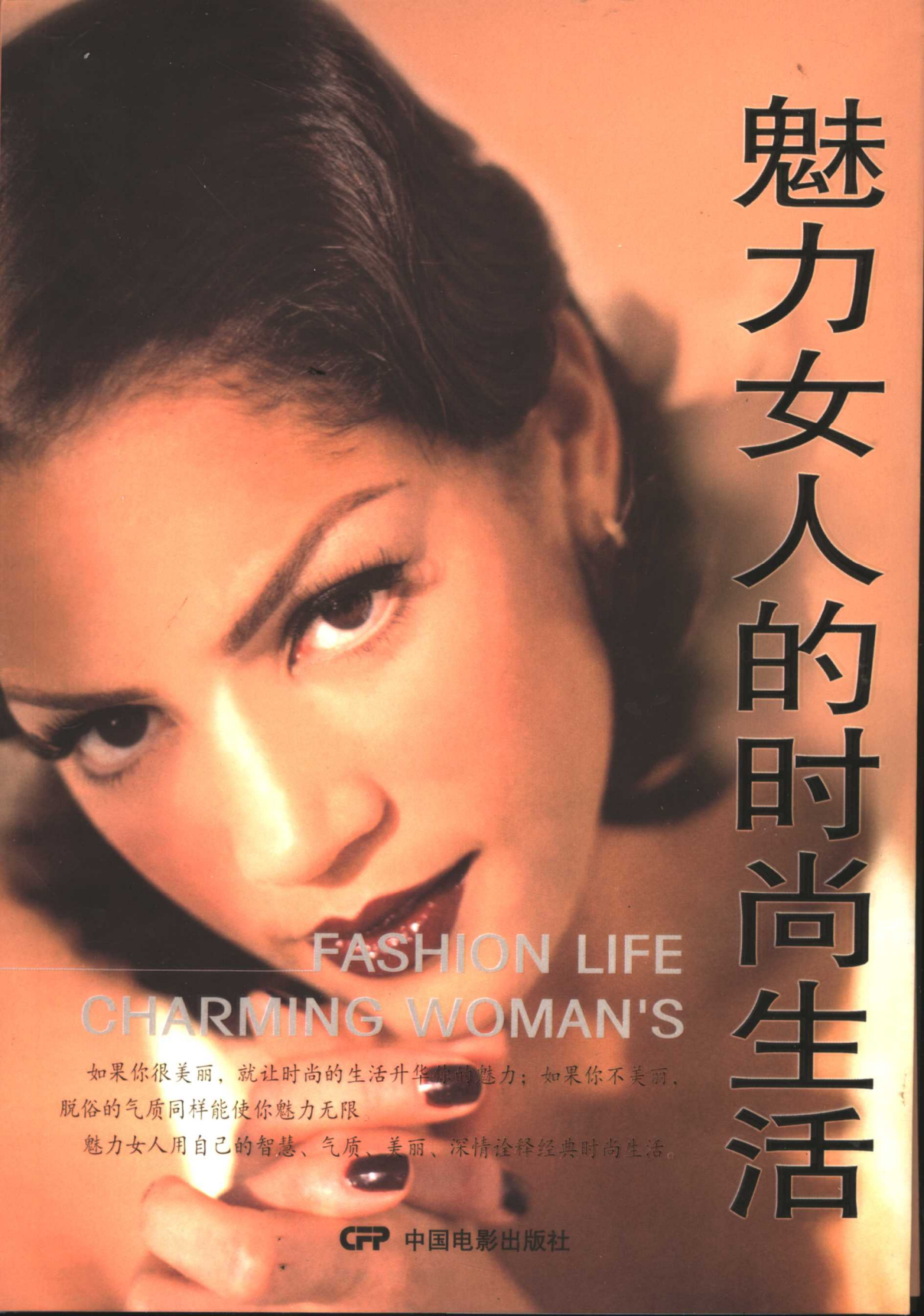




魅力女人的时尚生活

FASHION LIFE
CHARMING WOMAN'S

如果你很美丽，就让时尚的生活升华你的魅力；如果你不美丽，脱俗的气质同样能使你魅力无限。

魅力女人用自己的智慧、气质、美丽、深情诠释经典时尚生活。

CIP 中国电影出版社

FASHION LIFE CHARMING WOMAN

魅力女人的时尚生活

CFP 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人的时尚生活 / 张李梅子编著; - 北京: 中国电影出版社, 2005.2

