

Beautiful Girl
小女子必备丛书

全面 护肤

柯雪莲 编著

从头到脚与自己的身体对话，
绝不放过任何一处危害肌肤的小细节！

让身体的每寸肌肤
时时刻刻都在最佳状态！



图书在版编目(CIP)数据

全面护肤 / 柯雪莲编著. —广州: 广东经济出版社,
2009. 3

(小女子必备丛书)

ISBN 978-7-5454-0091-5

I. 全… II. 柯… 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(2009)第026215号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2.5
版次	2009年3月第1版
印次	2009年5月第2次
书号	ISBN 978-7-5454-0091-5
定价	全套(1~6册)定价: 76.80元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

Beautiful Girl
小女子必备丛书

全面 护肤

柯雪莲 编著



广东出版集团
广东经济出版社

小
女
子
必
备
丛
书



全
面
护
肤



2 · Beautiful Girl



PREFACE

前言

女人的美丽就如同一道好菜，要想让色、香、味都达到完美，就必须从头到脚，从内到外，从方方面面的小细节入手，来精心地呵护全身的肌肤！

你对自己的肌肤不满意吗？相信许多女性都有这样的想法，都希望凝肌玉肤，肌肤永远像新生婴儿一般水嫩，这是爱美女性永远不变的追求，也是这个时代永不停止的时尚风潮。但是，过多的女性只注重于面部的保养，而忽略掉了对身体其他部位的照顾，例如：爱长痘痘的背部肌肤、粗糙的胳膊肤质、过多的腿毛，等等，这些小细节都是阻碍你美丽指数升级的杀手！因此，在美丽面部的同时，你需要将更多的爱给予那些隐藏在衣服下的肌肤，只有这样，你才能美得更彻底、更健康！

亡羊补牢，为时未晚，无论你的肌肤处于哪种状态，从现在开始，参照《全面护肤》这本美丽手册，精心地呵护全身的肌肤，健康又美丽的肌肤会再次恢复到婴儿般的水嫩！

只有拥有美丽、健康肌肤的女人，才如同拥有开启时光之门的钥匙，能够保持永远的年轻漂亮！



Contents

小女子必备丛书

目录

全面护肤

Quannianhufu



6

第一章

美丽需从靓丽容颜开始

- 7 美女，你的洗脸方法正确吗
- 9 不同年龄段的女子该如何保养皮肤
- 12 **保湿：滋润肌肤的必修课**
- 12 肌肤极重度饥渴保湿计划
- 16 揭秘错误保湿的弥天大谎
- 20 自制天然水润保湿面膜
- 22 **你也可以变成“白雪公主”**
- 22 一白遮百丑
- 27 10款最实用的自制美白面膜
- 32 **痘疤：阻碍肌肤光滑无瑕的天敌**
- 32 痘痘产生的原因
- 34 痘美人必修的循序渐进5大洗脸法
- 38 自制简易面膜消除恼人痘印
- 41 **细腻肌肤需要缩小毛孔**
- 41 缩小毛孔的秘诀
- 46 3分钟按摩肌肤缩小毛孔

48

第二章

保养颈部肌肤重现优雅妩媚

- 49 年轻焕肤完全美颈大法
- 54 4种颈部肌肤问题的解决方案
- 58 提升性感的简单美颈操

59

第三章

女人我最大之胸部肌肤保养

- 60 美眉们的胸部保养秘笈
- 63 美胸的好习惯
- 64 神效美胸手技

65

第四章 打造纤纤玉手让它美丽如一

- 66 手部护理 5 部曲
- 68 6 种护手妙法
- 70 修出美甲呈现美丽纤手

72

第五章 曼妙背影彰显魅力新女人

- 73 健康背部保养方程式
- 73 背部肌肤保养密招
- 75 4 步教你如何美背
- 76 家庭美背与专业美背
- 78 你知道这些美背方法吗
- 79 教你 5 招锻炼腰部曲线的方法
- 81 打造魔力美臀
- 81 如何保养臀部
- 82 按摩可以改善臀部线条
- 84 简单美臀运动

85

第六章 将美腿进行到底

- 86 精致女人之腿部肌肤保养
- 89 轻松消除腿部汗毛
- 90 坐班 OL 瑜伽瘦腿操
- 92 零缺点瘦腿的 12 条铁则
- 93 容易造成腿部肥胖的走姿

