肤都有好处，只要你多动脑筋多动手，把那些东西稍加利用、加工，将会成为很好的化妆品。

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。

五、美白三步曲

“一白遮百丑”，每一个人都希望自己漂亮，更希望自己拥有白嫩的肌肤，那么怎样才能使皮肤变白呢？

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，有效防止肌肤因紫外线照射而变黑，同时更新老化暗哑细胞。此种美白质地轻柔，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。。

六、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方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。

七、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，散发红润光采。

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。

第四节 男人也需要漂亮

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。

其实，男性经过一番适当的化装，不仅无碍于须眉气概，而且会更加英俊潇洒，表现出男子的气质美、风度美、性格美。

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，让我们听一听美容专家的意见。

1. 油性皮肤和混合性皮肤

①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。

②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。

③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于。

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，产生毛囊皮脂腺疾病。

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

男性胡须是体现男性的一个重要标志。成年男子在嘴的四周、脸的下部、颞、下颌以及喉的上端等部位均会生长胡须。经常修整和刮剃胡须，可使面部清洁、容光焕发，也是男性美容的一项重要内容。

但是，各位男性同胞要注意了，别以为剃须是一件极其简单的事，其实不然，如果方法不当，也会使你造成伤害的。

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 and 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很充分的刮须准备了。

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洁干净。——**脉**

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。——**脉**

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。＝脉

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。＝脉

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。

第五节 给你介绍几种护肤产品

在本章的最后，想为你介绍几种化妆品牌的产品特点，虽然它们只是众多纷繁品牌中的一小部分，但是希望能给你带来一些帮助，以购买到自己称心如意的化妆品。

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

①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。

②Christian 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

①AUPRES 欧珀莱华丽彩妆。用感触轻柔滑爽，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。

②AUPRES 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

①兰蔻美白修护精华。BLANC EXPERT 兰蔻美白修护精华，含三重专利美白活性成分（辛醣水杨酸、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暂无暇、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。

②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。

③兰蔻美白修护洁面泡。内富含 Phyto-complexe™ 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。

④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。

⑤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

①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。

②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

①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。

②Hydrafresh 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。

③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。

④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

①SK-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。

②SK-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，依然白暂无瑕，晶莹剔透。

7. 薇姿系列产品一瞥

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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

①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。

②雅芳春夏彩妆。此款产品来自纽约，引领潮流的雅芳彩妆广场彩妆系列。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

①SHISHEDOMK 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。

②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。

③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。

④AnnaSui 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。

⑤Sisley 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,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。

⑥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。

⑦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。

⑧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。

⑨AQUA 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。

⑩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 试试看，你将会更美丽

化妆是一种礼貌。现在的生活节奏很快，白天是多数人工作的时间，进行适当的化妆，不但能给人以清新的感觉，而且还能适于多种人的审美眼光。

化妆，其实也是一门艺术。它需要结合个人的体形、面容、年龄、职业等特点，对自己进行装扮。如果不知道这些，一味的追求鲜艳、漂亮，或盲目地学别人，就会使化妆很不协调，适得其反。要记住，脱离实际的打扮是最难看的。

第一节 美丽要让你知道

一、化妆前奏曲

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，婚纱摄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的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。

二、体验自己做化妆师的感觉

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。

①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。

②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。

③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。

①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。

②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。

③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。

①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。

②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。

③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。

①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。

②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。

③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。

①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。

②眼线。画满整个上下眼眶。这种眼线是将眼眶全部画满，包卑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化法。

③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。

④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。

6. 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。

7. 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。

①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。

②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 $\frac{1}{3}$ 为止。再用蓝色眼影色轻涂其余的 $\frac{2}{3}$ 。两种颜色搭配，更显得眼睛温柔。然后用眼线笔勾出下眼线。

③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。

④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 $\frac{1}{2}$ 处。

⑤涂唇：唇边涂深些，唇内涂浅些，唇红要与自己的肤色相配。

8. 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、时装模特那样涂眼影，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。

9. 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：

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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。

⑥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。

⑦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。

⑧修剪指甲。修剪指甲，并可以涂上与肤色接近的指甲油。

10. 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：

①用手指指肚轻轻蘸取适量眼影，双目轻闭，将眼影自然抹开。

②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。上下两唇轻轻一抵，使唇彩均匀。用手指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。

11. 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。

①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。

②一支两用的化妆笔。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！

③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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

三、教你几招

想要使自己更加漂亮，就要借助化妆，然而，有些人却对化妆一窍不通，无所适从。在这里，传授你几招，你将受益非浅，轻松自如地变的更加美丽。

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。

四、你微笑的样子很美

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，或有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。

五、小“四眼”的化妆技巧

爱美之心，人人有之。有的人虽然由于眼镜的原因，遮住了自己的美丽，但仍然不能遮住她们爱美的心，她们更需要用化妆来美化自己，使自己更漂亮。

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。

六、白领快速化妆法

白领阶层的女性，一般都有很强的时间观念，她们的生活节奏特别快，所以化妆也要有速度，但又不能马虎。因此，我们为白领女性介绍一种快速化妆法。

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痕。

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面上，这也有涂上粉底的效果。

4. 涂眼睫毛

涂眼睫毛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，这样效果会更佳。

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。要涂唇有更佳的效果和省时，可先用唇线笔画唇，然后再涂上唇膏。

七、“SOHU”一族的美容常识

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，平躺在床上或沙发上，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。

八、卸妆与化妆同等重要

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。然后有纸巾拭去污物，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。

八、化妆必杀计

为了看上去亮一些，在上粉底之前就得单独先把海绵弄湿。

如果你的肤色较浅，就选择一种透明粉底，并用粉红色或蔷薇色腮红。

在眼皮上擦上粉底，扫去表面的粉，然后上颜色。这样会让颜色看起来更真实，也更持久。

不要忘记在下巴上擦粉底，还有在脖子上也要薄薄地擦一层。否则，在下巴与脖子之间有一条分界线，看起来像是戴着防护面具一样。

不要在手上试粉底和遮盖霜的颜色。

用那些发光的颜色时，一定要小心，尤其是用在眼部的时候，因为它们容易聚集在有皱褶的地方。上班时最好不要用这些颜色。

如果你的眼睛比较大，就不要使用太亮的颜色，因为这些颜色会使眼睛看上去更大。最好是用柔和的色调。

如果你的眼窝较深，那就用一些亮色的阴影。记住：亮色会突出物体。

避免口红的颜色晕出，用唇线笔勾出唇线，并用粉盖住底妆。

记住，唇线的颜色应始终与唇膏的颜色保持一致。

使用表面粗糙和时间较久的口红，一定要小心，因为它们表面都很干燥。而富含油脂的口红就比较受宠。为了让口红的界限看起来更清晰，可用柔和一些的唇线笔勾出唇线。

不要将睫毛油棒用力地插入中，因为推进的空气会使睫毛油很快干掉。轻轻地插入睫毛油棒，转 2~3 次，然后再抽出来。

在下眼睑尽量少用睫毛油。

用睫毛刷将成块的睫毛油刷云。

如果睫毛油在瓶内沉淀了，可以将瓶子泡在热水里使它稀释。

如果你想把眉毛变淡些，可以用一些带颜色的睫毛油。

如果想要眉毛保持原样，可以用透明的睫毛油或一点啫喱水，用刷子刷出你想要的形状。

眉毛拔过之后是不会变得更黑的，所以，一定要用个好一点的眉钳。

穿鲜亮一些的衣服，会使你的面部看起来更有光泽。

每天戴太阳镜是你保护皮肤的最大贡献。

九、给化妆用具洗洗澡

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。

十、关键时刻怎能出丑

美容化妆已融入女性的日常生活，假如在出外社交应酬时偶尔发觉自己的妆容有“突发情况”，在尴尬之余，怎样进行补救呢？为此，提供以下几种方法让您应付需要。

1. “满牙红”解除法

事实上，不管你用的唇膏是否名牌，价格如何昂贵，都很难保证唇膏不粘牙。如果遇到这种尴尬事，你可将干净的化妆纸或餐巾纸，放于双唇之间，合着嘴抿它几下，就会把

嘴唇内侧多余的唇膏粘在纸上，口红便不再“跑”到牙齿周围而形成“满牙红”。

2. 唇膏脱色补救法

不少唇膏都容易脱色，如果再涂上一层唇彩保护，又怕嘴唇太干燥。但是所用的唇膏一旦褪色，可能会令你在大庭广众中感到局促不安。为使口红保持稳固性，应先在双唇上涂一层薄薄的粉或粉底，然后再涂上唇膏，这就能让唇色持久。

3. 代替唇膏妙法

交际及赴宴的时候，女人多认为忘记带钱包不要紧，但身边缺了唇膏则很不方便。每当遇到这种情形，或者随身所带的仅有一支唇膏被弄断了不能使用，你可把眼影跟润唇膏混合起来，就可代替唇膏。最好选红色系列的眼影，但如果只有冷调颜色的，亦可把它混合润唇膏充作唇膏，也能有意想不到的效果。其实以两三种色泽的眼影拼凑润唇膏使用，都不难创出独特的色彩。

4. 自卷眼睫毛法

若想眼睫毛卷得持久，除了去美容院电卷外，如要临时追求理想效果，可先以五秒钟时间用电风吹热睫毛钳，然后将眼睫毛卷曲，你会发现这是一种不错的办法。不过，必须注意应该先用手试吹热的睫毛钳的热度，否则很容易灼伤眼皮；还要注意切勿用塑料胶制的睫毛钳做此方法。

5. 睫毛液代用法

虽然用睫毛液可以令你“美目倩兮”，但如果技巧不熟练，则容易涂得过厚或导致睫毛末端凝结点点小粒，令人看上去

觉得十分碍眼，这不单是别扭，而且会使眼睛四周的油质化开，一双美目便会变成“熊猫眼”。若想睫毛又黑又长的话，可改用凡士林代替睫毛液，涂上后睫毛能出现极佳效果。但必须小心涂抹，别把凡士林弄到眼球上。

6. 用膏状眼影

除了唇膏会脱色之外，眼影(尤其是粉末状的)更易随风而逝，务求眼影色泽鲜明持久，最佳的选择是用膏状眼影；假如没有膏状的，你不妨稍动脑筋，把粉状眼影跟凡士林混合使用，即会变成好看又好用的眼影膏，还会有一种时尚美的闪亮感觉。

7. 面培增光法

满面油光固然不好看，但脸上干燥得连一点光泽也没有，更会令人感觉你缺乏健康神采。如果能让面部呈现最佳状态，不妨把少许凡士林涂在胭脂扫子上，然后再涂胭脂，就会显得容光焕发了。

8. 改善鼻形法

化妆师往往都会教人将鼻梁涂白些，以此使鼻梁看起来高一点细一点。但如果技巧欠佳，又或者只想化个淡妆，“涂白”的效果似乎有点儿夸张。你若想创出一种理想而适中的效果，可把一小滴润肤露混合粉底，然后由鼻梁部位一直扫到鼻尖，同时向鼻翼左右方向扫匀，不可操之过急慢慢地扫，你便会发现此方法不错，不但能消除生硬的痕迹，更能让你有天生鼻形高和细的自然美感。

十一、你的脸该怎样化装妆

每个人生就的脸形是没法改变的，对于不同的脸型，采

用不同的化妆方法，却能发挥特殊的效果，增添其美丽之感。

1. 椭圆脸形

椭圆脸形是最理想的脸形，所以要尽量保持其完整。这一脸型的化妆要着重自然不要有所掩饰。

眉毛：顺着眼睛把眉毛修成正孤形，位置适中，不宜过长，眉头与内眼角齐。

胭脂：抹在颧骨最高处，而向后向上化开。

嘴唇：依自己的唇样涂成最自然的样子，除非自己的嘴唇过大或过小。

发式：采用中分头路，左右均稀的发型最为理想。

2. 长脸形

属于这种脸形的，应利用化妆来增加面部密切宽阔感。

眉毛：位置不可太高而有角，眉毛尤不应高翘。

胭脂：抹在颧骨的最高处与太阳穴下方所构成的曲线部位，然后向上向外抹出。前端距离鼻子要远些。

嘴唇：可稍微涂得厚些。两颊下陷成窄小者，宜在后两部位敷淡色粉底成光影，使其显得较为丰满。

发式：可采用七比三或更偏分的头路，这样可使脸看起来宽些。发型以往下覆着及两边有软发卷为合适，这样可增加面部两旁的发容量，使脸部显得宽一些。

3. 圆脸形

这种脸型是可爱的，要修改成理想的椭圆形并不困难。

眉毛：不可平直和起角，但并不可太弯，应为自然的弧形和带少许弯曲。

胭脂：涂法是从颧骨一直延伸到下颞部，必要时可利用

暗色粉底做成阴影。

嘴唇：部分上唇化成阔而浅的弓形，均匀涂成圆形小嘴。

发式：以 6：4 的比例来分头路最好，这样可使脸不显得那么圆，两则要平状一点，巨有刘海的，则必须弄厚些，并要有波浪。

4. 方形脸形

化妆时要注意增加柔和感，以掩饰脸上的方角。这种脸形的人，两边颧骨很突出。因此要设法掩饰。

眉毛：眉毛要稍阔而微弯，不可有角。

胭脂：不妨涂得丰满一。可用暗色粉底来改变面部轮廓。

发式：头发四六分或中分都可，偏分时，侧发形可造成不平衡的感觉。

5. 三角脸形

三角脸形即额部较窄而两腮大，显得上小下阔，此类脸形的化妆秘诀跟圆脸、四方脸差不多。

眉毛：宜保持原状态。

胭脂：由眼尾外方向抹涂，对于两腮可用较深的粉底来掩饰。

嘴唇：唇角稍向上翘。

发式：头发以七比三来偏分，使额部看起来阔。发型以波浪或卷发增加上方的力量。

6. 倒三角形

此脸形与三角形脸形刚好相反，它亦即是人们所说的瓜子脸、心形脸，它的特点是上阔下尖。

眉毛：眉形应顺着眼睛的位置，不可向上倾斜。

胭脂：涂在颧骨最高处，然后向上向后化开。

嘴唇：要显得柔和。如果下巴显得特别尖小的人，脸的下部便要用浅色的粉底，而过宽的前额宜用较深的粉底。

发式：头发以四六偏分法来使额部显得小一点，发型要造成大量的发卷而蓬松，并遮掩部分前额。

第二节 还你漂亮之眼妆

一、眼睛是你心灵的窗户

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

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。

①**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。

②**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。

③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。

④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。

①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。

②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。

③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。

④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。

①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。

②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。

③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、不再是熊猫眼

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

1. 淡眉

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

2. 茶色的眉笔

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

3. 眼影

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

4. 眼线

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

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

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

三、哇噻！好长的睫毛啊

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

1. 假睫毛

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

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

①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。

②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。

③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。

④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。

①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。

②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。

③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、好难看的眼袋

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

等并发症。

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

从以上各方面因素不难看出，眼袋实际上是由集合因素共同作用所造成的。

1. 预防眼袋

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

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

另外，均衡的营养摄入、保健按摩、优质的营养霜类等都是防止眼袋的有效方法。

2. 矫治眼袋

如果眼袋已形成，并且没有自我改善的情况发生，这说

明眼袋形成是由于组织结构的病理性改变所造成的，这种性质只能通过美容外科手术来加以矫治。

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

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

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

对于膨胀外观明显，再加上有较深的颊睑沟者，近年开始采用“眶隔释放法”进行矫治。此手术可采用结膜面入路，也可采用下睑缘切口入路，手术将眶隔膜完全打开，将眶隔

脂肪释放，并将其固定缝合于颊睑沟处，这样就将膨隆样外观消除，同时也将颊睑填充起来，恢复年轻的自然过渡，此种手术效果确实可靠，但掌握较困难，医师必须具备较丰富的临床经验。

3. 矫治的遗憾

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

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

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

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

当然眼袋矫正还有许多并发症，如肿胀，淤血、睫毛脱

落、瘢痕形成，双侧不对称等等。但有经验的专科医师对多数并发症的发生是完全可以避免的。

4. 认识的误区

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

①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。

②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。

③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、巧除眼袋

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

1. 斜卧

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

2. 涂敷

睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片，坚持下来可收到减轻下眼袋的美容效果。也可利用木瓜加薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后经常涂敷在眼下皮肤上。木瓜茶不仅可缓解眼睛的疲劳，而且还有减轻眼下囊袋功效。

3. 轻击

亦可在面部用些乳脂或油类，用手指朝上击打颜面部位，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、会说话的眼睛

眼睛,是心灵的窗户。与人交往中,最受注意的便是眼睛,它时刻传达着情感信息。自信的、快乐的、亲切的……眼睛,总是备受人们注意。每个人都希望自己有一双俏丽迷人、神采奕奕的眼睛。因此,化一个完美的眼妆,让自己拥有“会说话的眼睛”是众多女性消费者的向往。

1. 不同脸形选择眉形

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

2. 不同肤色选择眼影

通常亚洲人有三种肤色。

①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。

②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。

③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

①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。

②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。

③成年组。以选择棕红系为主，它可提高皮肤的亮度，使眼睛看上去显得很精神。

4. 眼睛较浮肿如何选择眼影

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

5. 内双眼皮如何使用眼影

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

七、漂亮的单眼皮女孩

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。

①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。

②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。

①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。

②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。

③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。

④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。

⑤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。

⑥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。

⑦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。

⑧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。

⑨五彩古典的东方韵味。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。

八、美眉的忠告

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，眉毛的修饰也不是盲目的，这里有几点关于眉毛的禁忌，希望你能够在画眉是注意。

1. 描眉忌千篇一律

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 还你漂亮之唇妆

一、奇妙尽在口红中

美丽双唇的方法首推的就是涂口红了。涂口红的女性，通常更加性感，更加魅力十足。据统计，全世界有近三分之一的女性每日里双唇都要与口红共舞，借助与口红来点缀这五官中最动人、最性感的部位。但什么又是口红呢？其实，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。

通常来讲，唇膏一般又分四类：

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。

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、性感的双唇是怎么化出来的

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采，使你更性感，现在教你如何美化它。

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。

唇膏也有多种颜色，以适合不同人的喜好。

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。

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。

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。

三、当心“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。

四、修出你的色彩

习惯素面朝天的女孩子，如果有一天涂了口红，突然间会放出许多光彩。确实，唇部作为脸部化妆的焦点，是大多数女性最早接触的化妆部位，而怎样修出有自己的个性和特点，却是很多人不了解的。在这里，为你推荐几种个性双唇的化法。

1. 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。

2. 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。

①准备。在准备工作中要根据自己的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。

②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。

③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，并且在不越过唇线的基础上，覆盖住唇线笔的颜色。

④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。

3. 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。

①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。

②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。

④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。

4. 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：

①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。

②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。

③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。

5. 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。

①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。

②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。如果想让自己的唇线特别一点儿，可以使用粉红色的唇线笔。

③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。

④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。

第四节 还你漂亮之鼻妆

一、让你的鼻子更俏

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。

二、好大好红的鼻子

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）

- ①硫磺洗剂。每日 2 次；酒渣鼻软膏，每日 3 次。
- ②毛囊虫脂。每日 3 次。
- ③复方奎宁软膏。每晚 1 次。

2. 内制法

- ①口服灭滴灵。每次 1 片，每日 3 次，连服 2~3 周。
- ②口服四环素。每次 0.25 克，每日 2~3 次。
- ③口服氯喹。每次 0.25 克，每日 2~3 次。
- ④大剂量服用 B 族维生素。维生素 B₂、维生素 B₆。
- ⑤肌肉注射人体胎盘组织液。

