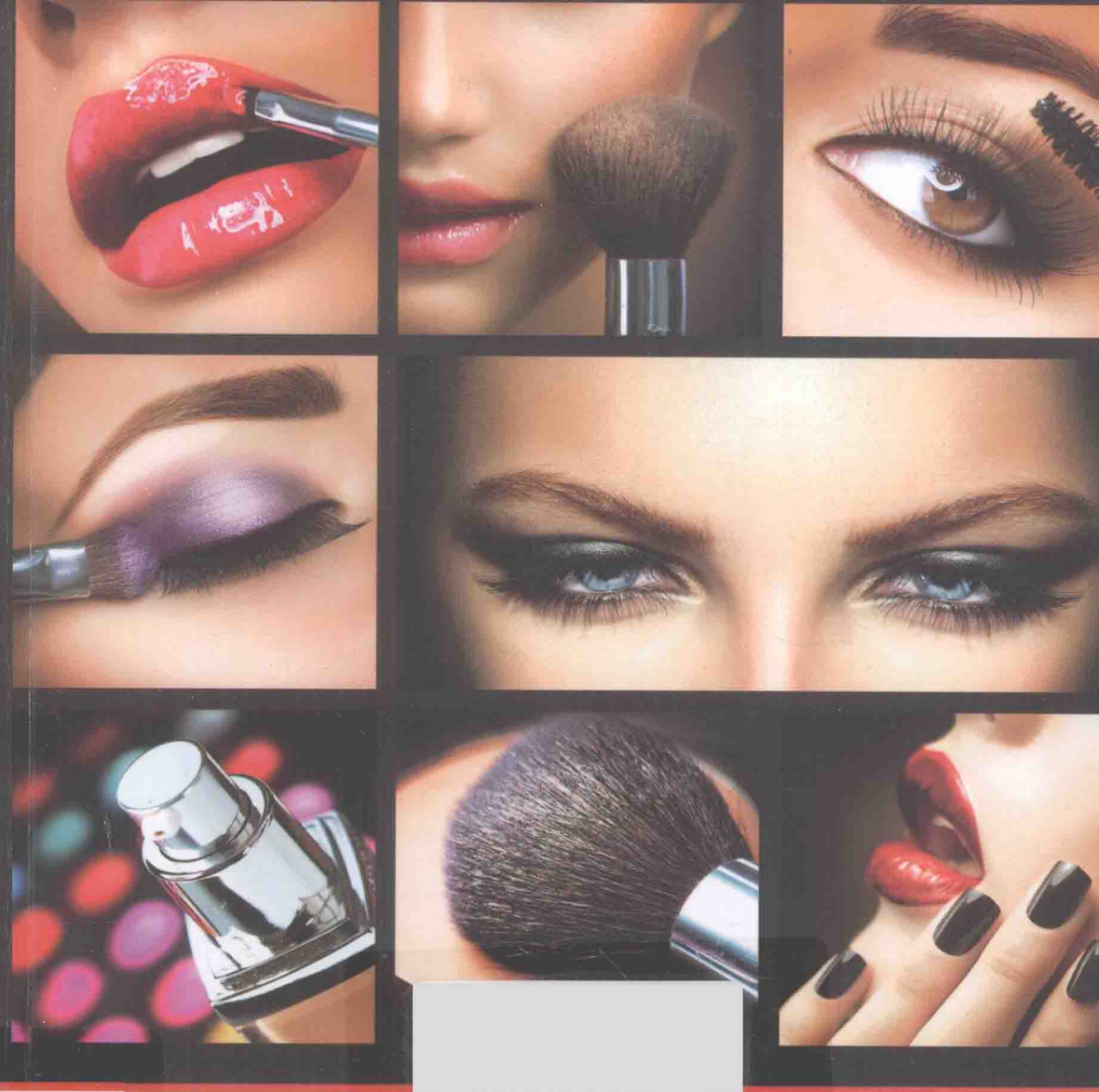




让你年轻十岁的 美肌书



于晓燕 著

黑龙江科学技术出版社



让你年轻十岁的 美肌书



于晓燕 著
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让你年轻十岁的美肌书 / 于晓燕著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5388-7832-5

