



保养之于女人，犹如根茎之于花朵。
无根，只能花开一时；
有根，才能花开不败。

魏辉霞◎编著

美丽的 女人会保养

女性最佳调养手册

- 作为女人，我们要善待自己。
- 保养好自己，就是对自己最好的善待。
- 作为女人，要吃得好，睡得香，运动得当。
- 保养得当，就会拥有健康和美丽。

朝华出版社

美丽的女人会保养 ——女性最佳调养手册

魏辉霞

朝华出版社

图书在版编目（CIP）数据

美丽的女人会保养：女性最佳调养手册/魏辉霞编著.北京：朝华出版社，2009.5

ISBN 978-7-5054-2135-6

I.美… II.魏… III.女性—保健—基本知识 IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 081855 号

美丽的女人会保养——女性最佳调养手册

作 者 魏辉霞

选题策划 杨彬

责任编辑 张冉

责任印制 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 （010）6841384068433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 （010）88415258（发行部）

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 150 千字

印 张 16

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷装

书 号 ISBN 978-7-5054-2135-6

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误负责调换

目 录

前言	6
第一篇 护肤调养——皮肤是女人最美丽的衣服	7
好皮肤的标准	7
让皮肤“喝”足水	8
春季如何保养皮肤	9
夏季如何保养皮肤	10
秋季如何保养皮肤	11
冬季如何保养皮肤	13
干性皮肤如何保养	14
中性皮肤如何保养	16
油性皮肤如何保养	17
混合性皮肤如何保养	19
敏感型皮肤如何保养	20
如何美白皮肤	22
如何祛除痘痘和痘印	23
如何祛除色斑	25
第二篇 饮食调养——健康与美丽是吃出来的	27
女人健康饮食的原则	27
健康漂亮是吃出来的	28
女人饮食不合理会影响情绪	30
女人必吃的抗衰老食物	31
女人经期的饮食调理	33
女性熬夜应补充的食品	34
长期不吃早餐会导致“毁容”	35
女性的补血菜单	36
这些食物让你越吃越苗条	37
白领女性的饮食调养方法	38
吃出来的“白雪公主”	39
第三篇 运动调养——有动感的女人最美丽	41
让运动留住青春	41
七种运动习惯不利于健康	42
最能提高免疫力的运动	43
选择适合自己的运动项目	44
十种有效的运动减肥法	46

办公室里的瑜伽小动作.....	47
跳绳跳出好身材.....	49
“跑”出健康美丽.....	49
游出 S 型曲线.....	50
第四篇 睡眠调养——美人是睡出来的.....	52
如何做个“睡美人”.....	52
选择适合自己的睡姿.....	53
睡眠不足残杀美丽.....	54
什么时间睡觉最好.....	57
如何睡午觉.....	58
裸睡利于健康.....	59
睡眠无梦并非好事情.....	60
选好床上用品睡好觉.....	61
睡前必做的九件事.....	62
第五篇 身材保养——好身材是最美的风景.....	64
女人好身材的标准.....	64
八招塑造完美身材.....	65
女人塑造完美身材的九件事.....	67
呵护好你的身体肌肤.....	68
怎样告别“太平公主”.....	68
如何拥有性感小蛮腰.....	70
如何塑造性感的翘臀.....	71
如何拥有美丽的双腿.....	72
缔造出纤细迷人的手臂.....	73
精心呵护你的双手.....	74
缔造完美的背部曲线.....	75
如何拥有靓丽的秀发.....	76
第六篇 排毒调养——养颜美体，从排毒开始.....	79
毒素的含义及对人体的危害.....	79
排毒的保健和养颜美体作用.....	80
养成健康饮食的习惯.....	81
从日常饮食中排出毒素.....	81
简单运动也排毒.....	82
全身自我按摩排毒.....	83
注意生活细节，减少毒素的摄入.....	84
走出排毒的误区.....	86
第七篇 减压调养——轻松生活，善待自己.....	87
压力的危害不容忽视.....	87
压力的主要来源.....	89
如何缓解生活中的压力.....	91
如何缓解工作中的压力.....	93
如何缓解心理压力.....	94
多吃有助于减压的食物.....	96
通过睡眠来缓解压力.....	99

第八篇 心理调养——心里美，才是真的美	101
宽容是心理养生的调节阀	101
乐观是心理养生的不老丹	102
善良是心理养生的营养素	103
淡泊是心理养生的免疫剂	103
如何调节抑郁情绪	104
如何消除烦躁的情绪	105
如何克服恐惧心理	106
如何克服虚荣心理	107
如何改掉脾气暴躁的毛病	108
第九篇 常见疾病的调养——健康的，才是美丽的	110
如何防治感冒	110
女人手脚冰凉怎么办	111
胃病如何调养	113
女人肾虚如何调养	114
月经不调如何调理	116
如何调理痛经	118
乳腺增生如何调养	119
如何防治乳腺炎	120
盆腔炎的预防及护理	121
如何防治阴道炎	122
如何预防和缓解腰痛	123
如何改善贫血状况	124
第十篇 明星的保养秘籍——美女是这样炼成的	146

前言

现代很多女性，由于工作繁忙和压力过大，体力和精力透支，如果平时也不注意饮食调理，很容易导致营养失调，进而损害美丽和健康。解决这些问题的关键在于保养。女人如鲜花，保养之于女人，犹如灌溉滋润。女人懂得保养，才能日日光润，岁岁如新；女人不懂得保养，就如折了根的花，会过早地枯萎。

