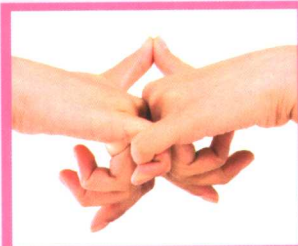
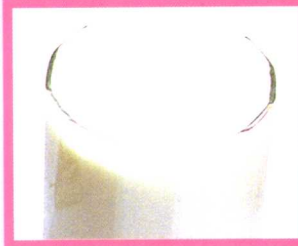
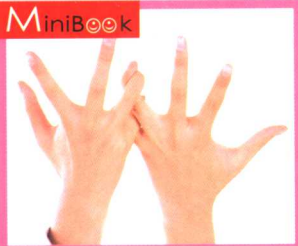


MiniBook



中国轻工业出版社

华文图景
MiniBook

眼膜手膜DIY

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

眼膜手膜 DIY / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(minibook)

ISBN 978-7-5019-5761-3

I.眼... II.华... III.①女性—眼—美容 ②女性—手—美容 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142531 号

眼膜手膜 DIY

责任编辑: 李 妍

责任终审: 劳国强

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 开 印张: 5.5

字 数: 65 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5761-3/TS·3351 定价: 25.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60936S3X101ZBW





定价: 25.80 元



定价: 25.80 元



定价: 22.00 元



定价: 22.00 元



定价: 28.00 元



定价: 22.00 元



定价: 22.00 元



定价: 38.00 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元



定价: 20.00 元

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名: 读者服务部收
3. 邮编: 100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

1. 开户行: 工商银行北京东长安街支行
 2. 账号: 020005341 901 441 4793
 3. 开户名称: 轻工业出版社发行部
 4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730
- 三、其他
1. 特别注意: 每份订单加收 5.00 元邮挂投递费
 2. 询问优惠促销详情请致电: 010-65241695 010-85111729 或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

第一部分 舒缓眼膜 / 1

第一章 眼部问题与眼膜 / 2

- 眼部常见的 4 大问题 / 3
- 护理你的眼部肌肤 / 4
- 眼膜的 3 大功效 / 7
- 升值眼膜功效的 3 大招术 / 8
- 敷眼膜的 4 项大忌 / 9
- 对抗眼部问题的其他方案 / 10

第二章 眼膜 DIY / 13

- 对抗黑眼圈眼膜 / 14
- 消除眼袋、浮肿眼膜 / 23
- 击退眼部细纹眼膜 / 29

第三章 提升眼部魅力的美容偏方 / 35

- 击退黑眼圈的 7 大偏方 / 36
- 向浮肿和眼袋说不 / 38
- 消除眼角细纹 / 42
- 对抗视疲劳症候的 7 大妙法 / 45
- 美目舒缓 EYES SPA / 52

第二部分 滋润手膜 / 57

第一章 认识手部肌肤 4 大问题 / 58

保持双手的整洁 / 59

影响玉手美观的 4 大问题 / 60

手部护理常识 / 61

第二章 手膜 DIY / 66

抗皱柔肤手膜 / 67

美白嫩肤手膜 / 74

祛角质修护手膜 / 81

强效保湿手膜 / 88

第三章 护手知识大搜索 / 95

12 个护手建议 / 96

电脑美眉舒压手操 / 99

日常护手贴士 / 107

附录 眼膜、手膜常选用的基本材料 / 109

蔬果类 / 109

药草类 / 113

精油类 / 117

第一部分 舒缓眼膜

第一章 眼部问题与眼膜

每个女生都希望拥有一双漂亮的眼睛，然而面部最容易出现问题的就是眼部。它是面部最娇弱的部位，四周的皮肤非常薄，如果得不到细心的呵护，眼袋、皱纹、黑眼圈、脂肪粒……所有的美眸克星都会一一找上门来，因此眼部被认为是需要重点保养与护理的部位。要塑造一双眼波流转、顾盼生辉的靓眼，美眉们就一定要做足功课了。

