

采薇
优雅女性系列

从头到脚的 美丽圣经

采薇 编著

美容专家 王健

审订推荐

从头到脚，美丽360°无死角

皮肤保养 ⊕ 养发护发 ⊕ 身体按摩 ⊕

护手美甲 ⊕ 足部保健


 中国纺织出版社

采薇
优雅女性系列

从头到脚的 美丽圣经

采薇 编著

美容专家 王健 审订推荐

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

从头到脚的美丽圣经 / 采薇编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2012. 6

(采薇优雅女性系列)

ISBN 978-7-5064-8512-8

I. ①从… II. ①采… III. ①女性-保健-基本知识
②女性-美容-基本知识 IV. ①R173②TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第066832号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/24 印张: 9

字数: 175千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

壹

美丽从头开始

——头发的保养

- 12 养发从头说
- 12 了解发质的不同
- 13 秀发的8大杀手
- 14 清洗头发的方法
- 15 学会梳头
- 16 头部的重点养护穴位
- 17 防白发、脱发的“五指梳”
- 18 有利于头发的食物
- 19 不利于头发的食物
- 20 从中医看头发
- 20 有利于头发的中药材
- 22 清洁润发——
 洁净是美发第一步
- 22 不同发质的洗发频率
- 22 啤酒洗发水
- 23 茶叶洗发水
- 23 淘米水洗发水
- 24 深度滋养——
 不要干枯和毛燥
- 24 使用发膜养发
- 24 维生素E护发油



- 25 蛋黄护发液
- 25 橄榄油蜂蜜护发膏
- 26 去屑止痒——
养护头皮是关键
- 26 去屑其实很简单
- 27 陈醋止屑洗发水
- 27 薄荷醋去屑洗发水
- 28 洋葱去屑洗发水
- 28 柠檬洗发水
- 29 生发防脱——
万千青丝不烦恼
- 29 防脱发的方法
- 29 姜汁生发液
- 30 葱白蜂蜜按摩霜
- 30 桑叶护发水
- 31 香油生发液
- 31 迷迭香生发油
- 32 乌发香发——
黑亮秀发人人爱
- 32 乌发的食补小秘方
- 33 首乌洗发水
- 34 黑芝麻护发膏
- 34 黑豆护发膏
- 35 番茄护发膏
- 35 薰衣草香发水

- 38 皮肤的分类
- 38 分清皮肤类型
- 39 健康皮肤和问题皮肤
- 40 皮肤的四季保养法
- 40 春季——抗敏保湿是重点
- 40 夏季——防晒控油不可少
- 41 秋季——补水美白正当时
- 41 冬季——滋润抗皱效果好
- 42 白天的皮肤护理
- 42 白天皮肤护理的一般程序
- 43 清洁皮肤
- 44 化妆水
- 45 日霜
- 45 隔离护肤品
- 46 夜晚的皮肤修护
- 46 夜晚皮肤护理的一般程序
- 47 卸妆清洁
- 48 保湿水
- 48 眼霜
- 49 晚霜



- 50 **每周的额外护理**
- 50 去角质
- 52 精华乳（液）
- 53 面膜
- 54 **面部美容按摩**
- 54 面部按摩的注意事项
- 55 美容的重点穴位
- 56 美容按摩的动作和步骤
- 58 瘦脸按摩法
- 60 **养肤吃什么**
- 60 美容颜的食物
- 60 除色斑的食物
- 61 消痘痘的食物
- 61 减皱纹的食物
- 61 抗衰老的食物
- 61 亮眼睛的食物
- 62 不同肤质的饮食宜忌

64 **控油清洁——
最爱清爽的感觉**

- 64 清洁是护肤第一步
- 65 痘痘肌肤的清洁法
- 66 菊花薄荷洗颜粉
- 66 玫瑰洁肤水
- 67 胡萝卜牛奶去角质膏
- 67 橘皮去角质膏
- 68 双豆清洁膏
- 68 红酒蜂蜜面膜
- 69 薄荷清爽面膜
- 69 野菊花除痘面膜

