

女性必读
成就完美
注重细节，赢得世界。

现代女性易忽略的
保养101个细节



细节是女人疼爱自己的方式 美丽是女人赢得世界的方式

吕娜 主编

中国物资出版社

现代女性易忽略的
保养101个细节

吕娜 主编
中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性易忽略的101个保养细节/吕娜主编.—北京:中国物资出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5047-2637-7

I.现... II.吕... III.女性-保健-基本知识 IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第045731号

责任编辑 王 莉

责任印制 方朋远

责任校对 孙会番

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720×980mm 1/16 印张: 15 字数: 220千字

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2637-7/R·0039

印数: 00001—13000 册

定价: 26.80元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言

那时很年轻，以为有了青春，一切都可以变得微不足道。工作很累，身心俱疲地累，慢慢地脸上开始长出小痘痘，但并没放在心上，以为是青春期的正常反应……

可是，有一天，突然泛滥成灾，曾经光滑水嫩的肌肤突然变得惨不忍睹起来，仿佛毁容一般。而我每天却要面对许多我爱着或爱我的人们，我的自信也降到了谷底，许多事为此出错……

残酷的事实让我终于明白：我的美丽肌肤被我的不经意而改变了，只是无法预料的是我的世界也因此失去了美丽的色彩……

其实，前人早已经告诉我们细节的重要：一招不慎，满盘皆输；千里之堤，溃于蚁穴；一失足成千古恨……

很久之后的现在，当我带着美丽的笑脸，自信地走上我人生的领奖台时，再一次深深懂得了：女人赢得世界的方式，原来就在那方寸细节之间。

细节是女人疼爱自己的方式，美丽是女人赢得世界的方式。

原来，拥有美丽的肌肤，不仅拥有的是美丽，还能同时拥有自信、拥有属于你

的整个世界。

其实，只要稍稍注意一些生活中的护肤小细节，就可以避免重蹈覆辙。

于是，我开始努力搜寻肌肤的细节之美，只想让同样爱美的你能少走弯路，在点滴平淡的生活中找寻美的步伐，并留住美的足印。

细节之于美丽其实是实实在在的。它是劳累之后立即洗净的那张脸，是走出厨房之后搽满护肤霜的那双手，是临出门前涂上亮丽口红的那瓣唇，是出浴后被精油嫩滑着的那双腿，是临睡前涂着滋润眼霜的那双眼，是走路时傲然挺起的那副腰身，是人群里永远恰当的那抹微笑，是面对各种诱惑的那份节制，是面对荣辱永远镇定的那副神情……

女人，要学会用理性的方式打理自己，用性感的方式展示魅力，用感性的方式经营生活。

学习是美丽成长的基础。走到今天，我比任何时候都想重新开始学习。我希望这种学习能使生命变得更加完美。所以，我那么迫切地想把心中所想倾诉给你们。

今夜月色如水，雪花飞舞，那一片银色世界，仿佛仙女秀美的容颜，“绣眉水眸肤吹弹，樱口皓齿娇女降”，你想成为这样的美丽精灵吗？那么，为自己斟一杯香茗，调整到最舒服的姿势，伴着悠扬的音乐和淡淡的书香，请随我一起踏上追寻细节美肤之旅吧……

注意细节，美丽一生。

注重细节，赢得世界。

作者：吕娜



目 录

第1章：清洁

- 细节1：完美卸妆细节提示 (2)
- 细节2：别忽略身边的卸妆好帮手 (3)
- 细节3：洗脸常犯的小错误 (5)
- 细节4：不同肤质的清洁方案 (7)
- 细节5：清洁因季节而不同 (9)
- 细节6：别忘了清洁你的小鼻头 (10)
- 细节7：清洁身体，常去角质 (11)
- 细节8：电脑美眉要好好洗脸 (15)
- 细节9：暴晒后要用凉开水洗脸 (16)
- 细节10：消除青春痘的洗脸方法 (17)
- 细节11：正确使用深层清洁面膜 (20)
- 细节12：明星们清洁肌肤各有高招 (21)

