

一本全面、实用的现代女性生活百科知识全书 ★★★★★

打造完美时尚女性的实用生活指南 ★★★★★



★珍藏版★

吕长青 | 编著

现代女性 生活百科全书

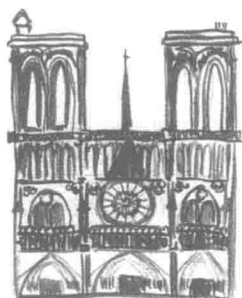
化妆 美容 服饰 居家 保健 美食 恋爱 婚姻 家庭
心理 交际 礼仪 孕期 育儿 职场
安全 投资 理财

(上卷)

一书在手，教你做健康美丽的幸福女人。
一册在握，教你做时尚靓丽的优雅女人。
早一天阅读，早一天成为美丽时尚的女人。



北京工业大学出版社



★珍藏版★

吕长青 | 编著

现代女性 生活百科全书

——♥——
化妆 美容 服饰 居家 保健 美食 恋爱 婚姻 家庭
心理 交际 礼仪 孕期 育儿 职场
安全 投资 理财

(上卷)

XIANDAI NÜXING
SHENGHUO BAIKE
QUANSHU

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性生活百科全书: 全2册/吕长青编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5639-4770-6

I. ①现… II. ①吕… III. ①女性—生活—知识
IV. ①Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161235 号

现代女性生活百科全书 (上卷)

编 著: 吕长青

责任编辑: 杜曼丽

封面设计: 书心瞬意

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 26

字 数: 463 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4770-6

定 价: 88.00 元 (上、下卷)

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

现代女性在追求外表美丽的同时，也会努力使自己成为一个有气质、有内涵、有魅力的时尚女性；在积极主动地追求爱情、追求婚姻幸福、追求家庭和谐的同时，也会追求知识、追求工作和事业的成功；与男性平等地在工作 and 事业中拼搏，不断地进行自我完善，体现自身的价值。

现代女性在个性与经济上相对独立，因此不再把物质享受当成自己唯一的根本的追求，不再把金钱、物质作为衡量人生价值的唯一标准，而是形成新的自我定位，注重展示自己的个性风采、知识水平、智慧和自身价值，对良好的心态、快乐的心境，表现得更为关注和倾心。现代女性更加青睐和追求高品质的精神生活，着力营造健康的生存空间，把这些当成自己生活的组成部分，使自己在生活中永远保持完美的姿态。

同时，现代社会的物质条件和精神生活的丰富，使女性有了更广阔自我塑造空间，女性在不懈的追求中变得更理性、更成熟，在对个人目标的奋斗过程中，也为自己不断开辟出一个无比广阔的生活空间。

现代女性自我完善的同时，还会把一部分精力倾注在身体的保养方面，反映出现代女性对健康和生活品质的一种追求。

从这些可以看出，现代女性正使自己逐步成为适应社会发展需要、素质全面提高的新型女性。现代女性不仅需要美丽、健康，还需要知识、事业、爱情和幸福。

当然，在这个追求健康与美、追求个性、追求时尚和幸福的年代里，现代女性完全有理由也有条件不断完善自己，从而实现自己所期望的目标。

本书是一部综合性的女性生活宝典，阐述了现代女性如何拥有健康的心理、良好的心态，使自己在喧闹纷繁的现代生活中，显得淡定和宁静；如何装扮自己的仪容，使自己仪态万方；如何进行身体保健，使自己始终精力充沛，健康长寿；如何创造工作的业绩，拥有事业的辉煌；如何在社交中游刃有余，呼风唤雨；如何处理好恋爱、婚姻、家庭的关系，做一个有爱有情有理性的幸福女人。

书中收集了女性生活的各个方面内容，涵盖女性的心理健康、生理变化、身心保健、饮食营养、居家整理、孕产育儿、养生防病、瘦身健美、化妆美容、服饰搭配、恋爱婚姻、交际处世、投资理财等各个方面，对女性经期、孕产期、更年期等几个特殊时期的心理、保健提供特别的关怀和帮助，帮助解决女性的生活难题，提高女性生活质量，是一部全方位指导女性生活的实用指南。

