

Shortcuts
To Beauty

Shortcuts
To Beauty

效率美人

136招 136zhaomeirongxiaoli
zuidahua 美容效率最大化

张宁 编著

担心没有时间打扮自己?
最怕没有回头率?
害怕缺少空闲护肤日渐干涩的皮肤?

当你拥有优秀的高效能技巧

你就能轻松破茧，化身为最美丽的蝴蝶，
个性与风采得以自由张扬！

选择了这本书 就选择了与时间战斗 而战利品就是与青春有关的美丽

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

尚在沉睡中的美女们
越早苏醒
越早变身!

Shortcuts
To Beauty



Shortcuts
To Beauty

效率 美人

招 136zhaomeirongxiaoli
zuidahua

136 美容效率最大化

张宁 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

效率美人: 136 招美容效率最大化/张宁编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1600 - 5

I. 效… II. 张… III. 女性 - 美容 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070818 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳艺丰印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 240 千字

版 次 / 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

所有女人都以追求美丽为目标,但大部分人都生活在繁忙的世界中,忙工作、忙社交,时间成为了最宝贵的财富。效率逐渐成为保养课题中最重要的一环,因此有了“效率保养”这一美容哲学。……你是否发现“一没留神”你的脸色渐渐发暗?你是否发现“不知不觉”你的小腹开始出现了赘肉?一个小痘痘又一小痘痘,暗斑、皱纹慢慢地就爬上了你的脸……

因而,会有《效率美人》。

“效率”逐渐成为了美容保养课题中最重要的一环,假如你统计一下自己的工作与琐事的时间,你会发现,原来还真的对不起自己那张“脸”。

在一份调查中显示,仅有少数女性有上护肤沙龙的习惯,多数女性只是在家进行例行基础保养。其中,时间不足是主因!女性大声呼喊出,“我们更需要要在保养上追求效率!”

《效率美人》不是什么医学专著,也不会空谈理论。本书作为现代都市女性美容的指导丛书,提供了更多快速的、科学的美容方法和诀窍,帮助女性在保养上追求效率,使美容效率最大化。

本书是那些作为“美女形象代言人”明星的经验之谈!

本书是那些在美女行列里经过无数磨砺的美容专家的实用秘诀!

本书是百万个美女一起分享的美容心得,是每个年龄段女性都应该学习的课程。

日新月异的美容成分和科技让现代女性有了多元化选择。这也是最浮躁的时代,我们总是将标榜最新鲜、最快速、最有效的精华霜买回家,甚至成为午休美容的忠实粉丝,却不肯多用十分钟在镜子前好好看看自己……“不必花高价去做整形手术,只是通过改变护理方法就可以实现你的梦想;不用购买昂贵的化妆品,照样可以改善肌肤的状态。”

《效率美人》汇集了目前最实用的、最高效的美容方法,“她”将会告诉你,实现效率美容,意外收获超越期望,原来“漫不经心”也可以做美女!

读懂自己的皮肤

在最初的日子里，相信你肯定有过这样的经历：你每天在往自己的脸上涂抹着各种或是膏状、或是液体、或是粉末状态的化妆品，然而你却没有顾及到它的感受如何，你只根据自己的感觉日复一日将这些化妆品强加在你的皮肤上。

随着时间的推移，你的皮肤开始用它的方式告诉你它的感受。出现油脂粒了，说明你给它的化妆品营养过剩了；出现了小疙瘩和小小的粉刺以及黑头，说明你的毛孔被堵住了，再加上补水不够，油脂分泌不均衡了……可是，你依然我行我素，毫无顾忌地继续实施你的“虐肤”行动。

直到有一天，你发现你的皮肤已经不堪入目了，于是，你患上了粉底依赖综合征。不擦粉底，不化妆你根本就没有勇气出门尽管粉底和化妆又再次给你带来了自信，但同时，也让你的皮肤对你彻底失望。

