

Make up Prescription for Skin

Make up
Prescription
for Skin



给问题肌肤 开处方

找到肌肤症结所在，肌肤才生动

Make up Prescription for Skin

夏怀逸◎著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给问题肌肤开处方 / 夏怀逸著. —北京: 农村
读物出版社, 2006.4

ISBN 7-5048-4864-6

I. 给... II. 夏... III. 皮肤病—用药法
IV. R75

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第012804号

给问题肌肤开处方

作者: 夏怀逸
文字润饰: 陆莹
插画: 苏海

美术总监: 王婧
封面设计: 金艳
内页设计: 金艳



出版人 傅玉祥
责任编辑 杨桂华
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 889mm × 1194mm 1/30
印张 4 $\frac{2}{5}$
字数 100千
版次 2006年5月第1版 2006年5月北京第1次印刷
印数 1~6 000册
定价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

Make up Prescription for skin.....

Make up
Prescription
for Skin



夏怀逸 © 著

给问题肌肤
开处方

农村读物出版社

肌肤也 有自己的 气质

在

西方的电影明星里面，我最喜欢的是法国的女明星Isabelle Adjani。第一眼看到银幕上她扮演的那个雪花膏一样的女孩，伸出洁白无瑕的双手，没有注意她如云的黑瀑般的头发，没有注意她勾魂摄魄的蓝色眼睛，仅仅看见那像白雪一样莹润的皮肤就被惊艳到了。那时候就想，原来女人的皮肤，真的可以这么光滑，这么美丽。

而之后也陆续看到过无数的漂亮女星，在海报上，在电影上，透过化妆品、灯光和造型来展现玲珑剔透或者白璧无瑕的肌肤。这些不能说是不美的，可是却很少能带给我像Adjani那样的，让人惊艳并且能够体会到自然又契合的感觉。

我把这个问题告诉身为美容师的一个好朋友，她向我提出一个观点：皮肤也是有气质的。不同的人要理解肌肤所传达的信息，然后才能引导它朝健康美丽的方向去发展，这样



的皮肤，就算有瑕疵，也会闪烁出自己的光彩。然而，如果不明白肌肤的气质，就算用了最好的化妆品，将自己的皮肤打造得再干净无瑕，也不能给别人留下深刻而持久的印象，就像一个没有生气的娃娃，只能让别人说她皮肤真好，不能让别人从心里赞美说，“看，她皮肤真美”。

我还有一位学古典文学的朋友曾经向我举过这样一个例子，在古代，并没有像现在这么广泛而发达的美容业，女性都靠自己的聪明才智来发掘自己的美丽，配置适合自己的肌肤保养品，定制自己的美容秘方。比如说唐朝的杨氏姐妹，根据《史书》的记载，她们，虽然都是美人，却有着不同的美貌。比如说贵为天子妃的杨玉环，就给人留下了丰腴柔软的形象，人们形容她肤若凝脂；虢国夫人则以肌肤明净鲜亮、散发夺目光泽而著称，所以在唐诗中分别称赞杨家的两位美人是“名花倾国两相欢，长得君王带笑看”、“却嫌脂粉污颜色，淡扫蛾眉朝至尊”；与她们争宠的梅妃，则号称冰肌玉骨，非常契合她一代才女的身份。这三个人性格迥异，而美丽也各有千秋，让风流天子唐明皇不能割舍下其中的任何一个。

这虽然说的是古代的事情，放在今天依旧有它的道理。现在美容业的发达，各种化妆品铺天盖地，但是就像在创意界有一句话这样说，“学我者生，似我者死。”，美容界也是一样。然而在一个是强调自己个性，展现自我气质的现代社会；一个是无数女孩子看着同一个广告，同一个心理诉求前赴后继的使用着批量生产的美容工业化产品的现实，不得不让人觉得真是一个黑色幽默。

或许有人要说，整个世界都处在这样一个工业化的繁忙进程中，作为忙碌社会中的一个组成部分，女孩既没有能力摆脱这样的生活，也没有必要摆脱这样的生活，我却不以为然。我们的身体确实没有必要回到小国寡民日耕夜织的生活中去，但这并不



