

省钱去皱日记

简芝妍 著

中国妇女出版社

只要青春，不要皱！

相信每位女性都希望能保有美丽、有光泽又平滑的肌肤，可是许多女性年纪轻轻，就发现自己的眼角有了鱼尾纹，或是在颈部出现了一圈又一圈松垮的肌肉，这都是由于保养不当，以及长期压力造成的结果。皱纹不仅与生活饮食有关，也与个人的体质、生活作息以及对于肌肤的护理保养方式有关。

脸部、眼圈以及手部、颈部都是容易透露女性年龄的部位。您完全可以用很少的金钱与时间，来保护这些部位的紧实与年轻。最重要的是，要有一颗爱美的心，并以持之以恒的精神来进行保养。一段时间后，您一定能够看到美好的效果。

本书将指导您用极少的花费以及简单有效的方法，来帮助您达到去皱的目的。您将可以了解到自身的肌肤状况，并根据自己的肌肤类型，做好日常的基础保养与护理，这将使您在日常生活中免于皱纹的产生。



您将在本书中找到适合您肌肤的保养防皱方法，同时也可以参考各种饮食食谱，选择美味可口的粥品、汤品以及饮品来滋补肌肤，赶走恼人的皱纹。还有，您也可以运用本书指导的各种美容蒸脸法、敷脸法，以及各种有效的按摩除皱法来进行外敷的美容除皱。本书还将分析对去皱有利的食物，以及各种生活习惯和禁忌，这些都能够有效地提醒您在日常生活作息中，一点一滴地做好防皱护理。



目 录

第一章 产生皱纹的原因

一、皱纹的生成与消除方法	2
二、防皱作息须知	4
凌晨 0~5 点	4
早晨 6~8 点	5
早上 9~10 点	5
上午 11~12 点	5
下午 1~2 点	6
下午 4 点	6
晚间 11 点~凌晨 5 点	6
☀ 日常肌肤除皱保养须知	7
☀ 导致脸部皱纹的坏习惯	8

第二章 心情保养与防晒须知

一、除皱美容的心情保养	12
二、使自己保持放松的方法	12
三、除皱的防晒须知	14





脸部按摩小运动 16

1. 额头皱纹消除按摩法 16
2. 双下巴皱纹消除按摩法 16
3. 消除脸颊松垮按摩法 17
4. 脸部去皱按摩法 17

第三章 除皱保养蒸脸美容法

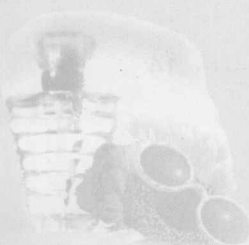
蒸脸能有效补充水分 20

1. 一般热水蒸脸法 20
2. 干性肌肤除皱香熏蒸脸法 21
3. 油性肌肤除皱香熏蒸脸法 22
4. 中性肌肤除皱香熏蒸脸法 23

第四章 脸部除皱按摩美容法

按摩对消除皱纹有立竿见影的功效 26

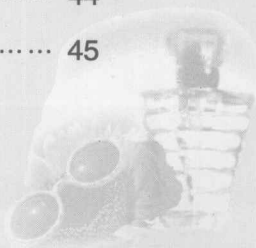
1. 脸部除皱调理按摩精油 26
2. 颈部除皱调理按摩精油 27
3. 紧实肌肤调理按摩精油 28
4. 干性肌肤的保湿调理按摩精油 29
5. 防老化按摩法（1） 30



6. 防老化按摩法 (2)	31
7. 防老化按摩法 (3)	32
8. 油性肌肤的去皱按摩法	33
9. 干性肌肤的去皱按摩法	34
10. 混合性肌肤的去皱按摩法	35
11. 敏感性肌肤的去皱按摩法	36
12. 眼部的去皱精油按摩法	37
13. 颈部的去皱按摩法	38
14. 脸部的去皱按摩法	39
 按摩脸部的禁忌	40
 颈部防皱须知	40
 防皱小秘诀	41
 滚轮去皱按摩法	41

