

舒大丰◎编著

「风情无边 美丽的修炼」

再造靓丽女性

百花洲文艺出版社

风情无边：美丽的修炼

再造靓丽女性

舒大丰 编著



百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

风情无边:美丽的修炼/舒大丰 编著. -南昌:百花洲文艺出版社,2006

ISBN 7-80742-105-3

I.风... II.舒... III.散文-作品集-中国-当代

IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107603 号

风情无边:美丽的修炼

舒大丰 编著

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:各地新华书店

印 刷:莱芜市正顺印务有限公司

版 次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:200 万

印 张:65

ISBN 7-80742-105-3/I·58

定 价:119.40 元 (全套三册)



目录

第一章 水嫩肌肤打造“水”美人	1
您的肌肤缺水吗?	2
全身各处都在呼唤水分	5
空调房里不缺水 拯救肌肤旱情 5 妙招	6
春季补水秘方	7
做艳阳天里的水美人	10
秋季补水大行动	14
冬季补水保湿的 8 处死角	18
第二章 “白”雪公主就是你	21
还肌肤一个清白	22
要美白,要做靓丽女人	25
极至美白的终极攻略	28
美白与防晒息息相关	31
面霜加面膜的美白进攻术	33
美白的误区:只对女人说	35
美白要从春天开始	38
骄阳似火下的美白运动	40
秋日美白絮语	45
冬季美白不容错过	47
DIY出来的美白面膜	50
与牛奶共白皙	52
将美白进行到底	54
美白祛斑双赢攻略	57
点击防晒	59



第三章 拒做“油”美人	63
清爽夏日,“油”我控制	64
T区控油美肤锦囊	66
打造清爽无“油”的境界	69
让你晋升清爽尤物	71
做个光洁如玉的美人	74
去角质白皮书	77
第四章 扫“黑”、无“孔”攻坚战	81
黑头“大扫除”全方案	82
不要“草莓鼻”有碍观瞻	84
打击“黑头分子”	87
细致毛孔 DIY 面膜	89
细致毛孔,走出 10 大误区	96
毛孔紧致养成计划	100
细致毛孔,做精致女人	104
第五章 和岁月抢夺美貌	107
对抗地心引力衰老 PK 战	108
你有这些令你迅速衰老的美容坏习惯吗	110
测测你的肌肤年龄	115
红颜不老的绝招	117
让年龄成为不解之谜	120
善于保养让你岁月无痕	124
年轻十岁不是梦	127
美丽容颜是如此简单	130
牛奶养颜完全手册	132



蜂蜜美容的 8 个秘方	134
呵护你的“美颈”	136
第六章 “秀”出你的美发	138
秀发也不喜欢 和阳光亲密接触	139
细节决定柔顺秀发	143
健康秀发是这样的	145
护发新体验	147
走出护发误区	152
深层护发你了解多少	156
秀发也要吃水果	158
活力卷发养护攻略	159
张扬你的卷发	160
风情卷发时尚指南	164
11步打造出完美卷发	167
精心呵护你的卷发	169
时尚马尾辫彰显青春活力	172
挥霍时尚——从发型开始	175
直发之美淋漓尽致	179
我的发型我做主	183
第七章 窈窕形体“炼”出来	186
运动修炼风情锁骨	187
专家解码乳房美标	189
女人美梦胸涌出位	191
窈窕淑女,美丽“臀”胜	193
塑造 V 型美背	195
练就完美的 Y 形小腹	199



床上健身法平腹翘臀	205
你有美臀小危机了吗	207
练出性感翘臀 5 招数	210
美腿瘦腰全天进行时	212
盛夏美人美腿计	214
告别大象腿	216
打造迷人瘦腿	221
8条生活细节打造性感迷人美腿	226
上班美女练就小腿窈窕	228
普拉提闯入你的生活了吗	229
空隙时间的变瘦魔法	232

第八章 做个“吃”情女子 237

除皱养颜的食补妙方	238
养颜美容汤羹良方	241
美容汤喝出美丽	242
吃出芳香吃出美丽	247
美味吃不胖塑身晚餐	248
美食诱惑吃出性感曲线	250
饮食,帮你留住女人味	252
献给办公女郎的美容茶	253
多吃胡萝卜西红柿皱纹少	254
吃东西也要看血型吗	255
把健康美味带到办公室	256
OL一族的健康饮食	257
牛奶不喜欢的食物	260
新鲜春日“吃”出美丽	261
夏天饮食享“瘦”守则	264