代表我们的心灵就可以和机器一样麻木运转，连操心的问题都和别人一样。我们提倡回归自然，就是要让自己的心灵保持一点敏感和勤奋，用自己的认知来检验自己的问题，从而提出相应的改进方法。如果连自己的缺陷和麻烦都被这个世界同化了，从何谈起保持自己的独特气质呢？这个世界五彩缤纷，有各种各样的惊喜，而每个人之所以被这个世界认可，并不是因为你身上别人花

钱也一样能买到的东西，而是你和自然无数次交流之后得出的、属于自己的、独一无二的东西。

对于女孩子来说，皮肤不仅仅是展示美貌，得到别人赞美而满足自己虚荣心的外在，它同时也是自己身体的一部分，你的心灵靠它和外界交流，接触并且感受这个世界。善待自己的皮肤，并不仅仅是花钱给它好的滋养，更重要的是认识它，感触它，让自己由心灵开始焕发出明净的光彩。

在现代社会，每天一个女孩要遇到各种各样的压力，交通的繁忙，灰尘和嘈杂的空气，烈日和电脑的辐射，事业和家庭，这些都让女孩如同鲜花一样娇贵的美丽受到





损害，这是让人觉得十分可惜的事情。爱护皮肤是善待自己的第一步，追求物质永远像海市蜃楼一样有不可能填满的欲望深壑。西方有位哲人曾经说过，每一个女孩都是上帝的恩赐，只有在感恩中创造自己的生活，才可能获得自己珍爱的东西。

愿这本书能帮助你找到自己肌肤的症结所在，指引你自然恩赐的灵丹，启发你对身体需求的认识，更希望，能够让你充实自己的心灵，让丰饶的心灵土壤，孕育出属于自己的美丽。愿每朵花都能开放出让人愉悦的花朵，愿每一个心灵都充实而有爱，愿每一个女人，都有自己最美丽的时刻，然后细心珍藏。

Cont-

CONTENTS 目录

第一章：干燥——给皮肤喝水

Chapter1 办公室里皮肤渴 22

薄荷润肤水 23

薄片柠檬茶 25

蒸汽补水法 26

Chapter2 天生的干燥皮肤怎么办? 27

牛油果面膜 28

人参甘油 29

Chapter3 秋风起来皮肤变干 30

鸡蛋蜂蜜润肤剂 31

香蕉奶油霜 33

Chapter4 大量脱水急救法 36

10分钟补水面膜 37

第二章：暗淡——让皮肤醒来

Chapter1 年龄给皮肤留下的痕迹 41

番茄面膜 42

绿豆洗脸粉 44

Chapter2 因肌肤敏感而产生的暗沉 45

洋甘菊蒸脸剂 46

洋甘菊喷雾 46



Cont-

Contents 目录

Chapter3 压力、失眠、饮食不规律而产生 的皮肤暗淡 ·····	49
皮肤减压操 ·····	49
Chapter4 皮肤不够白 ·····	54
瑞士护肤古方 ·····	55
牛奶护肤古方 ·····	56
柠檬面膜 ·····	58
Chapter5 皮肤不透明 ·····	59
雪耳红枣陈皮羹 ·····	60
白芷洁面霜 ·····	62
Chapter6 皮肤不易上妆 ·····	63
瑜伽小知识 ·····	64
第三章：油腻——让皮肤清爽	
Chapter1 T字区出油 ·····	69
检查身体状况 ·····	70
黄瓜控油额贴 ·····	71
Chapter2 皮肤整天油光光 ·····	73
Chapter3 皮肤起了小红疹 ·····	76
Chapter4 黑头 ·····	77
牛奶洗脸盐霜 ·····	78

