

时尚

Cosmopolitan

雨丹 编著

女人

Woman

美容养颜手册

美容保健的最佳时间

每个女人都可以漂亮迷人

养颜靓汤11例

再造婴儿般柔嫩的肌肤

做一个连女人都嫉妒的女人

中国对外经济贸易出版社

时尚女人

美容养颜手册

雨 丹 编著

中国对外经济贸易出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜手册/雨丹编著. -北京:中国对外经济贸易出版社,1998.10

(时尚女人)

ISBN 7-80004-672-9

I. 美… II. 雨… III. 美容-基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24163 号

时尚女人·美容养颜手册

雨丹 编著

中国对外经济贸易出版社出版

(100710 北京安定门外大街东后巷 28 号)

新华书店经销

北京外国语学院印刷厂印刷

*

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13

字数:320 千字 印数:1—20000

定价:18.80 元

目 录

(一)掌握美容常识,做个时尚女人 (1)

相信吗,即使你已错过了豆蔻年华,你仍然来得及通过护肤美容再造美丽。女性美丽的焦点在面容,而面容上最令人艳羡的莫过于娇好细嫩的皮肤。快来学习美容与养颜的秘诀吧,每个女人都可以漂亮迷人!

- ⊙美丽的肌肤是什么样子
- ⊙姣好的皮肤从何而来
- ⊙女性美的黄金时期
- ⊙肌肤是人生的一面镜子
- ⊙了解肌肤年龄的测试法
- ⊙检测自己肌肤的类型是护肤的先决条件
- ⊙古铜色与雪白的肌肤有同样魅力
- ⊙最基本的护肤守则:清洁+滋润+按摩
- ⊙让肌肤永葆青春的细节
- ⊙护肤养颜+要诀
- ⊙美容保健的最佳时间
- ⊙基础化妆品是每个女性所必需的

- ◎皮肤的保养有四季之分
- ◎心情愉快肌肤亮丽
- ◎小心爱护生理期敏感的肌肤

(二)好习惯造就好容颜..... (18)

“天生丽质”是众多女性所向往的,然而要使美丽肌肤和光润面容维持长久,还要仰赖于有规律的起居作息,充分的睡眠以及一切良好的生活习惯。让我们放弃一些随意,找回一些美丽吧。

- ◎警惕美丽容颜的隐型杀手
- ◎保护容颜的生活常识
- ◎美容不要忘记补水
- ◎每天喝 1 升水,有良好的美容效果
- ◎喝生水的人显得年轻
- ◎要保持充满活力的肌肤一定要吃早餐
- ◎健康与美来自营养素
- ◎会养成癖好的饮食和习惯以回避为妙
- ◎你是否对可乐说“再会”
- ◎酒精不属于女性
- ◎便秘对肌肤造成重大伤害
- ◎每日定时排泄,避免毒素留在体内
- ◎短暂绝食可清除体内杂质
- ◎进得家门先洗脸

- ◎你常常给毛巾消毒吗？
- ◎维生素与皮肤关系最密切
- ◎你缺少“美容维生素”吗？
- ◎缺乏维生素 A 会加速皮肤老化
- ◎维生素 B₂ 不足也严重影响皮肤的美观
- ◎维生素 C 缺乏导致毛孔粗大
- ◎维生素和矿物质能使皮肤变美
- ◎天然护肤三宝——维生素、氨基酸、微量元素
- ◎美容妙方——拥有甜美的梦
- ◎22 点上床造就睡美人儿
- ◎睡眠的科学
- ◎把美容时间安排在入睡之前
- ◎就寝之前，喝一杯生水
- ◎让皮肤中的污垢与汗水一起排出
- ◎用清水拭去汗水
- ◎造成肌肤损害的不良生活习惯
- ◎你有不好的美容习惯吗？
- ◎三个对面部皮肤最有损的毛病
- ◎放弃一点舒适，找回一些美丽

(三)“洗”出青春与美丽…………… (47)

