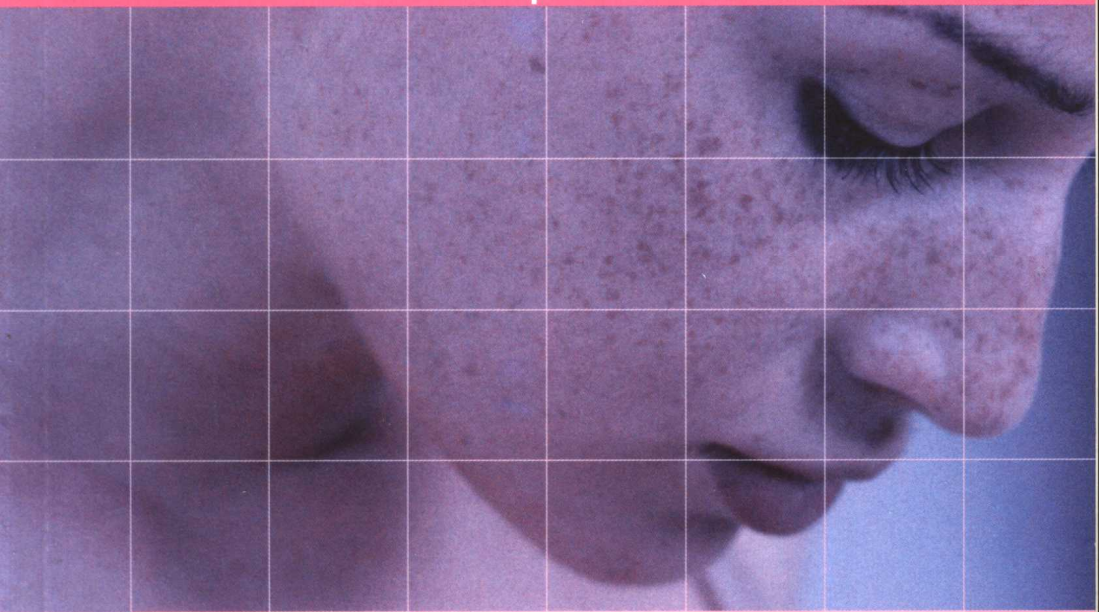


• 美丽人生DIY • 改善人生的60种方法 •

美丽肌肤

belle peau



60

种方法

(法) 卡特琳·马亚尔 著
袁粮钢 译

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽肌肤60种方法 / (法) 卡特琳·马亚尔著; 袁粮钢译.

广州: 广东人民出版社, 2005.1

(美丽人生DIY丛书·改善人生的60种方法系列)

ISBN 7-218-04691-6

I. 美… II. ①卡… ②袁… III. 美容 — 基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011239号

本书原由法国Hachette公司2004年出版, 三联书店(香港)有限公司以书名《60 Conceils: 漂亮肌肤》出版中文繁体字本。现经由三联书店(香港)有限公司授权广东人民出版社在中国大陆出版中文简体字本。

版权登记号: 图字19-2004-164

选题策划	董 真
责任编辑	董 真
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32开本
印 张	4印张
字 数	100千字
印 数	6000册
版 次	2005年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 7-218-04691-6/TS·1
定 价	28.00元

版权所有 · 翻印必究

• 60 条适合你的建议 • 60 个对症下药的答案 •

美丽肌肤

60种方法

(法) 卡特琳·马亚尔 著
袁粮钢 译

广东人民出版社



目录

前言 靓丽皮肤自己造 4

如何使用本书？ 7

你属于哪种皮肤？ 8

01 选择适合自己的卸妆品	12
02 重视眼部卸妆	14
03 唤醒你的皮肤	16
04 让皮肤充分保湿	18
05 打好水牌	20
06 关注微量元素	22
07 水果的美容功效	24
08 海洋疗法	26
09 在睡梦中变美丽	28
10 用乳清除皱	29
11 造出新皮肤	30
12 做面膜激活皮肤	32
13 用粘土排毒去斑	34
14 吃得健康	35
15 善用植物精华	36
16 补充植物油	38
17 让自己动起来	40
18 消除精神压力	42
19 吸气·呼气	44
20 让自己快乐	46
点滴心得：这是我的皮肤光泽之源	47

