

[女人完美一生必备丛书]

女人护肤养颜 完美手册

陶涛◎主编

领先全球，最全面、最科学、最时尚的美丽护肤养颜指南

靓丽的肌肤作为女人的身份证，总是在流盼顾盼的不经意间流露出她的气质、个性和素养。你不想拥有娇美的肌肤吗，你不想让自己的肌肤更靓丽吗，你不想让自己的肌肤天天都动人吗？那么《女人护肤养颜完美手册》将让你拥有全面而行之有效的驻颜法，让你时刻展现出最美丽的容颜！

人民日报出版社

女人护肤养颜 完美手册

陶 涛 主编

NURENHUFUYANGYAN
WANMEISHOUCE

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人护肤养颜完美手册/陶涛主编. —北京:人民日报出版社,
2007

(女人完美一生必备丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

I. 女… II. 陶… III. ①女性 - 皮肤 - 护理 - 基本知识
②女性 - 美容 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089974 号

女人护肤养颜完美手册

主 编: 陶 涛

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: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 96 字 数: 900 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 - 533 - 6

定 价: 168.00 元



策 划：世纪海创

网 址：www.sjwh86.com.cn

销售热线：010-84775461/62

责任编辑：陈先荣

封面设计：北京文耕制版服务机构
Tel: 13718026356

前言

肌肤是女性最动人的衣服,最靓丽的身份证!20岁的女子新鲜娇艳,30岁的女人风华正茂,那么四十岁五十岁呢?

历史变迁岁月沧桑,衰老是谁也不可改变的现实!当皮肤渐渐显得暗淡无光,当形体因地心引力的作用而不再挺拔婀娜!你,是否会对自己的外观渐失信心而最终听之任之呢?!可否想过以后也许还有几十年的路要走,这样早早地放弃了美,不也是一种退缩吗?

事实上,无论何时,拥有美丽,都应该是女人永远追求的梦想。有鉴于此,我们编写了这本《女人护肤养颜完美手册》。

本书从生理剖析、科学养护、保湿与去皱、美白和防晒、特殊问题调理、饮食与营养、化妆美容、水疗美容等不同层面不同角度入手,详实而全面深入地向女性朋友介绍了如何护肤养颜,如何留住美丽的方法。掌握好这些内外兼修的护肤养颜技巧,你就能针对自己肌肤的特点选择适合自己的肌肤呵护之道,也就能时刻为美丽加油了!

在人生的旅途中,需要携带的东西很多,但有一样东西千万别遗忘,那就是美丽梦想的指南!

拥有《女人护肤养颜完美手册》,你永远不会与美丽擦肩而过,更不会与它渐行渐远!



目 录

PART1 女性肌肤的生理剖析 1

导读:女人养颜护肤从25岁开始,至此女性美容的序幕拉开,从这个时期开始女性要从基础做好护肤工作,彻底的认识和了解女性肌肤的生理特点,抓紧青春的尾巴,让靓丽与你永伴。

- No.1 了解你的皮肤 3
- No.2 不同类型皮肤护理 5
- No.3 肌肤美丽的4个条件 7
- No.4 心情愉快肌肤就亮丽 8
- No.5 按照生理时钟的规律护肤养颜 9
- No.6 女性一生的皮肤生理性保健 11
- No.7 女性特别时期的养颜要诀 12

PART2 完美女性科学的护肤策略和常见误区 19

导读:“年年岁岁花相似,岁岁年年人不同”。随着年龄的增长,皮肤也逐渐呈老化的趋势,所以爱美的女性就对症下药,开始保养自己的肌肤,但是保养的同时,也出现了一些误区,这势必会给肌肤造成更大的损害。所以有必要学习和了解科学的护肤方法。

- No.1 基础保养瞬间改善妆前肌肤 21
- No.2 精心呵护皮肤的基本原则 21
- No.3 谁正在伤害你的肌肤 22
- No.4 不同季节皮肤养护规则 24
- No.5 科学护肤4步曲 26
- No.6 不同部位皮肤保养的策略 27
- No.7 矿物质养颜,女性护肤的基础 34





