

国学
经典
文库

图文珍藏版

家庭生活百科

家庭
生活

居家生活宝典 健康生活指南

闫松◎主编



线装书局

国学
经典
文库

家庭生活百科

家庭
生活

居家生活宝典
健康生活指南

图文珍藏版

闫松◎主编

常州大学图书馆
藏书章

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活百科: 全4册 / 闫松主编. -- 北京: 线装书局, 2013.1

ISBN 978-7-5120-0788-8

I. ①家… II. ①闫… III. ①家庭生活—普及读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279911 号

家庭生活百科

主 编: 闫 松

责任编辑: 高晓彬

封面设计:  博雅圣轩藏书馆
Boyashengxuan Cangshuguan

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电话: 010-64045283

网址: www.xzhbc.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

字 数: 1360 千字

开 本: 710 × 1040 毫米 1/16

印 张: 112

彩 插: 8

版 次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1-3000 套

书 号: ISBN 978-7-5120-0788-8

ISBN 978-7-5120-0788-8



9 787512 007888 >

定 价: 598.00 元 (全四册)

家庭生活百科

美容美体



线装书局



卷首语

随着人们生活水平的提高,人们对健康、美丽和生活质量都给予了前所未有的关注,“为美丽投资”等新型消费观成为越来越多的中国人所追求的消费时尚。在这种形势下,中国美容经济的兴起成为必然。

美容美体一直都是一门科学与艺术相结合的学科。爱美是人的天性,追逐美丽、享受青春是女人的权利,爱美者总想使生活更诗意,更浪漫。你相信吗,如果你将书中介绍的规则变成习惯,那么一个美丽、优雅的你自然会脱颖而出,获得新生了。让我们一起来感受一下爱美的我们是怎样炼成的吧:美体护肤、香氛技巧、养颜妆容、炫彩明眸、秀手美甲、护发造型、休闲塑身……本卷将时尚美容、养颜、健身资讯结合图片向你倾心传达,读者能从中找到适合自己的各种美容健身方法,一个美丽优雅的你将脱颖而出。

目 录

第一章 美容健身	(1)
第一节 皮肤的清洁和保养	(1)
第二节 健身美体	(26)
第三节 美容面膜	(31)
第二章 瘦身美体	(134)
第一节 瘦身常识	(134)
第二节 日常运动瘦身	(154)
第三节 健身操、舞蹈瘦身	(169)
第四节 饮食瘦身	(219)
第五节 医学瘦身	(245)
第六节 时尚休闲瘦身	(266)
第三章 美发护发	(293)
第一节 美发常识	(293)
第二节 护发技巧	(301)
第四章 服饰与化妆	(308)
第一节 服装的穿着与搭配	(308)
第二节 服装选购技法	(336)
第三节 服装的清洁和保养	(353)
第四节 配饰的搭配、选购与保养	(368)
第五节 鞋帽箱包的搭配与选购	(381)
第六节 内衣的选购与清洁	(390)
第七节 化妆技法	(399)
第八节 化妆品的选购与保存	(427)

第一章 美容健身

第一节 皮肤的清洁和保养

一、美肤的标准

健美的皮肤能给机体增加美感,尤其是面部皮肤的健美,更能给人留下美好的印象。怎样的皮肤才称得上健美呢?

1. 皮肤的健康:美的皮肤应该是健康的皮肤。健康的皮肤必须具备三个条件:一是肤色正常。黄种人应是微红稍有黄色;二是皮肤正常且无皮肤病。皮肤不敏感、不油腻、不干燥、无痤疮、酒渣鼻等皮肤病;三是皮肤具有生命活力。正常肤色红润、有光泽则富有生命活力,若青紫、蜡黄、苍白则缺少生命活力。

2. 皮肤的清洁:皮肤表面无污垢、无斑点、无异常凹凸不平。

3. 皮肤的弹性:提起皮肤,然后放开,若立即展平则皮肤弹性好。皮肤有弹性则表面光滑、柔软、不皱缩、不粗糙。一般来说,青年人皮肤光滑平整,富有弹性。上了年纪的人或身患疾病的人则皮肤缺少弹性。

4. 皮肤的湿润:皮肤的含水量,约占人体全部重量的1/4,真可称之为“地下水库”。皮肤中含水量若减少(比如年龄增长、外界环境条件恶劣等都可引起皮肤水分减少),皮肤会变得干燥甚至皴裂,这样的皮肤是无美感的。

