

每天 5 分钟美容

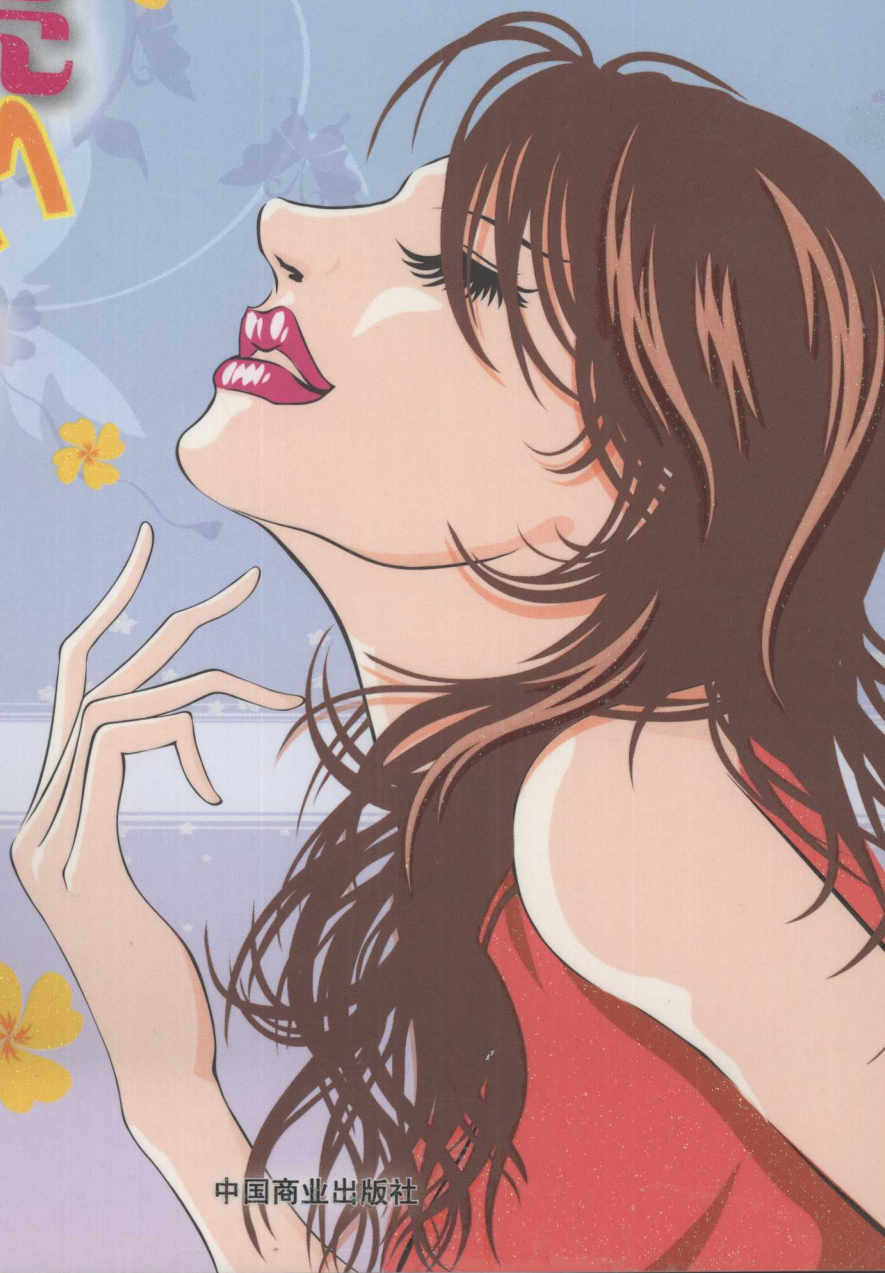
文晓波 房海林 编著

漂亮MM 完全守则

流行不是最重要的，适合自己才最重要。

年龄、脸型、场合、不同，适合的发型也不同。

美容养颜最重要的就是补水。



中国商业出版社

每天 5 分钟美容

漂亮MM
美容
守则

文晓波 房海林 编著

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

每天 5 分钟美容/文晓波编著. —北京: 中国商业出版社,
2008. 10

ISBN 978-7-5044-6325-8

I. 每… II. 文… III. 美容—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152606 号

每天 5 分钟美容

漂亮 MM 完全守则

房海林 文晓波 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: 2009 年 1 月第 1 版

印次: 2009 年 1 月第 1 版印刷

ISBN 978-7-5044-6325-8

定价: 25.8 元

版权所有, 侵权必究。

印装错误可随时退换。

前言



谁说美女必须天生丽质？就算不是，也可以通过后天的努力，把自己“打造”成美女！

发型对女人很重要，衣服可以随意一点，但发型却是整个精神面貌的焦点。现在大家都过于注重流行，却不知不同的年龄、脸型、场合，都有不同的发型。而且，发型重要，护发也重要。甚至可以说，只有按照自己的发质肤质，认真仔细地呵护自己的秀发，才能让自己的发型看起来更加有型。怎么样来设计发型，呵护秀发呢？

要想养颜有术，补水可以说是最重要，其次就是排毒。那么，怎样才能补水排毒呢？

并不是所有的 MM 都是天生丽质，所以美容方法也就成了获得美丽容颜的最佳选择。

美容方法虽然多，但是究竟选择哪一个呢？

是饮食美容，还是牛奶美容，还是按摩美容？

那么，又怎么样才能祛除脸上难看的小痘痘，斑痕和黑头呢？

女人的一生，可以说是化妆的一生。

那么，如何才能做到“淡妆浓抹总相宜”呢？

追求美丽的女性恨不得什么都不吃，希望通过节食来实现自己的“美女梦”。那么，怎么样才是科学合理又有美容养颜效果的饮食呢？