I. ①让… II. ①于… III. ①女性-皮肤-护理-基
本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 041721 号

让你年轻十岁的美肌书

RANGNI NIANQING SHISUI DE MEIJISHU

主 编 于晓燕

责任编辑 焦 琰

封面设计 灵 雪

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 16.5

字 数 200 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7832-5/Z · 1191

定 价 32.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



《我最想要的美肌书》，是一本为女性朋友们提供翔实而科学的美肌信息的书，通过本书的阅读可以帮助众多女性朋友解决护肤护理过程的难题。不管你芳龄几何，通过阅读本书，你会变得更加美丽出众、气质优雅且性感动人。通过阅读本书，年龄不会给你的容颜留下岁月的痕迹，但同时却会赋予你全新的智慧和美丽。

没有美丽的人生是空虚的

对于女人而言，没有美丽的人生是空虚的。所以，每一个女人都不能允许自己宿命地接受老丑的来临。

现在的女性莫不在孜孜不倦地追求着美丽的容颜。在理想的世界里，我们可以不去计较外貌，率性而为。然而在现实世界里，很多人往往会以貌取人。出门在外，我们都很欣赏美丽的人。不论男女，不分年龄，漂亮的人无疑是靓丽市容的一部分，但在这样快节奏的生活中要满足我们对美丽的追求可不是一件容易的事儿。当我们整日奔波于工作、家庭、社会活动、旅行及健身时，你似乎不得不放弃些什么。但是，我们必须得花足够的时间在美肌护理上。

有人说，世界上最美丽的服饰也比不上自身美丽的肌肤，平滑、细腻、光洁，富有弹力的肌肤在视觉上可以传递美好、善良和愉悦；粗糙、灰暗、有色斑和凹凸不平的肌肤会给人负面的感觉，甚至让人产生距离感和排斥心理。每一个为了美丽而不遗余力的女人，任何年龄都希望自己的美丽容颜永不打烊。我们都渴望自己永远处于一种“精装版”的状态，要让别人看你比实际年龄年轻10岁，而不要让别人看你比实际年龄大1岁！

女人的保养是一门大学问

女人的保养不单单指外在的保养，内部的调理也很重要，女人要学会从内而外、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，只要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、调理饮食等。通过这些努力，她们也会美丽起来。这种经过后天努力而得来的不只是美丽，还有修养和气质。

美丽健康的肌肤，是每一个女人都想拥有的。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，学习和积累有益的美肌经验。这样，你才会越来越美丽，越来越健康，才会轻松快乐地生活。



目 录

CONTENTS

第一章 对话肌肤，感知肌肤的脉搏

- 你了解自己的皮肤吗？ / 2
- 破解肌肤“皱”语 / 5
- 宅女的肌肤修护计 / 8
- 无瑕的皮肤最优质 / 11
- 细致毛孔的秘密 / 11
- 不花钱的肌肤护理 / 12
- 美肌的自我保养 / 13
- 修炼美好肌肤，由内而外 / 14
- 美肌最需天然激素 / 15
- 与身体对话，女人需要爱自己 / 17

第二章 美肌集结号，打造吹弹可破的靓丽肌肤

- 好皮肤的标准 / 20
- 美肌五原则——润·滑·紧·弹·白 / 21
- 白里透红，让你的美与众不同 / 23
- 按摩，让你的肌肤更舒展 / 26

- 干性肌肤如何保养 / 27
- 中性皮肤如何保养 / 30
- 油性皮肤如何保养 / 32
- 混合性皮肤如何保养 / 37
- 敏感性皮肤如何保养 / 39
- 奇异果紧肤面膜 / 42



第三章 洁肤第一步——粉嫩美人洗出来

- 年轻容颜洗出来 / 44
- 正确洗脸需注意 / 45
- 选择适合自己的洁肤品 / 47
- 去角质，给肌肤进行一次“大扫除” / 52
- 敷面膜前你一定要知道的事 / 58



第四章 美丽的痛，拯救频频触礁的肌肤

- 脸上无皱，心中无纹 / 66
- 长痘痘背后隐藏着什么？ / 68
- 黑头！看我怎么治你 / 70
- 不一“斑”就是不一般 / 72
- 不再让它“痘”你玩 / 74
- 当脸上长了粉刺怎么办？ / 78
- 和脂肪粒说再见 / 80
- 红血丝 / 81
- 面部皮肤松弛 / 82
- 消黑眼圈于无形 / 83
- 眼袋 / 86
- 改善嘴唇颜色黯淡状况 / 87
- 嘴唇干燥 / 88
- 莹肌如玉散，真没让我错爱 / 89

