

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

错误的美容知识

 **eBOOK**
内容资料 非商业

错误的美容知识

第一章 面部美容·皮肤的保养

皮肤，是显著的人体特征之一。它是人体最大器官，它的重量是人脑重量的两倍，一般说来，成人皮肤的总面积为 212 英尺。

皮肤是人的体温“调节器”，它保护着人体不受细菌的侵蚀，它不断加工并均匀地分配着人体内的油脂。皮肤承载着无数个神经末梢，人的触觉便是从此产生的。正是这一器官使得人类获得生存下来的可能性，因此，皮肤被形容为“包住身体的一件外衣”。它不但用以阻挡来自外部环境的有害影响，而且不断地排除人体内的有毒物质。

一张白纸能够画出美丽动人的图画。而您的面部的皮肤就如一张待画的白纸。它的质量直接影响到化妆的效果，一张楚楚动人的脸蛋会使您平添几分吸引力，在您与别人的交往中给对方留下难以忘怀的印象。

俗语说得好：“三分人才，七分打扮。”面部美容是打扮的重点，而护肤是面部美容的基础，也就是说，化妆的第一步是皮肤的保养。然而，现实生活中，许多人并不知道如何正确保养皮肤。本章试图对日常生活中错误的护肤观念加以阐述和解释，最终达到纠错的目的，使你的皮肤永葆青春的魅力。

错误（1） 娇嫩肌肤与生俱来一成不变

爱美之心人皆有之，更何况爱美是女人的天性，人们都希望自己天生有光洁、漂亮、娇嫩的肌肤。但事实并非如此、皮肤不好的人大可不必抱怨，因为造物者是公平的。

皮肤的构造都是一样的，但它的性能或多或少地存在着差异。从现代人的审美意识来看，娇嫩的肌肤当然是最理想的了。但是娇嫩的肌肤更需要护理和保养。现代科技日新月异，许多保护皮肤的方法给皮肤不好的女性，提供了莫大的帮助。尽管从总体上说，皮肤受父母的遗传因素影响相当重要，但是健康的心理、乐观的情绪、合理的运动、精心的护理同样能使你的肌肤光滑润泽。不必为肌肤不好犯愁。

皮肤因年龄的改变而变化着。一提到年龄，人们便会想到“衰老”，事实上这是一条自然规律。年轻时常被人们称赞皮肤好的人，常以为自己的皮肤今后仍然会很漂亮。所以一旦上了年纪，起了小皱纹，就慌了。许多人认为自己脸上的粉刺无法消除，虽然苦恼，却无可奈何，也不去看医生。事实上，皮肤的皮脂分泌量会由于年龄的增长而减少，水分的持有量也会减少，逐渐趋向干燥。

曾以美丽动人的皮肤而引以自豪的人，其皮肤也许会随着时间的流逝而变得粗糙。生粉刺的皮肤，因其富有“地下资源”，皮脂分泌却可能改善。说不定上了年纪倒会变得漂亮了。

错误（2） 使用化妆品与皮肤性质无关

错了。不同的人其皮肤的性质有所不同，而且，同一个人的皮肤也不是一成不变的。要护肤，就必须首先了解皮肤的性质，否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

皮肤类型的划分

一般说来，皮肤的类型可分为三种：干性、中性、油性。这种划分法较

笼统，操作认定比较简单，下面我们介绍另一种划分方法。它包括：

普通（正常）皮肤，它主要表现为皮肤红润、光滑、不粗不粘、纹理细腻，化妆后不易因出汗、流泪而冲掉脂粉，易随季节变化，天冷多为变干，天热则呈油性。

干性皮肤，总在净面后皮肤发胀，皮肤色泽暗淡，不细腻，无柔软感，天冷时尤为明显，但纹理细，不易长粉刺和小疙瘩，附着力强、不易掉妆，细小皱纹多，表面仿佛有一层粉霜。

超干性皮肤，这种皮肤分泌物甚少，几乎没有弹性，如果不精心护理，皱纹会不断加深。

油性皮肤，色泽较好，纹理不细，出油多，易生小粉刺和小疙瘩，妆面容易脱落，这种皮肤以年轻人居多。

超油性皮肤，皮脂分泌多，易受污染，对细菌的抵抗力弱，治愈粉刺非常重要，否则会恶化。

过敏性皮肤，换季时易生湿疹，仅因水的变化，皮肤也容易发生异常。应防止紫外线的照射，香味大的挥发性强的东西易引起皮肤不适。

几种适用于各种皮肤的洁肤护肤品

中性和干性皮肤的人，最好使用营养胚胎膏，这种产品胚胎素含量丰富，能减少因干燥或脱水而形成的皱纹。使皮肤柔软及收紧皮肤，而中性皮肤，则可令肌肤更加滋润、晶莹。

油性皮肤的人最好使用“lady”暗疮香皂，因为这种香皂不含碱性，不刺激皮肤，早晚洗脸时使用，就能去除表面多余的油脂而又不显得干燥，且能消除脸上的暗疮和面疤，另外，冷冻模型面膜粉效果也很好。如果暗疮极多，不妨用“fair lady”强力收缩液配合一号面膜使用。

敏感皮肤的人可使用“fair lady”二号面膜和水果面膜，要经常擦用有防晒作用的粉底霜和与粉底霜相适应的化妆品。

错误（3） 睡眠与肌肤是否健康无关

每个人都有属于自己的“生物钟”，不同的生活节奏所引起的生理反应是不同的，但是任何人要想使你的皮肤健美，就必须做到身心健康。

许多人一心奢望护肤品给她的皮肤保养带来神奇的功效，却忽视或者轻视了自身的问题。期望拥有美丽、柔软的肌肤，最重要的是要有正常且健康的生活，充足的睡眠正是保健之道的重要内容。无论你每天摄取多少食物，若没有睡眠，皮肤便会变得干燥、无光泽。理由很简单，我们睡眠时，体内的每一个细胞都在活跃地进行分裂，产生出新的细胞，而这些细胞正是保持健康肌肤的“后备军”和保证。

睡眠的时间安排与睡眠的质量有十分重要的关系，科学已经证明，若能在晚上10点到翌日3点这段时间得到充足的睡眠，便能拥有良好的肌肤，因为这段时间正适合产生新的皮肤细胞，所以晚间加班工作的女性容易衰老，这个问题是值得重视的。

要想拥有美丽动人的肌肤，请保持正常的作息时间吧。

错误（4） 清洗脸部不会伤害皮肤

这是一种错误观念。

美容首先要从清洁皮肤开始，清洁皮肤最通俗的说法就是洗脸，洗脸也

许人人都会，但真正能够达到既清洁皮肤又不致于伤害皮肤却不是人人都会。

也许大家会觉得很奇怪，既然洗脸能去除脸上的油脂和脏物，为什么会伤害皮肤呢？道理很简单，如果洗脸用的清洁剂或清洗方法不当，尽管能够去除污垢，然而也会使皮肤受到伤害。

清洗面容一定要掌握方法，否则，事与愿违。如果脸上没有化妆，只需用高级中性肥皂或漂白肥皂即可。如脸上有妆，就必须用清洁霜才能洗净脸部化妆的残渍，用清洁霜洗过之后，再用肥皂清洗一遍。如果属于油性皮肤，用清洁霜洗脸后应用磨砂膏多洗一遍，不但一样可以把脸彻底洗净，而且还可减少脸部的油脂分泌，毛孔将得到畅通，而于性皮肤，则只需用植物性清洁霜洗脸就行了。

所以，只有了解清楚你的皮肤性质，利用适当的清洁剂和恰当的清洗方法，才能达到既清除污物又不损害皮肤的目的。

错误（5）“我是干燥性皮肤，绝不用香皂洗脸”

护肤权威人士曾告诫人们：不要輕易地为你的皮肤类型下结论。有时不要被一些简单现象所迷惑，更不可呈虚荣心态，应正确对待现实，切忌草率从事。

有一些女青年在冬天皮肤发干，皮肤表面确实不润泽，便误认为这是干性皮肤，但是，即使这样，属于油性皮肤的可能性也是很大的。或许是油性皮肤名声不好，于是她们便有意掩饰：“我是干燥性皮肤，绝不用香皂洗脸。”

事实上，无论属何种类型的皮肤，都在进行新陈代谢，不断有“废物”排出，如不加以清除就会像枯落的枝叶一样残留在皮肤表面。时间一久，影响了皮脂的分泌，皮肤当然会变得干巴巴的。既不认真清洗，又不用面膜美容法集中处理，却固执认定自己是干燥性皮肤，又搽上浓艳油腻的化妆品，使“败叶”粘到皮肤上，更加抑制了皮脂的分泌，这样，对皮肤的伤害就更大了。

殊不知，人们的皮脂才是最好的润肤膏，油性皮肤的人皱纹起得迟起得慢，就是因为有丰富的皮脂。当然，过多的皮脂也会带来麻烦，但随年龄的增长，皮脂的分泌会随之减少。所以，平时一定要养成清洗自己皮肤的好习惯，使皮脂分泌始终保持畅通，才能真正达到保养的目的和效果。

错误之（6）肥皂有碱，用来洗脸会伤害脸皮

用肥皂洗脸去污，是个优良的方法，通常情况下，如果每天早晨用肥皂洗脸一次，就可以清除污垢。担心肥皂的碱性损害脸皮是完全没有必要的。人类皮肤有一种缓冲作用，可中和碱性。除了患病理性干燥皮肤、缓冲作用弱的人外，用肥皂清洁是不会伤害肌肤的。用肥皂洗过脸后，皮肤有种涩感。这是因为肥皂去污时，把皮肤表面分泌的皮脂膜洗会了的缘故。皮脂膜是皮肤用来抵御外部刺激的产物，作用较大，没有它是不行的，但清除它两个钟头后，一般又重新分泌出来了。当然，在这两个钟头里，皮脂膜未形成前，没有“防护屏障”是不妥的，在洗完后，马上涂乳液或面脂，补充水分和油分造成人工皮脂膜，值得重视。只要采取了这样的防护措施，肥皂洗脸是不会有问题的。

不过，有的人刚做了发型，唯恐洗脸搅乱了发边，不愿仔细地洗去附在鬓边肌肤上的肥皂。结果残余的肥皂会使皮肤形成小皱纹，有些甚至严重到

皮肤爆裂，所以，要防止这些意外情况发生，必须认真把残余肥皂洗净。当然上述情况即使出现了，也有补救措施。显然这种皱纹与太阳紫外线照射所产生的皱纹不同，是可以消除的。这种情况是由于皮肤的角质层部分保持水分能力下降而产生的。并没有损害到真皮部分。经过洗澡、涂面脂，增加面质层的水分，小皱纹就会自然消失。

概括起来，肥皂完全可以用来洗脸，只是要注意洗的方法。通常是用手擦起泡沫，自内而外轻揉于脸上，最后用清水漂净。

错误（7）不化妆的人用不着经常净面

美容有“加法美容和减法美容”之分。“去掉皮肤上不利的因素”称之为减法，减法的主要手段是净面，净面是保养皮肤的第一步。

不化妆的人更应加净面

化妆前净面，睡前清洗脂粉，这是化妆的人所必须做的。

但不化妆的人以为自己脸上“没有”东西，就忽视净面，这是完全错误的。皮肤不断地进行着新陈代谢，吸进空气，排出皮脂。湿度适中时，就很容易吸附灰尘和细菌，而这种粘附力就像胶布一样有力。化了妆的人，反而多了一层保护层；脏东西仅仅积存在妆表上了。不经常净面，灰尘就会积存在皮肤上，使得皮肤干巴巴的。一些人就误认为他们的皮肤是干性的，造成不该有的错误。

皮肤即使未受外界污染也是不干净的

即使不化妆，也没有使皮肤受到外界污染，仍要十分注意净面。由于皮肤自身不停地分泌皮脂，皮脂膜也在不断地变化，以及老化的角质，都会形成污垢。自以为不脏，就忽视净面，或草率净面，那些污垢堆积多了后，就会阻碍皮脂的分泌，皮肤会出现干燥症状，长粉刺，还会使血液循环恶化，加速皮肤老化。

所以，皮肤上当天的污垢不能让它留到第二天，否则，即使化妆保养，也是瞎子点灯——白费油。

单纯污垢和复杂污垢

粉底霜经过种种的科学试验证明，能够紧紧贴在皮肤上，不会轻易脱落。

换句话说，只用水是无法洗净化妆品的。含油分多化妆品的，就更难去掉了。这样的粉底霜要用净面用的油脂雪花膏清洗，以油攻油，用不着使劲搓洗。油脂雪花膏能够与油分和污垢充分溶合，使之与皮肤脱离。

我们的皮肤上，除粉底霜外，还有许许多多的附着物。吸烟的人及其身边的人的皮肤上附着油烟样的东西。而且每个人都会接触各种各样的灰尘、沙尘、汗水等。皮脂分泌旺盛的人，皮肤表面更易滞留脏物。这种污染无论是外出的人还是室内的人，都无法逃避。

请记住，我们皮肤上的污垢并不单纯。不但要经常净面，而且要好好净面。

错误（8）生活琐事与皮肤健康无关

世界著名科学家富兰克林说：一个好的习惯好比存在银行的一笔钱，不断收到利息，一个坏的习惯好比欠了一笔债，要不断付出利息。这话不无道理。一个人如果不注意“生活琐事”，养成一些不良习惯，会影响皮肤的健康和你的容貌美。下面从几个方面谈谈一些不良习惯。

偏食

喜欢吃的东西就使劲吃，不喜欢吃的东西就一点也不沾。这种人还不少，这样的偏食习惯不利于摄取营养。人体所需的营养成分分布在各种食物当中，只有比较全面地吸收，营养来源才会丰富。有位营养学家这样说过：进餐不能全凭口味，比如，有些脂溢性皮肤的人，常长酒刺，

还偏偏要吃油腻食品，而不爱吃蔬菜、水果，为了身体健康和美容，希望你改变偏食习惯。

偏嚼

一些人一侧牙齿患病，嚼东西就痛，又不及时治疗，只好偏嚼；一些女孩子受旧时“笑不露齿”的束缚或为了保持“樱桃小口”的美态，进餐时嘴不张开，形成偏嚼的习惯。长此以往，脸型就会发生变化，偏嚼一侧的脸庞会变得宽大起来，两侧脸面便失去对称。

舔唇

嘴唇是面容的重要组成部分。“丹唇”便是口唇美丽的写照。然而，有些人却有舔唇的习惯，不仅有失雅态，而且很容易引起剥脱性唇炎。此症是一种较顽固的皮肤病，病情缠绵可至数年。其症状多以下唇为重，红肿、糜烂、结痂，脱痂后露出红亮的湿润面，然后又长出新的皮痂，嘴唇因此干燥皸裂，疼痛钻心。患者由于疼痛而舔得更勤，而越是用口涎去“滋润”，越是更加严重，经久难愈。欲治此症，除嘴唇抹点防裂膏外，坚决改掉舔唇的毛病才是最根本的。

加深脸部皱纹的不良动作

生活中，许多不良动作在你不经意时会加深你脸部的皱纹。略举几例：抓耳挠腮；咬手搔或咬手指甲；挖鼻孔或饭后喜欢用牙签不停地剔牙缝；戴眼镜的人经常从眼镜下方看近处；抽烟时用虱猛吸，尽力收缩嘴部肌肉；说话或看书时用一只手托腮，或者习惯用这种姿势思考问题；经常张着嘴或喜欢吹口哨；不高兴时皱眉或撇嘴；打电话喜欢把听筒夹在脖子一侧；电视机放得过高，长时间仰头看电视。切莫小看这些不良习惯，长此下去，会潜移默化地加深脸部皱纹。

提醒大家：有则改之，无则预防。

错误（9）无条件地享受日光浴对皮肤无损

皮肤暴露在紫外线下

如果我们一直足不出户，皮肤从未接受过阳光的照射，那么我们到 50 岁时还会同我们 20 岁时的皮肤一样。不信，你可以将臀部的皮肤同手背的皮肤进行比较。于是不难想象在维多利亚时代英国那些皮肤白如凝脂的小姐们终年戴着手套的原因了。宾夕法尼亚大学医学院教授、医学博士阿尔伯特·克里格曼先生说：“阳光造成了许多人认为是衰老造成的皮肤老化。”胸乳下面或手臂上方这些部位的皮肤很少接受阳光照射，如果面部皮肤不受阳光照射也会如此细腻、有弹性、光洁。

千万不要忽视这个事实：皮肤暴露在太阳的紫外线下，不仅会使皮肤出现皱纹，而且会导致皮肤因衰老而出现的所有现象。

也许，这在崇拜太阳的文化氛围中是难以接受的事实。因为，皮肤被阳光晒得黝黑常常使人自然想到成功、富有、健康，身体素质好。在一座热带岛屿上度假，常被当作抹掉痛苦，忘却艰难生活的一种优良方法。度假归来，

黝黑将我们称之为“冬季苍白”的皮肤遮盖起来。很多地方都流行这样一句话：“黑虽黑，健康色”。在夏季，那些没有黝黑皮肤的人看上去好像处于病态，我们还常常为他们感到遗憾，就好像他们失去了什么一样。

许多科学工作者告诫人们日光浴的危害，这应该引起人们注意了，从而放弃这种做法。但其结果就像人人都知道吸烟能致癌，可成千上万的人仍然在吸烟一样。合乎逻辑的办法是使日光浴过时，跟上这一潮流：找回你洁白的面容吧。

皮肤癌的主要原因

美国皮肤癌基金会宣称，阳光紫外线照射是皮肤癌最常见的原因。有意和频繁的日光浴会大大增加皮肤患癌的可能性。同时，频繁的日光浴又会使皮肤过早衰老，包括皮肤过早出现皱纹，斑点和变色。太阳对皮肤的破坏作用是在潜移默化中进行的。尽管晒黑的皮肤会恢复原来的颜色，但数年以后还有出现皮肤癌的可能性。

1984年，美国有将近50万人经诊断认为有某种形式的皮肤癌，即每7个美国人中就有一人患此病，常见的皮肤癌是基础细胞和扁平细胞癌。这种皮肤癌占有皮肤癌发病率的80%，而直接接近阳光照射的人最易患此类皮肤癌。其中，十几岁的孩子又最容易犯此症。

皮肤癌发病率的上升，被一些人归咎于大气臭氧层遭到的破坏。臭氧层是阻止阳光紫外线的自然保护层。据统计，臭氧层每减少1%，各种类型的发病率就将增加2%至10%，美国国家科学院预计到21世纪末，臭氧层将减少5%—9%。

另一种解释方法更是令人心跳。由美、英两国研究人员进行的研究证明：皮肤癌发病率上升归于氨安息香酸的使用。而我们正是利用这种物质保护自己免遭太阳的晒的。哈佛大学医学院美容系主任、医学博士托马斯·菲兹帕特里克教授所做试验表明，氨安息香酸（PABA）导致鼠体内细胞发生诱发性变化。

避免日晒、保护皮肤

避免长时间接受阳光直射，这是我们应该时刻注意到的。

如果在一个阳光充足的日子，你到户外运动，一定要涂上防晒霜。比如长时间散步，骑车运动，到海滩游泳或野餐，都必须将防晒油涂抹全身，戴太阳镜。爱晒太阳或常到海滩嬉戏往往会受到热气的蒸发，皮肤缺水出现干燥情况，这时容易产生皱纹。此外，暴晒阳光又导致产生雀斑，严重地威胁到我们的仪容。所以在使用化妆品之前，先涂上防晒护肤膏。但是，别以为涂上防晒油便可以长时间地暴露在阳光下，一般的防晒油的效力只有数小时。时间超过，效力便丧失。如果晒太阳的时间超过防晒的有效时间，就应用衣服或大浴巾将自己遮起来。在户外饭店就餐时，坐在遮阳的地方，并不影响你的食欲。

阳光最强烈的时间是上午10时至下午2时。在这个时间范围内，水的反光或天空的反光都产生特别强烈的光线。故此不要错误认为太阳不猛就不会晒到皮肤，还有，冬季的阳光看上去非常温和，但是冬季阳光加上白雪的反射对皮肤的破坏作用并不亚于夏季的烈日，所以，冬季到户外滑雪或参加其他冬季运动时都要涂防晒霜。如果接受阳光直接照射的时间比较短，比如开车，请不要忽视，也要涂防晒霜。

其实；避开阳光不费吹灰之力，只需事先能够意识到。当你真正意识到

避免日晒是永葆青春和健康的良好途径的话，那么，你将受益非浅。

错误（10）按摩就是“搓一搓就行了”

按摩并不是搓一搓就行了，而是要有规则地轻轻地抚摸。

按摩就像天冷时搓搓手使手变暖一样，是一种轻度运动的健身方法。人体肉的血液在不停地循环，营养成分通过这种循环被输送到全身的每一个角落；血液循环正常，才能保证皮肤营养状态良好，新陈代谢旺盛。坚持面部按摩之所以对皮肤有益，是因为血液循环得到改善的结果。对于那些皮肤粗糙，缺乏光泽，皮肤保养不良的人来说，面部按摩是很有实效的。但是必须做到：持之以恒，方法得当。下面从几个方面介绍按摩中应注意的问题。

正确使用按摩膏

按摩膏有油分多的，有清爽性的，还有可用水清洗掉的，无论是哪种类型，都要用足够的量，涂在皮肤上按摩几分钟后擦掉。不习惯按摩的人用量要多些，这样就不会因按摩而出现皱纹了。

使用按摩膏时，不要用力擦它，如果特意地作了按摩，然后又用面中纸等使劲地擦，即等于前功尽弃。使用按摩膏的目的是为了使手指润滑，减小手指与皮肤的摩擦。而且，使劲地擦是非常残酷的，会使皮肤受到损伤。

试想，患了感冒，用面中纸擤鼻子，即使纸再软，鼻子周围的皮也要擦红，甚至破裂。要是按摩也使劲地搓来搓去，就和反反复复地擤鼻子一样了。

清除按摩膏千万不可使劲地蹭，要用面中纸轻轻地擦，然后再用上有乳液的棉丝小心谨慎地擦拭；拧掉水的热毛巾敷一会儿，再揩掉按摩膏，也是一种好方法，这远比用面中纸爽快得多，而且可以增强按摩效果。

按摩方向要与皮肤皱纹成直角

有人提议“要顺着肌肉的走向按摩”，可肌肉的走向又是怎样的呢？难怪人们不理解或者觉得麻烦了。其实，解释一下便会使你懂得一个窍门：只要手指的动作和皱纹成直角就行了。

请记住，皱纹是与肌肉的走向成直角的，手与皱纹成直角，也就是顺着肌肉的走向了。

既然如此，那么如果皱纹是横向的，就纵向按摩；皱纹是纵向的，就横向按摩。

尤其应该特别对待的是眼角和嘴角。仔细观察一下，不难发现，眼角、嘴角上的皱纹是呈放射状的，这是因为眼睛和嘴唇是由一种叫括约肌的环状肌肉包围着的。对这两处的按摩仍然须顺着肌肉的走向，从两侧按摩括约肌。只是，眼角是面部最易出现皱纹的地方，千千万万不要用力过猛，刚好接触到皮肤就行了。

养成和学会用手按摩的好习惯。

有位法国模特说：“我祖母、妈妈总是告诫我，洗脸，用毛巾擦脸，抹雪花膏的时候，手指一定要由里向外，现在，我的手已经养成了这种习惯。”

人的一生，要洗多少次脸啊，如果每次的手法都不得当，久而久之，你也许会惊恐地发现你脸上滋生了许多皱纹。从明天开始，洗脸的时候试着——一边想着肌肉的走向，一边柔和地由里向外地驱动你的手指吧！

按摩，就是用柔软的手指肚儿在皮肤上轻轻地——轻到再轻就无法抚摸的程度——打旋。由于使用了按摩膏，实际上是用不上劲的。按摩时左右手动作一定顺着一个方向往返，不要左手向左，右手向右，动作要有节奏，柔

和而不脱离皮肤，心平气和，切忌浮躁。

有人可能认为按摩非常麻烦。指法也难记住，那么，可在脸上擦上按摩膏，轻轻地拍打，其效果也不错。你也可以试着自己编一套按摩方法。只要遵循上述我们讲过的原理，时间一久，用不着想怎样去按摩，你的手指就会自然地活动起来了。这样，无论是看书、聊天，或在入浴时都能随心所欲地按摩。

用热毛巾揩掉按摩膏

很多人喜欢用面巾纸去擦按摩膏，其实，用热毛巾揩按摩膏会令你更加爽快，不信，就试试看。

用热毛巾热敷不仅会使你感觉舒服，还能够进一步增强按摩效果。热敷后皮肤湿润，柔韧，与用面巾纸擦后的感觉大不相同，还有刺激小的优点。

值得注意的是，毛巾不宜太热，要在毛巾变凉之前将按摩膏揩掉。

错误（11）浓妆淡抹总相宜

爱美之心人皆有之，尤其是女性总是希望把自己打扮得漂亮一些。几百年前有位诗人这样说过：“欲把西湖比西子，浓妆淡抹总相宜”。时至今日，许多人为了追求“时代的美感”，不顾一切地浓妆艳抹，也就有了“理论依据了。”

追求美无可非议，恰当地化妆的确能给人以美感，掩饰天生的缺陷，但美应该是从内心流露出的自然美态。健康的身体是首先需要的条件，其次，它还包含着清洁、温柔、善良、体贴等丰富的内容，再加上较高的阅历和整洁协调的服饰，便构成了人体美的旋律。

20岁以前的女性，不管在肌肤或身体方面都属于发育时期。“如处女般柔嫩的肌肤”，正是描述青春期少女的肌肤美的诗句。这时的肌肤光滑、细腻、润泽、富有弹性，可以说是最有魅力的肌肤，这是造物主的天然赐与和不朽杰作。还有什么比这更值得珍惜的呢？但往往有人忽略了甚至误解了这一点，她们认为只有浓妆才是美丽的。

美丽、年轻的肌肤固然充满光泽和弹性，但最容易受刺激和伤害的也正是这种肌肤。故意浓妆，使用化妆品来损伤皮肤，以及到了晚上本来该让皮肤好好松弛一下，却还涂上一层油脂。这样，皮肤会因过分刺激而提前衰老。有些人或者为了遮掩青春痘或黑斑雀斑，在脸上涂一层厚厚的化妆品，结果青春痘越长越多，他还越多越涂，当皮肤不堪“折磨”便会提早老化。其实，有青春痘的人最根本的是要保养好你的皮肤或寻找治疗方法，而不是浓妆。

请记住：年轻的肌肤最忌浓妆。

错误（12）挽留不住的青春

宇宙的一切事物，都有发生、发展和消亡的过程。“早上四支脚走路，中午两支脚走路，晚上三支脚走路”，这是对人生过程的形象描述。人的衰老是必然的，没有人能够打破这一自然规律，衰老的人一个重要表现就在于皮肤的光洁度减弱和皮肤皱纹的增加。但是延缓衰老，挽留青春，使皮肤皱纹推迟产生是完全可能的。

人体最容易起皱纹的是面部，那么，如何才能挽留面部的青春呢？如果你正梦寐以求，就请记住以下几点保护皮肤的要诀。

情绪乐观是最好的“润肤剂”

情绪不好，催人老；情绪好，促人少。俗话说：“笑一笑，十年少。”这都是包含着科学道理的。英国笑学权威福莱博士这样说道：“笑是一种化学刺激反应，它激发人体各个器官，尤其是激发头脑和内分泌系统活动。”经常笑，可以使面色红润，容光焕发。给人一种年轻而健康的美感。因为笑的时候，表情肌的舒展活动，使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增强皮肤弹性。

试想，如果一个人成天郁郁寡欢，闷闷不乐，愁眉苦脸，不但给人一种难以接近的感觉，更重要的是会使皮肤过早衰老。

可爱的人们，抬头看看天空吧，今天天气依然美好。

让水分滋润你的肌肤

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，就会变得干燥，粗糙，无光泽，并易出现皱纹。所以，要使皮肤滋润、细嫩，就要多饮水，每天最低应该保证饮 2000 毫升。如果坚持每天晚上睡觉前喝一杯冷开水，就如同给你的皮肤输送了新鲜血液一样，大有益处。因为睡眠时，水分会慢慢融入细胞，被细胞充分吸收，肌肤也就逐渐变得润泽柔嫩，早上起床后，也要饮一杯凉开水，因为水不仅可以使胃肠通畅，而且水分将随血液一起循环，遍布到全身，滋润你的肌肤。

保持饮食营养平衡

饮食中应该包含新鲜蔬菜和水果，粗粮中的纤维、鱼、禽以及碳水化合物。保持皮肤健康美丽、充满活力。要取决于营养平衡，多吃水果、蔬菜、粗粮，摄取充足的蛋白质和大量的水。蔬菜中如黄瓜、冬瓜、甜菜、西红柿、胡萝卜等含有丰富的各种维生素和微量元素。日本演员中野良子在回答记者询问她的美容妙法时说：“我最喜欢吃菜”，“我喜欢吃萝卜和马铃薯，当我抚摸着洁白光滑的萝卜，我的皮肤就有一种清爽的感觉。”是的，上述这些未经加工的食物能使人体功能处于最佳状态，有毒物质被排除而不致沉积在体内，血液中含有必要的营养成分和氧气，你看上去就会精力充沛。

除此之外，你应当遵循下面这些基本原则：少吃加工食品，化学制品，精制面粉和糖，或将饮用量保持在最低限度，特别是当你的排污功能出现问题时，如果食用奶制品，也应该食用脱脂和低脂制品，做鱼的时候，应用水煮或烤，不用油煎或炸，做鸡一定要去掉皮，采用做鱼的办法。新鲜蔬菜应蒸 5—8 分钟或用少量油炒。这样做出来的蔬菜可保持原有的颜色和营养成分，吃起来味道鲜美可口。

在饮食中补充人体需要的维生素和矿物质是很重要的。不要放纵自己食用那些消耗营养的食物，如人造色素、咖啡因、人造调味品、硝酸盐、亚硝酸盐、阿斯匹林、雌性激素药品、娱乐毒品、节育药、抗菌素等，还有最常见的烟，如果你生活在污染严重的地区，你就绝对需要在饮食中补充营养了。

另外，良好的睡眠、坚持锻炼、常梳头，重视做“面膜”等等，都会有益于皮肤延缓衰老。朋友，请坚持从现在做起吧。多年以后，你会仍显年轻。

错误（13） 皱纹是衰老的象征

说到皮肤；皱纹这东西特别惹人注意，日语和英语把眼角皱纹称作“鸦的足迹”，法语则称之为“鹅的足迹”。这种与鸟的足迹相似的皱纹，看来确实是世界上最令女性们伤脑筋的事情。因为，皱纹常被人们认作是衰老的象征，影响容貌的美丽。当许多人的脸上悄悄爬上皱纹的时候，他们把“再

现美丽”的希望寄托于整容医生。希望通过手术方法把这些不受欢迎的岁月痕迹抹去。

其实，人体皮肤皱纹有许多种，不是每一种都可以通过整容消除的，而且并非所有的皱纹都代表衰老和不美。

皱纹分先天性和后天性两大类。先天性皱纹是胎儿时期就已经形成的。出生后将会一直存在着。这类先天性皱纹中，最有代表性的是我们的掌纹和指纹。如果归咎起来，双眼皮也是先天性皱纹的一种。而双眼皮有明显的遗传性，尽管它亦会受到某些后天因素的影响，例如年龄因素等。双眼皮虽是一种皱纹，但许多人都认为它比单眼皮要美，许多单眼皮的人还想方设法加上一条皱纹，以示其美丽，显然，这种皱纹是不需要去“整容”消除的。

后天的皱纹有多种类型，下面简单提一提常见的。

“运动纹”——是由于表情、肌肉运动时所产生的折纹痕迹。因为皮肤的皮下组织直接粘连着肌肉，当肌肉收缩运动时，皮肤就发生皱折纹沟，当这些皱折纹沟的张力逐渐衰退后，就会固定地形成皱纹。运动纹多存在于活动关节或肌肉相应的皮肤上，例如肘纹、腋纹等，脸面的眉间纹也是属于运动纹的一种。这类皱纹较难通过整容外科或其他美容方法去除的。

然而，我们应该明白，恰当的运动锻炼是有益于皮肤的，而且，上述皱纹并非代表衰老。

“生理纹”——这是人体生理变化或生理活动所引起的皱纹。例如多数女性成熟过程中，乳腺发育形成的乳房纹，生育后形成的生育纹等。还有一种季节、地域、阳光、风雨、寒冷等直接因素，导致皮肤生理变化所形成的皱纹。冬季人们脸上特别容易产生皱纹，就是因为冬季天气干燥寒冷，引起皮肤收缩角化。而经常受风吹日晒的渔夫亦特别容易出现皱纹。只要悉心保护皮肤，这种皱纹是可以减轻的。

“年龄纹”——这是随着人的年龄增长，皮肤皮下组织、肌肉等的张力弹性逐渐减弱而产生的皱纹。这类皱纹在精心保养皮肤的情况下可以推迟出现。

“老化纹”——这是当人体皮肤老化变质后，不仅弹力弹性退化，而且皮下组织和真皮层萎缩，皮肤变薄，相对角化层增加而呈现的皱纹。真正的老化纹已经严重打上岁月的印记，由于它遍及全身、所以是无法靠整容来消除的。

概而言之，我们应该保养好我们的皮肤，避免或减少出现“多余”的皱纹，挽留我们的青春。但我们又不要被某些“皱纹”所困扰，因为皱纹并不都是衰老的象征。

错误（14）“我太忙，没有时间保养皮肤”。

随着现代生活节奏的不断加快，有些人上下班匆匆忙忙，有些人常年在外奔波不停。尤其是许多都市的职业妇女总是借口“没时间”，“忙”，而不讲究装束打扮。不用说，这是一条根本站不住脚的理由。

鲁迅先生说得好：“时间是挤出来的。”别以为这是文学家的话，其实，这一点也不假，更何况，忙人有忙的办法，忙人是完全可以找出一套能在短时间内完成护肤的美容方法。

忙人护肤至少有两件事是应该做到的：

（1）清除面部污垢：

(2) 经常保持面部皮肤湿润, 不让湿气跑掉。

你的工作再忙, 也要抽出时间照顾一下你的面部皮肤, 并且将上述两条时时记在心上。

当你没有时间在家净面时, 用液体净面剂就行了。把吸满净面剂的棉纱装在密闭的容器里带在身边, 必要时拿出来擦一擦就行了。这是一种相当完美的净面, 并非敷衍一时。可以想见, 这种方法的好处在于在飞机上, 火车上, 出租车上都可随时净面。

到家以前先把脸清洗一番, 即使到了家已精疲力尽, 顾不上洗脸就睡, 也比带着妆过夜对皮肤要好得多。

最彻底的是在净面后, 用饱含天然保湿成分(NMF)的香粉少量地涂点在皮肤上, 以防止皮肤干燥, 因为这种香粉与皮脂膜十分相似, 而且与正常皮肤一样呈弱酸性。净面后只要擦上它, 作为“应急措施”, 算得上是完美无缺了。这种方法一年四季都可用。

最主要的是要养成习惯。

入浴按摩找一份轻松感觉

也许你的确没有多少时间用来美容, 一天的繁忙过后, 只希望闭上眼睛躺在温暖舒适的浴盆里松弛一下紧张的神经和疲劳的身体。

但是, 我要告诉你, 当你泡在浴盆里的时候, 不要让你的双手闲着, 可以充分利用这点时间来按摩。也许你在这个时候的确想要清静一会儿, 你舍不得在美容上花费时间。就只剩这么点空儿了, 手指上抹些按摩膏动起来吧。很快你就会感觉轻松。有了轻松感觉的信号时, 就可以停止按摩了。按摩膏可以洗掉, 也可以用热毛巾擦掉, 很方便。忙得顾不上按摩的人这样也能按摩了。

在很短的时间内为自己美容

有一种由单一的天然植物制成的美容液, 要用注量器计量使用, 取两个刻度便恰到好处, 然后, 甲手涂到皮肤上, 涂好以后约 30 秒钟即被全部吸收, 这既起到按摩的作用, 又能补充营养, 可谓二者兼得。

它的效力在第二天早晨就会感觉到, 当你洗脸的时候, 会倍感光滑。

皮脂分泌旺盛的人使用植物成分制成的美容液也仅仅需要 30 秒就够了。净面后涂上它, 方法和效果与前面介绍的方法一模一样。

油脂性皮肤的人一熬夜皮肤就更显得油乎乎的, 这时也可采用这种办法。再忙, 也要请你抽出几十秒钟的时间来照顾一下自己的皮肤, 别对自己无情!

