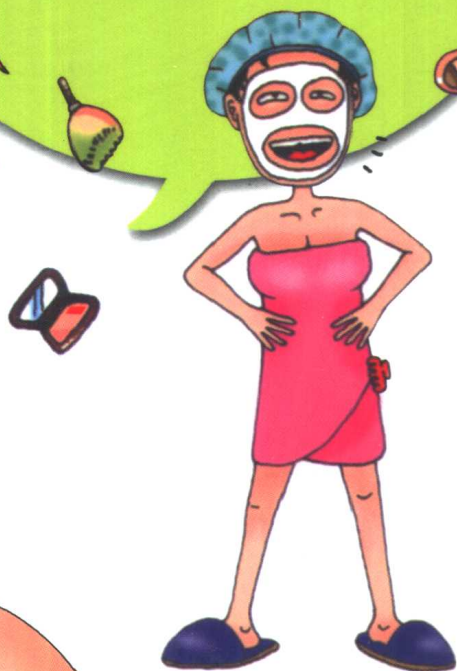


10分钟

有效宝贝你的脸

编著……人生 MENU 编辑室

了解自己的肤质，
善用各种保养方法，
再配合美白食物，
你也可以轻松拥有
白皙粉嫩的肌肤，
成为水当当的美人儿！



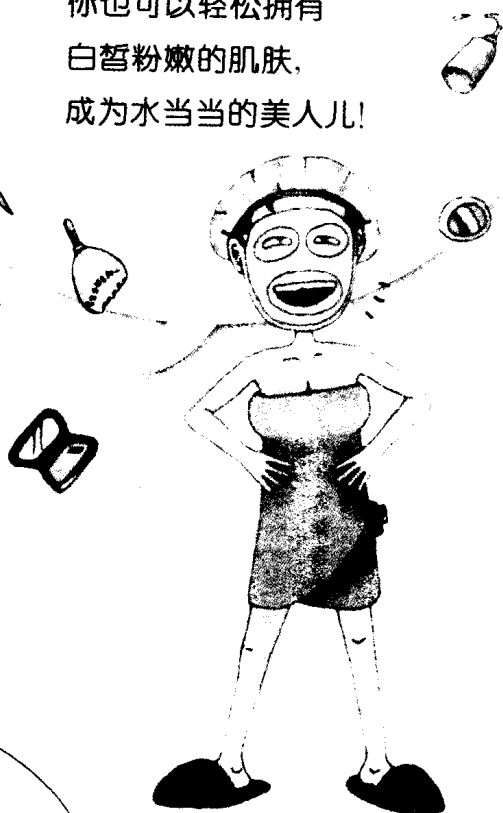
当代世界出版社

10分钟

有效宝贝你的脸

编著……人生 MENU 编辑室

了解自己的肤质，
善用各种保养方法，
再配合美白食物，
你也可以轻松拥有
白皙粉嫩的肌肤，
成为水当当的美人儿！



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟宝贝你的脸/人生 MENU 编辑室编. —北京: 当代世界出版社, 2001.3

ISBN 7-80115-396-0

I .1… II .人… III .美容-基本知识 IV .TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 11334 号

本书由台湾广厦出版有限公司授权简体字版版权

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

刷: 北京海淀求实印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 6

字 数: 71 千字

版 次: 2001 年 3 月第 1 版

印 次: 2001 年 3 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN 7-80115-396-0/T·6

定 价: 18.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



Miss

序 言

许多女孩子最大的困扰,就是肤色黯沉、不够白皙。不但让人看起来苍老、不健康,糟糕的是显不出彩妆的效果。“压力”和肌肤问题往往也脱不了关系,一旦有了压力,肌肤状态就会变差,随之而来的就是老化。紫外线更是美白大敌,对肌肤的伤害很严重,杀伤力也很强,爱美的女性不可不防。

但是不需要太紧张,只要找出原因,就可以轻松解决这些问题。肤色黯沉,使用适合自己的保养品及保养方法;对抗紫外线,根据不同的肤色做不同的选择;至于纾解压力,则看自己陷入哪一种压力形态,针对不同