No.8 清洁脸部皮肤的科学规范	35
No.9 去角质的基本方法	38
No.10 远离护肤的错觉	39
No.11 给真皮层深层次的呵护	41
No.12 风沙天气的护肤秘方	42
No.13 植物浴——护肤新时尚	43
No.14 纯情浪漫的盐浴	44
No.15 内外兼顾润泽肌肤	44
No.16 远离你的“电脑皮肤”	46
No.17 周末,为美丽加分	47
No.18 旅途中的护肤养颜谋略	49
No.19 上班路上的护肤攻略	51
No.20 家庭主妇的护肤策略	52
No.21 攻破护肤的最后死角	54
No.22 远离美容护肤的误区	55
No.23 破坏美丽的N个习惯	57
No.24 最伤肌肤的错误护肤法	59
No.25 护肤不正确容易引起的皮肤问题	61
No.26 必须巧妙跳过的控油陷阱	63

PART3 保湿与去皱——让你的肌肤似水冰肌 65

导读:做好保湿工作与去皱工作是皮肤保养中最重要的关键,想要保持健康润泽、有透明感的皮肤,必须随时补充肌肤水分和适当的去皱,让皮肤的含水量维持15%至20%之间的理想状态。

No.1 皮肤保湿的基本要点	67
No.2 肌肤保湿妙招	68
No.3 不同季节的皮肤保湿方法	68
No.4 不同肌肤的保湿高招	72
No.5 不同时间的保湿方法	75
No.6 不同部位的保湿对策	77
No.7 白领女性的保湿新时尚	79





No.8 肌肤保湿的 12 个秘方	82
No.9 你所不知的保湿误区	83
No.10 预防皱纹产生的关键因素	85
No.11 延缓和消除皱纹的根本之道	86
No.12 不同部位的防皱攻略	88
No.13 微波电脑拉皮除皱术	91
No.14 每天伸一伸,30 天后无皱纹	92
No.15 孕妈咪妊娠纹的对抗攻略	93
No.16 自己动手做减皱操	94
No.17 简易有效的美颜去皱法	95

PART4 美白防晒——给肌肤加分

导读:每一个女性朋友都想有白雪肌肤,于是美白便成了美眉们的必修课。美白绝非不自然的漂白,是令肌肤健康,散发自然洁皙的光泽。所以,美白工作,可以说是任重道远,不仅需要防晒,更要祛斑。

No.1 皮肤美白的原理	99
No.2 肌肤美白 7 个关键事项	100
No.3 肌肤美白 5 步曲	103
No.4 春季美白 4 大魔法	104
No.5 夏日美白的科学方略	105
No.6 肌肤美白祛斑双攻略	107
No.7 家庭美白的简易妙方	108
No.8 不同星座的美白攻略	109
No.9 夏季防晒小常识	111
No.10 不同部位的防晒法	112
No.11 夏季旅游防晒策略	114
No.12 防晒品的选择技巧	117
No.13 晒后复白攻略	118
No.14 冬天也防晒	120
No.15 科学防晒误区	121





PART5 特殊皮肤问题的解决之道 123

导读:女人的皮肤最容易出现问题。要想修护问题皮肤,就要先了解问题皮肤形成的种种原因,然后对症下药地进行调理,同时要注意培养良好的饮食、睡眠等生活习惯,全方位、多角度的对皮肤进行呵护,这样,你的肤色自然会焕发动人光彩。

- No.1 通辑眼部鱼尾纹的三大祸首 125
- No.2 斑点的再认识及治疗攻略 126
- No.3 治疗黑斑全攻略 127
- No.4 挑战黄褐斑 129
- No.5 色素痣的病理与治疗 131
- No.6 5种流行美鼻计策 132
- No.7 皮肤湿疹防治的良方 134
- No.8 去除黑头的妙招 137
- No.9 黑眼圈的形成与消除 139
- No.10 治理肿眼泡的有效途径 140
- No.11 对眼袋永远说不 142
- No.12 痤疮的病理成因与防治 145
- No.13 远离“油”的烦恼 146
- No.14 关照春天的问题皮肤 149

PART6 拯救肌肤——教你几招美容妙方 151

导读:相对于美容院专业的护理,许多女性朋友更钟情于那些既简单又实用的民间小妙方和自制的纯天然护肤品,因为它不仅更有利于我们的皮肤护理,更让我们享受到了专业美容护理不能给我们的那种自给自足的乐趣。

