

203040 女人的 保养秘籍

有人说，
女人四十豆腐渣；
也有人说，没有丑女人，只有懒女人。
还有人说，
女人像醇酒，在岁月的打磨中愈渐醇香。
你呢？怎么想？又会怎样做？
翻开本书，你会发现，
美丽，原来并不遥远！

末末◎主编

金城出版社
GOLD WALL PRESS



2030 40 女人的 保养秘籍



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

20 30 40 女人的保养秘籍/末末主编. —北京:金城出版社,2010.5

ISBN 978-7-80251-415-7

I. ①2… II. ①末… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071393 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

20 30 40 女人的保养秘籍

主 编 末 末

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 17.5

字 数 171 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京温林源印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-415-7

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

你可以不漂亮,但不可以没有魅力!

这是一本教你学会善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情,用自己的修养与才识在众人之中出众的美丽圣经。

在本书中,20岁、30岁、40岁的女性都能看到自己的影子,都可以找到提升魅力的良方:魅力是一种复合美,它不仅不会随着岁月的改变而消失,反而会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力,而不是漂亮和美丽,是任何一个女人都可以争取和拥有的。

作为女性,在二十几岁之前,我们都忙于学业、忙于积累自己以后立足于社会的知识本钱;同样因为身为女人的关系,在三四十岁之后,我们又都忙于家庭,忙于打理这个投入了我们全部爱与精力的小世界。

那么,我们什么时候才可以好好的、美美的做那个“最漂亮、最绚丽”的自己呢?答案就是:现在。

在闪现着“乌黑秀发、光泽肌肤、明眸皓齿”的青春之美的同时,又处处洋溢着后天滋养出来的气质和魅力之美,这是先天的美丽和后天的魅力完美合璧的好时刻。假如我们珍惜眼前的时光,好好经营自己的美,努力修补自身的小瑕疵,那我们的美丽就会得到很好的展示和延续。

“女为悦己者容”的观念或许已经不占主流,女人只有更科学地关爱自己,才能拥有真正美好的人生。科学的美丽,才是现代女性的美容新观念。而本书,就非常科学和有针对性地告诉那些渴望“更美”的女人,学会“滋身养性”之道、懂得“搜罗”利于身体的蔬果、学会“塑造”美丽妆容和形体、努力“编织”自己的人生脉络,就是最直接、最有效的“保养之道”。

想要自己在二十几岁的时候是众人关注的焦点,想要自己的三十几岁、四十几岁美丽依旧,那就好好地、仔细地读完这本美丽圣经吧,它能让你在今天、明天以及以后都一直自信的、耀眼的美丽下去!

目 录

第一章 女人的保养常识

第一节 将保养进行到底	3
用积极保养赢得主动	3
不同年龄的保养重点	5
永葆青春的肌体养生	8
必不可少的心灵养生	12
第二节 美女的四季养生法	17
春季补气养神	17
夏季避暑去热	21
秋季收养去燥	25
冬季保湿滋润	29
第三节 娇颜永驻的时令鲜果	32
苹果,纯天然保养品	32
橙子,水润女人首选	34
樱桃,时令美容珍果	36
猕猴桃,维 C 之王	38
香蕉,美女护肤精品	41
草莓,美容养颜大王	42
菠萝,美白消脂使者	44

荔枝, 营养健康专家	46
第四节 身心裨益的健康美食	48
兔肉, 美容佳肴珍品	48
猪肉, 平凡的小惊喜	50
带鱼, 海洋弹性尤物	52
牡蛎, 神赐魔食	54
海带, 健康美容佳品	55
豌豆, 天然美容紧肤	57
竹笋, 蔬菜中第一品	59