第五章 眼部防皱按摩法

按摩眼周促进血液循环	44
1. 鼻子部位去皱法	44
2. 眼部皱纹去除法	45

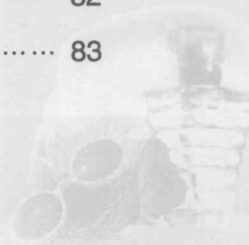


3. 眼球运动法 45
4. 眼部指压法 46
5. 太阳穴按压法 46
6. 眼部轻压法 47
-  眼部防皱须知 48

第六章 脸部去皱外敷法

- 好的敷脸材料能使肌肤光滑细嫩 52
1. 丝瓜水敷脸法 52
 2. 南瓜敷脸法 53
 3. 西红柿敷脸法 54
 4. 黄瓜敷脸法 55
 5. 橄榄油蛋黄敷脸法 56
 6. 蛋清牛奶敷脸法 57
 7. 桃仁洗脸法 58
 8. 猪脚去皱敷脸法 59
 9. 柠檬面粉去皱敷脸法 60
 10. 橄榄油蜂蜜敷脸法 61
 11. 中性肌肤面粉敷脸法 62
 12. 干性肌肤面粉敷脸法 63

13.	栗子敷脸法	63
14.	酪梨敷脸法	65
15.	荷花敷脸法	66
16.	干性肌肤鸡蛋敷脸法	67
17.	西红柿紧肤敷脸法	68
18.	酵母粉紧肤敷脸法	69
19.	香蕉蜂蜜敷脸法	70
20.	优格(酸乳酪)滋润敷脸法	71
21.	滋润型蛋清敷脸法	72
22.	牛奶蜂蜜敷脸法	73
23.	蛋黄蜂蜜敷脸法	74
24.	酪梨香蕉敷脸法	75
25.	杏仁敷脸法	76
26.	蛋醋敷脸法	77
27.	眼部除皱紧肤法	78
28.	颈部除皱紧肤法	79
29.	木瓜除皱紧肤膜	80
30.	甘草蛋清除皱紧肤膜	81
31.	珍珠粉紧肤膜	82
32.	眼角皱纹去除膜	83



33. 防皱芦荟面膜	84
34. 杏仁防皱面膜	85
35. 糯米粉防皱面膜	86
36. 马铃薯防皱面膜	87
37. 蜂蜜防皱面膜	88
38. 冬瓜去皱面膜	89
39. 奶酪去皱面膜	90
40. 西红柿去皱面膜	91
41. 橘子去皱面膜	92
42. 白芷绿豆粉去皱面膜	93
43. 鸡蛋醋去皱面膜	94
44. 燕麦去皱面膜	95
 脸部去皱洗脸须知	96
 去皱紧肤的明星敷脸材料	97
 容易长皱纹的时间	98

6

第七章 手部紧实

手部最容易泄露年龄	100
1. 甘油醋敷手法	100



2. 桃仁猪油敷手法	101
3. 精油手部按摩去皱法	103
4. 凡士林手部按摩去皱法	104
5. 橄榄油手部按摩去皱法	105
6. 杏仁油手部按摩去皱法	106
7. 杏仁护手去皱膜	107

 手部防皱须知	108
--	-----

 不同年龄段的脸部保养	109
--	-----

第八章 嘴唇防皱护理须知

湿润的双唇让自己更有魅力	112
--------------------	-----

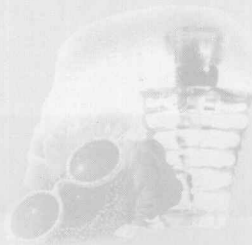
 1 分钟嘴唇防皱运动	114
--	-----

 去皱美容的小禁忌 (1)	115
--	-----

 去皱美容的小禁忌 (2)	116
--	-----

 下巴四周紧缩的防皱法	117
--	-----

 喝水的常识	118
---	-----



第九章 防皱汤品

- 内用外服双管齐下，效果更佳 120
1. 丝瓜猪肝汤 120
 2. 花生猪脚汤 122
 3. 黄豆猪皮汤 123
 4. 芹菜瘦肉汤 124
 5. 梨奶汤 126
 6. 红枣瘦肉汤 127
 7. 绿豆猪脚汤 128
 8. 蚕豆猪皮汤 129
 9. 红枣鸡蛋汤 130
 10. 桂圆鸡肉汤 131
 11. 金针鸡丝汤 132
 12. 菊花猪肝汤 133
 13. 枸杞猪腰汤 134
 14. 木耳红枣汤 135
 15. 姜糖红枣汤 136
 16. 当归补血汤 137
 17. 姜汁蛤肉汤 138
 18. 当归鸡蛋汤 139