每天 5 分钟

美容

为了让无数担心自己不够漂亮的 MM 们对上面的问题不再有疑问，不再为自己的容貌失望，我们特意编写了这本《每天五分钟美容》，为读者提供了各种美容养颜的方法和诀窍，既包括了适合于不同年龄，不同脸型，不同场合的不同发型，也包括了如何呵护秀发，头发保湿，去屑防脱发；不但有时下最为流行的补水养颜和排毒养颜，而且有水果美容和饮食美容；除此之外，还告诉您如何娇嫩肌肤，祛斑除痘，如何给眉眼唇手等各个部位进行化妆；甚至，还包括了绝大多数人并不了解的精神美容。这本书内容丰富齐全，窍门简单易学，可以说是爱美的 MM 们的必备指南。

——《每天五分钟美容》作者 王霞

目录



每天 5 分钟,从“头”开始 1

秀发=发型+发饰+护发,美眉们只要从这三个方面出发,每天用上 5 分钟的时间,就能轻松打造自己的靓丽秀发。

“发”现美丽 3

发型对女人很重要,衣服可以随意一点,但发型却是整个精神面貌的焦点。现在大家都过于注重流行,却不知不同的年龄、脸型、场合,都有不同的发型。因此,MM 们千万要注意:流行不是最重要的,适合自己才最重要。

- ❁ 时尚 MM,日本经典丸子头
- ❁ 气质熟女,最爱盘发
- ❁ 千变俏佳人,12 款清爽盘发
- ❁ OL,家庭主妇,运动少女,学生美眉
- ❁ 最适合自己脸型的合适发式
- ❁ 1 分钟发型,让你迅速变成小瘦脸
- ❁ 高颧骨美眉发型打造要领
- ❁ 明星案例:发型配脸型
- ❁ 不同场合随心换,轻松成为魅力公主
- ❁ 办公+约会,鱼和熊掌我都要
- ❁ 最性感的 Party 造型
- ❁ 简易秀发处理方法



每天 5 分钟

美容

- ❖ 4 款全新发式, 提亮造型
- ❖ 5 分钟 DIY 8 款韩剧最经典发型

护发宝典

32

发型重要, 护发也重要。甚至可以说, 只有按照自己的发质肤质, 认真仔细地呵护自己的秀发, 才能让自己的发型看起来更加有型。

- ❖ 宝贝秀发 7 条守则
- ❖ 秀发处理全过程小诀窍
- ❖ 别忘给头发做个保湿
- ❖ 秀发 SPA
- ❖ 卷发如何护理?
- ❖ 护发天然洗发水闪电 DIY
- ❖ DIY 染发 7 步骤, 省钱又方便
- ❖ 去屑防脱发饮食护理 5 大招
- ❖ 天然配方防掉发
- ❖ 中药生发养发外用方