70 **补水保湿——
留住水润光泽**

- 70 补水与保湿要同时进行
- 71 不同肤质的保湿法
- 72 冬瓜牛奶保湿乳
- 72 黄瓜甘油保湿乳
- 73 丝瓜酸奶补水面膜
- 73 秋梨补水面膜
- 74 淘米水蜂蜜面膜
- 74 马蹄莲藕面膜
- 75 芦荟甘油保湿水
- 75 冬瓜马铃薯面膜

76 **防敏防晒——
呵护敏感皮肤**

- 76 远离紫外线的伤害



- 77 小心光敏困扰
78 过敏防胜于治
79 芦荟甘菊修护液
79 绿茶晒后调理水
80 全葡萄防晒面膜
80 西瓜皮晒伤贴
81 芦荟黄瓜面膜
81 薰衣草抗敏水
82 **美白消斑——**
美玉般的净白无瑕
82 走出美白误区
82 有益美白的食物
83 斑点肌肤的日常调理
84 淡斑小秘方
84 祛除色斑，刮痧最有效
85 苹果柠檬蛋清面膜
85 黄瓜蛋清面膜
86 双奶面膜
86 柠檬醋祛斑水
87 生姜酒消斑液
87 醋蛋消斑水
88 **滋养抗皱——**
抹去岁月的痕迹
88 推迟皱纹的出现
89 除皱小秘方
90 纠正易生皱纹的生活习惯
91 香蕉橄榄油面膜

- 91 红糖鸡蛋面膜
92 燕麦维生素E面膜
92 杏仁芝麻油去皱液
93 猪蹄冻面膜
93 蜜蛋奶面膜
94 **润色驻颜——**
面若桃花的奥秘
94 面色反映内在健康
95 皮肤发黄而无光泽
95 皮肤苍白而无光泽
96 皮肤发黑、黯沉而无光泽
96 皮肤偏红而无光泽
97 桃花美容液
97 玫瑰蜂蜜面膜
98 咖啡渣活肤膏
98 牛奶红糖面膜
99 当归酒酿面膜
99 生姜美容面膜



叁 ● 优雅一线牵 ●

—— 颈肩、两臂的保养

- 100 美目生辉——
拯救熊猫眼和眼袋
- 100 眼部护理的注意事项
- 101 改善眼部的苦恼
- 102 甘菊茶汁眼膜
- 102 马铃薯蛋清眼膜
- 103 银耳眼膜
- 103 杏仁牛奶眼膜
- 104 精巧美鼻——
改善顽固的黑头
- 104 消除黑头的鼻部护理
- 105 鼻部按摩保健
- 106 蛋清去黑头液
- 106 啤酒收毛孔水
- 107 细盐牛奶去黑头液
- 107 珍珠粉去黑头膏
- 108 唇红齿白——
让微笑更美丽
- 108 拯救唇干的小秘诀
- 109 选择润唇膏
- 109 洁齿护齿的方法
- 109 爱牙饮食法
- 110 蜂蜜润唇膏
- 110 凡士林润唇膏
- 111 苏打盐洁齿粉
- 111 食盐杏仁洁牙粉

- 114 颈肩、两臂的养护原则
- 115 打造天鹅般的优雅美颈
- 115 不让颈纹暴露年龄
- 116 颈部按摩的方法
- 118 养护颈椎的小动作
- 120 呵护香肩好仪态
- 120 美人的肩膀
- 121 美容的重要穴位——肩井穴
- 122 让肩关节更灵活
- 122 腋毛的烦恼
- 123 肩部按摩，快速解肩痛
- 124 打造紧致的双臂
- 124 不要摆摆肉
- 125 臂部的美容穴位
- 126 消除粗胖手臂的按摩
- 127 给力瘦臂操