- No.1 与牛奶共白皙 153
- No.2 巧做牛奶面膜 155
- No.3 酸奶:肌肤的美味饮品 156
- No.4 居家美眉的天然面膜 158





No.5 自家厨房的天然眼膜	163
----------------------	-----

PART7 吃出美丽容颜来

165

导读:娇嫩白皙来自日常点滴间的呵护,当然也包括饮食上的调理,所以,尽管每个女人都拥有自己爱吃和不爱吃的食品,但如果想要美丽,就不能随意而吃,而是要根据自己的皮肤问题,作出科学的选择,多吃那些既爱吃,又能养颜健体的美食。

No.1 与美容有关的营养素	167
No.2 如花容颜吃出来	168
No.3 美女最佳食品榜	169
No.4 都市女白领的膳食搭配	171
No.5 做水果美女	173
No.6 美女饮食禁忌	173
No.7 美丽食物吃走黑眼圈	175
No.8 自己配制美肤茶	176
No.9 容颜俏丽得补血	177
No.10 孕妈咪美容食谱	179
No.11 “吃”掉皱纹有高招	181
No.12 红糖养颜美女也疯狂	183
No.13 美容靓丽汤	184
No.14 古代后宫里的美容秘方	187

PART8 中药美容

189

导读:在日常护肤中,除了一般化妆品的涂涂抹抹之外,还有一种中药小药膳以及小秘方,这些纯天然的中药美容,因其内外并重,防治结合,无副作用而越来越成为美眉们的最爱。

No.1 中药美容的特质	191
No.2 常用美容中药	192
No.3 白人一等的中医妙方	193





No.4 驻颜美肤的中药百草	194
No.5 防纹除皱中医妙法	198
No.6 你不能不知的养颜美肤药酒	199

PART9 化妆美容 201

导读:化妆,不仅是对他人的一种尊重,更是对自己的一种宠爱,给自己的一方快乐药剂。成功的化妆会使年轻的姑娘清纯可爱,使青春已逝的你神采焕发,生机勃勃。成功的化妆除了需要了解运用最基本的化妆技法 and 知识外,最重要的就是如何选择适合自己的化妆品,从而化出自己的俏丽容颜。

No.1 化妆品的种类和作用	203
No.2 选择最适合你的化妆品	205
No.3 使用化妆品的注意事项	207
No.4 化妆色彩的基础知识	208
No.5 化妆的基本程序	210
No.6 化妆水入门使用完全指南	212
No.7 “妆”出 俏丽容颜	214
No.8 清清淡淡“无妆”也时尚	218
No.9 女性化妆的 10 忌	219
No.10 孕妈咪忌用的化妆品	220
No.11 巧遮瑕疵的俏脸秘方	221

PART10 水疗美容 223

导读:水是自然的元素,生命的依托,一个女人缺少了水的滋养,便会很快老去而失去女人应有的诱惑力。因此,水疗(SPA)便应运而生。水疗(SPA)能让美眉们在心旷神怡的美妙境界中,暂时从忙碌,紧张的生活中抽离,找回心灵深处的宁静。所以,要想身肤舒展,那就快快 SPA。

No.1 水疗健康美容概念	225
No.2 水疗基本的要素与情境	227
No.3 做 SPA 水灵美人	227





No.4 SPA 美女护肤细节	229
No.5 水疗修复烫伤的头发	231
No.6 都市女性的居家 SPA	231
PART11 养颜要从心开始	233
导读:做个自信的女人,打造气质美女,做内外兼修的美丽女人!	
No.1 自信的女人最美丽	235
No.2 拥有风情浪漫的气质	235
No.3 优雅是女人最恒久的魅力	236
No.4 永葆你的女人味	237
No.5 延伸你的性感魅力	238
No.6 温柔是美丽的天使	240
No.7 做一个芬芳袭人的美眉	241
No.8 提升自己的时尚品位	242



PART1

Nüxing Jifu De

女性肌肤的

ShengLi PouXi

生理剖析



导读：女人养颜护肤从25岁开始，至此女性美容的序幕拉开，从这个时期开始女性要从基础做好护肤工作，彻底的认识和了解女性肌肤的生理特点，抓紧青春的尾巴，让靓丽与你永伴。



No.1 了解你的皮肤

靓丽的肌肤作为女人的身份证,总在顾盼流盼的不经意间,流露出她的气质、个性和素养。想拥有娇美的肌肤,必须先了解一下皮肤的生理知识。要知道,它就是你护肤养颜的美丽密码。

