

美容化妆

400问



400?

400?

400?

李兴洲 张卫华 梁晓英

美容化妆 400 问

李兴洲 张卫华 梁晓英

· 前 言 ·

爱美之心，人皆有之，尤其是妙龄少女更希望自己光艳照人。为了使人人都有一副姣美的容颜，健美的体魄，青春常驻，我们编写了《美容化妆 400 问》一书，奉献给广大读者。

本书以问答的形式，以浅显易懂的语言，介绍了皮肤的保养与修饰，各种化妆品的特点，各种美容化妆的方法技巧（包括目前国际上最新流行的化妆方法），色彩运用的基本常识，以及美容整形、健美保健等知识。读者通过阅读本书，加之自己的摸索实践，会使您变得更美、更动人、永葆青春的气息。本书通俗实用，将科学性、实用性、趣味性融为一体，既适合家庭业余爱好者，也是专业美容工作者的业务参考书。

由于作者水平所限，书中不当之处在所难免，希望广大读者批评指正，以便再版时修改补充。

编 者

1993 年 1 月

· 目 录 ·

皮肤的生理构造是怎样的	中性皮肤应怎样保养	(15)
..... (1)	干性皮肤应怎样保养	(16)
皮肤有何生理功能	油性皮肤应怎样保养	(17)
皮肤的类型有哪几种	过敏性皮肤应怎样保养	(18)
怎样测定皮肤的性质 (18)	
皮肤的性质会改变吗	夏季应怎样保养皮肤	(19)
皮肤的 pH 值是多少? 怎样测定	冬季应怎样保养皮肤	(19)
pH 值	中老年妇女应怎样保养皮肤 ...	(20)
化妆品为什么能护肤 (20)	
天然调湿要素对皮肤有何影响	化妆品有哪此类型	(21)
..... (6)	如何选择化妆品	(22)
阳光对皮肤有影响吗	如何保存化妆品	(23)
皮肤与睡眠有何关系	如何识别变质化妆品	(23)
运动会引起皮肤老化吗 ... (8)	换用化妆品应注意什么	(25)
在四季之中皮肤各有何特点 (25)	
..... (8)	化妆品的主要原料是什么	(25)
人类常见的肤色有哪几种 (25)	
..... (10)	化妆品能被皮肤吸收吗	(26)
女性皮肤有何特点 (26)	
形成皱纹的原因有哪几种	哪些化妆品对皮肤最适合	(26)
..... (11) (26)	
如何预防皱纹的发生	化妆品是不是用的越多越好 ...	(27)
怎样清除皱纹 (27)	

什么是口服化妆品	(28)	如何选用营养性化妆品	
香皂分几类? 如何选择香皂	(43)
.....	(28)	何为唇膏? 分几种? 有什么作用	
何为清洁霜? 使用时应注意什么		(44)
.....	(30)	什么样的唇膏最好	(44)
何为洗面奶? 如何使用		选用唇膏有何学问	(45)
.....	(30)	如何选用睫毛膏	(46)
何为面膜? 有几种? 怎样使用		如何选用眼影膏	(46)
.....	(31)	如何选用眼线液	(47)
何为磨砂膏? 如何正确使用 ...		如何选用指甲油	(48)
.....	(32)	怎样区别芳香化妆品	(48)
洁面用品有何区别	(33)	香水有哪几种类型	(49)
何为粉底? 分几种类型		怎样选用香水? 怎样鉴别香水质	
.....	(33)	量的优劣	(50)
怎样选用粉底霜	(34)	怎样保存香水	(51)
何为香粉? 有何特点? 分几种		世界有哪些名牌香水? 其特点是	
.....	(35)	什么	(51)
如何选用香粉	(36)	如何选用防晒化妆品	(52)
何为胭脂? 分几种? 选用胭脂应		如何选用防螨化妆品	(53)
注意什么	(37)	如何选用减肥化妆品	(54)
胭脂的颜色有几种? 如何选用		常用的护发化妆品有哪些	
.....	(38)	(55)
何为化妆水? 分几种类型		什么样的香波最理想	(56)
.....	(39)	香波由哪些成分组成? 分几种类	
何为冷霜? 如何选用	(40)	型	(57)
何为雪花膏? 如何选用		用香波洗发会损伤头发吗	
.....	(41)	(58)
何为乳液? 如何选用	(42)	护发素有何特点? 如何选用 ...	
		(59)

摩丝有何特点？如何使用	化妆有几种类型	(71)
..... (60)	什么是美容化妆的首要条件 ...	
什么样的的喷发胶最理想？如何 (73)	
保管	化妆的基本原则是什么	
冷烫精有何特点？如何使用 (73)	
..... (61)	美容化妆品有哪些品种	
为什么烫发过频不好 (74)	
使用冷烫精应注意什么	化妆常用的工具有哪些	
..... (62) (75)	
怎样染发	化妆分哪些步骤	(76)
染发剂分几种类型？使用时应注	化妆应注意哪些问题	(77)
意什么	怎样才能化好妆	(78)
为何要慎用染发剂	什么是化妆的新潮流	(79)
不同类型的人如何选择化妆品	如何利用光影来化妆	(80)
..... (65)	如何补妆	(81)
不同年龄的人如何选择化妆品	化妆容易剥落怎么办	(82)
..... (66)	如何卸妆	(82)
夏令应选择什么样的化妆品 ...	化妆有哪些禁忌	(83)
..... (66)	人的脸型有几种	(84)
冬季应选择什么样的化妆品 ...	怎样正确洗脸	(85)
..... (67)	如何用面刷洗脸	(86)
男用化妆品有何特点	每日洗脸的次数是不是越多越	
为何儿童不宜用化妆品	好	(86)
..... (68)	凉开水为什么能美容	(87)
哪些妇女不宜用化妆品	如何用蒸汽洗面	(88)
..... (69)	面部皮肤粗糙怎么办	(88)
化妆品什么时候该扔掉	不化妆的人为什么也要洗脸 ...	
..... (70) (89)	
何为美容化妆	如何选择粉底霜	(90)
..... (71)		

- 怎样涂敷粉底霜 (90)
- 面部怎样化妆才能有立体感 (106)
- (91)
- 什么叫定妆 (92)
- 扑香粉有何妙用 (92)
- 扑香粉时应注意什么 (93)
- 香水洒在什么部位最好 (93)
- (93)
- 眼部化妆品及化妆工具有哪些 (94)
- (94)
- 化眼妆的步骤是什么 (95)
- 眼影有几种色调 (96)
- 眼影可在哪些部位涂染 (97)
- (97)
- 涂眼影的基本步骤是什么 (97)
- (97)
- 各色眼影有何意义 (98)
- 不同的眼型怎样涂眼影 (99)
- (99)
- 何为眼线？画眼线的工具是什么 (101)
- (101)
- 怎样才能画好眼线 (101)
- 画眼线时眨眼怎么办 ... (102)
- 不同的眼型怎样画眼线 (103)
- (103)
- 怎样纹眼线 (104)
- 怎样使用睫毛夹 (104)
- 怎样使用睫毛液 (105)
- 涂睫毛液时应注意什么 (106)
- (106)
- 怎样去除睫毛液 (106)
- 如何粘贴假睫毛 (107)
- 如何使假睫毛象真的一样 (108)
- (108)
- 如何卸假睫毛 (109)
- 如何种植假睫毛 (109)
- 如何使用“美目贴” ... (110)
- 如何测量眉型？理想眉型的标准是什么 (110)
- 常见的眉型有几种？如何修饰 (111)
- (111)
- 怎样选择眉型 (112)
- 修眉的工具有哪些 (113)
- 修饰眉毛常用的方法有哪几种 (113)
- (113)
- 修眉有哪些主要步骤 ... (114)
- 描眉有什么技巧 (115)
- 刮眉有何利弊 (115)
- 怎样画眉型 (116)
- 修饰眉毛应注意什么 ... (117)
- 如何纹眉 (118)
- 护唇有何意义？应注意什么 ... (119)
- (119)
- 常见的唇型有哪几种 ... (119)
- 怎样画唇线 (120)
- 如何选择口红的颜色 ... (121)
- 涂口红有哪些步骤 (121)

- 怎样画不同风格的唇型 (122)
- 如何修正不理想的唇型 (123)
- 如何减少口红的刺激 ... (124)
- 如何纹唇 (125)
- 如何保护鼻子 (125)
- 鼻子的化妆有何意义 ... (126)
- 常见的唇型有几种 (126)
- 怎样画鼻侧影 (127)
- 各种鼻型如何化妆 (127)
- 哪些人不宜涂鼻侧影 ... (129)
- 涂颊红有哪些作用 (129)
- 怎样涂颊红 (130)
- 不同颊型如何涂颊红 ... (130)
- 怎样涂颊红才能表现出面部的健美 (131)
- 额部怎样化妆 (132)
- 额部的“刘海”应怎样留 (132)
- 颌部怎样化妆 (133)
- 颈部怎样化妆 (134)
- 耳部怎样化妆 (134)
- 如何选择耳环？如何扎耳眼 ... (135)
- 不同脸型的人如何选择耳环 (136)
- 牙齿与美容有何关系 ... (136)
- 牙齿应如何保健 (137)
- 引起黄牙的原因是什么？怎样才能变白 (138)
- 如何选择牙膏、牙刷 ... (139)
- 如何刷牙 (140)
- 如何使用与保护假牙 ... (141)
- 修指甲需用哪些工具？如何正确使用 (142)
- 怎样修剪指甲 (143)
- 怎样涂指甲油 (143)
- 指甲油的颜色如何选择 (144)
- 不同形状的指甲怎样涂指甲油 (145)
- 如何选择脚趾甲油 (145)
- 怎样修饰脚趾甲 (146)
- 你了解自己的头发吗 ... (147)
- 健康头发的标志是什么 (148)
- 鉴别头发的方法有哪几种 (149)
- 怎样保护头发 (150)
- 头发需要哪些营养 (151)
- 在不同季节应如何护理头发 ... (152)
- 护发、美发三要素是什么 (153)
- 经常梳头有何好处 (154)
- 怎样洗发 (154)
- 怎样烫发 (155)

-
- | | | | |
|---------------------|-------|-------------------|---------|
| 怎样吹发 | (157) | 耳环有几种 | (177) |
| 怎样卷发 | (158) | 如何选戴耳环 | (177) |
| 怎样梳辫子? 怎样梳发髻 | (158) | 戒指有几种 | (178) |
| 怎样选发饰 | (160) | 如何选戴戒指 | (179) |
| 如何修整和刮剃胡须 ... | (161) | 项链有几种 | (180) |
| 用手拔胡须为什么不好 | (161) | 如何选佩项链 | (180) |
| 发型如何与脸型相协调 | (162) | 如何选择挂件、别针、手镯 ... | (181) |
| 发型如何与发质相配 ... | (163) | 如何选择胸花 | (182) |
| 发型如何与服装相配 ... | (164) | 眼镜如何与脸型相配 ... | (183) |
| 发型如何与年龄相称 ... | (165) | 如何选戴眼镜 | (184) |
| 发型如何与身材相配 ... | (166) | 哪些化妆品会引起皮炎 | (185) |
| 发型如何与职业相配 ... | (167) | 化妆品引起的皮炎分几种 | (186) |
| 怎样使用假发 | (168) | 怎样防治化妆品皮炎 ... | (187) |
| 怎样使烫卷过头的头发变直 ... | (169) | 涂口红会引起接触性唇炎吗 ... | (188) |
| 老年人头发稀少怎么办 | (169) | 哪些化妆品成分会致病 | (189) |
| 佩带饰物有何作用 | (170) | 化妆品为什么会引起疾病 | (189) |
| 佩带饰物应注意什么 ... | (171) | 香水也有危险性吗 | (190) |
| 怎样挑选金银首饰 | (172) | 为什么男女化妆品不能混用 ... | (190) |
| 怎样清洗首饰 | (173) | 为什么要可能地选用国产化妆 | 品 |
| 什么样的珠宝首饰好 ... | (174) | 计算机能化妆吗 | (192) |
| 怎样保养饰品 | (174) | 怎样化少女性 | (192) |
| 为什么首饰也能引起皮肤疾病 | (175) | | |
| 饰物如何与季节相配 ... | (176) | | |

怎样化日常生活妆	(193)	美与健康的标准是什么	
怎样化春秋妆	(194)	(211)
怎样化冬妆	(194)	怎样的饮食才有助于美容	
怎样化夏妆	(195)	(212)
怎样化早晨妆	(195)	含维生素的食物有哪些?对美容	
怎样化日妆	(196)	有何影响	(213)
怎样化晚妆	(197)	情绪与美容有何关系 ...	(214)
怎样化淡妆	(198)	运动与美容有何关系 ...	(215)
怎样化浓妆	(198)	环境与美容有何关系 ...	(216)
怎样化工作妆	(199)	睡眠对美容有何影响 ...	(217)
怎样化运动妆	(199)	吸烟会影响美容吗	(218)
怎样化表演妆	(200)	疾病与美容有关系吗 ...	(218)
怎样化约会妆	(201)	药物能影响美容吗	(219)
怎样化舞会妆	(201)	冷水浴面美容法是怎么回事 ...	
怎样化宴会妆	(202)	(220)
怎样化古典妆	(203)	什么是蒸汽浴面美容法	
怎样化青春妆	(203)	(220)
怎样化少妇妆	(204)	激光能美容吗	(221)
怎样化中老年妆	(205)	金箔美容是怎么回事 ...	(222)
怎样化新娘妆	(206)	何为刷浴美容法	(222)
怎样化女性气质妆	(207)	何为气功美容法	(223)
怎样化文静妆	(207)	现代常用的美容方法有哪些 ...	
怎样化华贵妆	(208)	(224)
怎样化郊游妆	(209)	中医有何美容技术	(225)
怎样化假日妆	(209)	耳穴美容有何妙处	(226)
怎样化社交妆	(210)	桑拿浴美容有何功效 ...	(226)
单点化妆法是怎么回事		何为按摩美容法?有何功效 ...	
.....	(211)	(227)
		如何按摩头皮	(228)

美容石为何能消除皱纹	为什么说核桃是美容佳品
..... (229) (246)
眼部如何进行美容按摩	豆腐为什么能美容
..... (229) (248)
面部如何进行美容按摩	芝麻为什么能美容
..... (230) (248)
面部按摩有哪些禁忌 ... (231)	酸奶为什么能美容
针灸美容是怎么回事 ... (231)	猪蹄为什么能美容
饮食美容是怎么回事 ... (232)	兔肉为何被称为“美容肉” ...
常用的美容食物有哪些 (251)
..... (233)	怎样用醋美容
食物的酸碱性对皮肤有何影响	怎样用珍珠美容
..... (234)	花粉为什么能美容
饮水与美容有何关系 ... (235)	人参为什么能美容
为什么黄瓜能美容	怎样制作天然美容品 ... (254)
..... (236)	为什么说厨房尽是美容之宝 ...
如何用番茄来美容 (256)
..... (237)	能使头发秀美的食品有哪些 ...
为什么胡萝卜能美容 ... (237) (257)
为什么苦瓜能美容	常吃食用菌有何好处 ... (257)
..... (238)	为何说当归能美容
为什么丝瓜能美容 (258)
..... (239)	吃盐过多会有损容颜吗
怎样用银耳美容 (258)
..... (240)	何为美容整形？其范围包括什么
大蒜能美容吗 (259)
..... (241)	怎样使单眼皮变成双眼皮
为什么说喝酒是美容的大敌 (260)
..... (242)	哪些人不适合做双眼皮
冬瓜能美容吗 (261)
..... (242)	皮肤磨削术是怎么回事
怎样用柠檬美容 (262)
..... (243)	
为什么说大枣能美容 ... (244)	
怎样用蜂蜜美容	
..... (245)	
为什么说花生能美容 ... (246)	

- 隆鼻术是怎么回事 (262)
- 酒窝成型术是怎么回事 (263)
- 除皱术是怎么回事？东方人适合哪种除皱术 (264)
- 如何预防和消除黑眼圈 (265)
- 肿眼泡是怎样形成的？如何预防和掩饰 (266)
- 怎样自测体型 (266)
- 现代女性健美的标准是什么 (267)
- 中国妇女的身材和体型有何特点 (268)
- 健美锻炼有何要求 (269)
- 为什么说不良习惯是健美的大敌 (270)
- 怎样防止产生双下巴 ... (271)
- 怎样使胸部丰满些 (271)
- 怎样做面部健美操 (272)
- 如何保持颈部健美 (273)
- 如何做乳房健美操 (274)
- 怎样使腹部健美 (275)
- 怎样使腰部更健美 (276)
- 怎样使臀部更健美 (276)
- 怎样使双腿更健美 (277)
- 如何在产后恢复健美 ... (278)
- 家庭主妇怎样做健美操 (279)
- 怎样做柔软健美操 (280)
- 怎样才算肥胖 (280)
- 肥胖的原因是什么 (281)
- 肥胖对健康有影响吗 ... (282)
- 如何做减肥健美操 (283)
- 减肥有何诀窍 (284)
- 什么样的人适合做脂肪抽吸术 (285)
- 减肥带是怎么回事 (286)
- 空气苗条法、蒸汽浴减肥效果好吗 (287)
- 你知道什么是酸苹果汁节食法吗 (287)
- 蔬菜减肥、鱼减肥节食法是怎么回事 (288)
- 饮食减肥有几种方法 ... (289)
- 不吃早餐可减肥吗 (291)
- 为什么说甘薯是理想的减肥食物 (291)
- 脂肪是女性健美的大敌吗 (292)
- 过于消瘦者如何使形体丰满起来 (293)
- 黄褐斑是什么原因引起的？如何治疗 (294)
- 怎样治疗面部无光泽 ... (296)
- 如何防治痤疮 (296)
- 如何防治雀斑 (298)
- 如何防治白癜风 (299)

如何防治酒糟鼻	(301)	如何防治手癣	(315)
怎样防止皮肤变黑	(302)	如何防治皲裂	(316)
如何防治面部湿疹	(303)	如何防治脂溢性脱发 ...	(317)
如何治疗面部血管瘤 ...	(304)	如何防治斑秃	(318)
如何防治扁平疣	(305)	早秃者应注意什么	(319)
如何治疗黑痣	(306)	如何减少头皮屑和头油	(320)
如何治疗多毛症	(307)	如何防治少白头	(321)
如何治疗老年疣	(308)	如何防治口角炎	(322)
如何防治桃花癣	(309)	如何防治冻疮	(322)
如何防治单纯疱疹	(310)	如何减少和治疗疤痕 ...	(323)
如何防治痱子	(311)	面瘫可以治吗	(324)
如何防治皮肤瘙痒症 ...	(312)		
如何防治灰指甲	(313)		
如何治疗腋臭	(314)		
附录 名牌化妆品简介	(326)		

如何防治酒糟鼻	(301)	如何防治手癣	(315)
怎样防止皮肤变黑	(302)	如何防治皲裂	(316)
如何防治面部湿疹	(303)	如何防治脂溢性脱发 ...	(317)
如何治疗面部血管瘤 ...	(304)	如何防治斑秃	(318)
如何防治扁平疣	(305)	早秃者应注意什么	(319)
如何治疗黑痣	(306)	如何减少头皮屑和头油	(320)
如何治疗多毛症	(307)	如何防治少白头	(321)
如何治疗老年疣	(308)	如何防治口角炎	(322)
如何防治桃花癣	(309)	如何防治冻疮	(322)
如何防治单纯疱疹	(310)	如何减少和治疗疤痕 ...	(323)
如何防治痱子	(311)	面瘫可以治吗	(324)
如何防治皮肤瘙痒症 ...	(312)		
如何防治灰指甲	(313)		
如何治疗腋臭	(314)		
附录 名牌化妆品简介	(326)		

皮肤有何生理功能

皮肤的生理功能有以下几方面：

(1) 保护作用。皮肤象一张不透水的韧膜，富有弹性和活力，完整地覆盖在身体表面，起着良好的屏障作用。除了抵御外界的化学、物理刺激以外，它的表面覆盖着一层特别的分泌物——皮脂。皮脂能很好地保护皮肤，防止水分蒸发、保温，从而使皮肤保持润泽。皮脂膜一般为酸性，它可以阻止外部细菌侵入人体。皮下脂肪可以起到软垫作用，脂肪酸具有杀菌作用。皮肤中的色素具有防止紫外线深入皮肤的作用。

(2) 调节体温作用。人体能保持 36 . 5 左右的恒温，主要靠皮肤的调节作用。人体主要靠辐射、对流和传导来进行散热。夏天，人体皮肤的汗腺分泌大量的汗液，通过蒸发来散热、调节和维持正常的体温。冬天，汗腺分泌减少或停止，热的消耗亦随之减少，体温亦可保持恒定。

(3) 吸收营养。皮肤可以吸收一定的营养物质，如脂溶性的维生素 A、D、E、P 等，可通过皮肤吸收，吸收速度快而完全。因此在营养性化妆品中，常加入能为皮肤所吸收的各种营养物质。

(4) 感觉作用。皮肤里散布着大量的神经末梢和神经小体，可接受热觉、冷觉、痒觉、痛觉、触觉和压觉，从而使我们的皮肤有十分灵敏的感觉。

(5) 呼吸作用。皮肤能吸进新鲜空气，排出二氧化碳，但

与肺的作用相比，其呼吸功能是微不足道的，其能量仅为肺部呼吸量的 $1/100 \sim 1/200$ 。

另外，皮肤还参加机体的一些代谢，接受免疫，面部皮肤表情，有助于交流感情，加深友谊。

皮肤的类型有哪几种

要想美容化妆，必须知道自己的皮肤是哪种类型，这是保护好皮肤和进行化妆的第一步。

(1) 油性皮肤。油性皮肤的表面脂肪大量分泌，呈现出油亮的光泽，皮肤纹路粗、毛孔大。皮肤不易起皱纹，皮肤容易脏，易长粉刺之类。通常，男性的皮肤比女性或年轻人更偏于油性。

(2) 干性皮肤。干性皮肤表面脂肪不多，缺乏光泽，毛孔细而不明显，皮肤不湿润、粗糙，极易起小皱纹，对外界的刺激缺乏抵抗力。

(3) 中性皮肤。中性皮肤油脂分泌适中，皮肤表面光滑滋润，是比较理想的皮肤类型。

(4) 过敏性皮肤。通常皮肤很干燥，表皮薄，微血管容易破裂，轻轻用指甲一抓，皮肤立即出现痕迹，有斑疹或发痒现象。

(5) 粉刺性皮肤。粉刺性皮肤表面脂肪很多，全身发粘，会长很多粉刺或小疙瘩，甚至红肿、化脓。

怎样测定皮肤的性质

在使用化妆品前，必须了解自己的皮肤性质，以便确定用什么化妆品和化妆方法。判断皮肤的性质方法十分简单，现介绍二种：

(1) 纸巾测试法。晚上将脸洗干净后，不要涂擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用干净的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；若纸巾上稍有油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。

(2) 触摸法。在刚起床时，用手指触摸面部皮肤，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。

皮肤的性质会改变吗

皮肤的性质不是一成不变的，往往随着季节、年龄、环境、食物以及体内激素分泌等因素而改变。一般来说，冬季趋向干性，而夏季趋向油性。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。因此，要根据当时的实际情况来判定自己的皮肤性质。

皮肤的 pH 值是多少？怎样测定 pH 值

人体皮肤表面的 pH 值（酸碱度）为弱酸性，大约在 4.5~6.5 之间。它是由皮肤分泌的汗液和皮脂形成的一层皮脂膜附着在皮肤上形成的。这层皮脂膜对人体有保护作用，有人称它为人体的“酸外套”。它对寄生于皮肤表面的各种细菌和真菌的生长很不利，因而可防止这些细菌侵入机体，起到自动净化的作用。所以说，为了保护人体最宝贵的“酸外套”，请您不要选用碱性过大的洗涤用品或化妆品，以防止皮脂大量流失，造成皮肤皮脂膜被人为地破坏。

那么怎样测定 pH 值呢？简便的方法是用标准 pH 试纸来检测。当接触到较强的酸性溶液时试纸会变红色；而当接触到的溶液呈碱性时，试纸则呈蓝绿色；如被试的溶液呈中性（pH 值为 7）则试纸呈黄绿色；pH 值为 5 时试纸呈黄色。

化妆品为什么能护肤

我们知道表皮的最外层为角质层，当角质层中的水分保持量在 25% 左右的时候，皮肤就会产生湿润感，使皮肤光泽且富有弹性，是最理想的状态，若水分在 10% 以下时皮肤干燥，甚则皮肤会出现皲裂现象。皮肤中的脂质成分是控制皮肤水分挥发的防御层，当皮脂分泌减少时，皮肤就会出现干燥状态。适当地用一些护肤类化妆品，给皮肤增补必要的水分和油分就能使皮肤保持正常状态。

正常情况下，表皮上覆盖着一层皮脂膜，这层皮脂膜是由皮脂和汗液混合在一起，以一种乳化了的乳脂形式来保护皮肤的，而皮脂膜不妨碍汗液和皮脂的分泌，也不妨碍皮肤的呼吸。所以说，在选用护肤类化妆品时，最根本的一条是要求不能妨碍人体皮肤的分泌、排泄及呼吸等生理作用，并且尽可能避免因过度干燥或油腻引起皮肤的损害，从而达到皮肤健美的目的。

天然调湿要素对皮肤有何影响

天然调湿要素又称天然调湿因子，是角质层中的主要成分，约占 30%，主要由氨基酸、尿素、乳酸盐、磷酸盐、尿酸、氯化物等组成，它们与水有较强的亲和力，担负着皮肤调湿的重要任务。保持人体皮肤柔软而富有弹性的要素是水，如角质层细胞水分含量降低，皮肤就会变硬、干燥，有了天然调湿要素的存在，皮肤才得以避免干燥。加之皮脂膜中的脂溶性成分也抑制水分蒸发，从而使皮肤的水分得到了保持，皮肤就会张紧、有光泽、富有弹性。

阳光对皮肤有影响吗

阳光对维持人体生命是必不可少的，阳光中对皮肤有影响的是红外线和紫外线。红外线能穿透到皮下组织，可扩张微血管，促进血液流通，加速皮肤的新陈代谢。紫外线能抑杀皮肤表面的细菌，增强皮肤的防御功能，促使黑色素细胞

产生黑色素,刺激表皮内维生素D的合成,从而强健骨骼。然而事物都是一分为二的,在一定条件下,阳光也可起有害作用,这主要是紫外线的作用,不同波长的紫外线对皮肤的作用不一样。长波紫外线(320~400毫微米长)可导致色素积淀,中波紫外线(280~320毫微米长)可造成红斑。过量的紫外线,可使真皮中的胶原纤维和弹力纤维发生变性,从而使皮肤的韧性和弹性降低,导致未老先衰,即表皮形成皱纹,真皮失去弹性。

为了防止紫外线照射,可在皮肤表面涂用化学性吸收光线的物质,或以物理方法使光线散射的物质,常用的防晒剂有5%对氨基苯甲酸、5%二氧化钛、3%奎宁等,可配成霜剂或酒精溶液。

皮肤与睡眠有何关系

皮肤与睡眠关系很重要,如果夜间睡眠好,皮肤就会得到正常休息,皮肤的微血管通畅,皮肤就会显得光洁润滑。如果睡眠不足,一则眼睛周围皮肤血液循环减慢,会造成该部位皮肤色素的异变,形成眼圈变黑;二则导致内分泌失调,使皮肤的光洁度减弱,变得苍白、灰暗;三则会引起体内循环系统的不平衡,使皮肤血管得不到充分的血液,由于缺乏营养,皮肤各细胞组织的新陈代谢会受到很大障碍,促使皮肤细胞迅速衰老;还会加速皮肤皱纹的出现。因此,要重视睡眠,巴甫洛夫经过实践证明,人的肌体能够长期忍受饥饿,但却不能没有睡眠。

运动会引起皮肤老化吗

运动能加强皮肤的血液循环，减少皮下脂肪，表皮会变得湿润，从而使皮肤更富于弹性，所以说，运动不会引起皮肤老化，有人发现，参加运动的中年妇女，看起来比她们实际年轻，脸上皱纹少，肤色好，眼袋也随着运动而消失。所以运动是皮肤健美的妙方。身体如果缺乏运动，必定会逐渐失去柔软性，产生出多余的脂肪，皮肤也就不再细腻，肌肉也会缺少弹性，长得不均匀。若长期运动不够，全身新陈代谢就会失常，皮肤便无法正常分泌水分和皮脂，导致皮肤失去光泽和弹性，而且真皮也因此累积水分而使肌肉浮肿，或水分压迫微血管而无法传送足够的养分。如此恶性循环的结果，皮肤便渐渐老化，尤其是运动不够的女性，由于皮肤的新陈代谢迟缓，皮肤会显得苍白而浮肿。因此，在日常生活中，要坚持运动，如长跑、爬山、游泳、打球、做健美操，这些都有利于消耗腰、腹部的脂肪，加强肌肉的弹性，提高皮肤对各种气候的适应力。

在四季之中皮肤各有何特点

一年四季，春夏秋冬，生长收藏，自然界万物都随四季的变化而变化。皮肤是人体最外的篱笆，它也随季节发生微妙的变化，以适应各季节的气温和温度。

春天，万物复苏，皮肤毛孔开始疏泄，新陈代谢逐渐加

快，皮肤显得舒展、有生气。对皮肤起滋润作用的皮脂旺盛地分泌，且无寒风和干燥空气夺走皮肤的水分，故皮肤显得滑润光洁，所以说，春天的皮肤最美。但春天也可以说是最容易引起皮肤疾病的季节。春季由于受风吹及长短紫外线照射，皮肤容易发生红斑及光线性皮炎；春季里还由于鲜花盛开，空气中漂浮了大量的花粉，常会引起接触性皮炎、荨麻疹等过敏性皮肤病，甚至暖风所夹带的灰尘也是皮肤的大敌，这些灰尘与分泌旺盛的皮脂相混合，造成皮肤粗糙。故春季皮肤防护重点是防止紫外线照射和风吹，保持皮肤清洁。

夏季，烈日炎炎，毛孔扩张，皮肤血流加快，面部皮肤易于充血。夏季由于日光曝晒，容易造成皮肤灼伤刺痛，雀斑和色斑会产生或更加明显。同时由于夏季汗孔容易堵塞，常可发痱子、夏季皮炎等皮肤损害，故在夏季应特别注意皮肤防护。

秋季，秋风燥烈，此时，毛孔、汗腺收敛，皮脂的分泌也变得缓慢，皮肤逐渐显得干燥，甚至出现粗糙、脱屑、皲裂等损害，所以说，秋节皮肤防护的重点是预防皮肤干燥。

冬季，寒风凛冽，毛孔、汗腺闭塞，皮肤血流缓慢，新陈代谢减慢，皮肤常发生干燥、瘙痒，甚至冻疮，故冬季皮肤防护重点是防寒护肤。

因皮肤在四季中有不同的变化，所以我们要结合自己的皮肤特点与四季气候变化特点，合理应用各种化妆品。

人类常见的肤色有哪几种

人类肤色常见黑、红、黄、白四种，一般来说，生活在热带和亚热带的人，他们的皮肤为深黑色，印第安人的皮肤由淡棕色到深咖啡色各不相同。东方人的皮肤为黄色，而北欧人的则为白色。皮肤的色泽一般来说是由遗传基因所决定的，但与阳光、气候、健康状况、年龄等有关，如气候温暖，身体健康，体内血液循环加快，血红素明显，肤色就有红润感。又如阳光中的紫外线，会使皮肤中的黑色素沉淀，形成局部甚至全部肤色偏深。而人们也常常喜欢与自己肤色相近的颜色，如黑人喜欢黑色，白人喜欢白色等。

女性皮肤有何特点

女性皮肤最美的时期为 15~25 岁，20 岁为最佳期，这是激素分泌所致。激素分泌的多少，对于皮肤有很大的影响。激素虽有许多，但直接影响肌肤的是男性激素和女性激素。女孩子在十几岁的时候，由于卵巢所分泌的女性激素及黄体素不够充分，所以不能保持激素的平衡，随着年龄的增长，到了 20 岁左右的时候，已大致能保持体内激素的均衡，所以皮肤的光泽、颜色、弹性和健康情形都会达到高峰，这时的女性，皮下脂肪发达，肌肤变得润滑、光泽、有弹性，所以逐渐显出婀娜多姿的女性韵味了。

然而，女性激素分泌量随着年龄增长而递减，到了 40 岁

以后，越来越少。而男性的男性激素分泌量一直到老年变化都不大，这亦是男性皮肤不易衰老的原因。

当年龄超过 24 岁时（过渡期），皮肤就会越变越薄，弹性纤维逐渐减少。血液循环不佳，新陈代谢亦开始衰退。脸部血色滋润程度衰退，容易出现褐斑、皱纹，这种肌肤称为“中年肌肤”，也是最需要护理的皮肤。此时只有好好地照顾皮肤，才可延缓其衰老。

造成女性皮肤多变化的原因除了年龄之外，也和女性特有的生理特点有关。如女性在月经期，眼窝就会出现阴影、皮肤粗糙而又特别敏感；而在女性排卵期，肌肤又是最美的時候；女性在怀孕期皮肤会变得粗糙容易出现褐斑；而哺乳期的妇女皮肤会变得十分漂亮。

形成皱纹的原因有哪几种

面部皮肤上的皱纹，自古以来都认为是衰老的象征，皱纹是一种正常的生理现象，随着年龄的增长，由于皮肤萎缩、皮下脂肪减少、弹性纤维断裂、上皮组织松弛而产生皱纹，这一现象的发生，除了年龄因素外，还与许多客观因素有关，如果对外界的、客观的因素采取有效的措施，则可延缓由生理变化而产生的皮肤皱纹，那么形成皱纹常见的原因有哪几种呢？

（1）体内及皮肤水分不足。我们知道皮肤的最外层为角质层，角质层可以从体内供给水分，也可以从体外吸收水分，使皮肤保持适度的水分含量。一般来说，皮肤含水量在 10~

20%最合适,若低于 10%,皮肤呈干燥状态,即显得粗糙松弛。时间长了,就会出现皱纹。

(2) 精神因素。经常闷闷不乐,急躁,孤僻,常常在面部表现出愁苦、紧张、拘谨的表情,这种表情牵动表情肌而产生纵向或横向的皱纹,使人逐渐出现衰老现象。

(3) 长期睡眠不足。经常睡眠不足,会使皮肤的调节功能受损,致使容颜憔悴,容易衰老起皱。

(4) 过度曝晒。过度曝晒可以造成皮肤损伤,使面部、颈部、手部的皮肤变干、变薄、失去弹性,使弹力纤维和胶质纤维失去正常的功能,皮肤逐渐变松起皱。

(5) 营养状况。如果身体营养状况好,皮肤的营养供应充足,皮下组织丰满,皱纹就出现的晚;如营养状况不佳,致使皮肤肌肉组织营养不良,引起皮肤粗糙和松弛,容易产生皱纹。

(6) 洗脸水温度过高。洗脸水以 30 摄氏度左右的温水最合适,如果水温太高,皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收,而使皮肤干燥,日久天长逐渐在脸部产生皱纹。

(7) 化妆品使用不当。使用不适当的化妆品会破坏皮肤的质地,过多的扑粉也会使面部出现细密的小皱纹。

(8) 过度吸烟、饮酒。长期过度吸烟、饮酒会加速皮肤的老化,从而过早产生皱纹,使人显得苍老憔悴。

皱纹产生的时间,因人而异,但一般来说,黑皮肤出现皱纹较晚,白皮肤出现皱纹较早,男人出现皱纹晚,女人出现皱纹早,油性皮肤出现皱纹较晚些,干性皮肤出现皱纹较早些。

如何预防皱纹的发生

皱纹是衰老的象征，而且随着年龄的增长，不可避免地将要在皮肤上出现皱纹。特别是 30 岁以后，由于皮肤各层的组织退化，功能降低，油脂分泌减少，弹性下降，皮下组织变薄，于是皮肤出现皱纹。但有些人年纪不大，皱纹却出现很多，这主要因身体不健康、精神紧张、缺乏营养等造成，所以要预防皮肤皱纹的产生要做到以下几点。

(1) 加强体育锻炼，使皮肤的新陈代谢功能增强，更多地吸收养料，更快地排除废料，从而保持皮肤的活力和紧张度。

(2) 精神保持愉快。这一点对防止皮肤衰老起皱纹有着非常重要的意义。俗话说：“生气催人衰老，微笑使人益寿”，这是很有道理的，精神愉快可以促进循环系统的功能，使血液流动加速，皮肤肌肉组织血供充足，从而预防皮肤产生皱纹。

(3) 防止曝晒。由于日光过度曝晒可损害皮肤细胞，导致弹力纤维断裂，使皮肤粗糙，并出现皱纹，因此必须避免曝晒，一般可戴帽、撑阳伞或外搽防晒霜。

(4) 避免应用不良化妆品。由于含砷、汞、铅等化妆品不但对人体无益，达不到美容的目的，反而可刺激皮肤，引起色素沉着，加速皮肤的老化，易起皱纹，所以应禁用，并且要根据自己的皮肤类型涂搽各种化妆品。

(5) 合理营养。注意饭菜多样化，合理营养。我们知道

维生素 A 能防止皮肤干燥,维生素 B 能使皮肤细胞保持一定的弹性,维生素 C 能延缓皮肤皱纹的出现,蛋白质是皮肤细胞的主要原料,能够延长皮肤细胞的生命力,所以要多吃含这些营养素的食物,如水果、蔬菜、豆类、牛奶、鸡蛋等。

(6) 积极治疗各种疾病。保持皮肤健美、预防皱纹的发生,就要积极治疗各种疾病,特别是肝病、肾病、结核病、贫血等,以免过早衰老。

(7) 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。所以,为了使皮肤滋润、细嫩,就要多饮水,每天大约需要 2000 毫升。特别是晚上睡眠前喝一杯水,对皮肤美容起很大作用,因为睡眠时,水分会融入细胞,为细胞所充分吸收,使肌肤逐渐变得柔嫩。

怎样消除皱纹

皱纹是美容的大敌,尤其是眼角的鱼尾纹最能表明一个人的衰老。那么皱纹出现后能不能消除它呢?我们的回答是肯定的,下面介绍几种简便易行且效果较好的方法:

(1) 用熟鸡蛋黄炼成油,在皮肤上搽抹,每日 1 次,早晨搽抹较好。

(2) 用猪蹄数只,洗净后煮成膏,晚上睡觉时搽脸,第二天早晨洗去,连续搽半个月有明显去皱效果。

(3) 用蛋白和乳酪各等份,混合均匀,涂在皮肤上,20 分钟后用温水洗去,隔日 1 次。

(4) 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) 鸡骨汤去皱纹。在吃鸡时，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) 按摩局部皮肤，可促进皮肤良好的血液循环，促进新陈代谢，提高皮肤的供氧率，从而使皮肤恢复原有的弹性，面色红润，皱纹消除。

皮肤按摩最好在洗脸、洗澡后，这时皮肤清洁，能使皮肤血液畅通，毛孔张开。按摩时施加的力量要轻柔，若用力过猛或施力粗暴，由于牵扯皮肤和肌肉，易使肌肉松懈，反而加重皱纹。按摩的原则为沿着皮肤与肌肉的纹路方向，顺序由中心至两外侧在脸部或其他有关部位作按摩，如果您逆着肌肉长势按摩，反而会加重皱纹。面部的肌肉从脸的中央向外延伸，眼的四周是由环形肌构成，按摩一般每日 2 次，每次 5~10 分钟，操作方法一般以双手的食指、中指、无名指及拇指的指腹或借助手掌进行按摩，若结合经络穴位进行，则效果更好。

中性皮肤应怎样保养

中性皮肤，皮肤红润、光滑，不粗不粘，是最理想的皮肤。那么，中性皮肤应怎样保养呢？

(1) 选择洁肤品应选择对皮肤有滋润作用的高级美容皂或洗面奶（如力士香皂等），坚持每天按时保养，保持良好状

态，一般每日清洗面部 2 次为宜。

(2) 选择中性皮肤的面膜敷脸 15 ~ 20 分钟。

(3) 早上，净面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地搽在脸上；晚上净面后，用霜或乳液润泽皮肤，使之柔软有弹性，并且可以使用营养化妆水，以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。

(4) 饮食要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质，如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。保持心情舒畅，避免烟、酒及辛辣食物刺激。

干性皮肤应怎样保养

干性皮肤，由于皮肤缺少水分及油分，因而皮肤缺少光泽，手感粗糙，如长期不加以护理会产生皱纹，所以干性皮肤必须通过适当的皮肤护理促使其恢复正常生理功能，以防未老先衰。

(1) 在选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品(如华姿清洁霜)，不要使用粗劣的肥皂洗脸。用温水洗脸，有时也可不用香皂，只用清水洗。

(2) 可选用干性皮肤的面膜敷脸，一般情况下，敷脸 15 ~ 30 分钟即可。

(3) 可用蒸面疗法加快面部血液循环，补充必需的水分和油分，具体方法如下：用电热杯或脸盆，加水，并加入适量的甘油等护肤品，待蒸气上升时，将面部置于蒸器上方熏蒸，以面部潮红为度，每次 5 ~ 10 分钟，一般每周可进行 1 ~

2 次。

(4) 早晨，宜用冷霜或乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，涂足量营养霜。晚上，要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。

(5) 坚持每天按摩 1~2 次面部，每次 5 分钟左右，以促进血液循环，改善皮肤的生理功能。

(6) 饮食方面要多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇及南瓜等。

(7) 在秋、冬季节，气候干燥，可选用冷霜、香脂等化妆品。

油性皮肤应怎样保养

油性皮肤，由于皮肤皮脂分泌多，毛孔粗大，易生痤疮及粉刺，影响美容。所以油性皮肤保养重点是保持皮肤清洁，调节皮脂分泌。

(1) 选购洁肤品时，宜用中高档香皂（如蜂花液体香皂）或清洁霜以彻底去除油垢，一般每天洗脸 3 次，用温水洗后，最好再用冷水抹一把脸，使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。

(2) 洗脸后也可用热毛巾（50~60℃）反复湿敷面部，使毛孔开泄，从而有效地除油。

(3) 早上，洗脸后，用收敛化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤；晚上，洗脸后，可加用按摩的方法以去掉附在毛孔中的污垢，然后用棉花蘸收敛性化妆水在脸上轻轻扑打，

最后涂营养蜜以保养皮肤。

(4) 如有粉刺可选磨砂膏。具体方法是用磨砂膏在有粉刺的部位轻轻磨擦 2~3 分钟, 让粉刺轻易地排挤出来。

(5) 有痤疮、粉刺, 则应选用药效化妆水及专治痤疮、粉刺的霜剂, 如暗疮膏、肤美灵等。

(6) 饮食应避免吃动物油及辛辣食物, 不吸烟, 不饮酒, 多吃水果、蔬菜。

过敏性皮肤应怎样保养

过敏性皮肤, 由于皮肤对外界多种因素非常敏感, 特别是对一些化妆品, 极易产生过敏反应, 所以需要很好保养。

(1) 初次使用化妆品应事先进行适应性试验, 其方法可以在手背处或耳坠处涂少量化妆品, 如无反应, 方可使用, 否则不能应用。

(2) 不要频繁更换化妆品, 并且含香料过多及过酸过碱的护肤品均不能用。

(3) 用温和的洗面奶洗脸, 洗脸水不可过热过冷。

(4) 早晨, 可选用防晒霜, 以避免日光伤害皮肤, 晚上, 可用营养化妆水增加皮肤的水分。适当外用氧化锌软膏、维生素 B₆ 霜, 以改善皮肤过敏情况。

(5) 多吃蔬菜、水果, 避免吃鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。

夏季应怎样保养皮肤

夏季，温度上升，气候闷热，导致毛孔扩张，皮脂腺与汗腺的分泌液会大大增加，很容易对皮肤造成损害，因此，要特别重视夏季皮肤的保养。

(1) 夏季，每天需进行 2~3 次的皮肤清洁。可选用温和、适合自己皮肤的香皂洗面后，再使用洁肤水。清洗后可涂滋润霜以补充失去的水分和油脂，也可涂雪花膏。

(2) 为了更好使皮肤保持清新，每周可施用一次按摩洁面霜。

(3) 多喝水，吃新鲜的水果、蔬菜，少吃油腻、辛辣之品。

(4) 夏季化妆时间不宜过长，化妆 3~6 小时应及时卸妆。

(5) 防止日光对皮肤的损害，外出要涂防晒霜，戴遮阳帽。

冬季应怎样保养皮肤

进入冬季，随着气温的下降，皮脂分泌减少，血管收缩，人体皮肤中的水分容易挥发，皮肤就会变得粗糙，而容易出现脱皮、皱纹、皲裂等现象，为了让皮肤保持润泽光滑，要特别注意对皮肤的保养。

(1) 减少用热水洗脸的次数，每天 1~2 次即可，少用碱性重的肥皂洗脸。

(2) 经常按摩面部皮肤，以促进血液循环。每星期可使用 1~2 次面膜。

(3) 洗脸后，涂上油脂护肤化妆品，如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏。

(4) 多喝水，多吃新鲜水果、蔬菜，适量吃些鸡、鱼、肉，以补充体内水分及营养。

(5) 要防止冷空气、冷风对皮肤的刺激，外出戴好防寒用具。

中老年妇女应怎样保养皮肤

中老年妇女的皮肤，由于缺乏水分，皮下脂肪减少，弹性减弱，所以外观上显得干燥而无光泽，皱纹明显。为了延缓皮肤衰老，保持皮肤健美，应做到以下几点。

(1) 重视皮肤的清洁。早晚认真清洗面部，尤其是晚上，有条件的可用洗面奶或蛋清进行按摩清洗。每周用面膜洁肤 1~2 次。

(2) 养成面部按摩习惯。早晚可各进行一次自我按摩，每次约 5~10 分钟，以促进皮肤血液循环和新陈代谢。

(3) 适当用化妆品。中年妇女因皮肤水分少，皮下脂肪少，皮肤显得干燥，所以可适当用些油脂性护肤品滋润皮肤，晚上可用晚霜保养皮肤，特别是在秋冬季节，更需注意。

另外，还要保持乐观的情绪和良好的心态，保持充足的睡眠，注意合理的饮食和营养，从而达到延缓皮肤衰老，增加皮肤光泽和弹性的目的。

化妆品有哪些类型

化妆品的种类繁多，从大的类型上区分，有以下几种：

(1) 护肤类化妆品。护肤类化妆品的功能，是保护皮肤健康，防止皮肤衰老。可分为冷霜、雪花膏、乳液、磨砂膏、面膜以及 SOD 化妆品。

(2) 美容化妆品。美容化妆品的功能，是掩盖面容之不足，使之变得俊美、秀丽，主要包括粉底、香粉类、胭脂、唇膏、睫毛膏、眼影、化妆水、指甲膏、指甲油等。

(3) 清洁卫生类化妆品。清洁卫生类化妆品的功能，是清洁皮肤，吸附汗液，防治痱毒。主要包括香皂、清洁霜、爽身粉、痱子粉等。

(4) 护发类化妆品。护发类化妆品的功能，主要是清洁头发与保持发质。主要包括洗发香波、洗发膏、护发素、发油、发蜡、发水、发乳等。

(5) 美发类化妆品。美发类化妆品的功能，主要用于头发的染色及发型的美化。主要包括染发水、冷烫精、喷发胶、摩丝等。

(6) 芳香类化妆品。芳香类化妆品的功能，在于增添使用者的魅力和满足感。主要包括香水、科隆水、花露水等。

(7) 特殊功效化妆品。特殊功效化妆品主要功能是护肤美容，治疗皮疾。包括抗皱霜、祛斑膏、防晒霜、健肤膏、肤美灵、消痤霜、粉刺露、减肥霜、丰乳霜等。

(8) 儿童化妆品。儿童化妆品是一类适合儿童生理特点

的化妆品。主要包括儿童洗发用品、儿童香皂、儿童护肤霜。

(9) 男用化妆品。男用化妆品是适合男子生理特点的化妆品。主要包括男子美容霜、剃须膏、男士喷发胶、男用古龙香水等。

如何选择化妆品

选购化妆品应注意以下几点：

(1) 选择化妆品时应首先注意有无检验合格证和卫生许可证。注意化妆品出厂日期。一般来说，膏、霜、蜜类产品尽可能在出厂一年至一年半内用完。

(2) 认真阅读说明书，注意使用方法和注意事项。

(3) 选择化妆品时要看化妆品的颜色是否鲜艳，如发现变色，或有红、黑、绿等颜色的霉斑或颜色暗淡，说明是过期货或制造时添加色素有误，不能使用。如外观出现混浊、油水分层或出现絮状物，膏体干缩、裂纹，则更不能使用。

(4) 化妆品的气味优雅，沁人心脾，而没有刺鼻的怪味，如果嗅之有变味或异味则不能用。

(5) 化妆品要求质地细致，因为质地越细腻，其皮肤的附着性也越大，擦在皮肤上才显得自然贴切。那么怎样辨别呢？简单办法是用手指蘸上少许，轻轻地、均匀地涂抹在手腕关节活动处，然后将手腕上下活动几下，几秒钟后观察，如果化妆品均匀地附着在皮肤上，且手腕上有皱纹的部分没有淡色条纹的痕迹时，则是质地细致的化妆品，反之，则显得粗糙，效果不佳。

如何保存化妆品

如何保存化妆品，这也是广大消费者关心的问题。如果化妆品保存不好，则很容易变质。那么，应该怎样保存化妆品呢？

(1) 防热、防冻。存放化妆品的地方，温度应在摄氏 35 度以下，如果温度过高则促使化妆品变质，如温度过低，容易发生冻裂现象，解冻后会变粗变硬，对皮肤有刺激。

(2) 防晒、防潮。存放化妆品的地方应是阴凉通风处，这是因为化妆品中含有一定的药物、化学物质及大量蛋白质，如与阳光中的紫外线发生化学反应，则降低效果，如受潮则容易发霉，孳生微生物。也有的化妆品包装瓶或盒盖是铁制的，受潮后容易生锈，腐蚀瓶内膏霜，使之变质。

(3) 化妆品应放在清洁卫生的地方，轻拿轻放，不用时盖子要拧紧或将袋口封严，不要碰碎，防止被灰尘或其他脏物污染，防止香味散失。另外，要注意化妆品的保存期限一般为 1 年，最长不超过 2 年，不宜长期存放，以免失效。

如何识别变质化妆品

化妆品如果存放时间过久或保存不当，很容易发生变质。特别是含有蜂乳、蛋白质、维生素等营养成分的化妆品，非常有利于微生物的生长繁殖，如不注意保存，更易变质，变质化妆品不但从形状、颜色、气味、性能均有改变，而且对

皮肤有一定的刺激作用，长期使用，易引起皮肤病，所以如何识别化妆品，就显得非常重要了。

(1) 形状。由于化妆品里的糖类、蛋白质、脂肪酸、动物油、维生素、氨基酸等，是细菌的培养基，很适合细菌的生长繁殖。所以细菌从中吸收氧气、二氧化碳、水、氮，使化妆品的膏体脱氧、脱碳、脱氮、脱水，于是形状发生改变。另外，化妆品，一般都是油脂和水的乳化体，含水较多，当温度升高，或瓶盖没有盖严时，水分极易蒸发，出现膏体干缩，影响使用效果。

(2) 气味。化妆品如果被微生物污染，微生物可发酵或产生有机酸，使化妆品产生酸性腐败，出现香味变淡，或有酸辣味、甜腻味，甚至有一种难以形容的怪味、臭味，尤其是人参霜、珍珠霜、蜂乳霜等更易变味。变味的化妆品，最好不要使用。

(3) 颜色。多数化妆品的颜色清淡纯正，如乳白色、淡黄色、淡红色、淡黄色等，如果化妆品被污染，细菌、真菌繁殖，使化妆品表面出现各种颜色的霉斑或菌落，并且有些微生物能产生色素，使化妆品原来的颜色发生变化。所以，如发现化妆品变得污浊灰暗，甚至出现絮状物或绒毛状物者，表明已被污染。雀斑霜、粉刺霜、防皱霜等容易出现上述现象。

(4) 性能。新鲜、纯正的化妆品，涂搽在脸上感到光滑、舒适，变质的化妆品，搽在脸上感到粗糙、粘腻，有时还会对皮肤产生刺激，出现刺痒、疼痛、干涩、紧缩的现象；新鲜的化妆品使用后能使皮肤色素减少，变得白嫩、细腻；变质的化妆品，使用后反使皮肤色素增多，变得粗糙、灰暗。

换用化妆品应注意什么

当你想换用化妆品时，应注意以下几个问题：

(1) 当皮肤的抵抗力极度降低时，如夏天经阳光曝晒后，或冬天引起皮肤干燥时，不应换用。

(2) 身体状况不佳，或内脏机能有毛病时，特别是肝脏和肾脏的机能失调时，更不能换用，不然，会引起皮肤过敏反应。

(3) 换用营养霜时，要隔日使用旧霜和新霜，使皮肤逐渐适应。

(4) 在外出旅行时，不要换用新的化妆品，因为这时身体很疲劳，皮肤不容易适应。

(5) 如果你想换用一种新的化妆品，最安全的办法是：先使用成分大致相同于人类皮肤最表层之皮脂膜的化妆品，也就是先用乳化过的化妆品，然后再逐渐增加其他系列化妆品。

化妆品的主要原料是什么

随着人们生活水平的不断提高，对化妆品需求也日益增多，应用于制造化妆品的原料也更趋广泛。目前，世界上用化妆品的原料已达 3500 种，包括天然原料和合成原料。但为了保证人体皮肤的安全性，对化妆品的原料检验很严，如在日本，虽全国已有近 2500 种化妆品原料，但允许使用的仅 800 多种。在我国用于化妆品的原料主要有 10 大类：油脂、

蜡类； 粉末类； 粘液质类； 色素； 溶剂类； 香精；
表面活性剂类； 药剂类； 保湿剂类； 防腐剂和抗氧化剂。

化妆品能被皮肤吸收吗

一般来说大部分物质都不会被皮肤吸收，如凡士林、硅油、液体石蜡等矿物油不容易被吸收。但矿物油混合表面活性剂后，很容易渗透到皮肤中去，而成为化妆品美容的主要成分之一。动物和植物油脂（如猪油羊毛脂、橄榄油）比较容易被皮肤吸收。油溶性激素类和脂溶性维生素 A、B、E 等容易被吸收。

化妆品中的珍珠粉如直接涂在皮肤上是不会被吸收的，只有将珍珠粉经水解反应成珍珠液，成为低分子量的氨基酸和微量元素，才有可能随乳剂（营养霜的膏体）被皮肤吸收。

哪些化妆品对皮肤最适合

人的皮肤表面覆盖着一层天然的皮脂膜，医学上称为“乳化膜”。健康皮肤的“乳化膜”是呈弱酸性的，即 pH 值为 4.5~6.5，平均 5.7，一般男性皮肤更偏酸性，所以皮肤本身具有一定的杀菌和自身净化作用。皮脂膜还具有缓冲性，日本学者实验表明：pH 5.4 的皮肤，接触 pH 为 10 的肥皂水，皮肤的 pH 即接近 8，30 分钟后 pH 为 7，1 小时后 pH 为 6.3，几乎恢复原来的状态。

由于皮肤为弱酸性，故认为碱性化妆品对皮肤是有害的，

例如肥皂。在皮肤缓冲性所及范围中虽不存在这个问题，但皮肤的这种缓冲功能也因人而异，当缓冲功能弱的皮肤或当皮肤的缓冲功能减弱时，使用碱性大的化妆品就容易使皮肤发炎或出斑疹。研究表明，具有酸性而缓冲作用较强的化妆品对皮肤是最合适的。

化妆品是不是用的越多越好

适当地选用化妆品可以护肤、美容，但化妆品绝不是白璧无瑕，用之过多效果有时会适得其反。这是因为人的面部皮肤汗管丰富，据估计有 7 万多条。每天通过这些汗孔排出的汗液约有 24 毫升，夏季还要多些。脸上的皮脂腺也是很丰富的，并且皮脂腺多半与毛囊在一起。分泌的油状皮脂经毛囊口排出体外。由皮肤表面排泄皮脂每周可达 100~300 克。有些人不了解人体皮肤的生理特点，在使用化妆品时总是涂得很厚，以为这样才是美。殊不知这样不但浪费，而且容易因影响汗液和皮脂的分泌排泄损伤皮肤，甚至会造成一些皮肤病。

那么，化妆品的使用量多少才合适呢？一般来说，营养霜的用量，每次约 0.6~1 克，清洁霜的用量，每次 2~4 克，按摩霜的用量，每次 4~6 克，化妆水的用量，如果是直接倒在掌心上，每次 1 毫升，如果用化妆棉涂抹，每次 1.5~2 毫升；美容用的化妆品，比护肤化妆品使用的次数多，但用量也有限，如每天化妆的话，粉饼、口红、眼影等配套化妆品，一盒可用半年左右。

什么是口服化妆品

口服化妆品是指花粉类食品。近年来，国内外学者通过大量研究证实，花粉中蛋白含量为 10~35%；氨基酸含量比牛肉、鸡蛋、干酪等高 5~8 倍，含维生素 A、B、C、D、E、K 等，还含有大量的天然酶类和多种微量元素。这些都是人体所需的营养物质，也是皮肤营养中不可缺少的。长期食用本品，有健身、保健美容作用，所以被人们称为“口服化妆品”。

香皂分几类？如何选择香皂

香皂，是一种用于洗脸、洗手、洗澡、兼具护肤功效的产品，目前我国市场上销售的香皂可分为 6 类。

(1) 普通香皂。以碱液为原料经过皂化制成。一般含香精 1~1.5%，香皂中所含香味很多，如有檀香型、玫瑰型、茉莉型、百合型、兰花型、桂花型、玉兰型、水果型等。

(2) 透明香皂。透明香皂是以高级脂肪酸的钠盐为主体，并加入透明剂的砂糖、甘油、乙醇等而制成。外观美丽、晶莹，泡沫丰富，去污力强，对皮肤无刺激，润肤性好，属于高档产品。

(3) 美容香皂。又称营养香皂，这种香皂含有优质的润肤剂，并含有蜂蜜、磷脂、维生素、氨基酸、骨胶原、瓜汁等营养皮肤的物质。它能促进皮肤细胞的新陈代谢，达到延

缓皮肤衰老的目的，起到类似化妆品的功效。

(4) 药物香皂。又称药皂，是在香皂的基础上加一定的药剂，使其具有杀菌、消毒和治疗某些皮肤病的功能，目前应用于药皂中的杀菌药物有六氯酚、甲氧酚、秋兰姆、氯化二甲苯酚、十一碳烯酸单乙醇酰胺、硼砂、硫磺、尿囊素、溶菌酶、甘草皂甙、维生素类等。药皂可洗去附着在皮肤上的污垢和细菌，防治多种皮肤病，还能消除汗液分解的体臭和汗臭以及防治粉刺等。

(5) 卸妆香皂。卸妆香皂是以非离子型表面活性剂为主体，添加适量的凡士林、白油、羊毛脂、香料等制成。卸妆香皂对油彩与颜料脱净力强，对皮肤刺激性小。

(6) 儿童香皂。儿童香皂一般加入优质润肤剂和营养剂，呈中性或弱酸性，对儿童娇嫩皮肤无刺激，有一定的护肤和皮肤保健作用。

面对琳琅满目、品种繁多的香皂您该如何选择呢？香皂从外观上很难看出质量的优劣，选择时，主要以价格和实际体验来区分档次。高档香皂的皂基碾磨次数较多，质地细腻、紧密，泡沫丰富，香味浓郁，留香持久，用后使人感到清心爽神。低档香皂的皂基一般只碾磨一次，加入的香料等级较低，用量也较少，因此，这种香皂容易出现外香里不香，越用越不香的现象。中档香皂介于二者之间。在条件允许的情况下，洗脸、洗手、洗澡最好选择高档香皂。另外，婴儿香皂的游离碱含量小，也适用于清洁皮肤。

香皂的保存，要注意防热防寒、防潮防晒。香皂最好随买随用，保存期不要超过 1 年，以免质量下降和香味消失。

何为清洁霜？使用时应注意什么

清洁霜是一种新型的颜面洗净剂，主要成分是液体石蜡、固体石蜡、地蜡、微结晶蜡和凡士林等，并含有蜂蜡、高级醇和合成酯等，是一种乳化体。主要靠原料中油分和水分的溶解作用，把污垢和化妆品溶于清洁霜内，水分溶解水溶性污垢，油分则溶解油溶性污垢。当最后擦掉清洁霜时，皮肤表面的油性、水溶性污物也随之被除去。

使用清洁霜应注意以下几个问题：

(1) 因此类化妆品中油性居多，使用时容易造成毛孔堵塞，故油性皮肤的人慎用。

(2) 此类化妆品在清洁皮肤的同时，也会把皮肤膜洗掉，因此，要注意清洁后的皮肤保养。

何为洗面奶？如何使用

洗面奶是一种乳化状的清洁剂，含有油脂，能有效地去除面部和手部的污垢，且不伤皮肤。如果手部和面部不需作特别的清洁，使用洗面奶是比较合适的。它能适应一般类型的皮肤，而且不论任何季节，一年四季均可使用。洗面奶的品种很多，有肤美灵洗面奶、人参洗面奶、增白洗面奶、珍珠洗面奶、黄瓜洗面奶以及男用洗面奶等。在选购时，应根据自己的皮肤性质，挑选合适的洗面奶。

使用时，以少许洗面奶涂抹于面部、手部，可适当按摩，

保留 5 分钟左右，再用清水洗净即可。洗后面部即感到洁净舒畅。所以说，为了保持你的皮肤整洁、滋润、细腻，洗面奶是良好的洁面用品。

何为面膜？有几种？怎样使用

面膜是一种清洁、健美和保护面部的化妆品。主要是通过短时间封闭毛孔，保温保湿，加速皮下血液循环，达到使表皮细胞充分吸收养料，促进新陈代谢。如能正确使用面膜，可达到彻底清除皮肤毛孔污垢，使面部洁白、柔软，有清新舒爽之感；其次具有抗皱作用，随着面膜的干燥，使皮肤紧张，产生一股张力，从而减轻或消除皱纹。再者可以营养皮肤，面膜膏体内加入水解蛋白等营养物质，当其粘贴在皮肤上时，营养物质就被表皮细胞慢慢吸收。使用面膜还具有漂白皮肤的作用，对治疗粉刺也有一定效果。

面膜制品有许多种，有乳化状、液体状、胶状和粉状等品种。目前生产的是胶状面膜。市场上销售的面膜，有营养性的，如人参面膜、珍珠面膜、维生素面膜等；有药用性的，如增白面膜、防治粉刺面膜、除色斑面膜等。也可以自制面膜。

那么，如何正确使用面膜呢？

正确使用面膜的方法是首先用温水洗完脸，然后分数次挤出面膜，用手指涂在脸上，顺序是脸颊 眼周 额头 嘴周至除眉毛、眼睛、鼻孔、嘴唇外的全部脸面。约 20 分钟后，面部即全部干透，可以用手指试触涂膜部分，不粘手时，可

以将已经结皮的面膜撕去，撕的时候可与毛孔逆向，即从下巴处揭起，慢慢向上，这样，可将毛孔中的污物带走。面膜撕完后，最好再用清水洗脸 1 次。

面膜洁肤虽然十分简便，但也不必每天做，一般每周做 1~2 次就可以了。

何为磨砂膏？如何正确使用

磨砂膏又称磨面膏、皮肤按摩清洁膏、磨面清洁霜，是一种配有微粒子的膏体，配合按摩，使微粒和表皮接触，达到洁肤作用。磨砂膏不但能去除皮肤表面的污垢，而且能用物理的方法，去除皮肤表面陈腐的角质层、深藏的黑头及污垢，并且能促进皮肤血液循环和新陈代谢，起到防止和改善细皱纹的效果，另外还有促进软化皮肤，加强皮肤对营养物质的吸收的功能。

使用磨砂膏应注意根据自己的皮肤类型来进行正确的清洁护肤工作。首先用清水洗脸和手，再以磨砂膏涂于有关部位，然后以中指和无名指蘸上清水，右手沿顺时针方向、左手沿逆时针方向，由里向外作螺旋式的旋转按摩。磨面结束后，再以清水洗去微粒，然后涂用营养护肤品，即可使面部光洁、舒适。

磨面时需注意要保护好眼睛，防止微粒流入眼中；粉刺炎症期间严禁使用本品；同时注意磨面时不可用力过度，以没有痛感为宜。每次磨面宜在 3~10 分钟，最多不要超过 15 分钟，每周 1~2 次为宜。过敏性皮肤应慎用。

洁面用品有何区别

洁面用品有许多，如我们介绍过的香皂、清洁霜、洗面奶、磨砂膏等，它们的共同点是把污物从皮肤的表面清除掉。那么它们的区别是什么呢？

香皂可以天天使用，但必须以清水过净。面膜、磨砂膏这类产品每周只宜使用 1~2 次，用多了反而不利于保护皮肤。如面膜，在干燥收缩时有一股张力，能将部分皱纹拉平，但剥离时，如果处理不当反而影响皮肤，天天使用的话，不利于皮肤的收敛。磨砂膏也一样如果天天磨擦皮肤，皮肤表皮会受到损伤，反而影响皮肤。

清洁霜，亦是每天可用来洁面的用品，即使在没有水源的情况下也可以使用，所以是旅游者们的必备用品。而洗面奶虽然也可以天天使用，但用后必须以清水过净，没有水源的时候就不适用了。

总之，这些用品各有长处，如何选择，要因人因地因时，才能恰到好处。

何为粉底？分几种类型

粉底是在乳膏或乳液中掺合香粉的化妆品，常用于化妆时打底色，主要成分是油脂、水分和色粉等。油脂和水分是皮肤必不可少的基本成分，它可以使皮肤滋润、柔软，并富有弹性。色粉则决定粉底的颜色。它能够掩盖皮肤上的瑕疵，

调整皮肤的色调,使皮肤的质感更加光泽润滑。粉底因配剂、制作方法不同,可分为以下 4 种类型。

(1) 粉底露。粉底露是乳状液粉底,也叫粉底蜜,由普通的乳液和香粉组成。其特点是质地均匀,使用方便,适合于快速化妆修饰用。

(2) 粉底霜。粉底霜是花乳状膏中加入粉末而成的。具有较好的遮盖力,能掩前面部皮肤表面的某些缺陷,还具有抗汗、抗水和易于卸妆的功效,是专供化妆时敷粉前打底用的。

(3) 粉底锭。粉底锭为锭状的无水油性粉底。表面光滑,色泽均匀,质地细腻。使用时,可直接将粉底锭均匀地涂在已清洁过的皮肤上。

(4) 粉饼。粉饼又称压制粉饼、盒装粉饼或块装香粉。它能吸收皮肤的分泌物,防止皮肤受到外界的刺激,具有滑爽性、吸收性、遮盖力和粘附性四大功能,并且携带方便。

怎样选用粉底霜

粉底霜是一种化妆品,它涂敷在面部皮肤上,形成一层薄膜,使在调理皮肤同时收到自然化妆的结果,它可以使肤色显得更美,质地更滋润,更丰满,那么如何选用粉底霜呢?

