

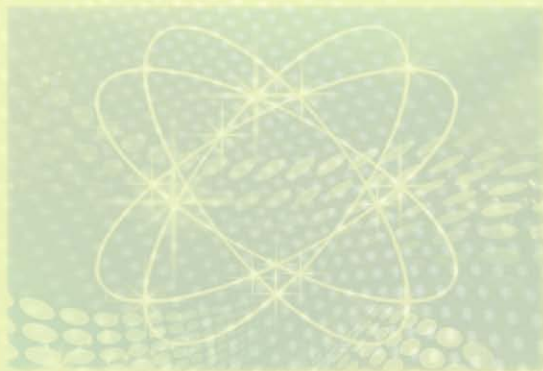
“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之十三

农村女性四季健康美丽常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之十三

农村女性四季健康美丽常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村女性春季皮肤的保养	(1)
春季皮肤的一般特点	(1)
了解肤性好保养	(2)
偏干和混合性皮肤春季保养	(2)
油性粉刺型皮肤春季保养	(2)
过敏性皮肤春季保养	(2)
春季须注意皮肤保养	(3)
春季护肤防过敏防晒	(4)
应该怎么样选择护肤品	(5)
春秋如何补水	(5)
春秋如何避免出现皮肤问题	(6)
春季可以用各种油性护肤品护肤吗	(6)
春季用凉水洗脸正确吗	(7)
多喝水、多睡觉有利于皮肤护理	(7)
每天做面膜有利于皮肤护理	(7)
第二章 农村女性夏季皮肤的保养	(8)
夏季的皮肤	(8)
夏季的皮肤保养	(8)

小心晒日光浴	(10)
夏天过敏性皮肤的保养	(10)
夏天皮肤护理与保养	(11)
夏天养肤 4 法	(13)
夏天出汗太多谨防皮肤湿疹	(16)
夏季小心皮肤真菌感染	(17)
夏季避免太阳光灼晒皮肤	(18)
夏日 6 款眼膜的简单自制	(18)
夏天敏感肌肤的保养	(19)
干性皮肤的保养	(21)
夏季预防 4 种皮肤病	(21)
夏季六大绝招保养皮肤	(22)
第三章 农村女性秋季皮肤的保养	(25)
秋季皮肤的特点	(25)
秋天的皮肤保养	(25)
秋天防止日晒与预防肝斑	(26)
为干燥的冬季做准备	(27)
秋季干性肌肤细心照料	(27)
秋天精心呵护过敏性皮肤	(28)
秋季皮肤保养的 4 要点	(29)
秋季皮肤保养法	(30)
秋季护肤 5 保养	(30)
秋季皮肤排毒法	(31)
经常吃些排毒饮食	(33)
自制美白护肤品	(33)
排毒养生 3 法	(34)

第四章 农村女性冬季皮肤的保养	(36)
保养原则	(36)
脸部保养	(37)
唇部保养	(37)
眼部保养	(37)
其他部位保养	(38)
户外保养	(38)
冬季皮肤保养诀窍	(38)
冬季肌肤水嫩保养 3 秘诀	(42)
第五章 农村女性四季秀发养护	(43)
春季头发的护理	(43)
夏天头发的护理	(43)
秋天头发的护理	(44)
冬天头发的护理	(46)
第六章 美容与化妆	(47)
漂亮眉毛的魅力	(47)
化妆是一种礼貌	(51)
掌握一些化妆品保管方法	(51)
使用化妆品的基本原则	(52)
正确使用各类化妆品	(52)
如何选择香皂	(54)
正确认识胭脂	(55)
正确使用化妆水	(56)
使用洗面奶后脸部紧绷的处理	(57)
选择一种适合你的化妆法	(58)
上妆卸妆应该有歇息	(58)

