

素颜也可以造就完美女人

净白、水润、清透、无瑕
才是真正完美的肌肤
这样的天生丽质你也可以拥有



就这样成为 素颜美女

淇思文化◎编著

 中国纺织出版社



就这样成为素 颜美女

淇思文化 编著



中国纺织出版社

内容提要

我们不需要时时素颜,但真正的美女是从不担心以素颜示人的。化完妆就像戴上面具一般不真实,绝不意味着美容功课很成功。素颜美女又往往是后天美女,经过问题肌肤的及时解决、美肤细节的全程呵护、贴心周到的基础保养,我们都可以驻颜有方,带给你“一见清目,再见倾心”的美丽印象。

图书在版编目(CIP)数据

就这样成为素颜美女 / 淇思文化编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 3

(幸福小女人魅力加油坊)

ISBN 978-7-5064-8339-1

I. ①就… II. ①淇… III. ① 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 027685 号

策划编辑: 刘晓娟	责任编辑: 张 程
责任印制: 何 艳	责任校对: 王花妮

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-textile. com

E-mail: faxing@c-textile. com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 125 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Part1 美肌无瑕才是真美丽

7

无瑕美女是这样的	8	无瑕美肌应有的柔韧和强度	22
◎ 润泽	8	◎ 胶原蛋白	22
◎ 光滑	9	◎ 弹性蛋白	24
◎ 紧致	9	聪明防晒，造就无瑕美人	26
◎ 有弹性	10	◎ UVA、UVB、UVC	27
◎ 红润	10	◎ 肌肤对抗阳光的保卫战	28
◎ 智慧	11	◎ 安全有效防晒	29
◎ 性感	12		
无瑕美肌从基础开始	14	无瑕美肌的内在奥秘	33
◎ 皮肤的构造和生理功能	14	◎ 有怎样的内在消化，就有怎样的肌肤	33
◎ 皮肤的性质并非一成不变	15	◎ 吃出的无瑕光彩	36
◎ 肌肤的保湿机能	15	◎ 健康排毒造就洁净无瑕	51
无瑕美肌密码——让肌肤自由呼吸	17	不同肌肤类型的无瑕美肌计划	55
◎ 解锁肌肤呼吸密码	18	◎ 中性肌肤：理想肌肤	56
◎ 让肌肤在睡梦中焕然一新	18	◎ 干性肌肤：保湿	57
◎ 最佳的入睡时间	19	◎ 油性肌肤：补水	58
◎ 睡眠时间的长度	20	◎ 混合性肌肤：不同区域分别对待	59
◎ 睡姿	21		

Part2 无瑕问题一扫净

67

无瑕细致，毛孔粗大怎么可以！	68	◎ 柠檬汁洗脸	68
◎ 冰敷	68	无瑕美白，我们不需要黑色点缀	69
◎ 毛巾冷敷	68	◎ 拔除“黑头”	69
◎ 水果敷脸	68		

◎ 深层清洁面膜	70	◎ 颜色较淡的斑点	80
◎ 溶解去“黑头”	70	◎ 颜色较重的斑点	80
◎ 挤压去“黑头”	71	◎ 美白需要一些小习惯	81
◎ 热敷配合“黑头”导出液按摩	71	◎ 美白小提示	81
◎ 小苏打水	71		
		无瑕通透，还肌肤亮泽	82
无瑕光滑，怎么能凹凸不平	72	◎ 角质太多，挡住了光泽	82
◎ 温和去脓	72	◎ 血流不畅，也是原因	82
◎ 痘痘肌肤护理	72	◎ 保护肤质的光泽，要注意防晒	83
无瑕润泽，赶走黑眼圈	75	无瑕水润，远离油光	84
◎ 首先是保证睡眠	75	◎ “给力”第一招：一天两次温和洁面	84
◎ 及时、彻底卸妆	75	◎ “给力”第二招：每周一到两次去角质	84
◎ 良好的生活习惯	76	◎ “给力”第三招：每天紧肤控油不可少	84
◎ 简单眼部按摩操	76	◎ “给力”第四招：平衡补水是控油关键	85
◎ 可以试试这些，很简单的	77		
无瑕紧肤，拒绝眼袋	78	无瑕美丽，留住青春	86
◎ 维生素E和按摩	78	◎ 抚平眼角细纹	86
◎ 天然植物	78	◎ 收缩皮肤，恢复弹性	87
◎ 咀嚼小习惯	79		
◎ 日常好习惯	79		
无瑕美肌，我们只要白色	80		