(1) 要选用霜体细腻,色泽一致的粉底霜,并且涂敷时分布均匀,不阻曳或起面条,不能引起皮肤过分的干燥。

(2) 要选用与自己肤色接近的粉底霜,这样才显得自然和谐。否则会形成虚假现象,好象戴假面具一样不自然。

(3) 选用的粉底霜必须具有一定的遮盖能力，使人搽后既调整了肤色，又能掩盖面部瑕疵。

(4) 选用粉底霜还应注意自己的年龄、皮肤的性质及季节的变化。

一般来说，年龄大的、干性皮肤、冬季适合用湿润型的雪花状粉底霜，而年龄小的、油性皮肤、夏季适合用清爽型的香粉状粉底霜。

何为香粉？有何特点？分几种

香粉是一种抑制肌肤发出的不自然光亮，而赋予肌肤光滑、柔润，用于美容化妆最后阶段的化妆品。它的主要成分是滑石粉、碳酸钙、碳酸镁、氧化锌、陶土粉、色料、香精等。它不仅具有优良的涂白、美容作用，并能遮盖面部微小的缺陷，还有良好的防晒效果。它具有 4 大特点：

(1) 遮盖力强。香粉能遮盖皮肤，掩盖脸上的瑕疵，而赋予皮肤柔美自然的光泽。

(2) 粘附性大。香粉细腻，对皮肤有良好的粘附性，不易脱落。

(3) 滑润性好。香粉光滑、润泽，化妆时容易抹开、抹匀。

(4) 易于吸收。香粉能吸收皮脂分泌物和汗液，消除脸上某些部位皮肤过度光亮。

香粉的品种大体上可分为粉状、块状、液体和粉纸四种。在选用香粉时，可以根据自己的爱好和使用习惯进行选择。

(1) 粉状香粉。这是常见的香粉，有塑料盒、塑料袋、金属盒等包装，挑选时要注意粉质的细腻度。

(2) 块状香粉。又称“粉饼”，因使用方便，粘着力强，很受欢迎。

(3) 液体香粉。俗称“水粉”，用玻璃瓶或塑料瓶包装。

(4) 粉纸。又叫“香粉纸”，使用时只要撕下一张涂搽面部，即可收到与一般香粉相同的效果。

如何选用香粉

香粉不仅气味芳香，还能遮掩脸上的瑕疵，所以女性对香粉有很浓厚的兴趣，那么应怎样选用香粉呢？

(1) 香粉盒不应有破损、褪色、脱圈等现象，盒盖不应过紧或过松，盒内的玻璃纸应完好，不应有漏粉现象。

(2) 选择的香粉应和额、下巴的颜色相协调。皮肤较白的，可用淡色或白色粉；皮肤较黑的，用接近脸色并稍浓的扑粉，这样才显得自然和谐，否则显得非常难看。

(3) 选用的香粉香味要纯正，粉质要细腻，富有油脂，并且要有良好的吸附力，涂在局部不易脱落。

(4) 要根据自己的皮肤类型和不同的季节选用不同的香粉，干性皮肤或寒冷的地区应选用吸收性较差的香粉，而油性皮肤或炎热潮湿地区，皮肤多汗，则应选用吸收性较好的香粉。

(5) 搽香粉的方法是从颈部开始，然后脸颊及面部其他部位。不要只搽脸部，而忽视颈部、耳后等，以免产生鲜明

的对比。扑完粉后用细软的长毛刷或化妆棉把剩余的粉吸拭掉。涂搽要均匀，色调要一致。在日常化妆中最好搽较淡的粉，并要使过渡区域柔和自然。

(6) 临睡前，要将香粉洗掉，以免香粉阻塞毛孔，妨碍皮肤的新陈代谢，有损于皮肤健康。

何为胭脂？分几种？选用胭脂应注意什么

胭脂是一种修饰、美化面颊的美容化妆品。搽在面颊上可呈现立体感和健康的气色。胭脂的主要成分基本上与香粉相同，有滑石粉、陶土粉、氧化锌以及香精、颜料等。有些高级胭脂也有用羊毛脂、白凡士林、三花香精等。现代胭脂的品种很多，大致可分为粉状、块状、膏状和乳化状等几种类型。

(1) 胭脂块。胭脂块亦称胭脂饼。是一种携带方便、修饰面颊的美容化妆品。主要成分为滑石粉、高岭土、碳酸镁、硬脂酸锌、颜料、羊毛脂、香精等。

(2) 胭脂膏。胭脂膏是一种润泽、修饰面颊的美容化妆品。根据配方成分和乳化方式的不同，又可分为雪花型胭脂膏、冷霜型胭脂膏以及透明胭脂膏。主要成分为油醇、硬脂酸钠、颜料、香精等。

(3) 胭脂乳。胭脂乳是一种色调均匀明亮、涂展性好的美容化妆品，这种胭脂对需要增加面颊自然光泽的人特别适合，并且涂抹方便，卸妆简单。本品由油相和水相两部分经乳化而成。

选用胭脂应首先根据自己的皮肤性质、年龄、肤色，以及各种社交场合来定。譬如油性皮肤的人，宜选用胭脂块，而干性皮肤的人宜选用胭脂膏或胭脂乳等。其次注意胭脂的质量，质量好的胭脂应气味芳香，色泽鲜艳，质地细腻，易于涂抹，易粘附于皮肤并对皮肤无刺激性。

胭脂的颜色有几种？如何选用

胭脂可分为 6 个色系：

(1) 自然色系：自然色系的胭脂，类似于面部自然的红润色，化淡妆或为了显示健康的肤色，可用自然色系的胭脂。主要颜色有浅灰红、浅棕红、浅朱红、浅大红等。

(2) 粉红色系。主要颜色有粉红、浅桃红等，与肤色、服饰搭配使用，使肤色显得娇嫩可爱，给人以年轻、美丽的感觉。

(3) 玫瑰色系。主要颜色有浅玫瑰红、深玫瑰红、深蜜桃、浅紫红等。适宜用于装饰面红或用于性格化妆、形式化妆、装饰性化妆、舞会妆。对于表现成熟的女性美及优雅的风度，有良好的效果。

(4) 橙色系。主要有桔红、桔黄等色，有消除肌肤晦暗的作用，可提高皮肤的透明感。

(5) 棕色系。主要有浅棕、土红、深棕、棕红等色，起修饰脸型的作用。称为阴影色胭脂。

(6) 明色系。主要有淡黄、白色、肉色等，称作明色系胭脂。其作用在于淡化胭脂，也可以与阴影胭脂配合使用，以

强化面颊部分的立体感。

总的来说，选用胭脂要根据年龄、肤色以及社交场合来决定，一般来说，脸色较白的人，最好抹玫瑰红色的胭脂；脸色较黑的人，最好抹朱红色的胭脂；脸色偏黄的人，最好用玫瑰色或珊瑚红色胭脂；淡色透明胭脂膏适用于年青女性；工作时可抹自然系的胭脂等。

何为化妆水？分几种类型

化妆水是指能使皮肤柔软，并能使皮肤保持适量水分和油分的基础化妆品。主要由精制水、醇类、保湿剂、柔软剂、粘液质、表面活性剂、香料、染料和药剂等组成。化妆水主要有三大作用，第一能清洁皮肤，去除皮肤表面脏物；第二能紧肤，收敛毛孔；第三可滋润、调整面部水分和油分，使之柔软滋润。化妆水根据使用的目的不同可分为 6 类。

(1) 柔软性化妆水。柔软性化妆水是一种能给予皮肤适度的水分和油分，使皮肤柔软，保持光滑湿润的透明化妆水。

(2) 收敛性化妆水。收敛性化妆水是一种将皮肤蛋白质轻微凝固，对皮肤有收敛、绷紧作用的化妆水，也称收敛洗液、爽肤水。

(3) 碱性化妆水。碱性化妆水又称去垢化妆水、润肤化妆水、美容水，是为了除去附着于皮肤上的污垢和皮肤分泌的脂肪，清洁皮肤而使用的化妆水。

(4) 双层化妆水。双层化妆水是一种外观介于透明化妆水和乳液之间的中间制品，上层为油分，下层为水分，双层

界限分明，使用时必须振荡，使双层混合后方可使用。

(5) 防粉刺化妆水。防粉刺化妆水是一种专用防治粉刺和青春痘的透明化妆水。

(6) 祛臭化妆水。祛臭化妆水又称祛臭洗液，是防止体臭、腋臭和汗臭的专用化妆水。

(7) 须后化妆水。须后化妆水又名须后水，是一种专供剃胡须后使皮肤绷紧并赋予舒适感，防止被剃刀受伤而引起化脓的专用化妆水。

何为冷霜？如何选用

冷霜又叫香脂或护肤脂，是一种强油性的“油包水”型乳化体。由于涂在皮肤上能引起一种舒适、微冷的感觉，所以称其为“冷霜”。冷霜的主要原料为石蜡、凡士林、羊毛脂、蜂蜡及其他油脂，再加上乳化剂、香精和水，其中脂和蜡的成分占 70% 左右。由于冷霜含有大量油脂成分，搽用后，可达到抗寒、润肤、防裂的作用。

选用冷霜应注意以下几点：

(1) 挑选冷霜时，先用手摸摸盒外表有无油滑感觉，如有油滑感则说明有渗油现象，不能使用。

(2) 选用的冷霜以其膏体细腻，软硬适中，便于涂抹为好，如果膏体变粗、膏体稀薄，说明质量差，不宜使用。

(3) 冷霜香味纯正清雅，色泽洁净，如果出现异味，或色泽发污则不要选用。

(4) 优质冷霜，应无油水分离现象，如出现油水分离，则

表明乳化体已被破坏，不能使用。

何为雪花膏？如何选用

雪花膏又名香霜，或护肤霜，是一种非油腻性的护肤用品，是常用的化妆品之一。因其膏体颜色洁白，而抹到皮肤上后即刻消失，这种现象很象冬天的雪花落地，故称其为“雪花膏”。其主要成分为硬脂酸、碱、水和多元醇。当雪花膏涂到人体皮肤上以后，膏体中的硬脂酸不被皮肤吸收，仅在皮肤表面形成一层薄膜，从而起到保护皮肤的作用。其特点是油而不腻，搽用后清爽、舒适，香气四溢。

选用雪花膏应注意以下几点：

(1) 挑选雪花膏首先看包装密封是否合格，在启盖前闻一闻瓶口有无香气溢出，若可闻到香味则说明该产品包装密封程度不好，不要选用。另外，看一看生产日期，雪花膏一般保存期 1 年，时间长了膏体会出现干缩现象，影响其使用效果，故不应选用隔年雪花膏。

(2) 观察膏体的色泽，优质雪花膏色泽洁白光亮，手感光滑细腻，没有颗粒。否则，不宜选用。

(3) 优质雪花膏香味纯正，如出现异味，不要选用。

(4) 观察雪花膏有无出水现象，如果有油水分离现象，说明已变质，禁止使用。

何为乳液？如何选用

乳液又称奶液、蜜，它是一种液体状态具有流动性的乳化物。主要成分是硬脂酸、单硬脂酸、甘油脂、蜂蜡、羊毛脂、白油、三乙醇胺、乳化剂、防腐剂、香精、蒸馏水等。其特点是有较强渗透性，易被皮肤吸收。乳液的性质介于膏霜和化妆水之间（膏霜—乳液—化妆水），由于不受年龄、季节的影响，在身体任何部位都能使用，所以深受消费者欢迎。

乳液化妆品名目繁多，有各种奶液、润肤蜜、营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜、西林蜜等。那么应如何选择乳液呢？

(1) 看清乳液的生产日期，避免使用过期甚至变质的化妆品。

(2) 乳液外观应色泽柔和、鲜丽，如果色泽暗淡、泛白或变成灰黑色，说明乳液的酸碱度失调或质量不好，不宜使用。

(3) 观察乳液是否细腻滑软，香气是否纯正，稀稠是否适度，如涂后有粘腻感，有异味则不应选用。

(4) 在室温条件下，乳液应保持半流动性，并且对皮肤无刺激，否则，不要选用。

优质乳液产品主要采用天然动植物原料，如用羊毛醇、人参等配制，达到保持皮肤水分作用；人参还可延缓皮肤衰老，使皮肤润滑和减少皱纹的作用。优质乳液产品有碧丽系列营养蜜、杏仁蜜、柠檬蜜等。

如何选用营养性化妆品

营养性化妆品是在基质组分中添加若干剂量的营养物质。如动植物提取液、多种维生素等而达到健美皮肤、延缓衰老的目的。营养性化妆品主要利用皮肤的吸收能力和化妆品的渗透能力，使含有营养素的化妆品被皮肤吸收。根据加入的营养素不同而分为以下 6 类。

(1) 含珍珠成分的营养化妆品。是在一般护肤化妆品中添加了珍珠粉或珍珠层粉，也有的是加入了水解珍珠液。如珍珠霜、珍珠粉蜜等。含有珍珠成分的化妆品，有一定的收敛生肌作用，并可促进皮肤组织的新陈代谢。

(2) 含维生素成分的营养化妆品。在化妆品中添加各类维生素，目的是为了通过皮肤来补充维生素的不足。加入维生素 A，可防止皮肤干燥粗糙；加入维生素 C，可减弱色素，使皮肤白净；加入维生素 E，能延缓皮肤衰老，舒展皱纹。

(3) 含人参成分的营养化妆品。是在一般化妆品的基质组分中加入了人参提取液，如人参霜、人参防皱霜等。含有人参的化妆品具有促进蛋白质合成，促进皮肤的毛细血管的血液循环，起到滋润皮肤与调理皮肤的作用。

(4) 含蜂乳成分的营养化妆品。是在化妆品中加入蜂乳成分，如营养蜜一类化妆品，它可以滋润皮肤，防止皮肤粗糙。

(5) 含水解蛋白成分的营养化妆品。水解蛋白是以动物的皮、筋、骨等为原料，用酶或酸进行水解。在化妆品中加

入水解蛋白，可与皮肤产生很好的相溶性与粘着性，有利于营养物质渗入皮肤，并且能在皮肤上形成一层保护膜，减少面部的细微皱纹，使皮肤具有光滑感。

(6) 含花粉成分的营养化妆品。是在化妆品中加入花粉成分。含有花粉成分的润肤膏霜，能促进皮肤的新陈代谢，使皮肤柔软，增加弹性，减轻面部的色斑及小皱纹。

何为唇膏？分几种？有什么作用

唇膏又名口红，是一种涂于嘴唇，以施加色彩，赋予光泽，同时又保护嘴唇的化妆品。主要原料有油脂、蜡类、色素、香精等。用唇膏点染朱唇是美容化妆的重要内容之一。由于唇膏涂敷于口唇，和口腔密切接触，所以为保证消费者的安全，在制作唇膏选用原料时必须使用法定无毒的色素及其他原料。未经检验批准的原料不能随意使用。

唇膏种类繁多，可分为普通唇膏、变色唇膏、珠光唇膏、透明唇膏等。唇膏的颜色一般以红为主，如深红、紫红、玫瑰红、粉红、桃红、棕红等，也有本白和变色红等。

唇膏有三大作用，一是保护嘴唇，防止干燥；二是使嘴唇健美；三是突出口唇的红色，所以说唇膏为妇女必备的美容化妆用品之一。

什么样的唇膏最好

唇膏是女士们美容的必需品。平时化妆，即使什么都不

用，而只用一点唇膏，也会显示您的青春魅力。那么什么样的唇膏最好呢？它应当具备下列几个条件：

- (1) 不含有害物质，不会引起过敏。
- (2) 香味纯正，无腥味、异味。
- (3) 膏体应能牢固地保持棒状外形，润滑美观而不腻，色泽鲜艳均匀，不应有深浅之分。
- (4) 使用顺利，容易涂抹，无需费力即可均匀涂在口唇上。
- (5) 膏体耐热耐寒性好，在正常情况下，热天应不渗油，冷天不开裂，不变色，在 1 年之内不收缩、不软化。
- (6) 膏体涂在口唇上能保持数小时不脱落，色泽持久。
- (7) 膏体表面无气泡、色素以及油脂类的析出。外壳光滑。
- (8) 外观和包装材料应美观、灵活、适用。

选用唇膏有何学问

随着消费观念的变化，使用唇膏的人也越来越多。但如何选用唇膏，这里面也有很大学问。

- (1) 选择高质量的唇膏。涂敷口唇的化妆品，应注意安全第一。需要挑选高质量的唇膏，最好的办法就是选择名牌产品，千万不要买价廉质差的唇膏。
- (2) 选择唇膏的颜色要与年龄相协调。一般年青人可用明亮的淡红色；中年人宜用暗一点的橙红色。
- (3) 选择唇膏还要注意与肤色、服装协调一致。肤色较

白者可用桃红、橙红或赭红；稍黑者宜用深橙色或咖啡色。穿白、黑、红色衣服者宜用番茄红、辣椒红；穿蓝、紫、灰、枣红、银色等服装者宜用玫瑰红。穿制服的则宜用砖红色，显得面色庄重，精神饱满。

如何选用睫毛膏

睫毛膏是修饰、美化睫毛，并使之增加色泽的膏状美容制品。常用的睫毛膏有块状、膏霜型和液状；常用的色泽有黑色、棕色两种。黑色睫毛膏主要含碳黑，而棕色睫毛膏主要含有氧化铁棕。目前，市场上销售的主要是乳化型睫毛膏。用睫毛膏涂睫毛，能增加浓黑美感和弯翘加长的效果。可弥补睫毛较短、细、淡的不足。那么如何选用睫毛膏呢？

(1) 睫毛膏对眼部应安全无害、无刺激性，如使用时不慎落入眼中，不可有刺痛感。

(2) 应有适度的光泽，使用后使睫毛色深，有光泽，产生较好的美容效果。

(3) 膏体均匀细腻、粘稠度适中，较易涂刷，粘附均匀，使用后睫毛不变硬、不结块。

(4) 干燥后不粘下眼皮，不怕汗、泪水、雨水的浸湿。

如何选用眼影膏

眼影膏是用来涂敷于上下眼皮，以增进眼部立体感，使眼睛更美丽、有神的美容化妆品。它是由油、脂、蜡和颜料

制成的油膏产品。眼影膏常用的颜色有蓝色、绿色和棕色三种。蓝色颜料主要含群青，绿色颜料主要含铬绿，棕色颜料主要含氧化铁。那么应如何正确选用眼影膏呢？

(1) 优质的眼影膏其膏体应细腻，颜色均一，在眼皮上易涂展，粘附耐久。

(2) 挑选眼影膏时应注意眼影膏的颜色要与消费者本人的肤色一致，并与服装颜色要协调。眼影膏中以棕色和灰色较适合于中国人使用。

(3) 眼影膏近眼边，所以要求安全无毒，对皮肤、眼睛无刺激性。

如何选用眼线液

眼线液是美化眼睛的重要化妆品，用于沿着睫毛的根部描绘线条，使眼睛的轮廓更鲜明，以增加眼睛的魅力。眼线液有油性溶剂型、乳化型、固体型和铅笔型等。因铅笔型使用方便，故深受广大妇女欢迎。那么应如何正确选用眼线液呢？

(1) 质量高的眼线液对眼皮无刺激性，安全性好。

(2) 易于绘成线条，不渗润，能快速干燥。

(3) 化妆持久，耐水性好，不因汗液、泪水而剥落、裂纹，甚至游泳也不掉色。

(4) 卸妆时易于除去。

如何选用指甲油

指甲油又称“指甲漆”。它具有修饰人体指甲、美化指甲、保护指甲的作用。指甲油的成分主要有成膜剂、树脂、增塑剂、溶剂、色素、悬浮剂等 6 类。指甲油涂于指甲后形成薄膜，坚牢而具有适度着色的光泽。既可保护指甲，又赋予手指一种美感。它分为透明型、珠光型及不透明的有色型 3 种。指甲油的色彩十分丰富，有紫红、大红、玫瑰红、棕红、桃红、粉红、肉色、银灰色等。那么，什么样的指甲油好呢？

- (1) 容易涂擦，附着力强，其光泽和色调不易脱落。
- (2) 干燥速度快，固化及时，能形成均匀的涂膜。
- (3) 有良好的抗水性。
- (4) 颜色均匀一致，光亮度好，耐磨擦。
- (5) 指甲油颜色的选用一般应与手部肤色、服装保持统一和谐。

如何区别芳香化妆品

芳香化妆品是指香水、科隆水、花露水等以香味为主的化妆品。此类产品以赋香为主要目的，其主要成分是香精，并加入不同比例的酒精配制而成。由于用途不同，各有区别。其中香水的主要作用是具有芳香浓郁持久的香气，可喷洒于衣襟、手帕及发饰等处散发出令人陶醉的芳香气息，是美容化妆品中的重要产品之一，是供女性使用的芳香化妆品，而科

隆水则为男士专用。主要采用果香及薰衣草油等原料，一般用于手帕、床巾、浴室、理发室等处，能散发出令人清爽愉快的香气。花露水是一种用于沐浴后，祛除汗臭以及在公共场所解除秽气的夏令卫生用品，它具有消毒杀菌、止痒消肿的功效。

香水有哪几种类型

香水是女性美容化妆品的一种，按其香味的不同分为以下 5 种。

(1) 花香型。是以玫瑰、紫丁香、茉莉等花香配制的香水。闻起来是天然花香味，也是深受大众喜爱的香味，其特点是自然、甜美。

(2) 草原型。由绿色小草、苔藓的自然香味结合而成，受到年青人的欢迎，十分流行。

(3) 醛香型。以合成香料制成，具有多种香味，有清甜的花香、水果香、森林清香等多种香味混合，变化多样。

(4) 森林型。使用这种香水，能使人感到清凉、安静，犹如进入森林一样，是一种稳定而高雅的香味。

(5) 动物香型。以动物性香料（麝香、灵猫香、龙涎香等）加上树林、苔藓的香味而制成由于是有个性或特色的浓郁味，被视为性感香水，更适合夜间使用。

怎样选用香水？怎样鉴别香水质量的优劣

有人说：“香水是女人的宠物”，这句话一点不假。如果你能恰到好处地选用一种香水，它那芳香迷人的气味顿时会使你清新美洁、精神振奋，为你增添不少的风采。那么应怎样选用香水、怎样鉴别香水质量的优劣呢？

(1) 注意包装是否完整，瓶盖是否紧密无泄漏。

(2) 香味纯正，浓郁芳香，沁人心脾。无刺鼻酒精气味及其他使人不愉快的气味。

(3) 瓶内溶液应透明清澈，无沉淀、混浊现象。

(4) 留香时间长，喷洒在衣襟上能留香 7~10 天。

(5) 选择香型时，不要直接凑到瓶口，在手背在滴 1~2 滴，待酒精挥发后再闻比较准确，因为手上的香水被体温加热后，所散发出来的香味和实际使用时一样。

(6) 选购香水傍晚时最好，这是因为我们的嗅觉在早晨和午后最迟钝，而在傍晚时较为灵敏。

(7) 选购时不要一下子挑太多种，因如果连续试闻 3 种以上的香水，那会使你的嗅觉混乱，并不能达到挑选香水的目的。不妨购买全套的香水，喷洒数日后决定自己所喜欢的一种。

(8) 选购香水，还要注意与你的个性、年龄、职业协调，如年龄较大的妇女适用清淡的香水，年轻活泼的妇女宜用较浓郁醉人的香水等。

怎样保存香水

香水是将香料溶于酒精而成，因为香料本身很容易发生变化，如果不注意保存，香味和颜色都会发生变化，那么怎样保存香水好呢？

(1) 香水必须放置在室内阴凉通风处。因香水受到阳光的照射，会变混浊、香味变坏。

(2) 使用后要扭紧盖子，并避免摇动香水。

(3) 香水剩下少量时，应尽量放在小瓶里，或不断放玻璃球排出空气使香水满到容器口，并在 2~3 个月内用完为宜。

世界有哪些名牌香水？其特点是什么

世界名牌香水有以下几种：

(1) 安妮香水。安妮香水是法国第一流的香水制造公司嘉协尔的最佳产品，它的名字已和“成功”成为同义字。

(2) 富士香水。这种香水的味道诱人，具有很大的魅力，是用香草和香木所提炼的。

(3) 夜之魔力。这种香水最能表现女性温柔气质的香水，是香水的奇葩，夜间的魔力。

(4) 莎莉。这是最富有青春、性感的香水。

(5) 百花香水。采集野花所提炼而成的香水，香味清新而自然，适合于充满活力的小姐们。

(6) 粟香水。香味温馨而诱人，深具神秘的东方魅力，极其温柔妩媚。

(7) 甜美香水。采集欧陆花草所提炼而成，曾在巴黎仕女界引起轰动，是具有活力的香水。

(8) 沙妮儿 5 号。这是倍受世界各种人所喜爱的，它适用各种年龄、身份的女性。

(9) 小雅小姐。这是最好的克丽斯汀迪奥香水，具有古典的韵味和爽朗的气质。

(10) 吉文茜三世。将东方的树脂在印尼提炼，再加上地中海岸的花草，浪漫而神秘。

(11) 妮娜时代。时代香水散发出青春的罗曼蒂克情调，是由鲜花、麝香和神秘香料所制成的。

(12) 麝香男性香水。不只是绅士，许多仕女们也很喜欢，具有清新迷人的香味，是绅士们最高级的整容香水。

(13) 裘尔香水。裘尔是男性的名字。表现出淡淡的幽香，让你回味往日的情怀。

(14) 吉尔茜男性香水。是由天竺葵、紫罗兰、檀香水、蔷薇等提炼而成的，适于绅士们使用。

如何选用防晒化妆品

防晒化妆品是一类能防止有害波长的紫外线直接侵害皮肤的化妆品。它包括防日晒化妆品和晒黑化妆品两大类。主要由双氨基苯甲酸类、水杨酸类、肉桂酸类、二苯酮类、唑类、氧化锌、高岭土、碳酸钙及滑石粉等组成。前者可广幅

度吸收光谱，具有保护皮肤不被晒黑，或晒出红斑；而后者能把对人体有害的中波紫外线吸收掉，而让长波紫外线照射到皮肤上，既使皮肤不被晒伤，又能让皮肤晒成褐色，适度地保持健康色。

目前，市场上销售的防晒化妆品种类很多，有防晒油、防晒霜、防晒蜜、防晒水等，那么应如何正确选择呢？

(1) 根据皮肤的性质定。干性皮肤要选择防晒霜或防晒油，既可防止日晒，又可增添皮肤的润泽；油性皮肤适合用防晒蜜和防晒水，可减少脸部皮肤的油分。

(2) 根据皮肤的季节定。夏季，烈日炎炎，所以必须适当选用防晒化妆品以防日光灼伤皮肤，一般选用防晒霜、防晒水；冬季与秋季，皮肤容易干燥起皱，涂防晒油可在防晒的同时，滋润皮肤。特别是长期在工作的人，更应注意。

如何选用防螨化妆品

防螨化妆品是一种预防和治疗螨虫性皮炎，保持人们颜面美观的药物性化妆品。据近代研究表明，蠕形螨虫对人类的感染率为 62.6%，毛囊螨虫对人体的感染为 81~82%。由于螨虫感染可使人的鼻翼两侧、额、颊、颜面潮红，严重影响美容，并且使人痒痛难忍。

防螨化妆品主要是在化妆品基质如膏霜或露中添加杀螨药物及消炎抗菌剂而成，用量约为 1%，其形态有膏状和液状，现市场上销售量最大的是肤美灵系列防螨化妆品。

防螨化妆品主要用于因螨虫感染而致的酒渣鼻，对于面

部毛孔粗大，油脂分泌多者也可用之预防。但如搽后出现红斑、瘙痒，则应立即停止使用。

如何选用减肥化妆品

减肥化妆品是一种具有减肥降脂、增强健美的药物化妆品。因肥胖不仅在美容方面令人烦恼，而且是许多疾病的前兆。所以减肥化妆品近来很受人们的青睐。那么，什么才算肥胖呢？首先要弄清标准体重。据科学家研究发现，体重与身高有一定比例，标准体重为身高（厘米）减去 100，实际体重超过标准体重 10% 为超重，超过 20% 就为肥胖了。肥胖是当今社会的一大通病，据报道，美国肥胖症发生率为 30%，北京市的肥胖症发生率为 21.7%，肥胖症不仅影响美容，而且危害人的健康，容易发生多种慢性疾病。因此，国内外都在积极研究如何防治肥胖症。减肥化妆品正是适应这一形势，应运而生的。它多于霜基质中加于具有减肥降脂、健身健美的天然植物，经皮肤吸收后，药物渗透到脂肪组织，可引起一系列酶的改变，加速脂肪分解，促进脂肪代谢，从而达到减肥的目的。

使用该品一般涂在腹部、臀部、大腿等脂肪层较厚处，配合一定力度的按摩，以加速减肥化妆品的吸收。在选择减肥化妆品时应注意选用那些经临床验证疗效高、例数多的化妆品，如使用 1 个月后无明显减肥疗效，应停止使用，并且注意化妆品应无刺激气味，质地细腻，用后皮肤无过敏反应。

常用的护发化妆品有哪些

护发化妆品是化妆品的一个重要组成部分。乌黑美丽、光泽清洁的头发，不仅是健康美的标志之一，而且会给人们美观、大方的良好印象，显得精神饱满、容光焕发。保护头发的化妆品很多，这里向您介绍几种常用的护发化妆品：

(1) 香波。香波为清洁人的头皮和头发并保持美观而使用的化妆品，有液体、膏体、乳状、粉状等几种类型。香波的主要成分是十二醇硫酸钠，它不仅有净发的功能，还能消除头皮屑和调理发质。

(2) 护发素。护发素也叫漂洗护发膏，英文译为润丝膏，是一种在用过香波后使用的柔软头发的护发化妆品。主要组分为阳离子表面活性剂。它具有保护头发、防止干燥、去除静电、减少头发脱落和脆断的作用。

(3) 焗油。焗油是当代用于美发、护发的高级化妆品。其中含有从天然物品中加工制得的加脂剂、保湿剂、调理剂、营养剂，并有抗静电之功能。能使头发增加自然光泽，易于梳理，既滋润柔软，又兼有整发固发作用，对经常烫发、染发和风吹日晒造成的头发干枯、无光、变脆等有特殊的修复发质的功能。可以代替护发素。如与香波一起使用则效果更佳。

(4) 发乳。发乳是用羊毛脂、硬脂酸甘油酯、白蜡等原料制成的营养护发剂。它能保护头发，保持头发色泽，防止断裂，是洗头后必用的护发佳品。

(5) 发蜡。发蜡又称发脂或润发脂，是由地蜡、石蜡和

凡士林制成的粘性较大的护发剂，用来固定发型，为男性所用。适用于不规则的或扭结的头发整理发型，并能使头发光亮。

(6) 发油。发油又称头油，是一种用于修饰头发、使头发柔软光泽的护发化妆品。由三甲基氯化铵、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。

(7) 发胶。发胶为气溶胶型化妆品，主要成分为聚乙烯吡咯烷酮、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。

(8) 摩丝。摩丝是一种泡沫状的护发定发剂，它具有护发素、定发喷雾、发乳等多种功能，具有护发和定发两种效果。它是目前国内外最流行的整发保健化妆品。

(9) 冷烫剂。冷烫剂是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。后者可使头发角质复原，卷曲的头发就固定住了。冷烫剂使用方便，卷发效果好。

(10) 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。但染的头发不如正常头发那么自然。

什么样的香波最理想

香波是英语 Shampoo（原意是洗发）一词的译音，它不但能有效地去除头皮、头发的污垢，使头发光泽、柔软，而且省时省力、十分方便，深受人们的欢迎。那么什么样的香

波最好呢？

(1) 易于涂布，泡沫丰富，易梳理。

(2) 清爽，在不使头发完全脱脂情况下，除去污垢和过多的油脂，刺激性低。

(3) 容易清洗，洗后头发柔软、光滑，散发香气。

(4) 消除或大量减少头发静电的蓬乱作用。

(5) 能抑制头皮屑过多。

(6) 具有防腐性、稳定性，保存一定时间功效不减。

目前，市场上可供您选择参考的香波有罗丽思二合一洗发精、碧丽二合一洗发精、华姿香波、飘逸黑发香波、娜姿柔发香波、肤美灵洗发香波、飘柔二合一以及理丝养发香波等。这些香波会给您带来舒适、清爽、愉快的感觉，任您挑选。

香波由哪些成分组成？分几种类型

香波由三部分组成，一是洗涤剂，它是香波具有去污和丰富泡沫作用的主要成分；二是助洗剂，具有去污和泡沫的稳定性和调理性的作用；三是添加剂，它赋予香波各种不同的特殊功效。

由于这三部分组方不同而分为以下 9 种香波。

(1) 膏状香波。膏状香波也称洗头膏或洗发膏，属于皂基型香波，去污力强，适用于头部油脂分泌旺盛、头发污垢较多的男青年。

(2) 透明液体香波。透明液体香波是最大众化的香波品

种，具有使用方便，泡沫丰富，易于清洗，外观澄清透明之特点。

(3) 胶冻香波。胶冻香波是一种外观晶莹夺目，呈胶冻状的透明香波。具有洗发、护发双重功能。

(4) 调理香波。调理香波是目前香波中很有发展前途的品种，它不仅具有清洁头发的功效，而且还能改善头发的梳理性，减少缠结，防止静电产生。

(5) 珠光香波。珠光香波是一种含有珠光剂的乳液状香波。具有洗发和护发双重功能。

(6) 去头屑香波。去头屑香波是一种含有抗头屑剂的药物香波。具有去头屑止痒，抗微生物和杀菌作用。

(7) 酸性香波。酸性香波是一种酸碱度在 6 以下的透明液状香波，具有易于梳理，不易长头屑，洗后头发富于光泽、柔软之特点。适用于头发干枯、污垢少者使用。

(8) 儿童香波。又称儿童洗头液，性能温和，脱脂力弱，对儿童的皮肤和眼睛无刺激性，专供儿童、婴儿洗发之用。

(9) 染发香波。染发香波是一种两剂型染发剂，它不但具有去污、护发作用，而且有一定着色性，可使头发变得乌黑有光泽。适用于中老年头发枯黄、花白者使用。

用香波洗发会损伤头发吗

香波是为清洁人的头皮和头发并保持美观而使用的化妆品。它是采用高级发泡洗净剂以及羊毛醇等原料，经科学加工而成，所以具有很好的去污功能，但也有人反映用了香波

会损害头发，这是怎么回事呢？

我们知道，人的头发有汗腺和皮脂腺。汗腺分泌汗液，如沾上灰尘就形成污垢，皮脂腺分泌少量油脂对头发和头皮有滋润作用。我们洗发是为了洗掉头上的污垢，但是如果使用过量，香波的化学成分则脱脂过强，把皮脂腺分泌的油脂也洗掉了，这就会引起头皮瘙痒，甚至会引起脱发，所以使用香波一定要适量。

如果头发过脏，该怎么办呢？可以分二步洗发。首先，把头发湿一下，乘湿，用少量的香波搓洗头发。注意，这时头发上泡沫很少，当您把整个头发都搓到后，即用水洗一次，然后再用少量香波搓洗头发，此时就会泡沫丰富，芳香四溢。适当搓洗 2~3 分钟，就可以用水洗净。如果头发不十分脏的话，也可用一次香波。洗净后的头皮柔软、爽滑、舒展。所以说只要正确使用香波，不会对头发有损害的。

护发素有何特点？如何选用

护发素是一种在用过香波后使用的柔软头发的护发化妆品。主要成分为阳离子表面活性剂。这种活性剂能吸附在毛发表面，形成一层单分子薄膜，使头发柔软，并赋予自然光泽，而且能抑制静电产生。

护发素可分成透明型和乳液型两种，从效果来说，两种剂型都很好。从消费习惯来看，人们似乎很偏爱乳液型。

护发素的特点是用后头发柔软、易于梳理、赋予光泽、抗静电，并有一定修复受损头发的作用，因而深受消费者的欢

迎。

护发素可供参考的品种有碧丽护发素、润丝护发素、威娜宝护发素、美加净青苹护发素等。

摩丝有何特点？如何使用

“摩丝”一词，在法语中意即“泡沫”，它是一种泡沫状的护发定发剂，具有护发素、定发喷雾、发乳等多种功能，其产品源于法国，80年代流行于世界各地。

因摩丝含有特殊的添加剂成分，所以能弥补洗发、烫发、染发中对头发的损伤，防止毛发分叉，另外，由于摩丝用量小，体积大，因而容易均匀地涂抹于头发上。摩丝的特点是使用后头发柔软、光泽，有良好的梳理性，长期使用，能达到护发美发之目的。那么如何正确使用它呢？

使用摩丝时只要将容器轻轻摇匀，倒转瓶身，按下喷嘴，瞬时便由一点摩丝形成一个鸡蛋形的泡沫。将泡沫均匀涂在头发上，梳理成型，干后即成固定发型。不论头发是干还是半湿状态，均可使用。如能稍加吹风，效果更佳。

什么样的喷发胶最理想？如何保管

喷发胶因具有固定发型好、不怕风吹、不沾尘土，便于梳理等特点，故越来越引起消费者的重视。那么，什么样的喷发胶最理想呢？

(1) 包装容器封装严密，不爆裂或跑漏；安全可靠，短

时期内可耐受 50 。

(2) 喷雾阀门畅通、无阻塞现象。

(3) 喷出的雾点细小均匀,无大雾点或射流成线的现象。

(4) 喷在头发上,很快形成一透明胶膜,具有适宜的强度和韧性,有光泽。

(5) 在不同温度下,能保持发型,且容易洗掉。

(6) 胶液对皮肤应无毒、无刺激和无致敏性。

保管本品应注意不要在超过 50 的环境下保存,因本品为易燃物,勿接近明火,勿扎穿或焚烧容器。勿触及眼睛,勿让儿童玩弄。应放置阴凉处。

冷烫精有何特点?如何使用

冷烫精是一种化学药剂,它不需加热而能改变头发的正常结构。主要成分是还原剂、碱剂和氧化剂(中和剂),药液分为冷烫和中和液两部分,使用冷烫精操作简单,干净,节省电力,烫后的头发柔软、卷曲自然、弹性好、发质光泽、脱发少、发型持久。所以目前冷烫盛行,颇受欢迎。如何使用冷烫精呢?

首先,要把头用清水洗净,再将冷烫精分次涂在头发上,并卷在适当粗细的棒上,在这一状态下保持 30~40 分钟。然后用中和液均匀地涂抹发卷 1~2 遍,保持 10~15 分钟,拆除卷棒,用剩余中和液润湿全部头发,最后用水冲洗干净。

为什么烫发过频不好

这是因为烫发过频会使原来乌黑稠密的头发变得稀疏枯黄。我们知道烫发分热烫和冷烫两种。热烫由于电热高温对头的影响，使头发失去油质及水分，所以显得格外干燥而无光泽，毛发易焦化脱落。热烫过频还可以使头皮上层细胞坏死，头屑增多，不利于头发的健康成长，那么，是不是冷烫不损害头发呢？冷烫一般采用硫化乙醇酸胺，在与头发中的胱氨酸发生化学反应后，使头发弯曲变软。冷烫剂含碱性较强，过多使用会使头发角质蛋白变性，拉强度降低，又会使滋润头发的脂酸发生皂化，油脂减少而使头发枯黄。所以不论热烫、冷烫都不宜过频，以半年一次为好。要想保护好头发，达到既美发，又护发的目的，经常自行卷发是一个很好办法。

使用冷烫精应注意什么

用冷烫精烫发，是一种简便易行的办法，使用时应注意什么呢？

(1) 冷烫时要小心，不要使冷烫精流入眼睛、沾在脸上或溅到衣服上，以免引起过敏性眼炎、皮炎，引起衣服脱色。

(2) 头皮有外伤、疖疮、癣病以及对冷烫精过敏者，不宜使用冷烫精。

(3) 定型剂不能用热水溶化，要用温水溶化，以免效果

降低，一般水温不可超过 50 。

(4) 卷发器和盛药容器不能用金属制品，以免与冷烫精发生化学反应。

(5) 冷烫精需密闭、避光保存，在阴凉处存放，遇到分层时，摇匀后不影响使用。

怎样染发

乌黑油亮的头发，不仅给人一种美的感觉，而且给人一种年轻的感觉，在目前没有其他方法使自己头发变黑的时候，染发是一种简便易行的美容法。那么应怎样染发呢？

(1) 染发前先将头发上的油垢、汗渍洗净，以利于染发水和头发充分接触，便于着色。

(2) 可在头发边缘的额部皮肤及颈部皮肤先涂上少许油膏，防止染发水把此处皮肤染黑。

(3) 待头发半干时，用梳子配合毛刷，把染发水涂到头发上。一般从两鬓角处开始，将头发分成若干束，一束一束地刷，直到刷满全头为止。然后用梳子轻轻梳理头发，使全部头发都均匀地浸透药液。

(4) 染好后自然干燥半小时。不要用电吹风，以防头发变红。

(5) 最后用温水洗去头发上的浮色，用干毛巾把头发擦干，涂上摩丝、发乳等，增加头发的光亮。

染发剂分几种类型？使用时应注意什么

染发制品的类别可根据染色的牢固度和产品的形式进行分类。按染色牢固度可分为暂时性、半永久性和永久性三类。按产品形式，又可分为液状、乳状、膏状、粉状、香波型等品种。

使用染发剂应注意以下几点：

(1) 染发前，必须做皮肤过敏试验，无过敏反应方可应用。

(2) 染发前，要检查头皮有无破口或疖疮，如有，不要刷染，染发时也要小心，不要梳破头皮。

(3) 操作时，最好戴上手套，药剂勿沾到脸部及颈部，最好先涂些冷霜保护之。

(4) 勿染眉毛及睫毛，药液勿掉入眼睛内，以免刺激眼睛，引起眼病。

(5) 染过的头发，最好不要用电烫或电吹风，以免头发逐渐发红。

(6) 染发剂应放在阴凉通风干燥的地方保存，防止潮湿或阳光曝晒，以免变质失效。

为何要慎用染发剂

早生白发对人们来说是一种烦恼，有人就使用染发剂，使白发变成乌黑发亮的头发，但不知长期染发带来的潜在危险。

目前，市场上出售的染发剂多数是合成染料制成的，常用的有硝基对苯二胺、硝基氨基酚、氨基蒽醌等染料，这些都对人的安全有一定影响。据研究大多数染发剂或多或少地存在着致癌的危险，并且容易引起人体皮肤出现过敏反应，所以在用染发剂前应先做一次皮肤过敏试验。即先将配好的染发溶液，在耳后的皮肤上涂上钱币大小的面积，经 24 小时后观察，如被涂部位出现潮红、水疱、有痒感，则说明被试验者对这种染发剂有过敏反应，应立即将涂抹部位擦净，改用其他品种的染发剂。

当然，染发剂对人的潜在危险，是与使用者对染料中毒物的敏感程度、使用剂量、时间、防护措施等有关，总之要慎之又慎。

不同类型的人如何选择化妆品

根据自己的皮肤类型，选用化妆品，对面部会起到良好的美容与保健作用。

干性皮肤的人适用于面脂、雪花膏、乳液、珍珠霜等，切忌使用粉质化妆品，如果涂上粉质化妆品会使皮肤显得更加干燥，或出现斑驳的粉印，失去了化妆的效果。

油性皮肤的人可选用粉质或水质，切不可用冷霜等油质化妆品，那样你的面部会变得容易脏，另外，因为油质较大的化妆品，会使皮肤的新陈代谢受到严重阻碍，而引起粉刺等面部疾患。

中性皮肤的人对各类型的化妆品均适宜。

过敏性皮肤的人，应选用含有维生素 A、B1、B6 等的营养型化妆品。

粉刺性皮肤的人则更应慎用化妆品，绝对不能搽用油性化妆品，应选用粉刺霜等药物化妆品。

不同年龄的人如何选择化妆品

化妆品在当代人类生活中已逐渐成为不可缺少的日用品，不仅能使自己的面部美一点，增加魅力，更重要的是具有清洁和保护皮肤的作用。不同年龄的人在选择化妆品时也有差异。

(1) 青年女性的皮肤细嫩，可选用蜜类及粉质霜类护肤品，如杏仁蜜、蛋白蜜、蛋白人参美容霜、蛋白嫩肤霜等。

(2) 中老年皮肤较干燥，宜使用脂类化妆品，使皮肤滋润，并有抗寒、防裂作用。

(3) 少年儿童皮肤细嫩、抗寒力强，宜选用无刺激性的、少油的营养性雪花膏与蜜类护肤品或儿童专用化妆品，如郁美净儿童霜等。

夏令应选择什么样的化妆品

商店里的化妆品琳琅满目，如何选择适合于自己使用的化妆品，是一个很实际的问题。随着夏季的到来，体内血液循环加快，皮肤分泌汗液与脂肪增加，特别是汗液，使肌肤趋于碱性而膨胀，因此可使用化妆水，其目的是使皮肤恢复

到正常的弱酸性，膨胀的皮肤尤其要用富于收敛性的化妆水。另外，初夏可选用含粉质的或霜类化妆品；盛夏季节宜选用含水量多，含油脂少的奶液或蜜，或用花露水、香水、爽身粉或痱子粉等。

夏季一般应少用油质太强的化妆品如冷霜等，防止因阻塞毛孔、汗管，而引起痤疮或汗管炎。所以少女只需涂用蜜类产品就行了。超过 25 岁者，可搽用中性营养霜。

冬季应选择什么样的化妆品

使用化妆品时除了要考虑每个人不同的皮肤类型及年龄差异之外，还要根据季节的不同，加以适当的调整。冬季天寒地冻，皮肤长期处于寒冷、干燥的环境中，血管收缩，皮脂分泌减少，人体皮肤中的水分容易挥发，皮肤就会显得很粗糙，容易出现脱皮、皱纹，甚至会出现小裂口。这时宜选用冷霜、营养霜以保养皮肤，并配合适当的按摩，以确保肌肤细嫩、健美。尤其是手脚冻伤纹裂时，更应及时涂用营养霜、防裂霜，以恢复皮肤的愈合。总之，冬季使用冷霜、营养霜应针对粗糙皮肤特点，使之达到柔润的效果。

冬季应少用或不用粉类化妆品，以免导致皮肤更干燥而容易起皱纹。

男用化妆品有何特点

男用化妆品是近年来开发的新兴化妆品，并且越来越畅

销，那么它有何特点呢？

(1) 男用护肤品首先考虑到男性的生理特点，如皮肤多油腻，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) 男用化妆品的香型以木香、清香、烟香为主，因采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) 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、古龙水、须后蜜、须后水、剃须膏、养发水、止痒头水、润肤蜜、营养霜等品种。随着生活水平的提高和人们观念的更新，男士的需求品种还会不断扩大。

为何儿童不宜用化妆品

从生理上看，孩子的皮肤处于生长阶段，细嫩白净，光滑柔润。如果经常使用化妆品，会使皮肤受到刺激。特别是有些父母喜欢给孩子涂点口红，搽些指甲油，用些高级护肤霜，这些都是很不适宜的。

这是因为口红是一种含颜料最多的化妆品，属化学合成物质，对孩子细嫩的口唇有一定的刺激性。如果吃东西不注意，还会随食物进入胃中，影响孩子的身体健康。指甲油含

有硝化棉、树脂以及酯类香料，小孩如有用手抓食物吃的习惯，不小心会让指甲油入口中，会影响孩子的血液循环。用些高级护肤霜特别是含有药物的化妆品，对孩子尤其不妥。高级护肤霜，是主要针对成年人研制的，内含颗粒比较粗大，而儿童的皮肤细嫩，使用后会阻塞毛孔，影响汗液的排出。长期使用反而会使儿童的皮肤变得粗糙。经常使用含药物化妆品，孩子容易中毒，甚至出现皮肤过敏反应。

但是，由于儿童皮肤细嫩，对外界刺激的抵御能力很差，所以，当季节变更时，酷热、寒冷都会给孩子的皮肤带来威胁。为此，夏季可涂些使皮肤凉爽的儿童护肤品。冬季，面部、手可涂些儿童护肤油，这样，孩子的皮肤就会光洁可爱了。

当然，如果为了拍照、演出等特殊需要，给孩子稍加化妆也是可以的，但在孩子进食和睡觉前应清洗干净。

哪些妇女不宜用化妆品

化妆品在当代人类生活中已逐渐成为不可缺少的日用品，不仅能使自己的面部美一点，增强魅力，更重要的是具有清洁和保护皮肤的作用。但不是每个人都适合用化妆品，以下几种女性不宜使用化妆品：

(1) 易过敏、皮肤敏感和表层皮肤透明的女性，不宜使用化妆品，尤其不宜使用含有药物和激素类的化妆品。

(2) 有皮肤病或皮肤伤口未愈合的女性也要禁用化妆品。因为化妆品中的化学物质有刺激作用，会影响伤口愈合，还

易使伤口化脓、感染。

(3) 妊娠、月经不调的女性不宜使用化妆品。

(4) 长期在阳光或阳光下工作的女性，不要使用化妆品。因为有些化妆品在日光和紫外线的作用下，会使颜料、香精等发生化学变化，导致皮炎和色素沉着，使皮肤细胞老化，皮肤弹性降低，容易干燥、粗糙，皱纹增多。

化妆品什么时候该扔掉

化妆品是每位女性少不了的东西，化妆品用久了或放久了，很容易变质，不但使用效果大打折扣，甚至会损害皮肤。

化妆品专家指出，当化妆品的浓度、颜色、气味不对劲时，就该扔掉。以下是化妆品使用的安全期限及贮存方式：

(1) 睫毛膏。打开使用 3~6 个月，或一旦开始变浓或结块时就该扔掉。贮存在室温下即可。

(2) 眼影。霜状眼影的期限为 1~2 年；粉状眼影因不会氧化或含水，可维持较久。贮存在室温下即可，不要在阳光下曝晒，以防退色。

(3) 眼线笔。液状眼线笔可存放 3~6 个月；一般眼线笔可存放 10 余年。放在室温下即可。

(4) 粉底。粉底用过 1~2 年后会硬化、变色或发出异味，表示其中的油脂成分腐坏，不宜再用。贮存在室温下或冰箱即可。另外，要避免日光照射。

(5) 乳液。乳状乳液可使用 2~3 年；水状乳液变质较快，一旦发生异味就表示变坏。可存放于室温下或冰箱中。

(6) 香水。可存放 1 年左右，或当香味变淡、发出酸味，不应再用。贮存于室温下即可。

(7) 口红。口红用蜡制成，因而可使用数年，最好贮存在冰箱或避开阳光与高温之处。由于口红会从空气中吸收水分，要小心有时候会长霉。

何为美容化妆

美容就是通过科学而艺术的方法，人为地加以雕饰，使人体容颜在原有的基础上扬长避短，进一步美化，并且有利于健康，它包括两方面内容，一是化妆美容，二是整形美容。

化妆即以化妆品及化妆工具，通过必要的化妆技巧来美化自己的仪容，使自己更加健康而美丽的一种方法。化妆美容不但能使人容貌美丽，精神焕发，而且还可以保护皮肤、延缓衰老，有益于人们的身心健康，所以从一定程度上说，化妆也是人类精神文明的标志，其目的在于使自己的容貌变得尽善尽美，而不是面目全非或东施效颦。

整形美容即指运用医疗手段（外科整形）来矫治容貌中的缺陷，或使伤残容颜尽量恢复原貌，或者使平淡无奇的仪容焕然一新，明显改观。常用的美容手术有双眼皮手术、隆鼻术、面部磨削术等。

化妆有几种类型

化妆就是通过涂脂抹粉、梳洗打扮、穿衣戴帽等，使自

己更加美丽的一种方法。一般分二类。

(1) 生活化妆。生活化妆是指一般人在日常生活中，稍加涂脂抹粉，穿上可体的衣服，把自己打扮的漂亮些。它又可分为浓妆及淡妆。

浓妆：是指把整个脸部覆盖一层明显的妆底，使脸部颜色发生变化，眼、眉、颊、唇等局部所涂的色彩也比较夸张，给人一种装饰的印象。一般是在晚上参加舞会、宴会之前，以及结婚时采用，脸上皮肤粗糙或是有雀斑及瘢痕时，化浓妆比较合适。浓妆的颜色多、色彩浓，在光线不太强的情况下看着美观大方，而且能掩盖面部的缺陷，但在光线强烈的白天就看着不舒服了，给人一种虚假的感觉。并且值得注意的是，浓妆一般适合于中青年女性，而老年妇女和少女则最好不化浓妆，否则很有可能弄巧成拙。

淡妆：是指薄薄地抹一层妆底，或是只搽些粉、抹胭脂，不描眉、不画眼线等，别人看不出来，也有的稍微多用一点化妆品，能让别人看出来，但色彩很轻淡，给人一种自然的感觉。总之，淡妆的关键在于“淡”，强调自然、谐调之美，既显示出姣美的容貌而又不能露出刻意修饰的痕迹，给人以清新明快、楚楚动人的感觉。

(2) 戏剧化妆。是指演员登台演出之前，根据剧情的要求，把自己打扮成某些代表人物。为了塑造舞台上的人物形象，化妆的手段是多种多样的，人物既可以化妆成美的形象，也可以化妆成丑的形象；既可化妆成现代人，也可化妆成古代人；男人既可化妆成女人，女人也可化妆成男人。所以说戏剧化妆的手段比较复杂，必须具备专业知识，才能化妆好，

是一种专门学问。

什么是美容化妆的首要条件

美容化妆的首要条件是保护好皮肤,因为皮肤保养好,化妆效果也非常自然协调,这比掌握好化妆技巧更重要。要知道,皮肤不好虽然可以加以修饰、掩盖,但毕竟是一种补救措施。所以,化妆要想收到最佳效果,必须首先对皮肤进行最佳保养。那么应如何保养呢?