94

第七章 护理足部，做细节美人

- 95 万种风情始于足部保养
- 97 足部问题你解决了吗





美丽 需从靓丽容颜开始

我们经常抱怨岁月的无情，因为它带走了原本青春靓丽的容颜。年华易逝，容颜可留。只要我们懂得细心爱护自己，每时每刻，你都可一枝独秀，傲视群芳。

MEINV 美女，你的洗脸方法正确吗

想要护肤、美肤，必须先从清洁面部开始！



洗脸不是简单的例行公事，它的顺序与步骤的正确与否决定着你的皮肤的好坏。如果你在乎自己的肌肤，就应该认真地对待洗脸这项既简单又复杂的工作。



第一步：用温水湿润脸部

洗脸水的温度非常重要。有的人图省事，直接用冷水洗脸；有的人认为自己是油性皮肤，要用很热的水才能把脸上的油垢洗净。其实这些都是错误的观点，正确的方法是用温水。这样既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿油分过分丢失。

第二步：使洁面乳充分起泡沫

无论用什么样的洁面乳，量都不宜过多，面积有五分硬币大小即可。在向脸上涂抹之前，一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫，忘记这样做的人很多，而这一步却是最重要的。因为，如果洁面乳不充分起泡沫，不但达不到清洁的效果，还会使洁面乳残留在毛孔内从而引发青春痘。

第三步：轻轻按摩 15 下

将泡沫涂在脸上后，要轻轻打圈按摩，不要太用力，以免产生皱纹。大概按摩 15 下，让泡沫遍及整个面部。

第四步：清洗脸部的洁面乳

用洁面乳按摩完后，就可以进行清洗了。有一些MM怕清洗不干净，就用毛巾用力地擦洗，这样做对娇嫩的皮肤非常不好。正确的方法是：用湿润的毛巾轻轻地擦洗，反复几次就能清洗干净，而且不会伤害皮肤。

第五步：检查发际

清洗完毕，你可能认为洗脸的过程已经全部完成了，其实并非如此。还要照照镜子，仔细检查一下发际四周是否有残留的洁面乳，这个步骤也经常被女孩们忽略。有些女孩发际四周总是较易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。

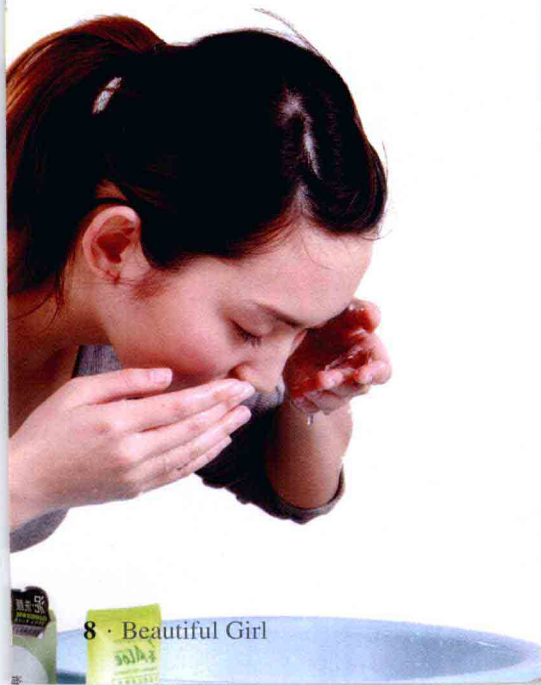


第六步：用冷水撩洗 20 下

最后，用双手捧起冷水撩洗面部 20 下，同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部，使毛孔收紧，促进面部血液循环。这样，才算完成了洗脸的全过程。

依照以上的程序洗完脸，再照镜子，你会发现脸部皮肤光滑白嫩了许多。第一次这样认认真真洗过脸的人，常会兴奋得想马上再试一次，别急，以后你得天天坚持这样才行。

这种一丝不苟的洗脸方法有很多好处，比如防皱、美白，但需要长期坚持才有效果。假如天天都能按照这种方法认认真真地洗脸，你会发现自己的肌肤在慢慢改善。





不同年龄段的女子该如何保养皮肤

女人在不同的年龄段，皮肤有不同的特性，要采取正确的护理方式和正确的保养品，才能使皮肤健康美丽。不能“过度刺激皮肤”，也不能“过度保养皮肤”。以下为不同年龄段的女子列出了不同的保养计划。

18~24岁

皮肤特性：这个年龄段是女性一生中肌肤最靓丽的钻石级阶段，皮肤紧绷、富有光泽感，皱纹也不会出现，但是肌肤的油脂分泌旺盛，会导致痘痘产生，容易生粉刺。这个年龄段的女孩容易犯“过度保养皮肤”的毛病，最常见的就是用了过度营养和抗衰老的产品。