Part3 无瑕梦想 做智慧女人 89

无瑕清洁篇	90	◎ 洁面摩丝	97
◎ 洁面皂	90		
◎ 手工香皂	93	无瑕白皙去角质篇	98
◎ 洁面乳	94	◎ 磨砂膏	99
◎ 洗颜粉	96	◎ 角质酶	100

◎ 果酸	102
◎ 去角质凝胶	105
◎ 同样的无瑕，不同的去角质法	107
◎ 无瑕肌肤，别样去质	108
◎ 无瑕美丽，更要安全	110

无瑕嫩滑补水篇	112
◎ 化妆水	112
◎ 精华液	114
◎ 安瓶，原液	116
◎ 天然水	117

Part4 无瑕梦想 做自然美人 119

无瑕裸妆 天施粉黛	120
◎ 底妆	120
◎ 定妆	125
◎ 好眉毛，好美貌	126
◎ 眼影	128
◎ 眼线	129
◎ 腮红	131
◎ 唇蜜	133

无瑕裸妆 健康卸妆	136
◎ 正确选择卸妆产品	136
◎ 卸妆油	136
◎ 卸妆乳（霜）	141
◎ 卸妆冻胶	143
◎ 眼唇专用卸妆液	148

Part5 无瑕梦想 做“足”女人 151

手部	152
◎ 手部不完美的细节和急救办法	152
◎ 手部保养方案	154

手臂	163
◎ 甩掉“拜拜肉”	163
◎ 轻松六步让你拥有灵活美臂	164
◎ 简单护理打造纤细美臂	164

脖颈	157
◎ 脖颈肌肤问题	157
◎ 脖颈护理	158

脚部	166
◎ 五个误区伤足部	166
◎ 告别粗糙，养出白嫩美足	168

背部	160
◎ 背部肌肤问题的解决	160
◎ 勤保养，塑美背	161

秀发	172
◎ 秀发小问题的解决	172
◎ 头发的养护	173



Part 1



美肌无瑕才是真美丽

光滑无痕的额头，没有眼袋的双眸，红润光滑的脸蛋，细腻柔软的肌肤……这些都好像只是明星们的代言词。细看自己，皮肤干燥粗糙，脸上毛孔粗大，细纹总是悄然而现等，究竟是什么让那些明星们如此美丽，本书把所有关于女性美丽、青春的话题集结于一身，不仅给您实用性的建议，更从问题深处着手，教导女性要优雅地忘记年龄的增长，用自然的方法留住年轻。最后告诉自己，其实你也可以像奥普拉那样智慧，像麦当娜一样性感。

无瑕美女是这样的

不管皮肤有多么漂亮，化了多么完美的妆，如果面部器官出现歪斜和皮肤下垂，无论如何也谈不上是个美女。那么什么样的肌肤才是“无瑕的肌肤”呢？在我看来，漂亮无瑕的肌肤应该有五大特征，“润泽”、“光滑”、“紧致”、“有弹性”、“红润”。只有达到这五个特征的肌肤才称得上是无瑕肌肤。无瑕美女，要求你露体无瑕的同时也有内在的无瑕，由内而外的无瑕才是真正完美无瑕的女人，多了解自己一点，多培养自己一下，你会成为最完美的女人。

现在就用手来触摸一下自己的肌肤，用思想来沐浴一下自己，看看你离无瑕美女还有多远。

◎ 润泽

润泽是说你的肌肤如婴儿肌肤般滋润，皮肤细胞充满活力，没有纹路没有斑点，看上去就像煮熟的鸡蛋剥去最贴近蛋壳的那一层薄膜之后般滑嫩，掐一下就能出水一样的状态。想知道你的肌肤润泽度如何，就来试试看你的手掌能否贴合在你的脸颊上。

