



今天出门不化妆

丑小鸭变天鹅的18堂课

100多个保养秘诀,一次告诉你!

天然配方全收录

吕游◆著

无须花大钱!不用微整型、不用吃药,天然养颜经就能让你的肌肤变美、变白、变年轻。

质美女

廖婉绒中医师 审订推荐

长江出版传媒
湖北科学技术出版社





今天出门不化妆

丑小鸭变天鹅的18堂课

100多个保养秘诀,一次告诉你!

天然配方全收录

吕游◆著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

今天出门不化妆:丑小鸭变天鹅的18堂课 / 吕游著.
— 武汉:湖北科学技术出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5352-9639-9

I. ①今… II. ①吕… III. ①美容—基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第212872号

著作权合同登记号 图字: 17-2017-308

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
经雅书堂文化事业有限公司授权出版

责任编辑:李 佳

封面设计:王婷婷

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮 编:430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:北京和谐彩色印刷有限公司

邮 编:101111

710×1000 1/16

13.5印张

200千字

2018年2月第1版

2018年2月第1次印刷

定 价:39.80元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

推荐序

以天然、正确的方式养颜美容

廖婉绒

身为中医师，经常有许多有皮肤困扰的患者前来求助，这些患者在寻求中医帮助之前，几乎都已经试过其他方式：花大钱涂抹昂贵的保养品，勤去做医学美容、SPA护肤，当然也擦了不少西药药膏。只要皮肤出了一点状况，就费尽心思地找寻各种治疗方法，最后会来寻求中医，几乎都是“走投无路”了。“医生，我绝对不是懒女人，我花了很多金钱和时间在皮肤上，但是却不见成效，所以我想可能是体内出了问题。”

的确，皮肤是反映身体内部状况的镜子，《黄帝内经》的“脏象学说”中关于美容的部分，提到要“养于内、美于外”，如果脏腑功能失调，气血不顺，精气不足，阴阳失调，就会反映在皮肤上，导致肌肤问题层出不穷。所以书中提供了不少从内而外的调养方法，可利用花茶、药膳、煲汤等，借着调理内部脏腑气血阴阳，改善外在肌肤的问题。

但我发现这些有皮肤困扰的病患，不只是体内出问题，回归到最基本的保养上，也出了很大的问题。我经常告诉他们：“保养皮肤不是只有‘勤劳’就够了，而是要用对保养方式，不正确的保养，对皮肤反而是一种伤害。”

大家经常忽略一件事，就是皮肤本身就有通过自我调控让肌肤维持在健康状态的能力，使用不正确的保养方式，反而会破坏肌肤“自我修复”及“自我保护”的能力。像是书中提到的“外油内干”肌肤的护理重点，不是要去油，而是要加强补水，因为这类皮肤处在水油不平衡的状态，为了减少水分蒸发，皮脂腺不断出油保水，看起来脸

上油汪汪，皮肤内部却因缺水而干巴巴的。

我接触过许多有这类肌肤问题的病患，花大钱买了能“深度清洁”的强力洗面乳，早晚外加中午勤洗脸去油，殊不知过度洗脸，往往会造成皮肤水分和油脂流失，导致严重的水油不平衡，皮脂腺为了保护水分反而会分泌更多的油脂，使得肌肤问题更加恶化。所以书中提到：这类肌肤只要每天早晨用清水洗面，晚上入睡前做一次深层清洁，对脸部清洁来说就已经足够。过度的保养，对肌肤反而是沉重的负担，可见正确的保养知识有多重要了。

这本书中提供了不少纯天然的保养方式，在没有添加防腐剂、塑化剂等化工添加物的前提下，用天然的中草药、食材等DIY天然保养品，花小钱也能立大功。但是，我要提醒大家在使用这些天然DIY保养品之前，要先涂抹在自己手臂内侧的皮肤上，测试20分钟后没有过敏反应，才能涂抹在脸上，毕竟每个人的肤质敏感度不同，多一道手续是必要的。

书中从正常肌肤的基础护理，谈到问题肌肤的特别护理，更难得的是还有针对全方位肌肤（眼、唇、颈、背、手、腿、足等）的护理，毕竟肌肤是保护身体的第一道屏障，不能只重视脸部的护理，全身每一寸肌肤都要照顾到。“素颜”是面对自己最真实的时刻，即使“天生丽质”也经不起时间残酷的考验，所以肌肤绝对是需要照顾的，不只要摆脱懒女人，还要做个“聪明而认真的女人”，阅读完这本书，一起从内在的调理，到外在的正确保养，给自己真正的素颜好气色。

前言

爱美之心，人皆有之



对女人来说，美丽是愿意为之奋斗一生的事业。

美女们一般都有细嫩、光洁、白皙的皮肤，好皮肤给人一种健康向上的感觉，也是塑造“第一眼美女”的重要因素。健康的肌肤是美丽的基础，就像一张质地优良、洁白无瑕的纸张，能让画家发挥灵感，绘出令人叹为观止的图画。