肆 ● 女人的第二张脸 ●

——手的保养



- 130 呵护手腕的小动作
- 132 手部皮肤的保养法
- 132 护手的注意事项
- 133 洗手后的保养法
- 134 自制护手品
- 134 蜂蜡橄榄油护手霜
- 135 木瓜蛋黄手膜
- 135 方糖牛奶手膜
- 136 手部保健法
- 136 手部的重要穴位
- 138 手部刮痧——美容又瘦身
- 140 简易手指保健操
- 142 指甲的修护法
- 142 另眼看彩色指甲油
- 143 指甲修剪法
- 144 自制指甲养护品
- 144 玫瑰指甲油
- 145 维生素E橄榄油护甲油
- 145 米醋亮甲水

伍 ● 修炼窈窕曲线 ●

——躯干、腿的保养

- 148 减脂瘦身的饮食法
- 148 少吃高脂肪、高热量的食物
- 148 保持肠道畅通
- 149 针对体质的减肥饮食
- 150 让胸形丰满圆润
- 150 正确选择文胸
- 151 丰胸防垂的胸部保健法
- 152 不做“小腹婆”
- 152 腹部保健的穴位
- 153 上腹部瘦身
- 154 美化小腹的保健法
- 155 缩小腹体操
- 156 健美腰肢拒绝赘肉
- 156 腰部的重点穴位
- 157 纤腰保健法

- 158 提臀要防松弛下坠
- 158 减脂翘臀按摩
- 159 提臀防垂操
- 160 纤纤玉腿好线条
- 160 腿部保健的注意事项
- 161 腿部的重要美容穴位
- 162 瘦腿按摩法
- 163 美化腿部线条的体操
- 164 泡澡保养法
- 164 泡澡的注意事项
- 165 反复入浴瘦身法
- 166 薰衣草浴
- 166 玫瑰浴
- 167 苹果醋浴
- 167 柠檬蜂蜜浴
- 168 黄瓜浴
- 168 粗盐牛奶浴
- 169 暗香更迷人
- 169 外用的增香法
- 170 体香也能吃出来
- 171 苏打爽身粉
- 171 玉米爽身粉
- 172 玫瑰芳香油
- 172 薰衣草芳香油
- 173 柠檬芳香剂
- 173 醒脑香袋

陆 ● 打牢健康基石 ●

——足部的保养

- 176 足下生花——
足部的养护重点
- 176 足宜常保暖
- 177 足部的日常护理
- 178 防治脚裂的常用方法
- 179 防治脚气的小窍门
- 179 去除鞋臭的方法
- 180 每天足浴最养生
- 180 足浴的注意事项
- 181 冬瓜皮足浴水
- 182 花椒足浴水
- 182 葛根足浴水
- 183 益母草足浴水
- 183 肉桂足浴水
- 184 自制足部保养品
- 184 香蕉燕麦防裂霜
- 185 粗盐凡士林磨砂膏
- 185 南瓜护脚霜
- 186 茄子护脚霜
- 186 姜醋酒护脚霜
- 187 姜蒜泥防冻霜
- 187 薄荷爽足粉

- 188 足部按摩与刮痧
- 188 足部的重要穴位
- 189 打造纤秀的脚踝
- 189 足趾的保健美容
- 190 足底的保健按摩

柒 ● 养出健美仪态 ●

——身心的和谐

- 194 **端正仪态——**
为你的外表加分
- 194 练就仪态万方
- 195 站的仪态
- 196 坐的仪态
- 197 走的仪态
- 198 说话的仪态
- 198 笑的仪态
- 199 公共场所中的个人行为禁忌
- 200 **强壮骨骼美形体**
- 200 骨骼强壮好体态
- 201 壮骨饮食法
- 201 壮骨保健法
- 202 **丰满肌肉好曲线**
- 203 要健美，先健脾

