

水嫩晶莹

张丽芬 主编

去皱经典

水是最好的化妆品

工业社会，化工时代，美丽的代价实在太大，触目惊心的化妆品质量事件，这个世界还有什么可以信任？美丽还是自己动手安全点。『清水出芙蓉，天然去雕饰』，水是护肤美容的源泉，女人靠水养，内外兼修，由内而外，美丽何须错彩镂金，何须浓妆艳抹。



在版编目(CIP)数据

水嫩晶莹去皱经典/张丽芬 编著. —广州: 广东经济出版社,
2007.2

(水清水白丛书)

ISBN 978-7-80728-507-6

I. 水… II. 张… III. 美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010796 号

出版	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2007 年 2 月第 1 版
印次	2007 年 2 月第 1 次
印数	10 000 册
书号	ISBN 978-7-80728-507-6
定价	60.00 元(1~3 册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼直销部

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

TS974.1

58-2

水
清
水
白
丛
书

张
丽
芬
主
编

水嫩晶莹

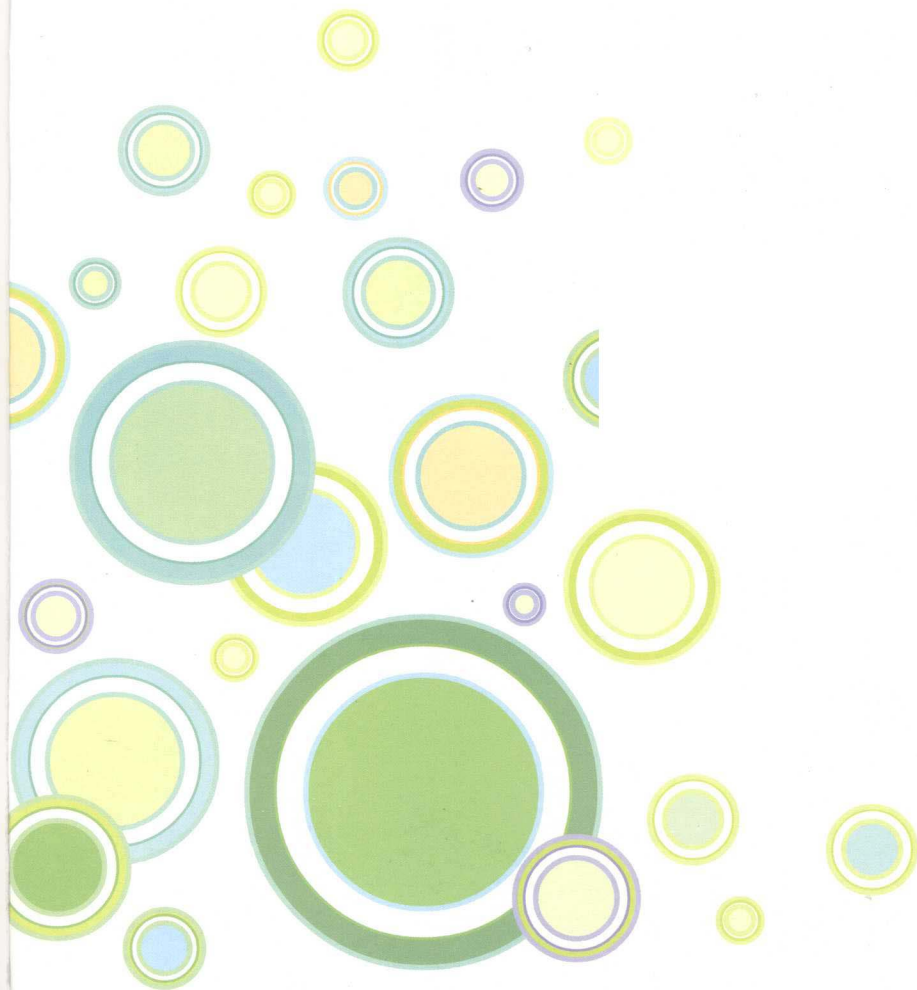
去

皱

经

典

廣東省出版集團 廣東經濟出版社



水言语

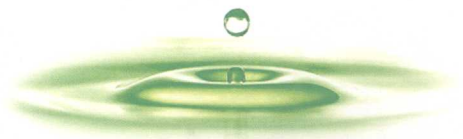
Water Preface

由内而外 水清 水白

美丽的女人是人世间一道靓丽的风景，每个女子都有机会成为这一道风景。什么样的女人才是美的？什么样的女人才可以让人一眼难忘？清新自然，水灵的女子如雨后初笋让人赏心悦目，“清水出芙蓉，天然去雕饰”的女子才是永远的风光。