(1) 首先要经常到室外活动,让皮肤广泛接触空气、冷水和日光,使皮肤的弹性和韧性增强,抵抗力增强,患病机会减少。

(2) 保持皮肤的清洁卫生,除了水洗以外,还可使用清洁用品来达到净面的目的。常用的洁面佳品有:洗面奶、洗面粉、清洁霜、磨面膏、面膜等。

(3) 注意保护皮肤,防止在日常生活和生产劳动中发生外伤。

(4) 皮肤发生疾病后,要及时请医生治疗,防止形成瘢痕,影响美观。

化妆的基本原则是什么

化妆的基本原则包括以下几个方面:

(1) 化妆的目的是要突出自己的最美的部分,使其显得更加美丽动人,并巧妙地弥补不足之处。

(2) 化妆要自然协调，不留痕迹。无论什么妆，切忌厚厚地抹上一层。

(3) 化妆时要轻稳，合适的色彩和光线也必不可少。

(4) 因人、因时、因地制宜，切忌强求一律，应表现出自己的个性美，避免“千人一妆”。

(5) 化妆品不宜久留面部，临睡前应清洗干净，以保持面部皮肤的清洁。

(6) 切忌在原来的化妆基础上，再涂新的化妆品，这样做不仅会使化妆失去光泽，而且会损害皮肤。

(7) 夜间，特别是在彩色灯光的照耀下，应着发亮的化妆品，如眼影膏、珠光唇膏等，但涂的范围不应太大。

(8) 有皮肤病的患者，应尽量避免浓妆艳抹，可适当地化些局部淡妆。

(9) 掌握化妆技巧和有关注意事项，保持化妆用品和化妆用具的清洁卫生。

美容化妆品有哪些品种

美容化妆品是指用于眼部、唇、颊及指甲等部位，以达到掩盖缺陷、修饰、美化容貌的目的的一类化妆品，这类化妆品特别着重于发挥色彩的效果，所以又称为彩色化妆品。

美容化妆品，它包含了粉底霜、粉饼、胭脂、眉笔、睫毛膏、眼线笔、眼影粉（膏）、唇膏、香水、化妆水、指甲油等。

化妆常用的工具有哪些

化妆工具与美容化妆品是完成美容化妆的基础条件，二者相辅相成，缺一不可，现将常用的化妆工具介绍给大家。

(1) 化妆纸。化妆纸应选择质地柔软的卫生纸。化妆纸是用来擦笔、吸汗、吸油、卸妆以及净手时用的。

(2) 棉花棒及棉花球。用卫生药棉做成棉花棒和棉花球，放在干净的小塑料盒或小玻璃瓶内以备用。棉花球可用于拍打化妆水；卸妆时，在涂抹完清洁霜以后，可用棉花球轻轻地擦用。棉花棒可擦拭眼线液等弄脏的妆面；涂唇膏、描眉毛、染眉墨，可用棉花棒擦拭多余的部分。

(3) 海绵扑。将一块 3~4 厘米厚的细海绵剪成 5~6 厘米见方的小块，洗净晾干，就可以使用了，可用手拍涂底色和抹胭脂，但应备二块，分开用。每次化完妆后，最好用温水和肥皂将海绵洗净晾干，放在干净的塑料袋中备用。

(4) 眉笔。眉笔用于描画眉毛，其形状很象普遍的铅笔，携带、使用都比较方便。颜色有黑、棕、深蓝、灰色等，常用的一般是黑色和棕色。眉笔的笔芯比较软，容易断，削笔时应小心。笔尖不宜削得太长，用完后应即用笔套套好。

(5) 拔眉镊子。拔眉镊子是一种尖舌状具有弹性的小金属镊子，用于拔除多余杂乱的眉毛，在市场刀剪店或医疗器械商店可以买到。

(6) 胭脂刷。胭脂刷又称颊红刷，用于涂抹胭脂用的是羊毛刷，选择胭脂刷时应注意刷子毛质是否纯正、柔软，有

无掉毛现象，并且应选择大一点的刷子。

(7) 粉刷。粉刷是用山羊毛制成，质地柔软，形状有排笔形、圆形等，用于定妆。市场上有专用粉刷出售。使用时动作要轻柔，并且保持粉刷的清洁。

(8) 眉梳和眉刷。眉梳是一种专门用来梳理眉毛的小梳子，梳齿细而密。眉刷是由二排猪鬃毛制成的刷子，用来整理眉毛，使眉毛平顺、自然、清洁。

(9) 眼影刷。眼影刷是用来涂敷眼影的，市场上出售的眼影刷有二种，一种是用小马的毛制成的，毛质柔软而富有弹性，形状如同排笔，适用于敷粉质眼影；另一种是海绵头眼影刷，是用来敷霜质及液状眼影的。

(10) 唇膏笔。唇膏笔是一种扁平的狼毫笔，也叫化妆笔，用于涂抹唇膏，型号从最小的零开始，数字越大，笔越大，涂唇膏可选购 3~4 号化妆笔。

(11) 眼线笔。眼线笔是供画细致的眼线使用的。主要有铅笔与毛笔两种。

(12) 睫毛夹。睫毛夹是用来卷曲眼睫毛的工具。在选购睫毛夹时，应检查橡皮垫和夹口吻合是否紧密，如夹紧后仍有细缝，则无法将睫毛夹住。睫毛夹的松紧要合适，太松或太紧都会感到不舒服。

化妆分哪些步骤

化妆是一项巧妙而又细致的工作，无论是参加表演，还是化生活妆，都需要有一定的步骤，按步骤化妆才能取得较

好的效果。否则，化妆的顺序不对，不仅浪费了化妆品，而且化妆后也不美观，化妆应按以下步骤进行。

(1) 妆前洁容。用冷水、香皂把脸洗干净、擦干。其目的有两个，一是去污，使皮肤清洁；二是供给肌肤水分，促进新陈代谢。

(2) 涂化妆水。用棉球蘸取化妆水向脸面叩拍，目的是收缩皮肤，防止脱妆。

(3) 抹粉底霜。粉底霜起着皮肤和化妆品之间的粘合剂作用，用来打底，可在面部形成一层薄膜。

(4) 打粉底。打粉底，又称打底色，粉底可为你的化妆定下一个基本色调。

(5) 抹胭脂。又叫涂颊红，即将红色胭脂均匀地涂抹在面颊上，使面颊红润，脸色好看。

(6) 画眉。包括修眉和描眉，从而使眼眉又细又弯。

(7) 眼部化妆。包括上眼影粉、画眼线、卷睫毛、染睫毛等。

(8) 涂口红。使口唇的形状和颜色更加好看。

(9) 上粉定妆。上粉定妆所用的粉一般是香粉，主要是固定妆色，除去妆后的油光。

如果按以上步骤化妆，容貌就会有很大改变，从而使自己容光焕发、艳丽动人。

化妆应注意哪些问题

在化妆时，应注意以下事宜，才能达到理想的美容效果：

(1) 化妆时光线要直接照在脸上，不宜在侧光或阴影处化妆。

(2) 面部化妆一定注意涂抹均匀，色彩谐调，不留明显的化妆品痕迹，显得自然美，不要显露出浓妆艳抹的迹象。

(3) 化妆时手要轻巧，不可伤害正常组织。同时注意脸的侧妆，使整个面妆和谐。

(4) 日常化妆一定要按步骤进行，切不可匆忙草率，慌慌张张化妆。为了避免忙乱出错，可把常用的化妆品放在固定的地方，这样可在短时间内完成化妆准备。

(5) 化妆完成后进行定妆，将定妆粉均匀扑在脸上，切忌涂厚厚的一层。

(6) 注意妆面残缺，及时卸妆，不可在原妆上再涂新的化妆品，否则会使妆失去光泽，也不利于皮肤。

(7) 不要留妆太久，否则会堵塞毛孔，影响皮肤的正常呼吸与排泄，久而久之便产生皮肤病。所以睡前一定要卸妆，彻底清洁面部。

(8) 避免重上轻下的现象，不能仅满足于面部的化妆，还应注重穿衣戴帽与之协调统一，形成完美的仪表。

(9) 化妆用品及工具要保持清洁卫生。化妆品应避光保存，开启后应连续用完。过久或过期化妆品不可用。

怎样才能化好妆

爱美之心，人皆有之。爱美是人的天性。所以，日常生活中少不了梳妆打扮。那么，怎样才能化好妆呢？

(1) 首先要了解自己的特征，弄清楚自己的脸型、眼型、眉型、嘴型、鼻型、皮肤的色彩等特征，才能进行形状和色彩上的塑造。如您的皮肤洁白、脸部容易出油，就要先抹上香脂，然后薄薄地扑上一层粉，这样，会产生滋润的感觉。

(2) 化妆要与时间、场合、身份、年龄、季节、环境等相称，要因人、因地、因时选择合适的化妆品进行化妆。如在炎热的夏季，应选则淡妆，淡脂轻粉既保护了皮肤，又能给人以清爽温馨的印象。冬春季节，色彩可浓重一些，热烈、庄重、明快的暖色会给人们带来朝气与温暖。

(3) 了解每种化妆品的功能，掌握化妆的技巧，按化妆的步骤进行化妆。化妆时要认真仔细，细腻均匀，自然协调，这样就可以收到良好的效果。

什么是化妆的新潮流

当今世界，化妆作为一种美的艺术正在发生根本性的变化，淡雅、自然、和谐、大方是化妆的新潮流。具体方法如下：

(1) 洁面后，搽上一层与肤色一致的粉底霜，并由面部均匀地搽到颈部和耳后，使其与肤色吻合。但眼周要尽量少搽，上眼皮可不搽。

(2) 用比皮肤颜色浅的半油脂面霜，使脸的凹处显得突出，狭小处显得饱满。用化妆纸轻按额、鼻尖、下颌、两腮，去掉面部皮肤多余的底色。

(3) 使用半透明香粉固定底色。上眼皮用少许香粉，便

于搽眼影。

(4) 涂腮红切忌太红或涂成圆形。应将腮红放在手掌上调匀，轻拍在颧骨部位或其下方，要使腮红的边缘逐渐淡下去，直至与自己的肤色协调，使人看不出化妆的痕迹。

(5) 画眼影前贴假睫毛。这样可以防止睫毛贴不牢，也不影响上眼影。

(6) 眼影的颜色要根据自己的眼睛、皮肤和衣服的颜色来决定。一般咖啡色眼睛用褐色眼影为好；浅色眼睛用绿色或蓝色眼影为佳。现在流行在上眼皮涂蓝色眼影粉。

(7) 用墨色或棕色眉笔沿上下眼睫边缘，轻轻地描一条线。上眼睫毛的边缘线应描得粗些，下眼睫毛的边缘线应细些。每条线的中部深些，两边浅些，以使眼睛的轮廓清楚，明朗大方。

(8) 如果眉毛的颜色较深，可轻描几笔。如果眉毛稀疏或眉形不整，则要用咖啡色眉笔，沿着眉毛生长的方向，一根一根地描画。

(9) 口红以浅红色为宜，然后用比颊红略深的化妆笔勾画嘴唇的轮廓，以修正唇的不足之处。

(10) 一般可以根据眼影的颜色来选择唇膏。白天一般用浅色而不宜用深暗色唇膏；晚间可用鲜明的唇膏，以增强妩媚感。

如何利用光影来化妆

巧妙地利用光线和阴影给人造成的错觉，来修饰自己的

缺陷，是美容化妆里的一种不可缺少的技巧。由于淡色具有放大的作用，轮廓粉有缩小的效果，化妆时利用色彩深浅的对比所产生的凸出和凹陷，可使面容显得生动而富有立体感。下面就简单介绍一下这种技巧。

(1) 脸长而窄的人，应该把阴影粉和深色的粉底搽在下巴，并尽可能地横搽，以增加宽度感。

(2) 方脸型的人，应把阴影粉涂于颧弓下，使脸变窄。

(3) 圆脸型的人，可用阴影粉从耳下搽至下巴，再在下巴的中央搽点光影粉。

使用阴影粉时要从最大或最胖的部位开始，渐渐向内淡化，否则会未着妆部位产生明显的界痕。如果最后用化妆棉或粉饼轻拍面部，你的妆就会更加柔和自然。

如何补妆

早晨化妆后，一般能维持很久，但是在午餐后，约会或参加社会活动时通常要补 1~2 次妆。补妆要精细，否则会破坏原有的妆。

补妆常用的化妆品有粉饼、唇膏、眉笔、眼影盒、软纸等，其中粉饼和唇膏尤其重要。因为在大多数情况下，眼部不需要补妆，而粉底会因时间长或出汗时剥落，补妆时，用粉饼在脸上均匀轻柔地拍打，使整体肤色统一。口红会在用餐或吃东西后脱落、融化、失去光泽，补妆之前，先用软纸吸去嘴唇上残留的油分，而后涂唇膏，再以唇笔修饰轮廓，最后再涂口红。夜间最好采用珠光唇彩，显得娇艳热情。

如果是在夜晚活动，化妆与白天有所区别，可以加眼影色和面红色，同时可将睫毛再染一次睫毛液，适当地修饰眉毛，配珠光唇膏，在灯光下会产生迷人的效果。

化妆容易剥落怎么办

出现化妆剥落现象，可由以下几种情况引起：一是天气比较热，出汗而致；二是油性皮肤的人容易脱妆；三是化妆后时间太长，自然剥落。要预防这种现象，可从以下几个方面加以注意。

(1) 首先应注意化妆前的基础措施。在脸上或容易出汗的“T 形区”(从前额、鼻子至下巴)用收敛化妆水拍打，使毛孔收缩，当脸部皮肤感觉有些发热时，搽上薄薄一层面霜即可。

(2) 采用合适的粉底。适合于容易出汗及油性皮肤的人涂敷的粉底有二种。一种是固体型粉底，最适合夏季使用，清爽干净；另一种是乳液型粉底，适合于油性皮肤，也适合于夏季使用。但乳液型粉底在涂敷后要用香粉或粉饼定妆。

(3) 化妆后时间太长，容易有剥落现象，可以补妆。补妆要认真仔细，要注意补妆后的颜色与整个面部颜色协调一致。

如何卸妆

有不少女士很注重化妆，然而对卸妆却十分随便，实际

上,卸妆也是很有讲究的。据说,生物学家发现,晚间 10 点至次日凌晨 4 点这段时间,是表皮细胞分裂最旺盛的阶段。因此,这段时间需要卸妆,让皮肤得到充分休息,以防止衰老。

(1) 卸妆时,如果贴有假睫毛应先取下。可用手指按住外眼角皮肤,由内向外轻轻揭下,如果假睫毛粘得比较牢,可先用酒精棉球拭掉粘胶再揭。

(2) 如用卸妆油时,可先把卸妆油放在两个手掌上,轻揉面部皮肤,使化妆油彩与卸妆油混合,再用纸巾擦掉,然后用温水冲洗面部和颈部。

(3) 用护肤香皂卸妆,把香皂抹在浸湿的双手上,双手搓匀以后,再在脸上涂擦,等把脸上的油彩洗下来以后,用毛巾蘸温水重新在脸上涂擦一遍,最后用毛巾擦干。

(4) 去掉口红可用专门除口红的乳霜或普通冷霜。只要涂少许在嘴唇上,然后轻轻擦掉。

(5) 用化妆水收缩毛孔,最后擦上营养护肤霜。

化妆有哪些禁忌

化妆有十忌:

一忌不结合个人的体型、面容、年龄、职业等特点,一味追求鲜艳、漂亮,或盲目学别人,使化妆很不协调,尤其是中老年人脱离实际的打扮更难看。

二忌不管在什么场合,一概使用浓妆艳抹,给人以刺眼的感觉,尤其在白天或出门旅游时。

三忌使用廉价的、粗糙的、过期的化妆品,出现过敏反

应又不积极更换或请医生治疗。

四忌化妆品互相借用，乱丢乱放，甚至沾染上脏东西，传染疾病。

五忌化妆了草从事，化妆界限明显，眼眉、口唇描绘不真，看着虚假。

六忌有香味化妆品使用过多（如香粉、香水等），给别人一种刺鼻的感觉，更会令人讨厌。

七忌各种首饰佩戴俱全，使人感到庸俗、小气。

八忌化妆后贪图省事，晚上睡前不把化妆品洗去，带化妆品过夜。

九忌化妆后不扫去衣服上残留的香粉和胭脂，影响仪表美。

十忌化妆不彻底，只将脸部化妆，而颈部耳后的皮肤发黑。化妆与不化妆部位的界限非常明显。

人的脸型有几种

人的脸型除了与局部肌肉的发育有关外，主要取决于颅骨。形状不同的颅骨经排列和连接就构成了人的脸型。人脸的上 1/3，主要是由额骨构成；中 1/3 由颌骨、泪骨、筛骨、鼻骨、腭骨、犁骨、颧骨及颧弓所构成，其中影响最大的是上颌骨、颧弓和鼻弓；下 1/3 主要是下颌骨。

一般来说，脸型可以分成八大类：鹅蛋脸、圆脸、三角脸、逆三角脸、菱形脸、方脸、长脸、大型脸，其中以鹅蛋脸最标准。

要想知道您的脸型属于哪一类，不妨动手量一量。从额部发际到下巴尖端两点间的距离是你的脸长，从左耳至右耳两点间的距离是脸宽，从左额骨量至右额骨，最后将以上各点连成轮廓线，你就知道自己属于哪种脸型了。

怎样正确洗脸

在化妆前，首先要做好净面工作，也就是要把脸洗干净，那么怎样洗脸才是正确的、科学的呢？

(1) 洗脸用的水最好选含矿物质少的软水，如雪水、雨水等，也可把自来水多放置一些时间，让水中漂发粉挥发掉，以减少对面部皮肤的刺激。

(2) 要用冷水与热水交替洗脸。冷水可以刺激皮肤收缩，增张抵抗力；温水可以改善面部血液循环，并促使皮脂腺正常分泌，使皮肤保持一层乳化脂膜，这对面部皮肤保健很重要。

(3) 在洗脸时最好把香皂放在手中，先搓些泡沫，然后把泡沫涂在脸上，再用清水冲洗干净。注意在洗脸时应彻底将香皂冲洗干净，因香皂中的碱性成分对皮肤有一定的刺激性，它会使细嫩的肌肤变得干燥、老化，失去原来的光泽。

(4) 洗脸的方向要从上而下，动作要轻柔。注意发际、鼻两侧、耳后、下颏等部分，不可忽略。

(5) 要使面部保持娇嫩，可在洗脸时适当进行按摩，效果更理想。

具体方法：将香皂搓成泡沫涂在脸上，然后用中指和无

名指由上而下，由内侧向外侧轻轻按摩，往返数次即可。最后用清水洗一次脸。

如何用面刷洗脸

面刷洗脸不仅能清除毛孔中的污垢，而且能促进面部的血液循环，所以效果更佳，那么怎样用面刷洗脸呢？

(1) 首先选择软毛刷，而不能使用太硬的毛刷，不然会伤害皮肤。

(2) 用温水把脸沾湿。

(3) 不论使用的是膏状或固体肥皂，都要把肥皂蘸上水，用刷子调出泡沫后，进行刷洗。

(4) 从额角开始洗，刷子柄应朝上，在额上使用刷子的腹部作螺旋磨擦；眼睛周围的刷洗应从眉梢向外，使用刷子边缘在眼睛的周围绕圈子；脸颊部分则用刷腹由下而上作螺旋状磨擦；鼻子要从眉毛间向鼻尖作螺旋状磨擦；鼻翼则用刷边磨刷。下腭则由中心向耳朵方向，自下而上地移动刷子；从喉咙到下腭之间，用刷腹上下刷洗，可防止双下巴与喉头间的皱纹。上述各部分，可反复刷 4~5 次。

(5) 用温水将泡沫洗净，之后，用清水轻拍面部，用毛巾揩干脸上的水分。

每日洗脸的次数是不是越多越好

为了保持自己面部皮肤细嫩、洁白，我们每日都必须洗

脸，那么是不是洗的次数越多越好呢？

我们知道用香皂洗脸一方面可以去污，另一方面由于香皂本身溶解于水中时，其所含的钠盐也游离于水中，因此香皂的水溶液呈碱性，对皮肤有一定的刺激性，如果洗后又未加以妥善处理，天长日久，脸部皮肤就会变得粗糙不堪。加之我们洗脸用的是温水或热水，热气吸取了肌肤的水分及皮脂，更容易导致皮肤干燥，破坏了原有的弹性和光泽，容易出现皱纹。所以说，一天当中洗脸不宜过频，一般以 2~3 次为好。

凉开水为什么能美容

凉开水美容法目前已受到国内外一些美容专家的重视。经常用凉开水洗浴或清洗面部，能使皮肤保持足够的水分而显得柔软、细腻，更有光泽，更富有弹性。这是为什么呢？

通过研究发现凉开水实际上是一种含空气很少的“去气水”。开水自然冷却到 20~25℃ 时，溶解在其中的气体比沸腾前减少 1/2，水质也随之发生变化，内聚力增大，分子与分子之间更加紧密，表面张力加强。这样的水质与皮肤细胞内的水分十分接近，有很强的“亲合性”。所以说凉开水更易浸透到皮肤里，增加皮肤的水分，从而使皮肤显得柔嫩无比。有条件的，可每天早晚用凉开水浴身，没有条件可早晚用凉开水洗脸，会使你的皮肤细嫩、洁白，更加美丽、动人。

如何用蒸汽洗面

用蒸汽洗面，能使面部皮肤嫩滑、柔软，是一种既经济又易行的面部皮肤美容法。

我们知道蒸汽可使面部皮肤的毛孔扩张，软化皮下腺内的污垢物，使淤积在皮肤毛孔内污垢排除；同时，也补充了细胞新陈代谢所需要的水分，使干燥、粗糙的皮肤变得细嫩。适用于各类皮肤。具体方法如下：

先用中性香皂洗面部，洗净擦干。用蒸面器或脸盒倒入 80~90℃ 的热水，将头部垂下，脸部离水面 8~10 厘米。用一块大毛巾自头上往下盖，形成小帐篷式的遮住脸。这时，双眼闭起，肌肉放松，脸在盆上方前后左右移动。持续 10 分钟左右后用 40℃ 以下的水洗面部，再用冷水浸透毛巾擦几次使皮肤毛孔收缩，最后擦涂些收敛性的化妆品，如收敛性化妆水。干性皮肤，应每周做一次；油性皮肤者隔天做一次为宜。应注意的是：干性皮肤的人，洗的时间要稍长一些，水温不宜过高，油性皮肤，水温可高些，时间要短些。

面部皮肤粗糙怎么办

爱美之心，人皆有之。许多人为面部皮肤粗糙而苦恼，下面我们介绍几种方法帮你改善面部皮肤情况。

(1) 甘油醋搽剂涂面。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腻。

(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，直到成为油腻污黑为止，然后用清水洗净。

(3) 果汁涂面。用棉花球沾上葡萄汁或稀释的柠檬汁，轻轻地揩去脸上的污垢，停留 7~8 分钟，再以清水洗干净即可。

以上三法如能坚持每日一次，持之以恒，定会收到比较理想的效果。

不化妆的人为什么也要洗脸

有些人以为只有化妆的人才需要洗脸，其实即使不化妆的人，特别是肌肤看起来没有什么污垢的人，每日也要洗脸。

这是因为皮肤具有微弱的呼吸功能，它可以从外面空气中吸入污尘微垢，加之皮肤不断分泌皮脂，构成皮脂膜随时间而会发生变质，而且它们分布在表面，细菌和灰尘便很容易被附着，一附着便不容易脱掉了。再加上皮肤又不断地推出代谢的角质层——皮垢，两者相混，虽然没有明显的污迹，但实际上肌肤已被污染了。如果不及时把它们清除掉，就会堵塞毛孔、汗孔，皮脂很难分泌出来，不能滋润皮肤，皮肤就会变得干巴巴的，影响血液循环，并促使肌肤老化。所以说，化妆不化妆，眼见污垢眼看不到污垢都要坚持每日清洗脸 1~2 次。这样才能保持皮肤洁白、柔美。

如何选择粉底霜

选择粉底霜，要根据自己的皮肤类型（干性的，还是油性的）、肤色以及季节来考虑。

(1) 选择粉底霜首先注意必须具备一定的遮盖效果，使人在搽用后既调整了肤色，又使脸上的雀斑、疵瑕得到掩盖。

(2) 选择粉底霜的类型与皮肤的类型相反。干性皮肤要用湿润型的雪花状粉底霜，油性皮肤要用乳剂型或香粉状粉底霜。

(3) 要选用与自己肤色接近的粉底霜，例如肤色偏黑者用肉色，肤色青者选用粉红色，肤色偏黄则可用棕色，最好选择与自己的肤色差距不太大，又比原来的肤色略浅一点的颜色。否则会产生像戴一个假面具似的不自然。

(4) 另外，还要注意自己的脸型，比如脸型很胖的人，选择一种比自己肤色暗一点的粉底底霜，让脸收敛一点；脸瘦小的人，可选用一种比自己肤色浅一点的粉底霜，让脸显得宽大一点。

(5) 夏季容易出汗，可选用斥水性的乳剂型粉底霜，冬季可选用雪花膏型粉底霜。

怎样涂敷粉底霜

粉底霜的涂敷法，是用食指、中指、无名指三个指头的指肚，轻轻拍打、拍匀。具体手法有三种。

第一种手法是正面拍打,不做移动,即发出啪啪的声音。这种手法拍上的粉底霜,与皮肤结合得牢,附着力强,显得自然,不会使皮肤产生皱纹。主要适用于遮盖各种色素斑及疤痕。

第二种手法是手拍下去即将手指滑向一旁,发生嚓嚓的声音。这种方法可以使粉底霜涂布均匀、自然。立体化妆时,为使影色、亮色与底色衔接自然,也多用这种方法。

第三种手法是用手指在皮肤上蹭一蹭,发生嚓嚓的声音。这种手法常用在涂好粉底霜后,轻轻地将表面抹均匀。但一开始不要使用。因为这样涂敷的粉底霜容易脱落,而且显得很不自在,象浮在脸上似的。

涂粉底霜时应注意从脸中央向两侧涂。在多脂的前额和鼻梁一带只宜薄涂一层。

涂好粉底霜后,可用手指在上面按一下,如果留下指纹,那就是涂厚了;要是滑溜溜的,就是涂得不够。合格的标准是,手指一打滑马上就能停止。

面部怎样化妆才能有立体感

高层次化妆,要求表现出立体的感觉,这就需要打底色时追求明暗效果。简单地说,立体妆就是合理地运用色彩。

如何表现立体感,具体方法:先用中间色(肤色)涂抹全脸。然后要在脸庞凸的地方(额、鼻梁、眉弓骨、颧骨、下颌尖)涂明色(即亮光、浅色),凹的地方(眼窝、鼻梁根两侧、颧骨下的脸颊)涂暗色(即影色、深色),深浅交界处要

均匀过渡，从而突出脸庞的立体感。有时为了方便简单，也可用平常色及比它暗一级的粉底两种颜色，平常色涂于全脸，暗一级的粉底涂抹在脸庞的侧面（从耳鬓角到下颌一带）即可。

什么叫定妆

香粉及粉饼的主要功能是定妆。我们知道，美容化妆中有一道主要程序是涂粉底霜，这粉底霜好比是道路上的泥泞，而香粉好比是沙子，在泥泞的路上撒上沙子，道路就不会打滑了。同样，搽了粉底霜以后，再扑香粉（或粉饼），化的妆就不易脱落，这就叫定妆。由此可以知道定妆在美容中是多么重要。

扑香粉有何妙用

香粉不仅气味芳香，还能遮盖脸上的瑕疵，所以女性对香粉非常感兴趣，那么香粉有什么作用呢？

- (1) 保护粉底，使粉底不易脱落。
- (2) 吸收水分和油分，改善涂粉底后面部的油腻感，预防汗液和皮脂引起的掉妆。
- (3) 抑制粉底的过度光泽，冲淡过重的化妆色彩，使之柔和、细腻。
- (4) 香粉香气怡人，高雅持久，从而给人一种优美的感觉。

正确的扑粉方法是：先把香粉沾在粉扑上，用手指仔细揉一揉，使之均匀，然后，从皮脂分泌最多的鼻头扑起，向脸部的其余部位扑。扑完粉后，稍候，用细软的长毛刷或化妆棉把剩余的粉吸拭掉。

扑香粉时注意什么

扑香粉应注意以下几点：

(1) 香粉切不可扑得过多，要恰到好处，不要给人以造作之感。

(2) 扑香粉要均匀一致，必须注意鼻两翼、眼皮、嘴角等不平整处。

(3) 扑香粉除扑面部外，还要照顾到其他裸露在外部分如颈、耳后等，以保持面部和颈部的肤色一致。

(4) 扑香粉时一定要把粉底涂均匀后再扑香粉，否则，把香粉扑到由于涂敷粉底而变得油腻不均的脸上，会显得更加难看。

香水洒在什么部位最好

香水应该洒在什么部位，要根据自己的需要、爱好及特点而定。一般来说香水应洒在动脉跳动处，例脖子的动脉、耳后的动脉、心脏、大腿弯、腋下及手腕等处，可以借动脉的搏动，将香气自然地散发出来。如在下半身洒香水，由于香气由下而上挥发，容易产生效果。也有人喜欢把香水洒在手

帕上、裙边的里子上可收到同样的作用。但要注意以下几点：

(1) 香水不要洒在易被太阳晒到的暴露部位，如面部等，这是因为香水中的香料有些是从天然植物中提取的挥发油，这些挥发油中有的含有味喃香豆精的成分，它与日光中的长波紫外线发生光化学反应，导致脸上出现炎症或点状黑斑。

(2) 不要在容易出汗的部位洒香水，香味与汗味混合后产生的气味很难闻。

(3) 皮包、皮鞋等皮革制品上不要洒香水，一则因为香水所含的酒精会使皮毛失去天然的光泽，二则皮革味容易与香味冲突。

(4) 不要在珍珠、黄金等首饰上喷洒香水，因为这样会影响其光泽。

眼部化妆品及化妆工具有哪些

眼部化妆品主要有：

(1) 眼影粉。为粉盒状，适合于油性、中性或干性皮肤，以海绵棒或眼影刷擦用。

(2) 眼影膏。最适合于干性皮肤，因其色彩易扩散、混匀。用指尖或海绵棒擦用。

(3) 睫毛液。有带纤维和不带纤维的两种，还有防水性的。

眼部化妆工具有：

(1) 眼线笔。主要用于画眼线，应备有棕色、黑色等若干支。

(2) 眼影扫。用于施眼影粉，可使眼影粉施得均匀薄透。

(3) 海绵头或棒。用于施眼影粉，可以比眼影刷更有效地用力，宜于深浓着色部位使用。

(4) 棉棒。可以抹去用得过多的眼妆色，也可以晕开狭窄地区而成晕调。

(5) 眉刷。用于修饰前刷齐眉毛。

(6) 眉钳。用于钳掉多余杂乱的眉毛。

(7) 眉梳和小刷子。在剪去过长的眉毛时配合使用。

(8) 眉笔。画眉、描眉时用。

(9) 睫毛夹。用于卷睫毛用。

化眼妆的步骤是什么

化眼妆的具体步骤是：

(1) 定方案。对照镜子设计好化妆的方案。

(2) 涂眼影。在粉底的基础上施眼影粉，不要直接涂抹。涂好后，用棉棒匀开。

(3) 画眼线。眼线的描画可以强化眼睛的轮廓，所以眼线的粗细、深浅与眼形和眼神关系很大。画眼线时运笔不要颤动，可将肘部撑在桌上，像握毛笔一样握住眼线笔，笔尖斜着贴近眼睛。运笔时用小指轻抵面颊，画出匀滑的线条。

(4) 卷翘睫毛。用睫毛夹夹住上睫毛卷压片刻，使睫毛向上翘立，可以增加眼睛的光采。

(5) 上睫毛液。在卷翘过的睫毛上染刷睫毛液，可以使睫毛显得浓密而漂亮。睫毛液一次不要上得太多，否则眨眼

时易将睫毛液沾在眼皮上。上一遍，待干后再上一遍，直至理想为止。如睫毛粘在一起，可用小梳子向上轻轻梳开，使睫毛分开即可。

(6) 调整双眼的平衡。

眼影有几种色调

眼影是指化妆时涂于眼睛周围的化妆品。眼影的色调可分为阴影色、亮色、强调色、装饰色四种。涂眼影有修饰眼型、作为眼部的装饰或丰富面部色彩的作用。

(1) 阴影色。在希望显得窄小、深凹的部位涂用的颜色属于阴影色。阴影色一般包括暗灰色、暗褐色、深蓝、深棕等。

(2) 亮色。在希望显得高、显得宽阔的地方涂用的颜色属于亮色。亮色一般包括白色、米色、灰白色和带珠光的淡粉色。

(3) 强调色。所有的颜色都可以作为强调色。涂强调色的目的就是为了突出某个部位，使之成为引人注目的焦点。强调色的运用，关键在于色彩的比例搭配。

(4) 装饰色。现代化妆重视色彩的运用，这不是仅仅为了矫形而造型，而是为了装饰。如在眼皮上或下眼线涂些浅红色或蓝紫色。

眼影可在哪些部位涂染

眼影的涂染部位,可以根据自己眼睛的特点及爱好来定,由于涂染部位不同,产生的效果也不一样。一般来说眼影可涂染于以下三部分。

(1) 涂于眼睑沟内或眼周。在眼睑沟内或眼周涂上深色眼影,有强调眼睛轮廓的效果,可以使眼睛显得深邃;如涂上浅色眼影,双眼皮的形象更加明确,从而使眼睛显得自然和谐。

(2) 涂于眼睑。眼睑即通常所说的眼皮。从上眼睑缘至眉毛下沿全部涂染上与肤色或面红和谐眼影,可以使整个面部形成一个完整统一的色调;如在上眼睑边缘涂深色眼影,由深到浅,逐渐过渡到眉毛下沿,强调了眉眼部分的凹凸结构,使眼睛显得更加饱满而又有立体感。

(3) 涂于眼角。如在内眼角上涂深色眼影,能与鼻侧影自然融和,从而起到加强鼻梁挺直的效果,也可加强内眼角的形象;如在外眼角涂些深色眼影,可以改变眼睛的外形,使眼睛结构更加清晰明确,更加迷人。但要注意,如眼距过宽,就不宜在外眼角涂染深色眼影。

涂抹眼影的基本步骤是什么

涂抹眼影可按以下几个步骤进行:

(1) 用海绵头在上眼皮从眼角沿眼周向眼尾抹深色或中

色，在眼尾处逐渐变浅，向眉梢一带染开。

(2) 在眼尾一带抹深色或中色，然后用眼影刷晕开。

(3) 在眉弓骨及上眼皮中部涂浅色或明亮色。有时可用橙色涂于全眼皮，或用微亮的桃红色。

(4) 用眼影刷从内眼角到鼻梁侧抹鼻影。

(5) 下眼皮用海绵头染深色或中色，从眼尾细染向内眼角方向，约 $1/3$ 眼长，再用眼影刷贴下眼皮向内眼角方向晕开。

涂抹眼影切忌一下子涂满眼影色，而应薄薄地分层才最自然。

各色眼影有何意义

由于眼影的色彩不同，产生的效果也不一样。

(1) 淡红色。用柔和的淡红作眼影，可以强调眼睛的明净和可爱。

(2) 蓝色。蓝色眼影可作为装饰色，与服装的色调相呼应，在化淡妆时，蓝眼影可以涂在双眼睑皱褶内，也可以在眼角或外眼角作少量点缀。

(3) 绿色。可涂在双眼睑皱褶内或者作小面积的点涂。绿色眼影可以表现年轻、有朝气，充满清新之感。

(4) 紫色。紫色具有神秘感，可增添眼睛的妩媚。皮肤白皙的人比较适合染紫色眼影。

(5) 棕色。容易与肤色协调，显得大方，自然。

(6) 灰色。灰色眼影在一定程度上可强调或改变眼型的

结构。

(7) 黄色。可作为明亮色来表现结构，或作为一种装饰色。

(8) 珍珠色。在眼头刷紫色眼影，上眼皮刷蓝色眼影，再以珍珠色抹晕，显出自然、高雅的气质。

(9) 灰、蓝色。蓝色、灰色和灰蓝的中间色，同时刷在上眼皮，靠近眉毛的地方刷成晕色，充满古典美。

(10) 蓝、绿色。眼头刷绿色，眼尾刷蓝色，眼睛自然散发冷艳感，这种化妆适合于成熟的女性。

(11) 紫、黄色。先用黄色眼影打底，再以紫色眼影从眼头至眼尾层次分明地刷开，就会显得艳丽无比。

(12) 棕、金黄。眼头与眼尾刷上棕色，眼皮中央则是刷一大片金色，并向眼尾延伸，很有立体感。

(13) 深绿、粉红色。眼头至 $2/3$ 处刷粉红色，眼尾刷深绿色，眼线宜用灰色，使你显得成熟而又娇俏。

(14) 黄绿、灰色。眼头处刷一层淡淡的黄绿色眼影，眼尾抹点灰色眼影，中间晕成朦胧状，鲜嫩而富有青春气息。

不同的眼型怎样涂眼影

不同的眼妆能修饰不同形状的眼睛，其方法如下：

(1) 大眼睛。在眼脸上涂深色眼影，靠近上睫毛部分用浅色眼影，眼睛外侧用深色眼影，可使眼显得略小。眼线一般用浅色，以免有眼球外突的感觉。

(2) 小眼睛。在眼内侧抹深色眼影，并扫满眼睑至眉头

间的部分，使眼睛向上；眼睑中间部分扫金色眼影粉，用深色眼线笔画眼线要略细。

(3) 杏眼。杏眼涂眼影须在眉骨上刷浅色眼影，在眼皮上刷深色眼影，在下眼睑内侧边缘用黑色或咖啡色眉笔画眼线，延伸到眼角即可。

(4) 圆眼。用深色眼影自眼角刷至眉下，内侧眼角的颜色宜加深，上眼线的部位涂浅色眼影，并延伸至外眼角，然后靠近眉毛的地方涂上浅色眼影，最后用刷子在整个眼皮上刷匀，看起来较自然。

(5) 金鱼眼。金鱼眼要在眼皮上涂深色眼影，并且只画下眼线。

(6) 长眼睛。眼睛长而眼梢上翘，也就是丹凤眼，涂眼影注意，可在上睫毛部位扫上深灰色眼影粉，眼脸上侧刷古铜色眼影粉，紧靠眉头打深色眼影粉，将眼线画至眼角内侧，会使其线条更美。

(7) 眼距大。两眼间距大，会使鼻梁偏平，脸显宽阔。为了使间距缩小，可在眼睑与眼睛内侧涂以深色调的眼影粉。用深色眼线笔在下睫毛部位向眼内侧画眼线，用眼线笔在上睫毛部位由眼睑中部向眼外侧画线，看起来眼睛会向中间靠拢。

(8) 眼距小。眼影要与眼线同色，圆圆地围住眼尾。眼角处应以稍亮色眼影涂匀，不施鼻影，只涂明色。眼线要强调眼尾，眼尾线画 2~3 毫米粗，染在眼尾周围。

(9) 单眼皮。眼影在睫毛的发际处可画浓些，至睫毛上面则转淡，并且在上眼皮睫毛的发际处，眼线可稍微画粗一点，外眼角略为上翘些。

(10) 内双眼皮。眼影稍微画宽一些，以选用黑色较佳，并涂浓一点，在外眼角的上面画淡淡的眼影。

(11) 眼浮肿。在上眼皮的中央涂以稍浓些的眼影，周围的眼影则描淡些，眼膏所选用的颜色以棕色较好，描眼线时，亦沿着上眉毛的轮廓细细地画，并须画成自然曲线。

(12) 深眼窝。眼影用亮色，眉骨用发红的褐色，亮色上方加少许发红的颜色（如紫色、粉红色）；眼线要自然，这样就变得丰满厚实了。

何为眼线？画眼线的工具是什么

眼线就是在眼睛周围所画的线。描画的部位通常是在眼睑缘上长出睫毛的地方。画眼线的目的是为了眼睑边缘清晰，眼的轮廓更为明显，有助于眼形的修整。此外，眼线能使小眼睛变大、较短的眼睛看来长些，所以，画眼线是化妆所必须的。

画眼线工具是眼线笔。眼线笔分软性、硬性两种。硬性带色眼线笔比较容易掌握，软性笔用笔尖蘸上褐色或蓝色等液状涂料（眼线液）进行勾画，难以掌握，但效果比硬性笔好，故初学者可先用硬性笔，待熟练后再改用软性的眼线笔。

怎样才能画好眼线

要想画好眼线，必须注意以下几点：

(1) 画眼线时要将肘部支好，防止拿眼线笔的手颤抖。支

稳肘部的具体方法是：一种是把肘部支撑在台面上；另一种是将肘部紧靠在墙上。总之，执笔的手稳定了才能画出光洁平直的线条。

(2) 在描画时，画笔与眼睑的水平线成 $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$ 角，眼睑接触笔锋的一侧，让眼睑在笔侧挪动沾上颜色。

(3) 画上眼线时，将镜子放低，视线向下，在眼睑的边缘上画上线条。上眼线画后，下边也要画，上粗下细，比例是以 7 : 3 较合适。但也有人只画下眼线。画下眼线时，镜子要稍稍抬高，眼睛转而向上看，眼线会画得更好。

(4) 画眼线时，不要用力拉眼皮，否则画好后会觉得不自然；但如果眼皮上有皱纹或有凹凸不平处，还是要稍微拉一拉，才能画出柔和的线条。

(5) 画眼线时，要从眼尾画到中央，再从眼角画到中央，左、右两线连在一起，不可一高一低。

(6) 画眼线时千万不要把眼睛框成封闭式，上、下眼睑的眼线之间应有微小的分开才好。

画眼线时眨眼怎么办

眨眼是眼睛的一种自然机能，当异物接近眼睛的时候，它急剧地眨动，以防异物进入眼中。所以当画眼线的方法与眼睛的机能相冲突时，眼睛就会不停地眨动，来保护自己，因此要求在画眼线时必须顺应眼睛的机能，才能解决这个问题。具体解决方法如下：

(1) 画眼线时将镜子放在与胸部平齐的高度，镜面与身

体成水平状，然后俯下头，自然的垂下眼皮，让眼睛张开成一条缝，看着镜子，这样既可以从镜子中清楚地看见眼皮上的睫毛，也不会眨动眼睛，就能轻而易举地画眼线了。

(2) 在画眼线时，眼睛不要直接看着笔尖，而应从镜子中看笔尖，这样就会觉得障碍物在镜中，不会对眼睛构成危险，所以就不眨动了。

不同的眼型怎样画眼线

不同的眼型，眼线画法不同，下面谈谈常见几种眼型的眼线画法：

(1) 大眼睛。眼睛过大，让人看起来也不大舒服，因此要使眼大而有神，需用画眼线来调解一下，画时只画眼尾处就可以弥补大而无神的眼睛了。

(2) 小眼睛。要使较小的眼睛显得大些，可以用画眼线的方法来弥补。画时将上、下眼皮都画上眼线，要画得宽而长，而且两条线不要碰在一起。

(3) 下垂眼。画下垂眼眼线时将上眼皮的眼尾画得粗且上翘，下眼皮只画眼角且要距离上面的眼线远些。

(4) 眯缝眼。画眯缝眼的眼线要宽一些，上、下都要画，最好用眼线液来画。

(5) 单凤眼。上眼皮的眼角部分要画得较宽些，下眼皮只画眼尾且要离上眼皮的眼线较远。

怎样纹眼线

纹眼线同纹眉一样，都是在确定了理想的形状之后，再用针笔蘸上特别的颜料纹上。只是纹眉可依头发的色泽选用多种颜色，而纹眼线只能选用黑色。

纹眼线首先要确定纹眼线的位置，上眼线应在睫毛根的外侧，下眼线在睫毛根的内侧。一般由内上眦向外由细渐宽。上下眼线粗细一般以 7 : 3 比较合适。但不是绝对的，对于眼裂较小的眼睛，眼线要粗些，长度要超过眼尾，颜色稍浓，眼角处略上挑，可取得增大加长眼裂的效果。

染液的颜色需根据虹膜的颜色来选择，东方人虹膜多为黑褐色，所以染液以黑色为宜，这样纹出的眼线与虹膜比例协调。

位置及染液选定后，在局部涂少许麻醉药，然后借助锐器将染液沿睫毛根刺入皮肤内，纹眼线后，形状不宜改变，颜色也永远无法褪去。

纹眼线术一般适用于大多数求美者，小眼睛可收到扩大眼型的效果；大眼睛略加眼线，可使双目更加有神。但高度近视、甲状腺机能亢进或其他原因所致眼球过度外突者，不宜纹眼线。

怎样使用睫毛夹

用睫毛夹卷压眼睫毛，可以使睫毛翘立，扩大上眼睑的

弧度，使眼睛更为有神。那么，应如何使用睫毛夹呢？使用睫毛夹，卷前应先检查睫毛上有没有污物，然后再检查卷睫毛夹上的胶垫是否柔软，待准备工作做好后，按以下方法卷睫毛。

(1) 以拇指和中指伸进卷器中，将下巴略为伸出，眼睛稍往下看。

(2) 将睫毛夹与眼睑的弧线吻合，夹紧睫毛，按压 10 秒钟左右即可。

(3) 如果睫毛比较长，可分别卷睫毛根部、中段、末梢各 10 秒钟，顺着睫毛向睫毛梢移动，边按压边向上卷，就能卷成上挑的美丽形状了。

怎样使用睫毛液

涂睫毛液可按下列步骤进行：

(1) 镜子放低，头向后仰，眼睛直视镜子，直到眼皮下垂 $1/3$ 。睫毛刷从上眼睑睫毛的根部向睫毛梢边按边涂，这个部位用睫毛液不宜过多，要涂得极薄，否则卷好的睫毛会恢复原状，容易沾上定妆粉。

(2) 镜子放在下面，视线向下，再把上睫毛向上挑着涂抹，睫毛刷要勤转动。

(3) 镜子要放高一些，眼睛向上看，鼻子向下拉长，用一只手绷紧眼睛下部的肌肉，这样可以避免睫毛液碰到脸上，涂起来也方便。睫毛刷先竖起来，左右拨动睫毛梢，然后再横拿睫毛刷，顺着睫毛涂抹即可。

涂睫毛液时应注意什么

涂染睫毛液应注意以下几点：

(1) 涂染睫毛应先从上睫毛的内眼角处开始，用手横拿睫毛刷，从其根部向尖部转刷。

(2) 刷下睫毛时，如果没有把握，可以在睫毛下衬垫干净的薄纸，待刷完后取掉纸，以免碰脏脸。

(3) 涂上睫毛时，眼睛半开向下视；涂下睫毛时，眼睛张开向上看。

(4) 在睫毛液尚未干透以前，不要眯着眼睛笑，也不要动眼皮，以免粘在皮肤上。

(5) 涂睫毛液时要注意切勿涂得过多，否则睫毛会显得又少又硬，如已涂得过多，睫毛已粘连，可用不带睫毛液的睫毛刷或改小了的眉笔梳理，直到染好每一根睫毛。

(6) 临睡前卸妆时，应彻底清除睫毛液，以免使睫毛干枯，然后在睫毛上涂一点滋润剂。

(7) 6 个月以上的睫毛液易滋生细菌，千万注意不可使用。

(8) 注意不要让他人使用自己的睫毛液，也不可借用别人的睫毛液，以免交叉感染眼疾。

怎样去除睫毛液

涂睫毛液时，晚上卸妆要注意，因眼部皮肤十分娇嫩，如

不将睫毛液除去，而直接卸妆，势必会因为眼部脏而反复揉洗，这样会刺激眼周的皮肤而加速松弛与衰老，这里介绍一种去除睫毛液的简便方法。

用棉签蘸上卸妆乳液，然后闭上一只眼睛，将棉签在睫毛上轻轻滚动，睫毛液就会粘附在棉签上；而后用同样的方法换擦另一只眼睛的睫毛。当两眼的睫毛液被基本上去除后，再用清洁霜或其他清洁剂卸妆洁肤，既干净又利索。

如何粘贴假睫毛

如果您的睫毛太短、太稀，或者涂染睫毛总不那么理想，可以使用假睫毛。那么怎样粘贴假睫毛呢？

(1) 将假睫毛配合眼睛长度修剪，长度约是眼长的 $2/3$ ，比较短的部分靠近内眼角粘贴。

(2) 在假睫毛的底线上整整齐齐地薄涂一层粘贴胶，胶水不能碰到睫毛，也不能把粘合剂涂在眼睑上，以免伤害眼睛。

(3) 在粘贴胶将干未干时，将假睫毛紧贴着自己的睫毛边沿粘上。注意睫毛较短的一端粘贴在内眼角上，较长的一端贴在外眼角上，不能搞错。

(4) 待粘贴胶完全干后，用睫毛液从自己的睫毛里侧向上涂，使真假睫毛粘合在一起，显得真实自然。

(5) 初次贴假睫毛，最好切除全幅的 $1/3$ (从眼一头切)，整修后靠眼尾方向贴上，既显得自然，也容易习惯，而后可以贴全眼幅的。

(6) 用假睫毛修饰上眼睑后，要注意在下眼睑上画眼线，涂染睫毛液，以求得上下协调一致。

如何使假睫毛象真的一样

首先，为了使假睫毛显得自然些，可以选用与自己睫毛的颜色、密度相接近的并稍长一点的假睫毛。

其次是将从商店买回来的假睫毛进行修剪。这是因为从商店买来的假睫毛，如不加修剪，无论如何也不会与脸部协调，而且还会给人留下很不自然的印象。那么怎样才能把假睫毛修整得恰到好处呢？

(1) 首先要调整假睫毛的长度与宽度。加工的睫毛的长度要适当，视本人情况而定，一般地说应比自己原有睫毛略长些，约为眼长的 $\frac{2}{3}$ ；宽度（指整个假睫的长度）一般比自己的眼皮线约短 3 毫米即可。如果把它剪成和自己的眼皮一样长装贴的话，那么每当你眨眼的时候，假睫毛就会从靠眼角处掉下来。

(2) 修剪假睫毛时，剪刀要垂直而不要平剪，以免一刀齐，修剪的要领如下：由眼角处起，将第 1 根剪剩 $\frac{1}{3}$ ，隔 4 根，即将第 5 根剪剩 $\frac{1}{2}$ ，再隔 3 根，即第 9 根剪剩 $\frac{1}{4}$ 。可按这一剪法循环依次进行调整，这样修剪之后，假睫毛就会显得自然了。

如何卸假睫毛

取假睫毛时，切忌拉着一两根往下揪，这样容易把睫毛拉断。可选用以下方法取假睫毛。

(1) 捏住假睫毛的正中间，一下子拿下，动作干净利索，不要一两根往下撕。

(2) 用小手指甲轻轻地挑起眼尾睫毛的底线，然后用手指尖捏住慢慢地揭起。

(3) 用拇、食指尖将假睫毛从内眼角处开始轻轻拉起，手法要轻柔、仔细。

用过的假睫毛，要彻底清除上面的粘接剂，整整齐齐地收进盒里。这样，假睫毛的曲线可以保持不变，以便多次使用。另外，还要注意不要把眼影粉、睫毛液等粘到假睫毛上，否则会沾污、损坏假睫毛。

如何种植假睫毛

有人认为无论怎样修剪假睫毛，装贴起来也会给人以生硬感，而种植半永久性睫毛会显得自然些，只是这种方法较为复杂。

(1) 首先要用清洁霜将眼四周的皮肤洗干净，然后用睫毛卷将自己的睫毛卷起些。

(2) 用钳子将假睫毛（睫毛的材料不是头发，而是睫毛）蘸上特制的胶液，粘贴在自己的睫毛上，顺序是从中间

到眼角和眼尾。

种植的假睫毛就像天生的长睫毛一样，有人认为种植睫毛是让自己的睫毛自然生长，其实并非如此。

如何使用“美目帖”

“美目贴”是一种专门用来粘贴眼睑的半透明胶带，深受妇女们的青睐。用“美目贴”可以将单眼皮粘贴成双眼皮，可以将松弛的眼皮提起来，使外眼角下垂的现象有所改善。具体使用方法如下：

(1) 首先查看眼皮是否能形成皱褶，可对着镜子查看自己的眼皮，用一根小发夹在上眼睑边缘上方 0.5 厘米处推顶眼皮，看是否能形成皱褶，并且根据皱褶的深浅来确定粘贴的形状和大小、长短。

(2) 粘贴时用左手指按在眉毛中部，将上眼皮轻轻推上去，在容易形成双眼皮的部位用右手贴上事先剪好的细弯形胶带，然后将推上去的眼皮放下，这样就形成了双眼皮。

(3) 在贴好的胶带上轻轻涂上一些粉，或在双眼睑内抹上眼影色，然后画上眼线和染睫毛液，这样做的目的是一是避免胶带产生反光，二是使粘成的双眼皮显得自然、漂亮。

如何测量眉型？理想眉型的标准是什么

在决定眉型之前，应首先测量一下自己的眉毛，然后决定理想的长度和弧度。测量的方法是：在鼻翼两侧放一只铅

笔，把铅笔向上竖直，铅笔与眉毛交叉的那一点，就是眉毛的起点；接着把铅笔移到眼睛中黑眼珠的外侧，铅笔与眉毛交接点，就是眉峰的位置；然后再把铅笔的一头放在鼻孔旁边，这条直线与眉毛交点则是眉尾。

眉毛的高低、粗细、颜色的深浅因人而异，比较理想的结构是眉头在内眼角上方偏里侧一些，眉峰的地位在眉梢至眉头的 $1/3$ 处，眉梢的地位在眼尾至鼻翼外侧的斜线上。

常见的眉型有哪几种？如何修饰

生活中常见的眉型有以下几种：

(1) 粗短眉毛。眉毛的密度大，色泽深，整个眉毛的长度偏短，而宽度较大。修饰时可根据五官比例按照所需式样，拔掉多余的眉毛即可。

(2) 残缺眉毛。在眉毛的某一段（多数在眉峰转折处）有残缺现象，如眉毛稀少、色淡，或者没有眉毛。修饰残缺不全的眉毛，可按照自己需要的式样，用尖眉笔填补残缺部分，其要领是要按照真眉毛的形态一根一根的画，浓淡、粗细必须和原来的眉毛吻合，不能画成黑黑的一条线。

(3) 散乱眉毛。眉毛杂乱无型，没有形成主体形状。修饰此型眉毛时，可先在眉毛上刷少量的化妆胶水，然后用小梳子按正常眉毛的长式梳理成型。梳理要在胶水将干未干时进行，太湿梳不成型，太干会梳出很多粉末。另外，注意胶水不要刷得太多，以免把眉毛粘成一团。

(4) 向心型眉毛。左右两条眉毛均向鼻根处靠拢，离得

很近,有的甚至连在一起。修饰时可根据自己所需的式样,把眉头多余的眉毛拔掉即可。

(5) 离心型眉毛。眉间距离大,眉毛的位置偏向脸的外侧。修饰此种眉时,眉头要从内眼角接近鼻子处开始画,眉弓、眉梢也略提前画出。

(6) 倒挂眉毛。眉头高,眉梢低,整条眉毛外型成八字状。首先根据脸型确定眉型,用眉笔画出适合自己的眉型,凡留在轮廓线以外的眉毛都应拔掉。

怎样选择眉型

选择哪种眉型好,要根据每个人脸型和眼的形状来定。眉型主要包括秀丽、温柔、娴淑的平直眉型(流畅圆滑眉),年轻、活泼、聪慧的直线眉型和理智、成熟、老练的有角眉型(方形眉)三类。一般人比较喜欢流畅圆滑的弓形细眉,但近年来又风行起自然而弯曲的粗眉。那么你适合哪种眉型呢?

(1) 圆脸型的眉毛。要使脸显得长些,可描成上升眉,千万别描成一直线的水平眉。眉头画得稍高,重心靠外一些,眉毛宜画粗不宜画细,这样可使脸型显得长些。

(2) 长脸型的眉毛。以直线眉型为最佳,眉梢略下弯,且粗略呈圆形,这样显得脸圆而年轻、漂亮。

(3) 方脸型的眉毛。什么眉型都可以,但最好画出比较清楚的眉峰,给人以冷静、理智的感觉。

(4) 倒三角脸型的眉毛。要弥补脸上部狭窄的不足,应该把眉画成讨人喜欢的圆型眉。

(5) 棱形脸型的眉毛。最好画平直形眉，眉型可略向上挑起，线条要柔和，眉梢可稍长出眼尾。

修眉的工具有哪些

修眉的工具具有硬质眉刷、眉梳、眉钳、尖嘴小剪子、眉笔、化妆棉、酒精或其他化妆水、明镜、眉毛固定剂等，其中最常用的是眉笔和眉钳。眉笔有眉墨、脂性眉笔和铅笔型眉笔，其中以铅笔型眉笔最为理想。它由于用法不同，效果也不一样，例如将笔削成扁平，垂直可画如丝细线，平抹可涂浓黑粗眉，所以深受人们的喜爱。眉钳是修饰眉毛的重要工具，钳眉毛时，应一根一根地拔，方法是用钳子钳住一根眉毛的大半，顺着眉毛生长的方向，轻轻一拔即可。

修饰眉毛常用的方法有哪几种

眉毛是面部的一个重要组成部分，它对表现人的外貌和情绪有着重要作用。如果眉毛修得好，不仅能为双眼增色，使其更富有魅力，而且能给人以表情生动、神采飞扬之感。那么修饰眉毛常用的方法有哪些呢？

- (1) 梳理。用细齿小梳或小刷子将眉毛梳理成形。
- (2) 修剪。用专门的小剪子对眉毛中多余的部分及过长的眉毛进行修剪。
- (3) 拔眉。用小镊子或拔眉夹拔去多余的眉毛。
- (4) 剃眉。用剃刀将不理想的眉毛刮光，以便重新描画

新的眉型。

(5) 染眉。用眉墨将浅淡的眉毛加深。

(6) 画眉。用眉笔画理想的眉型，或在原有眉毛基础上做些修饰。

(7) 纹眉。用纹眉针蘸特定的色素植于眉毛部位的皮下。

以上 7 种方法，可选用一种方法修饰眉毛，也可以几种方法一起用，从而把眉毛修饰的完美无缺。

修眉有哪些主要步骤

修眉是一门技巧性很高的技术，既要掌握操作技术，又必须认真仔细，才能做出理想的眉形。其主要步骤包括：

(1) 修眉前先准备好眉钳、小镊子、眉笔、眉刷、镜子、小剪子、润肤霜和小棉球等用具。

(2) 对着镜子将眉毛刷顺，用棉球蘸酒精或收敛性皮肤水，擦眉毛及周围，使之清洁。

(3) 确定眉型。可先用眉笔画出适合自己的眉型，凡留在轮廓线以外的眉毛都是多余的。

(4) 调整眉型的长度。把过长的垂直向下生长的眉毛修剪到合适的长度。眉梢留的稍短，越靠近眉头越要留的长一些。从眉毛正中到眉尖，除形状不好以外，不宜剪得太狠。

(5) 修整形状。用眉钳把多余的眉毛一根根地拔掉，直至获得理想的眉型。为了减轻拔眉毛时的疼痛，拔前可涂些润肤霜。拔时略拉紧眉部皮肤，一根一根沿着眉毛生长方向，向外或向上拔。

(6) 用剃刀将眉毛周围的汗毛和多余的毛刮掉。

(7) 修整完，可搽些奶液或者冷霜加以保护。

描眉有什么技巧

眉在人的面孔上占显著位置，眉的形状、颜色对人的容貌有很大影响。但大多数人的眉毛是杂乱无章或稀疏不均的，这就需借助用眉笔来描眉，特别是经过修眉后仍不足者，可通过描眉使五官获得均衡感。描眉有以下技巧：

(1) 描眉时要一丝不苟地画出一根一根的眉毛，使之像长出来的一样，千万不要先勾轮廓再往里填色。

(2) 要把眉笔削得很尖，或者削成“刀刃型”，按照眉毛生长方向去画，上排的眉毛从上往下画，下排的眉毛从下往上画，眉毛最深处，一般在上下排眉毛交合处。这样描眉，才能产生出真实、自然的效果。

(3) 如果本人的眉毛虽然很淡，但眉型很好，也可以用眉笔在眉毛中间画一条弧线，画完后用手指涂开。描画这种眉型以软芯眉笔为佳。

(4) 描眉时容易遇到的问题是左右眉不一致，所以要先描画自己感到最难的地方然后依其形画其他地方，这样就比较容易取得左右平衡的眉型。

刮眉有何利弊

刮眉就是用剃刀来修饰眉毛的一种方法。它不但可以使

眉毛稀疏者通过多次剃刮，重新长出粗密的眉毛来，而且还能使那些眉型不美者，通过刮眉，重新描画一条自己喜欢的眉型。所以刮眉深受广大妇女的喜爱，但它也有不利的一方面。

(1) 眉毛刮掉后很快就会长出来，而且重新长出来的眉毛会显得很粗很硬。

(2) 经常刮眉会使眉毛周围的皮肤发红，如消毒不严，甚至可导致周围皮肤发炎、肿胀，从而影响美观。

(3) 刮掉后描眉出来的眉，缺少自然、生动、立体感，常显得呆板、虚假，所以眉最好保持自己的自然流势，适当加以修饰为好。

怎样画眉型

眉毛好比眼睛的框架，共同构成一个整体，一双会说话的眉，能使人表现出喜、怒、哀、乐等不同的情感，所以说眉毛化妆对整个面部的神态表情，特别是对眼睛起着一个烘托作用，下面介绍几种常见眉型的画法。

(1) 标准眉的画法。描画标准眉时，要使眉头在内眼角正上方开始，眉峰位于眉毛的 $2/3$ 处，使眉尾固定在外眼角和鼻翼连线的延长线上。

(2) 粗短眉的画法。粗短眉比标准眉要短些，大约和眼睛的长度相同。画时尽量使眉头与眉毛的高度在一直线上，这会使眼睛显大，颊部显宽。

(3) 水平眉的画法。水平眉，又称一字眉，比标准眉型

要稍粗短些，如描得过浓会显得刚硬。

(4) 弓形眉的画法。描画时不可使弓形的弧度过高或过长，否则会使眼睛变得更小，不适合长脸、圆脸的人，额头狭窄的人也不适合。

(5) 曲形眉的画法。画眉时最好与眼睛相同，在眉尾处描出曲度，这样会使眼睛显大，给人以刚烈的印象。

(6) 上扬眉的画法。上扬眉自眉头开始自然地上扬，眉峰置于眉尾的正上方，然后徐徐降下，可使脸部变瘦，看起来较成熟些。

(7) 下垂眉的画法。画这种眉型注意在眼尾的正上方仍维持水平，然后才稍稍降下。下垂眉会使面颊看起来胖些。

修饰眉毛应注意什么

修饰眉毛是非常重要的，在修饰过程中应注意以下几个问题：

(1) 拔眉用的眉钳、小镊子等工具，在使用前，必须用酒精进行消毒。

(2) 拔眉时，必须一根一根拔，不能几根一起拔。

(3) 要顺着眉毛的生长方向拔。眉毛上下不要拔得太多，特别是眉毛下部尽量少拔，否则不仅不自然，而且损坏毛囊，影响眉毛生长。

(4) 眉毛最好不要全拔掉，除非是自己的眉毛已无法修整。

(5) 修眉前必须选择好适合自己脸型的眉型。

(6) 戴眼镜的人，一定要把眉毛修得恰到好处，若让镜框和眉毛重叠了，就会让人产生没有眉毛、发空的感觉。如使用大框架眼镜，可适当将眉毛修得低一些；如使用小框架眼镜，要把眉毛修得高出框架，使眉毛确实起到衬托眼睛的作用。

如何纹眉

对于因职业繁忙没有时间而又需化妆的人，以及因意外创伤（烧伤）或疾病而失去眉毛的人来说，纹眉是一件一劳永逸的好办法。

纹眉前要先用眉笔画出与眼睛、脸型相配的眉型；然后用镊子去除多余的眉毛，用 1% 新洁尔灭消毒局部，并在眉部作浸润性麻醉。准备工作完后，用纹眉针或纹眉机蘸少许色素液（有深棕色、浅棕色、灰色、黑色等）一针一针地垂直刺入眉部，使液体达到真皮浅层。纹时注意眉头、眉尾稍浅，中部深些，看上去比较生动有立体感。纹后涂上一些消炎药膏，全过程约 1~1.5 小时可完成。

纹后一般颜色较深，7 天后皮层脱落，颜色变浅，接近正常的眉色。如果发现颜色太淡，2 周后还可以补纹一次。纹好的眉毛，不仅形状美观固定，颜色也永远不会脱落。但由于纹眉是一项技术性很强的工作，要有专门的器具、消毒卫生设备以及专业技术，因此，想纹眉的人，最好到设备条件好的美容院，请专业化妆师来纹眉。

护唇有何意义？应注意什么

唇妆是脸妆的重点，润泽柔美的朱唇与明亮传神的眼睛相辉映，使女性更富有青春感，更具有迷人的魅力。

嘴唇化妆要想效果好，关键在于嘴唇的保护。因为唇部表面是粘膜，而不是皮肤，没有汗腺，不能分泌出汗液来保持它的湿润，所以唇部的保护尤其重要。

保护口唇，要注意以下几点：

(1) 要注意清洁，饭后要漱口、净嘴；平时要多饮水，保持嘴唇湿润。

(2) 要防止嘴唇干裂，特别是在多风干燥的季节，口唇上的水分蒸发，容易引起干裂，甚至发生流血现象，要擦些润唇膏或油膏以保护口唇。

(3) 切忌用舌头舔嘴唇，因这样不仅不卫生，而且容易引发剥脱性唇炎，使嘴唇特别是下唇出现红肿、糜烂和结痂，数年不愈。所以，一定要克服舔嘴唇的坏习惯，注意保护嘴唇。如嘴唇一旦变干，再漂亮的口红也很难涂上去，再有光泽的口红也会显得不自然。