岁月是女人最大的天敌。不管你是美还是丑，是富有还是贫穷，都会慢慢地变老。尽管这也是一种成熟，但没有几个女人愿意接受这种成熟。女人是否容易衰老，固然有先天的因素，但衰老的程度与速度则取决于女人是否善于保养自己。由于生活水平的普遍提高，很多懂得保养的女人都看不出实际年龄，有的比实际年龄年轻 5 岁左右，有的甚至年轻 10 岁以上。老或不老，保养是关键。

女人的保养是一门大学问。女人的保养不单单只是外在的，内部的调理也很重要。女人要学会从内到外、从头到脚地保养自己。女人的保养是一项终身工程，不可能保养一阵子就能延续终身。“没有丑女人，只有懒女人”，这是无法推翻的真理。作为女人，只有找到适合自己的保养方法，再加上耐心、恒心，才能让成熟的美丽悠然绽放，历久弥香。一个懂得保养的女人，一定是懂得享受生活的女人。

女人都在不断地追求着美丽。有的女人天生丽质，出生就是美人坯子，她们在一开始就占据着美丽的优势。而少了先天优势的女人，就要靠后天的努力了，比如养颜美体、调理饮食、多运动、多读书等。通过这些努力，她们也会变得美丽起来。这种经过后天努力得来的不只是美丽，还有修养和气质。

本书共分为九篇，分别为：护肤调养——皮肤是女人最美丽的衣服；饮食调养——健康与美丽是吃出来的；运动调养——有动感的女人最美丽；睡眠调养——美人是睡出来的；身材保养——好身材是最美的风景；排毒调养——养颜美体，从排毒开始；减压调养——活得轻松，善待自己；心理调养——心里美，才是真的美；常见疾病的调养——健康的，才是美丽的。

本书以简洁、实用、极具操作性的叙述，将女人美丽的哲学和保养的方法，呈现在读者面前。内容通俗易懂，简单易学，为女人走向美丽与健康开启了一扇门。此外，书中还配有一些小贴士，讲述了一些保养方面的小知识，在丰富本书内容的同时，也能使读者了解更多的健康知识。

美丽与健康，是每一个女人都渴望拥有的。作为女人，要学会保养自己，在平日里要有意识地调理自己的身心，学习和积累有益的经验。这样，你才会越来越美丽，越来越健康，才会轻松快乐地生活。

第一篇 护肤调养——皮肤是女人最美丽的衣服

——女性最佳调养手册靓丽的皮肤是一件美丽的衣服。

一个女人如果皮肤不好，再精美的修饰打扮也无法使她看起来神采飞扬。我们的皮肤并不是一生不变的，它会随着我们的年龄、生活环境及季节的变化而变化。我们必须给皮肤多一些呵护、关爱和保养，因为皮肤是女人最美丽的衣服。

好皮肤的标准

好皮肤是美女的重要标志之一，拥有好皮肤也是每个女人的愿望。那么，好皮肤的标准究竟是什么呢？

好皮肤有一个综合标准，主要指皮肤健康、湿润、清洁细腻、有弹性、有光泽、有生命活力、不敏感、耐老化等。

★皮肤健康：指皮肤没有皮肤病。

★皮肤湿润：指含有充足水分、水嫩嫩的皮肤。

★皮肤清洁细腻：指没有污垢、污点，皮纹细腻，汗孔汗毛细小。

★皮肤有弹性：即皮肤光滑、平整、不粗糙、无皱纹，柔软又富有弹性，用手指按压皮肤能够反弹回来。

★皮肤有光泽：指肤色柔和，有透明感。

★皮肤有生命活力：指皮肤红润有光泽，不苍白，无青紫或暗黄。

★皮肤不敏感：指皮肤中性，不油腻也不干燥，含水量 20%，PH 值在 4.6~6.5 之间。

★皮肤耐老化：指随着年龄增长，皮肤衰退速度较慢，无枯黄、干纹、皱纹、斑点、色斑等现象。

总之，好皮肤应该是健康的皮肤，红润有光泽，柔软而细腻，结实富有弹性，既不粗糙又不油腻，并少有皱纹。在做护理的时候，就要根据这些方面，进行有针对性的护理，使之达到很好的平衡。这样的皮肤才是理想的美丽肌肤。

走向毁容的护肤法

女人为了美丽愿意尝试各种手段，但是有些美容秘招中间却隐藏着毁肤的因素。因此，要注意以下不当的护肤法：

★一周使用面膜 3 次以上。

★一天使用洗面乳 3 次以上。

★每天使用的保养品有 6 种以上。

★乳液会破坏妆容，所以，在涂过化妆水之后要马上上妆。

★在夏天以外的季节，不做防晒也没关系。

★仰睡就可以避免皱纹。

★适合敏感性肌肤的护肤品最安全。

- ★多打几层粉底就能够让肌肤完美无瑕。
- ★黑色食物会让肌肤变黑，而白色食物则会让你变白。
- ★淋巴排毒能让肌肤更好。
- ★别人用得好的保养品，无论如何也要试试看。