本书内容全面、实用，知识涵盖面广，通俗易懂，实用性强，是一部适合各年龄层次的现代女性阅读的生活枕边书。

目录

第一章 身体各部位的健康保养	2
皮肤所需要的营养成分	2
解决肌肤出现的问题	4
保持肌肤弹性的方法	6
各类皮肤的清洁和护理	8
应对问题皮肤的方法	13
如何敷面膜	20
女性要重视对乳房的护理	30
女性的乳房如何健美	32
产妇和老年女性如何丰乳	38
怎样丰乳和乳房自检	40
如何保护好眼睛和牙齿等	42
如何按摩面部	46
怎样呵护卵巢	48
手术美容和饮食美容要注意什么	50
更年期女性如何调节健康	61
如何应对绝经后的生理心理问题	63
自我按摩保健	67
提高睡眠质量的方法	75
内衣和女性用品选择不当有损健康	76
女性如何应对流产	79
长期不良体位如何保健	82

第二章 重视对疾病的预防	86
女性如何自我保健	86
女性要定期进行体检	87
妇科病是怎么得的	89
如何预防常见妇科疾病	93
女性怎样预防易患的疾病	94
操作电脑的女性怎样自我保健	96
如何应对“电脑脖”和“鼠标手”	97
如何防止乳房下垂	99
如何预防乳腺疾病	101
如何预防妇科肿瘤	103
什么是痛经	104
如何解除痛经的困扰	105
非正常闭经如何预防	106
各类阴道炎如何预防和保健	106
宫颈炎、盆腔炎如何保健	108
不孕症的症状和原因	110

第三章 重视心理、性格健康和运动	
保健	111
女性心理健康标准	111
影响女性心理健康的原因	114
女性青春期心理健康	117
中年女性心理问题不可忽视	122
老年女性心理健康评价	124
老年女性心理障碍的影响因素	127

女性月经期心理健康	133	如何使用避孕海绵避孕	192
女性健康性格的培养	136	女性如何进行自然避孕	194
要有宽容的性格	139	测量基础体温进行避孕	196
培养自信的性格	140		
铸造独立的性格	141	第五章 优生要掌握哪些知识	198
具备快乐的性格	142	不宜怀孕的女性和孕前体检	198
运动使职业女性身心更健康	142	如何进行排卵期预测	199
女性要进行“有氧运动”	147	什么是最佳受孕时机	201
如何练出健美的腹肌和肩颈曲线	148	孕前要注意哪些方面	202
		女性孕期如何检查身体	203
减掉手臂、腰部赘肉的运动	150	如何预防胎儿发育不良及畸形胎	204
其他部位的运动方法	151		
运动可以减肥、保健	155	孕妇如何进行胎教	205
女性不同年龄段的运动	157	孕后生理和情绪有哪些变化	208
		孕期要特别注重心理健康	210
第四章 性爱和避孕中要注重健康	160	怎样改变环境和空气的不利影响	217
女性如何正确对待性生活	160	孕妇如何全面进行调养	220
老年女性如何对待性生活	164	哪些营养素最易被孕妇忽视	224
夫妻如何享受自己的性福	166	忌吃的食物和有利于排毒的食物	227
正确避孕可以后顾之忧	168		
如何应对蜜月病和孕中期性生活	169	孕中期如何调养身体	228
		孕妇最需要哪些营养	230
性爱中要注意哪些	170	女性孕期营养食谱	232
产后性生活要注意哪些	172	怎样给胎儿补脑	234
女性如何应对性骚扰	173	孕期要注意什么	235
女性如何应对性侵害	178	孕期如何注意个人起居和卫生	238
如何使用男用避孕套	182	在孕期适当地做家务活	242
如何使用女用避孕囊	183	孕期需要注意哪些方面的安全	243
如何使用子宫颈帽	185	孕妇要远离微波炉、少用手机	245
如何使用阴道隔膜避孕	186	孕期能否吃药、运动和旅行	247
女用阴道套如何使用	188	女性在孕期如何美颈	250
外用杀精剂如何使用	190		