18~24岁的皮肤其实本身就具有保护和免疫的能力，正确地使用皮肤保养品只是为了“协助和减轻”皮肤因外界因素而引起的负担。如果在自身能力旺盛的时候就给予太多营养或太多的外来干涉，造成毛孔堵塞不说，更糟糕的是会使皮肤产生依赖性，让护肤品过早地取代皮肤本身的功能，出现护肤“未老先衰”的情形。

皮肤病况：脸部微浮肿，燥红，灰暗，满脸油光，缺乏弹性。

护肤要点：清洁、控油。

必备护理：眼霜1支，防晒霜1支，控油产品1支。

彩妆：透明无色唇彩1支。

饮食：多吃有助于减少多余油脂的食物，例如富含维生素的豆类、多喝白开水等。

身体皮肤护理：这个年龄段的皮肤细腻光滑，也许别人背上会有青春痘等，但一般不需要特别护理。如果是油性皮肤，应早晚用沐浴露除去污垢；如果觉得自己的皮肤干燥，则多喝一些蜂蜜水即可。



25 ~ 33 岁

皮肤特性：此时的肌肤状态已经趋于稳定阶段，有下滑趋势，皮肤比较细腻，但弹性不足；额头及眼下会出现细纹，皮脂腺分泌逐渐减少，但T字部分油脂分泌还是很旺盛；皮肤容易敏感，容易出现色素沉淀。这时，如果美女由于有黑色素沉淀等原因，急切想赶走黑斑，使自己的皮肤晶莹剔透、完美无瑕，就会将速效的、激烈的、美白的产品不停地往脸上抹，最后就会伤害皮肤。

皮肤病况：黑色素沉淀、脸色晦暗、缺水、T字部油、化妆品沉淀。

护肤要点：防晒、面膜、保湿。

彩妆：香水、眼影、睫毛膏。

饮食：多吃土豆、橘子、橙子、柠檬、番茄、红葡萄。土豆含有丰富的维生素B和维生素C、铁和钙，其他的都含有丰富的胡萝卜素和维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素E，能补充水分。切记不要吃易于消耗体内水分的油煎食品，要多喝牛奶，提高免疫力。

身体皮肤护理：这时候皮肤多处于下滑阶段，要注意预防皱纹的产生。为了防止皱纹产生，可选用保湿类护肤品。在寒冷或干燥的季节可选用润肤膏涂抹全身，以增加肌肤的营养。

34 岁以上

皮肤特性：青春逐渐流逝，女人开始衰老，皮肤也是。皮肤的表面会出现大量坏死的细胞，皮肤粗糙，肤色开始发暗，出现皱纹，色素沉淀；皮脂分泌减少，皮肤易干燥，易敏感；皮肤不再有自身修复和再生能力。这时候的女性对电视里那些风姿绰约的女人吹弹可破的皮肤充满赞叹、羡慕却又无可奈何。

皮肤状况：干燥、无光泽、黑斑、皱纹。

护肤要点：紧肤、补水、磨砂、去角质。

彩妆：色润口红、腮红、高档粉底、遮瑕膏。

食品：多吃肉类。肉类含有丰富的锌等微量元素，它是修补及合成体内蛋白质的重要元素，能补充体力，还能增强免疫力。红肉(牛肉、羊肉)所含的铁是红细胞的基本成分，可以保证向身体的所有器官供氧，其中含有的蛋白质，能保证氨基酸的供给，补充皮脂的分泌。

身体皮肤护理：这时候皮肤色泽黯淡，很容易出现光泽消退的情况。除了合理的清洁习惯和规律的生活之外，还应有一整套系统的肌肤保养。可选用果酸类护肤品清除皮肤表面的死细胞，促进新生细胞的生长；定时用磨砂膏祛除身上的老化角质，做补充水分的 SPA。





保湿：滋润肌肤的必修课

肌肤极重度饥渴保湿计划

20岁、25岁、30岁，这几个年龄段的肌肤都有可能遭遇缺水危机。干性、中性、油性、混合性，任何肤质就会有不同程度的缺水问题。尤其是在秋季，当皮肤缺水现象开始浮出水面时，就是皮肤缺水问题的最佳诊断和改善时机了。呵护好缺水肌肤，不仅能使皮肤安全过冬，而且还能预防皮肤老化。