第二章 二十几岁女人的保养秘籍

第一节 二十几岁之特色	65
二十几岁的习惯杀手 & 解招	65
二十几岁清洁保湿最重要	69
第二节 年轻肌肤的保养	71
吃出柔嫩肌肤	71
喝出美丽容颜	77
打造清润美肤	82
DIY 美肤面膜	87
第三节 青春好身材	91
美胸有弹性	91
轻盈小蛮腰	95
拥有纤细长腿	98
完美小翘臀	103



第四节 完美二十几岁	108
黑眸水润明亮	108
润唇基础保养	111
完美纤细玉手	114
秀发强韧光亮	120

第三章 三十几岁女人的保养秘籍

第一节 三十几岁之特色	129
三十几岁必做的保养大事	129
应对皮肤转折期	138
第二节 三十几岁女人好皮肤	142
吃出不衰老肌肤	142
喝出三十几岁娇颜	148
三十几岁的白净美肤	156
抗衰老必做的事	160
第三节 三十几岁风韵美体	166
轻熟女美胸秘籍	166
细腰性感中心	170
三十几岁的美丽长腿	174
打造优雅翘臀	182
第四节 完美三十几岁	189
眼波流转的风情	189
双唇丰盈动人	193
温柔纤纤素手	198



长发浓郁飘逸	203
--------------	-----

第四章 四十几岁女人的保养秘籍

第一节 四十几岁之特色	209
四十几岁女人不言老	209
保养从五脏开始	211
第二节 四十几岁容颜不老	215
肌肤的美食保养	215
喝出美丽容颜	219
四十几岁的弹性美肤	225
皮肤排毒修复	227
第三节 熟女优雅美体	230
四十几岁的挺翘生活	230
熟女也有细腰	234
四十几岁的腿笔直修长	239
打造浑圆翘臀	242
第四节 完美四十几岁	248
成熟 OL 护眼妙招	248
美唇圆润饱满	254
保护细软玉手	259
亮发浓郁强韧	264
结束语	269





第一章 女人的保养常识

20、30、40,是女人最重要的三个时期。二十几岁的青春,三十几岁的茂盛,四十几岁的成熟。

但在这不同的三个年龄阶段,也有不同的保养常识,就像女人会有“结婚适龄期”、“生育适龄期”,女人与护肤品的一生缠绵也可以分成不同的区间,每个年龄阶段都有不同的保养重点。只有把握好每一个保养适龄期,保养的效果才会事半功倍。

第一节 将保养进行到底

用积极保养赢得主动

时间与精力花在什么地方,大抵都看得见。对待学业和事业不断积极进取,总能看到回报,而肌肤保养也是这个道理。心理学家告诉我们,只要前瞻性地把握和应对问题,人生的未来就掌握在你手中。肌肤保养的关键也在你手中,主动积极的态度能换回最美的自己。

主动积极的保养态度,听起来很虚幻,但其实相当简单。一方面需要树立主动抗拒衰老的观念,增强让第一道皱纹出现的时间延后的意识。衰老不可逆,主动抗老却可以让你比同龄人看起来更年轻;另一方面,要让肌肤始终保持“快乐”,学会调节情绪,安抚肌肤神经,让保养成为一件快乐的事情。舒适的心情是等不来的,要靠自己创造。

而美丽的肌肤靠的正是主动积极的保养态度!衰老,不是年龄问题,而是身体和心理损耗程度。对待生活理应积极开朗,只要充分调养,就能做到攻防兼备。

保养的态度误区:

1. 抵抗衰老是 30 岁以后才需要考虑的事。
2. 如果肌肤的天赋不好,再怎么努力保养也无济于事。
3. 步入中年,衰老不是勤保养就能延缓的。
4. 情绪保养品噱头多过实效。
5. 心情不好的时候,怎么做保养都是无用的。
6. 所谓的乐观保养,其实是自欺欺人的行为。



如果以上过半数的观点都深得你心,那我只能遗憾地说:“请警醒!你正在逐渐步入消极保养的陷阱!”

