

护肤



健美

孙小美·编

吉林科学技术出版社



美妆

——是一种酝酿心情的仪式



创造女人**窈窕曲线**的传奇

其实可以这么简单...



新 书 介 绍

< 健康快车系列丛书 >

- ◆ 把握健康——临床检查指南
- ◆ 家庭护理——老年健康指南
- ◆ 巧用单方
- ◆ 家庭用药技巧与禁忌
- ◆ 点穴图解
- ◆ 神奇的乳酸菌
- ◆ 如何健康窈窕一身
- ◆ 脊椎骨保健操



护肤



健美



护肤与健美

主 编：孙小美 郑晓瑞

责任编辑：张宝基

封面设计：孙小美

版面设计：孙小美

出 版：吉林科学技术出版社
发 行：

地址：长春市人民大街 124 号

邮编：130021

电话：5635177

传真：5635185

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

印 刷：东北印刷厂
版 次：2000 年 4 月第一版 2000 年 4 月第 1 次印刷
规 格：850×1168 32 开本 3 印张
书 号：ISBN 7-5384-2235-8/R·430
定 价：14.00 元

图书在版编目(CIP)数据

护肤与健美 / 孙小美、郑晓瑞编. — 长春：吉林科学技术出版社，2000
ISBN 7-5384-2235-8

I. 护… II. ①孙… ②郑… III. ①皮肤—护理 ②健美 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17434 号

目录

护肤篇

美白皮肤指南	6
肌肤保养	7
面膜的功能与使用	8
夏日清爽妆	9
干燥季节谈保湿	11
怎样选择优质洁面品	13
化妆品的使用与选择	14
头发容易受损的四大原因	17
夏季护足 10 法	21

健美篇

影响女性精力的因素	23
美胸健胸八法	24
五官健美法	30
防止皱纹的伸展运动	35
引起便秘的原因	36
足部护疗法	38
静态伸展操	41
减肥健美 善用减肥	43
家庭主妇健身操	44
呼吸健身操	46
消除腹部赘肉的健美操	48
舒展放松健美操	50
形体健美操	52
促进血液循环美容操	53
减肥健美三大区域	55
消除疲劳美容沐浴法	58

护肤与健美

目录

健康饮食之道

身体需要何种食物	60
增进健康的食物	62
令您神清气爽的妙方	64
平衡营养食谱十法	66

专家建议

预防、抗除“斑点”的方法	73
补钙—从现在做起	74
美容秘方之一—水	77
预防、消除干燥的要诀	78
咖啡具有抗癌作用	79

小常识

什么情况下不适合入浴	81
护肤锦囊	82
荷叶茶—帮您减肥	83
果菜美容法	84
警惕不同形状的痣	85
防晒小常识	86
导致皮肤敏感的因素	87
毛孔可以被缩小吗	88
女性保持精力旺盛的方法	89
减肥备忘录	90
睡眠—健康、美容的保证	91
什么是植物精油	92
很容易做到的美容健身小方法	94

ABOUT
BEAUTIFUL
&
HEALTH

Xia



ChangSHI

HUTUPIAN



护肤篇

女性若达到全面美白的目的，不单要涂抹保养品，在日常的生活起居、甚至饮食方面，都要谨慎小心，尽量远离紫外线的侵害，少食辛辣刺激的食品，下面提出几点小建议供女性们参考。

1. 早晨上班前，除了为肌肤作清洁和基础保养外，尽量使用能够预防紫外线的美白品。

2. 不吃、少吃太辛辣、太热的具有刺激性的食物。

3. 在外出或旅游时，尽量避免强烈阳光的照射。

4. 夏天黄昏的阳光具有杀伤力，也应尽量避免。

5. 夜间入睡是女性们最好的养护时间，因为此时加速黑色素排出体外，而晚上10点到凌晨2点的美容睡眠期间，是最佳的。

美白皮肤指南

含有丰富的维他命C和E的美白食谱：

星期一：饮料：葡萄汁。主食：丝瓜盅饭。蔬菜：黄豆油炒芥兰菜。水果：番茄。

星期二：饮料：石榴汁。主食：南瓜牛蒡面。蔬菜：玉米油炒青椒。水果：番石榴。

星期三：饮料：橙汁。主食：薏仁燕麦粥。

星期四：饮料：绿茶。主食：鲑鱼马铃薯烩饭。蔬菜：黄豆油炒青白菜。水果：葡萄柚。

星期五：饮料：羊奶。主食：全麦面包。蔬菜：玉米油炒菠菜。水果：桔子。

星期六、日：饮料：杏仁麦片。主食：高丽什锦饭。蔬菜：麦胚油炒花椰菜。水果：柑桔。

肌 肤 保 养

JIFUBAOYANG

1. 油性皮肤护理的最佳办法

油性皮肤是由于皮脂腺分泌过盛引起的。通常有遗传性。如果您的皮肤毛孔粗大明显,就属于油性皮肤。油性皮肤要注意的是尽量避免皮肤因用力擦洗或按摩引起的过分刺激。

油性皮肤同样需要水分滋润。保护性日霜能使皮肤保持柔软。晚霜可调节油脂分泌。每天早晚轻柔而彻底地清洗肌肤,可以避免皮肤发光和油脂过量。如果您的皮肤整天都很油,您就应该使用防晒水进行滋润清洗。

