

25SuiKaiShi
baobeiwodelian

她品美丽课题组 主编

学会脸部保养的成功秘诀
做好皱纹产生的防范工作
解决肌肤存在的各种问题
重现昔日肌肤光彩
留住你永恒的美丽

25岁开始 宝贝我的脸



吉林科学技术出版社

25 SUI KAISHI
baobeiwodelian

25岁开始

★★★25岁打响肌肤保卫战★★★

宝贝我的脸

她品美丽课题组 主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

25岁开始宝贝我的脸/她品美丽课题组主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5384-4103-1

I. 2… II. 她… III. 女性—面—美容—基本知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第031579号

25岁开始宝贝我的脸

- | | |
|-----------|--|
| ◎主 编 | 她品美丽课题组 |
| ◎责任编辑 | 宛 霞 王 皓 |
| ◎封面设计 | 一行设计 于 通 |
| ◎版式设计 | 吴凤泽 李 璐 王 伟 李 萍 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮 编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎运输部电话 | 0431-84612872 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85635186 |
| ◎网 址 | www.jlstp.com |
| ◎印 刷 | 延边新华印刷有限公司 |
| ◎规 格 | 720mm×990mm |
| ◎开 本 | 16开 |
| ◎印 张 | 16 |
| ◎字 数 | 250千字 |
| ◎书 号 | ISBN 978-7-5384-4103-1 |
| ◎版 次 | 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷 |
| ◎定 价 | 18.00 元 |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

其实从很早以前，你就开始珍爱自己的脸了吧。

可是，你知道怎样才是真正爱它与有效保养吗？你有足够的警惕性，严防死守让它不要过快老化吗？你为此制订了精细的计划了吗？

据权威肌肤研究机构对近十年来的亚洲女性肌肤最新调查显示，78%的年龄在20~35岁的女性额头已有明显的纹路，几乎近四成的女性出现明显的鱼尾纹，因此可以确定，女性到25岁是个临界点，这时肌肤已开始出现老化迹象。

然而25岁正是青春逼人，活力四射的时候，充满着年轻人的朝气，怎么能容忍那可恶的一条条细纹爬到我们的脸上呢。

我们当然要光滑、要红润，要一直保持水嫩的肌肤。

身边总有些到了35岁或40岁的人，惊叹身体的衰老程度，抱怨岁月不饶人。却不知，其实人体细胞是从25岁就开始衰老的，肌肤加速老化，肌肤修复能力也越来越差，整个身体免疫力也开始走下坡路，这时如还不有效保养，那么随着年龄的增长衰老的过程还会加速，量变转化为质变，隐性逐渐变得显性。

专家指出，从25岁开始日积月累养成的坏习惯就会夺去美丽。如果没有养成细心呵护脸的习惯都会造成肌肤过快老化。比如你总是因学业或工作的压力加大，生活缺乏规律，饮食不健康或缺乏足够的睡眠，经常暴饮暴食等等，这些坏习惯都是非常糟糕的，无疑会让你提早进入衰老的行列。所以女性应从20岁起就把肌肤当“宝贝”般精心呵护，最迟也应在25岁开始，因为25岁是女人肌肤年轻或老化的分水岭。如果这时你还以年轻为筹码掉以轻心，那么等到30岁、35岁、40岁时你的肌肤就会开始枯黄、多皱、黯淡、多斑，到时你就追悔莫及了。

提早做准备，一切必须防患于未然。谨防脸上的第一条细纹，第一个粗大毛孔，第一点色斑，第一颗成人痘，从现在开始认真学习各种保养、护肤技巧，与时间和年龄作战。让你永远留住青春和美丽！

第一章 护肤保养是 25岁女人必修课

25岁是女人护肤的最后期限 24

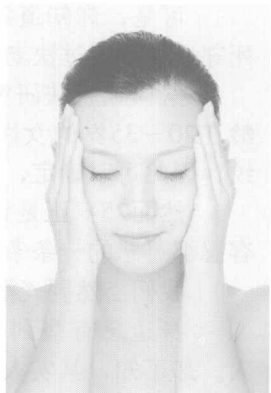
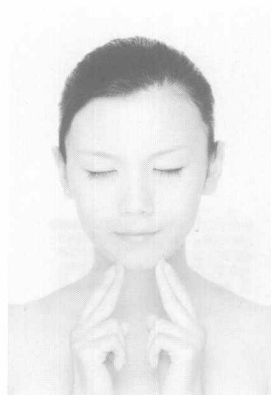
- 从遗传因素看..... 24
- 从医学角度看..... 25
- 25岁是女人一个分界线 26
- 25岁肌肤容易失去光彩 26

