

雅邦
生活馆

美肤美容记本

MEIFU BILIBEN

【冬季篇】

全面震撼美容界的“护肤革命”

雅邦生活馆编委会

아름다운 피부의 비결 동계편
针对女性生理周期量身订做美容秘笈
101条美肤小贴士倾情打造冬季水嫩美人

黄山书社



美肤美记本

MEIFU BIJIBEN

【冬季篇】

全面震撼美容界的“护肤革命”

雅邦生活馆编委会

黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

美肤笔记本·冬季篇/雅邦生活馆编委会编. —合肥:
黄山书社, 2007.1

(雅邦生活馆: 图解版·健康护理系列)

ISBN 978-7-80707-548-6

I.美... II.雅... III.女性—皮肤—护理
IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161566 号

美肤笔记本 冬季篇

雅邦生活馆编委会编

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

经销: 新华书店

北京中科印刷有限公司印刷

开本: 880×1230 1/40 印张: 4 字数: 60 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 00001—05000 册

*

定价: 15.00 元

冬季里的第一课

——做个无毒女人

/1

冬季肌肤的生理特点 /3

审视皮肤上的情绪图 /4

掌握冬季护肤的要点 /6

熟记护肤的注意事项 /7

把握不同皮肤的清洁 /8

冬季护肤的第一阶段

——洁面去污 补水保湿

/9

美容护肤方案：1.掌握补水按摩术 /12

2.根据生活习惯调整护肤方式 /13

3.在家做个简易蒸脸 /14

如何选用护肤品：粉脂篇 /15

生理周期：疲倦期 /17

光滑期 /25

粉刺期 /40

冬季护肤的第二阶段

——饮食调理 重点修复

/49

美容护肤方案：1.抗橘皮运动方案 /52

2.磨砂膏去除角质层 /53

3.防治皲裂和瘙痒 /54

如何选用护肤品：护肤霜篇 / 55

生理周期：疲倦期 / 57

光滑期 / 65

粉刺期 / 80

冬季护肤的第三阶段

——追求完美 深层养护

/89

美容护肤方案：1. 芳香精油沐浴 / 92

2. 体验冬日健康彩妆 / 93

3. 寒冬肌肤保暖良方 / 95

4. 橄榄油防止冻伤 / 96

如何选用护肤品：沐浴液篇 / 97

生理周期：疲倦期 / 99

光滑期 / 107

粉刺期 / 122

做个水样美人

——干燥冬季中的皮肤护理

/131

厨房中的新鲜眼膜 / 133

彩妆的合理搭配 / 134

年轻十岁的“达·芬奇密码” / 135

怕黑女人的出行“靓白”计 / 137

正在流行的中药美容 / 138

“电脑皮肤”的完全养护 / 139

使肌肤增加光彩的“扫黄” / 140

让皮肤与年龄同步 / 142

冬季里的第一课

——做个无毒女人

- ▼ 冬季肌肤的生理特点
- ▼ 审视皮肤上的情绪图
- ▼ 掌握冬季护肤的要点
- ▼ 熟记护肤的注意事项
- ▼ 把握不同皮肤的清洁



呼吸、流汗、代谢，人体内的毒素就是通过这三种方式自然排泄的。到了冬天，由于气候寒冷，空气干燥，特别是进入供暖季节的北方，空气中可吸入颗粒物随之增加；我们将吸入污染更加严重的空气，与之相对应的，我们的运动却越来越少，肌体代谢速度越来越慢……冬天简直是让毒素在体内滋生积累的天堂，它的后果将首先在脸上体现：大量毒素的氧化作用造成细胞损伤，淋巴和血液循环不畅，细胞会因供氧不足变得干瘪、失去活力。于是肌肤泛黄、暗淡、干燥、粗糙，油性皮肤的人脸上还会感觉“粘粘脏脏”的。

想要改变这一糟糕的状况吗？是叫醒昏昏欲睡的肌肤、甩掉讨厌的毒素的时候了！积极行动起来，让美丽肌肤为灰暗的冬日增添一抹耀眼的亮色。要做到这一点，排毒是冬季美丽的第一课。



冬季肌肤的生理特点

随着寒流阵阵袭来，树叶越落越少……一切迹象都在告诉我们，凉爽的秋季正在渐渐远去，倍加寒冷、干燥的冬季在慢慢走近。许多人都不喜欢冬天，因为一到冬天他们手、脸就发干皴裂，脚被冻得又痛又痒，甚至全身皮肤瘙痒，难受极了。尤其是在北方，严冬更会让我们的皮肤失去以往的水嫩。