以上这些都是不当的美容方法，美容方法不得当就会损害容貌。所以，面对各种美丽的信息要三思而后行。

让皮肤“喝”足水

俗话说：女人是水做的。女人天生与水有着不解之缘。水，对于女人的皮肤来说尤为重要，因为人体肌肤的基础物质是水分，水分饱满的肌肤水灵靓丽、充分展示着青春活力。然而当空气中温度和湿度相对较低时，皮肤上的油脂和水液的分泌量就会减少，这时皮肤就会变得非常干燥。皮肤干燥不仅会导致起屑、紧绷、条纹、瘙痒、过敏、起痘等现象，而且随着环境恶化还容易受到细菌、过敏源和化学品的攻击。这些问题反过来又使皮肤更糟，使皮肤失去更多水分，自我修复的效果更差。

因此，女人要想解决皮肤问题，最关键的一步就是要让皮肤时刻保持充足的水分。那么，如何让皮肤保持充足的水分呢？

1.多喝水

成人一天至少要喝 2500~3000 毫升水，多喝水，可维持皮脂膜的稳定。许多明星美女都深谙这个道理，意大利影星索菲亚·罗兰护肤之道就是每天喝上 8 杯水。保持一定的饮水量，不仅能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，促进体内代谢产物的排泄，而且可调节皮肤的 PH 值，维持皮脂膜的稳定。

2.保湿

保湿是给皮肤补水的重要一环，需要注意的是：一、洗脸要温和而适度，如果洗得过火，皮肤的保水膜往往就会被洗坏，在这样的情形下，再好的保湿产品都很难发挥最佳效果；二、洗脸后一定要及时补充水分，选择具有保湿效果的护肤品，如化妆水、保湿液、保湿凝胶、保湿精华液、保湿面膜等等，这些水水的东西能直接帮助肌肤留住水分；三、每周 2~3 次用具有保湿效果的面膜来修护干燥缺水的肌肤。

3.锁住体内的水

肌肤储水功能依赖于由无机盐所构成的晶体渗透压和蛋白质所构成的胶体渗透压，因此，多喝一些滋润汤水能帮助身体增加储水力。

4.防过敏

尽量避免风吹日晒；不吃辛辣刺激性食物；不要用过热的水洗脸；每周使用两次具有抗炎消炎作用的面膜排出皮肤毒素，增强皮肤细胞的抗过敏能力。

5.给暴露的肌肤进行补水

选用合适的补水护肤品，多做补水面膜。市场上出售的面膜产品有的只是让皮肤在一段时间之内与空气绝缘，起到保湿的作用。但皮肤是需要呼吸的，使用频率过高会使皮肤不适，用 DIY 的蔬菜水果面膜是个不错的选择。

另外，可以随身携带一个补水喷雾，当皮肤感觉干燥的时候，就给皮肤补充点水分。

皮肤拥有充足的水分，是拥有健康、抵抗老化的最佳方法。不过，在一般女人的认知当中，往往将皮肤保湿与乳液的涂抹画上等号，其实不然。皮肤表面的皮脂或油分的附着，虽可减缓水分经表皮流失的速度，但并不表示其就是唯一的因素，这也正是人们所说的“油水分离”概念。保湿类面霜虽然能在一定程度上缓解皮肤的干燥程度，但却难以彻底解决皮肤缺水的问题，所以，女性要提醒自己每天饮用适量的水来保证身体所需。此外，还可以补充

饮用果汁、矿泉水、茶水等。最好不要饮用含咖啡因饮料，也可多吃防躁滋阴的食物，如牛奶、香蕉、胡萝卜、蜂蜜、银耳、梨等，这些食物也能起到滋润肌肤的作用。

身体小“旱区”的保湿

★眼部：这里是全身皮肤最薄的地方，很容易缺水起皱纹。所以有必要用眼霜、眼膜来补充大量的水分和养分。

★嘴唇：可在睡前使用护唇膏加强滋润，上口红前也要先以护唇膏滋润；定期为唇部进行磨砂，可以加速唇上死皮的脱落。

★手肘及关节：用柠檬或是橘子皮，直接或者用纱布包裹蘸温水轻轻地擦拭，可以清除死皮，软化皮肤。

春季如何保养皮肤

春天，气候温暖，大地复苏，皮肤的新陈代谢变得十分活跃，皮脂腺和汗腺的分泌也日渐增多。由于温度和湿度都很适宜，这个季节的皮肤是非常美丽的，显得更加白皙滋润和有光泽。然而，春天的皮肤抵抗力却是最差的，很容易受到外界有害因素的侵袭。如空气中的花粉、灰尘和细菌等随着阵阵春风到处飘扬，这些都会给皮肤带来不利的影响，容易引起过敏性皮炎和斑疹。为了防止或减少春天皮肤病的发生，保持皮肤的健美，必须注意以下这些方面的皮肤保养：

1.注意皮肤的清洁

每天洗脸 2 次为宜，选用刺激性较小及香料含量少的香皂，用水彻底清洗。此外，常沐浴对皮肤的保养也十分有效。入浴时，要好好清洗膝盖与肘部等关节部位的皮肤。浴后按摩脸及四肢，可令皮肤饱满，关节灵活。在温热的洗澡水中加上少许醋，洗浴后会感到格外舒适。

2.注意水温

春季天气干燥，用冷水洗脸会使皮肤内的血管收缩，减少皮脂腺的分泌，而使皮肤干燥、皴裂，所以春天最好使用微温的水洗脸。

3.促进肌肤新陈代谢

为了促进面部肌肤的新陈代谢，除了借助春天温暖的阳光外，还可进行面部蒸汽浴和面部健美按摩，以促进头部血液循环，增强皮肤弹性，减少皱纹发生。

4.预防皮肤过敏的发生

春季气温忽高忽低，皮脂的分泌时多时少，而且由于气候干燥，加快了皮肤水分的蒸发，又由于风沙、尘埃、花粉等等的刺激，极易发生过敏反应。一旦发生过敏，应请医生诊治。对敏感性皮肤来说，春季应尽量避免外出春游。必要时，外出可用面纱或口罩，避免接触花粉。