从诞生的那一刻起,我们的年龄,就注定以“加法”出现。渐渐老去,是生命的定律。我们从没妄想“生辰本”上动手脚,但“看起来比实际年龄年轻”的技巧总是日新月异,值得推敲。

过去,有关“肌肤本质,80%天生、20%靠后天努力”的言论,或多或少叫人沮丧。事倍功半的潜台词,宣判我们的“防老抗老”是在钻牛角尖,像寻找沙漠绿洲一样碰运气。令人欣喜的变化来自于最新的临床实践,研究表明,肌肤的“老化速度”,20%是自然规律,80%则受到生活方式、心情态度、保养习惯、外在环境的影响。换句话说,我们虽然不能改变“老化”的事实,却有比“自然规律”多4倍的能力“延缓老化”。事半功倍、少劳多得的美事,犹如替所有自怜自变、“主动抗老”的女人打了一针强心剂。

明知“皱纹也可以很美丽”是一种安慰,但是听了却暗自安心。安心以后,皱纹却不可抗拒地越生越多了,造成了难以挽回的恶性循环。为了避免掉进这样的骗局,我们要舍弃成熟美的幻想,把自己的努力方向定位为拥有一张年轻润泽的脸,这是可以做到的。

家庭、事业、环境的压力,挑战心理抗压能力,再得天独厚的青春容颜,都会垮下来。要有防老的积极性,也必须有抗老的具体措施。纽约的一位金牌整容医师就建议:“年轻时,最好仅仅尝试最少最小的美容疗程及整容手术修整容颜,女人的容颜,几乎永远不会达到她们母亲那个年龄层,甚至永远不会有抬头纹。”

一般来说,30岁以前,是女人肌肤的黄金年龄。25岁开始,细胞再生速度开始减慢。从20岁以前开始防老保养,能将肌肤的“黄金岁月”延长到40岁以后。



不同年龄的保养重点

★二十几岁

二十几岁的女人面临着很多模糊又关键的人生选择,这些选择总让她们左右为难,希望自己能够尽早地结束左右为难的宿命,快乐无忧地享受灿烂青春。想要做一个成功的女人,不必再紧锁眉头咬紧牙关,只要梦想幸福的人生,坚信梦想并付诸于行动,就一定能找到通往成功的捷径。

二十几岁时,清洁是最好的保养。油性皮肤容易有青春痘等问题产生,应该彻底清除面部油脂、污垢,治疗暗疮,增加自信魅力。

1. 要睡觉的时候,拿小黄瓜切薄片放置脸上,过几分钟拿下来,一个月你的脸就会白嫩。
2. 睡前用最便宜的化妆棉加上化妆水完全浸湿后敷脸 20 分钟,每周 3 次,你的皮肤会意想不到的水亮清透。
3. 每天起床喝 2 杯水,其中一杯加些食盐,可以清肠胃。
4. 出门前一定要搽隔离霜及防晒霜,回到家记着在犯懒之前马上卸妆。
5. 先用温水再用冷水洗脸会让肌肤既干净且毛孔会变小。
6. 一定要多喝水不熬夜,少吃油炸类的东西,保持皮肤清洁。
7. 晚上少喝水,白天多喝水,睡前敷水亮面膜;多吃水果,不喝酒抽烟不熬夜,保证面部水亮盈透。
8. 市售的纯水一瓶,只要一周用纯水洗脸 3~4 次,并经常以化妆棉蘸纯水敷面,皮肤自然而然变水亮。
9. 用面粉、蜂蜜及牛奶,以 2:1:1 的配方调匀,每周敷脸 2 次,每次

15~20分钟,用温水洗净,将化妆棉蘸湿化妆水轻拍脸,此秘方需加配上一项独门绝招—每天洗澡前先将脸清洗干净,然后将蜂蜜涂抹脸上,让洗澡时的蒸汽,将珍贵的蜂蜜蒸入毛孔。