第2章：补水

- 细节13：要坚持内外双重补水 (24)
- 细节14：正确使用爽肤水 (26)
- 细节15：加湿器的补水作用 (27)
- 细节16：在办公室要多补水 (28)



细节17: 不同肤质的补水建议	(30)
细节18: 干性皮肤补水过冬五要点	(31)
细节19: 油性肌肤补水控油两不误	(33)
细节20: 纠正夏季补水的错误观念	(34)
细节21: 敷补水面膜时要注意了	(35)
细节22: 身体各部位的补水计划	(36)
细节23: 明星补水大揭密	(39)

第3章: 保湿

细节24: 四类肌肤的保湿DIY	(42)
细节25: 不同地点的肌肤保湿	(45)
细节26: 掌握肌肤保湿的最佳时期	(47)
细节27: 小棉片在保湿时的使用诀窍	(48)
细节28: 身体肌肤也要认真保湿	(49)
细节29: 秋季的保湿秘诀	(51)
细节30: 冬季肌肤保湿妙招	(54)
细节31: 夏季保湿须知	(57)
细节32: 保湿面膜使用注意事项	(59)
细节33: 明星保湿经验谈	(60)



第4章：美白

- 细节34：不同肤质的不同美白..... (64)
- 细节35：别忽略生活中的美白饮食..... (68)
- 细节36：早晚要有不同的美白保养..... (70)
- 细节37：春日美白要全面..... (72)
- 细节38：晒后的美白保养对策..... (76)
- 细节39：身体肌肤的美白方法..... (77)
- 细节40：秋冬美白的六大要点..... (78)
- 细节41：要养成良好的美白习惯..... (79)
- 细节42：美白面膜的DIY与使用..... (81)
- 细节43：韩国明星美白密语..... (83)

第5章：防晒

- 细节44：知彼知己，“抗日”到底..... (88)
- 细节45：盛夏，你必须知道的防晒要点..... (89)
- 细节46：身体细节也需要防晒..... (91)
- 细节47：防晒粉饼，补妆也补防晒..... (94)
- 细节48：不同肤质对号入座选防晒霜..... (96)



细节49: 晒伤后的急救步骤	(99)
细节50: 家中晒后修复小妙方	(100)
细节51: 其他部位的晒后修复	(101)
细节52: 晒晒明星们的防晒法宝	(102)

第6章: 祛痘

细节53: 不同部位的祛痘之道	(108)
细节54: 改掉坏习惯健康祛痘	(109)
细节55: 长了青春痘要注意的事	(111)
细节56: 祛痘方法集合地	(113)
细节57: 牙膏祛痘要注意啦	(119)
细节58: 挤痘的危害和注意事项	(120)
细节59: 祛痘印的11个好习惯	(122)
细节60: 简单方法祛痘印	(123)
细节61: 虚心借鉴明星战“痘”记	(124)

第7章: 祛斑

细节62: 了解对手, 认识斑斑	(130)
细节63: 向各种斑说BYEBYE	(131)



- 细节64: 15款经济祛斑面膜DIY..... (135)
- 细节65: 规范祛黄褐斑注意事项..... (143)
- 细节66: 夏日祛斑9个好习惯..... (144)
- 细节67: 秋季是祛斑最佳时期..... (146)
- 细节68: 天然食物轻松除色斑..... (146)
- 细节69: 慎重选购祛斑霜..... (148)
- 细节70: 明星张玉珊“蛋”斑十招..... (149)

第8章: 祛皱

- 细节71: 好习惯, 除皱不如防皱..... (154)
- 细节72: 不同年龄有不同的祛皱护理..... (155)
- 细节73: 祛皱计划从25岁就开始..... (157)
- 细节74: 简单自制祛皱美容品..... (161)
- 细节75: IT女士如何防止面部皱纹..... (164)
- 细节76: 多吃盐最易长皱纹..... (165)
- 细节77: 饮食中蕴藏“祛皱素”..... (167)
- 细节78: 黄金睡眠能抗老防皱..... (169)
- 细节79: 轻松按摩祛皱瘦脸..... (171)
- 细节80: 除皱要向同龄明星学习..... (174)