5.注意饮食调节

避免过量食用高脂类、糖类食品以及葱蒜、辣椒等刺激性的调味品，多摄取富含维生素 B6、C、E 类的食物。

6.多喝水

春季气候干燥，因此特别注意要多饮水，尤其是在临睡前。因为当你睡觉时，这一杯水便在你的细胞中循环吸收，使你的肌肤更加细嫩柔滑。肌肤缺少弹性的人，还可以养成洗澡前喝一杯水的习惯。因为它在你洗澡时能促进皮肤的新陈代谢，使体内的细胞得到充足的水分，使皮肤得到滋润。

7.注意防晒

初春的气候变化无常，寒风和空气中的尘埃及逐渐增强的紫外线都对皮肤有一定的威

胁，因此要注意防止紫外线的照射。因为春天皮肤娇嫩，耐受性差，即使是比较弱的阳光，往往也会使皮肤出现晒斑，尤其是面部有雀斑、黄褐斑的皮肤，更要注意防止阳光过度的照射。

8.需要的是水不是油

多风干燥的春季，很多人的皮肤都会紧绷绷的，于是，人们就选择含油分高的面霜来滋润皮肤。不想，不仅解决不了问题，有人的皮肤还会因此长出白色小颗粒——脂肪粒。这是因为春季是人体机能活跃的时候，皮脂腺分泌旺盛，皮肤其实并不缺油，人之所以感觉发干是因为皮肤缺水。因此，我们应选用有保湿功效的护肤品而非油性的面霜。

9.化妆品也该“换季”了

四季中春季是皮肤最脆弱敏感的季节，容易出现失调的现象。在使用化妆品的时候，除了使用具保湿及修复受损细胞功能的低油度面霜外，粉底应改用干湿两用粉底，以保持面部干爽不腻，避免沾住太多灰尘杂质。晚间保养则应选用水质的保养品，让皮肤充分休息。

10.正确使用护肤品

春季气候逐渐由干冷转为温湿，干性皮肤也会变得较润泽。因此，进入春季后，干性皮肤的人，可根据情况改用油性轻、水分多的奶液类化妆品。因为奶液透气性好，使人感觉舒适。春夏之交，油性皮肤会更油腻，气温越高，皮脂腺分泌越旺盛，容易诱发痤疮。尤其在晚春时节，要注意及时清除皮肤表面的汗液、皮脂及污垢。不要扑粉，避免使用粉底霜。每天可用温水洗脸，每周敷面膜一次，以疏通毛孔。

需要提醒大家的是，在保养皮肤的同时，注意生活要有规律，应保证充足的睡眠，避免过度紧张，不要时常熬夜，保持轻松愉快的心境，这样才能使皮肤显得更加红润而富有弹性。只要我们重视对皮肤的保养，即使在最易出现问题的春季，也能使皮肤与春天一样健康美丽。

夏季如何保养皮肤

炎热的夏季，会促使皮肤细胞的更替加快，腺体分泌旺盛，汗液大量分泌，使皮脂腺酸度减低，皮肤趋向碱性，皮肤抗病能力下降，细菌易于侵入。汗液中所含的盐分和废物，对皮肤也有一定的危害。另外，夏季强烈的阳光更是美容的天敌。所以，在夏天一定要保养好自己的皮肤。

夏天护肤应注意以下这些方面：

1.清洁皮肤

夏天气温高、湿度大，皮肤的皮脂分泌和汗液分泌量增加，加上夏天皮肤细胞更替比其他季节快，大量死亡的角质细胞堆积在表皮，这些皮肤“垃圾”如不及时清除，就会堵塞毛囊孔，引起粉刺、暗疮，所以夏天皮肤的养护，首当其冲是保持皮肤的清洁。每天洗脸一般以2次为宜，并可根据情况适当增加磨砂膏的使用次数，至少做到一周对皮肤进行一次大清扫，彻底去除死亡的表皮细胞，让新生的皮肤显露在外。

2.注意防晒

夏天的阳光因其所含的紫外线较多，对皮肤会产生许多不良影响，除了会诱发日光性皮炎、雀斑、黄褐斑外，过度的暴晒还会引发皮肤癌前病变及皮肤恶性肿瘤，所以防晒是夏季护肤的重中之重。可以在皮肤暴露部位涂上防晒霜，对皮肤的纤弱部位，如眼睛四周、喉部、面部及手背等处要多涂一些防晒霜，外出时要戴上遮阳帽和太阳镜。

3.补充水分

夏天温度升高，皮肤水分极易蒸发，所以夏天的肌肤一般都缺水。为了保持皮肤的滋润，要补充足够的水分。在使用保湿类的护肤品的同时，更要多喝水，这样才能有效避免皮肤因缺水而干燥老化。

4.美白

夏天应将基础护肤品换成具有美白功效的护肤品，如美白乳液、美白日霜、美白晚霜等；少吃含色素的食物，尤其是各种诱人的冷饮及冰激凌；特别注意手、足、脖颈等容易忽略的身体部位，在涂防晒乳前也要为这些部位涂上美白基础乳液。

