

所有女人都要读的书

COSMETOLOGY
HEART SUTRA



女人永远 25岁的 美容心经

肖素均◎编著

懂得爱自己的女人，就会得到更多的爱，而在紧张而忙碌的城市生活中，由内到外地美容和保养是每一个优雅、自信、漂亮女人的必修课。

时事出版社

所有女人都要读的书



女人永远 25岁的 美容心经

时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人永远 25 岁的美容心经 / 肖素均 编著. —北京:时事出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80232-221-9

I. 女… II. ①肖… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 035534 号

女人永远 25 岁的美容心经

出版发行:时事出版社

地 址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编:100081

发行热线:(010)88547590 88547591

读者服务部:(010)88547595

传 真:(010)68418647

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网 址:www.shishishe.com

印 刷:三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:16 字数:267 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价:29.80 元



序 言



在中世纪的欧洲，有一位名叫玛丽的女伯爵，她为了获得永恒的美丽而听信巫师的谣言，不惜杀害无数貌美的处女，然后用她们的血来浸泡自己。在她被处死的许多年之后，她那邪恶的行径虽为人不齿，但她的名字，她那希望永葆青春梦想，却被永远留在了世间。

永远留住自己的青春和美丽，这大概是每个女人都梦寐以求的。我们对青春的执著，甚至超过我们在世间的一切愿望。

然而，想要永远青春貌美，这几乎就是一个不可能的梦想。任何一个生命，都必将臣服于时间的摧噬，无奈地老去。对于青春、对于美丽，但凡任何一个女人，都无法理性地面对它的逝去。所谓“优雅地老去”，那也只是想要抓住美丽最后的尾巴，聊以自慰罢了。

我们虽然不可能永远不老，但我们还是有能力让青春的岁月留得更长久一些。让自己永远比实际年龄年轻20岁，这也不再是神话。看看已经60多岁的潘迎紫，再看看已经50来岁的赵雅芝，以及40多岁的周慧敏和30多岁的黎姿，这些演艺界的女人们，她们留住的时间又岂止是20年，青春似乎已经停留在了她们的身边。

在美容保养这个圈子里，有太多你永远猜不出她们到底几岁的漂亮女人，有时候，你以为人家刚从学校毕业不久，没想到其中很多人早就结婚了，生过小孩，甚至小孩都已经上大学了。

你一定想说：“人家不知道用了多么高级的护肤品，花了不知道多少

钱,年轻也就是自然的了。”

你的这种说法大错特错!

花了多少时间去摧残你的肌肤,你就得花10倍的时间去护理它。那些演艺圈的女人日日化妆上粉,这对皮肤的折磨不知是普通女人的多少倍。但即便这样,她们还能留住美丽,那你又怎么不可以?

对于那些保养极为得道的女人,我曾仔细探究她们究竟为何能拥有如此年轻的外表,无数的例证告诉我,这些不老美人几乎都是从很早就开始保养肌肤,而且一直坚持着。认识越多这样的人就越让我深信,正确的保养方法和适合自己的保养品对于延缓肌肤老化绝对功不可没,也许短时间内看不出差别,但随着三年、五年、十年过去,你就能亲身感受到保养所带来的美容奇迹。

所以,爱美的女人们,从现在开始珍爱自己的肌肤和身体吧。选择适合自己的保养品,使用最适合自己的保养方法、最正确的保养技巧,然后持续地养护你的肌肤和身体,那么你就绝对能够拥有远远年轻于真实年龄的青春与美丽!



