



保养秘籍

现代女性应该注意的
*101*个保养细节

完美保养

W A N M E I B A O Y A N G

徐娟/编著
金城出版社





韩式自然妆容打造
个个性格魅力

完美保养

完美保养

现代女性应该注意的
101 个保养细节

徐娟/编著
金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美保养 / 徐娟编著. —北京: 金城出版社, 2005. 5

ISBN 7-80084-716-0

I. 完..

II. 徐..

III. 女性 - 保健 - 基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040991 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

美术设计: 北京市润地文化艺术传播有限公司

<http://www.rundi.com.cn> 电话: 010-84002947

北京市通县蓝华印刷厂印刷

880 × 1230 1/16 12 印张 12 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-716-0/R · 9

定价: 23.80 元



当我们自己突然发现第一道皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一位女人都是刻骨铭心的。虽然衰老是谁也无法阻挡的自然法则，但是我们可以让衰老来得更晚些。

所以，美容护肤、身心调理、提高气质品位，这些都是女人需要时刻认真打理的工作。

真正美丽的女人是容颜秀美、内涵丰富、优雅成熟、时尚而不时髦、风韵而不风情、古典而不古板、随和而不随便、内敛而不内向、能将微不足道的事做到完美无缺的女人。

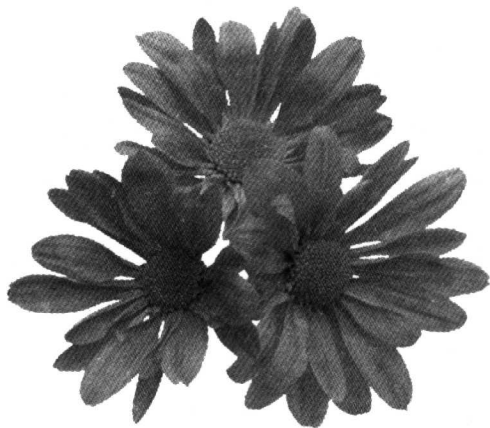
这就是本书的目的——让你通过完美保养做个真正美丽的女人！

CONTENTS

▶▶ 目录

第一章：肌肤保养

001 让你的皮肤喝足水	3
002 不同的肤质保湿法不同	4
003 保湿抗衰的日程安排	7
004 全方位的防晒	8
005 晒后修复更重要	11
006 面部美容小贴士	12
007 洗脸、浴面与美容	12
008 化妆的七点戒律	13
009 选择卸妆用品须慎重	14
010 卸妆方法与技巧	15
011 收效明显的“伸展除皱操”	16
012 睡眠与护肤美容	17
013 治疗粉刺很简单	18
014 消灭唇疱疹	20
015 牛奶面膜的抗衰老功效	22
016 脸部抗衰养颜按摩法	23
017 刷擦按摩消除双下巴	25



完美保养

018 颈部除皱消脂按摩法	26
019 眼袋，皮肤衰老的信号	26
020 拒绝“鱼尾纹”和“黑眼圈”	31
021 眼膜的抗衰功效	33
022 自调皮肤护理剂	35
023 多种美容护肤的食物	38
024 想除斑，试试这些蔬果汁吧	42
025 祛除多余的角质，让肌肤更年轻	43
026 用盐洗出清新娇嫩脸庞	44
027 盐水浴再生细嫩肌肤	45
028 色斑、唇色不容忽视	46
029 简易去皱小秘方	47

第二章：身体保养

030 游泳让你成为“美人鱼”	51
031 健康双眼 5 个提示	52
032 魅力无限的双耳	52
033 打造完美胸部	53
034 性感脊背完美你的曲线	55