5.控油

夏天要随身携带化妆纸巾，经常用干纸巾擦拭皮肤，保持肌肤表面的洁净，防止油分阻塞毛孔。油性皮肤的人，可在上彩妆时使用控油乳液或肌肤平衡调理液，以保持肌肤干爽，要避免使用油性化妆品。

6.注意保湿

夏天要选用具有保湿效果的产品。夏天水分的蒸发和出汗都会使皮肤极易缺水，容易造成缺水纹，所以保湿是不能忽略的。

7.防斑

对于原来就已有斑的人，要在六七月份特别注意控制斑量的增加和斑色的加重。除继续坚持使用指定的祛斑膏外，尤其要做足防晒工作，建议使用高防晒指数的防晒乳。容易在夏季生斑的人，要极力避免在户外活动时间过长，外出时最好戴上太阳镜及遮阳帽，每周用两次美白精华素，防止新斑的生成。

8.选择合适的化妆品

夏天不宜用油质霜护肤，而应选用一些水质性化妆品，如乳液，蜜类等。洁面后可根据自己的肤质，选用合适的化妆水轻拍面部，再用营养霜敷面，以及时补充失去的水分。需要注意的是，在使用乳液状营养露时，尽可能用得薄一些，以免与汗液污垢一起堵塞毛孔而发生皮肤炎症。

9.适当使用时鲜瓜果面膜

夏季水果蔬菜丰富，不但给人们提供了丰富的营养，也给美容护肤带来了便利的天然原料。可用黄瓜片或西瓜皮直接涂擦面部，也可用一些蔬菜如西红柿、丝瓜等捣烂取汁涂于面部，这样不但能起到清洁皮肤、美化容颜的作用，还有防治夏季皮肤病之功效。

10.喝冷饮要适量

喝冷饮过多，不但会影响肠胃消化、吸收功能，而且也有碍皮肤对营养的摄取，容易引起皮肤干燥、肌肤松弛、皮炎、粉刺、皱纹等。

11.避免蚊虫叮咬，保证充足睡眠

避免蚊虫叮咬，是夏季夜晚最麻烦的一件事。这些小昆虫不仅影响睡眠，还可以传播疾病，引起皮肤的各种损害。因此，保持室内的空间清洁是非常必要的。

12.做好晒后工作

皮肤经受暴晒返回室内后，要立即用凉水洗脸、擦身。如果皮肤已经发红，有灼痛感，可用毛巾蘸 50% 的醋液轻轻擦敷，以减轻疼痛。如果眼睛、面部皮肤已被暴晒，可用冰水或黄瓜进行冷敷按摩，有减轻和恢复皮肤晒伤的作用。如果症状较重，应及时就医。

只要把握好以上的护肤原则，即使遇上再炎热的夏天，你也会是一个肌肤光鲜亮丽的美女。

秋季如何保养皮肤

秋季是一个干燥的季节，此时，人们暴露在外的面部皮肤有一种紧绷绷的感觉，这是由于皮肤缺少水分的缘故。如果皮肤缺水严重，就会干裂、脱屑，有碍美容。但是，有些人因缺乏护肤知识，在秋天使用油脂型的护肤品，结果反而使皮肤变得又黑、又皱、又硬。这是因为秋天风沙大，灰尘多，空气干燥，容易令多油的皮肤表面沾满灰尘，而皮肤中的水分却

得不到补充，再加上阳光的照射，容易使皮肤晒黑。所以，秋天的皮肤需要我们加倍精心呵护。

那么，秋季应如何保养皮肤呢？

1.注意清洁

由于秋天温差大，忽冷忽热的天气使皮肤抵抗力下降，易遭细菌感染，因此，秋季护肤，首先要着重洁肤。可以选用杀菌力强、清洁效果好、弱酸性的防晒洗面奶，也可适当在洗脸、洗浴中加入少量食醋，以增加清洁效果。

2.补充水分

秋天到来后，空气开始变得非常干燥，加之早晚温差大，天气逐渐变冷，引起皮肤毛孔收缩，皮肤表面的皮脂腺与汗腺分泌减少，从而使得皮肤表面很容易丧失水分。而皮肤衰老的最大原因正是水分不足。秋季皮肤新陈代谢缓慢，所以秋风一起，许多人的脸上便起了皱纹或色斑、粉刺，原有的花斑、褐斑也会加深，皮肤变得干燥，皮下脂肪增厚，皮肤紧绷，甚至起皮掉屑。因此，秋季护养肌肤要注意补充水分。要饮用足够的水，饮水量为每日 6~8 杯，同时还要补充饮用果汁、矿泉水、茶水等；可用蒸气熏蒸脸面，给面部补充水分；可用保湿护肤剂涂于脸面，以减少表面水分散发。

3.注意防晒

过了 9 月，秋意渐浓，人们往往忽略了紫外线的存在。其实，初秋的紫外线相当强烈，这个时期皮肤更容易受到日照伤害。晒黑的皮肤一般不容易消退，其原因是因为天气转凉，皮肤的新陈代谢也开始变得缓慢。因此，出门时还应擦防晒霜。

4.注意保湿护理

因秋天气温干燥，皮脂腺的油脂分泌减少，水分蒸发较快，脸部易出现紧绷的感觉。所以，在秋季要重视肌肤角质层的保湿护理，除不使用含酒精的化妆水、保湿乳外，有些肤质还需经常用滋润乳液搽抹脸部，同时可以用化妆水擦拭额头、鼻翼、下巴等油脂分泌旺盛的地方。干性皮肤者最好能多进行按摩，以促进血液循环，使皮肤不易流失水分。对于比较干燥的皮肤，不妨在睡前多擦一道保湿霜；油性皮肤者则仅在干燥的时候擦上少量面霜即可。此外，最好每隔两小时喝一次水。