- 203 健美肌肉饮食法
- 203 肌肉锻炼法
- 204 **畅通气血美容颜**
- 204 气血是美容的物质基础
- 204 提振气血饮食法
- 205 畅通气血保健法
- 206 **生发津液润肌肤**
- 206 津液与美容
- 206 生津止渴饮食法
- 207 咽津养颜法
- 208 **排解身心之毒**
- 208 人体之“毒”
- 208 排毒的渠道
- 209 养肝与解毒
- 209 排毒的方法
- 210 **养颜就是养心**
- 210 相由心生
- 211 培养自己的“五颗心”
- 212 养心安神饮食法
- 212 静坐养心法
- 213 **好睡眠，好精神**
- 213 睡眠是人体自我修复时间
- 215 如何获得优质睡眠



采薇
优雅女性系列

从头到脚的 美丽圣经

采薇 编著

美容专家 王健 审订推荐



中国纺织出版社





目录

壹

美丽从头开始

——头发的保养

- 12 养发从头说
- 12 了解发质的不同
- 13 秀发的8大杀手
- 14 清洗头发的方法
- 15 学会梳头
- 16 头部的重点养护穴位
- 17 防白发、脱发的“五指梳”
- 18 有利于头发的食物
- 19 不利于头发的食物
- 20 从中医看头发
- 20 有利于头发的中药材
- 22 清洁润发——
 洁净是美发第一步
- 22 不同发质的洗发频率
- 22 啤酒洗发水
- 23 茶叶洗发水
- 23 淘米水洗发水
- 24 深度滋养——
 不要干枯和毛燥
- 24 使用发膜养发
- 24 维生素E护发油



- 25 蛋黄护发液
- 25 橄榄油蜂蜜护发膏
- 26 去屑止痒——
养护头皮是关键
- 26 去屑其实很简单
- 27 陈醋止屑洗发水
- 27 薄荷醋去屑洗发水
- 28 洋葱去屑洗发水
- 28 柠檬洗发水
- 29 生发防脱——
万千青丝不烦恼
- 29 防脱发的方法
- 29 姜汁生发液
- 30 葱白蜂蜜按摩霜
- 30 桑叶护发水
- 31 香油生发液
- 31 迷迭香生发油
- 32 乌发香发——
黑亮秀发人人爱
- 32 乌发的食补小秘方
- 33 首乌洗发水
- 34 黑芝麻护发膏
- 34 黑豆护发膏
- 35 番茄护发膏
- 35 薰衣草香发水

- 38 皮肤的分类
- 38 分清皮肤类型
- 39 健康皮肤和问题皮肤
- 40 皮肤的四季保养法
- 40 春季——抗敏保湿是重点
- 40 夏季——防晒控油不可少
- 41 秋季——补水美白正当时
- 41 冬季——滋润抗皱效果好
- 42 白天的皮肤护理
- 42 白天皮肤护理的一般程序
- 43 清洁皮肤
- 44 化妆水
- 45 日霜
- 45 隔离护肤品
- 46 夜晚的皮肤修护
- 46 夜晚皮肤护理的一般程序
- 47 卸妆清洁
- 48 保湿水
- 48 眼霜
- 49 晚霜



- 50 **每周的额外护理**
- 50 去角质
- 52 精华乳（液）
- 53 面膜
- 54 **面部美容按摩**
- 54 面部按摩的注意事项
- 55 美容的重点穴位
- 56 美容按摩的动作和步骤
- 58 瘦脸按摩法
- 60 **养肤吃什么**
- 60 美容颜的食物
- 60 除色斑的食物
- 61 消痘痘的食物
- 61 减皱纹的食物
- 61 抗衰老的食物
- 61 亮眼睛的食物
- 62 不同肤质的饮食宜忌

64 **控油清洁——
最爱清爽的感觉**

- 64 清洁是护肤第一步
- 65 痘痘肌肤的清洁法
- 66 菊花薄荷洗颜粉
- 66 玫瑰洁肤水
- 67 胡萝卜牛奶去角质膏
- 67 橘皮去角质膏
- 68 双豆清洁膏
- 68 红酒蜂蜜面膜
- 69 薄荷清爽面膜
- 69 野菊花除痘面膜

