



888[↑]

摩天文传 主编

减龄护肤

Skincare

小窍门



每季都添置护肤新品？
 每月都跑一趟美容院？
 每年都要一次微整形？
 STOP！是时候开启【经济适用】护肤模式
 用888个护肤小窍门，实现堪比\$888的美颜效果！



888 个减龄护肤小窍门



摩天文传 主编

 江苏凤凰美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

888 个减龄护肤小窍门 / 摩天文传主编. — 南京 :
江苏凤凰美术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5344-7039-4

I. ① 8… II. ① 摩… III. ① 女性—美容—基本知识
② 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 278791 号

策划编辑 李 欣
责任编辑 曹昌虹
封面设计 北京水长流
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
字 数 170 千字
印 张 7
版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7039-4
定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

美肌始于清洁 打造无垢白瓷肌

001 白醋洗脸可以美白淡斑	029
002 借助洗脸工具让清洁更彻底	029
003 洗脸应用冷温水交替	029
004 敏感皮肤更适合洁面粉	029
005 淘米水洗脸皮肤更细腻	029
006 洗脸时间 3 分钟刚刚好	029
007 不能用洗脸海绵粗暴摩擦	030
008 抵抗辐射用绿茶洗脸	030
009 过期牛奶洗脸有助软化角质	030
010 针对肤质选择洁面产品	030
011 别用湿毛巾擦脸	030
012 洗脸后不适合自然风干	030
013 选购洗脸刷要因肤而异	031
014 洗脸最佳水温在 30℃ 左右	032
015 洗脸次数一天不要超过 3 次	032
016 配合按摩洁面效果更出众	032
017 泡沫不充分洁面大打折扣	032
018 先洗手再洗脸	032
019 水中加蜂蜜抵抗洁面干燥	032
020 清洗洁面乳要有足够温柔	033
021 洁面乳无需昂贵或者功能多	033
022 检查发际不容忽视	033
023 经常化妆卸妆洁面要到位	033
024 清洁要着重清洁 T 区	033
025 眼部清洁手法要轻柔	033
026 洗脸后用化妆棉轻轻擦拭	034
027 不要使用脸盆洗脸	034
028 打圈 30 秒击退老化角质	034
029 卸妆、洁面不能合二为一	034
030 洁面产品清洁力要适度	034
031 周期性清理角质	034
032 先蒸脸后洗面效果更好	035
033 洗脸刷每周使用不要超过 3 次	035
034 每周 1 次深层洁面	035

CONTENTS

035 不要用起泡网面接触皮肤	035
036 不注重水质要吃亏	035
037 毛孔粗大用酵素洁面产品	035
038 卸妆湿纸巾用完要洗脸	036
039 磨砂颗粒的洗面奶不能频繁使用	036
040 泡沫洁面产品怎么选	036
041 四季洁面有区别	036
042 20 多岁的洁面选择	036
043 晚间 10 点适合洁面	036
044 常备两支洁面产品	037
045 炎炎夏日深度洁面不能少	037
046 早晨洗脸需重 T 区轻脸颊	037
047 卸妆品停留 30 秒刚刚好	037
048 洁面乳用量要控制	037
049 松弛肌肤洗面用硅胶刷	037
050 洗脸顺序大有讲究	038
051 啤酒洗脸收缩毛孔一级棒	039
052 洗脸毛巾柔软是王道	039
053 洁面皂需细心呵护	039
054 洁面乳不要直接点在脸上	039
055 洗脸半干护肤最好	039
056 白糖洗脸能去除老废角质	040
057 控油洁面粉对付毛孔黑头	040
058 控油诉求放在洁面后	040
059 卸妆要先局部再整体	040
060 美白要从洁面开始	040
061 洗脸毛巾保养守则	040
062 洗脸不要忽略耳后和颈部	041
063 慎用碱性洁面皂	041
064 化妆水代替洗脸水	041
065 经期要避免开刺激性产品	041
066 洁面按摩用指腹	041
067 选择弱酸性洁面产品	041
068 洁颜油不是所有肌肤都适用	042
069 卸妆留意眼唇部色素不沉淀	043
070 洗脸扑至少 3 月一换	043
071 洗脸水加盐适合油性肌肤	043
072 干燥的部位最后清洁	043
073 毛孔不通洁面用果酸	043
074 有泡、无泡洁面乳使用有别	043