- 牡丹祛痘方，把芳容整顿，恁地青春 / 91
- 地瓜净颜面膜，“农家肥”养出极品肌肤 / 93



第五章 美肌保湿，做一朵水润玫瑰

- 水润的女人才能芳香一生 / 98
- 橄榄油补水保湿面膜 / 100
- 中医补水，由内而外润出来 / 102
- 春天是最好的保湿季节 / 104
- 蛋黄、蛋清保湿大PK / 107
- 海藻面膜，水润肌肤不请自来 / 108
- 秘制玫瑰纯露，让肌肤苏醒的“香水” / 110
- 天然芦荟凝肤，掌握水的秘密 / 113
- 温情饮，快来试试从体内“防晒保湿” / 116



第六章 手足有措，美肌达人的迷人光彩

- 纤纤玉手是这样炼成的 / 120
- 美容达人，要知“足”长乐 / 124
- 每天10分钟，手指按摩法 / 127
- 让双手变得光滑修长的按摩运动法 / 128
- 健康的指皮护理 / 129
- 手部护理 / 130
- 老茧、鸡眼、脚气、脚臭等各种脚部问题应对法 / 131
- 塑造光滑柔软脚跟的按摩法 / 135



第七章 叶绿喜人，花香勾魂，花言草语驻容颜

- 玫瑰花茶，异香清远袭人来 / 138
- 自从一见桃花后，直至今日更不疑 / 140
- 水果焕肤，塑造天然的美丽 / 142

- 茉莉花香，闻到春天的气息 / 144
- 双仁绿茶，不经意间绽放的奇迹 / 145
- 金银花糖茶，让你拥有丝滑肌肤 / 148
- 美容圣品——橄榄油 / 151



第八章 草药美肌，中医给你“好脸色”

- 中草药成就红颜丽人 / 154
- “药”中自有颜如玉 / 160
- 中药面膜，白里透红 / 163
- 药浴养颜，洗出美丽 / 168
- 药酒，中医养颜的法宝 / 172
- 龙胆草美容秘籍——高原上的美白贵族 / 176
- 火棘美容秘籍——美白肌肤的新元素 / 177
- 沙棘美容秘籍——奇妙的美容圣药 / 177
- 何首乌美容秘籍——养生美容奇药 / 178



第九章 留意那些美肌杀手

- 冷气房，恶名昭著的美肌杀手 / 182
- 警惕化妆品皮炎 / 183
- 防治紫外线的伤害 / 185
- 一天到晚面对着电脑 / 187
- 防治污染的妙方 / 188
- 疾病是肌肤的头号公敌 / 189
- 留神酒精的伤害 / 191
- 压力过大，暴露了肌肤的小秘密 / 192
- 烟雾缭绕不是美的表现 / 194
- 不觅仙方觅睡方 / 194
- 熬夜对皮肤有害 / 196
- 完全卸妆减少自由基的侵害 / 198