3. 中医法

①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。

②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。

③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。

④二神散。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

①常用温水、硫磺肥皂洗脸。

②每次搽药前湿水洗脸。

③忌辛、辣食物和烟、酒，饮食清淡，多食水果蔬菜。

④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。

⑤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、激光药物治疗、擦皮美容术等方法进行治疗。

三、给俏皮“洗洗澡”

生活在现代化的大都市中，你不可避免地要与饱受灰尘、二氧化硫等各种废物污染的空气打交道。作为人体空气进出的主要通道，鼻子，无疑成为让你免受污染、确保健康的

重要关卡。同时，一个挺秀的小鼻子，又是五官中最惹人注目的一环，其对人体健康和美的重要作用，可想而知。

然而长期以来，人们所关注的只是它的外表、它的“长相”。隆鼻、整形，只要看起来不错，就心满意足了，而没有真正从更深的健康层面，对它予以关注。

可我们应该知道，作为人体与空气打交道的第一关口，鼻子时刻遭受着污浊空气的侵扰。空气中的污染物，不停地吞噬着鼻腔粘膜的

健康。大气中的灰尘，在鼻腔内留下了太多污垢，在得不到有效清洗的情况下，粉刺、雀斑变得面目全非了。因此，你应该记得，经常为你的鼻子洗个澡。

近年来，国内外的美容师在减肥、隆胸的同时，已渐渐在小鼻子上做大文章了。在做脸部美容的同时附带洗鼻自不必说，他们已开始制作净鼻的鼻膜，以恰当的造型，将鼻尖与整个鼻框完全包裹，给鼻子一次彻底的清洗。同时，美国的美容界人士还建议探索一套完整的鼻子按摩法与健鼻操来保证鼻子的娇美与挺拔。他们还建议，以合适的容器，经常做鼻子的浸浴，并用小棉签蘸食盐水，擦拭鼻腔，以清除鼻腔内部的污垢，确保秀鼻的美丽健康。

第五节 还你漂亮之美手

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、纤纤小嫩手

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和失去光泽），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。

①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。

②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。

③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。

④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。

5. 怎么放松手

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。

二、好脏的手

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。一是如果粘有沥青，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。

三、指甲虽小，魅力无限

漂亮的指甲会给你带来无限的魅力，你的举手投足之间，无时不增添光彩。别看指甲小，但修饰起来还蛮讲究的。

1. 指甲的修剪修饰

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消磨，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

①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。

②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。

③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。

④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。

四、给你指甲上上色

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。

①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。

②圆形。涂甲油将指甲底部两侧空出，其余地方涂满。

③后方形。指甲底部两侧多留出些空白。

④前方形。与后方形相反，指甲前端的两侧不涂油。

⑤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。

五、女人的第二张面孔

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，润手霜都应是手袋中必备之物，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。

六、你会保持手部美吗

一般人保养肌肤，多只注意脸部，其实手部的皮肤所受的刺激更多，老化速度比脸部还快。

洗手用温水和香皂最适宜，忌用与皮肤温度相差很大的热水、冷水和含碱性的乳皂洗手。热水能帮助溶解油污秽物，洗手洗得干净。但常以热水洗手，中使皮肤易脱皮老化。冷水能锻炼皮肤，提高抗寒性，但易使皮肤变黑发粗。要知道碱性是美容大敌，经常以碱皂洗手，皮肤角质层处于碱性包围中，久而久之双手皮肤粗糙、发黑、布满裂纹。

手要经常洗，是指接触脏物，或劳动工作结束之后要洗手，并非是不不断地洗手。洗手过多易使角质层变薄受损，其结果适得其反。水洗过的手，一定要马上用软干毛巾擦干，如湿手晾干，则皮肤极易收缩老化。

保持手部滋润，最好经常在手部搽些甘油、冷霜类护肤

品。对从事较脏、油污性工作的人，事先应涂些护肤品，不但可防止细菌侵入，也便于劳动过后的清洗。

做家务粗活时最好习惯于戴橡胶手套，初戴手套时干活确有些不便，选购时应适合手的大小，干完家务后，手上应涂上护肤品，涂前应洗净双手。

洗过的手，如发现较黑，可用上好的食醋搓洗，这样不仅可杀菌消毒，且使皮肤特别清爽。烹调中接触的动植物油脂，对皮肤是天然滋养剂。在烹调间隙，将沾有油脂的毛巾、抹布轻搓手部，或两手相互搓擦。日久后，会发现双手更滋润、更柔软。

手部皮肤粗糙、黝黑的女性，可经常用黄瓜、丝瓜、番茄、西瓜等敷手或洗手。果蔬中含有丰富的维生素，对皮肤有益。

除了正常的护理外，冬天要注意防冻保暖。经常皲裂或被冻溃的手，皮肤最易衰老。在秋末冬初就要重视皮肤的抗寒。

经过平时的精心护理，你的手部可以保持柔润、白皙。

第六节 还你漂亮之健足

一、太夸张了，脚也要化妆

关于脚部皮肤的保护、美化问题。有人认为足部化妆无关紧要，甚至多此一举。其实不然，脚要负荷全身重量，对脚跖皮肤的保护不容忽视。由于负重、摩擦，脚跖皮肤容易长茧（“脚垫”即胼胝），甚至长鸡眼；脚上多汗，易致脚臭。

夏天穿凉鞋、拖鞋、脚皮暴露机会也不少。因此，脚皮也存在美肤问题。

根据以上情况，脚用化妆品应当包括：

护肤品：含有一定浓度的角质溶解例如水杨酸、乳酸、尿素之类。这可使制剂作用深入皮层。

美肤品：主要是增白霜、润肤霜之类。

止汗除臭品 要用特制的足用除臭水如西施兰夏露之类。不能用一般的香水、花露水。

脚用化妆品要和一些配套措施相结合才能奏效。例如：

脚袜要合脚。鞋太紧、袜太窄会影响足部血液循环。

防寒防潮，坚持每日洗脚换袜。国外有人主张鞋、袜一天一换，这合乎卫生要求。

避免外伤：包括防止袜底、鞋面的凸隆不平，防地面砂石进入鞋袜内。

定期修脚。修剪、去除不平整、不光滑的“死皮”。

二、让你脚部生辉

夏日来临，你的双脚在游泳、穿凉鞋时有该“亮相”了。现在洗脚房的出现，你只需要花上一些时间和钞票，便可达到保健和美化脚部的目的。但对于时间紧张、收入不高的人来说，则只有自己动手来保养、修饰双脚了。

要想有一双“美脚”，首先你应知道如何来保养脚。

每次洗脚后用刷子将脚后跟、脚趾、脚缝等部位刷钢精。脚部干燥者在洗脚后可涂些橄榄油，然后套个塑料带六，再浸入热水中，待毛孔张开后，营养成分便会被脚肌肤吸收。

天热时，脚容易出汗，可将爽足粉撒在脚底或鞋子内，

除了感觉清爽外，还有预防脚臭的作用。

一双健康的脚应该是清洁、干燥。每日都要用温水洗脚，脚淋湿了或洗澡以后，一定要把交擦干。不要一连几天都穿同一双鞋，脚上出汗很多，应该等鞋子干了以后隔天再穿。

三、美脚有方

脚在鞋子里面，有什么好美的。你千万可别这么说，到了夏天怎么办？你露不露出来？如果你非要把脚藏起来，那就另说了。但只要你露出来了，就应该让它漂亮，让它更美。

1. 修脚技巧

保持脚部健康美观的一个重要因素，是脚部的修饰。修脚的步骤是：

盆内装满温水，加少量洗浴剂，将脚泡在水里，约 3~5 分钟。

用刷子轻地刷洗全脚和趾甲。

洗净、擦干后，用海绵石摩擦脚底和脚后跟，去掉死皮。

将趾甲剪平(不要剪得太短，以保护脚趾)，然后用润肤霜涂擦整个脚部。入睡前再在脚上薄薄在涂上一层凡士林，穿上白线袜，翌日早起时双脚会变得非常柔细。

2. 除汗毛技巧

有些女子脚上汗毛较多，显得不太雅观。最简单的方法是用剃须刀将汗毛刮掉。刮前可以用按摩乳或面霜涂擦，刮后用湿热毛巾擦净，然后涂上化妆水。

3. 保养技巧

脚部粗糙者入浴时，可在浴中加些油性浴液，浴后涂上保护皮肤的化妆水或面霜。脚后跟和 他部位的角质，可用海

绵石磨去，或用特殊的面霜去除，乃至用按摩霜按摩一番。此外，用含维生素 A 的面霜涂脚跟，可保持脚跟的润滑。

4. 除疲劳技巧

脚是运动器官，要支撑全身的重量，因而容易疲劳。缓解脚疲劳的简便办法是 在温水中加入一小杯苹果醋或米醋，将双脚浸入，泡 15~20 分钟后平躺下来，将脚垫高(高于头部)，躺 30 分钟。还有一种快速办法：先将双脚浸入烫水(脚能耐受的热度)中约两分钟，然后浸入冷水中约两分钟，交换浸泡 2~3 分钟，能立即消除疲劳，甚至能马上精神抖擞地去跳舞。

四、脚部禁忌

脚是人体的重要部位，人身体上许多穴位都位于脚部，因此，要特别注意脚部的保养。

以下四点应该是你牢记的：

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。

第七节 还你漂亮之美腿

一、教你怎样使玉腿更健美

近几年,一年中最炽热的季节竟成了美腿的展示台,超短裤、中裤、透纱裙以及露趾鞋的风靡,让东方女性的双腿亦大放光芒。穿上能表现修长玉腿的服饰似乎已成为时代感、现代气息及健康活力的标志和捷径。

腿部线条如此备受重视当然有它的原因,如果说人类中女性的形体是造物主最美妙的杰作,那么这幅杰作中最能体现青春健美、妩媚性感的就是女性的双腿,尤其是玲珑的小腿。当人体站立时,小腿的前正中可见一条略向前凸的骨脊,它稍稍向外弯曲与后群的小腿三头肌肌肉膨出部位形成丰满、光滑、圆润的优美弧线,从而使整个小腿修长挺拔,颇有亭亭玉立之感。

进入夏日,当然进入了美腿阶段,能从容展示美腿线条是每一位女性的骄傲。小腿过于粗胖或纤细都会影响小腿形体的健美,为了使你拥有一双漂亮健美的小腿,必须在日常生活中注重以下的锻炼和保养。

美丽的小腿,需要经常保持光滑而没有汗毛。沐浴时,

可以用丝瓜络擦洗，去掉纤细的汗毛。交粗的汗毛可用镊子拔去。如果汗毛较多，可去美容院用封蜡的方法除去。如果是用刮脸刀刮汗毛，可用婴儿浴液代替肥皂，有一定的滋润作用，但不要经常用刮脸刀刮，否则汗毛会越长越粗。

膝盖是比较容易出现干燥的部位，洗澡时可以多进行一些按摩，浴后多涂些乳液来滋润这部分皮肤。夏天光着腿时，不妨在膝部轻扫一层玫瑰色的胭脂，会有出人意料的效果，泛红而漂亮的双膝同样会引起人们的注意。

有空便应反复地直起脚尖，再入下，这样可以运动脚底肌肉，紧缩小腿线条，每次最好练到小腿肌肉有些酸痛，曲膝和在楼梯上（半个脚掌着地）做效果更好。

在坐着看电视时，上下举动脚部，请注意双脚动作要交替进行，以不低于平均每分钟 120 次的速度来锻炼。结束后，若感觉小腿肌肉紧张，可以用热敷、拍打或揉捏方法恢复放松。

如果家中是木板地，尽可能地不穿拖鞋，光着鞋走路，可刺激脚底穴位，有利健康。

偶尔可以平躺将双腿上举，这样可以促进腿部血液循环，避免静脉舒张造成腿部难看的浮肿与乌紫色，注意腿要伸直，保持身体的舒展和平稳，借助墙壁与沙发靠背可以从容完成这种休闲运动。

洗完澡后，肌肤上的水分不要用毛巾吸入太干，此时赶快在干净的腿部擦上润肤霜，特别是足踝处。然后轻轻揉捏脚心、脚趾 5 分钟，除了促进血液循环外，对治疗内脏疾病也很有效。

对于有干裂、粗糙的粉状脱落角质现象的腿部和足部，就需要特别的护理：先用 40℃温水浸泡 10 分钟，用浴刷刷洗，用毛巾吸干水分，角质厚的部位可使用磨砂面膜，干后洗去；然后涂上厚厚的一层润肤油，穿上棉质长袜，好好休息一个晚上，第二天观感便会不一样，连续一周如此护理，很快就会有嫩滑健美的腿肤了。

为了避免脱去鞋子后鞋产生臭味，平日须做好鞋子的保养。原则上鞋子穿了一天应休息 3 天，天晴时应在太阳下晒一晒，平时可利用干布擦拭鞋内部及表面，再置于通风处。

下面介绍的五种方法不妨试一试：

晚餐如摄取过多的淀粉质，双腿就会变粗，因此淀粉质只能在早餐和午餐时多吃，晚餐尽量少吃。

小肠不健康的人腿也会变粗。强化小肠功能的方法是平时多吃生的食物，养成吃水果和蔬菜的习惯。

使用正确的走姿。练习以脚尖在一条直线上走路，鞋子必须穿跟高一点的，每日练习 10~15 分钟为宜。

每日就前，躺在床上将两只脚抬高，用力做踩脚踏车的动作，做到双腿均感到吃力为止。

定期做脚部按摩。按摩的方法是从小腿向大腿方向作螺旋形的按摩，次数是 5 次，用力要适度。

二、她的腿为什么那么健美

健美的双腿是每个人都羡慕的。为什么总是羡慕别人，其实，你也行的。那么，怎样才能使自己的双腿更加健美呢？

1. 步行锻炼法

“安步当车”是增强腿部健美的最佳锻炼方法。上班、

下班、上街购物、逛公园等，只要是路不太远，凡是可以行走的地方都应选择步行。走路时一定要坚持正确的姿态：抬头挺胸、两眼平视；两臂下垂，摆动自然协调；两腿交替前移，膝关节不可过分弯曲；步伐稳健匀，不过大过快。

2. 座位锻炼法

坐着时把腿伸直，脚趾向身体方向勾曲。这种锻炼方法有助于保持小腿的弧度，使小腿小而不松弛。

3. 站立锻炼法

站立锻炼可选择以下方法：

每晚睡前俯卧于床上，用双肘关节支持上身，同时两腿交替上踢，每日踢数十次。也可把腿伸直，做画圈动作。这种锻炼可使腿部减粗，增添玉腿的韵律美。

收紧臀部和大腿，几秒钟后放松一下，然后再反复进行数次。这对于大腿内侧和臀部减脂有明显效果。

提高后跟，每次提 20 下。还可先把一腿抬高并移动膝关节，拉紧小腿肌肉移动数次放松一下，再换另一腿练习。此法可纠正小腿过粗。

4. 慢跑长跑法

采用长时间、慢速度、远距离的有氧锻炼方法，也可由快速步行转入慢跑。跑姿要保持上身稍向前倾，两臂微屈，步幅不宜过大，步伐宜轻松而有弹性，且要用鼻吸口呼的呼吸方法。慢速跑可使慢肌纤维得到发展，使肌纤维处于静止状态，久而久之，腿部肌纤维逐渐变细，两腿显得修长坚实。

5. 慢速游泳法

这是一种低强度的理想的锻炼方法。在水域里，腿部肌

肉充分放松，使慢肌纤维处于最佳状态，增加腿部弹力、增强肌肉韧带的柔韧性。具有游泳基础者可作出规定的时间和距离，随着耐力、体力的提高，再适当缩短时间和延长游的距离，也可采用变速、慢速和中速交替进行的方法。

6. 浴后按摩法

每次洗澡后自行按摩腿部(含足踝部位)，可促进血液循环，对腿部健美大有裨益。按摩时用点润肤油或玉兰油则效果更好。倘若浴后足踝或足背有浮肿现象，可将脚抬高片刻再进行按摩，有助于浮肿消退。

实践证明，上述锻炼方法只要坚持不懈，持之以恒，就能使大腿内侧和后方肌肉发达起来，同时牵动小腿，使腿部修长，增添美感，并使腿部与上身协调一致，变得亭亭玉立，婀娜多姿。

三、你一定不想让自己的腿像鸡腿吧

鸡腿，大家想必是都见过，上边粗粗的，下边细细的，如果你的双腿长成那样，你一定会非常难过的，因为那太难看了。那么，怎样才能避免这样的事情发生呢？

1. 避免腿肌松弛

腿肌松弛的主要原因，是缺乏适当的运动。虽然大多女性无闲暇和机会进行打网球、打羽毛球或骑自行车等运动，但散步对每个人来说都应是不成问题的。姿势正确的散步对腿部保养是很有帮助的。

首先要求重心平稳，把全身重心放在脚部，两腿要平稳而且直。许多人习惯走路时身向前俯而脚在后，这样会妨碍腿肌正常发展。所以，散步时一定要养成昂首、挺胸、直身

的姿态。

2. 加强小腿的弧线

要防止小腿肌萎缩，可在环境许可时坐下来，不断伸直双腿，足趾向身体勾曲，这种练习在家里做最合适，也很方便。

3. 浴后按摩脚腿

每次沐浴后，在掌心蘸一点润肤液，对腿、踝部做一番按摩，能够使肌肉发展良好。这时如果发觉脚踝、脚背等处浮肿，可将身体坐低而把腿抬高，休息再加按摩可使浮肿的现象慢慢消失。

4. 步行时双腿平均用力

有许多人走路时双足用力不均衡，往往习惯把力量集中在某一足上。轻重不匀，走路易觉疲劳，使双腿粗细不一。所以，走路时一定要留意两腿用力平均。如果发现自己有偏重一腿的习惯，要马上纠正，多用“弱腿”开步。

以上几种美腿方法很容易做到，且对改善腿部状态的效果很好。一般3个月以后，腿肌就会变得匀称、丰满、柔韧强，小腿弧线优美，自腿到胫足处处均匀圆美。

第四章 秀发是你美丽的标志

人们常说：“女人的美一半在头发。”的确，拥有一头乌黑亮丽的秀发，能增添不无限的风韵和魅力。美丽的秀发能使一个平常的女人变的美丽，更能使一个美丽的女人令人难忘，这难道不是你所想拥有的吗？

秀发是一种美的装饰品，会对你的生活产生不同的影响，它能够使你或费劲或轻松的扮演生活要求于你的角色。同时，它也是你所拥有的变化最丰富的装饰品之一。你可以轻易地改变它的颜色、长度和款式，而且，它还是你唯一的终生不离左右的装饰品。

第一节 你了解自己的头发吗

一、细说头发

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、你的头发健康吗

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。

三、你知道自己是哪种类型的头发吗

想要拥有一头健康漂亮的秀发，首先需要了解自己的发质。根据头部皮脂的分泌情况，我们通常把头发分为干性发质、油性发质和中性发质三类。要了解自己的发质，除了请

教有经验的发型师，也可以自己做判断，方法如下：

油性发质：早晨才洗干净的头发，当天晚上头上就已经有油垢，或者已能感觉出头发油油地打绺。

干性发质：发色黯淡，很容易一束束的飞起来，每次洗发后要过好几天才会显得油腻。

中性发质：一般情况下不会有油腻和过于干燥的现象，如果没有经过烫或染发，能始终保持原有发型。

发质的好坏直接决定秀发是否亮丽。我们的发质在头发生长的不同阶段是不一样的，刚刚长出的头发的发质最好，长到中段或发梢时，因为受到了不同程度的损伤，往往就会失去原有的光泽和柔顺。所以，真正最佳发质的标准是中段或发梢的发质与根部的发质一样好。如果你发现自己的发质差强人意也不必气馁，许多含有营养成分或者维他命精华的洗发水都可以补充头发在生长过程中所需的成分，从而改善发质，珍爱秀发的你，不妨一试。