ISBN 7-106-02264-0

I. 魅... II. 张... III. 女性 - 生活方式 - 通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 138254 号

魅力女人的时尚生活

编 著: 张李梅子

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 曹庆霞

版式设计: 曹庆霞

文稿统筹: 王晓梅

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市铁成印刷厂

版 次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 787X960 毫米 1/16

印张 /12 字数 /150 千字

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-106-02264-0/C·0009

定 价: 22.80 元

第一部分 美丽无限 魅力无限

1. 完美肌肤 精心呵护 >> 2

最美丽的衣裳比不上健康的一身皮肤。完美的肌肤是女人最大的资本之一。每一位女性都想拥有细润、光滑、富有光泽和弹性的皮肤。因此日常以及不同季节的精心护理就成为造就完美肌肤的根本。

2. “粉”墨人生 完美底妆 >> 6

化妆可以说是我们展现自己青春美貌的一个武器，要化出一个看上去很自然的妆容，上粉底是必不可少的。按着肌肤的需要来选择适合的粉底，才可拥有完美的底妆。

3. 双眸亮动 眼妆妙法 >> 8

深邃而神采飞扬的美丽眼眸总能发射出女性迷人的光环，可惜不是所有的女人都拥有完美的双眼。眼部周围的皮肤薄嫩、敏感，在缺水干燥的季节，很容易产生可怕的皱纹。对于爱美的女性，细微之处的保养可是重中之重哦！

4. 阴影化妆 打造美鼻 >> 17

美丽的轮廓，每个人都渴望拥有，而五官中最能突出轮廓的，就是鼻。可惜，大部分东方面孔缺乏高挺的鼻梁。想把鼻子“隆高”一点，可采用打鼻影的方法，还有一种就是眼下时尚的鼻子整形术。

5. 点燃性感 “唇”美时刻 >> 20

什么是时尚而有魅力的双唇，双唇的美为女性增添了多少亦真亦幻的色彩，细心修饰你的充满诱惑力的双唇吧。唇在美容化妆中十分重要。嘴形的变化可以反映一个人的喜怒哀乐，因此，嘴唇的色彩浓淡、形状大小、厚薄程度、端正与否，都直接影响着面部的美感。

6. 秀发课堂 美发飘飘 >> 24

头发是为女人的美丽而长的，当她们立于镜前，看自己是否美丽时总是从“头”开始。拥有一头别致亮丽的发丝可以衬托出一个女人的美姿，能增添女性动人的光彩。审度一个女人美不美，也总是先从“头”看起。

7. 彩妆虽美 避免伤害 >> 35

当脸上出现了形迹可疑的红肿、痘痘、脱皮……我们的第一反应就是用错了化妆品。的确，不当的化妆方法或彩妆选择都会给肌肤带来灾难性的后果。

目录CONTENTS

第二部分 气质非凡 智慧无穷

1. 智慧是一件穿不破的衣裳 >> 40

女性的智慧之美，它甚过容颜，因为心智不衰，它超越青春，因而智慧永驻。我国谚言云：“智慧是穿不破的衣裳。”

2. 智慧让女人更美丽 >> 41

当女人拥有真正的智慧那么就是她与市井中弄堂间的小聪明小伎俩有质的区别的时候。智慧就这么样一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。

3. 女人真正的美来源于气质 >> 42

女性真正的美主要在于特有的气质。气质之美看似无形，实为有形。气质美在举止上，一举手，一投足，待人接物的风度，皆属此列。

4. 温柔的自信 >> 44

自信的女人是温柔的女人，一双眸子里涌动的是比温泉还醉人的脉脉柔情，自信的女人是男人梦中最深的怀想。

5. 做一个快乐的女人 >> 44

快乐的女人钱不多，但有的是闲暇、闲情，快乐的女人，首先要做的，就是找到自己最情愿做的和最容易做的事。

6. 女性如何制怒来修养自己 >> 47

在生活中，当女人因种种原因而生气、发怒，甚至怒不可遏，失去理智时，往往会使本来容易解决的问题复杂化。所以学会制怒的艺术，有助于身心健康。

7. 成熟的女人最具魅力 >> 49

成熟的女人看上去赏心悦目，她不追求潮流，却能独运匠心穿出个人品位。她能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。