请给你的面部“扫黄”	266
用天然食物消除雀斑	267
美丽一夏必吃的食物	269
健康美丽的“蜂”女人	270
减肥菜谱	272
淑女的饮食瘦身法	280
美食诱惑 8 大塑身守则	281
女人喝的四款养颜奶茶	283
美人瘦身宴	284
喝汤让女人神采飞扬	286
女性冬季吃什么最养颜	287
冬季减肥的最佳食物	289
完美胸部的美食菜谱	291
女人的“不老”菜单	292
第九章 “睡”美人将美丽延续到老	294
拿什么拯救你的睡眠	295
不要陷入失眠的陷阱	297
美丽女人睡出来	299
睡出“黄金级”美容觉的完全秘笈	302
周末 48 小时排毒美颜全攻略	304
睡觉的美容常识	308
睡前十大亲肤功课	312
睡美人的最佳睡眠秘笈	313
睡美人是这样诞生的	316
睡美人的驻颜秘方	318
睡前的保健按摩	320
睡前漫不经心瘦腿操	323



风情无边：美丽的修炼

再造

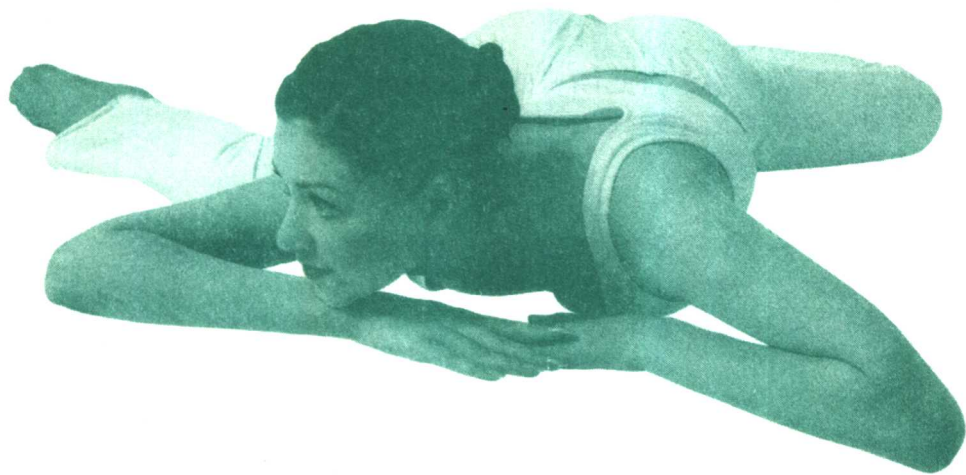
靓丽女性

让黑眼圈在睡梦中离去	324
睡美人夜间变美7步曲	325
正确使用晚霜成就美丽容颜	326
睡眠质量测试	329

第一章

水嫩肌肤打造“水”美人

空气中,到底有多少令肌肤闻而失色的“蒸发令”?阳光、空调,或者仅仅因为北方干燥的空气,好不容易到达肌肤表面的水分就会像泡沫一样消失了。当活力十足的肌肤之泉流到表皮层时,它们遇到了最强大的敌手!想做一个娇嫩欲滴的水美人,那么锁水、保湿就成为重中之重。





风情无边:美丽的修炼

再造 靓丽 女性

您的肌肤缺水吗?

季节交替时,皮肤最担心的问题是“缺水”,尤其是秋季向冬季过渡时,天气变得愈来愈寒冷、干燥,如果不能适时适量地为皮肤补足水分,皮肤便会呈现紧绷、脱皮、红痒等症状。但许多人在这个季节会误以为干燥、脱皮现象是因皮肤缺乏油分而造成的,于是拼命选择含油质的护肤品,结果令本属于油性的皮肤油脂过剩而生出暗疮;令本属于干性的皮肤因得不到水分的滋养变得更加脆弱,出现许多细小的皱纹……所以秋、冬两季保湿的前提,是先要正确判别自己的皮肤类型,并根据肤质特点采取完整的“保湿计划”——我们将如何辨识油性、干性皮肤的特质列举出来,请您仔细地对照检查,找出您自己的皮肤类型,以便在换季时做适合的护理。