第二节 整理一下你的杂毛

一、你会保护保护头发吗

“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。

①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。

②将头发用水浸湿、浸透，至少半分钟，然后再用洗发水。

③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。

④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。

⑤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。

⑥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。

⑦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。

⑧用宽齿梳子，轻轻梳理，排除缠结。

⑨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、护发从洗发开始

洗发的方法正确与否直接影响头发的健康，因此，我们要养成正确的洗发习惯。

1. 选用适当的洗发剂

洗发剂大多含有化学物质，选用时必须慎重。洗发剂按形态的不同可分为：乳液状、膏状、粉状和块状。按原料分有合成型和肥皂型。合成型，使用方便，泡沫多，去污力强，柔和，刺激性小，易清洗，不受洗发水温度和水质的影响。含有促进头发松软的羊毛脂表面活性剂、抗硬化剂和去头屑剂等，能结合水中的钙、镁离子，能增进头发的弹性和光泽，使头发疏松易梳。肥皂型，脂肪酸含量高，呈弱碱性，多泡沫，去污力强，适用于油性头发。原则上宜选用适应皮肤和头发性质的，以弱碱性的为佳。否则，洗发后头发会失去光

泽和弹力而变得黯然垂塌，还会导致头发变黄或发红。干性皮肤者则会使头皮更加粗糙，头皮屑增多。最好别用普通的香皂洗发，因为头发的表面有一层鳞片状的角质组织，如果将香皂直接擦到头上，香皂很容易夹入鳞片状的角质缝隙中，不易被清洗干净而损坏头皮和头发。更不能使用肥皂洗发，因为肥皂含碱性较重，如果留存到鳞片夹缝中，角质层会因碱腐蚀而脱落，使头屑大增，头发也更容易受到损害。

2. 洗发方法

洗发前用发刷刷去头发上的尘垢，先刷头发的表面，然后将头发分层翻起，依次刷发干、发根及头皮，最后再刷周围的发脚边缘，这样可以减少洗头时的脱发量。使用洗发剂前，用 40℃ 温水将头发浸湿，再将洗发剂倒入掌心中揉搓至起泡沫，然后再涂到头发上。洗发时，将双手插入发内，用指尖的罗纹面揉擦全部发根及头皮，发干、发尾则分束用手指夹住轻轻搓捏，待全部搓擦完毕后用温水冲洗干净。如有必要可用少许洗发剂再洗一遍。洗发时应用温水慢慢洗涤，如果水温过低污垢便不易洗净。

3. 护发方法

用清水洗净的头发，可能仍有极少量的洗发剂存留在发干或发根上。为了使头发不受碱性侵蚀，可使用护发素，这样就可以更有效地清除残存的碱质，使头发更加柔软光泽。

4. 定时洗发

要保持头发的健康、秀丽，除了每日要精心护理外，最重要的莫过于定时洗发。尤其是夏天，汗液排泄旺盛，更要经常洗发。因为污垢、头屑积累的过多，就会堵塞毛孔，影

响皮脂的分泌，妨碍毛发对营养的吸收，使头发变得枯燥，乃至脱发。同时，头发如果太脏还会成为细菌的温床，很容易引发疥疮甚至头皮溃疡。一般情况，属中性皮肤的，冬天一星期洗发一次，夏天四五天洗发一次；油性皮肤者，可相应的缩短到一两天一次；干性皮肤者，则要相对于中性皮肤者延长一两天。

三、长发飘飘的日子

你是否拥有一头又长又可爱的秀发，在那长发飘飘的日子里，你是否是这样做的哪？

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、又出油了

你是不是有这样的体验，刚刚洗过一天的头发又得洗，因为头发总是出油，太脏了。不要着急，对付这样的头发，其实方法很简单。

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揉头皮。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、干枯的杂草

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，因为它干枯的就像一堆杂草。

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、又下雪了

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。

七、让自己美美

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。

八、不同季节的头发护理

春天的气候使头发的水分和油分容易蒸发。当头发干燥时，不仅无光泽，弹性减低，而且由于头发与空气、织物摩擦产生静电吸引，使头发吸附尘埃而变脏，影响皮脂分泌，加快角质脱落，至使头皮发痒、脱屑或引起不同程度的脱发。这时可采取以下护理方法：

使用护发素：护发素中含有阳离子活性物，能使头发外表活性物分子定向排列，头发上电荷减少，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，然后用一汤勺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。

使用洗发香波：香波为中性，对头发及头皮的刺激性较小，洗后头发光亮，容易梳理，并留有宜人的芳香。切忌用纯碱洗头，纯碱刺激性较大，会加速头皮细胞角化，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 1 次头为宜，过勤易伤头发。

夏季，汗液和皮脂腺皮脂分泌增加，为保持发的清洁，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，每次游泳扣最好用香波洗头，然后用营养发膏，以保持头发的光洁和弹性。

秋末冬初，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，用柔和的洗发剂洗发，配用梳理剂，然后搽一些营养性的发乳或发蜡。如果头屑多，可用去头屑的洗发剂；如果脱发多，可1天按摩头皮2~3次，促进血液循环，减少脱发。

九、护发化妆品是你头发的知音

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。

第三节 美发进行时

一、你的脸型适合自己的发型吗

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、发型是你心情的镜子

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，发稍自然外翘。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

你是不是曾有过这样的烦恼，才做好几天的头型，又变成了老样子。其实，这是由于发质的缘故，发型要与发质相宜才好，这样做出来的发型才会更加好看，也才能保持的更长久。

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. 柔软的头发的

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. 自然卷发的

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. 粗硬的头发的

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. 稀少的头发的

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、你的发型和服饰相配吗

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，显得商庄、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，这样就使乡间的质相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、如何使头发又黑又亮

谁不想拥有一头乌黑亮丽的秀发，这样会使自己显得更加年轻，更有魅力。那么，怎样才能使自己的头发又黑又亮呢？

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 $\frac{1}{8}$ 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 $\frac{1}{3}$ ），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。

六、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，是用指腹轻揉地按摩，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位，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，还要选择其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。

11. 忌梳理头发不当

梳头要用疏齿的梳子，并先在头发上涂些发乳等润滑剂，以免头发断裂；切不可用发刷，因为发刷容易弄伤头发。

12. 忌洗发次数太多

有的人喜欢每日早晨起来就洗头，认为这样能清醒头脑，又能护理好头发。但专家认为这样做是错误的，因为洗发过多会损伤头发。而每日早晨洗发尤其无益。因为人类头发的皮脂膜要完全再生，必须 3 天的时间，每日早晨洗头会影响皮脂膜的再生，从而降低头发的脂质，使头发容易折断。一般隔 3 天洗 1 次发就足够了。

13. 忌护发素洗得不充分

许多人在用了护发素后，故意不进行充分地冲洗，误认为护发素留在头发上会给头发增加营养。其实，这是一种误解。因为护发素跟洗发香波相似，也是一种异面活性剂，它

对头发的刺激甚至比洗发香波更强。因此，不洗净护发素也会损伤头发。

14. 忌经常染发

染发是中老年人使白发变黑的一种手段，但现在有些年轻人也开始染发。认为一头乌黑的头发(或金黄头发)会增添青春魅力，殊不知染发对头发的损伤更严重，其损害程度是烫发的3倍。

15. 切忌不正确吹风

现在许多家庭都有吹风机，洗完头发后尽快吹干头发，既方便又能防止头部因受凉而疼痛。吹风时，吹风口离头发至少应保持10厘米的距离，以免烫伤头发，而吹风机与头发形成的角度应为 70° ，吹发时间不宜过长。这是因为吹风机喷口附近热度有时可达 150°C 左右，而头发含有蛋白质，其中还含有10%~13%的水分，长时间地、频繁地吹风会使头发含水量低于10%，那样，头发就人变得脆弱易断，头发中的蛋白质在高于 70°C 的高温中会分解，因此地热地吹风会使头发烧焦。

16. 注意夏季、冬季对头发的保护

夏天，阳光直射地面，其强烈的紫外线会破坏头发中的蛋白质的链状结合，使头发变脆，所以每年5~9月上街应戴一顶草帽。冬天，头发的脱落情况相当于平时的5倍，但无须为此惊慌，因为人与动物一样，脱毛季节在冬季。当然，冬天擦些发乳以护发及营养头发，尽量避免损伤头发，这些都是减少脱发的有效办法。

第五章 为你打造迷人的身 段

谁不想拥有傲人的身姿，模特的身材，特别是在目前以瘦为美的年代里，这更是每一个爱美的人的梦想。现代青年女性尤其是职业女性，讲究素质与外貌，很怕肥胖，都希望有一个苗条的身材配以时装更显示青春美的魅力。因此，瘦身运动便逐渐成为了当今的时尚运动。

瘦身不仅可以使自己的体态变的优美，而且还可以防止因肥胖所导致的各种疾病。但是，瘦身并不是简单的运动。它不能操之过急、好高骛远。也就是说，不要想一下子就瘦下来，而要踏实的坚守住每一天，因为瘦身是一件需要持之以恒，日日去履行的工作。

第一节 流行也精彩—美体修形

一、你对自己的身材满意吗

你一定天天照镜子吧？对自己的身材百分百满意吗？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，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、追随塑身潮流

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广告之后,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。

①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。

②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。

③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。

④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、氯苯咪唑啉等。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品，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。

⑤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。

⑥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、减肥误区

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 肥胖俱乐部

一、你是肥胖者吗

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， $110/100 = 0.9$ （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、别吃了，瞧你那胖样

为了纠正肥胖者由于异常饮食习惯所造成的过食行为，在这里为你提供一种节食瘦身法，它是根据条件反射的原理，帮助肥胖者改掉不正常的饮食习惯，培养正确的瘦身饮食习惯。

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。

三、你该吃点儿啥

现在，有不少爱美的女性都在进行减肥，这期间，她们不吃东西，怕增加自己的体重。不要怕，在这里为你介绍几种不但能增加体重，反而有利于减肥的食品，使你免受挨饿之苦。

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

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. 柠檬

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。

四、减肥食谱

有些人口中嚷着要减肥，非减不可，然而却一点也瘦不下来，这是因为他们虽然想节食，却没有去做的缘故。

其实瘦的原理很简单，就是不要摄过多的热量（焦）。若消耗的热量与摄取的热量均衡，肥胖则不致产生，而摄取的热量若比消耗的热量少，则必然会瘦。

肥胖者，若实行节食的话，每周可减 0.5 至 1 公斤，有时甚至可达 2 公斤。

欲速则不达，节食也一样。虽然你想要瘦下来，但千万不可急躁。节食应该从正常的三餐开始。

1. 三餐要吃得正常

由于在意自己的体重，就说“早上没有食欲，不吃”，或“随便吃一点”，这种近似一天吃二餐的人有不少。

但是，为了要减肥，三餐应该要吃得正常。吃二餐都瘦不下去了，吃三餐不是会更胖吗？对这个问题你不用担心，吃三餐一定会瘦的。

我们将主张一天吃二餐的人的饮食记录下来看看，可发现有很多都是比一天吃三餐的人的总热量（焦）还高。特别是在很多例子中，吃零食就是发胖的主因。譬如说饭量减少了，就来个脆饼吃吃，而脆饼一个约 1337.6 焦，相当二小碗饭，或四个（400g）马铃薯的焦尔，在焦尔数相同的情况下，饭或马铃薯不但比脆饼有营养，而且更能满足腹欲。

2. 早餐要吃得好

有很多胖的人早餐都不吃，自以为一餐不吃就可以瘦下来，然而，这反而导致了肥胖。因为人体内有自然的节奏，饭后一过 4~5 小时，就会感到肚子饿而想吃东西。即使只喝杯可乐和煎饼充饥，也有 6688 焦，而且，这个焦中没有任何的蛋白质等营养素，只能说是空的焦，与其那样不如早上吃一个蛋、一个橘子和喝一杯牛奶。吃这些东西也才只有 6688 焦，与喝一杯或乐加一块煎饼一样，但其中含有良质蛋白质、矿物质、维生素等，对于提高早上的工作效率很有帮助。

若二餐之间隔太长，吃饭时的吸收率提高，脂肪合成转为活泼，更容易导致肥胖。

3. 晚餐要简单

几乎每个家庭都一样，家人团聚慢慢享受的晚餐，是一天中最丰盛的一餐。也有很多家庭，在 6~7 点吃完饭后，8~9 点再喝喝茶、吃吃点心，于是在这段家庭团圆的时间，就种下了发胖的种子。

一天当中，身体最劳动的时候，热量的消耗也多，所以体重会减轻。然而，晚饭吃得饱饱的，在 10 点就寝之前又吃了甜食，因为睡眠中热量的消耗减少，于是那些多余的热量，就转变为脂肪贮存在体内。

晚饭要以蛋白质、矿物质及含维生素食物为主，即使有很多盘菜，也要把焦降低为一天当中最低的。

4. 充分摄取必要的营养素

若把我们的身体比喻为汽车，那么车子的车身及引擎，是由鱼、肉、蛋、牛乳、蔬菜及水果等制造的，饭及面包、砂糖、油脂等，则相当于汽油的作用。而所谓的发胖，就是脂肪积存在车身和引擎的间隙，使得行动不便，所以说，胡乱地绝食，不仅是脂肪，连重要的车身及引擎都会燃烧掉，这一来身体的情况失常，毛病也就会地继之而起。

所以，制造车身及引擎的营养，是每天都不可缺少的。

5. 由 6688~5852 焦开始减起

适当的减量速度，每周为 0.5~1 公斤。保持这种进度，慢慢达到减肥的目的，是最健康也是最持久的。

如果停止吃零食或晚酌，咖啡、红茶不加糖，且将过去

的饭量减至一半，这样必能成功地减肥。

但是，若过分减少饭量或不吃肉、蛋等，这对身体是有害的。

人体不可缺的营养素，大致可分为四种，即蛋白质、矿物质、维生素及糖类。利用这四种分类，仅食必要的量，焦才不致于过高。

一般而言，一个上班的女人一天所需的热量 6688 焦，虽比男人少三成左右，但也相当多了。在减肥时，每天摄取的热量不要超过 6270 焦，最好是降为 5852 焦。

开始减肥时，应该注意的是适量地摄取人体所必要的四大营养素，并将三餐所吃的牛乳、蛋、蔬菜、鱼、肉、豆腐分配好。

对于饭、面包等糖类的来源，因每个人的需要量不同，所以要减少为几焦才可减胖，这并没一定。若每天摄取 6019.2 焦，体重并无明显地减轻，这时就要再降为 5350.4 或 5016 焦。

1 日所食之份量

牛乳 3/4 瓶与干酪 2 片

鸡肉 1 块 60 公

白肉鱼 1 块 80 公克

豆腐 2/5 块

蔬菜 3000 公克

马铃薯 1 个 100 公克

苹果 1 个

668.8 焦之例

蛋 1 个

饭 2 碗

土司 1 片

砂糖 21 公克

油 2/3 大匙

奶油 10 公克

6. 少吃脂肪多的食物

脂肪一公克所产生的热量为 37.62 焦，相当于糖或蛋白质的一倍，所以同样的体积，脂肪多的食物所含的热量，就比其它东西高出许多，而且蛋白质的含量也少。例如白肉鱼需要 80 公克才能够产生 334.4 焦的热量，但金枪鱼脂肪多的部分只需 20 公克，且在蛋白质方面，白肉鱼为 14.8 公克，金枪鱼仅有 5.5 公克。

吃鱼、肉，是为了要摄取蛋白质，但若所吃的东西脂肪偏高，反而会造成蛋白质不足，所以选择食品时一定要注意。

还有该注意的是，不要因为脂肪多的鱼和肉好吃，往往就吃过量了。

7. 每餐必食油脂

虽然脂肪的焦高，但一概不吃也是不行的。在 5016 焦中，一定要确保 5016 焦的油脂，这相当于 4 小匙的植物油。

吃牛排或吃生鱼片，在吃完后同样都有饥饿的感觉，但其持续的时间相差很多，这就是脂肪的效用。因为脂肪停滞在胃中的时间长，所以饱的感觉能持续较久。

如果主菜是油炸和煎、炒的食物，那么副菜(如水煮菠菜)就不必放油，又如果主菜若是烤或蒸等没有放油的食物，那么就要以有放油的炒肉等为陪衬的副菜。如果每餐都有食用少量的油脂，那么在下次用餐前，才不会感到肚子饿而想吃零食。

8. 少放佐料、品尝食物原有的风味

虽说要好好地摄取食物中的营养，但并非是要你直接咬黄瓜或吃生鸡蛋等。当然可以食用白煮蛋或生冷的蔬菜，但

若拿来当三餐吃就不适宜了。因为三餐是为身体和心理的健康，所以一边与家人共享美味佳肴，一边减肥吧！

做菜时，要能够灵活地运用材料，且调味时要注意的，佐料是要使食物原有的风味更特出，所以放的量不宜太多，以没有饭或面包时，这道菜也能吃得下去而不会感到太甜或太咸为原则。

9. 沙拉减肥要注意什么？

年轻的女性很喜欢吃沙拉，或许是新鲜又细嫩而受到了喜爱吧。但若误以为蔬菜没有焦是美容圣品，那就大错特错了。蔬菜确实有丰富的矿物质和维生素，对保养皮肤很有用，而且还能防止便秘。

但是，若缺少蛋白质、漂亮的肌肤便会失去弹性，变得干燥。而且蛋白质即使不足，也不会感觉到饥饿，所以一般人并不知道，经常看到很多胖的人，外表似乎很健康，但实际上却有贫血的症状，这就是蛋白质不足引起的。若好好地实行三次营养均衡的饮食，不但可消除异常的食欲，也可改善贫血的情形。

吃沙拉不会发胖可安心使用，但若加了许多蛋酱，焦又大大地提高了。一大匙(13 公克)的蛋黄酱就有 334.4 焦，吃沙拉时应该少用蛋黄酱和多油的调味汁，考虑到这一点，倒不如吃开水煮的青菜来得发心。

10. 啤酒和可乐都与水一样吗？

有人认为酒精不会变成焦，但事实上 1 公克的酒精可产生 29.26 焦的热量。一大碗啤酒约 1086.8 焦，相当于一大碗的饭。一瓶清酒(约 160 公克)是 668.8 焦，与一碗饭的焦相同。

如果你一次就喝了一瓶啤酒和二瓶清酒，则不论其它东西吃得再少，焦一定会超过的。

有很多人认为液体的可乐与果汁都与水相同，其实不然，普通一瓶 200cc 装的可乐或果汁约 334.4 焦，只要口渴时一喝下去就全部吸收了。

特别是运动后喝饮料，可能使吸收的能量超过消耗的能量，所以不得不注意。

1 1. 葡萄柚吃再多也不会发胖吗？

带有独特酸味的柑橘类，所含的焦较低，但一个大葡萄柚或 2 个橘子也有 334.4 焦，与葡萄、柿子、香蕉等糖分多的水果比起来，焦较低，但也不可吃过多，毕竟这也是一天总焦的一部分。如果光吃水果，虽可大量地吸收了矿物质和维生素，但是会引起蛋白质不足的现象；不喜欢吃蔬菜而改为水果，这也是不好的。

水果虽然有丰富的维他命 C，却没有菠菜所含的胡萝卜素(在体内转为维他命 A)，纤维也没有蔬菜多，而且焦比蔬菜高 2~3 倍，所以不可吃过量。若要均衡地摄取矿物质和维生素，可将蔬菜配合水果来食用，如此可兼收二者之营养而无不足。

水果含 80 焦(1 点)之重要

食品名称	1 点的重量(g)	约量
《水果》		
香蕉	95	1 根
苹果	160	1 个
葡萄	150	1 个
柳橙	220	1 个
橘子	190	2 个
	130	
葡萄柚	220	1 个
梨	200	大 1 个
桃	220	大 1 个
凤梨		
《罐》	100	