CHAPTER 2

给肌肤补足水分 塑造透亮水晶肌

补水

075 补水不能只顾“面子”工程	045
076 层叠补水才是王道	045
077 熬夜一族常备保湿精华	045
078 经期补水事半功倍	045
079 机舱补水时刻准备	045
080 工作间谨防空调干燥	045
081 保湿七大死角不容忽视	046
082 早八点保湿最有效	046
083 晚霜锁水擦太多反而导致干燥	046
084 补水面膜因肤制宜	046
085 紧急补水用面膜	046
086 浴室敷保湿面膜效果更好	046
087 多喝水皮肤才会水嫩嫩	047
088 入睡前要补水	048
089 桑拿后要及时补水	048
090 适合不同肤质的保湿产品	048
091 补水过犹不及	048
092 帮助保湿的好拍档	048
093 晒后保湿不能忘	048
094 植物保湿更温和	049
095 午后及时为肌肤补水	049
096 玻尿酸是保湿大王牌	049
097 香气过浓会带走水分	049
098 酒精型爽肤水不利保湿	049
099 保湿要从清洁开始	049
100 按摩头部让保湿加倍	050
101 洁面水温高皮肤易干燥	050
102 喷雾补水不能简单了事	050
103 5分钟纸膜补水法	050
104 冷开水补水效果更好	050
105 唇部保湿不容忽视	050
106 肌底液帮忙补水效果加倍	051
107 洗脸越频繁皮肤越干燥	051
108 充足睡眠皮肤水嫩无敌	051

CONTENTS

109 保湿精华你值得拥有	051
110 特干肌肤适合膏状面膜	051
111 补水之前先补水	051
112 眼部保湿很重要	052
113 蒸面不当皮肤容易失水	052
114 保湿面膜时间有讲究	052
115 睡前一杯红酒有利保湿	052
116 面膜不是补水的根本	052
117 锁水是补水最后一步	052
118 手法对了保湿才对	053
119 洁面后需及时补水	054
120 按期去除角质补水更好	054
121 保湿洗脸有妙招	054
122 内外兼修保湿更彻底	054
123 晨间喝水保湿更彻底	054
124 户外活动水分流失加剧	054
125 面霜锁水不能少	055
126 夜间补水效果加倍	055
127 保湿冻膜缓解皮肤干渴	055
128 油性肌肤补水用凝胶	055
129 肌肤干燥期不适合去角质	055
130 面霜加入维生素E更保湿	055
131 洗脸后涂化妆水最补水	056
132 泡澡温度过高,水分易流失	056
133 豆浆敷面补水一级棒	056
134 巧用化妆棉保湿力升级	056
135 认准常见的补水成分	056
136 青瓜补水,细节要留意	056
137 拍一拍,水分拍进去	057
138 补水冻膜不要在浴室使用	057
139 二次补水拯救沙漠肌	057
140 油包水成分让保湿更美好	057
141 补水和保湿有别	057
142 久用电脑要补水	057
143 锁水面霜要趁皮肤湿润时涂抹	058
144 睡前喝牛奶加蜂蜜有助补水	058
145 保湿底妆避免上妆干燥	058
146 睡前补水远空调干燥肌	058
147 补充胶原蛋白肌肤水嫩无敌	058
148 多吃水果储藏水分	059

