

简单居家生活丛书

B
BOOKLINK

完美丽人 宝典

书锦缘 著

了解自己的肌肤状态

针对不同肌肤的特效护理

S型美女的秘诀

按摩DIY

辽宁科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

完美丽人宝典 / 书锦缘著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.11

(简单居家生活丛书)

ISBN 978-7-5381-5227-2

I.完… II.书… III.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148055号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 王楠楠

制 作: 郭 宁

封面设计: 孙 磊

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 182mm

印 张: 4

字 数: 35千字

出版时间: 2007年11月第1版

印刷时间: 2007年11月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5227-2

定 价: 22.00元

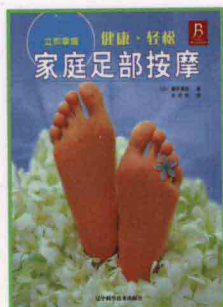
联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

畅销图书



畅销图书

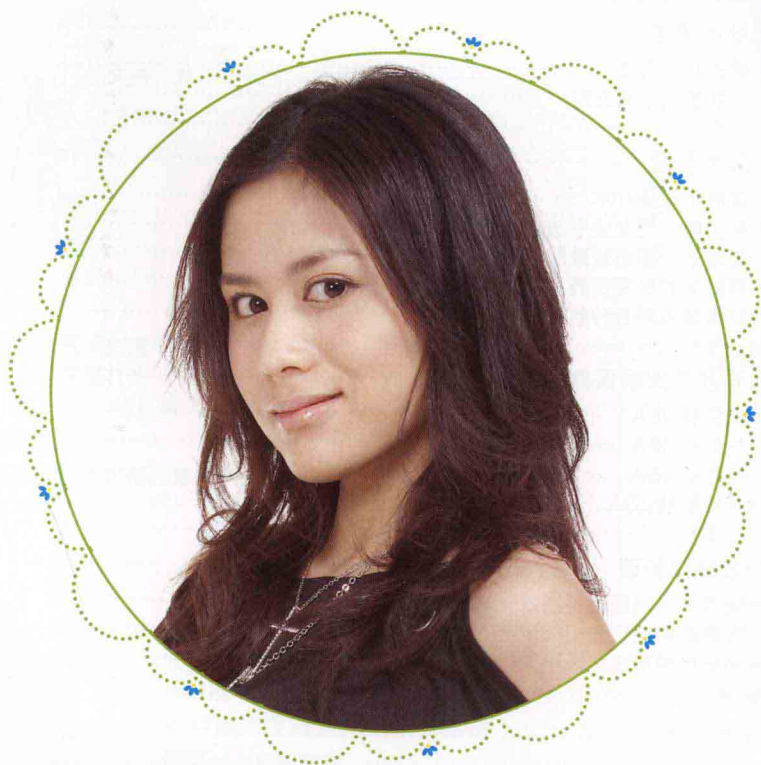


www.booklink.com.cn

简单居家生活丛书

完美丽人宝典

书锦缘 著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目 录

- 楔子 自己在家就可以轻松操作! 属于您自己的完美丽人宝典 4

❁ Part 1 完美面部

- 了解自己肌肤状态 6
- 肌肤的清洁 8
 - 正确的卸妆方法 8
 - 不同肤质的洁面方法 10
 - 贴心专栏 13
- 肌肤的护理 14
 - 水漾的肌肤要补水 14
 - 面部按摩, 用专业手法让浮肿遁形 16
 - 面部运动, 塑造紧致脸庞 18
 - 不同肤质的日常保养品选择 20
 - 自制面膜应对各种状况, 天然又方便 21
 - 贴心专栏 24
- 各种肤质四季保养Q&A 26
 - 干性肌肤Q&A 26
 - 中性肌肤Q&A 27
 - 油性肌肤Q&A 28
 - 混合性肌肤Q&A 29
 - 贴心专栏 30
- 特效眼部护理 33
 - 眼睑浮肿、问题眼袋的解决之道 33
 - 黑眼圈的解决之道 34
 - 眼部细纹的解决之道 35
- 鼻部护理 36
- 唇部护理 38
- 颈部护理 40
 - 贴心专栏 42