1 2. 吃砂糖会发胖而蜂蜜不会吗？

第二次世界大战后，由于社会的繁荣，砂糖的消费量急速增加，曾被喻为“文化的指标”，但由于过量地食用砂糖，以致产生肥胖、心脏病、糖尿病等，砂糖的消费量如今被称为是“成人病的指标”而广受注目。

有人认为砂糖会使人发胖，对身体不好，而蜂蜜则不会。但是砂糖与蜂蜜的焦其实相差不多，同样是 334.4 焦，蜂蜜是 27 公克而砂糖为 21 公克，在重量方面砂糖是轻了一点，但若以容量来看，砂糖则比蜂蜜多。

不过，砂糖除焦外不含任何营养素，而蜂蜜则有少量的维他命 B₁、B₂、C 等。而且蜂蜜由于没有精制过，有很浓的味道，感觉上比砂糖还甜。但是若说蜂蜜不会使人发胖，那是完全错误的。

1 3. 你是否常在外面用餐？

工作人员特别是管理职位较高的人，中午，在食堂或饭馆吃，晚上又要与客人会餐，往往只有早餐在家里吃。在外吃饭，总是无法兼顾饮食的内容。如果中午吃面，蔬菜及蛋白质的来源几乎等于零，而宴会所吃的不是蔬菜少，就是高焦的西洋料理或中国料理，是接待客人时酒一入喉，焦就遽然上升。如果决心要减肥，早上要吃得好，中午尽量吃饭副或简单的饭菜，晚上则吃鱼或肉、蔬菜等，以不超过预定的焦面为原则。

在体重未达理想的目标时，最好尽量避免在外面吃和喝酒。

1 4. 喝酒回来后还吃饭吗？

有很多男人在外头喝酒回来，习惯再随便吃些饭，这可能是晚饭吃得不够或怕肚子饿睡不着觉的关系，但这就是致胖的原因，喝酒时所吃的酒肴就已经有相当的焦了。回来后再随便吃个饭，焦当然会过多。

胖人中，有许多喜欢吃夜食，即在睡前必定吃点什么。睡觉时脂肪的合成很活络，若吃后马上睡觉，那些吃下的东西会转变成皮下脂肪，所以应该要断然禁夜食。若饿得实在受不了了，可喝牛乳或吃一口甜食了来止饥。牛乳可防止神经的过度兴奋，也有安眠的效果，但如果焦过高了，那就要

改喝奶茶。

1 5. 你喜欢浓的口味吗？

每个喜欢的口味都不一样，所以调味料使用的多寡也不相同。味道一浓，就令人想多吃些饭，所以在减肥时若无法一下子改变口味，也要慢慢地少放佐料使味道变淡。

鱼尽可能生吃或烤、蒸，若要加醋和酱油，就要不加糖。牛肉方面与其单独烧烤，不如多放一些蔬菜一起煮，做成不需加糖的菜。清淡的菜不会有过多的盐分，可预防高血压的发生。

不仅是对于肥胖者，对于其他的人来说，食用清淡的东西对健康是很有益处的。

1 6. 优先选择必要的食品

所谓“四个食品群”，就是从日常的食品中，将含有同样功能及营养素的食品归类在一起，大致可分为四类。只要能从四类食品群中选择必要的量来食用，自然就能获得均衡的营养。

第一群是牛乳、蛋类。牛乳和蛋具有人类的母乳相同的功能，仅靠它们就能使刚出生的小牛生长、孵化出幼雏，它们是孕育生命的营养源，尤其，牛乳含有丰富的钙拊及维他命 B2，而蛋是维他命 A 的来源和维他命 B2、铁质等的补给源，这两者皆为优良的蛋白质来源，若将此二者合起来，饮食的品质将大大地提高。

第二群是制造血液及肌肉的良质蛋白质来源。除鱼、肉之外，在植物方面，被喻为“田肉”的大豆及大豆加工品也含有良质蛋白质。

第三群是含矿物质、维他命者。如蔬菜、薯类，水果等。蔬菜有各式各样的种类，如菠菜、南瓜等颜色较深者，含有丰富的胡萝卜素，为维他命 A 之来源，每日必食一百公克以上。再者，马铃薯等薯类含有丰富的维他命 C，即使加热，其养分也不易遭破坏，因此被列为富含维他命 C 之蔬菜类。

蘑菇、海草等，含矿物质及维他命，但在体内不会转变为热量，所以减肥可安心食用。植物性纤维，对人类健康很有帮助。据说光吃纤维少的食物，肠的蠕动会变得迟缓，有形成便秘或引起肠癌之可能。反之，纤维多的食品，则具有降低胆固醇的效果。

第四群是人体热量的主要来源的。有米饭、面包、面条及年糕等，此外尚包括油脂及砂糖。人们往往误以为要降低焦，最好不要食用这类食物，但是为了要使身体内的新陈代谢顺利进行，若不食用一定的量是不行的。

尤其是，米饭及面包中也含有蛋白质，而油脂中更含有人体所不可缺的不饱和脂肪酸，此外，油脂因不易消化而停滞在胃里的时间长，也具有经饿的效果。

先由第一至第三群食品中，食用必要的份量，然后再以第四类的食物来填饱肚子、补充能量。

1 7. 由必要的食品中食用必要的量

“3、3、3”就是由“四个食品群”中，摄取必要的量的方法。亦即分别由第一、第二、第三类食品群中，各食用 3 点。

一个点，代表相当于 334.4 焦的食品。譬如，一个 100 公克的蛋有 660.44 焦，这个蛋的点数就相当于 2。米饭每百

公克中有 610.28 焦，55 克相当于一点，约等于半碗饭弱。而面包则是 30 克为一点，奶油卷一个为一点、吐司(1 斤切成六片) $1/2$ 为一点。

若分别由第一至第三群食品中各食用 3 点，那么就有足够的营养来维持健康。这些营养量不仅是想减肥的人，同时也是一般人所必要的，所以家庭中的每一个分子，至少也要食用那么多的食物种类及分量。

摄取(3、3、3)后，则该食用第四群的食品了。基本上一般人在这一群中所食用的量为 11 点，与前三群的 9 点共计 20 点(6688 焦)，欲减肥时，第四群的食品可减为 9 点，则四群共计 18 点(6019.2 焦)。

为何必须优先摄取前三群食物呢？那是由于蛋白质、矿物质及维他命等营养，即使不足也无法马上知晓，要是这种缺乏的情况长期持续下来，人则会变得容易疲劳、皮肤粗糙，并出现贫血及脚气病的症状。

在另一方面，第四群的能量来源若是不足，肚子立刻会产生饥饿的现象，这是因为血液中的糖减少，刺激到食欲中枢而使人感到饿，这时候，一般人都会吃些东西来填填肚子，如喝些果汁、吃些蛋糕之类的，这一来血糖值上升，饿的感觉顿时消失了。

因此，对于那些含有蛋白质、矿物质及维生素等食品，若不稍加注意，很容易疏忽而忘了吃，所以，尤其是正在减肥的人，在限制焦数的同时，务必要注意到这一点。

1 8. 经常变换同一食品群中的食物

每天从四个食品群中摄取 3、3、3、9(或 11)点的热量，

虽然点数固定，但我们可以在一个食品群中更换各式各样的食物。以第一群为例，要摄取 1 点(334.4 焦)的热量，这相当于 $\frac{3}{4}$ 杯的牛奶、一瓶酸乳酪、二片四厘米的加工干酪或一个三角干酪。你可任意从中选择。

还有，尽可能将牛奶及蛋列入早餐的菜单中，这样才不会时常忘记饮用。如果你使用的是低脂牛奶、脱脂奶料等，由于这些东西的焦较低，所以在量的方面增加一些无妨。

尽量食用少脂肪的鱼或肉。鱼或肉，其脂肪的多少决定了焦的高低，脂肪如果多的话，焦就高，相对的蛋白质的含量也少。

以牛肉为例，一点(334.4 焦)相对于 55 公克脂肪少的里肌肉或 25 公克的五花肉，两者相差将近一半的重量。由于脂肪很轻，所以我们想象不出它含有那么高的焦，若因此而多吃的话，那就错了。带脂肪的肉比较好吃，所以也要留神不要一口接一口吃得过多。另外，动物性脂肪和胆固醇过高也有关连，因此在选择肉类时，应该挑脂肪少的。

在鱼类方面，一般来说白肉鱼的止路里较其它有颜色的鱼低，但比贝、章鱼、乌贼和虾子等高。吃鱼也跟吃肉一样，要挑少脂肪的来吃。还有，鱼肉山芋丸子及鱼板等虽然脂肪少，但其糖质多，也不宜多吃。

豆腐时低焦的健康食品豆腐、纳豆、油炸豆腐、凉拌豆腐、烫豆腐及烤豆腐，它们所含的热量大至相同。但如果豆子煮汤一加糖，焦马上提高，且蛋白质变少。而味精虽属于同样的食品群，是大豆加工品，但盐分过高，也不宜大量使用。反之，一道满是豆腐的味精汤，不但含有许多良质蛋白

质，且其热量仅有 334.4 焦而已，非常适合减肥者食用，可将它列在菜单上。

1 9. 一天至少食用 300 公克的蔬菜

一般来说，肥胖者有强烈的偏食倾向，其中有不少人对蔬菜尤其讨厌，因此，有许多人开始实行节食时，对于一天要食用 300 公克多的蔬菜感到惊讶，在这 300 公克中包括有 100 公克的黄绿色的蔬菜，当然这不是要全部拿来做法拉用的。

沙拉的优点在于有实体，使人有饥饿的感觉，但食用其中的莴苣 100 公克才有 6 毫克维他命 C，比起菠菜 65 毫克及花椰菜 160 毫克，显然少很多。

每种蔬菜，都有其独特的风味，且营养成分也不同，因此，最好尽量食用多种的蔬菜，以红、绿、黄等各种漂亮的色彩来点缀我们的餐桌。

而关于蔬菜的作法，大致是这样的：一盘生蔬菜、一大碗煮的、一碟炒的，其次再加上清淡的酱油和汤，那么每天 300 公克就可以吃得很多了。

蔬菜的焦大体上都很低，所以要吃多少也可以，但是红萝卜、南瓜、洋葱等，每 100 公克就有 125.4 焦，所以吃这类蔬菜至多也不要超过 100 公克。

至于薯类中，马铃薯所含的热量是最低的，虽无甜味但便于作各种菜。偶尔也可它整个蒸熟来代替主食。

水果里葡萄及柿子的糖分量多，所以不可吃太多。而柑橘类，差不多 200 公克左右才产生 334.4 焦的热量，多汁又含有大量的维他命 C。

经常有人误以为吃水果不会发胖，这是不正确的，有些水果亦含有极高的热量。应注意一日中所吃的水果不可超过 1 点以上，且水果罐头中糖分很多，含有高热量，也应避免食用。

20. 主食应在最后吃

请务必食用米饭、面包及面条等主食。在将焦减为 20 点、18 点、15 点时要以第四群食品加以调整。但是，即使焦降至 15 点，也须要摄取 4 点谷物、0.5 点砂糖、1.5 点油脂。其中砂糖仅含有热量而无其它营养素，将之省略亦可。但谷物及油脂可确保营养的均稀，不可略去。

将以上的食品分三餐来食用，在量的方面可分为三等分，但一般往往偏重晚晚，这一点须加以注意。我们宁可好好地吃顿早餐，而晚餐简单一点。

在减肥期间，须忍耐零食与美酒的诱惑。若能按照已定之量正常地用餐，自然可达成减肥的目的。以重新拾回健康且苗条的身材为目标，在饮食方面作番彻底的革命，必须如愿以偿。

第三节 减肥不是梦

一、运动不是一件简单事

运动是减肥瘦身的最有效的方法之一，但运动并非是盲目的，在运动之前，应该知道一些简单的常识，否则，运动不当，将会给你造成一定的伤害。

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、我减肥, 所以我运动

为了塑造一个优美的体形, 运动是一个重要的因素, 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、为你制定运动瘦身方案

为自己制定一个运动瘦身方案和原则，能够帮助你更好的进行运动瘦身，并达到较好的效果。

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、减肥很简单

走路也能减肥，简直是太神奇，太简单了。不过，你别把它想的过于简单，因为步行减肥还需要一些方法和持之以恒的信心。

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，如能模拟况走姿势，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、一下子变成个瘦子是不可能的

谁也不能一口吃个胖子，同样，想一下子变成个瘦子也是不可能的。运动对减肥的重要性大家可能都知道，但减肥运动的关键是什么呢？

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、减肥新大陆

午饭过后，有的人仍喜欢吃带点咸味的面包和剩余的甜点心，尽管没有饥饿感，也明明知道这不应该，但总好像有什么在引诱着我们的食欲，使我们难以自己。

当我们不是在吃饭时间谈论美味可口的食物时，饥饿感

会油然而生，虽然有的人能坦然地议论食物，但我却不得不溜出来吃顿快餐解解馋。

我们常保持低糖类饮食，但却难以摆脱小饼的诱惑，而且会为自己如此缺乏自制能力感到羞愧。

要想饮食适度，需要有一定的自制能力，但饮食是否适度也不完全由自制力决定。研究结果表明，人的食欲受许多因素制约，包括正在研究的情感因素和生化反应。在对神奇的饮食进行的许多次调查研究过程中，科学家得出了令人吃惊的五个发现，它很可能改变人们对饮食的种类、数量、忌口以及对运动的看法。

1. 咀嚼和紧张感。

设在明尼阿波利斯的美国退伍军人医疗中心的约翰·莫利和艾伦·莱维尼博士向几百人提出了这样一个问题：“在紧张的时候，你们的饮食习惯有什么变化？”结果有 48% 的人回答比平时吃得更少，8% 的人回答没有变化，另有 44% 的人回答比平时吃得更多。对人和动物的进一步研究表明，有助于减轻紧张不安情绪的不是吃饱的胃，也不是食物的香味，而是咀嚼。

研究人员正在尽力为紧张而饮食大增的人生产一种纤维状的低糖嚼棒。莫利博士说他的病人发现吃冰淇淋用的小木片是一种很好的替代品。

2. 味觉刺激。

在迪克大学医疗中心，苏珊·希夫曼进行了味觉测试实验。她将所有接受试验的人蒙上眼睛，结果在患有肥胖症的病人当中 60% 以上味觉相当灵敏，因此，希曼夫认为：“在

敏感的味觉神经和对美味食物的需求之间一定存在某种联系，肥胖者比瘦小的人需要的美味可口的高级食品的种类要多，刺激性的要求更强，如果食品乏味，他们就会靠不停地吃零嘴来获得满足。他们实际上永远不会满足。”

希夫曼现在正在同厂商共同开发香素和味素，她解释说：“莴苣热量少，也没有味道，但加些食用油烹调一下，就可口多了，热量也高些，倘若加上些味精，即使不用食用油也会芳香扑鼻”，她同时还建议加上一些刺激性较小的咀嚼食物，“多加一些色素，将胡萝卜切成不同形状的小块，增加感觉效果。”

她强调指出，细细地嚼烂食物可以使舌头味觉增加，食物的交替饮用有利于克服食腻感觉。

3. 对食物的反应特别灵敏

“我只要想到食物就会增加体重”，有这种抱怨的人并不鲜见。研究人员发现有的人对食物刺激特别敏感，看到食物，闻到味道都能产生反应，甚至对想象的食物也能产生反应。耶鲁大学的心理学家朱迪思·罗丁称之为“食物敏感者”。

在一次试验中，将一块在煎锅里油炸的香味扑鼻的牛排给一些 18 小时没有进食物的人看，所有的人顿感腹饥如空，但血样检查表明，“食物敏感者”的胰岛素数量明显高于一般的人，这是因为人体内的化学反应与食欲有一些联系。

在相似的试验中，密西西比大学医学中心的心理学家威廉·G·约翰逊证实，体重超过一定数量的人只要闭上眼睛想象自己在吃一种特别喜爱的食物，血液中胰岛素数量的增加比正常体重的人的胰岛素要高。

罗丁和约翰逊都认为，就像巴甫洛夫的狗听到铃声便过量分泌唾液一样，有些人看到或想到食物血液中的胰岛素就会增加。因此，约翰逊得出结论认为：“利用这种反应来取代真正的饮食也许能消除这种灵敏。其中主要方法有：散散心，喝水，或者设想不再会产生大量胰岛素之后再吃东西。”

4. 糖类问题。

朱迪思·沃特曼是马萨诸塞技术研究所研究肥胖症的专家，她谈到一位妇女由于经常食用小甜饼来代替正常饮食而导致发育不良。沃特曼不考虑人的过失引起的问题，因为她的研究表明，某些人对糖类有一种特殊需求。在马萨诸塞工学院的一次试验中，志愿参加实验的肥胖人员进入一个装满快餐的特殊自动售货机里，这些快餐含有热量相同，并有丰富的蛋白质和高级碳水化合物，他们一般更喜欢吃杯形糕饼、甜饼和糖果，而对肉丸、意大利香肠和意奶酪则不屑一顾。

马萨诸塞工学院的研究人员已经发现，吃糖类食物会提高大脑中血清和神经传递的水平，血清过多会产生一种厌腻感，并且会使人对糖类需求减退。沃特曼认为，“规定低糖的饮食，你可能会感到烦躁、不安、忍受失眠的痛苦，这时你就会觉得极度需要糖类，甚至会幻想得到它们。”

沃特曼建议我们如果在一天最饿的时候吃东西时，最好选择一二种糖类，以释放出必要的血清，吃一块英国的包有果子冻的松饼的确很好，爆玉米或含低量盐分的椒盐卷饼也不错。

5. 运动，多一点还是少一点？

佐治亚洲大学一位名叫巴巴拉·迪克斯——帕内尔的研

究生认为，妇女一个星期进行三次自行车锻炼足以消耗 600 卡的热量，而且发现她们的热量消耗下降是在锻炼的日子里，而不是在二次锻炼间的间隔期间。令人惊奇的是实验表明，锻炼速度较慢而时间较长的骑手的热量减少和快速骑驶的骑手的热量减少几乎是一样大的。

西佛吉尼亚的轮椅康复中心的实验表明，适度的持续运动在控制食欲方面可能比激烈的赛车更有效。研究人员发现，虽然参加有半小时休息的剧烈运动（如网球赛）的妇女食欲会减弱，但效果是短期的，接下来的两天的饮食显示她们最终要吃更多的食物来充分补偿。骑一小时自行车锻炼的妇女的食欲很少立刻减少，但以后的一二天里吸收的热量不到 700 卡。

匹兹堡医科大学的伦纳德·H·爱泼斯对超重儿童进行的观察也得出了相似的结论。采用步行、爬楼梯的方法锻炼的孩子最后减少的体重比采用跑步、骑自行车锻炼的孩子要多，原因是在后者锻炼停下来后，前者仍然坚持了适度的锻炼。他说：“在日常生活中从事这种适度锻炼是很容易的。”

关于运动对食欲的影响以及食欲本身还有许多问题值得研究。我们仍然不清楚为什么有的人饮食挑三拣四，还有些人厌食达到危害健康的程度。但在专家们仍在探索神经传递，测量血清以及研究厌腻机制的时候，每天进行心情舒畅的散步可能是一个比较好的暂时性措施。

第四节 减肥进行曲

一、掌勺人的减肥方法

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

从头顶部中央取一束头发，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干净，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、鸡蛋减肥法

身为现代人，节食的基本原则是每个人都知道的，要保持少量的焦和碳水化合物，吸收高量的蛋白质和养分。问题是：人是会饿的呀！还有，毅力也会转弱……还想再吃一点的时候，要如何控制住？对淀粉质丰富的食物非常渴望的时候，要如何消除这个欲望？除此之外，心里还在忧虑着饮食是不是平衡。切记！别因为想要苗条，而面有菜色、营养不良。