70 **补水保湿——
留住水润光泽**

- 70 补水与保湿要同时进行
- 71 不同肤质的保湿法
- 72 冬瓜牛奶保湿乳
- 72 黄瓜甘油保湿乳
- 73 丝瓜酸奶补水面膜
- 73 秋梨补水面膜
- 74 淘米水蜂蜜面膜
- 74 马蹄莲藕面膜
- 75 芦荟甘油保湿水
- 75 冬瓜马铃薯面膜

76 **防敏防晒——
呵护敏感皮肤**

- 76 远离紫外线的伤害



- 77 小心光敏困扰
78 过敏防胜于治
79 芦荟甘菊修护液
79 绿茶晒后调理水
80 全葡萄防晒面膜
80 西瓜皮晒伤贴
81 芦荟黄瓜面膜
81 薰衣草抗敏水
82 **美白消斑——**
美玉般的净白无瑕
82 走出美白误区
82 有益美白的食物
83 斑点肌肤的日常调理
84 淡斑小秘方
84 祛除色斑，刮痧最有效
85 苹果柠檬蛋清面膜
85 黄瓜蛋清面膜
86 双奶面膜
86 柠檬醋祛斑水
87 生姜酒消斑液
87 醋蛋消斑水
88 **滋养抗皱——**
抹去岁月的痕迹
88 推迟皱纹的出现
89 除皱小秘方
90 纠正易生皱纹的生活习惯
91 香蕉橄榄油面膜

- 91 红糖鸡蛋面膜
92 燕麦维生素E面膜
92 杏仁芝麻油去皱液
93 猪蹄冻面膜
93 蜜蛋奶面膜
94 **润色驻颜——**
面若桃花的奥秘
94 面色反映内在健康
95 皮肤发黄而无光泽
95 皮肤苍白而无光泽
96 皮肤发黑、黯沉而无光泽
96 皮肤偏红而无光泽
97 桃花美容液
97 玫瑰蜂蜜面膜
98 咖啡渣活肤膏
98 牛奶红糖面膜
99 当归酒酿面膜
99 生姜美容面膜



叁 ● 优雅一线牵 ●

—— 颈肩、两臂的保养

- 100 美目生辉——
拯救熊猫眼和眼袋
- 100 眼部护理的注意事项
- 101 改善眼部的苦恼
- 102 甘菊茶汁眼膜
- 102 马铃薯蛋清眼膜
- 103 银耳眼膜
- 103 杏仁牛奶眼膜
- 104 精巧美鼻——
改善顽固的黑头
- 104 消除黑头的鼻部护理
- 105 鼻部按摩保健
- 106 蛋清去黑头液
- 106 啤酒收毛孔水
- 107 细盐牛奶去黑头液
- 107 珍珠粉去黑头膏
- 108 唇红齿白——
让微笑更美丽
- 108 拯救唇干的小秘诀
- 109 选择润唇膏
- 109 洁齿护齿的方法
- 109 爱牙饮食法
- 110 蜂蜜润唇膏
- 110 凡士林润唇膏
- 111 苏打盐洁齿粉
- 111 食盐杏仁洁牙粉

- 114 颈肩、两臂的养护原则
- 115 打造天鹅般的优雅美颈
- 115 不让颈纹暴露年龄
- 116 颈部按摩的方法
- 118 养护颈椎的小动作
- 120 呵护香肩好仪态
- 120 美人的肩膀
- 121 美容的重要穴位——肩井穴
- 122 让肩关节更灵活
- 122 腋毛的烦恼
- 123 肩部按摩，快速解肩痛
- 124 打造紧致的双臂
- 124 不要摆摆肉
- 125 臂部的美容穴位
- 126 消除粗胖手臂的按摩
- 127 给力瘦臂操