皮肤是人体抵御外界侵害的天然屏障，具有分泌、排泄、调节体温和感受刺激等功能。北方地区冬季的气温常常在零度以下，如果我们疏忽了日常的保暖，机体为了保持体温，皮肤的毛孔就会收缩，以降低皮肤的散热与腺体的分泌，长期下去皮肤就得不到足够的营养，皮肤代谢产生的废物也得不到充分排泄，加上汗液、皮脂分泌量的减少，皮肤变干就容易发生皴裂。由于人的手、脚、耳等处处在血液循环的末梢，又长期裸露在外，所以最容易受伤。许多少男、少女为了追求体形上的俊美，喜欢穿非常单薄的衣物，尤其是下身爱穿紧绷双腿的弹力裤，在低温与衣物束缚的压力下，使局部血液循环障碍，引发皮肤患红斑、结节、网状青斑等皮肤问题。

审视皮肤上的情绪图

在情绪抑郁的日子里，你的皮肤好像也会发灰；而在声色犬马的假期之后，你的皮肤也随之变得粉刺丛生；当繁重的工作向你袭来时，你的手指立刻出现了水疱；在即将请客的那一天，你的荨麻疹突然发作……皮肤绝不是肌肉骨骼的简单包装，而是身体、心理的显示器。现在来看看你的显示器，了解一下你的主机是不是出现了异常情况。

·皱纹——紧张造就的沟壑

现象：和同龄人相比，你看上去要大3~5岁，不是肥胖或脱发导致的，而是因为脸部坚硬的线条，除了浅碎的小细纹外，那种深深嵌入肌肉的深纹才是你的大敌。

原因：精神紧张、忧虑过度、过于疲劳、工作压力大等，使人们容易失眠、疲倦，皮肤就会显得晦暗、缺乏弹性，皱纹也就更加明显。此外，在过大的心理压力下肌肉的紧张也会加快皱纹的滋生。

如果你的皱纹在眉间，说明你的皱眉肌过度收缩，或许你该放弃思考时皱眉的习惯了；如果你的抬头纹比别人深，你的紧张源则可能来自无法适应的新环境或新工作；如果你有一对很深的笑纹，回忆一下你是不是常常在和别人赔笑脸；如果眼睛下方的面颊上有一对细纹，说明你在生计问题上一直潜在的顾忌。

心理放松术：大脑的惯性工作最容易让你的身体陷入僵硬状态。当大脑已经陷入疲劳而还在勉强工作时，你的表情和身体就会出现某些习惯性的变形，你的肩周、颈椎和腰椎容易受伤劳损，你的脸上也会留下很深的皱纹，尤其是皱眉、撇嘴等习惯动作对五官的伤害尤为明显。你应该学会在工作40分钟左右活动一下身体的各个部位，爬爬楼梯，用双手手指伸开在鼻翼两侧由内向外打圈按摩脸部……都会帮助你彻底放松的。

晦暗——抑郁低沉的白旗

现象：你的脸上没有什么问题，没有粉刺、雀斑、脂肪粒或者皱纹，只是看起来缺少一份生机。整个面孔没有生命的光泽，而且黑白眼球也有些界限不清，唇色不够光鲜。

原因：毫无疑问，你的身体正处于亚健康状态，甚至不健康的状态。如果没有明确的病因，抑郁的生活可能是你糟糕面色的原因所在。在食欲降低、活动减少、呼吸短浅的情况下，你的新陈代谢也顺势放慢了速度。

找到兴奋发动机：从改变走路姿势开始。你是不是总是低着头走路？实际上，当你把腰椎挺直的时候，你的胸椎会顺势挺得更直。这样你每次呼吸的深度会增加5%，能大大减少你的疲倦感，你将能看到更广阔的空间，从而成为一个阳光灿烂的女人。



