

【现代家庭生活百科全书】

震撼21世纪的女性保养经典，隆重推出！

最新女性

保养

全集

【何银洲◎主编】

美丽女性，
女人自己呵护……

- 美丽女性保养篇
- 美丽女性养颜养生篇
- 美丽女性调养篇
- 美丽女性抗老养生篇



人民日报出版社

最新女性

保养

美丽女性，
女人自己呵护……

- 美丽女性保养篇
- 美丽女性容颜养生篇
- 美丽女性调养篇
- 美丽女性抗老养生篇

【何银洲◎主编】

全集



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新女性保养全集/何银洲主编. —北京:人民日报出版社,2007.7

(现代家庭生活百科全书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 561 - 9

I. 最… II. 何… III. 女性 - 保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116979 号

最新女性保养全集

主 编:何银洲

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:170mm × 240mm 1/16

印 张:150 字 数:1080千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 561 - 9

定 价:216.00元

前言

21 世纪的脚步近了，人类在进步，科技在飞速发展，女人更是在觉醒、在发展、在强盛。诚然，这是一个个性张扬的时代，一个女性真性尽显的时代！

然而，事物的发展都是具有两面性的。一面是积极的，即人文科技的进步，使女性更多些“巾帼不让须眉”的洒脱；但另一面，工作的压力、社会的舆论、环境的污染等这些都会加重女性朋友的精神负担与疾病发生率。可是怎样才能让女性朋友体健心康，精力充沛，亮丽照人呢？而本书《最新女性保养全集》就是为了解决上述问题而推出的，它从女性怎样保养、怎样容颜养生、怎样调养、怎样抗衰四大方面回答了上述问题。相信，读完此书定会让你美丽永驻，微笑人生！

你要亮丽的人生吗？你要美丽动人吗？你想拥有冰清的肌肤吗？你想拥有完美的身材吗？你要… …

拥有此书，完美女人！

丛书编委会



美丽女性保养篇



- 美丽从早晨开始 2
- 美丽链接 4
- 从小处改善健康 11
- 愤怒是美丽的敌人 15
- 吃出美丽的身形 18
- 环保肠胃无毒轻松 20

美丽女性容颜养生篇



- 一、去掉头皮屑——心情好轻松 48
- 关于头屑过多须知 48
- 按摩去屑 48
- 饮食去屑 49
- 日常保养 49
- 去屑的食物菠菜 50
- 去屑的食物香蕉 50
- 去屑的食物苜蓿 51
- 去屑的食物洋葱 52

目录

Contents

- 二、亮泽秀发——美发百分 53
- 女性关注美发 53
- 防止伤害美发 54
- 护理你的秀发 56
- 亮泽秀发的食物芦笋 59
- 亮泽秀发的食物紫菜 59
- 亮泽秀发的食物番瓜 60
- 秀发食疗方 61
- 三、防治脱发——让秀发黑亮 69
- 饮食与头发的健美 69
- 怎样才能使秀发黑亮飘逸 71
- 怎样根据发质选择食物 73
- 头发早白的饮食防治 73
- 脱发的饮食防治 74
- 秃发的饮食宜忌 75
- 让秀发黑亮的食物黑芝麻 76
- 让秀发黑亮的食物大豆 77
- 让秀发黑亮的食物何首乌 78
- 让秀发黑亮的食物葱 79
- 脱发食疗方 80
- 四、延缓肌肤衰老——让肌肤如水 85
- 皮肤的多元化
- 营养来源在哪里 85