10. 首先用冷茶包敷眼五分钟,接着做一个类似瑜伽的动作,这个动作是先盘腿,再将手举高后往前趴下,保持这个姿势约十分钟。这个动作一开始不容易做到十分钟,要一段时间的练习,但是效果真的很好。

11. 加一小匙薏仁粉在大约 1000 毫升的水中,当饮用水喝,不单对皮肤好,连对减肥都有神奇的功效喔!这是利用薏仁具有利尿的效果,可减少浮肿,具有瘦身及瘦脸的功效,且对美白肌肤也有很大帮助。

12. 黑砂糖+蜂蜜+一点点水,虽然有点麻烦,但能让肌肤水嫩喔!

13. 据医学证明,阳光中的紫外线除了一般人所知的 UVA 及 UVB 外,还有所谓的 UVC,平常有阳光出现的日子,UVC 及 UVB 易造成晒伤,但可别以为阴天就不需防晒了,因为阴天时仍有 UVA 长波射线,会对肌肤造成伤害,因此最好还是撑伞,从而防止老化的提早发生。

14. 要有婴儿般的肌肤很简单:

A. 饮食:拒绝任何辛辣、油炸食物;多吃蔬菜、水果,多喝水。

B. 运动:每天早晚各运动一小时。

C. 睡眠:每天一定要 11:00 前上床睡觉。

15. 如果觉得毛孔粗大时,可用以下几种不同的面膜来敷脸:

A. 蛋白直接抹匀在脸上待干冲洗即可。

B. 绿豆粉加蛋白调匀后均匀涂在脸上。

C. 用干燥的敷面纸泡在牛奶里沥干后敷在脸上有美白的功效

D. new skin 的冰河泥加上敷面膏调匀后敷脸睡觉整晚效果非常棒!

16. 在吃的方面,好吃又不会发胖的几种经典选择如下:

A. 薏仁洗净加水不加糖煮 1~2 小时待凉当开水喝可消肿及美白。

B. 枸杞加红枣加桂圆煮开不加糖待凉当开水喝可使脸色红润眼睛



有神。

C. 多喝用排骨炖的各种汤品。

★三十几岁

女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们最常在三十几岁女人身上不期而遇，形成某种高度、某种景观，辉煌、灿烂，然后倏忽而过。三十几岁的女人一定有经历、有故事，三十几岁的女人有些容颜憔悴。但三十几岁的女人更爱美，懂得生活、工作之余将自己放在恬淡的环境，品尝着许多二十几岁的女人无法拥有的静谧，满身透着的精巧与情致，迷了这个世界的一隅。

这世间的女人无法都拥有漂亮，但若用心去体会，用心去做，你就一定会成为一位精致美丽的女人。漂亮会随岁月逝去，但美丽却终将伴你左右。

三十几岁的肌肤远没有二十几岁的肌肤那么富于弹性和活力，随着肌肤的新陈代谢变缓，肌肤表层老化的角质阻挡了水分和滋养品的吸收。这个阶段的皮肤正处于一个转折时期。如果说15岁时表层的皮肤是两周更新一次，那么30岁后这一过程将需要两倍多的时间。皮肤的表面会积存大量坏死的细胞，致使皮肤变得粗糙。正是从这一年龄起，表层皮肤以每年1%的速度增厚，肤色开始发黄发暗，出现皱纹，有时还有色素沉淀。三十几岁是女人肌肤保养的一道坎，如果疏忽了及时保养，肌肤会加速老化。比起十几、二十几岁的女生，三十几岁需要更多的营养，保湿、防皱、美白一样都不能少。

★四十几岁

没有天生丽质，可以后天修炼；没有倾国倾城，可以完美保养。

于时光飞逝的岁月抢夺神话，在与地心引力的PK战中创造精致，在不完美的日常生活中拯救完美。



由内而外,自然、完美的保养心经,让你变身面若桃花、肤若凝脂、婀娜多姿的东方美女,帮助你唤醒尚在沉睡中的美丽。

四十几岁,你开始明显发现自己真的比以前老了,你一定会害怕从镜子中看到自己的第一道皱纹。你一定对衰老取代青春感到惴惴不安。你一定想知道无瑕容颜究竟是如何修炼而成的。