在这样的状况中，不知不觉你的皮肤在粉底和彩妆中铅和汞的侵蚀下，变得越来越糟糕，直到有一天，你起晚了，没来得及化妆就出现在同事们面前，他们居然没有认出你来；甚至一个男同事因此发誓如果娶老婆的话，一定要娶个不化妆的，并且感叹太可怕了。

此时，对着镜子里那一张没有血色、轮廓不清晰的脸，你开始反省了吗？你认为你需要重新来认识自己的皮肤了吗？

或者，你的皮肤还没有到如此不堪的地步，但你已经预见到你皮肤接下来的发展情况；或者你的情况刚好相反，你从来就对你的皮肤不闻不问，最多只搽一点乳液而已。

无论你属于哪一种情况，都需要认识和了解你的皮肤，皮肤是一个很有意思的小东西，它一点也不记仇，无论你曾经怎样对待它，只要你重新开始对它好一点，它就对你好一点；你对它再好一点，它就对你更好一点。每一天、每一点，当你在用心呵护你的皮肤时，你会收到它对你的回报！

现在，想要认识你的皮肤了吗？

皮肤类型测试:识别自己的肌肤类型

皮肤滋养靠好的护肤品,选护肤品不是看牌子和包装,因为产品好看并不等于你的皮肤好看。要想选对护肤品,首先弄清楚什么样的护肤品会适合自己,因此测试出自己是属于哪种类型的皮肤就显得至关重要。如何能简单、快速地知道自己的皮肤类型是干性、中性、油性,还是混合性呢?

人体皮肤按其表面性质共分为三类:油性、中性和干性。目前市场上销售的护肤、润肤用品通常也分为油质、粉质、水质三种。

测试方法:

A.可以在清晨起床前,用一张柔软清洁的卫生纸在自己尚未清洗的脸上轻轻擦拭,重点擦拭鼻尖、鼻翼和额头等部位。并根据卫生纸上反映的情况判定自己皮肤的表面性质。如卫生纸上显出油性,甚至渗透了卫生纸,则你的皮肤为油性;如卫生纸上略显油性,则你的皮肤为中性;如卫生纸上无油性显示,则你的皮肤为干性。

B.或者在早上起床后,用洗面乳洗完脸之后,过30~45分钟照照镜子,看看哪些地方出油了,如果整张脸都很油就是油性肌肤,如果只有T区(就是额头和鼻子)出油,两颊很干,就是混合性肌肤,如果整张脸都很紧绷就是干性肌肤,如果你的脸感觉很舒适,没有什么紧绷和出油就说明你的皮肤是中性肌肤。

干性皮肤的毛孔细小、不易看出毛孔,皮肤表面比较平整、几乎不泛油光,但是极易形成表情纹、容易长斑。一般呈碱性,纹路平整,毛孔细小,皮肤表面角质层水量过少,皮脂分泌过少,易产生黑斑、雀斑、不易长面疱,易上妆,不易脱妆。洗脸后肌肤有紧绷感及刺痛感。它又分为缺油、缺水性干性皮肤两类。日常的护理要重视滋润和防止水分流失,选择温和型洁肤产品,保护皮脂膜。适当加强肌肤新陈代谢及血液循环,周护理程序中添加深层保湿、去角质和按摩方面的修护。日间要注意加强防晒,避免肌肤过早老化。日常饮食注意多摄取水分。

中性皮肤看起来很健康且质地光滑,均衡、有水分,很少有痘及阻塞的毛孔,是比较好的肤质,不干也不是很油,但是不管年龄的大小,脸上都会出现皱纹,尤其在18岁以后,会较明显,这样的皮肤需要很强的补水滋润产品。中性皮肤成年人很少见,一般6~7岁的孩子属于中性,皮肤光滑细腻。