抵御岁月的侵袭，完美肌肤抗衰老 / 199

护肤三大不良习惯：省、懒、脏 / 205

第十章 排毒，冰肌玉骨逸若仙

小测试：测测毒素爱你深几许 / 208

毒素积累的危险后果 / 211

皮肤干刷排毒法 / 213

足底按摩排毒法 / 214

流汗排毒法 / 215

排毒妙法恢复红润肌肤 / 218

排毒，让肌肤记住你的每一点努力 / 220

排除精神毒素，做快乐自由人 / 223

第十一章 美肌小食谱，完美肌肤吃出来

吃出来的“白雪公主” / 228

猪蹄汤 / 230

竹荪的美容秘籍 / 230

番茄的美容秘籍 / 232

胡萝卜的美容秘籍 / 233

猴头菇的美容秘籍 / 235

女性冬季吃什么最养颜 / 237

顺应时节的食物最养颜 / 239

樱桃最适合女人吃 / 240

润肤护肤汤 / 241

增白嫩肤汤 / 244



第十二章 古代美女的养颜秘方——美色娇容艳醉人

庞三娘美容方 / 248

西施沐浴秘术 / 249

淘米水洗脸 / 249

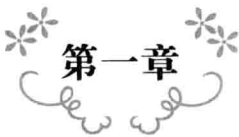
《红楼梦》中的养颜秘方——茯苓霜 / 250

李清照的“宠物”——杏仁面脂 / 250

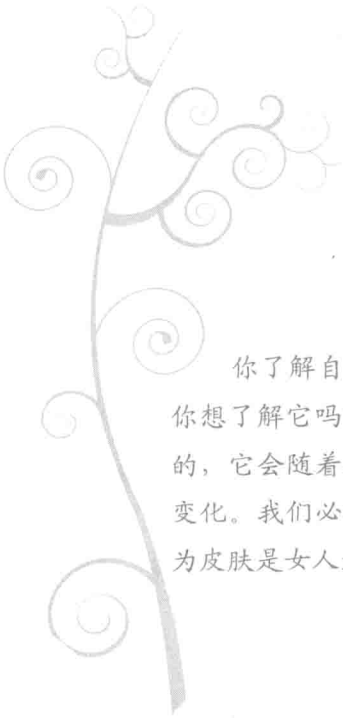
埃及艳后的美容秘诀 / 251

永乐公主的蒺藜 / 252

元宫皇后的菜花粥 / 252



第一章



对话肌肤，感知肌肤的脉搏

你了解自己的肌肤吗？你属于什么性质的肌肤？
你了解它吗？要知道，我们的肌肤并不是一成不变的，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外衣。



你了解自己的皮肤吗？

经常会听到身边的女性朋友们抱怨，家里大大小小瓶瓶罐罐堆了不少，但为什么自己的脸上还是没有任何改善呢？其实我们每个人都差不多遇到过这样的问题，觉得自己花费在保养品上的钱全都白砸了。与其不停地抱怨护肤品，还不如静下心来仔细想想，你有没有用心了解自己的肌肤，是否知道它们的状态和需要，如果不能“对症下药”，何来“药到病除”之说呢？



1. 洗完脸后半小时，假如脸上没有涂抹任何产品，你会觉得

- A. 非常粗糙，出现皮屑
- B. 仍有紧绷感
- C. 能够迅速恢复润泽感
- D. 脸像镜子面那样，简直可以反光

2. 中午的时候，你的脸常常会感到

- A. 紧绷，轻度发干或蜕皮
- B. 既不干，也不油，没什么太大感觉
- C. T字区有点油腻
- D. 不洗脸就活不下去了

3. 上妆后2~3小时，你的妆容看起来

- A. 出现干纹和皮屑
- B. 妆容仍然完好
- C. 部分脱妆
- D. 需要马上补妆，差不多已经完全脱妆

4. 站在镜子前，你的毛孔

- A. 脸上很光滑，根本没有毛孔
- B. 挺小的，不注意根本看不见
- C. 鼻头上有一些黑点
- D. 很明显，照镜子时就想死

5. 青春痘

- A. 很少生或根本没生过
- B. 只有在生理期或者身体不舒服的时候才会生这痘痘
- C. 额头上会生，别的地方很少生
- D. 满脸都会生啊，还留有很多痘疤做纪念

A=1分

B=2分

C=3分

D=4分

10~15分 中性肌肤

你属于人人都会羡慕的中性肌肤，不油不干，水水润润。不过千万不要仰仗自己天生皮肤好就不注意保养而“胡作非为”。否则的话，你天生的“好资本”很快就会被你利用完。到时候可是后悔都来不及啊！

● 中性肌肤的护肤产品选择余地比较大，差不多任何质地的产品你都可以试一试，以自己擦上后觉得舒服最好。

- 适度去角质。但也要慎用磨砂类产品，以防肌肤变敏感。
- 不要过度使用保养品，以免堵塞毛孔。

15~20分 油性或偏油性肌肤

很痛苦吧，洁面不到半天，整个脸就又油光锃亮了。擦护肤品怕闷、不舒服，擦彩妆品怕脱妆，反而更加尴尬。但其实，充足的油脂可以让肌肤不容易老化。这可是油性肌肤天生所具备的优势。只要适度地控油和补水，油性肌肤也不一定会很难受的。

用自己感觉清爽透气的乳液或者啫喱状的护肤品，但一定不要因为感觉不舒服而不用护肤品。可适度使用带有酒精的化妆水，尤其是在闷热的夏天。

- 脸部多油可能正是肌肤缺水的表现，所以油性肌肤也要多多注意保湿。
- 不要过度控油并依赖吸油面纸，这样反而会刺激你的皮脂腺更快分泌油脂。
- 每周要进行一次毛孔大扫除，千万不能偷懒。

如果时间允许的话，可以到专业的美容院做皮肤测试。



1. 你的家族是否有敏感体质遗传史?