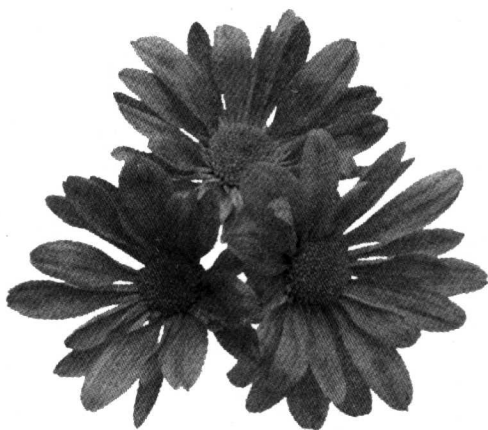
CONTENTS

▶▶ 目录

035	30 天全面歼灭肚腩赘肉	56
036	一个月拥有完美臀线	58
037	3 招练就魅惑美腿	60
038	健康美丽的敌人：肥胖	61
039	令人讨厌的脱发	63
040	表现在脸上的身体警讯	63
041	手和脚的美丽	64
042	身体健康才美丽	67
043	瑜伽为你重塑青春	68
044	保持体重的简单方法	70
045	不花钱的减肥品：盐	71
046	睡觉前的全身放松按摩	72
047	塑造完美曲线的皮拉提运动	73
048	青春永驻的良方：有氧运动	75
049	女人的高跟鞋：痛并快乐着	76

第三章：饮食保养

050	女人保养离不开的牛奶	81
051	蔬菜水果抗衰养颜	82



完美保养

052 女人适量饮茶有益健康	83
053 多吃让牙齿更雪白的食物	86
054 女人不可或缺的蜂蜜	89
055 黑色食品的保养误区	91
056 苗条不是一切	92
057 女人不可贪食“鲜”食品	94
058 女人别忘“苦味”食品	95
059 豆腐吃出丰翘臀部	97
060 丰乳隆胸的小良方	98
061 不同年龄的丰胸食谱	99
062 喝汤让七类女人神采各异	100
063 女人的膳食原则	101
064 去皱的饮食调理	102
065 健发养发的饮食及药膳疗法	103
066 彻底清除体内垃圾	107
067 熬夜女人的抗衰营养素	110

第四章：生理保养

068 掌握自己的周期	113
-------------	-----

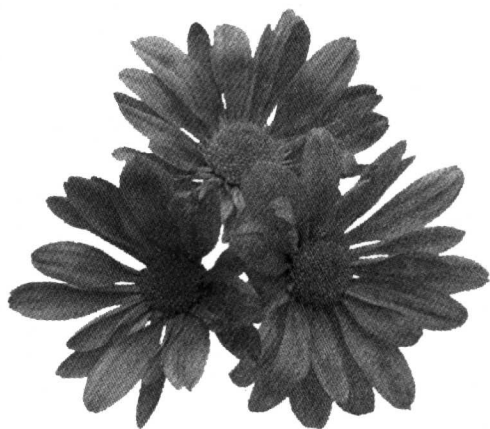
CONTENTS

▶▶ 目录 ▼▼

069 乳房的自我检查	117
070 健美乳房的日常保健	122
071 女人的专利：子宫颈癌	123
072 阴道，冲洗不冲洗	126
073 女人：高锰酸钾须慎用	128
074 怀孕期间的保养	129
075 女人预防骨质疏松须补钙	130
076 免疫力差的女人易衰老	131
077 卵巢保养留住女人的美丽	134
078 提高新陈代谢抵抗衰老	135
079 延缓大脑衰老的方法多	136
080 女人应警惕的不适症状	138

第五章：心理保养

081 心理压力是衰老的重要因素	141
082 多给自己解解压	143
083 简单易做的舒缓压力操	144
084 战胜抑郁症	146
085 你离健康有多远	149



086 与“亚健康”说再见	151
087 成为自己的心理医生	153
088 阻击慢性疲劳综合症	155
089 当心网络综合症	158

第六章：特殊保养

090 放松生活的心情	163
091 当怒火上涌时……	164
092 戒除有碍美丽的小动作	165
093 提高自己的审美能力	166
094 你是美女吗	167
095 女人风度靠培养	169
096 行为美的自我培养	170
097 职业女人常见病症的应对	171
098 八件事女人每天别忘做	174
099 女人不补容易老	176
100 气质女人就是你	177
101 何妨做个性感女人	180

第一章

肌肤保养

肌肤是要靠保养的，尤其是在25岁以后，因为在25岁以后，维持皮肤弹性的自身能力逐渐减少，皮肤的活性也慢慢降低。衰老在不知不觉中离我们近了。那么，立刻从现在开始，对你的肌肤进行正确的保养吧！你会发现，年龄其实只是一个数字！