油性皮肤,是因为皮脂腺分泌过多油脂,使皮肤发亮,油性皮肤的人毛孔粗大至腮部,毛孔较其他肤质粗大,较易阻塞且容易长痘,脸上会出现许多油,平常一摸脸就知道了,而且拿吸油纸也能测出来,这样的皮肤在清洁上需要控油的洗面奶,护肤产品也要用补水滋润的,因为脸上多余的污垢是油,但缺少的还是水,如果不缺水出现的就不会是油了。

混合性皮肤看起来很健康且质地光滑,唯在T形区——即额头、鼻子至下巴的区域有些油腻,而两颊及脸部外缘有些干燥的迹象,也就是说T字部位会比较油,而脸部要么是中性皮肤,要么是干性皮肤,这样的皮肤不太好护理,但还是要以T字部为主护理,平常护理按油性皮肤护理就可以了,但是任何皮肤护理都离不开清洁(要用弱酸性的产品,否则会破坏皮肤的皮质膜,皮质膜具有防护细菌侵入的功能,一定要保护好),补水,再次清洁,即我们通常说的爽肤水(也要用弱酸性的,不要买带酒精,因为会破坏皮肤好的东西),最后是滋润护肤要选择没有矿物油的滋润补水产品,否则让你的皮肤被动补水对你的皮肤伤害更大,你的皮肤会更糟糕。混合性皮肤的人T字形部位出油、毛孔较大,其他部位毛孔较小。还可细分为混合性偏干和混合性偏油。

敏感性皮肤是易受环境因素及局部涂敷品所刺激的皮肤,长期处于不通风的室内时,皮肤会发红、发热,表皮很薄,能隐约看见皮肤下的血管,一晒太阳,脸就发红、发肿,经久不退;每次换季,总会出现脱皮或痒的症状。这个肤质的肤色明显偏白,表皮薄而且脆弱,一遇到过敏源马上会出现强烈的反应,又红又热,阵阵发痒,严重时甚至会出现脱皮或者粒粒丘疹。过敏性肌肤要留意护肤品的成分。慎用含有皂碱的洁面产品和含有酒精、香料或果酸的产品。无论是养护还是清洁,你对它的任何一个动作都要轻柔,且时间不能太长。采用零负担,低刺激的护理方式是选择低刺激性的洁面品。轻柔地按摩肌肤,减少洁面品在肌肤上停留的时间。用至少25℃以下的活水冲洗,以保证洁面品完全被洗净。挑选乳液时,要先在手背上试用,观察是否有过敏症状,不应使用磨砂膏。其实,敏感性皮肤是指皮肤的状态,而不是皮肤的类型。

Shortcuts
To Beauty

效率 美人

目录

Chapter 1

激发美容能量，基础打底必不可少

内在的经络是否健康对人体有着极其重要的作用，我们可以通过由内养外的基础养生，达到身体外在防止衰老、拥有迷人光滑肌肤的美丽效果。所以，女性的美丽源于健康的调养，世界是公平的，只有重视由内及外、内外双修的养护美容，你的容颜才会加倍靓丽地回馈你。