这些问题中没有一个能彻底解决，我们极端希望能发明一种新节食法。在于减少你的胃口，用简单的烹调方法，减低你对不该进口的食物的欲望：在午餐与晚餐前，各吃一个用白水煮老的带壳鸡蛋；早餐也是一个白水煮蛋。为什么只吃“鸡蛋”呢？因为这是最完美的蛋白质来源，只有七十五卡里路，却有丰富的维他命和矿物质；维他命 A、复合维他命 B、维他命 D、E、钙质、磷质和铁质。

根据最新的研究显示，胆固醇的危险性已被人们过分地夸张了，但是，许多医生仍然警告大家不要吃太多鸡蛋。不

过，反正这只是一段时间的节食法，一个年纪轻轻的女孩，可能还不必担心心脏负荷不住。去请教一下你的医生吧——在节食之前，去请教医生永远是对的。

现在，言归正传，在你吃下了鸡蛋以后，这种节食方法的每一顿饭都会使你很愉快的，因为，除了淀粉和细糖是绝对禁止的以外，可以改变食物的种类。

每一天摄取的食物，总热量应在 4180 焦左右，别因为自己是胖子或瘦子，而擅自增减卡路里，每一个人可以吃的热量是相同的。

鸡蛋，帮助你保持少吃，却又给你足够的营养。

希望瘦到什么程度呢？十天之内，瘦五到十磅。你愿意一试么？那么，就开始吃煮鸡蛋吧！

你也许不清楚“需要”减掉多少重，一个五呎的女孩，理想体重是一百磅。身高每超过一时，就乘三，加一百磅，你就拥有了最标准的体重。

1. 十天内变瘦的注意事项

每餐吃一个煮得很老的鸡蛋。每隔一天煮六个鸡蛋，那你就不必麻烦天天煮了。

鸡蛋是你早餐的主菜，是午餐和晚餐的开味菜。可以切片、沾盐吃。不过，即使是盐巴，也以少吃为佳。盐份太多会使体内储藏水分，而不排出体外。

如果你吃了蛋就不饿了，别的菜就省了吧！那一只小鸡蛋，说来难以相信，真会使你饱了呢。

不可以吃淀粉(米饭、洋芋、面包、玉米)、糖、蜂蜜、甜食和饮料。但是包含在水果里的天然糖分是可以吃的。

只要你的摄取量在 4180 焦左右，菜单是没有严格的限制。

原则上，鱼类、肉类每天不超过六两，蔬菜不超过半斤。新鲜蔬菜是最好的，但是冷冻蔬菜也可以。

适合吃的新鲜水果正巧不是生产季节的话，可以吃没有加甜味的罐装水果。

两餐之间如果实在想吃零食，一天可以多吃两个煮蛋。

没有加糖的茶和咖啡可以随意饮用。脱脂奶粉也可以喝，但是一天不能多于三百 CC。新鲜葡萄汁也是可以喝的。

最好是早上喝果汁，中午喝牛奶，但是你在睡前或任何时间喝，也都可以。

另外，一百 CC 的酵母乳可以代替牛奶，切记，可不能两样都喝。如果你不喜欢酵母乳的原味，可加一点点糖，但绝对不能过量。

在这十天计划之内，如果你打破了上述的任何一条戒律，譬如，你吃得太多，或吃了禁止吃的东西，请马上回到原来的轨道上——你可以减慢减肥的速度，但万万不可半途而废。

2. 十日减肥的菜单

①早餐（每天一样）

一枚煮老的鸡蛋

一杯（三百 CC）没有加糖的葡萄汁，或半量的新鲜葡萄；

不加牛奶或糖的咖啡，或不加糖的柠檬茶，份量随意。

②午餐（每天一样）

一枚煮老的鸡蛋

任选择下列一种：煮牛肉、旗鱼、煮虾或不带皮的鸡肉。

半小碗生菜沙拉，种类可以任选数种：胡萝卜、花菜、洋菇、小黄瓜、番茄、芹菜、芦笋、菠菜。但是，如果只用绿叶类做成的沙拉，可以吃一小碗，而非仅半小碗。

一杯三百 CC 的脱脂或全脂奶；咖啡与茶，份量不限。这份牛奶可以随你的喜好，安排在任何时间饮用，或者用半杯的酵母乳来代替。

③晚餐

第一天：一枚煮老的鸡蛋；水煮虱目鱼；蒸芦笋；蔬菜沙拉；西瓜；咖啡或茶。

第二天：一枚鸡蛋；煮羊肉；烤番茄；蒸青豆；一片苹果；咖啡或茶。

第三天：一枚鸡蛋；烤牛肉；炖洋菇和青豆；蒸萝卜；橘子或葡萄；咖啡或茶。

第四天：鸡蛋；煮牛排；烤番茄；和日本；咖啡或茶。

第五天：鸡蛋；煮鸡胸肉（煎前去皮）；蒸花菜；沙拉；咖啡或茶。

第六天：鸡蛋；煮猪肉（去肥油部分）；蒸甘蓝菜；沙拉；橘子；咖啡或茶。

第七天：鸡蛋；虾仁拌洋葱、番茄、青椒稍煮；橘子一个；咖啡或茶。

第八天：鸡蛋；烤鱼；蒸胡萝卜；半杯葡萄；咖啡或茶。

第九天：鸡蛋；煮肉片；蒸青豆；蒸花菜；四分之一个香瓜；咖啡或茶。

第十天：鸡蛋；煮旗鱼；生洋葱和小黄瓜切片，拌一茶

匙油和醋；蒸菠菜；半杯未加糖的罐苹果；咖啡或茶。

如此而已！这一分苹果能使你健康、苗条和青春永驻，何不现在就开始？

当然，十天过了之后，你希望仍能保持在你的理想体重。多数女孩可能维持一天摄取 8360 焦的食物（是减肥时期的两倍了），但也可以自己增减些。这是因为各人的身高、骨骼结构，新陈代谢作用不尽相同的缘故。

为确定适合你的焦，最好的方法是每天称体重，很仔细的观察它的变化。然后，当你计算出你的极限时就保持着不要超过了。

在你用恒心保持着苗条体态时，要记住以下的原则：

①避免多淀粉和加糖的食物。

②多吃新鲜的蔬菜和选择性的水果（有些水果含很多的碳水化合物）。

③每餐中只吃少量的肉类和鱼类。

④尽量不在两餐间吃零食，饥饿时就饮咖啡或茶，或者吃一枚煮鸡蛋，再加一片含蛋白质丰富的小点心。

如果你又增加了一至二磅，就重新照十日节食法做五天，保证你再也不会受到过胖的威胁。

五、心理减肥法

心理减肥法，顾名思义，就是要求肥胖者从心理上战胜自己，以达到减肥的目的。

1. 利用幻想的心理减肥法

每个人大都是活在自我幻想中，也许你是个身材健美的女孩，但你站在镜子面前，怎么看都觉得自己臀部太宽，肩

膀太高，那么，你将永远都会认为自己的身材不如人，对穿衣服也没有了信心，因此变得自卑。

相反地，即使你稍微胖一点，你如果认为自己的丰身材恰好，你很喜欢它也欣赏它，你打扮起来也会很迷人。

在这里，就想为你介绍四种利用幻想减肥的方法，我们称其为“幻想之旅”。

①**丛林之门**：假想你正在一个稠密的丛林中。你小心翼翼地沿着一条窄径缓步走着。你慢慢地走到一扇门前。你知道后是一个大阻碍——可能是得到健康的饮食，和减轻了你的重；也可能是使你无法永远地保持标准体重。有些是会妨碍你的，有些则是对你有特殊效果的。

然后，你打开这扇门，看看里面是什么。结果，门后竟完全变成妨碍你减肥的东西。

这时，你对自己说：“这并不能阻止我减轻体重，我绝不再因为它破坏了减肥计划”。关上这扇门，然后走开。继续穿过丛林，打开并关上你所有的希望之门。当你做完以后，尽速离开丛林，你发现了一个海滩。躺在海滩上放松一会儿。

这趟施行会带给你许多惊奇。许多人看到门后的东西都大吃一惊。

举例来说，有一个女人，当她减轻了四公斤体重，她的丈夫就买给她一盒蛋糕或糖果慰劳她，因为她不忍心拒绝丈夫的好意，就吃掉了这些东西。她不知道，丈夫是下意识或无意识地破坏了她的减肥计划。总之，她坚定不了自己的心意。

后来，她知道这么下去，永远也苗条不了，于是她要求

丈夫别再买食物给她吃，并且支持她不去吃东西。他答应了。

这种心灵旅行你不妨多做做，在不同的情况下，门后会出现不同的阻碍物。因为不可能一直出现同样的阻碍，譬如朋友的引诱，同学的打赌，猜谜的奖品，都可能阻碍你的减肥计划，你必须小心每一种不同的陷阱。当你解决并打垮了一种阻碍，你不可能解决了所有的减肥烦恼。它就仿佛恶魔，随时会趁你不备时偷袭你。所以，你要时时提高警觉，多做这种幻想旅行。

②美好回忆：人们容易大吃大喝，很多是因为心情不好的缘故。所以，你不妨回想一下过去或现在，你最愉快的景象，譬如生日、联考放榜或第一次约会，只要是你觉得浑身舒畅都可以。然后，幻想你已置身到那个情景之中，重温当时的体验。

想想看，你正在做什么？说什么？觉得如何？谁和你在一起？他们在做什么？说什么？有些什么行动？仔细想想那些细节。只要这么做了一次旅行以后，以后不妨时常做。

此项旅行完全是你个人在做，你一定清楚其中的细节，当你熟练以后，很快就能感受那股喜悦。一直不停地练习，直到你觉得自己已能完全不受坏心情影响，不借住食物来发泄为止。

③缓慢进餐：幻想你正走入一家最喜欢的餐厅。侍者走近你的桌子，把菜单递给你。你点了喜欢吃的食物，并且知道它的焦含量。你觉得这么做很舒服。你知道很多人在打量你、欣赏你。你快乐地跟同桌的人聊天。

侍者端着你要的食物回来了。你觉得有些怪异。在你这

一桌，时间过得很慢。你好惊讶，除了你的谈话，所有的都以慢动作出现。你觉得侍者一直不停地在你面前摆盘子，她的手动得很慢。

慢慢地、慢慢地，你拿起你的乞怜子或调羹。当你慢动作在吃东西时，体验到从未有的平静。看看你四周其它的食客，他们好像在参加比赛，不断地大吃大嚼他们的食物。但你仍自顾自地平静进食，放松地享用你的餐点。

这个幻想旅行的目的，是帮助你学着减缓你的进食速度，在餐厅时少吃一点。因为很多人一进了餐馆，总是大吃一顿才干休。

许多人做过此项旅行后，觉得已不必借酒来麻醉自己，他们已比以前冷静多了。另外，你这么幻想以后，你发现自己只吃少量食物，就能满足，而且还会吃剩下来。若是你怕自己仍会禁不住去吃剩下的，就多洒一点盐，或倒一点水在上面，你就不会想吃了。

④ 恶心大白兔：如果上面的方法全都无效，那你不妨假想自己正坐在某个地方。你正在吃东西，你最爱的一样食物你吃得过多，或是所有的东西都吃过量了。你吃的东西已足够了，你自己也知道，但是你仍是继续不停地吃。你告诉自己，现在多吃点没关系，你明天再节食好了——所以你仍不停地吃。

突然，你注意到一只大白兔跳进了房间。你有点吃惊，在你采取行动以前，白兔已坐在食物上面。你看到这只白兔开始吃你的食物，它吃得很快，它的嘴和鼻有规律地上下快速蠕动。你嗅到白兔身上难闻的野味，你想赶它走，但它动

都不动，仍是不停地吃。

突地，白兔张大了嘴，把所有的东西都吐出来了——吐在食物上、桌子上和你身上。你吓了一跳，你开始觉得恶心。立刻“停止”。停止这个幻想旅行，回到前述的第二个旅行。你觉得胃部放松了，你的全身舒坦了，想要继续吃的欲望也完全消失了。

以后，当你面对食物时，就立刻去想那只吃得过多的大白兔，然后，如果你在真实生活中也能拒绝过食，在幻想旅行结束时，你就能体验到平静、安宁的感觉。经常这么练习，你就能迅速进入情况，久而久之，你将会发现，适度的进餐能让你快乐舒适呢！

减轻体重应该是渐进而平稳的，慢慢地改变你的饮食习惯，而不是稳促的节食。每一公斤的减少，带给你的是身心的愉快，不是反常的勉强意志力，而是一种很正常的内心控制。

一星期减轻一公斤后，若是不再回升是相当不错的。一星期减轻了五公斤，但两三个月后又回升了，也没什么希奇。因为减轻体重并不是一种成功的典范，必须一下子减轻了多少，而是长期收效的。所以，你不必每天都称体重，一星期称一次就可以了。当你看到体重下降时，一定十分高兴；但若突然碰到有一阵子体重不降了，你也不必烦恼，只要不上升，就不必太紧张。此时你只要立刻做上述的幻想旅行，体重就会下降，说不定比你预期的还快。

所以，“心理”和“想象”是很重要的。你可以将它运用到节食减肥上面，想象自己很苗条，要不了多久，你就能拥

有一副标准身材了。

2. 上床前的两个苗条方法

①在你上床睡觉前，在心里默念十遍能改变你的话，每说一遍，扳一个手指。例如：“我吃得少一点就更加喜欢自己”，或是“每一小时我都在为苗条而努力，所以我不能让自己失望”，又如“男朋友希望我变瘦一点，再不减肥，我就要失恋了”等等。

有一个女人，每天上床前就这么说，因而改变了她对自己的想象，减轻了二十公斤。如今，她变得既迷人又有自信。

②如果你在事情发生以前，就先告诉自己应该怎么做，那么，到时候你做起来就比较轻松愉快了。例如，你先幻想自己去开冰箱，然后又命令自己关上它，不吃任何东西。这样子，总比等你已站在冰箱前面，才叫自己不吃东西要有效得多。

平时多做这种“心理练习”，才能指示你潜意识的自己，去做正确的减肥方法，同时并加强你健美的决心与能力。

据研究指出，如果你说你“做不到”某件事，譬如减轻体重，你就不会有很大的毅力，只要一点挫折或失败，你就会半途而废。倘若你具有信心，很肯定地说你“有决心减轻体重”，那么，不管时间经过多久，“苗条”是指日可待的。

你的心底深处贮存了许多想象、解放和方法。如果你的体重过重，一定是你的“心理”击败了你，因为“身体”是依照“心”的指示而改变的。

不论你的体重超过标准是多或少，并不是道德上的问题。它不是反映出你的个性，更不是说你的意志薄弱。你的构造

与内分泌系统，和过重也无多大关系。据心理学的研究，肥胖的人都是比较神经质的。

大多数的医学杂志或专家，都认为肥胖是无法治疗的。于是，胖的人只好自己摸索，尝试各种节食法。有些节食法的确减轻了不少体重，但是一旦停止节食，体重又上升了。

大部分的节食，乃是靠着节食菜单和意志力达成效果。这是因为这种减肥法，将体重过重看成是精神上的问题，似乎只要克服意志力，就能成功地减肥了，殊不知一个人的内心，另有一种矛盾的心理。所以，这种节食减肥法无法达到永久的成功。

意志力对减肥是没有效的。事实上，意志力就是自己击败自己，必须要有百分之百的顺从。只有极少数的人能做到这一点，大多数的人都做不到。即使你自己只是少许没有遵照节食法的规定，你就会觉得生气，讨厌自己。这种感觉就会慢慢击败你，最后你变得自暴自弃，认为自己根本做不到，索性不节食了。

所以，你唯有改变自己的饮食型态，要比控制意志力有效得多。

3. 使你苗条的两种饮食习惯

①你是否常听到别人说：

“她根本不饿，只是嘴巴馋罢了！”这就对了，这是因为你看到了一样很可口的食物，嘴巴就想吃了。

事实上，你只是“看”到了它，你并未“吃”到它，你怎么知道它是好吃的。这完全是你自己的想象罢了。

因此，每次当你想吃某种你最爱吃的致胖食物时，你不

妨坐下来，仔细观察它五分钟；你可以研究它的构造、它的颜色，幻想着它的味道。

如果五分钟过后，你仍想吃它，你就吃它。不论你是否吃下它，对这个练习的成败都没有影响。

但是，有些人在这样仔细地研究过食物后，就一点也不想吃这样东西了。因为他发现，这个食物和他所想象的不大一样。譬如：你最爱吃凤梨派，当你看着它时，你看到上面的糖浆有点点灰尘，而凤梨又是罐头装的，不新鲜，下层的酥皮参差不齐，好像被谁偷咬过。它跟你所想象的“入口即酥，满口凤梨香”完全不同，你还想吃吗？

经常做这个练习后，你将发现，内心的想象已能改变现实中食物的外貌了，而某种你嗜吃多年的食物，也变得没有诱惑力了。有些人认为这个方法太不可置信，就咬了一口，却不愿再咬第二口，因他们觉得它“不好吃”。

当你有一天发现，某样食物不如你想象的那么好吃，那么，表示你已朝减肥的路上迈了一大步，你已能摆脱它的束缚了。

②当你吃东西时，不妨体验一下牙齿咀嚼食物的感觉，嘴里的食物味道，以及吞咽食物，经过食道到胃里的种种感觉。你现在正在享用你的食物，大约吃掉一饭碗的量。

在你吃得起劲的时候，假想正好有个名人靠近，并坐在你对面的椅子上。这个人也许是现代的人，也可能是历史上的人物，已经不在世了。你和这个名人互相问候。你有许多问题要问他，而他兴趣十足地跟人讨论。你乐于这么说和听。

这时，你不妨注意瞧瞧他的长相，听听他的声音，以及他在说些什么。总之，这是一场有趣的聊天经验。当你觉得聊够了，你就可以跟他说再见了。你再度是一个人了，独自面对着你的晚餐。这时，你如果仍喜欢你的餐点，那就吃吧！否则就不要吃完它，搁在一边。这么做，是转移你的注意力，当你在想象“聊天”上得到了满足，那么，即使你只吃了一点点东西，你也会觉得已经饱了。

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。

①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。

②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。

③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。

④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、割掉你全身赘肉的新方法

赘肉是一种错生的脂肪，由体内的液体、脂肪和有一道的质的残留物所形成。这些成分未自体内消除，而形成胶滞块状的东西，深植在肌肉和皮肤间的组织层内。有些专家认为仅是水分和毒素滞留在皮下；有的则认为是脂肪的累积物以瘤状形态出现在皮下。

赘肉会影响十二岁到六十岁以上的人，形成的原因很多；神经紧张、压力、空气污染、缺乏运动或过度运动、减肥或不好的饮食习惯、水分不足、睡眠或休息时间不足、遗传和荷尔蒙变化等。

如何才能知道赘肉的存在呢？可用大拇指和食指压挤或用两个手掌压挤，如果有赘肉，皮肤会起波纹，看起来像橘子皮。较厉害的情况，即使不加压力，波纹也很明显，而组

织将是松弛无力。

防止赘肉的方法有时被认为是减肥的万灵药。事实上，过食所引起的肥胖与赘肉是有很大的分别的。因而针对两者的饮食也就不同、肥胖者须先减肥再消除赘肉。

消除赘肉的方法主要有三种：物理治疗、饮食限制及轻微的运动。

1. 消除赘肉的物理治疗法

物理地治疗，是用一部大而复杂的机器，通过电流，使它产生辐射热，射在身上长赘肉的地方，使皮下组织发热、刺激血液循环，以除去硬块、这个过程我们称为电离。每次做四十五分钟，也等于是让肌肉运动两小时。

