

- ◇ 为女性架设101条便捷的美肤之路
- ◇ 将梦想付诸于行动，让每位女性都成功地捕获美丽
- ◇ 每一章针对一个护肤角度，每一节解决一种肌肤问题，多角度、全方位打造绝世好皮肤

护肤101个 小窍门



 橡树国际健康机构/编著

101 Tips of Skin Care

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

护肤101个 小窍门

 橡树国际健康机构/编著



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤 101 个小窍门/橡树国际健康机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1492 - 6

I. 护… II. 橡… III. 皮肤 - 护理 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 096008 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/24

印 张 / 8

字 数 / 165 千字

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 申玉琴

定 价 / 16.80 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

护肤也需要“投机取巧”

皮肤是人体的第一“招牌”。保护皮肤是每个人都需要做的功课，尤其对于爱美的女性来说，肌肤的护理是向美丽进军的重要步骤，拥有光滑细嫩的肌肤是每个女性的梦想。

把梦想付诸于现实并不是简单的事情，护肤需要各方面的积极配合。首先就要呵护肌肤的健康，在日常生活中，帮助皮肤抵抗外界环境因素的侵袭，防止其过早老化是每个人都需要做的工作。很多人都认为肌肤有着很强的再生功能，所以不把护肤当一回事，其实这个观点是不正确的，肌肤的确有再生能力，但是致使肌肤受损的外因相对更多。这时我们就需要积极地采取一定的措施来弥补肌肤所受的伤害。

使用护肤品是大多数人采取的最直接的护肤方法，根据不同的肤质选择不同的护肤产品，有助于改善各种皮肤问题，抵抗不良的生活习惯对于肌肤的伤害，只要每天花少量时间使用护肤品对肌肤进行护理，皮肤就会更健康、洁净、靓丽，呵护肌肤其实也是一种享受。

柔软光滑的肌肤来自悉心、温柔的呵护，呵护越多，皮肤就会越健康美丽；越早开始关注，皮肤保持最佳状态的时间就会越长。正确的护肤方法可延缓皮肤老化，保持肌肤的健康，让美丽由内而外地散发出来。对于护肤来讲，关注是很重要的，充分认识自己皮肤的变化，是呵护肌肤的首要步骤。当皮肤的状况发生改变时，就需要调整日常的护理程序以适应这些

变化。只有尽快地修护受损的皮肤，补充皮肤所失去的营养，才能维持皮肤的均衡状态。

女性要保持肌肤的最佳状态，就要及时处理因为生活习惯或者外界原因而引起的肌肤问题。这个时候，掌握一些基本的小窍门是很重要的，它们可以让你在最短的时间内将常见的肌肤问题解决掉，恢复肌肤的健康。另外，很多护肤的小窍门都是经过前人实践总结出的，能大大提升肌肤护理工作的效率，对于各种常见的肌肤疑难杂症也有很好的疗效，是每个女性必备的美容秘方。

本书是编者悉心收集前人的护肤经验编著而成的，是护肤方面的“百科全书”，囊括了护肤细节上需要注意的方方面面，全方位、多角度地讲述了护肤保养的方法，让不同的女性在不用的护肤体验中享受美肤的乐趣，让美肤成为一种容易追随的风尚。

每一章针对一个护肤角度，每一节解决一种肌肤问题是本书最大的特点。索引式的结构大大地提高了本书的实用性。让每个女人都获得美丽是本书的宗旨，用巧妙的护肤小方法完成护肤的大工程是本书倡导的全新理念。让护肤的潮流席卷每一个女性是我们的意愿，无论你是“出厅堂”还是“入厨房”，都要让美丽伴随左右，打造一个时尚完美的自己，你也可以拥有高品质的生活。

走进《护肤 101 个小窍门》，让完美的肌肤从今天开始敲响你的门。

在本书的创作过程中，王彦、刘洪峰、李锦清等人给予了大力的支持，为本书收集了大量的资料，并且提出了很多合理的建议，在此表示感谢。

——橡树国际健康机构



101 Tips of Skin Care

Part 1 四季护肤好方法

- 敏感肌肤六招应对春季 / 4
- 拯救初春三大肌肤灾情的好方法 / 5
- 春季职场美人两步造出来 / 6
- 春夏护肤必看的美白天书 / 7
- 十二招定制冬季水样美肌 / 9
- 夏日护肤防晒八个小提示 / 13
- 冬季皮肤养护的小妙招 / 14
- 寒冬肌肤问题三大应对法 / 15
- 混合性皮肤夏季保养策略 / 17
- 寒冬推荐十二款经典护手霜 / 18