如今市场上大多护肤品都含有化学成分，接连发生的质量问题让人担忧，即使是国际知名品牌也有质量漏洞。其实，水才是女人装扮自己最好的化妆品，无论是白居易的“温泉水滑洗凝脂”，还是《红楼梦》里的“女人是水做的骨肉”，抑或是诗经里的“手如柔荑，肤如凝脂”，无不暗示着水的重要性，一个“水”字囊括了女人所有美的梦想。肌肤“喝”足水分，才有光泽，有弹性，水嫩光滑。水是最天然的护肤品，给你的肌肤最细致的呵护，给你的美丽上一把密码锁。

本丛书共分为三册：《水清透亮美白经典》、《水滑凝脂保湿经典》、《水嫩晶莹去皱经典》，分别从美容、养生、食疗、保湿常识、补水技巧等方面来解决美白、保湿、去皱三个让女人最头疼的问题。面膜为主，养生、食疗为辅，以外养内，由内补外，内外兼修，这才是现代最健康的美容方式。



目 录

W a t e r

Part 1 4 水是最好的化妆品

Part 2 6 做个水嫩无皱的女人



- 7 白芷面粉面膜 8 白芷淮山除皱面膜
9 维生素E面膜 10 杏仁咖啡香面膜
11 甘菊面膜

12 让眼睛更明亮生动
——远离眼袋

13 与眼角细纹说“拜拜”

14 漂亮脖子，封住年龄的秘密

- 15 橘子面膜 16 橄榄油蛋黄面膜 17 蛋蜜E面膜
18 鲜奶除皱面膜 19 法国皇妃面膜 20 苹果西洋参面膜

21 美丽的原材——西洋参

22 皮肤的水嫩
与皱纹的终极PK

23 会吃的女人少皱纹
——食物补充水分

- 24 竹蔗红萝卜猪骨汤 25 虾仁冬瓜海带汤
26 红焖鲩鱼 27 猪皮红枣羹
28 牡蛎豆腐汤 29 白雪银耳汤
30 蘑菇虾丸汤 31 淡菜冬瓜海带汤
32 大枣煮猪蹄



Part 3 33 光滑肌肤水做伴——无痘

- 35 小黄瓜蛋白面膜 37 橘皮蛋黄面膜
39 木瓜牛奶面膜 41 番茄珍珠粉面膜

42 西红柿的盛宴
——“抗氧化标兵”