这种治疗可以完全松弛神经。起初，机器采用低频率放射热气，等肌肉温度增高时，再渐渐加强热度，让人觉得浑身都很舒，仿佛有数百只有力的小指头在按摩双腿，舒服得令人昏昏欲睡。电离后，在温泉里浸大约十分钟，再起来吃点东西，这时，食欲大振，觉得每样东西都美味可口。

通常一星期做二或三次治疗，为期一个月，在这大约十次的治疗中，主要是除去已有的赘肉，但过后还得接受二至三次的治疗工作，以保持已治疗好的身材，及避免新的赘肉产生。

2. 消除赘肉的食物

下面我们介绍几种食物的摄取量，对于减轻体重及防止赘肉的形成极有帮助：

①肉类、鱼类、家禽类：像小牛肉、里脊肉等瘦肉，新鲜的鱼、蚌蛤、白斩鸡或火鸡可以多吃。最好吃烘、烤、水

煮的食物，不要用油煎炸、或裹上面粉、面包屑去炸。鸭肉和鹅肉因脂肪太多不宜吃，火腿、薰肉、香肠要避免，这些东西盐分高，又含有防腐剂，其残渣会阻碍皮下组织。

②乳酪类：每天可以吃一点干乳酪，但牛油一天最多只能吃一茶匙，酵母粉可以吃四茶匙，以帮助肠胃消化食物；不含奶油的酸乳也可以吃一点，但是由于市面上所卖的酸乳，盐分极高，所以喝时要小心，不要喝太多。

一天可以吃两个蛋，只要胆固醇正常。最好是整个用白水煮，或冲蛋花汤吃，不要放油，也不要煎的。

③水果、蔬菜类：要吃新鲜的，罐头或冰冻的都不好。凤梨及木瓜因含酵素，最有益于除去赘肉块，但一次不可吃太多，因其糖分也相当高。凤梨一次可吃一吋半厚，木瓜则吃四分之一就差不多了。柿子、葡萄、西瓜、葡萄干，及其它干果最好不要吃。每天吃新鲜水果不要过量，你的消化系统一天大概只能容下六个草莓或半个橘子、半根香蕉。吃太多，除了把胃胀得不舒服外，并可能导致腹内积水肿胀。

蔬菜和水果的情形一样，吃得太多，肚内像个菜园一样，反而无益。每天可以吃一点绿色沙拉或烫青菜。身上有赘肉的人，最好不要吃生菜，因为它们不易被吸收，而且吃多了肚子会有胀胀的感觉。可以选一些低碳水化合物的蔬菜，如花菜、菠菜，稍微蒸熟了吃，吃这些菜有时还有利于排尿。

玉米、豌豆、红萝卜、扁豆等少吃，番茄、马铃薯也要配合其他食物的含糖成分来吃，胃觉得饱时就不要再吃了。

④饮料方面：咖啡与茶都可以喝，必要时可以加一点点牛奶。偶尔也可以喝一点白葡萄酒，但是苏打水含盐分要避免

免。烈酒及啤酒亦不要喝，会造成腹部积水现象。

每天至少要喝八大杯开水，水可以帮助排泄体内的废物，并防止废物在体内堆积成赘肉块。水还可以冲淡组织内的盐分，减少水肿现象。

但一次不要喝太多，把八杯水分几次平均喝，否则也会造成浮肿。

⑤调味品方面：最好视个人口味加香料来代替盐。

炒豆子或菠菜时，可以放点核仁做仁料；炒花菜时，则可加点蒜；食物中加太多盐会破坏味道，最好用香草代替，一天大约食用一茶匙沙拉油就够了。

甜食要绝对避免，想吃时可以喝一瓶酵母乳，或洒上肉桂粉，这种东西味道既好，也比吃一客甜筒有益。

⑥面包类：最好是买高蛋白质、低淀粉质的黑面包，每天在早餐时吃一片。法国吐司也不错，热量、碳水化合物少，又富纤维质。

一般面粉做的面包，一片大约含十二至十三公分热量，但黑面包则只含八公分热量，对于有赘肉块的妇女比较有益。

每天还可以吃些撒麦粉的沙拉和蔬菜。麦粉里的纤维质，可以防止高蛋白质所引起的便秘。（如果便秘持续，可以去买草药通便剂，但不要西药房里卖的通便剂，更不要用矿物油，那样会将体内的营养都排掉）。

三餐要吃得正常，尤其是早餐最重要，不要以为不吃早餐可以使体重减轻，身材变得苗条些；其实若不吃早餐，身体无法供应全天所需要的热量，就会耗用储存体内的蛋白质，情绪反而不易平衡，只会增加赘肉块而已，所以吃太少也不

好。

如果你一向习惯不吃早餐，现在最好改变习惯，即使吃一片乳酪面包，或一个煮蛋，都比只喝一杯咖啡好。

3. 消除赘肉的运动

定时做物理治疗，加上前述的特别饮食，再配合轻微的运动，治疗赘肉块的效果会更佳。练瑜珈术，轻松的散步、打网球、游泳等，都可以使四肢活动，肺活量增大，但要避免剧烈的运动，因为身上的赘肉会造成血液循环不佳，无法供给运动所需的大量氧气，对身反而有害。

你还可以每天花二十分钟在平台上伸展四肢，或是身体平躺，两腿在空中做踩脚踏车的运动，这些动作，都可以促进肌肉中血液的流通，以及氧气的输送。

此外，要放松你的情绪，不要终日忧心忡忡，过度的忧愁，会阻碍循环系统，使组织里的毒素排不出去。

以过度运动来消除赘肉是绝对错误的，必须谨慎努力，才有效果。对长期习惯于运动的人，游泳、慢跑、竞走等，都可以继续保持，但对不习惯运动的人，却是害多于益。依照常理，如果身体上有过多的液体和重量，就必须多运动；如果多用劳力，就会累积更多的毒素在体内，如此反而增加麻烦。因此有的专家建议采取较缓和的运动。

瑜珈和简易的伸张运动是理想而有效的家庭治疗方法。消除赘肉的运动，必须以轻松而非常轻微的方式来完成，甚至连重的按摩都不适合。不懂的人会用力捏、揉，情况反而更坏，赘肉就像海绵一样，会变得更大。

女性可学习一些自我按摩的技巧，但按摩赘肉时，要以

适度、驛实而不太重的压力打、揉、摩擦，慢慢的，组织会变得更柔软，便可按摩得较用力。按摩有时也加上特殊的机器，目的在通过赘肉地带，以刺激回流的血液循环来消除赘肉。

有些专家强烈反对自我治疗，认为赘肉不是单独可以对付的，你很可能损失精力、金钱而一无所获。

专家所使用的方法是：第一步，把特殊的乳液涂满全身，然后用塑胶布把身子包起来，再用毯子一直盖到脖子，把电源打开，直到你开始流汗，然后把电源关掉，让身子自动出汗。

大约半小时左右，把毯子和塑胶布拿掉，便可知道消耗了多少水分。经过几分钟的休息，全身松弛一下，再全身喷水，使身子清爽。接着用不很热的水洗二十分钟的草药浴。再用塑胶布和电毯，出较多的汗。如此，乳液被按摩渗进赘肉层，大约十五分钟后，再休息一段时间，松弛一下就可以了。

下面一些忠告可供你参考：

- ①先作组织测试以确定是否有赘肉。
- ②广告所称的治赘肉秘方要多多考虑，不要贸然尝试。
- ③不要全靠医师。如果不遵守饮食的规定，和自我适当的运动，只会浪费时间和金钱。
- ④没有神奇的药物能使赘肉自动消失，不要把金钱投掷在错误的希望里。

赘肉块虽然只出现在身体的某部分，但它与整个体内的器官系统都有关系，你要把整个身体视为一个单位，做完整

性的治疗。

八、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。

第六章 抬头挺胸增添你的自信

乳房是哺乳器官，也是女性美的象征之一。丰满而富有弹性的胸部不但可以显示出健美的体形，也可以反映出一个人身体素质的好坏。丰满健美的乳房，象征着生命的源泉和生产的发展，是美和爱的标志。

窈窕的身段，坚挺的双峰，是每个女人梦寐以求的体态。虽然波大未必是美，扁平族也曾当道，在流行舞台上独领风骚，但大部分女性仍渴望拥有傲人的双峰，这并非全然为讨好男人，有时只是单纯为了取悦自己。而你也要注意，除了美感之外，乳房更关系着你的健康，请千万别忽略它所透露的讯息。

第一节 你的骄傲

一、乳房的健美标准

中国女性乳房美是：乳腺组织丰满、匀称，乳峰高耸，柔韧而富有弹性；乳头位于锁骨中线及中臂中点略偏下，乳

房大小与体形成比例，呈半球形。一般来说，身高 160~165 厘米的女性，过乳头胸围在 80~87 厘米之间属于普通型乳房；过乳头胸围大于这个数则属于美的乳房，当然不包括巨乳症。美的乳房，不仅使女性展现出楚楚动人的风姿，更重要的是为将来的小宝宝准备了充足的甘美乳汁。可见乳房美关系到本人及后代。因此，无论是青春少女，还是孕育期的妇女，注意乳房的保健极为重要。

未婚少女或孕育期妇女，在日常生活中要注意自己的姿势，行走时应保持背部挺直，上肢自然下垂于两侧，随均匀的步伐摆动；坐或站立时要挺胸抬头；睡觉时以侧卧为好，因为这关系到乳房的健美。试想，走无走相，站无站姿，弯弓背、佝偻身躯，必然影响到胸廓的发育，岂能不影响乳房的发育？睡觉如趴着，乳房受挤压，血液循环受阻，不仅危及乳房健美，而且易患乳腺疾病。

每个女性都不应单纯去追求乳房美，而应与形体美相结合，使之达到完美的统一。“美”离不开“健”，否则，美也就不存在了。青春期的少女如乳房小，可通过丰乳器或其他器械来锻炼，或进行俯卧撑、扩胸运动等，以促进乳房的发育。但莫忘了全身运动锻炼，可根据自己的体质状况来选择适宜的基础上，如跑步、健美操、太极拳(剑)、打球、游泳等，只要持之以恒，身体会变得健美，又何愁乳房不美？法国著名古典美术大师安格尔说过一句富有哲理的话：“美的形体，就是最率直的圆周式的布局。美的形体在这里一切都是富有弹性的和饱满的，这种形体的细节是不会损害庞杂众多场面总体面貌的。”爱美的现代女性，细细体会这些话语，就

会明白乳房美的真正含义

二、乳房的形态美

中国女性乳房美是：乳腺组织丰满、匀称，乳峰高耸，柔韧而富有弹性；乳头位于锁骨中线及中臂中点略偏下，乳房大小与体形成比例，呈半球形。一般来说，身高 160~165 厘米的女性，过乳头胸围在 80~87 厘米之间属于普通型乳房；过乳头胸围大于这个数则属于美的乳房，当然不包括巨乳症。美的乳房，不仅使女性展现出楚楚动人的风姿，更重要的是为将来的小宝宝准备了充足的甘美乳汁。可见乳房美关系到本人及后代。因此，无论是青春少女，还是孕育期的妇女，注意乳房的保健极为重要。

未婚少女或孕育期妇女，在日常生活中要注意自己的姿势，行走时应保持背部挺直，上肢自然下垂于两侧，随均匀的步伐摆动；坐或站立时要挺胸抬头；睡觉时以侧卧为好，因为这关系到乳房的健美。试想，走无走相，站无站姿，弯弓背、佝偻身躯，必然影响到胸廓的发育，岂能不影响乳房的发育？睡觉如趴着，乳房受挤压，血液循环受阻，不仅危及乳房健美，而且易患乳腺疾病。

每个女性都不应单纯去追求乳房美，而应与形体美相结合，使之达到完美的统一。“美”离不开“健”，否则，美也就不存在了。青春期的少女如乳房小，可通过丰乳器或其他器械来锻炼，或进行俯卧撑、扩胸运动等，以促进乳房的发育。但莫忘了全身运动锻炼，可根据自己的体质状况来选择适宜的基础上，如跑步、健美操、太极拳(剑)、打球、游泳等，只要持之以恒，身体会变得健美，又何愁乳房不美？法

国著名古典美术大师安格尔说过一句富有哲理的话：“美的形体，就是最率直的圆周式的布局。美的形体在这里一切都是富有弹性的和饱满的，这种形体的细节是不会损害庞杂众多场面总体面貌的。”爱美的现代女性，细细体会这些话语，就会明白乳房美的真正含义

第二节 胸部美容的方法

一、教你加强胸部锻炼

少女在乳房发育应特别加强运动，促使胸肌发达。否则，胸廓发

育不好，就直接影响乳房健美。而少女胸廓发育良好，就能为塑造健美乳房奠定基础。

加强胸部肌肉的锻炼。有了发达而厚度的胸大肌，才能使胸部高高隆起，为加强胸部肌肉的锻炼，可以坚持做俯卧撑，单杠引体向上，双杠的双臂曲伸及各类球类运动。

保持正确的身姿势。平时走路和坐立，一定要养成挺胸收腹的正确姿势，每日早晨坚持做扩胸运动，两臂或两肘平展，尽力向后扩张，然后两臂上举，掌心向前，用力向后运动。

经常做胸部和乳房的按摩。按摩会加强胸部和乳房的血液循环，提高代谢能力，能使局部肌肉丰满，且富有弹性。同时，按摩乳房能使交感神经和副交感神经系统活跃，从而促进乳腺的发育，乳房就会丰隆挺耸，保持优美曲线。其方法是：四指并拢与拇指分开，按在胸乳上，有节奏地自我按

摩，由轻到重，反复进行。每次 3~5 分钟。

参加游泳活动。由于水对胸廓的压力不仅能使呼吸肌得到锻炼，胸肌也会格外发达。在日光的温和刺激下，乳房韧性和弹性增加，会使乳房结实、坚挺、饱满、秀美。

二、“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。

三、隆胸健美的方法

隆起的胸脯是典型的女性美。

调整胸围的曲线美，既需要调整乳房的开头也需要将上半身和乳房周围过多的脂肪减去，双管齐下方可见效这是隆胸的关键所在否则乳房隆起来了。胸腰界限不分明也是不尽人意的。

1. 经络隆胸法

影响乳房发育甚深甚大的，是产婴儿后分泌乳汁的乳腺。乳腺从少女思春时开始发达起来，是形成女性美的一个部分。

主要有两种刺激可保存乳房发育成长。其一是与妊娠有关的雌激素。就是从内分泌腺中产生的称作卵泡激素的一种雌素。一旦怀孕卵泡激素在使子宫壁肥厚，保护胎儿的同时，

亦刺激乳腺准备产婴儿后所需的母乳。怀孕后的胸胀就是这个原因。其二，是从皮肤直接刺激乳腺，刺激部位以乳房下侧至腋下尤为见效。

肝经、肾经、胃经等经通过乳房，有令乳房发育的穴位，刺激此等穴位其效显著。

2. 提升下垂乳房法

乳房下垂的主要原因是由于胸肌失却收缩作用，肌肉松弛时尤其显著。进而乳房失却弹性，或者乳房四周的脂肪过多使乳房松弛下垂。女性因产婴喂奶关系，乳腺活动自亢进后，松弛下垂的例子非常之多。

3. 如何矫正女性乳房大小不匀

女性的两侧乳房如果发育得大小不均，是会影响女性美的。如何才能使乳房的发育达到均衡美呢？

注意睡眠姿势：不要经常一侧卧，以免使一侧乳房经常自身重量所压而造成发育不对称。如果乳房已经发生不对称，睡眠宜多侧向较小的一边。但也要注意不要每晚“睡死”一边。不然会引起自身肌肉紧张疼痛。

乳房按摩：由自己有意识地对小乳房做按摩，最好先用加大胸膏涂在小乳房周围。然后两手压着胸脯旋转按摩，早晚各做1次，每次15分钟。也可以买1个吸杯(或丰乳器)，每天两次吸吮乳房，每次10分钟，使胸肌发达，从而增大小乳房。

运动：对小乳房做特定的护胸运动。可用一根绳子拴在天花板上或柱子上，然后用小乳房一侧一手拉扯绳子，使乳房随之“拉大”每天做15分钟，也可找一本有重量的书用小

乳房一侧的手拿着书向前向外及左右伸展，以扩展该胸部肌肉。每天做 1 次。在扩大小的一侧时也应顾及另一侧，以求两侧平衡发展。

饮食疗法：

豆浆炖羊肉：淮山药 150 克、羊肉 500 克、油、盐、姜少许，炖两小时，每周吃两次。

海带鲤鱼：海带 200 克，猪脚 1 只，花生 150 克，鲤鱼 500 克，葱姜油盐糖酒各少许。先用姜葱煮鲤鱼，后放入配料。

荔枝粥：荔枝干 15 枚去壳取肉：莲子，淮山各 150 克，瘦肉 250 克，同煮粥每周吃两次。

以上 3 样均可健脾健胃，可助乳房发育。

有大小不均乳房的女性，切莫焦急烦恼，如果按上述方法坚持去做，半年到一年就可能收到效果。

四、气功健胸法

气功是我国一种古老的健身之道。

气功和其他乳房健美锻炼一样，都讲气、意、形三者的应用，只不过气功讲究的更加仔细和精确。气，指的就是呼吸，呼吸是最基本的生理过程，尽量扩大肺的呼吸功能。可以大大提高人的生命力，呼吸越饱满，身体越健康，患感冒等呼吸疾病的机会就越少。但是，光靠机械地使肺充满空气还是不够的，更重要的是代着意念的呼吸，这就是意。意念和“注入”身体的“空气”结合在形成一种能，也称之为“气”，这种“气”的形象，比方说，你把“气”是想象成流动的血和气，然后用意念把它引导到你想要去的地方，有时，要去

的地方较远，还可以分段地把它送到。“气”所通过的地方，你不但主观上，而且在客观上也会感受到，比如我们把“空气”从咽部引导到肛门，我们就可以听到由于肠蠕动加强而发出的肠鸣音和放屁声。我们可以用默念的方式加以诱导。先把气呼出，随着气的吸入，在心中默念着：“气”从咽部下行至肩部，到了膀部，到了上臂，到了肘部，小臂、手腕、手掌、手指、指尖。初学者，可以分侧进行，熟练了可以两侧同时进行。久而久之，“气”的运行感觉就形成了，这时会产生使你意想不到的效果，只要呼吸加上行意走气，你的健康就增进，体力就会增加，器官功能会更良好。如练使乳房健美的气功，你会“感”到乳房增大，但是一次“用”气过久既无必要，而且是有害健康的。形，指的就是姿势，这对气功来说是相当重要和有讲究的，呼吸调息、意念和姿势动作，这三者的同步配合，可以使乳房健美锻炼的效果更佳。

中医认为：胸部是“宗气”所居之处。“宗气”是由饮食中的水谷精气和吸入的自然之气结合而成的，是一种积聚于胸中，搏动不休的大气。它是推动肺的呼吸，推动营气和血脉凝带。现代医学认为：胸部有循环系统的关键部位肺命活动中脏和呼吸系统的肺脏，两者在生命活动中是有重大作用的。经常进行胸部(包括乳房)气功锻炼，不但能使乳房健美，还可以使人心胸开阔，心境宁静，更重要的是能改善心肺的工作能力从而促进了身体健康。

女子通常是胸式呼吸的，练乳房健美气功采用的也是胸式呼吸。呼吸要有一定的自然节律。比较合适的节律是：吸——6秒钟；呼——6秒钟，停——6秒钟。以此循环复往。

呼气时尽量把乳房向前上方挺起，呼气时，随着意念把“气”带到乳房或者其他要去的部位。

1. 提神功，也是预备功

直立。双臂放松，左右平伸与肩齐，手掌向上缓缓吸满气，挺胸，好像鸟儿准备起飞的样子。闭气，屈肘稍低于肩，不要夹肋，尽量挺胸。然后在左右转身，速度尽量快些，最后双臂下垂放松，缓缓呼气。此功效果神速，练后精神立即振奋。练时注意不要耸肩，尽量把胸挺起，每次可练 10~16 遍，总之要把上身活动起来。精神困倦时，练此功可以解乏。