一、油性皮肤

- 1、脸毛孔粗大。
- 2、T字带(额头、鼻头、下巴)有明显的黑头粉刺。
- 3、油光满面,但比较晦暗蜡黄,不够红润。
- 4、皮肤较厚,较硬。
- 5、弹性较好。
- 6、洗脸后1小时,以吸油面纸吸除脸上油脂分泌,整张纸呈现透明。
- 7、洗脸后,30分钟至1小时后脸上开始出油。
- 8、妆效不持久,需经常补妆。



二、干性皮肤

- 1、颊毛孔细小,仅在眉心、鼻头、鼻侧、下巴等部位有较明显的毛孔。
- 2、不易有黑头粉刺出现,若天气太热,在下颌、眼尾等处偶有小米粒产生。
- 3、容易脸红,微血管在两腮处若隐若现。
- 4、皮肤细薄、柔软。
- 5、皮肤易显松弛,弹性较差。
- 6、洗脸后 1 小时,以吸油面纸吸除脸上油脂分泌,整张纸呈半透明状。
- 7、洗脸后一至二小时,脸上才开始出油。
- 8、约于午饭后才需要补妆。

根据以上的判别标准找出您的皮肤性质后, 请根据下列的护肤程序帮助您
的皮肤度过不稳定的阶段:

油性缺水肌肤

1、仍持续使用深层清洁洗面乳肤,因为换季时,毛孔更容易受到空中大量漂浮的粒子阻塞。

2、每周做一次去角质护理。如皮肤已有瘙痒、燥红现象产生,可将去角霜和洗面乳调在一起,以减少它的刺激性。

3、使用亲水性的保湿乳液或凝胶。亲油性的保湿乳霜会让油性皮肤的毛孔阻塞,非但影响了皮肤的排泄,更会因过多的油酸而改变皮肤的酸碱平衡形成更严重的缺水。但是油性皮肤涂抹凝胶时,也要注意它的使用量不能太多,否则黏稠的凝胶有时会恶化皮肤的红痒现象。

4、换季时,每星期使用一次“霜状”的深层清洁面膜,既能帮助清洁毛孔又不致因过度干化而引致缺水。

干性缺水肌肤

1、使用标明“抗敏”的温和清洁用品洗脸,千万别忘了洗脸后的润肤水程序,润肤水能立即恢复皮肤清洁后的酸碱平衡。

2、将去角质程序拉长至 2-3 星期一次,以免过度刺激已呈缺水脆弱的皮肤状况。

3、同时注意皮肤的油脂和水分补给,因此使用乳霜类的保湿产品。

4、每周必须做两次保湿面膜护理,敷面膜前,可依据皮肤的需要,以保湿或营养精华液按摩。



5、干性缺水皮肤的日间保护工作是这个阶段最重要的保养程序。每天出门前一定要搽上防护日霜,一方面保湿,另一方面防止空气污染对皮肤的侵害。

身体、面部都要补水

如果你的毛细孔变得很大怎么办?而且除了毛细孔很大,你的皮肤还有很干燥怎么办?

你一定要注重皮肤的彻底清洁,清洁之后一定要使用化妆水,化妆水是护肤的关键。你有没有发现当你在家里打扫的时候,家里地板有好多的灰尘,如果你不断地拿扫帚清扫就可以清除掉这些灰尘,而毛孔里面的污垢怎么会洗不干净呢?其实问题的关键就是化妆水。化妆水就像家里面的门一样,如果你在打扫的时候把门敞开来,灰尘、脏东西就会从门口外飘到家里面,所以一般情况下我们都会在扫地的时候把门关上。那么洗完脸的时候,化妆水就像那道门,一定要利用收敛型的化妆水,将你的毛细孔门关起来,这样污垢才不会跑进去。同时记得选择具有紧致效果的一个保养品,搽在你毛细孔周围,慢慢让毛细孔周围的皮肤有弹性,毛细孔就会一点一点地变小了。

很多人都会说:“我的皮肤已经够油了,不需要再搽保养品了。”其实你忽略掉了一点,可能你的皮肤只有T字部位很油,但是你的两颊却是很干燥的。这时候你可以选择去油的产品,但是它一定是保湿类型的产品。在选择产品的时候,尽量选择粘稠状的护肤品。什么叫作粘稠状的护肤呢?其实它就像我们平时喝过的奶昔(装在杯子里是可以晃动的冰淇淋)。而这种清爽型保湿产品,往往其滋润性较差,那么怎样才能买到既清爽又滋润的产品呢?