根据光线来化妆	(59)
令眼神更动人的眼影	(60)
睫毛缺损处理方法	(61)
起床后双眼浮肿的处理	(62)
利用局部疗法消除皱纹	(62)
指甲容易发生的问题	(63)
选择手部皮肤化妆品	(65)
足部化妆不容忽视	(66)
腿部美化法	(66)
保护肘部、脚跟部皮肤	(67)
第七章 时尚与生活	(68)
年龄的喜悦	(68)
女性的温柔和母爱	(69)
职业与私生活相关	(70)
真正美好的生活	(72)
不让快乐被偷走	(72)
女人首先爱自己	(73)
时常保持对流行的关注	(74)
纯色与花色的时尚潮流	(76)
女性是花要呵护	(80)
女人爱高攀很正常	(81)
我行我素真女性	(82)
有伙伴才是真实的享受	(83)
前卫的时髦生活	(84)

第一章 农村女性春季皮肤的保养

春季皮肤的一般特点

春天是皮肤最易过敏的季节。原因是多方面的,就食物而言,某些人对某些食物会过敏。但更重要的是由于春天温差大,冷暖相差悬殊。初春时,皮肤腺分泌功能尚低,冷暖空气交流使皮肤适应不了,比如有时气候温热,将近 20℃ 左右,一般人又都认为皮肤似乎不太需要护理,停止了护肤保养,再加春光明媚充满活力,温暖天气又使内分泌旺盛,不少人就过分地使用洗面奶及去脂力强的洁肤品,这样更容易导致破坏皮脂膜而缺乏抵抗力,产生皮肤过敏。许多人皮肤过敏后,又停止了护理保养,致使皮肤水分不足,容易起皱,导致恶性循环。因此,春天除了在家自己要保持每天三次温水洗脸,还必须判断了解自己的皮肤状况,找出皮肤问题的原因,对症下药。

春季虽气候转暖,皮脂腺与汗腺的分泌逐渐增多,但是风大,皮肤的水分仍容易丢失,皮肤上应涂滋润和保湿性强的营养性护肤品,以补充皮肤所需的水分和营养,如 70% 甘油。皮肤保养还可用按摩、敷面与蒸脸等方法,皮肤清洁后涂按摩霜,以按摩的手法增进血液循环及新陈代谢,再涂上营养霜滋养皮肤。加强体育锻炼和户外活动,多喝水,勤沐浴,多吃水果,合理饮食,使皮肤及时得到营养素和水分的补充。春季皮肤色素浅,所以避免强光照射。

了解肤性好保养

如何更好地在春季护肤,就必须首先了解自己皮肤的特点。你可以通过测试皮肤特性的一些仪器,检测皮肤的含水量、皮肤出油的情况,以及皮肤屏障功能是不是很好,还有来看皮肤表面的纹理,针对问题,帮助对化妆品的选择。

偏干和混合性皮肤春季保养

应该用既能起到清洁作用又可保持滋润的清洁霜、洁肤乳。化过妆的人一定要彻底卸妆,并应该进行适当的指法按摩,促进血液循环。然后对干燥皮肤做特润去皱的精华素导入。最后用天然植物敷面,进行深层清洁,畅通毛孔,渗透营养,使肌肤紧密而富有光泽。

油性粉刺型皮肤春季保养

可用爽滑温和的洁面乳,然后用臭氧蒸汽消炎杀菌。用针对油性皮肤的泄、排、压的原理进行指法按摩,注重淋巴排流,以泄毒、排通、点压来减轻及治愈暗疮、粉刺。然后用真空吸力喷雾吸垢黑头,疏通毛孔,并用挑针清除粉刺、黑头,做精华素导入,再用高周波消炎去疤;最后做冰河泥面膜,既对治疗暗疮、粉刺有特殊效用,又不会留下疤痕及黑色素沉淀。

过敏性皮肤春季保养

可选用抗过敏精华素导入,然后做消除敏感的面膜,以降低皮肤对外界的直接反应,强健敏感的细胞膜,以调节和减轻皮肤的敏感,增强皮肤的抵抗力。另外,还需注意饮食营养的均衡。如油腻、甜食及刺激性的食物、酒均应适量。多吃维生素丰富的

