

郑美凤 蔡昭莲 编著

这样

养颜

最有效



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

这样

养
颜



这样养颜最有效

郑美凤 蔡昭莲 编著

上海中医药大学出版社

策划编辑 单宝枝
责任编辑 张立艳
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

这样养颜最有效 / 郑美凤, 蔡昭莲编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2005. 5

ISBN 7-81010-852-2

I. 这... II. ①郑... ②蔡... III. 美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035856 号

这样养颜最有效

郑美凤 蔡昭莲 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 丹阳教育印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 6.25 字数 157 千字 印数 1—4000 册

版次 2005 年 5 月第 1 版

印次 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-852-2/R·805

定价 12.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)



谁

不想天生丽质，谁不想美艳动人，其实美丽很简单，

只要翻开本书，我们将给您一个全新完整的概念——这样

养颜最有效！



定价：12.00元



定价：12.00元



定价：12.00元

策划编辑
责任编辑
技术编辑
责任校对
封面设计
出版人

单宝枝
倪项根
徐国民
郁静
王磊
陈秋生

前言

这样养颜最有效



谁不想天生丽质,可并不是每个人都那么幸运;谁不想美艳动人,可并不是每个人都懂得如何去经营美丽。即使是天生丽质的人经过岁月的变迁也会容颜渐衰。但是,生活是可以改变的,美丽是可以打造的。翻开本书,我们将给您一个全新完整的概念:这样养颜最有效!

那么,什么是最有效的养颜方法呢?其实,答案很简单,就是要找到最适合自己的。因此,本书力求给您一个比较系统、全面的养颜概念及方法。读完本书之后,读者们将会拥有自我判断、选择、制定养颜方案的能力。在面对琳琅满目的护肤产品时,您不再会无所适从,也不会再盲目追逐某些中看不中用的养颜广告,而是坚定地对那些不适合自己的养颜产品说:NO!

本书的特点是“平易近人、简单易行”。所谓平易近人,指的是无论您是风华正茂还是白发苍苍,是锦衣玉食还是囊中羞涩,是如水女性还是阳刚男子,本书都提供给您适合自己的养颜方法。何为简单易行呢?简而言之,就是容易理解、容易掌握、容易操作,特别是为身在繁忙都市的您提供简便快捷的护肤养颜方法。

也许在看本书之前,您已经对养颜有了不少的了解,也精心呵护着自己的肌肤,可是为什么美丽还是那么遥远呢?也许您在这里将会找到答案!本书专门开设了一个“养颜禁忌篇”,带领读



者认识一些不正确的养颜方法——真是不看不知道,看了吓一跳!好了,现在请您轻轻地翻开书页,美丽离您不远了!

本书出版过程承蒙上海中医药大学出版社单宝枝主任、张立艳编辑等的大力支持,在此表示衷心感谢!由于时间仓促,未能与相关文献、资料作者一一联系,在此一并致以谢意。

由于作者水平有限,缺点、错误及疏漏之处在所难免,故祈望广大读者批评指正,无比感谢!

郑美凤 蔡昭莲

2005年1月



这样养颜最有效

一、有效养颜需知道

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. 传统养颜知多少
..... (1) | 10. 美白原理剖析
..... (6) |
| 2. 生活美容与医学美容
..... (1) | 11. 有效养颜的美容加
减法 (7) |
| 3. 养颜就是使面部漂
亮吗 (2) | 12. 简单护肤 ABC
..... (7) |
| 4. 美容养颜三原则
..... (2) | 13. 既省钱又养颜的技
巧 (8) |
| 5. 衡量美丽十标准
..... (3) | 14. 养颜还要看环境
..... (9) |
| 6. 皮肤构造要知道
..... (3) | 15. 损害皮肤八因素
..... (9) |
| 7. 认识自己的肤质
..... (4) | 16. 养颜还要调起居
..... (10) |
| 8. 现代医学及中医学
对肤色的认识
..... (5) | 17. 运动与养颜 (11) |
| 9. 改变肤色有希望
..... (6) | 18. 这些习惯要避免
..... (11) |
| | 19. 加速老化的 14 种动作
..... (12) |