除此之外, 作为应急, 还有最后一招, 就是请你随身带上一点乳液和棉丝, 当你要净面时用棉丝蘸上乳液擦一擦。

手发干了擦擦手, 觉得脸脏了清清面, 按摩也可用乳液, 一切的一切都用这乳液, 而且要勤快。这样就可以使你干干净净, 又能免遭干燥的危害。无论是在单位里的卫生间, 还是在汽车、飞机上, 都可以采用这种乳液化妆。

请信奉这条原则吧: 对生活用心的人, 完全可以找到时间来保护自己的皮肤。

错误(15) 面部按摩没有时间和方法之别

面部按摩可促进皮肤血液循环和新陈代谢, 防止皮肤老化, 这是尽人皆知的。可是当人们实际操作时, 却只知道推拉揉按, 毫无章法, 事实上, 按

摩的方法在早晨和晚上是有区别的。

早晨按摩应由下而上做直线运动，因为清晨人的肌肉由于睡眠还处于休息状态，没有必要做较大范围的按摩；而到了晚上，人们已经忙碌了一天，皮肤也随之“工作”了一天。这时按摩的主要目的是消除白天肌肉所产生的疲劳，所以需要顺着肌肉的走向，做曲线按摩，尽量大面积。高效率地按摩肌肤。这就是所谓“晨直”、“夜曲”的含义。

如果不分早晚地采用同一方法去做，按摩就不能达到令肌肤得到充分舒缓的作用和效果。

早晚按摩的指法亦有所不同，早晨只须对血管系统给予轻微的刺激便可，而晚上所使用的力度可较强一点，手指绷紧伸直，做旋转式的按摩。

早晨，最好在洗完脸擦干水后进行按摩，这样可避免皮肤表面的灰尘揉入皮肤的毛孔内，而晚上按摩的时间最好是在临睡前进行。

错误（16） 婚姻——青春痘的克星

不少人认为青春痘只属于未婚青年们的“专利”，只要结婚后这种痘痘就会自然消失。但事实上并非如此。勿须去找现实生活中许多活鲜鲜的例证，这里，我们探讨有关青春痘的其它问题。

“我们只要青春，不要痘”。这不是诅咒，却确似诅咒。青春痘，困扰了无数的年轻人，偶然地也会关照成熟的女性，特别是夏季，天气炎热，一般人的皮肤倾向于混合油性，因此粉刺、青春痘的发生率高。有的人甚至一年四季都有痘痘，于是戏称“痘寇年华”，这些青春痘如处理不当，可造成毛孔粗大得难以治愈的凹洞疤痕。

有关青春痘之病因至今仍没有准确的答案，目前认为有关的原因有：

荷尔蒙，青春期的青年荷尔蒙分泌旺盛，皮脂腺变大，排泄的皮脂量多，致皮肤多油，而油性皮肤容易生粉刺、小疙瘩、青春痘。

饮食，大凡吃脂肪和糖类太多时，皮脂会增加。

药物，化痰药和维生素中所含的碘化物，有引发青春痘之可能。口服避孕药亦可能引发。

年龄，在青春期最常见，但任何年龄都可发生。

性别，据统计，男患者比女患者多，但求医者多为女性。

季节，一年四季均可发生。

遗传，青春痘并非遗传。

诱因，便秘、休息少、月经障碍、心绪不宁等。

细菌，与青春痘最有关的细菌为一种杆菌，此菌具解脂酸素，能将皮脂分解为游离性脂酸，从而刺激皮肤。

青春痘的种类很多，除了青春期因荷尔蒙分泌丰富而引起外，药物、职业亦会引起青春痘的产生。青春期的青春痘，特征表现为成群红黑色脓胞，其下往往会有溃疡，因此很可能愈后形成含有油脂的凹洞。

受青春痘困扰的皮肤，会变硬，变厚，色泽也会变成青灰色。除此以外，还会有毛孔粗大、凹洞及疤痕，令人极不愉快，许多人因此而产生了自卑感，不愿与人交往。

我们应该懂得，除了生理、心理和环境等因素影响外，许多严重的青春痘都是从小小粉刺开始、经过感染发炎、红肿、化脓，而至溃疡，直至导致严重的皮肤伤害。

切记，如有黑头、粉刺、脓疱，不要用手挤压。因为手指藏有细菌，容易感染。而且，因为手指在皮肤上的着力不可能平均，容易造成皮肤组织伤害，因此用手指挤压青春痘有百害而无一利，不但会破坏皮肤组织，而且还会造成皮肤过早衰老。

当你脸上有了“青春痘”的时候，一定要保持正确的心态，不要产生自卑感。也不能坐视不管，听之任之，应该去看看医生。

错误（17） 雀斑、黑斑是因太阳紫外线照射引起的

这是一种笼统的说法，因而是错误的。令许多女性感到烦恼的黑斑、雀斑，据美容专家指出，不完全是因为紫外线照射引起的。应该说皮肤内的黑色素经紫外线照射后，最容易产生黑斑、雀斑。但紫外线并不是导致它们产生的唯一敌人。

雀斑

雀斑的确是件令人困扰的东西，它一有机会就极可能光顾每一个人，更不会划分老、中、青年。而且最令人生畏的是它易生难除，因此防范胜于治疗，彻底了解导致雀斑产生的原因才是关键所在。

导致雀斑滋生的外在因素至少有这两种情况：

一、在强烈阳光的照射下，使皮肤内的黑色素因紫外光的影响而发生质变形成雀斑。

二、使用了与自己皮肤性质不符的化妆品，因为与自己皮肤性质不符的化妆品在阳光的照射下极易引起雀斑。

而内在因素则有：

一、家族遗传的因素。

二、长期摄取过多的盐分，盐分会制造黑色素，形成雀斑。

三、血液循环及新陈代谢不正常，无法抑制黑色素的沉淀。

四、荷尔蒙分泌不平衡也会促进黑色素的形成，故促成雀斑的产生。

五、精神状态的好坏可以说是重要的一环，心情不佳，精神沉郁都会令雀斑大肆滋生。

黑斑

黑斑滋生的原因也是多方面的。

许多人因工作繁忙、紧张、自律神经因而失调，容易流汗，会产生黑斑。太阳紫外线照射也易引起黑斑，它们都属于外部因素直接或间接引起的。

而如果是肝脏、肾脏、卵巢等生理机能发生障碍时，也容易引起黑斑。只要病情好转即可消除。

另外，咖啡、茶叶中含的咖啡因，牛肉、羊肉含的色素；竹笋中的酪胺酸，若摄取过量，很容易滋生黑斑。所以，嗜食这些食品的女性千万要控制。如果使用劣质的化妆品，因其所含的色素防腐剂与汗水相混合，侵入皮肤内层，会加速黑斑的产生。

人体如长期处于疲劳状态，皮肤血液偏酸，新陈代谢就会减缓，皮肤便无法得到充足的养分，角质层因缺少养分而使皮肤暗淡无光。这时黑斑表现就很突出。

孕妇体内分泌黄体素过量，也是形成黑斑的原因之一，分娩以后，通常又会逐渐消失。孕妇最好多吃含丰富维生素C的食物，并保证充足的睡眠，黑斑可及时消退。

除上述因素外，皮肤过敏或发炎也可能引起黑斑，而且很难治疗。

爱美是人的天性，如果一旦有了黑斑、雀斑，应当保持乐观的心情，同时，找出病因，对症下药，最终你会发现一个美丽的自我。

错误（18） 曾用过而无问题的化妆品随时可用

这个问题有很大的欺骗性和迷惑性，乍一看来，似乎无懈可击。固而当一些人在使用某些化妆品时，以自己昔日用过而没有问题为依据，认为再使用这种化妆品不会有什么问题。

说得深沉一点：事物总是变化发展着的，不能用老眼光去看待眼前的事物，过去并不等于现在。使用化妆品会不会引起皮肤过敏等问题，是要依时而定的。也许大家最清楚的是，医生在病人注射青霉素时，每次总要事先作皮试。他们决不会妄然断论某位病人曾经注射过青霉素没有问题，而推及现在。

化妆品也许人人会用，但是否用得适当，就不能一概而论。如果使用得当，的确会给人增添几分风采。然而，化妆品的日益广泛，所引起的皮肤过敏等症也较多见起来。

化妆品的种类较多，成分也很复杂，一般妇女常用的唇膏、脂粉、雪花膏、指甲油、描眉物等，均可引起皮炎，特别是演员，由于经常要使用油彩，发生皮炎者更为多见。这种皮炎称为接触性皮炎。患者症状多表现为接触部位的皮肤红肿、皮疹、疱疹、渗血，结痂。其发病轻重主要决定于接触物的性质，以及病人身体的敏感程度。如果脱离接触，则皮肤可于几天之内恢复正常；再接触则再发病。如反复接触，皮炎可经久不愈。

有这样一个例子：一个女青年为参加舞会而涂了口红，谁知工夫不大，嘴唇就肿得很厉害。当将口红洗掉，第二天肿就消退了。以后她又试验过一次，结果又肿了起来。但是，她说，她过去也使用过这种口红，却没有事，要弄清这个问题，还得从医学角度去看。

这是因为身体致敏要经过一段与致敏物的接触过程。化妆品均为化学物质，属于半抗原：当患者第一次使用时，这类半抗原与皮肤蛋白质结合、形成全抗原，使机体处于致敏状态；以后如再次使用同类物质，则在接触部位发生抗原抗体反应，导致皮肤过敏性疾病。

对于使用化妆品而引起皮肤致感，我们有如下防治办法：

一、去除病因，本病病因较一般病明显，如发生过敏，立即停止使用，则可不治而愈。

二、一旦出现不适，可用温水将接触物洗净，清除留在皮肤上的致敏源。

三、在急性期如有破溃渗出者，可用4%硼酸溶液或5—10%酸铝溶液湿敷，促使收敛；如无渗出可用炉甘石洗剂外擦，每天多次，也可使用肤轻松软膏，但此类软膏不宜久用，以防止皮肤色素沉淀，尤其病变在颜面部位，更应注意。

四、止痒及消肿，患者可口服抗组织胺药物；必要时，亦可服用强的松15—30毫克/日或地塞米松3~6毫克/日等。

值得一提的是，“如果曾使用某种润肤品而出现敏感反应，则应该避免使用任何护肤品和化妆品”，这也是一种错误的想法，不同的事物其构成、功能是不同的，对某种化学物质产生敏感反应，并不表示对任何化妆品都有敏感反应，所以须向有经验的美容师请教。

错误（19）饮食习惯对皮肤并无损害

当谈到有关皮肤营养的问题时，有不少严格节制的规则，但要保持皮肤健美，最需要的是常识。有常识是人成熟的标志之一。

有这样一条可遵循的规则：“生疑则弃”。偶尔吃一次快餐，例如一块炸馅饼或一盘炸土豆片是可以的，但将这些作为固定饮食，则不能提供皮肤健康所需要的维生素、矿物质、纤维和营养。有益于健康的饮食，如低胆固醇饮食，也有益于皮肤。

我们相信读者们都是具有常识的人。可是他们在对待自己身体的问题上，却有些“不负责任”。吸烟有害健康，这是众所周知的，可偏偏有无数的痛君子仍在自鸣得意，成天在烟雾缭绕中度日。吸烟不但对内脏害处很大，而且过多吸烟会使皮肤变得干燥。令人痛心疾首的是，过去很少有女性吸烟，现在女性吸烟者去大大增加。一方面女性们竭力修饰打扮自己，希望自己漂亮美丽，而另一方面却让尼古丁去伤害自己的皮肤，也许是因为尼古丁的破坏作用不是立即就表现出来的缘故罢，其实，潜移默化的伤害更具危险性，因为当你能有所悟的时候，一切都已为时过晚矣。

酒精对皮肤的影响同咖啡因和尼古丁对皮肤的影响相似。它与咖啡因和尼古丁耗尽同类维生素和矿物质，它同时也是一种氧化剂，酒精对皮肤的影响是使皮肤严重地过早衰老。

“人生几何，对酒当歌”，有人借以放纵自己。按理，适量地喝点酒有益于强身健骨，舒血养气。而很多人却毫无节制，什么“酒逢知己千杯少”，什么“你一杯，我一杯，喝得脸上红霞飞”，“不醉不罢休”真是千奇百怪。

这里，我们不想再多说过量饮酒对身体内部及皮肤的害处，而是告诉诸位酒精嗜饮者一边减少酒量，一边开始实施维生素解毒计划，这是对付过量饮酒对皮肤造成的不良影响的最简便方法。

咖啡因与尼古丁一样能使皮肤缺乏维生素和氧气而严重脱水，茶中含有的丹宁酸（尽管茶中的咖啡因含量只是咖啡的一半），阻止人体吸收铁。如果这些重要的营养成分含量低，人体能量水平就要下降。血细胞生产能力也将受到抑制，肌肉紧张程度提高，血液循环减慢，这种情况是不令人愉快的。一个缺乏养分的细胞看起来就像没有营养的人一样，干瘪憔悴，没有活力和生机。如果你意识到皮肤就是由这种细胞组成的，你就会明白细胞对健康是多么重要了。

用除去咖啡因的咖啡取代含咖啡因的咖啡非常容易。用蒸汽加压即可除去咖啡中的咖啡因。

要戒掉咖啡因需要3周时间。在这3周里最好吃大量维生素C（每2—3小时吃一克，因为人体不能储存维C）。维C有助于将咖啡因从人体中除去，并能使人体中摄入钙。与维生素B配合使用也是个好办法。

对咖啡因的依赖越深，要戒掉它就越困难，很可能你要头疼好几天，也许你会感到疲倦、甚至需要更多的小憩，有些人说他们有些压抑并易发怒。如果坚持到底，你很快就会永远戒掉咖啡因了，几个月过后（这时，你皮肤看起来比以前好了），你再喝一杯咖啡，看看会怎么样，你不想再喝了。咖啡因对成千上万的妇女是至关重要的。咖啡因是引起良性乳房纤维细胞疾病的妇女出现炎症的几大原因。除去咖啡因，一般肿瘤和病症都会消失。

最后，再奉劝诸君：如果你对烟、酒、咖啡因，还未有过或过多的接触，

那么请远离它吧，如果你是某种“瘾君子”，请努力戒掉它吧，因为你将得到百利而无一害。

错误（20） 孕妇的皮肤异常，产后会自然消除

如果犯这种错误，可谓是常识性错误了。怀孕的女士们由于体内荷尔蒙分泌异常，多会出现孕斑，头发脱落等美容上的问题。所以，她们必须对自己的仪容加倍关注，并注意多方面的变化。

孕妇的皮肤保养规则

首先是要吸取足够的营养，这不仅是为了保证婴儿的健康，也是为了使母亲更富自然的健康美。

孕妇每天化淡妆是有必要的，保持容光焕发，再配以清雅怡人的短发，心情格外愉快，生下来的孩子也会非常健康活泼。

每天晚上临睡前用洁肤乳液彻底清洁面部，并最好能用3分钟做面部按摩，由于孕妇的肌肤较正常为弱，所以做面膜调配的成分应以不刺激皮肤为原则。

女性在怀孕期间，往往会因生理上的变化而使皮肤显得粗糙苍白，产后也会出现皮肤松弛、黑斑和皱纹等现象。为了避免发生这些情况，孕妇若能在每晚睡觉之前以清洁霜或冷霜做3分钟脸部按摩，将大有裨益。

按摩步骤

1. 额头的按摩：将左右手的中指及无名指放在额头上，分别自额心向左右两边做小圈按摩，一共按摩6圈，至两边太阳穴时轻轻地压一下，来回共做3次。

2. 眼角的按摩：为了避免眼角长出鱼尾纹，用两手的手指自两边眼角沿着下眼眶按摩6小圈，然后绕过上眼眶，回到眼尾处轻轻地按一下。

3. 眼睛周围的按摩：用手指沿着眼睛四周做环绕按摩，按6圈后在太阳穴轻轻压一下。

4. 鼻头的按摩：用手指自太阳穴沿额头、鼻梁往下，在鼻头两侧做小圈按摩，共按摩8小圈，由上向外按摩。

5. 唇上按摩：双手手指放在唇上做8小圈的按摩。

6. 嘴角按摩：同样用两手的中指及无名指在嘴角两侧做8小圈的按摩。

7. 下巴的按摩：在下巴做8小圈按摩。

8. 嘴唇周围的按摩：用双手的两根指头自下巴沿着嘴型，向上按摩于唇上，再从唇上按摩至下巴，来回共按摩8次。

9. 脸颊的按摩：用双手的两根指头分别沿着脸颊四周做大圈按摩，共按摩8圈，最后至太阳穴处轻压一下。

10. 拍脸：将4个指头并在一起，左右手交替在脸上轻轻地拍，一边拍6下，来回共做3次。

11. 下额的按摩：将右手的4只手指并在一起，用手指轻轻地拍下额，自左至右来回一共拍6次。

12. 脖子的按摩：用双手的4个指头放在脖子上，由上向外按摩，自颈处逐渐按摩至耳后，共6圈即可。

按摩结束后，用热毛巾敷一下，再涂上化妆乳液及营养面霜，便可以了。

第二章 面部化妆误区

俗话说“三分人才，七分打扮”。我们姑且不去讨论这种三七分法的科学程度，但据此已足以证明美容的重要性了。而化妆呢，可以“掩人耳目”，可以掩饰“缺点”，扬长避短，变不利为有利，面部化妆可以使你的脸形整体与局部，上下之间达到匀称协调。谈起化妆，不了解个中真谛的人，会把它看作一件微不足道、或者易如反掌的事情，以为美容化妆跟涂灰水没有两样，只是把五颜六色的化妆品往脸上涂的伎俩，它只是太太小姐们花钱所换来片刻美丽的工具，是不切实际的玩意。不过这种不合时宜的既顽固又落后的想法已在时间的涛声和历史前进的步伐中几无立锥之地了。

还有人认为，化妆就是使皮肤越白越好，眉毛越黑越好，眼睛越大越好，嘴巴越小越好。抱有这种思想的人，化出的妆极有可能是失败的，因为很难给人留下深刻的印象。

美容化妆是一门将艺术合于日常生活中的一门很值得重视的学问。适度而完美的比妆可以将你天生的端庄、美丽展现得淋漓尽致，甚至收到巧夺天工的奇效，赢得人们的喜爱与尊重。一旦理解了其中的奥妙，生活一定是多姿多彩，踏实而充满信心。所以，不要把生活中的美容化妆看作是简单的涂脂抹粉，而要正确掌握化妆技巧，运用色彩等渲染方法创造出面部和谐的表情和气氛。强调个性化的肤色，讲究脸部轮廓的立体感，从而呈现出淡雅清秀，健康活泼的丰姿。

对于初学化妆的人而言，美容的确非常广泛、深奥，绝非三言两语可解决的表面功夫。首先应当从皮肤着手，了解皮肤的组织、功能，变化等，继而学习护肤的常识和技巧，比妆的配合，营养、运动对美容的帮助，以及美容心理学和日新月异的美容新科技及潮流的趋势等等，可谓学无止境。

忠告与铭记：化妆的最终目的是要塑造一张有个性的脸。切忌造成“东施效颦”的嫌疑。

错误（21）粉底霜可任意使用

许多人化妆不注重底色，或不完全了解打好底色的重要性，她们把精力集中到抹口红、涂眼影、描眉等上面去了。口红、眼影、眉线固然重要，但看一个妆是否化得好，化得自然，关键还在于打好底色。化妆专家普遍认为：打好了底色，妆便画好了一半。

底色是妆面的基本颜色，也叫基调。它应当与化妆者的皮肤融为一体，无明显痕迹。所以，它不像口红那样只涂在局部，一眼就看得出来。

打底色，使用的化妆品叫粉底霜，粉底霜的基本成分是皮肤不可缺少的“油分”和“水分”，同时，还有为加强化妆效果的“颜料”。

使用粉底霜，它可以使你的肤色显得更美，质感更光滑、更丰满、更滋润；根据粉底霜成分的比例和制法的差异，可以把它分为若干种类。从总体上看有适于夏季使用的和适于其他季节使用的两种，而具体有这几种：

雪花膏型粉底霜。顾名思义，这种粉底霜形似雪花膏，油分含量很高，具有油的特性，即光泽，有张力，能形成一层牢固的覆盖力强的薄膜，正是由于它具有较强的覆盖力可掩饰缺陷且耐灯光照射的缘故，所以便成了出席正式场合，郑重化妆时使用的首选粉底霜。

液体型粉底霜，这种粉底霜“水分”居多，由于极具水的性质，化妆后

皮肤显得湿润、娇嫩、淡雅、自然。皮肤干燥和着淡妆者用它较好。

香粉型粉底霜。这是一种固态定妆粉，由于采用了香粉这种颜料的特性，一次即可达到粉底霜和香粉皆备的效果，非常方便，化妆速度快。再加上它的干爽、轻柔、细腻的粉状感觉，那些皮脂分泌多，好清爽的人和希望快速化妆的人特别喜爱。

乳剂型粉底霜。从“颜料”角度讲，它与香粉型粉底霜大相径庭。区别在于要“用水溶化后使用”。特征是用水化开后涂敷在皮肤上所形成的薄膜有斥水性，难溶于水。使用它，不易掉妆。备受夏天汗液和皮肤分泌多的人的青睐。顺便一提，还有一种兼具“香粉型粉底霜”，即有水、无水两用。

选用粉底霜不要想当然地凭感受，更不能以价格高低确认其好坏。应按皮肤的性质和状态，季节以及目的等综合因素去考察、选择最适合自己的一种。下面是几点值得重视的意见。

审视自己，认准并尊重肤型

化妆品的基本目的在于补充皮肤的不足。所以，选择粉底霜的一个好办法就是选用与皮肤类型相反的粉底霜。

比如，过剩干燥的皮肤要选用湿润型的雪花膏型粉底霜；略显干燥的皮肤用乳剂型的就行了；本身就湿润的皮肤则要用清爽型的粉底霜。滋润的皮肤如果仍用湿润型的粉底霜，则很难得到好的化妆效果。由于选错粉底霜而出现“掉妆”或“胀痛”等现象的还不少。

选择了粉底霜后，经过使用，还要注意皮肤的反应。适当的，你会感到清松、自然；不适当的，就会有一些异样的感觉。这时，你应当注意这些感觉，因为这些感觉就是皮肤的心声和意见，你有责任尽可能地满足它们的要求，否则，皮肤只得无耐地承受其损害。提醒一句，夏天用乳剂型粉底霜，会有点发胀感，但很快会适应的，如果你的皮肤承受力太弱，就应考虑使用夏天用液体型粉底霜吧。

了解肤色，重视整体效果

了解肤色，不是简单地与别人作比较，而作出谁的肤色红润，谁的肤色发黄的结论。真正了解自己的肤色并不这么容易。尽管重复用这种简单比较的方法多次，或许能得到正确的答案。同为黄种人，但每个人各不相同，要从多种颜色中选出一一种与自己肤色近似的粉底霜是不容易的。最有效也可能是最简单可靠的办法，是将粉底霜涂上去，看颜色是否一致。生活中，常见到有些年轻人脖子是脖子脸是脸，颜色差异明显，这犹如载着假面具一样。推广开去，在夏天，由于人体皮肤露得更多，所以，脸和脖子最好还能和胸肩一致。以任何一部分的肤色做为基准都是可以的，关键是人们视线的焦点部位肤色要一致，浑然一体，不要仅仅把脸“罩”起来，“只顾脸面”。

适应地区、气候、脸型变化，变换粉底霜

让我们看看这个小故事吧：一位女士去印度旅行，她想印度是一个很热的地方，带上乳型的粉底霜就出发了。出乎意料的是，印度的确很热，可是道路几乎都没铺柏油，汽车在这路上一过，黄土漫天，结果脸上的油分和水分全让黄土吸掉了。泥土很容易粘附在有“水分”的皮肤上，这是众所周知的。人们甚至已经利用这种特性作“泥土面膜美容”，在面部美容法当中泥土面膜的脱脂效果还相当不错。上面讲的这位女士等于天天在作泥土面膜美容，皮肤变得干燥便是自然的了。对付这种情况，可在搽上液体型粉底霜后再扑些香粉。

在可能的前提下，事前应作充分的考虑，比如在夏威夷，那儿的确很热，但几乎不会冒汗，在背阴的地方，还有冷的感觉呢。

如同画画时背光部分要着色深，强光部分着色浅，并逐渐由深及浅一样，人的面部富于起伏变化，这种微妙的变化最好不要只用单一颜色的粉底霜，尤其是使用覆盖力较强的粉底霜，颜色的种类也应更多。

错误（22） 打底色过渡不自然，缺乏立体感

高层次的化妆，要求粉底霜打出立体效果。有人化妆时，将脂粉在脸上——阵涂抹，不管脸形的高低起伏，色彩的强弱明暗。如果这样，不但收不到化妆的效果，而且可能比不化妆时的境况更糟。

总体上脸部的阴影部分应用颜色较深的粉底，其余部分用颜色较淡的粉底，深浅交界处也过渡均匀、自然。在有皱纹的地方，最好薄薄地涂一层粉底霜。否则，不但不能掩盖皱纹，还会使皱纹更加明显。

打个比方，如果请你挖一个5米深的坑。你打算怎样挖呢？如果是我，肯定是挖上两米半深，再将挖出的土培在四周，就形成一个5米的坑了。我的意思是说化妆要追求明暗效果，例如，要使眼睛显暗些，就使劲地涂眼影粉，将会事倍功半，甚至收效甚微。所以，应当像上面所讲的挖坑一样，一挖一培；再恰当地配上粉底霜，就会使你的面部具有立体感。立体化妆的作用可以说定首当其冲。

如何才能收到明暗效果呢？明暗一定要相邻相称。对照之下，明的明得玲珑剔透、暗的暗得恰到好处。如果你的化妆别人一眼便看出，哪儿是暗影，哪儿是强光部分，那就失败了。正确的方法是由深逐渐变浅，过渡到最亮，不知不觉地转变。皮肤是一个相连的整体，突然间出现另外一种颜色，无法给人留下自然美感的好印象。

为了收到明暗效果，就要懂得什么叫“影色”，以及影色的恰当使用。所谓影色，顾名思义，就是影子的颜色。夏季，若戴上草帽，前额上就会有一道影子，有影子的地方的颜色便称为影色。影色的普通表征是不鲜明。但俗话说得好：“好花还得绿叶扶”，也还有众星拱月的说法，五官要想像花儿一样美丽，皓月一样皎洁，就得有“绿叶”相衬，“众星”相托。为此，购买影色时，要选看上去最不洁静的颜色。

有人常常指着自己脸上的某个地方说：影色就是要涂在这种地方以弥补不足，涂影色应着重考虑你不满意的地方，如面颊上多余的肉、耳朵下边的两腮，眼脸上的肉……如果你把握不住，就用“试一试”的办法吧。

清瘦的人一般不必使用影色。换句话说，脸上没有肉，暗影会自然产生。显胖的人，面部丰满，少有暗影，就需要靠人工制造了。但并不否认，圆脸和长脸的人为弥补脸型的缺点而使用影色，如两腮、眼窝等显宽大的地方。

从实质上说，影色是一种收敛色。使用影色就像我们看胖人因穿黑色衣服显瘦一样。所以，希望丰满之处要用白色，希望看上去窄小的地方请用影色。我们通常爱讲把脸盘收紧，就是指把黑色涂在轮廓处。

错误（23） 凭感觉选用化妆品

许多人对化妆品的成分不了解，选择化妆品时凭感觉、用鼻闻香味，以为香味越大效果更好。香味固然很重要，但更重要的是化妆品的品质，因为品质不良的化妆品，很容易损害皮肤。

现就品质而言，将几种常用的化妆品的选择技巧简述如下：

霜状化妆品的选择。在化妆品中，用得最广的就是日霜、晚霜、护肤霜，任何年龄的人都有所需要。品质良好的霜状护肤品，显得雪白而且鲜艳，气质清新，试用的感觉是舒适润滑，反之，则是黯淡无光泽、气味混浊，试用感觉粗糙，因此选择时，仔细试用便能鉴别优劣。

收敛性化妆水的选择。这种化妆水完全是透明状的，选择时应特别注意从瓶外看进去是否透明，没有沉淀物，如果不透明，就是劣品。

乳液的选择。最重要的是留心乳化作用是否良好，而良好的品质都具有明亮的光泽；光泽暗淡的就不好。

现在的市场上化妆品种类繁多、琳琅满目，产品介绍又都说得天花乱坠，令人眼光缭乱，目不暇接，无所适从。有的女性与别人交谈时，听别人说哪种化妆品好，就赶紧去买来用。还有的人面子思想严重抑或抱有“一分钱一分货”的观念，买化妆品时对便宜的化妆品不屑一顾，这些都是不足取的。面对品种如云的化妆品，选择时至少应遵循以下几条原则：

一是根据自己皮肤的性质及化妆品适用范围进行选择。

二是选用著名的化妆品厂出产的名牌化妆品。

一般来说，优秀的化妆品厂出一项新产品，总要经过反复的测定和验证，以保证对人体无害；而且名牌产品已经经过许多人使用证实效果很好才出名的。所以，其保险系数较大。

三是不要没有主见地频繁更换化妆品，这会增加致敏率。如果使用以前从未用过的化妆品时，应当作试验，试验最好选一些不显眼的部位进行，例如耳背、颈项、前臂内侧、大腿内侧等，试看使用后有没有出现皮肤敏感或斑疹等异常反应，观察时间应长一些，每天试3次，连续试几天方可。尽管有些麻烦，但为了安全，值得一试。

