

花小钱 美容美体

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- 100个美人儿秘方
- 最天然的品质、最低价的付出
- 给肌肤最顶级的保养
- 从不起眼的邻家女孩
- 变成又白滑又健康的可人儿
- 花点小钱来个美丽大变身!



 中国轻工业出版社

 I'M美人书



图书在版编目(CIP)数据

花小钱美容美体 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著.

- 北京: 中国轻工业出版社, 2005.8

(I' m 美人书系列)

ISBN 7-5019-5037-7

I. 花… II. 北… III. 女性 - 美容 - 基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081600 号

责任编辑: 王秋墨

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

封面设计: 沈琳

插图: 贾臻臻

文案编辑: 高磊

版式设计: 赵伟

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 精美彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 4.375

字数: 120千字

书号: ISBN 7-5019-5037-7/TS·2910 定价: 14.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50544S3X101HBW

花钱美容美体

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社

I'M美人书

目录

第一章 花小钱美容篇

一 知己知彼，花小钱做个大美女

皮肤测试	8
纸巾测试	9
日常反应	9
皮肤分析	11

二 美容DIY，材质天然来

天然水果	13
健康蔬菜	15

三 行之有效的自制美丽配方

处理材料	17
制作之前	17
洁面水，美丽肌肤的保证	21
爽肤水，让皮肤“胃口大开”	24
紧肤水，锁住水分，留驻青春	28
面膜，让肌肤焕发无限光采	31
乳液，皮肤的营养大餐	39
香熏精油，馨香随风舞动	43

四 问题皮肤，省钱秘方来搞定

毛孔粗大，该怎么改善	49
缺乏弹性，看我怎么治你	50
肤色黯沉，怎样告别灰头土脸	51
缺乏水分，怎么做回晶莹剔透水美人	52
皮肤松弛我不要，与地心引力作抗争	53
告别粗糙，让皮肤水光光	54
告别毛细血管，不要红脸蛋	55
可恶的油脂粒，我不要做凹凸美人	56
消除疤痕，肌肤焕然一新	57
抚平皱纹，让青春恣意飞扬	58

五 恼人"痘斑"，征战进行时

战"痘"先锋	59
"色斑"反击战	66

六 电眼美女，用眼神诱惑他

我要美丽眼神，让熊猫眼去找别人	70
卸去眼下的背囊，做一个"顾盼佳人"	72
指头神功，按出一双善睐明眸	74
美目秘方	76

七 诱人红唇，你应对谁"Say no"

保养秘诀	78
自制唇膏	79

目录

第二章 花小钱美体篇

一 婀娜修身浴,时尚美人的加分方法

浸浴须知	83
绿茶燃脂浴	83
香橙姜浸浴	84
粗盐消脂浴	85

二 美白养肤浴,让每个毛孔都幸福

提神花瓣浴	86
蜜橘抗氧美肤浴	87
牛奶蜂蜜保温浴	88
绿茶美肤浴粉	89
玫瑰香浴包	90

三 香皂,成就剔透无瑕肌肤

薰衣草全能皂	91
青瓜青柠皂	92
水果香皂	93
温和燕麦皂	94

四 香熏之魅,馨香随风舞动

常用于美颜瘦身的基底油 ————— 96

常用香熏精油 ————— 97

五 玉手纤脚,长久拥有很Easy

纤纤玉指,“手”护有功 ————— 101

护手Points ————— 102

护手配方 ————— 105

妩媚脚踝,动感纤盈 ————— 107

六 让胸部Up Up的方法

日常护理 ————— 114

美胸运动方案 ————— 116

美胸按摩方案一 ————— 116

美胸按摩方案二 ————— 117

美胸按摩方案三 ————— 118

美胸按摩方案四 ————— 119

自制胸膜 ————— 119

美胸按摩油 ————— 120

呵护完美双峰的饮食法宝 ————— 121

目录

CONTENTS

七 十分钟让你"腰"里妖气

按摩	124
瑜伽	126
收腹六部曲	129

八 丝丝发术, Show出你的浪漫

洗发, 我有我方法	131
吹发, 让风轻轻吹	132
剪不完的分叉, 谁来帮帮我	133
让头发长的快一点	134
护发饮食	134
护发配方	138

第一章 花小钱养颜





— 知己知彼，花小钱做个大美女

护肤之前，总得清楚自己的皮肤属于什么性质，对症下药才能让自制的护肤品发挥功效。其实，不用去美容院花钱测试，在家里，用一张便宜的纸巾就可以知道你的皮肤是什么性质！

皮肤测试

不同的肤质，保养的方法也会有所不同，所以要彻底了解自己的肤质，才能选用最适合自己的护肤品，让肌肤得到更好的滋润。基本上，皮肤分为五种性质，分别是中性、干性、油性、混合性和衰老性。