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 20. 遗传因素对皮肤的影响 (13) | 26. 不当美容害容颜 (16) |
| 21. 不同性格特征对皮肤的影响 (13) | 27. 空气湿度对皮肤的影响 (17) |
| 22. 年龄是皮肤衰老的不可控制因素 (14) | 28. 内分泌激素对皮肤的影响 (17) |
| 23. 季节对美容的影响 (14) | 29. 损容的一些医源性因素 (18) |
| 24. 损容颜的重要之因——营养失衡 (15) | 30. 注意辐射对皮肤的损伤 (18) |
| 25. 精神失调有碍养颜 (16) | 31. 自然美容三字经 (19) |

二、让脸部恢复洁净

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 清洁面部给你健康容颜 (20) | 7. 卸妆后的清洁及护理 (23) |
| 2. 洗脸的基本步骤 (20) | 8. 清洁乳带给你清爽光滑 (23) |
| 3. 洗脸水的温度 (21) | 9. 无泡沫清洁品 (24) |
| 4. 脸部卸妆技巧 (21) | 10. 带有表面活性的清洁品 (24) |
| 5. 如何进行眼部卸妆 (22) | 11. 针对性去角质产品 (24) |
| 6. 如何清除口红 (22) | 12. 如何使用磨砂膏 (25) |
| | 13. 卸妆清洁乳液 (25) |

三、亲密接触化妆品

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. 化妆品的分类
..... (26) | 12. 爽肤水的使用
..... (32) |
| 2. 酸性化妆品的适应
范围 (26) | 13. 有关爽肤水的疑问
..... (32) |
| 3. 碱性化妆品的适应
范围 (27) | 14. 润肤品使用禁忌
..... (32) |
| 4. 何谓霜类化妆品
..... (27) | 15. 教你使用化妆水
..... (33) |
| 5. 何谓蜜类化妆品
..... (28) | 16. 神奇的修正液
..... (33) |
| 6. 什么是天然化妆品
..... (28) | 17. 吸油面纸分类
..... (34) |
| 7. 从成分辨别化妆品的
好坏 (29) | 18. 如何使用吸油面纸
..... (34) |
| 8. 解读化妆品的质量
..... (29) | 19. 增白带来的伤害
..... (35) |
| 9. 如何保管化妆品
..... (30) | 20. 正确美白需知道
..... (35) |
| 10. 化妆品的换季保存
..... (31) | 21. 化妆品也能损容
..... (36) |
| 11. 说说爽肤水
..... (31) | 22. 警惕化妆品中的致癌
因素 (36) |

四、随“肤”所欲保养容颜

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. 皮肤类型判断 DIY
..... (38) | 2. 初识皮肤特点
..... (38) |
|-----------------------------|-------------------------|

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 3. 你是脱水性皮肤吗
..... (39) | 15. 如何清洁混合性皮肤
..... (45) |
| 4. 如何清洁干性皮肤
..... (40) | 16. 两手准备对付混合性
皮肤 (46) |
| 5. 干性皮肤的日常养护
..... (40) | 17. 如何清洁脱水性肌肤
..... (47) |
| 6. 反干燥小插曲
..... (41) | 18. 恼人的过敏性皮肤
..... (47) |
| 7. 干性皮肤的禁区
..... (42) | 19. 抗过敏的物质
..... (47) |
| 8. 中性皮肤的清洁
..... (42) | 20. 过敏性肌肤摄生常识
..... (48) |
| 9. 适合中性肌肤的护
肤霜 (43) | 21. 辨识皮肤敏感与过敏
..... (48) |
| 10. 教你保养中性皮肤
..... (43) | 22. 如何清洁敏感性皮肤
..... (49) |
| 11. 如何清洁油性皮肤
..... (44) | 23. 敏感性皮肤保养小
常识 (49) |
| 12. 日常控油须知
..... (44) | 24. 敏感性肌肤怎样选
择保养品 (50) |
| 13. 去油保湿两不误
..... (44) | 25. 敏感性肌肤的冬季
护理 (50) |
| 14. 油性皮肤的禁区
..... (45) | 26. 如何应对过敏现象
..... (51) |