四是应根据自己的经济条件选购化妆品，不要一味迷信和追求价格昂贵的化妆品。

五是季节性化妆品不能混用。

经常在冷气室内活动的人，如果冬季使用夏季化妆品，不仅没有用处，而且可能会产生毛病。如果因为工作需要经常要化妆的，不妨准备夏用、冬用的两种化妆品，分别在室内室外用。如果认为麻烦，那么如相当长时间在冷气室内生活的，就用能保持水分的保湿性面霜。不然还是涂冬用面脂较好，至少对皮肤无损。

错误（24） 化妆品的使用方法无关紧要

经常化妆的人并不等于一定懂得美容卫生学问，可能在不知不觉中犯了禁忌，而一些初学者由于掌握的方法不灵活不娴熟，或者抱着无关紧要的态度，往往造成一些不良的后果。其实，方法问题是至关重要的。

化妆品新买回来时都有一层玻璃透明胶纸覆盖着，但往往很多人不明其用途，打开盖就把它撕掉，事实上这是一道具有防御性功能的屏障，防止污垢物渗入玷污化妆品，减少细菌滋生的可能性。假使粉扑用过之后，底部沾染了脸上的皮脂和汗液，直接和化妆粉接触，时间一久，粉就结粒不能再用了。为使化妆品使用时间长并有效防止污染，除了粉扑需经常保持清洁外，这层玻璃透明胶纸千万不要扔掉。

有些人没有使用化妆工具的好习惯，喜欢用手指沾化妆品，然后直接抹

到脸上，这是细菌最容易传染的途径。

每种化妆品都应该分开使用，正确方法是预先准备一个美容配件，用美容配件沾化妆品，然后用手指或化妆刷子涂在脸上，注意每个配件或每个化妆刷子都要时时清洗。不要一件多用，应该分工明确，保证皮肤不受细菌感染，化妆品也能经久使用。有人认为多洗脸能抑制粉刺的出现，其实这是一种错误的想法。皮肤易生粉刺，其主要原因不在于皮脂分泌过盛，但如果经常洗脸，粉刺反而会增多，因为洗脸次数过多，虽然把表面皮脂清除，但必然又会刺激皮脂腺分泌更多新的油脂，变成过度的刺激，反而使皮肤失去天然水分。每天用清洁霜洗脸的次数最好不要超过 5 次，每次洗完后要抹上收缩水，补充皮肤失去的水分。平时应避免使用油脂化妆品，需要补妆时也应先用纸巾，吸去面上的油脂然后补妆，这样才会真正减少粉刺滋生的可能性。

绝不要在原有的化妆品未完全卸掉前涂上新的化妆品，那是懒惰的习惯，而且是极坏的习惯，因为它第一会使你的化妆失去光泽，变得暗淡，第二会不同程度地损害皮肤。不过，在公众场合增添或修补化妆则例外，因为那只是对着小镜子，轻涂淡抹为限。皮肤若有疾患，应尽量避免浓妆。不适的部分，化妆越淡越好。化妆工具和化妆用品应时时保持清洁，如盾笔、粉扑等。一旦发现用具脏了，就要用肥皂水洗涤干净。

夜间，特别是在彩色灯光照耀下，应涂用发亮的化妆品，如眼影膏，亮光唇膏等，但涂的范围不应太大。

错误（25） 使用美容品化妆没有次序和程序

使用美容品化妆本是一个很严格的问题，不能像有的人那样，在化妆时，抓到那样工具就用那样，或者觉得哪里“最不好看”就先化哪里，这些都是错误的做法。

按照各种美容修饰品的性质，使用时必须次序分明，不能杂乱无章地乱用。

一般应遵循如下次序：首先从洁肤开始，洁净的皮肤才是美貌的先决条件。接着应是护肤，皮肤也好像我们身体内脏一样，需要经常补充营养的。许多人最易忽略的也是这点，即在化妆之前省略了护肤的步骤，直接把化妆品涂在脸上，这样会使皮肤无法更好地吸收养料，所以，应先抹上一层营养霜才开始化妆，皮肤便可得到充分的滋润。化好妆再整理头发，并小心发型定型水不要沾上皮肤，最后再喷上一些香水。

通常情况下，应根据出入的场台，按实际要求安排化妆，才能顾盼生辉，艳羡四座。

基本的化妆程序如下：

1. 化妆前应先清洁整个面部，再搽收缩水，接着涂上润肤霜，这有利于搽粉底时搽得均匀，也可保持皮肤湿润光滑。

2. 粉底应选择那些和自己肤色接近的颜色，皮肤白皙的则应选择多带粉红色的粉底，否则，会给人一种苍白的感觉。

3. 抹粉底很多人喜欢把粉底倒在手心上，再用另一手的手指取来搽在面上。其实手心有体温热力，会直接影响到粉底的耐久程度，最终影响化妆效果。正确的做法是，应把粉底搽在面上，不要用手大力擦，一定要用湿海绵印抹以达到均匀。

4. 画条直线的鼻影，用盾笔或鼻影膏搽在鼻的两旁，中间用浅粉底可改

高鼻梁。

5. 胭脂的涂抹也要讲究方法。搽胭脂的部位应在眼睛中间以下的面颊开始，再往上一直搽到发脚，但不要超过唇尾，也不可低过嘴巴。

6. 眼部分妆是整个化妆的焦点，必须特别强调突出。以东方人来说，眼睛多半显得有些浮肿，可用深咖啡色或深蓝色眼影作底色，令眼睛看来显得深些，然后选择和自己衣服相衬的颜色，一般是涂眼皮的一半。为使眼睛更美丽更明亮，别忘记搽上睫毛液。

7. 整个面部再用干粉平均印抹一次，使化妆能保留得耐久一些。

8. 画眉，用眉粉刷轻轻将眉光刷一刷，然后由眉头开始，眉的高峰就是眼睛的 $\frac{2}{3}$ 外。长度是由唇角斜向眼尾成一直线，便是标准的眉。

9. 最后搽上配衬衣服的唇膏，整个化妆过程便告完成。

只有有程序、有层次地预先安排好，才能达到完美的美容效果。

错误（26）香粉应逆着汗毛涂

对于这个问题，我们不想仅仅局限于“逆着汗毛涂香粉”来讨论，而是把它纳入更广的范围作一些说明。

首先让我们看一看香粉究竟有什么作用。当你跋涉在泥泞的路上摔倒时，或者脚下一滑不由停住了脚步，你可曾想到在泥泞的地面上撒些沙子，或者你走路时尽量选择有沙的地方，从而保证不打滑呢？如果我们乳剂型或液体型粉底霜比作泥泞的话，香粉就好比是沙子。扑香粉为的是防止因“路面”松软而“打滑”，它可以使粉底霜打的“地面”结实，不易脱落。美容上称之为定妆。

当你觉察到化的妆要脱落时，请用香粉去抵挡一阵吧。这样可使掉妆大大减轻。汗液和皮脂等容易使你掉妆。如果撒上香粉，让它充当盾的作用，严阵以待，便有备无患。

香粉还能减轻粉底霜的油色，冲淡其它过浓过重的色彩，使之变得柔和。扑上香粉的脸就像一只桃子一样，表面显出一层纤细的绒毛，流露出女性特有的温柔娴热的风韵。

不过，在有些情况下是不必用香粉的。涂用夏用型粉底霜不必再扑香粉，香粉型粉底霜就更用不着香粉了。

在皮肤晒黑的情况下，以不用香粉为好。一则晒黑的皮肤表面干燥，应人工地补给水分使之湿润；二则黑黑的皮肤上挂着一层白粉倒有些不伦不类。

有人说用了乳剂型或液体型粉底霜就一定要用香粉压一压，其实是根本没有道理的。冬天汗液和皮脂分泌少，不容易“打滑”，用与不用香粉是本人喜好之内的事了。

当你使用香粉后，如果看上去白乎乎的，像挂了一层霜，别人会一眼看出你刚扑过粉，为避免这种印象，就应当先把香粉沾到粉扑上，用手仔细揉一揉，然后从皮脂分泌最多的鼻头扑起。香粉不能过多，多余的要面刷轻轻拂去。

对于“香粉要逆着汗毛搽”，这是欧美人的特征。欧美人汗毛重，可以很轻易地捏起来。汗毛浓重对扑香粉是一种障碍，所以他们会逆着汗毛，也就是把汗毛立起来扑，然后再用清面刷从上向下把汗毛理顺。东方人不必生搬硬套西方人的模样，尤其是黄种人的汗毛一般说来并不影响扑香粉，勿须

学她们的样子。如果你的汗毛确实很重，当不妨学欧美人一试。

最后，有一个问题也应注意。就是表情纹多的人要少用香粉。有人因为担心表情纹显露，便整天板直面孔，找不出一丝朝气，这是不值得的。

咧着嘴狂笑的确不雅观，但没有“阴晴圆缺”的脸面绝对找不出多少乐趣。尽可能防止出现皱纹理所当然，但笑逐颜开的你会十分动人。

越是皱纹多的人，越爱多用扑粉，这纯属一种欲盖弥彰的作法。因为香粉扑得愈多，皱纹便越明显。薄薄地扑上一层吧，你应当从自信中找回自我。

错误（27）化妆必然缺乏自然美

美容应该是从内心流露出的自然美态。不是堆积情感，更不是堆积脂粉。

美容比妆的根本原则是掩饰缺点，强调优点，注重自然，并不是以夸张的手法哗众取宠。简单、自然的化妆会使你充满自信地与人交往，精神面貌也更充满朝气。每位职业女性掌握充分的化妆技巧，每天以合适的妆容出现在你的同事、上司及顾客面前都是十分重要的。如果工作能力颇强但仪容方面不能得到合格分数的，从一定意义上说，算不上是现代职业女性。

我们强调化妆要自然、越自然越好。这不是说化妆要越淡越好。你可以化很浓的妆，但不可用化妆品厚厚地涂上一层，而应用不同的化妆品薄薄地涂上数层。换言之，化妆品的份量不宜太多，所谓浓妆艳抹并不是指份量加倍，而是指整个化妆的色调，气氛强烈，有别于淡妆的温和平淡。

前一章我们已经述及年轻的肌肤最忌浓妆。化妆过浓会招致不良的结果，尤其是粉底、脂胭、眼膏之类更应注意。浓妆使皮肤与空气接触隔绝，毛孔便不能保持正常呼吸，暗疮可能产生，皮肤会因此而黯然失色。

化妆除了能令你自己更美丽和充满自信外，正确的化妆方法和程序也具有保护皮肤的功能。我们应该了解女性的皮肤在30岁以后便会逐步走向老化的特点，特别是职业女性，她们皮肤的大敌主要来自终日处于空调的办公室，有时甚至受到紫外线的侵袭，这种长期无形的损害导致皮肤散失水分、干燥、敏感，严重者还会脱皮产生黑斑等。针对这冲麻烦和困扰，薄施脂粉便起了意想不到的效果，它能在面孔上形成一层保护膜，既可以防上紫外线的直接侵袭又防止水分散失，有一举多得的好处。

由是我们并不主张“清水出芙蓉，天然去雕饰”，而是要求在自然的基础上加以美化。也不是像有的人认为的那样：既然用少许化妆品已能增添容颜的美丽，那么用双倍的份量一定会收效更大。真正完美的化妆，应是以自然色彩，加上灵活的化妆技巧，并干比妆完成后，在脸上难找到明显的化妆痕迹为标准（唇膏除外）。

错误（28）修饰唇型无所谓分寸

与眼睛相比，化妆的时候更要注重嘴，一点不能大意。人们有时太小看嘴唇了。抑或重视唇部化妆，但无调色技巧，或纹唇线不当，或其它原因，造成唇妆不当或效果不好。

人们往往对眼睛的化妆满怀热情，精雕细琢，而当眼睛化妆一结束，就一下子松了劲，仿佛已大功告成。而面对口红的选择、唇形的描法，很难做到尽善尽美。

其实，樱桃朱唇、泛泛流情，是最容易流露女性韵味的部位。唇妆是脸妆的最后部分，也是重点部分。润泽柔美的朱唇与明亮精神的眼睛交相辉映，

使女性更具迷人的魅力。

嘴唇化妆要想效果好，关键还在于唇的保护。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护它的湿润，所以唇部的保护非常重要。要使口红涂上去能够出现鲜亮、健康的血色，就要防止嘴唇干裂、脱皮，因为嘴唇干裂，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。所以说，唇部化妆的效果如何，在很大程度上取决于唇部自身的健美。在于干燥或者风沙很大的时候，应及时涂抹防裂唇膏，保持嘴唇湿润。

护理好嘴唇后，就要讲究适当的化妆方法。否则，倒不如不在唇上涂任何色泽，以天然唇色示人好了。

唇膏的作用是为使口型看来更加柔和，亦可掩饰唇部的部分瑕疵，使得整个化妆更加和谐，所以用色及方法亦应以符合东方女士文静淡雅的气质为宜。在涂唇膏之前，口唇一定要清洁干爽。先在唇上轻轻抹上一层粉底霜或润唇膏，一方面可掩饰原来的唇型特点，而且会比较容易着色。

许多专业化妆师的唇型化妆方法是先将唇膏挤少许出来放在小调色板上，然后才用唇刷涂在口唇上。如果需要特别效果的色调，可把两种以上的唇膏搅匀一起使用，不过一定要与服饰及化妆的主调相配衬，太鲜艳或不协调的色彩会令人难以接受。夜用唇膏色素要比白天使用的明亮一点，有需要时可使用发亮的那一种。

涂口红要效果好，首先要选择一个毛质柔软而不易脱落的唇刷，使用时，把唇膏蘸满唇刷，刷上的毛要弄得平滑，快要脱落的刷毛随时拔掉，以免沾污唇部轮廓。唇部轮廓应根据自己嘴唇的特点选定唇形，然后用唇膏尖部或用唇线笔把它描出来。描时将嘴唇微微张开，在嘴唇上用圆点标出唇山、唇谷的位置，再将这些点连接起来，按照从左到右，从上到下的顺序，画出整个嘴唇外轮廓线，上唇的轮廓要力求自然，用笔力量要稳而匀。下唇的面积一般是比上唇为宽，所以用较平展的唇刷比较方便、快捷。注意不要把唇膏沾在牙齿上，以免给人不雅的感觉。

接着在轮廓线内涂抹唇膏。首先要选择好唇膏。关键是颜色。唇膏大致可分化大红、深红、玫瑰红、桃红、橙红等颜色，还有无色唇膏，选择颜色时，应考虑如下几个因素。

一是根据肤色。在白底上好看的，涂在皮肤上未必好看，这里有一个小技巧。用手指在耳垂处略加摩擦，耳垂出现红色时，再把唇膏的颜色与耳垂的颜色对照，与耳垂的红色相同或相近的唇膏比较适合自己的肤色。

二是唇膏的颜色要与眼影颜色搭配好。如紫色眼影可配玫瑰红唇膏，蓝色眼影可配橙红色唇膏，棕色眼影可配棕红色唇膏等。

三是要与个性、气质协调。比如玫瑰红的显得端庄华丽，粉红色表现活泼可爱。

四是口红要与衣服的花色相配。自己的衣服是什么颜色要心中有数，备齐合适的口红就是了。

最后，我们谈一谈修饰唇型的要点。

- 1.唇峰大要涂得太突出或太尖，曲线要平滑而略显圆形。
- 2.两边的唇角要稍微上翘，因为下垂的唇角会使人显得衰老。
- 3.唇型要与脸型相配，不要固执地将脸庞宽大与樱桃小嘴搭配。否则，你会自暴缺点。
- 4.唇线应根据嘴唇的不同表情去描绘和修改，避免呆板，要显现活泼。

5.上下唇厚薄、形状要配合。下唇太薄要配合上唇而相应加厚；上唇太薄时则应把下唇微微描细一点。总体上，下唇应比上唇稍宽。

6.含唇、弊嘴、嘟嘴和咬唇等神经质的动作宜尽量避免，因为这些动作易破坏唇形美丽。

7.涂唇膏首先涂一层粉底或化妆粉，可以长时间保持唇形不变。嘴边容易湿润的女士，不妨使用干燥口红。

总之，唇部化妆要有步骤，讲方法，要细致、耐心，才能收到好的效果。

错误（29） 嘴唇描得起小越好看

俗话说：柳叶眉，杏核眼，樱桃小口一点点。意思是眉毛要细长，眼睛要大要圆，嘴唇越小越好。这是过去亚州人典型的审美观。

有人说自己的嘴唇太厚，有人说自己的嘴唇线条不优美，或者嘴“太大”等等不一而足，无可否认，嘴唇从天然角度上讲，有的人嘴唇的确如神工巧出，有的人嘴唇有些不足之处。但后者并不应该为之而泄气和丧失信心。

真实，每人的嘴唇都有自己的优点。更何况时代已不同了。传统守旧的审美观已被人们冲破。“嘴小才好看”的观念已不能代表时代潮流了。

因此，在有许多办法使眼睛显大的情况下，使嘴大些却无人指导，尽管不少人有这种要求。的确，在旧时代，女人的地位低下，举手投足都要看男人的脸色，最好是缄口不言，“小嘴”成了她们固定不变的模式。今天，妇女在社会生活中取得了越来越重要的地位，她们敢于发表自己的见解和主张，敢于承担生活的重担，也敢于按自己的意愿美化自己。“嘴大些才显得更漂亮，更有精神”已成了现代的一种审美观。

有人羡慕别人的两片薄唇。以为只有薄唇才秀美可爱。然而柔软的厚嘴唇却具有热情、华美、丰满的特点。要知道柔软的厚嘴唇丰满圆润，就是在同性看来也很有魅力。使用唇膏时要充分用其中厚的一面，颜色要清淡有光泽。如果唇形较好，就用鲜明醒目的颜色，但是强烈的颜色容易显得平板单调，这是应当注意的。运用浓淡的变化突出它蓬松柔软的魅力也是可取的。总之，要反复琢磨，找出最适合自己的涂口红的方法。

唇形差些，不要大惊小怪，更不必怨天尤人。现代美容给爱美女性们提供了许多矫正唇形的方法。

1.平唇。先以较深色的唇膏涂嘴唇外缘以突出唇形，再用浅色的唇膏涂嘴唇外缘以突出唇形，然后用较淡色唇膏涂到嘴唇中部，最后在上下唇之间除鲜红绝唇膏，使唇形显得丰满。

2.唇角下垂。在白天的时候不要把唇膏涂满嘴唇，在晚上，因为光线可能比较柔和，可用唇笔由下唇角向上画，越过上嘴唇角，涂好唇膏，就变成会笑的唇形了。但千万不可画得过分翘而夸张，否则，弄巧成拙。

3.不均匀唇。若上唇太薄，那么画唇线时，上唇线要超出原有的唇线；若下唇过薄，在画下唇时加宽唇线，使唇部看起来协调。

4.嘴唇过厚。有这种唇部的女性，先在唇上扑一层粉度遮盖原唇线，然后在原唇线内勾新唇线，缩短唇角线，强调弓形轮廓。在新唇线内涂较深色唇膏，嘴唇就不显得突出了。

5.嘴唇过薄。用唇笔描画唇线外部，然后把唇线抹匀，使唇膏与唇线融合，使嘴唇显出圆的弧形。上唇用较淡的唇膏涂满，上下唇唇膏的色泽不宜太深，必须用唇膏遮盖唇缘，以免露出修改的线条。

6.嘴唇过小。在用粉底霜打底后，画唇线将唇角延长，涂唇膏时要均匀，就可以修正这种小唇型了。

其实，修正不理想的唇形并不困难，只要掌握了技巧，你的嘴唇同样光彩、动人。

错误（30） 眼要大，还得是双眼皮

“眼睛是心灵的窗户”，其重要性在这里已勿须笔者详述了。

人人都希望自己明眸善睐，顾盼生辉，秋水荡漾。然而，被称为“心灵之窗”的眼睛对于不同的人，却有着许多差别。许多女性自认没有“一双温柔的大眼睛”而苦恼不堪。

何必为之而苦恼呢？坐下来对着镜子认真地观察一下吧。也许，缺点是容易发现的，但缺点本身也可能就是优点，这样的事例并非鲜见。

有人外号叫“小眯缝眼儿”，她本人常因此而长嘘短叹，却不知道这双细小的眼睛正是她的魅力之所在。温和、节制、和蔼可使别人容易亲近她，不管怎么说，笑起来省时间，马上就是一双笑眼。看到她的笑容，不由你不跟着笑起来。对她来说，眼睛小是长处，是追求笑容美的基础。

有些人有一双澄澈而凹陷的眼睛，却在人前感到自卑。这种人只要在凹进去的眼窝上使用眼影膏就能解决问题了。凹得较深的人，宜在全部眼皮上画上灰色或褐色的眼影膏以加深阴影，眼球上方凹进较深的地方，则先以蓝色或灰色眼线墨画一条眼眶线作成双眼皮，再画假睫毛，假睫毛上方实际用含有珍珠色彩的眼影膏画出细线。

作眼影和鼻影的目的无非是使眼睛看起来晶亮，鼻子高挺。不过，这两种阴影如果各自为政，就显得不自然。所以应强调二音之间的连贯性和立体感。

“你想拥有美丽的双眼皮吗？”这种广告词曾一度泛滥。其实单眼皮经过修饰同样美丽可爱。

眼睛本身是在眼窝里，如果要使眼睛显得大一些，应将眼窝先画大些。这是要领。用灰色或褐色的眼影膏把眉毛以下的眼皮全部涂画起来。尤其位于眉毛中央的骨头附近应细心加影。如果改用绿色和蓝色眼影膏的眼影膏，则画到眼球的一半位置为好。同时下眼皮的浓度要比上眼皮略重，不论眼睛用什么颜色或画成什么样式，眼线的画法应该是上限皮黑色微实些，下眼皮和眼影膏同色略细一些。最后贴上假睫毛和涂上睫毛墨就行了。单眼皮有其自身优点，修饰时把它强调出来就好了。单眼皮有两种，一种是真单眼皮，另一种叫做“深双眼皮”。真正单眼皮可在睫毛际二、三公厘左右用眉黑铅笔画一条线就行了。有“深双眼皮”的人应试带较长的假睫毛。假睫毛愈长，眼皮的厚度就不那么引人注目了。或许，较之画成双眼皮更能给人好感。

对于因患病初愈、营养不良、过度疲劳、睡眠不足，烟酒刺激和生活规律失常等情况造成的黑眼圈，如不及时消除，便有扩大的危险，颜色亦会变得越来越深。要消除黑眼圈应做到以下几点：

1. 根据具体情况，或在医生的指导下，补充更多营养素，芝麻、花生、黄豆含大量的维生素A，对消除黑眼圈效果挺好。饮食中要多吸收蛋白质、脂肪、氨基酸及矿物质、鸡蛋、瘦肉、豆制品。

2. 调节生物钟，保证每天有充足的睡眠，加强运动，改善体内血液循环，促进新陈代谢。只要生活规律恢复正常，黑圈程度便可减轻。

3.常用营养霜或润滑膏涂抹并按摩眼部周围皮肤，对因眼皮部分脂肪层薄弱而呈干燥的情况，既有滋润作用，又可减轻或消除皱纹。

4.如果还没有消除黑圈的话，就只能借助化妆品来掩饰了。在眼皮上涂抹一点遮瑕膏或一些光粉，便能使肌肤看起来要柔润一点。

错误（31） 做出欧美人深蓝眼影

这种作法错在不顾实际情况，刻意模仿反而弄巧成拙，因为蓝色眼影并不适合东方女性。

眼睛被人们称为“心灵的窗户”。人们能以自己的眼神巧妙地表达喜怒哀乐，传递感情，它最能显示出一个人的神采和风韵。所以，眼睛的化妆应特别重视。

眼部使用的化妆品，叫做眼影，它包括三种基本颜色，即：影色、亮色、强调色。

影色是收敛色，这是一种在你希望凹下去的地方涂用的颜色。此外，在希望显得窄小，应该有阴影的部分，也用这种颜色，它恰恰是你不喜欢用的颜色，如暗灰、暗褐色等。看上去不干净才好。感觉有光刺眼时，抬手遮个阴凉，这个阴凉内的肤色，是最理想的影色。

亮色，也叫突出色，涂在你希望显得高、显得宽阔的地方。影色和亮色应相映成趣，产生高低起伏的效果，亮色一般是发白的，包括米色、灰白色、白色和带珠光的淡粉色。

强调色，世界上所有的颜色都可用作强调色。它的真正使命是明确表达自己的意思，吸引人们的注意力。选择强调色时，要考虑自己的服饰和唇色，与之相协调。比如，蓝色、褐色和灰色，给人的感觉是漂亮时髦；紫色则显得温和、优雅；桃红色能增添妩媚动人的风姿；紫罗兰色使你具有成熟的魅力；绿色使人有爽直的感觉。

颜色是有感情的，这不是人们的随意规定，也不是一种“天生”的判断。红、橙红、黄属于暖色，代表热情活泼、健康、明朗，黄、绿、紫、红等表示萌发、安闲、严肃、神秘、不安、艳丽等。冷色给人以安静、凉爽、深远、崇高、孤独的感觉。

颜色在很大的程度上是受周围颜色左右的。白色的蜡笔在白画布上不醒目，如果画布是黑的，则很醒目。而肤色不仅仅是白的，它的颜色更丰富得多，不要弄错了。

时装表演会上，欧美模特儿出场了，眼脸上涂满漂亮的蓝眼影，与透明、白皙的肌肤和蓝蓝的大眼睛显得十分和谐，无可挑剔，不由你不赞叹其漂亮。这说明，白皮肤和蓝眼睛能给人留下深刻的印象。

蓝色眼影正是为蓝眼睛白皮肤的女性生产的。欧美女性以蓝眼睛者居多，因而用蓝眼影最为常见。但由于骨骼和肌肉不同，蓝色眼影并不适合东方女性。

穿深蓝服装对黄皮肤的人可能合适，当涂蓝色眼影就未免恰当。无视种族和文化传统的区别，盲目模仿会闹出笑话来。

细心的人一定会注意到西方女演员眼睛的构造和我们亚洲人有很大的不同。西方人闭着眼时，眼影的颜色是看得见的。但睁开眼时，眼睑就好像是卷到眼睛后面去了似的，表情也随之而变。而大多数亚洲人睁着眼的时候，眼睑还是在原来的位置。有些亚洲人化妆时过分注重眼睑的化妆，过多地用

各种各样的颜色在眼皮上下功夫，结果使眼睛的重要地位受到影响。东方人的眼睛可分为几种类型：

一、眼窝较深的：化妆时可打白色的妆底，用淡色的眼影膏，膏的颜色以外眼角最浓。

二、突出型眼睛：用色泽较深的眼影膏，在眼皮中间加深眼影膏浓度。局外眼角和眉骨淡出。

三、双眼距离过远。把眼影膏点在靠近眼角处，经过内眼角，在鼻梁上消失。

通常，舞台演员是用特殊的方法化的妆，一般人不能仿效之。演员眉毛下面着妆实实在在地涂上亮色，用鲜明清晰的蓝色描眼圈，贴上浓重的假睫毛，内外眼角的眼线大都向外敞开。这样才使眼睛显得大大的。颜色完全没有深浅的过渡，颊面也极不自然。这是因为再漂亮的人在舞台上也会显得五官平淡，面色苍白。作为舞台化妆，这是成功的。观众在台下远远地看上去，觉得很谐调，很有层次、换言之，舞台和观众之间的距离需要这样的化妆。

现在流行各种颜色的搭配，如紫红、浅红和蓝色的搭配，橘红跟深咖啡色搭配等。许多女士喜欢用蓝色或绿色，或两者混合。不过，选择眼影颜色的时候，应考虑到与场合、服饰和肤色是否相衬，不可盲目追随潮流。

错误（32） 只要眼睛睁着的时候好看就行

这种想法表面看来无懈可击，但事实上是错误的，当你画好眼线后，不但眼睁着时好看，而且闭着时也动人，那你就成功了。

画眼线是为了美化和突出眼睛，同时还可以通过画眼线的技巧，修正改变眼睛的形状。比如，同样长的眼线，如果在眼线的中心部位画得粗一些，就能造成眼睛长度缩短，眼睛变大的感觉，这就是小眼化大，大眼化小的诀窍。通过画眼线还可以表达人的气质，比如，把眼线的重点放在下边，也就是下面的眼线比上面的眼线粗时，眼的位置降低，显得生动活泼；如果把眼线的重点放在上边，眼位升高，就显得成熟稳重。千姿百态的眼线能给你的丽质再添几分神韵和风采。

画眼线的工具就是眼线笔。有两种：一种是软的，一种是硬的。软性笔用笔夹蘸上褐色或蓝色液状涂料进行勾画，比较难以掌握，而用硬性带色眼线笔比较容易掌握。所以初学化妆时用硬性笔，待熟练后再改用软性笔，因为软性眼线笔画眼线效果更佳。

初学画眼线，执笔的手容易发抖，画出的眼线就会粗细不匀，波动起伏。办法是执笔手的小指可顶在颧骨上，或者将肘关节支撑在台面上，或者将肘部紧靠在墙上，使执笔的手稳定，此外，脸不要动，让手上的镜子上下移动，这是防止画眼线时手抖的小诀窍。

其实，人的眼睛上并没有什么线，只是显出的影子恰到好处，看上去好像上下都有自然线。画眼线就是要使之明显一点。

可是，有些人只在上眼脸上画出租粗的眼线，破坏了正常的平衡，极不自然。

上边画了，下边也要画。上粗下细，比例三七分较适宜。也有的人只画下线（比如为了缩短长脸盘儿）。眼线也是一种“秘密”，而且追求目标的是“自然”。

人们平时看不到自己闭着眼的样子，除非特意为此照张像，所以，往往

不注意闭着眼睛的化妆。而应该想到，化妆事实上是让别人看，不是以自我为中心。别人既能看到你睁着的眼睛，也能看清你闭上的眼睛。不识庐山真面目，只缘生在此山中，无可奈何。但最大的努力是使眼睛闭着的时候也很动人。画完眉线，并不意味着结束，必须进行“自我检查”。检查的方法是：手镜放在胸口处，镜面朝上，眼睛往下看，脸不要动，就能看见自己的眼睑，别人也能经常看见你这种眼神的。眼线粗细是否得当，眼影是否脱妆，以至整个眼妆化好以后都可以用这种方法。

错误（33） 睫毛应像头发一样经常修剪

人的头发剪了很快就又长起来。而睫毛不一样，其生长速度相当慢，并且到了一定长度就不长了。因此，想当然地乱剪睫毛，会给你带来麻烦。

一双妩媚剔透的眸子，配上浓密而曲翘的睫毛，秋波轻泛，回眸生娇，怎不叫人如醉如痴。正如整洁明亮的窗户，配上优雅轻逸的窗纱一样，可谓红花绿叶，相得益彰。每位女士都梦寐以求拥有这样的动人美目，但与生俱来得天独厚的幸运儿又有几个。

虽然眼窝深陷、眼球明亮清澈，是美丽的双眼的先决条件，但有人的眼睛可能细得像小蝌蚪似的，同样楚楚动人。是因为他们眼盖下弯曲而翘挺的睫毛把她们不甚出众的眼睛衬托得千娇百媚，俏巧可人。

不要以为睫毛会像头发一样，剪去后很快会长出又浓又密的长睫毛，或者经常剪短会使睫毛长得更快更长，这都是些不足取的想法和作法，甚至你会因此而引来别人的异样的目光，令你尴尬不已。

睫毛的生长速度非常慢，而且它不会一长再长，其浓密程度则要视你本身毛囊的多少而定，天生疏落的毛囊，睫毛不会变得浓密。

东方人的眼部比西方人的逊色之处，主要的原因是东方人欠缺一双卷曲翘挺的长睫毛，补救办法，就是经常施用轻巧使用的增长睫毛膏、使原来色泽暗淡、疏落短小的睫毛显得乌黑、纤长，如由于试眼等原因使睫毛脱落，亦能刺激原来的毛囊长出新的睫毛来。现在市场上有睫毛夹可使睫毛短时间内上翘弯曲，但比昙花一现好不了多少。假如使用不当，力度太大，睫毛还会无辜的被扯掉。所以许多女士已接受电睫毛来代替这种相对落后的办法了。通常电过的睫毛能保持大约三个月以上的时间，不过当你第一次用这种方法时会因毛质比较生硬，需要时间来吸收和适应落水。第二次效果就会理想持久了。使用这种方法的女士们不必担心药水会刺激或伤害眼睛，因为药水不含刺激成分，它的性质相当温和。这种技术相对先进，为免致无谓酸痛和损伤，请经验丰富的美容师代劳会万无一失。睫毛电好后要涂上润泽的睫毛液，使睫毛充满活力和光泽。但临睡时切记把睫毛清理干净，不要以肥皂代替清洁霜。

睫毛染得不好，几根睫毛会相互粘在一起；睫毛油多了，会显得不自然。如果贴假睫毛的技术高明，则可以以假乱真。若你染睫毛总不理想时，改贴假睫毛好了。

睫毛如果较稀、贴假睫毛就可以显得密一些；还可显得长，增加妩媚感，如果你希望表现得自然，宛如自己的睫毛，那只有前者能够办到。

假睫毛可以自制，也可用钱去买。自制一般限于“小假睫毛”，就是把一条假睫毛剪成两半儿，就成了所谓小假睫毛。这种小假睫毛可以只粘贴在自己希望加强的部位上，例如外眼角、眼睫中央。此外，如果你希望两只眼睛