2. 自导功

盘腿而坐(以下简称盘坐)。双手放在膝上。

挺胸抬头，沉肩收腹，双眼微闭，视而不见，舌抵上腭，双唇微后(似离非离)。这 6 句要领在各节气功中都应严格遵守。

将气通过意念引至乳房。乳房松大欲缩紧者，则通过每次呼气，以意随气将乳房一次的向中心紧缩。如果是乳房细小欲增大者，则通过每次吸气，以意随气将乳房一次次向四周扩张。此功练习 6 分钟。

此功的要领是，气到意到。扩张和收缩要均匀地向乳房四周和中央进行。

3. 吸引功

盘坐姿。脱去内衣使乳房裸露，双手掌轻放在乳房上，第三第四掌指关节的手心处贴住乳头，五指分三随乳房的曲线呈抱球状。注意，手指不要捏住乳房，只要有将乳房向前提拉之感觉就行。

吸气时，尽量将乳房挺出。闭气时要产生乳房粘住手的感觉。然后，轻轻将气呼出，要保持乳房粘住手的感觉，不要有乳房脱离手的感觉，这是此功的关键之处，一定要做出、做好，每次练 20 遍，直到感到乳房膨胀为止。

4. 揉气功

盘坐姿。双手掌掌心向乳房，距离 3 厘米左右。把气通过咽喉、双臂引向双手掌，使手掌微微发热，自觉有气从手掌发出射向乳房，然后慢慢转动手掌，用气对乳房进行按摩。手掌转动的直径以超出乳房底部直径 1 厘米为好，手掌的转动，逐圈缩小，最后绕到乳头。稍停，即又开始第二遍的转练，每遍时间为 2 分钟，每次练功以 10 遍以上为好。

此功的要领是：气不能断，整个练功过程中，始终都感觉到有气按摩乳房的压迫感。

5. 提升功

在胸前乳谷(双乳峰之间)前方 10 厘米左右位置合掌，合掌时双肘张挺展开，视线斜向上方。挺胸翘首地在 6 秒钟内吸满气，合掌时尽量用力，肩臂自会发抖，将气稍稍停留于乳房上部，然后用 6 秒钟时间把气徐徐呼出，气归于乳房下部。下次吸气时用气将乳房上托，呼气时又归于乳房下部。每次时间均为 10 秒钟，包括停气的 2 秒，但尽可能超过 10 秒钟。每次练功以 14 遍以上为好。

此功的关键在左右肘至臂合成“一”字型，并一定要用胸式呼吸，此功可合胸肌收缩，提升乳房，还有减少手腕至胁下的脂肪之效。

6. 桥功

身体仰卧，双手伸直平放，屈膝。双脚掌靠近臀部，双手撑着胸部，在用脚趾使劲蹬时，双手用力把腰挺起。把头向后仰伸，吸气、挺胸。将气由脊骨引向会阴部，稍稍停留后，再将气用力引至乳房，在乳房内进行上下起落式的运动。维持此姿势 10~20 秒钟，然后复原，共做 5 遍。

此功主要使胸腔内脏舒展，促进乳房等器官的血液循环，并使腰部及脊柱柔软的。

7. 鱼功

坐在床上，伸腿，先将一只脚收至臀部，再将一只脚放在前一只脚的大腿上，脚掌朝上，盘成十字。然后双手支撑慢慢向后弯腰，尽量使头顶着地，双手移至头后，挺腰。闭吸(即吸气扣的闭气)一小会儿，然后均匀平稳呼吸。身体不要紧张。守功只要几秒钟，然后慢慢还原，呼气。重复 2~4 遍。休息，做深呼吸。意守乳房和心脏。

此功可发展胸肌，治疗神经衰弱。但神经过敏者练此功要谨慎，练功不宜太久，要量力而行。

此功还有一种做法：坐在两个脚后跟之间练功。

8. 十字功

坐姿、立姿均可，也可坐在双脚后跟上。一只手从下往上搭背，另一只手从肩往下搭背，两只手在背后勾在一起，用力拉紧，使肌肉微痛。几秒钟后换手对接。重复 2~3 遍。要求呼吸平稳、均匀。

此功最大的特点是发达胸肌，使乳房坚实有力，富有弹性。

9. 抖功

坐立均可，脱去内衣使乳房裸露。两肩放松，双臂自然下垂，全身放松。含气于胸，但不要用力造成气憋。然后上身向上一跳一跳，使乳房不断地向上抖动。但要感觉气把乳房向上抛。乳房向下掉的时候，也要用气将乳房托下。这点是很重要的。

10. 收功

躺下仰卧，将气运向守关元。

关元在脐下3寸，腹正中线处。本穴位于女性子宫底部，通过气功可改善该处的血液循环。中医认为，“妇人有余于气，不足于血”。该处血液循环旺盛，对女性的健美有巨大的作用，常练此功，可以防治女性生殖系统和泌尿系统的疾患及提高女性生育能力，还可治疗女性性欲减退、性淡漠、无性感等性功能方面的疾病。总而言之，此功可以促进、增多女性激素的分泌，女性激素是女性美的原动力，缺少它，便会出现乳房平坦、乳晕不明显、子宫发育不全、无月经或月经过少、月经不调及头发稀疏等等。通过女性激素分泌的增加，从而使乳房更加健美丰满。

乳房健美气功应在早晨起床10分钟，或者是晚上临睡前40分钟进行。要空腹练习，练功后可喝半杯牛奶，但要一口一口地品尝着喝。练功的房间要通风好，用鼻呼吸，最好在床上或垫子上、地毯上练功。练功要感情良好、排除杂念，如果情绪不好，可以先干些稳定情绪的事，如看书、绘画、欣赏音乐、绣花等，等情绪好了再练，否则，勉强练功收效是不大的。

五、乳房沐浴健美法

沐浴健美是用水、手和工具对乳房进行冲击和按摩，加强那里的新陈代谢和血液循环，并使那里的组织发生形体的变化，从而达到健美的要求。

浴水的温度，以 40℃ 度左右，较人体温度略高为宜。入浴前和沐浴后必须喝一杯水，这是沐浴健美锻炼的必要步骤，也是沐浴美容健美成功的秘诀。原因是，沐浴时往往会流汗，使体内水分减少，故须饮水加以补充，再者通过饮水能促使洗澡时发汗，有利于体内的新陈代谢。

浴室最好是选择有冷、暖水管喷头和浴缸的洗澡间。

- ①慢慢放入浴水，并调到要求的温度。
- ②用棉纱手套擦洗全身，使全身发热。
- ③持刷子自乳房内侧，沿着乳心下方的线条，画弧形般往外侧刷浮乳房。
- ④开大水龙头，用与③同样的手法，冲洗乳房。
- ⑤如果乳房过小，可用毛巾交替做冷敷和热敷，10 分钟交换 1 次。
- ⑥如果乳房过大，则用冷水冲浴。
- ⑦如果乳房下垂或为防止乳房下垂，最好用淋浴头从乳房下部往上冲，并环形地摩擦乳头周围，供以增加组织张力，使乳房坚挺。

⑧将海藻浸泡在水中进行洗浴。

⑨将海藻切碎，放入纱布袋中，用来揩擦乳房。

浴后抹上滋养霜，并有手按图所示的方向轻轨按摩 10 分钟，它可以促进局部血液循环，使皮肤光滑润泽并

有弹性，防止胸部皮肤的衰老、松弛。也可用冷毛巾轻轻揩抹，使肌肤收缩。

六、哑铃健胸法

虽然乳房本身没有肌肉，不会由于运动而使乳房变得坚挺，但乳房上面是胸部肌肉，可以通过运动来使这部分肌肉得到锻炼。下面介绍哑铃健胸法。

每日用 2 千克重的哑铃训练。第一个星期，每个动作做 10~15 次，然后逐渐增加训练次数。但注意：是增加训练次数，而不是增加哑铃重量。

方法如下：

左腿下跪，右腿弯曲与地面平行，上身脊背挺直前倾，双手抓哑铃尽力向外伸展，并在胸前再次会合，两腿交换。

左腿下跪，右腿弯曲与地面保持平行，右手支撑于右腿之上，左手握哑铃向后伸，再慢慢上伸至肩膀高处，然后恢复原位。两腿交换。

右膝弯曲，左腿在后，蹬直呈弓步姿势，右手放在右大腿上，另一只手握哑铃，吸气仰卧，双腿弯曲，双手握哑铃，肘竖立，然后，将握着哑铃的手臂向上伸举，同时呼气，放下时吸气。

仰卧，背部贴紧地面，不要留有空间。双手握哑铃，在胸部处向上伸举，尽力夹胸，接着将手臂尽量平行伸展，于肩膀高处落下，然后再伸直上举。

脊背保持挺直，双膝微微弯曲，双手在耳旁呈向上姿势，两上臂尽量贴近耳朵，双手握哑铃上举、落下，做此组运动时不要改变上臂的位置。

站立，双手握哑铃置于胸前高度，互相挤压，一只手始终受到另一只手的挤压，而被向外推。

站立，手臂伸直置于身前，掌心向上，左右轮流将下臂提举向上臂，提举上臂时尽量让下臂紧贴上臂。

通过以上 8 组哑铃训练可使胸部保持完美形状，使得这个由各种组织和脂肪组成的“天然乳托”更坚挺、结实，乳房就显得更美观、更漂亮。

七、按摩健美法

对乳房进行充分的按摩锻炼，可以使乳房组织受到刺激而逐渐发育膨胀，这个刺激对乳房发育来说是相当重要的。

1. 理疗法

双手拇指除外，将四指合拢挟在脊骨两旁。小指按在脊柱骨两端，顺序由上至下是：小指、无名指、食指。

在双手用上述方法挟压情况下，头向后仰垂，用指尖强压，为一个动作。每 10 秒做 5 个动作。

2. 抚摸法

用左手轻轻抚摸右侧乳房，反之，用右手轻抚摸左侧乳房，共 3 分钟。抚摸可以是旋转的、纵向的、横向的，三进可以交替进行，也可以是无特定线路的任意抚摸。

这 3 分钟的轻轻抚摸，在整个乳房按摩中都是极为重要的。

3. 持刷按摩法

①首先只手持刷，将刷面贴向乳房，以乳头为中心，进行旋转式按摩。

②双手放在乳房外侧，将乳房向胸谷推拢，向乳头

稍下位置起至腋下间用力擦，然后再由腋下间向上用力推擦。此时手的动作是，两肘平放，肩部作大旋转状，用力向上推举。

③由乳房上方开始至中间的胸谷，稍用力柔和地轻擦1~3成一组动作。擦10次后再按擦另侧10次。

4. 搽油按摩法

按摩前，先用含有女性荷尔蒙的油脂均匀地涂布于整个乳房。油脂不可涂得太厚，薄薄一层即可。

- ①首先用右手掌托住右乳房，手指并拢；
- ②再将左手轻放在右乳房上，手指亦并拢；
- ③右手沿着乳房线条之势用掌心向上托；
- ④左手顺着圆势轻轻放下。

此动作施行10次以上，然后换用左手托住左乳房，再用右手放在左乳房上，以同样方法来施行10次动作。

5. 腰脊刷按摩法

单手持刷，在腰部脊骨，由下而下作经线强刺激10次。

通过刺激支配生殖系统的中枢神经，有利于子宫卵巢等器官的发育并提高它们的功能。从而可以促进乳腺功能的的活动，对乳房的发育隆起是有帮助的。

6. 关元按压法

“关元穴”的位置、功能在气功节里已做了介绍，在此就不复述了。

以食指、中指、无名指的指面，用力均匀地按压以“关元”穴为中心的下腹部，不仅能使松弛的腹肌恢复弹性，光泽柔软。还有防治女性生殖系统疾患，提高乳腺发育和女性

生育能力和改善性功能等多方面的作用。

按压本穴时应排空小便，每次按压时间为 15 分钟，以早晨起床后 10 分钟，晚上临睡前半个钟头进行锻炼，效果最佳。

7. 红外线按摩法

裸露双乳，将红外线灯调至适当高度，在灯罩周围蒙上一圈纱布，垂至胸部。一则聚光，二则遮掩。10 分钟左右，乳房基本烘热，双手抓满乳房进行按摩，方向不定，可旋转，也可纵横肉。此动作维持 5 分钟，稍稍休息，再将双手放至乳房下部向上推摩 5 分钟。

8. 叩击按摩法

坐姿、仰卧姿均可，以弯曲中指或者食指对乳房进行叩击。力度程序由轻变重，再由重变轻，不可过重，以免造成不必要的损害。

从乳房四周底部开始，边围绕边叩击，直到乳晕(不可叩击乳头)为一遍，共进行 5 遍。

第七章 穿出你的风采

拥有魔鬼的身材固然是展示你的风采的重要因素,可是,不管身材看起来有多漂亮,如果衣服的选择不对,穿着不和体,仍算是失败的打扮。相反的,如果衣服选择的得体,即使外型看来不太好,这种打扮大抵还是成功的。那么,如何使自己穿着美丽,并能展现自我的风采呢?

其实,穿着美丽与否,是由全身穿着是否调和而决定的。所谓的调和,除了只颜色和颜色的搭配调和之外,还有外型、个性、时间、场所的要素都调和而言,这样子整体调和之后,才可以说是打扮得很完美了。那么,何不从现在开始,练练如何搭配调和呢?相信总有一天,你将会变成一个优雅出色的女性。

第一节 怎么美怎么穿

一、色调是你打扮准则

据说,巴黎的时髦女性们都拥有自己独特的色彩。的确,决定一个属于自己的独特色彩,实在是使你变漂亮的一大秘诀。

当然，并不是说所有的衣服都统一选择一个颜色的，而是拥有一个自己的色彩，并将这个颜色当做基本色，藉这个基本色来表现出自己的个性。不管是绿色也好，褐色、蓝色都可以，只要决定一种你最喜欢的颜色就好。

你的颜色，也应该是你最适合的颜色，最后，一些基本的衣服，像裙子、长裤、夹克和毛衣，都尽可能准备一件这个颜色的，其他的衣服，再配上一些和你的色调和的色彩就行了。这样一来，不管你的服饰怎样搭与，至少在色调上是绝对调合的，你所有衣服就可以随意的搭配穿着了。

相反的，如果你没有自己特定的颜色，结果会变成怎样呢？例如：你有蓝色系统的，衣服和褐色系统的衣服，一般说来，蓝色和褐色是很难调合的颜色，很难搭配成套，因此，你必须搭配一些和这两个颜色配合的衣服，这样子一来，衣服的件数增加了，能搭配成套的种类却没有增加。

也就是说：衣服颜色愈多，愈不经济。

想要打扮得漂亮，并不见得需要花很多钱。怎么样以很少的衣服搭配成很多套衣饰，正是你该研究的重点。

如果你没有充裕的钱打扮自己，那么何妨利用别的方面来代替，例如多读好书、看好电影、参观美术馆、听音乐会等等呢？因为，要使你变得美丽，增加智慧，修养心性，正是最重要的基础。

1. 红色是强烈刺激的颜色

每当人们随便举出一个喜欢的颜色时，回答“红色”的人往往是最多的。哪个颜色是小孩子最喜欢的？这个问题的答案仍然以“红色”为最多。

在所用颜色中，红色是最刺激、最鲜艳，给人印象最强、最显眼的色彩，广告上的文字，杂志报章上的标题，运动员的服装等经常使用红色，正是利用红色的这个性质。

红色并且也是很喜气的颜色，所以在结婚仪式等庆典上常常使用，而年轻女子穿上鲜红色的衣服，更能衬托出美丽的肌肤。

具有此种性质的红色，由于使用方式不同，给人的感觉可以着改变。穿上红色衣服，可以显得孩子气，也可以显得性感成熟，或是活泼、聪明。

例如：鲜红色的上衣配上白裙子，或是白长裤，看起来就非常精神、活泼；而低胸大领的鲜红上衣，配上正式的长裙，看起来就会显得非常性感了；镶荷叶边的红衬衫，配上碎褶的复古式裙子，看来就像十几岁的年轻女孩，十分小孩子气。

大家常认为红色很庸俗，事实上这种想法是不对的，红色要穿得大方不俗，的确很难，不过，要让红色的衣服穿在身上不显得俗气，有几个秘诀。

首先，要尽量避免使用太多的红色，女孩子如果穿红色的外套和洋装，只会显得过分小气，所以要尽量少用一些红色，才具效果。

另外，要注意和红色搭配，最容易搭配的颜色就是白色，可以使红色更显眼；黑色也是很适合搭配的颜色。由于是强烈的对比色，所以不要用同比率的搭配法，例如红色的衬衫和毛衣，配黑色的裙子、长裤等，必须以红色衣物为重点来搭配。灰色也是和红色很调配的颜色，而且可以搭配得很出

色。

总之，红色和白色、黑色、灰色等无彩色搭配，是最出色的，而且最为大方。

除了这些无彩色之外，红色要和蓝色、粉红色、褐色等搭配，都是很容易失败的，若要和这些颜色搭配，最好再夹杂上白色，就会比较好看了(如红、白、蓝相同，或是红、白、绿相间)。

2. 黄色是稚单纯的颜色

黄色和红色一样，是很醒目鲜艳的颜色，这可以说是人类出生后最先感觉到的一个颜色，所以，大抵都将此色视做单纯幼稚的色彩。在当做时髦色彩上说来，黄色是十分明朗，又充满健康幻想力的，不过在使用的時候，切莫忘了这是一个容易给人孩子气感觉的颜色。

你可曾注意过，很少人会使用全身黄色的衣服，因为黄色很难当基本色使用，比较适合当装饰色，或是运动衫、休闲服装使用。

柠檬黄和奶油色等明亮淡雅的黄色，反而比原色黄容易使用，像这一类柔和的颜色很适合女性使用。柔和的黄色配褐色系统的衣服，会显得十分自然优雅，而黄色配合色使用，则会给人以青春的感觉。以黄色为辅助色，和青色搭配，可以给人留下积极的印象，在这种搭配下，如果黄色份量多的话，就会显得明朗显眼；相反地，如果青色多的话，就会显得青春又沉着了。

淡黄色和黑色搭配时，应以其中之一色为重点，例如柠檬黄色的洋装配黑色发带，或是黑毛衣配奶油色的裙子，这

样才会显得出色。如果两个颜色同样比率，那就不容易搭配好了。

3. 紫色是最高贵的颜色

不知是否因为紫色具有神秘冷艳，及优雅、梦幻般的特殊味道，喜欢紫色的女性非常多。事实上，紫色的确是非常优雅细致的颜色。不过，富罗曼蒂克的紫色，只要稍微使用的不得当，就容易显得态，愚痴而庸俗，所以这也是个很不容易搭配得宜的颜色。

紫色，在下代是种代表贵族王室尊贵地位的颜色，到了今天，紫色也仍然是象征高贵的颜色，所以在使用时要注意，千万别用错了场合。

年轻女性若要穿着紫色的衣物，最好使用淡紫或深紫色，比较不容易失败，而那种象征权力和威严的茄子紫色，则应该避免使用。

最适合少女穿着的紫色是淡而柔的九重葛色(堇花)的颜色，还有几接近粉红色的紫丁香色，十分淡雅的紫罗兰色，这些颜色的衬衫和洋装，当然也很鲜艳美丽。但是，通常用此类颜色做上衣和毛衣，可以搭配的范围会更广一些。

