

悦读·悦美丽

从头到脚宝贝你自己

1001个 美丽小贴士

超级好用的美丽秘诀

【英】埃丝米·弗洛伊德 / 著
陈亦楠 / 译



1001 个 美丽小贴士

超级好用的美丽秘诀

【英】埃丝米·弗洛伊德 / 著
陈亦楠 / 译

南海出版公司
2006·海口

著作权合作登记号

国字: 30-2006-051

图书在版编目(CIP)数据

1001个美丽小贴士: 超级好用的美丽秘诀/[英]埃丝米·弗洛伊德著;
陈亦楠译. —海口: 南海出版公司, 2006.12

ISBN 7-5442-3583-1

I. 1... II. ①弗... ②陈... III. 美容—基本知识 IV.TS974.1

1001 LITTLE BEAUTY MIRACLES by ESME FLOYD

Text and design copyright © 2004 Carlton Books Limited

Illustrations © Carol Morley

This edition arranged with CARLTON BOOKS LIMITED

through BIG TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 SHANGHAI INTERZONE BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第137418号

1001 GE MEILI XIAO TIESHI : CHAOJI HAOYONG DE MEILI MIJUE

1001个美丽小贴士: 超级好用的美丽秘诀

作 者 [英]埃丝米·弗洛伊德

译 者 陈亦楠

责任编辑 杨 雯

特约编辑 刘红霞 张丽娜

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 上海英特颂图书有限公司

印 刷 上海市北印刷(集团)有限公司

开 本 850×1270毫米 1/32

印 张 5.375

字 数 157千字

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

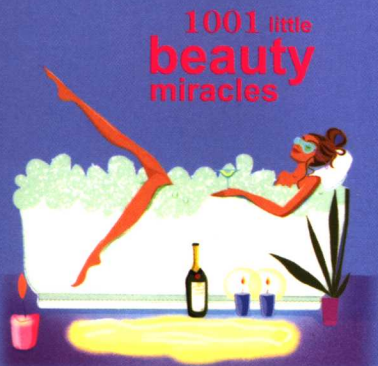
书 号 ISBN 7-5442-3583-1

定 价 20.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

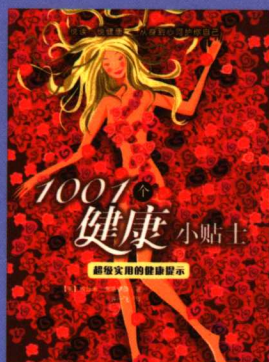
埃丝米·弗洛伊德

英国知名美容、健康等方面的专栏作家。她曾为《时尚健康》、《星期日泰晤士报》等刊物供稿，还担任英国探索频道和BBC电视台的纪录片顾问。



同时推出：

《1001个健康小贴士》



你一直避而远之的巧克力，其实是多么无辜；你苦苦坚持的锻炼方法，其实费时费力却毫无效果；你摆脱不了的消极情绪，其实只要一个词就能把它打倒……《1001个健康小贴士》揭露让你大吃一惊的减肥误区，揪出生活习惯中的隐形杀手，让你的每次呼吸都为健康加油，让你的每个改变都为生活加分。



责任编辑：杨 雯

特约编辑：刘红霞

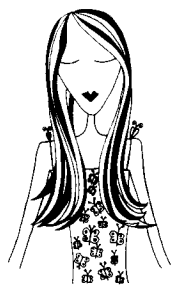
张丽娜

封面设计：朱 懿

版式设计：张 佶

Contents

护肤	1
面部	26
护发	67
美体	88
自然美	130
特殊场合	141



护肤

抗衰老

清洁和保养

药用化妆品和特效成分

面霜和精华液

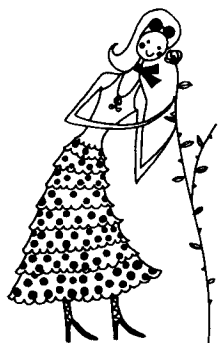
去角质膏和磨砂膏

皮肤问题

爽肤水

抗皱

skincare





抗衰老

1. 保护上了年纪的皮肤

脸部的皮肤是全身肌肤最细嫩的部分，并且随着年龄的增长，会变得越来越薄和干燥。它需要额外的保护，特别是在气候恶劣的冬季，要经常保湿，避免使用刺激性的爽肤水。

2. 留意β胡萝卜素

β胡萝卜素是一种有效的纯天然抗衰老的抗氧化物，它是新鲜的黄色和红色食物中的一种色素，在人体中转化成维生素A以生成新的细胞。可以从杏、桃子、油桃、甘薯、胡萝卜和绿叶菜中摄取。