的间隔得近一些，在当中贴一小段就行了，反之，就在外眼角上贴小型假睫毛。

刚刚买来的假睫毛过分漂亮，极不自然，不宜原封不动地使用，我们自己的睫毛总是长短不一，所以要适当修剪，间稀毛也可采用这种方法。修剪时，两只眼睛的假睫毛一定要浓淡疏密一致。

贴假睫毛可采用如下顺序：首先用睫毛器卷好自己的睫毛，如果不用睫毛器，自身的睫毛向下，假睫毛向上，会真假分明，艰难看，接着深抹睫毛油，是为了固定卷好的睫毛，使假睫毛看上去自然。

祝愿美丽的睫毛在你的精心护理下，出众夺目，艳光四射。

错误（34） 眉毛剃光后重新描绘

眉毛最富于性格特点，大诗人李白曾吟“眉语两相笑，忽然随风飘”的诗句。现成的化妆法，并不单只强调眼睛，它的范围包括眉毛和眼角，尤其是近几年，眉毛的表现力更强，它可以使你的化妆很有个性，也可以使化妆很新潮。其作用是显而易见的，特别是对眼睛的衬托作用更是明显，如果睛眼是一幅画，那眉毛就好比画框。画框的功用在于辅助和强调画的形状、色彩、比例和情趣，同时，还起一种反射作用，眼睛刚强，眉毛就柔软；眼睛暗淡，眉毛就突出。

不是只有服装才能表现自我，眉型同样可以强调你是新时代的女性。当然，我们是以自然、不经意修饰的眉毛，来强烈表现自己。现代女性对眉型的化妆最本质的应是以“自然”为基础。这与过去的女性不同。

以前的女性，是将眉毛完全剃光用眉笔画成弦月状，将现在的眉型与以前相比，重点还是“自然”二字。

以前是剃掉眉毛，画上浓妆掩盖本来面目，过去的“美人”真可谓不折不扣的粉雕玉琢，画眉无疑是可以创造出眼睛的神采，但千万别把眉毛剃光然后重新画上“眉毛”。这种做法只会异巧成拙的，因为后天的修饰只是用来弥补先天的不足而已。现代的化妆倾向，是要强调每个人的个性和自己独特的风格。

眉毛分眉头、眉峰、眉梢，每个部分的位置，分量的不同，就构成各种眉型。眉型的选择一要根据自己的脸型而定，二要与个性爱好相配，如脸狭长者，以直线眉型为佳，眉梢略向下弯，眉梢略呈圆状，这样显得年轻活泼。脸型呈扁状者，眉头要适当提高些，并同整个脸庞相平衡等等。

眉型与个性爱好相配，有必要注意以下几点：

1.如果你希望以豪爽的形象出现在别人面前，可把，眉描得直一点，线条略粗也无妨。

2.如果你想给人一种聪明机智的印象，可把眉毛描得坚一点，接近眉梢处略为上翘，更显得决断和自信。

3.如果希冀是温柔文静的容貌，春春可人，可把眉毛描弯一点，而眉毛平直收笔，流畅而圆滑。

如果想尝试各种大胆的打扮，脸部最容易产生变化，眉毛是关键之一，修眉可造出不同的形象。修眉，是眉眼化妆技术中一项比较难的手艺，既要掌握操作技术，又必须特别细心，修目前要准备好工具和用品：眉钳、眉笔、眉刷、镜子、小剪子、小梳子、润肤霜、小棉球等，其基本程序如下：

第一步，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。

第二步，调整眉型的长度。把过长的、粗直易下垂的眉毛一根根地修剪到适当的长度。眉梳平着贴在皮肤上，从眉梢向眉头梳理，露出的用剪子剪掉。眉梢留的稍短，越靠近头的越要留得长一些。为此要把眉梳逐渐抬起，从眉毛正中到眉尖，除形状不好以外，不宜剪得太狠，使眉毛有立体感。

第三步，修整形状。先用眉笔画出轮廓，再用眉钳把多余的眉毛一根一根地拔掉，拔前可抹一点润肤霜，顺着眉毛生长的方向拨，用手指崩紧毛上的皮肤，这样可以缓解疼痛，拔完后，搽些奶液或者冷霜加以保护。

所谓化妆，就是要求得匀称、和谐，但有时是有条不紊的和谐，有时是“不和谐”的和谐，要深思熟虑，创造出自己独具的魅力。

错误（35） 用“刘海”将饱满圆润的前额遮起来

前额是一个人的“天庭”，气宇轩昂者多因天庭饱满而致。这一片看似“空地”的地方却可以衍生出种种风情。而且它也常常成为“皱纹悄悄爬上去”的地方。

前额、面颊、下颌，三者是构成面形的要素。其中，前额与发型的关系最密切，也是面部化妆上最难处理的一部分。不过，人们的前额虽然有着各种不同的特点，但一般也只有宽窄、凸凹、长短上的差别。

有的女性前额饱满圆润，高低适中，却自认为前额太高，就用“刘海”来掩盖，这实在是一种非常错误的作法。

圆润、丰满，是女性美的源泉。天庭圆润是难得的优点。刘海过长，深深地盖住前额，会使人觉得头部过于沉重压抑、心情忧郁。漂亮的前额被掩盖起来是最遗憾的，如果前额平平的，倒是应当下些功夫让它饱满，显出女性通常情况下，前额从侧面看上去圆度适中才算美。前额扁平或当中“下陷”则多少带有男人的气质，缺点是容易产生抬头纹。圆润、饱满、从正面看也显圆的前额给人“聪明”的印象。额部美观的，适合留中分式发型。前额漂亮，轮廓美的，梳能露出轮廓的发型也很适宜。前额窄，平而洼陷的，倒是应下功夫把头发垂下或压低发际线来修饰的。

刘海作为发式的部分，它能很好地表现一个人的气质。千姿百态的刘海中，究竟选择哪一种，必须根据自己的额部、脸型、体态、职业和性格而定。此外还应适应不同的场合、时间、方式进行变换。这里简单介绍几种刘海类型，以便在额部化妆时配合使用。

1. 前刘海与蓬松的云鬓融为一体，既大方又娇媚；2. 前刘海与鬓发形成一条优美曲线，以衬托面部的轮廓；

3. 前刘海上富有动感的波纹，显示自己的灵动；

4. 瀑布一样浓的前刘海，使脸不显长，人更美了；

5. 半遮眉的前刘海，展现的是明媚清丽。

总之，如果前额很漂亮，不妨将它露出来，可用中分式或其他可以露前额的方式。如果有缺陷，适当掩饰扬长避短。

为了美化额部，化妆多采用均明法，渲影，遮盖法和衬托法等。

1. 均明法。

在额部凹隐的部位使用亮色，产生一种隆凸的感觉。亮色多用淡肉色、肉色或黄色加一点白色。

2. 渲影法。

即涂紫红色，褐色，蓝紫色等，使之产生平凹感。要美化过宽的额头，可用比粉底暗一些的色彩，晕染到额边，使额中央着色稍亮。这样就能收到额部变窄的效果。

3. 衬托法。

如果前额较窄，在发型上应尽量让发角显露为佳，不论采用哪种分发线，要设法使头发向左右两个方向展开，并且向外蓬出去。减轻狭窄、长短、凹凸进行适当调整，使整个头面协调美观。如果额部较长，头前顶部头发不宜梳得过高，以能略略遮盖前额为宜。总之，遮盖法和衬托法是要通过巧妙地梳理额前刘海美化额部，从而改善脸型。

愿每位女士尽情展现额部的圆润与秀美。

错误（36） 两颊涂得艳艳的才时髦

不要以为两片面颊绯红会像朝霞一样绚丽夺目，不当的颊部化妆只会闹出笑话来。

要使颊部化妆恰到好处，必须先了解一些面颊的一些基本情况。

东方人和欧美人的面部表征差异较大，大眼、高鼻和灵活的嘴巴，面颊正面窄，侧面较宽，整体组合紧凑，这是欧美人的特点，亚洲人的面部表征是：淡薄的眼睛，低矮的鼻子，小巧的嘴口，面颊正面很宽，侧面都很狭窄。在作东方人和欧美人之间的这种比较的时候，最容易被忽视的就是面颊。有人总认为欧美人五官长得生动，其实最大的区别还在于脸型。

通常，亚洲人的脸盘儿宽，面颊也很宽，占去了面部相当大的地盘。要使它显得窄小些，不那么显眼，欧美人只要有一刷子胭脂就行了。化起妆来几乎是“不费吹灰之力”。可亚洲人不行。胭脂抹得不好，反而会扩大“大脸盘”的战果。

亚洲人的面部化妆，涂胭脂只是一个组成部分，还可以运用影色和亮色，使面部有立体感，有起伏变化。这一定要做得扎扎实实。只有比较清瘦或长得像欧美人才不需要加强面部的起伏变化。

平素脸上涂点胭脂，面颊上显得润润的这是健康的表现，肤色好的人那儿本来就有自然的血色。婴儿，由其是一刻也不安静的婴儿脸上泛出的那种自然的血色是胭脂的基本色调，人们笑的时候脸蛋儿高起来的地方是颊红的标准位置。模特儿们在表演台上时，就在这所谓的“标准位置”除两面颊红，其效果自然是好的，有不少的普通的人们不顾场合机械地模仿这种作法，以为将胭脂抹得艳艳的才显得年轻时髦，她们顺着颧骨抹上很多胭脂，这与其说是颊红倒不如说是阴影。

胭脂的作用有别于影色，抹法不正确，如果一笑，胭脂就像是在那里抽搐，特别显眼，脸盘也显得更大，别人只看见两片胭脂在晃动。

涂胭脂的最终目的是要再现人的健康血色。长着亚洲人的宽脸盘儿，却学着洋人的样子，涂上洋里洋气的胭脂，再用这副面孔去笑，不令人笑掉大牙才怪呢！

颊部化妆要掌握一些基本要领。

（1）要根据皮肤性质使用胭脂。一般干性皮肤宜用油膏状胭脂，油性皮肤宜用干胭脂粉，中性皮肤可以两者兼用，初学化妆者最容易掌握粉质胭脂。

（2）要根据肤色、个性、场所使用相应的胭脂，这是就胭脂的颜色来讲的。胭脂的颜色有多种，有琥珀色、粉红色、淡紫色、棕色与大红色等等。

肤色较白的宜用粉红色或玫瑰红色，肤色较深的宜用淡紫色或棕色。颜色给人以不同的感觉。比如，粉红色给人以温柔体贴，甜蜜亲切的感觉，适合婚礼化妆；大红代表生气勃勃热情奔放的气息，参加盛大宴会时可用之。在涂胭脂前，要用胭脂刷蘸上所选用的胭脂粉，先在手背或前臂内侧试涂，感到颜色满意后，再用胭脂刷轻轻抹胭脂，要由上而下抹，不要由下而上，以免损害皮肤。

(3) 要把握好涂胭脂的部位。一般上至鬓角，下至耳垂，右起眼下，左至耳根，或左起眼下，右至耳根。具体说来，要根据每个人的脸型而定。

(4) 面颊化妆不只是涂胭脂，还可以用影色和亮色。这样面部就有立体感，有起伏和变化。这是化妆的高层次要求。

(5) 要根据不同脸型化妆。匀称的面颊，可从笑时面颊变高的位置起，向外侧加胭脂；清瘦的面颊，中央可加亮色、外侧涂胭脂；突出的面颊，可涂发暗的胭脂，下眼睑凹陷处加亮色；敦厚的面颊，用暗色胭脂，从下眼睑到面颊中央加亮色；颧骨高的面颊，可在颧骨下侧加影色，沿颧骨上侧加亮色，当中涂胭脂。

错误(37) 宽鼻翼宜配樱桃小嘴

这种错误在于不协调。原因主要有二：一是对宽鼻翼漠然视之，不用化妆来掩饰。二是化妆不当，强调小嘴，突出了鼻翼。

鼻子位于面部的正当中。由于它的位置突出、醒目，可使人显得很漂亮，也可使人显得很丑，因此鼻子的化妆是很重要的。鼻子和脸上的所有部分都相邻，鼻部的化妆往往都是配合其他部分的化妆而进行。单纯的鼻妆仅仅是打鼻影。

虽然鼻子的美是没有指定标准的，但一般俊美的鼻子具有以下几个优点：

鼻长等于面长的 $\frac{1}{3}$ ；

鼻梁与面孔垂直平面构成 30 度角；

鼻胆阔度等于两眉间的距离，鼻梁阔度等于两眼角距离的 $\frac{1}{3}$ 。

亚洲人的鼻子与欧美人相比，有一点长处，就是它不那么高大。虽然稍低一点儿，但与许多欧美人的蒜头鼻子或直鼻梁相比，倒也算不上什么缺点。有一位美国人称赞亚洲人的鼻子“宛如脸上的一朵花”，也并不见得分。黑人歌手罗兹鼻翼较宽，演出前化妆总要将这家伙变小点。不过，鼻子过余扁平就不好了。现在有采用隆鼻术来改善鼻梁高度的。但这种手术无法人人都接受。

每个人的鼻子不一定长得尽如人意，最简单而不必承受皮肉之苦的改善方法，就是通过化妆来加以弥补。化妆的原则是使低鼻梁更为美观，利用光、暗影来创造鼻的轮廓。暗影可利用比肤色略深一点的粉底或鼻孔弯，再由内眼角一直伸展到上眼盖，然后再在鼻梁中央抹上一行大拇指般宽的光影或半透明粉底，这样鼻子就不会显得那么扁平了，做这个步骤时，要自然地与眼盖粉糅合，不留任何分明的界线，使脸部化妆得以连贯，融为一体。

鼻子过短的，向鼻头和眉尖纵长晕染，鼻子长的，在内眼角至上眼睑的部位打鼻影，不向眉尖延伸。鼻背宽的，不要使鼻梁过细，鼻翼也要晕染，鼻梁不正的，加强歪向一边的鼻翼上的影色，鼻梁就显得端正了。

错误（38） 戴眼镜会损害容颜的美丽

有人以为秀慧、有神的美目用眼镜来“挡住”会令美貌黯然失色。这种看法具有很大的片面性。不然为什么许多人宁舍隐形眼镜而取有框的眼镜呢？

这里我们把佩戴太阳镜也纳入讨论之列。带上合适的眼镜不但有避五增美的效果，还能起到一定的保护作用。

女士们选眼镜框，不应只考虑形、色、姿态等，还要看是否配合自己的脸型。当然须申明，把眼镜框作为装饰品无妨，但是不能限于以此去吸引人。

眼镜的框子，原则上需要配合皮肤的颜色，但不是说非寻常的浅茶色或粉红色不可，考虑到配合一身与众不同的衣服，选戴颜色、形状奇特一些的镜框，或能更增潇洒。但日常场合还是以肤色相衬为宜。

大脸盘戴小眼镜或小脸盘戴大眼镜都会给人一种不协调的感觉，甚至滑稽。以下是几种选配眼镜的参考方法。

蛋形的脸，生就一张鹅蛋脸形的女士们，是天生的幸运儿。只要脸部的大小适中，任何形式的眼镜都是合适的。

圆形的脸，要避免选用圆形镜框和宽大镜框，否则、脸型曲线和镜框曲线有了重叠之感，你的脸就显得更圆。

方型的脸，眼镜框的下边要长圆形，与下腭的四角线相配合。

尖型的脸，上下都是长圆形的眼镜框，才能配合下腭尖的脸型。

头额小下腭大的脸，应选择上端粗而斜，下端呈长圆形的镜框。

戴眼镜的女士化妆，眉毛要尽量画清晰些，侧面的头发要稍微卷曲起来。无论是头发或脸型，其围绕的边线可求柔和，同时不要太过分装饰，要使人感到简洁为宜。

眼睛要透过眼镜而呈现光辉，这种眼睛的神采就不会被眼镜所掩盖，如果你的表情和容貌非常有魅力，人们将忘掉你的眼镜，只对你的美丽留下印象。

除了戴一般眼镜外，人们还喜欢戴太阳镜。在匆匆走过的人流中，可能一位漂亮的太阳镜美人独领风骚，给你留下深刻的印象。

戴上太阳镜漂亮的人，可能是由于太阳镜掩盖了脸上一些毛病，如眉毛形状不好，眼睛位置偏高，颧骨突出等等。但她们至少有轮廓漂亮，嘴唇、鼻子形状好等长处，不然，怎会漂亮。

太阳镜下的缺陷，要修饰得自然，不做作。有的人不管自己眼睛多小，将眼影画得浓浓的，眼线描得粗粗的，这些都是不足取的。要多思考，保持整个面部的比例匀称。下半部分的长处要有效地加以利用，重点是胭脂和口红，颜色利用法要与整个面部谐调。现在商店里各式各样的美容太阳镜出售，不妨多试试看，但要注意，不要摘下太阳镜时让人大失所望才好。

错误（39） 完美的面部化妆是将每一部位都化好

也许你化妆时，对面部，及眼、耳、口、鼻、颞每个部位都一丝不苟，而对这些地方化完妆后，马上收拾工具用品，不看看整体效果是否协调，不作最后的检查，这是化妆时所忌讳的。

所谓化妆，说到底，是求得谐调，不仅面部各个器官之间要谐调，面部和发型，服装也要谐调。面部再漂亮也只是全身的一部分，整体谐调才是完美的。对各个具体的器官和部位进行掩饰缺点，突出优点是不足的，“如想

遮人耳目，要与左邻右舍携起手来”，这句话概括得十分精当。

每个人的五官不一定都长得十全十美。如果有的长得不理想怎么办呢？前面在介绍局部化妆时，已经作了不同程度的介绍，若局部掩饰还不够理想，可惜助于邻连器官，进行扬长避短的化妆，会收到出奇制胜的效果，下边介绍五官互相协调的化妆方法：

（1）眼睛。吊眼角，给人以严厉的感觉，可借助面颊化妆变得温和。即用柔和、温暖的颜色，如桃红色，使面颊微红，上眼睑也配上相同的颜色，脸上会出现微醉的笑容，显得非常温和了。

眼睛小，可惜助于面颊化妆显大。即用比自己肤色暗的颜色。并把影色涂到颊部或颧骨的部位，脸就显得瘦小，而眼睛就显得大了。

（2）眉毛。眉毛的化妆直接起到平衡面部的作用。如果眉形选择不合适，会夸张脸部本来的缺陷。若从整个脸部出发选择合适的眉形，可以弥补脸部的缺陷，取得很好的化妆效果。

（3）面颊的协调。脸庞大，可借助于唇、眼眉的化妆而显小，唇部要描大，使嘴唇占有一定的分量与宽宽的面颊相适应；眼睛周围使用亮色，亮色以下就会显小，而颊上涂影色，眼线和眉画出亮色，这样整体效果好，脸庞就显得小了。

（4）嘴的协调。上唇短，一笑即露出齿龈，怎么办？可将口红的颜色与牙床的颜色一致起来，牙床就不显眼了。牙齿发黄，笑时露出来不雅观怎么办？可选择深红，暗紫红，深褐色的唇膏，并将嘴唇颜色画得分明，轮廓线清楚，牙齿就会因视觉的变化变白了。

（5）鼻。鼻翼过宽，也可从邻近部位打主意。一是把离鼻翼最近的嘴巴画大，使之丰满光润，这样宽阔的鼻翼就不显眼了。二是将眉毛的距离拉开，这样，下面的鼻翼就显得小了。如果同时在鼻翼上加影色，效果更好。但不要把鼻子描得细长，否则，会出现相反的效果。

（6）面部的上下左右比例是否平衡。若口红左右不对称，颊红零乱，脸也会显得歪斜。仔细看一看两只眼睛是不是一只大一只小。左右的变形修整是否成功，前额、面颊的宽窄，眼睛的大小、嘴唇大小，都是在检查范围之内。

此外，头发、衣着、全身色调，都应与化妆相称。

第三章 形体健美与手脚的美化

在自然界里，人类是最高等的动物。人体结构是最完备、最协调、最富有生机和力量的。人，不仅懂得怎样审美，更在于他能创造美，漂亮的服装，穿在身材匀称的姑娘身上，犹如锦上添花，光彩照人。形体美是打扮的基础和前提，只有首先获得形体上的健美，再加精心的打扮，才会更加漂亮。手脚的美化与形态健美息息相关。从广义上说，手脚的美化属于形体健美的内容。

错误（40） 纤纤秀女才算美

我国有二千多年的封建传统，在那个时代里，人们对女性美所持的态度，虽然有一定的变化，但终究难以跳出一个框框：纤纤秀女，婷婷袅袅，女性们被囿于闺房内，形体得不到锻炼，个性得不到发挥，多是弱不经风。

现代女性已不再受这种束缚，新的审美标准更有利于女性个性的发挥。从体型上讲，现代女性美是以“健美匀称”为标准，从健美的角度看，我国妇女的身材和体型一般可作以下几种划分：

（1）肥胖体型。全身脂肪较多，肌肉松弛，乳房下坠，腰腹部鼓起，臀部宽厚，腿部肥粗，上下比例不协调。

（2）微胖型。全身脂肪稍多，中等胸部，腰和臀部的曲线有所变化，肌肉松弛，缺乏弹性。

（3）普通体型。骨骼较小，脂肪不多，体型消瘦，胸部较小或不太明显，腰和背部变化不大。

（4）三角体型。肩膀窄，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。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。

虽然说美貌没有固定的标准，但除了清秀可人的容貌外，还需要拥有健美的身材，以下这几项可作现代女性美的参考标准：

（1）骨骼匀称。体型是以骨骼为基础。头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度，上下身（以肚脐为界）比例符合“黄金分割”定律。

（2）肌肉强健协调，富有弹性。人身体共有 600 多块肌肉，约占体重的一半，它包裹在人体的外部，是构成人体外型轮廓的重要“外衣”。

（3）肤色红润，富有光泽。肤色常常给人以第一印象、它能反映人的精神面貌，与人的气质也有较密切的联系。所以肤色的美观对人体的健美有很重要的影响。

（4）双肩对称、浑圆健壮、微显下削，无缩膊和垂肩之感。

（5）脊柱背正视成直线，侧视具有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

（6）胸廓宽厚，胸肌圆隆，丰满而不下垂。腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平。标准的腰围应比胸围约细三分之一；臀部鼓实微呈上翘，不显下坠。

（7）下肢修长；两腿无盘曲之感。双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。

（8）整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉，重心平衡，比例协调。

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。世界著名影星索菲亚·罗兰的“三围”是：胸围 96cm，腰围 61cm，臀围 96cm，被认为女子丰满而又苗条的理想尺寸。

综合起来，目前国内外公认的现代女臀形体美的直观印象大体是：苗条腹、收紧的腹；紧而有弹性的臀，修长而有力的四肢，红润的肤色。

错误（41）形体锻炼关键在量不在质

生命在于运动，健美在于锻炼。由于人的运动器官具有较强的可塑性，人的体型可以通过改善营养的构成，加强形体锻炼，如骨骼，关节、肌肉、韧带经过长时期的机械用力，都可以发生一定的适应性形变，使整个体型趋于协调健美。运动锻炼是防止长肥和干瘦，促进人体健美的最好方法，因为各种体育运动都是通过人体肌肉活动来完成的。在活动中能消耗大量的热能。肌肉是塑造美的体型的主要因素，通过体育活动，还可以使人体更多的肌肉参加活动，促进新陈代谢，从而为全面发展人体的肌肉系统，塑造线条清晰的健美体型打下基础。你希望形体健美，就得积极参加锻炼。

可是许多人进行形体锻炼不讲章法，没有计划，只想在一段时间内大量运动，急于求成，要么，进行几天锻炼后，见无明显效果，便放弃了，这些都是和健美锻炼的原则相背的。

运动是健美最好最有效的方法。但是否只要身体不停地运动，就可以达到健美及减肥的效果？答案当然是否定的。进行体育锻炼应该有计划、有原则地安排，按照每个人不同的体质，不同的健美要求而编制出练习的程序和分量，不可盲目跟随别人的那一套。

一般说来，锻炼内容必须保持局部肌肉有一天以上的休息时间，使肌肉在锻炼之后可以增生和结实组织，如果要连续锻炼，最好分开每天练习的部分，例如今天练胸肌，明天练腹肌。初学健美的人，应根据自己的体力和肌肉的承受量进行练习。最好每周安排四次以下。

健美锻炼要掌握练习的密度，也就是指练时一组动作与另一组动作之间有适当的时间空隙。实践证明，练习密度一般应在 30—40 秒之间，气候寒冷时可略为缩短，如气候炎热可酌情延长。但如果间隙过长，会引起肌肉松弛和萎缩，影响健美的效果。只有连续对局部肌肉进行锻炼，使肌肉神经系统始终保持兴奋状态，肌肉才可达到真正的锻炼。所以，追求健美也应该讲求重质而不是重量。

健美锻炼切忌急于求成，或三天打鱼两天晒网，必须坚持以下原则：

（1）锻炼要全面。健美锻炼的最终目的是要使全身肌肉有弹力，身体匀称丰满，内脏器官机能旺盛，只有坚持身体全面锻炼，然后再加练不足的部分，才能达到这个目的。

（2）要经常锻炼。人体的生理规律“用进废退”。经常锻炼，是指不能一曝十寒，如果松懈下来，便前功尽弃。

（3）锻炼要循序渐进。要根据自己的体质，形体状况，制订一个切实可行的锻炼计划，不可急于求成。

（4）要根据年龄进行锻炼。青少年时期，骨骼正处于生长期，加强下肢骨的锻炼，可增加高度和腿的长度。青年时期，要重视胸部和腹部肌肉的锻炼，促进胸部发育，减少腹部脂肪堆积。青壮年时期，重点应加强腰、腹、臂、肌的锻炼。

（5）锻炼切忌无方法，要根据体操的要领和正确方法做，每一个动作要

到位。关键环节要反复练，练熟，如果进行强度大的锻炼，特别要顶做准备活动。

错误（42） 饮食习惯和生活细节不妨碍身材窈窕

“点点滴滴，无关大局”。这种心态所造成的结果也许在一天两天内不会有什么大的危害，但就怕养成一些不良的习惯，最终使得身材发胖或者不协调。

肥胖的原因除了受遗传的影响外，主要因素当与日常饮食习惯有关，一些生活上微不足道的细节问题，往往是影响健康的根源，所以，假若发觉自己的体型有日渐增胖的趋势。就应马上检查自己的饮食习惯和生活细节，一旦身材走了样，要补救就费事了。

关心自己身材的女士应养成经常称重的习惯，并作记录，以便日后作全面总结，发现问题，处理问题，回顾一段时间内自己吃了那些食物，发现自己饮食的缺点在哪里。酒精、果汁和米饭一样是致肥物质，这些应少沾一点。用餐时最好先喝一点汤，不要只拣“好”的吃，吃七八分饱已足够，剩余饭菜不要勉强塞下去。高纤维质和粗糙食物不可偏废。青菜、菠萝、麦牙多食无害。许多女性进食有鲜明的特点，正餐吃得少，零食吃得多。要知道点心、零食的份量加起来比一顿大餐还要多，吃进许多零食容易致肥，心情不畅快时，又以进食作为发泄途径，借吃喝来消愁解闷等也能使人长胖。

要保持标准体重，必须保持每天摄取的食物能量和身体消耗的热能平衡。卡路里是食物变成精力的测量单位。一天要消耗多少卡路里，储存多少卡路里，往往同年龄，现在体重，感情状况及运动量而定。精确计算每天摄取的卡路里是保持标准体重的良方。但同时也要保持营养均衡，健康才有保证。

食物中的蛋白质不会使人发胖，糖类却容易使人发胖。因为糖类在体内极易被分解和吸收，是人体热量的主要来源，而且，过多食用糖类食品能诱发胰腺释放大量胰岛素，促使葡萄糖转化成脂肪。要减肥的人，不妨多吃对人体健康极有裨益的蛋白质食品和卡路里少的素食品，少吃甜食。

多食、多睡、少运动是身材窈窕的大忌。坏的饮食习惯养成不得。生活细节必须重视。

错误（43） 节食是减肥的好办法

不是说社会上仍然流行用节食来减肥吗？表面上看来，人体发胖了，想必是吃得多了。而事实上，往往并非如此。

食不得其道，千里马也难尽显其才。与此相同，任何人即使天生一个健康的身体，但不懂得后天的保养和护理，铁金刚也有倒下的一天。

对于人类而言，没有一件事情比忍受不吃喜欢吃的食物更为痛苦。但为了减肥，节食是一般女士们所普遍采用的减肥方式，但有些人不知何故，经过一段艰辛的努力，节食后的体重还会比节食前增加，而精神却大大不如以前。个中真谛非常简单，食不得其道而已。

节食的意思是指节制进食多余的食物，是应该有计划、有步骤、循序渐进，而不是心想着节食，就盲目地禁止进食，妄想一步登天，这样反令身体一下子不能适应。

保持一天进食是最基本的，不要以为少吃一餐，体内的脂肪便自然消失。

内脏机能所消耗的能量是你体内的营养，而脂肪的消耗只是少数，反之当你真饿时，不管什么东西也胡乱的吃上一顿，可能所吃的杂食、零食比你需进食的正餐所吸收的养料还要多。

尤其是最容易被人淡忘的早餐至为重要。经过 7 至 8 小时的充足睡眠后，体内的营养也被吸收得差不多了，如果不立即补充，又怎能以饱满的精神去开始一天的工作呢？许多女士都以水果代替早餐，一天清早便吃上 4 至 5 个橙、菜果、雪梨等什么的，以为水果所供应的养分不会使脂肪增加，其实这是很错误的想法。尽管各类水果均含有丰富的维生素及矿物质，是非常有益的东西，但水果中同时含有大量的糖分，糖分能使人体脂肪增加，所以进食过量的水果不但不会使体重下降，反而会使体重增加。

有人说每天早上以一杯蜜糖代替鲜奶、豆浆及其他饮料可达到减肥的效果。但应该知道，蜜糖除有轻泻作用外，其高浓度糖分同样会加快脂肪聚积。

有人因为减肥而不敢接近肉类。这也是错误的认识。恰恰相反，肉类所含丰富的蛋白质是美容的最佳良伴，亦是人体中不可缺少的重要组成成分，减肥的女士们正是要吸收充足的蛋白质，才可以把人体内的脂肪变为能量。蛋白质是当我们工作或运动时就成体温的能源，不断的消耗会使身体变得苗条。

更有减肥中的女士对米饭怀有恐惧感，以为米饭的淀粉令人增胖。但营养专家却认为以米饭为主食才是减肥的好办法，尤其是未经精磨的糙米饭对减肥更有帮助。

除了懂得进食之道外，还要注意保持适当的运动，只有运动才是减肥的治本之方，节食只是一种辅助作用而已。把节食的心思和精力花在运动上，对你的减肥将事半功倍。

错误（44） 药物减肥就是好

有人吃了减肥药物以后，的确很快减了几磅，甚至几十磅。但这并不能说明就是好方法。美国一位专家指出，身体多活动是控制体重的适当办法。

市场上许多宣称有快速效果的减肥药物，其实这些药物是否真的具有令人满意的效果呢？而且有没有副作用呢？

无可置疑，有些减肥药物的效果确实不错，可以骤然使你的体重减轻几磅，甚至几十磅。但这并非就是理想的办法。原因很简单，身体骤然变瘦，肌肉呈现松弛状态，会令你看上更衰老。

有不少人不经医生的推荐，盲目地追逐风潮，服食与自己身体不适的药物，不仅没能达到减肥的效果，更使自己的身体虚弱不堪，后悔莫及。让我们了解一下不良的减肥药物吧。

我们知道，所有不良的减肥药物都是含有利尿剂及轻泻剂。所谓减肥，即是减去多余的脂肪，而对于肌肉及其所含的钙质则应维持。而利尿剂只能达到去除血管及体内的水分而已。因为我们不能自尿中排出油脂，而且血液中水分的流失会引起血压的下降，对于健康状况较差的人而言并不适合，因此，即使你使用利尿剂，也需谨慎其分量的多少。利尿剂可迅速将体内的水分排出体外，而人体中的电解质并未排出体外，在使用一段时间后，电解质的浓度增高，便必须从外界吸收水分以达到浓度平衡，此即是利用利尿剂的妇女，在一早起床便是浮肿现象的原因，而不再服用利尿剂之后，浮肿现象要暂时消失，但隔天同样的情形将再度出现。这种恶性循环式的解决之道，

是一星期内必须喝至少 2 公升以上的水，才能彻底消除细胞内的毒素，减少毒素及电解质的堆积。

轻泻剂中的水及电解质可导致腹泻现象，腹泻可排出体内的毒素，使细胞维持良好的功能，但却有脱水及离子平衡障碍的问题产生，而轻泻剂的使用也只是减少体内的水分而非脂肪。

利用利尿剂和轻泻剂来减肥，不仅无法达到减肥的目的，使用过当，还会造成肾负荷过大，丧失其过滤的功能；而轻泻剂也可能引起粘膜磨损，造成腹痛。不论是使用利尿剂或轻泻剂，其分量的控制必须格外的谨慎小心，如果使用不当可能会造成心脏的停止跳动。这绝非耸人听闻。