❁ Part 2 完美身体

- 头部的护理 44



神清气爽的头皮护理·····	44
头皮按摩的简单过程·····	45
耳朵的按摩·····	46
● 手部的护理 ·····	47
手部的按摩·····	47
自己做手部SPA·····	48
热毛巾 + 手套的简单手膜·····	49
自己简单操作的美甲秘诀·····	50
● 手臂的护理 ·····	52
和粗壮上臂说拜拜·····	52
腕部疲劳的解决之道·····	54
肘部的保护·····	55
● 胸部的护理 ·····	56
增加罩杯的秘诀·····	56
完美胸部大行动·····	57
挑选适合自己的文胸，对于丰胸至关重要·····	60
● 腰部的护理 ·····	62
肚皮舞打造纤腰·····	62
瘦腰小妙招·····	65
● 臀部的护理 ·····	66
完美臀部的塑造·····	66
提高臀部的秘诀·····	68
● 腿部的护理 ·····	69
腿部浮肿的解决之道·····	69
简单便捷的美腿方法·····	71
纠正“X、O”，笔直美腿秀出来 ·····	74
● 足部的护理 ·····	76
自己简单操作的足部按摩·····	76
贴心专栏 ·····	80



Part 3 按摩DIY

● 轻松学会的反射按摩 ·····	84
穴位分布·····	84
反射按摩的基本技巧·····	86
● 各种按摩缓解身体不适的秘诀 ·····	88
秘诀一：肩膀酸痛 ·····	89
秘诀二：便秘、腹泻、腹部赘肉·····	90
秘诀三：失眠·····	91
秘诀四：月经痛·····	92
秘诀五：腰部疲劳、疼痛·····	93
贴心专栏·····	94



楔子

自己在家就可以轻松操作！属于您自己的完美丽人宝典。

“魔镜啊魔镜！究竟我是不是世界上最漂亮的女人呢？”

每一位女性都在自己的心中有着属于自己的魔镜，每一位女性也都希望自己完美无瑕、永葆青春。可是要达到这一目标，可不是祈求魔镜或者上天便能达到的！

所以通过各种高级化妆品、到美容院做SPA便成为了每位女性的终极武器。

因为睡眠不足而泛青的眼眸、内分泌失调而凸起的“红豆”、选择了不适合自己的护肤品引起的过敏、寒风阵阵吹起的干皮……每一个不经意的疏忽都会导致以上的恶果。

这种情况，不妨先从基本的居家护肤保养开始，从洁面开始，不需要耗费太多的时间和精力，每天坚持下去，这样即便经过5年、10年，您还是会像年轻的时候一样楚楚动人哦！





Part 1

完美面部

了解自己肌肤状态

完美的基本定义便是有一个完美的肌肤！像嫩滑的杏仁、豆腐般的肌肤，可不仅仅是靠着高档化妆品和SPA保养出来的。了解自己的肌肤状态，使用正确的保养方法和护肤品，赶走黯黑、枯黄、干燥，使自己的肌肤完美起来！