19.	补血养颜汤	140
20.	金针排骨汤	141
21.	清牛肉汤	142
22.	当归牛肉汤	143
23.	胡萝卜汤	144
	 除皱防皱小常识	145

第十章 防皱粥品

1.	豆苗猪腰粥	148
2.	猪肝鱼片粥	149
3.	红枣粥	150
4.	牛奶粥	152
5.	核桃粥	153
6.	人参鸡粥	154
7.	莲子桂圆红枣粥	155
8.	牛奶花生粥	156

第十一章 防皱饮品

1.	苹果饮料	160
2.	当归酒	161



3. 当归黄芪酒 161
4. 玫瑰山楂酒 162
5. 薏仁美容酒 163
6. 桂圆芝麻饮料 165
7. 木瓜美容饮料 166
8. 樱桃蜂蜜饮料 167
9. 丰润脸部核桃饮料 168
10. 松子酒饮料 169
11. 菊花抗老酒饮料 170
12. 黄芪酒饮料 171
13. 黄芪去皱膏 172

第十二章 防皱炖品

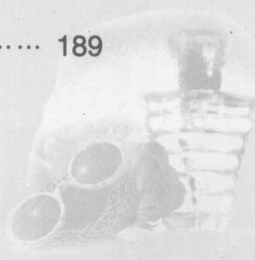
1. 水梨炖桂圆 174
2. 黑豆桂圆红枣炖汤 175
3. 红枣炖猪皮 176
4. 水梨炖银耳 177
5. 芝麻糊 178
6. 生姜炖猪脚 179
7. 白木耳炖枇杷 180





运用食物补充，减少皱纹的办法

.....	181
1. 蛋白质	181
2. 维生素群	181
3. 植物油	183
4. 水分	184
5. 绿茶	184
6. 鱼类	185
7. 核桃	185
8. 芝麻	185
9. 红枣	186
10. 大白菜	186
11. 杏仁	187
12. 蜂蜜	187
13. 猪脚	188
14. 富含弹性纤维的食物	188
15. 酸奶	189
16. 多吃含核酸的食物	189
 除皱保养的饮食禁忌	189



第一章

产生皱纹的原因

一、皱纹的生成与消除方法

产生皱纹的原因主要有生理上的先天原因，以及后天调理保养不当的原因。先从先天的原因来看，一般来说，过了生长期，肌肤的代谢功能就会渐渐减退。对表皮细胞有滋养作用的皮下脂肪与水分也会慢慢减少。同时，真皮纤维逐渐老化，因此在表皮上就产生了局部凹陷而成的皱纹。

脸部皱纹的出现，与人体的生活环境、工作环境、心理因素、营养状况、体质、遗传等因素都有关。年龄并不是皱纹出现的惟一原因。有的人即使过了 35 岁，也依然面部平整，毫无皱纹痕迹。但有的人仅 20 多岁，却已长出鱼尾纹。一般而言，男性比女性要晚出现皱纹，干性肌肤的人出现皱纹的时间要比油性肌肤的人早。

而后天由于风吹日晒没有进行保养、化妆品使用不当、营养失调等，也都会导致肌肤产生皱纹。另外，产



生皱纹的主要原因不外乎是肌肤干燥导致弹性降低，或者是肌肤中含水量减少，使得肌肤失去了滋润，因而干燥出现皱纹。因此，消除皱纹的重要方法就是要给肌肤以足够的水分，做好保湿工作，并且能够有效地为肌肤提供营养。

脸部的表情是产生皱纹的又一大原因。由于在脸部固定的位置重复地牵动肌肤，弹性纤维就会逐渐地感到疲劳。同时，胶原蛋白组织也会慢慢地变硬，进而失去了弹性，这就产生了皱纹。

另外，肌肤的气血不足也是导致脸部产生皱纹的原因。由于气虚，因此无法有效地使血液运行。脸部血液循环不佳，因此使得肌肤的营养缺乏，导致干燥、不润泽与弹性缺乏，因而使得皱纹出现。要改善这种现象，就要有效地补充气血，使肌肤的血液循环良好。