25岁打响肌肤年龄保卫战 27

- 补水保湿保卫战..... 27
- 收缩毛孔保卫战..... 28
- 紧致肌肤保卫战..... 28
- 美白肌肤保卫战..... 29

水嫩肌肤从美容小习惯抓起 29

- 为了10年后不皱纹密布 30
- 为了10年后痘痘不留痕 31
- 为了10年后仍然是“电眼”美女 31
- 为了10年后肌肤依旧充满活力 32





保证规律的作息时间

34

遵循肌肤生物钟..... 34

值得借鉴的科学作息时间..... 36

基本的护肤程序一步都不能少

37

清洁——正确洗脸是护肤的根本..... 38

调整肌肤纹理——给肌肤最亲近的呵护..... 39

爽肤——让肌肤呼吸新鲜的空气..... 40

均衡滋润——让你的肌肤更滋润..... 41

保护——给肌肤涂上一层防护..... 42



备足四款家庭美容工具

43

导入导出仪..... 43

超声波美容仪..... 44

家用型脉冲光美容仪..... 46

香熏美容蒸面仪..... 47



以快乐的心情来护肤

48

一份好心情胜过最昂贵的化妆品..... 49

最有效的美肤保养处方..... 50

流行的护肤营养素..... 52

护肤基础知识专家问答

54

第二章

从25岁开始警惕 第一条皱纹

找到最适合自己的防皱方案

58

测测你肌肤的衰老程度..... 58

护肤应了解的基本常识

60

产生皱纹的坏习惯，你注意到了吗..... 60

关于表情纹，你知道哪些..... 62

如何消除表情纹..... 63

“真假”皱纹大揭秘..... 64

不可不知的七个防皱好习惯..... 65

平顺靓肤饮食DIY

67

花生炖猪蹄..... 67

除皱养气芝麻饮..... 68

花生红豆炖鸡爪..... 68

香蕉奶糊..... 69

鲜虾炒白菜..... 69

纯天然防皱面膜DIY

70

芝麻蛋黄防皱面膜..... 70





苹果蛋黄泥嫩滑面膜·····	71
香蕉蜂蜜抗衰老面膜·····	71
咖啡蛋黄除皱面膜·····	72
银耳鲜奶面膜·····	72
猪皮冻平滑面膜·····	73
西红柿黄瓜抗衰老面膜·····	73

关于抗“皱”的专家问答 74



第三章 亮白、红润， 女人是不可战胜的

找到最适合自己的亮肤方案 78

测测你肌肤的黯沉程度·····	78
-----------------	----

做亮白、红润的美人 79

针对任何肤质的防晒策略·····	79
挡在美白道路上的六个坏习惯·····	81
亮白肌肤还要对症下药·····	83
美白要养成的八个好习惯·····	85
90分钟亮肤方法·····	87



白天保养程序和夜晚保养程序 88

白天保养程序·····	88
夜晚保养程序·····	89

防晒品的正确使用 90

必备防晒用品·····	91
-------------	----

美白红润靓肤饮食DIY 92

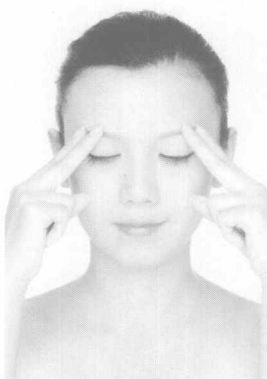
山药青笋炒鸡肝·····	92
芦荟白肌茶·····	93
玫瑰奶茶·····	93
柠檬红茶·····	94
银耳樱桃粥·····	94

纯天然高效红润面膜DIY 95

西红柿面膜·····	95
木瓜牛奶面膜·····	96
牛奶亮肤面膜·····	96
杏仁蛋白睡眠面膜·····	97
豆腐酵母美白面膜·····	97

纯天然美白靓肤水DIY 98

柠檬芦荟爽肤水·····	98
--------------	----





牛奶温泉喷雾·····	99
黄瓜祛晦爽肤水·····	99
胡萝卜亮肌喷雾·····	100
丝瓜柔肤水·····	100

关于提“亮”肌肤的专家问答 101



第四章 紧致、再紧致，怎么紧致都不过分

找到最适合自己的紧肤方案 106

测测你肌肤的紧致程度·····	106
-----------------	-----

我们为什么会肌肤松弛 107

肌肤松弛的原因·····	107
--------------	-----

与紧致相背离的三大肌肤状况 109

肌肤会出现的状况·····	109
---------------	-----

如何有效防止肌肤松弛 110

时常补充胶原蛋白·····	110
---------------	-----



靓肤美白饮食DIY

112

- 西红柿炒猪肝..... 112
- 五香花生仁..... 113
- 红枣炖鲫鱼汤..... 113
- 苦瓜豆腐..... 114
- 洋葱木耳炒肉..... 114