非常遗憾的是，有的女孩认为皮肤是不值一提的小问题。其实一两颗小痘痘或小斑点，往往是皮肤亮出的红灯，这时皮肤往往仍处在调养和护理的最佳时期，但她们却完全无视这些小毛病，非要等到黑头遍布、干燥到脱皮、满脸痘疤才后悔莫及。

还有一些女孩认为皮肤问题不过是浅层次的表面现象，化妆品可以轻松地吧不好看的皮肤遮挡住，比起肌肤的保养和调理，既快捷又方便。殊不知化妆品往往含有防腐剂，即便是在安全剂量以内，经年累月化浓妆，有害成分累积起来仍不可小觑。而且，谁也不可能24小时戴着化妆品堆砌成的“假面具”，卸了妆后如何面对自己那张惨不忍睹的脸呢？

当然，也有许多爱美人士意识到皮肤是需要细心呵护的，但却没有掌握适当的方法，以为护肤品越贵越好，护肤程序越复杂越好，结果花了大把钞票，买了大堆护肤产品，皮肤问题却不见改善。

这些错误的行为和习惯，根源在于缺乏正确的皮肤护理和保养观念。天生就拥有好皮肤的幸运儿毕竟是少数，生活在现代都市里，污浊的空气、细小的尘埃、肉眼看不见的细菌，都在威胁着肌肤的健康，即便天生丽质，如不加以细心、正确的呵护，也难以阻挡各种问题

的入侵。

自然健康才是真正的美，白皙、润泽、富有弹性的肌肤，是上天赋予我们最好的装饰，再昂贵的化妆品也打扮不出健康的美丽。正如俗话所说：“只有懒女人，没有丑女人。”只要平时努力保养，防患于未然，就能将干燥、水油失衡、痘痘等问题拒之门外。肌肤拥有一定的自我调节能力，只要护理和保养的方法得当，就能拥有婴儿般细嫩完美的肌肤。

养生是健康之源，也是驻颜之本。中医认为“有诸内必形于外”，通过内在调理，排出身体毒素，就可以养出好气色，从根本上减少皮肤问题，延缓衰老，留住青春美丽的容颜。本书所选的护肤材料皆以常见的绿色植物、天然药材、纯露、精油为主，在普通的美容用品超市、个人护理商店、中医药店和精油专卖店都能买到。从护肤的材料到方式，都力求简单易学、经济实惠，以提高本书的可操作性，使每一个有护肤需要的朋友都能从中找到适合、方便的护肤方法。

美丽双手加上正确的按摩方法，天然食材辅以营养的烹饪方式，经过适当处理的绿色植物，正确的养生观念，都能帮助爱美之人护肤养颜。护肤本来就不是一件困难复杂的事，坚持和耐心往往更为重要。美丽没有捷径，但正确的方法却能帮助爱美之人更快地到达目的地。愿本书能够授人以渔，将这份凝结经验与心得的纯天然养颜术，带给每个懂得素颜之美的女性，为你们开启更美丽的新生活。



目录



正常肌肤的基础护理

即使是天生丽质的肌肤也需要保养，保湿、控油、美白、防晒、去角质、抗衰老，这是正常肌肤必须经历的护理步骤。柔软光滑的肌肤来自细心温柔的呵护，呵护越多，皮肤也会越健康美丽

- 保湿** 肌肤水汪汪的秘密..... 002
- 控油** 迅速甩掉“大油田” 015
- 美白** “灰姑娘”变身“白雪公主” 029
- 防晒** 轻松远离紫外线伤害..... 041
- 去角质** 解救角质堆积的肌肤..... 053
- 抗衰老** 再现光彩容颜..... 062



问题肌肤的特别护理

受外界或是自身体质的影响，每个人多多少少都会有一些肌肤问题。痘痘、毛孔粗大、黑头、粉刺、红血丝……都是问题肌肤的预警。想把这些烦恼一扫而空？方法对了，便不是难题

- 祛痘** 别再叫我“豆花妹” 076
- 祛斑** 白嫩皮肤没斑点 088
- 紧致毛孔** 完美肌肤“零毛孔” 096
- 祛黑头** 抢救“草莓脸” 106
- 除粉刺** 全歼粉刺不留情 114
- 消红血丝** 消除双颊“高原红” 124
- 抗敏感** 为肌肤撑开“保护伞” 132





局部护理，全方位呵护肌肤

很多人把肌肤护理的重点放在脸部，却忽略了对其他部位肌肤的照顾。这种偏心往往会导致白脸黑脖、“熊猫”臂、脱皮腿、皱脚跟、痘痘背等诸多问题，一不小心就陷入尴尬境地。本章将为大家准备一份护肤的完全版手册——沿着每一寸裸露的肌肤去护理

- 再见电眼魅力…………… 144
- 做个“唇情美人”…………… 156
- 手、足、腿总动员…………… 165
- 不可忽视的秀颈和美背…………… 181
- 巧妙去除体毛…………… 192