· 目 录 ·

Part 1. 女人保养要趁早

保养就像成名,越早越好 / 001

要保养,但也不能过度 / 002

过度保湿 / 003

13 种坏习惯让你加速衰老 / 007

11 种好习惯让你越来越年轻 / 011

夜间保养品要怎么用才有效 / 015

Part 2. 减肥也是保养的一部分

紧实的身材让你看起来更年轻 / 017

教你最简单实用的瘦身小动作 / 019

洗澡后按摩最减肥 / 020

美丽大腿护理速成法 / 022

用瑜伽练出完美身段 / 023

由内美到外,经络塑身材 / 026

吃出来的好身材 / 027

Part 3. 皮肤保养,从清洁开始

清洁皮肤很重要 / 032

选一款适合自己的洗面奶 / 032

你知道自己应该怎么洗脸吗 / 034

巧妙选择面部清洁小工具 / 035

坚持每周一次去死皮和深层洁面 / 037

卸妆一定要既干净又彻底 / 038

去黑头的八种实用妙招 / 039

Part 4. 轻轻松松,做个水嫩美人

肌肤不缺水,保养才有效 / 042

辛苦保湿不见效,你可能犯了这些错 / 043

小心陷入七大保湿误区 / 044

你的肌肤是缺水还是缺油 / 047

学会选择优质的保湿品 / 048

不同肤质的不同保湿大法 / 050

Part 5. 美白,不是你想的那么难

关于美白的七个不可不知 / 052

想变白,就先把好防晒关 / 053

选择适合自己的美白护肤品 / 055

肌肤的清洁也与美白有关 / 056

色斑走开,白皙皮肤 show 出来 / 057



面部美白,千万别忘了这些死角 / 059

按摩美白法,让你白到发亮 / 060

白皙皮肤吃出来 / 062

Part 6. 跟毛孔 say 拜拜,让细致皮肤透出来

毛孔能缩小吗 / 064

毛孔粗大的具体拯救方法 / 065

缩毛孔的几个实用小方法 / 066

5个生活好习惯,收缩毛孔不花钱 / 068

揭穿收缩毛孔的5大谎言 / 069

定期去角质,让毛孔自由呼吸 / 070

Part 7. 抗皱防衰从“小”开始

抗皱防衰是保持青春的关键 / 073

电脑族的抗皱防衰三部曲 / 074

胶原蛋白的补充不能少 / 075

明星级抗皱秘诀——每天一杯红酒 / 077

防衰从什么时候开始呢 / 079

让你永远20几岁的抗衰绝招 / 081

祛皱偏方大集合 / 083

Part 8. 想要不老,拥有小而紧实的脸部是关键

胖脸的四大因素 / 085

塑脸按摩操,让脸部“紧绷绷” / 086

坚持使用塑脸产品,告别细纹和松弛 / 089

食物助你快速瘦脸 / 090

整形瘦脸须谨慎 / 091

两种神奇瘦脸化妆术 / 092

大脸变小脸的障眼法 / 095

Part 9. 做个明眸善睐的“电眼女王”

20、30、40 眼部保养全方位 / 097

使用眼部保养品,需要注意4点 / 098

眼部皮肤保养与护理的秘密 / 100

千万别让自己“人老珠黄” / 102

用眼药水可对眼球造成伤害 / 102

别让皱纹出现在你的眼周 / 103

走出黑眼圈的困扰 / 104

拒绝眼袋,教你怎么做 / 106

吃什么能让眼睛明亮健康呢 / 107

Part 10. 做个美丽“色”女郎

赶走暗沉,让自己眉飞色舞 / 110

使皮肤红润的小秘方 / 111

让你面色绝佳的4个小招式 / 112

熬夜后,10分钟变出好肤色 / 113

睡前10招,让你不化妆也有好气色 / 115

吃出来的迷人唇色 / 116



Part 11. 巧用高科技,让你旧貌换新颜

- 解读高科技美容名词 / 117
- 让你年轻 10 岁的高科技美容法 / 119
- 高科技美容有利亦有弊 / 122
- 揭露高科技美容 3 大骗术 / 125
- 高科技美容,这 4 类人千万别做 / 126
- 要美丽也要提高警惕 / 127

Part 12. 年轻,也可以“妆”出来

- 这些化妆技巧让你年轻十岁 / 129
- 拥有望穿秋水的年轻双眸 / 131
- 不同年龄需要不同的化妆技巧 / 133

Part 13. 护养你的秀发,让美丽从头开始

- 选用适合自己的美发品 / 135
- 如何健康科学地洗头 / 136
- 头发滋养护理的几个要点 / 137
- 别让头屑出卖你 / 138
- 干涩的头发怎么办 / 141
- 脱发的真相! / 141
- 根据脸形打造适合的发型 / 142

Part 14. 别让脖子泄露你的年龄

- 保养,别忘了颈部 / 145
- 细纹暗沉走开,诱惑美颈回来 / 146
- 每天5分钟,保持颈部肌肤的永远年轻 / 148
- 保养颈部注意事项 / 148
- 简易美颈操,排毒又瘦脸 / 149

Part 15. 拥有一双纤纤玉手

- 美丽,从指甲开始 / 150
- 洗手和护手霜的涂抹是一门学问 / 153
- “手”护的高效按摩操 / 154
- 专业手模的3个私房美手经 / 155
- 手部美白并不难 / 157