第9章：排毒

- 细节81：先要了解毒素从何处来..... (178)
- 细节82：肌肤要先测试再排毒..... (180)
- 细节83：严格遵守排毒四原则..... (184)
- 细节84：初春身体的全面排毒..... (185)
- 细节85：秋天是肌肤排毒的好时段..... (189)
- 细节86：睡美人能轻松排毒养颜..... (190)
- 细节87：长假后别忽略了肌肤排毒..... (192)
- 细节88：给自己来一杯“排毒饮料”..... (196)
- 细节89：盘点运动排毒小妙招..... (198)
- 细节90：明星教你轻松排毒..... (199)

第10章：养护

- 细节91：肌肤养护应从少女开始..... (204)
- 细节92：护肤品要按顺序使用..... (208)
- 细节93：SPA美女的48个要点集合..... (209)
- 细节94：旅行时的肌肤养护..... (213)
- 细节95：夜间护肤须知..... (217)
- 细节96：经期女性的肌肤护理..... (218)



- 细节97：运动后要好好护肤 (220)
- 细节98：将过季保养品打入“冷宫” (221)
- 细节99：专业美容护肤须知 (222)
- 细节100：护肤时在哪些细节易存在隐患..... (224)
- 细节101：明星共话护肤心得..... (225)



第 一 章

清洁

一直很喜欢《菜根谭》里的一句话：水不波则自定，鉴不翳则自明。故心无可清，去其混之者，而清自现；乐不必寻，去其苦之者，而乐自存。

任何事皆如是，不去其混，怎能让清自现？

我们的肌肤保养也如此。没有清洁的基础，怎能有白嫩肌肤风情万种？

面纱遮掩万千重，难抵挡污浊不堪的空气，萧瑟的寒风，无情的岁月，白嫩的肌肤受尽折磨，各种污染、灰尘、细菌、残留化妆品仿佛无形的刀，会对皮肤造成伤害，所以清洁皮肤十分重要。有畅通的毛孔，维持表皮的清洁，才是创造美丽肌肤的第一步。清洁肌肤，为的是让肌肤能充分吸收营养，可别小看这洗脸哦，其实，如果能够把皮肤彻底地清洁干净，护肤的问题就已经解决了80%。

俗话说：好的开始是成功的一半。所以提醒女性朋友一定要非常重视清洁皮肤的方法，做好美容护肤的第一步，那就要好好注意以下的清洁细节哦。

细节

完美卸妆细节提示

平日化妆的女性要认真卸妆，这不用多说。而没有化妆的女性，也最好进行卸妆程序，因为在外一整天，灰尘污垢蒙在脸上也是一层灰色的妆，切记一定要先卸妆再洗。

卸妆乳比洁颜油的清洁力稍弱，不化妆或是化淡妆的人适合用卸妆乳，而浓妆女性适合用洁颜油。

面部卸妆

如何使用卸妆乳？

1. 挤出约一元硬币大小的卸妆乳，放在手心温热片刻。
2. 把卸妆乳分置于额头、两颊和下巴，由内向外打圈按摩1分钟。
3. 用蘸湿的化妆棉擦掉卸妆乳，力量要轻。
4. 若化妆棉上还有残妆，就再用一次卸妆乳。

如何使用洁颜油？

1. 按压2~3次，挤出适量洁颜油于没有水渍的手心里。
2. 全脸揉开，适当按摩，力量要轻，避免把脏东西按压进去。

3. 用30℃左右的温水冲湿双手，按摩全脸，卸妆油随即乳化。
4. 多冲洗几次，或用保湿洗面乳洗脸，让肌肤滋润洁净。

 眼妆卸法

1. 用两片化妆棉蘸卸妆液轻敷在眼皮上3秒钟，让彩妆慢慢溶解。
2. 把棉片折成L形，包住睫毛2~3秒，再从内向外卸除睫毛膏。
3. 用手指夹住棉片，从上向下、从内向外轻轻卸除眼影。
4. 对折棉片，横向卸除下眼影及眼线，眼睛向上看，卸得更干净。