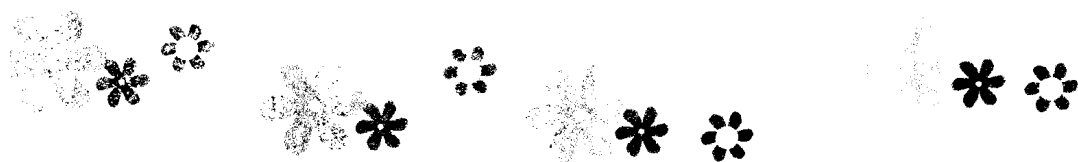


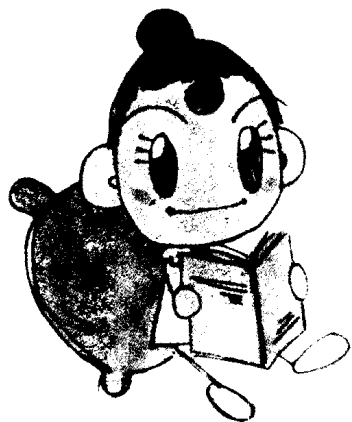


状态, 消除心中长期累积的情绪。另外还要多摄取对美白、美肤有效的营养成分, 就能让肌肤水当当。

本书介绍多种美肤美白的方法, 了解肌肤为何老化、为何黯沉? 事前做好一切的预防措施, 即可保有白嫩嫩的肤质。

从现在开始, 展开具体行动, 对付肤质的各种问题, 好好爱护自己的肌肤, 让自己永远保持白皙、美丽, 人见人爱。





MISS

目录

PART 1.

改善肤质的第一步

——放轻松

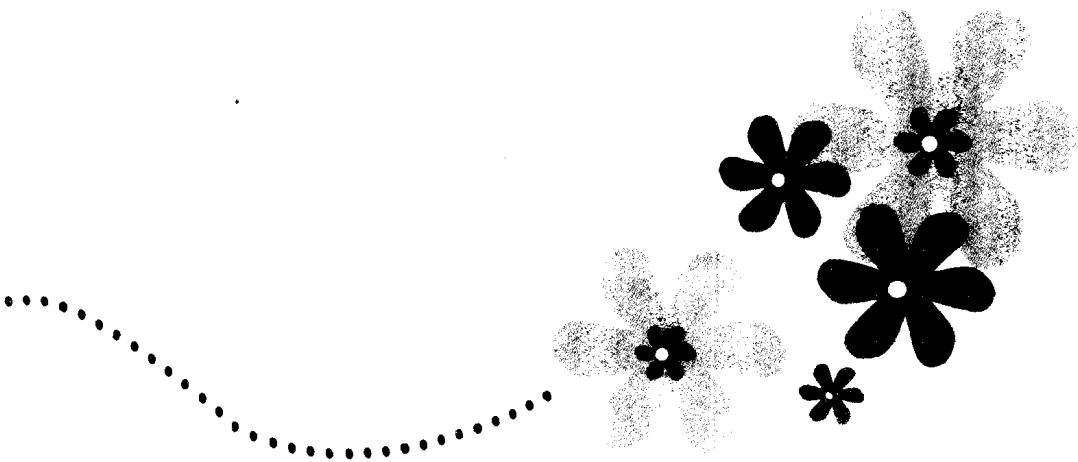


压力让肌肤提早老化 / 2

50 个消除压力的方法 / 6

睡得好，肤质自然白皙 / 12





PART 2.