食物以保持体内健康。还要保持充足睡眠和必不可少的运动锻炼并保持心情舒畅。这样,才能拥有完美的肌肤。

春季须注意皮肤保养

伴随气候的变化,皮肤的各种问题随之出现,比如:敏感、脱皮、干燥、黑斑、粉刺等,所以皮肤保养的方法要随季节的变化而适时调整。

春季需要注意的皮肤护理几方面问题。

祛除角质:春天的温度升高,皮肤细胞新陈代谢加快,因此春季应该是进行护肤的最好时机。护肤首先要祛除多余的角质,要以和缓的方式将皮肤最外层堆积的角质祛除,促进表皮的新陈代谢、细胞的更新,让皮肤自由地呼吸。稍有一些美容常识的人都知道,皮肤角质形成的周期是一个月左右,所以美容专家建议 28d 祛除角质一次,没有祛除角质的皮肤在触摸时感觉相当粗糙,容易出现皱纹,不光滑细腻。祛除角质后配合按摩、热敷,让皮肤皱纹的线条淡化,能使保养品更好地渗透,整个皮肤状况进而转佳。

避免粉刺生长:气候的湿热促使皮脂腺分泌增加,以致皮肤上、特别是面部的“痘痘”生长会更旺盛,最简单的保养方法就是:重视脸部的清洁,但不要太过度。选择有效调整皮脂的产品进行保养。定期进行面部深层清洁,补充水分使皮肤代谢正常。增加蔬菜、水果的摄入量,减少摄入糖分、油脂,避免辛辣刺激的食物,多喝水。

需要注意的是,1 天两次的洗脸,要确实按照卸妆的程序进行,只要清洁工作做得彻底完全,剩下的保养工作可以说是“事半功倍”。

皮肤要清洁干净。3~5 月经常刮风,是空气中尘埃最多的时候。皮肤要重点清洁、保养,清洁不彻底皮肤易产生角质层肥

厚、粉刺、痤疮等问题,进而影响保养品的吸收。也就是说如果皮肤的多余角质、皮脂及外来污垢没有被彻底地清除掉就涂上保养品,那些产品也会因为无法很好的被皮肤吸收,而变成污垢残留在肌肤上,你的保养也就白做了。因此清洁皮肤是最重要的事,以当天的污垢当天清为原则,睡眠时产生的污垢则要在次日早上彻底地清除。

春天防晒:物理性防晒品是以亲肤配方,通过隔离、折射 UV 射线以防止对皮肤的伤害。化学性防晒品是通过产品吸收大量太阳光中的 UV 射线而达到防晒的功能,但容易引起肌肤过敏。

当然,SPF 防晒系数越高其防晒时间越长,但相对透气性就越差,油腻度越高;也就是说并不是 SPF 防晒系数越高,护肤效果就一定越好。如果需要涂 SPF 系数高的防晒品,可以在抹防晒霜后涂上一点粉,以此来改善脸上油油亮亮的现象。但是一定要记住夜晚彻底卸妆,这样就不会发生毛孔阻塞问题。

春季护肤防过敏防晒

早春需防过敏性皮炎。处于春季中的早春,一则,冬天刚刚过去,春天才刚来到,气候上的转变容易引起皮肤的过敏。再则,天气一暖,花便开,空气中的花粉、灰尘和细菌随着阵阵春风到处飘扬,很容易随着人的呼吸和皮肤的新陈代谢成为人体的过敏源。过敏,简单来说就是出现了人体免疫蛋白无法消化的过敏后,机体的正常细胞或器官就受到伤害,引起某些功能失调的表现,过敏体质的人最容易在此时暴发过敏危机。

这些都会给皮肤和身体带来一些不利影响,有些人一接触到鲜花就发生花粉过敏,轻者会出现眼痒、鼻塞、流鼻涕等症状,重者可诱发支气管哮喘、身体水肿等病症,在面部等体表主要易有过敏性皮炎、荨麻疹、皮肤红肿等不良反应。