第六章 婴幼儿护理和喂养	253	如何制作不同年龄段的美食	308
如何护理新生儿	253	好吃又营养的家庭食谱	312
新生儿的身体如何清洁	255	如何选择补脑和防癌食品	313
如何给宝宝洗澡	256	如何选择提高记忆力的食材	315
如何给新生儿洗脸洗手	258	如何制作防感冒和提高免疫力的食物	316
怎样抱放新生儿	259		317
母乳喂养很重要	260	如何选择更年期女性的食材	317
母乳喂养的次数、时间和姿势	261	哪些饮料应该每日必喝	320
如何人工喂养宝宝	263	烹调中怎么使用调味品	323
怎么挑选婴儿奶粉	265	如何选购大米	324
如何安排混合喂养	266	如何选购面粉	325
如何给半岁的宝宝洗头	267	食用油的选购和保存	326
给宝宝准备枕头、衣物	268	如何选购副食品	328
给宝宝选双合适的鞋	270	如何选购干鲜食材和保存新鲜蔬菜	330
如何给宝宝剪指甲、抹口水	270		331
戒除宝宝吮指的习惯	272	怎么挑选燕窝	331
经常让宝宝呼吸新鲜空气	274	怎样挑选水果	332
怎样给宝宝做襁褓和穿衣	275	如何选购抗衰老蔬果	333
怎样给宝宝换尿布	276	如何选购食盐和酱油	334
婴儿生病怎么办	277	如何选购各种酒	335
如何提高宝宝的睡眠质量	279	怎样挑选牛奶和奶粉	336
如何帮助宝宝独自站立	281		
如何帮助宝宝走路	283	第八章 日常起居生活健康料理	338
宝宝不敢往前迈步怎么办	284	哪些衣物不适宜用洗衣机洗涤	338
如何预防宝宝出现畸形脚、腿	285	厨具清理、食物存放及物品摆放	339
怎样应对宝宝生活中的问题	287		339
如何应对宝宝各类疾病	295	客厅如何整理	341
接种疫苗	303	卧室如何整理	343
		卫生间如何整理	344
第七章 健康食品的选购和烹调	305	如何清洁居室的地面	345
家庭烹饪中如何发面、煮饭	305	如何去除厨房内的油污	346
怎样包饺子	306	如何去除水垢和蚊虫	347
女性如何采用饮食排毒	307	居室及物品等如何防潮	348

怎样清洁和保养木质家具	350	怎样挑选实木地板	375
如何让居室显得宽敞	351	怎样挑选塑钢门窗和窗帘轨道 ...	376
怎样选择合适的壁纸	352	如何挑选淋浴房和水龙头	376
怎样装饰居室的墙面和阳台	353	如何选购坐便器	377
怎样运用居室美化的技巧	355	如何选购卫浴用品和瓷砖	378
装修居室有哪些窍门	357	怎样选购枕头	380
居室内如何充分采光	358	怎样选购被子和床垫	381
怎样预防居室装修污染	359	如何选购橱柜	382
怎样设计装修客厅和卧室	361	如何选购、使用和维护电冰箱 ...	383
怎样布置儿童房间	366	怎样选购、使用和维护空调	387
怎样摆放家具和电器	368	如何选购、使用和维护洗衣机 ...	390
 		怎样选购、使用和维护家用热水器...	
第九章 居家用品的选购和保养 ...	370		392
怎样挑选家具	370	如何选购微波炉和电磁炉	395
怎样挑选地毯	371	如何选购、使用和维护抽油烟机等电器	
如何挑选窗帘	372		398
如何挑选窗纱、毛巾	374	家用电器使用常识	402

上卷

幸福的女人一定是健康美丽的，而健康美丽是靠女性一手打造出来的。女性在平时要懂得呵护自己，从身体各部位的保养入手；在饮食起居上要讲究科学、合理；学会选购和搭配衣服；孕期善于照顾自己；坚持运动锻炼……这样的女性一定是健康的、幸福的、美丽的！

第一章 身体各部位的健康保养

保健是女性一辈子的工作。为了让自己青春常驻,永葆健康,为了能更加健美迷人,不同年龄段的女性,应该使用不同的方法进行保健,并且要持之以恒,循序渐进,以延缓各器官衰老,增强对生活的信心,这样才能保持精神愉快和旺盛的精力。