WANG MEI BAO YANG



001 让你的皮肤喝足水

每个女人都想拥有婴儿般光滑细腻、润泽、富有弹性的肌肤，这与充裕的水分密不可分。婴儿皮肤的含水量为25%左右，成年女性特别是都市女性的皮肤含水量只有15%，甚至更低。皮肤含水量的大幅下降直接导致出现皮肤的干燥、发黄、发暗、无光泽、松弛、皱纹等衰老现象。

尤其在25岁以后，皮肤汗腺和油脂腺分泌渐渐减少，有的皮肤表层变薄，不能很好地保持水分。随着皮肤含水量的降低，皮肤会处于缺水的状态，紧绷、缺乏光泽，且皮肤颜色灰暗，显现出衰老的迹象。如果不及时采取补救措施，就会进一步加速皮肤的老化和皱纹的产生。

其中，最基础的应对办法就是多喝水。因为保持一定的饮水量，不仅能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，还能促进体内代谢产物的排泄。

饮用水的温度要适中，一般以20~25摄氏度为宜。因为沸水经自然冷却至此温度时，溶解在水中的气体会较煮沸前减少二分之一，水的内聚力增大，此时与人体细胞内的水分子结构非常接近，容易渗透到皮肤组织内部，有利于补充皮肤中水分的不足，减少细纹的出现。

最好在早晨起床后喝一杯水，这样不仅可以清洁胃肠，对肾也有利。饭后和睡前不宜多喝水，以免导致胃液稀释、夜间多尿，并可诱发眼睑水肿和眼袋。每日应喝6~8杯水，水分在皮肤内的滋润作用不亚于油脂对皮肤的保护作用，体内有充足的水分，才能使皮肤丰腴、润滑、柔软，富有弹性和光泽。

还应多吃含水分多的蔬菜和水果，注意保持室内适宜的湿度，这些对皮肤美容都是有益的。

此外，不同的水还有其不同的美容功效。

矿泉水中含有多种无机盐。如钙、镁、钠、二氧化碳等成分，能健脾



胃、增食欲，经常饮用能使皮肤细腻光滑。

在饮用水中加入花粉，可保持青春活力和抗衰老。花粉中含有多种氨基酸、维生素、矿物质和酶类。天然酶能改变细胞色素，消除色素斑、雀斑，保持皮肤健美。

红茶、绿茶都有益于健康，并有美容护肤功效。茶叶具有降低血脂、助消化、杀菌、解毒、清热利尿、调整糖代谢、抗衰老、祛斑及增强机体免疫功能等作用。但不宜饮浓茶及过量饮茶，以免妨碍铁的吸收，造成贫血。

水中加入鲜橘汁、番茄汁、猕猴桃汁等，有助于减退色素斑，保持皮肤张力，增强皮肤抵抗力。

电解活性离子水是一种提高自身免疫功能、预防疾病的日常饮用保健水。饮用后能迅速进入细胞的每一个角落，与自由基相结合，对降低血液中自由基含量，增强体质、防治疾病，延缓衰老和护肤美容都有益处。



002

不同的肤质保湿法不同



不同肤质的女人在为皮肤保湿的过程中，选用的护肤品和相关注意事项也是各不相同的。

许多人认为油性皮肤不会有干燥的问题，其实不然。即使有丰沛天然的油脂作为保护，也可能因留不住水分，而导致皮肤干燥和老化。

因此，对于这种缺水不缺油的皮肤，彻底地清洁和保湿是延缓衰老的最重要的步骤。选择保湿护肤品时，最好挑选质地清爽不含油脂，同时兼具高度保湿效果的产品。以亲水性强的控油乳液、保湿凝露，配合喷洒矿泉水或化妆水，水分不易蒸发，保持长时间滋润，同时，对油性的皮肤也不会造成负担。