掌握冬季护肤的要点

冬季护肤的要诀就是注意皮肤的“保湿”。皮肤的含水量约占体重的20%，皮肤中所含的水分不仅能使皮肤保持正常的代谢活动和足够的营养，而且是人体中重要的“水库”，一旦人体缺水，皮肤就会把贮藏的水分输送出去。北方冬季气候干燥，加上室内供暖使得生活和工作环境湿度降低，使人体由于呼吸和无形蒸发丢失的水分增加，如果再不注意及时补充水分，人体就会长期处于缺水状态，皮肤的含水量就会减少。皮肤缺水不仅会松弛、多皱甚至干裂，还会影响皮肤的营养和代谢，引起皮肤发痒，加快皮肤老化，所以冬季护肤应注意在饮食中及时补充水分。应该养成定时、定量喝水的习惯，如果总是在感到口渴时才喝水，身体就会经常处于缺水的状态。那么，勤洗澡是不是有助于皮肤保持必要的水分呢？答案是否定的，由于冬季洗澡时往往水温比较高，而皮肤吸水能力有限，经常洗澡会洗去皮肤表面的脂膜，这样皮肤没有了必要的保护，在干燥的环境中更容易脱水。因此冬季为了“保湿”皮肤，不能过多地洗澡，尤其是老年人本身皮脂腺功能较弱，皮脂分泌少，如果再过度洗澡，就更容易失水、干燥，这也是老年人冬季皮肤经常感觉瘙痒的原因之一。在冬季适当地在皮肤上涂抹含有一定油脂的霜膏，使皮肤表面形成一层油脂膜以减少皮肤水分的蒸发，是防止皮肤干燥的好办法。



熟记护肤的注意事项

随着冬季的到来，天气渐渐干燥，肌肤在夏天时受到的伤害将会在秋天里完全显现出来，此时人的肌肤表面容易发干，缺乏弹性，颜色暗淡并且变得异常脆弱，因此在冬季深度且长效的保湿是必不可少的。肌肤失去水分，就像缺了水的水果一样，不再新鲜诱人。另外，及时给肌肤补充能量与营养，也是延缓肌肤衰老的有效方法。我们可1~2周连续密集滋润保养，每隔2~3天使用含保湿性能较好的面膜敷一次脸，对于情况较糟的部位还可以稍加按摩，同时摄入适量维生素C，以便让肌肤恢复水嫩的状态。

为了让肌肤在冬季得到很好的护理，需要注意以下几个方面的问题：

首先，冬季洗澡时水不要太烫，也不要大力揉搓身上皮肤。肥皂的碱性太强，容易破坏皮肤表层的皮脂，将使皮肤变得更加干燥。推荐使用沐浴露为宜。洗完澡后可擦些润肤露之类的护肤品，以防止皮肤干燥。

其次，切忌乱用护肤品。因为冬季皮脂少，容易产生色素沉积，因此在卸妆完毕后，要及时用补水的护肤品来保养肌肤。秋季要用美白防晒的护肤品，冬季即可用补水保湿的护肤品。

另外，在冬季，由于手部、头部和颈部都是裸露在外的，所以需要戴上围巾、手套和耳套来保暖。记住在此之前，最好涂上乳液，这样可以减缓围巾、手套、耳套等衣物和肌肤直接摩擦的程度。

最后，也是最重要的一点，就是食疗。冬季应多吃些富含维生素的食物，因为人体缺乏维生素时，皮肤会变得干燥。在此推荐大家一款黄豆猪蹄汤。黄豆猪蹄汤是补充维生素C、E和胶原蛋白的佳肴，每星期吃一次，皮肤的干燥问题将会得到改善。此外，白术薏仁汤、红枣枸杞汤……这些都是美容清肠排毒的好东西。

把握不同皮肤的清洁

对于爱美的女士而言，洗脸是一门很有学问的工作。每个人的肌肤都有自己的特点，所以只有掌握了诀窍，才能把脸洗得既健康又靓丽。

油性肌肤 为了将分泌的油脂清洗干净，建议选用洁净力强的洗面乳，仔细清洁T字部位，这样不仅能清除油脂，还能调整肌肤的酸碱值。洗脸时，取适量洗面乳放在掌心搓揉起泡，再仔细清洁T字部位，尤其是鼻翼两侧等皮脂分泌较旺盛的部位。长痘的地方，则用泡沫轻轻地划圈，然后用清水反复冲洗20次以上。