8. 坚强的女人更被欣赏 >> 50

遇到困难时，越是坚强的女人，越有一股让人尊敬与心疼的魅力，惟只有自己表现得更坚强，别人才能够帮助你。

9. 女人独特的气质——本色 >> 52

在个人成功的经验之中，保持自我的本色及以自身的创造性去赢得一个新天地，而独特的气质正是你各种最独特的因素的组成。



10. 个性决定女人的一生 >> 53

女人的个性决定了她是否快乐，决定了对生活的态度。面对半杯水，消极的人看到了水充满的那部分，说只有半杯水了；可是积极的人却看到水没有充满的那部分，说还有半杯没有满。

11. 女性优雅迷人的仪态 >> 57

有学识有修养，品格高尚有理想的女性，她的言谈举止是非常自然的，不会流露出一点粗俗，她是富有风趣的，给人的印象难忘，女性这种内在的美，才是永久的美，不会凋谢的美。

12. 女人的声音比思想更重要 >> 62

女人的可爱有三个方面：声音、形象和性情。语言动听，是一份魅力。一个女人说话是要讲技巧和分寸的。

第三部分 运动无止 健康无恙

1. 正确的健康观及锻炼 >> 68

健康是生命的源泉。没有了健康的身体，生活会变得索然无趣，生命也会变得黯淡而凄惨，甚至使你失去一切热诚和自尊。

2. 适度的运动与休闲 >> 69

拥有健康的体魄和悠然的心境，然后再到野外深山、清涧溪流、崖头丛林中去探险游乐，摆脱尘世的喧嚣，做一次心灵彻底放松的大自然之旅，是每一个现代人所向往的浪漫生活。

3. 旅行让我们受益匪浅 >> 70

他们在旅途中，走过的路程也许只是漫漫征途中的一个逗号，但或许也是最终的一个归宿。

4. 千姿百态的球类运动 >> 73

千姿百态的球类运动和游戏，为人们的休闲方式提供了丰富多彩的内容，无论是哪一种球类运动，都能使人一玩就兴味十足，甚至入迷。

目录CONTENTS

5. “贵族”运动——滑雪 >> 77

滑雪运动被人们称为是一项贵族运动。如今，越来越多的时尚男女在休闲时尝试着这项超刺激的运动。

6. 勇敢者的运动——登山 >> 80

生活在都市中的男与女，也已开始将自己生命中的一部分投入到大自然中，到了周末，终于可以让自已纵情放行，背起行囊爬山涉水去了。

7. 我跳我健康——跳绳 >> 82

国外一些健身运动专家近年来格外推崇跳绳运动。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少，耗能大的有氧运动。

8. 让我们游泳去 >> 83

游泳能使人从中获得很大乐趣。经常游泳的人，具有令人羡慕的体形，全身匀称又富有曲线的美。

9. 瑜伽：静止等于运动 >> 85

柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。安安静静地修身养性，传统而又古老神秘的瑜伽，能让你有意外的收获。

10. 形体雕塑——舍宾 >> 87

舍宾一词源于英文SHANPIN，有形体雕塑之意。舍宾健身运动起源于俄罗斯，如今已经成为一种深受年轻人欢迎的新型健身活动，靓女们纷纷拥进体育城、健身馆练舍宾。

11. 沐浴健身操 >> 88

沐浴健美操能增强水对全身肌肤的按摩，使体表血管扩张，血液循环加快，肌肤组织营养改善，并能达到消除疲劳，加深睡眠，增强抗病力，保持皮肤健美的作用。对女士上尤为适宜。

12. 清晨床上健身法 >> 89

早晨起来，搓搓脸，转转睛，挺挺腹，猫一下身，叩几次齿，长期不懈，会有意想不到的效果哦！

13. 上班族卧室保健操 >> 90

下班后，我们常常感到腰酸背痛，只想躺在床上休息？腰肌和背肌的劳损是每个上班族都必须面对的，除了在工作时注意姿势，并时常起身伸展一下外，我们的卧室也可以变成“健身房”。