3. 找出硒元素

鱼类、红肉（指牛、羊肉等）、鸡肉、谷物和鸡蛋里富含硒元素，它是一种抗氧化物，可以和维生素E一起防止污染物引起的皮肤老化和癌症。健康的食品来源还包括含油丰富的坚果、种子和鳄梨。

4. 及早开始做起

最好在30~40岁就开始用抗皱霜，这样能够起到最大的效果。如果在这个年龄之前使用，它们的养分会对年轻的皮肤造成营养过剩。

5. 不要扮鬼脸

扮鬼脸或做出特殊的面部表情，会导致眉毛和眼部之间产生细纹或皱纹。只要注意你的面部表情（特别是在日晒时），就能防止它们的出现。

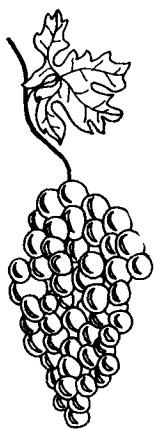
6. 消除细纹

为了防止皮肤老化，并保持眼部周围的细嫩皮肤的紧致，25岁后每天早晚要在上下眼睑处涂抹眼霜。

7. 打造没有皱纹的肌肤

如果你希望肌肤能像番茄一样光滑，那就吃一个番茄。番茄里富含番茄红素，它作为一种抗氧化剂，是肌肤的好朋友，同时它也被认为可以减少患癌症的风险。烹调过的番茄可以使番茄红素更易于吸收。

8. 别小看葡萄的作用



白藜芦醇是紫葡萄中的一种多酚，它也是一种抗氧化剂和防癌物质，有助于消除由于日晒和外界污染造成的损害，促进皮肤在受伤后进行自我修补恢复。除了食用葡萄，还可以选择美容院里的葡萄油按摩保养，也可以使用含有该成分的产品。

9. 远离日晒

90%和皮肤老化有关的问题都是由于过多的日晒所引起的，因此保持皮肤年轻最好的办法就是远离日晒。

10. 睡美容觉

睡眠是减少衰老现象最好的方法之一，可以让皮肤在夜间得到恢复。如果你睡不着，不要让室内温

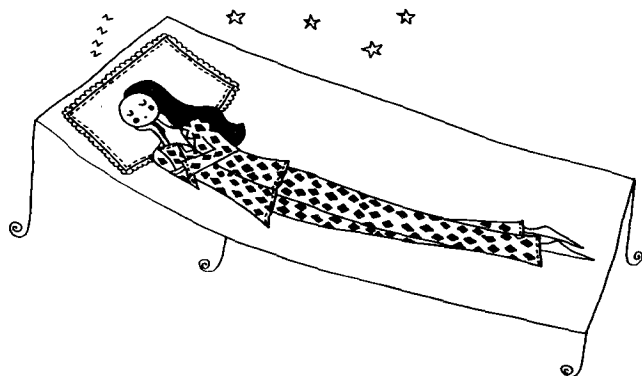
度过高，在18~24℃（64~75℃）的环境里睡眠质量最高。

11. 获得碧萝芷

碧萝芷是一种在松树皮里发现的抗氧化物，它富含维生素A、C、E和抗老化物质。它有消除和防止皱纹的作用，所以想要更好更有效地抗衰老的话，留心一下产品成分列表里有没有这种成分。

12. 戒烟

由于循环不好，吸烟者的皮肤看上去显得灰黄，吸烟的动作也会使得嘴部周围有明显的细纹。为了消除这些皮肤老化的迹象，要及时戒掉烟瘾，并且避免待在吸烟的环境里。





13. 针对衰老现象

乳香被认为有一些抗衰老作用，可以使皮肤饱满，并能形成一层保护膜来防止损害和减缓压力。可以在特制的面霜和美容院诊疗里找到乳香成分。

14. 针对老年斑的曲酸

曲酸于1989年在日本被发现，它提取自菌类植物，可以用来治疗诸如雀斑和老年斑之类的肤色不均匀等问题。它对皮肤温和不刺激，通过渗透皮肤的表层，抑制黑色素的生成，改善不均匀的肤色。4~6周后即可见效。此外，维生素A和桑树提取物也具有均衡肤色的功效。

