

Wrinkles,
wrinkles Go Away

美颜抗皱 36计

姚佳颖 编著

3分钟除皱活肤术
一白遮三丑

紧肤活肤美肤除皱最重要
美人，就是抚平皱纹的女人
一次给你去皱、除纹、紧实肌肤的保养秘诀
每天3分钟，你也可以年轻10岁

36招除皱抗老计划
让你短时间见功效
皱纹没了，岁月的痕迹也不见了！



本书原出版者为：大吉出版股份有限公司，中文原书名为：《美颜抗皱 36 计》。

©2007，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾大吉出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2007 第 137 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

美颜抗皱 36 计 / 姚佳颖编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5195-4

I. 美... II. 姚... III. 美容—基本知识 IV. TS974.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124039 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳美程在线印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 208 mm

印 张：6

字 数：88 千字

印 数：1~6 000

出版时间：2008 年 1 月第 1 版

印刷时间：2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：风之舞

封面设计：辛晓习

版式设计：袁 姝

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-5195-4

定 价：13.80 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

美颜抗皱 36计

姚佳颖 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



从内而外的除皱妙方

每位女性都希望能拥有美丽平滑有光泽的肌肤，可是许多女性年纪轻轻，居然就发现自己的眼角有鱼尾纹，或是在颈部出现了一圈又一圈松垮的肌肉，仔细一看，手上也出现了许多细纹，这都是由于保养不当，以及长期压力造成的结果。

皱纹是泄露岁月痕迹的罪魁祸首。皱纹的出现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系。

脸部、眼周以及手部、颈部都是容易透露女性年龄的部位。若是保养得当，您也可以花费不多的金钱、少少的时间，保持这些部位的紧实、光滑，让您的肌肤看起来永远是那么年轻。最重要的是要有一颗爱美的心，以及勤劳的精神，每天持之以恒地进行保养，一段时间之后，一定可以看到显著而美好的成效。

本书将教您通过许多简单有效的方法，帮您达到除皱的目标，而且这些方法花费都不大，不必花大钱。首先要了解自己的肌肤状况，根据自己的肌肤形态，做好日常

的基础保养与护理，这是让您在日常生活中减少皱纹产生的基本原则。

不论您是哪一种肤质，您都可以在本书中找到适合的**保养防皱方法**。本书同时搜罗四类50道有利于除皱美肤的饮食食谱，您可以选择美味可口的粥品、汤品、炖品以及饮品来滋补肌肤，赶走恼人的皱纹。

此外，您也可以运用本书介绍的各种美容蒸脸法、敷脸法，以及各种有效的按摩除皱法，进行外敷的美容除皱练习。本书还将告诉您哪些食物是去皱除纹的明星食材，以及各种有利于除皱美颜的生活习惯和防皱的禁忌，这些都能是您贴心的叮咛，提醒您在日常生活作息中一点一滴做好防皱工作，而在这些过程中，您生活的乐趣与美感也在不断地丰富着。

恭喜您开始走上美好的美颜抗皱之旅。

作者 谨识



前言 从内而外的除皱妙方 2

PART 1 关于皱纹的小百科

一、为什么会产生皱纹 12

1. 皱纹生成的原因 12
2. 消除皱纹的小常识 13

二、把握黄金时段，抗皱大作战 15

1. 防皱作息时间表 15
2. 无皱美人生活守则 18
3. 助长皱纹的坏习惯 19

三、好心情，皱纹少 21

1. 防皱“心情保养”妙招 21
2. 让自己心情放松的方法 21

四、紫外线不要来 23

1. 除皱的防晒须知 23
2. 简易按摩除皱小运动 25

PART 2 脸部防皱篇

一、脸部除皱按摩美容法 30

1. 除皱调理按摩精油 30
2. 防老化按摩法 34
3. 各种肤质的去皱按摩法 37
4. 各个部位的去皱按摩法 42
5. 按摩除皱小秘诀 44
6. 不同年龄阶段的脸部保养 48

二、脸部去皱外敷法 49

1. 植物系滋润敷脸法 50
2. 植物系紧实敷脸法 64
3. 蛋醋蜜奶敷脸法及面膜 66
4. 植物系除纹紧肤膜 72
5. 针对不同肤质与部位 84
6. 去皱洗脸小秘笈 92