001.卸妆油+正确使用办法=深层清洁/3

002.颈部轻柔清洁+护养/4

003.美容盐的高效清洁妙用/6

004.四季肌肤保养各不相同/8

005.根据肤质选择护养方法，效果显著/10

006.最容易找到的5种养血物件/13

007.11个按摩手势激发保养成分最大能量/15

008.1分钟血液排毒/16

009.10分钟脸色变红润的盐袋热敷法/18

010.枸杞酒酿蛋——给你好脸色/19

011.美白唾手可得的TIPS/20

前言

楔子

读懂自己的皮肤

012.让肌肤迅速美白的方案/22

013.抓住护肤好时机/24

014.1分钟自制红润唇膜/25

015.珍珠粉立现肌肤透白光彩/27

016.5招让晚间美容品吸收加倍/27

017.20分钟藏红花泡脚，改善肤色和痛经/28

018.果汁巧搭配，喝出好脸色/29

019.控制晚霜的用量，小方法大收获/30

020.四种超好用的美肤工具/31

021.薄薄一层化妆水，清清楚楚高效靓颜/32

022.棉片+打圈=加倍清洁/35

023.蜂蜜巧洁肤，提升保湿吸收力/36

024.如何挑选易吸收的保养品/39

025.日夜接力，抑制油脂双高峰/40

026.值得一试的4种新清洁方式/41

027.做足3分钟功课，小脸水嫩一整天/43

028.1分钟温柔又有效地去角质/44

Shortcuts
To Beauty

效率美人

目录

Chapeter2

保鲜 OFFICE 美容，高效护养全面关注

忙碌的世界，繁杂的工作，令人眼晕的各类应酬社交，让天性爱美的女性已经毫无抽身的时间。许久没有被关注的肌肤，早已露出受伤的痕迹。省时又见效的拯救妙招，帮助你在不完美的生活中，修炼完美神话。用点小心思，美丽回馈你！

029:5秒水中抢救“办公室干燥症”/51

030:2分钟提升保养品吸收率/52

031:简单有效防止脸部松弛的按摩法/53

032:旅途中10秒清除缺水干纹/53

033:3分钟冬季护肤喝饱水/54

034:护肤三步曲，春季防干燥/55

035:选对培育方法，令美白加倍/56

036:超级好用的茶叶速效美肤/58

037:春夏补水保湿“点对点”/60

038:5分钟打造不脱唇妆，精彩一整天/62

039:快速祛斑，从防止开始/63

040:这样敷面膜，补水保湿效果会加倍/64

041:维生素眼霜紧实眼周肌肤/65

042:美女防“计算机皮肤”七招/66

043:以水补水，指温帮助面霜吸收/68

044:隔离霜，爱你多一层/69

045:给肤色加餐，加速循环/72

046:9招不做斑女人/73

047:按摩+精华液，养出完美靓肤/74

048:珍珠粉去黑头妙方/75

049:3分钟让你水润润/77

050:轻松做到水油平衡/78

Chapeter3

握手状况美容，营救肌肤方案过硬

烈日、高温、风沙、干燥等恶劣的外部环境每天都在损伤着原本细嫩的肌肤，疏于护养的她们变得角质堆积、黯淡无光；空调、电脑、手机等办公室辐射，让肌肤分泌过多的油脂和汗水，造成皮肤状态的不平衡、毛孔粗大。面对脆弱的肌肤，是到了展开全面营救的关键时刻了。只要营救得当，肌肤问题完全可以得到缓解，回复到良好状态。

- 051:恐怖的下垂,每天5分钟/81
- 052:有效除痘印,肌肤变光洁/82
- 053:60秒平复眼部细纹/83
- 054:5分钟用蜂蜜让脱皮的鼻头恢复原状/85
- 055:肌断食让护肤效果翻倍/85
- 056:5大保养妙计急救黯淡倦容/87
- 057:5杯茶,办公室防辐射/90
- 058:1分钟对抗二手烟的毁肤大计/91
- 059:3分钟急救,让熬夜的你立现光彩/92
- 060:巧用凡士林上妆轰走宿醉暗沉/94
- 061:1分钟急救倦意眼睛/95
- 062:敷眼膜7要点,眼部护理更有效/97
- 063:简单战“痘”/98
- 064:1分钟面膜收紧粗大的毛孔/99
- 065:护唇精华+水润唇膏,除唇纹提升女人味/100
- 066:消除斑点的超有效方法/101
- 067:简单有效去暗黄/102
- 068:珍珠粉+蛋清轻松去黑头/103
- 069:力度打圈,摧毁萌芽中的粉刺/104
- 070:4招黑眼圈去无踪/105
- 071:12招抗痘绝招/107
- 072:吸油小面纸帮你解忧油光光/109
- 073:不可不知经期肌肤保养/110
- 074:蜂蜜加牛奶迅速缓解痛经暗黄肤色/112