你需要最省钱、最全面、最天然的保养护理娇颜,让你美丽一生的健康法则,帮助你分析化妆品、学会护养 DIY、锻炼出迷人曲线,借由生活、心灵哲学,指导你如何通过科学的生活作息,呵护自己的美丽,全面提升自我修养,持久散发优雅气质,永葆容颜的完美。

在这里,成为白雪公主不再是神话,完美无缺说成为可能,真实的美丽来自健康的保养。同时,这个年龄不再适合追着流行跑,在服饰和化妆方面要力求典雅,又不至于平淡无趣。迈入 40 岁时,你需要保留更多时间给自己,通过一些秘诀让自己的美丽更加持久。

给心灵洗澡,给肌肤呵护。本书将身体保养作为一个整体,并与悠久的中医养生保健理论联系起来。与其在眼花缭乱的瓶瓶罐罐中迷失自己,不如从解密肌肤着手,听听肌肤到底需要什么。

永葆青春的肌体养生

★睡好“美人觉”——保养的绝对前提

睡眠是生命赋予人类最有效、最天然的修复功能,尤其对于女性来讲。

经常加班熬夜的人都有这样的感受,不能按时睡觉,不用多久,肌肤就会加速分泌油脂,变得油汪汪的,并且暗淡无光。首先就是补水,如果使用有焕彩效果的面霜给肌肤做个 3 分钟的按摩,或者直接使用 SOS 急

救面膜,都能帮助肌肤清醒,让肌肤在短时间内焕发光泽,谁都无法看出你熬夜了。如果确定要熬夜,一定要事先给肌肤进行大扫除,彻底清洁和去角质,让肌肤比较柔嫩有光泽,再敷个有控油功效的面膜,帮助肌肤维持较好的状态。即使是熬夜,也要按照平时的生物钟做保养,如果是用电脑工作的人,大可在清洁后敷个面膜,既防辐射又给肌肤充电,让你一整夜都神采奕奕。对熬夜的肌肤来说,白开水都是救命水,能补足肌肤流失的水分,维持明亮的光泽。救命药当然是维生素:维生素 A 可以缓解肌肤疲劳和暗淡的肤色,维生素 C 能抑制色素沉淀,排除熬夜后肌肤组织中的毒素。熬夜后,肌肤会比较干燥疲惫,此时,最需要唤醒肌肤活力。

尽管有这么救命的方法,也尽量不要熬夜,毕竟身体是需要休息、缓冲的。

睡同样的时间,睡眠质量越高,对身体的保养和精力的恢复就越好。因此,学习睡前的一些小动作,可以使你睡得更香甜。

1. 用食、中两指指端轻轻按揉两眉头凹陷处的攒竹穴,约 1 分钟,具有清肝明目的作用。
2. 用双手食指、中指、无名指、小指指端分别放在两侧耳尖直上两横指处的率谷穴,前后来回推动,约半分钟,具有除烦镇静的作用。
3. 用双手中指指端轻轻按揉眉梢与外眼角之间,向后约 1 寸凹陷处的太阳穴,约 1 分钟,具有醒脑安神的作用。
4. 用中指指端轻轻按揉两眉头连线中点处的印堂穴,约 2 分钟,具有镇静安神的作用。
5. 用拇指指端轻轻按揉小指侧腕部横纹头凹陷处的神门穴,约 1 分钟,双手交替,具有助睡安眠的作用。
6. 用拇指指端螺旋面轻轻按揉腕部横纹上两横指处的内关穴,约 1 分钟,双手交替,具有宁心安神的作用。
7. 用双手拇指螺旋面紧贴在两眉头处,然后在眉头上方向同时做左右