CHAPTER 3

与美白智囊团一起和斑点划清界限

149 做好防护打赢夏季美白战	061
150 美白精华厚敷可以淡斑	061
151 警惕速效美白误区	061
152 多吃维 C 丰富的瓜果有助美白	061
153 睡眠不足也可引发的美白问题	061
154 皮肤美白首先要注意防晒	061
155 养乐多敷脸可淡斑美白	062
156 三白面膜，夏天祛斑好产品	062
157 玫瑰蜂蜜面膜有效祛黑斑	062
158 美白应该外用抗氧化物	062
159 凉开水洗脸，懒人必学的美白方法	062
160 巧用桃花粉祛雀斑	062
161 柠檬汁是美白养颜最佳饮品	063
162 色素太多的护肤品会使脸色发白	064
163 治疗遗传性黑皮肤的方法	064
164 选择优质美白成分	064
165 慈禧太后御用美白秘方	064
166 加强有氧运动，消除肌肤暗沉	064
167 要想皮肤白远离咖啡和酒精	064
168 滥用美白产品会适得其反	065
169 做美白面膜要选择优质珍珠粉	065
170 护肤品果酸含量不宜过高	065
171 面膜内的美白精华不是越多越好	065
172 有淘米水洗脸，皮肤变光亮	065
173 美白产品最好少跟保养品搭配使用	065
174 豆腐泥敷脸可润白肌肤	066
175 胡萝卜汁祛斑防皮肤粗糙	066
176 蛋清面膜可淡斑祛斑	066
177 维生素 C 不能长期服用	066
178 摄入过多食品添加剂容易使皮肤变黑	066
179 要想皮肤白，少吃酸性食物	066
180 不长斑的健康生活习惯	067
181 眉心三角位置应加强美白	067
182 电脑族晚上也要防晒	067

CONTENTS

183 每天一个西红柿让皮肤白皙无斑	067
184 保证荧光屏清洁是肌肤抗辐射第一步	067
185 不要频繁更换美白产品	067
186 使用隔离霜和透气粉底隔离粉尘	068
187 久对电脑要常洗脸	068
188 电脑族应该经常给肌肤补水	068
189 西瓜皮擦脸可防止色素沉淀	068
190 葡萄皮贴脸抵抗肌肤氧化	068
191 颧骨处的色斑可用激光治疗	068
192 用啤酒做面膜能淡化痘印	069
193 红酒芦荟面膜可去痘印	069
194 苹果皮是皮肤美白的好材料	069
195 自制美白饮品, 喝出白皙肌肤	069
196 含激素的软膏或化妆品导致黑斑形成	069
197 顽固的雀斑不能强行治疗	069
198 自制杏仁美白面膜	070
199 女性长期服避孕药会长色斑	071
200 美白去汗斑指压法	071
201 减退天生深肤色按摩手法	071
202 冬瓜祛斑美容法	071
203 古方美白之珍珠美容粉	071
204 鲜奶敷脸可祛斑	072
205 用红糖敷脸祛斑效果明显	072
206 皮肤晒伤后要先镇静再美白	072
207 土豆泥美白面膜可天天做	072
208 美白保湿要同步进行	072
209 做好室内防晒美白才到位	072
210 任何时候都不能疏忽防晒	073
211 常喝蔬菜汁美白又抗老	073
212 用传明酸抑制黑色素生长	073
213 一分钟搞定美白药妆	073
214 茄子可快速祛斑	073
215 激光祛斑手术后要注重修复	073
216 蜂蜜敷脸淡去星星点点	074
217 美白产品至少要用 1 个月	075
218 选对成分防止肌肤黑化	075
219 去除老废角质让美白更出众	075
220 精华敷脸美白更快速	075
221 夏季少吃光敏感食物	075
222 美白精华涂抹方法有讲究	075

