

简单自助美人馆 

净白美人

100 秘招

蒋米琪 编著

DIY全身美透透
塑造更Charming的自己

3分钟青春美丽的秘诀

美女不是凭想像
美丽真的要靠保养！
呵护你的容颜、留住你的青春
永不嫌早、不嫌少！
珍爱自己，就从此刻开始

 广东人民出版社
广东海燕电子音像出版社

简单自助美人馆 丛书

WHITE 净白美人

1000秘招

蒋米琪 编著

75974.1/7



广东人民出版社
广东海燕电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

净白美人 100 秘招 / 蒋米琪编著. —广州: 广东人民出版社, 广东海燕电子音像出版社, 2005.1

(“简单自助美人馆”丛书)

ISBN 7-218-04785-8/G·1217

I. 净… II. 蒋… III. 女性-美容-基本常识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000202 号

本书之中文简体字大陆版

经由三思堂文化事业有限公司授权独家出版

丛书策划	姜玉玲 萧宿荣
责任编辑	李耕 余喜
封面设计	林卡伊
责任技编	颜沛生
责任校对	涂英毅
出版发行	广东人民出版社 广东海燕电子音像出版社 (广州市花城大道6号名门大厦豪名阁25楼 邮编: 510623)
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	湛江蓝星南华印务公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4
字 数	35 千
版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04785-8/G·1217
定 价	10.00 元

质量监督电话: 020-38299170 购书咨询电话: 020-83798202

风魔港台

打造万千魅力女人

——“简单自助美人馆”丛书

**美丽全面升级，
从头到脚一次美透透**

- ✦ 美丽秀发的秘密
- ✦ 满脸油光大作战
- ✦ 夏季防晒大作战
- ✦ 找回水嫩肌肤只要这么做
- ✦ 混合性肌肤轻松保养法
- ✦ 美美大眼保养法
- ✦ 黑眼圈、细纹、眼袋大清除
- ✦ 颈部去细纹恢复弹性保养法
- ✦ 去斑美白私房招
- ✦ 樱桃小口不是梦
- ✦ 纤纤玉指非梦事
- ✦ 脚丫子朝气又漂亮
- ✦ 另类美容澡，健康又美丽

(4) 茶浴

◎可以用泡过的
的丝袜中，放入热水

◎茶叶中所含的
的功效。

(5) 咖啡浴

◎喜欢自己煮咖
啡中含有单宁酸、
些可都是美容圣品呢！

◎可将咖啡渣放
顿时咖啡香四处洋溢
变得光滑柔嫩了。

◎不仅可以有效
除紧张的心情，还可以



前言

在这本书中我经常提到“世上只有懒女人、而没有丑女人”这句话，其实再怎么天生丽质的人，若是疏于保养，很快地就会随着年龄的增长变得“人老珠黄”。而我们一般平凡的人，只要懂得如何保养也勤于保养，便可保持清爽宜人的外表。您不需要是大美女也会让人觉得青春美丽。

从小我就是个爱漂亮的小女生，这是我妈妈告诉我的。小时候偷偷擦妈妈的口红、偷喷香水、把妈妈的面霜拿来擦身体，可谓“坏事干尽”，就只是因为爱漂亮而已。所以长大后不管是如何难咽下口的蔬果、或是老师教的任何有关美丽的方式，我都勇于尝试。这就是我现在保有水嫩肌肤的秘密。

本书中叙述的所有方法非常生活化，尽量不要大费周章地准备或花大钱来做保养。只要懂得如何去运用生活中随手可得的材料，您也能自己在家做保养。所收到的效果并不会比美容中心来得差，因为我们所运用的几乎都是天然的素材，既方便也不会有化学物质的残留。爱美的您只要在日常生活中多加一点心思和想象的空间，

就可以做好全身的保养。请您给我三分钟，就可以让您变成窈窕美女，请跟着我一起来试试看！

作者 谨识

在美丽的外表下，隐藏着丰富的内心世界。一个女人，如果只有美丽的外表，而没有丰富的内心世界，那么她的美丽将是短暂的。一个女人，如果只有丰富的内心世界，而没有美丽的外表，那么她的美丽将是残缺的。一个女人，只有当她的外表和内心都达到一种完美的和谐时，她的美丽才是完整的。一个女人，只有当她的外表和内心都达到一种完美的和谐时，她的美丽才是完整的。

美丽需要智慧

美丽需要智慧，智慧需要美丽。一个女人，如果只有美丽的外表，而没有丰富的内心世界，那么她的美丽将是短暂的。一个女人，如果只有丰富的内心世界，而没有美丽的外表，那么她的美丽将是残缺的。一个女人，只有当她的外表和内心都达到一种完美的和谐时，她的美丽才是完整的。一个女人，只有当她的外表和内心都达到一种完美的和谐时，她的美丽才是完整的。

美丽需要智慧，智慧需要美丽

美丽需要智慧，智慧需要美丽。一个女人，如果只有美丽的外表，而没有丰富的内心世界，那么她的美丽将是短暂的。一个女人，如果只有丰富的内心世界，而没有美丽的外表，那么她的美丽将是残缺的。一个女人，只有当她的外表和内心都达到一种完美的和谐时，她的美丽才是完整的。一个女人，只有当她的外表和内心都达到一种完美的和谐时，她的美丽才是完整的。



目 录

第一章 如何拥有一头乌黑亮丽的秀发?