常见的唇型有哪几种

要想化好唇妆，首先要知道自己的唇型，下面介绍几种常见的唇型。

(1) 理想型。嘴唇轮廓线清楚，下唇略厚于上唇，大小

与脸型相宜；唇结节明显，嘴角微翘，整个嘴唇富有立体感。

(2) 薄嘴唇。嘴唇的赤红色口唇部单薄。

(3) 厚嘴唇。上下嘴唇肥厚，厚唇的唇峰高。如厚度超过一定的范围，即有外翻的感觉。

(4) 嘴角上翘。嘴角略向上翘，可以产生微笑的感觉。

(5) 嘴角下挂。嘴角下垂，可以产生愁苦沮丧之感。

(6) 瘪上唇。由于上牙床位于内侧，而形成上唇薄下唇厚的瘪上唇形态。

怎样画唇线

在描画唇型时，要先描外轮廓，再涂口红。唇线决定唇的外形，其画法很有讲究，下面简单介绍几种不同的画法：

(1) 内描法。将轮廓线画在原有唇型稍内侧，适合于双唇大而厚的嘴唇。

(2) 外描法。在唇的稍外侧描轮廓线，使唇部丰满起来，适合薄而小的嘴唇。

(3) 直线法。按照唇型轮廓描出带锐角的直线，适合双唇大小适中的嘴唇。

(4) 1/3 唇线法。这种唇型呈山形，起伏深，给人以感情丰富之感觉。

(5) 1/2 唇线法。上唇山形最高处恰在口角和中心线中间，其高度与相应位置的下唇厚度相同，上下唇轮廓线匀称，是大众化的唇型。

(6) 2/3 唇线法：上唇山形高峰在唇中央到口角 2/3 的地

方，给人以宽广优美的感觉。

如何选择口红的颜色

修饰嘴唇的主要化妆品是口红，因此，口红的选择是唇妆的关键。虽说口红的基调是红色，但在这个大家族中也还有多种差别，如红、茶红、棕红、浅粉、粉红、桃红、杏红、橙红等，其中每一种颜色系列又分普通和珠光两种。

选择口红，要根据自己的年龄、口型、肤色而定。一般来说，年龄的不同，口红的颜色应有所不同。对于年轻人来说，涂口红的最佳效果是既明亮而又具有透明感，因此可选粉红、橙色、红色等。这些口红色，既有亮度而又不太显眼，从而能恰到好处地表现唇的轮廓和魅力。中年人化妆要与自己深沉的气质相协调，最好选用色调深暗的口红。口型的不同，口红的颜色应有所差别，如唇薄而小的人，应选色调鲜明的橙色系、红色系之类；唇厚的人则要选择亮度低的深红、暗玫瑰红之类。另外，因肤色不同，选用的口红也应有所区别，皮肤比较白嫩的人，应选自然朴质的颜色，如棕红色、土红色等；肤色较深的人，则可选用较鲜亮的口红，如玫瑰红、桃红等。

涂口红有哪些步骤

了解了自己嘴唇的特点及应配用口红的要诀后，就可以涂口红了，其步骤如下：

(1) 用唇线笔描画出唇的轮廓。唇线笔的颜色要略深于选择的口红色，上唇的轮廓要力求自然。描画唇线的用笔力量要稳而匀。

(2) 用铅笔形唇膏，或用唇笔沾满口红，均匀地沿唇纵纹填涂，唇中色泽稍淡，会产生饱满的效果。最后用纸巾轻按唇部，将过多的油质吸去。涂完口红后，还可轻轻抿一下上下唇，这样可以使唇上的口红颜色更自然均匀。

(3) 为了增加唇的透明感，可稍涂些珠光口红，涂时做适当的间抹，甚至只抹中央突出亮光就行了。

(4) 如有涂出唇线外的口红，用软纸、棉球等轻轻擦去，并将擦过的地方用底色补好。

应注意的是，为使在描唇形时达到平衡，描唇时可把肘搁在化妆台上，并将小指靠着下巴作支撑，以便把手固定好，从而把唇妆化好。

怎样画不同风格的唇型

在口唇的化妆中，可以根据需要，通过利用形和色的变化，改变唇的印象，从而表现不同风韵、性格和气质。下面介绍几种表现不同风格的唇部画法：

(1) 温柔型。按原型四周同等缩进 1 毫米描画唇廓。上唇用心形，下唇用船形。口红宜选用桃红、粉红、玫瑰红色。

(2) 热情型。唇廓要用圆滑隆起的浅色描画。上唇略加宽，画成稍大而柔和的山峦起伏的形状，口角处也画得丰隆些。口红以大红、玫瑰红为佳。

(3) 丰满型：用深红色口红画唇廓。上唇线圆滑丰隆，下唇形似船形。口红应选桃红色，内侧可深些，外侧宜淡些。

(4) 立体型。在涂好口红以后，再用同系浓色口红，在上下唇中央部位直向涂一条深色带。

(5) 俏丽型。用深色口红画唇廓，略带尖锐倾向，口角处稍向上提。口红以橙色、棕红色或深红色为佳。

(6) 轻盈型。用深色口红勾画轮廓线，唇廓比实际的唇线向内缩进 1 毫米左右。

如何修正不理想的唇型

嘴象眼睛一样，是脸上最引人注意的部位，也是最能表达情感的部位。同时，嘴唇的形与色对相貌有一定的影响。因此，许多人在化妆时，总希望掩饰自己嘴唇的某些缺陷与不足，下面介绍几种唇型的修正方法。

(1) 薄唇。用棕红色唇线笔画一个比原来红唇宽的轮廓，然后在这个轮廓内涂上口红。口红要涂得厚薄均匀，自然地盖住红唇和加宽部分的皮肤颜色。

(2) 厚唇。先在唇上扑一层粉底遮盖原唇线，粉底色应比皮肤使用的暗一级，避免显眼；沿原唇廓向里 1 毫米左右勾画唇线，在唇线内涂较深一些的口红，在唇部中心处把口红涂浓些，内侧的唇线则应涂淡些。

(3) 平唇。先用较深色的口红涂于嘴唇外缘以突出唇型，然后用较淡色口红涂嘴唇的中部，最后在上下唇之间涂鲜红色口红，嘴唇显得丰满。

(4) 不均匀嘴唇。用唇笔勾画出合适的唇型，使左右两侧的形状与厚度完全一样，然后用深浅色调合适的口红涂满新的唇型，要均匀一致。

(5) 下垂的唇。可用唇笔由下唇角向上画，越过上嘴角，使嘴角适当提高；上唇配合此曲线描出唇线，然后涂好适当的口红，就变成含笑的唇型了。

(6) 宽唇。在唇上先扑一层粉底遮盖原唇线，然后用唇笔在原唇线内另勾新唇型，缩短唇角线，强调弓形轮廓。在新唇线之内涂较深色的口红。

(7) 大唇。嘴唇太大者，在描唇型时，向内缩 1 毫米。在唇线内涂口红，外侧用暗色系，内侧用明色系，可使嘴唇有立体感。

(8) 小唇。嘴唇太小者，在描唇型时，向外扩大 1 毫米，唇峰要稍描高些，选择口红时宜选珠光、明亮的膨胀色，避免暗色系。

(9) 圆钮形嘴唇。改变它，可把唇角线向两侧延伸，画在两唇角外就行，但要保持嘴唇原有的厚薄，然后涂上口红即可。

如何减少口红的刺激

嘴唇的粘膜非常纤细，很容易因使用劣质口红而发生病变，所以在选择口红时应注意。而口红为了满足显色性和非渗透性等多方面的要求，往往采用 20 种以上的材料合制而成，所以很容易使嘴唇受刺激，出现红斑等过敏反应。如何

才能减少口红的刺激呢？

(1) 要保护好唇部，经常按摩唇部，增加血液循环，防止唇部干裂。

(2) 在涂有色口红前，先涂一层无色护唇膏，这样，有色口红便不会直接接触嘴唇，减少过敏刺激。卸妆时，先用冷霜在唇上抹一次，让口红略浮离嘴唇后，再轻轻拭脱，这样，就可以减轻对唇的刺激。

如何纹唇

纹唇同纹眉、纹眼线一样，纹唇前要先设计出嘴唇理想的形状，然后用纹针将特制的颜色植入唇型线上，使唇型轮廓分明。纹过唇型以后，嘴唇的外型和颜色将永远不会改变。

用于纹唇的颜料有红色、棕色及红棕混合色，一般要用比自己原来的唇色略深一些。

纹唇用的工具要严格消毒，并确保安全可靠，以避免刺激和伤害皮肤。

如何保护鼻子

鼻子因位于脸部中央，在脸上占据着重要的地位，所以它的形象对容貌影响很大，要想美化鼻子，首先要保护好鼻子。

(1) 预防鼻子可能发生的各种疾病，如慢性鼻炎、萎缩性鼻炎等。

(2) 改掉挖鼻孔的坏习惯,因挖鼻孔不但可使鼻毛脱落,粘膜受伤,而且还会把细菌沾染到鼻腔的粘膜上,导致鼻子局部红肿、糜烂或有脓头出现,从而影响美容的效果。

(3) 冬季注意鼻子的保暖,以防鼻子局部发生冻疮,导致鼻子红肿、痒痛,而影响美化鼻子。

鼻子的化妆有何意义

鼻子位于面部的正当中。由于它的位置的突出、醒目,可使人显得很漂亮,也可使人显得很丑,所以说鼻子的化妆是很重要的。鼻子和脸上的所有部分都相邻,鼻部的化妆一般都是配合其他部分的化妆而进行的。单纯的鼻妆只有画鼻影一种。画鼻影不但可使鼻梁显得高而挺拔,而且用鼻侧影的深暗与眼睛巩膜的浅亮形成对比,使眼睛更富有神采。另外,鼻影可以和眼影相融合,在一定程度上造成色彩视觉效果,从而改变鼻子的外形。鼻影要求色彩和谐,线条柔和,深浅适度。

常见的鼻型有几种

鼻子由鼻骨及鼻软骨构成,可分为鼻根、鼻梁、鼻翼、鼻尖、鼻孔、鼻唇沟等几部分。常见的鼻型有以下几种:

(1) 理想型。鼻梁挺拔,鼻尖圆润,鼻翼大小适度,鼻型与脸型比例协调。

(2) 蒜型鼻。鼻尖和鼻翼又圆又大,鼻球与鼻翼的结构

不明显。

(3) 小尖鼻。鼻型瘦长，鼻尖单薄，鼻翼紧附鼻尖。

(4) 朝天鼻。鼻尖位于鼻翼之后，鼻孔可见度大。

(5) 小翘鼻。鼻根、鼻梁与鼻球相比，略微显低，鼻尖向上隆起。

(6) 鹰钩鼻。鼻根高，鼻梁上端窄而突起，鼻尖部呈尖端状向前方弯曲成钩状，鼻中隔后缩。

(7) 狮子鼻。鼻梁偏平，鼻翼及鼻球大而开阔。

怎样画鼻侧影

画鼻侧影是为了使鼻梁显高和改变鼻子不理想的部分，以衬托眉眼和脸型，从而使面部化妆协调、美丽。要想画鼻侧影，首先要选好鼻侧影的颜色，常选用棕色、浅棕色、棕灰色、土红色、褐色、紫褐色眼影粉作鼻侧影。涂时，可用手指或胭脂刷蘸上阴影色，从鼻根沿鼻梁两侧向下晕染，由深渐浅，愈接近鼻翼处愈淡。在靠近鼻根的眼角处稍加深一点阴影色。鼻影与脸部粉底의 相连处色彩要相互融合，而不要显出两条明显的色道。

各种鼻型如何化妆

多数人的鼻子长得不都尽如人意，那么要使鼻子漂亮、完美，必须借助于化妆，常用鼻型的化妆技巧如下：

(1) 鼻梁低者。用阴影色由眉头抹向鼻尖处，眉头和眼

角之间抹得宽一些，然后再向眼角处匀抹开。鼻梁要涂明色的亮光色。

(2) 圆鼻子。由眉头到鼻子中部和鼻翼处，抹上阴影色，然后，在尚未抹阴影色的部分到鼻尖处，抹上亮光色。

(3) 鹰钩鼻子。整个脸部应淡妆。鼻子部分则抹用偏深色的阴影色，由鼻根到鼻尖，要渐渐地浓抹下去，最后在鼻翼部分也抹上一些。阴影不要抹得太浓，整个鼻部要匀抹。

(4) 鼻梁高者。如眼窝涂的是浅色眼影，鼻侧影应涂得淡些，甚至不涂。

(5) 鼻子短者。从高于眉头约 3 厘米的位置起，向鼻尖方向纵长染鼻影，眉头和眼角间的鼻影要充分抹开。鼻侧影的颜色应略重，并将眉头稍向上抬。

(6) 鼻子长者。在内眼角至上眼睑的部位打鼻影，不向眉头延伸，颜色要淡，向下不要延伸至鼻翼，可适当降低眉头，使鼻根相应偏低。

(7) 鼻翼宽者。用略深于肤色的阴影色从鼻根部延续至鼻翼。注意不要使鼻梁过细，同时鼻翼也要晕染。

(8) 鼻翼窄者。可用些亮色涂于鼻翼靠鼻窝处，再使用棕色在鼻翼靠外一点画假鼻窝，这样使鼻翼略显宽些。

(9) 鼻梁不正者。加强歪向一边的鼻翼上的阴影色，并且使对侧上部界线及阴影色加重，鼻梁就显得端正了。

(10) 细薄鼻。将鼻子的两侧加以亮色，再在鼻子的基部及鼻孔的上方加深描绘。

哪些人不宜涂鼻侧影

涂鼻侧影可以美化鼻部，但不是每个人都适合涂鼻侧影的。

(1) 鼻梁窄的人不宜涂鼻侧影，若加重鼻两侧的阴影，会使鼻梁显得更窄。

(2) 鼻梁高的人也不必涂鼻侧影，以免显得多余，而有画蛇添足之嫌。

(3) 眼窝深陷的人以不涂鼻侧影为宜。

(4) 两眼间距近的人不适合涂鼻侧影，因为鼻梁的明暗对比强烈，会使两眼间距离显得更近。

涂颊红有哪些作用

面颊，是流露真实感情的部位，随着外界的刺激和情绪的起伏，会产生明显的颜色变化，自古以来就是人们衡量貌美的重要标志之一，所以用胭脂来涂颊红，深受广大女士们的欢迎与重视，那么涂颊红有何作用呢？

(1) 红润的面颊是身体健康的标志。如果在化妆时，在面颊以及与之相连接的眼窝等部位，造成一个红晕区，可使整个面部呈现一种健康、自然的肤色。

(2) 可以弥补肤色的不足。有的人面色有些苍白，通过涂染胭脂可以弥补这一不足之处。

(3) 可以反映出女性特有的鲜润娇艳气质。

(4) 起装饰、强调的作用。在特定的环境下,如舞会、喜庆场合,颊红作为整体化妆上的一种装饰。

(5) 加强妆面的立体感,矫正脸型,从而使女士面颊的美感和风韵充分显现出来。

怎样涂颊红

涂颊红是用于修正和强调脸的轮廓,这是女性化妆的一个重要步骤,如何涂颊红呢?首先要掌握涂颊红的部位,也就是当一个人笑的时候,脸部肌肉隆起的部位就是上胭脂的最好焦点,沿着这个焦点均匀地涂开就成功了。涂胭脂的范围一般为:上至鬓角,下至耳垂,右起眼下,左至耳根;或左起眼下,右至耳根。

涂颊红有二种基本方法:一种是沿颧骨向发边抹去,再向下晕染;另一种是从发边沿颧骨下方向口角斜抹,然后向上方晕染。涂抹胭脂时,先用胭脂刷沾胭脂沿颧骨轻抹,然后用海绵或手背自然晕染均匀,最后用粉扑扑上薄薄一层粉以定型。涂抹胭脂时切忌过于浓艳,要均匀和谐,深、浅之间的过渡要自然衔接,不能有明显的界限。手法要轻匀自然,不留施染痕迹。

不同脸型如何涂颊红

人的面颊的类型有许多种,为了改变人们的视觉印象,可以通过涂胭脂来扬长避短,把自己打扮得更加漂亮。下面介

绍几种不同颊型的化妆方法：

(1) 匀称的面颊。可从笑时面颊变高的位置起，向外侧均匀涂胭脂。

(2) 清瘦的面颊。胭脂宜在眼睑正下方的面颊上，从中央向四周横向搽，下颊加影色，中央加亮色。

(3) 突出的面颊。在突出的面颊上涂发暗的胭脂，使面颊显低，下眼睑凹陷处加亮色。

(4) 敦厚的面颊。在敦实的位置上用暗色的胭脂涂染，从下眼睑到面颊中央加亮色。

(5) 颧骨高的面颊。可在沿颧骨下侧加影色，沿颧骨上倒加亮色，当中涂胭脂。

怎样涂颊红才能表现出面部的健美

在大多数情况下，人们涂颊红是为了显现健美的红润脸色，那么为了更好表现肌肤的美感，应注意几个方面：

(1) 胭脂的选择要准确，色彩的基调应自然、柔和，不要过于鲜艳。让人感觉是从皮肤中的血管里透出的“血色”，而不是涂上去的一块红颜色。

(2) 用膏型胭脂涂颊红，会产生真实、自然、滋润和光泽感。如用粉质胭脂涂抹后，可用湿毛巾在脸上轻按几下，以吸去胭脂中的粉质，也会显得润泽、自然的。

(3) 涂颊红时，要注意和周围的皮肤自然衔接，不要让人看出化妆的痕迹，避免在面颊上形成一块孤立的红色。

额部怎样化妆

前额是构成面部的一个重要部分，它与发型有着密切的关系，人们的前额虽然有着各自的特点，但不外宽窄、凸凹、长短几种。为了美化额部，可选用以下几种方法：

(1) 遮盖法。指利用人们头部发式的优势对额部的宽窄、长短、凹凸进行调整，使整个头面协调美观。如果额部较长，头前顶部的头发就不要梳得过高，以稍微遮盖住前额为宜。额前头发应有卷曲波纹感。

(2) 衬托法。设法使头发向左右两个方面展开，并且向外蓬出的方法，一般适用于前额窄或短者，它使发角充分暴露出来。

(3) 均明法。在额部凹陷的部位使用亮色（淡肉色、肉色或者黄色中加一点白色），产生一种隆凸的感觉。

(4) 渲影法。用深紫红色、褐色、蓝紫色等，晕染额部凸的部位，使之产生平凹感。如额头过宽，可用比粉底暗一些的色彩，晕染到额边使额中央着色稍亮，从而使额部收到变窄的效果。

额部的“刘海”应怎样留

“刘海”作为发式的一部分，能够很好地表现出人的气质，它既能使您显得年轻活泼、潇洒漂亮，又能使您显得端庄稳重。那么应怎样选择“刘海”呢？选择“刘海”必须依据自

己的脸型、体态、职业、场合和性质来定，一般来说，前额漂亮的，不妨将它显露出来，可采用中分发式或其他可以暴出前额的发式；如果前额有缺陷，不妨将它遮盖起来。下面介绍几种“刘海”的类型供参考。

(1) 前“刘海”与蓬松的云鬓融为一体，显得既大方又娇媚。

(2) 半遮眉的“前刘海”，使人显得明媚清丽。

(3) “刘海”上富有动感的波纹，可显示出夏日的风情。

(4) 瀑布一样浓密的“刘海”，可以使脸不显长，人显得更加美了。

(5) “刘海”与鬓发形成一条优美曲线，有利于衬托面部的轮廓。

颌部怎样化妆

面部化妆，不能忽略下颌，因为它关系到整个面部的协调与否。颌部化妆，关键在于画好下颌沟，它不但能使整个颌部明显突出，而且还能调整下颌的长短、宽窄。画下颌沟，要依据自己的脸型，调整好下颌沟的位置，然后用肉色在嘴部与颌部交界的凹陷处向下勾画出一个小小的弧形。由于每个人下颌的不同，所以要根据不同的颌型来进行化妆：

(1) 圆下颌。可用影色从面颊向脖颈晕染。

(2) 长下颌。可在颌下加横长阴影色。

(3) 尖下颌。在下颌加少许影色，上面边缘外用胭脂冲淡。

(4) 方下颌。可在突出部分加影色，向脖子方向晕染，但注意不要使脖子有影。

(5) 双下颌。可在面颊至下颌的面部轮廓上以及颈部、喉部加影色。

颈部怎样化妆

颈部由于有良好的血液循环，所以皮肤显得润泽而有生气。但进入中年后，颈部容易产生皱纹。因此，要想颈部化好妆，应注意以下几点：

(1) 保护颈部的皮肤。可在浴后皮肤尚有热度时与脸部按摩一起做颈部按摩，一般先用冷霜涂满颈部，再用食指、中指、无名指三指一起在颈部轻缓地做螺旋式按摩。

(2) 避免面部化妆而颈部未化妆而出现明显的界线。

(3) 颈部化妆注意沿纵方向涂抹均匀，不要造成斑纹。

(4) 如怕弄脏衣领，可使用浸过水的海绵沾固体水粉饼扑施。

耳部怎样化妆

许多女性化妆，往往忽视了耳朵，而把时间花在衣着、发式和唇眉的化妆上，这实在是失策。要知道，光洁柔嫩的耳朵往往更令人着迷，所以要重视耳部的化妆。

耳朵的化妆先要将粉底均匀地涂上，然后用与粉底同色调但略为明亮的颜色把耳朵稍前部分、高的部分和耳垂部分

抹匀，之后再在耳垂上涂些微红的颜色，以现丰满、自然。由于耳的结构比较复杂，涂粉底时应十分精细巧妙，切勿产生痕迹。此外，不要涂抹过多，产生透明的肌肤感。

如果耳形欠理想，除用头发掩饰外，还可在耳朵上或周围打点浅色粉和护肤霜，以避开别人的注意力。

如果要戴耳环，可仅在耳的轮廓上轻染淡红，看起来就很美观、自然了。在赴约时，如在耳背滴点香水，醉人的芳香会伴着女士的温情令人难忘。

如何选择耳环？如何扎耳眼

耳环的选择，历来受到广大妇女的重视，是妇女们最喜爱的一种装饰品。选择耳环应根据自己的脸型、体型、耳朵的大小、长短和面部化妆的浓淡，以及所要出入的场合而定。如耳垂较大者，可选择各类精细的耳环佩戴，以取得画龙点睛的效果；如耳垂较小者，应选择稍大一些的耳环，使其醒目突出，并与面部取得平衡协调。

戴耳环一般需扎耳眼，耳眼最好扎在耳垂内侧上 $1/3$ 与中 $1/3$ 的交界处。如耳垂较薄，位置可适当高些。扎耳眼一般无需麻醉，扎耳的方法有许多，以现代激光穿耳的方法较好。穿耳后可直接戴已消毒的金属环或粗线，10 天后戴耳环。若扎后 2~3 个月不戴，耳眼会自动愈合。扎耳眼后注意局部卫生，可每天涂红霉素眼药膏等以预防感染。

不同脸型的人如何选耳环

配戴耳环，可以使你神韵倍增，但不同脸型的人需戴不同的耳环。

(1) 椭圆型脸。椭圆型脸几乎每一种形式的耳环都适合，若将耳环斜戴会使脸颊线条更加柔美。

(2) 圆型脸。圆型脸必须戴垂直的耳环。如长方形、直坠式、长锯齿形和泪珠式等形式，尤以叶子形耳环为佳。避免戴增加脸部宽度的式样，如宽阔的方形、三角形、大钮扣式等。

(3) 方型脸。方型脸适合戴各种大小的铁环式、任何曲线、圆形的耳环。钮扣式和串式耳环也不错，但应避免成串的耳环。

(4) 心型脸。心型脸可选择三角形、大的方形、矩形、大钮扣式和大铁环式以增加脸的宽度。

(5) 长椭圆型脸。长椭圆型应选择大的方形和圆形以增加脸的宽度，避免坠式和垂落在耳垂下的耳环。

牙齿与美容有何关系

牙齿的颜色和排列，对美容的影响很大，由于牙齿和牙槽骨的支持，正常牙弓形态和咬合关系，会使人的面部和唇颊部显得丰满，当人们讲话和微笑时，整齐而洁白的牙齿，更表现得自然而美观。相反，牙弓不正常，牙齿排列紊乱，参

参差不齐，面容就显得不谐调。如果牙齿缺失太多，唇颊部失去支持而凹陷，就显得面容衰老消瘦，甚至象老年人一样，所以，人们常把牙齿作为衡量健美的重要标志之一。

可是不少女性，她们能连续几小时坐在梳妆镜前，兴致勃勃、不厌其烦地梳头、化妆，而对牙齿却不肯花几分钟的时间，孰不知整齐、洁白的牙齿留给人们的微笑远比浓妆艳抹的效果更加迷人。无论多么甜美的笑容，一旦露出难看的牙齿，难免让人感到扫兴。因此说懂得一些牙齿美容的常识，不但能保持牙齿的健美，也会给生活增添新的情趣。

牙齿应如何保健

要想有一副健美的牙齿，必须注意牙齿的保健。

(1) 加强身体锻炼，多吃一些含钙的食物，对牙齿的生长发育非常有利。

(2) 注意换牙期卫生，如果在换牙期过早拔掉乳牙，在恒牙没有长出前经常抚摸牙龈，以及大量吃过硬的食物和糖果，都容易使牙槽骨发生改变，长出不整齐的牙齿来。所以必须重视换牙期卫生。

(3) 注意预防龋齿，因为龋齿它不仅使牙齿变黑、缺损或脱落，还会给患者造成痛苦。预防龋齿要注意口腔卫生，每天刷牙漱口，睡觉前不吃甜食。

(4) 用棕毛牙刷轻缓、竖向刷牙，禁忌横刷或使用硬毛刷。

(5) 如牙缝较大，餐后可用牙签清理牙缝、牙根部，但

动作要轻柔。

(6) 每餐后应及时漱口，以及时清除食物残渣。漱口液以朵贝尔液、洗必太液和爽口液为佳。

(7) 定期做口腔检查，及时治疗牙病。

(8) 对于脱落的牙齿，要及时安装假牙。

(9) 养成用两侧牙齿咀嚼东西的习惯，以防单用一侧咀嚼容易引起歪脸，影响面容的美观。

引起黄牙的原因是什么？怎样才能变白

生活中有些人虽长得五官端正、风度翩翩，可一口黄牙，实在有碍美观。造成黄牙的原因是什么呢？

(1) 由于母亲怀孕期间服用四环素类药物被胎儿吸收所致。初萌牙为黄色，牙萌出 1 年后，由于紫外线的作用，可逐渐变为黄褐色或灰色。所以，怀孕和儿童期服用四环素族应慎重。

(2) 在牙齿发育过程中，如饮用含氟量在 1% 以上的水，会出现氟斑牙，所以应严格地控制饮水中氟的含量。

(3) 牙齿发育钙化阶段，营养不足或患了麻疹、肺炎等热性病，影响钙化，造成发育不良。

(4) 乳牙早期龋坏，乳牙根反复发炎，破坏了继承恒牙胚的发育，出现了个别牙的发育不良。

那么，怎样使黄牙变白呢？下面介绍几种方法供参考：

(1) 牙齿漂白法。适用于牙齿轻微黄色，采用高浓度双氧水漂擦、紫外线照射，反复数次，即可获得一定效果。以

上应找专科医生来做。双氧水注意不能擦到口腔其他部位。

(2) 塑料薄片敷贴法。适用范围较广,可用于牙齿变黄、钙化不良、牙冠小部分缺损等。根据牙型大小制成塑料小薄片粘贴在牙面上,从而可改变牙齿色泽、形态。

(3) 光敏固化法。适用于牙齿变黄,只需将变色的牙稍加处理即可,方法简单易行。

如何选择牙膏、牙刷

牙膏的种类很多,但好的牙膏应首先具有较好的清洁性,对牙齿表面的污垢和牙缝内的填物清除力强;第二,起泡性强,以利用起泡力的表面活性剂使牙膏尽量均匀地迅速扩散,有利于除去牙齿表面和口腔内的沉积物和污垢;第三,气味要芳香,有令人有清凉、爽快的感觉,并且具备预防龋齿和牙周炎的作用。那么,如何选择牙膏呢?

(1) 如果你想清除牙垢,可选用防锈牙膏、胺盐牙膏。

(2) 如果你的牙齿遇热、冷、酸而酸痛,可选用脱敏药物牙膏。

(3) 如果你患有牙龈炎、牙周炎等症,可选用中草药牙膏、人参牙膏。

(4) 如果你有虫牙,可选用氟化锶、氟化钠或防龋牙膏。

(5) 如果你有口臭,可选用铜盐叶绿素牙膏。

有了好的牙膏,必须配备合适的牙刷。那么,应如何选择牙刷呢?

(1) 牙刷要选择两端圆、相对细长型的。这样刷牙时既

能面面俱到，又不刮嘴。

(2) 牙刷以白色尼龙为好。尼龙不但本身有杀菌作用，而且不损伤牙齿珐琅质。

(3) 在有条件的情况下，牙刷应 3 个月更换一次，以保持清洁。

(4) 牙刷要因人而异，儿童应选择儿童牙刷，成人选用成年人牙刷，大小要适宜。

如何刷牙

刷牙并不复杂，所以人们往往不重视，但它却是影响美观的关键，正确的刷牙应注意以下几点：

(1) 刷牙的方法。正确的刷牙方法，应当是竖刷法。先刷外面，顺着牙缝的方向，上下刷，一个地方刷十几个来回才行；再刷靠近舌头的一面，刷法同刷外面一样；最后刷咬面，将刷毛尖放在咬东西的牙面，旋转移动，将食物残渣刷出来。

(2) 刷牙的时间。刷牙的最佳时间应该在每次饭后 3 分钟内。因为口腔内细菌可在饭后 3 分钟内开始分解食物残渣中的蔗糖、果糖、淀粉，产生酸性物质会腐蚀溶解牙釉质而引起龋齿，所以饭后应立即刷牙。刷多长时间呢？要想把牙刷得干净，至少要 5 分钟，如果只刷半分钟或更短的时间，只能清除掉牙齿表面 10% 的污秽。

(3) 刷牙动作要轻柔仔细，不可猛刷，以防牙齿珐琅质和牙龈部损伤，而影响牙齿的美观。

(4) 刷牙水温度。据国外研究表明牙齿适宜在 30~60 口温下进行正常的新陈代谢。因此,倘若刷牙时不讲究水温,长时间使牙齿受到骤热或骤冷的刺激,会影响牙齿的正常代谢,而发生牙病,缩短牙齿的寿命。

(5) 刷牙后,要把牙刷头洗净甩干,刷头朝上放在口杯里。

如何使用与保护假牙

牙齿的健美,不仅能增添容貌的美丽,还能使发音清晰、准确,对咀嚼食物,促进身体健康也大有好处。所以,缺牙后应及时补好,尽早地适应,以发挥假牙的功能。那么,应如何使用与保护假牙呢?

(1) 初戴假牙时,常有异物感、发音不清、口水多,这些都是暂时的,经一段时间的使用,可逐步的适应。

(2) 假牙戴用时,如果发生疼痛、咬腮、咀嚼不得力、假牙有裂缝时,应及时找医生矫正或修理。

(3) 假牙的咀嚼功能不如真牙,因此不能承受过大的咀嚼压力,不要用假牙吃过硬的食物,也不宜吃较粘的食物。

(4) 随时保持牙齿的清洁。饮食后应摘下假牙用水清洗干净,漱口后再戴上;睡前取下假牙,用牙膏、牙粉、小苏打等刷干净,浸泡于冰水或温水中,以避免干放变形,并可防止假牙落入气管和食管。

(5) 假牙易于着色染上污斑。轻者可用牙粉刷掉,或将其放入洗衣粉内 1 分钟再冲洗干净;污斑较多者可用托牙净

液体浸泡 12 小时。

修指甲需用哪些工具？如何正确使用

修指甲需用以下工具：

(1) 指甲锉刀。长而薄并须柔软，用作指甲整型，或研磨指甲边缘。使用方法：右手紧握，拇指在下作支撑，其余四指在上。

(2) 表皮剪、表皮夹剪。用于修剪表皮。使用方法：手握两柄，食指指尖向下按住轴部，大拇指及其余四指分握两边。

(3) 钢砂板。用作磨平不规则及粗糙指甲的边缘。使用方法：与指甲锉刀握法相同。

(4) 钢压摩器。用作松弛或推压表皮。使用方法：同铅笔握法一样。

(5) 指甲刷。用于清洁指甲、指尖。

(6) 橘木小棒。用于松弛指甲根部表皮，指甲周边按摩，用于涂油、膏、漂白剂及指甲和表皮所用的溶剂等。使用方法：执棒法如同拿铅笔一样。

(7) 指甲剪或小剪刀。用于修剪指甲。使用方法：指甲剪使用时用拇指、食指捏住指甲剪柄用力；小剪刀使用方法同表皮剪。

怎样修剪指甲

修剪指甲要根据手型和手指的不同，来选择修剪的方法和造形，使指甲与手和谐。修剪指甲的具体步骤如下：

(1) 用化妆棉沾去光水，擦去原来的指甲油。

(2) 可用小剪刀或指甲剪从指甲斜角处由下向上剪。修剪的形状则应根据自己的手型不同，采用不同的剪法。常见的指甲型有四种：方型、圆型、尖型和自然型。

(3) 剪过指甲之后，需用指甲锉锉去毛刺。要从两边锉向中央，不要来回锉，锉刀应与指甲成 45 角朝一个方向去锉。在锉过的地方，要抹上凡士林。

(4) 修剪指甲周围的表皮，剪时要根据指皮的轮廓一剪到底，千万不能中断或缺剪。没有剪去的指皮要修剪圆滑，以保持指型的式样，但要注意指头两旁的指甲要与指皮连接起来。

(5) 剪完后，可在指甲根部涂一层指甲营养乳液，然后用另一只手的大拇指在指甲平面转圈式轻轻按摩。

(6) 指甲修剪以后，应该涂上一层指甲油，起到保护和美化指甲的作用。

怎样涂指甲油

涂指甲油不但能美化手指，而且能保护指甲。指甲油如使用不当，会破坏修剪美丽的指甲，因此，涂指甲油，必须

遵循以下步骤进行：

(1) 在清洗过的指甲上，涂一层保护基底，如指甲霜或化妆水等。

(2) 再涂以所需颜色的指甲油，从小指涂起，挨个涂，先涂周边，然后填补中心，这样可使颜色均匀一致，并且不起斑驳。如觉的颜色不够，可待指甲油干后再涂一次，涂油时要注意两侧及指甲尖部的厚度。

(3) 最后涂一层光油，指甲会更加鲜艳光泽。

(4) 指甲油涂后，表层约需 10~15 分钟后便干，但底下各层需几小时后方可干燥变硬，此时应注意不要刮到涂料或弄出凹痕。

指甲油的颜色如何选择

涂指甲油之前，首先要选定指甲油的颜色。原则上，指甲染色应与唇膏同色，但也可根据自己的服饰、肤色，及眼珠的颜色来选定。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。

具体挑选指甲油时，首先应注意自己的肤色，如果皮肤有些泛黄或苍白，最好使用暖色系列的指甲油，如朱红、大红、棕红等，才能纠正肤色的不足；如果肤色白皙，则可使用粉红色或玫瑰红等。其次要注意服装，如夏季人们常穿淡色或白色服装，故挑选指甲油应以淡色或无色为宜，而冬季人们常穿深色服装，则可选用热烈色调的鲜红色指甲油。另外，在晚宴、婚宴、舞会及特定的社交场合，可涂暖红色系

的指甲油，可使指甲的色彩和特定环境气氛下的化妆风格相一致。

不同形状的指甲怎样涂指甲油

不同形状的指甲，涂指甲油的方法也不完全相同，下面介绍几种常见指甲形状的涂法：

(1) 圆形指甲。这种形状的指甲油颜色需用柔和的色调，如淡粉红色。切忌使用深红色的指甲油，并且注意指甲的两侧不要全涂满，这样就会产生“长”的效果。

(2) 方形指甲。这种形状的指甲油颜色要选择暗淡色的，如淡紫色、咖啡色的指甲油较适宜。在涂指甲油时，指甲的四周不要擦到，并修饰成稍呈弧度的形状。

(3) 扇形指甲。这种形状的指甲油颜色以桔色和霜白色为佳。在涂指甲油时，指甲基部两侧不要涂满。

(4) 椭圆形指甲。这种形状的指甲油颜色可选择从最深的樱桃色到霜白的珍珠色，但必须与自己的肤色、社交场合相协调。这种形状是最理想指甲。涂指甲油时要涂满指甲。

如何选择脚趾甲油

选择不同的指甲油，可产生不同的效果，例如，想使脚趾甲显得修长一点，可选用带有银光粉的指甲油，如白金色。想使脚显得秀气一点，可用不发光的色调，如粉红或浅棕色。特别是在夏季，脚和脚趾会变得比较肿胀，浅色的指甲油可

以使脚看起来比较小，且不浮肿，但在比较冷的季节，就可以选择色彩较深的指甲油。

要使一双大脚显得小一点，可选用浅色系的指甲油，如浅玫瑰色，而绝对不要选用亮丽醒目的色彩，那样会引起别人更加注意你的脚。

如果脚上青筋暴起或过分骨感，应选用柔和色彩的指甲油，以缓和压迫感。

怎样修饰脚趾甲

修饰脚趾甲可按以下步骤进行：

(1) 先在盆内装满温水，加小量洗浴剂，然后将脚放入温水中，让水浸没双脚，泡 3~5 分钟。

(2) 然后用刷子轻轻地洗脚，用旧牙刷轻刷趾甲，脚的各个部位都要洗到。

(3) 将双脚用温水洗净，擦干，除去旧的趾甲油。

(4) 用棉花棒在外皮及趾指尖部涂表皮松弛剂后，用指甲剪将趾甲周围分叉断裂及翘起的表皮小心地剪去。

(5) 修剪趾甲的形状。

(6) 在足趾缝间塞上棉花，防止指甲油污染。

(7) 擦一层护甲油以护趾甲，并使指甲油不易脱落。

(8) 涂指甲油时注意一只脚由大脚趾依序向外涂脚趾甲，另一只脚则从小脚趾开始涂起。涂法和涂手指甲的方式一样，但要注意刷子不要一次沾油太多，在涂大脚趾时，可多涂一点。

你了解自己的头发吗

人们常说：“女人的美一半在头发”。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。你了解自己的头发吗？

头发不仅能保护头部，使头部免受风吹、日晒、雨淋及其他伤害，而且有利于人的美容。头发虽然很细，但它的构造却非常复杂。露出头发以上的部分叫毛干，头发以下的部分叫毛囊，毛囊的下端，呈球状膨大，称为毛球，是毛发的生长点。毛球的下半部分，有一凹陷，里边包含结缔组织、血管和神经，称为毛乳头，负责毛发的营养供应。

毛发的活动，受交感神经支配，交感神经兴奋时竖毛肌收缩，使毛发立起，同时压迫皮脂腺分泌皮脂。

正常的成年人，头发约有 10~15 万根。头发每天平均长 0.32~0.35 毫米，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 年头发就要更换 1 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，金黄色的头发中含钛多，褐红色的头发中含钴多。

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。油性头发油脂多、光泽好，干性头发油脂少、光泽差，中性头发居中。

从头发的形态来说，一般生活在温带、亚热带的黄种人多为直发，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。

头发的颜色、脆性、稀密程度和生长速度也能有效地反映一个人的身体状况，如果身体健康，毛发细胞中含的色素多，气泡少，头发长得茂盛、致密、乌黑、油亮、有弹性、有韧性，生长的速度也比较快；如果身体虚弱则毛发细胞中含的色素少，气泡多，因而头发淡黄、稀疏、脆弱、没光泽、易脱落，生长速度也很缓慢。

精神状态和营养状况与头发的生长也有密切的关系，经常烦躁、忧郁、焦虑及营养不良的人，头发也会出现营养不良，甚至造成头发过早地变白或者脱落。所以说，只有了解了头发的生理情况，才能更好地保护头发。

健康头发的标志是什么

人人都希望自己的头发健康、秀丽，那么，从外观和感觉上来说，它的标志是什么呢？

- (1) 头发清洁、整齐，没有头垢、头屑。
- (2) 头发有自然的光泽，具有弹性和韧性，不容易折断。
- (3) 不粗不硬，不分叉，不打结，头发柔软，易于梳理，梳理时无静电反应。
- (4) 疏密适中，尤其是发根要疏密匀称。
- (5) 没有斑白、黄、棕等颜色混杂，色泽统一，发干和发尾没有出现两截颜色。

(6) 用手轻抚时，有润滑的感觉。

(7) 不因外物影响而变化。如部分受过阳光灼晒、烫发、染发等影响也不发生变化。

相反，如果头发出现以下现象：掉发严重、头屑增多、头皮发痒；头发干燥枯黄、毫无光泽；发梢分杈、断裂；头发脆弱、容易折断，常常提示机体营养不良和水分不足。要及时找出原因，进行护理，使头发恢复健康。

鉴别头发的方法有哪几种

要做到正确的护发，首先要对自己的头发作一番调查，才能有针对性地进行保养和治疗。下面介绍几种常用鉴别头发的方法供参考。

(1) 鉴别头发弹性的方法。将一根头发剪下，用两手指、食指夹住头发的两端，稍用力拉一拉，如果头发没有伸长，说明头发太干，所以洗头后应用滋润性强的护发素以补充水分。

(2) 鉴别发质的方法。剪下一根头发，在放大镜下观察发尾或发颈是否有开杈或折断现象。如果头发开杈、折断，说明头发缺乏蛋白质。所以应多食用含蛋白质丰富的食物，如瘦肉、蛋类等。

(3) 鉴别头发是否有静电的方法。用梳子梳几下头发，如果头发飞散，说明它带有静电。洗头后，用水多冲 2~3 分钟，并且让头发自然风干，不要用吹风机吹干。如果头发干后仍有静电，可在发上涂点定型泡沫。

(4) 鉴别是否有头屑的方法。把头发自然散开，对着镜

子看,如果有干性头屑,一搔就会有成片状的头屑掉下来,如果是油性头屑,则可看到一小片、一小片的头屑粘于头发上,不易掉落。头屑过多,是由于精神上的压力或脂肪分泌的原因造成的。所以需要节制摄取油腻食物,多摄取酸性食品,改善精神状态,保持乐观的态度。另外,头屑过多者还应经常清洗头发,洗发后再抹生发油。

怎样保护头发

健康秀丽的头发,最重要的是靠平时保养和护理。如果平时不注意保护头发,再好的愿望也会落空。因此要加强对头发的保护。其方法是:

(1) 保持饮食中的营养平衡。有利于头发健康的饮食是维生素和矿物质含量丰富而饱和脂肪酸含量低的食物,如绿色蔬菜、水果以及蛋白质含量高的鱼、家禽、瘦猪肉和牛羊肉等,所以要适当多吃些。

(2) 定时洗发。它可以避免头屑、污垢堵塞头皮的皮脂分泌孔,使头皮不再发痒,也不会产生枯燥和脱发现象。洗发时间,中性皮肤的人,冬天可隔 10 天左右,夏天可隔 7 天洗 1 次;油性皮肤和干性皮肤的人,要分别缩短或延长 1~2 天。洗头时要注意水的质量与温度,以及清洗剂的选择。

(3) 正确地梳头。梳头除了理顺头发之外,还可以促进血液循环和皮脂分泌,提高头皮和头发的生理机能。正确的梳头方法是:梳拉头发的方向要与头发垂直,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。另外，梳头要一束一束地慢慢梳理，切不可性急乱扯乱拉。

(4) 坚持按摩。按摩是保养头发的一个重要方法。具体操作如下：把手指肚放在头皮上，手呈弓形，手掌离开头皮，稍用力下按，轻轻揉动，注意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。

(5) 防止阳光曝晒。过度的日晒会使头发干枯变黄，所以夏季外出最好戴草帽或打伞。另外，如果您要到海边游泳，一定要戴不透水的游泳帽，游完后将头发冲洗干净，这是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，使头发受损程度增加好几倍，因此，一定要注意保护头发。

(6) 避免烫发损害头发。烫发是现代美发的主要方法。但烫发的药水，对发质有损害，频繁使用会使头发失去光泽和弹性，甚至变黄变枯。所以烫发时，要按烫发的规程操作，烫发水的选择、烫发时间的长短，都要在稳妥情况下试行之后再使用。

头发需要哪些营养

只有充足的营养，头发才会健康秀丽，那么，头皮需要那些营养物质呢？

一般说，含有维生素蛋白质的物质，能促进头发的生长。

为此，平时要多吃些含蛋白质多的食物如蛋类、瘦肉类及水果、新鲜蔬菜。鱼类、壳类、橄榄油和坚果类干果（如核桃），也有改善头发组织、增强头发弹性和光泽的效能。

如果头发黄而分叉，除因体力和精力过度消耗外，还由于吃甜食过多、糖分过剩引起。因此需要多吃海带、紫菜、豆类、牛奶、鲜蛋、绿叶蔬菜和水果等，还有动物肝脏、瘦肉、芹菜、蘑菇、柑、菠萝等也可适当多吃一些。

如果头发干燥、无光泽，容易折断，应多吃植物油和含蛋白质、维生素 A 及含碘的食物。

如果头发有早白现象，可多吃含铜、铁等微量元素的食物，如柿子、西红柿、芥菜、土豆和动物的肝脏及黄豆、葵花籽、黑芝麻等，能使头发渐渐乌黑。

如果想增强头发的弹性和光泽，可多吃水果、荠菜、胡萝卜、花生和豆芽等。

如果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、鱼和骨头汤等食物。

在不同季节应如何护理头发

要使头发秀美，除了要注意营养、梳理等方面，还要考虑到季节的变化。

(1) 夏季，由于汗液和皮脂腺分泌增加，头发易脏，为保持头发的清洁，可适当增加洗头的次数，一般 3~5 天洗一次为好。

(2) 秋、冬季节，北方气候干燥、寒冷，人的头皮分泌

物减少，头发变得蓬松干燥或脱落。因此这段时间内最好不烫发，用好的洗发剂洗发，配用梳理剂，可擦些营养性的发乳或发蜡。

(3) 春季，气候干燥，头发的水分和油分易被蒸发，头发易干燥，不仅无光泽，而且弹性差。为避免这些，可使用洗发香波、护发素或植物油以保护头发，切勿使用纯碱洗头。纯碱刺激性大，会使头皮细胞角化，产生皮屑，使头皮发痒，头发干燥无光，脆弱易断。春季，一般 10 天左右洗一次头为宜，洗后可适当地擦些发油。

护发、美发三要素是什么

当您拥有秀丽的头发将是一种幸福，因此，不论您的头发是长的、短的、直的、油性的、干性的或是中性的，都必须记住护发、美发三要素。这三要素是：

(1) 保持头发的健康。一是要勤梳头发，二是要经常按摩头皮。梳头用的梳子一定要清洁，因许多头皮病都是由梳子作媒介传染的。

(2) 保持头发的整洁。可 10 天左右洗头一次，现在一般采用洗发香波，它不但具有很强的去污力，而且还能保护头发。

(3) 选择合适的发型。可根据自己的脸型选择合适发型，扬长避短，遮盖容貌上的不足部分。

经常梳头有何好处

在日常生活中,有一部人很不注意梳头这一个重要环节。其实梳头不但是美发、护发的一个重要方法,而且也有利于健脑。

梳头时,梳子在头皮上来回轻轻划过,可刺激头发神经末梢,通过大脑皮层,调节头部神经功能,促进血液循环,对于头发的生长、柔润和光泽是很有益处的。

另外,梳头使头皮得到良好的按摩刺激,特别是脑力劳动者,工作时间长了,大脑容易疲劳,如果这时从容地梳梳头,会使头脑清醒,全身舒服,对健康有一定好处。对那些高血压患者、失眠者、神经衰弱者,帮助就更大了。

梳头,要研究科学性,要求每天早晚各一次,每次要求梳上 30 下,这样坚持下去,相信对你的秀发及健康会有好处的。

怎样洗发

经常清洗头发,不仅可以洁净头皮,而且有助于头发的正常生长。那么应怎样洗发呢?

(1) 洗发前准备。洗发前把头发理顺,再从里往外,从上往下梳,以利于去除头皮上坏死细胞或尘埃。

(2) 适当的水温。水温以感觉舒适为宜,一般 37~40℃,切不可太热,以免损害头发;也不能太凉,太凉则不能很多

地去掉污物和油腻。洗头的水最好是软水,采用淋浴较好,若用盆池要多放些水,以便将头发全部浸入水中。

(3) 选择优良洗发剂。洗发剂种类很多,要根据自己的发质使用。如果是干性头发,要使用含蛋白质的洗发剂;如果是油性头发,可选用酸性洗发剂;如果是中性头发,则用一般的洗发剂即可。

(4) 正确的洗头方法。将头发用水浸湿、浸透,至少半分钟,用适合自己的头发的洗发剂,将其倒在手掌上搓出泡沫后,再均匀地涂在头发上,接着用手指指腹轻柔地顺着头发从发根至发梢从前向后,反复梳理。注意不要用手指甲乱挠,否则会将头皮划破,使之发炎。也可将头发披到颈后,顺着头发的自然纹理从前往后洗揉。约 3~5 分钟后即可用水冲净。然后将护发素,用手指指腹从前向后涂于头发上,不可涂到头皮上,1 分钟后用水彻底冲干净,最后用干燥的毛巾将湿发的水分吸干,不要用力搓头发,最好让其自然干燥。

怎样烫发

秀丽的面孔,配上一头乌黑、光亮的头发,会显得更加俊雅迷人。若把乌黑光亮的头发烫成卷花,则更增添风采和魅力。烫发,分冷烫与热烫两种。热烫也即电烫,用氨水涂抹头发,然后卷曲上夹,通电加热,使头发变得蓬松。这种电烫需在理发馆操作,它对油性头发比较适合,烫后可起到收敛和减少油脂的作用,但对于干性头发会脆断变色。冷烫简便易行,目前比较普遍,适合家庭应用,下面重点加以介

绍。

用具：冷烫剂 1 瓶，卷发器，塑料纸帽子，橡胶手套，毛巾，剪刀，梳子，刷子，油纸，洗发剂，护发素和发乳等。

方法：

(1) 用香波将头发洗净，干毛巾擦干，根据需要剪成式样。

(2) 戴上橡胶手套，然后分层梳理上卷。大约取全部头发的 $1/30 \sim 1/40$ 为一发卷，将玻璃瓶装的冷烫精由刷子蘸上，涂抹到发梢至发根的 $2/3$ 处，药水一定要浸湿头发，用油纸夹住头发的末梢，用卷发器卷好卡紧，根据头型至头发的长短，各部位要选择不同粗细卷发器上卷，但是每个发卷上的头发最少卷两圈半。将所有头发层层卷好后，再蘸少许冷烫精涂于每个发卷上。

(3) 用不透气的塑料纸帽子，将头发全部包起，用热毛巾 2~3 条盖住，再拿干毛巾扎在外面，防止热量散失，热敷 25~30 分钟，头发粗硬厚密的持续时间可略长些，头发稀松，细软的可略缩短些时间，脂性头皮长些，干性头皮短些。

(4) 热敷后取下塑料帽，将准备好的定型剂涂在每个发卷上，也可用定型剂冲洗所有发卷数次，再保持 15 分钟。

(5) 取下卷发器，将剩余的定型剂加温水洗发一次，用清水冲洗干净，擦干，涂上少许发乳，冷烫即告完成。

使用冷烫精烫发，既简便，又安全，烫过的头发，乌黑光亮，蓬松自然，弹性好，弯曲度大，发型持久不变，烫小花样式能保持半年，烫大花样式能保持 3 个月。但应注意操作时，尽可能避免冷烫剂与头皮接触，以免引起皮肤接触性

皮炎。每年烫发次数不宜太多，以每季一次，每年不超过 4~5 次，否则，易损伤头皮和头发。

怎样吹发

洗头后，头发会特别蓬松紊乱，要将秀发恢复整齐，可用吹风机来帮助。它不仅可以将湿发吹干，使发丝顺畅、蓬松，而且可以很快地按要求吹出漂亮的发型。下面介绍几种基本吹发技巧。

(1) 内曲吹法。将卷刷放在发梢上，向内颈方向向内卷。风筒从发卷中心吹，这样就可以固定发卷形状了。

(2) 外曲吹法。把卷刷放在发梢上，向外上拉高卷梳，风筒从上向卷刷部位吹，外卷曲度就可显现出来。

(3) 长直吹法。长而直的秀发，经洗头后，会显得散而缺乏弹力，这时可用卷刷从发根梳至末梢，运用内曲吹法，沿卷刷梳卷而吹，发丝便会显得很有弹性。

(4) 卷曲吹法。卷曲的发型，洗头后，需用发卷把全部发丝卷好，定型后再吹。

(5) 波纹吹法。一头直发，洗头后，欲使发丝起波浪，吹发可利用手指。把手按在头上，食指与中指分开，形成 V 型，夹着部分头发，使之有一定的弧度，风筒可从侧面吹，即可形成波浪形。

(6) “刘海”吹法。希望“刘海”部分有卷曲变化的，可利用发卷轻卷额头或两鬓间的发丝，然后吹发，即可得到满意的“刘海”了。

吹发的秘诀在于，只要将头发吹到九成干即可。但不少人，则往往把头发吹干，结果，使头发看起来象“稻草”一般，而且不易梳理。所以，一定要掌握吹发的技巧，才能吹出漂亮的发型来。

怎样卷发

卷发一般在入浴或洗头后进行。卷发常用的工具有梳子、发刷、发卷、发夹、吹风机、营养发油、喷发胶等。具体卷发方法如下：

(1) 洗发后，先将头发吹至半干，然后抹上少许发乳或营养发油，再用梳子梳顺，根据头发的长度，及头发的粗细、软硬确定发卷的大小，并视发卷的大小，分出适当的发束再卷。如果希望头发看起来较蓬松，可将发卷稍往前压；如果希望头发显得伏贴些，可将发卷稍向后压。

(2) 将发夹固定在发卷和发根处，发夹要由发卷上头插入。

(3) 卷好的头发吹干后，取下发卷，用刷子将头发全部向后梳，将头发梳出自然的发浪后，再用梳子梳成自己喜爱的发型，喷上发胶即可。

怎样梳辫子？怎样梳发髻

梳辫子、梳发髻是我国民族传统，近来很流行。它们看起来简单，但要梳得出色也颇有学问，下面简单介绍几种梳

辫子、发髻的方法，供女士们参考。

梳辫子三法：

(1) 分股不同。可以根据股的不同而编出不同的花样，一般可分为三股、四股、五股，甚至六股、七股不等。编辫时，如要不断变化花样，可根据自己的需要分股编辫。

(2) 选择不同的编辫起点。由于编辫起点安排在不同部位，编出的辫子效果也不一样。编辫的起点可安排在枕外隆凸部位，也可安排在耳轮上端。

(3) 巧妙地盘辫子。可因辫子的根部位置不同而作出不同的盘法。如，辫子的根部在耳轮后，可以沿发际线交错盘成花篮形状；根部在鬓角处，可以向顶部盘辫。

梳发髻的几种方法：

(1) 扎髻。把发束的根部扎束起来，然后再梳理出髻来。

(2) 盘髻。头发不梳辫子，梳通后盘在头上形成螺旋形的发髻。

(3) 辫子髻。将头发梳理成若干辫子，然后将辫子在根部盘成髻形，用发夹固定。

(4) 盘卷与扎束结合的发髻。先将头发分成若干股扎起来，再分别梳理盘卷，形成形象化的发髻。

发髻按其式样可分为单股发髻、双股发髻、盘香髻、圆髻、菊花髻及元宝髻等。常见的发髻有圆髻、菊花髻及元宝髻。

怎样选发饰

发饰是美化头发必不可少的用品。目前，市场上供您选用的发饰多种多样，丰富多采。

(1) 发计。这是最常用的发饰，不论是短发还是长发，都可用发针作为装饰品，既可别于耳侧，又可别于发尾。

(2) 头绳。一般为编辫子的人常用的发饰。在辫梢上扎上各种颜色的头绳，或再配以精致的小坠子，给人以新颖别致的感觉。

(3) 发卡。从头顶向下卡于两耳旁。可以是各种颜色的，无论长、短头发都适宜，由于色泽的不同，可给人以端庄、美丽、活泼、文静之感。一般适合夏季用。

(4) 发带。从头顶围向后脑，显得淡雅、清丽，可在商店购买，也可用与裙子同样的布或其他布自己做。发带也适合夏季用。

(5) 链子花饰。适用于盘髻人，在发髻中间加一条链子发饰，会使女性显得更加高雅迷人。

(6) 绢花。适合新娘化妆或其他喜庆场合使用。

另外，需注意，选择发饰，必须根据自己的年龄、发型、服装的颜色及不同的场合来定，这样才能使您更加迷人，否则，会适得其反。

如何修整和刮剃胡须

胡须是体现男性美的一个重要标志。成年男子在嘴的四周、脸的下部、颧、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。

(1) 修整胡须。修剪胡须可用一把细齿小木梳先把胡须梳顺，然后用弯头小弯刀把多余的须毛剪去，使修剪后的胡须保持整洁美观的外形。但应注意，下巴尖的脸型不宜留山羊胡；嘴小的人，胡须适当宽些，用宽胡须的外形掩饰小嘴的不足；额部窄小、下颌宽大的人，可用络腮胡须遮盖下颌角。

(2) 刮剃胡须。剃须的工具一般用手工剃刀和电动剃须刀。剃须前应洗净脸部，然后用热毛巾捂敷胡须，使胡须软化。如用手工剃刀还须涂上剃须膏或皂液，剃须时应绷紧皮肤，减轻剃刀在皮肤上的运行阻力。顺序应是从左到右，从上至下，先顺毛孔、再逆毛孔剃刮。剃刮完毕后，再用热毛巾敷上几分钟，然后抹上须后膏或润肤霜即可。

用手拔胡须为什么不好

有些青年人，不用刮胡刀刮胡，却用手拔胡须，以为这样可以把胡子连根拔掉，拔得干净，其实这是非常有害的。一些患唇毛囊炎、疖肿的男性病人，往往都有拔胡须的坏习惯。

我们知道胡须的生长，是男性特征的一种表现，把它拔掉是没有必要的，而且是不可能的。因为胡须拔了，毛囊未破坏，胡须还要再生长出来。另外，由于经常的刺激，使再生长出的胡须变形，变色，长短不一，而破坏容貌。

拔拉胡须可损伤周围组织，轻者产生疼痛，如不给予及时处理，细菌往往可以损伤毛囊，引起毛囊炎，炎症如再扩展则成疖肿以至蜂窝组织炎，此时虽治愈，也常常会留下瘢痕或形成永久性脱毛。更为严重的是因处理不当或不及时，使细菌侵入血液，可引起危及生命的败血症和脓毒血症。

发型如何与脸型相协调

发型是美容的重要一环，合适的发型，能够对身体和面容起到衬托和掩盖作用，从而使人显得精神振奋，富有朝气，它不仅能增加容颜美，而且能显出一个人的精神面貌和性格特征来。那么应如何根据脸型来选择发型呢？

(1) 鹅蛋脸。这种脸型也叫瓜子脸，是最理想的脸型，可以梳任何发型，更适合采用中分线，额前“刘海”，自然向两边分开，遮住前额向两鬓宽出的部分，鬓角处不宜留发，以使两腮部显得饱满。

(2) 圆型脸。这种脸型适合梳理垂直向下的发型。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，可使脸颊宽度减少；如烫发，发波宜大不宜碎小。

(3) 方型脸。这种脸型的人要尽量用头发修饰额头和下巴，缩小脸部的宽度。“刘海”往两侧太阳穴梳，以掩盖方正的额角；

可以留长发至肩部，作侧分式，将长发稍微遮盖颈部；或留短发至下巴，用两额垂发盖住下颌。

(4) 长型脸。这种脸型的人适合梳自然而蓬松的发型。可将前发剪成“刘海”；使脸蛋显得丰满；把两侧头发梳得饱满一些，使脸庞增加圆润感；发分线采用侧分法。

(5) 菱型脸。修饰这种脸型的方法是以蓬松的“刘海”遮盖额部使额角显得宽一些；头发要遮住颧骨，以增加脸型柔和感；发线侧分为宜。整体发式宜松动柔软。

(6) 三角型脸。这种脸型的人注意发型要增加侧头部头发的分量；以发稍微遮两颊为宜；发线自中心向外侧斜伸。

(7) 倒三角型脸。这种脸型可将头发往上梳，显得头部稍长；增加两侧头发的分量，尽量梳得蓬松些；发线可采用直线中分。

(8) 大脸型。这种脸型不适合梳蓬松发型，否则会显得更大。使头发自然伏贴遮住两颊，以减少脸宽；将头发剪短，全部向后梳，不分线。

发型如何与发质相配

头发有粗细、软硬、稀密的区别，这就是发质的不同。一个漂亮的发型，除了和脸型协调外，还要注意发质。

(1) 直而黑的头发。这种头发宜梳直发，显得朴素、清纯；或梳成大髻或圆环也是很好看的。但直发在显示华丽、活泼、柔和方面远不如卷发，而且因这种发质较硬，单靠吹，很难达到满意的卷曲效果，所以，要卷发，可用大号发卷，梳

理成略带波浪的发型，才会显得蓬松自然。

(2) 细而柔软的头发。这种头发总是十分服贴地贴在头部，缺乏丰盈感，所以选择短发式或烫发最好。特别是烫发，可以使头发蓬松起来，富有朝气，而且能持久保持发型卷曲蓬松的动感。

(3) 稀疏的头发。这种头发的人，切忌选用长发型，因这样使人感到你的头发更稀少。最适合选用大波浪的短发型，这样可使头发蓬松，增加量感。也可选配合适的假发。

(4) 自然卷发。这种头发不需用烫发剂，只要利用自然卷发就能梳出各种漂亮的发型。但要注意，这种头刚修剪过的时候，某些地方会上翘，可在洗头之后用毛巾将头发擦干，然后用梳子配合吹风机把头发梳顺，并用手指轻压，就可以定型。