目录

CONTENTS

现代生活百科全书





蔬菜、水果、干果与皮	让肌肤如水的食物枣	110
肤健美的关系是什么	让肌肤如水的食物香菇	111
如何正确掌握养颜与	让肌肤如水的食物橄榄油 ...	112
饮食调养的关系	让肌肤如水的食物白菜	114
哪些食品具有美容效果	让肌肤如水的食物樱桃	114
哪些水果具有美容功效	让肌肤如水的食物熟地	115
不同类型皮肤的	让肌肤如水的食物当归	116
饮食美容方法有哪些	让肌肤如水的食物珍珠	117
皮肤养护有哪些饮食原则	让肌肤如水的食物乌梅	118
吃出细腻肌肤的秘诀	让肌肤如水的食物荔枝	118
要适量饮水	让肌肤如水的食物树莓果 ...	119
常吃富含维生素的食物	让肌肤如水的食物昆虫	120
多食含铁质的食物	让肌肤如水的食物鸭蛋	123
增加含胶原蛋白和弹	让肌肤如水的食物甲鱼	123
性蛋白食物的摄入量	让肌肤如水的食物灵芝	124
注意碱性食物的摄入	让肌肤如水的食物食醋	125
如何巧用牛奶美白	让肌肤如水的食物桃花	125
女性经期在饮食上	让肌肤如水的食物阿胶	126
应该注意什么	让肌肤如水的食物桑椹子 ...	127
野生菌的价值在哪里	让肌肤如水的食物鹌鹑蛋 ...	127
为什么说维生素可以	让肌肤如水的食物白木耳 ...	128
帮助皮肤健康	让肌肤如水的食物鸡蛋	128
让肌肤如水的食物黄瓜	让肌肤如水的食物墨鱼	129
让肌肤如水的食物丝瓜	让肌肤如水的食物甘薯	131
让肌肤如水的食物柠檬果 ...	让肌肤如水的食物蜂王浆 ...	132
让肌肤如水的食物杏仁	让肌肤如水的食物黄精	133
让肌肤如水的食物苹果	延缓衰老食疗方	134
让肌肤如水的食物米糠	五、让眼睛明亮——清漱你的眼睛	143
让肌肤如水的食物蜂王胚 ...	营养与眼睛的健美	143
让肌肤如水的食物蛇床子 ...		



目录

CONTENTS

现代生活百科全书



哪些营养素有益于	美丽胸部的食物木瓜	191
眼睛清澈明亮	美丽胸部的食物莴笋	192
144	美丽胸部食疗方	193
脱眉者的饮食防治	日常丰乳方法	194
146	美丽胸部动作	195
美眼明目的饮食原则	八、美丽瘦身——拒绝肥胖 203	
147	女性怎样使腰部健美	203
黑眼圈的饮食防治	健美运动中的营养问题	205
148	吃肉的秘诀	208
清澈眼睛的食物人乳	喝水瘦身法	208
149	上班族的三餐搭配	210
清澈眼睛的食物沙苑子	如何在健美	
150	训练中补充水分	210
清澈眼睛的食物菊花	越吃越苗条的秘诀	211
150	早餐问题不能小视	212
清澈眼睛的食物枸杞子	就餐也得讲策略	213
151	控制食欲的绝招	215
清澈眼睛的食物动物肝脏 ...	为什么说女性	
152	健美重在养血	216
清澈眼睛食疗方	女性减肥的最佳方式	217
153	饮食减肥要诀	218
护眼之道	减肥者必备的节食常识	220
163	节食减肥的疑点	221
眼睛放电	减肥有哪些禁忌	223
169	常见的饮食减肥法	225
使用眼霜	你属于哪种类型的人	228
170	饮食健身法则	230
打击黑眼	胖人吃哪些蔬菜最好	231
172	美丽瘦身的食物果菜	232
消除眼肿	美丽瘦身的食物蘑菇	233
173		
眼部护肤		
174		
六、美丽唇部——让双唇动人		
175		
美唇的饮食调养		
175		
口唇干裂的饮食防治		
176		
美丽唇部的食物火龙果		
177		
美唇食疗方		
178		
美唇之道		
182		
口红选择的技巧		
183		
善选唇色四大法		
185		
七、美丽胸部——让你亭亭玉立		
186		
别走入禁区		
186		
健康地戴乳罩		
188		
健康乳房的标准		
189		
常见问题		
189		



美丽瘦身的食物荷叶	233
美丽瘦身的食物萝卜	234
美丽瘦身的食物香料	234
美丽瘦身的食物茶叶	235
美丽瘦身的食物大米	236
美丽瘦身的食物番茄	237
美丽瘦身的食物香蕉	238
能吃掉脂肪的	
食品有哪些	239
吃减肥水果应注意什么	240
瘦身食疗方	242
九、美丽手足——还你一双纤纤玉手	245
健美手的按摩方法怎么做	245
女性如何使自己的双手柔软、	
漂亮而富有弹性	246
怎样保护指甲健美	247
哪些不当的美甲	
对指甲有伤害	248
美丽手足的食物柠檬	250
美丽手足的食物山楂	250
美丽手足的食物杏	251
日常保养	252
十、美丽健齿——让牙齿白净	253
皓齿饮食调养	253
健齿的饮食原则	254
哪些食物	
有利于牙齿健美	255
健齿的食物茶叶(粗)	256
健齿的食物蜂乳	256
健齿的食物羊骨	257