21 >>> 40

条建议



41 >>> 60

条建议



- | | | | |
|------------------|----|-----------------|-----|
| 21 让皮肤恢复神采 | 50 | 41 有修护作用的植物 | 88 |
| 22 防止皮肤过敏 | 52 | 42 试试球果紫堇 | 90 |
| 23 护理干性皮肤 | 54 | 43 防止毛细血管扩张 | 92 |
| 24 调节油性皮肤 | 56 | 44 追击疣子 | 94 |
| 25 平衡混合性皮肤 | 58 | 45 驱除疱疹 | 96 |
| 26 抵抗污染 | 60 | 46 让粉刺消失 | 98 |
| 27 保持心态平和 | 61 | 47 向牛皮癣进攻 | 100 |
| 28 预防衰老 | 62 | 48 妊娠期保持美丽 | 102 |
| 29 抗皱护理 | 64 | 49 消除黄褐斑 | 104 |
| 30 重现亮泽肤色 | 66 | 50 预防日光过敏 | 105 |
| 31 月经期保持容光焕发 | 68 | 51 与心理医生探讨 | 106 |
| 32 爱惜你的眼睛 | 70 | 52 利用顺势疗法 | 108 |
| 33 排毒才能养颜 | 72 | 53 护肤阴阳术 | 110 |
| 34 驯服阳光 | 74 | 54 补充微量元素 | 112 |
| 35 做一个防紫外线盾牌 | 76 | 55 天然植物抗菌素 | 113 |
| 36 让古铜色保持下去 | 78 | 56 更年期也美丽 | 114 |
| 37 吸烟损害皮肤 | 80 | 57 避免节食 | 116 |
| 38 保护唇和手 | 81 | 58 使容颜美丽的植物 | 118 |
| 39 对付寒冷 | 82 | 59 给面部按摩 | 120 |
| 40 让青春垂手可得 | 84 | 60 传统美肤法 | 122 |
| 点滴心得：我是排毒养颜的忠实信徒 | 85 | 点滴心得：温泉治疗让人无忧无虑 | 123 |

前言 >>>

靓丽皮肤自己造

今天，对美丽的追求已超越了外表。然而，人们的目光仍投向你的皮肤——是像水蜜桃般滋润娇嫩的靓丽皮肤，还是晦暗发皱让你苦恼不堪的皮肤？如果你仍将自己的皮肤视为一种简单的外包装、某种程度上的外壳，那么，现在是对它深入了解的时候了。

皮肤的作用

雨和风、热和冷、微生物……如此多的外部袭击，而保护我们免受其害的是皮肤。与此同时，它还承担着其他生物职能，如保持机体的水分，通过呼吸来调节人体的温度等等。简而言之，皮肤负责接收维持生物平衡

必不可少的信息，并将其传递到整个机体。如此多的作用足以让我们对它百般呵护。

皮肤有三层

皮肤分为三层——表皮、真皮和皮下组织，它们有各自的作用及结构，而且各司其职。表皮是最表面的一层，由十分坚硬的细胞组成，被称为角蛋白的蛋白质组织使其更坚固。这些细胞是经常更新的，死细胞就会定期积聚在皮肤表面。表皮具有双重使命：保护机体和排汗。真皮的使命则是通过神经末梢的乳头保证灵敏的触感。它还含有胶原蛋白和保证皮肤弹性的弹性蛋白以及大量水分。一旦真皮发生变化，衰老迹象就会出现。同样重要的是，分泌皮脂（角质层的真正润滑剂）的皮脂腺和汗腺也位于真皮中。最后，皮下组织是最深的一层，含有一种脂肪体，以脂类形式储存身体中的脂肪。它不仅保护肌肉和骨骼，还可调节人体温度，而且正是它形成了面部的轮廓与形状。

皮肤是有情感的

皮肤不单单是机体和外界之间的一道屏障，它对感情也很敏感。欣喜，兴奋，产生爱意吗？血管会扩张，血液涌上来，皮肤会变红。恐惧，紧张，妒火中烧吗？血管会收缩，血液流走，皮肤会变白、变冷。因此，它是我们情感的一面镜子。如果皮肤会说话，它有时也会吼叫——作为精神与身体情感特权的地带，它具有一种极特殊的能力来反映人体意识：粉刺、真