许多有经验的理发师，都知道只有适合发质的发型才好看，并能持久，所以非常善于顺应发质的特点，使一头秀发经他们的加工，就可以以极美的形态表现出来。

发型如何与服装相配

人们的服装随季节们的变化而变化，发型也应与服装相配。

(1) 与礼服相适应的发型。在比较庄重的场合，着礼服时，可将头发挽在颈后结低发髻，显得端庄、高雅。

(2) 与西装相适应的发型。无论直发还是烫发都要梳得端庄、艳丽、大方，不要过于蓬松，并且可在头发上适当抹

点油，使之有光泽而不枯燥。

(3) 与运动衫相适应的发型。如将头发自然披散，可给人以活泼、潇洒的感觉；如将长发高束，扎上清雅绸带，或将长发编成别致长辫，可增加柔美的情调。

(4) 与连衣裙相适应的发型。如果你穿 V 字领连衣裙，那么可将头发盘起；如果你穿的是一种外露较多的连衣裙，那么你可选择披发或束发。

(5) 与皮制服装相适应的发型。如你穿皮装，可选用梳向一边的长发、披肩发，巧妙的束发、盘发、梳辫子等都将使你倍添风采。

(6) 与宽大的棉麻服装相适应的发型。穿这种服装时，可将头发梳成一根发辫，或印第安式的双辫，发辫结在耳朵上边，同时齐眉毛上边横结一根同色的发带，这样就使乡间的质朴与都市的现代感完美地结合起来了。

总之，可以变换的发型很多，只要动动脑筋，就会与服装配合相得益彰，完美无缺。

发型如何与年龄相称

选择发型要根据年龄的不同而有所变化。

(1) 青年妇女。青年人性格开朗，活泼爱动，因此，选择发型不宜复杂，适合留短发或荷叶式。梳理时，线条要简便，轮廓要丰满，波弯要大一些，这样才能反映出青年人的内涵美。

(2) 中年妇女。中年人性格及爱好都趋向沉静，因此发

式不宜过于华丽和复杂，而应讲求整洁、柔和，适合留波浪式或荷叶波式短发。

(3) 老年妇女。老年人因头发斑白，对发型要求不甚严，但一般来说，年长者不宜留长发，因为长发使本来就发福的形体更显臃肿，同时，披散在颊边的垂发会显得憔悴而衰老。因此，老年女性最适合的发型是花型大而简单的短发，给人以利索、精神的感觉，如果留长发，应盘低发髻，给人以高贵、典雅，而又温婉可亲的印象。

发型如何与身材相配

人的身材有高、矮、胖、瘦之分，它与发型也有着密切的联系。不同身材的人只有根据自己的特点选择发型，才能使自己的身材的优点得到发挥，缺点得到弥补，从而更好地体现人的整体美。

(1) 矮小身材的发型。身材矮小，给人以小巧玲珑的印象。所以在设计发型时应强调丰满与魅力，从整体比例上，应注重长度印象的建立。不宜留长发，也不宜把头发搞得粗犷、蓬松。可利用盘发增加高度，而且要在如何使头发秀气、精致上下功夫。

(2) 高瘦身材的发型。这种身材是比较理想的身材，但容易产生眉目不清的感觉，或者是缺乏丰满感，因此，在选择发型时，应尽量弥补这些不足。这种身材的人适合留长发型，不宜盘高发髻，也不宜将头发削剪得太短。

(3) 矮胖身体的发型。身材矮胖的人要尽可能弥补自身

的缺点，在发型的设计上要强调整体发势向上，可选用有层次的短发、前额翻翘式等发型。不宜留长波浪、长直发。

(4) 高大身材的发型。这种身材在发型的设计上，应努力追求大方、健康、洒脱的美，减少大而粗的印象。以留简单的短发为好，但对直长发、长波浪、束发、盘发、中短发式也可酌情运用。切忌发型花样繁复、造作。

另外，选择发型还要注意颈部的特点。颈部长的人适合稍长一点的，波浪大的发型；颈部短的人要把头发从颈部向后梳，把后面的头发梳得完整一些，让颈部暴露出来，使颈部显得长些。

发型如何与职业相配

选择一种最适合自己的发型并非在于一味地追随发式新潮，除了考虑脸型、身材、气质、年龄等因素外，职业也是很重要的因素。不同的职业，有各种不同的环境气氛，要求与之相协调的发型，才能体现出风度美。

(1) 纺织工人、医务人员、解放军女战士，因经常戴工作帽，发型不要太蓬松，头发也不宜过长，额前可梳一些刘海或露出一部头发，戴上帽子后，可以保持发型的美观。

(2) 学校里的学生，发型应该朴素一些，便于梳理，可采用轻松活泼型发式。

(3) 运动员因经常要奔跑，头发宜短，不宜长，太长了往往影响运动。

(4) 演员、售货员、招待员，发型宜选丰满、秀发式的，

因为她们经常接触一些客人或观众,要给人以美丽、亲切、活泼的印象。

(5) 教师、职员发型应端庄大方,如过于花哨,容易分散学生的注意力。

(6) 农村妇女因经常下地生产,发型应简单一些,这样既能减少修饰的时间,又能保持发型的稳定。

怎样使用假发

许多秃发患者,如早秃、烫伤后秃发、黄癣引起的疤痕性秃发、广泛性斑秃或全秃等,常严重影响美容,尤其是女性患者更会造成巨大的心理创伤。最简单的方法是使用假发以掩盖缺陷,达到精神上的安慰和心理上的满足。

假发有两种,一种是真发做的,另一种是化学纤维织成的。制作假发有三种方法,即机器编织、半手工编织、完全手工编织。

佩带假发者,可根据自己的喜好,选择各种不同形式的发型,如青年式、自由式、波浪式等。佩带假发后,要经常梳理,梳理假发要轻巧,防止假发脱落,最好每天梳理一遍。洗假发时,先把头发梳理通后再洗,边洗边梳,不可用手乱搓,也不可把头套全部浸在水里,防止把假发弄乱。假发不宜多洗,一般半月到一月洗一次即可。

佩带假发,要注意假发的颜色,尽量和自己的年龄及原来的头发相配。另外,还须注意睡觉时,将假发摘下放好。或做一个假发套帽衬,这样只调换拆洗帽衬即可,既清洁卫生

又可延长假发的使用寿命。

怎样使烫卷过分的头发变直

头发刚烫好，觉的太卷或发型不适合，想把头发变直该怎么办呢？

(1) 首先将头发洗净，用毛巾擦干，把头发梳理后划分四发区，分股分层卷烫拉直。

(2) 将头发挑出一股，涂上药水，用大塑料筒从尾梢向里卷至发根，卷发的关键是，不要将头发根立起，而是顺着发丝方向向下理顺。

(3) 卷入时，一定要拉直卷紧，卷筒外表不能看出头发弯曲，然后在头发上涂药水，将头发浸湿，用发夹固定。

(4) 把全部发卷好后，用干毛巾两块，塑料帽一只，包住头发让人体自然散热。过半小时后，将塑料帽、毛巾拆掉。

(5) 在卷发筒上涂定发胶，过 15 分钟拆除发夹，将卷发筒自然卸下。

(6) 过 45 分钟后，将药水发胶冲洗掉，用洗发香波洗头，洗完后用梳子梳理，就会看到卷曲的头发变成稍有波折的直发了。

老年人头发稀少怎么办

老年人的头发逐渐变稀，变白，它直接影响着人们的容貌，所以更应注意头发的保养与美化。

(1) 要保持心情舒畅,精神愉快,避免紧张。增加植物油脂量大的食品,如核桃、花生、芝麻等。

(2) 可坚持头部的保健按摩,以促进头皮血液循环和头发的生长。

(3) 洗发可选用偏酸或中性的洗发香波,忌用护发素,如有条件,可用蛋清护养,洗净头发后,用蛋清涂抹,并进行按摩,约 15~20 分钟后冲洗干净即可。

(4) 美化的方法可进行烫发,使头发蓬松,然后做成适合自己脸型的发型,喷上定发胶。

(5) 如果条件许可,可佩带假发,会使你容貌焕然一新的。

佩带饰物有何作用

人类最早的美容,就是佩带饰物。在漫漫的历史长河中,各式各样的装饰物,向人们展示着它们所代表的时代,显示出它们所具有的独特的魅力。近年来,随着物质生活和精神生活水平的提高,人们除了对发型、服装、美容之外,佩带各类饰品也成为女性最为热衷的事了。

饰品首先体现了本身的价值,无论是金光闪闪的项链,还是五光十色的戒指、耳环,都是财富的象征。

但是随着观念的更新,审美观点的变化,饰品主要用来配合绚丽多彩的时装变化,使饰品在总体美的组合中发挥作用。因此,饰物不仅仅是财富的象征,它更应该是一个人的文化素养、气质风度以及审美格调的表现。所以,首饰在材料、

色泽和造型等方面，发生了巨大的变化。这就告诉我们饰品并不是数量越多、价格越贵越好，关键在于如何恰到好处，使饰品美与总体美达到高度的和谐。

佩带饰物应注意什么

要想把自己打扮漂亮、动人，除了面部的化妆，合体的衣着外，饰物的佩带也是很重要的，如果搭配不当，就会影响整体的美观。所以佩带饰物应注意以下几点。

(1) 选择饰物时，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；性格沉静的人，配上 K 金制品，能使人觉得高雅、文静。

(2) 选择饰物要注意与服装相协调。从色彩的角度来说，饰物与服装要搭配得当，既要有统一的风格、色调，又要有所变化。例如，一位穿着黑色服装的姑娘，如果配上红围巾、金项链或紫帽子，一定会显得楚楚动人。

(3) 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。

(4) 佩带饰物还要恰到好处，切勿画蛇添足。不要把所有的饰物都聚结在一起，否则适得其反，要选择一二件恰到好处的饰物佩带上，就会显得既大方又漂亮。

选择饰物如同选择服装,要适应其人,发挥自己的长处,掩盖短处,以达到最佳的审美效果。

怎样挑选金银首饰

金银首饰是重要的装饰品,与美容的关系极为密切。它包括耳环、项链、戒指和手镯等。由于这些饰物价格比较昂贵,本身又比较“娇气”,所以在挑选时要特别注意。

(1) 查看标记。真的金银首饰,如戒指、耳环、项链、手镯等,都刻有字号和标记,如“足赤”、“九呈(成)”、“24K”、“18K”、“定银”、“九呈银”等字样,有的刻有金店银楼商号地名。假的金银首饰,一般没有上述标记。

(2) 观看颜色。纯金发黄,亮度强,光泽长久不变。假首饰不仅亮度差,而且使用不长时间就会变色。

(3) 掂重量。真金 1 立方厘米的体积重量为 19.3 克,而铜 1 立方厘米体积重量只有 8.8 克。由此可见,金比铜重得多,用手掂掂即可鉴别出来。

(4) 看焊接是否牢固。如果焊接干净利索,没有开焊裂缝就为制做精细,可选用;如有开焊裂纹说明工艺制作粗糙,不要选购。

(5) 看勾爪是否圆滑。如果勾爪圆滑,不扎手,不挂衣服,佩带方便则可选购。

(6) 看镶石是否周正。如果镶石周正、牢固,不容易脱落,说明是好首饰可挑选。

(7) 看嵌花上的花样是否清楚、精细,图案是否清晰。

(8) 镀金首饰要看镀金层是否均匀，有无脱落，镀金后的饰品应光彩夺目。

(9) 抛光饰品要看饰品的表面是否平整，有无刀凿痕迹。

怎样清洗首饰

首饰戴一定的时间后就会变旧，沾上污物和其他脏东西而影响美观。怎样清除首饰上的污垢东西，使它复新呢？

(1) 纯金银首饰清洗时，可到照像馆买一袋显影粉，放在碗内，然后再用温水冲开，搅拌均匀，将金银首饰泡在显影液中，5 分钟后捞出，再用水漂洗干净，然后用软布轻轻擦拭，首饰就变新了。

(2) 镀金饰物可用柠檬汁加盐洗，再放入热水中涮洗，然后用软布蘸上些面粉擦亮。

(3) 镀银饰物用软布蘸化学药品变性剂快擦，但要注意避免金属与变性剂接触，然后放入热水中冲洗，取出后用软布擦干即可，有条件的用麂皮擦亮更好。

(4) 铜质饰物用醋和盐的混合液洗，然后用清水涮洗，取出后用软布擦干即可。

(5) 琥珀饰物，可用软布蘸加有肥皂水和氨水的混合液洗，然后擦干。

(6) 珊瑚饰物可用肥皂水洗净、擦干，然后用软布蘸植物油擦亮。

什么样的珠宝饰品好

珠宝饰品包括玉器、宝石和珍珠等,除可单做饰品外,也常被制成 K 金镶宝石。那么什么样的珠宝好呢?

(1) 要有极好的光泽。好宝石反射光线力很强。一般说投射到宝石表面的光线,部分可从宝石表面反射出来,反射越强,证明宝石的质地越好。

(2) 颜色鲜艳,浓淡适宜。好珠宝饰品要求色红似鸡血,色蓝如雨后晴空,钻石白得清澈,不带邪色,翡翠绿得均匀,像雨后阳光下的冬青。

不同的珠宝因其色彩和质地不同而有着不同的意义,选购时应加以注意。如红宝石,象征着爱情、热情,适合姑娘们做订婚戒指或其他饰物,表示对爱情的追求;蓝绿松石,象征着爱情、幸福,给人一种自信感;蓝宝石,象征安详、真理、稳重,适合中老年妇女佩带;钻石,象征勇敢、健康;珍珠象征着安静、高贵、美丽;翡翠象征着爱情、勇敢、希望,用它制成的饰品,显得庄重而又有气派。

怎样保养饰品

好的饰品如果保养不当,也会变旧或损坏,从而影响美观,那么应怎样保养饰品呢?

(1) 金首饰中,含有一定的非黄金物质,这些物质在一定条件下,容易氧化,使金首饰发生退色或变色现象,因此,

不要戴金首饰如戒指等烤火、做饭或用热水洗东西，以免氧化。另外，金首饰还怕酸碱腐蚀，怕和水银接触，所以不要戴金首饰接触酸碱、水银等。

(2) 银是一种活泼的金属元素，易和空气中的硫起化学反应，使饰品表面生成黑色的硫化银膜，从而影响美观。所以银首饰最怕煤烟熏，因为煤烟中含有大量的硫。银首饰还不能和工业废水、废气接触，也不要和香水、香粉、香脂及硫黄肥皂接触，另外，银首饰还怕和氯接触，汗水中有氯，所以银首饰如被汗水浸湿后，要及时用绒布擦干。

(3) 使用金银项链还要注意会合圈（项链的开关）。会合圈内装有微型钢丝弹簧，拨动时防止用力大、过猛，造成弹簧断裂。

(4) 玉器和宝石在使用中，最好要避免接触硬物，不用时宜藏在垫有棉花的饰品盒内，并且注意不可在阳光下曝晒。珍珠的硬度低，不耐磨，不能与酸接触，遇酸容易变黄。

另外，佩带金银首饰，还要注意防止接触性皮炎的发生，如是皮肤过敏的人，最好不要佩带金银首饰；如发生与金银首饰接触部位皮肤发生炎症，要立即摘掉首饰，请医生治疗。

为什么首饰也能引起皮肤疾病

近年来，首饰引起的各种皮肤疾病时有发生。据我国 1989 年的一份研究资料表明，在皮肤病患者中，因首饰而引起的皮炎占 9.3%。其临床表现可出现多形态的皮损：红斑、丘疹、水疱、糜烂、渗出以及鳞屑等，其中长期佩带仿金首

饰者占绝大多数。

仿金材料主要是稀金，又称 K 金，它是一种含铜、镍和锌的合金材料，而产生上述症状的主要原因便是对金属过敏，其中镍是接触性皮炎中最常见的过敏原。例如在对各种不锈钢穿耳针的测定中发现，即使镀了金或银也不能防止镍的释放，而且细菌感染等因素更可使镍的释放大大增加，从而导致皮炎的发生。相对而言，纯金银饰品引起金属过敏的危险要小得多。

专家们认为，一些金矿往往与放射性元素如钴、钋、镭等共生一处，在开采、冶炼和制作首饰的过程中，少数放射性物质仍有可能会残留在金首饰上。

因此，选用首饰要慎重：

- (1) 仿金饰品不宜长期佩带，不妨作即兴应景装饰品。
- (2) 尽可能选用纯金银饰品，其金属过敏的危险要小得多。
- (3) 一旦佩带局部出现症状，应立即停用或更换。
- (4) 不用私售或来源不明的金银饰品。

饰物如何与季节相配

首饰有许多种，但不宜同时佩带，要恰到好处，否则就画蛇添足了，而且会给日常生活带来不便。随着季节的变化，可选 1~2 件使用。一般来说，夏季戴项链、手镯较好。试想，一位身穿漂亮的无领连衣裙的妙龄少女，佩带一条珍珠项链或黄金项链，它不但突出了姑娘颈部的优美线条和洁白的皮

肤,而且显得既大方又漂亮。春秋季节由于衣服领的遮盖,项链佩带就显得不是十分有意义了,如果戴耳环、别针,再穿上一套色彩鲜艳、图案精美的服装,会给人以青春洋溢的感觉。冬季北方人因衣服穿得多,比较臃肿,所以应尽量少用首饰,如要使用,一般可戴耳环、戒指即可。

耳环有几种

耳环,我国古代也称耳珠,是妇女耳垂上的饰物。现在的耳环,多用黄金、白金、银、铜、玛瑙、钻石、金钢钻、翡翠、珍珠、象牙等制成。

耳环的样式很多,按结构分,有插针型、螺丝型、弹簧型和搭扣型。耳垂上没有穿过眼的可用螺丝型、弹簧型,穿过眼的可用插针型。耳环的造型可有圆环形、点形、圆形、方形、长方形、几何形、月牙形。直接挂在耳垂上的环或饰物叫耳环,垂挂在耳垂上并可以来回摆动的小坠物叫耳坠。

耳环的颜色,除了材料的本色外,一些新材料耳环的色彩,可呈现五彩缤纷的世界。

如何选戴耳环

耳环是一种制作精巧的工艺品,佩带耳环可以使人显得雍容华贵,端庄秀丽,增添面貌的光彩。但是,用什么样的耳环,要根据自己的脸型、肤色等情况来定,如果选佩不当,会使人产生笨拙累赘的感觉。

一般来说，脸大的人，不宜使用圆型耳环，但可以使用大耳环以及三角型耳环，以减少脸的宽阔感；脸小的人，宜用中等大小的耳环，其长度不宜超过自耳垂起 2 厘米；圆脸的人，适合用几何图形耳环，这样，可以减少宽阔度，给人以美的感觉；方脸的人，可戴粗大悬吊型耳环或粗大密贴耳垂的耳环，以使脸显得秀长；长脸的人，最好选用圆形耳环。皮肤白的姑娘，可选择颜色浓艳一些的耳环，如大红、深紫、咖啡色、古铜色以及镀金的、镀银的等。肤色深的姑娘则要选择颜色浅淡一些的，如乳白色、奶油色、淡绿、淡紫的较好。耳环与肤色的反差越大，越鲜明夺目越能起到“万绿丛中一点红”的点缀作用。

另外，耳朵外形不美的人不宜佩带耳环，这样容易暴露缺陷，如仅是耳垂不美，可用大贴耳式耳环进行遮盖。

戒指有几种

戒指除作为一种财富的象征外，也是手部的装饰品。戒指的种类很多，有线戒、嵌宝戒、钻戒、板戒、玉戒等。

(1) 线戒。线戒又可分三种款式，一是“润条”具有方正、美的特点；二是“光线”即刻花闪光戒，具有小巧、精致、闪光的特点；三是“红钻”，通常以 5 粒红钻排成一线，造型精巧，色彩艳丽。

(2) 钻戒。钻戒即是用金刚钻镶制成的戒指，比较贵重。

(3) 方板戒。方板戒多以 18K 以上的黄金制成，具有含金成分高，分量重的特点。一般开面大，花纹具有立体感。

(4) 板戒。板戒为男性所用，一般戴于大拇指。

(5) 玉戒。玉戒主要由玛瑙、翡翠等制成，具有小巧玲珑，色泽悦目等特点。

(6) 嵌宝戒。嵌宝戒即在戒指中央镶嵌宝石，可分为大镶和搭花两种。

如何选戴戒指

在首饰中，戒指的使用范围最广，款式也最多，男女均可佩带，那么应如何选戴戒指呢？

(1) 要注意自己的手指形状。如果您的手指属于短肥型，最好选戴比较修长的戒指，如花线戒，避免戴单柱圆型的嵌宝戒；如果您的手指修长，那就应选择粗线条的款式，如方戒、榄尖形戒及钻戒；如果您的手掌较大，那么您要注意所戴戒指的分量不要过小，否则会使手掌显得更大。

(2) 要注意自己的肤色。如果手部皮肤白嫩的女士，可佩带任何颜色的戒指，都显得十分漂亮；如果手背肤色偏红时，可选戴珊瑚色或浓色红宝石之类的戒指；如果手背肤色偏褐色时，可选戴金戒指，这样显得比较协调，而又高雅；如果手背肤色偏黑的人，可佩带颜色较浓的戒指，如暗褐色或黑色宝石戒指。

戒指的戴法很有讲究，戴在食指上，表示求婚；戴在中指上，表示已在恋爱中；戴在无名指上，表示已订婚或结婚；戴在小指上，则表示独身；戴戒指一定要遵循这个规范。

结婚戒指，一般选戴纯金、纯银及白金制成的戒指，以

表示爱情的纯洁。

项链有几种

项链不仅能美化人的颈部，而且对脸型和体型也有衬托作用。它可分为金、银项链和珠宝项链。金、银项链品种上有许多种，如方丝链、花丝链、松子链、马鞭链、水波链、花式链、双套链等。珠宝项链主要由珍珠、玛瑙、玉器、象牙等贵重珠宝串制而成。这类项链色泽艳丽、造型丰富，具有较强的装饰性。

另外，还有项圈、项珠等饰品可以装饰颈部，项圈，一般是用金、银、铜等不同材料制成的圈状项饰品，其形状有纽结、竹形、麻花、曲弧等；项珠是由动物骨、仿骨、石、仿石、木、瓷、玻璃、塑料等多种材料制成的项珠，已成为青年人喜爱的饰品。

如何选佩项链

选佩项链除了要与脸型、颈项、年龄相协调外，还要注意与服装取得和谐，这样才能充分体现出美感。

(1) 注意与颈部协调。颈部细长的人，不要戴多串多股的短项链，以免使人更注意颈部，最好戴单串的长项链或大颗粒项链，这样显得颈部短粗些；如果颈部短粗，可以选戴多串多股的短项链或小颗粒的项链，这样能衬托得颈部长些。

(2) 注意与脸型协调。如果是脸盘大而圆的人，要避免

戴短项链,最好戴一条有长坠的项链,如果是小脸盘的人,要避免戴长项链,最好戴一副细小的项链。

(3) 注意与脸色一致。如果是脸色较白的人,最好戴银灰色的项链;如果是脸色较黑的人,最好戴金黄色的项链。

(4) 注意与年龄相符。中年、老年妇女可以戴高雅、精致的项链,如金、银、珠宝项链等;青年人的选择范围较大,除金、银外,还可选佩象牙、石头、木质、塑料或其他材料的项链。

(5) 注意与服装和谐。一般来说,金、银、珠宝项链与礼服相配,可增添高雅端庄之美;新材料、新工艺制成的项链与粗呢及皮毛类服装相配比较协调;骨质、木质、石质、塑料等制成的项链与流行时装相配,别有一番风味。如果您穿红色衣裙,配上银项链能产生一种高雅不凡之美;如果穿黑色衣裙时,选佩白色项链,那会光彩倍增;如果您不知怎样搭配项链与服装色彩时,选择金色项链最保险,因金色的项链,几乎可以和所有颜色相配。另外,还需注意,穿运动服的人不要戴项链,因为这种服装与项链很不相称,同时运动时戴项链还会妨碍各种动作。

如何选择挂件、别针、手镯

挂件是项链的配件,但也可独立成为一件首饰。挂件的款式很多,大致可分为嵌宝与不嵌宝两类。嵌宝的大都是金圈中饰玛瑙、红钻或绿宝。不嵌宝的有各种形状。选择挂件应与项链协调,一般选择小巧的,而不宜选择奇形怪状的和

不合身份的十字架、美女像等。

别针，是佩在衣服上的，有大小两型。一般，年龄大的应选佩大一点的；年龄小的应选佩小一点的。另外还要注意与服装协调，戴别针时，一定要穿比较正式的服装，不宜穿便装，男性一般不佩带别针。

手镯是手腕部的饰品之一。有金手镯、银手镯、翡翠手镯、珐琅手镯、嵌宝手镯、链条环镯等品种。但目前国内佩带手镯的人很少，如有佩带的，也仅限于夏季。现在有一种把电子表镶嵌在镯子上的手镯表，很受欢迎，这种手镯既美观又实用。

如何选择胸花

穿上颜色谐调、大小合体的上衣，再别上一只秀丽小巧的胸花，就会显得更加美丽大方。那么胸花有哪几种，如何选择呢？

胸花除了有高档的金、银、珠宝、玉器品外，还有绢绸、羽绒、人造纤维制品。

选择胸花主要根据衣服的色彩、样式以及穿衣者的年龄、气质和爱好等来决定。如果在一件绿色丝绒旗袍的领口或衣襟前胸别上一枝缀满红宝石的纯金胸花，可显得更加华丽；如果在黑丝绒的背心上别上一枝晶莹的“珠花”（珍珠穿孔扎成的胸花），就会显得尊重；如果在丝绸服装胸花上戴上小巧玲珑的胸花，常显得温存可爱；如果在旅游服、运动衫、春秋装上佩带闪闪发光的胸花，就会显得健美活泼。

如果中年妇女在穿呢大衣、呢西装时佩带用景泰蓝制作的胸花，就会显得更加庄重、沉着。如果女青年戴上用绒毛加工成的各色胸花，就会显得格外清新、潇洒；如在结婚时，胸前别一朵用绢绸制成的大红花，就会增加几分喜庆的气氛，所以要重视胸花的佩带。

此外，在选择胸花时，还要注意使其颜色与服装搭配得当，比如，穿红色服装，可配黄色胸花；穿黑色服装，可配金色胸花；穿白色服装，可配红色胸花；穿蓝色服装，可配白色胸花。

眼镜如何与脸型相配

眼镜是日常生活中的一件重要用品，它除了能矫正视力、保护眼睛外，还能弥补面部的缺陷，美化人们的面容。合适的镜片度数，远近正确的瞳孔距离，能够明显提高视力，保护眼睛健康，而眼镜架的样式、颜色，则往往能反映一个人的精神面貌是否美观大方。合适的镜架，能使脸型显得匀称、协调、端庄自然；而不合适的镜架，则使人的脸型显得生硬、呆板、俗气。同样一副眼镜给不同的人戴，有的显得生机勃勃，有的显得暮气沉沉。那么，怎样根据自己的脸型选择眼镜呢？

(1) 长型脸。最好戴宽边、深色、大镜框的眼镜，由于形成了较强烈的横向切割，使长脸的直线感被打破，因而在视觉上会显得脸型偏短。

(2) 方型脸。最好戴扁圆形的眼镜，这种眼镜能缓和脸

上突出的角度，使方脸变圆变长，不显得那么生硬。

(3) 圆型脸。适合圆脸的眼镜一般可选用方中带圆的眼镜、细边框眼镜、无底边眼镜。这样能使脸型显得稍长一些，减低圆的曲线，看上去美观大方。

(4) 椭圆型脸。最好戴长方形眼镜，用料要纤细透明，使脸的轮廓更加清秀。

(5) 菱型脸。这种脸型适合戴流线形的眼镜，这样能使眼睛不那么靠近下巴，脸蛋显得丰满。

如何选戴眼镜

随着社会的发展，眼镜的功能已不仅仅局限于它的实用性，而且常被人们用作美容上的装饰品，或作为时装的搭配物。所以在选戴眼镜时除要考虑到脸型，还要参考人们的年龄、性别、职业、体型、发型、肤色等因素来定。

(1) 青年人天真活泼，眼镜架的色彩可以鲜艳些，中老年人比较安详娴静，眼镜架的色彩可以深沉些，款式可以简洁些。

(2) 男士佩带眼镜尤其应注意与整体服装色调的配衬与统一。

(3) 肤色深的人，不适宜戴洁白的镜架，而应选择深一些颜色的镜架，像紫色、褐色、黑色；肤色白的用浅一些颜色的镜架，像淡黄色、肉色、粉红色、银白色等。

(4) 身材矮小的人应戴浅色、金边、无底边、细边框的眼镜比较合适；高大、粗壮身材的人，应戴有色彩、宽边或

偏大的眼镜；身材清瘦的人，戴浅色、细边框的眼镜较合适。

(5)选戴眼镜还要考虑到自己的职业，一般来说教师、医生等眼镜架要尽可能选择庄重，大方些，例如，教师每天上课，教师是学生们注视的目标，如选择花花绿绿的眼镜就不太适宜，容易分散学生的注意力。女演员等可选择色彩鲜明的眼镜架，给人以美丽、活泼、动人的感觉。

总之，选择眼镜不可一味追求其外观、样式，而影响了健康、工作和学习。在保证健康、佩带舒适的前提下，做到款式合适，那就两全其美了。

哪些化妆品会引起皮炎

能引起化妆品皮炎的化妆品有 20~30 多种，其中包括营养类的护肤霜；有药效的治疗类化妆品；各种染发剂、冷烫精等。据统计以染发剂和烫发剂引起过敏为多。

据国内外研究，认为染发剂中的对苯二胺是主要的致敏原，而烫发水的巯基乙酸盐可能也是致敏原，但一般认为烫发水皮炎可能兼有原发刺激和变态反应两种皮炎性质。

此外，药物型化妆品所引起的皮炎也是很常见的。例如治疗雀斑的雀斑霜多含有氢醌、双苯二酚；除臭剂含硼酸、安息香酸、洗必泰等；治疗腋臭的夏露产品一般多含有止汗剂，如氧化铝、甲醛等。这些化妆品成分复杂，其中甲醛、洗必泰等已证实可以引起变态反应，氢醌对皮肤有刺激。

反应较轻的是营养型化妆品，如珍珠霜等。珍珠中含有大量碳酸钙、多种氨基酸、微量元素等。

化妆品引起的皮炎分几种

化妆品引起的皮炎泛指一切由化妆品所引起的皮肤损害，有以下几种：

(1) 接触性皮炎。接触性皮炎是指使用了某些化妆品后立即觉得皮肤不适，有刺痛或烧灼感，随后该处皮肤即发红起红疹子、水疱，或使用某种化妆品若干次或一段时间后才在该处皮肤发生皮疹，但多数化妆品皮炎这两种情况可以兼而有之。

(2) 光接性皮炎。光接性皮炎是指皮肤接触光感物质，通过光线照射而引起的皮炎，一般有光毒性和光敏性两种发病机理。化妆品中的光感物质很多，如香料（柠檬油、檀香油等）、遮光剂（二倍酰油脂、荧光增白剂等）、6—甲基香豆素等。主要表现为局部湿疹样皮疹。

(3) 色素性化妆品皮炎。这种皮炎是指由于不断有少量致敏原吸收到皮肤内而引起第Ⅳ型变态反应而使表皮基底细胞液化变性。被破坏的基底细胞层中的黑色素即弥散至皮肤上部，在真皮上部还有炎细胞浸润，所以在临床上就表现出色素沉着和炎症反应。主要表现在面颊部、前额部皮肤发生的弥漫性或斑块状棕色色素沉着（黑斑），可波及整个面部。

(4) 肤轻松皮炎。肤轻松是高效抗炎药，对一些过敏性皮肤病短期使用是有效的，但长期使用则皮肤的免疫功能被抑制就会引起一些不良反应。主要皮肤反应是面部潮红，毛细血管扩张，皮肤干燥、萎缩，色素沉着，口围皮炎，痤疮，

水肿，反跳性炎症，以及面部皮肤粗糙、皮肤增厚、皱纹增多、细汗毛变粗、变黑等皮肤老化现象。

(5) 化妆品痤疮。化妆品痤疮是指由于使用了化妆品而使毛囊栓塞，皮脂排出障碍，毛囊角化而引起的痤疮样皮疹。

(6) 化妆皮炎。化妆皮炎指演员化妆油彩所引起的皮炎，女多于男，且夏季多见。

怎样防治化妆品皮炎

化妆品皮炎是属于接触过敏性皮炎一类的皮肤病。随着化妆品的广泛应用，化妆品引起的皮炎越来越常见，必须引起高度的重视，怎样预防和治疗化妆品皮炎呢？

(1) 选用优质产品，不用伪劣、变质产品；并根据自己皮肤性质，选用合适的化妆品。

(2) 在选用某种化妆品时，可采用少量试用的办法。一般在前臂内侧涂用一点化妆品，盖上二层纱布及玻璃纸，包好后过 2~3 天看皮肤是否有发红、起疱、发痒的反应，若无，则可使用。

(3) 如发现过敏，应停止使用致敏的化妆品，避免热水烫洗、搔抓等。

(4) 如局部红肿并渗液者，可用 3% 硼酸水冷敷，外搽炉甘石洗剂。

(5) 口服些抗过敏药物，如苯海拉明 25 毫克，每日 2 次；非那根 12.5 毫克，每日 3 次；扑尔敏 4 毫克、维生素 C 100 毫克，每日 2 次。

水肿，反跳性炎症，以及面部皮肤粗糙、皮肤增厚、皱纹增多、细汗毛变粗、变黑等皮肤老化现象。

(5) 化妆品痤疮。化妆品痤疮是指由于使用了化妆品而使毛囊栓塞，皮脂排出障碍，毛囊角化而引起的痤疮样皮疹。

(6) 化妆皮炎。化妆皮炎指演员化妆油彩所引起的皮炎，女多于男，且夏季多见。

怎样防治化妆品皮炎

化妆品皮炎是属于接触过敏性皮炎一类的皮肤病。随着化妆品的广泛应用，化妆品引起的皮炎越来越常见，必须引起高度的重视，怎样预防和治疗化妆品皮炎呢？

(1) 选用优质产品，不用伪劣、变质产品；并根据自己皮肤性质，选用合适的化妆品。

(2) 在选用某种化妆品时，可采用少量试用的办法。一般在前臂内侧涂用一点化妆品，盖上二层纱布及玻璃纸，包好后过 2~3 天看皮肤是否有发红、起疱、发痒的反应，若无，则可使用。

(3) 如发现过敏，应停止使用致敏的化妆品，避免热水烫洗、搔抓等。

(4) 如局部红肿并渗液者，可用 3% 硼酸水冷敷，外搽炉甘石洗剂。

(5) 口服些抗过敏药物，如苯海拉明 25 毫克，每日 2 次；非那根 12.5 毫克，每日 3 次；扑尔敏 4 毫克、维生素 C 100 毫克，每日 2 次。

哪些化妆品成分会致病

有些化妆品成分可以引起皮肤过敏，所以需提醒大家注意，特别是香料，它可以引起皮肤瘙痒、湿疹、汗疱疹、结合膜炎、脂溢性皮炎、银屑病样损害、接触性荨麻疹等皮肤损害。此外还有芳香混合物，其中主要的致病成分为肉桂醇、羟基香茅醛、秘鲁香油、羊毛醇等。

基质中的羊毛脂、丙二醇等是致病的主要成分。

色素剂特别是焦油色素中的苏丹、甲苯胺红是主要致病成分。

另外，防腐剂中的对位酚、次氯氟苯脲、六氯酚、双硫酚醇、柳硫汞等也是致病的主要成分。

化妆品为什么会引起疾病

化妆品可引起疾病，其原因有以下几种：

(1) 化妆品中的香料（檀香油、柠檬油、佛手柑香油等），是已经肯定的光感物质，涂搽含这些物质的化妆品的皮肤，在日光曝晒下会发生细胞损伤，引起炎症反应。

(2) 化妆品中的人工合成化学物质，如色素和香料等，接触皮肤后，直接刺激皮肤引起癌痒症、神经性皮炎。

(3) 某些化妆品内含有重金属，如铅、铬、钼、镉等，长期使用会被皮肤吸收，在体内积累，引起中毒反应。

(4) 为了追求一时的效果，一些化妆品中加进了激素或

抗菌素，长时间使用，会产生过敏反应或副作用。

(5) 过多搽抹化妆品，或化妆品中的油脂吸附空气中的灰尘，导致汗腺口和毛囊皮脂腺口被堵塞，造成细菌繁殖，引起毛囊炎、疖子、痤疮等。

(6) 有些化妆品在光的作用下可使皮肤细胞老化，皮肤弹性减低、松弛、干燥，甚至萎缩。

香水也有危险性吗

在我们日常生活中，香水是必不可少的，尤其在夏季，气候闷热，令人心烦，如在室内或衣襟上喷洒少许香水，则能醒脑提神，使您心旷神怡。但是如果使用不当，不仅会产生相反的效果，而且香水也会立即变成一种可怕的物质，对皮肤造成严重损害。

香水一般应搽在不完全暴露的耳根、腋下、脖颈、臂弯、膝盖等处，这样既能散发香气，又能保护皮肤。如果将香水喷洒在面部、颈部等没有被遮盖的部位，一旦接触到阳光，就有可能诱发“日光性皮炎”，起斑疹。所以，在使用香水时一定要注意这个问题。

为什么男女化妆品不可混用

化妆品有男性化妆品和女性化妆品之分，这不是随意划分的，而是有其科学依据的，也就是说，由于男性和女性的皮肤特征不同，就必须使用不同的化妆品。

我们知道，男性和女性皮肤存在很大差异。男性由于受雄激素的支配，皮肤多油腻，毛孔粗大，并长有胡须。进入青春期后，有的男性会出现痤疮。因此，男用护肤品一般考虑到男性生理特点，化妆品要求不油腻可吸收过多的油脂，兼具有一定的清洁功效和消炎杀菌作用，而女性随着年龄的增长，皮肤越来越干，缺乏油脂，如使用男性化妆品，本来就减少的油脂便会越来越少，导致皮肤干燥，甚至起皮屑。所以说，干性皮肤的女性，是绝对不能使用男性化妆品的。

为什么要尽可能地选用国产化妆品

是不是国外生产的化妆品，都比国产的高级，比国产的效果好呢？

一般来说，使用进口的化妆品时，造成皮肤发炎的比例相当高。因为我国与国外对生产化妆品所规定的标准不一样。例如，作为一种防腐剂，国外生产的化妆品中含有“福尔马林”等药剂，而且还堂而皇之地排列在橱窗内，这种情况在我国是不堪想象的。但并不是所有的进口化妆品都不能用。在我国市场上出售的化妆品，是按照我国的标准进行检验准予出售的，所以与原产地商品的成分不同。

即使这样，我国的女性最好是选用本国生产的化妆品，这样的安全系数会大一些。所以，请你不要轻易选用国外的化妆品。

计算机能化妆吗

随着美容技术的发展,要求化妆的人越来越多,但是,化妆师是满足不了人们的需求的,于是世界上出现了一种美容计算机,深受人们的欢迎。

这种美容计算机的使用方法很简单,顾客只要先将自己的容貌摄进计算机中,然后将选定的化妆品颜色、型号输入计算机,并提出要收到什么样的化妆效果,计算机就会将化妆后顾客的容貌显示在屏幕上,看顾客是否满意。

由于顾客能清楚地看见化妆的每一个步骤,知道自己的容颜化妆成什么样子比较漂亮,也能较快地学会化妆的基本技术,例如怎样搽粉,怎样涂胭脂,怎样抹腮红,怎样涂口红,怎样描眉,怎样画眼线等。

怎样化少女妆

少女天真烂漫,具有青春活力,所以少女化妆应力求自然,在化妆部位上,不应过分强调涂面红,除非是在晚间,或年龄稍大的少女可以少量使用,一般来说应以涂眼影、唇色为主。

(1) 涂粉底。少女一般面色红润,可不用粉底,如肤色较深的人,可用浅色粉底。

(2) 涂眼影。应涂浅色调或暖色调,如浅红色、浅棕色、浅玫瑰红等。

(3) 涂口红。涂口红可以用光泽型桃红唇膏,涂唇时,嘴角外一定要匀到,口角稍许向上描,这样才能显示出少女的活泼。

(4) 修眉型。修眉型一定要注意适度,可以在自己眉毛的基础上,拔掉一些散眉毛,或作一些小小的修饰,但不能像成年女子那样修剪眉毛、拔眉、描眉,那么反失去其自然美。

怎样化日常生活妆

生活妆又称淡妆。它是通过恰到好处的方法,强调突出面容本来所具有的自然美,遮盖和减弱面容的某些不足,达到容貌美观,精神振奋的效果。生活妆要求干净、自然。

(1) 上粉底。粉底可以不用,而仅用营养面霜即可。如脸色很晦暗,可稍作抑制,而不用颊红。

(2) 涂颊红。可在两颧位置淡淡搽些颊红,并向四周匀开,使脸色红润,显示出白里透红的自然美。

(3) 眼妆。用棕色或黑色眉笔在靠近睫毛的眼皮边缘轻轻画一道眼线,以突出眼睛的神采,切记不可画得太粗太浓。涂上睫毛膏,眉型可修一下,淡淡略画,眉黑者不必画。

(4) 涂口红。唇形任其自然,用红系唇膏。青年人宜用淡红色或桃红色;中、老年妇女用色可略重一些,以保持庄重。为了使颜色接近原来的唇色,可先涂光泽唇膏。

怎样化春秋妆

春秋妆要柔美明快、协调,化妆的重点应放在眼睛上,关键是施好眼影。

(1) 上粉底。春秋时节化妆最好用乳液型的,色彩尽可能要与肤色接近,如浅粉色、浅肉色,施粉要均匀一致。

(2) 涂颊红。用桔红色胭脂作基调色在两颧位置上薄薄涂一层,套用玫瑰红作重点色,使两色协调一致。

(3) 眼妆。涂眼影用茶色或灰绿色系列的眼影;眼线用黑色,注重眼尾处,涂上睫毛膏。

(4) 涂口红。涂口红应选择桔红色系列唇膏,不用描轮廓,取其自然曲线。下唇涂一些光泽唇膏。

怎样化冬妆

冬天气候干燥寒冷,穿着色深,因此,冬妆要表现沉静庄重的风格,与环境协调。

(1) 上粉底。冬季需用雪花膏型粉底霜,取其油分大,富于光泽;色彩可选用浅粉色。

(2) 涂颊红。涂颊红以橙色系、深棕两色胭脂为主调,颧骨上用橙色,其下用棕色,纵长地向下颌方向晕开,面积可适当大些,但要自然、有光泽。

(3) 眼妆。用深棕色眼影作基色,眼角与眼梢均染入蓝灰色,再以朱红色薄薄地涂盖整个眼影;眼线宜画得更浓。眉

毛可适当画得浓粗些。

(4) 涂口红。口红可选用光泽型朱红唇膏，口角处用棕色，唇廓线用直线描绘。

怎样化夏妆

夏季气候炎热，穿着色淡，所以妆面应化得淡些，用冷格调才能体现出清爽的感觉。

(1) 上粉底。可选用乳剂型粉底霜，或珍珠色的水粉饼均匀地薄薄涂上一层即可。

(2) 涂颊红。夏季炎热汗多，不宜多涂胭脂，可在头发边或眼下搽点浅红胭脂。

(3) 眼妆。上眼皮可染入黄色珍珠型眼影，眼尾涂些粉红色；眼线画成黑色。

(4) 涂口红。口红宜选用粉红色唇膏。

另外，需注意化完妆后用粉饼在上妆部位扑少许粉，然后用化妆纸轻轻按压若干次，这样可以使化妆保留时间长些。

怎样化早晨妆

晨起化妆要求清新明快，所以，化妆应着重在唇与眼上下功夫。

(1) 先涂几滴粉底胶以免脱妆，然后在眼睛下方涂少许紧肤水，减轻早晨起床时下眼睑的浮肿。

(2) 上粉底。在整个面部涂上一层明亮的粉型粉底，要

求均匀一致，颜色以粉红为佳。

(3) 涂颊红。选红色胭脂，沿颧骨淡淡地刷一层即可。

(4) 眼妆。上眼皮近内侧一半用黄色，外侧一半用绿色，晕染开来，使两色分界消失；下眼皮眼尾用棉签染入厚的绿眼影。棕、黄、绿三色做成明晰清丽的眼形。睫毛用棕色睫毛膏。

(5) 涂口红。可选用光泽型的桃红、玫瑰红唇膏。唇线用浅粉色唇笔勾画。

这种妆看上去简洁自然，清新大方。

怎样化日妆

日妆是指白天的妆扮。此妆着重表现自然生动的形态，所以日妆应化淡妆，化妆的重点在于施用好粉底霜。

(1) 上粉底。要突出天然美，其重点在于粉底的使用。在日光下，面部的瑕疵会明显地表露出来，这就需要粉底的修饰。一般情况下应选择一种与肤色相近的粉底霜，作为长年使用的主要粉底。如果脸上的色斑较多，可用遮盖霜或者掩盖力比较强的粉底霜。

(2) 涂颊红。色泽选择不宜太艳，一定要与自己的肌肤色调协调。

(3) 眼妆。描画眼线要紧贴睫毛根，下眼线要淡，可以画成虚线。眼线画好后，用手指轻轻向上晕染开，然后用茶色眼影膏在已经晕散的眼圈上淡淡涂上一层，形成晕圈，以达到自然柔和之美。

(4) 涂口红。在口红颜色的选择上，应避免用艳丽的红色，可选用棕红、深红色唇膏。如自身唇色好，只涂唇油使之富有光泽就可以了。

怎样化晚妆

晚妆与日妆不同，所以晚妆宜化得浓艳一些，尽可能地把自己打扮得可爱动人引人注目，可以充分发挥想象力，着重表现明艳，突出面颊的妆色。

(1) 上粉底。基面粉底要比白天着妆明一级，可用白色粉型粉底。

(2) 涂颊红。颊红可选用艳一些，如茶红色、玫瑰红，亦可选用带有珠光的胭脂，着色面要集中、突出，可比白天浓一些。

(3) 眼妆。以浅棕色眼影粉作为基色，靠近眼尾部位，染些深蓝色，上延至眉梢处，靠近眼角部位染入棕紫色，两色之间染入银光粉。眼线以清晰为好，可用睫毛油刷睫毛，使眼更具有魅力。

(4) 涂口红。口红亦选用鲜艳的如茶红色、玫瑰红色，如加有光泽效果更好。

总之，晚上活动一般在灯光下进行，不容易暴露化妆的痕迹，且能很好地突出化妆的效果，所以可以大胆发挥，使自己通过化妆更加美丽，更加迷人。

怎样化淡妆

淡妆就是突出自然美，在自己原来的容颜基础上巧妙地画几笔，即可突出优点，掩盖缺陷。

(1) 上粉底。涂粉底应选择与自己肤色接近的颜色，如浅肉色、浅粉色，且施粉底要淡。

(2) 涂颊红。选择胭脂不宜太艳，最好用一些深点的颜色如深红色等，如果面颊本身就比较红润，可不用颊红。

(3) 眼妆。眼影不要太浓，或不用。眼线应画在睫毛线内，可不用睫毛油，眉线要画在眉毛上。

(4) 涂口红。口红可选用暗红色唇膏。

怎样化浓妆

浓妆适合一些喜庆场合的妆型，浓妆着重表现明快艳丽的风格，色调感较强。

(1) 上粉底。可选用明亮而透明的粉底，以表现自己肤色的白皙和细腻，要均匀一致，可稍厚一些。

(2) 涂颊红。可选艳丽些胭脂如桃红系胭脂，晕染范围可适当地宽一些。

(3) 眼妆。眼影以棕色为主，在睑缘处加深眼影，但不要渲染，眼线可选黑色清晰为佳。

(4) 涂口红。口红的颜色要红艳、润泽、富有魅力，如桃红色、玫瑰红色，唇部要有自然柔和的曲线，画唇角线时

注意向外稍作延伸，下唇可用光泽唇膏。

注意浓妆不宜多用，青年女子可适当选用，而少女及老妇则不宜使用。

怎样化工作妆

工作妆宜淡雅自然，明朗洒脱，应给人以端正秀丽，整洁大方的感觉。化妆的要诀在眼妆。

(1) 上粉底。应选择淡薄而有透明感的粉底，以肤色接近的颜色为宜，如白色或浅粉红，粉底不宜涂得过厚。

(2) 涂颊红。颊红宜用浅桃红色，轻淡地涂上一层，作圆形晕染，要施得薄而匀，不要留下浓重的胭脂痕迹。

(3) 眼妆。眼影可选用蓝灰色，自然地晕染于眼的周围，可在眼尾加点眼线；可用眉笔轻轻描出眉毛的轮廓，不必刻意描画。

(4) 涂口红。口红可先涂光泽唇膏，再涂上桃红色口红，唇线可用米色描画出，唇廓不宜太圆润，而应有明显的棱角，这样的化妆既大方，又美观。

怎样化运动妆

运动妆是户外进行体育运动的通用妆束，它在于强调魅力和健康，所以化妆的重点应放在面颊的色彩运用上。

(1) 上粉底。粉底宜用略暗的棕色水粉饼，或夏用乳液型的，以免因出汗而脱妆。

(2) 涂颊红。宜选用淡色胭脂，如浅桃红系，可从鬓边抹向颧骨顶上。

(3) 眼妆。用棕色眼影自眼窝染至双眼睑之间，创造立体感，眉头下凹处涂浓些；还可以在双眼睑中间薄染金色珍珠系明亮眼影，下眼睑眼线仅描眼尾侧。睫毛染睫毛膏。

(4) 涂口红。口红宜选用玫瑰红、桃红等，唇廓不要画的太圆。

另外，要注意，因为运动时，身体会大量出汗而潮湿，所以绝对不可用油性化妆品。应该用水性粉底，管状或粉状的眼影和腮红，细而硬的眼线笔。如果运动时要浸入水中，化妆品要用防水的，尤其是睫毛膏更必须防水，免得把眼眶染黑。

怎样化表演妆

表演妆要求浓艳、夸张，应与舞台上热烈的气氛相呼应。重点在眼妆。

(1) 上粉底。可选用白色粉底，要涂得厚一些，浓一些，但必须均匀。

(2) 涂颊红。宜选用艳丽一些的胭脂如桃红、玫瑰红等，涂得要浓烈点。

(3) 眼妆。化表演妆的关键是化好眼妆。眼线、眉型要适当画粗些、深些。可先用眉笔从内眼角起笔，紧贴睫毛延伸到外眼角；然后涂黑色睫毛膏，并将眼睑膏均匀地涂抹在眼皮上。再选用合适的假睫，把真假睫毛粘合好，从而使表

演者的眼睛更加秀美传神。

(4) 涂口红。口红也宜选鲜艳的，如桃红色等，中间可涂含金粉的光泽唇膏。

怎样化约会妆

赴约会或者要参加同事的婚礼时，都希望把自己打扮得漂亮些。但要得体，给朋友一种美而不艳的感受，此妆的特点是淡雅柔美。

(1) 上粉底。应选用比自己肤色稍白的粉底，换句话说，就是用高一个色调的粉底，薄薄施一层。然后可敷上一些含有珍珠白的蜜粉，这样，在晚间灯光下，你将显得光彩耀人。

(2) 涂颊红。宜选用浅红色，涂抹的范围可略宽广些，由颊轻轻向外、向上、向下染开，颧骨部位微微呈圆形为最佳。

(3) 眼妆。眼窝用浅棕色染影，上下眼睑施棕色眼影；用黑色眼线笔勾画眼线，要浓一些，但不宜太粗；然后用睫毛膏染睫毛。

(4) 涂口红。口红可选用玫瑰色，下唇略深，涂抹口红要圆滑，不要有明显的棱角；再薄薄施一些光亮唇膏。

怎样化舞会妆

舞会妆要求色彩鲜艳，一般适合化浓妆，化妆的重点在于大胆施用绿色化妆金粉。

(1) 上粉底。可选用明亮的粉底油膏，涂得要多一些，厚

一些，掩盖住脸部的瑕疵。

(2) 涂颊红。宜选用朱红色、玫瑰红色的胭脂，从眼向耳作放射状涂抹。越离眼睛近处越浓，逐渐变淡。

(3) 眼妆。化妆时，上眼皮晕染棕色，施色要薄；下眼皮尾处描入黑色眼线，在下眼皮眼线旁涂光泽唇膏，然后用棉签蘸上绿色金粉压上去。这一用法也可用于眉的化妆，使眼睛、眉毛闪闪发光。

(4) 涂口红。口红可选用玫瑰红色的唇膏，然后再抹光泽唇膏，再染入金粉。

怎样化宴会妆

宴会一般在晚上举行，因此，宴会妆应色彩浓烈些。这样才能与华丽的灯光相辉映，显示出你迷人的风采，所以，此妆的特点是光彩明亮。

(1) 上粉底。要选颜色比平日明一级的粉底，粉底要涂得浓一点。

(2) 涂颊红。可选用茶红系的胭脂，沿颧骨略宽阔一点匀染，面积可适当大些。

(3) 眼妆。上下眼睑从眼角至瞳仁处抹入珍珠系银色眼影，以增加眼睛的明亮感。眼睑中央至眼尾处用灰色眼影，上眼睑眼影向眉梢方向晕开。用黑色画眼线及眉线，线条要清晰些。这样的眼妆在灯光照耀下，显得格外明艳、秀美。

(4) 涂口红。口红宜选用深红色，并加一层无色光唇膏，以增加鲜亮度。

怎样化古典妆

古典妆在于表现典雅的情调，所以，化妆应遵循传统习惯，力求保持气派高雅、娟秀娇丽的形象。化妆的重点应使妆色色调与现代气息形成明显对比。

(1) 上粉底。可选用白色粉底，要涂抹得均匀。

(2) 涂颊红。可选用玫瑰红胭脂，从眉下，沿着眼周，直至鬓角，然后从面颊染至下颌，渐渐淡化。

(3) 眼妆。可用棕色眼影晕染上、下眼皮，再用黑色画出上、下眼线。上眼线沿双眼皮纹路向眉梢处画出，下眼线沿下睫毛向眼尾画出。可用深咖啡色或深灰色眉笔把眉毛从头到尾仔细地画清晰，并可在眼尾 1/3 处粘贴假睫毛。

(4) 涂口红。可选用鲜红的唇膏，要施得浓一些，再涂上一层亮光口红。

怎样化青春妆

青春妆适合于青年时代的女性，此妆要求既表现出青春活力，又具有温柔娴静的特点，所以，宜化淡妆，重点在于时隐时现的眼形和浓淡相宜的颊红。

(1) 上粉底。可以选用与自己皮肤相近的粉底，最好是脂型的粉底，要施得均匀，不能太浓、太厚，特别注意不能选太白的粉底，因为那样会失去皮肤的透明感。

(2) 涂颊红。可选用粉红色胭脂，用大颊红扫沿颧骨从

鬓边往颧骨前端轻淡涂抹，颊红不宜清晰峻锐，但也不要太圆。

(3) 眼妆。在双眼皮上抹淡桃红色眼影，然后在桃红色上再抹明亮的绿色眼影，眼尾处绿色调宜浓一点，眼线宜用灰色，沿睫毛根部轻轻点描，然后用棉签晕开，眼尾处稍深。并可略染睫毛膏。

(4) 涂口红。口红不宜太明显，如唇色好，可只薄涂光泽唇膏，如唇色较差者，可抹些桃红系的口红。

怎样化少妇妆

此妆要求体现出成熟、华贵、娇媚的特点。由于这个时期女性皮肤的黄色有所增加，所以需要采用各种化妆技巧来突出优点，掩盖缺陷。

(1) 上粉底。要想使自己的皮肤显得年轻，应选用粉红色调的粉底，以衬托肤色的秀美。

(2) 涂颊红。颊红可选用浅桃红胭脂，在笑中找到面颊鼓起的最高位置涂颊红，形状不宜太峻锐。

(3) 眼妆。在双眼睑之间，靠近眼角的 $\frac{1}{3}$ 用紫红眼影，后面的 $\frac{1}{3}$ 用蓝紫色眼影。下眼睑先用浅紫色晕染，再加一条蓝紫色定眼形，可涂睫毛膏。

(4) 涂口红。先用唇线笔沿原唇线稍向外画出唇廓，然后涂光泽唇膏，再涂橙红色唇膏。

这样化妆后，就给人以华贵、秀美的感觉。

怎样化中老年妆

女性进入中老年期后，由于皮肤松弛，皱纹增多，美容化妆则显得更为重要。

(1) 上粉底。可选择与肤色相近的粉底，切忌涂抹太浓，否则很容易显出皮肤的衰老。如皮肤上有斑块，可用遮盖霜进行遮盖。

(2) 涂颊红。颊红颜色宜淡，最好选用与底色相近的红色，薄施一层即可。注意颜色不可过艳，且用量要少。

(3) 眼妆。眼影不可使用闪光粉彩和油质的，一般选用深色眼影，如白发或灰白发的妇女应用灰蓝、雪蓝更为适合。眉妆应庄重、大方，避免过分修饰眉形，通常用棕色或黑色眉笔稍加修饰，眉的轮廓不要太明显，两端浅，中间深。上眼睑的眼线可用蓝色、绿色、浅棕色，下眼睑的眼线最好使用蓝色。睫毛油可用棕色、浅黑色的，一般不选用黑色或蓝色。年龄较大的妇女不要戴假睫毛，但睫毛油可适当刷浓一些。

(4) 涂口红。选用口红以浅色为宜。要先用唇线笔画出唇的轮廓，然后再涂口红，一般上唇涂深些，下唇涂浅些，注意唇形要明朗清晰。

另外，要注意皮肤的保养，多用滋润剂来补充皮肤中日渐减少的水分。

怎样化新娘妆

新娘是婚礼上瞩目的焦点，所以必须认真化妆，新娘妆要显示出清新美丽、温柔大方、纯洁无瑕的形象，同时要与喜庆的气氛相适应。

(1) 上粉底。先抹上桃红色的脂型粉底，再抹上透明度高的白色粉底，使面部呈现白嫩的色彩。注意与脖颈颜色衔接。

(2) 涂颊红。颊红宜选用桃红色，晕染沿颧骨稍大些。切不可在颊红区与皮肤之间留下明显的分界线。

(3) 眼妆。眼部化妆不要太浓，眼影以自然柔和的暖色调为好，如上眼皮内侧抹淡紫色眼影，不画眼线，下眼皮可用绿色描绘。避免选用那些深色、刺眼或怪异的颜色。可用睫毛器卷过睫毛后，涂蓝色睫毛油。眉毛应修成线条柔和、平缓的眉形。

(4) 涂口红。用唇线笔勾画出轮廓，嘴角微微上翘，可使嘴型更加可爱，但要注意，不要使化妆痕迹太重。唇膏应与颊红色调相称，也可选用桃红色，口红涂好以后，可用纸巾在嘴唇上按一下，以蘸去表层的口红。

新娘妆要注意与发型、服装、服饰相协调，切忌过于浓艳。

怎样化女性气质妆

有一些女孩子天生一副男孩型面孔，为此很苦恼，请你不要着急，通过下面的化妆，可以使你增加女性气质。

(1) 上粉底。选用与肤色近似的粉底，要施得薄而匀，这样既可保持原来的青春美，又可缓解原来不均匀的肤色。

(2) 涂颊红。可用粉红色的胭脂沿颧骨薄薄施一层，面积可稍大些。

(3) 眼妆。先在上眼睑边晕染红褐色的眼影，然后在上面再涂光亮的粉红眼影。上下眼睑靠眼尾处，用蓝紫眼影笔画细线。略染睫毛膏。

(4) 涂口红。可选用粉红色珠光口红。

这样化妆后，就缓和了原来男孩印象而显得女性化了。

怎样化文静妆

文静的性格，往往给人以好感。此妆的重点是色彩要协调，尽量减少脸部的线条感。

(1) 上粉底。具有明快感的白净皮肤，容易显得娟秀文静，而深肤色往往不易产生这种效果。所以一般选用白色或肉色粉底，如果肤色偏黄或偏深，可选择浅色或中性色粉底，施粉要少而薄。

(2) 涂颊红。可选用橙色胭脂，由颧骨抹到下颌，注意和肌肤色泽揉合。

(3) 眼妆。先用暗茶色晕染眼尾，然后在眼睑中央亮光位置涂茶色。眼头也用茶色，再用眼线笔在上、下眼睑入眼线。注意不论眼线还是眉毛应以柔和的起伏，微妙的变化来减弱轮廓或形象本身的硬度，以突出娟秀文静的外部特征。

(4) 涂口红。口红可选用橙色系口红，唇线要画的柔和，不要太尖锐，然后加上光泽唇膏。

如果经过以上精心地化妆，那你就会显得更温柔文静了。

怎样化华贵妆

为了表现其高雅华贵的特点，可以选择这种妆，其重点是华丽而不清淡。

(1) 上粉底。尽量选用明亮而透明的粉底，以充分地表现自己肤色白皙和细腻。

(2) 涂颊红。可选用淡朱红色的胭脂，沿颧红自然涂开，如肤色较好，也可不用胭脂。

(3) 眼妆。在上下眼皮涂染浅棕色眼影，在眼睑缘处加深眼影，不要向眼尾处延伸。注意保持原来较好的眼形。眉毛可作适当修整，可涂睫毛膏，但不要太浓。

(4) 涂口红。口红可选用朱红色或玫瑰红色唇膏。下唇用光泽唇膏，注意口红不可溢出。

经过这样化妆，配合华贵的装束，则能更好地衬托出高贵的气质。

怎样化郊游妆

外出郊游妆，要给人以英姿飒爽，健美俊秀的印象，因为这时的穿戴比较轻便，又在自然光线下活动，再加上经常出汗、擦汗，化浓妆是不适合的，应该淡妆轻描，关键在于色调明快。

(1) 上粉底。可选用明亮的带红调的粉底，粉底必须耐汗水，薄薄地搽一层，也可使用乳液型粉底，显得皮肤清秀光泽。

(2) 涂颊红。用朱红或桃红胭脂，沿颧骨抹入。

(3) 眼妆。用棕色眼影施入眼窝，上下眼睑用淡紫色眼影抹入，在双眼睑中间用灰或褐棕色加深眼影，尤其是上、下眼尾处要稍延伸。眼线可画得深浓，用棉签晕开。眉毛用黑色眉笔，眉型平直。尽量不用睫毛膏。