健齿的食物猪蹄	257
健齿的食物龟板	257
健齿的食物牛蹄筋	258
健齿食疗方	258

美丽女性健康调养篇

一、月经痛 266

月经过多	266
月经过少	266
月经痛	268
经期饮食指导	269

二、美音 270

美音的饮食保健	270
美音的食物薄荷	271
美音的食物百合	271
美音的食物绿豆芽	271
美音的食物梨子	271
美音的食物无花果	272
美音的食物罗汉果	272
美音的食物胖大海	272
美音的食物生姜	272
美音的食物萝卜	272
美音的食物沙参	272
美音的食物鲜石斛	273
美音食疗方	273

三、贫血 276

贫血的饮食疗法	276
为什么说贫血不利美容，	
怎样防治贫血症	277



贫血食疗方	278
四、缓解压力	279
负面精神状态	
会产生亚健康	279
精神缓解小处方	282
开始精神放松的历程	283
排除压力,缓解放松	285
五、对女性保健有影响的食品	326
性和谐	326
孕妇过敏食物	338
老年妇女宜多吃鱼	338
老年食盐过多	
易老年骨折	339
中老年妇女忌过多食糖	339

美丽女性抗老养生篇

一、动脉血管硬化	342
关于动脉血管硬化	
你必须知道的	342
动脉硬化与饮食	342
动脉硬化食疗	343

二、心脏病	351
关于心脏病	
你必须知道的	351
心脏病的特点	352
心脏病与饮食	352
三、糖尿病	359
关于糖尿病	
你必须知道的	359
糖尿病与饮食	361
四、过敏性的疾病	368
关于过敏性的疾病	
你必须知道的	368
过敏性疾病与饮食	368
盐的需要	371
五、癌症	374
关于癌症你必须知道的	374
癌症与饮食	374
六、感染	381
关于预防感染	
你必须知道的	381
感染与饮食	382

目录

CONTENTS

现代生活百科全书



最新女性保养全集



美丽女性 保养篇





美丽从早晨开始

扮靓，不是一件难事，全是从点点滴滴开始的，认真坚持做下来，也就有效果了。可以这样说，美丽，就从今天起步，就从早晨做起。

醒来恢复靓容

早晨，你一觉醒来，脑子是清醒了，可看着镜子里的自己，真有



些惨不忍睹：脸部是浮肿，嘴唇一点儿也无血色、黑黑的眼圈……怎样消除这些令人不快的状况呢？是啊，忙碌的你，面对生活和工作的压力，晚睡、工作过于劳累，甚至抽烟喝酒，都会在容貌上留下印记，怎么办呢，别急，现在教你一些恢复靓容的方法：面对失去血色

的嘴唇，不用先去找口红，不妨试试把你的嘴紧紧抿住，然后猛地扑一声吐气，做上3~4次，再用温热的毛巾敷在唇上几分钟，这样可加快嘴唇的血液循环，双唇也就变得湿润起来了，最后涂上润唇膏。成形的面疱也不知什么时候长成的，要想彻底清除不是太容易，但可让它不那么明显。不要直接挤压它，用一种“游击战术”，消除炎症或掩盖它，含消炎物质的乳霜是最好的用品，有些护肤品中含水杨酸、硫磺，可以很快使面疱得到改善。油性皮肤的人一早起来常常给人表现为一张油光光的脸，黄黄的像上了一层蜡，这多半是洗脸不当造成的。洗脸时，选用具有深度洁肤作用的洗面奶，而不要选用粗糙而干硬的肥皂，免得过分刺激油脂分泌。

