

美容护肤 保养金典

全面、时尚、美丽的肌肤护理指南 帮你找回美丽和自信
DIY保养品、魅力花草茶、绿色食疗方
各种方法兼收并蓄，只为打造迷人的完美肌肤



凰朝工作室 编著

清洁·保湿·控油·防晒·美白
抗老·祛斑·抗痘·运动·沐浴
10大关键词，为你打造人见人爱的陶瓷美肌

乌黑秀发、迷人电眼、樱桃小嘴
光洁美颈、纤纤玉指、滑嫩美膝

保养处处有绝招
从头到脚
让你美丽到底



中国纺织出版社



美容护肤 保养金典

凰朝工作室 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容护肤保养金典 / 凰朝工作室编著. — 北京:

中国纺织出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5064-5218-2

I. 美… II. 凰… III. ①女性—美容—基本知识

②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 094987 号

策划编辑: 尚 雅	责任编辑: 胡成洁
责任印制: 刘 强	装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 成 馨	张瑞英

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 15.75

字数: 250 千字 定价: 29.90 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

美容护肤 保养金典

凰朝工作室 编著

 中国纺织出版社



「目录」

Part 1

认识你的肌肤

- 14 第一节 揭开肌肤的神秘面纱
 - 14 请宝贝你的肌肤
 - 14 你了解自己的肌肤结构吗
- 16 第二节 肌肤类型及保养建议
 - 16 6种肤质类型
 - 17 肤质判断DIY
 - 18 不同肤质的护理对策
 - 19 天然保养品DIY
 - 19 茄蜜润白面膜
 - 19 蜂蜜玉米保湿面膜
 - 21 天然保养品DIY
 - 21 檀香木精油爽肤水膜
 - 21 苦瓜祛斑面膜
 - 23 天然保养品DIY
 - 23 甘菊白芨蛋黄面膜
 - 23 椰子冬瓜薏仁面膜
 - 25 天然保养品DIY
 - 25 西红柿豆粉面膜
 - 25 西瓜蛋清芝麻面膜
- 26 第三节 影响肌肤的两大因素
 - 26 睡眠是美肤的生命
 - 28 生活小细节，保养大问题
- 32 第四节 肌肤7大问题 Pass pass
 - 32 皮肤油腻
 - 33 皮肤暗哑
 - 33 皱纹细纹
 - 34 皮肤松弛



- 34 毛孔粗大
- 35 皮肤色斑
- 35 暗疮

36 第五节 肌肤的日常保养步骤

- 36 卸妆
- 38 洗脸
- 39 化妆水→精华液→乳液

40 第六节 皮肤在四季中的特点及护理重点

- 40 繁花盛开的春季
- 41 天然保养品 DIY
- 41 蜂蜜月季美白面膜
- 41 苹果海苔汁
- 42 艳阳高照的夏季
- 43 天然保养品 DIY
- 43 芦荟蛋清清凉镇痛面膜
- 43 玫瑰薄荷茶
- 44 秋高气爽的秋季
- 45 天然保养品 DIY
- 45 蜂蜜茯苓祛斑面膜
- 45 银耳草莓奶汁
- 46 冷风飕飕的冬季
- 47 天然保养品 DIY
- 47 猕猴桃蜂蜜泡澡方
- 47 蜂蜜芝麻糊

48 第七节 揭示肌肤保养的 16 个美丽陷阱

- 48 夏天用凉水洗脸好清爽——清洁不彻底隐患多
- 48 用牙膏治疗痘痘——弊大于利
- 49 没有阳光就可以不防晒——紫外线无处不在
- 49 洗脸只是用手掌揉揉——按摩手法影响清洁和脸型
- 50 用毛巾擦干脸——娇嫩的肌肤经不起摩擦
- 50 直接用手涂抹爽肤水——既不卫生又很浪费
- 51 涂在脸上的护肤品超过 5 层——过度保养误伤肌肤
- 51 面部按摩越久越好——过度按摩易产生反效果
- 52 频繁去角质才够光洁——皮肤越薄越脆弱
- 52 敷面膜之前不补水——水分易流失，肌肤刺激大
- 53 喷保湿喷雾后不及时锁水——蒸发带走肌肤水分
- 53 频繁用盐去黑头——干性、敏感皮肤不宜使用
- 54 口服避孕药祛痘——扰乱激素分泌，得不偿失
- 54 用化妆品掩饰痘痘——油上加油，痘痘恶化
- 55 晒后立即做美白面膜——易引发肌肤敏感
- 55 用面部磨砂膏为娇唇去角质——磨损唇部肌肤