2. 对皮肤常见的刺激品

在日常生活中,有些化学品对人的皮肤具有不良的刺激性,需要女士们留心。

- 防腐剂:对含有苯甲酸钠等防腐剂成分的化妆品要谨慎使用。
- 丙二醇:大多数化妆品配方中都有,是用来向皮肤输送水分的。
- 香 料:在购买产品时,检查产品标签,产品成分中是否含有香料。
- 果 酸:对皮肤本身具有刺激作用。
- 精华油:如迷迭香、薰衣草、丁香等。

3. 皮肤色斑的处理

皮肤上的色斑因各种原因如日晒过量、怀孕等原因引起色斑,给女士们带来很大烦恼,解决的办法是:①尽量避免强烈阳光对皮肤过长时间日晒;②要经常使用防晒用品;③对已生成的色斑,可用美白产品来淡化。

4. 对敏感性皮肤的护理

患敏感性皮肤的人通常有以下症状:

- 皮肤接触不良容易变红。
- 皮肤在阳光下容易晒黑。
- 皮肤苍白,无血色。
- 洗浴后由于使用了不当洗浴品而出现皮肤发红或发炎。
- 皮肤对生活环境如草丛、树林中等的变化反应敏感。

敏感性皮肤在日常生活中,除了使用含植物性药材的温和型护肤品外,要避免强力型如磨砂洁面品或果酸含量高的产品。另外,在购买某种化妆品时要做试用。

面膜的功能与使用

面膜的一大作用是清除角质。而不同面膜的品种具如下品种：美白面膜、清洁面膜、再生面膜、舒缓面膜

使用方法：面膜有揭除使用揭除面膜时，应避免及嘴唇周围的肌肤，脸部，待其干燥位的先后顺序

肌肤内的污垢和多余的有不同的功能。面膜有面膜、保湿面膜、紧肤等。

面膜和水洗面膜两种。开眼眶、眉部、发际将面膜均匀地涂于后揭下。涂抹部很重要，最好从



温度较低的两颊开始，然后是额头、鼻子、下巴，利用相应时间差，使面膜的干燥速度保持均衡，这样就容易将面膜完好地整张揭除下来。

在揭面膜时，脸部汗毛的生长方向自上而下，所以由上往下揭除一般对肌肤不会有什么影响。另外，尽管面膜的一大作用是清除肌肤内的污垢和多余的角质，但不能因此而经常做面膜。

夏日清爽妆

XIARIQINGSHUANGZHUANG

夏

日炎热，女性们着妆受到了限制，然而爱美之心使许多女性一如既往地进行化妆。以下几点仅供女性参考，希望女性们能在炎炎夏日里，妆扮出清爽和魅力。

在上妆前要控制使用油性产品进行肌肤调整。通过控制油脂的分泌，平衡了PH值，从而保持肌肤粉嫩，避免油光。

口红以红、粉红、桔和咖啡色系为主题，与夏日氛围相结合。

油性肌肤的人面色大多偏黄，由于油性肌肤油脂分泌过盛，所以在妆前要对肤色进行一番调整，以淡红、粉红为暖色调，衬托和妆扮出白洁、柔和的面孔。另外油性肌肤的女性要随身携带粉纸，它能迅速吸收脸庞上多余油脂与汗水。

最好以两用粉底表现底妆。因为粉底能经得起夏日骄阳的考验，具有防晒功能，也可以减少紫外线对肌肤的伤害，而其中的滋润成分，不仅营养肌肤，如雅诗兰黛两用粉底，甚至具备收缩毛孔的作用。