5.日常的皮肤护理

白天的护理：坚持每天做两次面部清洁，让皮肤洁净、滋润，外出时要使用有防晒作用的日霜。晚上的护理：洁肤一定要彻底，先用温水、洗面奶彻底清洁面部皮肤，再用不含酒精的化妆水进一步洁肤及补充水分，然后在面部薄而匀地抹渗透性强的滋润晚霜，并适当地热敷，让其营养渗透到皮肤深层中去。

6.注意饮食调养

多喝豆浆、牛奶等饮料，多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼、瘦肉，戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎炸食品。多吃些芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等防燥滋阴的食物，滋润肌肤。

7.调节情绪

秋天是一个萧瑟的季节，极易让人多愁善感。人的精神状态、心理变化是由大脑皮层控制，它可以作用于皮肤的神经纤维，若心情苦闷、精神萎靡，或长期感到紧张、惆怅、压抑，会使皮肤血液循环不良、营养供应不足，使皮肤苍白、黄黑，皱纹加深、过早衰老。因此，平时要注意调节情绪，保持心情愉快。

8.充足的睡眠

白天皮肤在外暴露，夜晚需要补充足够的营养和修复损伤的细胞，第二天的肤色才能明亮、细嫩光滑。而皮肤的营养和修复主要在晚上 10 点至凌晨 4 点。因此，每天要保证 6~8 小时的睡眠时间。

9.按摩面部皮肤

每日清晨坚持双手按摩面部皮肤、肌肉，缓缓地顺面部肌肉、血管的走向，从里向外进行按摩，促进面部血液循环，能起到保护皮肤的作用。

10.选择合适的护肤品

选择护肤品的原则：一是根据皮肤属性，二是根据时间和气候。在秋季要选温和的洗面奶，不含酒精成分的化妆水，滋润而不油腻的日霜及晚霜，有增白效果的软性面膜等。配合使用含有松香油脂酸和维生素 A 的面部润肤剂，促进血液循环，有效改善皮肤生理环境，减少皮肤皱纹。

11.正确使用护肤品

白天应使用清爽防晒的保养品，诸如各种防晒霜、润肤蜜；晚上应选用滋润保湿护肤品，比如晚霜、营养霜等。

12.注意唇部的护理

秋天天气干燥，嘴唇易裂，既影响美观又增加不适感。要解决这个问题，除了用温水洗唇涂上护唇油外，平时应多吃富含维生素 B2 的食物，如动物肝、牛奶、鸡蛋、红白萝卜、苹果、香蕉和梨等。

冬季如何保养皮肤

冬季，气候寒冷，皮肤新陈代谢减慢，毛孔闭塞，汗腺、皮脂腺都处在最低功能状态。皮肤也会出现一些相应的改变，如皮肤的光泽转暗，面部皱纹增多、加深，嘴唇会反复地干裂、脱皮，手、脚的皮肤粗糙甚至裂开小口等。因此，皮肤在冬季需要进一步的呵护与保养。

冬季保养皮肤需要注意以下这些方面：

1.清洁皮肤

清洁皮肤是保养皮肤的第一步，也是保养皮肤的关键。在冬季，要尽量使用洗面奶洗脸，少用香皂。洗面奶应选性质温和的，量不宜太多，以薄薄地涂至整个面部即可。洗澡时，水温应控制在 38℃ 左右，这既有利于减轻皮肤瘙痒症状，又不容易洗去皮肤上的一些有用物质，如皮脂。另外，可在水里加入少量的醋，以减轻碱性物质对皮肤的损害。

2.保湿

皮肤科专家指出：“在冬季皮肤的更新速度减慢、皮肤调节能力减弱，会导致表层肌肤更容易受到损伤。因此，冬天肌肤更需要获得深层滋养。”在冬季要适当增加护肤品的使用量，使皮肤得到充分的滋养和维护。另外，在房间里，要经常洒一些水，保持空气的湿润，防止皮肤的干燥，同时要多参加运动，以加强血液循环及汗腺分泌，从而提高皮肤表面的湿度，促进新陈代谢。

3.做好防寒准备

冬季皮肤应注意保温。寒冷的北风，不仅会吹干皮肤的水分，还会冻伤皮肤组织，使皮肤水肿、产生冻疮等。因此要备好过冬的衣物，注意随气候的变化进行增减。

4.不要用热水洗脸

冬天要尽量用冷水或温水洗脸，最好先用温水湿敷，后用冷水擦脸，这有助于减轻面部皮肤对低温的敏感性，而且对促进皮肤吸收水分、增进皮肤弹性和光泽、提高皮肤抵抗力均有良好的效果。要减少和避免用热水洗脸，这是因为冬天气温低，如果用热水洗脸，温度变化太大会使毛细血管破裂。另外，热水洗脸会使本来已干燥的皮肤流失更多的水分和油脂。

5.浴前先洗脸

冬季沐浴之前要先洗脸。因为冬季沐浴时水温往往较高，用这样温度的水洁面会导致面部肌肤的衰老；同时浴室内的热蒸气使毛孔张开，如不事先清洗干净，面部肌肤表面的灰尘、污垢进入到毛孔里面会更加难以清理。