Part 16. 做女人“挺”好

- 15个小妙方,让乳房永远健康 / 159
- 25岁之前与之后的乳房保养 / 162
- 职场美人,工作、美胸两不误 / 162
- 选对Bra,让胸部健康又迷人 / 163
- 小秘方,让你的胸部一挺再挺 / 164
- 拥有粉嫩的迷人乳晕 / 165
- 乳房保养的7个大忌 / 167
- 乳房整形要谨慎 / 169



Part 17. 塑造平坦小腹,做男人眼中的小“腰”精

不做小“腹”婆,要当小“腰”精! / 171

Office Lady,上班途中也瘦腰 / 173

塑造平坦小腹的误区和对策 / 174

拥有平坦小腹的8个方法 / 175

Part 18. 让你的臀部翘起来

4个小动作,大PP变小翘臀 / 178

扁平臀走开,小翘臀练出来 / 179

Office Lady 随时随地翘臀小技巧 / 180

偷学明星的翘臀小诀窍 / 181

Part 19. 秀出你的性感美脚丫

美丽,你“足”够了吗 / 184

像明星一样呵护你的娇嫩玉足 / 185

女人爱犯的四大美脚错误 / 189

爱高跟鞋,但也要注意你的足部健康 / 189

怎样才能健康、舒适地穿着高跟鞋 / 192

足部护理的必备常识 / 193

Part 20. 注意细节保养,让你美到极致

对付唇部干燥的小诀窍 / 195

牙齿美白的方法 / 196

做一个唇齿生香的迷人女性 / 198

连耳朵都美丽 / 200

女人要美丽,脱毛不可少 / 201

不要疏忽保养的死角 / 203

想变美,就要注意细节 / 205

Part 21. 内服调养,让美丽由内而外

排毒才能养颜 / 207

食疗调养,又美又健康 / 208

服用美妆品,让美丽渗出来 / 211

14种食物,让你由内到外美翻天 / 213

日常饮食排毒养颜小诀窍 / 216

睡出来的排毒养颜全攻略 / 217

Part 22. “穿”出来的青春

巧穿鲜艳果色,让熟女年轻不做作 / 220

甜美装扮,让你年轻10岁 / 220

优质内衣,把女人的性感秀出来 / 221

看鞋识女人 / 222

Part 23. 良好的心态让你的年龄 down down down

好心态是青春的保鲜剂 / 225



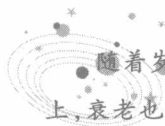
- 轻松应对“年龄恐惧症” / 226
- 好习惯,让你永远 18 岁 / 227
- 女人生活别太焦虑 / 229
- 心理压力大,皮肤很受伤 / 229
- 怎样才能有效地减轻心理压力 / 231

Part 24. 个人气质+甜蜜笑容+美妙嗓音=不老美人

- 4 种气质让你永远 18 岁 / 234
- 打造适合你的独特气质美 / 235
- 穿对色彩,提升自己的气质 / 237
- 甜甜笑一笑,年龄少少 / 238
- 给你的声音也美美容吧! / 239
- 嗓音整形,让你“听”起来更年轻 / 241



Part 1. 女人保养要趁早



随着岁月的流逝、生活节奏的加快，细纹和暗沉开始出现在脸上，衰老也就此开始了。

那么，如何才能杜绝细纹和暗沉呢？皮肤科医生建议，持有“越早保养越好”的观念，才能让细纹和暗沉不与年龄的增加成正比。

保养就像成名，越早越好

一般的女孩子差不多都是从 25 岁才开始注意护理自己皮肤的，但实际上皮肤护理开始得越早，你的收获就越大。

当然，这里需要强调一下，所谓的“越早越好”，还是有一定时间限制的。如果你的年龄不到 18 岁，那么你只需要日日用清水洗脸，在特别的季节再涂抹适当的基础性保养品就行了。

而 18 岁以后的女孩子就要仔细看看下文了。

一直以来我都深信，只要用对方法，持续保养肌肤，绝对能够拥有远远小于实际年龄的年轻肌龄。随着时间的推移，越来越多的例子和很多资深美容编辑朋友都印证了这个想法：在美容保养这个圈子里，有太多那种你永远猜不出她们到底几岁的漂亮女人。有时候，你以为人家刚从学校毕业不久，没想到她早就结了婚，还生过小孩，甚至小孩都已经上小学了。

