



排毒养颜 小锦囊

抗皱的 59个 小锦囊

犀文图书 编著



女人的精致，源自对生活细节的要求。
容颜的青春永葆，亦从保养得宜而来。

抗皱焕肤，延缓肌肤衰老速度，
让肌肤宛如新生，缔不老传说。

CTS | 湖南美术出版社



排毒养颜 小锦囊

抗皱的 59个 小锦囊

厚文图书 编著

CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗皱的59个小锦囊 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2013.10

(排毒养颜小锦囊)

ISBN 978-7-5356-5969-9

I. ①抗… II. ①犀… III. ①面—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307202号

排毒养颜小锦囊

抗皱的59个小锦囊

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本: 1270×1012 1/40

印 张: 9.6

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5969-9

定 价: 48.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-25922015

前言 Preface



美容养颜是女人的终身事业。一个女人的一生，可以为各种事情妥协，唯独在自己的容颜、身体上不能随意敷衍。女性爱美丽、向往细腻精致的容颜，不仅仅如古语上说是“悦人”，同时也为“悦己”。红润的气色、健康的状态，除了在生理上能给予女性自信外，还在心理上给予了女性愉悦感和成就感。

如何成就完美精致并“悦人悦己”的容颜？排毒、祛痘、祛斑、抗皱，一样都不能少。排毒有助于改善身体

微循环，从内部调理人的状态；祛痘不仅仅是油性肌肤者需要注意，在熬夜后、经期等特殊时期，对女性有改善调理的作用；针对性的祛斑技巧能还原肌肤的白嫩细致；而抗皱则是预防、改善肌肤老化的必要措施！

这套《排毒养颜小锦囊》丛书正是着眼于此，在排毒、祛痘、祛斑、抗皱四方面提供各项实用小技巧，为女性的美丽出一份小力气。而《抗皱的59个小锦囊》一书从保湿、抗氧化角度为您提供预防皱纹出现的小技巧，又从饮食、护肤品使用和按摩护理等方面为您防皱去皱提供策略，全面防护，让您青春不老、红颜依旧。

目录 Contents

PART 1

介绍：基础要点 皱纹知识尽掌握

- 2 皱纹出现不可避免
- 3 皱纹有哪几种?
- 4 皱纹出现的 8 大诱因
- 6 脸部皱纹种类详解
- 8 抚平皱纹，需要遵守六大铁律
- 10 注重生活小细节，给你嫩滑肌肤



PART 2

预防：保湿抗氧化 为肌肤打好底子

12 保湿做好，抗皱就成功了一半

- 13 重视洁面才能有好的保湿效果
- 14 脸部皮肤日常保湿步骤
- 15 水、霜、膜全方位保湿方案
- 18 全天候补水 不给细纹可乘之机



- 19 办公室女郎的空调房保湿秘诀
- 20 补水 + 内修，面部保湿好方法
- 21 慢饮水，为身体补足水分
- 22 沐浴是冬天身体保湿最享受的方法
- 23 肌肤表层保湿注意事项
- 25 肌肤深层保湿注意事项
- 26 五步保湿法，干燥不再来
- 27 安全无公害！自制天然水润保湿面膜



29 抗氧化，不可或缺的嫩肤抗皱步骤

- 30 维生素 E，抗氧化防御系统的主力
- 30 多吃葡萄籽、绿茶，增强抗氧化能力
- 30 β -胡萝卜素、番茄红素，可清除自由基
- 32 西红柿——抗氧化标兵
- 33 WHO（世界卫生组织）推荐！7 大抗氧化食品
- 34 20 岁，抗氧化以“防”为主
- 36 25 岁，进行针对性抗氧化保养
- 37 30 岁，正确的按摩和抗老化保养最主要
- 38 40 岁，你要开始全面的抗老化保养
- 39 拒绝紫外线，皮肤不速老
- 43 想要肌肤细嫩无痕，注意 9 个养护动作
- 44 眼睛也要抗氧化



