

修炼魅力女人系列

• 祛斑 祛痘 护手



护肤美容



• 美白
• 卸妆
• 补水
• 防晒
• 抗皱



使用手册

HUFU MEIRONG
SHIYONG SHOUC

如何拥有自内而外的美丽

肌肤焕发光彩
健康美丽达人



橡树国际健康机构 编著

女人如花，女人如玉，纵然天生丽质，也需要精心地呵护。
美容是女人的权利，护肤是女人的义务。
只有注重对自身美丽的保养和呵护，
女人才能拥有一个美丽的人生。



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

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤美容使用手册/橡树国际健康机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 8

(修炼魅力女人系列)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1599 - 2

I. 护… II. 橡… III. ①女性 - 皮肤 - 护理 - 手册②女性 - 美容 - 手册 IV. TS974. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070848 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 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 250 千字

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



引领时尚健康新理念

Preface 前言

护肤美容使用手册

女人如花，女人如玉，纵然天生丽质，也需要精心地呵护。美容是女人的权利，护肤是女人的义务。只有注重对自身的保养和呵护，女人才能拥有一个美丽的人生。

通过护肤、美容精心呵护你的容貌，让你从此对自己的外表不再缺乏信心，让你的生活态度不再消极，让你的魅力发挥得更加充分。你才会更加美丽动人，更加自信地去面对美好的人生。

在日常生活中，很多女性注重于通过化妆来完善自己的形象，这也成为了她们每日必做的功课。但化妆只是一种建立在改善基础上的方法，并不能够真正从根本上让女性变得更加美丽。同时，很多化妆品中含有的化学成分，对人体也会造成很大的伤害，导致皮肤过敏等问题。

因此，学会用DIY的方式进行护肤美容，才能从根本上解决爱美女性的妆容问题，才能完美地展现健康女性的魅力。例如在日常的护肤美容生活中，利用“水果蔬菜敷面除皱”、“泥浴润肤”等方法，根据自我的需求掌握更多的方法来达到更好的美容效果。或是通过合理科学的膳食搭配，运用膳食中的营养成分对肌肤进行护理，就可以避免很多化妆产品带来的不良反应，减少其对肌肤的刺激。

那么，什么是“护肤美容”呢？

简单来说，护肤美容就是在你出现肌肤问题之前，针对自己的肤质，通过一些护理方式、方法改善自身的肌肤问题，来达到保护肌肤、美容养颜的效果。

对肌肤进行美容护理非常重要，尤其是对于爱美的女性而言。而想要

原书缺页

会分泌出大量的油脂，给人一种油腻的感觉。

(4) 混合型皮肤。这种皮肤兼具油性皮肤和干性皮肤的特点，油脂分泌旺盛，但却容易缺水干燥，使皮肤又油又干，同时还伤害肌肤。

(5) 过敏性皮肤。每个人的肌肤都可能有其过敏的物质，如花粉过敏、食物过敏、药物过敏等。有些人的皮肤过敏物质较多，且较为常见，这种皮肤则被称为过敏性皮肤。

3. 了解肌肤的“作息制度”

每个人都知道人既要工作，也需要休息，人体的生物钟告诉人们应该白天工作、晚上休息，于是人们便设计出了有针对性的作息制度。同样，肌肤也有它的“生物钟”，不同的时间有着不同的状态，因此，要想更好地养护肌肤，也需制定与之相应的“作息制度”。

6:00~8:00，此时段荷尔蒙分泌量增加，生长激素分泌量开始明显减少，皮肤的生长、修复功能降低。这个时候开始准备一天的防护工作。

8:00~12:00，此时段肌体新陈代谢非常旺盛，皮肤的机能和活力达到高峰，是工作效率最高的时段。

12:00~15:00，此时段肌体开始逐渐疲劳，血液循环集中于消化系统，皮肤的血液供应量减少，此时皮肤对营养的吸收能力比较弱。

15:00~20:00，此时段由于血液循环的改善和含氧量的提高，皮肤的吸收能力逐渐增强并达到高峰。因此，这段时间最适合做专业性的皮肤护理。

20:00~23:00，此时段皮肤的免疫力开始下降，面部神经末梢及表情肌开始疲劳。因此，这个时候不再适宜继续着妆，需要卸妆，清洁、养护肌肤。

23:00~次日 6:00，此时段人体的新陈代谢活动处于最低水平，生长激素的分泌开始大量增加。因此，这个时段是皮肤进行修复、生长的最好时间，而且肌肤在此时也较为容易吸收护肤品中的营养物质。