菌病、牛皮癣就是它表白自己的几种方式。皮肤确是一个出色的感觉发送接收器。因此，适合其本性的呵护会产生超出简单漂亮的效果。

最新的研究已确认了皮肤与心理现象之间的联系。实际上，神经系统和皮肤的起源相同：它们均来自同一种细胞——外胚叶，这一组织在母体怀孕3周后开始在胚胎中分化。从某种意义上说，让它们保持亲密对话，我们丝毫不必大惊小怪。这是关注皮肤的又一理由。

关心自己的皮肤

因为皮肤上布满感应接收器（每平方厘米5~10个），它能够探测外部气氛并领会它。你对它的关注也是保护表皮美丽健康的方式。美丽的皮肤，摸起来柔软润滑，轮廓清晰，同时还有光泽。然而，最适用的护肤品只有在你采纳健康的生活方式和正确的饮食习惯时才能充分发挥其效果。

培养美丽肌肤的艺术在于了解你的天然盟友。无论皮肤是干性的，还是油性的或疲劳的，你必须确定它的需要以适应它的性质。向美容师或皮肤科医生请教，都可以得到一种准确的诊断。这几乎是获得明显效果的必经之路，只有这样才能让拥有光滑健康而且靓丽皮肤的梦想成为现实。

正确的护肤之道

你可以将化妆品柜台的商品抢购一空，给自己涂满精华素和护肤霜，但必须了解一些道理。关注你的皮肤在夏天、冬天、春天和秋天的欲望，它们有所差别，美容产品的选择和使用方式亦有所不同。如果你的皮肤没有什么问题和毛病，请参考这本书上的忠告，以达到事半功倍的效果，并把这些专业人士的建议变为自己的行动。无论你的皮肤外表如何，你都能从中找到一千零一种方法去重获梦寐以求的健康皮肤和靓丽的肤色——充分利用它们吧！

如何使用 本书？

使 用 指 南

> 每一页页码旁边的符号可以帮助你区分并选择所有适合你的自然解决方法。

植物疗法、芳香疗法、顺势疗法、花草精油疗法：这些软医学疗法可以对每种情况作出答复。

体育锻炼：在加强你的体质同时，可以预防出现问题。

按摩针灸：它与推拿都有益于你的身心健康。

关键提示：在你的食物中寻求解决办法。

实用窍门：在日常生活中预防优于治疗。

心理疗法、放松疗法：求得自身平静，恢复安详泰若。

> 这是一份解决你身体方面困惑的详细方案。

现在就看你自己的了！

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。它由四部分组成：

- **首先做一项测试**找出问题所在。
- **前20条建议**帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题。
- **接着的20条建议**更进一步，帮助你逐渐克服所遇到的困难。
- **后20条建议**针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。