干性肌肤 干性肌肤的人，常因冷风或暖气等外在原因导致水分流失而使皮肤变得更加干燥。如果任由这种缺水状态持续下去，很有可能就变成敏感性肌肤，所以要多加注意才行。如果肌肤出现以往都不曾发生的刺激或红肿，就是一种信号了。以保湿为主，用温和的方式洗脸，才能使肌肤变得湿润、光滑。干燥和刺激是干性肌肤的头号敌人，所以选择不会带给肌肤任何负担的温和型洗面乳是非常重要的。洗脸时应以适量洗面乳清洁，再用温水仔细洗净，如果干燥缺水的情形一直没有得到改善，必须先停用泡沫型洁面产品，改用乳霜状洁面产品。

混合性肌肤 这种不平衡型的肌肤同时具有易出油与干燥的部位，既容易因为肌肤干燥而使角质增厚，又容易因出油而长青春痘，同时由于干燥缺水，眼角周围的小细纹会更加明显。洁面时，要注意干燥部位的保湿工作，保持平衡肌肤。若用油性肌肤专用的洁面乳，只会使干燥部位更加干燥；但若选择洁净力较弱的洁面乳，又有洗不干净的疑虑。因此，针对干燥部位选用保湿性的洁面乳才是上策。应先从T字部位开始，最后再回到原位，这样才能彻底除去油脂，保持肌肤的清爽。

冬季护肤的第一阶段

—— 洁面去污 补水保湿

▼ 美容护肤方案

掌握补水按摩术

根据生活习惯调整护肤方式

在家做个简易蒸脸

▼ 如何选用护肤品

油脂篇



秋冬换季，脸上的皮肤更容易干燥，而清洗肌肤是皮肤护理的第一个阶段，既能使皮肤清洁，又能给皮肤补充水分，促进血液循环，有助于延缓皮肤衰老。用热水清洗皮肤，仅可暂时使皮肤丰润、减少皱纹，但长期用热水易使皮肤松弛，不利于青春常驻。冷水不伤皮肤，并可锻炼皮肤的耐寒能力，亦有预防感冒之功效。冷水，又以刚刚冷却的凉开水为宜。毛巾应以柔软丰厚为佳，洗涤用品以中性为宜。

学会了肌肤清洗之后，还要学会选用适宜的护肤用品，要根据自己的皮肤的属性，有针对性地进行选择。蜜、奶类护肤品，透气性好，但保水性差；偏油性的霜膏类，保水性强，但透气性差。油性皮肤的人应选用前者，干性皮肤的人宜选用后者，中性皮肤的人可根据天气的寒冷及干燥程度而定。



美容护肤方案



掌握补水按摩术

根据生活习惯调整护肤方式

在家做个简易蒸脸





掌握补水按摩术

紧张、忙碌的生活，常常让都市女性只注重化妆却忽视了对皮肤的护理。尤其是在干燥的冬季，在补水的同时对皮肤进行按摩，可以使肌肤更好地吸收水分，加快血液循环，补给皮肤更多的水分。

不少人都认为皮肤护理既麻烦又费时间，不容易坚持，所以经常省去了这一重要环节。其实只要掌握正确的方法，你就能在很短的时间内进行面部保养。这里就给您介绍一个“五分钟脸部按摩美容法”。

1) 在眼部周围抹些按摩霜。用双手的食指按在双眼两侧，中指按在眉梢下端，用力将皮肤和肌肉朝太阳穴方向拉，直到眼睛感觉到绷紧为止。双眼闭张六下，松手休息。重复六遍。

2) 用食指或中指按在双眼两侧，轻闭双眼，同时用中指或无名指撑住眼皮。当眼皮垂下时，手指缓缓地朝两旁耳朵方向拉，从一数到五，然后松手休息。重复六次。

3) 双手合掌，拇指朝向你的脸部靠在额头正中，两手上下移动，拇指至手腕部分的肌肉便可按摩到额头；以同样的方法从额的一侧（太阳穴开始）按摩至另一侧，缓慢做三个来回，放松、休息。重复两次。记住要在额上涂些护肤霜。

4) 先在下巴上涂些护肤霜，用右手中指从左侧嘴角的下端开始，用力按摩下巴左半部分，来回十次；再调转方向，用左手中指按摩下巴右半部分。还可以用手指将下巴尽量往上推，使下唇紧贴 upper 唇，从一数到十五，放松。

5) 先涂护肤霜，将食指或中指按在嘴边，然后轻轻推向鼻子，再用力把手指经过脸颊，拉向两耳方向。

专家提示：

在对脸部进行按摩时，切忌一时兴起，在不涂抹任何护肤品的时候很用力地按摩皮肤，这样很容易使脸上产生细纹。