由此看来，利用药物减肥并不是一种可取的办法，最好的办法还是在于运动和锻炼。运动消耗脂肪可令你心跳加快，呼吸更深，血管膨胀，将更多氧气及血液带到你的肌肉，与此同时，更消耗大量卡路里。

既然运动能消耗脂肪，健美减肥又没有任何副作用，没有令人困扰的问题，何乐而不为呢？

错误（45） 美的身段出自勒腰和束胸

生活充满着美的韵律，爱美，尤为女子的天性，芳容俊俏，身材窈窕，给人以楚楚动人之美感。然而美的姿色和身段一靠营养，二靠锻炼，三靠装扮，才能充分显现现代女性魅力。

不少女子为追求美妙身段采用束胸、勒腰的办法。这是非常错误的。

发育丰满面富有弹性的女性乳房，是健美的标志，但是，有些情窦初开的少女，常常为乳房的丰隆而言羞。于是，就选用紧小的胸罩或做紧身胸衣，把胸脯压得平平的，这种情况尤以农村姑娘多见。

束胸的弊端不仅妨碍胸廓、乳房和心肺的正常发育，而且影响到婚嫁后对生育的婴儿哺乳，还易诱发乳房纤维瘤、乳腺导管炎等乳房病变。

“杨柳细腰”，是旧时文人墨客对女子线条美的讴歌。但是，现代姑娘却拾起这一陈腐的观念，把腰勒得紧紧的，以追求臀宽腰细的线条美，始末料，勒腰是自身摧残的恶作剧。

腰部被腰带勒紧以后，从这里通过的血管、消化道以及位于腰部的内脏器官，其正常的生理机能都将受到限制。由于人体各系统器官是相互联系的，一个部位一旦发生了病变，会引起一系列的连锁反应。长期地勒腰，是诱发妇科、内科各种疾病的途径之一。因此，勒腰是妇女健美的大敌。

下面我们推荐关于胸部和腰部的健美方法：

（1）胸部健美操：

两腿前后分立，前弓后蹬，手持拉力器，将双臂沿双肩水平方向往前直伸，接着双臂向后，胸部前挺。此套动作连做数次，每分钟重复做 25～30 次为宜。

手持拉力器，双臂上举，掌心向前。双臂以半圆状后展，再还原到前面，每分钟重复做 25～30 次。

双腿自然开立，上体前倾与地面平衡，双手持拉力器，双臂侧平举。然后尽力做双臂交叉动作，速度与前同。

双腿分开，身体直立，手持拉力器向上挥动，双臂在头前做交叉动作，掌心向外，速度同前。

两腿自然开立，挺胸，手持拉力器，挥动双臂，在体前做交叉动作，

停留片刻，还原。速度同前。

双手持哑铃站立，一手前平举与肩同高，另一手沿体侧下垂。然后两臂于体前上下交替平举哑铃，速度同

仰卧，双手握哑铃置于体侧。然后两臂轮流举哑铃于头前上方，速度同上。

双腿自然开立。两手持哑铃在体前交叉做回环。练习时不可弯腰，两臂尽量伸直。速度同上。

以上运动，不仅可使乳房丰满，还可防止乳房下垂。

(2) 腰部健美操

双脚左右平行开立，间距 20cm 左右，双手在体前交叉相握，两臂伸直，先将臂前伸与胸平行，然后上体做体前屈，双臂下伸，接着双臂向左脚方向转体绕环。接上述动作连续进行，在数 8 个数的时间内，上体由下向上移动，且双手仍保持在身体前方，随即双手移至头顶像钟表的时针那样均匀运动。臂部和腹部始终保持紧张状态。当手臂运动到头顶后，再还原到准备姿势位置。之后，向相反方向做同样练习。要求在完成动作时不要过分用力，而诀窍就在于控制肌肉运动。运动时应该控制肌肉进行均匀的活动，决不能让身体及双臂前后摇摆，动作从开始到结束，身体要协调，使头与身体方面始终保持一致，30 秒环绕一周，每一次各一周。

双脚左右平行并立，间距同肩，双手叉腰，双膝弯曲，身体从一侧转向另一侧，动作短促可控制。呼吸声响要明显，练习时间 30 秒，每侧各 10 次。

双腿开立，双臂上举贴耳，身体不断向左右两侧弯曲，胯部不动，每分钟重复做 25 ~ 30 次。

自然站立，随节奏感较强的乐曲，大幅度地转动胯部，同时盆骨两侧上下运动。

随迪斯科音乐，做腹部前后的摇摆动作，直至疲劳。

错误 (46) 人越瘦越漂亮

持这种观点的人，想必多数是身体肥胖者。只有她们才会发出这样的感慨。

肥胖固然是许多人的烦恼，但身体过于纤瘦的亦大有人在。纤瘦者骨骼突出，四肢细小，她们关心的不是如何减肥，而是如何增肥，使自己显得更健康，丰满而漂亮。

怎样证明哪种人才是消瘦者呢？我们先看一看什么是标准体重。据科学家们研究，体重与身高有一定比例关系，大体为： $15 \sim 20$ 岁青春发育期的姑娘标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 105。成人的标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 100。消瘦者，是指体重低于标准体重 15% 以上的人。体型消瘦者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，变成体型丰满，身体矫健而富有活力。过瘦对健康是有害的，甚至比肥胖更严重。日本一家人寿保险公司的调查资料表明，在比平均体重减少 25% 以上的范围内，体重愈轻，其死亡的危险性就愈大。美国的一项有关调查资料也表明，在死亡与体重的关系上，最瘦的人死亡率最高，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。因此，瘦人需要变胖一点。

要增肥不能盲目增加食物量，更要注重食物的质，日常生活的调理以及适当的药物滋补治疗。

首先，从日常生活方面看：

保持一种舒畅快活的心境。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。

有规律的生活。丰富多采而有规律的生活，对人体健康大有裨益。瘦人要胖起来，最好订出适合自己的生活时刻表，做到起居定时，运动健身定时，每天至少保证 8 小时睡眠。

合理的进食原则。瘦人应选用高热量、高蛋白质和维生素含量丰富的食物。一般地讲，高蛋白不如多蛋白，食物小而精不如广粗而。补充点心，但正餐前 2 小时不要吃零食，以保证正餐的胃口和食量，饭后适当休息。

要坚持体育锻炼。别轻率地认为锻炼消耗了能量不利于增肥。瘦人要胖起来，一方面要提高消化吸收功能，使食物中的营养成分能被充分吸收；一方面要使全身各部肌肉逐渐发达丰满。这都需要进行科学的体育锻炼。

锻炼的内容可分两类：一类是能使全身器官得到锻炼的不太剧烈的运动，如持续时间不太长的跑步、步行、球类运动、游泳等。另一类是进行肌肉力量性锻炼。如俯卧撑、引体向上，仰卧起坐、仰卧举腿、深蹲起立、摆腿等等。这些锻炼简单易行，只要坚持，就能见效。减少和避免吸烟，多吸新鲜空气。吸烟影响食欲，有损健康，新鲜空气能促进胃的功能。深呼吸不但能镇定神经，而且帮助消化。

第二，药物滋补治疗。

刺激各经络和中枢，增强消化吸收器官的功能。

吃补丸。可治虚劳羸弱，补益血气，壮筋骨、暖肾脏。

服母丸，可治瘦病及萎黄等病。

不过进行药物滋补治疗应找有经验的医师进行诊治。

错误（47）孕妇产后体型会自然健美

许多人认为孕妇的体型变化是由于腹内胎儿逐渐增大而形成的。只要分娩后，不用多久，体型便自然恢复孕前的样子。其实不然。因为孕妇运动量少，尤其是有的孕妇在胎儿增大时几乎不作运动练习，并且产后只有 1—2 月的产后休养期，其运动练习也很少。而孕妇和产妇吃进的食物都是些所谓的“精食物”，其营养成分丰富，容易使脂肪增加，这些都使体型发生很大的变化，如果不进行锻炼，体型很难恢复原来的模样。

妇女在怀孕期间，要注意保护身体，根据孕期不宜作较强运动的特点，适当地做一些运动，既有利于胎儿的正常发育，又有益于保健与健美。为此，孕妇可参考作如下的练习：

（1）盘腿坐。要求上体自然放松，两手自然放在双膝上。这种姿势可以增强盆腔肌肉的力量，改善腿部肌肉的柔韧性。

（2）坐在椅子上，双手放于膝盖，吸气时双手慢慢向上举起与肩平。然后缓慢地呼气，双手慢慢地向下移至膝盖，重复练习 10—12 次。

（3）仰卧，曲膝，一手轻放在腹部，作深呼吸 10 次。

（4）仰卧，一腿屈膝，然后膝部倒向外侧，腿伸直，两腿轮流各做 12 次。

(5) 仰卧，膝部向外转，头部向反方向转动。膝部向右转，头部向左转，两腿轮流各做 10 次。

(6) 仰卧，双腿伸直，双臂放于两侧，一侧臀部向上方移动，同时收缩盆骨肌肉，不要闭着气做。

以上练习可酌情做，要感到轻松舒适，如有不适立即停止。

而产后如何使体型健美，我们介绍如下方法：

(1) 左右扭腰。站立、抬起两时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。据测定，一般妇女只要坚持一个月的锻炼，腰围就会减少 3cm。

(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。练习举腿，双腿同时或交替向上举起，和身体成 90 度角。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，连续作些动作。活动腰腿。

除选做上述活动外，还可根据自己体型的变化，有针对性地做一些健美操，现在的电视里和许多书籍上都有示范。学作做正规练习吧。

错误 (48) 人到中年，再难保有魅力

年届 40 左右的中年人，容貌上开始走下坡路，是身体机能经历重大变迁阶段。这个时期的妇女，由于内分泌的失调，可能会引起精神上短暂的神经紊乱。有些妇女或会出现高血压、眩晕、眼花、耳鸣等现象，有的还会性情改变，神经敏感、焦虑、紧张、抑郁失眠、容易激动等等。甚至有些妇女为了发泄变得古怪，异于常人，还不时有阵发性啼哭，令人莫名其妙，这都是因为她们遇到生理变化而精神过渡紧张所致。明白这些现象是由于内分泌失调所致，就不至于产生莫名的恐惧感，而且治疗方法也有据可依了。

人们认为这种过渡一过，就再没有什么魅力可言了。其实不然，对于上述生理变化，饮食的调养对从根本上调治有很好的作用。对于多数妇女来说，只要正确认识这个期间的机能变化，注意饮食和休息，再加上适当的运动，便能顺利度过这一人生片断的。

只要懂得寻找美的根源，中年人也有中年人的魅力。良好的心境、精心的护理、恰当把修饰与打扮，完全可能使你像一位青春女郎。大家也许难以置信，曾经夺得香港东方选美冠军的一位“青春女郎”竟是一位 40 几岁的中年女人了。她的面容，体型打扮根本就让裁判相信她是一位 20 几岁的女人，正如她参加选美报名时所登记的年龄是 28 岁一样。

魅力是靠自己亲手创造的，创造魅力并不像人们想象的那么困难。你想创造中年美吗？请记住以下几点要诀。

1. 对自己充满信心，保持心情开朗，忘记自己的年龄，多参与年轻人的活动，虽然体力上比不上她们充沛，但与她们打成一片，或多或少能感到她们的青春气息。青春不是年轮，而是心境，抛弃心灰意冷、自暴自弃，就能精神舒畅，青春美丽将永远归你所有。

2. 注意行动姿势。通常老态容易显露在举手投足间。无论走路或坐立都应保持上身挺直，微挺胸膛，呈现出精神勃勃的神韵。太软的床褥和沙发不能均匀支持身体重量，容易造成体形弯曲，不宜长期使用。

3.防止体形发胖。中年人最易发福，臃肿的身体行动不便给人累赘感，最好在未发胖之前做好预防。运动是最佳的健肥方法。减少乘车或乘电梯次数，利用步行和走楼梯消耗体内积聚的多余脂肪。增强肺活动量，改善呼吸节奏。

4.注意服饰配搭，巧妙安排服饰。不但能修正体形上的缺陷，而且能改变人的精神面貌。一般中年女士怕被人取笑，便不穿色彩鲜明的服饰，过早地用服饰把自己定格在“灰”色的年龄里。其实只要配衬得体，恰到好处，便能创出意想不到的魅力。试着在服饰中加一些“颜色”，借以增添青春气息。

5.坚持美容护肤。一般中年人的皮肤干燥，就算年轻时是油性皮肤，到了一定年纪，皮肤也会起一个较大转变，只有经常保持洁肤护肤，才能保障肌肤不过早衰老。这一点非常重要。

6.化妆掩饰。中年女士一般多偏爱色调比较深暗的化妆品，这主要是受到衣服的暗淡颜色的影响。若根据上述第4点改变一下，用较明快的色调，如粉红、枣红或玫瑰红等系列的粉底、唇膏、胭脂及指甲油等，即可避免显出老态。同时，要特别注意眼部化妆。眼尾也许有皱纹，浮肿的眼袋及凹陷的黑眼圈等现象都要靠眼部化妆来掩饰。

7.要有向上的方向感，按摩的方向要向上，涂抹面霜方向要向上，选择衣服的线条方向要向上，还要经常保持嘴唇两端向上的甜美笑容，甚至对事物的想法、态度等。

8.除了脸部需加强护理外，手部的滋润也非常重要，皮肤干枯，血管凸现的双手，与人握手时多难看。记住在每次洗手后也要涂上护手膏，洗澡时刷去多余的死皮。还要经常修剪指甲，保持双手娇嫩润滑。

一切都充满信心吧，创造魅力，你会如愿以偿。

错误（49） 在女性美中手的地位并不重要

持这种观点的人显然是片面强调了容貌、身材在女性美中的重要地位。有纤纤玉手当然好，手“丑”点无碍大局，“怎能以一手掩美丽”，有人如是说。其实，这是十分错误的。

相貌，可以影响社交，这是容易理解的。同时，手也在社交场合占有同样重要的地位。在社交场合见面，握手为礼，成为一种极普通却又很重要的礼节。伸出手来，如果美，那会令你在别人心目中增加可爱之感，否则你的美，就会大打折扣，尤其是西方人有“吻手”的礼节，如果你有一双漂亮的美手，怎能不给人留下深刻的印象。在言谈交往中还要使用各种手势，在这一点上，手有自己的语言，它以动作表达意义，一个小小的手势可以表达出一个优美的意境，以引起他人的关注。手部语言是丰富的，优雅的动作能产生平静高贵的感觉。手势是一种直接的交流，有时甚至比脸部表情表达出更多更深的情感含义。一个自然优雅的手是最迷人，最吸引人的。美国一位女影星说道：美是从指尖开始的。

女性的手，天生就柔软、细腻，假如你的手不美，不必自怨，因为美与不美，还在于自己对手爱护与否。

手的美化，最关键的是对手的皮肤的保养滋润；还要注意手掌、手指的柔软灵活、指甲的修饰、美的姿态，配上适当的饰物等等。

无论你做完工作后，或者外出前，切记要把手洗干净。勤洗手是保证手

的清洁、健康的主要方法，洗手后要擦香脂和乳液，这对手的保护非常重要。

在冬天，洗衣、煮饭时将手浸在水里，最容易令手变得粗糙。天冷令皮肤的血管收缩，血液的循环不良，营养也就不能充分输送到身体每一个角落了。手得不到充分的脂肪，所以皮肤干燥，如果再浸在水中工作，这部分的血管收缩得更厉害，仅有的些许脂肪养分也被水冲洗净尽，所以会起皱甚至龟裂。防止冬天皮肤粗糙，当然最好是不要使皮肤受害了。不在水中工作当然最好，但身为主妇的女性，总不能暂时停止洗碗碟、煮饭，所以只好尽量使血液循环良好，使营养输送至身体每个部分，干粗活时，尽可能戴手套。

发果你手上的皮肤已变得粗糙，不必烦恼，掌握一些好的护理方法可以使它柔嫩健美。先以两手相互揉搓，使其干燥，再用温热水冲洗，擦干后浸入温热盐水中约 5 分钟，然后擦干，再侵入温热橄榄油中，慢揉约 5 分钟，再用肥皂水洗净，接着用榛子油按摩。过 10—12 小时后，双手将变得柔软细滑。

一双洁白如玉的手，是很惹人喜爱的。有如下方法可供使用：在手上擦护肤霜以前，先用鲜柠檬汁按摩。晚间临睡前，用几滴柠檬汁与一滴药用甘油的滋润作用，通过体温扩散到皮肤表面。如果手的皮肤组织变硬或颜色变深，可用洗涤剂，并带橡胶手套保护。如果手发红，可将双手在冷水和热水中来回浸泡 5—10 分钟，然后用护肤霜按摩，以促进血液循环。这样坚持一段时间，手就变得洁白如玉了。

错误（50） 手臂与容貌不相干

在一次舞会上，当一位潇洒的男士邀你共舞时，你伸出的手臂太瘦或太胖或皮肤粗糙，给他的感觉是你瘦弱不堪或粗壮笨重等等。别人对你的印象会因此而有所改变，甚至令你尴尬不已。

美容专家认为，女子的美，一双玉臂占了极大的分量。假如一个非常美丽的女子，不幸有一双与其容貌不相称的手臂，不可不说是憾事。你是不是有一双可爱的手臂呢？如果答案是不，也不用懊丧，这里介绍一些方法，可使你的双臂变得美丽或更美丽。

有些女士皮肤干燥或者皮上起斑疹黑点，这是营养不协调所致。有这种情况的女士，应多吃些含丰富维生素 A 和 D 的东西，如青菜、蛋、牛奶和鱼肝油等。用不了多久，就会产生你意想不到的功效。

皮肤粗糙的，须用按摩的方法去改善。每周用“脚用除茧油”按摩双手一次。方法是：顺着手指方向，在手指间来回揉搓，以除去坏死的细胞组织，使手指皮层变薄及表面皮肤纹理纤细。要着重揉搓指关节皮层较厚的地方。按摩须缓慢有力。先用热肥皂水洗手，然后进行按摩，最后用温水漂洗。洗后一定要用毛巾擦干（因为水分的蒸发会使皮肤脱水和失去光泽），再涂上护肤霜按摩。这样，你的双手就变得光滑细腻了。而对整个手臂来说，可先用一只刷子 and 含有油质的肥皂来洗刷两臂，这种方法不能操之过急，用一块粗毛巾把手臂拭干，然后涂上润肤油。每天睡前都这样做，让那些油质留在皮肤上，直到第二天早晨，再把它洗去。这样，久而久之，你的双臂就自然而然由粗糙变为细腻可爱了。

若是手臂太瘦，可经常在手臂上擦一点润肤油，再做一种帮助肌肉发达的室内运动。最先全身俯卧在地板等平物体上，两臂向前，手掌向下平放在面部下方，然后以两臂支撑全身重量，涂涂把身体撑离地面。这个运动的要

点是必须把力量集中到手臂上，每天坚持十余次，手臂肌肉就会逐渐发达。

手臂太胖同样得进行锻炼。方法是紧握双拳，抛出去似地来回做上几十次，同时不要做任何使臂部增加肌肉的运动。稍有闲暇时，即转动双腕，也有减肥之效。

此外，应改变一些不良的生活习惯。例如：不要用手支着头部，这样会使你头上的皮肤因膨胀过度而松弛。

法国一位女性美容评论家说：“手是女人的身分证明”。美丽的容貌，再加上柔美的玉臂，将使你增添许多魅力。

错误（51） 区区指甲，无足挂齿

相对于整个人体来说，指甲确实是人体极其微小的部分，但并非微不足道。至少有两个主要的理由支持我们的观点。一是指甲保护不好会影响身体健康，身体其它部位的病变也会引起指甲呈病态。第二条理由是美是从指尖开始的，指甲，在美容上是手部的点缀物之一。

下面我们就指甲的保健和美化两方面作一些简要的说明。

指甲是一种角质细胞所构成的坚硬甲板，它的主要作用是保护指头。

俗话说：麻雀虽小，肝胆俱全。指甲虽小，其各部分也各有各的名称。在指尖的突出部分，俗称为甲端，中央部分叫甲床，接近皮的半月形的部位叫半月，而隐藏于皮下的部分就叫甲板。

而指甲通常呈现怎样的病态呢？据医学上分析，至少也有 50 余种之多。最普通的要算是甲质脆弱易折、甲面污秽、指端溃烂，指甲出现白斑、黄渍，指甲表面有横行的凹沟或一条条凸起的皱纹，以及甲色灰白无血等。指甲干脆，原因是经常接触水和清洁剂，以及过勤地使用洗甲水。治理的方法主要是滋润，每日用油膏按摩甲边。指甲上有白斑，可能肝脏有毛病，或是贫血、有寄生虫等。原因多是因吸烟、接触化学物品及长期涂指甲油所致。有些人出现指甲凸凹不平或指甲上有印纹的现象，这种现象的解释至今众说纷坛。

指甲的种种病态多半是由于身体不健康，患有某种疾病，欠缺卫生或缺乏营养所致，搽用劣质的指甲油也是原因之一。了解了它的原因，经常保持指甲的清洁，有的放矢地诊治，症状会自然消失。

指甲的美容是挺有讲究的。当今比较流行的指甲形状是不修两侧，使其成为柔和的条形或椭圆形。这两种形状都要比尖形的好看，而且指甲不易受伤。修指甲要先粗剪，再用指甲挫轻轻细挫。挫时要捏紧指头，一直挫到指甲光滑成形为止。操作时须顺着同一方向进行，不可往返地挫来挫去。要注意切勿损害指甲的表面，以免使指甲面粗硬。当然也可不用指甲刀，而用细砂纸，虽说费事一点，但效果更好。用细砂纸有节奏地轻磨指甲，可以修出美丽的线条，至于指甲蓄留的长度，一般以接近甲身长度一半为佳，过长则失去美感，且易破裂。

修好的指甲要涂上指甲油，选择指甲油的颜色，原则上与唇膏相同，也可与衣服同色，但更换一次服装要重新涂指甲油，可能会感到麻烦。最好的办法是根据自己的肤色、眼影的眼色选择指甲油的颜色，一般黑发黑眼的东方女性适合以红为中心而偏黄的指甲油。

指甲油一经选定，应按如下步骤进行涂饰：

- （1）在清洗过的指甲上，涂一层保护基底，如指甲霜或化妆水均可。
- （2）再涂指甲油，从小指涂起，挨个涂，先涂周边，然后填补中心，这

样可使颜色均匀。涂完一次后，如觉得颜色不鲜明，可待指甲油干后再涂一次，直到满意为止。次数太多也不好，因易引起斑驳或剥落。涂完指甲油后要用棉签揩尽指甲边皮肤上所粘的油迹。

(3) 最后涂上一层护甲油，指甲会更加鲜艳光泽。

如果要去掉指甲油，可使用指甲油清除剂或酒精，去掉指甲油后，要切记在指甲上擦一层保护油，以保护指甲。

错误(52) 腿只是用来支撑全身重量的

巴黎有位著名的时装模特儿，叫普留肉莉。有一次，她穿长裙作时装表演，别的模特儿仍采用裙步表演，风度出不来，而她的一双大腿挺直，大步流星地走来走去，飒爽英姿迅速由脚到腿继而到全身向外辐射，显出现代女性的柔中有刚之美，一举压倒群芳而夺魁，这正是“举足轻重”啊！看来，腿并非只是用来支撑全身重量的。

一双曲线优美，晶莹光洁的腿，是一个漂亮女性应具备的条件。漂亮的双腿是美好身材的一部分。所谓腿线美，是指从大腿根到足颈为止一段的线条美。腿线美着重是看腿的长短比例与肌肉的弹性及光洁程度。这是决定腿部美丑的两大要素。

在人体美学上，理想的腿长应是身长的二分之一，即上半身与下半身各占身长的二分之一。按此标准衡量，黑人的腿最美；东南亚人的腿接近标准，日本人的腿最短。这是指通常情况而言。腿的长短固然与美丑关系密切，而腿的肥瘦却也至关重要。腿部肥瘦的标准尺寸，同样不能一概而论，要根据每个人各自的人体高度而定，我们列出以下几项让女士们作一些参考。

身高 150 公分

大腿围(大腿最粗处) 46 至 49 公分；小腿围 29.1 至 32 公分，足颈围(足颈最小处) 17.3 至 19 公分。

身高 153 公分

大腿围 46.6 至 49.6 公分，小腿围 29.8 至 32.2 公分，足颈围 17.6 至 19.9 公分。

身高 157 公分

大腿围 47.4 至 50.4 公分，小腿围 30.2 至 32.7 公分，足颈围 18 至 20.9 公分。

身高 160 公分

大腿围 48.2 至 51 公分，小腿围 30.5 至 33 公分，足颈围 18.3 至 21.5 公分。

身高 165 公分

大腿围 48.5 至 51.5 公分，小腿围 30.7 至 33.5 公分，足颈围 18.5 至 22 公分。

过客匆匆的人流中，娇好的容颜能带来很多回头率，但是，请相信，一双修长的美腿回头率同样很高。

错误(53) 腿是否美丽无法改变

漂亮的双腿是美好身材的一部分，当然很多人并非有一双天生修长、完美的腿。东方女性，比较多的是腿短而粗，这是先天的遗憾。假如你的腿不幸生得拙而短，也不用灰心，因为可以利用衣物或举动来掩饰，还可用运动

和其它方法来改善这种情况。

如果你希望腿部健美，请用如下方法：

1. 避免腿肌松弛法

腿肌松弛的最主要原因，对中年以前的妇女来说，是缺乏适当运动的关系。虽然许多家庭妇女确无闲暇和机会打网球、打羽毛球或骑车运动等，但散步对每个人来说应该是不成问题的。姿势正确的散步对腿部的健美很有帮助。散步重心应放在脚部，两腿要平衡而且直。改掉走路时身本向前俯而脚在后，极力利用双肩和手臂振动的不良习惯。正确姿势可概括为：昂首、挺胸、直身。

2. 加强小腿的弧度线条美

小腿若失去弧度，那么就算是自己也会觉得不美的。要防止小腿弧度肌萎缩，可在环境许可时坐下来，不断伸直双腿，足趾向身体弯曲。

3. 浴后按摩搁腿

每次浴后，在掌心滴少许润肤液，向腿、踝部位作一番按摩，能够使肌肉发展良好，这时如果发觉脚踝、背等处厚肿，可顺势将身体坐低把腿放高些，休息再加按摩就可使厚肿现象消失。

4. 步行时双腿用力要均衡

轻重不匀，走路既觉辛苦，影响到双腿粗细不一更是可惜。所以，走路时一定要留意到两腿前后用力平均，如果发现自己有偏重一腿的习惯，要赶快纠正，以后多利用“弱腿”开步。否则，距离美腿标准会越来越远，甚至成为畸形。

以上几种方法简便易行且效果较好。如果天天按时循此方式做的话，3个月后，你将会惊奇地发现你的腿肌柔韧而有弹性，肤色光滑漂亮，小腿弧度显著，从腿到胫足处处均匀圆美。

运动的确是保持腿部曲线美妙修长，肌肉结实的上上方法，但剧烈运动之前，应先做好充分的热身运动，让全身肌肉与四肢达到一定程度的伸展，以避免受伤。

除此之外，你还可用衣物或举动来掩饰不算美的腿。

1. 利用裙来掩饰

腿短的女士宜穿窄而长的裙，裙子的色彩选最深色的，上身穿的衬衣宜短，可以反射下身的长。但腿肥的人不宜穿窄裙，因为这样更显腿肥，最好宽窄适中。

2. 利用裤来掩饰

用这种方法来掩饰，最重要的是选择裤的颜色。要使腿部显得纤细，颜色略深较好，应避免淡粉红色和米色。假如裤子后面有缝口，穿时最好将缝口稍稍移向腿的内侧，因为这样比放在正中要好看得多。

3. 利用鞋来掩饰

腿粗的人不要以为穿高跟鞋会增加“长度”。腿粗的人不宜穿小鞋，鞋上最好不要饰花而且颜色不要大鲜艳。浅色的V字或心形开口的鞋较好。

4. 好的姿势也可掩饰

坐在高椅上时合拢双膝，坐在矮椅上时，双腿合拢斜放成45°，会令双腿更好看。

如果你按上述方法去做，相信你的腿会同样迷人。

错误（54）“时时穿上高跟鞋，潇潇洒洒度人生”

优美的姿态，当然要从脚跟开始，但是忘记讲求脚的姿势的却大有人在。脚不光是用来走路的，脚的姿势，会直接影响全身的姿势、走势乃至面貌。为了穿一双漂亮但不适脚的鞋子，而甘愿付出姿势难看、走路笨拙、愁眉苦脸的代价，这种削足适履的代价未免大大了。

要保持脚的健康，关键是要使它们能在正常的循环。如果你的脚总是很冷，或者脚趾和指甲呈现青紫色，这说明你的脚部循环不良，除了寒冷、受伤会引起循环障碍以外，脚部受到压迫也会造成脚部的血管流通不畅。

压力可能是因鞋子过紧，或者袜子大小，或者裤腿过紧，从而影响了血液循环。因此，这些穿着应当合适才行。尖头的高跟鞋，怪样式的鞋子，在一些特别的场合可以穿。不要像有的人那样“时时穿上高跟鞋”，正当发育年龄的少女，穿鞋子更应注意，选择鞋子时应以舒适为标准。因为鞋跟太高的鞋子虽然可以满足虚荣心，但也隐藏了将来的苦恼。鞋跟太高，不仅使腿、腰、踝等变大，同时，鞋尖太紧、太痛，也会把趾甲压进肉里，导致脚部传染病；至于生鸡眼就更普遍了。要知道现在的人并不崇尚小脚，“三寸金莲”早成了历史的垃圾堆。

鞋必须符合脚的自然外形，鞋的大小以距离大脚趾前面 2cm 左右的小空间为适。当你全身重量都压在脚上时感到很舒适，才算得上合适的鞋。买鞋时，两只脚都要试穿，因为两脚大小是不大相同的。当你从高跟鞋换穿平底鞋时，先要慢慢地走，以便适应，对袜子和裤子都要注意选择，既要美观，又要舒适。这里我们讲一讲如何对脚进行修饰：

首先应准备好修饰工具和用品：平底盆、洗浴剂，小刷子（旧牙刷或指甲刷）、润肤霜、指甲刀、磨脚石等。接着按如下步骤进行修饰：

（1）先在盆内装满温水，加少量洗浴剂，然后将脚放进温水中，让水浸没双脚。

（2）用刷子轻轻地洗脚，用旧牙刷轻刷趾甲，脚的各个部位都要洗到，浸泡约 1 刻钟。

（3）用温水洗净，擦干后，将润肤霜涂擦整个脚部。（4）用磨脚石摩擦脚底和脚后跟，使它不长死肉。

（5）将趾甲剪平（不要剪得大短）以保护脚趾，然后将保养霜均匀地涂在脚上，如在入睡时，可在脚上薄薄地涂上一层凡士林，穿一双白线袜，早上起床时，你的双脚会非常柔细。

错误（55）脚是全身最无关痛痒的部位

表面看来，脚的冷暖似乎真的无关痛痒。因而，重视者不多。这是非常错误的，事实上不关心脚的冷暖，给许多人带来了麻烦。

既有“怒从胆边生”，也有“寒从脚上起”这种说法。许多人患感冒、风寒，都是因为脚部受了凉而引起的。

要避免因寒冷伤害脚部，在户外严寒的条件下工作时，要注意脚的取暖，一进屋要赶快脱掉冰冷的鞋。脚凉时，可用温水（水温稍高于体温）泡洗，有助于脚的转暖。

有一则广告这样说道：脚气是由真菌引起的。杀死真菌能消除脚气，但一经遇上潮暖环境，它又会像野草一样生长出来。许多人都患有臭脚丫又称脚气病，有脚气病的人，他们的脚不但臭而且奇痒难忍。

有人用“臭咸鱼”来形容臭气冲天的脚丫和鞋子，的确相当传神。大家都知道，屋子里若有一双臭脚丫，那气味久久也驱散不出。

造成脚丫特臭的原因是，长时间地让脚丫密不透风地包裹着，另外就是鞋质问题。有些人天生脚部容易出汗，如果再在不透气不吸汗的鞋子里“焖着”，自然会焖出难闻的气味来。另外，香港脚、霉菌感染的人也很容易使脚丫发出异味。所以，有香港脚和霉菌感染的人要先改善细菌感染的状况。此外，最好同时准备几双吸汗、通风的鞋子交替穿，并在鞋里洒痱子粉，这样多少可以减弱臭脚丫的气味。对于脚丫天生容易出汗的人，可以用西施兰夏露抑制多汗的现象。虽然用药效果不错，但，这些药物多半有刺激性，擦之前最好先请教医生。

脚是运动的器官，它要支撑全身的重量，因而容易疲劳，缓解疲劳有一个简便的方法：在温水中加入一小杯苹果醋或米醋，将双脚侵入，泡 15~20 分钟后，平躺下去，把脚垫高（要高于头部），躺半小时，就能恢复正常。还有一种快速办法，先将双脚浸入烫水（以你的双脚能耐受的热度为限）约两分钟，然后浸入冷水中约两分钟，交换浸泡两三回，就能立竿见影，消除疲劳，甚至马上去跳舞也没关系，不仅消除了脚的疲劳，连精神也振奋了。