每天 5 分钟, 六宫粉黛无颜色

53

皮肤表面的油水和污垢会堵塞毛孔, 影响皮肤的新陈代谢和吸收水分, 同时在体内积留毒素。要想养颜有术, 补水可以说是最重要, 其次就是排毒。

养颜有术补水最重要

55

现在重视喝水的人越来越多, 但是真正知道怎么样正确喝水的人却不多。不分时间、不计内容、不动脑筋地喝水, 都会引起各种问题。

- ❖ 清晨慎补水



- ❁ 餐前补水最养胃
- ❁ 多喝看不见的水
- ❁ 记住利水食物
- ❁ 畅饮与美容无关
- ❁ 水里的“杀机”
- ❁ 喝运动饮料的学问
- ❁ 警惕酸味饮料
- ❁ 甜饮料的陷阱
- ❁ 淡盐水的坏处
- ❁ 识破“花样”水
- ❁ 运动补水有原则
- ❁ 维生素 C 饮料多喝无益

25 个排毒养颜小诀窍

60

补水重要,排毒也重要。

职场女性的养颜方法

64

工作和生活的压力,让 MM 们的肌肤遭受到极大的挑战,同时也让她们的容颜迅速消退。美容养颜也就成为一个重要的问题,而不同的身份,养颜的方法和需要注意的问题也有所不一样。

- ❁ 选择有卸妆效果的洁面乳,让疲惫的身体睡得更早
- ❁ 随身携带抗老产品,中午加强肌肤抗老力
- ❁ 抓住所有空当,为面部皮肤提拉按摩
- ❁ 精油音乐浴,从源头预防情绪性斑点
- ❁ 做家务前一定做好防晒隔离
- ❁ 做家务时敷上面膜,护肤家务两不误
- ❁ 使用含富马酸产品对抗“臭氧伤害”



长时间面对电脑,如何养颜?

67

MM 们在和网络进行快乐而又亲密的接触过程中,又是否知道怎么样才能尽量减轻电脑产生的电磁辐射对于美丽容颜的伤害呢?

- ❁ 面部防护最重要
- ❁ 彻底清洁皮肤
- ❁ 善于养护明眸
- ❁ 增加身体营养
- ❁ 经常锻炼消除疲劳

15 招平价养颜方法

70

是不是觉得简单而又方便的养颜方法还是不多?

蜂蜜养颜排毒

72

蜂蜜含有人体所需要的多种氨基酸,维生素和果糖。经常吃蜂蜜不但可以排出毒素,同时对预防和治疗心血管疾病和神经衰弱也有一定的效果。

- ❁ 蜂蜜+绿豆汤
- ❁ 蜂蜜+绿茶
- ❁ TIPS

12 款天然蔬果养颜品

74

新鲜欲滴,美味诱人的水果对皮肤究竟有什么样的养颜功效呢?

苹果\丝瓜\猕猴桃\西红柿\草莓\芦荟\樱桃\桃\菠萝\橘子\牛油果\柠檬

开了一个柠檬?

78

开了一个柠檬,如果不一次用完,是不是觉非常可惜?