洗脸后，用手指轻轻拍打脸部20分钟以上，促进面部的血液循环，如果是皮肤容易发红的肤质，就用手沾化妆水轻轻拍打，最少15分钟，这样脸部就会保持滋润和有光泽。接着可上一些面霜，选择控制油分的种类。早上上面霜之前若在脸上发现多了斑点，这是要去死皮和深度洁肤的时候了。皮肤的角质层可以使用弱酸性的化妆品清理。时间若来不及，权宜之计是用



颜色合适的修容笔把斑点暂时盖住，得注意色调和皮肤的协调。

出门快速日妆

有时候，早晨起床晚了，上班要迟到了，有化妆习惯的女士，又不忍如此素面出门，怎么办？这里有一种快速日妆画法，能解决你的“燃眉之急”。

粉底：洗完脸后，涂少量日



霜，然后用油质粉底（冬天）或水质粉底（夏天）均匀地涂在面部，当然用日霜粉底混合霜更省时间，效果也不错。

蜜粉：为了粉底看上去更自然，不妨再在脸上扑一层蜜粉。用蜜粉均匀地涂在脸上，然后用大蜜粉刷扫匀。

眉毛、睫毛：如果是淡眉，可以用眉笔依着眉形轻轻修饰一下，

不要画得过重，以免画坏或左右不对称，更耽误时间。如果是浓眉，可以省去不画或用睫毛刷轻扫眉尾，使它们看上去不疏散。然后用睫毛刷认真地刷眼睫毛，先闭上一只眼，用睫毛刷向下刷两下，再睁开眼后用睫毛刷向上刷两下（最好用速干睫毛膏）。

眼线、眼影：重点画上眼线，用深灰色或深棕色眼线笔从眼内角向眼尾，由浅入深，由细渐粗地画，一气呵成。如果为了节省时间，只从上眼睑1/3处向眼尾适当描画一下即可。如果为了突出眼妆，可在眼角上方的眼睑上淡淡地扫一些眼影，注意眼影的颜色要和脸妆的基本色调及服饰的整体色调相配。

唇妆：嘴唇颜色自然，涂些无色唇油即可，唇色暗淡，可使用贴近嘴唇自然色的口红涂匀双唇。时间还够，又想突出唇妆，可用唇线笔事先画好轮廓，然后均匀地涂上口红。只用5分钟，自信又回到了你的脸上。

化妆驱散疲惫

如果早晨时间比较从容，得认真修一下你的脸。首先，你可以使用轻质粉底或淡色保湿霜涂抹全

美丽女性保养篇

现代生活百科全书





脸，然后再以稍厚一层粉底掩饰细纹。不过，千万别过分“雕琢”，否则效果会适得其反。因为运用粉



底遮瑕，会使妆彩较为统一，整个质感才不会呈现干燥、块状或条纹的拙劣效果。腮红应着蔷薇色，这样可以使你看起来血液循环良好。不过，轻柔的腮红反而会使苍白的肌肤更显憔悴，上彩妆时切记方向“往上”的最高指导原则。别忘了画出向上的眉形，最后再补上眉毛膏或凡士林。而在眼睛十分疲倦时，最好别过分强调它，少许睫毛膏即足以让你眼睛明亮起来，至于眼影，则宜用中性色，好淡化眼、脸的黯淡，疲累的双唇，易紧绷，所以，千万别用亮丽色彩强化它，不妨使用柔和的亮彩玫瑰色。在你想以更厚的彩妆掩饰倦容之前，将浸于冰水中的汤匙敷在眼皮上，能很好地消除肿胀。经过这样一番打理，你可光光靓靓地出门了。

美丽链接

经济实惠

时下想扮得“酷”又少花钱的法子真不多。那些“名牌”产品的价格准让你瞠目。这儿说说可节约开支的美容小窍门。

1.展销会买高档产品。一般来说，在这种展销会上，厂家的目的不是销售产品，而是扩大企业知名度。会上的产品都是厂家直销，所有产品基本都在5~7折，不妨把1年中大量使用的或是舍不得买的东西集中到这个时候买，不但价钱便宜挑选的范围也很大。