首先来制订专属于您自己的护肤保养计划吧！

START 肌肤定位

STEP1 卸妆

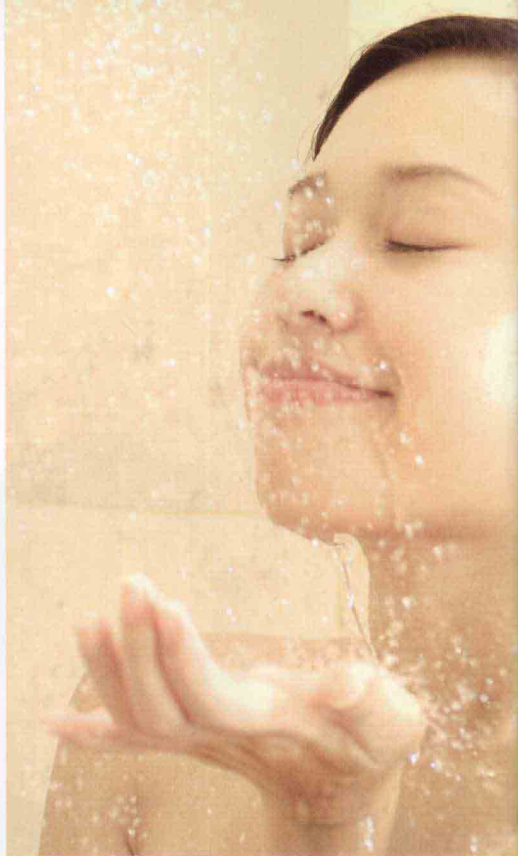
STEP2 洁面

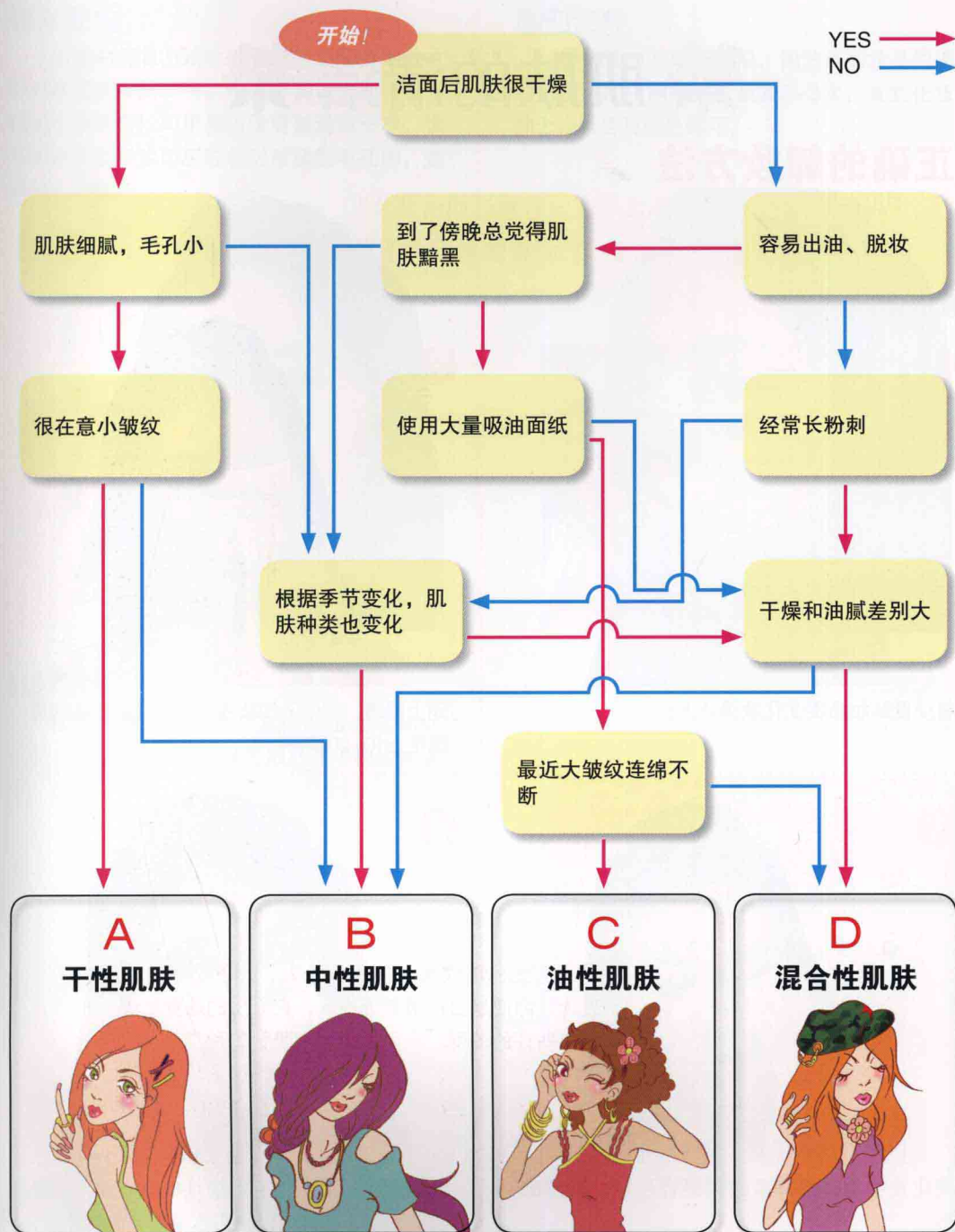
STEP3 护理

快来看看右边的表格，找到
自己肌肤的种类定位！

肌肤的分类——给自己的肌肤适合的定位

仔细的观察身边的每一个人，您便会惊奇地发现，即便是自己最亲近的人，在肤质的感觉上也会有些许的差别。这是因为人类肌肤的种类分为**干性**、**中性**、**油性**、**混合性**四大种类。而最基本的清洁保养也是建立在自己肌肤种类的基础上的。





肌肤的清洁

正确的卸妆方法

PARTY频频，浓妆艳抹之后有没有想过如何卸妆？

千万别小看卸妆这一步骤，它会直接影响到肌肤的清洁质量呦！

眼部卸妆

1



将少量卸妆品倒在化妆棉片上；

2



闭上眼睛，将沾了卸妆液的化妆棉轻敷在眼睑、睫毛上10~20秒；

3



用化妆棉由内眼角至眼尾轻轻擦拭，卸掉眼影；

4



卸除睫毛膏要由睫毛根部往梢部卸除，如果是防水型睫毛膏，可以使用水油混合的卸妆液；

眉部卸妆

眉部的卸妆方法比较简单，用沾有卸妆水的棉签轻轻擦拭即可。千万不要因为简单而省略这个步骤哟！如果眉粉没有被清理干净，很可能会在您卸除面部彩妆时被揉到毛孔内，造成毛孔阻塞。



唇部卸妆