6.注意防晒

在冬季，阳光中的紫外线虽不像夏季那么强烈，但也要适当注意防晒，这时可以选择防晒指数不太高的防晒霜。特别要提醒的是，冬季在下雪时，紫外线的强度有可能高于夏季，所以这时候选择的防晒品指数要大一些。

7.注意防皱

冬季天气干燥，如果不注意滋润皮肤，造成皮肤内大量水分丧失，容易形成暂时性的皱纹，表现为小皱纹的增多。一旦出现小皱纹，不用焦虑，只要保持开朗的心情，注意劳逸结合，合理地摄入营养，多吃些瘦肉、牛奶、蛋类品、新鲜的水果蔬菜等，选用合适的护肤品，坚持面部按摩，促进面部血液循环，改善皮肤营养，就可以减少小皱纹。

8.选择适合冬天的护肤品

冬用护肤品除了应具有滋润保湿的功能外，还应该含适当的油分，以减少皮肤水分的蒸发。如润肤霜、营养霜、护手霜、唇膏、防裂膏等，可保护皮肤，使之柔软滋润。

9.唇部保养

冬天要特别注意嘴唇的护理，否则很容易起脱皮和干裂。如果嘴唇干裂脱皮，千万不可用舌头去舔，否则会使嘴唇更干。正确的方法是在嘴唇上先涂一层油软化死皮，几分钟后轻轻擦去，再涂上润唇膏；或者可在晚上睡前用针刺穿维生素 E 的胶囊后涂抹于唇部。

10.善用护肤手段

洗过脸后，搽用一些含油脂多的护肤化妆品，并按摩数分钟，以恢复由于冷空气刺激而变弱的皮肤弹性。做水果面膜是冬季润肤的好方法，选用含维生素 C 较丰富的苹果、梨、香蕉作为面膜材料，每星期进行 1~2 次，每次以 20 分钟左右为宜。另外，面部皮肤还可以通过按摩、磨砂来去除角化的脱落细胞，防止皮肤的粗糙。手脚皮肤干燥者，可于入睡前用温水浸泡后，涂以甘油及护手霜，以防止皮肤干裂。

11.饮食保养皮肤

冬季天气干燥，皮肤调节性能差，平时应多喝水，补充肌体和皮肤的水分丧失，另外合理的膳食结构可以改善体质，延缓衰老。应多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果及鸡蛋，少吃动物蛋白，会有利于皮肤的代谢。平时还应多吃滋润润肺之物，如芝麻、蜂蜜，尽量少吃葱、蒜等刺激性食物。要注意减少酸性食物的摄入，如肉类、鱼类、巧克力、葱蒜等。

12.户外保养

冬季室内外温差太大，特别在北方的朋友，洁面后一定要涂上防护乳霜，手脚等涂上润肤露，最好 20 分钟后再到室外。外出时应注意保护好面部和双手，减少寒风和冷空气对皮肤的刺激。

干性皮肤如何保养

干性皮肤，即干燥性皮肤。干性皮肤最明显的特征是：皮脂分泌量少，皮肤干燥、白皙、缺少光泽，毛孔细小而不明显，容易产生细小皱纹，毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感，皮肤容易产生红斑，其 PH 值约在 4.5~5 之间，皮肤角质层水分低于 10%。

干性皮肤的形成有内因和外因两个方面。内因方面，与先天性皮脂腺活动力弱、后天性皮脂腺和汗腺活动衰退、维生素 A 缺乏、偏吃少脂肪食物、有关激素分泌减少、皮肤血液循环及营养不良、疲劳等有关；外因方面，与烈日暴晒、寒风吹袭、皮肤不洁、乱用化妆品以及洗脸或洗澡次数过多等有关。

根据这些原因，干性皮肤的保养要注意以下这些方面：

1.补充水分

干性皮肤保养最重要的一点是保证皮肤得到充足的水分。

2.选择合适的洁面乳

干性皮肤由于肌肤缺水，很容易造成干燥、脆弱等现象，所以干性皮肤在选择清洁护肤品时，要选用亲水性高、含保湿因子、不含油脂的洁面乳，或对皮肤刺激小的含有甘油的香皂。不要使用粗劣的肥皂洗脸，有时也可不用香皂，只用清水洗脸，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使得皮肤更加干燥。

3.温和清洁皮肤

干性皮肤每天洗脸的次数一般为两次，即早晚各一次。在洗脸时，一定要注意手法轻柔，这样能使洁面乳中的补水因子均匀渗透到皮肤中，起到洁面与补水的双重功效。

4.在洗脸时滋润皮肤

清洁面部时，如果你的洗面乳没有滋润成分，或是洗脸后感觉面部比较干燥或紧绷，可以在洗面奶里加入两滴保湿润肤的精油，或在脸盆里加入半盆热水，滴入 2~3 滴玫瑰精油或薰衣草精油，将精油充分搅匀后，用大毛巾将整个头部及脸盆覆盖，闭上眼睛，避免精油香味及水蒸气刺激眼睛，用口、鼻交替呼吸，持续 5 分钟，再洗脸，会有意想不到的效果。

5.化妆水的使用

使用含有保湿成分的补水型化妆水，轻拍整个面部及颈部肌肤，直到吸收。如此可给皮肤提供充足的水分，保持皮肤湿润有光泽，同时还能帮助皮肤迅速回复其弱酸性。注意不要用力过猛。如果肌肤过于干燥可重复两三次。