尤其是长期暴露在外面部位,更是容易受到过敏的滋扰,出

现皮痒不适。

目前对各种过敏症还没有根治的办法,只能是对症治疗:有过敏体质的人,应避免去鲜花大片盛开的地方,一旦发生花粉过敏要及时就诊,在医生的指导下服用抗过敏的药物。

杨医生特别强调,面部发生过敏时,千万不要自己随便找些药膏乱搽,特别是一些激素类药膏,更不应盲目地往脸上堆。有的人养成了对药膏的依赖性,动不动就以为搽点药膏就好,其实长期使用这些激素类药膏,容易留下皮疹、皮肤萎缩、色素沉着等后遗症,严重的还会有不良反应!

应该怎么样选择护肤品

首先根据皮肤的特性去选择化妆品,化妆品不是越贵越好,当然品牌还是要紧的,因为质量是有保证的,但是并不是说最好品牌就是适合你的皮肤,还有不主张经常换护肤品,特别对于敏感皮肤,不要用有香料的。保湿化妆品是最基础的,每个人都应该用,在此基础上,根据需求增加,针对干性皮肤来说,要用比较油腻的霜剂;油性皮肤用一些乳液或者露;比较清爽一些,所谓的混合型,比如说T字区域是出油的,而脸颊区域又偏干,用同一种化妆品不能够满足需要,这种情况下,建议两个区域分开使用化妆品。还有一类敏感性皮肤,这类主要皮肤耐受性很差,建议没有香料、没有颜色,最好不要添加防腐剂,因为这些东西都是最容易导致过敏的成分。

春秋如何补水

补水分为两条,一个我们把环境中的一些导致皮肤干燥的因素尽可能减少,用加湿器,做水疗都可以。第二可以用一些保湿的护肤品,根据自己皮肤的特性来选,干性皮肤的就选择滋润度好一些的,比如说保湿霜,皮肤比较油腻的,可以选择乳液或

者露一类的。还有就是日常的一些皮肤护理,有一些坏的习惯需要更正一下,比如说经常洗澡,如果说家里有条件的话,就可以少洗淋浴,多洗盆浴,这样在一定程度上减少对皮肤屏障的破坏,如果没有这个条件,我们就建议您洗澡的次数不要太频繁了,洗完澡以后把皮肤拍干,不要使劲擦,拍到皮肤刚刚干,就要赶紧全身抹保湿的护肤品,这样皮肤屏障功能不会受损。

春秋如何避免出现皮肤问题

季节是很重要的,主要是一个环境的因素,包括外在的环境,春天这个季节相对来说还是比较干燥、寒冷的,尤其是在北方,另外在寒冷的环境中,皮肤会向外界丢失很多水分,如果说保湿工作做得不好,皮肤就会出现干燥,就会出现一系列的问题。另外室内的一些小环境,由于在北方寒冷就会用一些空调、暖气来进行取暖,这些取暖的过程中,也会使环境中的水分减少,使皮肤很干燥。第二个原因在春天随着天气暖和了,洗澡的频率也多了,这时候有一些不得当的清洁方式,也会破坏皮肤的屏障功能,使皮肤变得更干燥,很多人没有意识到春天的时候紫外线的强度大了,而穿的衣服越来越少了,这时候如果不注意防护,紫外线会对皮肤有很多的损伤。

春季可以用各种油性护肤品护肤吗

油有不同的东西,比如说甘油它是吸水的,抹在皮肤上以后会令皮肤更加干,要根据你的皮肤来选择,不能单纯的用油性护肤品,因为同时还要给皮肤补充一定的水分,还要补充一定的保湿剂,因为这些物质能够把水分固定在我们皮肤表面,像刚才提到的甘油就是一种,还有像尿素,都是常用的,在化妆品中很常见的。这里有一个误区,认为皮肤干是缺油,这是不对的,皮肤干主要是缺水,有了水以后油是为了让水不跑掉。