Part 2

10大关键词，为你打造瓷质美肌

58 第一节 清洁——净白素颜学习班

58 回复净白素颜 10 大常识

61 天然保养品 DIY

61 天然卸妆油

61 橙汁洁面水

62 第二节 保湿——水润奇“肌”养成术

62 肌肤干燥的 9 大原因

62 干燥肌肤日常保养重点

65 天然护肤品 DIY

65 红糖蜂蜜面膜

65 玫瑰柠檬滋养水

66 第三节 控油——清爽美肌非梦事

66 哪些肌肤需要控油

67 深层清洁是去除油光的关键

68 天然保养品 DIY

68 牛奶玉米粉祛痘面膜

68 牛奶面粉紧肤面膜

69 藕粉消脂面膜

69 甘草茯苓西红柿面膜

70 第四节 防晒——摆脱小黑人梦魇

70 肌肤晒黑的 6 大原因

71 同时使用多种防晒产品

71 2 大营养素吃出白皙美人

72 天然保养品 DIY

72 芦荟牛蒡绿茶面膜

72 芦荟酸奶清凉面膜

73 花草精油滋润面膜

73 薄荷清凉爽肤水

74 第五节 美白——白雪姬养成魔法

74 肌肤变黑真相大公开

74 如何当个白皙美人

75 暗沉肌肤产生的 7 大原因

76 吃什么能拥有好气色

77 速效美白净透小秘诀



78	天然保养品DIY
78	芦荟蜂蜜祛痘消炎面膜
78	猕猴桃面粉抗痘面膜
79	薏粉精油面膜
79	薰衣草甘菊抗敏面膜
80	第六节 抗老——零肌龄嫩肤容颜术
80	肌肤老化的9大原因
80	保持青春的原则及方法
81	打造零肌龄肤质按摩法
84	天然保养品DIY
84	红糖面膜
84	蛋黄营养祛皱面膜
85	玫瑰橙花精油舒缓面膜
85	鲜果醋汁保湿水
86	第七节 祛斑——赶走讨厌的小花脸
86	肌肤长斑的9大原因
86	无瑕美肤必吃的8种食物
87	营养素帮你扫除斑点
88	天然保养品DIY
88	菊花白芷淡斑面膜
88	薰衣草瓜水精油面膜
89	丝瓜柔嫩爽肤水
89	姜汁平衡修护水
90	第八节 抗痘——不做“痘”花美人
90	走近美丽肌肤的杀手
92	创造陶瓷美肌的秘诀
93	每日毛孔护理3步骤
94	粉刺Bye bye 密技
96	天然保养品DIY
96	柠檬果泥抗痘面膜
96	胡萝卜啤酒祛痘面膜
97	爽肤玫瑰露
97	生菜果醋爽肤水
98	第九节 运动——桃色美肌运动方案
98	运动可以让你更美丽
99	为你推荐的简单运动
100	静态美肌法
102	常见的美肤瑜伽体位法
104	第十节 沐浴——泡个美人护肤澡
104	沐浴的5大好处





- 105 美人泡澡法
- 105 身体按摩膏的制作方法
- 106 美体恶习——呵护身体，你做对了吗
- 108 天然保养品DIY
- 108 菠萝果味磨砂沐浴乳
- 108 茉莉糙米美体磨砂膏
- 109 绿豆乳酪抗痘沐浴露
- 109 蜜橘燃脂浴

Part 3

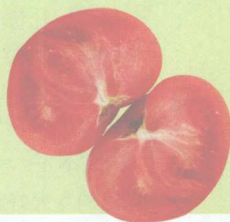
美肤驻颜饮食调养，让你的“面子”更美丽

112 第一节 美丽营养素，为Beauty修炼加油

- 112 维生素A
- 112 B族维生素
- 112 维生素C
- 113 维生素E
- 113 膳食纤维
- 113 蛋白质
- 113 胶原蛋白
- 114 果酸
- 114 铁
- 114 锌
- 114 钙
- 115 镁
- 115 硒
- 115 茄红素
- 115 大豆异黄酮

116 第二节 人气美肌食材大揭秘

- 116 百合
- 116 香菇
- 116 银耳
- 116 海带
- 117 西红柿
- 117 菠菜
- 117 葡萄柚
- 118 苹果



- 118 猕猴桃
- 118 红枣
- 119 黑芝麻
- 119 薏仁
- 119 蜂蜜
- 119 牛奶
- 120 猪蹄
- 120 橄榄油
- 121 天然保养品DIY
- 121 果汁四蔬
- 121 猕猴桃蜂蜜饮

122 第三节 肌肤杀手食材黑名单

- 122 容易让肌肤变黄的食物
- 122 容易让黑色素沉淀的食物
- 122 容易让肌肤变黑的食物
- 123 容易让肌肤长痘痘的食物
- 123 容易让肌肤发炎的食物
- 123 容易让肌肤变粗糙的食物