将拇指放在耳根后的穴位上，用手掌包住脸颊，然后慢慢将手掌从脸颊上滑动，如果能感到脸颊随着手掌移动，那么说明肌肤的润泽度尚可，否则就是润泽度不足。

肌肤不够润泽的朋友可以通过补

水面膜和补水按摩的方法对肌肤进行水分补给，选择化妆品也最好选择保湿系列产品。





◎ 光滑

记得一则香皂的广告，一个男孩从女孩身边走过，手臂不经意间滑过她的胳膊，然后男孩猛然地回头，眼神中充满疑惑“好光滑”，肌肤光滑得就如丝绸般轻轻溜走的感觉，如果你不知道光滑肌肤的手感，那你就吃块德芙巧克力好了，感受巧克力在口中慢慢融化，然后流进喉咙……巧克力滑过的柔滑感，就像你的手碰触到光滑皮肤的感觉，如在清泉中行走，清凉舒爽。想知道你肌肤的光滑度可以摸摸额头和鼻翼两侧有没有适当的出油现象。

用指尖触摸鼻翼和额头，如果有适当的油脂分泌，则说明光滑度尚可。如果这些部位大量出油则说明皮脂分泌旺盛，这样的人皮肤往往也比较粗糙、毛孔粗大。

为了保证毛孔的清洁，应每周为T区去角质1~2次。另外，皮脂分泌旺盛的人不要洗脸过勤，那样反而容易刺激皮脂分泌更加旺盛。多做水分补给的面膜和按摩，调理水油平衡是关键。

◎ 紧致

肌肤紧致不松弛，是指肌肤保持



少女时肌肤的紧致。肌肤松弛的原因可能是缺水，可能是角质层过厚，也可能是肌肤老化，造成的细胞与细胞之间的链接松动，肌肤本身所有的紧致就降低，皮肤下垂，那会是很可怕的。想知道你肌肤的紧致度可以将你的脸部肌肤向两侧拉伸，看是否有皱纹出现。

将拇指置于耳后穴位，用左右手的手掌分别包住两边的脸颊，轻轻地向两侧拉伸皮肤，看有没有出现皱纹。如果没有皱纹出现，说明皮肤的紧致度尚可。

如果皮肤有皱纹出现，说明肌肤的真皮层营养缺失。对于这样的肌肤，要早晚进行水分、油分和营养的补给，除了做面膜和按摩，还要注意使用美容液和乳霜，注意肌肤表面去角质等的护理，还要时刻记得防晒，不要将空调开得太大。

◎ 有弹性

轻轻地点一下婴儿的皮肤，皮肤被点下去又迅速弹起来，当然，如果你的皮肤被点下去会明显地凹下去却鼓不起来，那么，你是浮肿的情况，应该去看医生。有弹性的肌肤才能保持身体的凹凸感，试想你摸一下没有弹性的树皮，你愿意抱着这样的肌肤睡觉吗？如果不想，就好好保养自己的肌肤，保持肌肤的弹性。现在试试看，是不是必须要注意这一点了。

你能用手指夹住脸蛋上的肉吗？有疼痛感吗？

用拇指和食指夹住脸上肌肉，左右两侧哪边比较容易夹住？有疼痛感吗？如果手指能够顺利夹住面部的肌肉，并且感觉到疼痛，手指放开，肌肤又会立即回复原状的，说明肌肤很有弹性。



否则就是肌肤的弹性下降，对于这样的肌肤，最好使用含有胶原蛋白成分的化妆产品。

◎ 红润

肌肤并不一定是白白的才好看，红润的脸蛋都可以省去腮红。“人面桃花相映红”就是形容女子的气色像桃花的淡粉色一样充满光泽，粉嫩健康。



用指尖覆盖从眼头到太阳穴位，能感觉到温热吗？

将指尖覆盖在眼下，如果能够感觉到指尖有温热感，就说明皮肤的血液循环尚可。否则就是血液循环不足，对于是这样肌肤的朋友，建议每周进行1~2次的去死皮清洁，使用能够增加皮肤透明感的美容液，还要注意进行淋巴按摩，促进体内废物排出；多喝水，促进血液循环。

◎ 智慧

智慧女人的魅力远远超过一个花瓶的诱惑，因为智慧是永久的，而容貌是暂时的。男人的天性仿佛就是在不断地征服，征服一个充满挑战性的

女性，并且他们会乐在其中。人类就是这样，女人渴望独立，可是又不能完全摆脱一个男人对自己的肯定所带来的幻想，并且总是在为这个幻想争取着，不论你的资本是你的身体还是你的智慧。

有关市场调查，一个知性女人的魅力在中年仍然充满诱惑。让男人真正无法抗拒的魅力，是女人天然的爱，一个心胸宽广，见识远大，独到品位又温柔体贴的女人是男人心中的最佳配偶，不然，红楼梦中的薛宝钗又怎么会得到如此的好评。然而这所有的一切，来自女人的智慧，你可以不那么聪明，但你要有自己独到的见解和自己的思想，这些是书，是知识能给你的。浏览一本好书所给你的素养会