一双漂亮的脚，对表现女性美同样起着重要作用，在夏季到来之时，你的双脚可能要在凉鞋里“亮相”了。在此之前，应作一番精心的特殊护理：打一盆温水，里面加一杯熟燕麦和 1/3 杯沙拉油，搅匀后，将脚浸泡在里边，然后用浮石把脚上粗糙的皮磨掉，把脚擦干，并趁着脚还有热度时用塑料袋套好，穿上一双羊毛袜，至少穿 2—3 小时，一周一次，连做几次，一双漂亮的脚就可以穿着凉鞋在人前露面了。

最后，我们介绍一下保持脚部健美应注意的几点：

1. 尽量做脚部运动。脚趾、脚跟、脚心适当地转动。
2. 有机会便抬高脚部。在床上或倚在沙发上时，脚可用比较软的东西垫高。
3. 尽量争取机会裸足，先穿衣服，化妆，梳头，最后才穿鞋。在沙滩上脚趾弯曲着走路也是很好的运动。
4. 选择合脚的鞋袜，并且勤换勤洗。
5. 洗澡或冲洗身体时，别忘了把脚也擦洗干净。
6. 使用化妆水时，脚也同时使用。
7. 擦爽身粉，热天时更具效果，平时撒在鞋里有功效。
8. 脚病（如水泡、茧子、趾甲包肉、浮肿、鸡眼）要注意最初的症候，尽早治疗。

第四章 服饰与美容

“人靠衣裳马靠鞍”，服装是人们打扮的重要手段，尤其对女性来说，其特殊的修饰作用几乎无与伦比。合适的服饰可以创造出美的奇迹，而不适当的服饰却将破坏美的形象。我们不仅强调内在美，外在美也相当重要。服饰美，是人的外形美，整体美的重要组成部分。愿你像对待面部美容化妆那样，重视服饰美，掌握服饰美。

错误（56） 服饰与个性无关

在现实生活中，人们对服饰的款式、喜好是千差万别的。对于姿百态、绚丽多彩的服饰的选择，不仅可以反映出一个人的审美趣味、艺术修养，还可以充分展现一个人的性格特征。

许多女性有副美丽的容颜，但却给人冷漠、难以亲近的印象。而有些人虽然不算很漂亮，但因为性格开朗、笑容可掬，于是像花朵般可爱，人人喜欢与之相随相伴。在女性中，性格开朗的爱穿牛仔裤、蝙蝠衫以及色彩艳丽的连衣裙；性格文静的爱穿西服套裙；温柔典雅型的女士，则喜爱中式旗袍或小袄，因为它可以表现出东方妇女特有的魅力。

从色彩上看，喜欢大红、玫瑰红、粉红、金黄等纯度、明度较高的暖色调的人，性格大多活泼开朗、易于冲动；喜欢紫红、橄榄绿、紫罗兰、银灰、浅咖啡等浓而不艳的中纯度、明度色彩的人，性格比较温柔；喜欢铁锈红、土黄、蓝灰、咖啡色等中低纯度、明度色彩的人，性格朴实保守、沉着稳重。一般说来喜欢冷色调的人，性格多内向稳重；喜欢暖色调的人，性格多外向开朗。同时，性格外向、活泼的人在服装上喜欢追求时髦的款式和流行色，性格内向的人对服装发展的潮流反应较慢。

从面料上看，轻薄的丝织品表现出浪漫、飘逸；重厚的纯毛面料则给人以考究、高贵的印象；而粗旷的纯棉、麻类织物，展现出追求纯真、质朴的愿望，折射出回归自然之感。

从以上可以看出，服饰本身是有“个性”的。只有服饰的个性和自己的个性相吻合时，它才真正属于你。如果一位性格活泼开朗、爱说爱笑，爱蹦爱跳的女孩子，穿一身传统服饰，比如主石蓝色的长旗袍。为了适应这种服饰的特点，而不得不改变常态，表现出一副温文尔雅的淑女架势，像林黛玉进贾府一样：“不敢多行一步路，不敢多说一句话”，那么她的动作一定非常做作别扭，从而带去与自己个性不协调的尴尬。

服饰在一定程度上可以表现出人的内心世界，因此，人们通过改变服装来改变自己不好的形象倒是可以的。性格孤僻、不善交际的人穿上暖色的夹克衫可以变得容易亲近一些；性格浮躁、不够沉稳的人穿上深色调的衣服或中式服装可以显得老练一些；情绪消极的人穿上红色衣服后，通常会变得较开朗、积极。

衣服被看作是肌肤的延伸。服饰可以表现出一个人的性格特点，人们在选择服装时必须要考虑自己的身体条件、年龄、职业、发色、肤色等因素，甚至还要因地制宜地发挥你的特征，否则，不但无特殊的个性之美，还会弄巧成拙。假如街上流行超短裙，那些身材矮胖的女士也纷纷穿上这种裙子招摇过市，不引起一阵“惊奇”才怪呢。如果在欢快、喜庆的场合打扮得老气横秋就和环境气氛大相径庭；而在悲哀的场合，如果穿得过于花哨，甚至涂

脂沫粉，则显得轻薄无教养，有失礼貌。

目前，许多年轻人仍未正确地把握适合自己颜色和样式的服饰。不过，你所喜欢的颜色大半就是适合你的颜色，如果你认为自己所喜欢的颜色太鲜艳了，量方面就应该减少。

总之，人们选择服装时，既要随着潮流的发展进行适当的变化，但又不能盲目地赶时髦，从而失去你特殊的个性美。

错误（57） 好看的衣服一定也适合自己

衣服不仅仅是生活必须品，它还是随着人类的发展、审美意识的不断提高，而用来美化生活的装饰品和艺术品。完全“标准”的脸型。身材，四肢几乎是不可能找到的，每个人都可能有这样或那样的缺点，这就要求做到“量体裁衣”，才能实现你爱美的心愿。

有些肥胖的女性，却偏偏穿上一些有弹性的服装，一节一节的肥肉显现出来，暴露出臃肿的身形。这些人本以为紧身而有弹性的衣服，可以给人一种较瘦的观感，谁知那身紧衣服将她身形的缺点反而夸大。如果这些胖人穿一些稍为宽松的衣服，视觉上只会被人认为是衣服宽罢了，而且宽松式衣服给人一种飘逸的美感。

一些本已瘦得厉害的女士，穿上窄身衣服，还要束一条阔腰带，看起来似是一支竹杭。尽管时下流行窈窕，但太瘦并不属于窈窕，紧衣、宽带、勒腰只会使你瘦上加瘦。身材瘦削的女士也应选一些稍为宽松的衣服，粗皮带可以用，但切勿紧束于腰上，应稍松而低于腰。

这就是所谓服饰的辩证法。要遵循这种辩证法，就应该充分了解自己的脸型和体型，扬长避短。下面我们列出一些错误的服饰选择，以作前车之鉴。

- （1）长脸穿与脸型相同领口、V形领口、低领口的衣服。
- （2）方脸穿方形领口的衣服。
- （3）圆脸穿圆领口、高领口或带有幅子的衣服。
- （4）粗颈者穿关门领式或窄小的领口和领型的衣服，还加上短而粗的项链和围巾。
- （5）颈短者穿高领衣服。
- （6）长颈穿齐领口衣服。
- （7）窄肩者穿无袖、削庸、紧而贴身的上衣，以及无肩缝的毛衣和大衣，且穿V形领衣。
- （8）肩宽者穿长缝或穿窄方领口的衣服。外套窝部装衬垫。在肩部着明显的装饰物，紧而贴身的上衣，双排口型式的外套。横条纹上衣或宽松的T恤、运动衫。
- （9）粗臂者穿大袖、削肩、吊带式或紧袖、短袖服装，手臂上带珠宝饰物。
- （10）短臂穿太短、太宽有细碎皱褶的袖子的衣服，带手镯和多个戒指。
- （11）长臂穿吊带式或削肩的服装，且袖紧袖短；或蓬松的灯笼袖。
- （12）大胸者穿新颖别致的高领口或者在胸围打碎褶，戴漂亮的饰物，以及紧身衣、高腰裙，服饰呈横线条、大图案、艳色彩。
- （13）小胸者穿直线条或素雅无修饰的上衣、露胸、套头或紧身衣等。
- （14）长腰者系窄腰带和穿腰部下垂的服装。
- （15）腰短者穿高腰裁剪的套装或长裤，系宽皮带。

(16) 宽臀者在臀部缀口袋，穿打大褶或碎褶的鼓胀裙子，穿袋状宽松的裤子。

(17) 窄臀穿紧身长裤，或窄裙。裤裙的布料呈黑色或紧条纹。

(18) 大臀者穿长裤或紧瘦的上衣。

(19) 腿粗者穿绷得很紧的裤子或不及膝盖的短裤，以及细密的针织裙子。

(20) 腿短者穿短裙或浅色的紧身裤。

以上是针对身体各个部位的缺点而列出的一些常见的错误服饰选择。

为避免暴露身材的不足之处，强调身材的优点所在，就应既不墨守陈规，又不盲从潮流。但怎样才能实现最佳的服装搭配来巧妙地配合自己的身材和体型呢？

如果你是曲线玲珑、胸部和臀部丰富，而腰部纤细的沙型体型，选择服装时应避免厚重的衣料、方型的衬衫，尤其是开襟上衣，以免令自己看起来太过沉重。也许穿腰部打碎纹的半截裙，或用弹性布料缝制的也不错，它们都有助于强调腰部的线条，令你看来轻盈俏丽。

如果你是胸窄臀阔的梨型身材，应选穿能使上、下半身看起来较为匀称的服装，也就是说一方面要设法使胸部丰满，另一方面要转移臀部粗大给人的感觉，A字裙或阔脚裤以及颜色由中等深浅到深色，用柔软的衣料缝制，而裁剪较直的裙或裤较适合你。上衣较为宽松为宜。

如果你属于人体线条不明显又不肥胖的浑圆型体型，就不要强调和夸张线条美。所以，穿紧身衣不见得是好办法。而剪裁得体而又不紧贴身体的衣服，例如单襟西装外套，长背心，甚至戴上一串长珠链，会使你身材显得修长些。总的原则应以简洁为佳。

假如你上半身短而腿长，且腰较粗，千万避免束腰带的服装，如果一定要束腰的话也应束得比较低。较长的外套及体恤衫，会使你的身材变得好看些。

如果你腰部过长，腿部过短，应注意选穿尽量简单的长裙或裤，将别人的注意力从你的双腿上移开。全身穿上同一颜色，至少下半身与裤袜及鞋子同色为好，这样能令你的腿显得有修长感。

假如你是上身较大，肩膀特别发达的运动体型，则由于这类体型确实不够女性化，所以不妨在衣着方面努力增添女人味。如选用柔软的布料、外套尽量不垫肩、与之对称的下半身最好搭配褶裙或阔脚裤。

一言以蔽之，只有配合脸型。身型的打扮，才会令你更加美丽。

错误(58) 漂亮的身材没有服饰的禁忌

如果你有一付漂亮的身材，的确值得庆幸。但若以此为资本，认为随便什么衣服穿在身上都得体，或者不顾场合地随便着装等等，则应成为禁忌。

的确，服饰对年轻人，尤其是身材较好的年轻人简直就是恩惠。但少女应尽量避免穿过于华丽的服装，如闪光面料制作的、或缀有过多装饰品的服装，因为这会使少女失去清新、纯静的美，反而落得俗气。相反，中老年女性的服饰，才应体现出高雅、华贵、冷静的气质。

俄国大文豪列夫·托尔斯泰笔下的安娜·卡列尼娜，穿一件黑天鹅长袍，把她那洁白如玉的皮肤衬托得更加洁白。小说一发表，彼得堡的贵妇们争先仿效，掀起一股强大的时装花色翻新的潮流。这是一例服饰的色彩与肤色相

协调的一个非常有说服力的例子。

应当强调的是，你喜欢的，不见得就是适合你的颜色，正如许多人都喜爱粉红色，可是事实上，适合穿粉红色衣服的人并不多。

怎样确定适合自己的颜色呢？每个人因个性不同，所以不能一概而论。首先应了解一些适合许多人的基本颜色：灰色、褐色、蓝色、白色、黑色 5 种。

灰色是将 12 种水彩混合起来。正是由于灰色含有所有的原始颜色，所以是一种调和性强比较方便的颜色，它几乎能和任何式样的服饰相配。虽然灰色本身是很朴素的色彩，但却是时髦精致的颜色。巧妙的搭配，可以充分强调年轻的自然美。

黄色肌肤的东方人，选用褐色是比较调和的。

白色给人纯洁、干净、生动的感觉，是特别适合每一个年轻人的颜色。但白色是膨胀色，胖人忌穿。

黑头发、黑眼睛的东方人，最适合穿黑色的衣服，可以使皮肤显得白一些，还能体现纤巧的腰肢。

服饰与肤色必须协调，面色红润适宜穿茶绿或墨绿色衣服。不适宜穿正绿色衣服，否则会显得俗气；肤色黄色适宜穿粉红、桔红等柔和的暖色调衣服。不适宜穿绿色和浅灰色衣服，否则会显出“病容”；面色偏黄适宜蓝色或浅蓝色上装，可使偏黄的肤色衬托得洁白娇美。不适宜穿品蓝、群青色上衣，否则会将面色显得更黄；肤色偏黑适宜穿浅色调、明亮的衣服；如浅黄、浅粉、月白等色彩的衣服，这样可衬托出肤色的明亮感。不宜穿深色服装，最好不要穿黑色服装，否则会使面孔映得更加灰暗；皮肤偏粗者适宜穿杂色，纹理凸凹性大的织物，如粗花呢等。不适合穿色彩娇嫩，纹理细的织物，如金丝绒及拉毛衫等；气色不好者宜穿白色衣服，显得健康。不宜穿青灰色、紫红色衣服，否则会显得憔悴。通常我们会选取与我们天然肤色相配的颜色和色调来创造自我形象。

应该懂得身材较好同样要注意一些问题，例如环境因素、生活方式、个性特征、社会身份、年纪等等。很明显，商界人员决不会穿时髦时装设计师风格的服饰，公关小姐不会选虽称身但过时沉闷的服饰。

错误（59） 内衣难以展现女性魅力

漂亮时髦的外衣外套固然重要，但美丽的表面需要有充实的“内涵”。如果你有玉洁冰清的肌肤，那么内衣这种贴身的伴侣会给你妆点出更加迷人的风情。

内衣的地位越来越重要，款式也越来越新颖，柔美型、运动型、奔放型、浪漫型、典型型……名贵高雅的内衣，让你尽享贴身的美丽。用“窈窕、轻柔、知性、魅惑”这些浪漫词语来形容一点也不过分。

内衣这种贴身衣物，可修饰体型，平添妩媚，是夫妻和谐气氛的最好调节剂。懂得生活情趣的女性不会忽视内衣选择的重要性。

严格他说，内衣比外衣更重要，除了讲究合身、舒服，许多选购时应注意的小细节，同样不可忽视。

漂亮的身体穿上新潮的内衣当然更具魅力，但你不必拥有完美的身型才可以穿美丽的内衣，一件合适的内衣，既能遮掩不足之处，又能体现美好的部分，使你的吸引力在乍隐乍露中发挥得淋漓尽致。当你穿上精品内衣，披

上窄身裙时的婀娜多姿会让你加倍重视内衣的选择。精致可人的内衣，别有动人之处，拉开抽屉看见精美的内衣可是一件赏心悦目的事。

新潮内衣展现女性魅力的可爱之处还在于，仿佛它是你娇躯的组成部分，在行动自如中，美态毕现。冬天里，贴身内衣还可增加温暖程度，有宽肩吊带的内衣，既有舒适感，还可起到垫肩的妙用。黑、白、肉色以及所有的款式你都应该拥有。

内衣主要是胸罩和内短裤，选择内衣时既要注重款式又要注重质料。专家对选择内衣的建议是，胸部丰满的女性宜穿底部有钢丝衬托，内部无衬里的。胸部平坦的则相反；少女不宜穿太紧的内衣，生育过的女性却应该选择底部衬得密实的。

女性内衣之一的胸罩，一向蕴涵着极其复杂的情绪。它不仅在于用来遮蔽以及支持胸部，更有美化作用。胸罩是女性内在美和性感的象征。就其装饰效果而言，胸罩大致分半衬垫式和无衬垫式两类。无衬垫式胸罩因乳房大部分没有衬垫物，所以曲线比较纤巧，胸部丰满的女性会倍觉贴身。而胸部不够健美的女性，应选用半衬垫式胸罩，因其下半部的衬垫物可托起乳房，补救纤瘦女性之不足。胸罩的大小应以胸围尺寸为准，不宜太松太紧，胸罩的下边要与乳根基线重合，不能上移，其成形的大小与深度以充满乳房、两乳间不膨起为宜。穿着胸罩时，身体略向前弯，胸峰最高点落在胸罩中央处，再搭紧扣子站直，感到舒适即可。中国女人肌肤细致白嫩，因此春夏季黑色胸罩卖得很快，也许是因为女人们在有意无意地炫耀魅力吧。和外衣配合恰当的乳罩，是在若隐若现中展露女性曲线美的。提醒一句，参加强度和动作较大的运动时，不要穿着普通的胸罩，用专门为运动而设计的为佳。

内短裤的选择应以宽松、舒适为准。因为妇女外阴部分泌物较多，外阴部的皮脂腺和汗腺丰富，再加之紧身内短裤的摩擦刺激，可引起外阴瘙痒、外阴部湿疹和外阴部炎症等疾症，故一般不宜穿紧肉体的内短裤。从质料上讲，棉织品较好。虽然化纤品内短裤比较耐用，但由于女性的生理特点，穿着化纤品内短裤容易引起外阴瘙痒、膀胱刺激症等，从而出现尿频尿急和尿痛等异常症状。内短裤的色彩可选用自己喜爱的各种色彩，但千万避免让它在长裤或裙子上显示浮印，否则，既不美观，又不雅观。

每一位女士都应充分重视内衣的选择，让内衣涌动出浪漫的情怀，你也会因此变得更加美丽迷人。

错误（60） 裙子才是夏季的专利

裙子受女性青睐的程度最深。古时的“裙子”裙幅比较长，其主要原因恐怕一是封建伦理条件下，女性不能“露”得太多吧，哪管露的仅仅是修长的美腿；二则为轻歌曼舞时，裙幅飘飘之需要吧。

如今的裙子千姿百态，该长的依然长着，但该短的已经短了。如果把过去的裙装叫做“大一统”——长的话，那么现在的裙便可以叫“百花齐放”了。裙装的长短，所带来的感觉上的变化，体现得比较明显。短裙子能使人感到轻松活泼；长裙子能使人感到文静稳重。少女宜穿短裙，显得天真活泼；青年时代，裙子可稍长一点，通常，裙边在小腿肚处为宜，使人感到文雅；年纪较大的女性，则应穿得宽大一点。就式样来说，环口喇叭裙可短些，因坐下来时下摆有自然下垂的惯性，能盖住大腿；而紧身裙要做得长一点，因为坐下来时裙子会往上缩。总之，该长则长，该短则短，美观大方，舒服自

然就恰到好处。

夏季天气炎热，夏日一到，女性们都纷纷找出合乎自己心意的各式裙装。连衣裙和套裙等穿上非常舒适、凉爽、选择得当也很优美，但，有些时候却显得不方便。许多场合，短裤倒是很合适的选择对象。

欧美时装界的春夏季发布会离不开短裤，意大利著名服装设计师乔·阿玛尼的展示会几乎始终是短裤唱主角。事实上，在露出大部分腿部的季节里，短裤不仅很凉爽、柔和与舒适，而且很有魅力，并富有现代感。除此之外，短裤还具有便于剪裁、便于步行、便于骑车等特点。君不见，许多穿裙子的女性骑车外出时，必须把裙角拉住，否则，会有失雅观。

那些以为短裤与裙子比较少了飘柔之感，从而少了魅力的观点是不正确的。现代时装设计同样能令短裤款式变化灵活。如裤侧开衩，裤身多褶，裤脚翻边、虚边；或缀上蝴蝶结，或串带，或装扣袢；还可用滚条、嵌线、镶色等工艺来修饰。而且上衣与之相配比较灵活。如果你的腿光洁、晶莹、修长，穿上时髦的短裤会魅力无穷。

当你选择短裤时，下面有几种最佳搭配，值得借鉴：海军蓝丝绸上装配白色短裤，能给人既时髦又严谨的感觉；上衣用宽松的针织汗衫也很好，风格随和，富有青春活力。如参加晚会，选用紫红色闪光绸做外套和短裤，配以不透明单色袜子和高跟鞋也是很好的。

当你制作夏装时，请注意：夏季离不开短裤，裙子并非其专利。

错误（61）小小丝巾结不出浪漫风情

小看丝巾中的功用是不正确的。丝巾是一种很方便的装饰之物，巧妙地运用，能够掩饰我们的缺点，同时还能显出种种浪漫风情。

在春秋季节里，丝巾可用来加强服装新意。也许，当你穿着V字领大圆领衣时，早晚会感觉到有寒气逼进，这时一方小小的丝巾能让你抵御寒意。或者下班后和朋友出去吃晚饭，或出席宴会，而又来不及回家更衣时，在脖子上结上一条漂亮的丝巾，既温暖又美观，真是一举多得。

丝巾若能和衣服的颜色搭配好，不仅可以显示出衣服的特色，也能让丝巾中的特点显露出来。例如，我们穿素色的衣服，就可以搭配一条有印花图案的丝巾；穿印花图案的衣服时，就用素色的丝巾搭配。两者不但不会有所冲突，看起来反而是经过精心设计的一样，颇具匠心。

一块正方形的丝巾，乍一看，仿佛演变不出什么新奇的东西来，但只要掌握一些基本方法，这块丝巾，在姑娘们灵巧的手中，就会化成千姿百态的花蝴蝶，沉静的、飘逸的、灵动的、花俏的。

以下介绍丝巾中的基本叠法：

将丝巾背面面向自己，将双角折一下至中位。

将下面的角，亦如法向上折。

将两边再向中间折叠。

最后将丝巾对折，只露出丝巾正面，成一带状，便完成折叠丝巾的基本法。

在基本法的基础上，再加上你聪颖的智慧所带来的不同的蝴蝶结法，会带出不一样的感觉。若在斯文端庄的大衣上，加张S形丝巾，能从华贵中透出飘逸美；穿圆领子毛衣时，脖子上加个蝴蝶结，能从清纯中透出亮丽；要像西部牛仔般爽朗、英气，只要穿上新衣和牛仔裤时，加片丝巾，便可建立你

想象中的形象。皱布丝巾和丝巾扣，雅致大方，使你流露漫不经心的情怀，在懒洋洋中透出一丝浪漫。

丝中的功用无穷。如果我们忘了系腰带，也可以拿丝巾来代替；衬衫上的纽扣坏了，也能够用窄的丝巾打成蝴蝶结或小颈结，别在纽扣坏的地方来掩饰。

假若想使幅子有飘逸感，可将丝中系在幅缘，尾端让它自然垂下，这样就带上那种韵味了。万一发生裙子拉链断裂，可用大型丝中将之围住，并在侧面打结，这是消除窘境的办法。

错误（62） 头巾、围巾只能用来遮冷避寒

此种看法有失偏颇，头巾、围巾的确有遮冷避寒之功效，但细心的女士绝对可以让它成为一种漂亮的修饰物。生活本身就是一门艺术，爱美的人绝不放过任何一种可以使自己变得更加美丽的机会。如果说头巾还主要是在北方或者在风沙太大、气温较低的地方使用的话，那么围巾的流程度则是颇为广泛的。

有人也许已经意识到头巾、围巾作为修饰物的好处，但却不知道选择怎样的头巾、围巾才合适。

首先，我们简单介绍一下挑选头巾时应具备的基本知识。现在流行的头巾，从面料上讲，有真丝绸、涤丝绸、棉布、纯毛及人造毛织物等。真丝品流行古典花型以及风景图案，或华丽的底色加提花、缎条、抽纱花边；纯棉头巾多为烂花纹和不规则花纹；毛织头巾多用条纹、辐射状条纹或隐条、席纹等。挑选头巾关键还在于色彩的选择，主要是根据服装的花色与风格来定。喜欢文静雅致的，头巾与衣服宜取同一色系，如衣服为鹅黄色，则头巾用咖啡色；若表现热情奔放，就应用对比色，如着绿色服装，可选用红色头巾，这种搭配更适宜青年人。

选配围巾也并非举手投足之小事，同样也很讲究学问，二三十年代，甚至五六十年代主要流行白色围巾，许是白色纯洁如水晶的个性与那个时代的特征更吻合吧。如今围巾花色品种林林总总，各具特色，既适合了服装的变化，又为女性们洞开了求美打扮的多种途径。

如果穿淡蓝中掺灰色调子的西服套装、本来会使人的脸色变暗，要是配上一条色彩浓郁、风格活泼的尼龙绸围巾，立刻会显得生机勃勃。一套藏青色西服，应该系一条纯白的绸围巾，既与红唇黑眸形成强烈对比，起到反衬作用，又有保持藏青色清爽如水的气质，衬托出女性的敏捷和果断，少些飘忽与娇柔。银灰色的衣服，是高贵的色调，应注重搭配衬衣和围巾，否则，会滋生呆板、平淡之感，胖者更显虚浮，瘦者更见纤弱。为调动银灰色安祥温柔的情趣，胖人宜选墨绿色围巾，瘦者用大红色的为宜。

矮胖的女士应避免洁黄色的毛衣，但一味要穿也得配上深蓝色的裤子和一条淡绿色的围巾，增加新鲜、天真之感。穿红色的毛衣时，不妨用黑色透明的围巾，压住红色不至于大耀眼，还能让肤色白凝，更显明眸皓齿，鬓发如云。身材颀长的女性若穿乳白色毛衣，黑裤子，再加一条玫瑰围巾，便能从素淡中升起幽雅的仪态。拉毛、羊毛、膨体和钩针编织的大围巾，不宜围在较薄的衣服外面。呢大衣，海夫绒大衣围上大围巾，倒能表现出端庄的气质。大衣颜色深，围巾可鲜艳些，但大衣颜色淡，则用色彩素雅稳重的围巾更好。

正如“生活不是缺少美，而是缺少发现”一样，当你意识到头巾、围巾修饰的妙处时，你自会关注于它。

错误（63）“憔悴损，腰带紧”

这是一种典型的错误观点，以为腰带只是用来维系裤、裙的松紧度的。

现代的许多时装表演中，最引人注目的服装饰物是腰带，各位服装设计师用各种宽度不等，不同针织料的织物，再加上银、铜、合金或珐琅带扣设计出各种款式的宽腰带。他们之所以大胆地设计各种宽腰带，是因为女性的胸部、腰部、臀部的曲线美是由于系上宽腰带而更加突出。由此，腰带实际已成为时装的重要组成部分。一条腰带常常给时装增添新的色彩和韵味，甚至可以改变时装的格调。

市场上通常有以下几种腰带：皮革腰带、布料腰带。彩带。

当前流行的皮革腰带为渐宽渐长式样的，两头宽窄不等，宽的地方可达12cm多，一般都是闪亮的金属纽扣装饰，颜色多样：大红、湖蓝、淡紫、鹅黄、乳白等，但尤以黑色居多，因为黑色腰带与任何彩色搭配都富有美感。使用皮革腰带，并不需要紧勒腰肢，只需松松地斜扣在胯上，就会给人以潇洒大方、明丽优雅的感觉，甚至还可以表现出刚劲的气质来。熟知影星温碧霞的人肯定对她富有现代感的牛仔式打扮记忆深刻，蓝灰色牛仔褂、牛仔裤，加上紧身背心已勾勒出优美的曲线，再加一根金属扣黑皮带，更显得气度不凡。

布料腰带通常多用于与服装一致的面料，可宽可窄，可长可短，窄的较长，在腰下一侧系一个结，飘然下垂，临风舞动，显出身材的窈窕秀丽、清雅多姿。宽腰带装饰的重点多在前身正中衔接的地方。可做成叶状、心状、花形和各种精灵可爱的动物形状饰物，增加情趣。还可在带上加带民族色彩的图案，展现古典的传统美。若恰当地在带上加一个小包，可将随身携带的化妆用品、手绢、钱夹等小物品置于其内，方便适用。

彩带通常较宽，更具民族特色，图案绣出的多是龙凤呈祥、鸳鸯戏水等，其色彩灿烂多变，尤如时装的彩虹，为时装的奇异花坛增添了生机，把女性风姿和神韵尽展无遗。

一套服装可选用几条不同颜色的腰带，随着场合与季节的变化而变换使用。一般他说，上身较长的女性，系宽些的腰带，再配上一件短点的上衣；腰身短的妇女，则可以系窄些的腰带，配上一件齐腰深的上衣。大多数妇女宜于选择7—8cm宽、色彩鲜艳的宽腰带。如果你将一条大环扣的腰带系在你的任何一件宽大的上衣或连衣裙上，会使其它的珠宝饰物大为逊色。如果你是着深色服装，选配红、黄、钴蓝或白色腰带，都将使你更加秀美多姿。在一件松阔、肥大的上衣或连衣裙上增加一条腰带，会产生与穿瘦小上衣或连衣裙截然不同的效果：“宽腰带使腰部变窄，明显形成窄腰身，妩媚却仍不失其潇洒”这叫以宽衬窄。

如果在裙上系一根圆形金属链，同样可以显示女性纤巧的腰肢和流动的曲线，这叫以小托小。

总之，腰带的作用很多，充分地认识到这一点，再认真地选择，你由衷地说：腰带宽窄终无悔。

错误（64）佩戴耳环与脸型、服装无关

这话虽然不正确，但还真有可能使人相信它是真的。小小耳环是吊在耳垂下面的，没有什么大不了的事情，对于整个人体来说，很难有所作为。价格高的耳环就好嘛。

任何事物都是相互联系着的，只是联系的方式不同而已，耳环作为一种装饰品，就必须与你的眼饰、化妆、脸形等达到协调统一才能完美，割裂它们的联系是错误的。

耳环由于佩戴的位置属于人的头部，很容易引起人们的注意，其样式，色彩与脸型、发型、服装关系密切，只有合适的、得体的、巧妙的佩戴，才能取得良好的效果。

每个人的脸型千差万别，给人的感觉都是不一样的。耳环的色彩与造型，如果与脸型巧妙配合，可让容颜多几分矜力，如果相互间不协调，会弄巧成拙。

耳环的流行样式有这样几种：贴耳式，小巧可爱。圆珠形、心形、椭圆形等较适合东方人。大型的、环状的对身材高大的女性较为适用。小环形的，较为耐看而且娴静美丽，少妇较为合适。人们应根据脸型扬长避短地选择适合自己的耳环样式。长脸型者不宜戴细长型和长坠耳环，而大耳环、贴耳式、短坠耳环都有利于改变长度有余、宽度不足的脸型印象，而且耳环的颜色以深色为佳。圆形脸给人的印象是额部小、下巴短、颧骨宽、五官紧凑，所以有这种脸形的人不宜佩戴正方形和圆形耳环，方形耳环与圆脸对比鲜明，圆形耳环正面烘托，都只会夸大脸部的圆形轨迹。趋利避害的办法是利用有坠耳环的垂挂所形成的纵长度去削弱圆的印象，且色彩以深色比较好，例如黑色。三角形脸分为正三角形和倒三角形两种。前者形似“由”字，后者形似“甲”字。前者使用贴耳式或长条形耳环有助于造成脸形线条垂直的印象，减小下颈的宽大感。倒三角形不宜佩戴贴耳式大耳环，耳环的位置正值颧骨处，“增大”了脸部的宽度。有坠耳环倒是可以“扩展”尖下巴的宽度，使脸型丰满。菱形脸者前额窄小，下巴尖瘦，颧骨宽大，有人将这种脸形称作三角形脸的变种。菱形脸更需要佩戴造型圆润、色泽柔和的耳环，如花形、椭圆形、扇形等，有坠子更好，不宜用钻耳式、无坠大耳环，倒三角形的耳环更应避免，因为它们都容易使颧骨显得过宽。方形脸的外形表征是额部宽，上、下颌骨转角明显，事实上，真正是方型脸的相对较少，尤其是女性，是这种脸型的人应避免佩戴圆形、方形、菱形耳环，耳环下坠若刚好与下颌平齐亦不妥。因为它们都将加深方脸的印象。贴耳式耳环比较适宜。对于女性来说，有一副椭圆形的脸蛋算是比较理想的了。不仅适宜于梳理各种发型，而且也适合佩戴各种耳饰，如果佩戴大耳环或有坠耳环，则显得秀丽雅致。

同时，耳环的款式、色彩应和服装搭配协调，从一定意义上说，服装的式样常常决定了选择何种造型和材料的耳环。

如果你穿的是丝绸等软、轻、薄型的面料，应戴贵重、精致的耳环，方显轻盈、雅丽；过大、粗犷的耳环只会令你的雅丽失色。若是呢料、裘皮、绒线等厚重型面料，应选戴质量上乘的金银珠宝耳环，才能与衣着的高贵典雅相匹配。太小大差的耳环只会降低衣服的格调。若着日常的便服，如运动服、休闲服、游泳服等，选择耳环便不限于某种固定的范围，高、中、低档都能各得其所。