纯天然紧肤面膜DIY

115

- 芦荟紧肤面膜..... 115
- 豆腐绿茶抗氧化面膜..... 116
- 绿茶蛋白紧致面膜..... 116

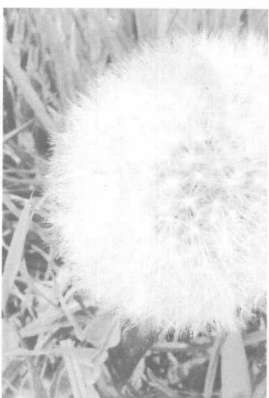
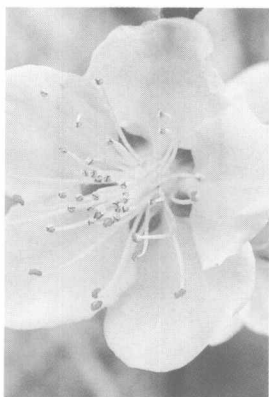
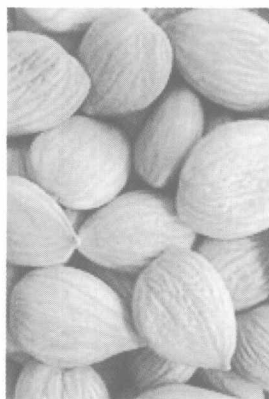
靓肤紧致化妆水DIY

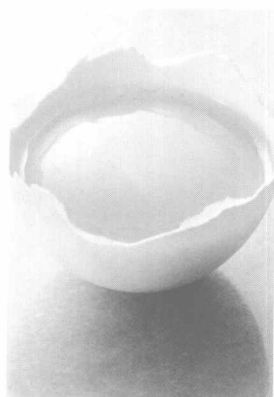
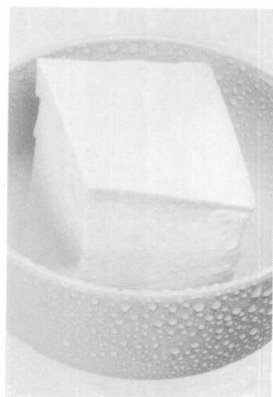
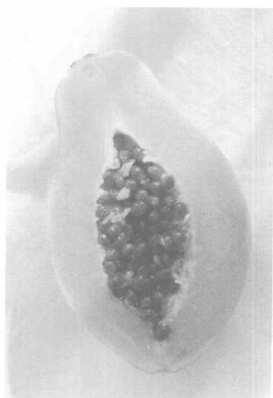
117

- 绿茶收敛液..... 117
- 收敛爽肤水..... 118
- 葡萄紧肤露..... 118

关于紧致肌肤的专家问答

119





第五章 仔细善待每一个小毛孔

找到最适合自己的细致毛孔方案 122

测测你的肌肤毛孔类型····· 122

反“孔”攻略 123

毛孔清洁····· 123

随时补水、美白、防晒····· 123

注重深层护理····· 124

针对不同性质毛孔的攻略····· 125

针对黑头的护理····· 127

让毛孔隐形的饮食DIY 128

雪湖玉藕····· 128

花椒粳米粥····· 129

薏米百合粥····· 129

黑芝麻糙米粥····· 130

杏肉猕猴桃汁····· 130

纯天然高效缩孔面膜DIY 131

木瓜菠萝细致面膜····· 131

胡萝卜蛋黄细致面膜	132
牛奶蜂蜜细致面膜	132
维C黄瓜紧肤面膜	133
西红柿橙子面膜	133

改善毛孔粗大的化妆水DIY 134

银耳柚子爽肤水	134
猕猴桃保湿爽肤水	135
生菜消炎爽肤水	135

关于靓肤的专家问答 136

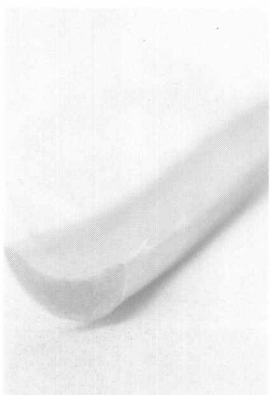
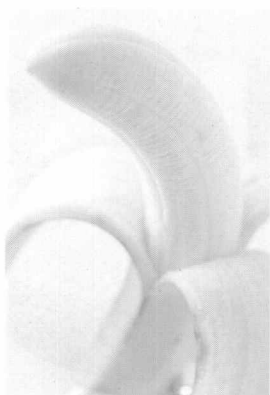
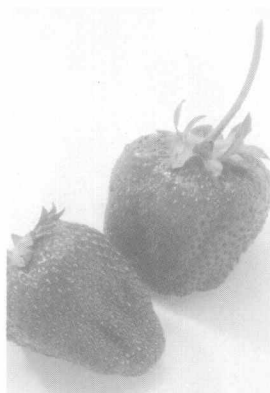
第六章 水嫩肌肤，自然有光泽