Part 2 时尚流行的护肤小妙招

- 三类肌肤的粗大毛孔应对方案 / 22

- 还你一个超干净鼻头的小妙招 / 23

- 预防“桃花脸”，抗敏有高招 / 25

- 教你熬夜之后 OL 妆容急救法 / 26

- 魅力女孩的五大美肤细节 / 28

- 晚睡族弹性皮肤保养四法 / 31

- 嗜辣美女不可错过的护肤法 / 32

- 睡眠护肤法 / 33

- 白皙肌肤打造技巧 / 34

- 四种肤质蔬果保养有高招 / 36

Part 3 按摩护肤,打造绝世好皮肤

- 面部按摩轻松告别暗沉肌 / 40

- 按摩:打造健康肌肤 / 41

- 护肤:眼部按摩方法 / 42

- 独家十三式美容护肤按摩法 / 43

护肤101个 小窍门



小绝招去粉刺功效大 / 46

每日颈部保养少不了 / 46

面部按摩:按出靓丽皮肤 / 47

用按摩来解救黑眼圈 / 49

Part 4 保湿,肌肤是怎样喝水的

三种缺水肌肤正确保湿法 / 52

给干燥肌肤准备一瓶矿泉水 / 52

八个绝对有效保湿的好习惯 / 54

分享肌肤保湿的四大方法 / 55

护肤:保暖+保湿+营养 / 56

Part 5 控油,摆脱油腻烦恼

控油的传统方法 / 60

T区控油四大基本功 / 61

吸油纸——吸去油光烦恼 / 62

混合性肌肤夏日控油要掌握好时间 / 63

控油同时,别忘记补水 / 66

Part 6 美白,做现实中的白雪公主

韩女星最钟爱的皮肤美白法 / 70

全身白皙透亮的十大诀窍 / 71

威胁美白的七大“杀手” / 73

炎症型皮肤的美白秘笈 / 75

美白肌肤的非产品方案 / 76

皮肤美白的生活小细节 / 77

皮肤专家教你美白 / 78

七大美白法宝变白加速度 / 81



101 Tips of Skin Care

Part 7 抗衰老,青春永驻不是梦

- 引起衰老的四大因素 / 86
- 五步防止肌肤老化 / 87
- 熟龄期美容抗衰方案 / 89
- 解决六大困扰——秋冬肌肤不怕老 / 90
- 超级电脑族护肤概念大揭秘 / 92
- 远离让你衰老的十大恶习 / 93
- 拥有二十岁肌肤的法则 / 94
- 去脂抗衰老——土豆护肤 / 95

Part 8 除皱,破解岁月的“皱”语

- 去除眼部皱纹的绝佳方法 / 100
- 早晚两杯醋,肌肤变光滑 / 101
- 让皱纹迟到的保养要诀 / 102

- 下眼袋迅速消除的妙法 / 103
- 肌肤体操,除皱了无痕 / 104
- 怎样消除“鱼尾纹” / 106

Part 9 祛痘,一定要取得战“痘”胜利

- 不同部位祛痘的不同方法 / 110
- 冬日最佳祛痘方法 / 111
- 五个好办法彻底清除红痘疤 / 112
- DIY 方法全面扑杀痘痘 / 114

Part 10 好肌肤,先排毒

- 食物排毒,一身轻松 / 118
- 肌肤排毒,气色红润免化妆 / 119

护肤101^个小窍门



日常排毒护肤法 / 121

四招让肌肤彻底排毒 / 122

三步排毒方法,美白先排毒 / 124

轻松的护肤排毒方法 / 125

时尚美女必吃的五道排毒餐 / 127

Part 11 面膜,完美肌肤好衣裳

DIY 面膜帮你除皱紧肤 / 132

自制护肤橄榄油面膜 / 133

自制天然护肤眼膜 / 135

教你 DIY 去角质面膜 / 136

Part 12 祛斑,让斑点全部下“班”