使用眼霜的人很多，但眼膜却总被忽略。现在女性使用电脑频率越来越高，夜生活越来越丰富，娇弱的眼部非常容易出现问题，光靠眼霜的保养已经不够，只有与眼膜一起双管齐下，才能达到最佳的护眼效果。

眼部常见的4大问题

要针对眼部进行保养，首先要了解眼部容易产生的几大问题，然后对症下药。

黑眼圈是最常见也是最令人头疼的问题，经常熬夜睡眠不足的人都会产生黑眼圈，因为熬夜会令眼部血液循环变缓，从而使眼睛四周出现淤黑；另外营养不良、饮食不均衡以及贫血的人也容易产生黑眼圈；天生肤色较黑的人，眼睛四周的皮肤就可能较深地形成黑眼圈；过敏同样

也会引起黑眼圈。最根本的还是由于眼睛四周的皮肤薄到只有0.05mm，内在的血管很容易





透出来，看起来淤黑。

眼袋也是美目杀手之一，顶着大眼袋的美女是没有足够自信的。眼袋形成的原因有以下几个：熬夜、疲劳、用眼过度，这些都会造成眼部血液循环变缓或停滞，从而令身体淋巴循环不活跃，难以排出水分及毒素，身体容易浮肿，同时形成眼袋。眼部周围皮肤脂肪层较厚的人，其体质多为酸性(一般为经常吃肉较少吃蔬菜的人易为这种体质)，身体易浮肿，眼袋就

更容易出现。另外眼下皮肤肌肉活跃、肌肉松弛的人也容易出现眼袋。

皱纹是女人最害怕的东西，它的出现有以下几个原因：随着年龄的增长，皮肤开始老化；眼部肌肤干燥，经常缺水；经常大笑或面部表情过大。

最后一个常见的眼部问题就是脂肪粒了。引起脂肪粒的原因通常是使用眼霜过量，引起营养过剩，最后囤积为脂肪粒。

护理你的眼部肌肤

护理眼部的第一步就是清洁。有人认为清洁就是用洁面

乳、洁面皂把脸部清洗干净。其实，还有很重要的一点，就是彻

底卸妆。残留在脸上的化妆品会堵塞毛孔，阻碍肌肤呼吸，还会为微生物、细菌的繁殖提供条件。眼部卸妆与清洁，一定要讲究技巧。

眼部卸妆品最好选择不含任何刺激性成分的，现在市场上流行的主要有卸妆水、卸妆乳、卸妆油三种。

卸妆水 卸妆水是把清洁剂分乳化稀释，产品中水分的含

量高于油脂的含量，用后皮肤上不会残留任何油脂，也不会给肌肤带来任何负担。虽然清洁能力比较差，但用来卸除普通化妆品已经足够。

卸妆乳 卸妆乳是对植物油进行乳化形成的。其性质温和，化妆品易溶解于其中，便于清除。清洁能力适中，一般妆容用一次就可基本清洁干净，浓妆或含油量较多的化妆品则要多



用几次才能达到理想效果。

卸妆油 卸妆油的清洁能力是最强的，不管是浓妆还是含油量较高的妆容，使用一次就能基本清洁干净。但卸妆油的主要成分是矿物油，不含水分，使用后油脂会留在皮肤里，必须用去油的洁面乳再次进行清洁。

除了选择适合的卸妆品，卸妆时的顺序也很重要。一般为先去除假睫毛，再用棉签或棉片蘸取卸妆品卸除睫毛膏、眼线液，最后轻轻擦去眼影。

眼部的肌肤薄而细致，不仅要清洁干净，还要用滋养品润泽保养。现在市面上流行的眼部保养品主要有眼霜、眼胶与眼膜。究竟哪一种才是最适合你的呢？

眼胶与眼霜的功效其实差不多，不过眼胶多为凝露状，可以舒缓眼部肌肤的紧张状态，对消除眼袋、黑眼圈的效果比较好，擦起来感觉比较清爽，尤其适合中油性的肌肤。眼霜比眼胶浓，有的为霜状，有的为乳液状，因为滋润成分比较多，不仅可以消除黑眼圈，对紧致眼部的肌肤，消除细纹也很有效。最好白天使用眼胶，晚上使用眼霜，把双方的优点充分发挥出来。