CHAPTER 4

控油

告别油腻腻的纠缠 击退油光油脂

233 油性皮肤不要清洁过度	077
224 燕麦牛奶面膜塑造无油细腻肌	077
225 祛油美肤用洗米水完成	077
226 控油面膜不能经常使用	077
227 常用深层清洁面膜会使毛孔变粗	077
228 DIY 简单“反孔面膜”	077
229 随时用喷雾补水调控油脂分泌	078
230 熬夜晚睡会让皮肤出油严重	079
231 蜜糖蒜头擦脸去油脂	079
232 要缩小粗大毛孔，先看护肤品成分	079
233 柠檬汁洗脸收缩毛孔妙招	079
234 鸡蛋混合橄榄油收缩毛孔	079
235 西瓜皮敷脸能抑制油脂分泌	079
236 冰冻化妆水敷脸收缩毛孔	080
237 冷、热水交替洗脸	081
238 粉底霜、隔离霜、防晒乳过重会造成毛孔堵塞	081
239 油腻肌肤需重点养护	081
240 激光射频解决毛孔粗大问题	081
241 选择无油配方的防晒霜	081
242 光子嫩肤能改善油性肌肤	081
243 使用专业的控油产品进行控油	082
244 空调房久待皮肤易油腻	082
245 吸油贴纸使用小贴士	082
246 气温上升和油脂分泌成正比	082
247 多油的 T 区清洁要到位	082
248 认清控油成分很重要	082
249 T 区按摩的手法是从上而下	083
250 鼻贴每周使用 1 次就够了	083
251 毛孔粗大也分不同的类型	083
252 粗大的油腻毛孔用紧肤水收缩	083
253 老化型粗大毛孔要增加肌肤的弹性	083
254 可用粉扑按压吸油面纸	083
255 调整 T 区肤色不均可通过彩妆进行修饰	084
256 选择合适的洁面乳是控油第一步	084

CONTENTS

257 T 区控油应使用专门的化妆水	084
258 收敛水冷藏之后缩毛孔效果更好	084
259 T 区需重复涂抹防晒品	084
260 吸油面纸吸油顺序有讲究	084
261 蒸脸可清洁毛孔污垢	085
262 敏感肤质要慎用收敛水	085
263 每周进行 1 次去黑头工作	085
264 控油最好使用微量酒精	085
265 油性、混合性肌肤洁面要细致	085
266 不要频繁使用吸油面纸	085
267 可以用按摩泥清洁粉刺	086
268 用鼻贴拔除黑头粉刺	086
269 拔完黑头后用果酸精华收紧毛孔	086
270 U 区和 T 区清洁方向相反	086
271 逆毛孔方向按摩皮肤吸收更好	086
272 细盐按摩改善油腻皮肤	087
273 自制绿茶控油爽肤水	088
274 控油要内外同步	088
275 千万不要怕油而不用保湿产品	088
276 收敛爽肤水不是万能的	088
277 冰镇隔离霜能够帮助收缩毛孔	088
278 吸油纸应该轻轻按压	088
279 油性皮肤清洁要温和	089
280 随身携带自制吸油圣品	089
281 自制精油揉走脂肪粒	089
282 早晚用不同的眼霜调理水油	089
283 眼部要有专用护肤品	089
284 粉质吸油纸适合有化妆习惯的女性	089
285 按摩得当脂肪粒不易产生	090
286 脂肪粒可以直接用针挑出来	090
287 用维生素 E 祛除脂肪粒	090
288 清爽型眼霜按走脂肪粒	090
289 使用温和磨砂膏击退细小脂肪粒	090
290 吸油纸不会吸走水分	090
291 预防脂肪粒注意事项	091
292 低脂酸奶眼膜可祛脂肪粒	091
293 使用含水杨酸的产品可让脂肪粒自然脱落	091
294 常喝柠檬水可去除脂肪粒	091
295 苹果泥敷眼祛除脂肪粒	091
296 选择啫喱状的产品能预防脂肪粒	091

