

赵海霞

编著

每天
护肤 5分钟

娇嫩
肌肤
不求人



中国商业出版社

每天
护肤 5分钟



赵霞 编著

娇嫩肌肤 不求人

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天 5 分钟护肤/赵海霞编著. —北京: 中国商业出版社,
2008.10

ISBN 978—7—5044—6200—8

I. 每… II. 赵… III. 女性—皮肤—护理—基本知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 089081 号

**每天 5 分钟护肤
娇嫩肌肤不求人**

赵海霞 编著

责任编辑: 鹏程
装帧设计: 丁文华

中国商业出版社
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
全国新华书店经销
北京市通州运河印刷厂

开本: 1/16

字数: 200 千字

印张: 15

版次: 2008 年 10 月第 1 版

印次: 2008 年 10 月第 1 版印刷

ISBN 978—7—5044—6200—8

定价: 25.8 元

版权所有, 侵权必究。
印装错误可随时退换。



每个女人都希望自己年轻漂亮，青春永驻。希望一年四季都拥有一张白里透红、健康而细腻容颜，殊不知，每天只需花上5分钟的时间，就能实现自己的愿望。

好的肌肤是每一个女性的渴求。不过快节奏的生活导致女性心理压力过大，从而使一些女性的肌肤提早出现隐性衰老症状，尤其是到了25岁以后，皮肤就开始走下坡路，即便是天生丽质，如果不注意对肌肤的呵护，在风吹日晒的折磨下，衰老也会不约而至。那么，从现在开始，就及早准备吧，每天花5分钟的时间来护理自己的肌肤，用正确的方法、积极的心态来调整自己的生活，让年轻的身心来抵抗衰老的脚步。

美丽肌肤，从一个个的5分钟开始。5分钟肌肤就可以看到神奇的效果！什么？不相信？

那么就翻开本书，每天5分钟，创出奇迹，让你成为最娇艳动人的玫瑰。只要坚持正确的护肤方法和健康的护肤理念，随时倾听皮肤的需求，这就是最明智的做法。塑造美丽也需从容颜做起。青春短暂，美丽无罪，我们要在最好的时光展现最美的容颜！做个十足的可爱俏佳人。娇嫩的肌肤需要日常的保养和呵护，在平时如何护理皮肤、如何防止晒伤、如何防止色素斑出现？处处无不是学问。本书为你解决

了这一个个问题，此书具有较强的知识性、实用性和可操作性，对女性养颜美容，提高自身素质具有现实的指导意义。

本书中收录了多种护肤菜谱、汤谱等。只要你每天拿出5分钟的时间了解一下，通过制作这些膳食就可以帮你达到护理改善肌肤的作用。可以说后天的保养和护理就成为留驻青春、延缓衰老的最佳途径。

“只有懒女人，没有不美丽的女人！”爱美的女性朋友们，快来加入每天5分钟的美丽行动吧！爱美是人之天性，让我们一起捍卫美丽！一书在手，妙手回春，美丽永驻！



每天 5 分钟,科学护肤有策略

1

每天 5 分钟护肤导读:肌肤是人与外界交往的一张“名片”,拥有好的肌肤,人人向往。对于女性来说,肌肤保养措施科学合理,就会锦上添花,反之,则会给肌肤造成很大的损害。所以有必要学习和了解科学的护肤方法。

美肤测试:自测一下你的肌肤年龄 /3

根据肌肤生物钟制订的美容计划 /5

每天早晚 5 分钟科学洗脸的方法 /6

起泡后再温柔地洁面 /8

干洗你的脸 /9

中草药浸液洗脸 /10

冷热水交替洗脸 /10

卸妆,美丽肌肤第一步 /11

晚间护肤三步曲 /14

❁ 洁肤

❁ 按摩

❁ 养肤,护肤

护肤品,早晚有别 /17

❁ 白天应选择的护肤品

❁ 夜晚应选择的护肤品

- 中性皮肤的护理方法 /18
- 油性皮肤的护理方法 /19
- 干性皮肤的护理方法 /21
- 敏感性皮肤的护理方法 /22
- 混合性肤质的护理方法 /24
- 风沙天气的护肤秘方 /25

- ☉ 良好的睡眠
- ☉ 合理膳食
- ☉ 适度的运动
- ☉ 杜绝不良的表情

- 上班路上的护肤攻略 /26
- 家庭主妇的护肤策略 /29

- ☉ 小心洗出“湿疹手”
- ☉ 小心烹出“油烟脸”
- ☉ 打扫小心“粉尘红”
- ☉ 小心买出“朝日斑”