远远超过一件衣服为你带来的短暂的赞赏。

傻女人才会胡乱地追逐品牌，智慧的女人知道如何保护自己，以及如何保护自己的肌肤，大脑空白的女人不仅不会保护好自己的肌肤也不可能保护好自己的精神世界，无瑕美女的完美不能容纳一个没有智慧的傻女人。



◎ 性感

曾几何时，女人不再喜欢用可爱或甜美来形容自己，反而是争抢着“性感”的地位，在新的时代，性感仿佛被赋予了新的含义。实际上不是它的含义变了，而是人们的视角变了。

性感是指能对异性具有诱惑力以致引起异性情欲的感觉。但是性感这个概念还包括着一种极具个性气质、一股能够吸引别人的个人魅力和一份可以恰到好处地展现内在和自身优势的智慧和智慧。女性所固有的人体美也是性感这个词诞生的起源。

性感的表现多以第二性征为主，分为露体和露形两类。露体表现为露出的肌肤，肌肤可以表现出身体的健康程度以及身体的素养，肌肤的白皙柔嫩有光泽会为你的性感增添不少筹码。露形为表露出的身体曲线，凹凸匀称的身体更具有诱惑力。其次是非肉体上的性感，第一是内在的气质，一种透过智慧、勇气、权力展现出的气质。第二是语言的表达，包括声线、声音，再就是举手投足间引起的感觉。

重新认知性感，不难发现它集合了女性身体上和精神上的一切魅力，大可不必去排斥。性感并不只是用来



形容那些身体窈窕、着装时尚的时代女郎，每一个女性都有自身的魅力、性感的一面，所以无瑕美女的打造怎么少得了发掘自己性感的一面。不要刻意去追求个人魅力，坚持做真的自己，展现出最天然的真实，那才是你的性感。做一个小测试，看看你最性感的一面在哪里，只做娱乐之用，真正的性感是靠自己来发掘的，不是简简单单一道测试题就能揭晓答案的，但是可以做为一个方向，一个你注意自己的视角。

题目：你参加某电视节目获得冠军，瞬间成为媒体争相追逐报道的对象。为了不被人认出来，你不得不乔装打扮一下，下面四样道具，你会选择哪个？

- A. 口罩
- B. 假发
- C. 墨镜
- D. 帽子

A. 口罩。来自于语言的魅力。语言的魅力毕竟是无穷的，或许你很难想象得到，有时你一句不经意的话却成为你的性感所在。你要感谢你的坦率，也要感谢你柔美的音调，致使你说的一些话中能流露出性感的味道，让人觉得十分暧昧。

B. 假发。来自于肢体动作。任何一个动作都可能会传达出不同的意思，一个亲吻可能是表达爱意，也可能是一种礼仪。抚摸嘴唇可能只是嘴巴有些干燥，在某些人看来这可能就是一个性感动作。你是一个肢体语言比较丰富的人，所以常常有意无意地会做出一些性感的小动作。

C. 墨镜。来自于迷人表情。人的表情常常反映出人的情绪，但有些表情你并没有刻意地想表现什么，却无意间传递给他人性感的讯息。由于你有着一双迷人的眼睛，所以当你轻舔上唇，再用迷离的眼神望着某件事物时，又或者一个深邃的眼神，都会让人觉得特别性感。

D. 帽子。来自于性感穿着。虽然这种表现方式比较大胆，这是对性感最为直接的诠释。不管是将肌肤裸露在外的清凉背心，还是若隐若现地露出你身躯的镂空衣裳，又或者是将你包裹得密不透风，但紧贴你的每寸肌肤，都把你的身线完美地展现出来的紧身衣。都可以让人透过你品味出众的装扮，感受到你的性感。