不同斑点的应对策略 / 140

专家出招解救四种斑点 / 142

美女祛斑方法集中营 / 145

祛斑美容中医秘方 / 148

Part 13 聪明女人的美肤防晒计

五种场合美肤防晒计 / 152

你不知道的防晒妙方 / 155

阻挡阳光的魅力武器 / 156

烈日下的皮肤养护 / 158

Part 14 皮肤也爱吃水果

春季使用橙子护肤的七大诀窍 / 162

柠檬护肤法 / 164

两款水果美容面膜 / 165



101 Tips of Skin Care

苹果美容:离白皙还有一步 / 166

Part 15 蔬菜与护肤

常吃十种蔬菜轻松护肤 / 170

番茄的护肤方法 / 171

艳阳天越吃越黑的蔬菜 / 172

Part 16 花卉与护肤

芦荟汁美容法 / 176

五款自制鲜花亮颜护肤品 / 177

花粥美容护肤——吃出来的美丽 / 178



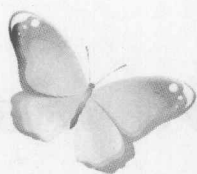
A faint, artistic illustration of a woman in a long, flowing dress, possibly a historical or fantasy style, serves as the background for the text. The woman is depicted from the waist up, looking slightly to the side. The style is soft and painterly, with muted colors that blend into the overall greyish background.

谨以此书

献给所有渴望永远美丽的女人们！

护肤





Part 1



四季护肤好方法

娇嫩的皮肤在四季的变化中更加需要我们加倍呵护,对于每个女性来说,掌握四季护肤的好方法,也就等于把美丽分分秒秒留在了身边。一年四季,无论何时,都让靓丽的肌肤时刻焕发青春的光彩。



敏感肌肤六招应对春季

春季气候多变，敏感的肌肤尤其需要悉心的呵护，因此春季护肤显得尤其重要，下面向大家介绍在春季呵护敏感肌肤的方法。

(1) 注意防晒。无论在春夏秋冬，室内还是室外，敏感的皮肤随时都需要防晒。即使处于过敏状态，也要做好防晒工作，但要注意，敏感的皮肤不应该使用防晒指数过高的防晒品。

(2) 注意护肤品的成分。应尽量选用不含酒精、香料、色素等物质的护肤品。含茼菊、甘菊、芦荟、金盏花等植物成分的护肤品，可以改善轻微的肌肤过敏现象；含有维生素E、维生素A成分的护肤品，能够舒缓敏感性肌肤的过敏症状。另外，敏感肌肤最好不要经常更换护肤品。

(3) 加强保湿。除了经常使用含保湿成分的化妆水、护肤品外，还应该定期给敏感肌肤做保湿面膜。

(4) 减少外界对肌肤的刺激。让肌肤避免受过多的风吹日晒，平常少吃刺激性食物，去角质不要过度，这些都可以减少肌肤过敏的可能。

(5) 卸妆：卸妆是清洁肌肤的重要环节，面部用海绵卸妆，眼部则用棉棒来卸，这样会卸得很干净。接下来的清洁和护肤，最好统一起来。

(6) 选择产品。在选择产品时，敏感性肌肤要尽量避开致敏成分，剂型的选择以霜状为佳，因为霜状比乳液滋润度更强，它更能促进皮肤的修护，乳液则没有办法将水分有效保持于皮肤中，而且它的挥发性快，容易使皮肤干燥。



拯救初春三大肌肤灾情的好方法

由于春季气候不稳定，肌肤就容易出现各种问题，针对肌肤问题，我们介绍几种典型的护理方法，让每个女性的肌肤在春日里都能够焕发出青春的活力。

常见灾情 1：保湿不得力

破解方法：集中保湿。实验表明在干燥的皮肤表面涂上油脂，不会有软化肌肤的作用，但是只要给皮肤重新补水，就会恢复以往的柔软和弹性。所以保湿可以补充皮肤角质层中的含水量，保持皮肤的弹性。

常见灾情 2：青春痘横行

破解方法：集中保湿。青年人内分泌旺盛，易生“青春痘”，再加上春天气候多变，更容易出现脓肿状况。因此需要采取多重防护措施：

- (1) 不用太热的水或者碱性大的肥皂洗脸，选用柔软的毛巾擦脸。
- (2) 多吃含维生素 A、维生素 B₂ 丰富的新鲜果蔬。
- (3) 少吃或不吃光感性食物，例如田螺、荠菜、菠菜、油菜、莴苣、无花果等。
- (4) 尽量不使用含光感物质多的护肤品，如香料、纯度不够的凡士林等。
- (5) 尽量避免阳光直射皮肤，经常做一些面部按摩，促进面部肌肤的血液循环。