你在选购产品的时候可以将试用品取少许,然后在你的食指和拇指之间轻轻按捏,看有没有黏黏的感觉。选择保水性好一点的产品,可以让你减少脱皮。另外常常敷脸,多喝水,这些都是让我们皮肤变美丽的秘诀。如果你长期在冷气房工作,或者是太阳下工作的朋友们,一定要每天补充大量的水分,这些对皮肤的保湿都是非常重要。



全身各处都在呼唤水分

身体的各个部位都在呼唤着水分,但每个部位又有各自的不同补水方法,补水也要“因地制宜”:

眼部 全身皮肤中最为娇嫩、非常容易缺水 and 干燥,因此应予以特别的护理。

护理对策: 一般女性到了 25 岁就应该使用眼霜了,如果眼睛四周实在太干燥了,就用眼膜来补充大量的水分和养分,可以迅速恢复肌肤的润泽度,每周 1 至 2 次的加强保养,可改善眼部皮肤干燥的状况。

嘴唇 唇部皮肤较其他部位幼嫩,很容易缺水脱皮,出现明显唇纹。

护理对策: 护唇膏可在睡前加强滋润。另外,上口红前也要先以护唇膏滋润双唇,尽量少用较干的唇膏,定期为唇部进行磨砂。

颈部 除了冬天外,颈部肌肤和脸部一样也是暴露在风吹日晒中,我们知道对脸部加强保养,但是很多时候会忘记自己颈部的护理,如果置之不理,颈部皮肤会失去弹性、出现颈纹、肤色变得黯淡等。

护理对策: 适宜用滋润性柔肤水、营养乳液,平时给脸做保养时别忘了用滋润性的颈霜给颈部按摩按摩。

手部 手部一般较干燥,勤洗手成为健康的第一守护神。

护理对策: 可以用脸部按摩膏对手进行按摩,接着涂上滋润的护手膜,用保鲜纸和热毛巾包裹 10 分钟,再涂上防皱护手霜。随身携带一支护手霜非常重要,无论经过多少次洗手,手部的干燥粗糙状况也会得到很好的改善。

身体 身体油脂分泌较面部少,因而时常会很干燥,特别是膝盖和手肘处,不仅干燥,角质也特别多。

护理对策: 能够安全地用于面部的护肤品,也可以用于身体皮肤,也可专门购买身体乳液;浴后趁身体微湿饱含水分时立即搽用乳液在身体所需的部位上,别忘记手肘和膝盖处,不必将浴液冲得太干净,许多浴液产品都含有润体成分,对肌肤有润滑的效果。



风情无边:美丽的修炼

再造

靓丽女性

空调房里不缺水 拯救肌肤旱情 5 妙招

空调房里待久了,人体防护系统受到影响,皮肤的酸碱度不平衡,水分悄悄溜走,肌肤面临深层次的干燥。要保持水肌,还真要下番工夫。

轻松几招,解决肌肤“水”问题:

1. 让肌肤“喝”足水:

常在空调环境中的人,每天至少应喝足 8 大杯水,以提供皮肤足够的水分,同时要多吃新鲜蔬菜、水果。

小贴士:

自制美容润肤花茶:玫瑰花加菊花各 2 克、蜂蜜适量,将 400ml 水煮沸后,所有的花材加入水中浸泡出味后饮用。

2. 善用护肤品:

每日早晚例行的保养工作中,保湿乳、霜或凝胶,依据个人肤质的保湿品,绝对不能少。同时,别忘记脖子。

小贴士:

当肌肤感觉特别干燥时,可使用免洗洁面乳重新清洁面部,或者用一块脱脂棉蘸着乳液,用它把脸部擦拭一遍,再涂些保湿乳液,以保持面部滋润清爽。

3. 及时水滋养:

常备各种喷雾等保湿、补水类产品在家中或办公室里。喷剂最好一两个小时就使用一次,让肌肤在干燥的环境中依然水水的。

小贴士:

自制保湿喷雾:用两茶匙生菊花兑一杯开水,泡浓冷却后过滤,再加一杯放有一茶匙食盐的冷开水,搅匀,灌入有喷头的容器内,每两个小时喷雾一次。

4. 定期护理:

