



健康新概念丛书(彩色图文版)

21 世纪家庭美容新概念

不化妆美容术

最时尚最流行最经济实惠
最简便易行的美容新法

高溥超 主编

护眼的讲究

女性肤如凝脂的妙诀

轻松有趣的新式美容术

奇妙的冰敷美容法

新奇的米饭涂敷美容法

水边散步的养颜之道

巧制柑橘牛乳面膜

几十种时下流行的

实用美容养颜术等着你!

轻轻松松的美容

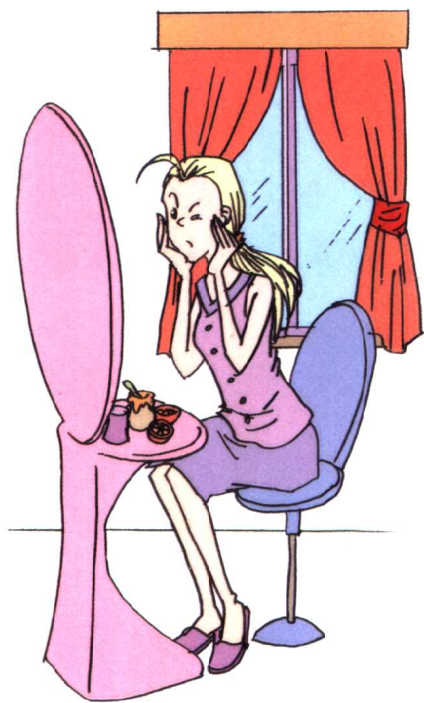


中央编译出版社

CCTP CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

高溥超 主编

不化妆美容术



中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

· 不化妆美容术 / 高溥超主编 .

— 北京 : 中央编译出版社, 2004. 5

(健康新概念丛书: 彩色图文版)

ISBN 7-80109-889-7

I. 不…

II. 高…

III. 美容—基本知识

IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040135 号

不化妆美容术

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p : //www. cctp. com. cn

E - mail : edit@ccpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国人民大学印刷厂

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 50 千字

印 张: 4. 5

版 次: 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 19. 80 元

编委会

- | | | | |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编 | 高溥超 | | |
| 策 划 | 高桐宣 | | |
| 副主编 | 于俊荣 | 汪淑玲 | |
| 编 者 | 魏淑敏 | 于万忠 | 贾国民 |
| | 高肃华 | 王占龙 | 李迎春 |
| | 于连军 | 高桐宣 | |
| 插 图 | 吴慧斌 | 刘 畅 | 王宣懿 |
| | 席海军 | | |
| 电脑制作 | 时 捷 | 苏 宁 | |

目 录

1. 美目六法 / 1
2. 护眼的讲究 / 5
3. 巧治黑眼圈 / 7
4. 明目美目宜饮菊花茶 / 9
5. 清除晨起眼肿的小绝招 / 11
6. 肤质自测的妙法 / 11
7. 皮肤健美五要诀 / 15
8. 面部皱纹的防治要诀 / 17
9. 女性肤如凝脂的妙诀 / 19
10. 轻松有趣的新式美容术 / 23
11. 护理敏感肌肤的小妙方 / 25
12. 涂敷美容三妙方 / 26
13. 干性皮肤润肤秘诀 / 29
14. 油性皮肤爽肤秘诀 / 30
15. 黑皮肤可用茶水清洗 / 32
16. 美容保健的“黄金时间” / 34
17. 有损美容的不良习惯 / 37



不化妆美容术

Bu Hua Zhuang Mei Rong Shu

18. 美颈的学问 / 38
19. 奇妙的冰敷美容法 / 43
20. 薄荷水可做毛孔收缩水 / 45
21. 柠檬的美容奇效 / 47
22. 鸡蛋美容的妙用 / 48
23. 新奇的米饭涂敷美容法 / 51
24. 西瓜汁嫩肤的妙诀 / 53
25. 涂番茄汁能去死皮 / 55
26. 甘松油美容之效 / 57
27. 简易有效的美容剂 / 58
28. 科学睡眠有助于美容 / 61
29. 有益美容的瑜珈术 / 65
30. 水边散步的养颜之道 / 67
31. 沐浴可让女性青春常驻 / 69
32. 沐浴十不宜 / 71
33. 足浴美容法 / 75
34. 新潮美容日光浴 / 77
35. 鸡蛋皮去黑鼻头的妙用 / 79
36. “战痘”的要诀 / 80
37. 治疗雀斑的要诀 / 83