(4) 涂口红。口红的颜色，最好和脸上的颜色一致，也用朱红或桃红色，颜色不要过重，不用描唇廓，也不用施光泽唇膏。

怎样化假日妆

此妆适宜在节假日或休息日逛公园、大街、商店时用，其特点是轻松、自如、俊俏动人，且具有立体感。

(1) 上粉底。粉底备明、中、暗三种色调，基面整体化妆涂中调色，脸庞侧、鼻侧施暗调色，前额、鼻梁上抹亮明

色，自然晕染出立体感来。

(2) 涂颊红。用橙红系胭脂从颧骨往嘴方向稍稍抹入。位置略高，并尽可能晕开。

(3) 眼妆。用棕色眼影从眼尾染向眉梢，上眼皮中部抹入紫色，其上再均匀地抹入桃红色；在下眼皮近眼尾处抹紫色眼影，内眼角处则浅抹珍珠系银色；靠眼尾一侧，眼线宜画得稍深。睫毛可以涂得稍浓。修眉形而不必画眉。

(4) 涂口红。可用茶色描出唇的轮廓，嘴角处尖锐，口红选用橙红色，则更增添悠闲的气氛。

怎样化社交妆

与亲朋好友相会，或在社交场合，化妆需要既得体大方，又美丽动人。此妆的特点是创造立体感，以高雅，不落俗套为主。

(1) 上粉底。可选用乳液型粉底薄涂一层，再抹上一些化妆粉加以柔化。

(2) 涂颊红。选用较为沉实的茶红色，以颧骨及其下侧为中心轻轻晕染。

(3) 眼妆。眼周用灰眼影，眼睑中间往眼头方向薄抹银色珍珠系眼影，下眼睑也薄涂灰眼影。眼线在上、下侧以眼尾为中心，用灰眼线笔描画。避免使用黑色、蓝色和紫色眼影。

(4) 涂口红。口红可先涂光泽唇膏，用化妆纸轻压，再薄涂茶红色口红，唇廓取内曲形状。

单点化妆法是怎么回事

单点化妆法就是根据人的脸型和五官特点来决定化妆点，进行单点化妆。如有的人五官平平，只是唇形非常好看，那就该着重画眼线和眼影。这样既简单、方便，又能突出自己的优点，适合工作繁忙和应付临时情况时用。

单点化妆的关键是选择好化妆品，如用粉型粉底，兼具粉底和化妆粉两种功用；铅笔型眼影要比粉眼影上色快；准备一支软眉笔，又可兼眼线笔使用等。

单点化妆要注意应薄施淡抹，也可以通过强调发型，耳环等装饰品的吸引来衬托单点化妆。

另外，单点化妆也适合脸部有疾患或对化妆品过敏的人。

美与健康的标准是什么

美与健康的标准是：

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分地紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应各种复杂的环境和变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐。

(8) 牙齿清洁、无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 皮肤、肌肉富有弹性，走路感觉轻松。

怎样的饮食才有助于美容

饮食不仅能给我们提供大量的营养物质，维持生命，而且对维护身体外貌的美也起着重要的作用。那么怎样饮食才有助美容呢？

(1) 注意饭菜多样化。每种食物所含营养物质不同，有的含蛋白质多，有的含脂肪多，有的含维生素多，如果单吃某一两种食物，时间一长，体内就会缺乏某一种营养物质而影响美容。如缺乏蛋白质会影响面容的丰满，缺乏脂肪会使面容干燥，缺乏维生素 A 会发生眼病，使眼睛黯然失色，缺乏维生素 B1 会使皮肤粗糙，缺乏维生素 C 会使皮肤发生青紫瘀血。所以，我们吃饭要多样化，不可挑食。

(2) 多吃美容食品。据现代研究，芝麻、瓜籽、花生、黄豆、核桃仁等除含丰富的优质蛋白外，还含有亚油酸和维生素 E，亚油酸俗称“美容酸”，维生素 E 俗称“抗老素”，它们能营养皮肤、滋润皮肤，防止皮肤衰老和产生皱纹，具有嫩肤、润肌、防皱之功能，所以平时可适当多吃些，对美容是有好处的。少吃刺激性食物如生葱、生蒜、辣椒、干姜等，以免刺激皮脂腺，使皮脂腺分泌更多的油脂，导致皮肤变得粗糙油腻。

(3) 注意食物的酸碱平衡。食物分为酸性食物(鱼、肉、蛋)和碱性食物(蔬菜、水果)。酸性食物中含化学元素硫、磷、氯较多,吃后经新陈代谢,变成酸性物质,使皮肤变得油腻而粗糙;而碱性食物中,含有大量金属元素钾、钠、钙,吃后变成碱性物质,经过皮肤向外排泄,使皮肤变得光滑丰润。所以,我们要注意饮食的酸碱平衡,在吃鱼、肉、蛋的同时,多吃些蔬菜水果,这样才有益于美容。

含维生素的食物有哪些?对美容有何影响

为了保持自己皮肤光泽滋润,充满青春活力,除了摄取人体所必需的蛋白质、脂肪、糖和水之外,还要适量多吃一些含维生素高的食品,这对保持皮肤的青春,延缓老化是大有裨益的。

(1) 维生素 A 主要存在于动物的肝脏、鸡蛋、鸭蛋、牛奶、鱼肝油、胡萝卜、西红柿、绿叶蔬菜中。它能维持皮肤细胞的正常功能和完整性,使皮肤光滑柔润而不易受细菌的感染,如果维生素 A 缺乏,人体的汗腺以及皮脂腺会萎缩,进而使皮肤变得干燥粗糙。

(2) 维生素 B1 主要存在于各种粗粮、豆类、肉、鱼、蛋、绿叶菜中,所以,米、面加工不要过于精细。维生素 B1 主要参与糖的代谢过程,维持神经、心脏与消化系统的正常功能,从而帮助皮肤保持青春美丽,减少炎症的发生。

(3) 维生素 B2 主要存在于肝、瘦肉、蛋类、酵母和绿叶菜中,它参与体内许多氧化和还原过程,参与糖、蛋白质、脂

肪的代谢，如缺乏这种维生素，口角、舌以及鼻、眼、耳的周围容易发生炎症。

(4) 维生素 C 主要存在于绿色蔬菜、柠檬、苹果、番茄、橙、草莓中，它可以增加毛细血管的致密性，降低其通透性和脆性，增强身体对感染的抵抗力，使皮肤经常保持弹性，可以消除皮肤上的斑点，使肤色洁白，并能使齿龈健强，缺乏时，皮肤和齿龈便容易出血。

(5) 维生素 E 主要存在于黄豆、木耳、芝麻、花生、蜂王浆、花菜、卷心菜、萝卜、蘑菇、甲鱼中，维生素 E 最大的功能是促进人体的激素分泌，维持生殖器官的正常功能，并对胶原纤维和弹力纤维具有恢复作用，因此，它能改善皮肤的弹性，推迟人体肌肉过早衰老。

情绪与美容有何关系

情绪一般是指人的精神状态，是大脑皮质高级神经活动的内容之一。它常通过人的表情、声音、行为表现出来，心理学家把所有的情绪归纳为两大类：一类是愉快的情绪，表现为希望、快乐、勇敢、和悦；一类是低沉的情绪，表现为失望、悲伤、沮丧、气愤。人的神经、内分泌腺、肌肉、皮肤的功能，都与情绪有关，低沉的情绪不仅容易使人的新陈代谢降低，而且使人发生各种疾病。此外，人的情绪一般都会表露在脸上，支配着脸上的表情肌。经常重复某些表情，会使皱纹“刻”在脸上。如经常抬眉会使额头出现横纹；经常愁眉紧锁会使双眉间出现皱纹；经常眯眼会使眼角的鱼尾纹

早现。总之，情绪恶劣之时，再美的人也会黯然失色。因此，要经常保持开朗乐观的心境，这样才能促进循环系统的功能，使血液流动的速度加快，面颊红润，容光焕发。

为防止不良情绪对美容的影响，应做到以下几点：

(1) 要有积极乐观的人生观。遇事不要动怒，更不能愁闷伤神，做到心情坦荡，精神愉快，乐观向上。

(2) 不要把自己与外界隔绝，要常与朋友畅谈，这样可以使精神放松，心情舒畅，不至于胸中积愁郁闷而患病。

(3) 要使自己的思想与客观环境相适应，不犯急躁情绪，这样会使你既有上进心，又知足常乐，干什么事都心安理得，保持最佳心理状态。

(4) 要心胸开阔，性格开朗，善于自制，巧妙地摆脱不良情绪的影响。

运动与美容有何关系

一个长得美不美，除了俊俏面貌以外，还有优美的体形，而体育运动对面貌和体型以及线条都有很大的帮助，促使它们向健美的方向发展。

体育运动时，肌肉剧烈收缩，心脏跳动加快，呼吸加深，血液循环畅通，新陈代谢旺盛，面色红润，精力充沛，充满青春美，减缓衰老；运动还能使肌肉纤维内部的细微结构和化学成分发生变化，所含的矿物质和蛋白质明显增多，肌肉纤维变粗，线条明朗，体型更加优美；运动还能够增加皮肤的厚度和弹性，改变皮肤的颜色，减少皮肤的皱纹。所以说，

体育运动不仅能使身体强壮和体型健美,而且还有利于美容,使人长得年轻漂亮。

为了健康和美容,参加哪些体育运动好呢?这要根据你的本身条件和客观环境决定。据研究,对健美最有帮助的运动项目是游泳、自由体操、平衡木、花样滑冰、民族舞蹈、技巧运动;而经常练习哑铃、高低杠、投掷能使上肢健美;经常练习长跑、跳高、跳远能使下肢健美;经常练习仰卧起坐、俯卧撑能使胸腹部健美;经常练习冷水浴、按摩能使面容健美。身体瘦高的应多练习举重、篮球和器械体操;身材矮胖的要多练习短跑、悬吊和武术。另外,还要根据自己所处的环境选择运动项目,如离山近的可练习爬山,靠水近的可练习游泳等。

环境与美容有何关系

生活中与我们关系密切的一些环境因素能损害皮肤健康,其中危害最大的是阳光,此外,如风、温度、湿度等都有一定影响,而大气污染可能破坏皮肤组织中的酸碱平衡,从而损伤皮肤,有人把它叫做“城市皮肤”。在这种情况下,皮肤失去光泽,变得灰暗难看,表面粗而干燥,皮肤由于死亡细胞的堆积会出现毛孔阻塞现象,加上污染物的影响,可能引起皮炎。

影响人体肌肤状态的最大因素是空气湿度。在所有外界因素中,与皮肤接触时间最长、接触面最广、作用力最强的是空气中水分含量。我们知道皮肤的最主要成分是水,成人

表皮和真皮中约含水 70% 左右。由于女性皮肤较男性含水较多，因此女性皮肤看起来比男性柔软细嫩。如皮肤缺水则造成表面干燥，失去正常弹性，皱缩继而松弛，表面角质层厚度增加，角质化加速，皮屑脱落，皮质老化、龟裂。

我国华北、西北、东北大部分地区，由于受大陆性气候影响，尤其是冬季受西伯利亚干冷气流控制，空气中的水分含量很低。所以说，一年四季，特别是冬季要经常调剂室内的湿度，如采用超声波加湿器和水蒸热汽等，使面部皮肤能充分吸收水分，促进新陈代谢。

睡眠对美容有何影响

一个人如果想精神爽朗、朝气蓬勃，必须注意睡眠。睡眠充足与否，除对精神有影响外，对外在美也有直接影响。睡眠不足，会引起身体血液循环的不平衡，皮肤表面微血管的血液循环出现滞瘀现象，所以长期睡不足，会造成皮肤失去鲜明的光泽，也会使皮肤的细胞迅速老化，加速皮肤皱纹的出现。

一个少女如果睡眠不足，眼睛周围皮肤血液循环减缓，造成该部位皮肤色素的异变，导致眼圈变黑，眼白混浊不清。另外，长期睡眠不足，皮肤微血管得不到充足的血液，由于缺乏营养，皮肤各细胞组织的新陈代谢会受到很大障碍，导致皮肤细胞变性衰老产生皱纹。如果年青时不加以注意，那皱纹和其他衰老现象会过早出现，严重地影响美容。

吸烟会影响美容吗

除了日常用化妆品外，睡眠充足，精神愉快，烟酒不沾，都能延缓皮肤过早衰老。据国外学者研究，吸烟者的面容要比不吸烟者衰老，主要表现在面部皱纹增多。观察 30 岁以上吸烟者发现，每天吸 10 支香烟的比同年龄的人面容早衰老 5 年，每天吸 20 支香烟的，比同年龄的人面容早衰老 10 年，妇女的面部皮肤比较细腻，对烟中的毒物比较敏感，所以吸烟的人，更容易过早地衰老和出现皱纹，使容颜变丑。

这是因为烟中古有尼古丁、一氧化碳、苯丙芘等有害物质，吸到身体里以后，尼古丁使血管收缩变细，妨碍血液运送养料，皮肤细胞缺乏营养导致细胞萎缩，肌肉纤维老化，引起皮肤皱纹，面容就显得衰老了，另外，一氧化碳被身体吸收后，便与血液里的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，妨碍血液携带氧气，影响皮肤及全身器官进行新陈代谢。苯丙芘对组织有毒害作用，甚至引起癌症。所以经常吸烟的人，由于面部皮肤血液供应不良，缺乏营养，皮肤显得灰暗干涩，没有光泽，衰老的早。所以，从美容的角度出发，千万不要吸烟，已经吸烟的人，要尽早戒掉。

疾病与美容有关系吗

疾病与美容有着密切的关系。无论是眼睛、鼻子、口唇、牙齿、耳朵的疾患，还是全身疾病都会影响美容。

五官的炎症或外伤往往会引起人们的关注，但面容发生改变，人们却想不到会由疾病引起呢？

如患有贫血的病的人，面色苍白，没有润泽，唇舌色淡，少气无力；患有肝炎的病人，面色及白眼珠发黄，疲乏无力；患有心脏病的人，面色发灰，口唇紫绀，舌头晦暗，心悸气短；患肺结核的病人，面容憔悴，面颊潮红，盗汗；患有甲亢病人，面容焦瘦，眼球突出，目光惊恐；患有其他慢性病的人，面部皮肤干涩，颜色发灰，失去光泽，目光无神等。

所以，当你面色发生改变时，要考虑到是否由疾病引起的，必要时，要到医院请医生检查治疗。

药物能影响美容吗

近来，随着医学科技的不断发展，一些药物对美容的影响，正在被逐渐揭示出来。

影响皮肤的药物能引起皮肤色素沉着或出现斑点。如苯妥英钠产生的色素沉着，约有 10% 的患者在服药 1 年后发生，色素呈褐色片状，在面部则表现为黄褐色斑；长期服用冬眠灵及有关制剂，可在暴露部位出现青灰色色素沉着；汞制剂也能在人的皮肤皱纹和眼纹等处产生棕褐色色素沉着。

另外，还有一部分药物，可使患者发生皮肤过敏，引起药物性皮炎和药疹。如解热镇痛药及磺胺类药物可引起药疹，在恢复期产生的黑色素沉着，往往需要数月，甚至数年才能褪尽；而青霉素、四环素等药物可引起“药物性红斑狼疮”，患者面部会出现“蝴蝶斑皮疹”。

此外，长期服用丙酸睾丸酮、甲基睾丸酮等雄性激素类药物，会抑制女性乳腺的发育，影响身体的曲线美。肾上腺皮质激素可使人身体浮肿，长期使用会出现“水牛背”和躯干肥大、四肢瘦小的向心性肥胖。

所以，在用药时，必须考虑到药物对美容的影响。

冷水浴面美容法是怎么回事

冷水浴面是一种简便易行的美容方法。浴面时，可先将面部皮肤搓热，然后再用毛巾蘸冷水在面部擦，眉头上要横着擦，鼻梁上要竖着擦，脸蛋上要斜着擦，擦两遍以后，把脸浸入冷水中，用嘴往水中吹气，使气泡在脸上冒过，这样吹起的气泡能够起到特殊的按摩作用。

冷水浴面主要是通过冷水刺激皮肤，使皮肤的血管先收缩、后扩张，营养得到供应，皮肤弹性增强。坚持冷水浴面，可使面部皮肤红润、光滑，而且不容易发生痱子、痤疮、冻伤等。此种方法最好从夏季开始，如能在秋季坚持下来，就能过渡到冬季，一年四季坚持用冷水浴面，不仅有利于面部皮肤的健康美，还能防止感冒和呼吸道传染病。

什么是蒸汽浴面美容法

蒸汽浴面不仅能清洁面部皮肤，而且能够美容，尤其对毛孔粗糙，有痤疮的油性皮肤，能起到其他美容法起不到的作用。据研究，用较高温度的热气接触面部皮肤，可使毛孔

受热扩张，加强了皮层的血液循环，从而促进皮肤的排泄功能，使深藏于毛孔中的污垢、皮屑、细菌等能及时被清除出来。同时，血液循环加快后，可减少或消除面部皮肤细胞中的黑色素沉积，使面色红润细腻、洁白光滑，减少雀斑、褐色斑的产生。皮肤受热后增加了它的伸张及活力，可使面部皱纹减少，起到意想不到的美容效果。

具体方法如下：盆内放 90℃ 以上的热水，包好头发，闭目俯身，脸与面盆相距 10 厘米，让蒸汽蒸面孔。受热时间长短由本人承受能力而定，感到气闷，就抬头用干软毛巾覆盖脸上，轻轻擦几下，吸干水珠，休息片刻再换一盆热水，如此反复 3 次。熏蒸以后，要用温水把脸洗一遍，最后进行皮肤按摩，直到局部光滑为止。

此法的优点是面部全方位接触热气，受热均匀，皮肤毛孔容易接受，对面部美容效果十分明显。

激光能美容吗

激光不仅在工业、农业、医药卫生方面有重要的作用，而且在美容方面也有显著效果。

(1) 用激光治疗面部的雀斑、黑痣、扁平疣、瘢痕疙瘩等皮肤病。具体方法是，医生用手拿着手枪式的激光治疗器，对准要治疗的部位，然后打开电源开关，一束强烈的光线顿时照射在皮肤的病灶上，2~3 分钟后，病灶即被气化掉。并且无痛、无出血，半月后恢复正常，不留任何瘢痕。

(2) 用激光烫平皱纹。医生用手拿着激光治疗器每天按

摩 1 次，10 次为 1 疗程，一般用 3~4 个疗程，就能使皱纹消失，起到返老还童的效果。

用激光美容，安全可靠，效果显著，没有副作用，所以深受广大群众欢迎。目前在全国各地各大医院都开展了用激光治疗面部雀斑、血管瘤等疾病，并且收到良好的效果。

金箔美容是怎么回事

近年来，世界各地出现了黄金热，特别是在日本吃金风尤盛，在一些高级餐馆，厨师用比纸还薄几倍的金箔点缀高档菜，或用金箔包鱼块，或把金粉掺入米酒，供顾客享用。这些金箔和金粉可被人体吸收，起到活血壮体美容的功效。

另外，近来又出现了金箔按摩热。在一些高级美容院，按摩师用金箔贴在顾客的面部，然后进行按摩，让皮肤慢慢吸收黄金。据研究，这种按摩可以促进皮肤新陈代谢，使皮肤细嫩有光泽，所以美容效果较好。

何为刷浴美容法

近年在西方一些国家出现了一种“刷浴热”，即用特制的软毛刷或柔软的干毛巾在人们洗澡时，擦刷身体的肌肤，以达到健身和美容的目的。

刷浴具体方法要根据人体脏腑与经络的分布，有规律地进行，才能有效地调节、刺激体内的经络。为了美容，可着重刷与美容有关的经脉，如膀胱经、三焦经、大肠经、小肠

经、肾经和肝经，其中刷洗手足是重点。刷浴可采用直刷、斜刷和螺旋刷。刷浴除在洗澡时进行外，还可以“干刷”。一般每天刷 1~2 次即可。刷浴时注意不宜用力过大，以免擦伤皮肤。

何为气功美容法

气功美容，顾名思义，就是通过气功达到美容的效果。据研究气功不但能改善微循环，促进毛细血管的新陈代谢，使皮肤得到营养，而且还可以调节各种激素的生长或遏制，引起内分泌的改变，从而改善皮肤的状态。另外，气功还有协调人体心理、生理机能方面的作用，使人具有良好的心理素质，从而具有一种健康的美。

气功美容的方法有许多种如面部功、眼睛功、乳房功、胸部功、腰部功、颈部功等，我们可以根据自己的需要选用 1~2 种，坚持持久，一定会收到良好的美容效果的。

下面介绍一种简便易行的气功美容法：

在睡醒之时，且慢睁眼，先将两手大拇指背相合摩擦至极热，随即左右手各揩左右眼皮，从内向外各 9 次；仍闭目，暗用眼珠轮转，向左 9 遍，再向右 9 遍；仍紧闭眼片刻，即大睁双眼，用眼珠向左、右各转 9 圈；然后将大拇指背摩擦至极热，即指两指背趁热一上一下揩鼻 36 遍；随后再将两大拇指弯骨按两眼外角边小穴中，各 36 遍，再按两眼之近鼻两角之中 36 遍；最后合两掌，摩擦至极热，即以热掌自上而下顺擦面部 90 次，再吐津液于掌，仍摩擦稍热，复擦面 90 次。

此法简单易行，长期坚持效果甚好。

现代常用的美容方法有哪些

现代科学技术的发展，为美容提供了先进的技术，使美容成为一种没有痛苦的特殊享受，而且见效快，效果显著。下面介绍几种美容方法供参考：

(1) 红外线美容法。红外线可促进皮肤组织血液循环和新陈代谢。现在，利用它进行日常自我美容及辅助其他方法美容已比较普遍。

(2) 淋浴美容法。淋浴洗澡能清洁皮肤，增强皮肤、机体的抵抗力，促进新陈代谢，加快血液循环，防止皮肤病的发生。所以，您想使您的皮肤健美，就要勤于洗澡。

(3) 冷冻美容法。应用致冷物质和冷冻器械产生低温，作用于人体治疗疾病，达到美容的目的。冷冻美容成本低、无毒，不损害健康组织，出血少，瘢痕极少，甚至不留痕迹。可适用治疗各种色素痣、蜘蛛痣、雀斑、黄褐斑等。

(4) 擦皮美容法。又称磨屑美容法，即使用一种特制擦皮机通过电动机旋转，带动金属刷或金刚石磨头高速旋转，就像用砂纸擦去金属表面锈层一样把皮肤表层擦去，美容的效果很好。

(5) 药物离子导入美容法。采用单向电流或经半波整流的电流使药物离子透入肌肤，从而达到满意的美容效果。

(6) 音乐电按摩美容。将按摩、电疗、药物和心理疗法综合应用于治疗，是一种非常舒服的美容方法，对美容有很

好疗效。

(7) 梳头美容法。经常梳头，不仅是清洁和健脑的好方法，也是美容的良方，因为当梳子在头皮上来回轻划时，头部的一些穴位便得到良好的按摩刺激，从而促进血液循环，对面部美容很有好处。

(8) 整形美容法。整形美容法就是通过外科手术达到美容效果，可以较大程度地改善面部状况，有时确实能起到返老还童的特效。

中医有何美容技术

中医美容以其效果好、患者无痛苦、设备要求简单，而深受广大妇女们的青睐。中医都有什么美容技术呢？

(1) 全息美容法。中医学认为，人身每个相对独立的结构（耳朵、足、手掌、鼻子、头）都可看成是人体的一个缩影。在身体的某个部位出现疾病时，这些相对独立的结构对应的部位就会出现异常表现，对这些异常部位进行适当处理，便可达到治疗疾病、美容的目的。如耳针疗法、头针疗法等。

(2) 循经按摩美容法。它不仅能使局部组织运动，增加血液循环，促进局部代谢，更注重调节全身内脏功能，以达到皮肤及体型的健美。

(3) 穴位治疗美容法。这种美容法是选定几个特定穴位重点刺激。按摩穴位不仅能活跃所在经脉的功能，对内脏起调节作用，而且穴位又有自己特定的作用。穴位治疗美容法又可分法徒手信息点穴方法、光针疗法以及气功信息疗法等。

耳穴美容有何妙处

人的耳廓与人体各部存在着一种生理性联系，它如同一幅倒置人体挂图，联系着全身的经络，因此，当脏腑和躯体某部生病时，通过经络的反应和传导作用，在耳廓相应的区域就会有所反应，出现变色、变形、丘疹、脱屑、油脂、皱折等反应点。那么，不同的疾病在耳壳上有哪些表现呢？如神经衰弱患者，“耳尖”穴可看见一个圆球型水纹状，并在耳垂部可能触到一个硬结；冠心病患者，耳垂上可看到一个横向的皱褶；高血压、动脉硬化的患者，耳孔会长毛，耳轮变宽、变厚、变硬。各种疾病在耳廓相应的穴位上都会出现异常反应。如果能经常按摩、针刺这些敏感点，或者用王不留行子或绿豆放在敏感点上，再贴上 1 厘米见方的胶布，就能起到良好的防病、治病的目的。

另外，如能经常按摩交感、神门、肾上腺、心、内分泌、面颊等穴位，每次 5~10 分钟，对美容及健康都大有好处。

桑拿浴美容有何功效

桑拿浴又称芬兰浴，是继土耳其浴之后最受人们欢迎的蒸汽洁身的方式。

桑拿浴与其他沐浴方法有所不同，就是你不必久泡在水中，而是可把短暂的蒸汽浴时间与在温暖邻室中的凉水淋浴交替使用。

桑拿浴因能消除疲劳,减少体内水分和脂肪,排除废物,强身健体,所以对美容有很大帮助。但要注意,患有呼吸器官毛病的及有心脏病的人,如进行桑拿浴,一定要慎重。

另外,桑拿浴后体重可减轻,但只是暂时的,因为所失去的水分能够得到恢复,不过这种浴可以鼓励你节食,有助于美容。

何为按摩美容法?有何功效

按摩美容法,是指通过施用各种手法于人体体表特定的部位或穴位上,而达到调理脏腑、平衡阴阳、补益气血、疏通经络,以预防疾病、美容悦颜、延缓衰老。其基本手法是:抚摩、揉摩、搓摩、敲击等动作。

按摩在美容学上,占有重要地位,切不可等闲视之。一般来说,按摩应在医师的指导下做,或是在美容院(所)由美容师来进行,当然有一些按摩也可以自我操作。

按摩可使神经松弛,并减少皮下脂肪,阻缓皱纹生长,更重要的是可以促进血液循环,增进新陈代谢,所以说按摩是美容中不可缺少的环节。

按摩时应注意以下几个问题:

(1) 操作前洗净双手和面部,在面部涂些护肤膏霜,既有利于操作,又可增强疗效。

(2) 手法要轻快柔和,切忌用力过强。

(3) 操作时要顺着所需按摩的有关部位的肌肉、脉络进行,切忌过分牵拉皮肤,以免引起皮肤损伤和松弛。

(4) 操作的次序、次数和时间，可根据具体情况而定。

(5) 如面部有暗疮者，暂时不宜进行按摩，待治愈后，再作按摩。

(6) 做美容按摩要持之以恒，不可操之过急。

如何按摩头皮

进行头皮按摩的目的是维护头皮和头发的健康，防止和减少头皮屑和脱发等不正常现象的出现。具体方法如下：

(1) 两手五指微屈，用十指指端从额前发际开始，沿头部正中按揉头皮至枕后发际，然后按摩头顶两侧头皮，直至整个头部，每次需 5 分钟左右，按揉头皮时要有重坠感。

(2) 用双手拇指按揉头顶的百会穴，两侧太阳穴，枕部的风池、天柱穴，每穴按揉 10 次，每次约 3 分钟。

(3) 两手抓满头皮，轻轻用力向上提拉，直至全部头皮都提拉遍，切忌用力过度。

(4) 用两手手指摩擦头皮，如洗头状，直至整个头部，每次约 2~3 分钟。

(5) 双手四指并拢，轻轻拍打头部，约需 1~2 分钟。

据研究，按摩头皮可刺激头皮的神经末梢，调节头部的神经功能，松弛头部神经的紧张状态，促进头皮和脑部的血液循环，促进头发的生长和黑色素的形成，调节头皮的分泌功能。如能坚持按摩，对白发、脱发、头发干燥枯黄有良好的预防和治疗作用。

美容石为何能消皱纹

相传慈禧太后获得一块玉石后，见它光滑、冰凉、玲珑小巧，爱不释手，每日常以它揉面，因而虽年逾古稀，但脸部皮肤依然白嫩细腻，光滑富有弹性，故称之为“皇后美容石”。

这里当然有夸张之辞，但据地质专家介绍，其中大有科学道理。因这种珍奇之石采自山间洞穴或地层深处，质地松软，柔嫩细滑，手感冰凉，色泽艳丽。它是叶腊石中之精品，含有镁、钙、钾、钠、钛、铁等多种易为皮肤吸收的微量元素。用它摩擦皮肤能促使血液循环加快，达到消减脸部色素和皱纹的效果。所以现在将它研磨成粉剂作为添料，制成高级化妆品。

眼部如何进行美容按摩

为了增加视力，消除眼周皱纹，健美双眼，使双眼更加有神，我们可进行眼部按摩。具体方法如下：

(1) 端坐凝视，双眼先顺时针旋转 10 次，再向前凝视片刻，然后逆时针方向旋转 10 次，再向前凝视片刻，最后双目轻闭，两手食、中指轻轻按摩同侧眼皮 1~2 分钟。

(2) 用两手拇指依次按揉睛明穴、攒竹穴、太阳穴，每穴按摩 30 次。

(3) 两手握拳，用食指近侧指间关节的桡侧缘紧压眼眶，

作由内向外的刮动，分刮上下眼眶各 15 次。

(4) 微闭双眼，两手五指并拢，用中指和无名指指腹贴附在睛明穴，向外分抹至瞳子髁穴，重复 30~50 次。

据研究，按摩眼周可改善眼周围组织的血液循环，调节视觉神经和动眼神经的功能，缓解眼肌疲劳，延缓眼睑皮肤下垂和眼周皱纹的出现。

所以，只要我们坚持每日早晚各做 1 次，那么对近视、远视、散光、斜视等均有防治作用。

面部如何进行美容按摩

面部按摩不仅可以促进面部皮肤的血液循环，清除排泄废物，而且可以锻炼面部肌肉、增加皮肤的弹性，从而使面部皮肤滋润，防止皱纹与斑点的出现，同时还可以使人精神振奋，容光焕发，消除疲劳。具体方法如下：

(1) 从头部开始，沿下颌至两颊，均匀向上向外按摩。

(2) 从嘴周向上按摩，可防止嘴角下垂。

(3) 轻轻按摩和拍打两颊的肌肉，使之不易松弛衰老。

(4) 除按摩两颊、鼻子外，可轻按两侧之四白、承泣、地仓穴及颊下之承浆穴。

(5) 用手向上轻推额部，可防止皱纹产生。

(6) 从额部中央向两旁环形按摩，可使血液循环流畅，促进新陈代谢。

面部按摩可由经过训练有素的化妆师、医师或理发师来进行，一般 1 个星期 1~2 次即可，不必太多，按摩时，动作

要轻柔，以柔软的手，轻轻地、有节奏地进行拍、揉、推等动作，双手离开时应当从被按摩者脸上轻轻地飘去，使被按摩者从按摩中得到松懈的享受。

面部按摩有哪些禁忌

美容师在替人进行面部按摩时的几点禁忌：

- (1) 切忌美容师有令人不愉快的体臭、恶臭的呼吸或香烟臭。
- (2) 切忌操作时把呼吸冲向被按摩者面部。
- (3) 切忌美容师不经心，损伤被按摩者的皮肤。
- (4) 切忌过度粗鲁，下手太重，手脚粗笨。
- (5) 切忌把面霜擦入眼睛，勿使用过烫的毛巾。

针灸美容是怎么回事

针灸美容是指运用针刺、艾灸等手段，补益脏腑，调理气血，消肿散结，从而减轻或消除影响容貌的某些生理现象或病理性疾患，从而达到强身健体，延缓衰老，美容益颜的一种方法。

针灸美容以其操作简便，效果持久，经济安全，易于推广而深受广大妇女们的欢迎。

据研究，针灸能刺激面部的神经末梢，通过神经反射，使面部的血管扩张，新陈代谢加快，另外，还能使皮脂腺分泌正常，不致于引起毛囊阻塞和皮肤干燥，增加面部皮肤的弹

性，从而使面部的皮肤红润而光滑，并能推迟皱纹的形成以及使皱纹早日消失。

下面介绍几种针灸美容的配穴及用法：

(1) 延年驻颜法。毫针法：合谷、足三里、三阴交、太溪。隔日针刺 1 次。耳针法：脾、胃、肾、三焦、内分泌、肾上腺。经常用王不留行贴压。灸法：取关元、气海、命门、中脘等穴，每周温灸 1 次。

(2) 增白洁面法。毫针法：太溪、照海、肾俞、命门、肝俞。每周针刺 3 次。耳针法：内分泌、面颊、三焦、肾。可用毫针刺或耳穴埋针治疗。

(3) 润肤抗皱法。毫针法：心俞、肺俞、脾俞、足三里、关元等穴，每周针刺 3 次。耳针法：取肺、脾、肾、内分泌、额、颞、脑等穴，用毫针刺或压豆治疗，每周 1 次。取命门、太溪、至阳、关元、足三里，间接灸，每周 1 次。

饮食美容是怎么回事

中医学认为，食物之所以能够美容，就是由于其与药物一样具有寒、热、温、凉四气，酸、苦、甘、辛、咸五味。针对机体的不同状态，恰当运用食物的四气、五味，来调和阴阳，补益气血，调整脏腑，使面部肌肤红润光泽，眼神充满生机，从而达到美容的目的。

下面简单介绍一下美容食物的性味、功能：

(1) 寒凉性食物。一般具有清热泻火解毒作用，适宜于体质偏热，面红目赤生疮者用。它包括黄瓜、雪梨、绿豆、豆

腐、白菜、苦瓜、丝瓜、茄子、菱角、冬瓜、冬笋、香蕉、莲藕、橙、猪肉、鸭肉、鲤鱼、田鸡等。

(2) 温热性食物。一般具有温中、补虚、驱寒之功能，适合用于虚寒体质，面色萎黄，畏寒体倦者。它包括酒、山楂、桃、核桃、粟米、粳米、辣椒、姜、胡椒、葱、蒜、韭菜、羊肉、牛肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、鲫鱼、鳝鱼、羊奶、牛奶等。

(3) 辛味食物。一般具有宣发、布散作用，能促进皮肤新陈代谢，还能使主料中的性味直达皮肤达到美容的效果。它包括葱、姜、辣椒、茴香、蒜等。

(4) 酸味食物。一般具有收敛固涩、生津益阳的作用，适用于面部干燥脱屑、皱纹多者食用。它包括乌梅、草莓、米醋、橘、苹果等。

(5) 咸味食物。一般具有软坚散结的作用，还可以引药入肾，使肾气充足，容颜健美。它包括海带、海参、猪肾、带鱼和盐等。

(5) 甘味食物。一般具有补益气血、调和肠胃之功效，是美容的重要食物，它包括大枣、粳米、小麦、饴糖、萝卜、西瓜、冬瓜、鸡肉、鸭肉、银耳、燕窝等。

(6) 苦味食物。一般具有清热解毒、坚阴疗疮的功效，适用于各种疮。它包括苦瓜、茶叶、猪肝、苦菜等。

常用的美容食物有哪些

现代医学认为，饮食物中含有大量的蛋白质、脂肪、糖、维生素及微量元素，只要恰当地补充人体所必需的以上物质，

皮肤就会得到充足的营养，面色就会变得红润、光泽，皮肤就显得饱满而富有弹性，从而达到美容的目的。那么常用的美容食物有哪些呢？

(1) 粮食类。粮食可以美容的有粳米、秈米、糯米、粟米、荞麦、黑豆、黄豆、大麦、扁豆、黑芝麻。

(2) 蔬菜类。蔬菜可以美容的有白菜、韭菜、芹菜、卷心菜、菠菜、西红柿、黄瓜、丝瓜、藕、茄子、蘑菇、胡萝卜、木耳等。

(3) 瓜果类。瓜果可以美容的有苹果、梨、橘子、大枣、龙眼肉、荔枝、无花果、胡桃肉、甜瓜、核桃、胡桃、荸荠、菱角、栗子、樱桃等。

(4) 鱼肉类。可以美容的鱼肉包括猪肉、牛肉、鸡肉、兔肉、鸭肉、狗肉、鹅肉、田鸡肉、鳝鱼、鲫鱼、鲤鱼、鳖、龟、海参、燕窝等。

(5) 调味类。调味品可以美容的有食盐、醋、豆豉、姜、小茴香、胡椒等。

(6) 饮料类。饮料可以美容的有牛奶、羊奶、米酒、茶等。

食物的酸碱性对皮肤有何影响

在我们日常的饮食中，有酸性和碱性之分。如果过量食用酸性食物可引起疮、脂肪粒、疣类皮肤病；常食碱性食物，皮肤不易受细菌或药物的侵蚀，但如果过量食用，也会引起营养不良而导致皮肤病。

由此可见，一个人如果想保持健康美丽的肌肤，必须做到酸碱平衡，据专家研究认为正常的酸碱食物的比例应为 1 4。那么，常用的酸、碱食物有哪些呢？

(1) 酸性食物。它包括肉类、鱼类、花生、巧克力、酒类、白糖、咖啡、油炸物。

(2) 碱性食物。它包括葡萄、桔子、菠菜、西红柿、胡萝卜、青瓜、香蕉、梨、牛奶、芹菜、蘑菇、马铃薯。

饮水与美容有何关系

水是人体不可缺少的物质，也是美容的佳品，据研究，一个人每天至少要消耗 5 升的水分；如果除去食物中所含水分（蔬菜中 90%、水果中 80%、肉类和鱼类中 70% 都是水），每天也至少要喝 3 升的水。

皮肤与水分的关系极大，皮肤如果缺水，就会显得晦暗、皱缩、弹性差。所以说，水在美容上占有很重要的地位，假如你能很好地利用水，将青春常在。

那么，人每天到底应喝多少水？这应依气候、劳动强度、身体状况、生活习惯来定。一般来说，每天至少应喝 3 升的水。

喝水应注意以下几点：

(1) 饮水最好以白开水为主，因白开水方便、卫生，是“最佳饮料”。以牛奶、菜汁代水也有助于健康美容。

(2) 清晨空腹喝一大杯水，然后右侧卧 10 分钟，对肝和胆有益。

(3) 不要一次喝上 3 升的水，然后滴水不沾，因那样会引起“水中毒”的危险，而应平均分配。

(4) 饭后不要饮大量水，水多了冲淡胃酸，就会减弱杀菌力，又不利于消化。

(5) 临睡前不宜多喝水，因睡眠时，水分不会被充分吸收，水喝多了，会引起眼皮水肿而影响美容。

(6) 少喝冰水，因冰水会使消化分泌受阻，使消化器官疲劳，导致消化不良。

(7) 喝水应喝一次性烧开的，沸腾不超过 5 分钟的开水为最适宜。忌饮反复烧煮的开水，因这样的水亚硝酸盐含量高，容易致癌。

为什么黄瓜能美容

黄瓜清香脆美，是夏季人们喜爱的凉菜之一，也是重要的美容食品之一。

据研究，黄瓜含水分 96%，含少量维生素和丰富的钾盐及糖类、钙、磷、铁等，并且含有柔软的细纤维素，具有促进肠道腐败物质排泄和降低胆固醇的作用。鲜黄瓜中还含有抑制糖类物质转化成脂肪的丙醇二酸，久食对抑制身体肥胖有好处，所以说黄瓜是人体健康美容不可缺少的食品之一。

那么，怎样利用黄瓜来美容呢？

(1) 可以生吃。用黄瓜拌粉皮、拌海蜇、拌面、拌肚丝、拌鸡丝，也可拿整根黄瓜当水果吃。

(2) 把黄瓜绞成汁，据说黄瓜汁有舒展皱纹，保护皮肤

的作用，是美容术中常用的汁液。可饮用也可直接擦面。皱纹多处一天一次，生效很快。

(3) 把黄瓜切成薄片，可临睡前贴在脸上，第二天早晨去掉，你会发现皮肤比昨日光滑、润泽多了。

如何用番茄来美容

番茄，俗称西红柿，为多年生草本植物。番茄不但能食用，而且有很好的美容功能。这是因为番茄营养丰富，每公斤含蛋白质 4~16 克，脂肪 2.8 克，碳水化合物 18 克，含维生素 C 250~330 毫克，还含有维生素 A₁、B₁、B₂、P、PP 以及微量元素，所以，常吃番茄，不但能美容，而且对高血压、心血管病以及眼底出血等也有一定疗效。那么，怎样用番茄来美容呢？

(1) 番茄可以鲜食，也可与糖拌食，或与茄子、土豆等一起烹制，也可吃番茄馅。

(2) 将番茄切碎，盛在碗内，用汤匙压出汁，加入少许蜂蜜，涂于面部、双手及手臂，对皮肤有极好的保养作用，可使肌肤洁白，消纹除皱。

为什么胡萝卜能美容

胡萝卜是一种含糖较多的植物，在日本有“东方小人参”美誉，我国有些地区也有“假人参”之称。之所以这样称它，有两方面的原因，一是胡萝卜的营养丰富，物美价廉，

可健身美容，而且有治病作用；二是胡萝卜的形状同朝鲜人参相似。

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，在肠道中经酶的作用后可转变成人体所需的维生素 A，也称“抗干眼病维生素”。人体缺乏维生素 A 易患干眼病、夜盲症，易引起皮肤干燥，儿童缺乏维生素 A，牙齿和骨骼发育也会受到影响。由于胡萝卜具有滋润皮肤和治疗皮肤干燥症的功效，人们又称它为“美容保健食品”，受到干性皮肤的人特别是女同胞的青睐。又因其有乌发之功，人们又称其为“头发食品”。其实胡萝卜的价值还不只如此。据研究胡萝卜还具有预防癌症的特殊功能。常吃这类含维生素 A 食物的人，比之不吃或少食这类食物的人，得肺癌机会要少 40%。

另外，胡萝卜中还含有微量元素铁、钴，这是人体造血的重要原料，对贫血患者及怀孕、哺乳妇女也是理想食品。胡萝卜中还含有维生素 B₁、B₂、C，对高血压、心脏病患者也有裨益。由于胡萝卜中的粗纤维很少，适于胃和十二指肠溃疡、慢性胃炎等患者食用。

为什么苦瓜能美容

苦瓜为葫芦科植物苦瓜属的果实，表皮生有许多疙瘩，故又叫作癞瓜。苦瓜虽苦，但苦中有甜，深得人们的喜爱。

苦瓜与其他瓜菜相比，营养成分略胜一筹。它含有多种氨基酸、苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶、矿物质和丰富的维生素等营养物质。其中维生素 C 的含量最丰富。据研究，每 500

克苦瓜含维生素 C 420 毫克，是西红柿的 7 倍，苹果的 17 倍，丰富的维生素 C 能调节身体功能，增强免疫能力，增强皮肤的活力。近来，美国科学家，从苦瓜中提炼出一种其味极苦的奎宁精。经化验，这种物质含有明显的生理活性蛋白质类成分，有利于人体的皮质新生和伤口愈合。所以，常食苦瓜能增强皮层活力，使面容变得细嫩、容光焕发。

另外，苦瓜对防治多种疾病都有好处。据研究，苦瓜能消暑除热，补肾清肝火。苦瓜能提高人的免疫能力，降低血糖，有利于糖尿病人。

为什么丝瓜能美容

丝瓜，又称天罗瓜、天丝瓜、布瓜等，它不但能食用、药用，而且还是一种美容佳品。据报道日本一年逾八旬的老太太，脸上没有一丝皱纹，原来她就坚持几十年如一日使用丝瓜水擦脸。

丝瓜水为什么能消除皱纹呢？据《本草求原》上说，天罗水“和血脉，活筋络……消水肿，治血枯少”。这可能是丝瓜美容的药理机制。那么怎样制作丝瓜水呢？

具体方法：在丝瓜还未挂瓜时，在距地面 60 厘米处切断瓜茎，将切口朝地，再用一个干净的玻璃瓶套在丝瓜茎的切口上，并把瓶子下半部埋在土里固定。一般一夜可提取一瓶（约 0.5 公斤）。采得的丝瓜水，要放置一夜，用纱布过滤后，加入少许甘油、硼酸和酒精，以便增强润滑预防腐作用。用后要拧紧瓶盖，置于阴凉处或冰箱中，可长期使用。

提取丝瓜水的时间，最好在盛夏丝瓜尚未成熟时，此时提取的水较多。

另外，丝瓜是传统的中药材，瓜、皮、络、子都能入药，可治疗热病烦渴、咳喘、肠风痔疮、白带、疔疮以及乳汁不通，还可用于治疗虫症。

怎样用银耳美容

银耳又叫白木耳，附木而生，色白如银，状如人耳，所以叫银耳，是著名的滋补食品。

银耳中含有大量的蛋白质，脂肪，碳水化合物，维生素 A、B、C、D、E，及矿物质钙、镁、磷、铁等。银耳不但能滋阴润肺、养气和血、补脑提神，还有“润泽肌肤、容颜悦色”的作用，经常服用银耳，能使人的新陈代谢增强，血液循环旺盛，各个组织和各个器官的机能得到改善，皮肤的弹性增强，皮下组织丰满，皱纹变浅甚至消失，皮肤显得细嫩光滑。如果外用，也能被皮肤吸收，产生同样的作用。

怎样用银耳来美容呢？下面介绍几种方法：

(1) 银耳大枣汤。银耳 10~15 克，大枣 10 枚，小水煎熬半小时，加适量糖服用，隔日 1 次。

(2) 银耳枸杞汤。银耳 10~15 克，枸杞子 25 克，小火煎半小时。加适量糖服用，隔日 1 次。

(3) 银耳面膜。银耳 10 克，轧成极细面，配 500 克精细白面混合均匀。每天取 10 克，用水调成糊状，涂在脸上半小时后，用水洗去。

(4) 银耳甘油搽剂。银耳 5 克，浸在 60% 的 95 毫升甘油中，一星期后可供搽面用，具有良好的美容效果。

(5) 银耳浓汁。将银耳熬成浓汁，装入小瓶贮存。每次洗脸时，倒入洗脸水中几滴即可。

大蒜能美容吗

蒜，古称葫，也叫葫蒜。明代著名医学家李时珍很推崇此品，认为大蒜“夏日食之解暑气，北方食肉面尤不可无，乃食经之上品。”

说到大蒜，恐怕许多人怕食后留下口臭，对它敬而远之，其实，大蒜是一种营养较丰富和疗效较高的食品。据研究，每 100 克鲜蒜含蛋白质 4.6 克，碳水化合物 29.3 克，钙 10 毫克，磷 75 毫克，维生素 B₁ 0.03 毫克，核黄素 0.04 毫克。青蒜和蒜苗中还含有丰富的维生素 C，前者每 100 克中为 37 毫克，后者可高达 120 毫克，是补充维生素 C 的极好蔬菜。

大蒜对皮肤有刺激末梢神经、改善表皮血液循环、增强皮肤活力、使网状细胞活跃、促进新陈代谢等作用，故能使皮肤滋润、光滑。日本近来已配制出各种大蒜化妆品，如大蒜指甲油、大蒜润肤膏等，深受人们的欢迎。

另外，大蒜具有广谱抗菌能力，对多种细菌、真菌和原虫都有抑制作用，可用于防治痢疾和肠炎，并且还可以治疗高血压、动脉硬化症等病。

为什么说喝酒是美容的大敌

在我们日常生活中，酒是人们经常接触的。但是你是否知道，酒是美容护肤的大敌。喝过酒的人，第二天早晨醒来，往往感到面部很油腻。这是因为酒精会使血管扩张，将血液大量送往皮脂腺，皮脂腺因此比平时分泌更多油脂的缘故。如果长期饮酒，面部血管总处于扩张状态，脸色泛红，面砂增加，就会使皮肤提前老化，粗糙起皱而影响美容，所以为了自己美容上的需要，特别是年青女性，在喝酒前应该权衡利弊。

另外，大量饮酒可损害心、脑、肝等器官，导致这些器官营养不良，机体代谢紊乱，而并发高血压、心脏病、慢性肝病，有人发现对脑损害更严重，所以劝君少饮酒。

冬瓜能美容吗

冬瓜，又称白瓜、水芝、枕瓜、地芝，是夏秋季节的主要蔬菜之一。它有个独特之处，就是有美容健身之妙用。

身体肥胖，显得臃肿，不但影响身材美，而且有时还会惹来疾病。古人用冬瓜减肥美容有着悠久的历史。明代李时珍说：“令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”《食疗本草》上也说过：“欲得瘦轻健者，则可常食；若要肥，则勿食也。”可见吃冬瓜是简便易行的减肥妙法。据现代医学研究，冬瓜含有减肥物质，这就是葫芦巴碱和丙醇二酸。前者对人

体新陈代谢有独特作用。后者可以有效地阻止糖类转化成脂肪，从而达到减肥轻身作用。

远在化妆品问世之前，我国人民就用天然美容品来保养自己的皮肤。《本草经》中记载：用冬瓜籽研膏作面脂，可消除面部的雀斑、蝴蝶斑，治疗酒糟鼻，“令人颜色悦泽”。因冬瓜籽中含有亚油酸、油酸等良好的润肤成分和某些能抑制黑色素形成的物质，用它擦脸能使人颜面光泽滋润，漂亮悦目。李时珍在《本草纲目》中说：用冬瓜瓢绞汁，“洗面浴身”可使皮肤“悦泽白嫩”，肤如凝脂。

另外，冬瓜为清热去暑佳品，夏天经常吃些冬瓜有利尿去湿、祛暑除烦之妙，外用也可治疗疖肿。

怎样用柠檬美容

柠檬是南方出产的一种水果，营养丰富，味道酸甜。在古希腊时期，人们把柠檬称之为“美容之果”。现在世界上许多美容品，尤其是皮肤的洗濯、保护剂，都以柠檬为基剂。

据研究每百克含水 80 多克，含蛋白质 1 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 8.5 克，钙 33 毫克，磷 34 毫克，铁 3 毫克，还含有大量的维生素 A、B、C、D，其中以维生素 C 最多。它能使血管壁增强弹性，血液循环加快。皮肤的新陈代谢旺盛，皮肤变得光滑、细腻、白嫩，从而达到美容的目的。

另外，柠檬的去污能力很强，但又不伤害皮肤，而且对皮肤有滋养作用，所以柠檬倍受人们喜爱。那么，怎样用柠檬美容呢？

(1) 吃柠檬，每日早晚各吃 2 个柠檬。

(2) 喝柠檬汁。将柠檬绞成汁，加入少量白糖或蜂蜜，用温开水冲服，每日 1~2 次。

(3) 柠檬切片贴面。将鲜柠檬切片，贴在脸上，外面再捂上一块湿毛巾，5~10 分钟后，再换上新的柠檬片，每日 1~2 次。

(4) 柠檬浸水洗脸。将柠檬切成薄片，浸入温水中，10 小时后用浸泡柠檬的水洗脸，每日 1 次。

(5) 使用含柠檬的化妆品，近年来，科技人员将柠檬中美容的有效成分提取出来，制成柠檬美容霜、柠檬护肤脂、柠檬洗发膏等，经常使用对美容美发有一定帮助。

为什么说大枣能美容

大枣为鼠李科植物，枣的果实是我国最古老的药用及美容果品之一。《本草备要》说大枣能“补中益气，滋脾土，润心肺，调荣卫，缓阴血，生津液，悦颜色”。民间流传有“每天三个枣，活到九十九嫌少”的说法，可见枣的功效有多大。

据研究，大枣的营养很丰富，含较多的糖、蛋白质、脂肪、淀粉、多种维生素及胡萝卜素、单宁、硝酸盐、有机酸和磷、钙、铁等成分。特别是干枣，其含糖量高达 50% 以上；维生素 C 含量在水果中名列前茅，比苹果、桃子等高 100 倍左右；维生素 P 的含量也是百果之冠，所以有“天然维生素丸”的美称。

大枣是生肌长肉，润肤悦颜的佳品，它健脾益气，养血

润肤，长期食用可以使皮肤红润，容颜光亮。据研究证明，大枣还可保护肝脏，增强肌力，降低胆固醇，另外，大枣在补血的同时也有止血的功能，故对各种皮肤紫癜有明显的治疗效果，因大枣含有丰富的维生素，故对治疗因维生素缺乏而引起的口角炎、唇炎、舌炎、角膜炎、脂溢性皮炎等均有效。

怎样用蜂蜜美容

蜂蜜不但气味芬芳清香，而且营养价值很高，对身体有滋补作用，是使人体保持青春、健康美容的一种食品。

据研究，蜂蜜含有丰富的维生素、酶、氨基酸、糖类、激素等成分，有的可直接被皮肤吸收利用，起到营养皮肤、促进皮肤生理功能的作用。另外，蜂蜜还可杀灭或抑制附在皮肤表面的细菌；还能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织再生，所以有“令人容颜不老”之称。那么，怎样用蜂蜜来美容呢？

(1) 蜂蜜养肤法。蜂蜜和醋各 1~2 汤匙，温开水冲服，每日 2~3 次，如能坚持服用，能使粗糙的皮肤变得细嫩润泽。

(2) 蜂蜜洗浴法。入浴前，用蜂蜜涂遍全身，尤其是脚底、膝盖、手肘部位要多一点。10 分钟后，进入浴缸中浸泡，然后用香皂洗一遍，顿觉全身清爽、润泽。

(3) 蜂蜜美容剂。因蜂蜜含大量可被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素等，所以用蜂蜜加 2~3 倍水稀释后，每日敷面，可使皮肤光洁、细嫩。

(4) 蜂蜜敷面剂。将 1 个鸡蛋、1 汤匙全脂牛奶、1 茶匙

蜂蜜相混均匀，放入冰箱中，每日用时取出敷面，对皮肤有良好的美容作用。

为什么说花生能美容

花生，又名落花生、长生果、地果、唐人豆等。它不仅名字可爱，而且肉质味美，它的营养价值之高令人难以置信。据研究，花生的营养价值不但比粮食类高，而且被称为高级营养品的一些动物性食品如鸡蛋、牛奶、肉类等在花生面前也不得不甘拜下风，被人誉为“植物肉”。

从花生的主要营养成分来看，花生的产热量高于肉类，比牛奶高 200%，比鸡蛋高 400%，其他如蛋白质、核黄素、钙、磷等也都比奶、肉、蛋为高。另外，花生中还含有各种维生素（A、B、E、K 等）、卵磷脂、蛋白氨基酸、胆碱和油酸、硬脂酸等，所以常吃花生，可达到健肤润肤作用，令人容光焕发，肌肤有光泽。

另外，花生还可用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘等症的治疗，花生衣对治疗各种出血性疾病，如血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等有良好的止血效果。但需注意不要吃发霉的花生，因发霉的花生中含一种“黄曲霉毒素”，可引起肝癌。

为什么说核桃是美容佳品

核桃是果类食品中具有美容作用的一种干果，全国各地

均有出产。核桃中含脂肪最多，其次是蛋白质和碳水化合物，还含有大量的矿物质和各种维生素。明代医家李时珍在《本草纲目》一书中指出核桃能补下焦肾脏，食之精气内充，肠润血脉通，使枯瘦之人肥健，肌肤润泽且脱发重生，白须发重复乌黑。

核桃的美容价值，主要是因为其中含多价不饱和脂肪酸比较丰富。通过研究证实，食物中的饱和脂肪酸与多价不饱和脂肪酸的比值大小，对人的皮肤健美有密切关系。比值越大，对皮肤健美越有好处，而核桃油的比值是猪油的 60 倍，是豆油的 2.8 倍，是香油 3 倍多，所以核桃有很高的美容价值。

另外，核桃中还含有大量蛋白质、微量元素及维生素。蛋白质是皮肤健美不可缺少的物质；微量元素锌、锰是内分泌系统的重要原料，如体内缺乏时，可使人体过早衰老；磷和铁是滋补神经系统和造血系统的重要物质，缺乏后容易引起神经衰弱和贫血，使人显得精神不振，面黄肌瘦；维生素 A、D、E、K 对皮肤有保护作用，有的可使皮肤的新陈代谢增强，防止皮肤粗糙干燥以及出现皱纹，有的可增强皮肤的韧性和弹性，防止破裂出血，所以，为了您的容颜，为了您的健康，希望您能坚持吃核桃。

通过临床实验证实，常吃核桃，除能治疗神经衰弱、消化不良等病外，对干裂性或角化性皮肤病、皮肤早衰、脱发和白发，也有很好的疗效。不过，需注意核桃属于温性，中医说它能劫阴动血，所以阴虚烦躁、身体易出血的人，不能多吃核桃。

豆腐为什么能美容

豆腐，古称黎祁，是黄豆的制成品。它不仅营养丰富，洁白柔嫩，烹调方便，而且是美容佳品。

黄豆是“豆中之王”，含蛋白质 40% 左右，在量和质上均可与动物蛋白媲美。所以，黄豆有“植物肉”和“绿色牛乳”之誉。黄豆蛋白质中所含氨基酸较全，尤其富含赖氨酸，还有丰富的钙、磷、钾、钠等无机盐及某些微量元素。而 1 公斤黄豆可以制作 5 公斤豆腐。每 500 克豆腐能提供蛋白质 35 ~ 50 克，脂肪 15 克，碳水化合物 4 ~ 10 克，钙 100 毫克，磷 445 毫克，铁 15.5 毫克，以及含量不等的维生素。每 500 克豆腐含缬氨酸 5530 毫克，亮氨酸 3830 毫克，异亮氨酸 4610 毫克，色氨酸 1480 毫克，赖氨酸 5460 毫克等。所以说豆腐是一种营养价值高，而且经济实惠的美容食品。

中医认为豆腐具有清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊等功效，所以，爱吃豆腐的人，皮肤一般比较嫩滑、晶莹，很少生暗疮，肠胃功能也正常。由此可见，豆腐确实是美容的好食品。

芝麻为什么能美容

芝麻有黑芝麻、白芝麻两种，食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为良，但两者的性质基本相同。

芝麻之所以能美容，是因为芝麻含有丰富的营养，其中

含脂肪油达 60% 以上，油中主要成分为油酸、亚油酸及甘油脂；含蛋白质 20% 左右，且含有钙、磷、铁等元素以及糖分、烟酸等对人体极其有用的成分。

中医认为黑芝麻味甘性平，为滋养强壮食品，有补血、润肠、生津、通乳、养血等功效，对于由于肝肾精血不足而引起的身体虚弱、眩晕无力、须发早白、腰膝酸软、肠燥便秘、皮肤干燥等疾病，有很好的疗效。尤其是芝麻的含油量高于一般食品，因此能够养血润肤，使皮肤光泽、润滑，对那些因皮肤干燥而影响美容的，效果甚佳。但须注意如为脾虚腹泻、阳痿不举、遗精早泄、赤黄带下者均应忌食。

酸奶为什么能美容

酸牛奶是牛奶经过乳酸杆菌发酵后制成的，它的营养价值远远超过鲜牛奶本身。酸牛奶含糖量低，不仅保存了原来新鲜牛奶的一切营养素，而且乳酸使蛋白质结合成微细的凝乳，能够增加消化吸收率，同时钙质的吸收率也比鲜奶高，所以长期饮用酸奶不仅可以预防癌症、心脏病、脑溢血、高血压等疾病，而以还可以润肤美容、明目固齿、健发。

据研究酸奶除含有丰富的维生素外，还能强化各种维生素，特别是可强化维生素 E、维生素 A 和维生素 C，降低皮肤中黑色素的生成，而黑色素能引起皮肤着色。由此可见，经常喝高质量的酸奶可以使皮肤白皙而健美。

另外，在您喝酸奶时，不妨剩一点，用手指均匀地抹在洗过的脸上，一般可敷面 10 分钟左右，最多也只要 20 分钟。

然后洗净脸部，这时您会发现皮肤非常柔嫩，富有光泽，但最重要的一点是敷面前一定要洗净脸面。

总之，常喝酸牛奶（加之外敷）可以使皮肤保持滋润、细腻、有光泽，防止衰老，对人健康长寿亦很有益。

猪蹄为什么能美容

猪蹄的营养丰富，味道可口，其中含有极丰富的大分子胶原蛋白，是一种美容食品。

猪蹄肉中有大量的猪皮，猪皮中含有一种特殊的蛋白质——大分子胶原蛋白。这种胶质蛋白是补充、合成蛋白的原料，而且易于吸收和利用。它能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干瘪起皱，使面部皮肤显得比较饱满，丰润光泽。猪蹄肉中的弹性蛋白，也是极其丰富的。它能使皮肤的弹性增加，韧性增强，血液循环旺盛，营养供应充足，皱纹变浅，皮肤显得娇嫩细致。

据研究，每 100 克猪蹄肉中，含蛋白质 20.4 克、脂肪 22.7 克、碳水化合物 4 克，这些物质被身体吸收利用之后，能供给各组织器官大量的营养。另外，猪蹄肉中还含有大量的矿物质钙、镁、磷、铁和维生素 A、B、C、D、E，尤其是维生素 E，能够延缓人的衰老，使人显得年轻漂亮。

我们知道猪蹄比较坚韧，咀嚼时要费牙劲，这样能锻炼咀嚼肌和面肌，使其纤维增粗，体积增大，腮部更加饱满。据观察，经常吃猪蹄，能使脸部长得匀称，防止“尖猴脸”的产生。

兔肉为何被称为“美容肉”

近年来，兔肉在国际市场上很畅销，被称为“美容肉”，这是因为兔肉具有高蛋白低脂肪的特点。

据研究，兔肉含蛋白质 21.5%，超过鸡、牛、羊肉；脂肪含量为 3.8%，较其他肉类低；兔肉含磷脂多，含胆固醇少，其卵磷脂成分高于一般肉类，而胆固醇的含量则低于所有肉类；兔肉含有多种人体必需的微量元素，人体必需的氨基酸也很齐全，所以经常食用兔肉，既能增强体质，又不会使人发胖，并可使皮肤红润白嫩，是妇女健美的优良肉食品。另外，还可预防高血压、冠心病和动脉硬化等疾病。

