

PAiLiN

เสริมสร้างบุคลิกและความมั่นใจในการทำงาน

# สวย ทุกวันนี้

วรินีย์ ริน

แต่อย่างๆ แต่ **สวย** ได้ทั้งวัน

แต่ทำให้ **งาม** ในงามเร่งรีบ

เทคนิคการแต่งหน้า

และดูแลตัวเองแบบต่างๆ ด้วยมือคุณ



สวย  
ทุกวันนี้

ฉวีรินทร์ รัตน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ  
วรินีย์ ริน.

สวยทุกวัน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. การเสริมสวย. 2. สุขภาพและความงาม I. ชื่อเรื่อง.

646.72

ISBN 978-616-15-0603-2

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัลย์ เฉลิมชัยวัฒน์

วัชรินทร์ ประทุมธรรารัตน์

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

อรกานต์ ตั้งรัตนโกคาสิน เครีวัลย์ ศิริพงษ์

วิชัย ตระกูลพัฒนกร

Raidergang@hotmail.com

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [info@pailinbooknet.com](mailto:info@pailinbooknet.com)

ISBN 978-616-15-0603-2



9 786161 506032

★ราคา 109 บาท

# คำนำสำนักพิมพ์

หากคุณผู้อ่านกำลังมองหาหนังสือสักเล่ม ที่จะแนะนำเรื่อง การแต่งตนเองให้สวยตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า อยากบอกว่า **“สวย ทุกวัน”** เล่มนี้มีครบครันจริงๆ ค่ะ คุณผู้อ่านอยากได้คำแนะนำเรื่อง โดหรือคะ การดูแลรักษาผิวหน้า ผู้เขียนก็จะบอกตั้งแต่ชนิดของผิว อาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับผิว พื้นฐานของการจะมีผิวที่สวย ประกอบด้วยอะไรบ้าง เป็นต้น

คำแนะนำเรื่องการแต่งหน้าอย่างละเอียดเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่การแต่งดวงตาให้สวย แต่งริมฝีปากให้อวบอิม แต่งเล็บให้สวย เก้ ทรงผมที่รับกับใบหน้าแต่ละแบบควรเป็นอย่างไร ดูแลบำรุงผมให้ นุ่มสลวยดูแจ่มใส กลิ่นกายที่หอมเย้ายวนใจ ไปจนถึงการแต่งหน้า อำพรางส่วนที่บกพร่อง **“สวยทุกวัน”** เล่มนี้ก็ช่วยได้ค่ะ

เชื่อเถอะค่ะ ผู้หญิงเราสวยทุกคน อยู่ที่ว่าคุณจะแต่งอย่างไร ให้เข้ากับใบหน้าของเราค่ะ

ปรารภนาดี  
บรรณาธิการ

## คำนำ

ผู้หญิงกับความสวยงาม และการมีรูปร่างดี ดูเหมือนจะเป็นของคู่กันไปแล้ว ไม่ว่าจะในความเป็นจริงจะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร จะผอมหรืออ้วน ทุกคนย่อมฝันที่จะมีหน้าที่ที่สวยงาม การสร้างสีสันให้กับใบหน้าจึงมีความจำเป็นมาก เพราะผู้หญิงยุคนี้จะรอความสวยงามตามที่ธรรมชาติให้มาอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องมีการเติมแต่งสีสัน เติมแต่งกลิ่นให้หอมสดชื่น สวยงามชวนมอง เป็นผู้หญิงที่ทำให้โลกดูสดใส ผู้หญิงสมัยนี้จึงต้องงามอย่างมีคุณค่า งามทั้งกาย วาจาใจ โดยเฉพาะรูปร่างหน้าตาที่เป็นส่วนช่วยเสริมสร้างบุคลิกและความมั่นใจในการทำงานมากขึ้นอีกด้วย

“ผู้หญิงคนนั้นสวยจัง” ความคิดนี้คงจะเคยผุดขึ้นในใจคุณมาบ้างแล้ว ต่อไปนี้คุณจะไม่เพียงแต่ชื่นชมคนอื่น แต่จะต้องหันมาชื่นชมตัวเองบ้างแล้ว เพราะเนื้อหาของ “สวยทุกวัน” เล่มนี้ จะแนะนำให้คุณสวยได้ด้วยมือของคุณเอง โดยไม่ต้องพึ่งร้านเสริมสวยหรือทำศัลยกรรม ถ้าคุณเพียงแต่ทำตามทุกขั้นตอน แค่นี้คุณก็จะมั่นใจในความสวยของคุณแน่นอน