43 就地取材，
给肌肤来场SPA

- 44 柠檬粗盐面膜 45 燕麦洁肤面膜
47 芦荟豆腐面膜 48 丝瓜芝士面膜
49 绿豆粉牛奶面膜

50 喝出来的美丽，水为载体



- 51 番茄黄瓜汁 52 苦瓜凤梨汁
53 橘子胡萝卜汁 / 勿忘我茶
54 紫罗兰玫瑰茶 55 菊花普洱茶
56 野菊花牛奶面膜 57 紫罗兰面膜

58 让皮肤爱上水，食物做媒介

- 59 西兰花炒猪肝 / 胡萝卜甘蔗马蹄汤
60 牛奶蛋 / 黄豆焖鸡翅
61 西红柿丝瓜汤 / 山楂橘皮海带汤

Part 4 62 美丽源自水，女人要补水

- 63 花粉蛋清面膜 64 糖奶面膜
65 大蒜蜂蜜面膜 67 冬瓜子牛奶面膜
68 黄瓜水嫩面膜 69 淮山蜂蜜面膜

70 小细节成就美丽——皮肤深层保湿

- 73 维生素E蛋清面膜 75 胡萝卜藕粉面膜
77 咖啡面膜 79 苦瓜洁肤面膜

80 做好皮肤防护膜——保湿补水

Part 5 82 细心呵护，细致肌肤重现

- 83 每日坚持的护理 / 每周坚持的护理
84 白玉面膜 85 啤酒面膜
86 荷叶紧肤面膜

87 走在美容流行前端，细盐教你美肤

- 88 柠檬牛奶面膜
89 去角质西红柿片 / 奇异果洗面剂
90 饭团面膜

91 由内而外的美丽，吃出来的

- 92 青菜冬菇粥 / 豆腐软饭
93 椰子燕窝鸡汤
94 清凉西瓜冻 / 苋菜小鱼粥
95 橙汁豆腐盅

水是 最好的 化妆品

现代人都喜欢“熟女”，其优雅大方的姿态，光滑细嫩的皮肤，就如施蛊般地吸引众人目光。有位哲人说过：“一个人的青春期一过，就会进入像秋天一样优美的成熟时期。这时候，生命的果实便像熟稻子一样，在美丽平静的气氛中等待收获。”“熟女”指的是拥有比少女更加成熟和耐人寻味的气质，却不包括皮肤黯淡、松弛，出现皱纹。

人体是由25%的干物质(溶质)和75%的水(溶剂)构成的,可见水对人体是多么重要。通常,我们在觉得口渴的时候才会想起补充水分。如果长期处于缺水的状况下,我们的皮肤就会如干枯的花朵,容易出现皱纹,使肌肤松弛、黯淡无光。

>>> 皮肤缺水会导致什么呢?

- * 皮肤缺水很容易产生细纹
- * 皮肤缺水尤其在冬天会导致干痒
- * 皮肤缺水会让皮肤变得粗糙,不柔软不光滑
- * 皮肤看起来黯淡没有光泽
- * 皮肤干巴巴没弹性,不再年轻了
- * 皮肤缺水有时会引起过敏

.....

水是生命之源,水还是最好的化妆品。

水可以使我们肌肤柔滑白嫩;水可以使秀发水亮如丝;水可以使双唇饱满湿润;水可以让我们成为光彩夺目的“熟女”,成为一名出彩的女子。

肌肤水分充足,人看起来都是精神的,肌肤饱满且有弹性。为了保住健康,保住美丽,我们都不能忽视水的补充。平时要注意适

时适当地补水,才能使肌体新陈代谢顺利进行,身体的一切功能才能正常运转,我们才会有健康的体质,光滑细嫩的肌肤。

给体内补充水分,通常有3种途径:

喝、吃、养生。

喝水是肌体获得水分的重要渠道。一天之内,我们喝足8大杯水就能补充流失的水分,干涩的感觉才会消

失,最好一天喝水超过2200毫升。

食物是获取水分的另一重要渠道。肌体在吸取足够的水后,血液循环及新陈代谢才会处于良好的工作状态,如此我们的身体机能才能正常运转,正常地吸收所需营养物质,正常的清除体内垃圾,增强内脏功能,使肌肤保持光滑与弹性,缓解并延迟皱纹的生成。

我们还要有意识地针对身体各个部位进行补水、锁水护理。

依照生理学的观点,皮肤皱纹的出现是因为皮肤水分不足。皮肤的水藏在表皮细胞下的真皮层。真皮层是由胶原纤维、弹性纤维、网状纤维等结缔组织所构成,而网状纤维的含水量,与皮肤的弹性、张力、光泽有关,若角质层水分不足,容易形成皱纹。