PART 3

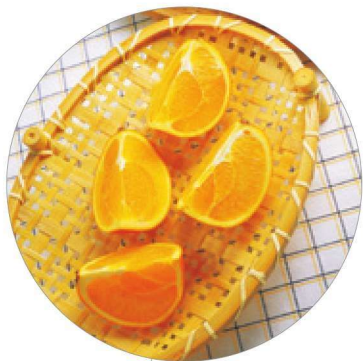
祛皱：逐个击破 还你嫩滑肌肤

- 46 软骨素丰富的食物可增加皮肤弹性
- 46 摄取适量的铜、铁元素可避免皱纹的早期出现
- 47 食物中的胶原蛋白可减少皱纹
- 47 富含核酸的食物能阻止皱纹的产生
- 48 9步按摩法 破解“皱”语
- 50 紧急去皱，蔬果帮忙！
- 51 不同部位的皱纹，用不同的按摩手法解决
- 52 维生素 A 和维生素 C 可消除浅皱纹
- 52 意念练习消除浅部表情纹



- 53 学会正确使用抗皱保养品
- 54 艾地苯可改善皮肤皱纹情况
- 54 类肉毒杆菌，有效抑制动态纹路
- 55 维生素 A 醇，刺激胶原蛋白增生
- 56 填充透明质酸可抚平皱纹
- 57 中性皮肤者的抗皱护理法
- 58 干性皮肤者晨晚护理防皱法
- 60 DIY 面膜，去皱美肌肤

- 63 面膜祛皱也有规则
- 66 植物油坐镇，去除皱纹不用愁
- 67 适度去角质，让肌肤细腻平整
- 72 经常轻抚脸庞可避免表情纹的产生
- 73 洗一个蜂蜜浴，紧实肌肤
- 73 DIY 蜂蜜润唇膏，拒绝唇部起皱
- 74 摆脱干纹，给美唇做 SPA
- 77 颈部嫩白无痕有诀窍
- 78 漂亮脖子，封住年龄的秘密
- 80 必须牢记的 9 条日常护眼法则



- 82 6 大重点，让眼周保养轻松起来！
- 84 对症下药消除四种眼纹
- 86 日常保养 3 招，与眼角细纹说“拜拜”
- 87 橄榄油可防眼角皱纹
- 87 银耳 + 矿泉水 + 珍珠粉 去皱小偏方
- 88 饮食也会影响眼睛健康
- 88 1 分钟按摩法 消除眼周皱纹
- 89 神奇化妆术，藏起眼纹



PART 1

介绍

基础要点 皱纹知识尽掌握



皱纹出现不可避免

皱纹是指皮肤受到外界环境影响，形成游离自由基，自由基破坏正常细胞膜组织内的胶原蛋白、活性物质，进而氧化细胞而形成细小纹、皱纹。皱纹开始渐渐出现。出现的顺序一般是前额、上下眼睑、眼外眦、耳前区、颊、颈部、下颏、口周。面部皱纹分为萎缩性皱纹和肥大性皱纹两种类型。



女人过了 30 岁，人体内成纤维细胞的数量逐渐减少，因此其分泌的胶原蛋白和弹力纤维蛋白也逐渐减少、断裂，真皮层开始变薄，皮肤弹性变差，皱纹也由此逐渐生成。一般皮肤产生皱纹的原因有二：

内因老化，即自然老化。

外因老化，由于光老化及吸烟、酗酒、不良饮食等引起。

一般来说，手臂内侧的皮肤基本反映了自然老化的进度。如果脸上的皮肤比手臂内侧皮肤更糟糕，出现肤色不均、松弛起皱等现象，这就说明了你的皮肤已经开始进入衰老。而这些都是外因老化带来的影响，尤其是防晒不足带来的光老化，占了 80% 以上。