由于皮肤会因天气变化、空气情况、健康状况、时间而作出暂时性或永久性的转变，建议可于每一季进行一次简单的皮肤测试，确认一下当季的皮肤状况。



纸巾测试

彻底清洁脸部后等 30 分钟，以单层柔软面巾纸覆盖整张脸，然后轻轻地均匀按压，使纸巾贴于脸上，1 分钟后掀起纸巾，拿着纸巾在阳光或灯光下检查。

中性皮肤> 纸巾上只有淡淡的面油。

干性皮肤> 完全找不到面油痕迹。

油性皮肤> 发现许多清晰的油迹布满于纸巾上。

混合性皮肤> 纸巾上明显看到印在额头、鼻翼、下巴及嘴巴周围的地方有深深的油迹。

衰老皮肤> 不用纸巾测试，也可从镜子中清晰反映情况。

日常反应

如果你细心留意一下，甚至连纸巾的钱也不用花，也可以知道自己是什
么肤质。

中性肌肤

- ① 洗完脸后肌肤也不会觉得紧绷，下午以手指触摸鼻头测试油脂量，只有一点点的出油。
- ② 冬天皮肤会有点干燥，夏天也会有点出油。
- ③ 皮肤的毛孔很细致，肤质不错，毛孔很难察觉。
- ④ 偶尔也会长青春痘。在冬天里，眼睛周围的皮肤会有些干燥。



干性肌肤

- ① 洗完脸后过了一段时间，皮肤依然觉得紧绷。
- ② 脸上几乎不长青春痘。
- ③ 皮肤太干燥时，偶而也有脱皮的现象。
- ④ 有时可能会一整天都不需要补妆。
- ⑤ 虽然是夏天，也经常担心有皱纹。

油性肌肤

- ① 洗完脸后不到 2 小时，鼻头已感到非常的油腻。
- ② 经常都是油光满面。
- ③ 皮肤较粗糙。
- ④ 毛孔粗大且容易长痘痘。
- ⑤ 常为脱妆的问题烦恼。

敏感性肌肤

- ① 洗脸时皮肤很容易发红。
- ② 经常会因为抹了不合适的保养品而引起皮肤过敏。
- ③ 天气变化时，皮肤容易过敏。
- ④ 常常为了吃错食物或药物而引起皮肤过敏。
- ⑤ 就算在室内，皮肤也会因为闷热而发红。



皮肤分析

了解自己的皮肤，才能花小钱做个大美人！

中性皮肤

不干不油，没有暗疮、粉刺等烦恼，紧致且富弹性。中性皮肤的酸碱值约为 pH6.5，不过酸也不过碱。

干性皮肤

皮肤干燥，经常感到脸颊微热，有时会因干燥而出现像绒毛般的皮屑，出现干纹及暗哑肤色。因肤质偏向酸性的关系，风吹、寒冷、室内冷暖气都会令干性皮肤感到不适、红肿发炎、灼热，所以保湿功夫少不得。

油性皮肤

这种偏碱质的肤质经常油光满面，油脂分泌过盛，常受暗疮、粉刺、黑头、皮肤炎等皮肤问题所困扰。阳光、酒精、饮食不规律，压力、潮湿兼寒冷的天气更会令皮肤问题恶化。但由于皮肤的油脂分泌旺盛，减少水分流失，衰老现象会较晚出现。



混合皮肤

脸部皮肤同时出现干燥及油光现象，前额、鼻子、鼻翼、嘴巴周围至下巴位置油脂分泌旺盛，在这些地方必须涂上具收敛性的爽肤水或控油剂，有些地方则需要涂上保湿剂。

衰老皮肤

皮肤倾向干燥、松弛、欠缺弹性、痘痘、损伤或红筋都会引起红斑。

衰老的皮肤需要许多照顾，每日使用针对性的化妆水及滋润保湿露，定期敷上滋养面膜。

除以上五种基本皮肤以外，还有两种肤质是经常提及的敏感以及受损皮肤。

敏感肌肤

实际上，任何性质的皮肤都可能同时是敏感皮肤，对天气变化或空气湿度的变化会发生过敏反应，红肿即时出现，对化妆品特别容易过敏。拥有敏感皮肤的人简直像生活在恶梦中，因为单是照顾皮肤已经让人感到烦恼不已！