- 38. 按摩抗皱法 / 85
- 39. 看脸色吃菜 / 87
- 40. 有益皮肤美容的食物 / 91
- 41. 芝麻的美容功效 / 93
- 42. 养颜润肤葵花籽 / 95
- 43. 花生可美肤 / 97
- 44. 酸梅的养颜功效 / 99
- 45. 枣茶的美容之道 / 101
- 46. 活色生香话草莓 / 103
- 47. 使你面如桃花的八宝茶 / 105
- 48. 麦糠美容法 / 106
- 49. 米糠养颜法 / 108
- 50. 黑眼圈的食疗法 / 111
- 51. 粉刺患者的食物选择 / 113
- 52. 防治雀斑的饮食宜忌 / 115
- 53. 尤露目茶可防止老人斑 / 117
- 54. 防治嘴唇皱裂的饮食方案 / 119
- 55. 摄取盐分过多对美容不利 / 120
- 56. 自制丝瓜面膜美容法 / 123



不化妆美容术

Bu Hua Zhuang Mei Rong Shu

- 57. 蜂蜜麦片面膜养颜法 / 125
- 58. 美容妙方: 酸牛奶面膜 / 127
- 59. 自制增白面膜 / 129
- 60. 抗皱美容法 / 131
- 61. 巧制柑橘牛乳面膜 / 133
- 62. 巧制杏仁蜜面膜 / 135

1. 美目六法

护眼美目的方法有：

(1) 热敷

可舒缓双眼的疲劳，消除黑眼圈。方法是：用热水袋或耐高温的瓶子，装满热水，用几层纱布包在外面，将其直接放在要热敷的眼部即可，每次 20—30 分钟，每日 2—3 次。