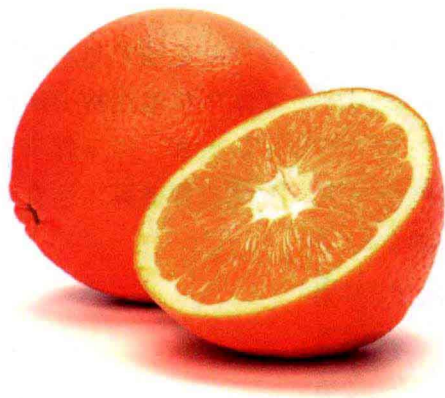
无瑕美肌从基础开始

肌肤的护理只是盲目地做表面工作是远远不够的，要想挖掘宝藏，就要先搜集资料。只有对我们需要护理的肌肤的外在与内在充分地了解，弄清楚它真正需要什么，我们才能给它什么，才能让它健康让它无瑕。

◎ 皮肤的构造和生理功能

皮肤可以分为表皮、真皮、皮下组织三个部分，再加上由毛发、指甲、脂腺、汗腺等特别构造与机能的皮肤附属器官，后者总括起来称为皮肤的衍生物。表皮是新陈代谢十分旺盛的组织，表皮的新生细胞每天不断地由下往上汰旧换新，由下往上分为基底层、棘状层、颗粒层、透明层、角质层五个部分。表皮的功能决定了肌肤是否健康美丽。真皮组织则是为皮肤提供营养及弹性。

正常的皮肤表皮代谢周期是 28 天，肌肤保养不能只着眼于眼前的效果，如何持续下去才是重要的。所以强调快速效果的方式并不可取，重要的是每天的定期保养。



肌肤的纹理、润泽、透明感、防护，大部分由角质层决定。肌肤的保养也是在追求健康的角质层，角质层的细胞没有核，它们叠在一起形成薄片状，厚度约为 0.02~0.03cm。负责维持皮肤的生理功能、防御外来的侵害。

皮肤的角质表面，含有着一层微酸性的天然皮脂膜。它主要是由皮脂



腺与汗腺的分泌物组成的。其作用为滋润皮肤、减少水分散失、以及抵抗外界有害物质的伤害与侵入。皮肤的类型就是取决于角质层和皮脂膜健全与否，也就是皮脂腺分泌与表皮角质层保湿之间的平衡。油性皮肤代表油脂分泌过多，而干性皮肤则是油脂分泌不足，水分散失。

角质、水分、油脂构成了肌肤的保护膜。健康的皮肤，角质、水分、油脂处于绝佳的平衡状态，可以维持皮肤的滋润，抵抗外来的刺激。反之，角质层的皮脂膜一旦遭到破坏，皮肤将无法维持正常的生理机能。

◎ 皮肤的性质并非一成不变

每个人的肤质都受到先天遗传因素和后天因素的影响而不同。后天的因素包括环境、气候、年龄、饮食、药物等。

因此，皮肤的状况可以随季节的变化而变化。夏天，皮肤中的皮脂腺及汗腺分泌相对增加，使肌肤偏向油性。秋冬季节，随着温度及湿度的降低，原本的油性肤质情况可能会好转，变为中性肤质。但原本中性肤质的人在受到冷风吹袭后，则可能出现变干脱皮的现象。所以必须按照内外环



境的变化作正确的保养，让皮肤维持在最佳状态。

◎ 肌肤的保湿机能

每个人的肤质主要由皮肤角质层的含水率以及皮脂的多少来决定的。皮肤最表面的角质层通常需要保持15%~20%的水分含量，皮肤才会感觉舒适。如果能让皮肤有所谓晶莹剔透的感觉，角质层的含水量则必须在20%~35%之间。

人体皮肤表面附着一层由皮脂腺与汗腺分泌物所组成的天然皮脂膜，可以防止皮肤水分散失，隔绝外在的刺激与伤害。当这层保护膜不健全或不足的时候，皮肤就容易出现干痒、过敏的症状。

一旦肌肤的角质层不健康，角质细胞的凝水力就会变差，即使补充了大量的水分，水分也一样会迅速蒸发殆尽，甚至会带走肌肤上原有的水分，而使皮肤更加干燥。所以保湿不只是帮脸上加水，还应该兼顾角质层修护，使它呈现健康状态，才能达到全面防御的功能。

根据研究，大多数的季节性皮肤问题并不是真正的过敏反应，反而是因为皮脂膜的保护力减弱所造成，使皮肤无法抵抗外来的刺激。加上外在的日晒、风吹、粉尘的刺激，这些内外在的因素相加起来，使肌肤变得敏感。做好保湿工作是皮肤保养中最重要的关键，想要保持健康润泽、有透明感的皮肤，必须随时补充肌肤水分，让皮肤的含水率维持在15%~20%之间的理想状态。