五、防晒小系列

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 什么是日光皮炎
..... (52) | 2. 你了解防晒品吗
..... (52) |
|--------------------------|--------------------------|

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 3. 何谓 SPF (53) | 7. 严重晒伤要注意
..... (55) |
| 4. 何时涂抹防晒霜
..... (53) | 8. 眼唇防晒说两句
..... (55) |
| 5. 晒后修复植物+药物
..... (54) | 9. 晒伤后遗症
..... (55) |
| 6. 晒后自我急救法
..... (54) | |

六、自助按摩养容颜

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. 脸部按摩基本要素
..... (57) | 7. 音乐+按摩=美容
..... (61) |
| 2. 不同部位的按摩动作
..... (57) | 8. 胖脸变瘦按摩法
..... (61) |
| 3. 按摩保养看肌肤..... (59) | 9. 初识气功按摩美容
..... (63) |
| 4. 按摩霜的选择 (60) | 10. 穴位按摩美容颜
..... (64) |
| 5. 按摩注意事项 (60) | |
| 6. 中国式按摩的内涵
..... (60) | |

七、敷出一张靓丽的脸——面膜养颜法

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 何谓面膜 (65) | 7. 如何选择合适的
面膜..... (68) |
| 2. 做面膜的恰当时间
..... (65) | 8. 如何增强面膜的效果
..... (68) |
| 3. 凝固面膜简介 (66) | 9. 果蔬面膜真能美容吗
..... (69) |
| 4. 非凝固面膜简介
..... (67) | 10. 面膜禁忌 (69) |
| 5. 特殊面膜简介 (67) | |
| 6. 自制红茶面膜 (68) | |

八、四季更替,美丽不移

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 换季养颜寄语 | (76) |
| (71) | 10. 夏日护肤五不宜 |
| 2. 春季护肤好时机,祛除 | (77) |
| 角质当第一 | (71) |
| 11. 秋季洗脸新招 | (78) |
| 3. 春季洁肤为保养 | (72) |
| 12. 秋季按摩 DIY | (78) |
| 4. 春季肌肤保养辨证 | (73) |
| 13. 秋季养颜,把握水 | (80) |
| 平衡 | (80) |
| 14. 秋季食疗养颜 | (80) |
| 5. 春令养颜用药粥 | (73) |
| 15. 冬季保养二合一 | (81) |
| 6. 炎夏烈日下的美颜 | (74) |
| 16. 冬季防裂最关键 | (81) |
| 7. 夏季护肤小常识 | (75) |
| 17. 不同肌肤的冬季养颜 | (82) |
| 8. 夏季药粥两款 | (75) |
| 18. 冬季养颜五戒 | (83) |
| 9. 内外兼用话夏季果蔬 | (83) |

九、因时制宜的美容法

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 1. 早晨美容时刻表 | (84) | 5. 清晨皮肤护理 | (85) |
| 2. 下午美容时刻表 | (84) | 6. 晚间面部护理 | (86) |
| 3. 傍晚美容时刻表 | (85) | 7. 熬夜前的准备 | (87) |
| 4. 夜间美容时刻表 | (85) | 8. 熬夜时的护理 | (87) |
| | | 9. 熬夜护肤品介绍 | (88) |