护肤的根本在于彻底清除污垢，清爽洁净是美丽肌肤的重要保证，我们每天都在洗脸，却很少有人懂得深层清洁肌肤的方法，毛孔中残留的污垢，给美丽的肌肤带来最大的

目 录

隐患。

- ◎护肤的重点是清除污垢
- ◎学会清洁面部的次序
- ◎洗脸“四步曲”
- ◎不伤皮肤的洗脸法
- ◎洗脸的秘诀在于动作轻柔和冲洗彻底
- ◎两种常用的洗脸法——淋浴洗脸法和简易洗脸法
- ◎洁面霜(乳)不可少
- ◎洗面奶正确使用法
- ◎洗面奶的作用是去除附着物和按摩
- ◎使用洗面奶的动作要领
- ◎用肥皂泡沫清除洗面奶的残留物
- ◎香皂沫需彻底清洗
- ◎清洁霜可能会使皮肤更“脏”
- ◎不同肤质选择不同的洗脸水
- ◎最适合洗脸的水
- ◎每周至少一次去角质洗脸法
- ◎你需要脱死皮的磨砂用品
- ◎不可过分依赖磨砂膏
- ◎油性皮肤的人怎样洗脸
- ◎干性皮肤的人怎样洗脸
- ◎混合型皮肤的人怎样洗脸
- ◎没有条件洗脸时怎样净面
- ◎随时随地可以净面
- ◎错误的清洁皮肤方法
- ◎你是否过度清洁自己的身体

- ◎每月至少一次的深层洁肤法
- ◎沐浴是无法替代的护肤时刻
- ◎沐浴同时美容一举两得何乐不为
- ◎洗澡有哪些注意事项?
- ◎入浴前用蜂蜜保养
- ◎最理想的洗澡水是雨水
- ◎泡泡浴可能危害美丽
- ◎沐浴美容千变万化

(四)“揉”出青春与美丽..... (73)

永葆青春的秘诀在于给肌肤正确的养护。合理的按摩令肌肤解除疲劳,消除皱纹,恢复青春与活力。掌握美容按摩法,你就掌握了防患于未然的积极手段。

- ◎永葆青春与美丽的秘诀
- ◎顶极自我按摩美容术
- ◎肩部按摩令皮肤光滑、皱纹消失
- ◎消除脸颊赘肉的按摩法
- ◎皮肤松弛的调整方法
- ◎预防脖子皱纹的按摩法
- ◎按摩可改善皮肤粗糙
- ◎大鼻头变小的按摩美容法
- ◎细致周到的面部按摩每周一次
- ◎时髦又神奇的芳香按摩疗法

目 录

- ⊙按摩方向要与皱纹成直角
- ⊙按摩能增强化妆效果
- ⊙按摩膏千万不要使劲擦
- ⊙不正确的按摩反而有危害
- ⊙改善双下巴的脖子体操
- ⊙防止肌肉松垂的眼睛体操
- ⊙使眼睛充满活力的眼球体操
- ⊙解除眼睛疲劳的3分钟眼睛操
- ⊙美化唇部的简易运动
- ⊙“幸福表情”肌肉训练法
- ⊙防止皱纹、绽放爽朗神情的伸张运动
- ⊙适宜的运动给你美的容颜
- ⊙效果奇佳的美容体操
- ⊙利用沐浴的流水,轻拍肌肤
- ⊙拍脸美容法解除化妆品过敏烦恼
- ⊙拍脸美容法解除青春痘烦恼
- ⊙拍脸美容法解除小皱纹烦恼
- ⊙能解决面产黄褐斑的神奇拍脸美容法
- ⊙消除面部浮肿、松垂的指压按摩法
- ⊙用敷腿法和按摩,可使小腿的皮肤光滑

(五)懂得保养肌肤,拥有姣美容颜 (106)

假如你懂得悉心呵护娇嫩的肌肤,你将
不惧岁月的脚步。年龄的增长,气候的变化,
环境的污染以及过强的紫外线,无时无刻不

目 录

在消损你的青春,无情地摧人衰老。掌握最有效的保养秘诀,才能抵抗岁月的痕迹。

- ◎肌肤护理,详解细说
- ◎早晨的肌肤保养步骤
- ◎晚上的肌肤保养步骤
- ◎使肌肤容光焕发的秘法
- ◎不可忘掉的润肤程序
- ◎出门前一定要擦营养乳
- ◎便宜有效的润肤膏
- ◎白领丽人的肌肤常爱闹水荒
- ◎有活力的肌肤,化妆水润肤就足够了
- ◎化妆水护肤用处多
- ◎化妆水与肤质的搭配
- ◎颈部的保养最不容忽略
- ◎眼部保养“防患于未然”
- ◎如何使眼霜更有效
- ◎突然变成双眼皮或多重眼皮是由于脂肪堆积
- ◎冷热毛巾敷眼窍门
- ◎干燥寒冷的冬天护肤要诀
- ◎俄国妇女在寒风中保持柔软光泽皮肤的秘诀
- ◎按摩膏用毛巾热敷后揩掉
- ◎敷面膜是最佳美容过程
- ◎敷面膜的步骤
- ◎面部美容的特殊作用
- ◎面膜护肤魅力多
- ◎更适合你的面膜