皮肤所需要的营养成分

从现代科学知识来看,人的皮肤的细腻和光洁程度,与真皮中透明质酸酶含量有密切关系,而透明质酸酶又与雌激素分泌量有密切关系。卵巢分泌雌激素增加时,雌激素在真皮内与某些特异受体相结合,从而促进透明质酸酶的形成。这种酶能促进皮肤对水、矿物质、维生素等的吸收,从而使皮肤细腻光滑。

因此,女性要想拥有好的肌肤,在日常饮食中要注意补充营养,这些营养成分来源于水、矿物质和维生素。

水对皮肤的作用是防止皮肤干燥,如果人体水分减少,皮脂腺的分泌也会减少,从而使皮肤干燥,失去弹性,甚至出现皱纹;维生素有防止皮肤衰老和保持皮肤细腻滋润的作用。

维生素E能够清除自由基,从而对皮肤抗衰老有重要作用,并可防止脂褐素,即老年斑在皮肤上沉着。含维生素E多的食物有卷心菜、葵花子油、菜籽

油及花生、芝麻、核桃仁等。

1. 女性皮肤缺乏营养会怎样

(1) 缺乏维生素A时

女性皮肤维生素A缺乏时,皮肤则变得干燥、口唇皮肤干裂、脱屑及色素沉着。富含维生素A的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、禽蛋及橙红色的蔬菜和水果。

(2) 缺乏B族维生素时

女性皮肤缺乏B族维生素时,容易发生口角炎及口角开裂,还会发生脂溢性皮炎、睑缘炎、角膜炎等。富含B族维生素的食物有动物肝、燕麦、玉米等五谷杂粮,以及蛋、牛奶等。

2. 女性皮肤营养充足时会怎样

(1) 铁的成分充足时



铁可以生血,人体血液充足,皮肤就会光泽红润。含铁丰富的食物有猪肝、

蛋黄、海带、紫菜、大豆、芹菜、黑木耳、芝麻酱等。

(2) 铜的成分充足时

铜能维护正常生理功能，对骨骼、皮肤、血管均有保护作用；铜能帮助人体运送铁和利用铁。含铜丰富的食物有动物肝、牡蛎、蟹、口蘑、杂粮、米面、花生仁等。

(3) 锌的成分充足时

锌是 100 多种酶的组成材料，有利于人体骨骼的生长发育，促进食欲，并可使皮肤健美。牛奶、猪肉、牛肉、羊肉、动物肝脏、牡蛎、虾、鱼等都含锌丰富。

(4) 碘的成分充足时

碘是甲状腺素的主要成分，能促进机体的生长发育。含碘多的食物有海带、紫菜、蚶、蛤、蛏、淡菜、海参、海蜇等。

(5) 胶原蛋白的成分充足时

胶原蛋白能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，皱纹减少，胶原蛋白可使皮肤弹性增强，从而使皮肤光滑而富有弹性。富含胶原蛋白的食物有猪蹄、猪皮、动物筋腱等。

3. 食用使皮肤细腻、洁白的食物

日常生活中所食用的鱼类、肉类、蛋类及粮谷等均为酸性食物，会使体液和血液中乳酸、尿酸含量增高，当有机酸不能及时排出体外时，就会侵蚀敏感的表皮细胞，使皮肤失去细腻和弹性。为了中和体内酸性成分，平时应注意吃些碱性食物。

碱性的食物包括蔬菜类，比如胡萝卜、土豆、黄瓜、菠菜、卷心菜、萝卜、芦笋、豆腐、豌豆等；水果类，比如猕猴桃、柿子、无花果，等等。

鸡蛋的蛋清里含有大量蛋白质和矿物质等，蛋黄中含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、B 族维生素等。女性常吃鸡蛋，有使皮肤洁白细腻的作用。如果用鸡蛋清外涂皮肤，也有美肤护肤作用。

4. 含有各类营养素的食物

(1) 银鱼

银鱼有抗衰老、抗癌及改善皮肤弹性等作用，因其含有 B 族维生素、优质蛋白质、脂肪、碳水化合物等，有宽中健胃、丰肌润肤之功效。

(2) 枸杞子

枸杞子具有多种保健功效，是药食两用食物，适量食用不仅有益健康，而且可以悦颜泽肤。枸杞子含有胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、烟酸、优质蛋白质、碳水化合物、纤维素、铁、钙等营养素。