15. 强化唇部的色彩

正确的化妆也能达到看上去年轻的效果。不要在眼部周围化妆，要强化唇部的色彩，这样可以减少对眼部周围细纹和皱纹的注意力，而把重点放在唇形和下颌上，让人看起来更年轻。

16. 摄取足够的水分

全身肌肤的健康取决于适量

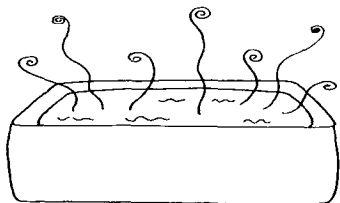
的水合因子，如果没有喝足够量的水，皮肤会马上缺水，引发松垂和细纹现象。每天最佳的饮水量是2.5升。



清洁和保养

17. 谨防过分清洗

过分清洗是造成敏感性皮肤的主要原因，它会导致皮肤的天然保护层受损。一定要使用一款适合你肤质的洗面奶，并且不要使用过量。



18. 让皮肤喘口气

面霜用得过多会阻止油分从皮肤中渗出，导致污垢堵塞毛孔引发种种问题。偶尔在夜间停用晚霜，让你的皮肤透透气，进行正常的自我调节。

19. 蒸掉污垢

这里有一个快速、深层清洁的方法：把沸水倒入碗中，加入柠檬汁和玫瑰花瓣，把你的脸凑近碗的上方，头上裹一条毛巾。蒸汽会使你精神振奋，对呼吸也有帮助，还有助于减少黑头。之后清洗脸部并用冷水冲洗，可以收缩毛孔。

20. 扩大清洗范围

记住在清洗、滋润和面部护肤时，要包括发线到锁骨之间的区域，不要忽略了颈部的肌肤。这部分的肌肤不仅柔软细腻，而且非常贴近甲状腺和喉头，所以要轻轻地清洗。

21. 清洁鼻尖

在清洗时，许多人往往会忽略鼻尖部位，而导致那里出油和发

亮。清洗时要在鼻尖打圈按摩，彻底清洁整个鼻子。

22. 睡前清洗

虽然是老话重提了，但还是要说，千万别不卸妆就去睡觉。这会阻止皮屑的褪落和皮肤的呼吸，从而导致色斑和黑头的产生。

23. 眼部的特别清洗

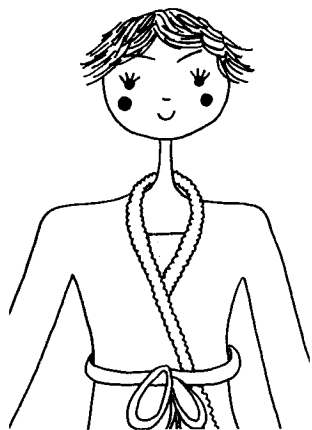
好的眼部卸妆液要比洗面奶的效果迅速，它里面含有的油质成分可以溶解化妆品，比常规的洗面奶和爽肤水的效果好而且更迅速。然后像往常一样清洗即可。

24. 最佳的清洗方法

你每天早上做的第一件事情应该是去镜子前好好照照。注意两颊的干燥部位和T字区的油脂。荷尔蒙的分泌、季节、环境和饮食都会影响你的皮肤，而且会很明显，因此你要做相应的调整。

25. 头发少接触皮肤

保持头发的清洁和尽量少地接触到皮肤，否则会造成皮肤油腻，特别是晚上睡觉时，头发会摩擦皮



肤，造成斑点和污垢的产生。

26. 清洗双手

在手指接触皮肤前确保双手干净。使用粉底液时，借助海绵和粉底刷可以让妆容更均匀柔和。

27. 妆前的彻底清洁

在清晨化妆前，一定要先彻底清洁脸部，并涂抹润肤霜来舒缓皮肤。



药用化妆品和特效成分

28. 大豆能使皮肤光滑

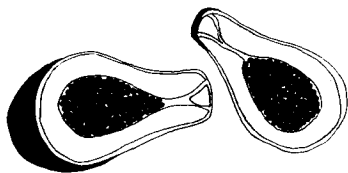
大豆中的蛋白质能够暂时性地使皮肤看起来光滑，如果经常使用可以让肌肤变得紧致和更富弹性。在新的技术的面霜里可以找到此成分。

29. 木瓜中的木瓜蛋白酶

木瓜中含有木瓜蛋白酶，它是一种纯天然的、无毒无害的植物性药物，可以分解皮肤中的死细胞，所以它是面膜和去角质膏中的有效成分，可以起到深度清洁但不损伤皮肤的作用，并使晦暗的肌肤光滑、细腻。