受损肌肤

受损皮肤可能出现在任何性质的皮肤上，主要是因为如暗疮、湿疹引起局部皮肤的质地异常。在受损部位，大多会出现发炎、严重脱皮、皮质变硬变厚、疤痕等现象。受损皮肤如得不到治疗，情况会日趋恶化。

二 美容DIY，材质天然来

电视及杂志中各种护肤品的广告铺天盖地，商场中也琳琅满目，让人眼花缭乱，仿佛一用上这些护肤品马上就能变个大美女。可是这些东西不仅价格昂贵，而且充满了多种化学制剂。现在让我们一起动手，用最天然的材料和最便宜的原料，做一个最Fine的氧气美女！

天然水果

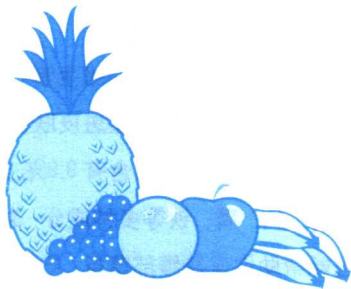
人们都知道水果可以养颜美容，但是不同的水果功效也不相同，下面我们就介绍几种常见水果的不同美容功效。

苹果：

含有大量苹果酸、柠檬酸等有机酸和微量元素。它含有蛋白质和脂肪以及钙、磷、铁等矿物质，还有硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A和维生素C等成分，这些均能使皮肤美白健康起来。

葡萄：

营养价值仅次于苹果，不仅具有美容效果，还能抗病毒及预防心脏病。



草莓：

水果中的维生素女王，一天吃 4 颗草莓，可以提供人体一天所需的维生素 C，对美容和消除疲劳很有帮助。

柠檬：

具有抗氧化功能，对人体细胞有良好影响，能防止皮肤老化。

桃子：

所含的维生素 C 比梨和苹果高，而且不含脂肪。

香蕉：

香蕉含有丰富的维生素 A，它不仅能促进皮肤的角化作用，而且具有出色的保湿效果，适用于干性或老化皮肤。如果跟牡蛎、牛奶、蜂王浆、营养蜜、维生素 E 油等一起做营养面膜，那效果就更佳了。

西瓜：

西瓜含有大量水分，西瓜的红色果肉部分可用来做保湿面膜。这种面膜能有效改善皮肤在炎热夏季受到强烈阳光辐射时变得火辣辣的症状，此外还有杰出的美白效果。



橙子：

橙子中含有丰富的维生素 C 和美白效果的果酸。以橙子为原料做成的面膜，最适用于晒黑或雀斑皮肤使用。Bio flavonoid 成分能使皮肤的毛细血管变得结实而健康。它含有 9.9% 的糖分，有出色的皮肤保湿作用，另外还含有钾、钙、磷、铁等多种成分，对皮肤健康很有帮助。能防止皮肤出现皱纹，也能帮助你保持腰部苗条，吃橙子时配柠檬可以加强减肥效果。

健康蔬菜

胡萝卜：

又名红萝卜、甘笋、小人参、莱人参等，营养丰富，是果、蔬、药兼用的佳品。由于含有大量胡萝卜素，在人体肝脏和小肠黏膜内经过酶的作用后，其中50%可以迅速转化成维生素A，有补肝明目的作用，可以维持和保护眼睛和皮肤的正常生理功能和健康，增强身体的免疫能力，防治呼吸道感染，既能保护皮肤又能防癌。

甘薯：

含大量黏蛋白、丰富的维生素C、维生素A原以及多种维生素，赖氨酸的含量高于大米和白面。甘薯能降底胆固醇，减少皮下脂肪、补虚乏、益气力、健脾胃、益肾阳，从而有助于护肤美容。

蘑菇：

富含蛋白质、维生素，脂肪低、无胆固醇。食用蘑菇会使女性激素分泌更旺盛，能防老抗衰，让肌肤更加美丽。

豆芽：

可以防止雀斑、黑斑，使皮肤变白。

丝瓜

能润滑皮肤，防止皮肤产生皱纹。