蔬菜水果汁,排毒养颜作用大

80

只要多吃蔬菜水果,就能够自动起到排毒养颜的作用。

- ❁ 红萝卜+苹果+芹菜汁
- ❁ 红萝卜+苹果汁
- ❁ 桃子汁+蜂蜜+牛奶+冰块
- ❁ 苹果+黄瓜+柠檬汁

每天牢记 5 件事

83

只要注重食物补充,多吃蔬菜水果,适当多加运动,保持一份好心情,再加上保证充足的睡眠,MM 们就能够青春永驻。

- ❁ 第一件事:一个西红柿
- ❁ 第二件事:一杯酸奶
- ❁ 第三件事:一杯醋
- ❁ 第四件事:两杯白开水
- ❁ 第五件事:一袋茶叶

出游保颜有妙招

86

旅游至少都要一天,即便不要一天,也必定会在夏日艳阳之下饱受折磨,如何养颜就成为了一个无法逃避的问题。

- ❁ 温水+冷水洗脸
- ❁ 施淡妆
- ❁ 随随便便做面膜
- ❁ 多用山泉洗脸
- ❁ 可别忘记多按摩
- ❁ 多喝水,有好处

风靡日本,年轻 10 岁的方法

89

身在亚洲最为时尚的地区,日本 MM 们多姿多彩的身影,千变万化



的妆容,还有那艳丽娇嫩的肌肤,真的是让我们羡慕不已。

3 块钱居家 DIY 高效保湿品

91

DIY 能够给自己带来乐趣,还因为 DIY 所需要的成本非常低,包括时间成本和金钱成本。

最有效的 9 种面膜制作方法

93

面膜可以说是女孩们不可缺少的化妆品。

✿ 柠檬自制面膜

✿ 黄瓜自制面膜

✿ 白芷自制面膜

✿ 蛋清自制面膜

✿ 牛奶自制面膜

✿ 香蕉自制面膜

✿ 银耳自制面膜

✿ 苹果自制面膜

✿ 橄榄油自制面膜

9 密招让美丽无瑕疵

96

每天只需要 5 分钟到 30 分钟,就能够让脸庞恢复美丽,让瑕疵不再成为 MM 的心头大患。

每天 5 分钟,美容有方

99

并不是所有的 MM 都是天生丽质,所以美容方法也就成了她们获得美丽容颜的最佳选择。方法虽然多,但是究竟选择哪一个呢?是饮食美容,还是牛奶美容,还是按摩美容?那么,又怎么样才能祛除脸上难看的小痘痘,瘢痕和黑头呢?



不要着急,看下去吧。

17 种美容方法,藏族独有

101

仅藏族的美容洗发方法就有冰水洗脸、萝卜水洗脸、鸡蛋清洗发、酸奶水洗发、草木灰水洗发等 17 种。

16 条美容秘笈,流传千古

103

古代流传下来的一些美容秘法还是非常有用的。

1. 国色天香法\2. 肌肤细腻法\3. 返老还童法\4. 消除汗斑术\5. 卷发伸直法\6. 白发变黑法\7. 拔毛不痛法\8. 白发染黑法\9. 鸡蛋美容法\10. 去除面部黑斑法\11. 除脸上黑痣法\12. 治少年白发方\13. 西施沐浴秘术\14. 黑牙返白秘方\15. 黄牙变白秘方\16. 治粉刺法

牛奶美容最有效

107

MM 们可千万不要以为牛奶就是用来喝的,喝牛奶虽然可以喝出漂亮,但是也可以用牛奶洗出美丽。

- ✿ 维 E 酸奶能护肤
- ✿ 冰牛奶+碎豆腐
- ✿ 牛奶护甲

8 种美容养颜方,简单有快捷

109

养颜秘方非常多,关键在于自己的选择。

- ✿ 1. 乳酪+柠檬汁=乳酪洁面霜
- ✿ 2. 黄瓜汁+柠檬汁+1/4 杯水=紧肤霜
- ✿ 3. 蛋黄酱=护发素
- ✿ 4. 冻奶=去眼肿
- ✿ 5. 花生酱=软肤霜
- ✿ 6. 干麦片+蜜糖+牛奶=润唇膏



7. 牛油果(1/4 个)+橄榄油(一匙)=润甲霜

8. 蛋白=去死皮

饮食美容有技巧

112

美来自合理的饮食。

养颜\美发\明目\秀甲\固齿

牛奶嫩肤法 6 步

114

长期坚持用牛奶外敷在肌肤表面,可以令肌肤白皙动人。

白领女性洁肤 5 步

116

只要采取相应的防护措施,注意皮肤的清洁、补水和修护,便可以令肌肤保持在最佳状态。

肌肤岁月,8 步无痕

118

按摩也可以增加皮肤与肌肉的弹性,改善局部的血液循环,增加皮肤光泽,使皱纹平展,非常简单。

第一步:力压明净额

第二步:轻抚盈盈目

第三步:逆揉尖尖鼻

第四步:圈划桃花颊

第五步:笑翘樱桃唇

第六步:柔按清秀颌

第七步:轻搓天鹅颈

第八步:干洗玉狐面

5 分钟脸部除皱

121

能不能只用 5 分钟就除去脸部的皱纹呢?