- 一 三千烦恼丝 2
- 二 头皮健康才有亮丽的头发 3
 - 1. 恼人的片片雪花——头皮屑 4
 - 2. 如何保养头皮? 7
- 三 如何挑选好的洗发精? 9
 - 1. 三方面符合标准 9
 - 2. 怎样的洗发精适合自己? 11
- 四 头发的保养 14
 - 1. 一般发质的保养 15
 - 2. 油性发质的保养 18
 - 3. 干性发质的保养 20
 - 4. 受损发质的保养 22
 - 5. 染烫发应注意事项 24
 - 6. 乌溜溜的秀发, 包在自己身上 25

第二章 水嫩嫩的脸庞人见人爱

- 一 令人羡慕的中性肤质 28
 - 1. 中性肤质的特色 28

2. 如何让中性肤质保持完美?	29
3. 中性肌肤保养守则	31
二 满脸油光大作战	36
1. 油性肤质的特色	36
2. 去油、战痘, 告别满脸油光	36
3. 正确的洗脸及保养	37
4. 油性肌肤保养守则	38
三 干性肌肤回复水亮柔嫩	44
1. 干性肤质的特色	44
2. 找回水嫩嫩的肌肤	44
3. 干性肌肤保养守则	45
四 轻松保养混合性肌肤	51
1. 混合性肌肤的特色	51
2. 轻松保养混合性肌肤	52
3. 混合性肌肤保养守则	53
五 春夏秋冬的保养方式	58
1. 繁花盛开的春季	58
2. 艳阳高照的夏季	59
3. 秋高气爽的秋季	60
4. 冷风飕飕的冬季	61
六 你可以再靠近一点——消除皱纹	61
1. 皮肤老化的因素	62
2. 皮肤老化的预防	63



七 满脸的青春痘	68
1. 青春痘形成的原因	68
2. 引发青春痘的因素	69
3. 青春痘的预防与肌肤的保养	71

第三章 魅力的双眸

一 眼睛四周的保养	76
二 眼部肌肤的烦恼	76
1. 黑眼圈	76
2. 细纹	77
3. 眼袋	78
三 如何保养美美的大眼睛	79

第四章 小地方美丽大作战

一 颈部细纹大作战	84
1. 颈部的日常保养	84
2. 颈部的按摩	85
二 去斑美白大作战	87
1. 肌肤变黑、长斑的原因	88
2. 去斑饮食	89
三 樱桃小嘴	92
四 别让双手泄露了您的年龄	94
1. 细致净白的手	95

2. 纤纤玉指非梦事	95
五 脚丫子有脸见人了	98
1. 脚丫子的问题	98
2. 足部 SPA	100

第五章 白皙光滑的肌肤令人称羨

一 守护肌肤	104
1. 水嫩肌肤的饮食守则	104
2. 护肤产品的四大需求	105
3. 春夏肌肤保养应注意事项	106
4. 秋冬肌肤保养应注意事项	108
二 创意想象——泡个美容护肤澡	109
1. 泡澡对身体有好处的科学根据	110
2. 泡澡注意事项	111
三 选择一个自己最舒服的泡澡方式	112
1. 精油	112
2. 天然植物与水果	115
3. 另类美容澡	117



第一章

如何拥有一头 乌黑亮丽的秀发?



一 三千烦恼丝

电影情节中那“长发飘逸、楚楚动人”的女主角，总是让男人爱得死去活来、神魂颠倒。洗发精广告中，模特儿那一头乌黑亮丽的秀发真是令人赏心悦目，让人忍不住想摸上一把。我们都知道那都是精心修饰的效果。但是那柔柔亮亮、乌黑动人的秀发，羡慕了像我这样的卷毛丫头，相信也是每位女性梦寐以求的。毕竟，头发是女人魔力的根源，美女若缺少了健康的发质，或是没了像样的“发型”，那么就不能“从头美到脚”。爱美嘛！从头开始吧！

想要有一头亮丽的秀发其实并不难，只要对它多一些些了解，就能知道它缺什么、少什么，再加以好好的保养，乌黑亮丽的秀发指日可待。

认识您的秀发

毛发的主要成分是蛋白质，而毛发的蛋白质则是由十几种氨基酸组合而成。毛发是活的，但是不会无休止地生长；在生长到一定的期间之后就会停止成长，然后就会开始掉落，接着又会长出新的毛发来。正常人的头发大约有 10 万根左右，每一个月约长 1 厘米（每年六、七月及青春期时会生长得比较快）。而每根头发的寿命，男性约为 2~4 年，女性约为 3~6 年。每个人头发的周期