人的全身表面都覆盖着皮肤,皮肤是软组织,柔韧而富有弹性,在一定的范围内可以推动和伸张。皮肤的厚度以年龄、性别、部位的不同而各不相同。皮肤是人体最大和最重要的器官,总重量约占人体的 8%,皮肤内容纳了人体约 1/3 的循环血液和约 1/4 的水份。皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的。

皮肤分为表皮与真皮

表皮又分为五层:角质层、颗粒层、透明层、有机层和基底层。对我们皮肤起重要保养作用的部分就是角质层和基底层。那角质层是什么呢?我们的皮肤细胞从生成过程周期为 28 天。慢慢地由体内往外推移,形成角质层来保护皮肤。角质层除老化死亡的细胞外,还有 20~30% 的水份起着保湿作用。但角质既不能太厚、又不能太薄。太厚的话,肤色看上去很暗淡,无光泽感觉,如果太薄呢,毛细血管又容易扩张,引起过敏反应。

在基底层中含有黑色素,黑色素受到气温和光照刺激就很活跃,容易渗透到表面。人年轻时新陈代谢较旺盛,极易被代谢掉,但随着年龄的增长新陈代谢作用也慢了,黑色素就容易停留在脸和手背上,形成黑斑,称老人斑。

真皮在表皮下层,与表皮分界明显,表皮底部呈凸凹状与真皮紧密接触,真皮内部的细胞很少,主要由植物纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等,它与皮肤的弹性、光泽、张力等有很重要的关系。皮肤的松弛、起皱等老化都发生在真皮之下。

皮下组织在真皮下,二者之间无明显分界。皮下组织由大量脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而构成。

皮肤的作用是覆盖身体而保护内脏,同时角质层也具有防止细菌侵入的作用,而皮肤表面的皮脂膜则具防止细菌繁殖的功能,对于光线或紫外线





由红血球及黑色素细胞来吸收,可防止紫外线直接侵入体内,皮肤也能保护内脏免受物理刺激,即使受到轻微的伤害也能使之恢复。

皮肤是女人的美丽外衣。因而,每一个女人都想有美丽的肌肤,但想要有美丽光洁的肌肤,必须先了解皮肤的类型。

通常人的皮肤大体上可以分为油性,干性,中性,混合性和敏感性等种类,而且每一种皮肤都有自己的特质,你可以对号入座,为自己的皮肤把脉。

油性皮肤(酸性)

皮肤腺和汗腺特别发达,油脂分泌多,易受细菌感染,易吸取空气中的灰尘,使毛孔污染,易长粉刺,毛孔易粗大,对细菌抵抗力弱,易长面疱与肿瘤,上妆后易脱妆。男性激素分泌旺盛。

外观:油性皮肤:毛孔粗大,脸部有油光,T字部更明显,面疱普遍,皮肤柔软,很少皱纹,易脱妆,易晒黑,不易晒伤。

干性皮肤:

毛孔细小,很少有面疱,而且皮肤紧绷、脆弱、没有光泽,不易上妆,易脱皮,尤其是脸颊的部位,对阳光和寒冷非常敏感,很少晒黑,易晒伤,眼部、唇部四周和额头早现皱纹。

中性皮肤(弱酸性)

柔软、稳定,组织滑而细,皮脂及水分供应充足,表面没有瑕疵,颜色红润,面部与颈部颜色深浅相同。肌理纹路平整,皮沟线细,皮丘小又平,毛孔不明显,汗液及皮脂分泌顺畅,肌肤健康而有光泽,皮肤易上妆,上妆后自然亮丽,皮肤表面瑕疵少,保养恰当,肌肤即呈健康、漂亮。冷时皮肤偏干性,热时肌肤偏油性。此类肌肤一般属婴幼儿拥有。

外观:光滑,新鲜,清洁,有健康色彩。PH值正常。放大镜下光滑幼嫩,柔软,不厚不薄,没有油腻感。

混合性皮肤分三种类型:

1. T字部位油性,毛孔粗大,面疱普遍。而面颊皮肤洁净柔嫩,很少面疱,肤质细致,肤色均匀,这是混合性皮肤中最常见的类型。

2. T字部位少油脂和面疱,面颊皮肤毛孔很小,极少面疱,易出现皱纹和细纹。

3. T字部位油性,毛孔粗大,面疱普遍,有油光。而面颊皮肤毛孔细小,少面疱,