124 第四节 饮食习惯决定你的肌肤状况

- 124 养成多喝水的好习惯
- 124 尽量早上吃顿丰盛的早餐
- 124 均衡摄取六大类食物
- 125 多吃深色的新鲜蔬果
- 125 适量食用纤维含量高的食物
- 125 用餐时要细嚼慢咽
- 125 蔬果忌烹调、细切或久放

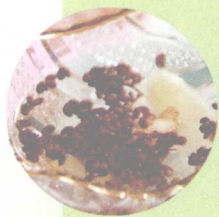
126 第五节 日常饮食中暗藏的美丽危机

- 126 甜品美人你要提前抗老
- 127 辛辣美人你要提防敏感
- 128 素食美人你要防备炎症

130 第六节 蔬果美颜方案，打造无瑕美人

- 130 做个蔬果MM
- 131 天然保养品DIY
- 131 苹果柠檬汁
- 131 香柚西芹汁
- 132 蔬果排毒养颜法
- 133 天然保养品DIY
- 133 苹果鲜蔬汤
- 133 绿豆藕合
- 134 蔬果容光焕发秘籍





- 135 天然保养品DIY
- 135 草莓红枣粥
- 135 西红柿鱼肉沙拉

136 第七节 茶饮美颜方案，喝出健康亮丽肌肤

- 136 体验草本生活，做花样女人
- 138 天然保养品DIY
- 138 勿忘我美颜茶
- 138 活肤西洋参茶
- 139 秘密花园里花草人气排行榜
- 141 水果速配，美丽搭档
- 142 天然保养品DIY
- 142 酸枣蜜桃美人茶
- 142 龙枣桂花蜜茶
- 143 包裹在茶包里的美丽生活

144 第八节 其他美颜方案，开辟美丽新途径

- 144 醋意大发，女人变美的秘诀
- 145 天然保养品DIY
- 145 醋蛋液
- 145 白醋粗盐洁鼻膜
- 146 吃肉也能让你变美丽
- 147 天然保养品DIY
- 147 花生猪蹄汤
- 147 玉竹兔肉煲
- 148 值得推崇的10大抗氧化标兵
- 150 粗粮吃出细皮肤
- 152 水嫩肌肤是喝出来的吗
- 154 正确摄取水分的方法
- 156 喝酒能美容吗



Part 4

美肤养成的中医汉方对策

- 160 第一节 调整“气”、“血”、“水”，消除肌肤问题
- 160 “气”、“血”、“水”，不可忽略的人体内部平衡
- 162 第二节 清宫秘方，慈禧容颜不老的秘密
- 162 汉方美肤因子

162 汉方抗老除皱因子

163 汉方抗氧化因子

163 汉方抗衰老因子

164 第三节 10 大美肌名穴大公开

164 合谷穴：解决一切肌肤问题

164 太阳穴：眼疲劳的恢复剂

164 瞳子髎：平皱第一高手

164 肺腧穴：祛除恼人的青春痘

165 印堂穴：肌肤松弛与浮肿的克星

165 迎香穴：痘痘的终结者

165 肝腧穴：越按越年轻

165 下关穴：色素洗涤灵

165 太冲穴：塑造粉红女郎

165 曲池穴：痘痘不见了

166 第四节 美丽精油档案表

168 第五节 11 个美容按摩手势，收获最大美丽

168 伸展运动，告别下半脸松弛

168 让手指在脸上弹钢琴

168 改善淋巴循环，吸收力 up

169 轻轻按压出苹果肌

169 局部老化，局部击破

169 让身心放松的小震动

170 第六节 汉方美人秘笈，塑造无粉黛草本美人

170 汉方养颜药材、食材大集合

172 汉方美颜药茶，让你由内而外“丽”起来

173 一杯茶可冲泡几次

174 根据体质打造专属自己的汉方香茶饮

176 第七节 中医学的饮食养生

176 饮食养生与皮肤的关系

178 补血补铁，中医帮你提升好气色

179 天然保养品 DIY

179 糯米桂圆粥

179 首乌木耳肝片

180 食疗药膳，吃出来的美丽

180 桂圆莲子羹

180 腐竹白果煲猪蹄

181 芝麻桂圆膏

181 莲藕燕麦粥



Part 5

从头到脚，让你彻头彻尾地美丽



184 第一节 如何拥有一头乌黑亮丽的秀发

- 184 “发”力无边，从头开始
- 185 魔发美女养成守则
- 186 雪花片片——恼人的头皮屑
- 188 秀发舒压自我护理疗程
- 189 天然保养品 DIY
 - 189 薄荷清凉去屑洗发水
 - 189 黑豆皂角洗发水
- 190 飘逸秀发日常保养法
- 192 天然保养品 DIY
 - 192 芝麻护发油
 - 192 茶树精油去屑护发水
 - 193 啤酒香波润发精华
 - 193 当归生姜椒酒生发剂