可想而知,要想维持皮肤的弹性与光滑,做个魅力女人,水占据了多么重要的地位。市场上的化妆品固然很多,可以让女人增添美丽,可是那样的美丽是短暂的,而且那些化妆品大多都是含有化学成分,会加速皮肤的衰老,只有水才不会伤害我们的肌肤,给予我们长久的美丽,所以,水才是最好的化妆品。



Part 2

做个水嫩无皱 的女人

皱纹会使女人泄露年龄，比起晒黑或是痘痘，皱纹都是令女人最为深恶痛绝的。市面上的除皱保养品又贵得惊人，其实我们厨房里有很多宝，现在就让我们和那些贵得惊人的护肤品进行PK，花最少钱达到同样的效果。做个弹力无皱的女人很简单。任何事都需要一个长期坚持的过程，才能达到最佳效果。

皮肤干燥是老化的一个重要因素，所以一定不能让面部缺水。对于需要补水的肌肤，保湿化妆水、保湿面膜、保湿精华素都是进行面部保湿的好帮手。另外，利用家庭美容喷雾器定期地进行面部蒸汽，也可以补充其所需水分。

每周做1~2次除皱面膜、保湿面膜，锁住水分，让肌肤时常处于水分充足的状态，这样才能有一张细腻光滑的脸。美丽，我们自己也可以创造；奇迹，也会降临到我们身上。只要我们一直保有爱美的心，精心呵护自己的肌肤，美丽会永久不过期。只要一点点耐心，我们就可以拥有很多。