2.正在创牌子的产品。这类产品不但质量好而且价钱便宜。厂家





美丽女性保养篇

现代生活百科全书系



的目的是要大家了解、认可。不但在质量上不敢放松，利润也尽量压缩。

3.换季产品减价销售。服装换季打折，化妆品也有季节性减价。如防晒霜多在夏天使用，保湿霜在冬天、秋末和初春使用较多，夏天使用较少，厂家有时会将这些季节性产品进行削价处理，这个时候买当然最划算，而且一般不会出现产品过剩问题，因为化妆品的保质期一般都是2~3年。

4.合并护肤步骤。乳液状的洗面奶本身具有清洁和滋润的双重功效，有的还具有保湿效果，这样就可以省去或减少使用润肤霜、保湿霜。

5.化妆工具合二而一。可以只买1支粉刷，用来同时刷蜜粉和腮红，只买1支眉笔用来画眉并画眼线或者用唇笔而不用口红。

扮靓绝招

白领小姐化妆的目的主要是给人清爽靓丽、潇洒典雅、精神抖擞的感觉，且又能衬托肌肤和神韵之美。因此，化妆应以轻柔、优雅的淡妆为主，切忌浓妆艳抹。当然，画眼线、涂口红可以作恰到好处的画“龙”点“睛”，但画眼线不宜

涂彩色眼影粉，口红不可以涂得太多、太饱、太鲜、太靓。对办公室小姐而言，皮肤最大的敌人是干燥和污染，只要你采取相应的防护措施，注意皮肤的清洁、补水和修护，便可以令肌肤保持在最佳状态。

清洁制胜

不管是清晨起床还是下班回家，你最不能忽略的就是洗脸。不要以为洗脸是很简单的一件事情，要想让你的血液循环更快，加速有害物质的排解，就必须掌握一套正



确的洗脸方法。在这里教你一套最适合你的洗脸方法，具体程序如下：将浸过热水的毛巾（水温以稍有点烫手为宜），轻轻盖在脸上（当



然如果脸上有彩妆，就要先用卸妆液卸妆)，用手指将毛巾轻轻往下压，令毛巾贴紧面部和眼部皮肤，让毛巾上的热气停留约30秒，以促进脸部的血液循环。

很多人认为如果不用温水洗脸，就无法将脸上的污垢清洗干净。虽然说是温水，仍然会因为肌体的性质而有所差异。油性肌肤，特别是长满青春痘或脓疱的肌肤，水温应在42℃左右。中性肌肤的人，水温只要稍微比体温高一点就行。干性肌肤或是过敏肌肤的人，水温要在38℃左右比较适宜。另外，干性肌肤与中性肌肤所用的水温虽然差不多，但是要注意干性肌肤洗脸后，再用冷水清洗的话会使毛细孔堵塞。

洗脸的时候，以绕圆圈的手势，用指腹轻轻地按摩清洗。用毛巾吸干面部水分，舀1匙食盐，倒在手心，加点热水化成浓浓的溶液，再将溶液像抹洗面奶似的遍抹面部（眼部除外），轻轻划圈按摩（手上的力度一定要轻，因为有些食盐结晶可能没充分溶解，用力稍大就会搓伤皮肤），30秒后用清水洗净。油性皮肤和每天化妆的人可以每天都用食盐洗面，干性和中性皮肤者则隔1~2天洗1次，洗完之后，你会发现你的面部异常干净清

爽，细腻光洁。

洁面程序完成后，以拍打的方式上化妆水，在脸部均匀地拍打约100下，这样不但可促进血液循环，还能使肌肤光滑有弹性，不必担心地心引力来拜访。化妆水敷过之后，还应选择有保湿或是美容作用的精华液，帮助脸蛋补给抵抗干燥的营养剂。最后涂上乳液，乳液也应是滋润度高的乳霜。



天冷的时候，用热水清洁完面部，应再用凉水泼脸，以收缩毛孔；天热的时候，还可适当加些冰块。不过如果你一直习惯用热水洗脸，就应循序渐进，逐渐降低水温，冰块也不宜加多，否则会对脆弱的毛细血管造成伤害，令脸上出现难看的“高原脸”（红一块白一块）。倘若你的皮肤比较薄，凉水



就不太适合你了，你可以在洁面后，多用点有收缩毛孔作用的爽肤水，在毛孔较大的地方（比如鼻子四周）多按几下，或者用一只小小的旅行用乳液瓶事先装些爽肤水冰在冰箱的冷藏室里，要用时，就从冰箱里拿出来均匀地喷在脸上，记住，千万不要喷多了！