紫色和各种颜色混合，可以作出一种独特的杂色，例如掺灰色的暗紫色，掺紫色的暗红色，如果想要打扮得成熟高贵，这种暗浓的颜色是最适宜。

4. 粉红色是属于少女的颜色

粉红色和紫色一样，是个被许多女性喜爱的颜色，不过，其味道和紫色完全不同，粉红色是代表着少女们纯情、淡雅、梦想的色彩。

由于粉红色中掺有许多的白色,可以衬托出皮肤的柔细,是很适合女性的色彩。不过,过度使用粉红色,却会显得小孩气,这也是事实。

如果你是为了使自己看起来比较有成熟女人味,比较温柔,而穿着粉红色的衣服,那么,你该赶快改变你的想法了,因为,粉红色是会显出稚嫩、青春的颜色。

粉红色有各式各样,不妨选择适合自己的使用。冷淡而纯粹的粉红色,适合做运动衫;柔和的婴儿粉红色,适合做毛衣和衬衫;鲜艳的桃红,只能做重点式的点缀。粉红以本身就是一个具有少女般柔美的颜色,所以做成宽大的毛衣、运动衫、衬衫,要比做成曲线毕露的衣服显得雅致多了。

5. 蓝色是淡雅但平庸的颜色

令人想起澄蓝的天空,及碧蓝的大海,和白色一样,充满了青春和纯洁的气氛,蓝色是被许多人喜爱的一般性颜色。

蓝色也可以说是可以藏拙的一个颜色,适合穿蓝色的人为数极多,因为蓝色衣着给人很淡雅的感觉。

不过,就是因为适合很多人穿,所以,这也是很容易失去个性、过份平凡庸俗的颜色。这种颜色常被用做学校和公司机关的制服颜色,因此,穿着这种衣服,要特别当心,不要认为是制服了。以蓝色外套来说,配上同色裙子、白色衬衫,这种搭配十分清鲜丽,却流于平凡俗气了。若配上红裙子或是红帽子点缀一下,则会变得比较活泼有幻想力了。

还有,上衣缝绣线装饰也可以,或是配上蓝色系统的格子裙,看起来十分高雅。配上白裙子,会显得很活泼。

另外,蓝色配淡奶油色和淡粉红色、橙色,都会很雅致。

蓝色配黑色，会给人冷静而稳重的感觉。搭配褐色和绿色就不太适合了，应尽可能避免。

6. 褐色是不适合矮胖者的颜色。

褐色系统给人老实、沉稳的感觉

蓝色、绿色、白色、褐色，这些自然中所有的色彩，比较适宜制做一般洋装，其中尤以用褐色做基本色，是应用范围很广的颜色。

以明暗、浓淡不同的褐色衣饰搭配，可配成稳重而富于变化的衣服。

其实这是全错误的，因为褐色不像黑色那么强烈，所以不容易隐藏缺点。

就像上了年纪的女人褐色衣服会显得更老一样，胖的人穿了褐色衣服也会显得更胖。相反的，年轻又身材匀称的人穿了褐色衣服，会显出苗条匀称，这正是褐色的特殊性质。

法国时髦仕女们所以喜欢穿褐色和绿色衣服，也正是利用褐色的这一特质。因为，她们深深知道利用朴实的衣饰搭配，要比穿着鲜艳衣饰，更能培增青春美丽。

7. 黑色是隐藏缺点的颜色

黑色是隐藏缺点的颜色，可以隐藏有缺点的身材，使身材看来苗条，皮肤显得更美丽。

不过，可以藏拙的黑色，像丧服似的，容易使穿着的人显不出个性。而适合穿奶油色和淡粉红等淡雅明亮颜色的人，若是将黑色衣饰搭配不当，就会显得庸俗了。

十几岁的少女，如果穿着黑色衣服，最好是穿运动衫。讲究的黑色盛装，只适合成熟的女性。

最漂亮的黑色衣服，就是跳芭蕾舞时穿的紧身衣了，这种紧身衣充满清洁感和动态美，穿在身上更出青春活泼，这正是黑色衣饰的基本穿着要领。

穿着方式是以黑色 T 恤或毛衣，配黑色长裤，再系上明亮色彩的皮带和围巾，外套和上衣，这种搭配就很完美了。

不过，穿黑色衣服，切不可太随便草率，必须时时保持，和能使你在穿上黑衣服时显得充满智慧。不纯的黑色，或看来不干净、不高尚的黑色衣服，都容易给人不好的印象。

所以，黑色衣服最好还是穿质料好一点的，像色泽黑亮可以持久的棉质、毛料和丝质等，价格贵一点的黑色衣饰，穿在身上才更加漂亮。

二、巧穿衣掩缺陷

体形有缺陷的人不必泄气，只要懂得利用搭配加以遮掩，依然能穿出美丽与流行。

1. 扁平胸者

应挑选着重胸口设计的衣服，如皱褶的设计能制造胸部丰满的假象。避免穿 V 领衣服，否则会让原本瘦弱的胸部显得更加扁平。

2. 胸部过于丰满者

应选择设计焦点不在胸前的衣服，以厚质的衣料和无曲线的设计较适合。薄质和有伸缩性的衣料会使胸部显得更加丰满。

3. 粗臂者

宜穿袖长至手肘略上部的衣服，以遮盖手臂最胖的部位，让手臂看起来较修长。应避免穿紧身和无袖的衣服。

4. 大脸蛋者

宜穿 V 领或低领衣服，让颈部的空间削弱对脸蛋的注意力，起修长脸形的效果。应避免穿一字领上衣，因为一字领有将颈部视觉拉宽的效果，让脸蛋看起来很大、很圆。宽肩膀者要选择合肩的设计，尽量避免穿强调肩部设计的款式。

5. 大臀部者

应选择后面有口袋的裤子，因为口袋能起缩臀之效。此外，裤子两边最好也有口袋，口袋位置最好呈八字形，不要太偏外侧，这样可以使臀部线条更美，应避免选择厚衣料，否则会使臀部显得更大。

6. 粗腿者

最好选择直筒长裤。尽量避免选择会显露大腿曲线的有伸缩性的衣料。

7. 粗腰者

绝对要避免穿强调“横向”的设计款式。A 字裙是不错的选择，但下摆不要太宽。直筒裙的设计会显得腰更粗。

8. O 型腿者

不宜突出小腿的线条，因此不要穿长度在膝盖以上的裙子，裙子的最佳长度是刚好遮住膝盖。太宽的喇叭裙也不适合。

三、穿这件衣服真漂亮

在时髦打扮上，除了注意颜色调和之外，外表轮廓调和就是第二个重点了。打扮妥当之后，还要注意看看自己的整个外表是不是美丽，这是使你打扮美丽很重要的一饰。

个子矮又胖的人，千万要避免穿着宽大的时髦衣饰；而

腰太细的人，则不适合穿过度强调腰部的衣服。即使穿上宽松的衣服，外表还是要看起来纤细苗条，这才是打扮美丽的要领。而上大下小或上小下大的不平衡穿法，也会使轮廓看起来不美丽，是绝对要避免的。

你准备一面大镜子了吗？请穿上衣服和鞋子，站在镜子前面仔细检查看看吧！

最近，有一些新式的穿着很流行，例如穿一条宽大的裙子，再穿上宽大的上衣，系上一条束腰带，再穿一件比上衣更短的外衣——这种在以前完全不合理的穿法，真是十分的新鲜。

可是，如果你盲目的跟着流行，也这样穿着，那是非常危险的。像上述这种穿法，矮胖的人当然是不能穿的，即使是身材修长的人，这样穿起来都不见得会好看。如果不好好想想看搭配是否调和，胡乱的穿着会显得土气。

搭配调和衣物，必须要从基本的穿着法开始起步，如果以裙子、衬衫、背心三件式来搭配的话，最好还是以及膝的长裙、及腰的传统式背心，打碎褶上衣的搭配方式最适宜。穿好之后，不仅要从正面看看自己的轮廓是否漂亮，侧面也不可忘了检查一下。如果是矮胖身材的人，只要使头部看起来小一点，再穿上稍高的鞋子，全身看来就很调和美丽了。

若是以为宽松衣物可以遮掩自己身材上的缺点，而喜欢穿宽大衣服，那么你的观念就大错特错了。因为宽大型衣服，只能更显出身材的缺点。如果身材矮胖，最好还是穿传统式、适合体型、剪裁合身的衣服，才能掩盖你身材上的缺点，使你看起来婀娜多姿。

若是希望随便穿件规范衣服，都显得很调和美丽，那必须等到你对自己的拥有了完全的自信之后，也就是说你随意搭配任何衣服，都显得很调和了之后，你就可以随心所欲的打扮了。

最重要的是，千万不可过于掩藏自己的体型，你应该努力使自己的体型变得更美丽，像做体操、运动等等方式，都可以使你身材健美。等到身材完美了之后，穿上任何型式的衣服，都会非常美丽的。

所谓基本穿着法，即是按传统的方式穿着搭配衣饰，不轻易被流行所左右，也是迈向搭配调和的一个基础。所有的新潮、流行时装，都是由基本穿法起步、出发、进展或是反抗而产生的。

熟悉了基本穿法的调和搭配后，才可以再向时髦穿着的目标起步。

所谓基本穿法的调和，就是穿上传统的普通衣服，也能显得脱俗而有个性，即使是一眼看上去十分平凡的衣服，穿在身上也能显出你的特殊气质。而不会打扮的人就恰好相反了，即使穿上再时髦再昂贵的衣服，看起来仍是十分俗气。

例如直筒长裤、百褶裙、衬衫、毛衣、T恤、牛仔裤，这些传统衣服，只要颜色搭配调和，就可以因穿着个人气质的不同，显出不同的特性，一点也不会显得俗气。

衣橱中若是齐备了一些基本的衣服，较容易达到打扮时髦的境界；相反的，只盲目跟随流行穿着的人，反而不能变成打扮高手。

在“摩登”的发源地——每年带领新流行趋向的巴黎，

那里的女性们，穿着都是非常的随便，通常都是以基本的衣饰搭配。当然，有钱又年纪相当的女人们是另当别论的了。一般年轻的女性们，都是细心的观察新流行的趋向，等到有了相当的了解后，再换下那些基本的衣饰，穿上时髦的衣服。

这些只穿基本衣服的巴黎女性们，正说明了美丽的打扮，一定要从基本穿着法开始的事实。

第二节 让你美上加美

一、巧配饰物添魅力

选择饰物，要考虑到年龄、性别、性格、肤色等因素，如年龄大的可选择黄金制品；年龄小的，可配上一点有颜色的珐琅制品，会显得活泼、伶俐；肤色较深的人，配上白银制品，会显得和谐稳妥沉静；配上 K 金制品，能使人觉得高雅、文静。

自觉笑容动人者，宜戴长的耳环，对方的注意力就会自然引向你的两片朱唇。

身材苗条者，戴一条附有垂饰的长项链，会令你看起来更婀娜修长。

有一对漂亮的手及手指修长者，不妨多戴富有戏剧性的夸张味道的戒指及手镯，尽量让玉手“抢镜头”。

脸形漂亮者，不妨戴颜色及设计显眼、新巧、“抢眼”一些的短耳环来强调脸形及五官的优点。

佩带饰物要与环境相适应。一般来说，工作时，佩带饰物不宜太鲜艳、华丽，要优雅、庄重；在假日或参加文娱活

动时，可以把自己打扮得漂亮些，以引人注目；如参加旅游，佩带的饰物要简洁、实用。

近年来，男性对首饰的需求正在逐步兴起，如男装戒指已成为部分“男士”们关注的时髦商品。挑选男装戒指在外观上应讲究其有质感，轻巧而又有分量，有立体感，开面线条流畅。在佩戴时，要舒适、大方，给人一种稳重、潇洒的感觉，而不是“娘娘腔”。

一般来说，饰物价格都比较昂贵，但如果佩戴者只着眼于炫耀其经济价格，以为项链选得越粗越好，戒指戴得越多越好，结果反而会弄巧成拙，显得自己俗不可耐。

二、巧配饰物掩缺点

饰物佩戴得当有助于掩饰你容貌或身材上的缺点：

胸部较扁平者，最宜戴项链，而且几乎什么款式的都适合。

胸部丰满或过大者，如果要戴项链，最好选长而细的，并要能贴住胸部。

项部多皱纹者，应选下垂长度在皱纹下约 5 厘米的项链。这样皱纹便不会太引人注意。

牙齿、鼻子、下巴或脸部皮肤不太吸引人者，如果戴耳环，最好也戴娇小型的。如果戴项链，则最好附有大而显眼的。

眼睛平平者，不妨多戴垂下来的耳环，以将别人的注意力引向你脸的下半部。

颈项长而瘦者，戴一条刚好围住颈项的短而粗的项链，可使你的颈项看起来不那么瘦长。

手及手指长得不那么美丽者，最好少戴手镯及指，多戴项链，这样会使人不留意你的双手。

腰粗者，不妨试戴一条长项链，长度可为 90~100 厘米，这样你会显得较为修长，粗腰也没那么显眼了。

颈项粗肥或双下巴者，耳环最好选夹上去的那一种，它比穿耳式耳环要高一些，可将别人的注意力引向你脸的上半部而离开颈及下颏。

三、你会选配首饰吗

首饰的选择是有一定的讲究的，它和你的体形、脸行、五官、服装等有很大的关系。如果选择不当，不但不能带来美感，而且还会适得其反，让人觉得搭配不当。那么，如何选择首饰呢？

1. 怎样配合体形配戴首饰

饰物除了与服饰配套以外，还能起到掩饰自己的缺陷，突出自己的优点之作用，因此配戴饰物，与体形等方面大有讲究。

体形高瘦、胸部平坦之人。如配戴一条层叠式富有图案结构的项链或大而雅致的胸针，则会将平坦的胸部加以遮盖，手部的饰物则应以粗线条为主；高个者不宜将一根短项链紧束在颈间，那样会让人感到你的长、你的高；体形瘦小的女性，适宜配戴的首饰是小型而简洁的，切忌项链、耳环、胸针、手链、腰带一齐出动，那样非把你压没了不可，应该尽量穿一些带跟的鞋，颈部和手部的饰物最好免戴，不妨试着佩上一些耳环、戒指及发饰，并都以小巧为宜，如果一定要戴项链，则应选一些像头发丝般的细金属链，以不戴坠为宜。

在服装方面，采用同一色系；至于体形偏于肥胖，胸部过大的女性，则应该选一条配有长型“悬垂”饰物，长度在60~70厘米的项链，这样在胸前会构成一个“V”型图案，在一定程度上会使你显得纤细一些。

2. 怎样配合脸形配戴首饰

脸形有圆、方、长、短尖等之分，各种形状的脸戴不同款式的首饰，会出现不同的效果，因此，首饰的配戴与脸形也有个相配的问题。

圆脸之人，最好采用垂珠式耳环，这样能够增加脸的长度，如果戴胸针的话，则应该把它扣在一边，千万不能扣在正中，以免加重圆心的感觉。同时，各种饰物要尽量避免圆形。

长脸之人，可以用珠形的大耳环及垂珠耳环来增加脸部的阔感；椭圆脸形的女性应戴中等长度的项链，这种项链在颈上形成椭圆形状，会衬托出脸的优美轮廓。

方脸之人，也应该戴较长一些的项链，至于耳环，则应该避免棱角分明的饰物。而应选一些圆润的耳环以增加柔和感。

3. 怎样配合五官配戴首饰

五官不是绝对的指眉、鼻、眼、耳，其中也包括面部的一些特征，如颧骨、颈部等。

面容秀美的女性，无论五官长得是什么形状，在配戴首饰方面都不太受局限，但是，如果选戴多叠式的硬质圆形项圈，那会把美好的容貌衬托得更加出众艳丽；如果你的颧骨较高，那么耳环则要选用细小的，最好是珠形或圆形的，使

脸部轮廓显得较为均匀；五官平庸而缺乏吸引力的人，在选配饰物时首应把重点放在以转移人们的吸引力为主，如果配戴一条璀璨夺目，并配有大型悬垂物的项链，就能很好地起到这方面的作用；鼻子及下颌长得不太完美的人，千万别选戴大型而花哨夺目的耳环，会突出强调这方面的弱点；戴眼镜的女性要注意，对于首饰的配半应分外小心，因为，不管你眼镜怎么样素净，玻璃片总是会闪耀发光的，所以，最好只戴一对素净的耳环或一只手镯，绝不可既戴耳环，又戴项链，以使人们的注意力转移到面部的其他部位。

另外应注意，双臂粗肥的女性，切忌戴任何类型的手镯；指短肥或手指甲形状不佳的人，不但应该避免配戴手镯，而且应该避免戴任何戒指。

4. 怎样根据服装选戴首饰

①首饰与服装的颜色。色调的和谐统一是首饰和服装搭配合适与否的重要因素。同色调的配合如深红与浅红、白与粉红、蓝与绿等，可使首饰与服装相辅相成。而对比色调的配合，如黑与白、红与紫等，可使首饰和服装达到相得益彰的效果。

②首饰与服装的面料。首饰的材料与价值应当与服装相匹配。一件雍容华贵的裘皮大配上黄金、钻石材料的首饰，就会使两者大放光彩，显得华贵高雅，气质非凡；如果配上玻璃、塑料为材料的首饰，就会使裘皮大衣黯然失色，显得极不协调。

③首饰与服装的款式。为了充分展示首饰的魅力，佩戴时应注意与服装款式的协调。一般认为，宽松的服

装可配粗犷、松散的首饰；紧身显露体形的服装，可选用结构紧凑、细小的首饰。比如，连衣裙的领子开口大的，可选择长项链；开口小的可选择短项链；鸡心领可选择带挂件的项链。旗袍及婚礼服的领子无开口，也宜配上较长的珠式项链，这样显得端庄大方。如果服装是钩织的露透式，首饰最好是金丝编织或雕琢的剔透式的，如金丝项链、绳索式手链、雕花戒指等非常适宜。

总之，首饰佩戴是非常讲究的，它需要佩戴者具有一定的文化和艺术素养。不然就会适得其反，事与愿违。

四、爱美为何也能得病

由穿戴不当而引起的疾病，称为“爱美病”，自然这种疾病多发生于年轻爱美年轻的女性。

1. 戴戒指与手指畸形

有此人戴戒指几个月，甚至更长时间不摘下来，久而久之，受箍的手指皮肤、肌肉、骨头都凹陷成环状畸形，严重的还可能因箍得过紧影响手指的血液循环，造成局部坏死或感染成疮。

2. 戴耳环与耳软骨炎

在扎耳环眼时，不注意严格消毒，戴上耳环后往往容易造成感染、化脓。

3. 戴项链与皮肤过敏

常戴的项链中除纯金外，其他在制作过程中均要掺入少量的铬和镍。尤其是那些价格低廉的合成金属制品，成分更加复杂。佩戴时，项链所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状，如不及时取下项链，这种症状就会蔓延开来，形

成湿疹般的红肿，严重的还能导致溃疡。

4. 涂指甲油与中毒

指甲油是以硝化纤维为基料，配以丙酮、醋酸乙酯、乳酸乙酯、苯二甲酸丁酯之类的化学溶剂，增塑剂及红色染料制成的，具有一定的毒性。涂指甲后，不要用手拿东西吃，尤其不能拿油条、油饼等食品，因为指甲油是脂溶性的，有毒物质易溶解于含油的食物中，食后会导致中毒。

5. 紧衣束腰与女子尿失禁

穿紧身衣裤或紧束腰带，久而久之，膀胱会被压向前下方，使尿道与膀胱连接处的后角增大变直，不利于排尿的控制，在咳嗽、大笑、喷嚏或弯腰时，尿液就会不由自主地自行流出。

6. 穿尖头皮鞋与嵌甲

穿过紧的尖头皮鞋后，往往会过分挤压摩擦脚趾，引起局部疼痛肿胀，如果把趾甲压到肉里，就会形成嵌甲，影响行走。