14. 自助颈椎保健操 >> 90

颈椎病是一种常见病，除了要纠正不良姿势、防潮、防冷外，还应积极加强锻炼，经常活动颈部。介绍 6 式颈椎保健操，以供你平时在办公室练习。

15. 美胸，提高女人的自信力 >> 92

拥有健康的胸部，当然是每个女性心仪的事情。但是并不是每个女性天生就能生就一副好的健美的胸部。除了使用广告上宣传的健胸用品外，还有一种绝对安全又有益的方法，那就是做运动。

16. 卫生保健，平衡膳食 >> 93

现在很多人都在凑合活着，好像不见黄河不死心，身体非出状况后才会醒悟健康的重要性，这种思想实在是危害太大了。合理膳食，平衡饮食是个很重要的话题。

第四章 浪漫无尽 感情无休

1. 爱情、友情、亲情 >> 100

仅有爱情是不够的，作为一个完整的人生，还必须有婚姻的美满，友情的浓郁。一个美满的家庭应当有一条完美的情感链条，那就是爱情、亲情、友情。

2. 女人的爱情标准 >> 102

女性若说一些很容易拆穿的谎言，表明她对男性已经产生某种程度的好感，并试图向对方表达自己的爱意。

3. 一见钟情是一把双刃剑 >> 103

一见钟情就像一把双刃剑，有时被它刺中是幸福的，有时也会留下抹不去的伤痕。虽然怀春的少女少女颇希望自己生活的疆域中会出现一叶“一见钟情”的红帆，但有所经历的人却对之怀有既向往又惧怕的复杂情感。

4. 征服心中的完美异性 >> 105

陪着女人微笑的时候，最优雅的姿态，还是挽着她的手慢慢地走，不要动不动就把手臂弯过她的腰围，除非在偏僻的地方。

目录CONTENTS

5. 女人对男人所说的“不” >> 107

具有确认意味的“不”，对女性而言，含有稳定的作用。很多时候，她们所以会说“不”，并不是由衷之言，而只是在满足自己表面上的道德观而已。

6. 当爱成为迷恋 >> 109

当女人觉得她需要爱情，好使她感觉生命值得延续下去，并借此维持每天的情绪平衡时，这时对爱的渴求则成为迷恋。

7. 不可取的三角恋爱 >> 110

爱情是专一的，不能同时献给两个人，生活中热衷于搞三角恋的人，往往总是见异思迁，发展下去，必然会朝秦暮楚，喜新厌旧，道德败坏。恋爱自由决不是脚踏两只船。

8. 拨开云雾，不做情人 >> 111

情人犹如臭豆腐，闻着臭吃着香。以为只要有了情便不再呼吸凡间的空气，便可以躲在云端里赤裸着身子肆意翱翔，在都市男人与女人心伏不平的态势下，情人是否是一剂治疗感情的毒药？

9. “爱情走私”——丈夫的拈花惹草 >> 114

在所有的婚姻问题当中，一个拈花惹草的丈夫是最容易让婚姻走上灭亡之路的。但是，假使你的丈夫有“走私爱情”的行为，第一个要负责的，也许是你，而不是他。

10. 捍卫婚姻——不轻言离婚 >> 116

“离婚仅仅是对下面这一事实的确定：某一婚姻已经死亡，它的存在仅仅是一种外表和骗局。”

11. 你们常在争吵中度日吗？ >> 117

没有一对正常的、美满的夫妻是不吵过架的，如果有哪对夫妻宣称，他们从未吵过架，那么，他们若不是在说谎，就是根本不爱对方。

12. 婚姻期待及调整 >> 120

如果说，恋爱如同游戏，可以尽情享受心灵沟通的快乐；那么，结婚就如同生产，需要负起责任，需要付出劳动，还要学会合作。



第五章 时尚无边 追求不停

1. 名牌时装——永恒的诱惑 >> 124

当今服饰的变化是令女人们目眩神迷，一是因为人们对事物喜新厌旧的本性在服饰选择上表现得尤为突出，二是众多审美水平和艺术修养甚高的服饰设计师们不断地花样翻新，因此，名牌时装成为女人们永恒的诱惑。