白芷面粉·面膜

水·去皱面膜



Step1



Step2



Step3

去皱原材

白芷 15 克，面粉 15 克，鸡蛋 1 个。

制作方法

1. 将白芷磨成粉，鸡蛋取蛋清。
2. 将蛋清、面粉与白芷粉混合搅拌至糊状。
3. 将面膜涂抹于脸部 15 分钟后用清水洗净即可。

功效

去皱、消肿、收缩毛孔。

适用肤质

各种肌肤。

嫩肤手记

白芷有抗皱、美白的功用，蛋清则有收敛毛孔的作用，此款面膜可让你拥有光滑、细嫩的肌肤。

养生攻略

做完面膜剩余的蛋黄可以拿来做个蛋炒饭，慰劳了自己的皮肤当然也要照顾到自己的肚子，具有生津润肠的功效。



白芷淮山除皱·面膜

水·去皱面膜

去皱原材

白芷20克，淮山20克，西洋参20克，热水适量。

制作方法

1. 将白芷、淮山磨成粉；西洋参用热水泡约20分钟，滤出汁。
2. 将中药粉与西洋参汁混合调成糊状。
3. 将面膜涂抹在脸部15分钟后用温水洗净即可。



功效

除皱、润肤、淡斑。

适用肤质

各种肌肤。

嫩肤手记

淮山有淡斑除皱的功效，白芷则可美白，西洋参亦可抗皱，此款面膜让你的细纹、皱纹无处藏身。

养生攻略

淮山是秋季相当好的养生食物，而淮山与西洋参都是煲汤的好食材，在爱护自己面子的同时也要关爱自己的身体。

维生素E·面膜

水·去皱面膜



Step1



Step2



Step3

功效

滋润美白、保湿、抗老化。

适用肤质

干性肌肤。

嫩肤手记

维生素E对维持皮肤代谢,防止皮肤衰老起着至关重要的作用。维生素E可防止面部产生黑褐色寿斑,促进末端血管的血液循环,使皮肤有丰富的营养供应,保持光泽滋润。

养生攻略

维生素E具有维持结缔组织弹性,促进血管血液循环的作用。在体内还可调节激素正常分泌,控制体内酸素消耗,保护皮肤粘膜等功能,从而使皮肤滋润健美,充满青春活力。

去皱原材

维生素E油胶囊1颗,蜂蜜1茶匙,麦粉1茶匙。

制作方法

1. 将维生素E胶囊剪开,将其中的维生素E油滴入蜂蜜中。
2. 加入麦粉调成糊状即可。
3. 将面膜涂抹在脸上15~20分钟后用温水清洗干净即可。



杏仁咖啡香·面膜

水·去皱面膜

去皱原材

咖啡粉 12 克，杏仁 5 克，鸡蛋 1 个。

制作方法

1. 用热水将杏仁泡软，去皮，捣成泥；鸡蛋取蛋清。
2. 将咖啡粉、蛋清及杏仁泥混合搅匀成糊状。
3. 将面膜涂抹在脸上，15 分钟后用温水洗净。



功效

润肤、除皱、淡斑。

适用肤质

中干性肌肤。

嫩肤手记

杏仁中的维生素 E 对延缓皮肤的衰老有重要作用，配以咖啡粉可以活血、增进皮肤弹性，可使肌肤柔嫩白皙，恢复光泽。

养生攻略

做完面膜，冲一杯香香浓浓的杏仁茶，或是烹调美味的杏仁佳肴，都是很不错的养生法。杏仁中含有丰富的维生素 A，能保护视力、皮肤与上呼吸道的健康。

甘菊·面膜

水·去皱面膜



Step1



Step2



Step3

功效

控油、洁肤、爽肤。

适用肤质

各种肌肤。

嫩肤手记

甘菊可以润泽肌肤，甘菊汁能补充肌肤水分，让你的脸享受水的爱抚。甘菊汁还可用于化妆棉沾湿轻拍在眼部周围，可促进眼部血液循环，能显著改善熊猫眼现象。

养生攻略

甘菊具有促进睡眠的功效，还可改善女性经前的不适，取5~6朵甘菊用少许热水冲泡饮之，可明目、增强活力。

去皱原材

甘菊5克。

制作方法

1. 将甘菊放入锅中，加少量水煮成浓汁。
2. 将花朵过滤掉，留下茶汁待用。
3. 用化妆棉蘸满茶汁轻轻拍于脸部直至完全吸收。



A close-up photograph of a woman with dark hair, looking slightly to the right. She is holding a red makeup brush near her face. The background is blurred with green and blue tones.

让眼睛更明亮生动 ——远离眼袋

眼袋的过早形成一部分是由于眼窝中的脂肪消减和眼部的营养失调引起的，另外则与年龄的增长有关系，这是不可抗拒的，也是无法避免的。

如果眼部保养好了，可以延缓眼袋的形成。眼袋会妨碍眼部的血液循环，真皮层胶原纤维性能降低，弹性也逐渐减弱，会造成皮肤松弛起皱，加剧鱼尾纹的形成。

以下几种日常护理眼袋的方法，让眼袋“敬而远之”：

1. 把1杯茶放入冰箱中冰冻约15分钟，然后用化妆棉浸在茶中，再将它敷在眼皮上，能减轻眼袋浮肿程度。

2. 睡前用无名指在眼肚中央位置轻压10次，每晚坚持，可舒缓眼部浮肿的问题。

3. 按时合理使用眼霜以帮助增加眼部肌肤的弹性及结实度，保持周周皮肤水平平衡。

3. 多摄取鱼类、胡萝卜、番茄、马铃薯、动物肝脏、豆类等富含维生素A和维生素B2等有益于眼睛保护的食物，

4. 闲时多做眼睛保健操，多按摩眼睛周边穴位，加速血液循环，使眼部周围血细胞活跃。



眼睛周围的皮肤只含有少量的脂肪，且眼皮是人体最薄的皮肤，非常脆弱，容易水肿，很容易长出皱纹，并随着年龄的增长而不断加深。编者教你几个实用的招数，让细纹绕道而行：

1. 必须改变日常的不良行为习惯，例如不要眯眼睛看东西，如有近视、散光应配戴眼镜，矫正视力；不要经常刻意眨眼；不可忽视眼皮浮肿，要查病因，对症下药；若减肥要渐进式，因为体重骤然下降，皮肤没有足够时间适应体内脂肪的减少，会造成皱纹的产生；化妆卸妆时不要用力拉扯皮肤；在干燥环境中应及时补充水分，否则皱纹也会增多。