- ◎泥土面膜是什么?
- ◎敷面膜的小技巧
- ◎敷面膜以后要抹化妆水
- ◎神奇的保鲜膜敷面法
- ◎保鲜膜敷面解决皮肤困扰令你意想不到的简单
- ◎化妆油敷颈见奇效
- ◎专业面部美容的程序
- ◎美丽,是不可以放假的

(六)用最便捷的方法养护你的容颜 (133)

大自然所提供给我们的植物是最有效也最安全的,因为人类从久远的时代起就与它们息息相关。今天,当我们身边有了太多的科技时,回过头来找寻最自然而便捷的方式,或许会有意想不到的收效。

精心研读这一章,你一定会惊诧于自己的收获。

- ◎给脸蛋吃水果
- ◎用冷却的黄瓜片美容
- ◎粗糙的皮肤,应使用水果洗脸
- ◎面粉的防晒、减皱、祛斑功效
- ◎酒喝多了时,用冷霜和热毛巾恢复肌肤活力
- ◎从古代流传下来的蜂蜜加鸡蛋秘方
- ◎果蔬美容法

- ◎柠檬美容法
- ◎牛奶美容法
- ◎杏仁美容法
- ◎芦荟汁美容法
- ◎银耳美容法
- ◎蜂蜜美容法
- ◎当归美容法
- ◎清水美容学问大
- ◎食盐美容秘密多
- ◎醋是最廉价也最独特的美容佳品
- ◎茶水抗衰老
- ◎调节皮脂,防治暗疮的营养素
- ◎防止皮肤干燥、粗糙的营养食素

(七)“吃”出青春与美丽 (162)

均衡的营养是你青春焕发,亮丽迷人的根本。通晓“吃”的大学问,常葆青春光泽便有了强大后盾。

- ◎注重饮食的人更美丽
- ◎保持美丽的重点是三餐摄取均衡的营养
- ◎美丽肌肤应遵循的饮食规律
- ◎清除体内垃圾的几种吃法
- ◎有助于清除体内毒素的食物
- ◎甜食解毒法

目 录

- ◎西餐后的葡萄酒可以解毒
- ◎吃巧克力之后用草莓解毒
- ◎饮食可改变肤色
- ◎你需要更多的碱性食物
- ◎饮食五原则——少油、少糖、低盐、限量、多吃青菜
- ◎食油过多可令人衰老
- ◎怎样合理吃“油”
- ◎美容护肤的最佳食物与最差食物
- ◎兔肉——美容肉
- ◎“鱼蛋”美颜显奇效
- ◎黄瓜——盛产美女的秘密
- ◎每天几粒枣，红颜永不老
- ◎深色蔬菜令你年轻 10 岁
- ◎食用生蔬菜过多皮肤无光彩
- ◎含维他命 C 的食物可帮助肌肤防紫外线
- ◎吃太多卷心莴苣和芹菜，容易长黑斑
- ◎认为吃青菜沙拉就等于吃青菜的观念是错误的
- ◎好吃而不宜多吃的食物
- ◎好喝又美颜的自制早餐饮料
- ◎不同肤质的饮食调养
- ◎吃出明亮的眼睛
- ◎吸烟后的饮食除皱
- ◎消除皱纹的粥膏酒
- ◎面部皮肤病的药膳疗法
- ◎养颜靓汤 11 例
- ◎明目妙汤 3 款
- ◎祛除皮肤困扰的汤谱

◎20 种对牙齿危害最大的食物

(八)清除化妆影响,长葆姣美肌肤 (209)

无论多么高档的化妆品亦会对肌肤造成伤害。绝大多数女性宁愿损害自然的美,也不愿放弃人造的美。如果掌握了相关的美容常识,你就能消除化妆的负面影响,无忧无虑地去装扮漂亮容颜。