眼膜可以在最短的时间内消除眼部疲劳，给双眼补充水分，增加眼部肌肤的柔软与弹性，对改善黑眼圈、眼袋效果尤其好，最好每周固定做1~2次。

眼膜的3大功效

眼膜是在眼睛大量缺水、营养缺乏等情况下进行密集式保养的工具。应该坚持每周至

少使用两次，并与眼霜配合。它跟眼霜的区别就好比面霜跟面膜的区别，一个是日常涂抹，另一个则是定期保养。跟眼霜相比，眼膜更适合自己制作。

◎ 镇静舒缓

眼膜多为啫喱状，有强大的补水功能。敷在眼睛上感觉清凉、柔软，给人放松和舒缓的感觉，特别适合眼部疲劳、缺少水分时使用。

◎ 充足补水

眼部细纹产生的一个重要诱因就是眼部皮肤缺水。使用滋润型眼膜，就可以大大缓解



眼部缺水症状，从而延缓细纹的出现。

● 密集式营养

很多眼膜中含有维生素 E、

人参、甘菊、精油等成分，营养十分充足，可以快速补充养分并修补受损细胞，淡化黑眼圈等眼部问题。

升值眼膜功效的 3 大招术

关于眼膜的使用，除了上述的一些基本知识和使用方法之外，还有很多方法可以让它的功效加倍发挥。

● 敷眼膜的最佳时机

生理周后一周由于雌性激素分泌旺盛，此时敷眼膜可达到最佳效果（还包括护肤、丰胸等）。

做 SPA 或泡澡时，热气可加速血液循环，这个时候敷眼膜效果也不错。另外，临睡前敷眼膜，效果也很好。

● 准备工作

将眼膜放入冰箱冰镇，冷膜可以舒缓眼部肌肤，消除浮肿。

彻底清除眼部彩妆，将温热毛巾轻敷于眼部 5~10 秒（重

复3次),然后敷上冰镇眼膜,可以加速眼部血液循环。

◎ 敷眼膜的最佳位置

有眼部浮肿现象时,可将

眼膜覆盖整个眼部。如果没有,则将眼膜敷在距离眼睛下面3mm的位置。因为上眼睑的肌肤比较薄,吸收营养的能力有限。

敷眼膜的4项大忌

◎ 敷眼膜的正确手法

敷眼膜时,要从眼头向眼尾的方向敷。如果是乳状眼膜,不要来回涂抹。

◎ 不能敷眼膜过夜

眼膜中的水分挥发完了以后还继续敷在脸上,会带走肌肤中的水分。

◎ 眼膜不能每天敷

营养过剩会增加眼部负担,产生脂肪粒。如果眼周肌肤状况实在很糟,可以先做1周密集保养,此后每周2次就可以了。

◎ 与眼霜配合使用

如果不涂抹眼霜的话,眼部肌肤会有紧绷感,从而催生细纹。



对抗眼部问题的其他方案

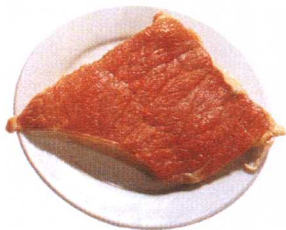
除了使用眼膜之外,还有一些功课平时也应该做足哦! 这些看似微不足道的小窍门,只要持之以恒,也会有意想不到的效果。



◎ 对抗黑眼圈

A. 做眼部按摩可以有效减轻黑眼圈。闭上双眼后,用无名指指尖轻轻按摩眼角,约5秒后放开,连续做10次,每天做一遍。

B. 多吃含铁的食物(如鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、蛋



黄、海带、黑芝麻、芝麻酱、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、油菜、芹菜等),铁元素可促进造血功能,多食用含铁食物可以促进血液循环,从而击退黑眼圈。