总之,健美的皮肤红润有光泽,柔软细腻,结实而富有弹性,既不粗糙,也不油腻,有光泽感而少皱纹;同时,皮肤耐老性好,衰老缓慢。

二、美肤的最佳时间

每个人都有自己的生物钟,同时,每个人的皮肤也有其遵循的作息时刻表,美容保养若能与肌肤自然作息时刻相配合,就可发挥它最大的功效。

晚 11 点至凌晨 5 点:这是细胞生长和修复最旺盛的时间段,细胞分裂的速度要比其他时间快 8 倍左右,肌肤对护肤品的吸收力特别强。这时应使用富含营养物质的滋润晚霜,并安静入睡,使保养效果发挥至最佳状态。

早上 6 点至 7 点:肾上腺皮质素的分泌自凌晨 4 点开始加强,细胞的再生活动此时降至最低点。由于水分聚积于细胞内,使淋巴循环缓慢,一些人这时会有眼皮肿胀情形,可用能增强眼部循环、收紧眼袋的眼霜。

上午 8 点至 12 点:这时肌肤的功能处于高峰,组织抵抗力最强,皮脂腺的分泌也最为活跃。可做面部、身体脱毛、祛斑除痣以及文眉、文眼线等美容项目。

下午 1 点至 3 点:此时血压及荷尔蒙分泌降低,身体逐渐产生倦怠感,皮肤易出现细小皱纹,肌肤对含高效物质的化妆品吸收力特别弱。这时若想使肌肤看来有生气,可额外用些精华素、保湿霜、紧肤面膜等。

下午 4 点至晚上 8 点:随着微循环的增强,血液中含氧量提高,心肺功能特佳,能充分吸收营养,这段时间最适宜职业女性到美容院作保养,还可根据爱好进行健身运动。

晚上 8 点至 11 点:此时皮肤最易出现过敏反应,微血管抵抗力衰弱,血压下降,人体易水肿、流血及发炎,故不适宜做美容护理。

三、早晨洗脸的正确步骤

早上醒来后,洗脸是开始面部妆容的第一项。先用手摸摸脸、照照镜子,如果感觉干干的,表示洗完脸后,要帮肌肤补充水分。如果感觉油油的,在洗完脸后,要记得帮肌肤收敛油脂。

第一步:用温水湿润脸部

洗脸用的水温非常重要。有的人为了省事,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,正确方法是用温水。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。洗脸前先把手洗干净。

第二步:使洁面乳充分起沫

无论用什么样的洁面乳或洗面皂,量都不宜过多,面积有五分硬币大小即可。先要把洁面乳在手心充分打起泡沫(没有泡泡的洁面乳除外),泡沫越细越不会刺激肌肤。泡沫需揉搓至奶油般细腻才算合格。把泡沫均匀涂满脸部,然后以画圈的方式轻轻按揉,让无数泡沫在肌肤上移动以吸取污垢,不要用力揉搓。

第三步:各部位的清洁

1. 从皮脂分泌较多的T字区开始清洗,额头中心部皮脂特别发达,要仔细清洗。不要过分用力,轻轻地由内朝外画圆圈滑动清洗。

2. 用指尖仔细地轻柔清洗皮脂腺分泌旺盛的鼻翼及鼻梁两侧,这一部分洗不干净将导致脱妆乃至肌肤出现油光。

3. 鼻子下方容易长青春痘,须仔细洗净多余的皮脂,用无名指轻轻画轮廓,既不会刺激肌肤,又可完全去除污垢。

4. 嘴唇四周也要清洗,脸部是否仔细洗净,重点在于有没有注意细小的部位,清洗时以按摩手法从内朝外轻柔描画圆弧状。

5. 下巴也和T区一样容易长青春痘及粉刺。不但如此,这还是洗脸时最容易忽略的部位。洗脸时应由内朝外不断画圈,使污垢浮上表面。

6. 脸颊皮肤较干燥,不需要过分清洁。不要用指尖,用指腹轻轻接触脸颊皮肤。

7. 不要忘了下巴底部、耳下和脖子等处。

第四步:清洗洁面乳

1. 用温水冲洗脸部数次,把洁面乳完全清洗干净。有些女性怕洗不干净,用毛巾用力擦洗,这样做对娇嫩的皮肤非常不好。应该用湿润的毛巾轻轻在脸上按,或用手捧水扑向脸部并轻轻拍打。