遗传基因也是影响衰老的原因。一般来说，如果你的母亲看起来比同龄人年轻，那么你跟你同龄的人相比也会显得较年轻。所以，在你还没长纹之前，你可以询问你的母亲她的脸上的第一道皱纹出现在哪个位置。然后，你再在那个部位加强保湿抗氧化护理。

皱纹有哪几种？

体位性皱纹

如颈部的皱纹，为了颈部能自由活动，此处的皮肤会较为充裕、自然而然地形成一些皱纹，甚至刚出生就有。早期的体位性皱纹不表示老化，只有逐渐加深、加重的皱纹才是皮肤老化的象征。

动力性皱纹

动力性皱纹是表情肌长期收缩的结果，主要表现在额肌的抬眉纹、皱眉肌的眉间纹、眼轮匝肌的鱼尾纹、口轮匝肌的口角纹和唇部竖纹、颧大肌和上唇方肌的颊部斜纹等。



重力性皱纹

40岁以后，由于皮肤、肌肉的松弛，在重力作用下，会逐渐下垂、局部折叠，形成重力性皱纹。常见的如眼袋、老年（老年食品）性上睑皮肤松垂、双下颌等。

眼睑部位：多见于上睑外 1/3 处。由于重力作用下的关系，在上睑可随着眼皮和皮肤轮匝肌的逐渐松弛而发生皮肤下垂，下睑有时亦会逐渐下垂，同时还会由于眶隔脂肪从隔膜疝出而形成“眼泡”。

面部：此类皱纹多发生于面下部，由于睑下脂肪垫的脂肪减少，脸颊部皮肤变得松弛，从而出现皱纹。

颌部：此类皱纹多发生于颌下部，由于皮下脂肪减少，下颌皮肤松弛形成“垂下颌”。

颈部：颈部的体位性皱纹多发生在中年以后，由于皮下组织逐渐萎缩减少，皮肤松弛，加上重力作用而加多加深，特别在颈前部，常会在两侧颈阔肌的颈中缘形成两条下垂的皮肤皱纹。

皱纹出现的 8 大诱因

1. 体内及皮肤水分不足

我们知道皮肤的最外层为角质层，角质层可以从体内供给水分，也可以从体外吸收水分，使皮肤保持适度的水分含量。

一般来说，皮肤含水量在 10% ~ 20% 最合适，若低于 10%，皮肤呈干燥状态，即显得粗糙松弛，时间长了，就会出现皱纹。

2. 精神因素

经常闷闷不乐，急躁，孤僻，常常在面部表现出愁苦、紧张、拘谨的表情，这种表情牵动表情肌而产生纵向或横向的皱纹，使人逐渐出现衰老现象。

3. 营养状况

如果身体营养状况好，皮肤的营养供应充足，皮下组织丰满，皱纹就出现的稍晚；如营养状况不佳，致使皮肤肌肉组织营养不良，引起皮肤粗糙和松弛，容易产生皱纹。

4. 过度曝晒

过度曝晒可以造成皮肤损伤，使面部、颈部、手部的皮肤变干、变薄、失去弹性，使弹力纤维和胶原纤维失去正常的功能，皮肤逐渐变松弛起皱纹。



5. 洗脸水温度过高

洗脸水以 30 摄氏度左右的温水最合适，如果水温太高，皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收，而使皮肤干燥，日久天长会逐渐在脸部产生皱纹。