30. 排队购买辅酶Q10

每个细胞里都有辅酶Q10，它是一种纯天然的抗氧化物质，有助于抵抗细菌和自由基，促进细胞的生长和自我修复。它被合成于抗皱面霜里，可以减少并抑制皱纹的产生。



31. 倒捻子素的神奇功效

如果你正为皮肤发红、有斑点或破裂的毛细管而发愁，那就看看你的面霜里是否含有倒捻子素。它提取自山竹果，已被证明有减少红斑、黑斑和其他与循环系统有关的皮肤问题的功效，与维生素A、C和E等抗氧化物同时使用效果更佳。

32. 棉花中的有效成分

棉花是新近流行的天然成分，对于干燥的肌肤特别有效。棉籽油中的物质能帮助皮肤锁住水分，更持久地保持盈润。

33. 了解对你有害的化学成分

如果你担心产品中的化学成分和有害物质，以下是主要需要避开的物质的清单：丙二醇（用于防裂）、异丙醇、甲基异噻唑啉酮、月桂基硫酸钠（用于美容护理

机）、甲醛、防腐剂、DEA（二乙醇胺）和TEA（三乙胺）。

34. 维C的与众不同

维生素C（又称抗坏血酸）有提亮肤色的作用，帮助血液循环和胶原蛋白的生成，可以起到紧致和光滑皮肤的效果。它是生成胶原蛋白的不可缺少的元素。柑橘类的水果、莓果、猕猴桃中均富含维生素C，在精华液、乳霜和其他美容产品中也可以找到。

35. 黄瓜和麝香草

黄瓜和麝香草里含有抗炎和杀菌的物质，可以舒缓发红和过敏的皮肤，两者同时使用效果更佳。





36. 求助于果酸

在许多抗衰老的产品中都可以发现果酸（AHAs），它是取自有果植物的一种有机物，所以通常被称为“果酸”。它有助于胶原蛋白的生成，使皮肤更加紧致和丰盈，同时也能分解凝住死细胞的“胶水”，洗去或清洁老化的角质，促进新细胞的生成。

37. 微粒矿物质

含有超微粒钛和氧化锌矿物质的化妆品提供防晒保护，并且能减少发痒和红肿的现象。由于这些物质完全由微粒矿物质组成，它们不会滋生细菌，所以可以安全地用于敏感性肌肤和皮肤保养。

38. 甘草可以提升皮肤的亮度

甘草提取物被证明对肌肤具有舒缓和提升亮度的作用，使用几个月后，有助于淡化老年斑和晒斑。现在许多抗衰老乳霜中都含有此成分。

39. 使用维生素E

面霜和防晒乳里一般都含有

维生素E，它能有效地针对UVA和UVB的损害起到保护作用，有助于防止过早老化的现象，并促进生成胶原蛋白，使得肌肤看上去更加年轻。

40. 虾青素利于消除皱纹

虾青素是胡萝卜素中的一种叶黄素类色素，它是有效的“超级”抗氧化剂。它取自天然油脂，对皮肤有再生和恢复年轻的作用。它有抗炎作用，能够丰盈肌肤，减少斑点和皱纹。虾青素提供极佳的保护，防止环境对皮肤造成伤害。