2. 照镜检查一下发际周围是否有残留的洁面乳,这个步骤经常被人们忽略。有的人发际周围总是容易长痘痘,就是因为忽略了这一步。

3. 最后再用冷水撩洗面部。双手捧起冷水撩洗面部 20 下左右,同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧,同时促进面部血液循环。这样才算完成了洗脸的全过程。

虽然洗脸有助于皮肤的保养,但每天洗脸次数不能过多,以 2~3 次为宜。过于频繁地洗脸会使皮肤变得干燥。如果每天坚持这样一丝不苟地洗脸,长此以往就会发现你的肤质在慢慢改善。

四、晚上卸妆的正确步骤

在我们周围的环境中,存在着许多破坏皮肤健康的因素,如空气污染物、紫外线、尘埃等。上妆对许多女性来说,已成为生活必需,她们会把大量时间用于化妆,却不愿在卸妆上下点工夫,残留于肌肤的彩妆会与皮脂、汗水、污垢一起氧化,对肌肤造成伤害。无论化的是浓妆、淡妆甚至不化妆,都要认真地卸妆。卸妆是保养皮肤的第一步。

污垢可分成水性及油性两种。水性污垢指皮脂、汗水及老化的角质,可由洁面乳和洁面皂清除。但是粉底和残留于毛细孔深处的污垢(皮脂与彩妆的混合物等)属油性污垢,必须利用油分透析力将其渗出,因此油性污垢必须用卸妆油清除,也就是说要洗两遍脸。此外,卸除睫毛膏、眼线及口红等重点彩妆时应该准备专用的卸妆乳液,才不会伤害脆弱的眼部肌肤与嘴唇黏膜。

卸除彩妆的要诀是:不使污垢外扩,最好使用化妆棉。

第一步:眼部卸妆。

眼睛部分的皮肤组织较为脆弱,因此不宜使用一般的清洁用品、应该选择眼部专用卸妆品、并配合最温柔的卸妆技巧,才能预防皱纹的产生。因为每天都要仔细卸掉眼睛的彩妆,所以使用质地柔软的卸妆棉非常重要。具体步骤为:

1. 如果佩戴了隐形眼镜,一定要在卸妆前取出,以免化妆品的油脂弄脏了

镜片。

2. 先清除眼影,把适量的眼部卸妆品倒在化妆棉上,用量约为溢开至与眼睛同宽,并且浸透到内层。闭上眼睛,将一片化妆棉敷于眼脸上,让化妆品溶解于卸妆品中,这样可以减少摩擦。几秒钟后朝向睫毛方向擦拭,避开化妆棉已脏的部分重复此步骤两三次。