Cont-

Contents 目录

Chapter5 突然长了青春痘 ····· 80

立竿见影的牙膏法 / 长效按摩法 / 中药法 ····· 81

第四章：皱纹——让皮肤光滑

Chapter1 眼角细纹 ····· 84

眼部按摩操 ····· 84

Chapter2 眼角深纹 ····· 87

橄榄油芦荟凝胶 ····· 88

橄榄油菜谱 ····· 88

芦荟美肤 ····· 91

Chapter3 嘴角皱纹 ····· 93

燕窝蜜枣汤 ····· 94

Chapter4 额头皱纹 ····· 95

栗子霜 ····· 96

葡萄露 ····· 97

第五章：粗糙——让皮肤细致

Chapter1 毛孔粗大 ····· 100

黄瓜敷面膏 ····· 102

Chapter2 点点斑 ····· 104

双仁蜂蜜面膜 ····· 106



Cont-

Contents 目录

鱼腥草露	107
Chapter3 晒后红肿	109
轻微晒伤：芦荟切片	110
晒黑：柠檬芦荟胶	110
疼痛红肿：冰镇芦荟	110
Chapter4 身体不光滑	111
柚子擦澡	112
柚肉擦澡油	112
胡萝卜柠檬汁	113

第六章：特别呵护—— 让皮肤享受五星级待遇

Chapter1 激动、冷热都脸红	115
Chapter2 逃不开的电脑辐射	119
Chapter3 那些别扭日子里的别扭皮肤	121
Chapter4 让手和脚也细腻柔滑	125
Chapter5 每天都可以做的睡前功课	128

后记：心灵处方—— 让皮肤健康的生活态度

测测你是什么样的动物美人？



Q1：每天睡眠7小时以上（答是继续，答否去第三题）

Q2：有赖床的习惯（答是去第十六题，答否去第六题）

Q3：不吃早餐或者极匆忙的吃早餐（答是去第十四题，答否去第二十二题）

Q4：比较讨厌碰到陌生的热情店员（答是继续，答否去第十九题）

Q5：如果实在被缠得没办法能够和店员进行良好的交流（答是去第十二题，答否去第十七题）

Q6：每天有氧运动1小时以上（答是去第十题，答否去第八题）

Q7：去上班的时候宁愿搭乘出租车也不愿坐地铁（答是选择为A，答否选



择为E)

Q8: 三餐饮食有规律(答是去十一题, 答否继续)

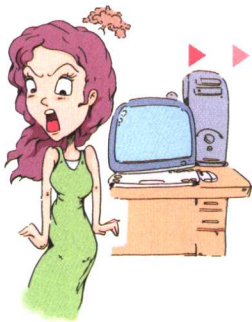
Q9: 每天面对电脑8小时以上(答是去第七题, 答否去第十四题)

Q10: 心情低落的时候会放纵自己大血拼(答是选择为B, 答否去第七题)

Q11: 曾经用过4种不同的方法进行减肥(答是去第十九题, 答否继续)

Q12: 喜欢看肥皂剧(答是选择为C, 答否继续)

Q13: 看到有特价的商品能够理智的根据自己的需要来选择(答是为D, 答否去第十六题)



Q14: 会因为小事而发脾气(答是选择为E, 答否选择为B)

Q15: 如果得罪人后会长时间的纠结于这个问题(答是选择为B, 答否去第十八题)



Q16: 手脚容易发冷(答是继续, 答否去第二十一题)

Q17: 抽烟(答是选择为B, 答否去第十五题)

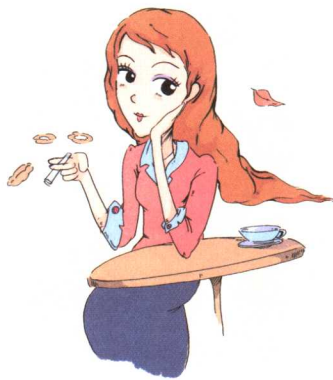
Q18: 讨厌无事献殷勤的人(答是去第十三题, 答否继续)

Q19: 喜欢旅游, 跑得越远越好(答是为E, 答否去第七题)

Q20: 有自己的专长或者特别的爱好(答是去第十三题, 答否去第十题)

Q21: 能够长时间的忍饥挨饿(答是为D型, 答否去第七题)

Q22: 喜欢小孩子(答是去第十二题, 答否去第十四题)