41. 鱼软骨

寻找含鱼软骨成分的抗衰老霜。这种成分可以促进皮肤中胶原蛋白和弹性纤维的生成，使肌肤看上去更加年轻、紧致和丰盈。它能消炎而且抗血管增生。

42. 有机硅

浓缩的有机硅通过提供角蛋白生成所需的基本单位，供养头发和指甲中所需的角蛋白。这类产品通常取自海螺壳，它同时也含有其他一些海洋精华。



43. 金盏花的作用

万寿菊，在许多化妆品包装上都被写做金盏菊，对舒缓酸痛、皮肤的水肿非常有效，而且它天然不刺激，对敏感性肌肤非常适用。

44. 锌

锌是矿物精华中对皮肤最有效的物质，它对皮肤由内而外的再生有直接的作用，不仅对问题皮肤和老化皮肤有帮助，还能使肌肤有生机，焕发健康的光泽。

45. 植物蛋白

短期使用某些植物蛋白被证明和美容院里的保养一样有效，可以舒缓皮肤，减少皱纹。

46. 维生素B₅修复细胞组织

维生素B₅有助于修复细胞组

织，这样皮肤能看上去更光滑、更年轻，因为它解决深层的皮肤问题，并防止斑点和皱纹的产生。

47. 红花油

越来越多的化妆品公司开始发现用红花油制造和提炼成乳液所带来的利润。这种产品能增加皮肤对油分的吸收而又不会油腻，所以它是抗皱面霜的极佳选择。

48. 消脂疗法让你变得年轻

消脂疗法，即把维生素、矿物质和抗氧化剂注射入皮肤的间皮层，通过补充细胞所必需的维生素，改善肤质，增加肌肤的活力。维生素A、E、C、D和B有助于皮肤的紧致、嫩白和光滑。

49. 类维生素A的再生作用

类维生素A是一种维生素A的化合物，在医用处方上叫做维A酸，药用化妆品中称做松香油。它有助于深层皮肤的再生，从而减少细纹和皱纹，促进胶原蛋白和弹性蛋白的生成，帮助表层死皮的脱落。



50. 植物酸消除红皮肤现象

植物酸，又称 β 羟基酸，内含水杨酸，它的化学成分有助于去除死皮。它有消炎作用，能减少皮肤红肿现象，比果酸温和，也可以治疗粉刺。

51. 维生素“鸡尾酒”

营养合成物和维他纳新技术是最新提供皮肤维生素精华的方法，即把皮肤所需的维生素合成在一个配方里。合成的维生素有效地促进吸收并让面霜起到更佳的作用。

52. 锌的好处

硫酸锌产品如左旋C，取自纯天然植物，有时也取自贝类，它有抗衰老的作用，能够使皮肤变得光滑并且锁住水分，清洁面部肌肤毛孔中的污垢，改善肌肤的肤色、亮度和纹理。

53. 针对色素沉着的对苯二酚

对苯二酚是在护肤霜里的一种化学成分（在很多品牌的化妆品成分里都可以看到），能够减缓由于色素沉着引起的肤色不均匀。通常

将其放入玻尿酸里来进一步柔化皮肤中的组织。

54. 淡化雀斑

曲酸和熊果苷是对苯二酚的天然替代品，通过调节皮肤的黑色素层，有效地消除色素沉着。它们已被证明可以有效地淡化老年斑、雀斑和晒斑。

55. 镁矿物

镁有助于紧致表层肌肤，促进新细胞的生成，从而减少面部的细纹和皱纹。在活肤抗衰老磨砂膏里经常能发现这种成分。

56. 玻尿酸

玻尿酸是细胞内有效的成分，它有助于丰盈肌肤。用在面膜和冲洗营养乳中效果最佳。

57. 寻找硫辛酸

硫辛酸（不要和果酸混淆）是大自然中最有效且无刺激、抗氧化化的保养物，对皮肤保养和滋润的效果比单独使用维生素的作用好几倍。



58. 使用乳酸

乳酸是补充水分的有效成分，因为它能锁住涂在肌肤上的滋润霜和乳液中的水分。它在防皱和抗衰老的产品中特别有效。

59. 给肌肤吃一顿大餐

肌肤是在你吃到好东西后最后才能受益的器官，所以即使你的饮食很丰盛，通常也只有很少珍贵的营养物可以剩下来。选择富含钙、镁和锌等必需矿物质的美容产品来加强脸部肌肤的保养。

60. 防止皮肤松弛的类肉毒杆菌

类肉毒杆菌是面霜和体霜中的一种配方，内含紧致肌肤的因子、弹性增加剂和保湿因子，可以明显地减少皮肤的松弛痕迹和皱纹。

61. 为自己准备维生素C

维生素C是天然的皮肤

保护者，对胶原蛋白的形成至关重要。作为一种抗氧化剂，它能摧毁由于污染、压力和不健康的饮食所导致的有害自由基。自由基会侵袭肌肤，造成过早老化的现象，所以滋润霜和膳食中的维生素C必不可少。

62. 自然地进行滋润

脂肪酸是促进肌肤健康的滋润霜和乳液中的主要成分之一，它可以丰盈肌肤，用不油腻的含油肌理来防止肌肤的干燥。

63. 手不要触碰油腻的皮肤

触碰、抚摸和面部按摩都会引发皮肤的脂肪腺分泌出更多的皮脂，对油性皮肤来说是个大忌。所以如果你希望皮肤清爽，不要用手去触碰脸部。