不尽相同，但始终会保持一定的量，所以一天之中掉个50~60根头发都属于正常现象。可别大惊小怪喔！

小小叮咛



如果发现掉下来的头发发梢是尖的，那表示不正常的掉落，还没到自然掉落的周期就掉了。若头发日渐稀少，每天都掉超过100根以上，且持续2~3个月以上，那就是危险讯号了。可别置之不理喔！还是去请教医生比较好。

二 头皮健康才有亮丽的头发

头皮和头发的关系密不可分，就好像土壤和植物之间的关系，因为头皮下聚集很多的皮脂腺与汗腺，也含有头发生长的毛囊。把头皮照顾好就像帮助头发做好水土保持的工作，不但能使长出的头发健康有力，还能强化毛囊、延长头发的生命、避免掉发，还可以改善因为不健康的头皮所引起的头皮屑等问题。“年轻不护发、老来掉发多”就是没有细心照顾头皮的悲惨下场。

惟有健康的头皮才会生长出健康亮丽、强韧的头发，即便对你的头发下了再大的功夫，也都是表面的；如果头皮这块根基没有照顾好，仍然会功亏一篑。

1. 恼人的片片雪花——头皮屑

(1) 头皮屑的成因

头皮屑就好像皮肤的污垢一样，是新陈代谢的副产品，因角质细胞的剥落而产生的。就如同头发的周期一样，头皮屑的基础表皮也有它的周期，此周期约为 28 天。但是由于现代人的工作及生活压力普遍较大，再加上熬夜、应酬、不规则的生活作息、烟酒、咖啡、高热量、高脂肪及刺激性食物，往往会加速头皮的新陈代谢，使不成熟的角质大量的脱落，而变成恼人的片片雪花。

(2) 造成头皮屑的祸首

A. 细菌

在正常自然代谢的情况下，头皮屑并不容易出现，但是如果头皮皮脂腺分泌过度旺盛或细胞成熟不完全时，头皮屑芽孢菌就会迅速增加，造成角质剥落，雪花般的头皮屑也就产生了。

B. 过多的油脂

大多数人都会在意自己是否满脸油光，经常为脸上过多的油脂而烦恼。其实头皮所分布的皮脂腺比脸部要来得多、且分泌量更大。头发的不清洁、污垢灰尘的沾黏，还有过多的油脂，都是头皮屑产生的最好环境。



C. 化学药剂

因为有头皮屑的困扰，所以人们经常洗头。但是如果因为没有将洗发精充分清洗干净，所残留的化学成分也会引发头皮屑。还有试用脱脂力过强的不良洗发精，造成头皮的伤害也会使头皮屑增加。

D. 季节的转换

在季节转换时，气温忽冷忽热且潮湿，对于细菌是最好的温床，因此在季节转换时要特别留意。

E. 工作压力

经济不景气、为了升值、为了养家活口，现代人的工作压力不可谓不大。经常处于紧张的状态或用脑过度、睡眠不足，都会使人身心处于重重的压力之中，而压力就是引发头皮屑的重要因素之一。

F. 内分泌失调

体内荷尔蒙分泌的变化、自律神经失调产生神经紧张都可能会使头皮屑增加。

G. 刺激性的食物

食用过多刺激性的食物也会导致头皮屑的增加，如咖啡、香烟当中的尼古丁及咖啡因。过甜或过咸等口味较重的食物会阻碍血液的循环及新陈代谢。

(3) 拒绝头皮屑从根本做起

想要有效抑制皮屑芽孢菌的过度增生，告别头皮屑的困扰，从现在开始由外及内地开展保养工作，才能彻

底消除头皮屑。

外在的保养

A. 选择使用温和、无药性的洗发精。可以每次洗头时，洗发精中加入 1~2 滴茶树精油。茶树精油有杀菌及收敛平衡油脂的功效。

B. 可选择抗头皮屑配方的洗发精，但最好隔数月后更换洗发精的品牌，以免产生抗药性。尽量避免多效合一的洗发产品，过多的化学成分会使头皮的负担更大。

C. 每次洗头时避免过烫的水温，且尽量按摩头皮，帮助松弛头皮、促进血液循环。尽量避免用指甲抓头皮。

D. 无论是摩托车驾驶者戴安全帽或者因为防晒戴帽子，请注意要随时保持头皮的干爽，脱下帽子之后要先将头发擦干，以免滋生细菌而产生头皮屑。

E. 尽可能不使用美发产品，如果必须使用时注意不要直接接触头皮。使用过后也要彻底清洗干净，使头皮可以有呼吸的空间。

内在的保养

A. 避免睡眠不足、不规则的生活作息及情绪紧张。尽可能平心静气，保持精神愉快，多做有益于舒缓压力的运动。

B. 避免吃刺激性的食物。例如：麻辣食物、浓茶、咖啡及烟酒等。