A型

猫头鹰美人

这类美人头脑冷静清醒, 但不喜欢快意恩仇的生活, 比较务实, 遇到什么事情的时候会精打细算。然而在美容上, 这类美人都因为生活需要而习惯昼伏夜出的生活, 对于她们来说, 在美容上付出的代价, 她们会在其他地方精心加以弥补, 总之, 要从猫头鹰美人身上找到让她们吃亏的事例那实在是少之又少。

在美容上, 因为生活习惯的关系, 猫头鹰美人的活动量比起其他的美人来说要少很多, 可能有一定程度的虚胖问题和皮肤浮肿问题哦。



B

型

浣熊美人

浣熊美人温柔善良，但是心眼比较小，遇事情有点放不开，因此常常为了别人而忘记了自己，搞得自己疲惫不堪，带着浣熊的两个大黑眼圈见人。不过俗话说兔子急了还咬人，浣熊美人虽然把别人放在第一位、把自己放在第二位，但是如果对方惹怒了温柔可人的浣熊美人，她们也会毫不犹豫地甩头就说bye-bye，转而追求自己的幸福生活去了。

在美容上，要克服焦躁不安的心情带来的睡眠问题，以及造成的皮肤黯淡和黑眼圈问题。

C

型

象宝宝美人

象宝宝美人乖巧踏实，是个慢性子，但是别看她性子不急，好奇心却是大大的，决断力也超乎一般人的想像，可能你还没有捉摸出潮流的变化，她已经摸索出了自己需要和喜欢的东西，然后心平气和的在那里坚持了。不过象宝宝美人表面上看不出情绪，心底对于事物的好奇心使得她们不愿和人交流却自行尝试，所以常常给自己惹来小小的麻烦和伤害。

在美容上，不要轻易尝试不适合自己的化妆品和各种技巧，循序渐进地保养自己的皮肤才是正确的。

D

型

长颈鹿美人

长颈鹿美人贵气内敛，温柔平和却让人不敢轻易接近。她们对于自己想要的一切

都有非常清楚的认识却不会咄咄逼人，不过这个素养可是用时间和经验磨砺而来的，不是一般人能学得到的。因此长颈鹿美人虽然不适浓妆，但是就像她们的朋友都是久经考验而留下的，长颈鹿美人的妆容总是在最适当的地方使用了最适当的修饰，很好的掩盖了时间的流痕。

在美容上，要放下心态来迎接时间的变化，用气质而不是金钱来弥补时间的损失。

E

型

金花鼠美人

金花鼠美人灵巧好动，她们和象宝宝美人一样好奇心强烈，可是她们比象宝宝美人亲近人多。要注意的是金花鼠美人常常因为自己的好奇心和旺盛的精力给身边的人带来不少的困扰。总的来说，金花鼠美人可能不是十分美貌，皮肤也不一定健康，但是精神上饱满的气质能够弥补这些缺陷，像阳光一样灿烂的金花鼠美人，就算不是人见人爱，也是活泼可爱的。

在美容上，要注意给自己的皮肤足够的呵护，健康的皮肤才能匹配精力充沛的人生。



肌肤小课堂

Skin

我国古老医学文化源远流长，很多经验到现在也是十分科学的理论，比如中医强调的对症下药，至今也是一个颠扑不破的真理。但是很多MM们在对待肌肤问题的时候不要说“下药”了，往往连这是肌肤哪个地方出了问题都搞不清楚，其实往往是些微小的病却大动干戈，进医院被手术刀狠狠的宰上一刀是其次，就怕有的时候被巧舌如簧的美容院、护肤品柜台小姐们说得天花乱坠，花了钱却发现用并不适合自己的东西而毁了自己的皮肤。这些美容上的误区大多是因为女孩对自己的皮肤不了解的缘故，因此，在开始对肌肤进行诊断然后找到调养的方法之前，我们先来认识一下自己的皮肤。



∴ 神奇的皮肤

皮肤是人体面积最大的部分，而且说起来你可能不信，看似轻轻薄薄的皮肤，其总重量要占人体重量的8%，换句话说，一个体重50千克的女人，皮肤的重量就占了4千克，是不是很神奇呢？

给问题肌肤开处方

15