(3) 丝瓜

丝瓜可防止许多皮肤病，如神经性皮炎、毛囊炎等，因其含有皂苷、瓜氨酸、优质蛋白质、碳水化合物、铁、钙等营养物质。丝瓜有悦颜泽肤、清热解毒等作用。

(4) 红薯

红薯含有大量胡萝卜素、维生素 C 及蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、纤维素等，有滋肝养肾、悦颜泽肤等功效。现代医学研究证明，由于红薯含有

丰富的维生素 C，有抗氧化作用；含多种维生素及赖氨酸等，能降低血液中胆固醇的含量，改善血管功能，促进皮肤内血液循环，使皮肤保持充分的营养与良好的弹性。

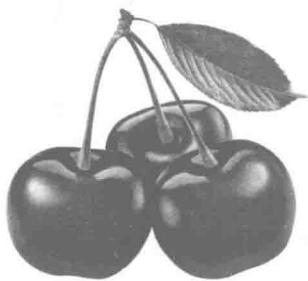
(5) 橘子

橘子富含维生素 C、铁、胡萝卜素、维生素 B₂、烟酸、微量元素、蛋白质、纤维素等，有生津止渴、润肤祛燥、降低毛细血管的脆性等功效。

(6) 蜂蜜

蜂蜜的主要成分是果糖和葡萄糖，其他成分是优质蛋白质、钾、钠、镁、钙、乳酸、苹果酸、淀粉酶、B 族维生素、维生素 D、维生素 E 等营养素，有补中益气、丰肌泽肤的功效。现代医学研究认为，蜂蜜因含有多种营养素及活性酶等，有美肤养颜的作用，可使皮肤光滑白嫩、面容红润。

(7) 樱桃



樱桃含有大量葡萄糖、蛋白质、铁、维生素、花青素、果糖、柠檬酸等营养素，有温中益气、悦颜泽肤等功效。樱桃含铁量比苹果、橘子高，能促进血红蛋白的生成，故能补血，使颜面红润。

(8) 芝麻

芝麻含有芝麻素、芝麻酚、蛋白质、维生素 E、叶酸、烟酸、植物甾醇、蔗糖、卵磷脂、钙等，是著名的“黑色美颜佳品”。

(9) 黑米

黑米含有蛋白质、多种维生素，尤其是 B 族维生素，以及铁、硒、锌等微量元素、碳水化合物、植物甾醇等，是“黑色美肤佳品”。黑米有补肝益肾、丰肌泽颜之功效。

(10) 黑豆

黑豆含有优质蛋白质、不饱和脂肪酸、碳水化合物、胡萝卜素、B 族维生素、大豆异黄酮类物质、植物固醇等营养成分。黑豆有补肾益精、活血泽肤等功效。中医学认为，黑豆有助于长筋骨，悦颜面，乌须发。

解决肌肤出现的问题

无论是在烈日炎炎、紫外线肆虐的夏季，还是在寒风凛冽、大雪纷飞的冬季，这些不利的外在条件足够让人的毛孔变大，使黑斑、皱纹滋生，正因如此，女性才慢慢衰老。

下面，就困惑女性的问题，找出原因以及解决的方法。

问题一：

皮肤冒痘痘或出油，尤其是 T 字部位油脂分泌过盛。

出现原因：

可能是晚上涂的化妆品太滋润，也

可能是头发造型品碰到皮肤所致，也可能由于气温过高，使得毛孔扩张进而刺激皮脂腺分泌，十分容易长出黑头和痘痘。

解决办法：

主要的解决方法是进行皮肤深层净化。具体做法是用小毛巾包裹冰块，以此减轻痘痘红肿的现象。另外，也可选用一些含有水杨酸、活性炭等成分的洁面产品，重点清洁前额、鼻头以及下巴等部位。

根本的办法则是不刺激皮肤，不要在太阳下暴晒，不要使用油质的产品，要选用水质、质地清爽的保养品，并且使头发和寝具随时保持干净。在使用磨砂膏或者具有去角质功效的化妆品做好肌肤清洁和去角质之后，一定要使用具有补水、收敛功效的爽肤水。女性每周至少做一次深层清洁，可选用类似火山泥等具有清洁、收敛毛孔功效的面膜产品。