唇部卸妆与眼部相似，用沾有卸妆品的棉片由两边向中间擦拭，反复2~3次，直到化妆棉上没有唇膏颜色即可。



面部卸妆

鼻子两侧上下滑动，其他部位由内向外轻揉，待污垢完全与卸妆乳融合再擦掉或冲洗掉。



☆ 完美提示 ☆

1. 卸妆乳不可来来回回在脸上涂抹，这样很容易将污垢又揉入毛孔内。
2. 卸妆油和冷霜的含油量很高，只适合卸浓妆；一般生活妆只用洁面品就足够了，要防止“油上加油”而导致粉刺青春痘等肌肤问题。

基本洁面方法

1



将洗面乳放在掌心搓揉起泡；

不同肤质的洁面方法

2



用泡沫轻轻地面部由下而上轻轻画圈洁面；

3



仔细清洁T字部位；

4



最后用清水反复冲洗20次以上。

A 干性肌肤



干性肌肤刚开始会以十分的完美，但是仔细看便发现脸上看来总是紧绷、干燥、脱皮、粗糙，易生讨厌的小细纹及斑点呢！

干性肌肤应使用高档中性香皂或果蔬清洁乳，如奶油、橄榄油清洁乳等；洁面水应先用热水洗后再用冷水清洗；晚上洁面时，最好先在洁面水中浸泡玫瑰花朵（如无条件也可不加），然后再往玫瑰花洁面水中加入1匙蜂蜜（约4ml），再用此水沾湿整个面部，然后用手轻拍按摩面部至吸收为止，每晚反复两三次，这样能滋润脸部，增添肌肤光泽哟！



B 中性肌肤



中性肌肤真的是百年难得一见的天生丽质哦！这类肌肤的人从来不用担心起皮、油脂过多等状况，就连痘痘也极少拜访，呈现白里透红的美感，水当当的肌肤，真是令人羡慕的理想美人。不过再怎么完美，如果平时不注意的话，岁月的痕迹还是会来敲门的哦！