各种耳环若选择得好，既能作脸型、身型、服装的一些不足之处的补充，还能起到巧妙的点缀作用。关键是做到左右协调、上下呼应。请记住，耳垂

下边的天地里坠着你的气质、风度。爱好与审美情趣。

错误（65） 串串项链颈上挂，大珠小珠落胸前

项链被称为女性美的“奇葩”，是服饰艺术中最重要的物品，其材料的特性、色彩、光泽、款式造型都会对服装的整体效果，着装后所展现的风格和品位产生不易忽视的作用。不然，莫泊桑笔下的主人公玛蒂尔德怎么会为一串假钻石项链而苦苦煎熬 10 个令她终身遗憾的年头呢？合适的、巧妙的、成功的项链佩挂，将使你“颈上添花”，反之则给人以“画蛇添足”之嫌。

有人以为多挂几串项链在脖子上，珠光宝气浓重，方显贵族气派，殊不知，现代人的审美意识不在于臃肿与繁多，更在乎自然、协调与统一。女性胸前的那片净土的确需要一件美丽的东西来点缀，胸脖之间通常露得比较多，尤其是穿夏季服装时是这样，若没有项链这样的修饰物，这块芳草地必会变得空旷。但是佩挂项链，绝非越多越好，无论你有多少钱，也找不到用武之地，古人有“增之一分嫌太长，减之一分则太短”的诊断，关键在于恰到好处。又有“过犹不及”的话。析以女性们佩挂项链时，应该特别加以注意。有的服装，只需一串项链即可，如在薄型的羊毛衫或其它套衫的领口处，挂上一串随意的串珠，会显得轻松而开朗。我们并不完全否认有的服装可同时佩戴几串项链。如在真丝内衣的外面，戴上三串配有挂件的项链，顿时会觉得着装的女士既有干练的一面，又有青春可爱的一面。但要注意项链与项链之间的搭配和协调关系，如材料和谐、色彩调和、样式得体、长短相宜等等。

圆脸型而且身材较矮的女士最好佩戴细长而且有坠子的项链，或干脆不戴，最忌同时戴上三四条短而圆的项链。穿学生服装的不适合挂珠光宝气之类的项链。其材料与选型都与服装的风格不相符合。如果戴上一个绳编的、有小挂件的装饰项链，会产生很有朝气的青春美。夏季的服装面料常以轻薄、飘逸型为主，佩戴的项链最好不要过大过多，质地也要避免有沉重感。

色彩的和谐统一是首饰和服装的重要因素。同色调的搭配可达到相辅相成之效果。例如，深红与浅色的搭配、粉色与白色的搭配、深绿与浅绿的搭配、草绿与淡黄的搭配等等，都属同色调的和谐搭配。但不协调的搭配，会产生俗气之感。

对比鲜明是另一种选择的好办法。单色或素色服装，佩戴色泽明艳的项链，可以使服装增添几分活跃；色彩鲜艳的服装，佩戴简洁、单纯的项链，可以使服装色彩有平衡感，如果再佩挂几串鲜丽的珠光闪闪的项链，不免让人产生眼花缭乱的印象，让接近你的人仿佛透不过气来。红色或黑色衣裙配上白色项链或白银项链或白色珍珠项链，会产生高雅不凡之美。

项链佩挂在脖子上，不仅对脖子本身的形象影响很大，而且对脸型的衬托，以及视觉感观也会起到相当的作用，因为人的视觉在项链颜色和造型的影响下，会改变对脸部皮肤颜色的感觉。一串恰当漂亮的项链，可以改变你的表情印象和影响脸型线条。在大多数情况下，黄金项链、白金项链、钻石项链容易与各种肤色相配。

相信女士们只愿“颈上添花”，而不愿画蛇添足。

错误（66） 佩戴饰物多多益善

人们所佩戴的饰物除了耳环、项链外，还有胸针、手镯或手链，以及戒

指等 5 种。由于前面我们对耳环和项链从正反两方面已作了介绍，这里不再赘述。现就其它 3 种简单说明一下。

胸针与襟花给人一种比较正式的感觉，宴会或特别节日较适合，平时可选择体积较小或式样简明的胸针，譬如，短衣短裤，一身浪漫的少女装束，插一枚树叶形胸针，俏皮又可爱。年轻的女学生或少女，所别胸针以别致型、趣味型为好，材料上不宜追求高档的金银珠宝。因为少女的装束应以青春型、学生型的样式为主，用珠光宝气的首饰去点缀，会失却纯真。胸针一般别在服装的前胸部位，可以在正中，也可以偏于一侧，也可以别在领边或腰间，随意性很大。

手镯是近年来流行的饰物，当你在一些正规的场合穿无袖礼服时，便可在修长而细腻的手臂上戴手镯。由于礼服是在正式的场合穿着，其面料、款式、色彩均追求高雅与华丽的格调，因此，手镯的材料、色彩应与服装配套，价格低廉的仿制品，会使你的漂亮服装黯然失色。金银手镯、钻石手镯，会让你仪态万方，楚楚动人。穿着随意衣裙时，可依据场合、年龄、身份、气质等因素佩戴一个或多个手锡。手臂细而长的人，可以戴宽的手锡或多枚细线形的。粗短手臂者，宜戴较细些的锡子，否则会更突出手臂粗短的缺点。

戒指方面，手指纤长的，可以同时戴多枚戒指。至于手指较短较粗者，戴一枚流线型的戒子已经足矣。

饰物与女性似乎是不可分割的，但真正能配合得体却并不容易，这是一门整体性较强的艺术。首饰与衣服。化妆品有一个共同特点：若选择得当、它可令你显得更加漂亮，增强自信心，塑造一个你期待拥有的形象。不管你购买怎样的饰物，目标都应是能为你增光添彩，镜中的你戴上珠宝首饰后，会因为自己的容貌感到骄傲而充满自信。

在适当的场合佩戴恰当的珠宝是佩戴技巧重要的一环。赴日间宴会，开行政会议等场合，首饰应清雅大方，不要给人以庸俗之感。太耀眼或太多的首饰，可能会弄巧成拙。赴晚宴或参加舞会或周末 Party，可清雅，也可略为夸张一些，而与恋人约会时，首饰则应在自然中透出高贵，不卑不亢、不凡不俗地展示你的品味。

套件首饰与单件首饰相比，具有整体性和协调性，也使佩戴者能更好地表现自己的个性或者身分。在有的场合下，套件首饰是比较随便的。比如佩戴两件套首饰的应用范围较广，任何服装、任何场所都能成立。如耳环与项链配套，项链与戒指、耳环与戒指、耳环与胸针、手镯与耳环的配套等。这些都因为色彩与造型的一致而使人们的视线有连贯性，从而产生上下呼应的整体美。

在隆重的聚会或宴会等重要活动中，为与华丽、高雅的服装相配，这时可配戴同样高雅的 4 件或 5 件套首饰。但在一些小环境中活动或职业女性身着便服和职业服装时，就没有必要佩戴 5 件套首饰，因为这会使你显得有些做作，如果是高档的金银珠宝，未免有炫耀财富之嫌。因此，5 件套首饰，受到很大的制约。

大体上说，佩戴 3 件套以上首饰，就要持谨慎的态度，否则，不但不会起到很好的修饰作用，反而给人以感觉太复杂的沉重感。此之谓“过犹不及”。

所以，佩戴首饰必须适合自己的脸型、身型、服装和所处的场所，绝非如韩信点兵，多多益善。

第五章 美发与美容

女性飘逸如丝的秀发恰如缕缕情思，绵长而柔软，每当你在匆匆的人流中走过时，总会看见许多拥有一头漂亮发型的女士，或短或长，短的洒脱、明快，长的奔泻而下，像一道道秀美俏丽的黑瀑布。

人们常这样讲：“女人的美一半在头发”，看来这一点也不算夸张。女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。发型与脸型、服饰、身材和谐统一，构成整个人体的协调美。别小看缕缕秀发，真可谓牵一发而动全身。发型不适当，你的其它地方的装扮再成功，也算不上成功。舞台上的演员、明星，如玛丽莲·梦露、碧姬·芭铎，她们之所以成为女性魅力的偶像，一个非常重要的原因是得益于她们飘逸的金发。真是丝丝扣扣，扣住每位爱美女士的心啊！

错误（67） 美发比护发更重要

这不但从逻辑上讲不过，而且更违背了头发的生理特点。

许多女士抱怨自己头发干燥、断裂、分叉，虽然梳着时髦的发型，但满头油腻，粘着灰尘。像这样的头发，即使精心设计了发型，也无法给人以美感。因此，首先要护发，保持健康的头发，才能够谈得上美发。护发是美容美发的前提和基础。

要做到正确护发，必须了解头发生理的一些基本常识。头发是由表皮层、皮质层、髓质层组合而成的一种特殊结构。表皮是头发的外层，包裹着皮质和髓质，是一种没有核的薄纸般形状的硬细胞，如蛇鳞一般，从发根起依次互相覆掩，鳞片尖端方向朝向发尾，形成头发长势。髓质在头发的正中，其细胞如蜂巢般组织起来，构成头发的蕊心。皮质处于头发的中层，是毛发的主体部分，其细胞呈纺锤状，含有黑色素，头发的颜色就是由这种色素的多少而定的。黑色素含量越多，头发的颜色也就越浓，如果完全不含黑色素，头发就会变成白色。黑种人的头发黑色素含量较高，黄种人比白种人的黑色素含量高，但低于黑种人，所以发色带有褐色的趋势。当然，这种黑色素的含量高低还受到外部环境的影响，其中太阳光所含的紫外线是最重要的影响因素。

遗传、生理，再加上一些客观因素，使不同的人具有不同的发展，而不同性质的头发，在软硬度、外观形态上均有明显的区别。

属于油性发质的，多油、多头皮屑，洗发后头发不服贴，这是由于油脂分泌过多形成的。干性头发却相反，是由于皮下腺分泌油脂过少，再加之如染发、吹发、频繁地烫发，以及日照和风的烘干作用所致。干性头发通常因缺油而显得干枯无光泽，整发后容易变形。一般发质是较为理想的，无过多油腻，亦不显得干竭，容易梳理各种发型。还有就是受伤发质了。其表征是发梢开叉，梳理时容易折断，且比较粗糙，这种发质如果得不到精心的护理，难做成漂亮的发型。

看是否是健康的头发，从外观和感觉上就很容易分辨。如果头发柔顺、交叉、不打结、梳理容易、无静电、色泽自然、有弹性、韧性强不易折断、触摸有润滑的感觉，那么，这种头发是健康的。反之，如果发梢分叉、断裂、头屑多、经常瘙痒、干燥枯黄、无光泽、脱发严重等，头发就处于不正常状况。这就需要及时找出原因，进行护理，使头发早日恢复健康。

经过以上的论述，我们希望女士们已充分认识到护发的重要性了。对头发没有精心的护理和保养，美容美发就无从谈起。

头发还是内脏的镜子，你应当像保护心脏一样地保护

错误（68） 只要洗发用品好，如何洗无关紧要

有人以为洗发是一桩简单的事儿，到商场中买些价格比较高的洗发用品来，用热水冲洗即可。

做任何事既容易又困难，既简单又复杂。关键在于方法正确。的确，作为日常生活，洗发这种事并不算难。但方法不当也是不行的。

首先要选好洗发剂，洗发剂有药物性洗发剂和营养性洗发剂，前者如去头屑洗发精、止痒洗发水、防脱发洗发精。这些洗发精主要是在洗发剂的基础上加入了一定的药物原料配制的。选这类洗发剂时，应弄清自己的头发有无病理现象，是何种病理现象，慎重选择，对症下药。切忌盲目使用。

营养性洗发剂，如啤酒花洗发精，蛋白洗发精，水果洗发精等。这些洗发用品是在洗发剂基质原中加入一定营养物质制成的。有的是在基质上加入的天然营养物，有的加入的是仿天然营养物的香料，有天然营养物的较好，因为香料对头发不仅无益，有时甚至可能损伤头发。

洗发剂基本上均根据头发的性质分为油性洗发剂、中性洗发剂和干性洗发剂，这是为了在洁净头发的同时，不至于破坏头发的 PH 值。如油性头发的人，用油性洗发精，会因这种洗发精的含碱度高而使头发的 PH 值成分起变化，增加了头发的碱性，头发将变得干燥。

洗头不只是净发，而且有保护头发的重要作用。有人以为经常洗头会有损于头发的质量。其实，经常清洗头发，保持头发的干净，才是护发美发的要素。

正确的洗发方法是：

准备好温热水。水温约 40℃ 为宜，千万不能用太热的水，那样会损伤头发，盆洗时要多放一些水。

梳通头发。洗头之前，先将头发梳通，这样既可以梳掉头发上面的灰尘以及头皮屑，也方便洗涤。

用温水把头发完全浸湿浸透，然后以冲洗的方式洗去头发上的脏物。

选用适合自己头发性质的洗发剂，用时将洗发剂倒在手上，搓起泡沫后再轻轻地、均匀地涂到头上，切不可将洗发剂直接倒在头发上，这样不仅浪费，也不均匀，使得一些头发接触过多而损伤发质，一些头发又接触不到。

用手指的指肚在头上轻轻地按摩头皮，手指应顺着头发从发根到发梢，从前往后地反复按摩梳理。

洗发剂在头上持续几分钟后，将头发上的洗发剂用水清洗。

冲洗后，再用少量洗发剂在头上按摩，两三分钟后将头发洗净。

涂抹护发用品，先用于毛巾吸去头发上的水分，然后在头上抹适量的护发素或润发剂，用指肚在头皮上轻揉，再用水清洗掉。

用较厚的干毛巾将头发的水分吸干，切不可用毛巾使劲搓头发。

用宽齿梳子，轻轻梳理头发，理顺。风干或吹干，做发型。如果用吹风机将头发吹干，不可用过热的温度，如果时间允许的话，最好让头发自然风干。

错误（69） 每天都应用强碱性洗发剂去除头皮屑这是一种非常错误的做法。头皮屑过多，绝不能像衣服上的脏物或油污等那样，用纯碱去洗就行了。头皮屑看来是一种脏物，但其产生与衣服上斑物的产生有许多不同之处。

如果一个人的发型很漂亮美观，而头发上却有不少皮屑，的确，这是“美中不足”，不过，不必为之苦恼，更不能用错误的方法去处理它。

每个人或多或少总会有些头皮屑，这是因头部皮脂腺分泌和表皮角质层的新陈代谢作用而产生的，表皮的角质层不断死亡脱落，而新细胞不断形成。研究证明，一般来说，头皮屑多并不是什么病，是一种正常的生理现象。人在青春发育期，新陈代谢旺盛，性激素分泌增加、情绪紧张、心情焦虑、营养吸收不均、烫发染发后处理不当，以及使用不适宜的洗发用品等，都可能刺激皮脂腺分泌过多的皮脂，而皮脂分泌过多，刺激头皮，促使表皮和表囊角化。

对于头发的这些生理现象，应注意以下几点：

注意饮食。

皮脂腺分泌旺盛的人要注意少吃油性食物，少吃甜食，少吃或不吃刺激性食物，多吃新鲜蔬菜和水果。

经常梳发。

可以选用齿稀而钝的梳子梳理头发，短发可以从根面向发梢方向梳。长发要分绺，由发梢一段一段往上梳。经常梳理头发，能促进头皮的血液循环，有利于头发的生长，减少头皮上皮细胞的角化。

经常洗头。

头发长期暴露在外面，沾上了很脏的东西，皮脂腺分泌旺盛，更易于沾上灰尘，所以需经常洗头才行。通常三四天洗一次为宜。应当特别注意的是，不宜用碱性过强的洗发用品去洗，以防将头皮表层有保护作用的皮脂洗去。同时碱性强会刺激头皮上皮细胞角化，产生头皮屑。

头皮屑特别多，除正常的生理因素引起外，病理因素也可能引起。主要有以下几种病症：

皮脂溢出症。这种症最常见。皮脂溢出如发生在头皮，头皮屑就会增多，并遍及整个头部，鳞屑干燥或带有油腻性，头皮痒得难以难忍。有这种症状的应控制用力抓挠，否则抓破头皮，会被感染。不要用强碱性物和热水洗头，洗头不要太勤。一二星期洗一次不算少。少洗有利于皮脂腺分泌的皮脂堆集起来，形成反压力，促使皮脂腺本身活动减弱到最低限度。当然，及时诊治是必要的。

石棉状糖疹，这种病多见于儿童，青壮年女性。其症状是头皮有斑片状干燥鳞屑，脱屑区有一定范围，鳞屑呈白色或污黄色，易堆集。这种症状也应及时治疗，否则，可能导致严重脱发。

患牛皮癣、头癣的人，也会使头皮屑增多。

头皮屑增多，应分清原因，既不能置之不理，也不能冒然行事。注意到日常生活，或及时治疗，头皮屑就没有机会困扰你。愿每位女士都有一头洁净漂亮的头发。

错误（70） 随时用药物制止头发脱落

一些女士在梳头时，不时发现有头发脱落，多的可达数十根，心里便紧

张着急起来，以为自己患了什么疾病，有的甚至无病乱投医，胡乱在头上用药，对头发以至身体造成不必要的伤害。其实，上述这种现象，女士们不必过分忧虑，因为这是自然的新陈代谢现象，一些头发掉了。新的头发又会很快地长出来。

一个健康的成年人，约有 10 万余根头发，每根头发的寿命约 2 至 4 年，因此头发处在不断的交错更新之中，即有的头发处在生长期，有的则进入了休止期或脱落期，休止期过后，头发会从毛囊中脱落，然后一根新的头发再生长出来。所以，头发总数量基本保持不变。

老年人脱发是属于自然的现象，不足为奇。但青少年或中年人的脱发却引起一般人的畏惧。有些人的脱发是因为遗传因素的影响，除此之外，食物营养的不平衡，用脑过度，生活规律失常，神经受到刺激以及精神上的焦虑不安都可成为脱发的重要原因。一旦有脱发现象，不要惊慌失措，一个人每天脱落几十根头发，并不奇怪，是不会导致秃头的。有皮肤专家指出：只有 85% 的头发能顺利成长，其余的 15%，在每日的梳发动作中，会自然脱落，这是为了让新生头发成长，劣质头发因此脱落。有的是因疾病所引起的脱发，如重病、发高烧，外伤也是造成脱发的原因，一部分药物也会引起脱发，这些现象会随疾病的痊愈而停止，所以是暂时性的。

妇女怀孕后，3 个月左右起，即可能产生脱发现象，直至产后几个月。这主要是由于产妇内分泌的改变所致。妇女在妊娠期，体内雌性激素分泌增多，由于雌性激素的作用，成长期的头发特别地多，可超过 90%，一朝分娩，体内雌性激素大量减少，由于雌性激素对头发的支持作用降低，头发的生长期即急剧终止，即发生脱发。此外，分娩时的精神恐惧、紧张、喜忧交加、情绪波动起伏，再加上生产时的劳累，均可促使产后头发脱落。产后脱发的部位大多在头部的前三分之一处，全头弥漫性脱发者只占少数，大多在产后 3 个月开始，一般 6 个月就可以自行停止脱发，所以不必过分的担心、忧虑和恐惧。

脱发后，首先要特别注意改善护理头发的习惯，这期间一定要让头发得到充分休息，避免用一切化学制剂，如电发水、染发剂等。尽量让头发保持天然态势，更不可为发型而牺牲头发。经常按摩头皮，使头部肌肉松弛，促进血液循环，加速头发的生长。也可轻柔地用不太坚硬的刷子刷头。千万避免梳理拉紧头皮的发型，也不宜用橡皮筋之类的东西扎住头发，由于张力很大，更易形成脱发。不要戴着卷发筒或发夹睡觉。太紧的头箍发带不宜使用，所以千万别过度拉扯头发，特别是喜欢梳马尾辫的女性。为了保持头发的健康，使之富有光泽，应注意合理地摄取营养，多吃含碘质、钙质、蛋白质及维生素的食物，少吃刺激性食物，保持良好的心理情绪。如果头发脱落在过多，倒是应去看看医生。

错误（71） “我的头发太短了，做不出发型”

长发飘飘，固然美丽、其发型变换，也比较容易，但并不意味着短发就做不出发型。

可能是受传统的影响，或者大众传媒的影响吧，如电视广告里每每都有一个女子以各种姿态展现其如瀑布般的长发。于是，长发者，自以为荣，并让许多短发者羡慕不已，难留长发者，更是无可奈何！

其实每个人，有各自的具体情况，还有不同的爱好、兴趣等等，短发者

不必遗憾，也不需要羡慕别人有一头长长的秀发。有以下几条理由可以作证。

首先，发型要与年龄相称。中老年妇女做发型决不应照搬青年人的发型。一般来说，年长者不宜留长发，因为长发使本来就发福的身体更显臃肿，同时，披散在颊边的垂发会使人显得憔悴而衰老。因此，老年女性最适合的发型莫如花型大而简单的短发。“铁娘子”撒切尔夫人，英国女皇伊丽莎白二世，菲律宾总统阿基诺夫人的发型，利索、练达、精神、给人以思维敏捷、头脑清晰的感觉，即使留长发，也应盘低发髻，方显出高贵、典雅的形象。

第二，一些女士可以用短发来掩饰缺点，有这样一个成功的例子：一位病人病秧秧地走进一个美容厅，忧郁地问美容师，能不能改变她这种形象，美容师端详一阵，发现她的头发没有处理好，于是便把这个妇女颈后半长的头发向上翻卷夹起，前发和横发稍加梳理，从正面看上去就出现了一个活泼的翻翘式发型。再加上这位女士本身俊美的鹅蛋形脸盘，于是一下子变得活泼俏丽、风姿俊逸，那种由于形象上柔弱，加上长短不齐的头发所形成的憔悴不堪的形象顿然消失，最后，她剪了一个向外翻翘式的短发。可见，短发并非不能创造一个合适的发型。

对于脸型来说，有几种是不宜留长发的。大脸型者最好使头发自然伏贴遮住两颊，以减少脸的宽度，不可梳过于蓬松的发型，否则脸会显得更大，要做到这些，短发最适宜。长脸的人，绝不宜长发披肩，短而卷曲有致的发型会适合，不信，请试试。

许多年轻人其实比较适合短发，短发有自己的特点，洒脱、明快、新潮、充满青春的活力和时代气息。更有超短发，显示年轻朝气蓬勃的英姿，活泼可爱的运动形象。

人们对发型美的追求，往往会自觉或不自觉地受到社会生活潮流的一定制约和影响。但美学家缪那陀里认为“美感在于新奇”。美的生命在于常新。流行形式表达了人们的好奇心理和对美的新奇追求。女性短发和超短发的兴起可以说是妇女追求与男性平等地位的一种体现。新的流行发型冲击着旧的习俗和模式。可以肯定，短发和超短发的进步性有强大的生命力。许多影视明星率先走进这片天地，有她们作先锋，后继者当不会少。现代的变化，也要求发型与之相适应，在某种程度上，它促成了流行发式的多样化，比如，在流行男性化女装时，留一个富有朝气的短发往往要比典型的淑女型发式更为适宜。针对东方人来说，现代的流行发型可以满足你展现不同的形象，清纯、活泼、高雅、智慧、端丽、娇美都可以通过短发来表达。

看来，新潮的发型，尤其是短发、超短发型，不但给美发师提出了新的思路和挑战，也为每位女士变换发型创造了广阔的天地。

错误（72） 发型跟着潮流走，脚步不能慢半拍这种观点有失偏颇，因而也是错误的。流行代表着一种方向和趋势，它有着进步性和生命力。不可否认，新潮一族，往往总会领先一步。

但是动不动就把“时代不同了”挂在嘴上，不论是衣着打扮或是言语行动，总是千方百计地把自己弄成一个“时髦人”，唯恐不如此，就跟不上时代。其实“时代需要个性”，是无可非议的，而根据自己的特点和实际情况独树一帜，也许比跟着潮流走要好。对别人而言好看的发型，并非就适合你，比如，身体相对矮小的女士，也模仿影视明星们来一身披肩长发，我敢断定，不但你的长发甩不出飘逸的魅力，而且还可能“缩短你的身材”。一种新生

事物，一旦成为了流行的东西，大家就会直接间接地跟这股风，这种跟风，必然造成个性的相对缺乏。发型和服饰、化妆一样，讲究与整个身体的协调美，讲究与气质的协调美。

美国著名发型设计家威特·莎逊说：“每个女性都有独特的美，只要她能认清自己的脸型和个性，为自己设计充分表现个性美的发型，必能更动人。”这话的确很有道理。千姿百态的发型中，即使是最美最新的发型所发掘出来的美也是各见特色，适合不同类型的人，比如：长形脸、圆形脸的女子可做线条清晰、明快、大方的清纯发型。长形脸、方形脸的中青年女性可做动中有静、秀丽文静、温柔娇美的温柔型发式。圆形、逆三角形脸的中青年女性可做具有丰满和跃动感、显得高雅沉稳、聪慧的高雅发型。如此种种，每个人都可适当变换发型，但“协调”的总原则是不变的。我们反对传统守旧，但同时也反对变动不羁。

有人看见别人烫发好看，就把一头秀发烫成卷发，但烫发是有讲究的，如果掌握不好，会影响头发的健康和秀美。一年中烫发如超过3次，头发会变得枯槁蓬松。

街上曾流行过棕色头发和黄色头发，有些女子嗅觉灵敏，马上跟上这“潮流”，将好端端的一头漂亮的黑发染成“金发女郎”，美其名曰：“我有洋味”。千变万变，变不出个性与嘴脸。通常这些潮流女子口中念念有词：“若不跟着潮流走，就怕潮流不回头”。其实，现在将黑发染成金发的“潮流”似乎又已过时了。经过一阵子疲惫的折腾后，回过头来，许多女子已经清楚地认识到，还是满头黑发好。

第六章 仪态形象及其它

爱美是女性的天性，有些女性，常常仅仅把美看作是穿着打扮，浓妆淡抹，是的，这是一种美，但不是美的全部。

一件漂亮的衣服会使你更加朝气蓬勃，一个新颖的发型也会给人带来耳目一新的感觉。仪表美是给人的第一印象。一个人可以通过仪表美获得别人的好感和尊重。但，这决不是唯一的因素，美是一个具有丰富内涵的概念。美好的印象有暂时的，更有长久的。如果美只停留在表面上，那么留给人们的印象只能是短暂的。更多的美还是表现在举止、言谈以及你对身边的人和事的态度上，一个知识浅薄、修养差、行为粗俗、拖拖沓沓、郁郁寡欢的人，尽管身材苗条，打扮出众，但当你和她接触的时间稍长，她的弱点就会尽现无遗，光彩也就消失了。可以肯定地说，同样的衣服穿在不同的人身上，效果是截然不同的。

有些长得挺漂亮，打扮入时的人，为什么却不讨人喜欢，不能给人留下美好的印象？其病症的要害就是，在别人面前太多考虑自己，或者高高在上，我行我素，或者怕这怕那，这样一来，她就显得不自然、不豁达、太做作、难亲近。相反，一个襟怀坦荡的人无论在什么场合下都会那么大方、自然、可亲、行为举止得体，给人留下美好深刻的印象。这种美是以文化素质、文明程度、思想品质为基础的。

青年朋友们，当你在着重修饰打扮的时候，你是否想到更要在发挥才智、注意日常的自我修养方面下一番功夫呢？试试看，也许，这是你给他人以美好印象的最佳“捷径”呢？

错误（73） 女性是纤细柔弱的象征

这是一种错误的审美观。

纤细的手臂，纤细的手指，纤细的腰肢，柔弱的体质绝对不能代表时代女性的审美观了。但生活中，仍有许多女性抱有这种审美观。

尽管女性的审美观早已发生了划时代的变化，但一些少女和青年女子因种种原因仍未摆脱旧的审美意识。进入十三四岁至十七八岁的风华正茂的妙龄少女，都希望自己有一个健美的体型。这完全是情理之中的事，无可非议。因为她们正处在人生的春天——青春发育期，在这一阶段，她们追求着真、善、美，追求着人生的价值。但是，由于缺乏正确成熟的审美观，缺乏青年期的卫生知识，在广大农村中甚至还存在着相当严重的封建残余意识等等，使人们常常可以看到不少少女爱美但不会审美，结果，不但达不到求美的目的，反而严重影响了正常的生长发育和健康。可谓欲求则不达，后患遗终生。

一些女青年，为了使自己体态婀娜、窈窕，紧紧束腰，穿紧身衣服，扎紧身皮带，把腰勒得细细的，时间一久，血液循环受阻，妨碍了胸部丰满及影响腹式呼吸和肠胃的功能，使正在发育的乳房受到压抑，最后形成乳头凹陷，造成婚后哺育困难，严重的还可能引起子宫移位，游走肾等疾病。进入青春期的女性，身体逐渐发胖丰满，这是很正常的现象，有人却把减肥当作一种时髦的事情，而减肥时又缺乏科学，竟以节食的错误办法减轻体重。节食，有可能使身体瘦下来，但长此以往，营养失衡，便会出现头晕、四肢无力、神志恍惚等现象。

做一个活跃而又漂亮的人，是当今社会的共同要求，健康、活泼、漂亮，

是当代女性的审美观。身体健康便成为最基本的审美要素。传统美的体态，诸如蜂腰及性感曲线等等，并非人人都欣赏。有调查资料表明，当许多男性被问及择偶标准是什么时，80%的答案中都包含了“健康、活泼、漂亮”，而且有62%的答案中健康都排在第一位，34%的答案把活泼开朗排在第一位，只有4%的人把漂亮排在了第一位。男性、女性这种审美意识的不约而同，绝非巧合。

许多人都认为大骨骼才算美，所以大多利用垫肩来强调肩膊的宽阔，有结实肩膊的女孩是模特儿的上乘人选，只有宽肩才穿得更服贴好看。细想一下，细肩能行吗？无疑，女性的骨骼普遍情况是比较脆弱细小，尤其是当雌性荷尔蒙的含量有变化，或年纪比较老迈时，情形更为显著。但如果发育期间注意营养和运动，当有助于骨骼的成长和健美。

有人认为，大胸脯是女性美的特征之一，胸围尺寸巨大的女性往往成为艳羡的对象，现在这种观念早已动摇，一探究，女性的乳房很多是乳腺下面面积聚过多脂肪而形成的。而经常运动的人，不但可消除胸部过多的脂肪，还能使该部分的肌肉更结实，乳房变得坚挺而漂亮。

现代的选美活动，无论是国内的还是国外的，其选美条件是多方面的，除了看一个人的身材、相貌等外表形象，还要进行口试，要看人的气质、修养，广博的知识。敏捷的应变能力，文雅的谈吐、恰当的举止都是美的重要条件。

“才貌双全”是理想化的形象。仪态形象的完美来自于深深的内蕴。

错误（74）怎样舒适就应怎样站立

可以想象，两手叉腰、两腿分开是一种舒适的站姿，但这种站立的姿态无异于一把圆规，不也正是鲁迅先生笔下的豆腐西施杨二嫂的形象么？

相信，女士们准都不愿让自己成为杨二嫂这种模样。站立的姿态看起来像是小事一桩，有人甚至以“不拘小节”来作开脱。

其实，女性有优美的姿态和翩翩的风度是令人羡慕的。如果说风度是属于气质方面的，那么姿势是属于身体方面的。讲究仪态的目的，在于使一个女性有令人崇敬的品质，优美的仪态能给人留下难以忘怀的印象。我们甚至能从一位女性的仪态判断她的职业、出身和教育程度。

我们人类是直立的，具有一种其他动物所没有的优美姿势。这些姿势能充分展现人类的精神、气质和美丽。

身材再优美，如果姿势不好，也是不会好看的，一个女性的仪态，包括了日常活动的全部，站立的姿势是其中重要的组成部分。一个懂得美的女性，应当时时注意自己站立的姿势，也就是所谓的“站有站相”。当然，别把“站有站相”理解为处处谨小慎微，而是要求养成一种姿态美的习惯。

举例来说，有的女性穿一身整洁漂亮的衣服与某人约会或等人，别人没来，于是，就斜倚在某种建筑物的墙壁上，这既难看又会弄脏衣服，实不足取。更有甚者，一些人倚墙而立时，竟脱下鞋子止臭脚出来透透气。这是多么不雅观的啊，忠告这些女士，宁可选择鞋子时小心一些，穿令双脚舒适的鞋子，也不要穿好看然而令双脚不舒适的鞋子，避免自己经常有脱鞋的念头。

优美的站立姿势，重点在背，站立时做到挺直挺高。挺，就是在站立时身体各主要部位要尽量舒展，做到头不垂，颈不曲，肩不耸，胸不含，背不驼，腕不送，膝不弯，这样能给人一种挺拔俊秀之感，不会给人蜡缩萎靡的