问题二：

肌肤毫无血色、没有光泽。

出现原因：

当人们在睡觉的时候血液会缓慢地流向脸部，醒来时皮肤可能比较苍白。还有是因为采用高蛋白节食法，以至于身体里缺乏B族维生素，导致皮肤显得暗沉，也可能是由于面部肌肤严重缺水所致。

解决办法：

室内温度应控制在22℃~26℃左右，这是最适合人体皮肤休息的温度，

既不会刺激肌肤，也不会因为到室外时由于温差太大，而使皮肤过敏不适。或者暂停使用所有保养品，避免直晒太阳，可使用天然皮肤理疗用矿泉喷雾。不通过节食的办法减肥。

问题三：

脸上细纹横陈。

出现原因：

汗水过多加重肌肤新陈代谢负担。此外，睡觉时长时间把脸压在枕头上，导致脸上的细纹明显。同时，压力也是造成肌肤干燥有细纹的原因。

解决办法：

当条条皱纹跃然脸上时，女性青春的风采自然会消失。所以想美丽依旧，最好的办法是加大保湿力度。拥有一台加湿器，它是女性美容的好帮手，女性可以蒸几分钟，通过热蒸汽的作用来消除脸上的小细纹，或者用保湿霜按摩脸部肌肤，也可以让干燥、有细纹的肌肤得到缓解。

问题四：

头发干枯、没型。

出现原因：

由于睡觉姿势不当而引起，也可能是自身发质的问题。头发凌乱不但影响外表，连心情都会跟着低落。

解决办法：

女性不妨将头发保养、造型双管齐下。可以把头发分成六股，均匀抹上修护精华，再裹一层保鲜膜，戴上护发帽后，利用沐浴时的蒸汽帮助吸收，洗完澡再冲掉，使头发得到养护。女性可以

像做面膜一样，一周使用一次，或者连续敷四天，密集修护，以改善发质、保持发型。

问题五：

有黑眼圈，眼袋很大。

出现原因：睡眠不充足，睡眠质量不好、失眠，或常常熬夜，都容易有黑眼圈。女性在25~30岁之间就会生出眼袋。这多半是脂肪堆积的结果。

解决办法：

美容觉的黄金时间是晚上十一点到凌晨三点，女性长期坚持，熊猫眼就会神奇地自动消失。通过敷眼膜、搽眼霜，也能改善女性的黑眼圈，但是这种外在的保养，只能暂时减轻症状，拥有充足的睡眠才是最有效的方法。此外，使用睫毛膏可以使眼睛有神。



问题六：

眼中有红血丝。

出现原因：

用眼过度，睡眠不足。

解决办法：

当长时间看书或对着电脑时，不妨抽出几分钟时间来转动眼球，做个眼保

健操。多给眼睛做运动会让眼睛看起来比较灵活，黑白分明。运动方式很简单，就是上下左右绕圈。

保持肌肤弹性的方法

肌肤是女性富有魅力的外在表现，一个有着娇美肌肤的女性，不管有多大年龄，看上去都会给人以漂亮、愉悦的感觉。除了肌肤的白皙和柔润外，丰腴、细腻而富有弹性的肌肤使女性平添了几分美感，“肤若凝脂”、“冰肌雪肤”是对女性美丽肌肤的最高赞誉。如果女性想让青春和美丽驻足，那么，就要想一些办法来让肌肤保持年轻、保持弹性。

1. 学会洗脸

女性洗脸是要讲究的，在洗脸时一定要用洗面乳。洗脸前先将双手洗净，然后待洗面乳发泡后涂于面部，轻轻按摩，不要用力，否则会使皮肤的角质层受伤。洗完脸后，要用毛巾吸水，切不可让它自然干，因为水分在蒸发的过程之中，也会带走肌肤中的水分。之后，涂上化妆水，间隔的时间不宜过长。