2. 名牌内衣——心底的感觉 >> 130

如果没有内衣这样一份全心全意的呵护，那穿在外面的衣服岂非成为无根的招摇？把美丽与舒适的感觉留在心底，而不是执著于表面的喧嚣，对内衣的思考关键在于她的品牌。

3. 化妆名品——女人的最爱 >> 132

世界顶尖之国际化妆品品牌 Lancome (兰蔻)、Estee Lauder (雅诗·兰黛)、Shiseido (资生堂)、SK-II、H2O+ 水之奥、Biotherm (碧欧泉)、Vichy (薇姿)、Marykay (玫琳凯)、Kanebo (嘉娜宝)、L'Oréal (欧莱雅)、Borghese (贝佳斯) 等这些世界知名品牌成为女人们的最爱。

4. 名贵香水——女人的液体钻石 >> 137

不知道有没有一个女人能够在这瓶小小的魔力精灵面前不动心。无数的天地精髓时尚风华钟灵毓秀于这不盈一握之间，幽幽一缕，引领你内心深处奔向永恒的想象国度，这正是香水永恒的魅力所在。

5. 香薰 SPA >> 140

香薰美容法是一种融美容、按摩于一体的新式护理方法，它让你听着轻柔悠扬如天籁的音乐，在飘逸着沁人心脾的芳香环境中，接受专业美容师的护理，最终使你的容颜恢复明媚动人，全身肌肤变得细腻紧实，同时心理压力也得到释放，身心舒畅。

6. 咖啡情浓香溢 >> 141

“我不在家，就在咖啡馆；不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”咖啡以一种最不招摇张狂的姿态，安安静静地席卷了全世界。

7. 品茶之情，之趣 >> 145

茶是一种情调，一种欲语还休的沉默；喝茶，喝的是一种心境，感觉身心被净化，滤去浮躁，沉淀下的是深思。

目录CONTENTS

8. 快乐女人，来泡吧！>> 150

你倦了吗？你受伤了吗？还是你很开心？不管怎样到“吧”里来吧！在这里，你无须掩饰自己，要发泄什么情绪都可以，喝下的是液体，放纵的是心情。这就是爱泡吧的理由：悲伤得到释放，快乐可以加倍。

9. 读书：感悟人生>> 154

我们终生都不能不学习，很多时候，只要你停下来，就会有后来者居上，在竞争如此强烈的物质年代里，为什么要做落后者呢？

10. 年轻人的娱乐新宠——Cosplay>> 157

Cosplay 是时下最IN的玩法之一，年轻人的娱乐新宠，基本上可以换算解释为年轻人的自娱自乐：自发、自导、自演、自筹、自制……如果你现在还不知道这个词代表的意义，不好意思——那说明你真的有点落伍了。

11. 结友派对完美5招>> 158

如何做一个轻松自在，事半功倍的Party主人？教你5招式。

12. 都市宠物——心理“移情”>> 161

现在，我们把国外一些人把遗产留给宠物当成奇闻轶事，或许某一天这样的事就会在我们身边发生。

第六部分 人生无悔 成功无愧

1. 在双重角色中做一个好女人>> 164

女性走上社会之后，有了双重角色：职业角色与家庭角色。这两个角色有时相互限制，只顾一方必然就忽略了另一方，这样就产生了角色冲突。

2. 成功女性的优秀品质>> 166

成功有两个方面：一方面，做你喜欢做的事，从事自己所喜爱的事业，另一方面是满足自己的家庭生活和情感生活。

目录CONTENTS

3. 成功女性的十种心理素质 >> 169

成功女人从不找借口，不怪别人，不怨命运，不为往事彷徨。她们快乐如天使，并使周围的人受到感染。

4. 事半功倍让女人达到辉煌 >> 170

当你执著于奋斗时，必得同时从全力以赴的竞逐中后退一步，让情势以自然开展的方式发生。

5. 最热门的女性职业 >> 173

如今，最热门的女性职业为化妆品地区首席代表、保险经纪人、律师、风险投资家、传媒人、心理健康理疗师、星级酒店高级主管、职业经理人（或经纪人）、时尚观察员、职业化妆师。

6. 梁凤仪：爱情与事业双赢 >> 175

梁凤仪说：“女人最懦弱时刻，永远是面对真情之际。因为只有在这时，坚定的意志才会面临最大的挑战，她才会力不从心地愿意屈服，准备投降。”

7. 坚韧女记者：奥莉娅娜·法拉奇 >> 178

奥莉娅娜·法拉奇有“世界第一女记者”之称。法拉奇是女性的骄傲，同时又使许多女性显现生命质量的一种低劣。





10.