在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享他的经验。

你可以严格地遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择：简单地预防或解决已经存在的问题。

你属于哪种皮肤？

如实回答下列问题，根据自己的实际情况，选择“是”或“否”。

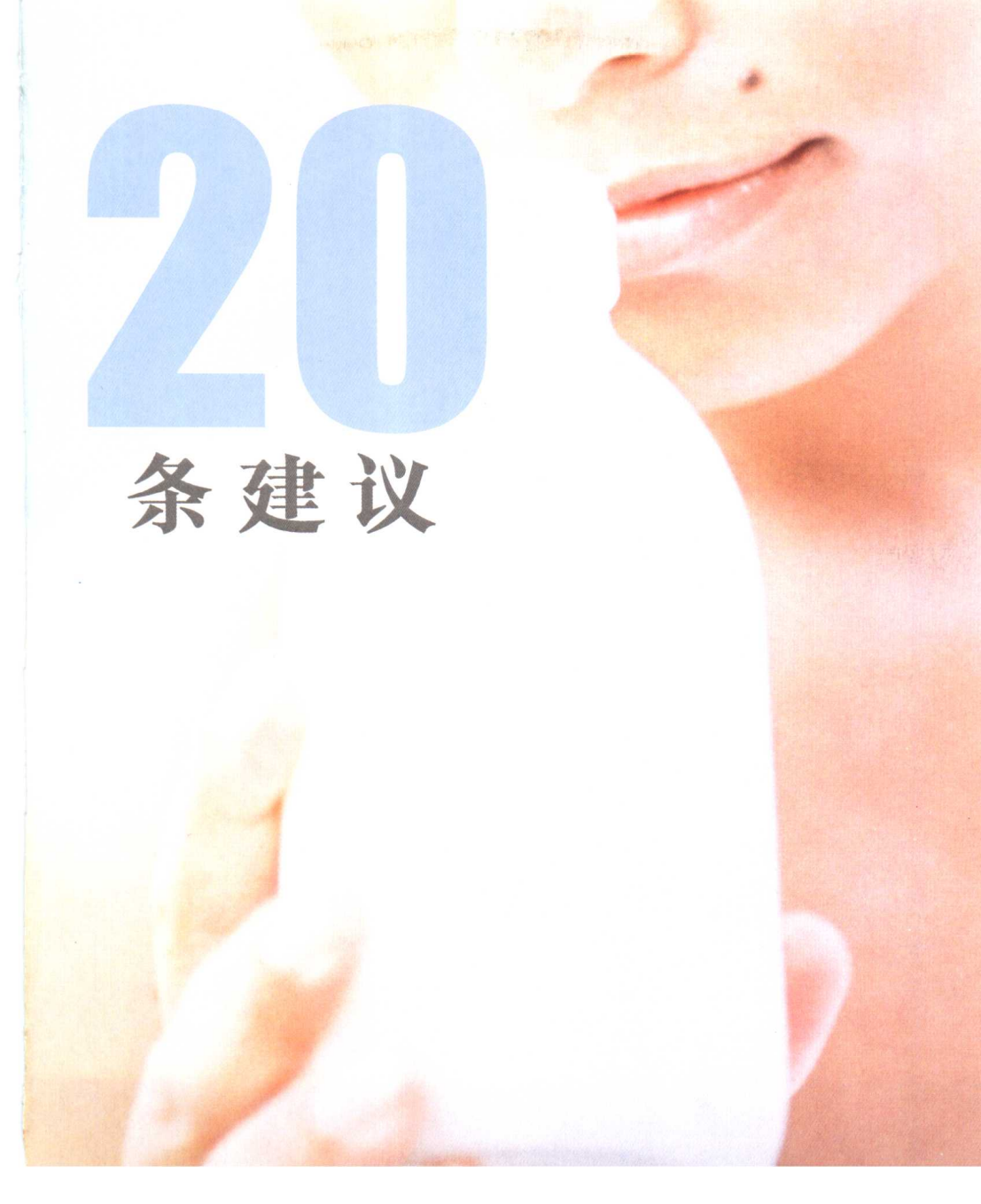
		你的皮肤状况			日常护理
是	否	1. 你的肤色一直晦暗吗？	是	否	9. 你了解护肤霜的功效吗？
是	否	2. 你准备每天早晨努力让自己的脸色恢复活力吗？	是	否	10. 你想确立抗皱战略吗？
是	否	3. 在秋冬时节，你的皮肤干燥发红吗？	是	否	11. 患皮肤病时，你用过药物吗？
是	否	4. 你会同时出现脸干、鼻亮的情况吗？	是	否	12. 你热衷于使用天然植物吗？
是	否	你的行为 如果你对第2、7、8、9问题做出肯定的回答，请参考1~20条建议。 如果你对第1、4、5、10问题做出肯定的回答，请参考21~40条建议。 如果你对第3、6、11、12题做出肯定的回答，请参考41~60条建议。			
是	否	5. 你喜欢长时间晒太阳吗？			
是	否	6. 你遵守健康饮食的规则吗？			
是	否	7. 你从事某种运动吗？			
是	否	8. 你尊重皮肤的生物节奏吗？			



》 你拥有健康的皮肤，并且希望保持下去吗？你只须每天按照下面的建议去做。只要经常关注自己的皮肤，任何女性都能改善表皮的弹性和美丽。

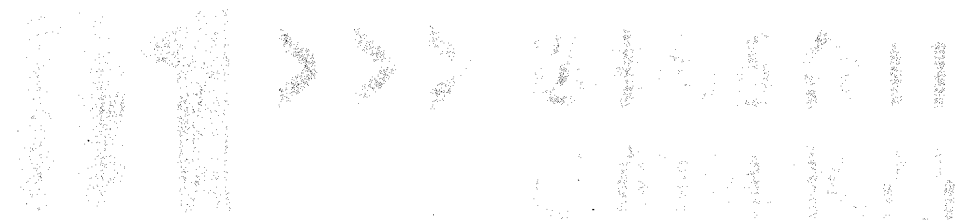
》》》 让自己的皮肤保持洁净，晚上让自己美丽的头置于舒适的枕头上，这是可能的：日复一日地进行一些简单动作就够了。