2. 为强化眼部四周肌肤，使之富有弹性，可常做眼部运动，比如尽量睁大眼睛，持续几秒钟；然后徐徐闭上双眼，到上下眼皮快要接触时再睁开，动作要缓和，连续重复五次，一日可数次。

3. 为减少眼部四周的皱纹，必须供给足够的养分及补充失去的水分，选用合适的眼霜也是重要的环节。涂眼霜时切忌胡乱涂抹，正确的方法是：首先以无名指沾上少许眼霜，用另一手的无名指把眼霜匀开，轻轻地拍打在眼皮四周，最后以打圈方式按摩五至六次即可。



与 眼角细纹 说『拜拜』

漂亮脖子， 封住年龄的秘密

美容老师说颈部是最容易衰老的部位。即使你脸部再如何维持年轻的模样，颈纹却会向天下昭告你年龄的秘密，所以，爱美的女人应该在照顾自己面子的同时兼顾脖子，让脖子也成为主角，那才能让美丽万无一失。

※ 去死皮

洗澡的时候，用纯棉的软毛巾由下至上干擦颈部皮肤，动作要轻柔，之后再清洁。每星期一次，可以有助于表皮更新。

※ 润肤

给脸上涂润肤霜时要照顾到颈部。可以选用专门的颈霜来保养，但不要涂厚了，因为颈部皮下组织很容易松弛，而颈霜的选择宜以水性为好。

还有一个方法就是：在颈部皮肤略湿润的状态下涂水性润肤剂，再包上保鲜膜，10分钟后拆掉就能达到深层滋润的目的了。

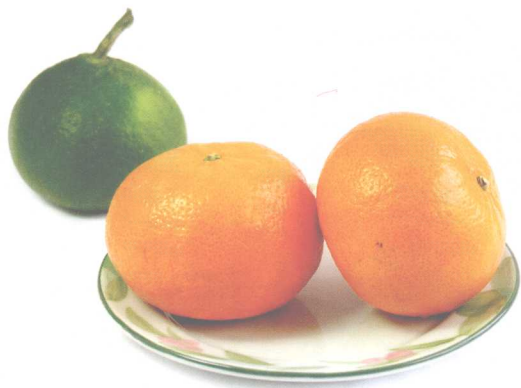
※ 好习惯

谁都知道美丽要由内而外才是最好，保养颈部也是一样。有一个好的生活习惯也是美丽脖子很重要的一步。坐要直，站要挺，看着电脑常晃头。睡觉的时候不要垫高枕头，高枕头容易使颈部处于弯曲状态，很容易产生颈纹。

女人化妆时要心细，卸妆的时候更要仔细认真。一定不要忽略颈部的卸妆，而且界线还要稍稍宽一些，以改善疲惫的颈部表皮。用冰块敷于颈部、胸部、然后用手轻拍，每天坚持就可达到修护肌肤、焕发健康光彩的效果。最后需要注意的是，女人们爱闹减肥，但是在短期暴瘦也是很容易让脖子上长皱纹的。所以，爱美的女人们一定要慎重。

橘子·面膜

水·去皱面膜



去皱原材

橘子1个，蜂蜜2匙，医用酒精适量。

制作方法

1. 将橘子连皮一起捣烂，浸入酒精内。
2. 调入蜂蜜，放置1个星期。
3. 将面膜敷于脸部，15分钟后用温水洗净。

功效

抗皱、嫩肤。

适用肤质

油性肌肤。

嫩肤手记

橘子含维生素C，可保持肌肤润泽。橘子肉直接捣烂敷在脸上可延缓肌肤老化，记得要用温水彻底洗净。

养生攻略

橘子含有柠檬酸，具有消除疲劳的功效，橘子饭前或空腹不宜食用，且食用橘子1小时内不可喝牛奶，会影响消化吸收。