6.早晚护肤法

早晨，宜用冷霜或乳液滋润皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤。晚上，要用足量的乳液、营养性化妆水、营养霜。

7.眼部保养

使用具有保湿滋养功效的眼霜，用无名指轻点在眼周围的肌肤上，以手指肚轻柔按摩以待吸收，每天早晚各一次。

8.使用补水面膜

使用棉布式载体的补水面膜，或者是清洗式的深层滋润面膜进行敷面，深层补充面部肌肤所需的水分，敷面的时间以 20~30 分钟为宜。秋冬等特别干燥的季节可以每天使用。

9.做好防晒工作

干性皮肤防御能力较弱，应做好四季防晒工作，避免产生小斑点。

10.注意饮食

干性皮肤的人在饮食中要注意选择一些脂肪、维生素含量高的食物，如牛奶、鸡蛋、猪肝、黄油、鱼类、香菇、南瓜及新鲜水果等。

11.坚持按摩

选择适合干性皮肤的按摩油、乳液进行面部按摩。按摩能促进面部血液循环和营养的输送，加强皮肤新陈代谢。

12.保持室内的湿度

要保持室内湿度，必要时可用加湿器。特别要避免从湿度较高的室内突然接触室外干燥寒冷的空气，外出前要抹一些含油的护肤霜或粉底霜，给皮肤建造一层保护膜。

干性皮肤虽然容易产生紧绷感，形成细碎的干纹、表情纹，甚至会有脱皮的现象，但是由于干性肌肤毛孔细小，所以肤质细腻，出油少，也不容易吸附污垢，因此不会有不清洁的感觉，也很少有毛孔阻塞和黑头粉刺的困扰。而且，干性肌肤上妆后，不易脱妆。如果干性肌肤能够及早注意滋养，那么肤质看起来就会细腻而干净，是人人都想拥有的好皮肤。

使用喷雾小提示

为了给皮肤补充水分，保持皮肤的湿润，很多人都会随身携带一瓶保湿喷雾，以便在皮肤感觉干燥的时候，随时给皮肤补充水分，但在使用喷雾时要注意以下两点：

1.不要过度依赖

喷雾只可临时舒缓，不能因喷了舒服，就频繁地猛喷。

2.印干多余水珠

水珠留在脸上，会带走皮肤表层的水分，喷完喷雾，要立刻用面巾纸印干。

中性皮肤如何保养

中性皮肤是健康理想的皮肤，其 PH 值在 5~5.6 之间。皮脂腺、汗腺的分泌量适中，皮肤既不干燥也不油腻，红润细腻而富有弹性，对外界刺激不敏感，没有皮肤瑕疵。中性皮肤多见于发育期前的少女、婴幼儿以及保养好的人。但此类皮肤易受季节变化影响，夏天偏油腻，冬天偏干燥，因此中性皮肤不能因为它是正常肤质而不去重视，应该视季节的不同进行正确的保养，如果不注意保养，中性皮肤也会变成干性皮肤或其他类型皮肤。

那么，中性皮肤该如何保养呢？

1.清洁工作

一般每天清洗脸部两次为宜，将洗面奶用手以画圆圈的动作涂抹于脸上，一定要冲洗干净。因为皮肤上的残污会影响保养品渗透入角质层的。

2.选择合适的洁面产品

中性皮肤选择洁面产品的范围比较大，水凝胶、固态或者液态的洁肤乳都可以。不过以对皮肤有滋润作用的高级美容皂或亲水性的洁肤乳为最好。

3.注意卸妆

用卸妆乳后再用洗面奶洗脸。很多女性在不外出的情况下不化妆，自然也就不需要卸妆乳，而只用洗脸皂或洗面奶洗脸，其实这样不利于角质和死皮的及时清除，第二天化妆时也会感觉不易上妆。使用卸妆乳能够帮助去除不必要的角质，虽然会有些麻烦，但最好坚持每天使用，以保证清除角质和死皮。

4.角质护理

坚持按摩能够去除角质，尤其是额头和鼻子周围由于油脂分泌而产生的脏物更需要定期的清理。使用含有少量磨砂颗粒的去角质霜，每周做一次角质清理，主要以额头、鼻子和下颌为主。因为中性皮肤是比较理想的状态，所以只需要一般的基础护理就能使皮肤保持健康。

5.滋润工作

最好用棉片沾湿润肤水，轻轻地擦净皮肤。润肤水的目的在于除去剩余的洁肤乳残渣、润泽以及平衡皮肤的酸碱值。中性皮肤可以使用含有 5%~10% 的酒精成分的润肤水。

6.基础护理

中性皮肤平时只需注意油分和水分的调理，使其达到平衡就可以了。平时使用爽肤水、乳液、眼霜应选用含油分不多的产品。春天和夏天应进行毛孔护理，秋天和冬天应注意保湿和眼部护理。

7.日常保养工作

白天中性肌肤选择日霜的范围很大，不过还是选择有助于皮肤表面水脂质膜的添补及维护的产品为佳。早晨洗脸后，可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再涂粉底霜；晚霜可以选择较为清爽的乳液状产品。晚上洗脸后，用乳液润泽皮肤，使之柔软有弹性，并且可以使用营养化妆水，以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。另外，晚上一定要用眼霜或眼部凝胶。

8.坚持按摩

使用含水分较多的霜或液进行按摩，每周 1~2 次。如果觉得按摩很麻烦，那么每天洗完脸后，轻轻地按压脸部，这样能够促进血液和淋巴的循环，效果等同于按摩。