印象。直，就是站立时脊柱这根枢轴要尽量地和地面保持垂直，脊柱是人体保持优美立姿的关键所在，但它并不是笔直的。在颈、胸、腰等处均有向前或向后的正常生理弯曲。人在站立时，只要做到微收下颌，微挺前胸，微蹶下腰，正常的生理弯曲就能表现出笔直的印象。弯腰驼背使人想到“豆芽菜”、“虾米”这种形象。高，就是站立时身体重心要尽量提高，腿不宜分得过开，腰背不宜弯曲，腰部一定要直，下巴抬起，肩膀要平，让一切的变化都在脚部，站立时腹部要收，臀部更不能撅起。

女舞蹈演员和体操运动员站立的姿势通常是很优美的，其特点是一双腿并得拢，身体重心稍靠前，这些动作都是很简单的，要想达到她们所表现出来的美丽仪态，只要认真揣摩、体会、练习，自然可以养成。那时候你也会变得亭亭玉立、风度翩翩了。

错误（75） 坐时应高翘二郎腿

有人以为坐时高翘起二郎腿，不但非常舒服，而且还体现了开放不羁的性格，这是非常错误的。就是男性这样做也是不雅的，更何况女性。不是说女性应该多守规矩，而是由于女性的一些特殊情况决定的。

保持良好的坐姿是女性姿态美的重要组成部分，也就是所谓“坐要有坐相”。

坐是一种相对静止的姿态，坐时不能完全为了舒适而不讲究姿势。最理想的当莫过于姿势和舒适感二者兼顾。为了使静止的姿态优美舒适，请你坐着时要坐在椅子的中央，腰部靠好，让臀部支持上半身的体重，背部要伸直，但不能僵硬。胸部的肋骨稍微抬高，肩部松弛下垂，下半身的体重就放在脚部，头部、双臂和双腿以及身体的各部分应注意协调，头部稍微偏向一边，这个姿态可以避免身体的呆板。切忌两肘放在桌上时冲着相同的方向。在自己家里，为了求得舒适，可选购高矮适合体长的坐椅、沙发、凳子等，坐椅太低可加一个垫子，过高则可在前面放一把脚凳。

在别人家里作客或在比较正式的场合里，就必须适应高低不同的坐位。

如果坐低位沙发，走到沙发前，转身轻轻地坐下，臀部后面距沙发靠背约两寸，背部可靠着沙发靠背。假如你穿了高跟鞋，一双小腿又直立的话，膝盖会高出你的腰部，人就有被困着的趋势。这时应把双腿并拢，让两膝靠在一起，然后将膝盖偏向和你对话的人，偏的角度，视情况而定，但必须让大腿和上半身保持直角状态。

椅子较高时，上身仍要保持正直，如果要翘大腿坐，其翘法是将左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，两小腿相靠，双腿平行，脚尖朝向地面，两小腿通常与地面保持45度左右为宜。

椅子高低适度时，应用S形曲线坐法。就是将双膝并拢，两脚尽量偏向左前方，大腿和上半身始终保持90度左右的角度。再把右脚从左脚外面伸出，使两脚的外线相靠就行了。

不论何种坐法，切忌不可叉开双腿，因为，这是最不美的坐姿。穿裙子的，每逢坐下时，不要忘记把裙子拉好，一来可避免裙子出现皱褶，二是以防春光外泄，裙子掀起，露出大腿的坐相是十分不雅的。

与人交谈时，身体可适度前倾和后仰，但不能弓腰驼背，不要把头仰到沙发或椅背后面去。专心聆听对方的谈话，不要做小动作，谈话时双手可搭在坐椅或沙发的扶手上，但手心不要朝上。也可五指并拢，并握在膝上。

起身离坐时，不能猛然起动，弄得坐椅乱响，造成紧张气氛，更要避免弄翻茶具等尴尬现象出现。

优美的坐姿应坚守以下十个字：端正、舒展、大方、轻松、自然。

错误（76） 走路用不着过多讲究

莲步轻移，如行云流水一般优雅的走路姿态，可以说是女性应当努力追求的目标。有的人走路时双手使劲摆动，下腭突出，好像指示着行走的方向；有的像机器人一样走得僵直呆板；有的矫揉造作；有的拖着脚走。她们认为走路姿势怎样无伤大雅，却不知道这都是非常不好的习惯。

走路步态和配合动作美妙与否，是由步位和步度决定的，如果这二者不合乎标准，你全身摆动的姿态便会失去协调的节奏。

什么是步位呢？就是你的双脚跨出以后，应该落在什么地方。双脚是很容易引起别人注意的器官，正如万丈高楼从地起一样，我们应首先考虑双足和下肢的位置和姿态。

所谓步度，又叫步幅，就是每跨出一步，双足之间的距离，测量标准是前脚脚跟末与后脚脚头之间的这段距离。这个标准和人的身高有紧密的联系，一般说来，身体越高，脚也会长些，步度会大一些。所谓脚长是量鞋子的，并不是量赤脚，如果你穿平底鞋，步度会大些，穿高跟鞋则步度会小些，因为高跟鞋从跟到鞋尖的长度要比平底鞋短，而且穿高跟鞋步度小才能显得雅致。

走路要用腰力，要有韵律感，走路时腰部松懈，会有吃力的感觉，也不美观。优美的走路姿态有这样几句口诀：“以胸领动肩轴摆，提腕提膝小腿迈，跟落掌握趾推送，双眼平视背放松。”走路时上半身要保持正直，下巴后收，两眼平视，不要左顾右盼，胸脯挺起，收紧腹部。

走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐，以及身体的平衡对称，同时，也不能摇头晃脑。膝盖和脚腹都要富于弹性，否则会失去节奏，显得浑身僵硬。

用八字脚走路，是一种不好的毛病，必须克服。穿礼服或长裙时切勿跨大步，双足踩成的应是一条直线，使裙子的下摆与脚的动作显出优美的韵律感，呈现婷婷袅袅的步态，穿裤装时，可不拘泥于走成一条直线，步也可稍微加大，表现活泼生动的模样。号称“健美皇后”的简·方达，在走相上从不含糊，有她自己的个性，她认为挺胸、昂首、大步疾走很利于形体健美。

上下楼梯，头部要抬高，背要伸直。肋骨要挺，臀部要收。上下汽车、电梯等，上车或进电梯时要侧首，让身体进入其内，绝对不要头先进去，下去时也应侧身而下，脚先伸出去，头部才跟着出去。

女性穿着硬底的高跟鞋，在水泥地板上或办公楼的走廊里，容易发出很强的声响。有些女性走路用力过重，一路走过去，鞋跟撞击地板发出的声响震得里面工作的人不得安宁。背后遭人白眼不知道，竟还以自己走得非常有节奏而感到骄傲不已。

故作的姿态让人感到厌恶，我们崇尚：走出一个自然的你。

错误（77） 要么大笑，要么不笑

无节制地狂笑、大笑，或者故作者成，不苟言笑，都是既不好又不雅的行为。一曰谓之不足，二曰谓之过分。

笑是七情中的一种情感，是心理健康的标志之一。在生活中，经常碰到一些女性不注意自己的笑容，露出难看的表情，比如，拉起口角一端笑，使人感到虚伪；吸着鼻子冷笑，使人感到阴沉；捂着嘴笑，给人以不大方的印象。有人认为常常微笑就像解除自己外在武装一样，使自己的内心世界全部呈现在他人面前，缺点和短处无法逃避，或者处处悲观和失望，于是，难以见到她有些许笑容。

美丽的笑容，应如桃花初绽，涟漪乍起，可人而不谄媚，给人以温馨甜美的感觉。笑容有时候比言语来得更为重要。经常露出微笑的人，即使是沉默寡言，态度拘谨保守，仍然能吸引别人。或者当你面对一个对你滔滔不绝地谈论他的观点的人时，在某些时候，无论你赞同与否，都可以一笑置之。这一笑可以理解为赞同他的观点，也可理解为不赞同他的观点，可谓一笑双关哪。

对于女性来说，如何让自己笑得可爱，是很有讲究的。常常保持微笑的女性，看起来一定很开朗而纯洁，更显女人的魅力。心中时常想着愉悦的事情，就能常记起微笑时的表情。当你静静悠闲独处时，闭上眼睛回想一些有趣的事情，你会自然地露出微笑，这时你面部表情的明显特征是双颊轻轻鼓起，唇角向两端上翘，嘴形变得轻松可爱。

任何人不分场合、时间总是大笑不止，也不会受别人喜欢。如果笑时露出的笑齿不整齐或是蛀牙等，将更加使你的形象受损，但有的女孩子由此便产生了顾忌，在笑的时候，由于怕别人见到咧着大嘴的样子和不太好的牙齿，于是，便用手捂着嘴笑，同样是不受别人喜欢的。

笑是性格开朗和活泼的表现，笑容是坦露内心的真实反应。当你感到快乐、激动或幸福时，都会自然地流露出笑容，不是强装笑颜，露出笑容时，故意瞪大眼睛，绝对会露出许多无法掩饰的痕迹。有了快乐，千万不要压抑笑容，不仅损害美观，而且有碍身体健康。过分大笑会影响生理机能而致病，经常大笑也易使面部肌肉疲劳，滋生皱纹。抑制笑容，又会使面部僵化呆板，无生机与活力，情绪也得不到松懈和调适。这种人比别人易于衰老。

我们喜欢那些笑口常开、笑容常在的人，但并不意味着要把笑容始终堆积起来。女人的笑容如果配上恰当的姿势和动作可更添妩媚，嫣然一笑，回眸一笑都会给别人留下美好的印象。

原每位女士都像蒙娜利莎一样具有永恒的微笑。

错误（78） 自信是成功者的专利

“自信是成功的钥匙”，快乐是健康的天使。自暴自弃、郁郁寡欢的人认为自信和快乐永远只是成功者的专利，世界永远是黯然失色的，天空是阴沉的，人情薄如纸，因而没有积极向上的人生态度，不但事业难成，而且青春难留。

我们反对夜郎自大目空一切狂妄无礼，也绝不赞成自馁自贱自卑自弃。当你的事业遇到挫折、遇到报复、遇到打击，当你高考落第。情场失意，遭到欺骗、遭到冷遇……你应该稳足挺胸昂首而立，你的嘴角和眉梢应挂着微笑，走到人群中间去向人表明，你不会退缩不会逃避不会沉沦不会萎靡，你用坚强用信念用奋斗来塑造自己，生活便会把希望给你把成功给你把幸福快乐给你。

几百年前意大利著名的戏剧家莎士比亚说道：“女人天生就是弱者”。

于是自暴自弃者便为自己捞起这根稻草以自我慰藉。但我们应懂得，历史已经证明，并还将继续证明“女人天生不是弱者”。女人不应只有娇骄之气还应当具有泼辣的作风和吃苦耐劳的精神，摒弃卑微和依赖，树立自信的勇气和不服输的性格，不要沉溺于对安逸生活的贪恋，而要有执著的理想追求和不知疲倦的攀登精神。

有了强烈的精神追求，也就对自己永远充满信心。现代这种繁忙快节奏的社会，人们时常会有不安全、担心、焦虑、愤怒、情绪低落的感觉，如果对于这些问题置之不理，这些感觉会在不知不觉中变得越来越强烈，进而对我们的身体、精神和皮肤产生直接的消极作用。

面孔是人体精神状况的“晴雨表”，皮肤是青春健美的计时器，如果我们快乐地以积极的态度对待人生，身体的各项功能就会正常，面孔和皮肤就会充满弹性与活力。然而，要保持积极向上的人生态度，并非易事，我们每天都可能遇到这样那样的不如意的事情，所以必须时时提醒自己，放开怀抱，凡事都会有解决的办法，千万不要意志消沉，否则，不但找不到解决问题的办法，而且会出现生理毛病和早衰的现象。

每位女士都希望保持青春艳丽照人的容貌，而时间流逝不会以人的意志为转移。但只要我们对生活充满热情，不停地工作，经常运动，锻炼体魄，搞好人际关系，坚持不断学习，敢于接受新事物，适应变化和迎接挑战，年与心态就不是成正比的，只要自己自信年轻，就会抹掉岁月的痕迹，使青春永驻。

郁郁寡欢，沉默寡言，遇事总是愁眉苦脸，几乎很少与周围人交往，其精神状态必然不佳，容颜也易衰老。一个人的情绪好与否，别人一目了然。若心情舒畅、愉快，面上就会挂着微笑，嘴角上翘，脸色红润，皮肤光滑，相反，如果心情不好，面部表现就阴郁、皮肤无光泽、无血色。所以说忧虑和消极的思想会令精神和肉体出现很多毛病。

如果你的人际关系不好，应当着手改善，开始也许比较困难，但比消极的逃避好得多。性格外向的人比性格内向的人快乐的因素之一，是他们活跃的社交生活。在社交中做些共同感兴趣的事，自然会快乐。不要每天被小说和电视缠住了。多参加群众活动，会给你带来更多的快乐。

做一个自信和快乐的女人吧。它将使你永葆青春。

错误（79） 社交知识不重要

现代生活纷繁复杂，生活在这个时代的女性，早已不再生活在绣花楼里了。生活的多姿多彩，要求女性随时去适应不同的社会场合，会客访友，待人接物，只有做得恰当、得体才能成为一个在社交场合受欢迎的人物。

“财富不是永久的朋友、朋友才是永远的财富”。许多青年女子，当她们进入恋爱阶段时，就囿于男友的天地里，几乎很少和其他的朋友交往，而且有的女子喜好在从前相处较好的女友面前夸耀自己的恋人。如果总是这样，不但得不到别人的认同，还会引致白眼。

在和朋友的交往中，既要懂得如何做客，又要懂得如何待客才行。

当你被邀作客时，要很好地打扮一下，这是表示对主人的尊敬。要遵守约会时间，不要过早，也不能迟，在约定时间前10分钟左右到达为宜。亲友结婚时，应向新人及其家人一一致贺。如不能依时赴会，事前应有礼貌地通知对方。主人好作安排，探亲访友必须事前通知，冒失地突然拜访是不受欢迎

迎的。因为在现代繁忙的社会里，别人可能正有要事办或者衣着随便不便接见客人。到初交的朋友家作客，最好不要带幼儿去，幼儿容易争吵，哭闹，惹人厌烦，也破坏欢乐融洽的气氛。作客时举止文雅，谈吐幽默风趣，不叽叽喳喳，不高谈阔论。在长辈及友人面前，时刻保持谦恭诚恳的态度，对于异性朋友，则要有端庄大方的态度，对自己不了解的话题，不要妄加评论，信口开河，不要以为彼此是老朋友，就随随便便，任何事情都必须适可而止。在应酬方面，除了主人专门委托你以外，切勿喧宾夺主。作客友人家，饭后不宜逗留太久，耽误别人的时间，适时告退，并感谢主人的热情接待。

招待客人是千家万户经常进行的活动，待客方法几乎无人不晓，然而，很多人招待客人不缺乏真诚，就是方式不当，或者二者皆而有之。待客的关键在于真诚，并处处表现出热情诚挚的态度。若是邀请之客，自己的穿着应清洁整齐，房子收拾得干干净净。客人来了，应根据对象婉转询问对方是否抽烟，向客人让烟不可过于执拗。如果客人不抽烟，你就应当把让烟改为让别的食品，例如糖果、瓜子等等。

和客人谈话要热情，坦率和真诚会感动客人。要善于提出话题，根据客人的喜好等引出话题，交谈的气氛才会轻松自然，如果客人感兴趣，可把自己的相册拿给对方看，自己应在旁边适当地作些介绍。

留客吃饭应热情。饭菜尽量丰盛一些，一般都要备酒，但不必强行劝酒和敬酒，否则客人感到却之不恭，受之难当，进退两难。除了特别亲密的朋友或需要快乐的日子以外，是不适用猜拳行令，大声喧哗的。女性客人若不喝白酒，应该准备甜酒和饮料。若为客人挟菜，应使用公勺、公筷，不要用自己的筷子。而且应看客人是否喜欢那道菜，客人不喜欢的菜，加强于对方，将难于下咽。留宿客人，卧具也应干净、舒适。客人不便留宿不可强求。客人走时，热情送客。

别小看这些日常的社交活动，当你从乐融融的气氛中感到自己的处事能力后，你会对生活充满信心，信心十足会使你焕发青春的活力。

错误（80）搔首弄姿更美丽

美丽的女人人人都喜欢，搔首弄姿的女人就不见得有多少人喜欢了。以为搔首弄姿，浓妆艳抹，会增添美丽，就大错而特错了。不管是在同性还是在异性面前，搔首弄姿只会给人扭捏作态，故弄玄虚的感觉。

《编辑部的故事》中男主人公李东宝有这样一段独白：“我知道，从你梳理头发的时候我就感到了你有一种少年的老成的眼神，在对着镜子用冷眼审视着自己那端庄的悲颜时，完全不同于你这个年龄的女孩子面对镜子所表现出来的搔首弄姿，你仅仅是简单地梳一下头，如果再旅粉……老实说，我不善于称赞人，所以只能像写生一样用扫描方法表述呈现在我面前的美好事物。”

接着，李东宝变本加厉地说，“何况众所周知，技艺再精湛的画家对自然本身所缔造的美的表现也只是皮毛，站在像你这样的女孩子面前，我常常对自己感到失望和气馁——幸好能给我这种感觉的女孩子只是女性中的凤毛麟角。再活一天吧，定会让我也感觉到自己是个悲剧性的人物，不然出门就看见那些浅薄的俗不可耐的女人满街都是”。

我们花这样一大段篇幅引述，是要说明李东宝所面对的女孩子没有搔首弄姿，没有浓妆艳抹，没有矫揉造作，却成了“女性中的凤毛麟角”。有句

俗话说得好：是金子，放在哪里都会闪光，是美丽的，无须搔首弄姿都会光艳照人。许多时候，自然发展比刻意追求要好得多。

随着人类的进步与发展，90年代的女性已不再单纯崇尚浓妆艳抹，在今天，只懂得抛媚眼的女子，与只欣赏搔首弄姿的女子的男人，早已过时，人们对漂亮美丽的评价也早已超出了肉体这个有限的范围。它还包涵着心理、气质、谈吐等各方面自然流露的魅力。

一些女子，说话哆声嗲气，声嘶力竭、拖腔拉调。任凭她的脸蛋有多美，也会因之而失色。人们常说：她的声音听起来好有磁性。无疑悦耳的嗓音能增添魅力。

有天生的容颜是值得庆幸的。不过无论容颜有多好，若是表情冷淡，眉头紧锁，美丽又从何展现。微笑是开朗性格的反映，是心理健康的外在表现，善于微笑是一种气质和艺术。当你学会微笑时，别人会觉得你和世界一样美好。

聪慧的女子，是绝不会用搔首弄姿去搏取别人的喜欢的。她们虽然有好奇心，但不外露。态度冷静镇定，对男性不是一见钟情，或一概排斥，能细心观察，取其长补己短，尤其对心上人有实事求是的分析。她们的聪慧，显得细腻、深沉、含蓄。魅力尽在聪慧中。

现代男子的绝大多数都希望自己的恋人温柔、善良。温柔、善良的女性比搔首弄姿、俗不可耐的女人不知高出多少。“最是那一低头的温柔，像不胜凉风的娇羞”，魅力也在于此。

错误（81） 香水多多益善

这是非常错误的作法，对于绝大多数女性来说，都知道香水的重要性，可是当她们选择和使用时，却是很容易犯错误的。

人们常把香水、花露水和古龙水混为一谈，其实它们是有区别的。香水属化妆品，系采用高档香精配制而成，分为男用、女用两种，它的刺激性小，香味清新，具有除臭或消除疲劳的作用。其主要原料有花、水果、树叶，这些都来自干大自然。还有些香水原料是从动物的分泌物中提炼出来的，如从抹香鲸提炼的龙涎香；从麝香猫提炼的麝猫香料，从海狸鼠提炼的海狸香料。加入动物性香料能保持香水的香气长久。香水通常分为鲜花情调、绿野情调及东方情调几种。鲜花情调的香水带有茉莉花和玫瑰花香，芳香而清淡，适合年轻女性使用。森林情调的香水带着爽快、时髦的香气，适合精力旺盛，喜好自由奔放的女性。绿野情调的香水带着清新、自然的香味、适合柔美、娴静型女性。东方情调的香水对于较成熟的女性较适合，其香味浓郁持久，属夜来香型。

花露水属夏季卫生用品。它含有大量的酒精和少量香精，具有良好的杀菌、消菌、除臭和止痒的作用。夏季浴后使用，令人感到凉爽舒适、提神醒脑，并能预防蚊虫叮咬和生痱子。由于花露水的刺激性较强，并能洒在身上或头发上，所以患有皮肤过敏的人以及皮肤细嫩的婴幼儿不宜使用。

古龙水的香料更少，香味很淡，用起来清爽舒适，无论列什么地方，或是任何时候都可以擦用。少女到学校里、抹一点淡淡的古龙水较好，因为在学校上体育课或课外活动后，常会满身汗臭，不仅自己闻了不舒服，别人闻到也难受，有了古龙水，会好些。

香水的使用是不分男女，但不同年龄不同性别或不同性格的人，应根据

自己的爱好，季节变化，选择不同类型的香水。选购香水时，不要直接以瓶口闻试其香味，这样很容易使嗅觉发生错误。欲知香水的准确香味，可将其滴于手腕脉搏上，同一次后等待片刻，再闻，共3次。第3次才是别人真正感受到的香味。好的香水，这3次的香味变化较小。

一般女性不宜买大瓶的香水，除非你时常使用，因为大约6个月之后，香水所含的酒精成分挥发后，改变了香水的气味。不要以为别人用某种香水，发出很吸引人的香味，那就表示你适宜用这种香水。每个人身体的化学作用不同，合她用的，未必合你用，所以，在使用一种新香水之前，必须先试一下。女性经期的一段时间里不要去选购香水，因为这时候的嗅觉是非常迟钝的。名牌香水很昂贵，所以，在未肯定你真很喜欢它的味道前，明智之举是先用同一牌子的化妆水，比较便宜而味道接近，用后发觉可以，才买较浓郁的香水。

选择香水不要四季老用一种类型，一个牌子。在热天，人对气味的感觉较为敏锐，而在冷天却较为迟钝，因此，分季节性使用不同香水才能发挥香水的作用。春秋，涂带有花香味的草香系列。夏天，涂带有树皮味的柑桔植物型系列。在寒冬，可用带有木期香的香味系列。总之，随季节的变化去选用浓淡不同的香水较为适宜。

一般说来，香水要靠身体的热把香水蒸发而令香气得以散发，所以，可将香水涂在体温较高的地方，如耳后，衣领处，手肘内侧，手腕、膝盖内侧，裙子的边缘，大腿内侧等。不要将香水洒在头发上，腋下，鞋子里，因为这些地方多汗，若汗气与香水混合，气味会变坏。也不可直接抹在衣服上，因为香水会留下印迹。

无论是男性还是女性，具有特殊香味的人会给人留下好印象。身上飘散淡淡清香味的人，会给人很懂礼貌又温和儒雅的感觉，而擦着淡雅香水的女人，看起来更为美丽迷人。暗香浮动的体味和高雅的气质配合，更是化妆的最高境界。

错误（82） 牙齿美不美无所谓

如果你现在还抱着这种“无所谓”的态度去对待你的牙齿的话，那么，你至少已落后几个时代了。

在科学发展的今天，牙科学上的最大发现，莫过于越来越多的人开始觉察到，他们在保护自己牙齿健康的责任上，和牙医一样大。化这种意识为行动，是促使你美丽的心不可少的环节。

人们通常用“明眸皓齿”去形容女子的美丽。显然，这不仅强调了明眸的重要性，而且明眸是需要皓齿相配合的。尽管牙齿不属于五官之列，其漂亮与否似乎不如眼耳鼻那样可以直接看出，但整齐光洁的牙齿是保持女性美不可忽视的重要因素。不信，只要你开口说话和欢笑时，就齿齿毕现了。我们总不能抿着嘴讲话或捂着嘴笑吧。假如还有人要搬出“笑不露齿”的牙慧来反驳的话，非但毫无用处，而且还把自己“扫”进了历史垃圾堆里。

平时人们总爱用“洁白如玉”来形容牙齿，这是恰当的，因为在牙齿的最外面有层牙釉质，就是人们常说的珐琅质，牙釉质是人体内最坚硬的一层白亮半透明的物质。有了它，不仅使牙齿坚固、耐磨、能长期咀嚼食物，并且，晶莹光亮，给人以健美、漂亮的感觉。不过，有的人牙齿却变成黄色、棕黄色、褐色，甚至黑色，失去了原来的光泽，不仅很不雅观，也影响牙齿

的功能，容易损坏。我们的牙齿美丽与否，与遗传及童年所形成的习惯有很大的关系。有些母亲在怀孕时，没有摄取丰富的钙质，孩子一生下来，牙齿就会比较脆弱，容易断缺，小时候爱吃甜食，又不注意刷牙，牙齿很容易被蛀蚀。

雪白的牙齿显示清洁，牙齿发亮显示牙齿完善。女人牙齿美丽的表现正在于有一付完全整齐又白又亮的牙齿。

女人牙齿的黄与白，一半是由于种族遗传的色素关系，有些则是由于垢物积沉于牙齿之外所形成。氟是最重要的天然保护剂，安全而有效的氟含量标准是每一百万份水含一份氟，有一些人牙齿呈黄色，牙龈出血、口臭、齿槽浓满等，这些不但有损健康，而且很不美观。最常见的黄牙是氟中毒引起的氟斑牙，长期饮用氟含量高的水，氟化物与牙釉质中羟基磷灰石晶体的羟基交换，变成氟磷灰石，从而破坏了正常牙釉质的结构，轻者使牙釉质表面出现大小不等的不透明白色斑点，或是微黄色，褐色，牙面有浅窝等；重者釉质全层变色，并有牙本质的损坏。四环素牙也是常见的黄色牙齿，特别是青少年中，更是多见。

如果刷牙时，牙龈出血是表示你缺乏维生素 C，须多吃水果和蔬菜。口臭和齿槽浓满，是女人牙齿美的大敌。如果你满是口臭地和别人谈话，别人起码会产生厌恶感，甚至避而远之，从而影响人际交往。因此，需及时去看医生。

要保持牙齿健康美丽，成年人每天至少应彻底清洗牙齿一次。最好是早晚各一次。单是刷牙的时候，不一定每一条细缝都能刷到，无论你刷牙时如何仔细，刷完后用镜子一照，就会发现齿缝里仍有一些渣滓待刷，但这些渣滓粘附得很紧。因此，我们每隔三四个月到牙医处洗一次牙是必要的。如果你的牙齿长得较紧密，就比较难于清理。你可以尝试使用有腊质，或是较为细小的牙线。

牙齿和人体其他部分一样，需要有充足的营养才会健康。肉类、鱼类、鱼肝油、青菜等，因为含有丰富的维生素、磷、钙等，是美齿的理想食物。

精心地保护你的牙齿吧，当你微笑时，露出一口洁白的牙齿，别人会认为你更美丽。

错误（83） 忙忙碌碌办婚礼，马马虎虎着“红妆”

结婚是人生一件大喜事，是人生最幸福的时刻。每个人都希望自己在婚礼上绰约多姿，妩媚动人，不但给亲朋好友们留下美丽的印象，而且为夫妻之间留下美好的回忆。

如果婚前处于忙碌、激动的状态，准备不足，或者缺乏这方面的知识，更或忽视婚前修饰的重要性，马马虎虎对待，这都是不对的。假如一对新婚燕尔的新人，婚礼上穿着漂亮，但容颜却无精打彩，是不是显得美中不足呢？要达到美丽动人的目标，婚礼前的护肤，化妆，发型，服饰以及仪态等方面是马虎不得的。应该引起足够的重视。

婚礼前的护肤是非常重要的。如果你希望在结婚的时候变得格外地美丽，在举行婚礼前的一个月至一个半月，应当安排时间到美容院接受有系统的皮肤护理，有经验的美容师将给你提供一些宝贵的意见。而且经过系统的料理过程，肤质必定有所改善，对婚礼化妆是大有好处的，就算此前有什么皮肤问题也可以预先得到治疗，不会临时抱佛脚，增加新娘的心理负荷感。

快要结婚的女士不要因为紧张激动的心情打破了生活的宁静，夜夜失眠。晚上最迟在 11 点就应上床睡觉，睡前和早上起床后饮用一杯冷开水让皮肤吸足水份。饮食方面，多吃些营养丰富但热量低的食物，如水果，蔬菜，鱼类。如你喜欢吃油炸、煎、辣的食物，这时也不得不放弃了，它使皮肤容易粗糙，并且易生粉刺、痤疮等。如果你的皮肤平时保养得较好，它们原本就柔滑、娇嫩，则在婚礼前一星期做一次完整的护理就行了。

做个新型别致的发型是必要的。有些姑娘们，到结婚前夕，才匆匆去烫发，这样是不好的，因为烫发后一般需要在两周后才能变得美观，所以，如果你选择卷发型，就要在距婚礼至少两个星期前烫发。即使是直发型，也要提前到美发厅去 油，头发才会亮丽，清爽飘逸而富有光洋。如果你准备穿婚纱，则做盘发，或短发型为宜。不着婚纱，也应根据你准备穿的服装颜色，本着自然流畅的原则，让发型处处体现纯洁、温柔、大方，且富于青春气息的魅力。

西方国家的姑娘，有穿白色婚纱的习惯，以表达新娘的纯洁美丽。而我国呢？新娘们都习惯于穿红色的嫁妆，表达的是喜庆和吉祥。时代在变化，青年人追求美也在变化，婚礼服装也多彩多姿了。结婚礼服人一生只穿一次。如果有时间的话不妨自己动手设计一套很适合的款式。

新娘的化妆不宜太浓，要显示出清新、秀丽、纯洁无瑕的形象。粉底、面霜、脂粉，都只是淡淡的一层为宜。如果脸上有瑕疵，应作精心的掩饰，眼影、眉线、口红。应注意与发型、服饰相协调。新娘最早在婚礼之前两小时化妆，最迟要在一小时之前。总之，化妆不要露明显的痕迹，这一切都应在几天前作好准备，以免临时手忙脚乱。最终影响化妆效果。

当你穿着婚礼服出现在众人面前时，几乎所有的目光都会投向你。你首先应相信自己的美丽，始终步态轻盈。面带笑容，声音甜润，谈吐文雅，热情洋溢地来往于宾客之间，无论是对亲朋好友，还是初识者都彬彬有礼，热情真挚地为客人们敬酒，以示谢意，落落大方地为来宾们表演节目，不要矫揉造作，扭捏作态。

错误（84） 手镜里的我总不如意

人人都能感受美，欣赏美，人人都爱美，追求美，都希望按照自己理想的美来修饰自己、陶冶自己。

美是个整体概念，只有把一个个完美的部分合起来，才有条件谈得上整体美，哪怕是其中一个微小的部分。

有个女孩子前额很美，却蓄了长长的刘海死死地遮住。原因是发际的一块又小又浅的褐斑。其实，若是不仔细看，也许根本就看不见，这无异于为了一粒芝麻，丢掉了西瓜。她每天都拿着一面小小的手镜反复琢磨，结果小小的瑕疵，却成了心病。

手镜与脸的距离大约 20 厘米左右，离得非常近，而且只能照到脸的正面。除非是跳交谊舞，否则难以遇到这样凑近的目光。别人在注意你的时候，距离通常都要比手镜远，而且是从你的全身的不同的角度观看。如果只靠一面手镜，而且近视眼似地凑得很近，看到自己眼睛小、鼻子低、额面窄、眼皮厚等等，自卑感便油然而生。这就是所谓的“手镜病”。

手镜病的突出缺点是只见树木，不见树林。为了避免这种不必要的错误，请用能照出全身，四周还有富余的大镜子照照自己吧。这样，你的目光才不

会局限于某个部位，而会移向裙子的长短、头发的造型、胸部的丰满度、口红是否相宜等方面。无可否认，手镜中你看到的部分是你应该修饰的重点。但站在大镜子前，你就会明白，脸只不过是全身的“部分”。只看到脸这局部的，恐怕只有自己。以局部去代替整体，除了语言修饰上可以这样用，对于其它问题往往会出现以偏概全的结果。

为了实事求是地审视对自己的印象，既要排除客观因素的干扰，又要排除主观因素的干扰。首先要把头发梳理到后边，前发也撩起来。戴眼镜者取下眼镜，外衣也得脱下来。对着镜子端详自己，你也许会觉得不如意，甚至不愿意正视，不愿意这就是自己的模样。但要知道，它可是世界上独一无二的、创造你独特魅力的“原料”呢。要把它充分利用起来，尊重它，珍惜它，也许你不中意，认为是有缺点，说不定它是你独具特色的特点呢？生活中的辨证法往往就是这样。

有的人看上去并不美丽，但其整体风韵却胜过比其脸形更美丽的人，恐怕其原因就在于她能发挥自己的长处。掩饰自己的不足之处吧。如果只具有漂亮的面貌，却不懂得发挥自己的长处，也会是枉然的。

追求人体的完美，须从头发开始至脸部、全身肌肤、身材、健康状态、仪表等等。每一个环节都不可忽视，找到各部位协调统一的最佳结合点，才能为自己塑一个完善的形象。这就是美容的真谛。