(2) 冷敷

有助于消除熬夜后双眼中的血丝。可将冰块装在冰袋内（可用热水袋或橡皮手套），外面包几层纱布，直接放在需要做冷敷的皮肤上，每次 15—20 分钟，每日 2—3 次。

(3) 奶敷

有助于消退眼部浮肿。可以用棉球蘸上冰冻的全脂奶，敷在眼部 10 分钟。

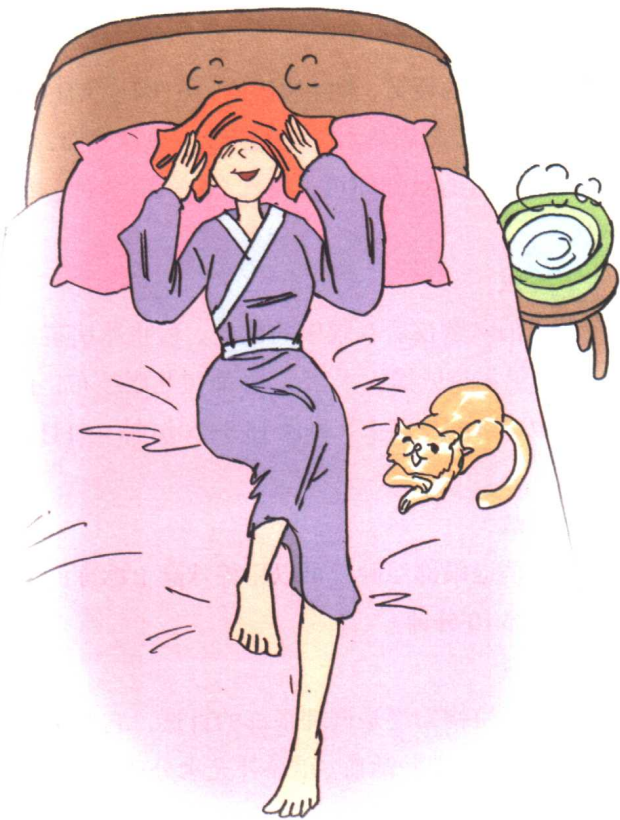
(4) 药敷

天然中药植物始终是调理眼部的首选，它们也有助于消除眼部疲劳，消肿活血。单靠补充水分还不够，用天然植物敷眼可能效果更好，“中草药植物护眼风”在日本、



不化妆美容术

Bu Hua Zhuang Mei Rong Shu



韩国潮流正劲。

(5) 茶熏

茶水熏眼对舒缓双眼，湿润眼球，保护视力有帮助。用沸水泡茶，微闭双眼凑在杯口，同时可双手护住杯口，以防热气过快散失。无法忍受时可稍做休息，但熏的时间一定要保证在10分钟左右。坚持做，每天至少一次。

(6) 擦眼

自然闭上眼睛，双手握拳，大拇指弯曲，用拇指背轻擦上眼皮，左右共10次。一旦觉得眼部不适就可以做，平时也可以作为眼部疲劳的预防操。还可以用拇指和食指揪住眉心，然后突然放开，再揪，再放开，连续10余次。另一只手同时在脑后发际处向下捋。