春季用凉水洗脸正确吗

可以,这点有一定的道理,但是凉水在春季节大家可能接受不了,一般推荐是用接近皮肤温度的水来洗,因为温度高的水会把皮肤表面正常的皮肤脂质给溶解掉,这样会对皮肤造成损伤,一般温水洗脸更正确。

多喝水、多睡觉有利于皮肤护理

这是对的,喝水少了皮肤就会干,营养不良就脱水了,睡觉也非常要紧,睡眠好了皮肤就会好看。

每天做面膜有利于皮肤护理

做面膜有一定的帮助,但是每天做可能不是每个人都能做到的,定期地做肯定会有帮助,但是如果每天涂一个保湿霜,这点就会对皮肤干燥起到很大的作用。

第二章 农村女性夏季皮肤的保养

夏季的皮肤

炎热的夏季,日光照射强烈,毛孔、汗孔扩张,皮脂腺、汗腺分泌旺盛,皮肤趋于油性,皮肤的弹性、光泽均较好。但是由于出汗多,皮表可呈偏碱性,易继发感染或发生痱子。因此,皮肤保养应注意如下几点。

(1)每日增加清洁皮肤的次数,中性、干性皮肤仅用清水即可,油性皮肤睡前沐浴一定要用肥皂清洗干净,以免过多的皮脂污垢、汗液等堵塞毛孔。选择油性小或水质的化妆品,或者减少化妆。

(2)避免曝晒,外出时可采用防晒护肤品涂擦于暴露部位,预防紫外线对皮肤的伤害。一般情况下,不宜行日光浴和日光下长时间工作等。目前随着航空工业和制冷工业的发展,臭氧层减薄,到达地球表面的紫外线增加,紫外线对人体的损伤日趋严重,所以,大家在外出旅游、室外工作时更应该加强对紫外线的防护,穿长袖装,涂防晒霜。

(3)饮食应以清淡为宜,多吃水果、蔬菜、多喝水,少食油腻性和刺激性强的食物。不抽烟、饮酒、喝浓咖啡或浓茶,以减轻皮脂的分泌。根据皮肤的性质适量补充各种营养素。

夏季的皮肤保养

1. 季节的特征

夏天是皮肤容易变粗糙的季节。因为紫外线会直接照射到

皮肤上,同时由于强烈的反射之故,会因此而引起黑斑或雀斑。

外出时最好擦上防晒面霜,防晒面霜顶多只能维持1~2h。经过1h之后便应清洗掉,重新涂上防晒面霜。

同时,皮肤在一年四季中以夏季最为活泼,因此汗中的盐分易污染皮肤,使其受伤。而且流汗后皮肤会从弱酸性变为碱性,易造成细菌的繁殖。所以出汗时如果用酸性化妆水拍擦,能防止皮肤倾向于碱性,外出时不妨随身携带。

由于流汗也容易引起脱妆,所以颇令人担心。但如果为了应付脱妆而采取浓妆,反而得不到健康的皮肤。所以粉底应该涂得较薄,时而用粉扑拍打来防止脱妆。

夏天往往会摄食过多的冷饮而使肠胃机能衰退,结果易引起皮肤粗糙,应加以注意。

同时,如果长时间吹冷气,易使身体情况失常,皮肤也容易干燥,因此应设法尽量避免。因为在没有冷气的房间内保持自然的生活方式对健康较为有利。在饮食方面应多摄取维生素和矿物质。

2. 皮肤的保养

首先要防止皮肤受到紫外线的侵害。

如果不能避免日晒时,也应仔细洗脸去除汗渍。并使用具有保湿性的面霜或护肤精来防止皮肤的干燥。

如果有刺痛感时,应该把护肤精冰冻后在皮肤上拍擦。

由于汗水中含有盐分,会使皮肤粗糙,因此应尽早将之洗净并予按摩,避免把皮肤的疲劳拖到第二天。

肠胃的功能容易衰弱,因此要多摄取含丰富维生素和矿物质的食物。避免引起夏天胃口欠佳与精神萎靡,这对皮肤而言颇为重要。

小心晒日光浴

最近,皮肤保健专家提出了警告。“小心晒日光浴”因而成了人们关注的话题。日光浴的流行至今已有 30 年,而当时的年轻女郎,如今大部分都已迈入四五十岁的年纪了,这些以小麦色皮肤引以为荣的女性们,她们的肌肤提早产生粗糙、皱纹等老化现象,由于这种警告,使得原本已达高潮的日光浴风气也开始减退。