- A. 有 B. 没有

2. 长期处于不通风的室内，皮肤会发红、发热吗?

- A. 有 B. 没有

3.一晒太阳，脸就发红、发肿，经久不退？

- A. 有 B. 没有

4.每次换季，总会出现脱皮或痒的症状？

- A. 有 B. 没有

假如绝大多数的问题你选的都是“A”，那么，你就是传说中的豌豆公主。这类肤质的女性朋友肤色明显偏白，表皮薄且脆弱，一遇到过敏原马上就会出现强烈的反应，又红又热，阵阵发痒，严重时甚至会出现蜕皮或粒状丘疹，非常痛苦。对付这样的皮肤，你需要学习一些特别的小技巧。

对于敏感性肌肤，在选用护肤品之前，更要留意护肤品的成分。慎用含有皂荚的洁面产品和含有酒精、香料或有果酸的产品。

对于非常敏感的肌肤来说，你对它的任何一个动作都要轻柔，且时间不宜太长。

✿ 破解肌肤“皱”语

《黄帝内经》中说：“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。”女性的衰老周期为7年。所以，28岁是女性的顶峰年龄，28岁以前一直往上走，过了28岁就开始往下走了。这意味着，35岁阳明脉衰，再美的女性也要开始出现皱纹等肌肤小问题了。

2010年春晚，有一个小品是说整容的，剧中的那位妻子整完容后不敢笑，笑的时候，必须得用手撑着自己的面颊，否则大笑之后，整容后的面颊会裂开。当她笑的时候，让人不禁感到毛骨悚然，比哭还难看。她把人类最自然的表情演艺到这种程度，也算是极致了。

这个小品也从侧面展示了，女人都是疯狂地追求美的。虽说相貌本身没有美丑之分，但它却是展示于外人面前的第一张“名片”。正如美国总统林肯说过的：“过了40岁，一个人就应该对自己的相貌负责。”

而大家都知道，随着年龄的增长、生活的磨炼、自然界的污染，我们的面部会渐渐记录下岁月的痕迹。那么面对这个可怕、严峻的问题，我们真的束手无策吗？其实也不尽然。

从理论上说，《黄帝内经》将人的生理机能以7年为一阶段，28岁，生长速度归零，身体发育却达到了极致，骨骼坚实，筋脉柔顺，美丽却不失端庄，不再是年少青涩的疯丫头了，而是成熟有内涵的女人了，可以说是女人兼具成熟魅力与天真性情的最佳阶段。

到了35岁以后，女性由于内脏供应头面的气血衰退，致使面部开始憔悴。这一时期的女人们正处于家庭事业的十字路口，繁忙、疲劳、压力一起涌来，而娇嫩的皮肤又怎能抵挡得住风雨的摧残呢？于是，眼角多了些皱纹，面部越来越暗，头发开始脱落，身体越来越臃肿……所以说，女性在25~28岁左右就应该开始积极注意养颜防衰，延缓自然规律带来的衰老。

根据我的观察，我可以毫不过分地说，现在很多年过30的女性，已经出现了中医上称为“损容性”面部特征了。比如说皱纹，斑点，黑眼圈，眼袋，法令纹，脸颊下垂，皮肤粗糙，等等。

任何一个女人都会谈“皱”色变，敢问谁愿意自己的脸上长满五线谱呢？但是，你知道这些令自己恐怖的皱纹是怎么爬到脸上的吗？

具体说来有四点：一是因为平时表情比较丰富，或者经常有用手托着脸等不好的动作；二是因为心事很重，心情长时间得不到改善，就容易出现皱纹；三是酸性体质，也就是体质不大好；四是没有及时给予皮肤充分的保湿。

向皱纹发起猛攻

而在对付面部各种皱纹上，很多女性都有自己的法宝：什么具有提拉紧致功能的抗皱霜，神奇祛皱面膜，抚平皱纹啫喱，等等。当然，不能说这些东西在对抗皱纹上没有效果，但它们毕竟都是些化学制成品，或许起不到治本的作用。我个人认为，对抗皱纹除了做好保湿、防晒的基础保养外，平日的按摩更是忽视不得的。只要我们有耐心、有恒心、有信心，学会一些祛皱的按摩方法，脸上随处可见的皱纹定会消失在我