Part 1

认识肌肤,认识美

皮肤覆盖整个人体表面,不但保护着身体器官免受外界环境的伤害,同时更是人体美丽的载体。光滑润泽的肌肤给人以清新美好的感觉,而黯淡粗糙的肌肤则令人不愿多看。尤其对于女性来讲,有一身水嫩的肌肤可以令她们无论是在生活上,还是事业上都拥有更多的自信。

但是,对肌肤没有正确的认识,不了解肌肤,不懂得如何去养护它,你就不可能将美丽永远留住。所以说,正确认识肌肤便是认识美丽,正确养护肌肤便能拥有美丽。

原书缺页

原书缺页



图 1-1



图 1-2

2. 握拳按压

将大拇指握于拳内，用其他四指的第二关节用力按压大腿、臀部等面积较大的部位，具有非常好的按摩排毒效果（见图 1-3、1-4）。



图 1-3



图 1-4

要想养护好肌肤，让肌肤健康亮丽，除排毒之外，还必须在平时的养护中注意抗菌消炎，以防止病菌侵害肌肤与身体其他器官。

防止病菌侵害皮肤，一是平时饮食要平衡，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素的吸收要充足且比例合理，以此来保证皮肤健康，有足够的抵抗能力。二是在平时的皮肤清洁养护中注意抗菌消毒，以减少皮肤中的病菌数量，同时增强皮肤的抗菌功能以抑制病菌入侵。

需要注意的是，很多人在使用抗菌护肤品时，因为选用不当，不但没能有效杀灭有害病菌，反而对皮肤造成了伤害。因此一定要选用那些适合自身肌肤性质的抗菌产品，尤其是过敏性肌肤，在抗菌的同时一定要注意皮肤的适应性。如果使用某类产品时，皮肤出现瘙痒、红疹等症状，就必须立即停止使用该类产品，以防肌肤受到更深的伤害。

另外，平时经常使用的毛巾、浴巾等用品和贴身穿的内衣一定要注意清洁和消毒，以防止肌肤感染上病菌。



保持肌肤不“生锈”

肌肤就是人体的一件“皮衣”，如果长期不进行养护，它就会失去光泽，变得黯淡、褶皱、陈旧不堪。所以，珍惜皮肤的女性，都会非常注重对皮肤的保养。而要对皮肤进行全面保养，至少应做到以下5个方面。

(1) 洁肤。清洁是美肤的第一步，也是最重要的一步。洗脸、沐浴都要做到对皮肤正确、彻底地清洁，才能为之后的保养打下良好的基础。

(2) 爽肤。在清洁肌肤后，使用适合肌肤属性的爽肤水，可以立刻补充皮肤水分，让肌肤变得清清爽爽、水润光滑。

(3) 去角质。角质过厚不但阻碍肌肤对护肤品营养的吸收，还会影响皮肤其他功能的发挥，并使皮肤变得粗糙、干燥、没有光泽。但如果以不当的方法祛除角质，不但会伤害到肌肤，还会因没有角质而令肌肤失去对外界刺激的抵抗力。因此，去角质最好是通过轻柔的水洗方式软化、祛除，这样既不会伤害肌肤，又不会完全破坏角质层使皮肤失去防护能力。

(4) 锁水。无论是油性皮肤，还是干性皮肤都要保证给肌肤补水的同时令其具有适当的油脂，这样油脂就会在皮肤表面形成一层防护膜，从而锁住水分，避免其过快流失。

(5) 日间防护。阳光是肌肤最大的敌人，紫外线是皮肤的杀手，因此，无论是在任何季节，出门时都一定要做好防晒工作，以避免紫外线对肌肤的侵害。

做到以上5个方面，就可以基本保证让健康的肌肤光鲜亮丽、水润柔滑。但无论如何保养，肌肤还是有“生病”的可能，皮肤疾病产生的原因很多，也许是污垢阻塞毛孔，让它“呼吸”不畅造成的；也许是因为内分泌失调，机体运转失衡；也许是外部细菌入侵，造成皮肤感染。但无论是哪一种原因，一旦造成肌肤“生病”，就会让它失去平日的活力和光彩，变得难看起来。所以，一旦肌肤出现“生病”症状，就应及时治疗，以尽快恢复其健康。