不化妆美容术

Bu Hua Zhuang Mei Rong Shu



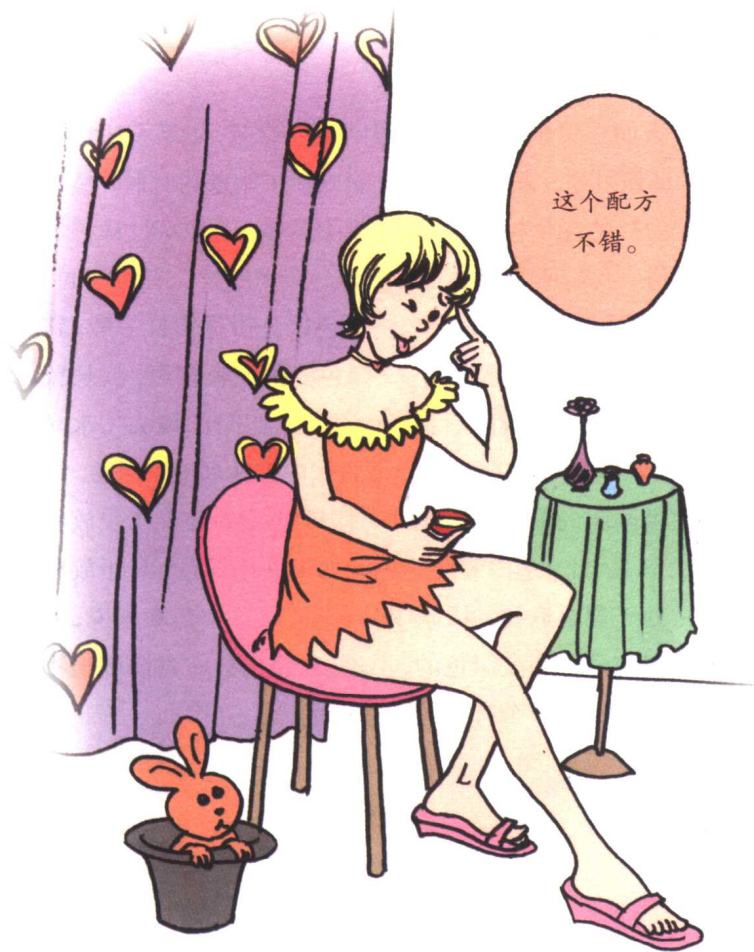
2. 护眼的讲究

人们在紧张的工作后,眼睛也会疲劳,如果不注意保养,日积月累,视力就会受到影响。在休息的时候,最好眺望窗外的绿色树木,有助于视力的恢复和提高。从科学角度讲,我们所看到的各种颜色,其光的波长有所不同。使用折光镜观察阳光,可以将颜色区分得像彩虹一般。其中红色光的波长较长,相反,绿色光的波长较短,波长较长的红色在视网膜的后部结为图像,眼睛的镜头(水晶体)就像看近处的东西一样呈紧张的聚焦状态。相反,绿色在视网膜的前部结为图像,眼睛的镜头处于比较放松的状态。因此,室内装修的色调如果使用绿色,对于放松经常处于观看近物的眼睛十分有益。从这个角度来说,墙壁和窗帘最好为淡绿色的,不过,在室内放一盆灌叶植物也可以营造出一个有益的舒适环境。



不化妆美容术

Bu Hua Zhuang Mei Rong Shu



3. 巧治黑眼圈

在现代,我们的生活与工作的节奏日趋加快,经常因为休息不足,导致出现黑眼圈,影响我们的工作精神面貌。这里推荐一种迅速消除黑眼圈的简易方法:

材料:

天竺葵: 祛除面部油脂, 镇静。

洋甘菊: 防腐杀菌, 抗敏感。

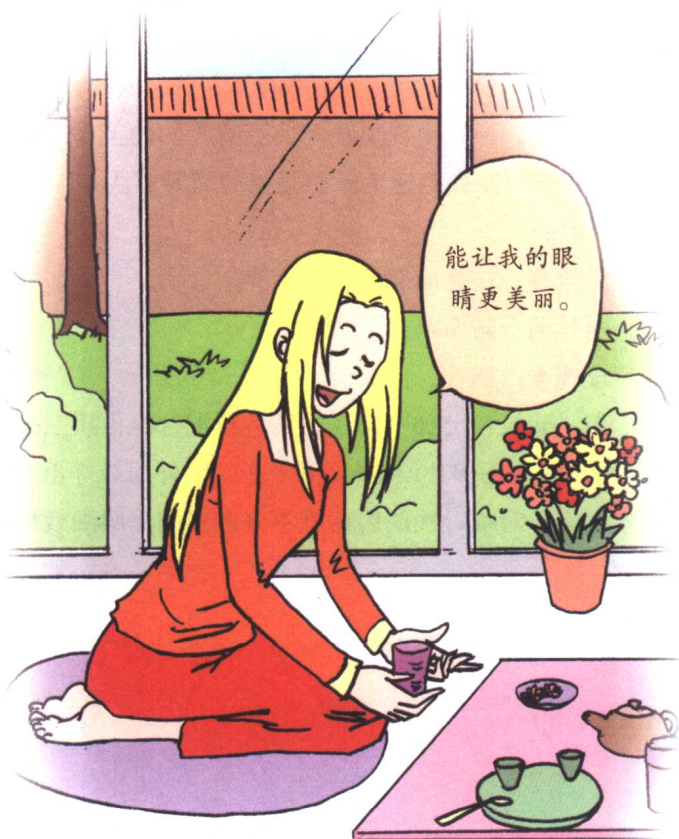
玫瑰水: 清香, 活肤。

用一滴天竺葵加一滴洋甘菊进行混合, 再用三毫升玫瑰水稀释, 用棉片浸湿, 冷敷在眼部, 外面最好再放两袋冰牛奶, 对临时性的因休息不好造成的黑眼圈效果颇佳。



不化妆美容术

Bu Hua Zhuang Mei Rong Shu



4. 明目美目宜饮菊花茶

菊花可以明目清肝，枸杞有常保青春及美目的作用。用菊花和枸杞为主要原料所做的这款菊花枸杞养目汤，常喝会使你的双目更加美丽动人。

材料：

菊花少许，枸杞少许。

做法：

1. 将菊花放入纱布袋内，然后再放入盛满水的锅中。待水滚之后，再等五分钟使菊花入味。
2. 取出纱布袋，将枸杞放入锅中煮五分钟，即可食用，你也可以加上其它自己喜欢的调味料进行调配，如绵白糖等。