有人曾仔细探究，她们究竟为何能拥有如此年轻的外表。不可否认，有些人是天生丽质，但大部分的人是很早就有了保养肌肤的习惯，而且一直坚持着。认识越多这样的人，越让人深信：保养品对于延缓肌肤老化绝对功不可没，也许短时间内看不出差别，但随着三年、五年、十年过去，你就能感受到保养所带来的美容奇迹。

要知道，在这个充斥着各种污染源的现代社会里，如果我们不想肌肤迅速老化，就应该在肌肤还年轻健康时赶紧拟定适合自己的抗衰老对策，把细纹和

暗沉都“扼杀在摇篮中”。

有些女孩子不太明白是什么导致自己的肌肤变老、变差，在这里先解释一下。

一般来讲，让我们肌肤老化的因素有两个：

一是外在环境影响。比如吸烟、熬夜、长期处于密闭空调空间、脸部表情丰富及长期在阳光下曝晒等，都会影响皮肤正常的代谢速度，使皮肤表面出现细纹，呈现粗糙、没有光泽或痘痘、粉刺丛生的恼人现象。

二是随着年龄增长的自然老化。自然老化表现为真皮层老化，导致胶原蛋白与弹力纤维结构改变，所以25岁以后肌肤的弹性就会随着年龄增长而减弱，随之而来的便是皱纹。

但是，好多女孩在20岁的时候很少去想象自己30岁的样子，既不保养也不护理，结果到了30岁的时候，只能眼馋地在旁边看着那些保养得当的“伪20”们，然后暗自懊恼，感觉年华不再。

说了这么多，就是想告诉大家，保养要趁早！强调越早越好，是因为越早开始，你的皮肤才能够保持那个时间的状态。如果你从40岁才开始保养，那就只能保持40岁的状态了。要知道，皱纹和斑点都是不可逆的，一旦发生，就很难回到以前的状态。等你到30岁的时候想回到20岁的肌肤状态，比你从20岁就开始保养，到了30岁仍保持20岁的肌肤状态要难得多。

另外就是坚持了。保养不是立竿见影的事，越到后面越能见功夫。所以，你应该现在就开始皮肤保养的工作。

要保养，但也不能过度

保养，从来都是女人一谈起来就滔滔不绝的话题。为了保养，女人们也是最舍得花血本的，有时候甚至会失去理性。

现在，大家护肤的步骤是越来越多：卸妆乳、洁面乳、保湿喷雾、精华液、乳霜、面膜……真是数不胜数；护肤的分量也不断升级，从一指甲盖大小分量到一枚硬币大小的分量；护肤的次数也日益频繁，从只是早上和晚上升级到每隔几个小时。

可是，美女们，你们的皮肤状况真的有明显好转了吗？还是一样的暗沉、敏



感、痘痘？有没有发现一些妈妈级的、平常没有特殊的皮肤保养的阿姨们，皮肤反而很好呢？

知道这是为什么吗？难道是你们的保养还不够多吗？

不是！

明确地说，你们现在对皮肤的保养不是不够，而是过度了！从美容的专业角度来说，这就叫“保养过度”。

下面 10 条保养强迫症，看看你做了多少个，就知道是否过度了。

1. 每次洗脸都用强力清洁产品。
2. 洗脸卸妆都很用力搓，觉得不用力会洗不干净。
3. 每天基础保养的步骤不少于 5 步。
4. 习惯用高端抗老保养品。
5. 常使用专用密集护理产品。
6. 每天洗脸 3 次以上。
7. 面膜每天用，或每星期至少 4 次以上。
8. 每隔 2 天就会去角质。
9. 常用含高浓度果酸、A 酸成分的保养品。
10. 一出新护肤品就迫不及待地使用。

都说度很难把握，也没有一个明确的数字来衡量什么才是适度，那到底什么样的皮肤保养是明显已经过度了呢？

过度保湿

“过度保湿”是最常见的皮肤过度保养类型。

现在很多人把肌肤出现细纹、弹力不够、面色枯黄等问题都归结为是由于皮肤缺水所引起的，于是各种补水保湿产品大卖。殊不知，盲目地补水保湿只会给肌肤造成比真正缺水更严重的后果。过度保湿之后，皮肤的含水量过于饱和，会导致毛孔变得没有张力而粗大，出现黑头粉刺，皮肤弹力下降而变得松弛，老化角质细胞不易脱落，角质层变厚，皮肤没有光泽。