十、与龄俱进保养容颜

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. 什么引起了皮肤衰老
..... (89) | 9. 中老年养颜要这样
..... (93) |
| 2. 皮肤渐衰四阶段
..... (90) | 10. 核酸能抗衰老 (93) |
| 3. 维生素与衰老的关系
..... (90) | 11. 中医药抗衰绝招
..... (94) |
| 4. 青春期养颜 (91) | 12. 抗衰老药膳谱 (94) |
| 5. 青年养颜要及时
..... (91) | 13. 几种抗衰老的食品
..... (95) |
| 6. 中年女性谈养颜
..... (91) | 14. 脸部运动消除皱纹
..... (95) |
| 7. 维生素与中年养颜
..... (92) | 15. 口香糖除皱法
..... (96) |
| 8. 女性抗衰 36 岁是关键
..... (92) | 16. 消除皱纹伸展操
..... (96) |

十一、男女有别话养颜

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. 男女有别话养颜
..... (98) | 5. 简简单单排卵期养颜
..... (100) |
| 2. 女性养血助养颜
..... (98) | 6. 黄体期养颜要注意
..... (100) |
| 3. 活血调经与养颜
..... (99) | 7. 孕妇养颜美容法
..... (100) |
| 4. 经期养颜不可少
..... (99) | 8. 产后养颜四点 (101) |
| | 9. 男性养颜 ABC (102) |

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 10. 男士洁肤最重要
..... (102) | 的护肤品 (103) |
| 11. 男士每周 1 次大扫除
..... (103) | 13. 男士同样需要保湿
..... (104) |
| 12. 紧肤水适合男士
..... (104) | 14. 男士养颜日常调养
..... (104) |

十二、白领人士养颜法

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. 电脑对容颜造成的伤害
..... (105) | 6. 下机前的装扮 (107) |
| 2. 电脑前的皮肤呵护
..... (105) | 7. 运动场上的养颜方案
..... (108) |
| 3. 电脑前的护眼措施
..... (106) | 8. 运动后的养护
..... (108) |
| 4. 用电脑后的肌肤养护
..... (106) | 9. 宴会中的养颜
..... (109) |
| 5. 空中的简易美容法
..... (106) | 10. 游玩养颜两不误
..... (109) |
| | 11. 坐车族的养颜 (110) |

十三、美丽五官巧护理

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. 护眼宣言 (111) | 6. 抗皱眼部双重护理
..... (113) |
| 2. 眼角皱纹出现的生理
因素 (111) | 7. 眼霜的正确涂法
..... (114) |
| 3. 在生活中失去美丽的
双眼 (112) | 8. 秋冬季节使用滋润眼霜
..... (114) |
| 4. 生活调养护明眸
..... (112) | 9. 夏季抗老化眼霜
..... (115) |
| 5. 温、运、望养目法
..... (113) | 10. 紧肤眼霜 (115) |

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 11. 过敏体质使用抗敏眼霜 (116) | 25. 眉毛也需要呵护 (122) |
| 12. 使用眼霜的误区 (116) | 26. 拔修眉毛弊大于利 (122) |
| 13. 涂抹眼霜忌用力 (116) | 27. 你的鼻子美吗 (123) |
| 14. 面霜不可代替眼霜 (117) | 28. 鼻子外形和谐为美 (123) |
| 15. 急性补救用眼膜 (117) | 29. 不理想的鼻形有哪些 (124) |
| 16. 自己动手使用眼胶 (118) | 30. 鼻部整形美容术 (124) |
| 17. 如何画好眼线 (118) | 31. 你的鼻子需要美容术吗 (125) |
| 18. 巧用眼影和眼线 (118) | 32. 修饰美鼻靓容颜 (125) |
| 19. 掩盖凸眼的美中不足 (119) | 33. 给俏鼻洗洗澡 (126) |
| 20. 如何选用和使用睫毛膏 (119) | 34. 让鼻子的毛孔变小 (126) |
| 21. 佩戴隐形眼镜的护眼要点 (120) | 35. 按摩养鼻 (127) |
| 22. 你适合做双眼皮吗 (121) | 36. 口唇的美学 (127) |
| 23. 眉毛的生理特点及功能 (121) | 37. 何谓重唇与厚唇 (128) |
| 24. 眉毛密度分级 (122) | 38. 你用过唇部面膜吗 (128) |
| | 39. 经典护唇小常识 (129) |