2. 保持充足的睡眠

女性长期失眠或睡眠不足，会对肌肤会造成很大的伤害，随之而来的就是肤质变差，因此，要想使肌肤嫩白，就要有充足的睡眠。

3. 要多吃营养丰富的食物

维生素对于防止肌肤衰老，保持肌肤细腻滋润起着重要作用；蛋白质则能使细胞变得丰满，从而使松弛的肌肤变

得充盈而光滑。富含维生素的食物主要有：牛奶、动物内脏、新鲜蔬菜和水果等。富含蛋白质的食物主要有：牛奶、鸡蛋、猪蹄、猪皮和动物筋腱等。

在夏日里，要少吃感光食物，包括木瓜、胡萝卜、香菜和芹菜等。这类食物吃多了之后，遇到阳光皮肤会被晒得偏红或是偏黄。香菜和芹菜里都含有铜等元素，吃了它们之后皮肤容易被晒黑。

4. 多泡浴

泡浴不单是为了洁净身体，它还是一种有效地缓解身心疲惫的最佳方式，适当的水温可以让体内的血管扩张，达到消除疲劳、身心舒缓、净化心灵的作用。同时，女性多洗温水澡还可刺激卵巢，使内分泌保持平衡，增加肌肤与毛发的光泽，使肌肤纹理更细腻光滑。还可滴几滴精油，多呼吸它散发的香气，让身体直接吸收，有助于释解压力，使身心放松。

5. 脸部运动

每天早晚各一次，每次5分钟，先由左向右、再由右向左转动下巴，连做10次；之后大张嘴，放落下巴，再紧闭嘴，连做10次。用掌心由内向外呈圆周形按摩脸部，可促进血液循环和新陈代谢。通过脸部运动，可以保持肌肉的坚实与柔软，可以减缓肌肉的松弛老化程度。

6. 防晒

女性要注意防晒，它是重要的抗衰老的方法。因为阳光直射会促使黑色素活泼，导致黑斑、雀斑，从而令肌肤过

早衰老。所以，女性每天出门前应该擦上防晒霜。此外，女性还应该定期去除角质，消除肌肤表面的粗糙和硬化现象，可以让肌肤更光滑。

7. 给肌肤补水

皮肤干燥多是人体缺水所致，使得皮脂腺分泌减少，导致皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。所以，要给肌肤“喝足”水，女性应每日饮水8杯，每杯200毫升左右。

人体和水果一样，都需要充足的水分来保证肌肤的水嫩光滑。新鲜的水果表皮滋润，颜色光鲜，放置一段时间后，表皮就会变得暗淡，甚至起皱。女性的肌肤与水果相同，水分充足，肌肤就会光亮润滑，肌肤缺水，就会出现丑陋的斑痕和皱纹，衰老就会出现。

(1) 肌肤补水应注意哪些

俗话说，女人是水做的。水对女性来说尤其重要，身体水分充足，不但皮肤会水嫩有光泽，而且还能保持身体的活力。缺水的身体，皮肤会干燥起屑，还可能会便秘，长痘。每天都要补充水分，需要分时间段进行。

①早起一杯水。

人从睡眠状态清醒过来，已经足有8小时未能补充水分，因此起床之后喝一杯温开水是最恰当的。需要注意的是，这一杯水不能用早餐中的牛奶或豆浆或果汁或肉汤等替代。只有温开水最适合降低血液黏稠度，取得润肠通便的效果。

②每餐之间补水。

三餐通常在固定时间进食，三餐之

间有较长的一段时间人体没有摄入固体食物。每餐之间要补水,供肌体所需。在三餐之前先喝一小杯温热的牛奶、豆浆、果汁、茶水、开胃汤等,有润滑食道、刺激食欲的作用,对肠胃也有极好的保养效果。



③多吃含水的食物。

含有丰富水分的米饭、蔬菜、水果每天都需要保证数量。此外能帮助排水的食物也需要多吃,以保持人体水分快速循环,带走人体新陈代谢产生的有害物质。蔬菜、水果中除了水分之外,还含有协助排毒的膳食纤维等营养物质。