- 护理三宝：经前—经中—经后 /31

- ☉ 经前一周注重清洁、加强控油
- ☉ 经期中皮肤保养：轻度去角质+保湿
- ☉ 经期后皮肤保养：简单护理

- 婚礼前应急美容 /33
- 妊娠期皮肤保健法 /33
- 懒人护肤小秘方 /35

- 有损美容的不良习惯 /36

- ☉ 频频眨眼
- ☉ 耸鼻撅嘴

- 科学睡眠有助于美容 /37
- 水边散步的养颜之道 /38

- 皮肤健美五要诀 /39
- 中年女性要讲究“由下而上”美容法 /40
- ❁ 由下而上揉脸
 - ❁ 由下而上做“气摩”
 - ❁ 由下而上做“面操”
- 攻破护肤的最后死角 /41
- ❁ 身体大清理
 - ❁ 去除红血丝
 - ❁ 按摩头皮缓解换季压力
 - ❁ 美白加减法
 - ❁ 给肌肤补充失去的能量
 - ❁ 每周做一次全身按摩
 - ❁ 唇部修护
 - ❁ 让指甲透透气
- 正确使用磨砂膏和去死皮膏的方法 /44
- 对付油脂重调理 /45
- “收敛”须有度 /46
- 美丽肌肤必备：告别死皮 /47
- 不可过度去除皮肤表面油脂 /48
- 涂肤(面膜)美容备忘录 /49
- ❁ 涂肤每周一两次为宜
 - ❁ 涂肤须从不易干处开始
 - ❁ 去掉涂肤剂
 - ❁ 涂肤后应补充营养

每天5分钟,成就面子工程

51

每天5分钟护肤导读:男人的面子是女人,女人的面子就是拥有好

的肌肤。想要保持健康润泽、有透明感的皮肤,必须随时补充肌肤水分、美白和适当的去皱。当然科学化妆也是拥有好肌肤的前奏,所以说拥有好的肌肤是一项任重而道远的工程。

美肤测试:肤质自测的妙法 /53

肌肤保湿妙招 /54

奇妙的冰敷美容法 /55

日常保湿补水方法 /56

保湿按摩法 /57

干性肌肤集中保湿法 /57

不同时间的保湿方法 /58

春季肌肤内外补 /61

◎ 内补:水与水果

◎ 外补:柔肤水

干性肌肤春天怎么度过 /62

油性肌肤不可多用收缩水 /62

薄荷水可做毛孔收缩水 /63

保湿,不只是加水 /64

干性皮肤润肤秘诀 /65

油性皮肤爽肤秘诀 /66

巧用化妆水 /66

不同肤质护肤品搭配法 /67

肌肤美白五步曲 /69

家庭美白的简易妙方 /70

最简单易行的3种美白方法 /72

适合春季的防晒指数 /73

夏季防晒小常识 /74

冬天也防晒 /75

防晒霜的使用也是有讲究的 /77

擦防晒品有讲究 /78

阴天和夜晚都要防晒 /79

晒后护理 DIY /80

不同肤质秋季的护理 /81

做一个真正的网络美眉 /82

- ☉ 面部防护
- ☉ 彻底洁肤
- ☉ 养护明眸
- ☉ 增加营养

果酸护肤品不要夏天用 /83

面膜使用九原则 /84

脸部蒸气美容法 /84

脸部湿敷美容法 /86

脸部蜡疗美容法 /87

脸部石膏美容法 /88

重新认识身边的美丽道具 /89

- ☉ 面油纸
- ☉ 唇刷
- ☉ 眉梳和眉刷
- ☉ 鼻刷

眼影色与妆面的搭配 /90

唇膏色与妆面的搭配 /92

最科学的化妆程序 /93

不同肤色的化妆技巧 /94

- ☉ 雀斑脸
- ☉ 白皙面容
- ☉ 深色面容
- ☉ 橄榄色面容

获得清淡的自然妆 /96

透亮肌肤有绝招 /97

轻易遮出一张无瑕的俏脸 /99

每天5分钟,特殊皮肤问题的解决之道

101

每天5分钟护肤导读:工作的压力,家庭的压力,社会的压力,导致很多女性养成了不良的生活习惯,从而出现了不同的皮肤问题。要想修护问题皮肤,就要先了解问题皮肤形成的种种原因,然后对症下药地进行调理,这样,你的肤色自然会焕发动人光彩。