日晒时,可从皮肤吸收维生素 D,所以日光浴是有益于健康的,可是,不要忘记晒的太过,会造成轻度的烧伤。醉心于小麦色皮肤的人,要防过度日晒而成黑炭,尤其是过了四十岁之后,还想维持美丽,就得多注意了。

由于流行小麦色肌肤,因此,本来皮肤略黑者就不再有自卑感了,反而可利用黑肤色来打扮成异国风情。

在海滩游玩时,小麦色和雪白肌肤者所穿游泳衣的颜色应该不同。雪白肤色者适合穿着黑色、深蓝色、红色等深色的泳装,而随着日晒形成了小麦色的肌肤时,就应穿着白色、浅青色等明亮色泽。

夏天过敏性皮肤的保养

(1) 少去角质。很大程度上的过敏是由于皮肤角质层越来越薄,皮肤抵抗力下降导致的。

(2) 少用刺激性的化妆品。这里的刺激性可以理解为:快速美白的,快速祛斑的,快速去痘的,反正只要有人说某东西作用快,你用时,就千万小心些,特别需要注意的是号称作用快速且产品价格便宜的,很有可能里面就有激素!万一过了敏,你就不再享有挑挑拣拣的权利了,一切以不过敏为准。

(3) 过敏性皮肤如何保养。说到底也就是不要刺激它。上

面说的两点都是让大家不要再刺激,本来就已经很敏感的皮肤了。医学上认为过敏性皮肤是很难完全根治的,如果大家还有时间和兴趣,除了不刺激皮肤外,也可以考虑更进一步让皮肤更加健康。

夏天皮肤护理与保养

由于夏季天气炎热,人们的汗腺和皮脂腺的分泌也随之增加,排泄出大量的汗液和废物,用来帮助人体散发过多的热量。如果我们不注意清洁皮肤,会使遗留在皮肤上的废物堆积,造成毛孔堵塞,引起毛囊发炎,容易导致暗疮和粉刺的形成。所以,到了夏季应多淋浴,多清洁皮肤,使毛孔保持通畅,减少发病的机会。另外,皮脂分泌较旺盛者应禁食油腻、辛辣、刺激性的食物,应多吃些清淡食品。

另外,由于人体在夏季过旺排汗,代谢系统容易失去平衡,这样到了秋季,局部皮肤会因缺少充足的水分而出现干燥脱皮等现象,一般多发生唇边周围鼻翼下方等部位。所以,夏季和秋季应增加皮肤补水护理。家庭护理时,可使用补水产品。这些护理可以每天晚上都进行。这样可以增加皮脂水分和弹性,并且也可以加强皮肤的抵抗力。同时应大量饮水,保持体内正常的代谢,使内外平衡,才会达到良好的效果。饮食中应多饮用富含维生素的水果和蔬菜,如:柠檬、芦柑、西瓜、草莓、胡萝卜、西红柿等等。促进细胞的离子交换,帮助皮肤恢复代谢平衡。

另外,夏季由于光照十分充足,紫外线等射线对人体的辐射也随之增加,使皮肤颗粒层中黑色素小体分泌。易造成色素沉着或色素加重。所以,女士们特别要注意防止过多日晒,尤其是有色斑的女士们。另外,女士们在夏季做完皮肤护理后,由于使用了脱屑产品,会使皮肤变薄,相应的抵抗力也会比平常弱,更要注意不要在阳光下暴晒和工作。还有一点值得注意,夏季给