美容偏方五种

一、使面部光滑

用顶上金色密陀僧50克研成很细的粉末，用人乳或蜂蜜调成较薄的浆糊状。每天晚上取少量，蒸熟后涂在脸上，第二天早晨洗去。半月后脸部皮肤十分光滑。



二、使皮肤变白

西瓜子仁250克，桂花200克，白杨柳皮(或橘皮)100克，研成粉末，饭后用米汤调服，每日三次，每次一匙。一个月后面色开始变白。



三、使面色红润

取相同数量的滑石、轻粉、杏仁(去皮)研成粉末，用水蒸熟后加少量冰片，再用鸡蛋清调成药膏。用清水洗脸后，将膏敷在脸上，每日一至二次，一个月后，面部开始红润。



四、消除脸上皱纹

用老母猪蹄数只，洗净后，煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，半个月后即可消除皱纹。

五、改善黑面肤

用鸡蛋清调羊胫骨粉末，每天晚上敷脸，第二天早上用淘米水洗去，十天后面部皮肤就会渐变白嫩。

另外，用去皮的冬瓜切成小片，加水和黄酒各一半煮烂，熬成膏，每天晚上擦在脸上，第二天早晨用水洗去，效果较好。

干燥季节谈保湿

GANZAOJIJIETAN BAOSHI

北方到了秋冬两季，尤其冬季天气寒冷，气候干燥，人们的皮肤随之发生变化，对大多数油性和干性皮肤女性来说，秋冬注意保湿技巧十分重要。

干性皮肤的保湿法

■ 每天晚上用加湿器蒸脸，每周必须做两次保湿面膜护理，敷面膜前，可依据皮肤的需要以保湿或营养精华液按摩。

■ 每天出门前最好要搽上防护日霜，一方面保湿，另一方面防止空气污染对皮肤的侵害。

■ 经常用清洁剂洗脸，清肤，洗脸后请别忘了润肤水程序，润肤水能恢复皮肤清洁后的酸碱平衡。

■ 平时注意皮肤的油脂和水分的补给，如多饮水、经常洗浴以及经常使用乳霜类的保湿产品。

油性肌肤保湿法

■ 每当换季时节，尽量每星期使用一次“霜状”的深层清洁面膜，既能帮助清洁毛孔，又不致过度干化而引致缺水。

■ 继续使用深层清洁洗面乳洁肤，因为换季时，毛孔更容易受到空气中大量漂浮粒子的阻塞。

■ 每周做一次角质护理。如果皮肤已有瘙痒、爆红现象产生，可将去角质霜和洗面乳调在一起，以减少它的刺激性。

■ 油性肌肤尽量使用亲水性的保湿乳液或凝胶。因为亲油性的保湿乳霜会让油性皮肤的毛孔阻塞，不仅影响了皮肤的排泄，更会因过多的油脂而改变皮肤的酸碱平衡形成更严重的缺水。



人參面膜法

采用长白山人参皮层的有效成分及动物胶等天然原料配制而成的人参美白净面膜，具有多种效能。将此透明膏体均匀涂敷面部，10~15分钟后，自然干燥成面膜，然后用手指撕掉或用水洗去，面部白洁增辉。

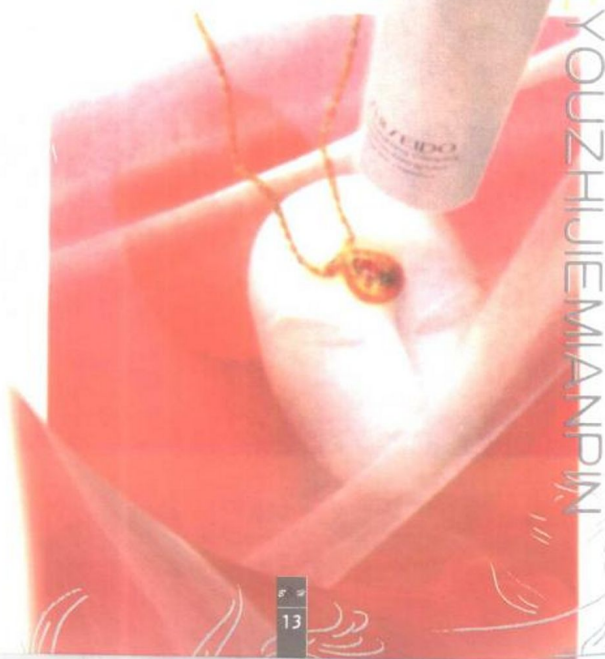
人参美白净面膜具有较强的吸附作用，能将面部皮肤表层的污垢及死细胞吸附出来，故清洁效果极佳。而且还具有渗透作用，刺激毛细血管的血液循环，减少皮肤色素的沉积，从而达到去斑的目的。

怎样选择

优质洁面品

洁面类产品，主要特点是此产品在水中的溶解程度。优质的洁面类产品具备以下条件：

- 只凭水就可以将其彻底清除掉，无须借助化妆棉的擦拭。
- 洁面后不会造成皮肤的干燥和油腻。
- 清洁效果应达到除净面部所有的油污。
- 使用时不造成皮肤过敏和对眼睛的刺激。



化妆品的 使用 与 选



利用粉底掩饰：粉底因质地之别分亲油性的粉饼、粉膏；亲水性的粉霜、粉底液等。

这些也需根据不同皮肤(中性、油性、干性)的状况来考虑，才能因人而异地达到较好的效果。

在上粉底前最好先上隔离霜，如果不使用隔离霜待上粉底时容易让粉底堵住毛孔伤害皮肤。

你也可以把隔离霜当作日常保健日霜，因为隔离霜的特点就是保护皮肤的，所以选择隔离霜时，必须确认是亲水性的也就是含水量较多的。

亲水性的粉底水分含量高，不会增加皮肤毛孔的负担，很适合皮肤细腻、毛孔粗大、有黑头粉刺的人使用。

亲水性粉霜由于质地透明细致，容易涂抹均匀，而且具有持久性，但美中不足的是遮盖性较差。

亲油性的粉底适合那些皮肤干燥、缺水的人使用。粉底中含的油脂能柔软淡化因干燥而产生的表皮细纹，使皮肤看起来有光泽和弹性。

亲水性的粉有良好的遮盖性，

对抗斑点，
新鲜的水果，
内排除毒素，



饼含油量高，质地厚实，具但不不足的是容易脱妆。

除了以上方法外，还要多食蔬菜、香蕉等，这些能在体起到体内清洁的效果。