找到最适合自己的补水方案 140

测测你肌肤的缺水程度	140
------------------	-----

水嫩肌肤的护肤方法 142

搞清楚肌肤缺水原因	142
细节决定肌肤水润	143
补水别忘去角质	145





容易干燥的部位..... 145

水嫩公主饮食DIY

146

金针菇炒银芽..... 146

橄榄银耳响螺汤..... 147

百合润雪梨..... 147

冬瓜老鸭汤..... 148

猪肝绿豆粥..... 148



纯天然滋润面膜DIY

149

蜂蜜香蕉滋润面膜..... 149

红糖保湿面膜..... 150

苹果蛋黄保湿面膜..... 150

纯天然滋润化妆水DIY

151

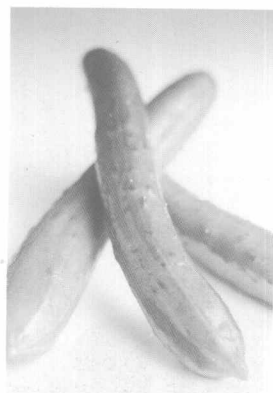
蜜糖滋润柔肤水..... 151

银耳柔肤水..... 152

玫瑰娇柔肤水..... 152

蜂蜜补水爽肤水..... 153

猕猴桃保湿柔肤水..... 153



关于保湿滋润的专家问答

154

第七章 闪亮明眸， 养护有方

找到最适合自己的护眼方案 158

测测你的眼部肌肤年龄····· 158

温柔呵护美丽眼眸 161

常见的眼部问题····· 161

细节决定明眸····· 164

警惕，眼部护理误区····· 166

亮眼公主饮食DIY 168

当归鸡汤粥····· 168

决明子粥····· 169

蛋滑苦瓜片····· 169

猪肝绿豆粥····· 170

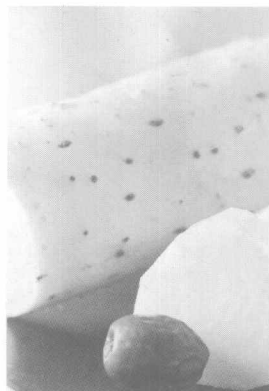
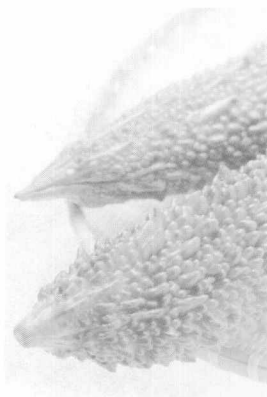
菊花胡萝卜汤····· 170

纯天然美眼眼膜DIY 171

莲藕荸荠眼膜····· 171

黄瓜眼膜····· 172

木瓜薄荷眼膜····· 172

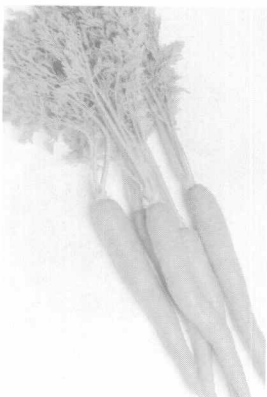




丝瓜眼膜·····	173
苹果眼膜·····	173

关于眼部问题的专家问答 174

第八章 解决痘痘烦恼， 再现肌肤光彩



找到最适合自己的祛痘方案 178

测测你肌肤痘痘的严重程度·····	178
-------------------	-----

可恶痘痘也分类型 179

痘痘的类型·····	180
弄清楚肌肤产生痘痘的原因·····	181
养成祛痘好习惯·····	183
辅助祛痘的小方法·····	185
如何让痘痘去无痕·····	186

祛痘美肤饮食DIY 187

板蓝根排毒茶·····	187
金银花薄荷茶·····	188
芦荟蜂蜜饮·····	188



百合莲子银耳汤·····	189
薏米蜂蜜粥·····	189
美味莲子汤·····	190
薰衣草清热茶·····	190
荷叶冬瓜汤·····	191
枸杞菊花排骨煲·····	191

纯天然祛痘水DIY

192

金缕梅焕肤喷雾·····	192
葡萄去痘爽肤水·····	193
桃杏双花祛痘水·····	193
蒲公英清毒水·····	194
草莓祛痘痕娇颜水·····	194

纯天然祛痘面膜DIY

195

聚合草去痘修复面膜·····	195
香蕉排毒面膜·····	196
蜂蜜双仁睡眠面膜·····	196
绿豆粉祛痘印面膜·····	197
大白菜祛痘白肤面膜·····	197

关于“战痘”的专家问答

198