怎样用醋美容

醋不但是调味佳品，而且有良好的美容作用。这是因为醋的主要成分是醋酸，它有很强的杀菌作用，对皮肤、头发能起到很好的保护作用。另外，醋还含有丰富的钙、氨基酸、维生素 B、乳酸、葡萄糖、琥珀酸、糖分、甘油、醛类化合物以及一些盐类，这些成分对皮肤极其有用。用加醋的水洗皮肤，能使皮肤吸收到一些十分需要的营养素，从而起到松软皮肤、增强皮肤活力的作用。所以，用醋美容已在全世界引起重视，下面介绍几种用醋美容的方法。

(1) 如皮肤粗糙者，可将醋与甘油以 5 : 1 的比例，混合涂抹面部，每日坚持不辍，容颜就会变得细嫩，皱纹减少。

(2) 可在洗脸水中，加一汤匙醋，洗毕后用清水反复洗净，也有美容之效。

(3) 用醋 200 毫升加水 500 毫升，烧热洗头，每天 1 次，对防脱发、头痒、头屑疗效显著。

(4) 如果想要手指甲和脚趾甲光亮晶莹，可在温水中加进半茶匙醋，用其浸泡手指甲或脚趾甲，然后再进行修剪。此时，不但甲皮柔软易于修剪，而且甲缝中的污垢也容易清除。

(5) 可在水中放点醋浸浴，浴后会使肌肉放松，疲劳消除，皮肤光滑。

怎样用珍珠美容

珍珠不仅是精美的装饰品，而且是高级美容品，据现代医学分析，珍珠质中含有十多种人体需要的氨基酸和多种微量元素，被人体吸收以后，能促进人体内酶的活力，调节血液的酸碱度，使细胞的生命力增强，阻止或减慢衰老物质——脂褐质的产生，从而延缓细胞的衰老，延长细胞的生命，使皮肤皱纹减少，滋润秀丽，达到延年益寿和美容的目的。

自古以来珍珠被人们视为美容佳品。《开宝本草》记载“珍珠涂面，令人润泽好颜色，涂手足，去皮肤逆肤”（逆肤是指皮肤粗糙起倒刺）。据说慈禧太后因长期服用珍珠粉，所以到了晚年，容颜仍不见衰老。那么，怎样用珍珠来美容呢？

(1) 口服珍珠粉。把珍珠加工成珍珠粉，每隔 10 日服 1 次，每次 7 克左右，长期服用，可使皮肤白嫩、细腻。

(2) 外搽珍珠粉。可用手指蘸上水或甘油与珍珠粉调匀，

轻轻在脸上涂搽，有一定的美容效果，每日 1~2 次。

(3) 珍珠类化妆品。用珍珠做成的化妆品有珍珠霜、珍珠膏、珍珠粉等，可根据自己的情况选用。

花粉为什么能美容

花粉是雄花蕊中的精细胞，是植物的精华所在。据研究，花粉中除含有 35% 以上的蛋白质、40% 以上的糖类外，还含有 14 种维生素、19 种氨基酸、12 种矿物质和多种酶。所以，花粉深受人们的喜爱，它具有补血、强健血管、延缓衰老等作用。

由于花粉含有营养皮肤的天然物质，所以能够促进表皮细胞的新陈代谢，保持皮肤的水分充足，改善皮肤的弹性和韧性，延缓皱纹的产生和及早消除皱纹，达到健肤嫩肤美容之目的。以花粉为原料制作的花粉护肤美容霜，因其具有护肤、防皱、防晒、防衰老的作用，故受到国内外顾客的欢迎。

如果经常服用花粉制品，不但能使人的新陈代谢增强，皮肤细腻光滑，皱纹变浅，老年斑脱落或消失，而且会增强食欲，精力充沛。花粉还可用于治疗慢性病如神经衰弱、贫血、动脉硬化等。

人参为什么能美容

人参是五加科植物的干燥根，人们只知它能大补元气，对其美容了解甚少，其实人参也是一种美容中药。

据研究，人参的主要成分为人参皂甙、人参活素，及少量挥发油。人参中还含有各种氨基酸和肽类、葡萄糖、果糖、果胶以及维生素 B1、B2、烟酸、泛酸等。人参的浸出液可以被皮肤缓慢吸收。如在化妆品中加入人参的提取物对人体皮肤会有很好的营养作用的。

我们知道皮肤衰老的主要原因是皮肤弹性减弱，新陈代谢功能降低，血液循环不良，而人参对皮肤没有任何不良刺激，能扩张皮肤的毛细血管，促进皮肤的血液循环，增强皮肤的营养，并能防止皮肤脱水、硬化、起皱，从而增强了皮肤的弹性，使细胞得到新生，并保持皮肤光洁和滋润，防止过早衰老，起到美容的作用。

如能坚持搽用人参制成的人参营养霜、人参润肤霜就能使皮肤柔软细腻，并能防皮肤松弛，减少面部皱纹。另外，也可在家自行配制，如将人参洗净切成薄片，浸入 50% 甘油中，10 天后用这种甘油搓脸，每天 2 次，也可把人参煎成浓汁，每天往洗脸水中倒一点，用含有人参汁的水洗脸，同样能起到美容的作用。

怎样制作天然美容品

在日常生活中，有很多蔬菜和水果，可配制成美容佳品，现介绍几种，供女士们选用。

(1) 香蕉 1 根，捣烂，再加入 2 汤匙等量的奶油，然后再加入 2 汤匙冷却的浓茶水，慢慢调匀。这是一种富含蛋白质的面霜，适合外出归来时敷用，每次 10~15 分钟，然后用

温水洗干净即可。

(2) 选用新牛奶，加上柠檬汁数滴，配成柠檬汁奶液。敷面前，先将脸彻底洗干净，用纱布蘸些配好的奶液，轻轻地拍打面部皮肤即可。

(3) 将 2 个茶袋放入一杯刚煮沸的水中，当这杯茶的热度降到和室温差不多时，拿起茶袋放在脸上。这样反复地将茶袋浸入茶水中，再放在脸上。停留 5 分钟后，把脸吸干，即可。

(4) 煮一碗麦片粥，凉了后，涂在脸上停留 30 分钟，再用温水洗净。

(5) 如果面部苍白者，想变得鲜艳些，可用甜菜汁涂搽。其方法是：将脸洗干净，用切好的甜菜片搽前额和面颊，待甜菜汁稍干后，涂一层薄薄的雪花膏，皮肤便会变得红润了。

(6) 如皮肤疏松且有色斑，可用 100 克酸白菜贴在洗净的脸上（先将眼睛用纱布盖住），待 15～20 分钟后，将酸白菜取下，用冷水洗脸即可。

(7) 菠萝会令手指表皮软化。2 汤匙菠萝汁加入 2 只鸡蛋黄，将双手浸约 20 分钟，就会使指甲边软化。

(8) 南瓜中的南瓜子有类似性激素样的物质，长期食用对皮肤美容，有很大作用。

(9) 用各种绿叶蔬菜汁，但最好是新鲜的芹菜汁，加水洗脸。

(10) 木瓜、凤梨可使皮肤滑嫩并富有弹性，所以当你吃这两种水果时，不妨用它们的皮内侧搓擦脸部，10 分钟后用清水洗净即可。

为什么说厨房尽是美容之宝

我们之中的每个人，尤其是家庭妇女，天天免不了和厨房打交道，免不了烟熏火燎，使得面部、手部的皮肤粗糙，早生皱纹，人也显得苍老。其实，厨房里尽是美容佳品，如果您会巧妙地利用。您就会青春常在，美丽动人。下面就介绍几种方法。

(1) 将吃剩的西瓜皮，切下一大块，直接涂抹脸上，一般 5~10 分钟即可，然后用清水洗干净。再涂些化妆水收敛皮肤。每周 2 次，效果甚佳。

(2) 将鸡蛋壳中残余的蛋清随手涂在脸部及双手。做完饭后洗去，这样，脸上及手上皮肤会显得丰富、润泽、光滑。

(3) 洋葱具有杀菌消毒作用，并且能清除身体内部的污物。如冬天皮肤生冻疮，可将洋葱切开，轻擦冻疮的患处，每日数次，很快就会痊愈。

(4) 用黄瓜做菜时，将废弃的黄瓜皮或瓜蒂上的汁液往脸上涂抹，最好一天一次，这样可以使皮肤收敛，消除皮肤皱纹，使皮肤光洁细腻。

(5) 用两茶匙甘菊花或金丝桃兑一杯开水，待冷却、泡浓后过滤，然后用一杯放有一茶匙食盐的温水加入浸液之中，搅匀，灌入装有喷头的容器内，让水流往皮肤上喷洒。这样可增加皮肤弹性，消除皱纹。

能使头发秀美的食品有哪些

要保养头发，很关键的一点是摄取足够的维生素。人体中有了足够的维生素，才能使乌发秀美。对头发有益的维生素主要有维生素 A、B₂、C、D、E、H。由于维生素缺乏不同，可导致头发发黄、分叉、无光泽、脱发、白发等。那么应选择哪些食品呢？

(1) 头发黄而又分叉的人，需多吃海带、紫菜、豆类、牛奶、鲜蛋、绿叶蔬菜和水果等，还有动物肝脏、瘦肉、芹菜、蘑菇、柑、菠萝等也可适当多吃一些。

(2) 头发干燥、无光泽、容易折断的人，应多吃植物油和含有蛋白质、维生素 A 及含碘的食物。

(3) 脱发者，应增加奶、蛋、肝、鱼和骨头汤等食品。

(4) 过早白发，如不是遗传因素引起的，维生素 B₆ 有助于促进毛发生长，可增加麦片、花生、香蕉、鸡蛋、豆类和啤酒等食品的食用。

常吃食用菌有何好处

食用菌的种类有许多，有的呈鸡冠状、菊花状，如银耳、黑木耳等；有的呈伞状，如蘑菇、香菇、平菇、草菇和金针菇等。它们不但营养丰富、味道鲜美，而且可延年益寿、美容驻颜，素有“保健食品”之称。

据研究食用菌含有很高的蛋白质，而含脂肪低，如香菇

每 100 克干品中含蛋白质 12.5 克，含脂肪才 1.8 克，与人体所需高蛋白、低脂肪要求正好相符。所以经常食用含丰富蛋白质的食用菌会有益于健康。另外，食用菌还有美容作用，如银耳中的类阿拉伯树脂胶，对人体皮肤的角质有良好的滋养和延缓老化作用，长期服用，不仅可使皮肤富有弹性，而且使皮肤白皙、细嫩。

另外，食用菌还可用于治疗各种癌症、心血管疾病、麻疹、小便失禁和糖尿病等。

为什么说当归能美容

当归是中医临床上应用最多的中药之一，为伞形科植物当归的根，具有补血活血、调血止痛、润燥滑肠之功效。

据研究，当归水溶液可以最有效地抑制使人出现雀斑、黑斑、老年斑的黑色素的酪氨酸酶的活性，因此具有明显的美容作用。

另外，当归还可增强人体免疫力，抗老防衰。我们知道，维生素 E 是一种有效的抗衰老剂，而当归却具有抗维生素 E 缺乏症的功能。还可增强丝裂霉素 C 的抗癌作用，并能防止因化学物治疗而引起的白细胞减少，所以说当归是一种延年、美容、抗衰老的良药。

吃盐过多会有损容颜吗

世界上一切有生命的生物都离不开盐，特别是人类的生

命和发展，不论是在日常生活中，还是在工农业生产中，盐都是不可缺少的物质。但是，吃盐不能过量，一个正常人每天平均吃盐量约 10 克左右，如果长期超量吃盐，不仅有碍身心健康，而且有损容颜。

吃盐过量会使小动脉收缩，增加血管的阻力，久之会导致血管硬化，影响血液中营养对皮肤的供应滋养。同时，盐中的钠离子过多地进入到血浆和组织液中，会使心脏、肾脏增加负担，日久易发心、肾器官疾病，使人面色变得青黑、暗淡，面部皱纹过早出现，显得苍老。因此，咸肉咸菜，宜少食，烹调食物不宜太咸。

何为美容整形？其范围包括什么

整形美容是通过外科手术达到美容效果，可以较大地改变面部的结构，有时确实能起到返老还童的效果。整形手术虽然都是一些小手术，但对操作技术和护理要求很严。整形美容大致范围包括以下几项：

(1) 眼睛。眼睛周围的皱纹、单眼皮变双眼皮、倒睫、斜视、上眼皮松垂、眼下部明显眼袋者可作整容以矫正。

(2) 鼻。扁鼻的人可以做隆鼻术，钩鼻或鼻翼过大的人，能通过整形能得到满意的效果。

(3) 耳。畸形耳如竖耳、袋耳、折耳等都能通过整耳术矫正。

(4) 乳房。乳小、乳大、乳房下垂可通过隆乳术和整乳术美化。

(5) 额部。眉眼距过窄、额头皱纹可通过整形变宽，消除皱纹。

(6) 腹部。腹部皮下脂肪可以切除。

(7) 臀部。下垂的臀部可做抬高手术等。

(8) 脸部。脸部皱纹（拉皮）等能用手术去除。

此外，还有人工酒窝、人工纹眉、耳垂打洞等整容手术。

怎样使单眼皮变成双眼皮

不少单眼皮的女性希望变成双眼皮，因为双眼皮比较美丽，为了实现这愿望，可做双眼皮美容手术。

(1) 根据东方人的骨骼构造和容貌特点，有两种双眼皮可供参考。一种是平行型；一种是扇型。平行型的双眼皮可产生大眼睛的效果，样子极为可爱，较适于圆脸和方脸型的女性；扇形双眼皮往往给人以干净、利索、明亮、清秀的感觉，较适于三角脸型的女性。对有内眦赘皮的人来说，扇型双眼皮特别适合。

(2) 设计时，用注射针头或细棒在上眼皮上压出一道浅印，调整到合适的位置再用笔做好标记。双眼皮的皮沟一般离上眼睑边缘约 5~8 毫米。

(3) 做双眼皮的方法有两种。不切开皮肤的缝线法：一般适用于年纪较轻、眼皮薄、上眼睑宽且脂肪组织少，特别是睑板前脂肪少的人；双眼皮时隐时现者；双眼皮沟很浅，需要加深者。切开皮肤法：适用于眼皮肤厚、上睑脂肪多及内眦赘明显者。此外，对重睑线的类型有特殊要求的人，以

及因职业和爱好而要求做大眼皮的人，也需采用切开皮肤的方法。

哪些人不适合做双眼皮

虽然有不少单眼皮女性希望变成双眼皮，但并不是所有的单眼皮经过美容后都能做成双眼皮，也不是所有割了双眼皮的都比原来的单眼皮好看。那么哪些人不适合做双眼皮美容术呢？

(1) 眼睛小且眼睑裂小于 28 毫米者，做出的双眼皮会使睑裂中部明显变宽，给人以圆形发楞的感觉。

(2) 肉眼泡的人。这种人上眼皮很厚，肉囊囊的。虽然经过双眼皮手术，但褶厚，呆板，不协调，效果不理想。

(3) 瘢痕体质的人。这种人做任何一种手术都会留有瘢痕。双眼皮手术在眼皮上做，如果术后留有明显瘢痕，那不是适得其反吗？

(4) 40 岁以上的人，眼睑松弛，睁眼后有较多深深的皱纹，若没有一定的技术水平和精心设计，行双眼皮术后，反会增加眼睑皱纹，表面凹凸不平，所以，一般不做。

(5) 患有多种眼疾的人，尽量不做此项手术。

(6) 虽是单眼皮，但眼形、眉形与面部布局搭配恰到好处，给人一种清秀和谐的美感。那么，与其做手术，倒不如保留自然美的天然本色更好。

总之，做双眼皮手术，要从具体情况出发，不可轻举妄动，以免引起不必要的麻烦。

皮肤磨削术是怎么回事

谁不希望自己的皮肤能永远保持健美呢？然而一旦面部出现疤痕、色素异常等，不仅有碍仪表，生活也不会幸福，为此，诞生了一种手术，名叫“皮肤磨削术”，它能使旧貌变新颜。

“皮肤磨削术”是利用高速旋转的电动机钻，带动钢刺轮或砂齿轮磨削面部皮肤，刨平皮肤上高低不平的疤痕或某些良性肿瘤或色素性损害等。因为面部皮肤再生力较强，通过一次或几次磨削手术之后，这些疤痕、色素性损害、良性小肿瘤等可以基本消失，从而达到美容的目的。

磨削术还可以治疗天花、水痘、痤疮、黄褐斑、雀斑、酒糟鼻的鼻赘、血管痣、汗管瘤、皮脂腺瘤、疤痕疙瘩、盘状红斑狼疮、表皮痣、四周假性皲裂、睑黄疣、基底细胞癌、毛囊角化病、色素痣以及去除文身等。

但不是所有人都可做磨削术，一般来说，未发育成熟的儿童、白癜风患者、素为疤痕体质者、患有神经官能症以及有严重或复发性单纯性疱疹病史者，以及有严重的心脏病者，不宜使用皮肤磨削术。

隆鼻术是怎么回事

目前，因疾病引起的鼻缺损、畸形已很少见，大多数是因外伤或肿瘤切除引起。鼻缺损、畸形，不仅破坏了脸部形

态和生理功能，而且更重要的是给患者带来了很大的心理压力和精神负担，影响了正常的生活。为此，我们可行隆鼻术，以改变鼻缺损的形象，这样既可达到美容目的，又可使呼吸和发音情况有所好转，特别是术后许多人精神和心理状态也大有改观。

隆鼻术所用的材料主要有骨、软骨及固体硅胶等，至于使用哪种，可依具体情况来定。

酒窝成型术是怎么回事

酒窝，也叫笑窝。诗人常把它作为妩媚动人的女性美来加以赞赏。然而，酒窝也不是每个美丽的姑娘生来就有的。据估计，约 18 个姑娘中才有 1 人生来就有酒窝的。因此，用手术的方法形成一个酒窝便成了一些爱美姑娘所向往的。

人造酒窝的方法有两种：

(1) 皮下缝线法。就是把颊肌和真皮缝合起来的方法。这种方法形成的酒窝，通常在收紧缝线后，马上就可以看到酒窝，即使不笑时也会出现，一般要经过一二个月之后，这种现象才会消失。之后，酒窝只有在微笑时才会出现。这种方法简单易行，但对于皮下脂肪多的人和圆脸型的人，往往无效。

(2) 打孔法。先定点，然后用注射针从点刺入口腔内作为指导针，用活检钻孔器，顺着指导针从这口腔内通过颊粘膜、颊肌到脸部皮下为止，注意不要穿出皮肤，最后用丝线缝合，一星期拆线，酒窝变形成了，手术后 2~3 周内可摸到

硬结，以后硬结会逐渐变软。

注意，想做酒窝，一定要去整形医院去，千万不要随便找私人医生，以免出现差错。

除皱术是怎么回事？东方人适合哪种除皱术

除皱术是要将皮肤与皮下脂肪和肌肉分开，再将皮肤移植新的组织上。手术成败的关键不在于皮肤，而在于处理好皮下组织。除皱后脸上不会留下任何疤痕，因为刀口都设计在头发里和皮肤的天然皱褶中或其他隐蔽处。如果人一生在 30 岁、40 岁、50 岁时各做一次面部除皱术，您的容貌将会青春永驻。

东方人由于地理、饮食习惯等种种因素影响，可在前额、眼睑、眉间、口周等处出现皱纹。根据这一特点，东方人适合做局部除皱术。

(1) 前额除皱术。切口一般设计在前额发际边的头发内，剥离范围以下，直至眉和鼻根处，然后切除多余的头皮和额肌，并缝合切口。这样做既不损伤额肌，又可去皱纹。

(2) 眉间纵纹整形术。该术方法简单，但疤痕明显，无法隐蔽，一般只考虑纵纹严重者。

(3) 眼睑除皱术。主要是针对老年人眼皮和眼袋的整形术。

(4) 口周除皱术。效果虽好，却无法隐蔽刀痕。有人采用磨皮机磨，这对白种人还适合。

如何预防和消除黑眼圈

女性眼下皮肤薄，很容易产生黑眼圈。下眼睑产生黑眼圈时，看起来不清洁，也不健康。产生黑眼圈的原因主要是由于精神压力太大或身体过于劳累时，体内留存着有毒的废物，这种不良的排泄会引起黑眼圈。另外，缺乏维生素 B12、轻度发炎、贫血、曝晒在阳光下过久，也会产生黑眼圈。

如何预防和消除黑眼圈呢？

(1) 每日有足够的睡眠，食物要富含营养，多运动，多呼吸新鲜空气来减少压力，并避免直接照射太阳，以减少黑色素的产生。

(2) 如出现黑眼圈，可用一条柔软的棉手帕包着冰块，敷在黑眼圈处 15 分钟，每日 1 次。

(3) 也可将两个茶包浸于冷水中，如无现成茶包用两层纱布包上茶叶亦可，然后闭上眼睛，放在眼睛上 15 分钟，取下，可消除黑眼圈。

(4) 如果以上方法都无效，可利用遮盖霜来掩饰。方法：自内眼角处开始涂，涂向发角，用指腹柔缓地向外涂匀，这部分颜色会比附近皮肤看起来明亮些。注意不要选用深棕色或绿色的眼影，这些眼影不仅无法掩盖黑眼圈，反而会使这瑕疵更明显。

肿眼泡是怎样造成的？如何预防和掩饰

由于血管中过多的液体贮存在眼皮组织中，就会形成讨厌的浮肿眼皮，也就是肿眼泡。另外，鼻窦有问题，或者过敏和患了感冒，都会使眼睛浮肿而影响美观。那么怎样预防和掩饰呢？

(1) 可做眼部运动以预防肿眼泡的发生。方法是：尽量紧闭眼睛，然后用力张大，肌肉伸缩运动会减轻浮肿现象，每天早晨做 25 次。

(3) 用热水泡甘菊茶 1 包，拿出茶袋，放凉，然后盖在眼睛上 15 分钟，每日 2 次。

(4) 用化妆棉浸在冷的脱脂牛乳中，然后拿出放在眼皮上，每天 2 次，每次 10 分钟。

另外，需注意眼泡浮肿很难掩饰，即使化妆也没甚效果。所以，最好不要化妆，如果真需要做眼部化妆，不要选用浅色眼影。

怎样自测体型

女士们如何能准确地了解自己的形体特征，又怎样观察自己的形体变化呢？下面向您介绍一种简单方法（见表 1）。

表 1 女性体型测算法

部位	身高	上臂转 (放松)	肩围	胸围	腰围	臀围	大腿围
比值	2.65	0.44	1.59	1.42	1	1.46	0.85

体重(公斤) = 身高(厘米) — (100~110), 即身高减去 100~110 之间的任何一个数值, 所得体重值均属正常值。此表中“比值”的正常范围是 ± 0.001 。

[举例] 身高 170 厘米者, 求其胸围、臀围。设胸围为 X 厘米, 臀围为 Y 厘米。

$$170 - 2.65 = X - 1.42 \quad X = 91.09 \text{ 厘米}$$

$$170 - 2.65 = Y - 1.46 \quad Y = 93.66 \text{ 厘米}$$

其余各部位尺寸可依此类推来进行计算。一般来说, 肩围 > 胸围 10 厘米左右; 胸围 > 腰围 25 厘米左右; 臀围 > 胸围 3 厘米以下。

人们常说的“三围”是指女性的胸围、腰围、臀围。这“三围”是体现女性曲线美的关键尺寸。

现代女性健美的标准是什么

从体型来说, 现代女性美是以“健美匀称”为标准的。主要表现在:

(1) 匀称、适度。站立时, 头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂线上; 肩稍宽、腰椎、臂骨、腿骨发育良好; 无畸形;

头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度；上下身比例符合“黄金分割”定律，即以肚脐为界，上身与下身之比为 5 : 8。

(2) 肌肉强健协调，富有弹性。过胖、过瘦、臃肿松软，或肩、臂、胸部细小无力，都不能称为肌肉美。

(3) 肤色白皙、光润。

(4) 动作协调。协调、准确和规范的动作，则能较好地表现出女性美。

中国妇女的身材和体型有何特点

“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”，这是苏联诗人马雅可夫斯基说的。的确，形体美是打扮的基础，只有首先获得形体上的健美，更加上精心的打扮，才会更加漂亮。

从健美的角度看，我国妇女的身材和体型一般可以分成 5 种类型：

(1) 肥胖体型。这种体型的女性，由于营养较好，在青春后期，全身脂肪逐渐增多，肌肉松弛，乳房下垂，腰腹部鼓起，臀部宽厚，腿部肥粗，上下比例不协调。

(2) 稍肥体型。全身脂肪较多，中等胸部，腰部和臀部的曲线有所变化，肌肉松弛，缺乏弹性。

(3) 一般体型。这种女性的骨骼较小，脂肪不多，体形消瘦，胸部较小或不太明显，腰和臀部变化不大。

(4) 三角体型。这型女性，肩膀较窄，上身细长，胸部

中等而较挺，腰部较细，臀部较丰满，有曲线美感。

(5) 运动体型。这种女性，身材苗条、匀称，双腿修长，胸部丰满，肌肉结实而富有弹性，腰和臀部的曲线变化不太明显。

健美锻炼有何要求

健美锻炼和其他的体育锻炼项目一样，也是一门科学，如果不采取正确的方法进行锻炼，不但不能取得较好的效果，而且还会发生伤病，所以在锻炼时要注意以下几点：

(1) 要根据自己的身体状况、工作条件、生活环境的不同而制订出锻炼计划，选择锻炼项目，安排好健美锻炼的时间。

(2) 动作要准确。在健美锻炼的项目中，不管是徒手的还是持器械的，都必须按动作要领来做，以便提高锻炼效果。

(3) 锻炼要循序渐进。要想使身体由弱变强，使体型由丑变美，在运动量的掌握上要循序渐进，不要突然加大运动量。正确的锻炼方法是运动量由小到大，动作由简单到复杂，负荷由轻到重，逐渐增加，让身体有个适应的过程，以便于身体向健美的方向发展。

(4) 锻炼要经常。俗话说得好，“饮食贵有节，运动贵有恒”。健美锻炼和其他运动一样，贵在坚持经常练，天天练，才能促进机能的发展，改善体型，而达到健美锻炼的目的。如果“一曝十寒”，起不到健美作用，若已取得显著成效又松懈下来，身体会更加发胖，体型的健美会更受影响。

中等而较挺，腰部较细，臀部较丰满，有曲线美感。

(5) 运动体型。这种女性，身材苗条、匀称，双腿修长，胸部丰满，肌肉结实而富有弹性，腰和臀部的曲线变化不太明显。

健美锻炼有何要求

健美锻炼和其他的体育锻炼项目一样，也是一门科学，如果不采取正确的方法进行锻炼，不但不能取得较好的效果，而且还会发生伤病，所以在锻炼时要注意以下几点：

(1) 要根据自己的身体状况、工作条件、生活环境的不同而制订出锻炼计划，选择锻炼项目，安排好健美锻炼的时间。

(2) 动作要准确。在健美锻炼的项目中，不管是徒手的还是持器械的，都必须按动作要领来做，以便提高锻炼效果。

(3) 锻炼要循序渐进。要想使身体由弱变强，使体型由丑变美，在运动量的掌握上要循序渐进，不要突然加大运动量。正确的锻炼方法是运动量由小到大，动作由简单到复杂，负荷由轻到重，逐渐增加，让身体有个适应的过程，以便于身体向健美的方向发展。

(4) 锻炼要经常。俗话说得好，“饮食贵有节，运动贵有恒”。健美锻炼和其他运动一样，贵在坚持经常练，天天练，才能促进机能的发展，改善体型，而达到健美锻炼的目的。如果“一曝十寒”，起不到健美作用，若已取得显著成效又松懈下来，身体会更加发胖，体型的健美会更受影响。

怎样防止产生双下巴

有些妇女因长期伏案工作或床铺太软、枕头太高或蓬松等原因，使下巴肌肉松弛下垂，形成“双下巴”，为此感到烦恼，现介绍几种方法，对消除双下巴十分有效。

(1) 用力向左、右摇头，各 10 次。

(2) 用下嘴唇压住上嘴唇，头尽量向后仰，保持 10~15 秒钟，然后复原。反复 5 次。

(3) 坐直，两目向前直视，使下巴肌肉紧张起来，然后用力向后仰 15~20 秒钟。休息一下，再做几遍。

(4) 使双手除大拇指之外的手指伸直并拢，按抚在下颌中部，使下颌微微抬高，然后沿着下颌脸廓线慢慢地朝耳根方向按摩移动。按摩到耳根部后，再返回原处，这样可反复数次。

(5) 把双手的指尖放在颧骨上，用大拇指推拿下巴肌肉，方法是用短促的动作从中间向耳推拿。

(6) 用冷水浸一块毛巾，轻轻拧一下，然后用力把它贴在下巴的肌肉上，过几分钟后换上热毛巾，依次交替进行，全过程共 10 分钟左右。2~3 天后再做一次。

如何使胸部丰满些

胸部丰满坚实，是女性健美的突出标志，也是身体发育良好的重要特征。姑娘如果到了十七八岁，胸部仍是平坦坦

的，没有健美的曲线，那就应该引起注意，除了积极治疗疾病和加强营养外，还应该坚持参加健美锻炼，以使胸部变得更加丰满。下面介绍一种胸部的健美操，供您参考。

(1) 向前弯腰，背要挺直，双手放在膝上，上身尽量向前，收缩腹部，拉平脊椎骨。

(2) 双手握成拳头，贴紧身体，屈双臂成 90 度角，并尽量向上提高。

(3) 将双臂伸直，向后用力伸展，背部要保持平直。然后复原。重复 10 次，一旦适应后，每日可做 20 次。

(4) 先用右手按摩左侧胸部，然后再用左手按摩右侧胸部，直到局部发热为止。

(6) 站在空气新鲜的地方，两手抱住后脑勺，身体向左右各转 90 度，连续做 30 次。

怎样做面部健美操

面部的健美，主要表现在皮肤上。皮肤红润光洁，富有弹性，就会给人以健康美丽的感觉。皮肤粗糙干涩，松弛起皱，就不那么赏心悦目了，所以说面部健美是非常重要的。如果你想使面容青春常在，那么请做面部健美操。

(1) 双眼向上望，用手指将下眼睑慢慢向上面内推，然后再慢慢将眼肌复位。

(2) 放松面部肌肉，两拳置于下颌，头部向下稍用力压，两拳同时稍用力上推，注意两手力度要均匀，使头部位置保持不变。

(3) 闭嘴，牙关放松，唇自然地合上，控制两颊肌肉使两边口角向上拉向太阳穴的方向，但动作要轻柔。当嘴角拉至极限时，再慢慢放松肌肉恢复原位。

(4) 在下颌及颈部涂些面膜膏，然后使下颌慢慢向上向前伸出，再慢慢恢复原位。要用下颌肌肉的力量去控制动作。

这套健美操最初每天需做 6 次，1 周做 6 天。连做 6 周后，可减至每周 3 次，最后 1 次即可。

如何保持颈部健美

颈部是头颅连接躯干的枢纽，支撑着整个头部的重量，又经常暴露在外面。所以，保持颈部的健美，会给整体的线条美增添光彩。下面介绍一种颈部健美操，供参考。

(1) 从右向左旋转头部。也可加大难度，取盘腿坐姿，双手抓住脚趾，做头部对旋转运动。

(2) 头部交替向左、右肩侧屈。

(3) 头部前倾与后仰。

(4) 用两肘侧平举，双手握拳，一拳置于另一拳上，抵住下颏，做向前低头动作时，尽量克服双手的阻力。

(5) 顺时针和逆时针方向做头部的旋转运动。

(6) 动作同上，并双肩提起。这节操还可以取跪姿，双手与肩同宽。

注意初学者为了不致引起头晕，应循序渐进。每个动作只重复 4~6 次，以后逐渐增加到 10~12 次。

颈部健美锻炼不仅能使颈部肌肉得到活动，紧张的肌肉

放松，松弛的肌肉紧张，并能使颈部的肌肉逐渐发达，消除多余的脂肪。同时还可预防成年人的常见病——颈椎病。

如何做乳房健美操

乳房不仅是哺乳的器官，也是女性美的象征，丰润饱满的乳房，常使女性们引为自豪，但也有不少女性为自己平坦、细小、萎缩和下垂的乳房而倍感苦恼，怎样克服这个不足呢？可采用下述健美操。

(1) 双膝跪在地板上，手臂伸直撑地，向下做屈臂动作，一直弯曲到下颏和胸着地为止。屈臂时，注意不要使臂部向后引，而应把身体重心放在手腕上，用手臂和手腕的力量支撑身体的重量并维持片刻，使乳房充分下垂，反复做 8~10 次。

(2) 自然仰卧于地板上，头和臀部不离开地板，向上做挺胸动作并停留片刻。重复做 6~8 次。

(3) 双膝跪在地板上，上体直立，双手合掌置于胸前，两手用力做对抗动作，注意肘关节不要下垂，两前臂成一字形。并要挺胸抬头，配合深呼吸动作。重复 8~10 次。

(4) 在地板或床上躺平，两臂伸直握哑铃举起与地面垂直，然后直臂向两侧放下，再直臂向上举行，最后慢慢放下。重复 6~8 次。

(5) 坐在地上，背挺直，两手握哑铃，两臂前平举。然后反复互相交叉。重复 6~8 次。

(6) 坐直，两手握哑铃，两臂前平举。然后慢慢向两侧

展开，再回复原位。重复 6~8 次。

怎样使腹部健美

妇女的腹直肌比较松弛，肥胖后脂肪在腹壁堆积，显得腹部过大，生育后腹直肌弹性减弱，形成悬垂腹，更是影响美观。为了消除腹部多余的脂肪，保持腹部正常形状，可做腹部健美操。

(1) 坐在床上，用力鼓肚子，等肚子鼓大以后，停 2 秒钟再用力回收肚子，一直回收到最小，然后停 2 秒钟再鼓，这样反复 30 次。

(2) 仰卧在床上，两手放在身体的两侧，用腹肌的力量，使身体坐起来，然后再躺下，如果不用扶床坐不起来时，可用手轻轻扶床进行帮助，反复 10~20 次。

(3) 仰卧在床上，两手放在体侧，以头和脚支撑住床，腹部尽量上抬，连抬 10 次。

(4) 俯卧在床上，两臂屈曲放在体侧，然后两臂用力撑起身子，抬头向前看，5 秒钟后身体落下，连续做 10 次。

(5) 立在地上，两腿分开，两臂伸直由前向上尽量抬高，头和胸也尽量向后仰，仰到一定程度不能再仰时，改为低头弯腰，两膝关节不要弯曲，两手尽量摸脚尖，然后再抬臂、抬头、身体向后仰，如此重复练习 20 次。

怎样使腰部更健美

腰部是身体的中心，与体型的美丑有很大关系，要想使腰部长得匀称，给人一种健美感觉，可行以下腰部健美操。

(1) 站在地上，两手叉腰，两腿分开，先自左向右扭转腰部，使身体转动，再自右向左扭转腰部，使身体转动，左右各 20 次。

(2) 站在地上，两腿分开，腰部向前弯，先用右手摸左脚，再用左手摸右脚，各摸 10 次。

(3) 立在地上，背部靠近墙，两手自肩上扶住墙，身体尽量向后弯，头向后仰，一直弯到不能再弯为止，连续 5 次。

(4) 立在地上，两手叉腰，先使腰部向前弯，再使腰部向后弯，然后再分别向左、右弯，四个方向轮流弯腰，每个方向弯 5 次。

(5) 仰卧，曲膝至胸前，两臂向左右张开。肩膀、手背贴地。转动躯干向右，右膝盖碰地，两臂不动；转动躯干向左，左膝盖碰地，两臂不动。反复做 10 次。

(6) 仰卧地上，双掌托盆骨，支起下身及腰部，足尖挺直，背、头及两臂着地。左右脚交替向头部屈下，膝盖不得弯曲，连续做 16 次。

怎样使臀部更健美

健美的臀部，肌肉发达匀称，丰满而有弹性，能增加妇

女的曲线美。而不健美的臀部，脂肪堆积，臀肌下垂，外观粗钝臃肿，走路、干活容易疲劳。所以，为了整个身体的协调，还需加强臀部的锻炼。

(1) 仰卧，屈膝，足尖着地，两臂贴近身体平放地上，抬高骨盆，将右脚提高，足尖向前，跟着向上伸直右腿，数 5 下，放下；换左腿重复，每轮各重复 10 次。

(2) 俯卧，下巴搁在两手上，收紧臀部肌肉，提高右腿，足尖向下，重复 20 次，然后换腿再做。

(3) 屈膝跪下，两手按地，将右腿抬高至臀部，然后摆向左方，再摆向右方，每边重复 10 次。左腿的动作及次数同右腿。

(4) 跪下，两手按地，眼向前望，将右腿提至臀部高，足尖指向后，数 5 下，放下右腿。每条腿重复 10 次。

(5) 俯卧，足尖点地，两膝分开，抬高骨盆，慢慢将两腿合并，同时收紧臀部及腹部肌肉、放松。重复 10 次。

怎样使双腿更健美

人的双腿是身体的支柱，它和健康与生活的关系极为密切。谁都希望自己有一副健美的双腿，粗细适中，结实有力，走起路来，矫健如飞。夏天经常穿裙子的妇女，更愿使自己的双腿长得更漂亮，那么，就请您做腿部健美操。

(1) 仰卧，举起双腿，以蹬自行车的姿势凌空踩踏。伸腿时要直，腰用力，屈腿时力求使大腿靠近腹部，屈膝、背，屈踝。左右交替反复 30 次，动作要有节奏。

(2) 仰卧,将双腿慢慢高举离地,与地面呈 45 角,吸气 4 秒钟;在原位置上呼气 4 秒钟;直腿向两侧分开呈 90 角,然后合拢;分开时吸气,合拢时呼气,反复 10 次后还原。

(3) 立在地上,两手叉腰,两腿分开,先将左腿绷直,尽量向上抬,停 2~3 秒钟放下后,再换右腿绷直,尽量向上抬,停 2~3 秒钟放下,如此反复交替练习,各做 20 次。

(4) 立在地上,两手叉腰,一脚着地站稳,将另一腿抬起来先后摆动 10 次,再左右摆动 10 次。然后换另一腿摆动,两腿交替进行。

(5) 站在地上,两手叉腰,两腿前后分开,身体向下用力,两腿距离逐渐加大,然后两腿跳起,两脚并拢,身体恢复原状,如此反复跳动 20 次。

如何在产后恢复健美

妇女产后往往体形发胖,肌肉松弛,乳房下垂,腹部突起,使原来优美窈窕的身材变了形。能帮助妇女恢复形体的运动很多,如跑步、游泳等,但效果最为显著的还是健美操。

(1) 左右扭腰。站立,端起两肘带动上身向左右扭转,下身保持稳定。或者坐在凳子上,两手抱头,左右旋转腰肢。

(2) 身体仰伸。站立,双臂用力上举,连续做此动作。或者做仰卧起坐。

(3) 身体弯曲收缩。站立,双臂向脚前下伸,直到地面,最好以手掌触地。或平卧,双手抱头向上坐起,然后仍取仰卧位,练习举腿,双腿同时或交替向上举起,和身体成 90 角。

或者坐在凳子上,让双腿不断地向前蹬伸,似游蛙泳的动作。

(4) 踢腿下蹲。手扶固定物,两腿交替往前踢。两手平伸,同时下蹲,连续做此动作,活动腰腿。

家庭主妇怎样做健美操

家庭妇女从事家务劳动,虽对身体有了一定的锻炼,但从保持优美的体型来要求,还需要做些补充性的简易健美操。

(1) 站立,双脚并拢,屈伸膝盖。

(2) 分腿站立,两臂左右轻松摆动。

(3) 站立,提高右膝碰左手肘,同时踮起左脚尖,右臂后伸,掌心向上。换腿重复做。

(4) 仰卧,用手肘支撑上体,屈曲双膝,然后向上伸直。

(5) 仰卧,用手肘支撑上体,左右脚轮流升降。

(6) 仰卧,用手肘支撑上体,双腿在空中打圈,有如踩单车。

(7) 仰卧,屈膝,脚稍微分开,反复抬高上体。

(8) 俯卧,两手撑地,慢慢抬高上体,同时呼气。

(9) 分腿坐,伸直右腿,屈曲左膝,右手伸向右腿尖,左臂则经过头顶伸向右。换腿重复做。

以上练习,不限时间和次数,可根据自己的身体情况和时间酌定,长期坚持。

怎样做柔软健美操

柔软健美操可增强体态的柔和、协调和优美感。不仅有利于完成体育运动中的各种难度的动作，而且也能使生活中的动作舒展、大方。具体做法如下：

(1) 胸部运动。身体站直，双手向前伸直，然后快速向后，又再向前，反复 10 次。

(2) 四肢运动。身体直立，右脚踏在椅上，同时右手叉腰，左手举起，并慢慢向右边弯，重复 6 次，左边相同。

(3) 臀部。直立，两脚相距 20 厘米左右，双手举起向上跳，同时两脚向内。但当双手放下时，两脚再向外。

(4) 腰部。站在距墙约 1 米处，双手上举并吸气。然后慢慢呼气并向后弯，尽可能触及墙面，再恢复原位。

(5) 腹部。全身平躺在地上，双手放在头后，双脚放在柜下，身体徐徐坐起并吸气，随后再躺下并且呼气。

(6) 腿部运动。身体站立，左腿直而向前，左手放在椅背，右手叉腰，右腿举高，越高越好，然后再向后伸直，重复 6 次，另一边相同。

怎样才算肥胖

怎样才算肥胖？要想搞清这个问题。首先要知道标准体重。据研究，体重与身高有一定的比例关系，大体为：15~20 岁青春发育期的姑娘标准体重（公斤）= 身高（厘米）—

105. 成人的标准体重 (公斤) = 身高 (厘米) — 100。

一般来说, 实际体重超过标准体重 10% 为超重, 超过 20% 就为肥胖了。计算肥胖程度有个公式:

$$\text{肥胖度} = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

人们习惯将肥胖的程度分为轻、中、重三度。实际体重超过标准体重 20 ~ 30% 的为轻度肥胖, 超过 30 ~ 50% 为中度肥胖; 超过 50% 以上的为重度肥胖。但是, 需注意, 有些人虽然体重超重, 但身体健壮, 肌肉发达, 不属于肥胖; 有的是因为患病引起水肿而超重的, 也不能算肥胖。

当今世界胖人越来越多。据报道, 美国肥胖症的发生率为 30% 以上, 保加利亚 22%; 我国北京市的肥胖症发生率也高达 21.7%。肥胖症不仅影响美容, 而且危害人的健康, 容易发生多种慢性疾病。所以, 提醒肥胖人应注意减肥。

肥胖的原因是什么

在肥胖者中, 有不少人感到自卑, 他们认为“肥胖”是其父母遗传的结果, 命中注定。其实, 肥胖是多种原因引起的。

- (1) 下丘脑性肥胖;
- (2) 内分泌性肥胖;
- (3) 身体不动或少动性肥胖;
- (4) 饮食过多肥胖;
- (5) 遗传性肥胖;

- (6) 药源性肥胖；
- (7) 神经性或生理性肥胖；
- (8) 社交性或心理性肥胖；

据研究，近年来，第（3）、（4）种肥胖病人正在日趋增多，为此，专家们提倡以运动和节食作为减肥的两大关键措施。

肥胖对健康有影响吗

肥胖不仅表现一个人体态臃肿，外观不美，行动迟缓，而且它损害人的体质，是人类健康的大敌。据研究肥胖症可导致以下多种疾病的发生。

(1) 心血管疾病。由于肥胖者的心脏周围有大量脂肪堆积，使心脏的收缩和舒张受到影响，长此以往，心脏便可发生过度疲劳，继发心绞痛、心力衰竭等。又因肥胖者体内脂肪沉积在血管壁，故可使血管弹性下降，变得脆弱，导致动脉粥样硬化，易发生高血压、脑溢血。据统计，在肥胖者中，冠心病发病率较正常人高 2~5 倍；高血压发病率可达 22.3~50%。

(2) 糖尿病。由于胰脏脂肪增加以及胰内脂肪浸润，造成肥胖者胰血管脂肪栓塞，继发胰腺炎，阻碍胰岛素的分泌，引起血糖升高，导致糖尿病的发生。据统计，肥胖症中糖尿病的发生率比正常人高 6~9 倍。

(3) 消化功能降低。肥胖对人的消化功能影响也是很大的。肝脏是人体最大的消化腺，胖人的肝脏如沉积过多的脂

肪，便形成“脂肪肝”，使肝的解毒功能受到破坏。由于肥胖者的肠系膜上有许多脂肪沉积，妨碍了肠系膜的蠕动，使食物的消化与排泄不能顺利进行。

(4) 关节的疾患。脂肪堆积在腰、腿组织及关节上，必将使这些部位负担过重，容易引起腰椎和腰部肌肉损伤。

(5) 缩短寿命。据研究在体重超过正常标准 8~10 公斤的人们中间，有 20~25% 的人会减短寿命，若超过正常体重 20 公斤，大约有 50% 的人会减短寿命。

所以说，肥胖对人体有害无益，但值得注意的是，由于现代社会物质生活水平的提高，造成了许多人营养过剩，体力劳动减轻、减少，且又缺乏锻炼，加之对“肥胖”本来就抱有错误认识，忽视其危害，故肥胖者日渐增多。为此，我们希望肥胖人重视自身的减肥，采取科学减肥方法，肥胖是完全可以消除的。

如何做减肥健美操

随着人们对美的认识的更新，人们已不单是追求容貌之美，还希望自己有一个健美的体型。尤其是许多肥胖的人，她们常为自己的体态而羞愧、苦恼，但又不知如何才能减肥。那么请您学做下面这套减肥健美操吧！

(1) 站立，两腿分开同肩宽，膝部放松。两臂伸直，举至头上，两手交叉，掌心向上。手上伸，脚跟不离地，身体重量大半移至前脚掌。上体自然向前弯，屈膝，手从两腿间穿过，尽量向后伸，然后上体恢复原来位置，不要弓背。

(2) 站立, 两脚分开与肩同宽, 膝部放松。弯腰向前, 上身放松, 背部不要用力。两臂左右伸展, 与地面平行。转肩, 左手尽量向右脚外侧伸触地面, 右手尽量向左脚外侧伸触地面, 重复做。

(3) 靠近椅背站立, 两手轻扶椅背。两腿开立 (距离大于 30 厘米), 脚尖向外。屈膝, 尽量下蹲, 还原, 重复做。

(4) 开始动作同 (3) 节, 下蹲后不还原。两脚不动, 上体和臀部向左横移, 至右膝挺直为止, 这时体重部分落在左腿上。保持这种姿势, 立即向右横移, 至左膝伸直为止。这样交替进行, 连续做。

减肥有何诀窍

妇女为了保持苗条的身体, 往往需要节食减肥, 其减肥诀窍是:

(1) 把食物包装纸上的成分说明细读一遍, 一旦发现该食物含脂肪或热量过高, 应尽量少吃。

(2) 不要妄想一下子由一个大胖子变成瘦骨仙, 你应该给自己充分的时间, 慢慢减轻体重, 而不是以禁食的方式, 使自己一星期瘦掉 5 公斤。

(3) 吃得越慢, 进食越少。进餐以后 20 分钟, 大脑便传出信息: “饱了”。

(4) 每日三餐, 一定要吃早饭, 否则后来会更饥饿。

(5) 坐着吃, 而不是站着吃。

(6) 不能养成偏食的习惯, 每天能够进食最少 20 种不同

的食物，吸收各种营养，并少吃多餐。

(7) 如果你的居所并不太高，你应该珍惜爬楼梯的机会。

(8) 适量的运动，对你百利而无一害。

(9) 少吃盐、少喝酒。盐里的钠会使你的体内保留水分，如果少吃盐，那么体内多余的水分也会随脂肪一起消散掉；大多数的酒都含有相当多的热量，喝酒过量会使你容易苍老。

(10) 越美观的食品，越易使人饱。不要用手抓食。

(11) 多吃需反复咀嚼的食物，如硬面包、纤维多的蔬菜等。

(12) 不宜多吃冰棍、冰淇淋。这些食品是以乳脂为主，添进砂糖、香料、动物胶、鸡蛋搅拌冻结而成的，多吃不宜。

(13) 吃减肥糖不能减肥。

什么样的人适合做脂肪抽吸术

减肥，是胖人们最关心的问题。80 年代国际上新开展的外科减肥新技术——脂肪抽吸术，对渴望减肥能“立竿见影”的人们来说，无疑是个福音。那么什么样的人适合做这种手术呢？

一般来说，单纯性、生理性脂肪堆积的人，适合做这种减肥手术，且术后效果好。而因内分泌等系统病变引起的肥胖以及全身弥漫性肥胖所致的超级胖子，效果不好。

抽吸术自 80 年代问世以来，风靡世界。它可适用于全身各处，大到腹部、腰部、臀部、大腿、乳房等，小到下巴、眼袋，在美国，有人开始研究用脂肪移植术进行整容。方法就

是把从病人腹部、臀部等抽出的少量脂肪，再注射到她们的面部、乳房和大腿；或利用它为病人修复疤痕，消除皱纹，使面部和颈部更加饱满，而且大量注射脂肪，还能使接受脑手术后头盖“下陷”的病人得以复原。

减肥带是怎么回事

当今，在世界各国，尤其在西方的一些国家，随着科学技术的迅速发展，饮食结构发生了前所未有的变化，整个物质生活都极大地丰富了，因此肥胖人越来越多。于是，减肥健身也就成为许多人所关心的重要事情之一，减肥带就是在这种情况下应运而生的。

减肥带起源于法国。其中一种是用布做的，用法是先将布带放在盐水中浸湿后，系在身体适当的部位（即多脂肪处），可将多余脂肪吸出。这种方法虽简单，但需每天使用 10 分钟，坚持一段时间会收到良好的效果。另一种是用橡胶制做的，将这种减肥带系在腰腿等部位，然后打开配在橡胶带上的电池开关，尽量使全身肌肉松弛，每次佩带 10 分钟，能促进血液循环，消除疲劳，加速体内分解代谢，如能坚持每日佩带这种减肥带，再注意饮食不要过量，并少吃动物脂肪和甜食，就能起到减肥而使体型健美的作用。据了解，以上两种减肥带在香港市面上有售，深受人们的欢迎。

空气苗条法、蒸汽浴减肥效果好吗

近年来，许多专家对怎样减肥进行了多方研究，提出了许多减肥方法，空气苗条法、蒸汽浴就是其中二种，效果较好。

(1) 空气苗条法。是日本东京一家美容所试验成功的一种新的减肥方法，受试者穿上一种形状类似宇宙服的充气套装，以自己认为最舒适的姿势静躺在床上，利用套装内空气压力的变化，来分散和消除人体腹部、手臂、大腿、脸颊等处多余的皮下脂肪。身穿充气套装，本人所承受的压力相当于水深 10 米的压力，每次受试 50 分钟，对人体十分适宜，效果良好。其特点是舒适、方便，并易于坚持。

(2) 减肥蒸汽浴。蒸汽浴，据说首创于瑞典。受试者坐在一间特制的房子里，接受向室内放进的蒸汽，只消几分钟便会浑身大汗，然后跳入温水池中，再行淋浴或卧在浴缸中。这样，不管你原来工作疲劳到什么程度，立刻会感到轻松愉快，疲劳顿消。经验证明，常做这样的蒸汽浴，有很明显的减肥功效。

你知道什么是酸苹果汁节食法吗

这种方法可以单独采用，也可以作为其他任何一种节食方法的补充。任何人都可使用这种饮料，无损于健康。用法是：每日餐前或餐后，用两汤匙酸苹果汁放入一杯清水中，搅

拌后饮用。营养学家认为,这是一种相当有益的节食形式,因为它可以使肥胖者逐渐地消瘦,而对健康无损。此外,酸苹果汁还含有某些对人体有益的重要的金属元素,它们可以消除人体由于缺乏这些元素而产生的基础代谢紊乱。这种方法的减肥程度,平均每周约减轻体重 0.5 公斤。这种酸苹果汁可在药房买到,如买不到,也可自己制作。其制作方法是:

用料:白酒 4 公斤,水 5 升,糖 0.5 公斤,熟啤酒 500 毫升,面包干 20 克,切好的苹果适量。

把用料搅拌在一起,盛在一个敞口容器中,存放于气温在 20℃ 以上的阴凉处,每天用勺子搅拌 2 次。存放 10 天后,用纱布过滤,把汁挤出来,盛在一个小口容器中,往汁液里放 30 克蜂蜜,拌匀。容器口要封扎紧,使之不接触脏东西和空气。温度仍需要控制在 20℃ ,直至发酵,汁液变清。然后用纱布把汁液再加以过滤,再用漏斗或导管将清汁液注进瓶子里,用塞子塞好瓶口,放置 40~60 天即可以饮用。

蔬菜减肥、鱼减肥节食法是怎么回事

肥胖症不仅影响美容,而且危害人的健康,容易发生多种慢性疾病,因此国内外都在积极研究如何防治肥胖症。下面向你介绍二种简便易行、效果显著的减肥方法。

(1) 蔬菜减肥法。蔬菜含水多,含糖、脂肪少,发热量低;蔬菜中的水分参加水代谢,通过肾脏能很快排出体外,因此有利于减肥,如黄瓜、南瓜、冬瓜、绿豆芽等。有些蔬菜如芹菜、白菜、菠菜等含有大量植物纤维素,这种纤维素无

法消化，肥胖者多吃这些蔬菜有两个好处：一是纤维素本身不被吸收产热，无形中降低了体内热量的储存；二是纤维素在肠道内停留的时间较短，别的食物在它的带动下加快了通过胃肠道的速度，从而干扰营养物质的吸收，脂肪便难堆积。还有一些蔬菜含有某种特殊物质，如黄瓜中含有丙醇萘酸，这种物质有抑制体内糖转化为脂肪的作用，糖不转化为脂肪，就不要为发胖犯愁了。又如白萝卜中含的芥子油能促进脂肪的消耗，直接达到减肥的目的。因此多吃蔬菜能帮助您减肥。

(2) 鱼减肥节食法。这种节食法，顾名思义就是指以鱼为唯一食物的食谱。这种方法适用于从事脑力劳动和中等强度体力劳动的肥胖人。营养学家认为，鱼肉易于消化，蛋白质含量高，脂肪含量少，热能含量亦少，所以减肥效果好。减肥节食总时间为 4 周，每周有 2~3 天运用此方法，其余几天可按正常食谱进饮食。

注意正在发育的年轻人、孕妇及哺乳期的妇女，忌用此法。

饮食减肥有几种方法

为了保持体态美，我们可通过适当的饮食方法来控制肥胖症的发生。

(1) 调整饮食减肥。调整饮食法一是调整饮食时间。有些节食者，早餐、午餐尽量少吃，一到晚餐饿得不行，放开肚皮吃，这样很容易发胖。因此一定要坚持“早上吃饱、中午吃好、晚上吃少”的原则。二是调整饮食结构。要尽量减

少高脂肪食品，每日所需热量，要有一半来自各种碳水化合物食品，如米饭、馒头、面包、水果、蔬菜等；油煎食品每周不超过两次。三是不吃零食。爱吃零食容易增加体重。

(2) 食醋减肥。食醋可以消耗体内脂肪，使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行，起到减肥的作用。近年来，在美国兴起了一股食醋减肥热，据报道，每天服用 15~20 毫升食醋，有一定减肥效果。

(3) 喝汤减肥。喝汤一则可以抑制食欲；二则可以减少主食、副食的摄取量，从而达到减肥效果。

(4) 饮水减肥。科学家们研究表明，人体减少水分的摄入，脂肪就逐渐沉积；增加水分的摄入，储存的脂肪就逐渐减少。饮水量一般为 2000 毫升左右（如果天热出汗多，或从事重体力劳动等特殊情况例外），太少不起作用，过多对身体也不利。饮水最好饮凉开水。

(5) 醋泡黄豆减肥。黄豆含有丰富的蛋白质，并含有防止某些疾病不可缺少的植物性脂肪、维生素 E、钙质、食物纤维等；而醋含有醋酸、柠檬酸等，可防止脂肪合成并促其分解，故可防止肥胖。制作方法是：用清水把黄豆洗净，沥干水后把黄豆放到锅里炒 20~25 分钟（注意不要烧焦），炒至金黄最好。然后把晾凉的黄豆放到宽口密封的瓶子里，装至半瓶左右，再加满醋，放在冰箱里过五六天即可食用。每天早晚分别吃五六粒，坚持一段时间必见成效。

不吃早餐可减肥吗

许多怕胖的人,都以为不吃早餐就能达到减肥的目的。其实这是大错特错的。早餐不但不会使您发胖,相反地,它有助于减轻体重。

不吃早餐,必然会使您的午餐或晚餐胃口较好。那时吃入的营养,已错过了提供较好的工作精力与学习智力的机会。想减肥的人,非要等到有“饿”的感觉才肯吃,可能是下午或晚上了,吃下去的东西到入睡前来不及消耗全部热量,反而容易转变成脂肪或肝糖,堆积在皮下组织或肝脏,前者就会使人发胖。

那么早餐应该吃些什么呢?早餐的内容,选择上有几项原则:首先,一定要有一杯饮料,咖啡、茶、白开水皆可,以补充水分。其次,有一份含丰富复合碳水化合物食物,以提供足够的能量,如全麦面包或者是谷类、麦片,这可以使您一直到中午都不觉饥饿。还应有一份乳制品,提供给身体足够的蛋白质和钙质。另外,可适当补充水果、果汁、蔬菜汁、蜂蜜、果酱等。

为什么说甘薯是理想的减肥食物

秋去冬来,大街小巷出现了不少卖甘薯的。这东西虽不算贵,但竟成了风靡西方各国的保健食品。这是因为甘薯是个宝。据科学分析,每 100 克鲜薯含蛋白质 2.3 克、糖类 29

克、钙 18 毫克、磷 0.12 毫克、核黄素 0.04 毫克、维生素 C 30 毫克、尼克酸 0.7 毫克、维生素 A，与胡萝卜相比毫不逊色，其他多种维生素含量相当于柑桔的含量。此外，甘薯含有人体必需的赖氨酸，比大米和白面的含量都高。

根据临床实践证明，多吃鲜薯可以降低血浆胆固醇的含量，并使皮下脂肪减少，防止过度肥胖。由于它体积大，饱感突出，相对来说，不会形成过食。加之其纤维素在肠子里无法被吸收，有阻挠糖类转变为脂肪的特殊功能；可促使粪便的排泄，治疗便秘。迄今，除了体育活动外，尚无治疗肥胖的特效药，唯有依靠合理的饮食来实现，而甘薯则是最理想的减肥食物。

脂肪是女性健美的大敌吗

爱美是人们的天性，女青年热衷于健美运动更是无可非议的。值得注意的是在健美运动时不要盲目地减肥。那种过分地追求苗条身段而拚命节食，把脂肪视为健美的大敌的做法是完全无益的。特别是有些已经苗条的少女也拒绝进食脂肪，其结果，反而损坏了俊美的容貌和健美的身材。

我们知道，有一类脂溶性维生素，如维生素 A、D、E 等，它们必须溶解在脂类物质中才能被机体吸收利用。如果缺乏脂类物质，尽管在膳食中增加维生素 A、D、E，还是会造成这类维生素的缺乏症。

另外，还值得一提的是：脂肪本身对保持女性的曲线美具有特殊的作用。例如，脂肪能使皮肤光泽润滑而不会皱缩，

富于弹性而不会松弛，能增加皮肤的光泽润滑而不致干燥粗糙，使身体匀称而富于曲线美。如果缺乏脂肪，过于“苗条”，皮肤就紧贴骨骼，而显得骨瘦如柴。

当然，应当避免进食过多的脂肪，以免过度肥胖，其实，只控制脂肪摄入量而不控制粮食类食品（其主要成分是糖类）的摄入量，同样会引起肥胖。所以，一个人不能只吃素，不吃荤，这样对于获得天然健美的秀丽容貌是不利的。

过于消瘦者如何使形体丰满起来

消瘦者，是指体重低于标准体重 15% 以上的人。体型过于消瘦的人，多么希望自己能胖起来，改变皮肤皱褶、干枯，肌肉消瘦带来的衰老干瘪形象，变得体型丰满、身体矫健而富有活力。过瘦对健康是有害的，甚至有时比肥胖还严重。国外的一些医学专家认为，妇女低于标准体重 13%，可能出现月经不调、性欲减退、不育等生殖系统疾病。美国的一项调查资料表明，在死亡与体重的关系上，最瘦的人死亡率最高。因此，瘦人需要变胖一点。

(1) 饮食要合理。瘦人要胖，必须使饮食中摄入的热量要大于消耗的热量，让多余的热量转变成皮下脂肪，使枯瘦的体型逐渐丰满。因此，瘦人应选用高热量、高蛋白质和富含维生素的食物。

(2) 生活要有规律。丰富多采而有规律的生活，对人体健康非常重要。瘦人要胖起来，就要做到起居饮食定时，运动健身定时，保证充足的睡眠，养成良好的卫生习惯。

(3) 保持心情舒畅。俗话说：“心宽体胖”。胸怀宽阔，笑口常开，有助于神经系统和内分泌系统对各器官的调节，增强消化系统的消化吸收功能，改善体内代谢过程，从而使身体健美起来。

(4) 坚持锻炼。适当的体育锻炼可使代谢过程加强，促使吸收恢复过程更加旺盛；锻炼也使胃肠蠕动加强，消化液分泌增多，有利于食物的消化吸收。可坚持做跑步、步行、游泳、仰卧起坐以及举重等锻炼。

黄褐斑是什么原因引起的？如何治疗

不少中、青年妇女常在面部出现一块块斑片，有时色淡，有时色深，呈浅黄色、褐黄色、深褐色以至淡黑色，形状象蝴蝶分布于面颊两侧，有时也可发生于额、颧、眉、鼻或口唇周围等处，这就是黄褐斑，又称肝斑、妊娠斑，是一种常见的面部色素沉着性皮肤病。本病虽无任何局部不适，但有碍美观，给患者带来很大烦恼和精神负担。