3. 将同一片化妆棉对折再对折,利用折角卸除眼睛边际的眼线。接着换另一个折角卸除下眼睑的污垢。

4. 卸除睫毛膏,在上眼睑处垫一块化妆棉,轻轻抚按,使上睫毛向上翘起,用一根蘸湿卸妆品的棉花棒,把上睫毛轻轻压在化妆棉上,转动棉头。下睫毛也同样。

5. 轻抹眉部卸除眉影。完成一边后,换一片化妆棉以同样方法卸除另一边。

第二步:唇部卸妆。

特别是不脱落的口红,更要仔细卸妆,若不使用唇部专用的卸妆品,会导致唇部干燥不已。

1. 先把少量的唇部卸妆品,倒在化妆棉上。

2. 用化妆棉敷在唇上3秒。

3. 用化妆棉由唇角向中央擦拭。

4. 将嘴张大,发出“啊”音,使唇部皮肤伸展开,卸除积于唇纹中的污垢。

第三步:脸部卸妆。

尤其要将额头、鼻窝、嘴角处的粉底卸干净,因为这是最易沉积油脂的地方。

1. 手洗干净,手心里倒一匙清洁乳,用指腹蘸取,轻轻涂擦在颈部、面颊及额头上。

2. 将化妆棉由颈部开始清洁,渐渐移到下颚、面颊、鼻子、鼻下部位、前额及眼部。化妆棉使用过后就应立即丢弃,不要重复使用。

3. 抹除式的卸妆品不需要冲洗,只需将清洁乳完全擦除干净。

4. 用一片干净的化妆棉,蘸些化妆水轻拍于脸部。此步骤非常重要,能除去清洁乳的残留物,使皮肤保持酸碱平衡。

5. 完成脸部的清洁,并使用化妆水轻拍后,可使用润肤霜滋润皮肤,如此,皮肤

的水分就可维持得长久些。

五、肌肤如何美白

1. 使用美白产品

持续使用美白面膜。为摆脱晒后的色素沉积,并在短时间内给肌肤净白改观,就需要让日常护理与加强护理双管齐下。不妨每天使用具有美白功效的面膜为肌肤进行加强护理,运用医学上的冲击疗法,使面膜中大量的美白营养成分强力渗透至深层肌底,令肌肤在短期内得到显著改观,恢复水嫩透白,达到理想肤色。

2. 饮食调节

维生素 C 是一种抗氧化剂,可抑制氧化,阻止色素沉积;维生素 B₆ 具有褪除黑色素斑痕的作用,富含维生素 B₆ 的食物有鸡肉、瘦猪肉、蛋黄、鱼、虾、花生、大豆及其制品等。

列举一些美白皮肤的小方案,这些小方案可因人而异:

用全脂奶粉适量和以温水调成糊状,敷在脸上待干,隔天做,一个月后便可拥有既白滑又有光泽的肌肤。

用绿豆粉加水调成糊状做面膜,待干后用温水洗净,效果也很好,有紧肤和美白作用。

原味麦片加牛奶和成浆状的面膜,可吸去多余的油分。

小黄瓜切片放置脸上,过几分钟拿下来,坚持一个月后脸色就会变白嫩。

用含活性乳酸菌的饮品或酸奶亦可以去斑美白。把脸洗净后,将含活性乳酸菌的饮品或酸奶倒在化妆棉上完全浸湿,直接敷在脸上 20 分钟,再用清水冲洗。

吃乳酪是很有益的,用乳酪当面膜也有美白和滋润作用。直接把乳酪贴敷在脸上 15 分钟,冲洗即可。

每天使用蛋清加蜂蜜,再加几滴柠檬汁混合制成的面膜,想没有嫩白的肌肤也

难。如果毛孔粗大,可以用蛋清直接涂敷在脸上,15~20 分钟后冲洗即可。

珍珠粉美白去斑方法:首先,找个用完的美容瓶或一只小杯,先倒一些珍珠粉在容器里,再配以少量牛奶混合调匀。为了使敷在脸上的珍珠粉不至于脱落,可在其中加一点蜂蜜,量不要太多。然后,用温水清洗面部,将调好的珍珠粉混合物均匀地敷在脸上,雀斑处多按摩一会儿,20 分钟之后用温水洗掉。每晚临睡前做最好。

薏仁、牛奶、白菜、杏仁、西红柿等都是美白食物。含维生素 C 多的深绿色蔬菜也要多吃,它们能淡化斑点,但香菜、芹菜、九层塔应少吃,它们容易使皮肤暗沉且助长黑色素形成。胡萝卜则容易使皮肤变黄。应注意补水,每天清晨喝 300ml 清水,有利于养颜、排毒、补水。

3. 做好防晒

除了烈日当头须加强防晒外,一年四季都须进行美白工作,抵御不同的紫外线。下面我们提供几条美白小常识。

(1) 如果不是一定要外出,避免在早上 10 点至下午 2 点出去,因为此时阳光中的紫外线最强,对肌肤的伤害也最厉害。

(2) 每次暴晒于阳光下,应及时使用防晒产品,而且每隔 2~3 小时再搽一次。此外,即使在水中一样会晒伤,所以喜欢戏水或潜水者,需使用防晒系数高且具防水效果的防晒品。

(3) 只要从事过户外活动,无论日晒的程度如何,回家后应先将全身冲洗干净。以轻松的动作擦拭身体之后,用温水将泡沫冲洗干净,再以冷水冲淋,并可抹些身体的护肤品。或用毛巾包裹冰块,冰镇在发热的肌肤上,减缓燥热不舒服的感觉。

(4) 将西瓜皮冰敷在晒红的皮肤上。天然西瓜皮含有维生素 C,可以镇定、温润皮肤;天然芦荟也具有同样效果,取出中间芦荟汁敷在肌肤上,有消炎作用,又具有凉快清爽功用,改善肌肤发红现象。