美肤测试:自测一下肌肤粗糙的原因 /103

肌肤的修护 /106

治疗斑点的要诀 /107

色素痣的病理与治疗 /109

治疗雀斑的要诀 /111

- ☉ 白天保养
- ☉ 晚上保养
- ☉ 特殊保养

皮肤又黑又粗该怎么办 /112

预防黑头有方 /113

一起来,黑头扫光光 /114

- ☉ 面膜去除法
- ☉ 磨砂去除法
- ☉ 吸管去除法
- ☉ 用珍珠粉去黑头
- ☉ 黑头导出液

消除黑眼圈有绝招 /116

紧致眼部肌肤有妙方 /117

眼袋预防措施 /118

- 有助于消除眼袋的睡前护理 /119
- 有助于去除下眼袋的敷面法 /120
- 收缩粗大毛孔,细嫩容颜回归术 /121
- 皮肤疲劳时的护肤方法 /123
- 面部去油简单6步 /124
- 有效预防痤疮 /124
- ❁ 生活要规律
 - ❁ 注意防晒措施
 - ❁ 保持皮肤清洁
- 3分钟洁面法快速消除青春痘 /126
- 消除疤痕洗脸法 /127
- 美容5妙方去痘痘 /127
- ❁ 蜂蜜双仁面膜
 - ❁ 红酒蜂蜜面膜
 - ❁ 敷面法
 - ❁ 柳叶去斑护理液
 - ❁ 美白补水面膜
- 粉刺的护理方法 /129
- 9个不同部位粉刺的清除法 /130
- 出现“桃花癣”怎么办 /132
- 如何治疗毛细血管扩张症 /133
- 怎样治疗黄褐斑 /134
- 去角质,给肌肤做一次“大扫除” /136
- 不同肤质的脱角方法 /137
- ❁ 中、干性肌肤
 - ❁ 偏油性皮肤
 - ❁ 粉刺、面疱、暗疮皮肤
 - ❁ 黑斑、雀斑皮肤
 - ❁ 粗大毛孔皮肤

每天5分钟,特殊部位的养护之道 139

每天5分钟护肤导读:俗话说:手是女人的第二张脸,可见护肤不仅是脸部皮肤的保养,其它部位的保养也很重要。由上到下,由内到外,做一个完美十足的靓丽佳人吧!

美肤测试:肌肤中毒程度测试 /141

解析反映皮肤的信号 /143

手部护理 /148

养颜,从脚心开始 /150

足浴美容法 /151

颈部肌肤的保养 /152

三步让你做个长颈美女 /154

颈部养护法 /155

双唇护理 /156

秋季护唇小窍门 /157

嘴唇防晒 /157

干裂嘴唇水润3招术 /158

护眼的讲究 /159

美目6法 /160

防止鱼尾纹的生长 /162

酒糟鼻如何治疗 /163

面部皱纹消除技巧 /164

鼻唇沟表情纹的消除法 /166

防嘴角下垂有招 /167

口周条痕线纹的消除 /168

仰睡可以减少面部皱纹 /169

油腻T字部有效护理 /170

每天5分钟,运动出青春运动出美 171

每天5分钟护肤导读:生命在于运动!运动是青春的充电站,是打开健康城堡的钥匙。运动不仅可以强身健体,有效地塑造健康的人格,殊不知,健康的运动方式又可让你拥有美丽的肌肤!美丽容颜,从这里的运动开始吧!