 唇妆卸法

1. 面纸按压嘴唇，吸掉唇膏里的油分。
2. 将两片蘸满卸妆液的棉片叠落轻敷嘴唇，微笑使唇纹舒展。
3. 外围向唇部中心垂直卸除，不要来回搓。
4. 张开嘴角，将棉片对折，清理容易遗漏的残妆。

细节

 2
别忽略身边的卸妆好帮手

许多MM不一定有专业的卸妆品，因此容易忽略卸妆这第一清洁环节。其实，卸妆并不见得一定要使用卸妆品，身边一些不是卸妆品的好东西像润唇膏、润肤乳，甚至是婴儿油、婴儿润肤巾等，同样是卸妆的好帮手。

1. 透明润唇膏vs珠光眼影、唇膏、亮片

用棉签蘸透明润唇膏轻轻擦拭，润唇膏特有的黏度和滋润度既可将附着物清理掉，又不会伤害眼部和唇部娇嫩的皮肤。

2. 润肤乳vs浓密睫毛膏

为了让睫毛看起来又浓又密，你往往会有意多刷好几层，但卸妆时会发现睫毛早已变得硬硬的，这时用棉签蘸少许润肤乳涂在睫毛上，一会儿睫毛就恢复到柔软的状态了。

3. 酒精棉球vs假睫毛

用手指按住外眼角皮肤，由内向外轻轻揭下，如果假睫毛粘得比较牢，可先用酒精棉球拭掉粘胶再揭。

4. 婴儿油vs身体彩绘

无论是身体上还是脸上的小彩绘，都是时下年轻人非常喜爱的一种彩妆，但由于颜料特殊，很难清洁干净。这时可先用湿巾擦淡彩绘的颜色，再用婴儿油卸除就很容易了。

5. 婴儿润肤巾vs淡彩妆

市面上有很多种婴儿润肤巾，可别小瞧它，它可是卸妆的好帮手，不仅效果明显、使用方便，而且用后皮肤还会很滋润。如果你化的妆比较淡，就无须卸妆品，用婴儿润肤巾完全可以卸得干干净净。

6. 金喜善的“以油卸油”

韩国著名女星金喜善用几乎无可挑剔的美告诉世人，什么才是韩国式的美丽——她的五官轮廓非常标致，早就是各大整容中心的“克隆”目标；她的肌肤看起来更是吹弹可破，细腻白嫩。

在保养肌肤之前，首先要了解自己的肤质情况，方可“对症下药”。金喜善对自己的肤质了如指掌：“我是混合性肌肤，T形区较油，其他部位则偏干性。”

正如许多现代女性所了解的一样，洁净无垢的肌肤，是保持肌肤健康光泽的基础，金喜善的美丽也从卸妆开始。她的卸妆秘诀是“以油卸油”，用橄榄精华油去除化妆品类的油性污垢。

“以油卸油”可谓最佳的卸妆方法，化妆品类的油性污垢必须以油溶性成分的卸妆产品来清除，而橄榄精华油成分结构与皮脂相近，易溶解毛孔内的皮脂污垢及油性彩妆。并且由于橄榄油是纯天然的植物精华，性质温和不刺激，任何部位都能使用，敏感肌肤也大可放心使用。以来自西班牙的高品质橄榄油为原料的DHC深层卸妆油就是金喜善的卸妆法宝。

金喜善使用这样的卸妆方法也许还有另外一个原因：迷恋自然护肤的她，用橄榄油保养的时间已经超过7年，她洗完澡后会从头到脚抹上橄榄油，连头发都不放过。

细节

3
洗脸常犯的小错误

关于洗脸这样简单的事其实做对了并不容易，如果有些细节不注意，不仅会