วรินทร์ ริน

# สารบัญ

มารู้จักผิวกันก่อน .....	6
การดูแลรักษาผิว.....	12
แต่งหน้าสวยด้วยตัวเอง .....	24
เมคอัพดวงตา.....	32
ริมฝีปากสวยด้วยการดูแล .....	44
แต่งเล็บให้มือสวย.....	50
เพิ่มเสน่ห์ด้วยผมสวย.....	60
กลิ่นกายหอมชวนหลงใหล .....	70
เตรียมผิวรับลมร้อน .....	78
เตรียมผิวรับลมหนาว .....	86
สวยอย่างมั่นใจในวันทำงาน .....	94
แต่งหน้าอำพรางส่วนที่บกพร่อง .....	100





มารู้จักผิวกันก่อน

การใช้เครื่องสำอางกับผู้หญิงเราทุกวันนี้ เรียกว่าแทบจะแยกกันไม่ออก ฉะนั้นหากเราได้เรียนรู้ถึงลักษณะผิวของเราหรือมีความรู้เรื่องผิวกันบ้าง ก็จะมีประโยชน์ต่อการเลือกใช้เครื่องสำอางให้ถูกกับลักษณะผิว ในการทดสอบผิวของเราก่อนจะซื้อเครื่องสำอางนั้น ในบ้านเรารู้สึกจะให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยเต็มทน ซึ่งผิดกับในต่างประเทศโดยเฉพาะในประเทศฝรั่งเศส จะมีความพิถีพิถันมากในการเลือกเครื่องสำอางให้เหมาะกับสภาพผิว จะมีการทดลองและตรวจสอบสภาพผิวก่อนที่จะเลือกใช้เครื่องสำอางชนิดใดชนิดหนึ่ง

**เมื่อ** เด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จะพาลูกไปปรึกษาแพทย์โรคผิวหนัง หรือไม่ก็พาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบสภาพผิวเรียบร้อยแล้ว ก็จะแนะนำเครื่องสำอางที่เหมาะสมกับสภาพผิวให้ ซึ่งอาจจะมีหลายยี่ห้อก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของเครื่องสำอางแต่ละชนิด เช่น อาจจะใช้ครีมรองพื้นของลังโคม ลิปสติค Utima II แป้งฝุ่นของ Revlon ที่บีดชนตาของ Max Factor เป็นต้น สาวชาวปารีเซียนจะเป็นผู้หญิงชาติเดียวที่ให้ความเอาใจใส่ต่อเรื่องความสวยความงามตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเยาว์ แม้แต่การบำรุงรักษาผิวก็เช่นกัน เริ่มบำรุงกันตั้งแต่เด็ก



ทีเดียว ถ้าเรารู้จักลักษณะของผิวแล้ว จะช่วยถนอมผิวเป็นอย่างแรก และอีกอย่างคือไม่สิ้นเงินทอง ซื้อเครื่องสำอางมาแล้วใช้ไม่ได้เกิดอาการแพ้เป็นผดผื่นขึ้นเต็มใบหน้าอย่างนี้ก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ



ว่าแล้ว การซื้อเครื่องสำอางในบ้านเรา คนใช้เครื่องสำอางต้องเป็นหนูทดลองเอง ใช้ถูกกับผิวก็ดีไป แต่ถ้าไม่ถูก ผิวก็จะเกิดอาการระคายเคืองแพ้เครื่องสำอางแทนที่จะสวยกลับโทรมเสียอีก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเราไม่ค่อยให้ความสนใจต่อการตรวจสอบสภาพผิว แม้แต่พนักงานขายเครื่องสำอางเองบางครั้งก็ไม่ได้ให้ความกระจ่างแก่เราเลย ต้องการเพียงเพื่อขายสินค้าให้ได้เท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของลูกค้าเลย แต่บางบริษัทจะมีการอบรมแนะนำเครื่องสำอางแต่ละชนิดให้แก่พนักงานขายของตน จะต้องผ่านชั้นเรียนเรื่องผิวหนังหน้าเสียก่อน จึงจะมีคุณสมบัติเป็นพนักงานแนะนำความงามประจำเคาน์เตอร์เครื่องสำอางของบริษัทนั้นๆ และถึงแม้จะมีพนักงานแนะนำความงามก็ตาม เราก็ต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องผิวประกอบด้วย เพื่อใช้ในการพิจารณาและวิเคราะห์เครื่องสำอางแต่ละชนิด