CHAPTER 5

祛痘

清肌调理术 回绝尴尬痘扰

297 雄性激素旺盛是青春痘频发原因	093
298 青春痘的内调方法	093
299 预防青春痘要做好彻底清洁	093
300 对付青春痘可用一些外用产品	093
301 成人痘多和生活习惯有关	093
302 挤痘痘抓住两个时机	093
303 成人痘的内调方法	094
304 做好防晒可消除成人痘	094
305 内分泌失衡会导致脸颊两侧长痘	094
306 排毒不畅可导致长痘	094
307 避开香气过重的产品	094
308 关注护肤品成分表避开致痘成分	094
309 不做最基础的清洁容易产生痘痘	095
310 痘痘肌不要用磨砂膏和收敛水	095
311 吸烟会加重痘痘恶化	095
312 痘痘千万不要抠、挤、挑	095
313 治疗痘痘要趁早	095
314 别常用手摸脸可预防痘印	095
315 心情愉快和正常作息会让痘痘原理	096
316 富含维生素 A 的食物可缓解痘痘	097
317 避开不当美发产品可减少致痘可能	097
318 茶粉敷面可祛除痘痘	097
319 按摩穴位可治疗肠胃失调引起的痘痘	097
320 多喝水促进排毒有助痘痘消退	097
321 定期清洁化妆工具减少痘痘滋生	097
322 痘痘肌不适合化妆	098
323 中药也能祛痘	098
324 温毛巾敷脸加速去痘印	098
325 正确排毒做无痘女人	098
326 冬天可用老姜片祛痘印	098
327 洗脸之前先进行油脂溶解	098
328 长痘肌肤应该选择低油脂凝露或乳液	099
329 使用无油保湿品可减少痘痘	099
330 不宜使用清洁力过强的洁面乳	099

CONTENTS

331 使用暗疮膏能抑制痘痘生长	099
332 防止痘痘落疤的方法	099
333 蜂蜜敷脸祛痘法	099
334 每天按 2 个穴位可改善长痘体质	100
335 经期前 1 周做深层清洁可预防痘痘	100
336 浴盐洗澡治疗背部痘痘	100
337 坚持用精油按摩可祛痘印	100
338 硫磺皂洗澡可减少胸口痘痘	100
339 不留疤痕的点涂痘印法	101
340 用草莓酸奶敷脸可祛痘	102
341 洗完脸记得及时为肌肤保湿	102
342 冬天蒙头睡觉容易长痘	102
343 茶树精油可消炎祛痘	102
344 皮肤长痘慎用刷子和海绵洗脸	102
345 天然芦荟敷脸祛痘法	102
346 调节内分泌有助缓解痘痘	103
347 点穴排毒能减少痘痘	103
348 保证肝脏排毒顺利可减少痘痘发生	103
349 用芦荟和柠檬自制祛痘水	103
350 自制金银花洁面水	103
351 选择无香料的洗涤剂可预防痘痘	103
352 平衡洁面可预防痘痘滋生	104
353 不需要按摩的精油祛痘法	105
354 少用含氟牙膏可避免嘴角长痘	105
355 刮痧让身体快速排毒能去下颌痘痘	105
356 注意饮食可预防鼻部痘痘	105
357 避免剧烈运动减少眉间痘痘	105
358 常换枕巾能预防痘痘	105
359 染料雷射可祛痘	106
360 光子嫩肤祛痘印	106
361 含果酸成分面膜可去除痘印	106
362 红色痘印的处理方法	106
363 黑色痘印的处理方法	106
364 新鲜枸杞可治疗背部痘痘	106
365 增生性凸疤的处理方法	107
366 果酸焕肤消除浅层痘疤	107
367 果酸焕肤还可以治疗恶性痘痘	107
368 洞性痘印的处理方法	107
369 微晶磨皮平滑暗疮痘痘	107
370 新鲜土豆片敷脸可祛痘印	107

CHAPTER 6

粉刺

智慧技巧都升级 做毛孔粗大的“拆弹专家”