三、除皱保养蒸脸美容法 94

1. 一般补水蒸脸法 95
2. 各种肤质除皱香熏蒸脸法 96

PART 3 各部位除皱护理秘诀

一、光洁细滑的双眼 102

1. 眼部除皱小常识 102
2. 眼部除皱按摩法 104

二、紧实细嫩的玉手 109

1. 手部除皱小常识 109
2. 手部按摩去皱法 111

三、魅力动人的双唇 119

1. 日常生活注意事项 119
2. 一分钟唇部·下颏除皱运动 120
3. 嘴唇除皱护理小禁忌 122

PART 4 防皱养颜料理篇

一、食疗与去皱养颜的原理须知 128

- 1. 抗皱明星食材 128
- 2. 除皱保养的饮食禁忌 138

二、除皱汤品 140

- 丝瓜猪肝汤 / 花生猪蹄汤 / 黄豆猪皮汤 /
芹菜瘦肉汤 140~143
- 梨奶汤 / 红枣瘦肉汤 / 绿豆猪蹄肉汤 /
蚕豆猪皮汤 144~148
- 红枣鸡蛋汤 / 桂圆鸡肉汤 / 金针鸡丝汤 /
菊花猪肝汤 149~153
- 枸杞猪腰汤 / 木耳红枣汤 / 姜糖红枣汤 /
当归补血汤 154~157
- 姜汁蛤肉汤 / 当归鸡蛋汤 / 补血养颜汤 /
金针排骨汤 157~161



清牛肉汤 / 当归牛肉汤 /
胡萝卜汤 162~163

三、抗皱粥品 166

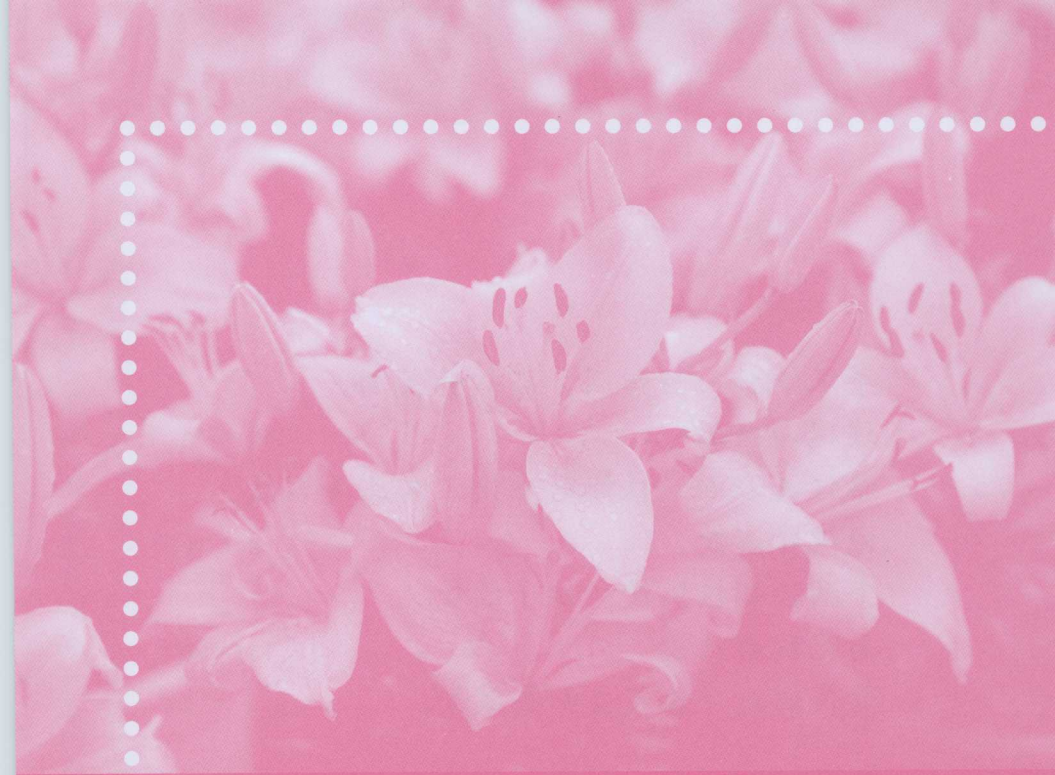
豆苗猪腰粥 / 猪肝鱼片粥 / 红枣粥 /
牛奶粥 166~169
核桃粥 / 人参鸡粥 / 莲子桂圆红枣粥 /
牛奶花生粥 169~172