Shortcuts
To Beauty

效率美人

目录

Chapter 4

提升身体美容，事半功倍顺理成章

探究美丽的源头，自最细节之处着手，用最少的时间、最天然的草本精华、最实用的操作要点，DIY各种清洁、美白、抗皱、保持弹性、去角质等面部、唇部、身体保养品，涉及美丽的方方面面，为肌肤带来顶级的呵护，最宝贝的宠爱和最美丽的享受。

075:活动颈肩防止背部酸痛/117

076:10秒拯救毛糙的发丝/118

077:5分钟瘦脸按摩/119

078:5分钟雕塑美臂/120

079:1周窈窕瘦腹/121

080:3分钟前翘后撅/122

081:10分钟懒人瘦身操/123

082:滋润手膜——美手魔术箱/124

083:高效护手液/125

084:1周修炼零缺点美背/126

085:5分钟练出男人眼中完美的小蛮腰/127

086:打造“放电双乳”，6分钟美胸护理/128

087:及时排毒，提高身体柔美感/129

088:不能忽略的颈部护理/131

089:美臀3分钟计划/133

090:轻松拥有腿部幼滑肌肤/134

091:睡前30分钟打造脚部水嫩肌肤/135

092:5分钟给身体大扫除，促进营养吸收/136

093:卵巢的保养/137

094:护手——最神奇有效的角落保养/138

095:神奇高效焕肤的神奇体膜/139

096:内外完美秀发/140

097:立现优雅小腹/143



Chapter 5

加速心灵美容，决定美丽成习惯

生活在充斥着各种恶劣环境污染的都市中，辐射、垃圾、压力让每个人都几乎无处可躲，心情的沉重会在不知不觉中为肌肤带来暗沉、色斑和皱纹。其实，修身养性、心理减压并不像想象中那么难以操作，就在我们的身边、就在我们的日常生活中。虽然女人是一种很浮躁的动物，特别容易受到外力的干扰变得情绪多变，但是，聪明的你信手拈来，就可以帮助身体的自我修复，重现肌肤光彩。美丽的习惯，你养成了吗？

- 098:5秒精油+棉球帮你舒缓压力/147
- 099:柔软的冥想——床头瑜伽/147
- 100:11招自救，睡好你的“美容觉”/149
- 101:3分钟心灵魔镜/151
- 102:10分钟轻柔呼吸帮你美容/152
- 103:静心护眼，修身养性/154
- 104:自助精神排毒/155
- 105:蔡依琳的睡前美肌魔咒/156
- 106:伸展+心理按摩，变身猫样女人/157
- 107:静坐调息减压效果出众/159

Shortcuts
To Beauty

效率美人

Chapter 6

赢得抗衰老美容，时间倒流美丽进步

年龄是女人最大的秘密之一，当女人随着年龄的增长而不可抑制地变老时，不但是身体老化了，皮肤也老化了。这个时候，年龄已经不是女人的秘密，因为你的皮肤暗淡、松弛，出现细纹、色斑，这些衰老的迹象已经暴露了你的年龄。所以不要等到你老的时候再来抗衰老，抗衰老就从今天做起，早做一天，皮肤年龄就减一天！本章为你提供抗衰老宝典。