一号令：肌肤轻度饥渴

诊断：皮肤表面看起来没有干纹，洗面后也没有明显的紧绷感，但对原来适用的护肤品开始有不适感：或刺痛，或油腻难以吸收，功效大打折扣。皮肤的颜色也变得较为暗沉。

源头追击：通常是由于室外与室内的温度和湿度差异大，肌肤骤冷骤热，疲于适应，忙碌、焦灼和疲惫，变得无力留住水分，并且容易敏感。要想皮肤清爽滋润，



可选用控油功能较强的产品,并增加洁肤的频率。

保湿计划:当皮肤缺水时,皮肤发出自我保护的信号,使得毛孔扩张,释放出更多的油分来保护皮肤,导致皮肤油脂分泌过度,肤色暗沉,抚摸的触感粗糙。此时最有效的解决方法是清除皮肤表层的老化角质,帮助皮肤恢复润泽状态。使用清洁面膜或者磨砂膏都是非常有效的选择,如果你的皮肤比较容易敏感,则可以借助含有微量果酸的产品,帮助老化角质脱落。最后,可用一款质感轻盈、保湿力强的面霜或乳液,增加皮肤的水分。

二号令: 肌肤中度饥渴

诊断:皮肤粗糙不上妆,涂上粉底后细纹容易浮现,洗脸后,皮肤微红,有刺痛感;卸妆洗脸后,脸容易泛红,久久不退;在空气不好的场所,脸颊和眼周很容易感到痒痒。

源头追击:皮肤组织由于缺水而受损,一旦碰到刺激性物质就会受到伤害。追根究源,皮肤表面缺水,使角质产生缝隙并松动,皮肤抵御外界刺激的功能就会减退。

保湿计划:皮肤的滋润感和弹性,由皮肤细胞的含水量决定,当细胞的含水量减少,细胞与细胞之间就会出现缝隙,甚至有皮肤下陷的危机,造成我们俗称的缺水干纹。帮助皮肤细胞提高含水量,并让皮肤细胞间的纹理重新排列有序,是扭转皮肤缺水、干纹的补救方法。

化妆水和保湿精华能起到非常好的作用。化妆水能有效调理皮肤纹路,使它皮肤平整光滑,并提高后续保养品的吸收力。而精华素所含的保湿成分浓度较高,可在短时间内最大程度地提升皮肤吸收和保有水分的能力。此外,适度的按摩,能增强血液循环和新陈代谢,活化肌肤,对于改善皮肤干燥也有不错的效果。



三号令：肌肤重度饥渴

诊断：肤质粗糙，鼻翼首先出现毛孔粗大；就算不作任何表情，细纹也越来越明显，细纹演变为又长又深的干纹，即使不上粉也清晰可见；额头和眼角的皱纹更是若隐若现；除了鼻翼外，两颊皮肤毛孔也变得粗大；面部皮肤经常泛红。

源头追击：通常较为严重的缺水现象一方面是由于天生缺少天然载水因子，使得皮肤保湿功能明显下降，干性皮肤的人若保养不当，很容易提早出现这个问题；另一个可能原因是不良的防晒习惯：例如常常忘记涂防晒霜、或者长时间不重复涂抹防晒霜。在紫外线特别强

烈的季节，偶尔的失误都会在皮肤上留下难以磨灭的创伤，继而在秋季集中爆发出来。此外，失眠、烦躁、紧张，各种突发心理问题也会造成皮肤血管收缩剧烈，循环不畅。此外，皮脂分泌加快，角质层加速堆积，会影响肌肤对护肤品的吸收，也会造成毛孔粗大，皮肤干燥。

保湿计划：适当使用一些精油产品，能缓解皮肤的突发干燥，例如橄榄油或荷荷芭油，每周一次，作为保湿面膜的底油使用。同时，干燥的皮肤最易敏感，不要轻易刺激皮肤。要使用较为温和的洁面乳，不要使用磨砂膏或果酸等刺激性大的产品。值得注意的是，不单要为皮肤补水，也要提升皮肤的储水能力。





四号令：肌肤极重度饥渴

诊断：此时皮肤具有以上所有的问题，因此，皮肤更易出现脱皮、刺痛等现象，严重时会长出红疹。

源头追击：一旦放任你的皮肤到了这个程度，此时，你的皮肤除了干燥和提早衰老外，敏感也可能缠上你了。没有任何一个人的肌肤会突然变得极度饥渴，唯一的解释是，在以前的种种信号中，你从来没有采取过任何保护措施。

保湿计划：同时使用具有高效保湿效果的面霜、精华、面膜，急速补水。在皮肤的储水能力恢复前，涂抹面霜外后加抹一层凡士林，封住皮肤表面的水分，兼防止皮肤过敏。