6. 长期睡眠不足

经常睡眠不足，会使皮肤的调节功能受损，致使容颜憔悴，容易衰老起皱。



7. 过度吸烟、饮酒

长期过度吸烟、饮酒会加速皮肤的老化、从而过早产生皱纹，使人显得苍老憔悴。

8. 化妆品使用不当

使用不适当的化妆品会破坏皮肤的质地，过多的扑粉也会使面部出现细密的小皱纹。



脸部皱纹种类详解

抬头纹

抬头纹的出现，因人而异，后天因素是比较少的。一般都是天生的竖纹较少见，多为横纹。大量失水、营养不良、有手摸的坏习惯、强烈日光刺激都可以导致抬头纹的发生。

川字纹

川字纹是面部的一种正常的表情纹，随着年龄的增长，面部的皱纹会逐渐加深，双眉之间逐渐形成了较深的皱折，呈“川”字形状，也称之为眉间纹。皱眉肌的过多收缩、水分丢失的增多、角质层自然润泽椅子含量的减少致使皮肤水合能力下降、皮肤水脂乳化物含量减少等均会导致川字纹的出现。

鱼尾纹

鱼尾纹是指在人的眼角和鬓角之间出现的皱纹，其纹路与鱼儿尾巴上的纹路很相似，故被形象的称之为鱼尾纹。鱼尾纹是由于眼轮匝肌长期收缩引起的动力性皱纹，呈放射状。日晒、干燥、寒冷、洗脸水温过高、表情丰富、吸烟等导致纤维组织弹性减退，都会导致眼周皱纹增加。

表情纹

表情纹是因为有的人面部表情夸张、丰富而形成的一种皱纹。不光在眼角形成，只要做表情，脸上很多地方都会出现。

法令纹

法令纹是位于鼻翼边延伸而下的两道纹路，是典型的皮肤组织老化所造成肌肤表面凹陷的现象。肌肤老化松弛和表情过于丰富是法令纹形成的两大原因。

颈纹

颈部向来都是较易受人忽略的部位，但它其实比面部更容易形成皱纹。随着年龄的增长，颈部的皮肤变得老化松弛，缺乏弹性，再加上经常活动和受到阳光的洗礼，如果不作保养的话，颈纹随时会在不知不觉间出现。



抚平皱纹，需要遵守六大铁律

1. 隔离防晒是关键

阳光中的 UVA 紫外线是肌肤衰老的两大元凶之一。每天坚持涂抹防晒霜（防晒系数 15 以上），可将肌肤的光老化程度降低。



2. 保养肌肤从“保养基因”开始

随着年龄的增长，一些爱用的护肤品好像不像刚刚开始使用的时候那么有效了？究竟是产品成分失效了？还是肌肤对产品产生了惰性？其实之所以会有这样的感觉，是因为肌肤的底子变差了。因此要想肌肤不老，保养肌肤要先从保养基因开始。

3. 补水保湿是基础

皮肤内起着锁水功能的成份叫做保湿因子（生物上则叫做透明质酸 HA）。人体内的透明质酸是人体摄入含有丰富粘多糖的食物自身合成的。而透明质酸会随着年龄的增大而减少，在电脑紫外光的照射和遇热的情况下，透明质酸会缓慢的分解消耗。因此年龄越大就越会出现皮肤干燥、皱纹增多、皮肤松弛等衰老现象。





4. 养成良好饮食习惯

专家指出，蔬菜、水果在抗衰老过程中起着十分重要的作用。如起到抗衰老的食物有：大蒜、大豆、西兰花、冬瓜、胡萝卜、西红柿、鱼肉（金枪鱼、鲫鱼）、贝类、洋葱、圆白菜、豆腐、蘑菇、马铃薯、香菜、菠菜、鸡蛋、核桃、巧克力、麦芽、酸奶、草莓、橙子、苹果等新鲜果蔬。

5. 由内而外，切勿忽视内在调养

随着年龄的增长，皮肤状态迅速下滑，更换昂贵的化妆品也不一定能取得明显成效，肌肤老化程度越来越明显、肤色暗沉……的确，保养仅靠“脸面”功夫远不够，需要的是由内而外，通过内在的补充、调理来实现身体的健康、皮肤的美丽和延缓生理、皮肤的衰老。

6. 坚持做有氧运动

长期坚持做有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老。常见的有氧运动项目有：步行、快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操等等。