(5) 舒缓紧绷的身心。生活压力会带来肌肤的不适,长期处于压力下肌肤需

要特别的照顾,在夜晚聆听轻松愉快的音乐,在大自然的乐声中做好美白保养并净化心灵,舒缓疲惫的身心。

(6)不要摄取含有人工食品添加剂的食物。健康人的内脏会维持代谢正常,让黑色素顺利排出。而食物中过多的人工添加剂会造成内脏的负担,造成黑色素沉淀,形成黑斑、雀斑等。

(7)并非所有皮肤抗晒的程度都一样。通常白皙皮肤比深色皮肤更容易被阳光灼伤,依据自己将在紫外线照射情况下停留时间的长短,来选择相应防晒指数的防晒品。

(8)紫外线长期照射,会导致白内障或慢性眼炎,甚至眼角膜受损。保护方法是戴上防紫外线的太阳镜。眼部防晒品和化妆品也能避免眼周受到阳光的损害。

(9)日晒前避免服用某些荷尔蒙药物或糖精,因为在接触紫外线后,这些成分会引起皮肤黑色素加深。还有,日晒前最好避免用柠檬、芹菜、黄瓜等蔬菜敷脸,因为这些蔬果含有某些成分,很容易在阳光照射后导致皮肤发炎。

六、肌肤如何防皱

女性防皱要从25岁开始。包括眼部、脸部、颈部及全身的肌肤都需要防皱。

1. 防止过量的紫外线照射。皱纹是身体老化的表现,而阳光又是皱纹的元凶,由于臭氧层被破坏,阳光对皮肤的伤害越来越大。因此,最好全年使用防晒霜,即使在冬季也要使用SPF5以上的防晒品。

2. 保持皮肤的滋润,使用化妆品前,宜先用温湿的毛巾敷在皮肤上片刻,以补充皮肤的水分,并经常用美容的油膏或乳液保护皮肤,秋冬季节,外出后,要洗脸洗手,然后涂上面霜。

3. 劳逸结合,保证足够睡眠。最好晚上12点前睡觉,晚上10点至凌晨2点是皮肤细胞新陈代谢最旺盛的时候,防皱品中的营养成分会得到最好的吸收。熬夜之后,最好洗个脸,涂点乳霜,做个脸部按摩。

4. 避免过度紧张和疲劳,保持平静恬淡的情绪。俗话说,愁能催人老,躁易促

人衰。

5. 冬日早晨用冷水洗脸,忌用肥皂。晚间用温水洗脸,选用适合自己的洁肤品。

6. 蒸汽熏蒸,可使用专门的美容设备,也可用毛巾把盛有热水的脸盆蒙住,让热蒸汽湿润面部。

7. 不要经常皱眉、耸鼻子,不要眯眼睛看东西,不要经常刻意眨眼,这些动作都会增加面部皱纹。

8. 多做面部按摩,能改善皮肤的韧性,使面色红润,皱纹减少。

9. 注意饮食多样化,尽量食用营养丰富的维生素类食品,以及牛奶、蔬菜、水果等,少吃食盐及肉类。

10. 将新鲜的瓜果汁制成各种面膜剂涂擦面部,有增加表皮细胞水分和营养细胞的作用,从而增加皮肤弹性,舒展皱纹。

11. 如果减肥要采取渐进式,不要使体重骤降,皮肤没有足够时间适应体内脂肪的减少,会造成皱纹。

12. 防止过分刺激。香烟、酒、咖啡和过辣过咸食物,会增加肾和肝脏负担,造成皮肤老化。

七、肌肤如何去皱

凡天性爱美的女士们最不愿意看到的,就是那恼人的小皱纹不知何时已悄悄爬上了自己的眼角眉梢,这确是令人大伤脑筋的事情。不要紧张,这里介绍几个简单易行、效果又不错的去皱方法,你不妨一试,坚持一段时间后,也许会给你一个惊喜。

1. 米饭团去皱:香喷喷的米饭做好之后,挑些比较软的、温热又不会太烫的米饭揉成团,放在面部轻揉,把皮肤毛孔内的油脂,污物吸出,直到米饭团变得油腻污黑,然后用清水洗掉,可使皮肤呼吸通畅,减少皱纹。