》》》》 这种让自己靓丽的方式是以自然护理为基础的，它将有助于你逐步改善肤色的光泽。



20

条建议



清洁皮肤是让表皮健康美丽的第一步。光彩照人是在关注自己皮肤的类型和需要中获得的。给皮肤提供优质的卸妆品已成为美容的重要一环。

清洁和卸妆

作为每天的第一个美容之举——梳洗，根据其定义，是护理皮肤的必经程序。你每天晚上卸妆吗？那好，从现在起重新开始吧！清洁和卸妆不仅可以清除化妆品，还可以清除尘土和皮脂，你应该选择最适合于自己的产品。

> 让卸妆品在你的手心升温，将其涂在脸上，以打圈的方式进行按摩，再用纸巾擦干或用清水洗净。

> 可将棉纸蘸上爽肤水，在脸上擦拭，这比轻拍在脸上更好。

> 特别干性的皮肤避免早晨使用卸妆品，以保留夜间生成的皮脂膜。

卸妆油

新型卸妆油完全适合于有干性倾向、柔性差的皮肤，它可以带给皮肤一种清新感。由于其具有滋养和保湿成分，会在皮肤上留下一层保护膜，洗净擦干后再抹上爽肤水。

发泡卸妆品

如果你属于爱水一族，请选择发泡类卸妆品。这些不含皂基的配方要用大量的水冲洗。它们含有适合于皮肤酸度的柔性表面活性成分，以及令皮肤舒适的除钙剂。这类发泡卸妆品对混合性皮肤极佳，它同样适合于干性皮肤。

卸妆液

对敏感性皮肤来说，最重要的是要让舒适与简单结合起来，你可选择不需冲洗的卸妆液。它们既去污，又可在表皮上留下一层舒适的保湿膜。



三 言 两 语

* 对于性皮肤来说，卸妆油可以保证卸妆十分舒服。

* 对敏感性皮肤来说，卸妆液可轻松清除所有不洁物质。

* 对混合性皮肤来说，水性发泡卸妆品可让表皮洁净无瑕。

02 >>>

重视眼部 卸妆

由于一种已广泛采用的卸妆品，
保护眼睛这类高危区域是可能
的。最好采用一种特殊产品并保
证动作的正确，这样，卸妆才能
成为一种真正的美容护理。



护理自己的眼睛

美是通过眼睛表现出来的，每天只需
做些简单动作就能保持目光闪亮。仔
细卸妆是护理你面部这一闪亮点的组
成部分，如果没有做好，它会彻底损
害眼睛四周的脆弱表皮。同时，这种
护理也使你一天结束之时给自己提
供一次舒适的歇息。卸妆时间是给自
己的时间，是你享受休息的时刻，学
会在卸妆的同时卸去精神上的
压力。

适合眼部的卸妆品

你可以根据自己的情况，在多种类型的卸妆品中进行选择：

- 如果你没有时间，卸妆水可以让你用两块棉纸一次性地完成清洗眼睛的工作，而且不用冲洗。它对彻底清除任何油脂十分理想。

- 如果你很少化妆，介于卸妆水和爽肤水之间的洁面乳是为你准备的。它同样适合于脆弱的表皮，用它卸妆会让你眼睛完美无瑕。

- 如果你喜欢柔软，为卸油性妆而研制的卸妆液可以带给你一种舒适的享受。它也无须用水清洗，用纸巾擦掉即可。

卸妆时，了解多一点

> 用浸透卸妆品的棉球擦拭你的睫毛和眼皮，从鼻梁旁边开始，轻轻擦向太阳穴。用蘸有卸妆品的棉签清除任何化妆品痕迹。

> 专业人士建议，如果你马上又要重新补妆，先不要卸妆，因为这样会使化妆品变色。

> 卸妆后，给自己按摩几分钟——闭上眼睛，用手捂住双眼，用手心轻轻按压眼球。深呼吸，放松……

三言两语

- * 根据自己的情况选择卸妆品。

- * 学会关爱你的眼睛。

- * 用棉签处理细节。

- * 不要在即将补妆前卸妆。