④有些水不能喝。

不是所有的水都能帮助人体保持水平衡,隔夜的茶水、开水都不宜饮用。果汁饮料、碳酸饮料多喝对人体有害无益。

(2) 如何给肌肤补水

①肌肤补水由外而内。

女性经常处在污染严重的环境中,比如,办公室、厨房等,肌肤受到灰尘、辐射、暖气、油烟等重重伤害。因此,

要保持肌肤水嫩,还得重视从外补水。

②早中晚都要给肌肤补水。

每天早上,肌肤经过一晚的休整,总会排出一些油脂,因此需要用补水的洗面奶清洁面部,再使用补水乳液,最后涂上保湿的面霜。

女性到了办公室,在电脑前摆上一杯热水能保护眼部皮肤少受电脑辐射的伤害。准备小瓶的补水喷雾,每隔一小时左右往脸上补水一次。

中午休息的时间也不能错过,在化妆棉上倒一些化妆水,将化妆棉贴在容易缺水的脸颊、额头和下巴部位,做一个5分钟的补水面膜,效果很不错。

下班回家,不要急着休息,先仔细地清洁面部,洗掉在路上沾染的灰尘,然后再做一个简单的DIY补水面膜,每周1~2次,能让女性的肌肤更年轻。做好面膜再使用补水乳液和补水精华霜,就可以安心地睡到天亮。

每天坚持,女性的肌肤就始终处于严密的保护之下,这样的女性将成为内外兼修的“水美人”。

各类皮肤的清洁和护理

皮肤是人体的第一道防线,能保护躯体,抵御病菌、化学物质的入侵与伤害,以及减少外界温度、湿度变化对人体的影响,并能保持人体内环境的稳定,避免体液蒸发与外流。

皮肤能调节体温,协助排泄废物。皮肤还有感觉作用,能协同大脑实现体

内外环境的动态平衡。女性健康的肤色均匀红润，皮肤水分含量充足，水油分泌平衡，肤质细腻有光泽，光滑、柔软而富有弹性；皮肤表面无明显色斑，面部皱纹随年龄增长出现，与年龄相当。

1. 皮肤的类型

人的皮肤除了有肤色的不同之外，还有干性、油性、中性、敏感性之分，女性也一样。

(1) 干性皮肤

干性皮肤的皮脂腺分泌的皮脂少而均匀，皮肤颜色较浅，毛孔不明显，给人以白嫩细腻的感觉，但比较娇嫩，经不起情绪变化和环境变迁的刺激，容易变得衰老。干性皮肤缺少水分，非常脆弱，对刺激敏感。

女性在洗脸时，宜用对皮肤刺激小的有滋润效果的洁肤产品。要经常保持周围环境的湿度，避免水分从真皮渗透到表皮，不要经常生活在过热的干燥环境中，冬天夜间睡觉最好用加湿器，保持卧室空气潮湿。应选用滋润补水类护肤品。

宜多吃豆类如黑豆、黄豆等，可多吃蔬菜、水果、海藻类等碱性食物，少吃酸性食物，适时补水。

(2) 油性皮肤

油性皮肤皮脂分泌较多，看上去油光发亮，皮肤颜色较深，毛孔明显。皮肤抵抗力较强，经得起风吹日晒和各种刺激，不易产生皱纹，也不容易衰老，却比较容易长粉刺。

油性皮肤较干性皮肤能经受各种外

界刺激，不怕风吹日晒，不容易老化，出现皱纹相对较晚。保养时应该用中性或稍偏碱性的洁肤产品，每天用温水洗脸三四次，以除去皮屑、皮脂和尘土，使皮肤保持光洁美观，减少毛孔阻塞。

女性有油性皮肤不宜过多使用化妆品，特别是油性化妆品更不宜用，以免加重皮肤的油腻感和毛孔的阻塞，最好选用含水分较多的护肤品。



饮食应选择具有凉性、平性的食物，如冬瓜、丝瓜、黄瓜、白萝卜、胡萝卜、竹笋、大白菜、小白菜、卷心菜、西红柿、藕、黄花菜、荸荠、西瓜、柚子、椰子、银鱼、鸡肉、兔肉等。少吃辛辣、温热性及油脂多的食物，如奶油、奶酪、奶油制品、蜜饯、肥肉、羊肉、狗肉、花生、核桃、桂圆、荔枝、巧克力、可可、咖喱，等等。

(3) 中性皮肤

人的皮肤除干性和油性外，还有一种介于干性与油性之间的中性皮肤，既不细腻，也不粗糙，又不太敏感，耐受性大。不过，中性皮肤往往有不同程度的偏向干性或油性，女性要据此进行相应的皮肤护理和选用适当的化妆品。

(4) 敏感性皮肤

敏感性皮肤是指皮肤受刺激后容易