四、紧实肌肤炖品 173

白梨炖桂圆 / 黑豆桂圆红枣炖汤 /
红枣炖猪皮 173~176
白梨炖银耳 / 芝麻糊 / 生姜炖猪蹄 /
白木耳炖枇杷 177~180

五、养颜美容饮品 181

- 苹果饮料 / 当归酒 / 当归黄芪酒 /
玫瑰山楂酒 181~183
薏仁美容酒 / 桂圆芝麻饮 / 木瓜美容饮 /
樱桃蜂蜜饮 184~186
丰润脸部核桃饮 / 松子酒饮 /
菊花抗老酒饮 187~189
黄芪酒饮 / 黄芪当归去皱饮 190



PART 1

关于皱纹的 小百科





一、为什么会产生皱纹

1. 皱纹生成的原因

皱纹产生的原因，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，对于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，因而形成所谓的皱纹。

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、遗传等因素都有关系。

但年龄并不是皱纹出现的绝对因素，有的人即使已经过了35岁，却依然面部平整，毫无皱纹痕迹；但有的人虽然只有二十几岁，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。

而后天因素诸如风吹日晒、没有进行保养

修护、化妆品使用不当、营养失调等原因，也都会产生影响，导致肌肤产生皱纹。

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，去除皱纹最重要的方法，就是要提供肌肤足够的水分，做好保湿工作，并且能够有效地为肌肤提供滋养。

脸部表情也是使皱纹产生的一大原因。由于在脸部固定的位置重复地牵动着肌肤，弹性纤维会逐渐地疲劳，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面部产生皱纹的原因。由于气虚，因此无法有效地使血液运行；脸部血液循环不佳，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。

2. 消除皱纹的小常识

为了有效地防皱，生活中有些小常识是您



必须注意的。

(1) 注意自己平日的表情

表情是会影响面部皱纹的，一个有利于去除皱纹的建议是：在日常生活中，要保持平和的心情。因为忧愁与焦虑都足以使人脸上的皱纹加深许多。

此外，过度夸张的表情也不适宜。不管是挤眉或是弄眼，都会大幅度地拉扯肌肤肌肉，因此，应该尽量避免眉头深锁或是各种夸张的各种表情，这将使肌肤保持在温和的最佳状态。

否则，日复一日脸部大表情的运作，都将在脸部累积深刻的纹路。

(2) 每天要彻底地卸除脸上的妆容

若有残留的化妆品留在脸部，容易导致脸部发炎干燥。每天卸妆的时候，应该在洗脸之前先以化妆棉蘸取卸妆油，慢慢地将脸部的妆容卸下。

脸部肌肤若彻底洁净了，做任何保养与按摩都能够达到最好的效果；相反的，若脸部留有残余的彩妆，将使肌肤的色泽晦暗，久而久之，脸部将产生暗沉现象，同时也将使肌肤干

燥不堪，从而导致脸部皱纹的产生。因此，要有效地除皱，生活中各种脸部的清洁工作是最基本的。

二、把握黄金时段， 抗皱大作战

1. 防皱作息时间表

拥有正常的生活作息，才能够使人保持美丽的肌肤。这是因为肌肤与人体的机能一样，也有疲乏与活跃的时候。若您经常在肌肤疲乏的时刻里不休息、继续工作，久而久之，将使得肌肤的弹性缺乏，容易老化，而皱纹也容易产生。因此，要能够有效地去除皱纹，必须先从检视自己的生活作息开始着手。

先将自己爱玩、喜欢熬夜的习惯调整过来，为自己的肌肤保养做好准备工作。接下来将告诉您在一天的生活周期之中肌肤的各种状态，以及各种适宜与不适宜进行的活动，了解这些知识，将使您的肌肤得到最好的保护。