- ◎化妆之前一定要保养肌肤
- ◎经常化浓妆损害肌肤美丽
- ◎常化浓妆会产生斑疹
- ◎卸妆的要点是干净彻底
- ◎卸妆时重点保养眼睛周围
- ◎您的眼妆是否有危险
- ◎淡妆用化妆水卸妆
- ◎油性卸妆剂适合浓妆
- ◎千万别带妆过夜
- ◎偷懒不卸妆带来的损害难以弥补
- ◎保护您美丽的皮肤,请用重点式、多变化的化妆
- ◎不会脱妆的化妆,是危险的
- ◎用肥皂洗不掉的化妆,是危险的

(九)抗拒美貌最大的敌人——皱纹 (221)

肌肤老化产生的皱纹和皮肤松弛是美貌最大的敌人。暴烈的日晒和干燥是产生皱纹的主因。从 20 岁就开始关注你的肌肤,作特别的保养可以延缓皱纹的产生。

- ◎老化肌肤的保养之道
- ◎7 种延缓皮肤衰老的途径
- ◎皱纹产生的外部原因
- ◎洗脸过频促使皱纹产生
- ◎干燥是形成皱纹的主因
- ◎避免面部皱纹需遵守的生活原则
- ◎常保湿润的皮肤不易出皱纹
- ◎太阳暴晒是肌肤美的大敌
- ◎皮肤在晒黑的同时老化
- ◎为了美而不戴眼镜,容易产生皱纹
- ◎加深脸部皱纹的小动作
- ◎可治愈的皱纹和不能治愈的皱纹
- ◎避免眼部皱纹的秘诀
- ◎双眼皮大眼睛的漂亮女性更要提防鱼尾纹
- ◎以按摩抑止皮肤松弛现象
- ◎耐心正确的养护消除皱纹
- ◎日本女性的防衰老术
- ◎晒太阳有益是 17 岁以前
- ◎如何正确使用防晒用品

- ◎兼具抗晒效力的化妆品是聪明的选择
- ◎用油和木瓜治疗被阳光“烫伤”的皮肤
- ◎反复涂抹防晒油不能增加防晒时间
- ◎防晒油只能防晒两小时
- ◎安全的日光浴

(十)对付令人不安的困扰 (246)

女性妊娠、新陈代谢失衡,暂时的身体不适等等很容易给美丽容颜造成困扰。

面部出现种种问题最令人烦恼,掌握对付的窍门就能减轻它们对你的影响。

- ◎血液酸性是肌肤粗糙的主因
- ◎改善粗糙皮肤的 2 种技巧
- ◎大毛孔的人怎样护肤
- ◎青春痘的护肤要诀
- ◎不要挤已化脓的粉刺
- ◎用磨除法消除面疱的痕迹
- ◎特别干燥的肌肤加入化妆油洗脸
- ◎黑皮肤还能变白吗?
- ◎皮肤在夏季变黑怎么办?
- ◎维生素 C:预防黑色素增加
- ◎黑皮肤需要沐浴排盐疗法
- ◎迅速改善憔悴的面容
- ◎脸色苍白的蒸气疗法

- ◎改善红脸膛的方法
- ◎脸上的黑斑是怎么产生的？
- ◎使黑斑变淡的方法
- ◎雀斑可以预防无法治愈
- ◎对付黄褐斑的方法
- ◎使用香水不当会制造雀斑
- ◎面部出现斑疹应立即停用香皂
- ◎依赖自身修复能力解决皮肤问题
- ◎办公室女性抗拒黑眼圈
- ◎消除眼袋和黑眼圈的方法
- ◎大眼睛容易出眼袋，解决的办法是手术
- ◎哭肿的眼睛用浸过冰水的毛巾冰敷
- ◎有眼疾应及时医
- ◎用碱性化妆水解除鼻子周围的困扰
- ◎克服酒糟鼻的方法

(十一)远离美容护肤的误区 (269)

你最习以为常的护肤方法也许是错误的，它带来的危害有时难以弥补，为了娇嫩的容颜请尽快抛弃错误的方法。

- ◎误区之一：不化妆时无需仔细清洁皮肤
- ◎误区之二：仅用清水洗脸就够了
- ◎误区之三：用热水洗脸才干净
- ◎误区之四：洗面奶能很好的清洁面部