如何有效宝贝你的皮肤

白白皙皙，肤质好好 / 32

如何找出适合自己的美白方法？ / 35

美白产品大募集 / 40



三分钟解决面子问题 / 51

如何拥有粉嫩细致的肤质？ / 57

皮肤出状况该如何解决？ / 65

你选对基础保养品了吗？ / 74

基础保养品轻松上手 / 83





Miss

美白汤方 / 95

了解肤质，轻松上妆 / 101

美丽肌肤的 10 个妙方 / 106



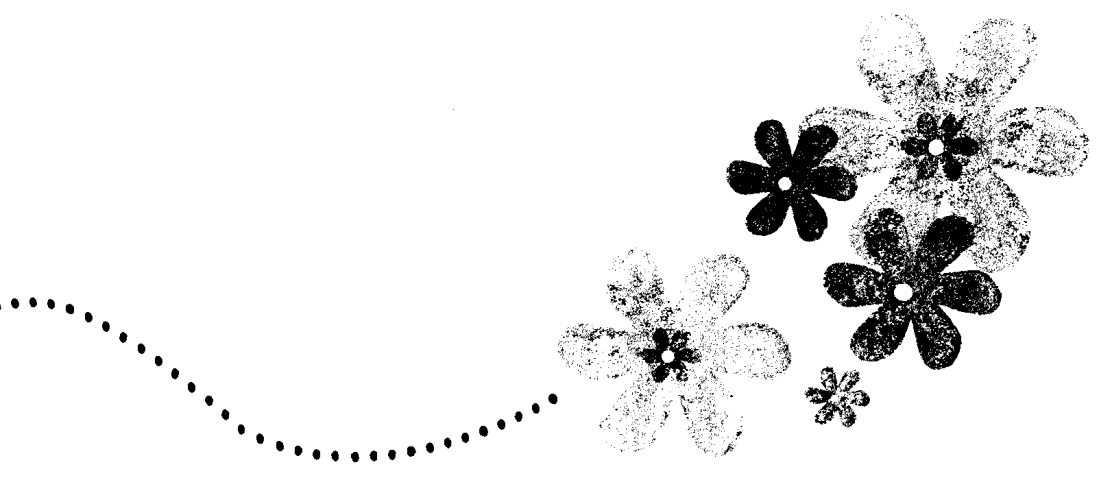
PART 3.

美白的头号杀手——
紫外线（秋、冬也不例外哦！）

了解美白大敌——紫外线 / 110

给面疱肌肤的小建议 / 122





各种肌肤的防晒陷阱 / 124

预防紫外线伤害的 Q&A / 130

如何预防肌肤老化 / 133



PART 4. 吃出优质肌肤

10 种最有效宝贝肌肤的食物 / 146

美丽从体内做起 / 156





PART 1.

改善肤质的第一步 —— 放 轻 松



改善肤质的第一步——放轻松



压力让肌肤提早老化

“压力”和肌肤问题往往脱不了关系。不论用多么好的化妆品，一旦有了压力，肌肤状态就会变差，随之而来的就是老化。

压力和肌肤老化有密切关系

脸是反映心情的镜子，焦虑和不安都会完全显现在脸上。

因为工作驿动的关系忙个不停，不知不觉中肌肤开始变粗糙，甚至出现了明显的小细纹……从跟公婆同住开始，因为压力太大长了很多痘痘，甚至出现黑斑……诸如此类因为压力而对肌肤造成伤害的情形，相信绝对不在少数。一旦焦虑、情绪低落、心中充满不安，一定会觉得脸上失去了光采，或是化妆品浮在脸上十分不舒服吧！

反过来说，我们有时也会因为皮肤状况不好，而开始注意到自己的压力。脸是心的镜子，肌肤则是心理状态的指标。



持续的压力会导致“脸的老化”

所谓的压力，除了焦虑或不安等精神方面的情绪外，运动不足和过度劳累等肉体方面的压力，也会对皮肤造成不良影响。

人体在面对压力时，会自然产生防卫性的反应，身体用力紧绷、收紧肌肉。这时血管也跟着紧张而收缩，导致血液循环不良，皮肤自然跟着黯然失色。

此外，一旦有压力，皮肤就会开始产生各式各样的变化。譬如全身冒汗、皮肤易出油，或是正好相反十分地干燥；有时压力甚至会造成全身发痒，这些都和自律神经失调有关。如果压力一直持续下去的话，黯沉无光、黑斑、干燥等老化的现象将一一显现在你的脸上。



压力——导致肌肤老化的原因

身体一旦感觉到压力的存在，自律神经便开始运作，以适应环境的变化。譬如热的时候流汗、冷的时候收缩毛孔以保持体温等，这些都是自律神经的工作；若压力太强或持续不断，这些功能便调节失衡。自律神经包括掌管紧张的交感神经与掌管放松的副交感神经，如果压力持续造成紧张的话，两种神经便无法顺利轮替，甚至会失去平衡。其结果是肌肤容易出汗、出油，或是正好相反的特别易干燥。