美肤测试:你的肌肤正处在“后青春期”吗? /173

运动前的皮肤保养 /176

让皮肤放松的美容操 /176

女性防衰抗老呼吸三法 /177

5分钟健美操 /178

- ❁ 伸懒腰
- ❁ 转头屈脚腕
- ❁ 仰卧侧屈
- ❁ 仰卧下肢屈伸
- ❁ 仰卧举腿
- ❁ 全身屈伸
- ❁ 仰卧转腰

额头和鼻子抗皱美容操 /180

嘴的抗皱美容操 /181

太阳穴与下巴的抗皱美容操 /182

防皱去皱小动作 /183

- ❁ 吹口哨去皱法
- ❁ 唱歌去皱法
- ❁ 口香糖去皱法
- ❁ 用绸缎枕套防皱法

如何挥别双下巴,拥有完美脸型 /184

小美女颈部保健操 /185

红唇弹力操 /186

明眸善睐眼体操 /187

肌肤嫩容按摩法 /188

❁ 方法 1:防皱按摩

❁ 方法 2:瓜果浴面按摩

恢复面肌弹性按摩法 /190

❁ 方法 1:蛋清抹面法

❁ 方法 2:紧提腮鬓法

❁ 方法 3:鼓腮法

平皱回春局部按摩法 /191

除斑洁面按摩法 /194

❁ 方法 1:擦揉蝶斑按摩法

❁ 方法 2:点揉消雀斑法

❁ 方法 3:捏起扭动除雀斑按摩法

消退粉刺按摩法 /195

改善酒糟鼻推抹按摩法 /196

增光按摩法 /197

驱除黑色素按摩四法 /198

轻轻按摩美白穴位让你更亮白 /199

有益美容的瑜伽术 /200

速成启动锻炼计划——拥有好肌肤的开端 /201

运动后护肤备忘录 /202

每天 5 分钟,水疗与香薰护肤有新意 205

每天 5 分钟护肤导读:女人似水,水灵灵的大眼睛,水灵灵的皮肤,这样的女人最让人怜爱,一个女人缺少了水的滋养,便会很快老去而失

去女人应有的诱惑力。时下,水疗(SPA)和香薰和流行,水疗(SPA)能让美女们在心旷神怡的美妙境界中,找回心灵深处的宁静。所以,爱美的女性朋友们,要想彻底的变成一个水灵灵的美女,那就快快 SPA。

美肤测试:根据你经常用的 SPA 水疗配方来测试你的肌肤属于何种类型? /207

水疗的功效及种类 /208

SPA 美女护肤细节 /210

植物浴,让你“回归大自然” /212

芳香迷人的盐浴 /214

DIY 居家 SPA /215

温暖浴为肌肤减压 /217

美丽肌肤香薰有道 /217

眼部 SPA 有何好处 /218

每天 5 分钟,护肤有“谱”

221

每天 5 分钟护肤导读:在日常护肤中,除了一般化妆品的涂涂抹抹之外,还有一种纯天然的绿色美颜小秘方,其中包括绿色菜谱、绿色汤谱、绿色粥谱等,这些纯天然的绿色美颜小秘方,因其内外并重,防治结合,无毒副作用而越来越成为美眉们的最爱。

美肤测试:测测你的免疫力 /223

7 种护肤菜谱 /226

西洋参炖鸡\田七蒸鸡\花生爆豆腐\韭黄鸭丝炒菠菜

菠菜扒鱼丸\银鱼炒藕丝\肉笋烩海参

15 种护肤汤谱 /231

灵芝鹌鹑蛋汤\银耳莲子糖羹\薏仁百合汤\牛肉米粉汤\鸡骨去皱汤

白肉果乌鸡汤\消斑食疗汤\海带绿豆汤\四味乳鸽汤首乌寄生红枣

汤\归芪猪脚汤\红枣木耳汤\银耳樱桃羹\豆腐瓜肉汤

护肤 8 碗粥 /239

地黄抗皱粥\杏仁牛奶芝麻糊\薏仁莲子百合粥\红小豆粳米粥
核桃羊肉粥\枸杞百合糯米粥\枇杷菊花粥\桃仁山楂粥

20 种护肤药膳 /243

药肉片美容药膳\美容药膳“银杞明目美颜汤”\美容药膳泽肤美颜的
“熙春酒”\美容“净面的药茶”\美肤去皱饮料\灵芝鹌鹑蛋汤\容颜不
老茶\黄精排肉汤\祛老美容汤\慈禧珍珠茶配方\悦容粉配方\酸枣
仁酒\养颜酒\红颜酒\去老酒\白鸽煮酒\张贵妃面膏秘方\天后泽面
方\太平公主面药\杨太真红玉膏

维生素 ABCE 护肤妙法 /249

- ☉ 维生素 A 护肤
- ☉ 维生素 B 护肤
- ☉ 维生素 C 护肤
- ☉ 维生素 E 护肤

教你制作 49 种天然面膜 /252

- ☉ DIY 自制紧肤面膜\DIY 自制去油面膜\DIY 自制去痘面膜
- DIY 自制保湿防皱面膜\DIY 自制美白淡斑面膜
- DIY 自制中药面膜\DIY 自制天然眼膜