194 第二节 打造电光闪闪的美眸

- 194 眼部肌肤的烦恼
- 195 天然保养品 DIY
 - 195 苹果土豆精华眼膜
 - 195 黄瓜醋蛋滋润眼膜
 - 196 丝瓜抗皱膜
 - 196 银耳净白祛皱眼膜
 - 197 蛋奶明眸膜
 - 197 桑叶黄瓜抗皱眼膜
- 199 眼部的保养诀窍
- 200 电眼闪闪的养成秘诀
- 200 让眼膜高效的 5 大高招
- 201 “魅”眼按摩法
- 202 天然保养品 DIY
 - 202 醋奶消肿紧肤眼膜
 - 202 玫瑰瓜水滋润眼膜
 - 203 杏仁祛纹露
 - 203 珍珠银耳除黑眼圈眼膏



204 第三节 樱桃小嘴修炼班

- 204 嘴唇杀手黑名单 Top5
- 205 玄妙 10 招塑造樱桃小嘴
- 206 靓唇运动，打造性感美唇
- 206 唇膜的作用及正确敷法

208	天然保养品 DIY
208	沙拉胡萝卜按摩霜
208	橄榄油香蕉修护唇膜
209	凡士林薄荷精油润唇霜
209	香浓巧克力润唇油
210	第四节 天鹅美颈非梦事
210	不可忽视的 3 大颈部丑态
211	美颈修行 5 进阶, 让脖子上的岁月痕迹消失
218	关于你的颈部
219	做美颈护理操, 美化颈部线条
221	天然保养品 DIY
221	甜杏仁椰油美颈晚霜
221	黄瓜清粉深层滋养颈膜
222	第五节 纤纤玉指养成术
222	美丽扣分的 4 大手部丑态
223	美手修行 2 进阶, 塑造纤纤玉手
226	美臂诀窍
227	护手运动, 抢救鸡爪手
229	天然保养品 DIY
229	柠檬精油芳香手浴
229	薰衣草精油蛋黄护手霜
230	红糖柠檬润白护手液
230	蛋黄木瓜润手膜
231	纤纤玉手, 指甲护理步骤
234	第六节 漂亮美膝必杀技
234	揪出丑化膝盖的 4 大元凶
235	天然保养品 DIY
235	橙子皮按摩
235	粗盐去膝盖角质磨砂乳
236	性感美腿从膝盖开始
238	美膝修行 2 进阶, 膝盖抢救大行动
240	自助护膝 DIY, 细节很重要
242	美膝运动进行时, 延伸你的美丽
244	第七节 呵护双足有一套
244	脚丫子有脸见人了, 抹煞美丽的 4 大脚丫丑态
246	美丽脚丫养成术
247	美脚护理 DIY, 做自己的足疗师
250	天然保养品 DIY
250	柠檬软化角质足浴
250	薄荷清凉爽足粉
251	薰衣草磨砂油
251	橄榄油果醋按摩液





Part 1

认识你的肌肤



-
- 揭开肌肤的神秘面纱
- 肌肤类型及保养建议
- 影响肌肤的两大因素
- 肌肤的日常保养步骤
- 揭示肌肤保养的20个美丽陷阱





不要认为肌肤只是一层皮，其实皮肤有着复杂的结构，只有了解肌肤的结构，才能有效地呵护它。

请宝贝你的肌肤

肌肤是人体最大的器官，其主要作用是隔离人体内部与外在环境，并阻止皮肤外部与内部的物质交换。它能调节体温，感知压力、温度、疼痛，同时也是防御外在威胁的盾牌。肌肤还像一面镜子，当我们疲倦、营养不良、有压力时，健康情况也会通过皮肤反映出来。

由于肌肤覆盖在我们身体的表面，直接接触外界各式各样的物质，因此肌肤经常受到阳光及温度变化的影响，也受湿气、尘埃和其他日常污染物质的影响。如果一旦保养不当，极容易出现各种肌肤问题。所以，请宝贝你的肌肤！

你了解自己的肌肤结构吗

看上去薄薄的皮肤，结构其实很复杂，它主要由三个组织层所构成。

□ 表皮层

表皮层即皮肤的外层。它的主要功能是为皮肤提供营养，保持皮肤弹性。表皮层主要由基底层、有棘层、颗粒层、角质层等四层细胞所构成。最外层为角质层，是一层没有细胞核的细胞所组成的保护膜。当新细胞在皮肤较深层生成时，老化的细胞就会被推向表层从而导致被压平或死去而形成角质层。角质层的厚度关系着皮肤细嫩程度与水分的保有度。在角质层之下的是颗粒层、有棘层。基底层位于真皮层的最里面，当细胞在这里产生以后，它不断往上推进，形成有棘层、颗粒层，最后到达角质层，这个过程大约需要14天，尔后新生的角质层不断被由下往上的细胞取代而脱落，又需14天。因此，一个健康的表皮细胞新陈代谢约需28天。