108: 一手掌握自己的年龄/163

109: 35岁，选对粉底要滋润/164

110: 漫不经心做美女/165

111: 有效防止面部下垂，挑战年龄杀手/168

112: 30岁以上女性常食用枸杞酒酿蛋可改善肤质/169

113: 轻盈体态扭出来/170

114: 10分钟灵活脊柱/171

115: 7招防脱，令秀发永葆浓密/172

116: 让香味更新鲜持久的二三法/175

117: 蜂蜜紧致脖颈肌肤/177

118: 每天保证纤维量，改善寒体质/178

119: 美丽离不开红酒的滋养/179

120: 最简单的防晒妙招帮你对抗衰老/180

121: 升级你的护肤手法，加速新陈代谢、延缓衰老/181

122: 选择眼部抗衰护理品的黄金法则/184

123: 注重抗氧化步骤，还暗哑肌肤年轻光彩/185

124: 神奇泡浴延缓细胞老化/186

125: 不同年龄段眼霜选择秘籍/187

126: 玫瑰精油——保湿、抗皱的美容圣品/189

127: 能帮助吸收加速的穴位/190

128: 指纹轻摩擦，肌肤光彩透出来/192

129: 橄榄油洁肤，激发肌肤年轻活力/193

130: 顶级保养，抚平肌肤岁月痕迹/196

131: 不让秀发透露年龄的滋润发膜/197

132: 1分钟遮瑕膏完美应用/198

133: 40岁不老的神话——做天然蜂蜜女人/200

134: 熟女在手指里找到养肤秘密/203

135: 让女人年轻十岁的秘诀/205

136: 黛米·摩尔的抗衰老保养方案/208

Chapeter7

美人魔咒

精神上的，身体上的，人际关系上的……种种压力引起的暗黄、皱纹、身材走形就像梦魇一样无所不在，肌肤“累积成病”，光鲜不再。及时寻找解除美丽咒语的方法，守护我们的健康，才是实现美肤的转折点。慢慢地解除魔咒，你会发现肌肤的压力早已消失殆尽，身体的美丽重新蜕变出来。

- 一、怒伤肝,小美女变成黄脸婆/213
- 二、油堕人,打跑油炸食品/214
- 三、血不畅,汤水轻松养美人/215
- 四、忌零食、口香糖,成就瘦脸美眉/217
- 五、戒夜宵,体态轻盈没肚腩/218
- 六、饮水不当变伤害/219
- 七、忌冷,爱情是天然激素/222
- 八、忌滞,血液循环呵护秀发/225

Shortcuts
To Beauty

效率美人

Chapter 1

激发美容能量，基础打底必不可少
内在的经络是否健康对人体有着极其重要的作用，我们可以通过由内养外的基础养生，达到身体外在防止衰老、拥有迷人光滑肌肤的美丽效果。所以，女性的美丽源于健康的调养，世界是公平的，只有重视由内及外、内外双修的养护美容，你的容颜才会加倍靓丽地回馈你。

很多人用卸妆油结果长了痘痘，皮肤发炎……不要责怪卸妆油，你知道关于卸妆油的一些基本知识吗？

1. 卸妆油适合哪一类肤质

卸妆油一般适合混合性和油性肤质，干性和敏感肌则应该选用胶或乳状的卸妆产品，以免造成油脂的过度流失。

2. 卸妆油的使用方法

一定是干手干脸，这是大部分卸妆油的使用方法（除了Fancle传说是可以湿用的）。挤适量的油，按摩几下，帮助与彩妆充分融合，再加一些水使之乳化，最后以大量清水洗净。

卸妆油在脸上不用停留太多时间，彩妆融合了就可以开始乳化了。很多人把卸妆油当按摩膏用，停留几分钟甚至更长，实际是对皮肤的伤害，原因后述。

小贴士：加水是分两次加，第一次是乳化，第二次才是把乳化成功的油冲洗干净。第一次，如果是浓妆，加的水可以少一些。若是淡妆，则可以多一些。

3. 卸妆油能不能帮助深层清洁

油只溶于油，所以使用卸妆油可以清掉毛孔内的脏东西，这就是使用卸妆油后粉刺等看得特别明显的原因。但是，卸妆油有适合的肌肤类型，不适合的肌肤若经常使用，对皮肤是个伤害。

小贴士：千万不要使用来源不明的卸妆油。因为卸妆油的主要成分就是油和乳化剂。油有植物油、矿物油和合成酯的区别，矿物油和合成酯对干性肌和敏感肌都有刺激。乳化剂的品质更是千差万别。

4. 卸妆油用完需要再洗一次脸吗

卸妆油本身含有的乳化剂一端是亲油基，帮助“固定”油脂，一端是