371 三种不同类型的粉刺	109
372 白头粉刺也叫闭合性粉刺	109
373 怎么判断闭合性粉刺	109
374 秋冬季节选用保湿洗面奶可预防粉刺	109
375 黑头粉刺也叫开放性粉刺	109
376 做好防晒工作让粉刺无机可乘	109
377 杜绝劣质彩妆品可预防粉刺	110
378 经期前粉刺会加重	111
379 预防粉刺一定要认真卸妆	111
380 每天洗脸超过四次的人容易长粉刺	111
381 杜绝黑头前身——角栓	111
382 不要用手去挤黑头粉刺	111
383 用化妆水进行二次清洁可预防粉刺	111
384 切勿频发使用去角质产品	112
385 预防粉刺应使用适合肌肤的保养品	112
386 粉刺针祛黑头粉刺平滑不留疤	112
387 减少摄取油炸、辛辣、坚果类食品	112
388 湿润鼻贴让除黑头效果加倍	112
389 挑完粉刺后要用爽肤水消炎	112
390 使用粉刺针前要消毒	113
391 挑粉刺一定要保持 90° 垂直	113
392 选择合适的产品祛除粉刺	113
393 预防粉刺要注意饮食和休息	113
394 绿豆粉敷脸可祛除粉刺	113
395 慎服会加剧粉刺的药物	113
396 自制草莓面膜吸附黑头	114
397 食盐按摩可消解鼻部粉刺	114
398 自制玫瑰洁肤水擦走恼人粉刺	114
399 饭团揉搓可祛除黑头粉刺	114
400 祛除轻度黑头需“先洗后溶”	114
401 白芷可从根源上拔出黑头	114
402 重度“草莓鼻”护理技巧	115
403 看电视的时候用婴儿油祛黑头	115
404 粉刺针的正确用法	115

CONTENTS

405 DIY 面膜祛黑头	115
406 食用小苏打兑水可祛黑头	115
407 减少粉刺从注重饮食开始	115
408 长了粉刺也需涂防晒霜	116
409 撕拉面膜和鼻贴祛黑头的优缺点	116
410 用鼻贴强力去除黑头	116
411 鼻贴使用前小贴士	116
412 使用鼻贴前先用温水洗脸	116
413 薰衣草精油 DIY 祛黑头	117
414 橄榄油按摩可祛黑头	118
415 卸妆油祛黑头适合干性肤质女性	118
416 去除鼻贴动作要快	118
417 祛黑头前先蒸面	118
418 黑头导出液祛黑头速成美鼻	118
419 长期使用黑头导出液会失效	118
420 蛋壳薄膜敷鼻子可祛黑头	119
421 蛋清面膜可祛黑头	119
422 巧用牙膏巧祛黑头	119
423 珍珠粉内服外用祛黑头	119
424 牙膏祛黑头法最多 1 周使用 1 次	119
425 含水杨酸的凝胶可有效祛除黑头	119
426 激素是孕期长粉刺的罪魁祸首	120
427 柠檬汁稀释后洗脸可减少粉刺	120
428 每天用盐水冲洗粉刺	120
429 绿茶面膜适合敏感肌肤祛黑头	120
430 长期用黄瓜面膜可以祛除粉刺	120
431 准妈妈长粉刺时避免口服或涂抹药物	120
432 粉刺出现时应避开劣质粉底	121
433 自制绿茶玄米祛粉刺面膜	122
434 少用手摸脸可避免粉刺感染	122
435 一周用一次清洁面膜可预防粉刺	122
436 蜂蜜加糖祛黑头收毛孔一步到位	122
437 泡过的绿茶揉鼻能抑制黑头生长	122
438 粉刺生长期不适合用颗粒型洁面品	122
439 毛孔角化症的表现	123
440 毛孔角化症冬天症状会加重	123
441 毛孔角化症应补充维生素 A	123
442 药膏可以对付轻度毛孔角化	123
443 去角质保养可减少毛孔角化	123
444 激光快速治疗毛孔角化	123