常见灾情 3：换季过敏

破解关键词：护肤+饮食。每到季节转换时，有些人就会出现皮肤过敏的问题，这样的人要注意饮食营养的均衡，多吃水果、蔬菜，少吃鱼、虾、牛、羊肉类、甜食和刺激性食物。除此之外，还要注意以下几点：

- (1) 保证有规律的生活节奏，确保饮食的科学及睡眠的充足。
- (2) 保持皮肤的清洁，经常使用冷水洗脸，这样可以增强肌肤的抵抗力。



- (3) 为皮肤补充充足的水分，避免因炎热而引起皮肤干燥。
- (4) 使用敏感肌肤专用的防晒品，避免出现红斑、发黑、脱皮等过敏现象。
- (5) 选用抗敏系列的护肤品，如敏感面霜、细胞乳液霜等。
- (6) 不要经常更换化妆品，选择不含浓烈香味、不含酒精的化妆品。
- (7) 最好选用特效的敏感精华素，这样可以改善脆弱的肤质。
- (8) 要养成经常洗头的习惯，因为这样可以防止敏感物质附着在头发上引发皮肤过敏。
- (9) 尽量不化浓妆，尤其在皮肤出现过敏症状后，要立即停用任何化妆品，对皮肤进行观察和护理。
- (10) 多摄取维生素，维生素对皮肤是非常有益的。



春季职场美人两步造出来

职场白领女性在拥有了学识和才能之后，最想要的无疑就是美丽。姣好的外貌、窈窕的身材、完美的肤质，不仅会让男同事注意你，女同事都会对你羡慕不已。“一年之计在于春”，从春季开始打造自己是最好的选择。

第一步：控制情绪+按摩，拥有好肌肤

肌肤是需要保养的，对于职场女性来说，在办公室里做一些简单的保养是最合适的，既能放松心情，又能拥有完美的肤质，可谓一举两得。

人在春季易产生情绪的波动，因此春天护肤要避免过度紧张。假如一个人经常处于焦虑、忧伤、愤怒等状态，会使细胞中的镁离子移向血液，这样会使皮肤细胞过于疲劳，加速细胞老化。所以拥有规律的生活习惯，随时保持轻松愉快的心境对皮肤保养很重要。

护肤按摩：先将两手搓热，手掌顺着面部肌肉和血管的走向，全方位地揉

搓，直到面部发热为止。这样的按摩方法每天可以做3次，早、午、晚各1次，每次大约持续3~5分钟。搓脸可以护肤是因为按摩时手掌和脸部皮肤互相摩擦，血管会扩张变粗，血液循环加快，有助于新陈代谢，这样一来皮肤会逐渐变得红润、光滑、细腻，皱纹也会逐渐减少。

第二步：提神花草茶+花卉水，有助于提高情绪

“春困秋乏”，白领女性春季上班时经常会感觉昏昏欲睡、无精打采。专家表示，这是因为气温升高使血管扩张从而影响了大脑的工作，造成人体生物钟紊乱。如果在这个时候喝一杯味道清淡的香茶，就能醒脑助神，减轻春困，还有助于肌肤的润泽。下面为大家介绍几种润肤提神的饮品：

1. 鲜花茶

原料：鲜扁豆花、鲜荷叶、鲜玫瑰花各20克。

做法：先将荷叶切成细丝，与扁豆花、玫瑰花一起置入容器内，加水500毫升，煎成浓汁，加适量冰糖，代茶饮用。

2. 荷叶菊花苡米汤

原料：鲜荷叶1张（或干荷叶12克），菊花12克，薏米30克。

做法：加水煮汤，去渣。

3. 藿香叶粥

原料：鲜藿香叶20克，粳米100克。

做法：先将100克粳米煮成粥，再加藿香汁煮沸，即成藿香粥。



春夏护肤必看的美白天书

春夏之际，美白被看成一种仪式，它逐渐成为人们满足自我的放松方式，是