2. 鸡骨去皱:把吃剩的鸡骨头洗净,和鸡皮放在一起煲汤。皮肤真皮组织的绝

大部分是由具有弹力的纤维所构成,皮肤缺少了它就失去了弹性,皱纹也就聚拢起来了。鸡皮及鸡的软骨中含大量的硫酸软骨素,它是弹性纤维中最重要的成分。

3. 猪蹄去皱:用老母猪蹄数只(也可用一般猪蹄),洗净后煮成膏状,晚上睡觉时涂于脸部,第二天早晨再洗干净,坚持半个月会有明显的去皱效果。

4. 水果、蔬菜去皱:丝瓜、香蕉、橘子、西瓜皮、西红柿、草莓等瓜果蔬菜对皮肤有最自然的滋润、去皱效果,可食用又可制成面膜敷面,能使脸面光洁,皱纹舒展。

5. 啤酒去皱:啤酒酒精含量少,所含鞣酸、苦味酸有刺激食欲、帮助消化及清热的作用。啤酒中还含有大量的维生素B、糖和蛋白质。适量饮用啤酒、可增强体质,减少面部皱纹。

6. 茶叶去皱:茶叶中含有400多种丰富的化学成分,是天然的健美饮料,除增进健康外,还能保持皮肤光洁,延缓面部皱纹的出现及减少皱纹,还可防止多种皮肤病,但要注意不宜饮浓茶。

7. 蜂蜜水去皱:早上空腹喝一杯蜂蜜水,既可防皱,又可排毒,长期坚持效果非常明显。

8. 咀嚼去皱:每天咀嚼口香糖5~20分钟,可使面部皱纹减少,面色红润。这是因为咀嚼能运动面部肌肉,改变面部血液循环,增强面部细胞的代谢功能。

八、肌肤如何防晒

1. 根据日照时间的长短和场合来选用不同类型和防晒指数的防晒品。日常使用选清爽型,户外及运动选清爽抗汗型,水上或剧烈运动选抗水抗汗型。阳光越强烈,防晒指数要越高。

2. 涂抹防晒霜时,不要忽略了脖子、下巴和耳朵这些地方,以免造成肤色不均。

3. 汗水会把防晒品冲掉,应每隔几个小时再涂一遍。

4. 脆弱的眼睛肌肤极易流失水分,更要选择具有防晒效果的眼霜细心呵护。

5. 嘴唇也需要细心呵护,白天的高温使唇部的水分蒸发得很快,更容易受到阳光的伤害,应涂上具有防晒和保湿双重功效的护唇膏。

6. 经常用保湿喷雾剂喷洒脸部,随时补充肌肤水分。
7. 准备好长袖上衣和长裤、太阳眼镜、帽子以抵御紫外线的侵害。
8. 如果白天阳光很强烈,夜里最好使用晒后护理品。
9. 晒后避免用热水清洗脸部,用冷水清洗降温后,涂上润肤品。
10. 做日光浴的时间不宜超过2小时,以免灼伤,约15分钟换一个姿势。
11. 避免在每日10~14点受到阳光的暴晒,这时紫外线最强,杀伤力最大。
12. 美白防晒不是白天、夏天的专利,24小时,一年四季都要注意。

九、怎样消除眼袋

过早出现下眼袋是由于下眼睑皮肤老化、松弛,皮肤与眼轮匝肌之间的纤维组织连接减弱,导致眼眶内较多的脂肪组织膨出,使下眼睑臃肿,造成难看而突出的囊袋。正确的护理和按摩可使肌肤状况得到改善,避免下眼袋过早来临。

1. 每晚睡前用维生素E胶囊中的黏稠液涂敷眼下部皮肤,并适当按摩。至少做4周,能收到较好效果。

2. 睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片,也可用木瓜加薄荷浸在热水中制成茶,晾凉后经常涂敷在眼下部皮肤上。木瓜茶不仅可更新疲劳的眼睛,而且还有减轻眼下囊袋之功效。

3. 在面部涂上乳霜后,用手指向上击打颜面皮肤,特别要注意在眼周围软弱的皮肤上重点轻敲。

4. 常吃些胶状食物、优质蛋白、动物肝脏及西红柿、土豆等食物,注意膳食平衡,可对组织细胞的新生提供必要的营养物质。

5. 经常咀嚼胡萝卜、芹菜或口香糖等,有利于改善面部肌肤。

6. 经常躺卧,可增加头面部血液循环,以改善面部肌肤营养状况。睡眠也有助于皮肤的恢复。

7. 上、下眼睑常有意识做“眯眼”运动(每日最好坚持做100次以上),使眼睑肌有收缩与放松的感觉,将会延缓眼袋的产生。