补水制胜

补水是在办公室的一天里最重要的功课。这不光是喝几杯水那么简单。首先，你需要有一瓶专用补水剂，而不是一瓶普通的矿泉水。有很多人都以为往脸上喷矿泉水，



既补充了水分，又补充了矿物质，事实上，纯粹的水由于没有添加营养剂和渗透剂，当它喷到脸上的时候，不但不会被皮肤吸收，反而会在蒸发的同时带走皮肤自身的一部

分水分，效果适得其反。所以，如果你想喂皮肤“喝水”，就必须购置一瓶真正的补水剂。

补水的频率应视各人皮肤状况而定。一般而言，油性皮肤3小时左右应补1次水，干性和中性皮肤2小时左右补1次。补水之前，需要先用一张吸油纸吸去面部油分，再用湿润的化妆棉轻轻擦去面部污物，然后均匀地喷上补水剂。倘若面部有彩妆，程序可以简单一些，只需在吸去油分后，喷上补水剂即可，但别忘了再用一块干的化妆棉吸去多余水分，顺便将面部粉底重新打匀，然后薄施一层定妆粉。

除了外在补水之外，你不妨自己配制一些特别的美肤饮料，在补水的同时调理气色，护理肌肤。下面就是我们为你特别推荐的几款“办公茶”，这些“茶”的原料都不贵，在中药材店、副食店都可买到，上班时往自己的茶杯里一放就OK了，方便又有效。

桃花茶。干桃花（在干花店和出售香熏的商店均可买到，如能自己采集到农历三月初三东南方枝头的桃花，效果更好）4克，冬瓜仁5克，白杨树皮3克。每日将这3样物品置于杯中，用沸水冲泡，加盖，10分钟后饮用，每日可反复冲泡3~4次。这种茶能祛除黑斑，白嫩肌

美丽女性保养篇

现代生活百科全书





肤，但孕妇及月经量过多者忌用。

红花茶。红花、檀香各5克，绿茶2克，红糖30克，沸水冲泡后，加盖闷5分钟即可饮用。每日1剂，会让你的皮肤变得干净透亮，粗糙的皮肤也会恢复光泽。

柠檬茶。将柠檬去皮以后切成片（一定记得要去皮，因为柠檬皮会令黑色素沉淀），依个人口味添加冰糖，泡水饮用。柠檬里含丰富的维生素C，此外还含有钙、磷、铁和B族维生素等，常饮柠檬茶，会让你的肌肤恢复光泽与弹性。

保 养亮肤

晚间回到家里，是让疲惫的肌肤服用点营养品的时候了。点上香熏灯，滴一滴自己喜欢的香精油，开始你的晚间护肤功课吧。

平时你可以用冰箱里的保鲜膜



和精华液（精华液依各人情形而定，可选择美白、抗皱、保湿等功效的）来护肤。具体程序如下：

剪一块大小与自己脸部相近的保鲜膜，在保鲜膜上，剪出能让眼睛、鼻子、嘴巴透气的洞。擦上量稍多的精华液后，将保鲜膜敷在脸上。把热毛巾覆盖在脸上，让热蒸汽促使精华液完全吸收，约10分钟后，取下保鲜膜，用面纸擦去多余的精华液即可。想让热蒸汽湿润脸部，除了用热毛巾、蒸汽浴之外，还有一个方法：拿一盆热水，将脸靠近盆子，热蒸汽就自然冒到脸上来了。隔2~3天，你就应该为自己调制一些面膜。目前市场上各种护肤品牌的补水、补营养面膜琳琅满目，你大可以自由选用，自制的面膜，做起来很简单，效果也不错。后面有专门介绍。

如果你的皮肤尚算年轻健康，问题不大，做完脸后，抹脸的爽肤水和乳液的量可以减少，不出门的话，不抹也无妨。敷脸时如能点上盏香熏灯，还能令你在护肤时进行2次美容，你可选择能镇静心情，平衡情绪的甘菊、薰衣草、柠檬、白干层香精油，也可选择能放松肢体的檀香木、玫瑰、鼠尾草香精油。

这就是坐写字楼的你在一天之内需要为你的皮肤做的功课，功课