中性肌肤在早晨或平时洁面时，以用冷水洁面为佳。由于中性肌肤平滑细腻，油脂适中，晚上洁面先用冷水洁面后，再用热一点的水蒸气蒸脸片刻，然后轻轻抹干，可使肌肤变得柔滑有弹性哟！

C 油性肌肤



皮脂分泌旺盛是油性肌肤的特点，顽固的粉刺、毛细孔粗大、T字部位油腻、容易脱妆，这些都是油性肌肤的烦恼。但是由于肌肤弹性好，老化情况不容易产生，所以岁月的痕迹比较难在这类肌肤上驻留哟！

油性肌肤宜使用42~43℃的温水洁面，可以洗净油污，使肌肤清爽，并能有效地防止青春痘恶化，但洗完脸后要尽快进行保湿工作，细心滋养肌肤。不过要注意单纯为了洗掉脸上的油污而用力揉搓，反而会更加刺激肌肤，使痘痘、面疱的情况更加恶化哟！如果在洁面时，在温热水中加入几滴白醋，能更有效地消除肌肤上多余的油脂，从而减少毛孔阻塞问题。

D 混合性肌肤



混合性肌肤顾名思义，是干性肌肤和油性肌肤的混合体。T字部位总是泛着油光，两颊因为严重缺水，导致干燥、紧绷，所以这类肌肤的洁面方法也同样要结合干性肌肤和油性肌肤的洁面方法。

T字部位是比较容易出油和起痘痘的部位，所以要注意除油和控制油脂分泌；其他的部位则要注意使用干性肌肤的洁面方法，进行洁面和滋润肌肤哟！

贴片
广告

卸妆分类

要想彻底卸除水溶性和脂溶性的污垢，就应同时使用水溶性和油溶性清洁品。水溶性清洁品包括卸妆水、卸妆乳、洗面奶、卸妆凝露等，而脂溶性清洁品有清洁霜、洁面乳、冷霜等。

卸妆水：不含油分，根据不同的配方分为弱清洁和强力清洁两大类。前者用来卸浓妆，使用后感觉十分清爽；后者适合卸浓妆，但容易使肌肤干燥，有问题肌肤不宜长期使用。

卸妆乳：乳状质地，是容易涂抹的卸妆品。使用后很容易用纸巾或水清理干净，适合中度化妆或者特殊情况临时使用。

卸妆油：基本成分为矿物油、合成脂或植物油，适宜任何肤质。这类产品除了可将化妆品溶解，还能深层清洁毛孔，适合卸浓妆。现在市面上多见可以乳化的卸妆油，产品遇水即乳化成泡沫，使用后感觉滋润不油腻。

卸妆眼妆产品：眼周肌肤比较特殊，非常脆弱，需要用专门的卸妆产品，还要配合最温柔的卸妆方法，才不会对眼周肌肤造成伤害。双唇的肌肤也格外娇嫩，容易引起刺激或过敏，一般眼部卸妆品也可用于唇部。

卸妆巾：一种新型的极为方便的卸妆产品，集卸妆、洁面于一品，最大的特点是携带方便，因此备受大家喜欢。



适合自己肌肤的卸妆品

缺水性肌肤：选择亲水性高、含保湿因子而不含油脂的清洁乳，使肌肤不会因清洁而流失过多的水分。

油性、粉刺类肌肤：使用含有消炎、杀菌、防腐成分的清洁乳，彻底去除肌肤污垢，再用收缩水调理毛孔，避免因皮脂堵塞而扩大毛孔的现象。

干燥老化性肌肤：使用维生素含量高、植物油脂成分的清洁霜，目的是卸妆清洁后，能在肌肤表面形成滋润性保护膜。

敏感性肌肤：产品应温和并具轻微消炎杀菌的功效，但绝对不应含有酒精、香料或色素。这类肌肤的清洁时间不宜过长，否则会引起肌肤发红、敏感。