>>

美丽无限 魅力无限

- 完美肌肤 精心呵护
- 完美底妆 “粉”墨人生
- 眼妆妙法 双眸亮动
- 阴影化妆 打造美鼻
- 点燃性感 “唇”美时刻
- 秀发课堂 美发飘飘
- 彩妆虽美 避免伤害



NO.
>>



美丽无限 魅力无限

完美肌肤 精心呵护

最美丽的衣裳比不上一身健康的皮肤。完美的肌肤是女人最大的资本之一，因为皮肤在外，美丑一眼就被人看出。每一位女性都想拥有细润、光滑、富有光泽和弹性的皮肤。既然皮肤是人体的镜子，那么怎样呵护你的肌肤呢？因此日常以及不同季节的精心护理就成为造就完美肌肤的根本。

美丽加分靠“脸面” 日常面部护肤

● 保持精神愉快

一般来讲，心理对人体生理状况的影响十分重要，长期烦躁不安、精神忧郁都会造成皮肤衰老、出现病变，过早地出现皱纹。

● 睡眠要充足

皮肤的光洁润泽，是由于皮肤的真皮组织和皮下组织的毛细血管提供了充足营养的缘故，因此毛细血管的畅通是皮肤光洁滑润的重要保证。如果睡眠不足，一则眼睛周围皮肤血液循环减慢，会造成该部位皮肤色素异变，造成黑眼圈；二则会造成身体内分泌失调，减弱皮肤的光洁度，使之苍白、发暗；三则还会引起身体内循环系统的不平衡，使皮肤的毛细血管得不到充分的血液，势必导致营养缺乏，细胞迅速衰老，出现皱纹。

● 要重视夜间养护

夜晚，人在熟睡时，身体各器官都进入了休息状态，惟独皮肤仍在进行旺盛的新陈代谢，把白天存积在毛孔中的尘垢和身体分泌的废物排泄出去，同时把老化、损伤的皮肤细胞修复起来。如果充分利用皮肤夜间新陈代谢旺盛的特点，在临睡之前进行果蔬敷面等皮肤护理，让皮肤充分吸收营养素，就可使皮肤滋润光泽，富有弹性，细腻洁白。

● 选择适合自己的化妆品

在选择化妆品时，各人应根据自己的皮肤特点、类型来选择，只有当化妆品与皮肤相适应时，才会收到美丽肌肤的效果。

● 化妆不宜太浓

如果化妆太浓，再加上出汗，皮肤上的化妆品就有可能堵塞毛孔与汗腺，影响皮肤的呼吸功能；如不及时卸妆，则会影响到皮肤的呼吸和排泄，对皮肤造成伤害。与此同时，香粉太多会导致皮肤的水分与油分相对不足，造成皮肤起皱。

● 洗脸水不宜太烫

洗脸时最好用 10℃ 左右的水，可以滋润皮肤，并起到很好的清洁作用。如果水太冷，毛孔会收缩，不能很好地清除毛孔中的污垢；而水太烫，面部仅有的水分会随水蒸气蒸发掉，导致皮肤干燥、粗糙，产生皱纹。

● 少用或不用香皂洗脸

香皂虽然可以清除污垢，但会造成皮肤粗糙、干燥、产生皱纹。而用温热水洗脸同样可以起到清洁作用，且不会对皮肤产生不利影响。

魅力加分的“奥秘” 四季护肤

● 春之护肤

春季气候温暖宜人，一片生机勃勃，是万物复苏的季节。随着春季的开始，人体的新陈代谢加快，皮脂与汗液分泌也变得旺盛起来。由于外界温度与湿度都很合适，所以此时的皮肤显得格外白皙、滋润和富有光泽。然而，春天的皮肤抵抗力较差，最容易引发皮肤