导致黄褐斑的原因主要有以下几点：

(1) 与内分泌特别是女性激素失调有关。本病多见于未婚女青年及孕妇，这可能与雌激素刺激皮肤黑色素细胞有关，同时孕酮能使色素沉着斑扩大，促使黄褐斑产生。

(2) 一些慢性疾病，如慢性酒精中毒、慢性胃肠炎、肝病、结核病、恶病质等。

(3) 日光紫外线加重黄褐斑。据观察本病常见于夏季和南方，且夏季加重，冬季减轻，提示日光紫外线是促发因素。

(4) 营养不良、蛋白质摄入不足和维生素缺乏与黄褐斑有一定的关系。

(5) 精神忧郁、熬夜、过度疲劳或悲愤等，可使色素明显加深。

那么，患有黄褐斑的人应如何治疗，使之减轻或消失呢？

(1) 应经常保持心情舒畅，精神愉快。生活要规律，多饮开水，多吃新鲜蔬菜和水果，少食辛辣等刺激性食物。注意锻炼身体，以增强体质。

(2) 应少晒太阳，夏季可戴阔边草帽，撑阳伞或面部搽用防晒剂，如防晒霜或 5% 二氧化钛霜等，以减少紫外线对皮肤的刺激。

(3) 可口服维生素 C，每次 0.1 克，日服 3 次，疗程至少 2~3 月。维生素 C 可将多巴醌还原为多巴，从而抑制黑色素的形成。

(4) 外用脱色或祛斑剂。可用 2~3% 氢醌霜，它能阻碍黑色素的形成而达到治疗的目的，或用 5% 白降汞软膏、3% 过氧化氢液，以助脱色。

(5) 用蛋白美容霜做倒模面膜。

(6) 用中医中药治疗。中医认为本病由血瘀或肾虚所致，可服中成药如加味道遥丸、六味地黄丸等。

(7) 在洗脸水中加一汤匙食醋洗涤，对减轻色素沉着有一定帮助。

怎样防治面部无光泽

有些年轻的姑娘，虽然无明显病症，但面部晦暗，干燥无光，甚至呈现灰黄病色，为了遮掩只好加重化妆的色彩。究其原因不外是由于长期营养不良，缺乏蛋白质及维生素 C、A 所致，也有的可能是慢性肝炎、肝硬化、肾炎、肠寄生虫所引起的。所以要根据具体情况，除加强营养，治疗原发病外，还可采用以下几种方法：

(1) 饮食疗法。注意食用海带、水果、鱼、肉、贝类、乳酪、胡萝卜、桂圆、黑木耳、豆类、菠菜、芹菜等食品。

(2) 循经按摩。重点按摩心经、肾经、脾经、肝经。

(3) 中药治疗。可口服杞菊地黄丸、归脾丸等中成药。

(4) 七白挺子膏。由 7 种中药组成：白芷、白薇、白术各 30 克，白附子、白茯苓、细辛各 0.9 克，白芨 15 克，把 7 种中药捣碎磨成末，用鸡蛋清调匀，做成小指头大小的药丸，阴干后保存备用。每天晚上洗脸后，用药丸磨成汁涂面，可使面色重现光泽。

如何防治痤疮

人们都希望有个光彩夺目的、精神焕发的面容，可是正当青春年少，发育成长的妙龄时期，面部却生出了确实令人苦恼的痤疮，它不仅难治，而且有碍美容。痤疮到底是一种什么样的皮肤病，又是怎么引起的呢？

痤疮，俗称粉刺、青春豆、壮疙瘩，是青年男女中最常见的一种损容性皮肤病。多发于男、女青年的脸部、胸部、背部等处。15~30 岁的青年人为最多见。主要为散在性的小疙瘩。中央有一黑头，用手捏可挤出一点豆腐渣样物质者称为黑头粉刺。若发生炎症，就变成红色丘疹或脓疱，影响容貌。丘疹、脓疱严重者破溃后形成疤痕，面部皮肤极不光滑，很难看。

痤疮主要是由于青年人进入青春期后，性腺成熟，内分泌旺盛，体内激素水平增高，刺激皮脂腺增重肥大，随之皮脂分泌增多。这时，如不注意卫生保健，就会导致皮脂淤积于毛囊口，加之腺体脱落物一起堵住排泄通道。细菌就在这种富有营养的环境里很快地繁殖起来，形成不同程度的“粉刺”。

由于痤疮是一种极易影响美容的皮肤病，所以一定要注意防治。

(1) 油性皮肤者，每天至少要用中性香皂洗 3 次脸，以保持皮肤清洁，皮脂排泄通畅。

(2) 长了粉刺，千万不要用手挤压，以免细菌感染及形成疤痕。

(3) 注意饮食，多吃谷类、蔬菜，少吃脂肪、油腻的食品。酒类、烟类、咖啡、辛辣食品也易诱发粉刺的形成，应加以节制。

(4) 不要用油脂类化妆品。也不能用粉质过多的雪花膏，以防毛囊堵塞。可以用硫磺洗剂、硫磺霜，以抑制油脂分泌。

(5) 四环素能抑制溶脂细菌，并可直接参与皮脂腺的代

谢，降低皮肤表面的游离脂酸成分。一般采用 0.25 克，每日 4 次，1 周后减次使用，每日或隔日 1 次。

(6) 对皮脂分泌多的可服维生素 B2 或 B6，各用 10 毫克，每日 3 次，有抑制皮脂分泌作用。

(7) 中药可服用防风通圣丸、枇杷叶膏、栀子金花丸等。

(8) 美容痤疮面膜疗法。面膜疗法是一种新式美容疗法，对痤疮有较好的疗效。

如何防治雀斑

雀斑，多发生在青少年面、颈、手背等暴露部位，为针尖大到黄豆大的棕色或浅黑色斑点，不高于皮肤表面。一般女性较男性多，青春期增加，春夏加重，秋冬变淡。尤其是皮肤干燥、细白的人多发雀斑。它既不痛，又不痒，但对面部美容影响较大。

雀斑的真正原因不明，与先天遗传和内分泌失调有关。由于内分泌失调，功能紊乱，使色素沉着在皮肤上。在黑色素形成过程中，紫外线是诱发剂，过度的阳光照射，也可能引起雀斑。防治雀斑的基本原则，一是防晒，二是脱色。具体防治方法主要有：

(1) 防晒。春夏外出应戴遮阳帽，外涂防晒霜。

(2) 冷冻疗法。液氮冷冻疗法治疗雀斑较有效，因为黑色素细胞比表皮细胞对寒冷更加敏感。方法是將液氮短暂地（一般 3 秒钟）喷射于雀斑上，数日后雀斑可脱落。必须注意的是喷射时间不宜超过 15 秒钟。

(3) 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 2 次，1 个月后雀斑可基本消失。

(4) 净面剂。用老陈醋 20 毫升，蜂蜜 20 克，江米面 20 克，混合均匀。每晚临睡前在雀斑上涂过双氧水后，再涂一层净面剂，第二天早晨洗去，能使雀斑减轻。

(5) 玉容散。用白丑、绿豆粉、细辛、白术、僵蚕、茯苓各 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。

(6) 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。

(7) 音乐电按摩疗法配合药物导入。白芷、当归、白附子、枸杞各等份，煎成液汁后使用。

(8) 磨除术。在雀斑上打上麻药，用牙科电机带动特制的砂轮或皮肤刷，在雀斑上打磨，使其形成新的创面，用油纱布包扎，过几天拆去敷料，雀斑即变成光滑细嫩的正常皮肤。

(9) 中成药。可口服首乌片、六味地黄丸、逍遥丸等。

(10) 饮食疗法。可经常服用柠檬、胡萝卜、西红柿以及富含维生素 A 及 C、烟酸、胱氨酸的食物。

如何防治白癜风

白癜风，又称白驳风，是一种局限性或泛发性色素脱失

性皮肤病，本病多见于青年，好发于头面、手背、前臂、颈部，主要表现为大小不等的，局限性圆形或不规则形的白色斑片，界限清楚，边缘可有色素沉着，患处毛发也可变白。不痛不痒，但怕见阳光，日晒后常可红肿疼痛。由于白癜风影响美容，给患者带来沉重的精神负担和烦恼。因此，白癜风已成为美容上的一个重要课题。

白癜风的病因目前尚不完全清楚，可能与自己免疫、精神因素、某些外界影响色素生长的因子等有关。其防治方法有以下几种。

(1) 光化疗法。口服 8—甲氧补骨脂素 10 毫克，2~4 小时后照射紫外线，每周 1~2 次，或口服、外用光敏中药如白芷、防风、独活、补骨脂、无花果等，再照射紫外线或长波紫外线。

(2) 维生素疗法。口服或肌肉注射维生素 B₁、B₆ 及 B₁₂ 有一定疗效。

(3) 人工色素疗法。皮内注射 1% 黄色素，每周 1~2 次。此系被动疗法，疗效较短暂，故只用于暴露部位及久治不愈的完全脱色的小片白斑。

(4) 外搽 20% 补骨脂酊，使患处皮肤产生一定程度的炎症，根据炎症的程度来调整每日搽药次数。

(5) 多吃有利黑色素形成的食物，如猪肝、蛋、肉、黑芝麻、核桃、花生、豆荚、葡萄干等。

(6) 外用 5% 白降汞膏及 5% 硫磺膏交替外搽，形成不易脱失的硫化汞，使白皮变黑黄。

(7) 中药治疗。治法以疏肝解郁、健脾和中、活血祛风

为主，可服逍遥丸、白驳丸、豨莶丸等。

(8) 局部可用梅花针打刺或耳针治疗白癜风也有一定疗效。

(9) 乌梅酊。将乌梅 30~50 克，浸泡在 100 毫升酒精中，10 天后用乌梅酊抹患处，每天 3 次。

(10) 白癜灵药水。用前将局部洗净，然后在局部涂药水，每天 2~3 次，半年即见效。

如何防治酒糟鼻

酒糟鼻，又称红鼻子、糟鼻子。好发于颜面中部，以鼻尖部最为显著，其次是鼻旁、两颊、前额及颈部。多发于中年男女，女性较多。

本病初期表现为暂时性红斑，以后红斑持续不退，可伴有成批的针头至黄豆大丘疹和脓疱，时间久了，局部组织肥厚，形成鼻赘，表面高低不平，对容貌影响很大。

目前，人们对酒糟鼻的病因还不十分清楚，认为主要与毛囊虫感染、神经内分泌紊乱有关，另外，经常饮酒、吃刺激食物、便秘等都可诱发本病。那么应如何防治本病的发生呢？

(1) 预防。平时不要过食辛辣、油腻之品，少饮酒，不喝浓茶，少吃动物性脂肪；保持心情舒畅，防止便秘；并注意局部皮肤清洁卫生，避免局部过热过冷的刺激。

(2) 外涂含有硫磺的制剂，如 5% 硫磺霜、白色洗剂及含灭滴灵的粉刺霜；或用肤美灵外涂效果亦佳。

(3) 可口服四环素，每次 250 毫克，每日 3 次，共 3~6 个月；或口服灭滴灵，每日 2~3 次，每次 0.2 克，连服 4 周；或口服氯喹 0.25 克，每日 1 次，可连服 3~6 个月。

(4) 鼻旁封闭疗法。以 0.25~0.5% 普鲁卡因沿鼻唇沟两侧分 4 点注入，每点 1 毫升隔日注射 1 次，8 次为 1 疗程。

(5) 按摩。患者每天用自己的手指反复自鼻向面的边缘移动，用力按摩面部 5~10 分钟。按摩对酒糟鼻症状的改善有一定帮助。

(6) 中医疗法。可采用凉血、清热、活血、化瘀的法则，选用桃红四物汤加减治疗。

(7) 冷冻疗法。对晚期皮赘、毛细血管扩张等皮损，可在医院进行冷冻治疗。

(8) 外科手术。鼻赘期可用外科划切法治疗，即以特制的多层手术刀片，按纵横方向，浅划局部为无数的小方格，以切断毛细血管网，并破坏增生的结缔组织，效果显著。

怎样防止皮肤变黑

不少青年常为自己的皮肤黑烦恼。其实皮肤黑并不等于不健美，稍稍黝黑的皮肤正是健美的标志，当然太黑的皮肤对黄种人来说也是不正常的。

皮肤黑是由于皮肤里含有黑色素较多的原因，而黑色素细胞的多少主要取决于遗传，另外还与内分泌激素及营养状况有关，此外皮肤黑也与工作、环境、光线等因素有关。那么，怎样防治皮肤黑呢？

(1) 注意劳动保护。露天或野外工作者，特别在夏天一定要戴草帽，避免直接在阳光下曝晒。最好在暴露部位搽一些防晒增白霜。

(2) 注意饮食。平时要多饮水，多吃新鲜蔬菜、山楂、胡萝卜及各种水果，少吃食盐，以减少黑色素的形成。

(3) 口服大剂量维生素 C，每天可口服 1 克左右，它能将多巴醌还原为多巴，从而抑制黑色素的形成。

(4) 可口服中药如六味地黄丸，每次 1 丸，每日 2~3 次。

(5) 外用脱色或祛斑剂。可选用 3% 双氧水、5% 白降汞软膏；或选用增白防皱霜、消斑增白霜、蛋白嫩肤霜、蛋白人参美容霜、特制增白粉蜜等，如能长期使用，可使黑皮肤有一定的转白作用。

(6) 禁用含有雌激素的软膏或化妆品。因雌激素可促进黑色素形成，如搽用这些化妆品，皮肤就会更黑。

如何防治面部湿疹

湿疹，又叫湿毒，是一种常见的过敏性炎性皮肤病，多发生在青壮年和婴幼儿的脸上，其特征为皮疹具有多形性，易于渗出，自觉瘙痒，常对称分布和反复发作。

湿疹的病因，至今尚不明确，一般认为与变态反应和神经因素有关。常见的过敏原有病灶感染、食物、药物、化纤织品的刺激等；神经功能障碍，如精神受到创伤、长期焦虑、苦闷和悲伤时可发生湿疹。

湿疹的症状是局部刺痒，以后出现红斑，红斑慢慢变成

丘疹，丘疹逐渐变成水泡，水泡破裂后流出黄水，流到哪里，哪里便出现湿疹，如果感染化脓，局部糜烂，结成黑色痂皮，以后结痂脱落，形成白色瘢痕，影响面容美观。怎样防治面部湿疹呢？

(1) 首先要寻找发病的原因。如是接触某些化学物质引起的，要停止接触某些化学物质；如果是吃了某种食物或药物引起的，则应避免再吃；如果是吸进了花粉、尘土或动物的皮毛引起的，就要离开这些环境；如果是精神因素引起的，要保持愉快和乐观的情绪。

(2) 避免局部刺激，如搔抓、肥皂热水洗，用力揩擦和不适当的治疗。另外，要避免饮酒、喝浓茶、咖啡和吃酸辣菜及鱼腥等物。

(3) 非特异性脱敏疗法。可口服维生素 C、抗组织胺药物、钙剂等。

(4) 局部可用 3~4% 硼酸溶液、炉甘石水粉剂等药涂擦。

(5) 中药治疗。中药可选中成药龙胆泻肝丸、防风通圣丸、二妙丸、润肤丸等药治疗。

如何治疗面部血管瘤

血管瘤，又称血管痣。是一种先天性疾病，呈圆形、方形或不规则形，颜色是紫红色的，用手指按压颜色即变浅或消失，刺破或碰破后流血不止。血管瘤可以发生在身体的任何部位，但以头、面部最常见。这种病原因不明，多数人一生下来就有。随着年龄的增长而范围逐渐扩大，颜色变深，对

美容有一定影响。

根据血管瘤的种类、外形和深浅的不同，治疗的方法也不完全一样。一般来说，发生在皮肤深处的血管瘤，如果高出皮肤表面，而且随着年龄的增长而扩展很快，对面容美观有很大影响的，最好及时去医院，采用手术切除或冷冻疗法、激光疗法等方法治疗；发生在皮肤表面的浅层血管瘤，多数长到一定程度之后不再生长，如果不在脸的正中央，面积也不太大，以不动手术治疗为好，以免落下瘢痕，比血管瘤还难看。

总之，血管瘤是一种常见病，为了孩子的健康和面部的美容，千万不要自己用土法偏方乱治，要请医生检查提供合理的治疗方法，况且有些血管瘤是可以自行消退的。

如何防治扁平疣

扁平疣，又称青年扁平疣、扁瘡。是一种常见的皮肤传染病，由过滤性病毒引起，主要发生在青少年的颜面，其次在手背部。

这种病刚发生时，在脸上或手背上出现一些象米粒一样的小疹子，稠密不匀，一般为淡黄色。以后这些小疹子逐渐长大，颜色也逐渐加深，象半个绿豆粒大小，顶部是扁平的，没有尖头。扁平疣的颜色，有的和正常皮肤一样，有的是浅黄色，有的是暗褐色，有的散在，有的群集。扁平疣一般不痛不痒，也有的呈轻度瘙痒，由于本病严重影响美观，故病人迫切求治。那么应如何防治呢？

(1) 首先平时要加强体育锻炼，增强身体抵抗力，防止病毒感染。

(2) 注意皮肤卫生，每天洗脸和涂搽护肤品。

(3) 不要搔抓和剔抠皮肤上已有的扁平疣，以免蔓延和引起化脓感染。

(4) 物理疗法。用电烧灼和激光烫平。

(5) 西药治疗。肌注维生素 B₁₂，每次 0.5 毫克，1 天 1 次，1 个月为 1 疗程；或用聚肌胞肌注，每次 1~2 毫克，隔日或 3 日注射 1 次，1 个月为 1 疗程；口服病毒灵，每次 0.2 克，1 日 3 次；或口服氧化镁 0.5 克，1 日 3 次。

(6) 中药治疗。板蓝根肌注，每次 2 毫升，1 天 1 次，15 次为 1 疗程；或用薏苡仁、生赭石各 30 克，金银花、茯苓皮各 15 克，赤芍、柴胡、大青叶各 9 克，水煎后取浓汁，分 4 次内服，2 日服完。

(7) 外搽：鸦胆子捣烂如泥，外敷疣上。外搽 5~10% 白降汞霜膏。大蒜汁浸泡过的海螵蛸块搽患部。木贼草、香附、山豆根、板蓝根各 30 克煎水外洗，或煎成浓汁外搽患处。

如何治疗黑痣

黑痣又叫色素痣，是由痣细胞构成的含有黑色素的痣，是痣类中常见的一种，几乎每个人都有，与遗传有关，男女都可发生。黑痣可局限于某一部位、身体一侧或散布于全身各处，大多数发生在出生到 30 岁以前，可随年龄增大而相应地

增大一些，但扩大到一定程度后往往不再变化，不会自然消失。黑痣一般无不良反应，对人体无害，但如果长在脸上，就会影响美容。

生了痣，一般无须治疗。因为它是一种良性肿瘤，只要它不突然增大，不破溃，不出血，可不去管它。但要注意避免刺激它，反复的刺激、摩擦可促使其发生恶性变化，据统计在每 140 万有痣人群中发生恶性黑瘤仅 1 人。为此，有黑痣者，不必担忧。如黑痣过大过多，或出现在面部，妨碍美容；或发生在易受摩擦的部位如足底、腰、手等处，并有刺痒、微痛或颜色变深变大等恶变信号时，宜去医院用手术方法切除，并做病理检查。对非恶变的单纯黑痣，还可进行液氮冷冻或二氧化碳激光治疗。但要注意千万不要自己用手抓，自己乱涂腐蚀剂去点痣，以免使痣受到刺激而发炎，人为地创造恶变条件。

当发现下列情况时，应及早去医院就医，以防发生癌变。

- (1) 黑痣显著而迅速地增大，颜色明显加深。
- (2) 黑痣反复发生感染、破溃、结痂或经常感到疼痛。
- (3) 黑痣处经常出血。
- (4) 黑痣周围出现多个星状小黑痣，或数个痣互相融合。

如何治疗多毛症

多毛症是指人体毛的过分生长，包括：本来是毳毛生长部位，却变为又黑又粗的长毛；或者本来不应该有毛的部位却长出长毛；还有在某些色素痣的表面也长出长毛。因多毛

症十分影响美容，故给人们带来烦恼。

多毛症就其发生的原因，有先天性与后天性之分。先天性多毛症，是一身遗传基因所致，常有家族史，甚至在家族中数代遗传。后天性则多由于某些生理性异常，内分泌性疾病以及其他后天性因素所致。那么，应如何治疗多毛症呢？

(1) 对多毛症的治疗最重要的是查出原因治疗原发病。

(2) 对面部等局部多毛可施行直流电解术拔除，破坏毛囊，使毛发脱落不再生长。

(3) 为了美容，使过多的毛暂时脱落，可用脱毛剂，如市售的脱毛霜、第二春亮肤霜等。它脱发快，无副作用。它虽不损伤毛囊组织，但再生毛的生长速度会减慢，并逐渐变得稀、细、软、淡、趋于正常。不过，皮肤过敏者要先试涂，如有异常反应就不要用。

多毛症在一定情况下是有碍美容，但对身体健康确无任何影响，因而对于多毛症的脱毛治疗，应取慎重态度，不要因小恙而害大，弄巧成拙。

如何治疗老年疣

老年疣又称脂溢性角化病或基底细胞乳头瘤。它是一种良性疣状增生。多发于男性老人。皮损好发于面部，特别是颞部和发间，其次为手、背、颈、躯干和四肢。损害一般为多发性，表现为绿豆、黄豆大圆形、椭圆形，边缘清楚，稍高出皮面的淡黄、淡褐以至黑色的乳头状突起，质地较软，表面粗糙，覆以油腻性鳞屑，剥去鳞屑后即露出不平滑的颗粒

状底面，病损数目不定，偶有痒感。本病为老年人的常见病，一般不会恶化。

老年疣应与老年角化病相区别。后者属癌前期病变，应高度警惕。它一般多发生在老年人萎缩性皮肤上，如头、面、手背、前臂等暴露部位。多为单发高出皮面之角化疣状物，基底有浸润，覆以棕黄或黑褐色痂，不易剥除，极易出血，少数可形成皮角或转变为鳞状的细胞癌。

老年疣应如何治疗呢？一般来说，老年疣不需要治疗，对少数暴露部位的损害，可采用下列措施治疗。

(1) 激光烧灼、液氮冷冻或刮除。

(2) 局部外用 2.5~5% 氟尿嘧啶软膏或 0.1% 维甲酸霜。

如何防治桃花癣

桃花癣又称单纯糠疹，是姑娘们脸上常见的一种皮肤病，因为多在春天桃花开放时发生，所以叫桃花癣。好发于儿童及妇女，主要见于面部。它不是由真菌引起的，而是由于内分泌紊乱、寄生虫、消化不良、风沙刺激、缺乏某些维生素、使用不适当的化妆品引起的。

这种病的主要表现是脸上有不规则的脱皮，表面发白，并有界限清楚的红斑，红斑上面长着米粒样的小疙瘩，小疙瘩以后变成白色的鳞屑，使皮肤失去光滑、润泽的外观，故而感到干涩、刺痒和疼痛，尤其在刮风的时候更为严重，夏秋季节天气潮湿即有不同程度的好转。那么应如何防治桃花癣

呢？

(1) 注意面部的皮肤保护，消除致病的原因。如有肠道寄生虫，就应驱虫；如有内分泌紊乱、消化不良等疾病，要及时治疗；在春季桃花癣易发季节，不吃刺激性的食物，避免风沙吹面，不用碱性大的肥皂洗脸，不用质量次或存放时间过长的化妆品搽脸。

(2) 生活要规律，按时作息，不用烟酒，多吃新鲜蔬菜和水果。

(3) 局部搽 5% 硫磺霜或 0.025% 维生素 A 酸软膏。

(4) 可内服多种维生素、扑尔敏、葡萄糖酸钙、干酵母、氟美松等。

如何防治单纯疱疹

单纯疱疹，又叫热疮。是由单纯疱疹病毒引起的一种急性疱疹，好发于唇部、鼻孔周围、面颊及外生殖器部位等皮肤粘膜交界处。

本病常发生在热病之后，或因劳累、胃肠功能障碍而发病。在腰以上发生的为Ⅰ型疱疹病毒引起，发生在腰以下者为Ⅱ型疱疹病毒引起。

单纯疱疹常表现为密集成群的针头大小的水疱，或为一群，或为二三群，破裂后露出糜烂面，逐渐干燥结痂。自觉烧灼和痒感。多发生于皮肤、粘膜交界处，以颜面及生殖器为多。一般 1 周左右可自愈，可反复发作。怎样防治单纯疱疹的发生呢？

(1) 及时去除诱发因素，避免劳累，改善胃肠功能，锻炼身体，增强体质。

(2) 局部可外用 2% 龙胆紫溶液、10% 黄连膏，抗病毒的 1% 酞丁胺膏或无环鸟苷膏外涂，疗效较佳。

(3) 中药可口服牛黄解毒丸、黄连上清丸等。

如何防治痱子

痱子又名汗疹及红色粟粒疹。多发生于夏季。主要是由于所处环境中的气温高，湿度大，出汗过多，汗液不能畅快地由汗腺口排出，积于皮肤而引起的汗腺周围炎症。

痱子常表现为针头大小的红色丘疹或丘疱疹，好发于两手背、肘窝、颈部、胸前、背部、额以及小儿头面部和臀部。自觉有痒感和灼热感。当气温增高时痱子就会成批出现，当气候转凉，皮疹可在几日内很快消退。

很明显痱子与气温、湿度有关，所以防治痱子应注意以下几点：

(1) 炎热季节，要注意降温通风，衣着应宽大，保持皮肤清洁，排汗通畅；天热大汗之后不宜立刻用冷水冲洗，因这样易使汗孔闭塞。最好用温热水洗澡。

(2) 痱子发生后，不要搔抓，以免继发细菌感染而化脓，增加病痛。

(3) 痱子一旦发生，可针对其表现，选用痱子粉、爽身粉或单纯氧化锌粉、扑粉以及氧化锌洗剂、炉甘石洗剂等。但要注意，扑痱子粉不可过厚，而且要均匀。

(4) 如发生痒毒，可外用 1% 新霉素二甲基亚砷液涂搽；如已化脓，则应外用鱼石脂膏；如溃破脓净，可用复方新霉素软膏。

如何防治皮肤瘙痒症

皮肤瘙痒症是一种自觉瘙痒而无原发性损害的皮肤病。由于不断搔抓，常有抓痕、血痂、色素沉着及苔藓样变化等继发损害。

瘙痒是人体皮肤的一种特殊感觉。发生瘙痒的原因，一般认为是表皮内、真皮浅层的游离神经末梢受到刺激而引起的。引起皮肤瘙痒症的病因很复杂。最常见的发病季节是冬季，且多见于老年人。冬季气候寒冷，人体皮肤血管收缩，皮脂腺和汗腺的分泌明显减少，皮肤过度干燥，对外界的适应能力降低，加上衣服的摩擦和刺激，尤其是化纤内衣和皮肤直接接触后更容易引起瘙痒。另外，可因糖尿病、黄疸病、血液病、妊娠等引起。有些患者的瘙痒仅局限于一个部位，如女阴瘙痒可与阴道真菌感染、滴虫病和白带刺激有关；肛门瘙痒可由于蛲虫病、肛裂、痔疮等引起。如何防治皮肤瘙痒呢？

(1) 首先要去除发病原因，及时治疗有关疾病。

(2) 衣着要柔软宽松，避免贴身穿化纤织品；避免用手搔抓、用热水烫洗，洗澡时不宜用碱性肥皂。

(3) 饮食宜高蛋白、高纤维素、多吃蔬菜、水果、豆制品，避免咖啡、浓茶、辛辣刺激性食物。要保持大小便通畅。

(4) 瘙痒剧烈时,可服用安太乐片或赛庚啉片,每日 3 次,每次 1 片,瘙痒较重者可选用钙剂静脉注射。继发化脓感染或淋巴结肿大者,可给予抗菌药物。

(5) 局部可用去炎松霜、肤轻松霜、达克罗宁霜。

(6) 中药可口服防风通圣丸、润肤丸等,中药煎剂对外阴瘙痒效果较好。验方:蛇床子、苦参、当归尾、威灵仙各 30 克,煎水半盆,先熏蒸患处,待水温下降后再洗涤外阴部,每日 2 次。

如何防治灰指甲

正常人的指甲微红而光亮,表面平滑,给人以一种美的感受。但是少数人的指甲由于致病真菌寄生在甲板内,使甲板变色、变形而引起灰指甲。

灰指甲,医学上称之为甲癣,是一种相当常见的影响美容和生活的疾病。灰指甲是由于皮肤真菌寄生在灰指甲上所引起的。大多数的灰指甲患者是从足癣及手癣继发的。当患了灰指甲之后,指甲失去光泽,表面粗糙不平,甲板呈现增厚,且质地松脆,颜色灰暗,有的甲板上出现灰白色斑点,甚至有的指甲被蛀空,仅剩一个薄薄的甲壳,甲板和甲床分离。所以生了甲癣应及早治疗,越早治疗,越易治好。怎样防治灰指甲呢?

(1) 首先要及时治疗手、足癣,因甲癣多由手足癣蔓延而来,指甲癣常因搓足而感染。所以,必须避免用手去搔生癣的地方,以减少传染的机会。

(2) 去除病甲，合理用药。可用锋利的刀片，将坏甲逐渐削去或刮除，以利于药物接触甲板底部活动的真菌而将其消灭。常用的药水有 30% 冰醋酸、5~10% 碘酊、3% 克霉唑丙二醇液等。为了使药液透入，可用比坏甲略小的棉球浸湿药液，置于坏甲上，不使其干燥，每日 1~2 次。

(3) 中药可选用凤仙花包扎，疗效可靠。其方法是采用鲜凤仙花加明矾少许，捣成糊状，摊涂在病甲上，用塑料膜包扎，每晚 1 次（白天去除），一直至病甲长好，大约需要 5 个月左右。

(4) 坚持治疗。不论用何种药物，都必须注意用药方法，耐心坚持治疗，一般至少需 3~6 个月方可治愈。

如何治疗腋臭

有些人的腋窝下，腋下腺异常，经常发出一种刺鼻难闻的“怪味”，又排出大量的黄色汗液，尤其在夏季，气温高，汗腺分泌又旺盛，就显得气味更大。这就是腋臭，又称狐臭，在医学上又叫局限性臭汗症。

在我们日常生活中，人们常常遇到腋臭患者，他们常被人们议论或远离，以至影响人际交往和参加社交活动，甚至有碍交友、恋爱、结婚。无论从皮肤角度，还是从美容的角度，腋臭都值得重视和治疗。

腋臭多发生于青年，特别是发育成熟的女青年，而老年人及儿童却很少见。腋臭是怎么产生的呢？这是由于青年人性腺的日渐发育，性激素分泌增加，刺激神经系统，促进了

臭汗腺的分泌，使汗液中的有机物质含量增多；又由于腋窝阴暗潮湿，适宜于细菌的生长繁殖，细菌产生的酶类，极大地加速了有机物的分解，于是产生了具有恶臭的有机酸类。

患有腋臭症该怎么办呢？

(1) 注意个人卫生，应该经常洗澡、勤换内衣，保持皮肤的清洁、干燥。

(2) 少吃或不吃辛辣之品，宜食清淡、易消化的食物。

(3) 浅层 X 射线照射治疗，它具有无痛苦、效果好的特点。

(4) 冷冻治疗、激光治疗或手术切除治疗。

(6) 化妆品可选用西施兰夏露，它是一种作用完全、除臭快、持效时间较长的制剂，给腋臭患者带来了福音。液体腋下香等产品也可试用。

如何防治手癣

手癣是发生于掌面的真菌病，俗称鹅掌疯，主要由足癣传染而来，用手挖脚是主要传染因素。患了手癣，不仅感到工作不方便，有时奇痒难受，而且有碍卫生，因为手是进食所必须使用的，从而也影响进食的清洁卫生，给“病从口入”创造了条件。手癣对美观的影响也是不容忽视的。

引起手癣的致病菌主要是红色毛癣菌、石膏样毛癣菌、絮状表皮癣菌及念珠菌等。手癣的初起损害为指端、指屈或掌面发生小水泡，干燥后脱屑，开始常局限于一侧的 1~2 个指端，逐渐蔓延到邻近手指或掌心，日久可累及对侧，脱屑处

皮肤可变粗变厚，皮纹深宽，失去正常光泽和弹性。本病多为慢性，常数年不愈，夏季皮损常加重，范围扩大，秋季气候干燥时，则皮损粗糙增厚，在指端和关节活动部位，由于劳动和工作时的牵拉作用，很易引起开裂，常疼痛而影响工作和生活，那么如何防治手癣呢？

(1) 积极治疗足癣，改变用手挖脚的习惯。

(2) 局部搽药，可根据皮损不同分别用药，如皮肤损害以水疱为主的，可用复方苯甲酸搽剂或复方雷琐辛搽剂；如以鳞屑为主的可用克霉唑霜或防癣防裂膏，或用 10% 冰醋酸浸泡；如呈湿疹样变，可用复方苯甲酸软膏或皮康霜；如有皲裂，可用尿素脂、蛋白霜或癣裂灵等。

如何防治皲裂

有些人的手足，特别是指掌和足跟常发生开裂现象，医学上称皲裂，尤其在秋冬季节多发，在中老年妇女中就更多见了。手足裂给患者的生活工作带来不便与痛苦，虽也求医搽药，往往不能解除其病痛。

那么，皲裂是怎样发生的呢？发生皲裂的原因是多方面的，但皮肤增厚、干燥和手足活动时的牵拉作用是形成皲裂的三个主要因素。老年人由于皮肤角质层含水量相对较低，皮脂腺分泌减少，降低了弹性，因而更容易发生皲裂。如何防治皲裂呢？

(1) 预防皲裂，关键是针对病因，采取相应措施以消除或减少发病诱因，并积极治疗易致皲裂的皮肤病。

(2) 加强个人卫生, 注意保护皮肤。冬天皮肤较干燥, 应多搽油脂以滋润皮肤。避免过多使用肥皂、皂粉或碱水洗手, 以免去脂过多, 而使皮肤干裂。

(3) 局部可外用油性较大的软膏, 如 15% 尿素霜、10% 硅油软膏、8% 水杨酸软膏、维甲酸等以及特制水解蛋白霜。

(4) 可口服维生素甲丁丸和维生素 E。

(5) 简单的是贴橡皮膏, 可一时性舒适、止痛, 保护皲裂。

如何防治脂溢性脱发

脂溢性脱发, 除了头发的脱落, 还有头屑增多, 头皮油腻, 瘙痒明显。一般多见于皮脂腺分泌旺盛的青壮年。其病因是由于青年人性腺激素平衡失调, 皮脂腺代谢旺盛, 皮脂分泌过多, 压迫毛根, 影响其生长, 导致脱发。此外, 脂溢性脱发可能与先天遗传因素及后天胃肠障碍有关。那么, 怎样防治脂溢性脱发呢?

(1) 首先应注意饮食, 少吃油腻、糖、酒、辣椒等物, 要多吃蔬菜、水果, 保持大便通畅。

(2) 重视头部清洁, 一般每周用硫磺香皂以及温水洗头 1 次, 适当除去脂垢, 以减少脱发。但洗头不宜过勤, 以免促使皮脂分泌更亢进。

(3) 可口服维生素 B6 或 B2, 以抑制头皮皮脂溢出。

(4) 中药可服二妙丸、苍术膏、斑秃丸等以清利湿热, 养血生发。

(5) 脱发部位可以外涂 101 毛发再生精、大宝生发灵等，以促进毛发生长，去头屑，止头痒。

(6) 脱发处可用梅花针打刺，以改善局部血液循环。

如何防治斑秃

斑秃，俗称鬼剃头，是突然发生于头部的无炎症性局限性脱发。本病一般与精神紧张、忧郁及生活不规律有关。此外，内分泌调节障碍，消化功能紊乱，微生物感染，药物等因素，以及患一些严重疾病后，身体虚弱等都可能引起一些不同程度的脱发，近年来研究认为斑秃是一种自身免疫性疾病。

本病可发生于任何年龄，大多数病人无自觉症状，常常在无意中发现或由别人提出。在头部出现一个或多个圆形脱发斑。头皮正常，在脱发斑边缘的毛发也疏松，如轻轻一拔，极其容易脱落。当头发全部脱落者称为全秃，有的眉毛、睫毛、腋毛、阴毛和全身毫毛也都脱落，称为普秃。一般经 3~4 个月，斑秃可停止发展，逐渐长出新发，新生头发开始为白色，又细又软，以后可转变为黑色，且变粗变硬。那么，应如何防治斑秃呢？

(1) 首先要调整好神经系统，避免过度的精神紧张及忧愁、焦虑、恐怖，保持心情舒畅。

(2) 合理营养，以高蛋白、高维生素饮食最好；睡眠要充足，避免劳累。

(3) 中药可服二至丸、桑麻丸、八珍丸等，均每次 6 克，

每日 2~3 次。

(4) 西药可口服胱氨酸、维生素 B1 或溴剂。

(5) 局部可用生发酒、鲜姜块外搽，也可涂用 101 毛发再生精、大宝生发灵等外涂。

(6) 有条件的可用消毒牛奶或醋酸去炎松混悬液在脱发区作皮内注射，每区注射 1~3 点，每点注射 0.1~0.2 毫升。每周 1 次，4 次为 1 疗程。

(7) 用梅花针打刺脱发区，或按摩头皮，以改善局部血液循环，促进头发生长。

早秃者应注意什么

早秃又名男性型秃发，俗称“博士头”，多见于 20~30 岁的男性，特别是在脑力劳动者中，如学者、教授、工程师等早早脱发者不少，这给病人带来了一定的烦恼。仔细询问，可知这些病人的长辈中也有类似脱发症状，因此，这是一种遗传性疾患。另外与雄激素过多，用脑过度，内分泌障碍也有一定关系。

脱发开始年龄常在 25~30 岁左右。先从前额两侧开始，逐渐向头顶部延伸，以后仅枕部及两颞部保留剩余头发，也有从头顶部开始脱发。脱发处头皮光亮，无头屑，有时有细软毳毛，病人无自觉不适症状，病情发展缓慢。

由于早秃一般不影响身体健康，大可不必焦虑、惊慌，但应注意以下几点。

(1) 避免紧张情绪，做到劳逸结合及睡眠充足。

(2) 加强体育锻炼，提高身体素质。另外，要增加营养。

(3) 口服维生素类药物。如维生素 E，每日 3 次，每次 20 毫克；泛酸钙，每日 3 次，每次 20 毫克。

(4) 中药可选用复方丹参片、六味地黄丸等以补肾活血。

(5) 局部可搽 1% 长压定溶液或大宝生发灵、101 毛发再生精等。

如何减少头皮屑和头油

正常人的头皮与毛发由于有皮脂腺分泌的皮脂，使之保持一定的滋润，看上去舒适美观。头皮上皮脂分泌适中，不会感到油腻，头皮屑也不易察觉，而在病态情况下，则可出现较多的头油，使头发显得油腻光亮不干净，或头皮屑增多，头皮并无炎症，但梳头或搔抓时常如雪片似地纷纷掉落，使头皮上经常出现一片片白屑而影响美观。那么怎样才能使头皮屑减少呢？

(1) 食物宜多吃蔬菜及富含维生素 B 的食物，少吃或不吃脂肪和甜食。

(2) 洗头次数不宜过多，以 10~14 天洗 1 次为宜，禁用热水、肥皂或碱水洗头。可选用硼酸浴皂或硫磺肥皂及去头屑洗发精洗头。

(3) 可口服维生素 B₆、B₂ 或复合维生素 B 及首乌片。

(4) 中药可选祛风、活血、清热、去脂草药，如荆芥、防风、牛蒡子、丹参、连翘、菊花、六月雪、首乌等。

如何防治少白头

头发对头皮起着良好的保护作用，也直接影响一个人的美观。中国人的头发以乌黑、明亮为美，如青少年时出现了白头发，这就是少白头，是一种常见的病理现象，它虽然没有明显的症状，但常常影响人的美容，使患者非常苦恼。

引起少白头的的原因除受遗传因素的影响外，还与营养缺乏、精神紧张、内分泌紊乱及患有某些慢性疾病有关。目前虽对白发的治疗效果还不太满意，但对白发形成的一部分原因和机理已有所了解，这就为防治措施提供了一定的依据。下面介绍几种方法供参考。

(1) 注意生活规律。按时休息，保持愉快的心情，积极参加体育锻炼，增强体质。

(2) 加强营养。注意饮食多样化，不偏食，不挑食，多吃一些粗粮、蔬菜、水果和豆类。

(3) 按摩头皮。用手指在头皮上挠抓、按摩，直到头皮发热为止。

(4) 积极原发病。如与慢性疾患有关，可治疗有关慢性疾病；由白癜风所致的应治疗白癜风。

(5) 中药可选用首乌片，每日 3 次，每次 5 片；或六味地黄丸、二至丸、桑麻丸、七宝美髯丹、神应养真丹等，一般每次服 6 克，每日 2~3 次；或用何首乌 10 克、生地 20 克、茶叶 5 克，开水冲后当茶饮；或用生地 10 克、当归 6 克、何首乌 6 克、黑豆 20 克，水煎服，每日 1 剂。

(6) 西药可服用复合维生素、硫酸亚铁等。

如何防治口角炎

口角炎又称烂嘴角，是一种影响美容的疾病。冬春发病较多，主要表现为口角发白发干，糜烂化脓甚至破裂出血，张口时疼痛。该病多是因缺乏维生素 B2 所引起的。那么应如何防治口角炎的发生呢？

(1) 冬春季节要多吃蔬菜，如白菜、油菜、萝卜、大葱等。如果吃不到新鲜蔬菜，可服维生素 B2 片，每日 2 次，每次 1 片，以预防口角炎发生。

(2) 局部涂沫四环素软膏、磺胺嘧啶软膏。配口服维生素 B2 片，每日 3 次，每次 2 片。

(3) 如口角不舒服时切忌用舌头去舐，因为舐上唾液挥发以后，会使口角更干燥。

如何防治冻疮

有些人一到冬天在颜面、鼻尖、耳朵、手指、足趾、足跟等处就会出现紫红色肿块，这就是冻疮，是冬季比较常见的皮肤疾病。除肿块外，还伴有瘙痒、灼热或刺痛的感觉。冻疮是对寒冷敏感的人受寒冷和潮湿的刺激而引起的。如何防治冻疮呢？

(1) 注意锻炼身体，提高皮肤对寒冷的适应力。

(2) 注意保暖，保护好易冻部位，如手、足、耳朵等处

要注意戴好手套、穿厚袜、棉鞋等。鞋袜潮湿后，要及时更换。

(3) 在洗手、洗脚时不要用含碱性大的肥皂，以免刺激皮肤。洗完擦干后，可搽一些润肤脂、雪花膏、甘油等，以保护皮肤的润滑。

(4) 冻疮较重者，可在热水浸泡后搽些无刺激性的防冻膏；轻者可搽油质香霜等护肤品即可。

(5) 对患者慢性病的人，如贫血、营养不良等，除积极治疗相应疾病外，还应适当增加营养，保持足够的热量供应，以增强抵抗力。

(6) 局部按摩或做音频电疗等理疗，对防治冻疮效果也很好。

如何减少和治疗疤痕

疤痕是创伤在修复过程的必然产物，没有疤痕，创伤就不会愈合。疤痕一般分两种，一种是手术性疤痕，另一种是由外伤、烧伤、感染等因素引起的。对整形医生来说，他也只能尽量减少疤痕，但不能彻底消除它。

对于手术性疤痕，医生们常把刀口设计在人体自然皱襞中或被衣服、毛发掩盖的部位。人的自然皱襞有：皮纹、皱纹线、弛缓线和轮廓线。因皮肤含有的弹性纤维，多与皮纹平行，如刀口顺着皮纹进行，术后的疤痕就小，反之，疤痕就会明显增大。皱纹线是由于面部表情肌经常运动产生的。弛缓线是颈部、关节等部位皮肤松弛所造成的皱褶，而轮廓

线是体表各部位的交界线，如发际、鼻周、口角、耳根部等。除了这些，严格的无菌技术、精密的手术器械，及时地止血以及张力适度的缝合也是减轻疤痕的条件。

如面部疤痕影响了美观，可考虑手术治疗。对范围较小的，可做局部的切除和缝合；稍大的，可利用局部皮瓣转移加游离植皮来修复。

面瘫可以治吗

面瘫又称“阴阳脸”，是因而神经部分或全部受损或病变后，它所支配的面部表情肌发生萎缩，失去应有的张力，使患侧面部无表情，形成了面部两侧的不对称性畸形。

面神经有许多分支来支配面部表情肌。如面神经的颞支配眼肌的运动，它的麻痹会使患侧额部的正常皱纹消失，不能皱眉，眉毛呈下垂状态；面神经的颧支配眼部、颧部及上唇的肌肉，它的麻痹会引起下睑外翻，眼睑闭合不全，流眼泪等；而面神经的颊支配分布于颊部及口周，它的麻痹会引起口角下垂并向另一侧歪斜，鼻唇沟消失，患侧口角不能紧闭而常流口水；面神经的下颌支配主管下唇的肌肉运动，它的麻痹会使患侧口角下垂，哭、笑或吹口哨时，口角歪斜明显。

那么，是什么原因引起面瘫的呢？一般以病毒感染最为常见；外伤或手术时的损伤也是引起面瘫的原因；某些中毒和传染病，如麻风、败血症、猩红热、破伤风、中耳炎、腮腺炎等，也偶尔会引起面瘫。

(1) 对于面瘫的治疗，早期可采用针灸、理疗等方法，有

一定的疗效。

(2) 皂角 30 克研末，以陈醋调成膏状，贴松弛侧酒窝处，1 日 1 次，7 次为 1 疗程。

(3) 用巴豆（去壳）4~8 粒，放入 50 度白酒 250 毫升中煮沸，趁热熏健侧手心处 20 分钟，1 日 1 次，10 次为 1 疗程。

(4) 久治不愈者，可考虑西医手术治疗。

附录 名牌化妆品简介

上海日用化学品二厂

凤凰高级胎盘膏

本品采用营养价值极高的羊胎盘水解液，且在膏体基质方面也经过多年研究，特别重视原料对皮肤的滋养性和安全性，膏体质地柔和、细腻、润滑，质量达到当今西欧先进水平。搽用后，能在皮肤表面立即融化成一层营养护肤薄膜，产生舒适清爽、毫不粘腻的感觉。根据实验研究，本品具有加速血液循环，促进新陈代谢，延缓皮肤衰老，防止皱纹增生，减退雀斑、黄褐斑、老年斑的功效，经常搽用，能使皮肤柔嫩洁白，滋润光滑。

使用方法：取本品少许均匀地搽于脸部，并轻轻地按摩片刻，要特别重视眼睛、嘴和前额周围的按摩，晨起洗脸后和晚上临睡前各 1 次。

凤凰干湿两用粉饼

本品选用了特殊处理的粉质原料及高级油脂，是当今国

际流行的新潮粉饼。具有以下特点：干用作粉饼，湿用作粉底霜，合二为一，使化妆程序得到简化。湿用时有爽快的清凉感，当遇到脸部出汗或空气潮湿均不会破妆，化妆效果比普通粉饼更持久、更柔和。粉质均匀细腻，干湿二用均没有粉粒感，与皮肤亲和性好，透气性强，能自然均匀地展开在皮肤上，使你感到滋润滑爽，无干燥感。本品配成近似于肤色的丰富色调，能装扮出光泽自然、生机勃勃的皮肤效果，倍感娇艳。能温和地保护皮肤，防止因日晒而出现的色素斑点和雀斑。

使用方法：湿用法。用海绵轻蘸少量的清水，拧到稍带水分的程度，然后扑粉，均匀地涂在皮肤上。使用后的海绵，应除净水后，方能放入盒内。干用法。干海绵取适量粉均匀地扑在皮肤上。

上海美的日用化学品厂

可蒙高级双色双效美容霜

本品系用维生素E、高级珍珠精、高级脂肪醇等中西名贵药物精制而成，是一种新颖皮肤治疗营养霜，经常搽用，能使肌肤嫩艳，防止衰老，对面部粉刺、雀斑、色素沉着也有良好的防治作用。

本品系由红、白二种膏体组成，白色膏体含有足量营养剂，如氨基酸等，红色膏体含有多种名贵中西药物，因此具有营养治疗双重效果。

超级美容膏

本品选用天然脂以及鹿茸精等天然物质，是以科学配方精制而成的一种最新型美容佳品。对肌肤具有营养，抗皱，延缓衰老，防晒抗寒等作用，经常涂用本品，能使您容颜秀丽，滋润，光滑，白嫩，健美，永葆青春。

超级防皱膏

本品系用天然脂、丝肽天然蛋白质、氨基酸等抗皱营养物质，经过精炼配制而成，对防止和消退面部皱纹有着独特效果，经常涂用本品使您容颜保持细腻，柔软，光滑，白嫩，焕发青春。

超级祛斑膏

本品是一种营养性护肤祛斑的超级美容化妆品，含有从植物和动物中提取的人参皂甙、胎盘素等天然 18 种氨基酸及增强细胞活性的维生素等。使用后能明显地使您的面容滋润、洁白、细腻、祛斑、富有弹性，并可延缓皮肤衰老，给您美的享受，并能治疗面部黄褐斑、雀斑、鱼鳞病、脂溢性皮炎及皲裂等病。使用后对皮肤无刺激性过敏及其他不良反应。

超级润肤膏

本品是用特殊配方制成，是一种现代最理想的润肤护肤

化妆用品，适合各种类型皮肤涂用，也适合儿童和成年的皮肤，并四季适用。在涂用本品后，不会有任何不舒服的感觉并易为皮肤所吸收，立刻产生其美化肌肤的功效。

本品具有防皱、润肤作用，并能防止肌肤衰老，经常涂用本品能使您颜面皮肤滋润、细腻、柔软、白嫩，青春常在。

可蒙孩儿面（儿童高级营养霜）

本品系选用高级脂肪醇、多种维生素及名贵药物等精炼而成的一种儿童专用营养霜。经常搽用，能维持皮肤表皮组成细胞的完整性，从而使皮肤得到良好生长发育。用于儿童皮肤粗糙者，能使其皮肤滋润光滑。另外，本品有良好的防晒、抗寒作用。

可蒙调理洗发精

本品由高级天然动植物原料精制而成，具有最佳洗发、护发、调理功能，无刺激性，泡沫丰富，容易清洗，洗后使头发柔软、滑爽、光泽、易于梳理。

可蒙三合一洗发精

本品具有洁发、护发和去头屑止痒作用，泡沫丰富，无刺激性，容易清洗，洗后使头发柔软、滑爽、光泽。

可蒙茶籽天然洗发精

本品采用天然皂素制成，泡沫丰富，洁发效果显著，洗发后能使头发柔软、清爽、光亮。

上海日用化学品四厂

牡丹灵芝膏

灵芝含有多种氨基酸、维生素、酵素及多种微量元素，尤其是含有高于人参 4 倍的有机锗，现代科学发现有机锗能调节和增强人体免疫功能，增加皮肤组织细胞的供氧量，促使细胞再生，使皮肤红润而光泽，消除疲劳感；有机锗还能清除血液中多余的糖、脂肪及乳酸，调整血液浓度，促进血液循环，改善皮肤营养供应，促进皮肤新陈代谢，从而达到增强皮肤弹性和清新感。据文献报导，有机锗还有防癌抗癌之功效，灵芝之所以有“好颜色”的奥秘，是因为含有有机锗。

本产品选用天然灵芝，集灵芝所含各种生理活性成分，能有效改善和滋润皮肤，延缓衰老，为护肤美容之圣品。

上海香海美容品厂

香海维生素 E、B、C、美容霜

本品博采国内外护肤霜之优点，选用维生素 E、B₆、C 及高级脂肪醇等原料加以精制，对保护皮肤细胞，延缓皮肤衰老，效用独特，男女老幼均所适宜，长期采用，可使皮肤柔嫩、细腻、光滑，常葆容颜青春。

本品采用国际 8486 香精，香味高雅，膏体细腻，为理想的高级美容、营养护肤品。

香海儿童霜

本品选用植物性油脂和羊毛醇为润肤剂，并添加对小儿癣症有特效的中草药，配上青苹果型香精，香气文静，对儿童皮肤无任何刺激，经常搽用能使儿童皮肤光滑、柔嫩。

本品选料讲究，药性温和，四季适用。对儿童皮肤瘙痒疗效尤为显著，是现代最理想的保护和治疗婴儿、小儿皮肤的护肤品。

使用方法：先将脸部洗净，取本品少许，均匀搽于脸部或患处，保养皮肤每天 1~2 次；治疗皮肤病，每天 3~4 次。

中国上海红星日用化学品厂

碧丽去皱美容霜

本品是将古典中草药美容方与当今抗衰老生物制剂有机组合的天然化妆品,具有下述特点: 不受外界湿度影响,自动调节表皮水分至正常量(10~20%),促进皮肤湿润。膏体基质按皮脂膜成分组方,赋予皮肤柔软和光滑。与普通润肤霜相比,表皮角化层变薄,真皮层可见纤维母细胞明显增多,皮下组织及肌肉层细胞代谢旺盛,增殖能力加强。

使用时注意以下两点: 在加强眼角按摩时,切勿将霜涂到眼内,以免刺激眼睛。本品每天使用1~2次,细小皱纹者酌减,请勿去皱心切,而过量使用。

碧丽超级增白膏

本品不仅具有滋润肌肤、美白面容的作用,更有不阻塞毛孔、不影响皮肤正常通透性的特点,这奇特的功效在于添加剂PCA、丝肽、维生素E和硅油。本品为幻香香型。

使用方法: 洗脸后,取其适量用手搽匀脸部少许按摩即可。

碧丽抗皱珍珠膏

本品由纯真珍珠水解液和透明质酸等天然滋养成分精制而成，具有增强表皮细胞活力，促进新陈代谢的功能，从而能延迟皱纹产生，防止皮肤老化。

使用方法：洗脸后，取其适量，用手搽均于脸部少许按摩即可。

碧丽高级三合一胎盘膏

本品融胎盘精、透明质酸、SOD 于一体，从而强化了胎盘的美容作用。胎盘精作为化妆品中应用的生理活性成分已经确认其具有较为显著的细胞新陈代谢和赋活作用，防止皮肤老化和防皱效果，但在改善皮肤色素沉着，增进皮肤柔软，润滑保湿等方面效果还不够显著，透明质酸既能有效地保持水分，供给营养，防止和减少皱纹，又能给予皮肤适度的柔软和弹性，产生光滑舒适感，即以滋润、保湿见长。SOD 作为一种新型酶制最大的特点是消除自由基、抑制酪氨酸酶的活性，减少黑色素生成，可见将三者合而为一取长补短，协同作用，使产品的滋润性、营养性、美白性三种功能更趋于平衡协调，完美无瑕。

本品还以多量硅油作油相润肤剂，使基质更爽滑滋润，并辅予适量美白成分，使即时增白与治本变嫩浑然一体。

使用方法：洗脸后取适量膏体，用手在脸上搽匀，并作

少许按摩。早晚各 1 次见效更快。

上海霞飞日用化工厂

霞飞特效增白粉蜜

本品保持鲜奶的特有营养成分，再配以高级脂肪醇及特效增白剂精制而成。本品对不同肤色，均有显著增白效果；它可以补给皮肤营养，防止皮肤衰老；且有净化毛孔，杀菌净肌作用；在促进皮肤血液循环，增强皮肤细胞活力的作用下，能防止面部皮肤皱纹的形成。本品对黄褐斑、雀斑有明显消退、减弱之功效，早晚各搽用 1 次，效果更佳。

防皱蜜

本品是根据人体皮肤生理代谢的特点，经专家最新研制的抗皱美容护肤新品，它用我国特有的珍珠粉、蛋白液以及多种维生素为原料，用现代科学方法精制而成，早晚搽用，能解除皮肤疲倦，保持皮肤适宜水分和油分，增加皮肤细胞活力，延缓皮肤细胞衰老，增进皮肤弹性，从而起到防止脸部、眼角部皱纹形成，使皮肤保持细嫩、洁白、清爽明朗的特殊功效。

北方丽源公司日用化学三厂

奥琪抗皱美容霜

本品以添加蜂王浆为主要营养成分,并精选高级脂肪醇、甘油等原料,经科学方法配制而成,经常使用可减缓皮肤衰老及皱纹的生长,保持肌肤自然健美。

本品为兰花香型。

使用方法:每日洗面后,取适量本品涂于面部,可在眼角和嘴角等部位轻轻加以按摩,效果更佳。

奥琪润肤增白王

“奥琪润肤增白王”是继“奥琪增白粉蜜”之后推出的集营养、护肤为一体的新一代增白护肤产品。

本产品选用优质原料并添加天然营养物质精制而成,内含多种天然活性物质、蛋白质、多肽及丰富的氨基酸等。对皮肤细胞具有营养、赋活和代谢等功能的作用,有助于皮肤的柔润和增白。因此经常使用,可保持肌肤洁白、细嫩,恢复自然艳丽,使颜面更加幼滑、清新、充满光泽。本品亦能作粉底霜使用,四季皆宜。

本品为幻想香型。

使用方法:洗面或搽营养霜后,取少量抹于额、鼻、面颊和下颌部,并轻轻用手指展开,逐渐搽遍面部。

奥琪高级不老霜

本产品采用优质原料，加入人体所必需的生物酶——超氧化物歧化酶，简称 SOD。专家认为 SOD 的减少是引起衰老的重要因素。氧是人类赖以生存的物质，但同时也容易产生损害人体的超氧阴离子自由基，而 SOD 酶则是迄今人类发现的抑制超氧阴离子的最佳克星。从牛血中提取的 SOD 酶无毒无副作用，能有效地清除引起衰老的因子——超氧自由基。经常使用本品，可阻止色素沉着及老年斑的生成，使皮肤更富有光泽及弹性，并可促进肌肤的新陈代谢，减少皱纹的产生。

使用方法：每天洗脸后搽用，如加以轻轻按摩片刻，效果更佳。

北京丽源公司日用化学四厂

紫罗兰 SOD 霜

本品的主要成分是 SOD、水溶性羊毛脂、维生素 E、甘油等。

SOD（超氧化物歧化酶）是存在于人体内重要的酶，它的含量多少直接影响到人体皮肤的质量。从动物红细胞中提取出 SOD 应用于美容护肤品，通过 SOD 自身所具有的较强渗透能力，渗入皮肤细胞，延缓皮肤衰老，阻止黑色素的形

成，对雀斑、黄褐斑具有较好的疗效。用后可使皮肤富有弹性，青春常驻。

本品为幻想香型。

使用方法：洗净面部，取适量本品涂于面部，轻轻按摩片刻。

扬州美容化妆品厂

肤美灵嫩肤霜

本品系全国著名的螨虫学研究专家曲魁遵教授荣获国家首届发明奖、第 14 届日内瓦国际发明奖科研成果的专利应用。

本品采用天然原料和进口香精精制而成，具有独特的渗透作用，有别于其他美容面霜。

本品按国家标准进行了理化、毒性、眼刺激、微生物学、有毒微量元素等诸项测试和动物试验，其结果表明：各项指标合格，具有国际先进水平。经常搽用，能使您的面部光滑细嫩，处于青春期的青年男女使用，效果更为显著。

使用方法：每天早晚以温水洗脸后抹用本品，每次少量涂敷擦匀，并辅以轻揉按摩，皮肤十分粗糙者，于就寝前敷用稍厚，必有效果。

康丽娜超级抗衰防皱霜

本品系高科技的结晶，具有增强皮肤弹性，延缓皮肤老化，防止面部皱纹早现的功能。

使用方法：每天早、中、晚洗脸后涂抹于脸部，在眼周额前涂敷稍厚，并辅以轻轻按摩，效果更佳。

康丽娜超级青春露

本品能使您的皮肤得以滋润，促进皮肤细胞生长，防止皮肤早衰。

使用方法：每天早、中、晚洗脸后涂抹，在脸部、眼周额前适当加量，辅以轻轻按摩，效果更佳。

康丽娜超级抗皱紧肤水

本品可使您的皮肤表层保持适量的水分，调节表皮的血液循环，增强细胞的活力，能有效地阻碍皱纹的产生。

使用方法：每天早、中、晚洗脸后涂抹于脸部，眼周额前适量，并辅以轻轻按摩，效果更佳。

康丽娜超级洗面奶

本品洗时泡沫柔细，触感柔润，洗后肌肤舒爽，清新光

滑并能充分地渗入毛孔，营养皮肤，延迟及减少皱纹的产生，对预防粉刺亦有显著的效用。

使用方法：用温水拍湿脸部，然后涂上洗面奶，用手轻轻按摩 1 分钟左右，再用温水将泡沫洗干净。

康丽娜超级洗发精

本品融洗发、护发、止屑、止痒、抗衰于一体，是您洗涤和保养秀发的满意佳品。

使用方法：先将头发洗湿再将适量的洗发香波涂匀头发，轻轻按摩后，用水将泡沫清洗干净即可。

中外合资海南绿世界化妆品有限公司

绿世界晚霜

本品采用现代高科技，以植物的“王中王”——人参为主料，辅以脂溶性润肤物质溶解于水中，不粉、不腻、不堵塞毛孔。明显优于半固体的膏霜粉类化妆品。本品渗透力强，尤其是其细胞活性物质能迅速而持续地渗透到皮肤真皮，加速面部血液微循环，增强细胞活力，促进皮肤细胞的新陈代谢，使肌肤疲劳消除，皮肤弹性恢复，从根本上改善皮肤的质量。本品适合油性、中性、干性皮肤使用。

使用方法：将液体均匀抹在面部，轻轻按摩数分钟，护肤效果将会更佳。

中国少女之春日化（集团）公司

神效红花油去斑美容霜

本品采用了举世公认的名贵西红花油，同时在膏体制作上，几经研究，采用日本美之贺设备配制而成，注重对皮肤的安全性及润养性，膏体细腻、柔和，能在皮肤上快速形成营养护肤膜，滑爽而舒适。本品具有促进新陈代谢，激活血液循环，延缓皮肤衰老，对雀斑、蝴蝶斑、黄褐斑、老年斑有神奇的防止作用，对于新近产生的后天斑疤能使之迅速恢复，对年久遗留的疤痕，能使之淡化乃至消失。使皮肤柔嫩洁白，富有弹性。

使用方法：每日 2~3 次，脸部清洗之后，用手指取本品少许均匀地搽于脸部，并轻轻按摩（最好在 20 次左右），要特别注重眼角、嘴角及额头上的按摩。