ทีนี้เรามาทำความรู้จักผิวของเรากันดีกว่า ผิวของคนเราแบ่งเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน จะทำความรู้จักกับผิวเรา ต้องทำความเข้าใจกับใบหน้าให้หมดจดไม่ให้เหลือเครื่องสำอางใด ๆ เลย ขณะที่สำรวจควรอยู่หน้ากระจก การใช้แสงธรรมชาติจะให้สภาพความเป็นจริงที่ใกล้



เคียดกว่าการใช้แสงไฟจากไฟฟ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งไฟนีออนจะ  
ดวงตาคนเราได้ เราควรระวังจลรายละเอียดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของ  
ไบหน้าเอาไว้ด้วย อย่าลืมว่าสุขภาพที่ดีและการรักษาความสะอาดผิว  
ย่อมจะทำให้การแต่งหน้าดูเรียบเนียน แต่ถ้าหากผิวของเราไม่ดีแล้ว  
การแต่งหน้าก็เหมือนการเอาหน้ากากมาปิดหน้าไว้เท่านั้น ไม่ได้ช่วย  
ให้ไบหน้าดูดีขึ้นมาเลย

## ผิวหนังธรรมดา

ลักษณะของผิวธรรมดาสังเกตได้ง่าย ๆ คือ **ไม่มันจนเยิ้มหรือ  
แห้งจนเป็นริ้วรอย** คือ **น้ำมันความชื้น** และสภาพความเป็นกรดของ  
ผิวมีจำนวนสมดุลกันและสัมพันธ์กันอย่างดี ผิวชั้นนอกจะมีการ  
หมุนเวียนของโลหิตอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ผิวธรรมดานี้มีความ  
ยืดหยุ่น มีความอ่อนนุ่ม นับเป็นสภาพผิวที่ดีที่สุดที่ทุกคนปรารถนา  
ฉะนั้นการบำรุงรักษาให้คงสภาพผิวธรรมดาจึงจำเป็นอย่างยิ่ง มิฉะนั้น  
สภาพผิวจะกลับกลายเป็นผิวไปสู่วิฉิมหรือผิวแห้งได้ ถ้าหากใช้เครื่อง  
สำอางที่ไม่ถูกกับผิว

ตัวการต่าง ๆ ที่จะทำลายผิวธรรมดาให้กลายเป็นผิวไปได้แก่

**ตัวการภายนอก** คือ

1. การตากแดดนานเกินควร
2. การใช้น้ำร้อนเกินไปล้างหน้าเป็นประจำ



3. สายลมแรงๆ
4. ด้วยาที่มีสารอันตรายต่อผิว
5. การใช้เครื่องสำอางผิดไม่ถูกกับผิว

## ตัวการภายใน คือ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมีในร่างกายของคนเราเอง

## ผิวแห้ง

ผิวแห้งเราสามารถจะแยกชนิดของผิวแห้งออกตามสาเหตุต่าง ๆ อาทิเช่น

1. ผิวแห้งอันเนื่องมาจากขาดน้ำหล่อเลี้ยง
2. ผิวแห้งอันเนื่องมาจากขาดน้ำมัน
3. ผิวแห้งในวัยชรภาพ

ลักษณะของผิวแห้งจะสังเกตได้ง่ายๆ ผิวแห้งจะมีลักษณะหยาบ เมื่อสัมผัสจะไม่นุ่มมือ มีริ้วรอยเล็กๆ เต็มไปหมดคล้ายดินที่แห้งแตกกระแหง ผิวหน้าจะไม่มันน้ำมีนวล เมื่อคุณตกอยู่ในสภาพของผู้ที่มีผิวแห้ง จะต้องรีบหาสาเหตุและแก้ไขปรับสภาพผิวของคุณเสียใหม่ทันที หากปล่อยให้แห้งต่อไปเรื่อยๆ จะทำให้ผิวเกิดความระคายเคืองได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความเสียหายของใบหน้าในที่สุด

ผิวแห้งเกิดจากสาเหตุหลายประการ ประการที่สำคัญๆ ก็มีการขาดน้ำ น้ำมันหล่อเลี้ยงในผิวไม่พอนั่นเอง อาจจะเป็นเพราะว่า