- ❁ 消除眼下皱纹(1 分钟)
- ❁ 消除前额皱纹(1 分钟)
- ❁ 消除眼角皱纹(1 分钟)
- ❁ 健美脸颊肌肉(1 分钟)
- ❁ 健美下巴肌肉(1 分钟)

最佳最简便保养皮肤方法

123

皮肤保养很重要,但是方法其实也很简单。

9 步按摩,皱纹立消

125

最重要的就是注意按摩的手法,然后掌握好用力的大小,用力太大的话容易伤害皮肤,太小的话没有什么效果。

治疗黑头有特效

127

许多人养成了用手指甲挤黑头的习惯,其实这是非常错误的,因为过分的刺激皮肤只能分泌出更多的油脂,而且用手指甲挤压皮肤也会使年轻细嫩的皮肤留下粗毛孔和疤痕。

- ❁ 美容院黑头治疗方法
- ❁ 家庭护理

祛痘,其实只要 12 招

129

青春痘一旦出现,MM 们可以说是如临大敌。

- ❁ 1. 雪肌精
- ❁ 2. 珍珠粉+鸡蛋清
- ❁ 3. 珍珠粉+酸奶
- ❁ 4. 海藻面膜
- ❁ 5. 苹果
- ❁ 6. 暗疮水和去印膏



每天 5 分钟

美容

- 7. 吃蜂蜜、花粉
- 8. 檀香木粉末和玫瑰花水
- 9. 盐水和牙膏
- 10. 巧用仙人掌
- 11. 胡萝卜
- 12. 芦荟+磷脂

6 种祛痘 DIY

现在 MM 们已经知道很多除痘痘的方法了。挑选出最适合自己的一个,让痘痘消失吧!

密陀僧粉末\玫瑰\茶叶\草莓\咸白菜\燕麦

简单有效祛斑

美丽的脸部有块斑?那可真是够难受的!

- 黄瓜美肤面膜
- 菊花美颜
- 啤酒醒肤
- 芦荟蜂蜜面膜
- 茶水美白
- 番茄亮颜面膜
- 土豆美白面膜

美丽不留痕

化一个适宜的淡妆,遮盖一下不太美观的暗疮印,确实是很必要,甚至是必须。

7 个动作,帮你减大腿赘肉

要想减去大腿的赘肉,做有氧运动是必须的,但是一定要达到量。



- 腿的上下运动:使大腿前部股四头肌紧缩
- 叩打臀部:伸展大腿股四头肌
- 单腿旁开:使大腿侧面变瘦
- 交替踏步
- 两腿交叉运动:使粗大腿变细

5 分钟减肥的自我推拿手法

肥胖一旦患上,生活的乐趣就会消失。

摩腹\抱颤腹部\拿揉腹部\拿合谷

每天 5 分钟,淡妆浓抹总相宜 145

女人的一生,是化妆的一生。女人的舞台,是化妆的舞台。不化妆,又怎能显示出女人的美?

欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。

打造漂亮美“眉”

依旧桃花面,频低柳叶眉。

- 修眉技巧
- 美眉整修大全
- 如何修整既黑又密的眉毛?
- 如何修补各种眉型的缺陷?
- 睫外生姿
- 6 步画出自然眉
- 养眉乌眉

美目加速度

女性眼睛的一生以 7 年为一个阶段,18 岁时你开始觉得眼睛需要呵



每天 5 分钟

美容

护;25岁开始使用清爽类眼霜,是对美丽的预付和巩固;28岁,由青春转向成熟,这时眼部的保养变得格外重要,除了可以使用滋养型的眼霜,眼部精华和眼膜也成为必要。因为岁月的迅速逼近,对双眸的精心呵护刻不容缓,美目需要加速度!

- ❖ 18到28,美目需要加速度
- ❖ 只需6步让眼睛顾盼生辉
- ❖ 6个小诀窍使你小眼变大眼
- ❖ 6种打造睫毛的小诀窍
- ❖ 简单7步化出洋娃娃般的大眼睛
- ❖ 完美卸妆五分钟,6步完成
- ❖ 轻松6步,睫毛眼线显美丽
- ❖ 5分钟打造自然感工作妆
- ❖ 5招轻松掩盖没睡饱的面孔
- ❖ 快速消除黑眼圈的3种方法
- ❖ 告别浮肿眼睛的3种方法
- ❖ 对眼袋说 no 的13种方法

柔情似水,红唇如火

万绿丛中一点红,是唇,是红唇。

女孩虽然柔情似水,但香唇却要娇艳如火。

- ❖ 4+6 打造璀璨
- ❖ 不同唇形化妆法
- ❖ 成熟 OL 优雅唇妆法
- ❖ 美丽唇色星期套餐
- ❖ 美化双唇八法
- ❖ 性感双唇扮靓
- ❖ 唇部保湿六部曲