控制自律神经的中枢神经位于脑的“下视丘”。这个下视丘里还有调节荷尔蒙分泌的中枢，人体一旦遇到压力，荷尔蒙的分泌就会受到影响，导致分泌失调并造成生理不顺，肌肤的状态便很容易受到这种荷尔蒙的影响；所以人体肌肤一有压力就会出状况，像失去光泽、容易冒痘子、长黑斑等。



不规律的生活习惯会造成压力，也会导致老化

除此之外，压力导致肌肤老化还有其他因素。

其中之一，便是压力容易造成饮食与生活习惯紊乱。肌肤新陈代谢最好的时间是晚上十时到十二时，如果这个时间正好在休息或睡眠的话。对新陈代谢帮助最大，所以熬夜、睡眠不足可以说都是肌肤的敌人。不正常的作息会导致脸色黯沉无光、肌肤粗糙等各式各样的问题。此外，因为压力而暴饮暴食，只会加速皮肤的老化。

有人为了消除压力而抽烟，其实这种行为对肌肤最不好。香烟是仅次于紫外线，造成肌肤老化的最大原因。破坏维生素C的结果不仅容易产生黑斑、使皮肤失去光泽，甚至还会影响新陈代谢，成为所有老化现象的根源。

生活中免不了有许多压力，全看你如何宣泄与面对；而巧妙地消除压力，重视休闲生活，培养适合自己的嗜好，让生活过得充实而有活力，正是维持美丽肌肤与健康的秘诀。

50 个消除压力的方法

为避免压力的累积导致肌肤老化，最好能从日常生活着手消除压力。

请从自己做得到的部分开始，试试以下所列举的 50 个想法，一面鼓舞自己，一面为塑造年轻美丽的肌肤而努力吧！



01 “即使跌入再深的谷底，接下来要做的也只是往上爬。”若能抱持情况不会比现在更差的想法，心情就会变轻松。

02 不管再痛苦的事，也“不会持续一辈子！”所以，别再烦恼了！

03 试着想想最喜欢的人，自然就会觉得“有这么好的人在身边，我实在很幸福！”

04 告诉自己“这就是人生……大家都在努力生活”。

05 为自己找一处可以放松自己的新天地,不论发生什么状况,只要一想到“我的世界不是只有这里”,心情就会开朗起来。

06 回想以前的痛苦经验,当时自己是如何重新站起来,以及后来有多开心等,所以这次一定也能安然度过。

07 在纸上写些梦想、希望和自己喜欢的字句,贴起来随时看。

08 写日记。完全放松自己,把藏在心中的话全部写下来,重新整理心情。

09 夜晚时仰望广阔的星空,一想到宇宙和地球的浩瀚,就会觉得自己是多么的渺小。

10 如果实在无力解决,就告诉自己“明天的事就交给明天吧!”乐观面对未来的挑战。

11 抛开一切大睡一场,一觉醒来心情一定会豁然开朗。

12 准备长篇的、类似历史情节的漫画,让自己化身为主角投入漫画世界中。

13 埋首于喜爱的推理小说,在紧张、悬疑的

故事情节带领下，忘掉一切不愉快的事。

14 用手洗东西，最好找窗帘或床单之类不易清洗的东西，连心情也一起洗一洗。

15 把绿色植物带进浴室。在温水里添加喜欢的芳香精油，轻松享受森林浴的气氛。

16 聆听夹杂着鸟叫、潺潺流水等大自然声音的“心灵音乐”。

17 穿着舒适的衣服慵懒一整天，什么事都不做，只要听听音乐，彻底放松身心。

18 到健身中心或美容沙龙享受一下专业的芳香按摩或指压，彻底放松身心。

19 利用阳台享受园艺的乐趣。为每一株树苗和花命名，仔细擦拭每一片叶子，全心全力照顾这些植物。

20 去美容院改头换面一下。顺便化个妆、修个指甲，享受一下受宠爱的感觉。人一变漂亮，心情也会跟着好转。

21 在公园或阳台上晒太阳。阳光除了能够治疗心病，还