疾病，如过敏性皮炎、光线性皮炎、接触性皮炎等；同时灰尘多与汗液、皮脂混合造成皮肤粗糙。所以保养中要特别注意以下几点：干性和中性皮肤者，应充分保持皮肤较高的温度环境，包括内环境和外环境。内环境指的是从内部不缺水，也就是要多喝水使皮肤滋润，还可多吃含水分多的食物，如热柠檬水、蔬菜汁、果汁等。外环境主要指从外表湿化皮肤，除日常的洗脸外可用加湿器改善干燥的室内环境，并可用蒸汽浴面。同时，选用保湿增水性能好的高脂护肤化妆品，如各种乳液、冷霜等。由于新陈代谢的增加及春天大风中所夹带的灰尘的侵袭，油性皮肤者应格外注意面部的清洁，保持毛孔的畅通，防止灰尘和油脂相混合造成粉刺的发生。在化妆品的选用上使用水质性护肤品即可。春末夏初，日渐强烈的阳光会无情地侵袭皮肤，对于经常在户外活动的人，应开始注意采取必要的避光措施。

此外，饮食上也应注意一些问题：少吃辛辣性食物，多吃新鲜蔬菜。从中医传统理论上讲，应进行灵活的营养饮食调理，根据春天里人体阳气逐渐生发的特点，选择平补和清补的食物。

● 夏之护肤

夏季烈日炎炎，气候闷热，导致人体毛孔扩张，皮脂腺与汗腺的分泌加剧，此时保养皮肤应注意以下几点：多喝水，多吃新鲜水果、蔬菜，少吃油腻，辛辣之食品；勤洗澡，保持皮肤清洁，每天最好进行2~3次的皮肤清洁，应选用温和、适合自己皮肤的沐浴液洗浴；夏季化妆宜清淡，化妆后3~6小时应及时卸妆，为防止日光对皮肤的损害，外出要涂防晒霜，戴遮阳帽；空调在制冷同时还降低了空气中的湿度，而空气干燥会使皮肤中的水分迅速散失，所以长期工作生活在空调环境中的女性，有必要在皮肤裸露的部位搽些润肤露，否则皮肤会因为失水而松弛起皱；夏季昆虫滋生，虫咬蚊叮在所难免，蚊虫叮咬后奇痒难忍，不断搔抓，会导致继发感染，留下斑斑点点的色素斑，一旦被虫叮咬，应及时涂擦激素类霜剂和含薄荷的制剂，以消炎止痒。

● 秋之护肤

秋高气爽，气候干燥，气温逐渐由热转凉，人体表皮温度降低，毛细血管收缩，血流减慢，汗腺及皮脂腺的分泌逐渐减少，皮肤变得干燥、粗糙。另外，皮肤瘙痒症、鱼鳞病和发癣等病也会在此时发生或加重。因此，秋季护肤最重要的是补充水分和营养（包括内服和外用），以保持皮肤的滋润，加速血液循环与新陈代谢，去除老化的皮肤角质。此时，不宜选用过分油腻的面霜。

● 冬之护肤

冬季气候寒冷，皮肤新陈代谢减慢，毛孔闭塞，汗腺、皮脂腺都处于最低功能状态。长时间受冻对皮肤不利，除众所周知的冻疮、冻伤及干燥皲裂外，还可诱发一些肢体血管运动障碍性疾病，如雷诺病及肢端紫绀症等。所以，冬季应注意防寒、防燥和防潮。应着重注意以下几个方面：

①保持室内空气湿润。可以用空气加湿器来进行空气加湿，也可以在暖气片上或火炉旁放置水盆，晾些湿衣物，或在炉子上烧水，或多养些花草，或摆设鱼缸，既美化居室，又起到保湿作用。若手干裂，晚上可用热水洗净后，再用含维生素A、D的软膏按摩，戴上手套入睡。

②用温水洗脸，每天1~2次即可，尽量不用碱性重的肥皂洗脸，洗脸后，涂上油脂护肤化妆品，如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏。

③干性皮肤、中性皮肤的女性，清晨洗脸后应该先行快速擦上营养水或乳液，再抹油脂类的营养护肤品，如貉油、营养霜等；晚上洗脸后，再将奶油等动物油稍稍加热，轻轻抹在脸上，按摩几分