干性皮肤会使人有紧绷的感觉，易起皮屑，易过敏，还可能伴有细小的皱纹分布在眼周围。这类皮肤的抗衰老护理尤为重要，除了要以保湿精华露来补充水分之外，还要每周敷一次保湿面膜。另外，因为干性肌肤本身的油脂分泌就不多，如果频繁洗脸，会让干燥的情况更为严重。因此，每天洗脸最好不要超过两次，且最好以清水洗脸，尽量避免使用洗面皂。洗完脸后应

选用含有透明质酸和植物精华等保湿配方的滋润型乳液。干性皮肤角质层水分的减少，皮肤易出现细小裂痕，在给皮肤补水的同时还要适当补充油分，高度补水又不油腻的面霜也是不错的选择。

对于混合性的皮肤，由于出现局部出油而局部又经常干燥脱皮的现象，除了保湿乳液外，保湿面膜也是必不可少的。最好每周使用保湿面膜敷一次脸，或是用化妆棉蘸化妆水，直接敷在干燥部位来保湿。

中性皮肤既不干也不油，肤质细腻，恰到好处，只需选择一些与皮肤pH值相近的保湿护肤品，配合喷洒适度的脸部矿泉水，尽量不要在晚上睡前使用太过滋润的晚霜，以防止过多的油脂阻塞皮肤的正常呼吸而导致皮肤的早衰。

提示：保湿护肤品可以帮忙

女人的肌肤在20岁时达到了最好的状态，然而25岁以后，在人的皮肤中起“支架”作用、维持皮肤弹性及深层保湿的胶原蛋白合成的因素开始缓慢减少，皮肤蛋白的活性也逐渐降低，这就代表着肌肤的衰老已经在不知不觉中开始了。

因此，使用保湿类化妆品是非常必要的。保湿类护肤品有两大功能：一个是补水，另一个才是保湿。人们往往很容易将补水和保湿这两个概念混淆起来。

其实两者的含义是不同的：

1. 补水功能指的是能够帮助皮肤补充水分，即湿润剂。
2. 保湿功能是指具备保持皮肤水分并防止水分散失的功能，即润滑剂。

要想利用护肤品来保持皮肤的湿润，就需要同时兼顾这两大功能。

补水可以通过使用爽肤水或是保湿精华液来实现。爽肤水能平衡皮肤





pH 值并补充肌肤水分，但应当避免选择含有酒精成分的产品，因为酒精挥发很快，而且挥发时还会带走水分，往往会使皮肤更为干燥，反而有害于皮肤。可以使用含有大量矿物成分及微量元素的矿泉水代替爽肤水。

但只补水是不够的，还需要使用能防止水分流失的保湿护肤品作为润滑剂来锁住水分，否则即使湿润剂的功效再好，其效果也无法持久。

注意：保湿护肤品的种类

结合水分作用的水分保湿护肤品适合各类肤质、各种气候，是白天、晚上都可以使用的保湿品。

这类保湿品不是油性的，属于亲水性的，是与水相溶的物质。它会形成一个网状结构，将自由自在地游离水结合在它的网内，使自由水变成结合水而不易蒸发散失，达到保湿效果。它不会从空气或周围环境吸取水分，也不会阻塞毛孔，亲水而不油腻，使用起来很清爽。这类保湿品的成分以胶原质、弹力素等为代表。

吸取外界水分的吸湿保湿品具有从周围环境吸取水分的功能，因此在相对湿度高的条件下，对皮肤的保湿效果很好。最典型的就是多元醇类，使用历史最久的就是甘油、山梨糖、丙二醇、聚乙二醇等。很多护肤保养品如化妆水、乳液、面霜等护肤品中都或多或少含有这类成分，可以帮助产品保持水分，使其水分不至于快速散失。

含这类成分的保湿护肤品，适合在相对湿度高的夏季、春末、秋初季节以及南方地区使用，但不适合北方的秋冬季相对湿度很低，寒冷干燥、多风的气候。

防止水分蒸发的油脂保湿品中，效果最好的是矿脂，俗称凡士林。矿脂不会被皮肤吸收，它只会在皮肤上形成保湿屏障，使皮肤的水分不易因蒸发而散失，也可起到保护皮肤不受外物侵入的作用。由于它极不溶于水，可长久附着在皮肤上，因此有