CHAPTER 7

除皱

征服岁月神偷 妥善去除各种皱纹

445 辨别真假皱纹	125
446 直接用矿泉水扑面延缓衰老	125
447 皱纹产生也和睡觉姿势也有关系	125
448 揉眼和眯眼容易产生皱纹	125
449 过度洗脸容易导致皱纹形成	125
450 天然食材香蕉泥可有效淡化眼周纹	125
451 念字母“o”“e”减少法令纹	126
452 左右横向按摩可淡化抬头纹	126
453 持续做“笑”的表情,改善嘴角到下巴纹路	126
454 自制胶原蛋白——猪蹄祛皱	126
455 多吃深海鱼有助于减少皱纹	126
456 打圈式螺旋按摩法可减少眼部细纹	127
457 拉扯和上提眼角祛除眼角纹	128
458 热米饭团可控油祛皱	129
459 每天咀嚼口香糖可减少面部皱纹	129
460 常喝鸡骨汤能消除皱纹	129
461 弹钢琴按摩法祛除眼下皱纹	129
462 自制苹果膏面膜增加皮肤弹性	129
463 认真洁面可减少皱纹产生	130
464 一般过了 30 岁法令纹才会逐渐加深	131
465 暖手再涂面霜可以减少皱纹	131
466 法令纹让表情带躺着也中枪	131
467 各种污染和内分泌失调会加快法令纹出现	131
468 对抗法令纹双掌包脸式按摩最有效	131
469 射频除皱是祛皱最快的方法	131
470 经常眯眼易产生额头纹	132
471 橄榄油按摩击退眼尾纹	132
472 橄榄油按摩减少抬头纹	132
473 抗皱工作 25 岁前要开始做	132
474 警惕第一道皱纹的出现	132
475 预防鱼尾纹应全年使用防晒霜	132
476 补充维生素 C、维生素 E, 内外结合抗皱	133
477 气候变更造成的缺水纹可用补水面膜解决	133
478 控制不良表情可减少皱纹	133

CONTENTS

479 去除角质后外加按摩, 淡化皱纹线条	133
480 预防皱纹还应控制体重大幅度变化	133
481 干性皮肤更容易长皱纹	133
482 玻尿酸外抹步骤	134
483 额头、眼角和唇角防皱纹, 要多做预防保养	135
484 为了减少皱纹少用吸管	135
485 巧用保鲜膜祛除眼部皱纹	135
486 抗皱精华这么用才正确	135
487 高浓度的玻尿酸原液要搭配化妆水使用	135
488 乳霜质地卸妆霜可预防干纹	136
489 胜肽成分可防老祛皱	136
490 四十岁应使用含有抗皱成分的护肤品	136
491 面部表情过于丰富容易长皱纹	136
492 避开罐头、咖啡等容易长皱纹的食物	136
493 睡觉前进行手脚保养预防干纹	136
494 眼睛过度疲劳易使眼周产生皱纹	137
495 进阶使用眼霜阻击眼部细纹	137
496 填充是解决泪沟的唯一方法	137
497 酒窝形状变化是细纹产生前兆	137
498 填纹笔可处理密集小细纹	137
499 对待法令纹, 预防的效果远胜于治疗	137
500 按顺序涂抹眼霜减轻干纹	138
501 涂抹防晒型唇膏可预防唇部细纹	138
502 卸眼妆手法得当能预防眼纹	138
503 及时润肤可预防干纹	138
504 重度皱纹可求助激光除皱法	138
505 预防颈纹不要用面霜凑合	138
506 以V字手势拉紧皮肤可预防眼纹	139
507 祛除颈纹, 涂抹产品有方法	140
508 使用正确的祛皱产品	140
509 涂抹滋润度高的唇膏对付唇纹	140
510 吃太咸会长皱纹	140
511 早晨一杯蜂蜜水阻击初老皱纹	140
512 浴后及时护理可预防颈纹	140
513 每天10粒甜杏仁可减少眉间皱纹	141
514 及时补充水分延缓皱纹到来	141
515 选对眼霜应对肌肤衰老	141
516 面霜不可取代专用眼霜	141
517 精华配合眼霜阻击深度眼纹	141
518 勺子祛皱按摩法	141