皮肤病的表现形式包括起痘、长疮、肤色黯淡、皮肤生斑、脱皮长癣、瘙痒疼痛等，无论是哪一种疾病，只要在早期及时、正确的治疗和注意保养，都能够治愈或得到很好的控制。

需要注意的是，很多人对轻度的皮肤病症状不够重视，以致错过了最佳的治疗时机，等到病情严重时再治疗却已经非常困难了。还有一些人，胡乱地使用一些有害无益的方法，从而造成病情不断加重，为自己带来难以摆脱

原书缺页

原书缺页



美白产品知多少

一些美白产品中含有铅、汞等重金属，长期使用的话会引起皮肤慢性中毒并使肤色黯淡无光。另据调查，仅仅一小瓶日韩系列的化妆品中基本都会有十种以上的添加成分，有些欧美化妆品的添加成分甚至高达四五十种，而化妆品中的添加成分每增加一种，就等于皮肤的过敏源又多了一种，这大大提高了人们患上皮炎的可能性。在某些护肤品中还含有激素，长期使用则会导致激素性皮炎。



上班族的护肤时间表

7:00

在整整睡了一晚上后，精神也许很好，可皮肤已经整晚没有吸收到水分了，所以此时皮肤会显得有点干。最直接而且有效的方法就是喝上一大杯凉开水或温水，让肌肤尽快水润起来。如果不喜欢白水的淡而无味，也可以煲一壶甜润的红枣水来替代。

8:00

梳洗打扮的时间，此时要切记洗脸水应保持在 30℃ 左右，如果太热的话，就会让皮肤干燥，有紧绷感，而冷水又无法清除肌肤毛孔里的污垢和过剩的油脂。洗过脸后，用润肤霜或润肤露滋润皮肤是必需的一步，然后再化妆，这样既可以保持皮肤湿润，又可使妆容持久。

9:00

赶到公司，空调令室内与室外的温度相差极大，在身体感到凉爽或温暖的同时，皮肤的水分也在随着温差而快速流失。这个时候，小巧的保湿喷雾剂绝对是最好的补水帮手，赶紧让它给肌肤加加湿吧。

11:00

也许这个时候还没有感觉到口渴，但身体已经需要补充水了，再来一大杯凉开水或温开水，让身体和肌肤在缺水之前得到及时的补充。

12:00

滋养皮肤和保持肌肤水分最重要的物质是遍布皮肤中的胶原蛋白纤维

空间之内的黏多糖体蛋白质。它们的减少是造成皮肤干燥、衰老最主要的原因。大多数动物的肌肉中都含有黏多糖体蛋白质,所以在午餐时,吃一些鲜鱼或其他肉类食物,不但对身体有益,还能滋养皮肤。

15: 00

食物在此时大多已消化,水分也以各种形式流出了体外,千万不要等到口渴了才喝水,那时说明身体已经处于脱水状态了,赶紧在口渴之前再为自己补充一大杯清水吧。

19: 00

在紧张忙碌的一天结束后,终于回到了家里。此时心情可以放松下来,但身体还要再操劳一下,不能因为疲惫便亏待了自己。除饭、菜之外,不要忘了再煲一锅养颜的汤水来慰劳自己的肌肤。

21: 00

在享受完一个松弛身心的沐浴后,晚间皮肤护理工作才正式开始。先认真地将面部清洁干净,然后做一个深层保湿面膜。在等待的半小时里,你可以舒适地喝一些红茶或热牛奶,为夜间水分的保持做好准备。半小时后洗去面膜,用爽肤水润滑肌肤,然后涂上保湿润肤露,晚间的润肤保养程序就算完成了。

22: 00

护肤程序都已完成,此时要做的就是入眠前的身心准备。包括进洗手间排出多余水分,听一听舒缓情绪的音乐,照照镜子,让水润美丽的自己留在记忆中。

23: 00

一切的睡前准备都已完成,赶紧让自己睡上一个“美容”觉吧。



美肤养颜 15 条箴言

养护肌肤是美丽女性必学的知识,但在现实生活中,却有许多女性对自己日益严重的皮肤问题束手无策,只能无奈地让美丽肌肤离自己而去。虽然说青春常驻是虚幻的童话,但延缓衰老,长保润滑肌肤却是可以实现的理想。

影响肌肤的因素多种多样,但其中有一些起着决定性的作用。只要在这些方面做足了功课,肌肤美丽就不再是梦想。

(1) 戒烟。吸烟是肌肤的一大害,它不但会使牙齿变黄,还会令肌肤产

原书缺页

原书缺页