正常肌肤的 基础护理

即使是天生丽质的肌肤也需要保养，
保湿、控油、美白、防晒、去角质、抗衰老，
这是正常肌肤必须经历的护理步骤。
柔软光滑的肌肤来自细心温柔的呵护，
呵护越多，皮肤也会越健康美丽

保湿 肌肤水汪汪的秘密

水是完美皮肤的动力之源

角质层是皮肤保湿的关键角色

俗话说：“女人是水做的。”水和皮肤的关系要从皮肤的生理构造说起。

角质层是皮肤最外层的部分，成分主要是糖类、氨基酸和乳酸盐，这些物质是天然的保湿因子，能防止皮肤水分过快蒸发，使皮肤维持一定的含水量，保持柔软和弹性。

皮肤角质层的水分含量，往往决定着皮肤的外观。婴幼儿时期，人的皮肤娇嫩饱满，吹弹可破，是一生中最完美的时期。这是因为婴幼儿体内的水分占体重的80%以上，角质层含水量高达30%，是成年人的2倍左右，充足的水分自然滋养出细致光泽的肌肤。

补水抑或保湿？傻傻分不清楚

当皮肤处于缺水状态时，光保湿就行了吗？

答案是否定的。补水是保湿前的重要护肤步骤，常常被忽略，或和保湿混为一谈。其实，补水比保湿更重要，是两个完





全不同的概念。

当皮肤“干渴”时，需要补充水分的其实是皮肤角质层细胞。所谓补水，就是直接让皮肤细胞“喝”饱水，让水分充分深入皮肤，与缺水的细胞结合，促进细胞内环境的微循环。皮肤的含水量增多，看起来自然饱满富有弹性。

皮肤像一片湿润的土地，如果没有植被的覆盖，表面的水分会很快蒸发、流失。所谓保湿，就是在皮肤外表形成一层类似植被的保护膜，防止水分过快流失，甚至通过空气吸收水分子，保持皮肤表面的湿润，远离干燥。很多保湿型的护肤产品就是利用这个原理，“以油包水”，达到锁水保湿的效果。

由此可见，保湿与补水，一个是从表面上锁住水分，一个是往内部注入水分，一个治标，一个治本，两者是不同的。

* 年龄因素

随着年龄增长，角质层天然保湿因子含量和分泌物质都在减少，角质层作为防水障壁的功能逐渐减弱。

* 环境因素

长时间待在暖气、冷气房里，会加快皮肤水分蒸发速度；干燥寒冷的秋冬季节，相对湿度低，水分蒸发散失加快。

* 过多接触化学物质

洗衣粉、洗洁精等洗涤剂多是碱性，做家务时频繁接触，引起角质层脱水。

* 使用不当的化妆品和护肤产品

长期使用含有酒精的化妆品和护肤产品、碱性过高的香皂或洗面乳，易引起皮肤缺水。化妆品和护肤产品若油脂含量过高，往往会使毛孔不能正常代谢，角质层变厚，皮肤保水能力降低，弹性减弱。

* 不良的生活习惯

过少的饮水量不能充分供应皮肤需要，饮食结构不均衡、长期熬夜或失眠，都会影响皮肤的正常代谢，使皮肤干燥缺水。



成年之后，人体内水分含量会自然减少，加上代谢变缓，皮脂腺分泌失调，皮肤很容易处于干渴缺水的状态。当角质层的含水量降低到10%以下，人的皮肤就会失去弹性，变得干枯粗糙。应对这种问题，最好的办法是先补水后保湿。

正确饮水

无论是从身体健康还是皮肤护理的角度，多喝水都是必要的。但身体解渴，皮肤就能解渴吗？多喝水就能为皮肤保湿吗？

喝下去的水并不能直接被皮肤所吸收，却可以保证有充足的水分流向表层，供皮肤代谢使用。多喝水，而且要喝对水，才能为皮肤提供源源不断的“水动力”。

科学研究证明，正常人每天身体代谢需1.5升的水分，每天至少应当补充8杯150毫升的水。当然也要参照个人的活动量，活动量大、流汗多的人，应当适当增加水的摄入量。

口渴是大脑发出的信号，说明身体已经处在慢性缺水状态，如果这时才喝水，等水分运送到皮肤时，皮肤恐怕会因为缺水而“崩溃”了。人体代谢应当赶在口渴前就补充水分，养成定时喝水的习惯，才能使皮肤始终处于饱满不缺水的状态。

正确的喝水方法是半个小时一次，每次饮水量以100~150毫升为宜。

水不含添加剂，热量低，比起令人眼花缭乱的果汁、碳酸

饮料、运动饮料、维生素饮料，直接喝水最经济，也最健康。但喝水时应该注意：蒸馏水酸性过大，长期饮用会伤害身体；纯净水经过多重过滤，虽然有害物质被清除，但因缺乏有益的矿物质也不利于健康；经过净化的矿泉水，矿物质含量丰富，呈弱碱性，接近血液的pH值，对皮肤的代谢大有裨益。

白开水解渴效果最好，进入人体后能够有效调节体温、输送营养成分、帮助排出身体毒素，但应当注意的是，隔夜的凉开水最好不喝。