空调房内外温差较大,频繁出入,忽冷忽热的温度变化极易使皮脂腺功能失调,导致皮肤疲劳,出现皱纹、过敏等各种问题。



小贴士：

空调气温不要开得太低，每周定期做 1-3 次清洗、保养、敷面护理，使皮肤有较强的抗恶劣环境的能力。

5. 有氧深呼吸：

长期呆在空调房里的人，脸色暗哑，缺乏生气，这是因为空调房间氧气不足所致。皮肤一旦缺氧，就会渐渐失去正常人体的红润状态，开始泛黄，甚至变得苍白。

小贴士：

放置一些绿色植物，如芦荟、常青藤、夜丁香等，间或去室外散步、活动活动，都是人体增氧、保护皮肤健美的好方法。

春季补水秘方

春天里，你是否常感到肌肤粗糙、面色无光，唇裂起皮、口干舌燥、体乏力弱、周身不适……这些都是身体向你发出的缺水信号！春季天干物燥，人体新陈代谢加快，水分流失也相应增多，给身体及时补水就格外重要。此外，科学饮水还对防病保健有积极作用。喝水虽然人人会，其中的学问有多少呢？

别等口渴再去喝，人们判断自己是否缺水往往以渴不渴为标准，实际上这很不合理。口渴是人体水分失去平衡、细胞脱水已到一定程度时，中枢神经发出的要求补水信号。口渴才喝水，等于泥土龟裂再灌溉，不利身体健康。

晨起补水益处多

一夜过去身体内水分消耗较多，晨起喝水不仅可补充因身体代谢失去的水分、洗涤已排空的肠胃，还可有效预防心脑血管疾病的发生，这对中老年人尤为重要。因为，晨起饮水，水会迅速被肠粘膜吸收进入血液，可有效增加血容量，稀释血液，降低血粘稠度，促进血液循环。此外，长期保持这一良好习惯，还能起到湿润肠道、软化大便、防治便秘之功效。

餐前一小时饮水

早、中、晚三餐前约一小时，应喝一定量水。食物消化要靠消化器官的消化



液(唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液)来完成,这就需要足够的水分。餐前空腹喝水,水在胃内只停留2至3分钟便进入小肠并被吸收进血液,约一小时便可补充到全身组织细胞。所以,餐前喝水有增食欲、助消化、促吸收的作用。

空腹宜用温开水

水过冷、过热都会刺激胃粘膜,清淡饮料如果汁、淡茶、菜汁等也可。但浓茶、盐水不能代替。因为浓茶利尿,会影响人体水平衡,引起细胞脱水。盐即氯化钠,由于细胞含钠量很低,人空腹喝了盐水后,盐水能进入血液和组织,却不能进入细胞,盐分过浓还会使细胞脱水。牛奶、豆浆等空腹饮用不利营养成分的完全吸收,因此应在进餐时或进餐后饮用。

进餐喝汤舒胃肠

进餐时喝一定量的汤水,有助食物溶解和在胃内的初步消化,并有利于其在小肠中的消化和吸收。如果餐前、餐时不补充适量水分,餐后胃液大量分泌而消耗过多体液,势必引起口渴。这时再喝水,会冲淡胃液影响消化,并增加心、肾等脏器负担。

每日饮水行程表

6:30 晨起先喝水 250 毫升,半个多小时后用早餐。

8:30 从起床到办公室整个过程时间紧凑、情绪紧张,身体无形中会出现脱水,所以到办公室后,要先喝水至少 250 毫升。

11:00 工作一段时间后一定要给自己一杯水,这有助于放松情绪。

12:40 午餐后约半小时可少喝些水。

14:40 喝上一大杯水,帮你清醒头脑。

17:00 下班前再喝杯水。想喝水减体重的朋友可多喝几杯,以增加饱足感,一会儿吃晚餐时,自然不会暴饮暴食。

22:00 睡前一至半小时再喝一杯水。

这样下来,就达到人体每日至少应摄入 2200 毫升水的目标。

春天到了,皮肤变得又干又痒,水灵灵的皮肤变成了昨日黄花,怎么办呢?一年之季在于春,只有在春季正确补水和保湿,您才能够拥有健康的肌肤。

补水小窍门

小窍门 1:

大家每天洁面后涂面霜前都会先上爽肤水吧,这步是绝对必要的。窍门来了:如果皮肤缺水的话,不能用手拍上一层爽肤水了事,而是要拍三次!第一次拍上之后,觉得皮肤一下子就把所有的水吸收了,这是皮肤非常非常缺水的表现。第二次的时候,就感觉皮肤吸水不那么快了,到了第三次,就明显感觉到皮