

付玲玲 著

岁月不留痕

——
女性美容漫谈



ISBN 7-5080-1472-3/G · 892 定价: 8.80 元

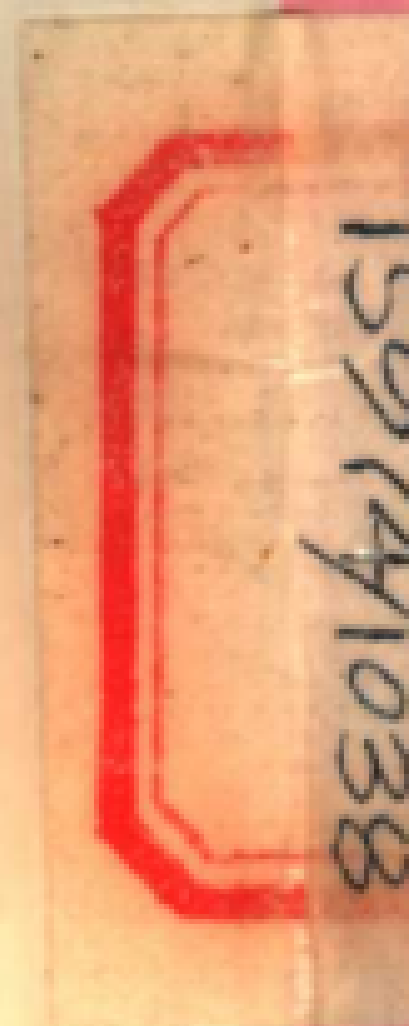
ISBN 7-5080-1472-3



9 787508 014722 >

岁月不留痕

女性美容漫谈



版社

岁月不留痕

——女性美容漫谈——付玲玲

华夏出版社

前言

有人戏言：女人这一生，有两样东西要用心经营，一是爱情，二是脸蛋。

如果说人生如花，爱便是花之蜜。正因为人生最精彩的部分由爱构成，所以才值得女人用心去经营。那么，究竟爱为何物？情为何物呢？由于这不是本书的主题，暂且不谈。这脸蛋的经营却颇费心思，伤人脑筋。从埃及艳后到清朝皇妃，从草剂养颜到高分子化合物，从古到今，女人们都在苦心经营，经营着她们美丽或不甚美丽的脸蛋，而且乐此不倦。

但也有部分女性，人到中年，似乎青春不再。整天围着家庭、丈夫、孩子转，别的无暇顾及。一旦孩子长大，展翅高飞，或丈夫事业有成，在感情上慢慢疏远自己时，才对镜感叹，已经老了。你看那满头黑发已显白丝，眼睛周围因岁月留下了

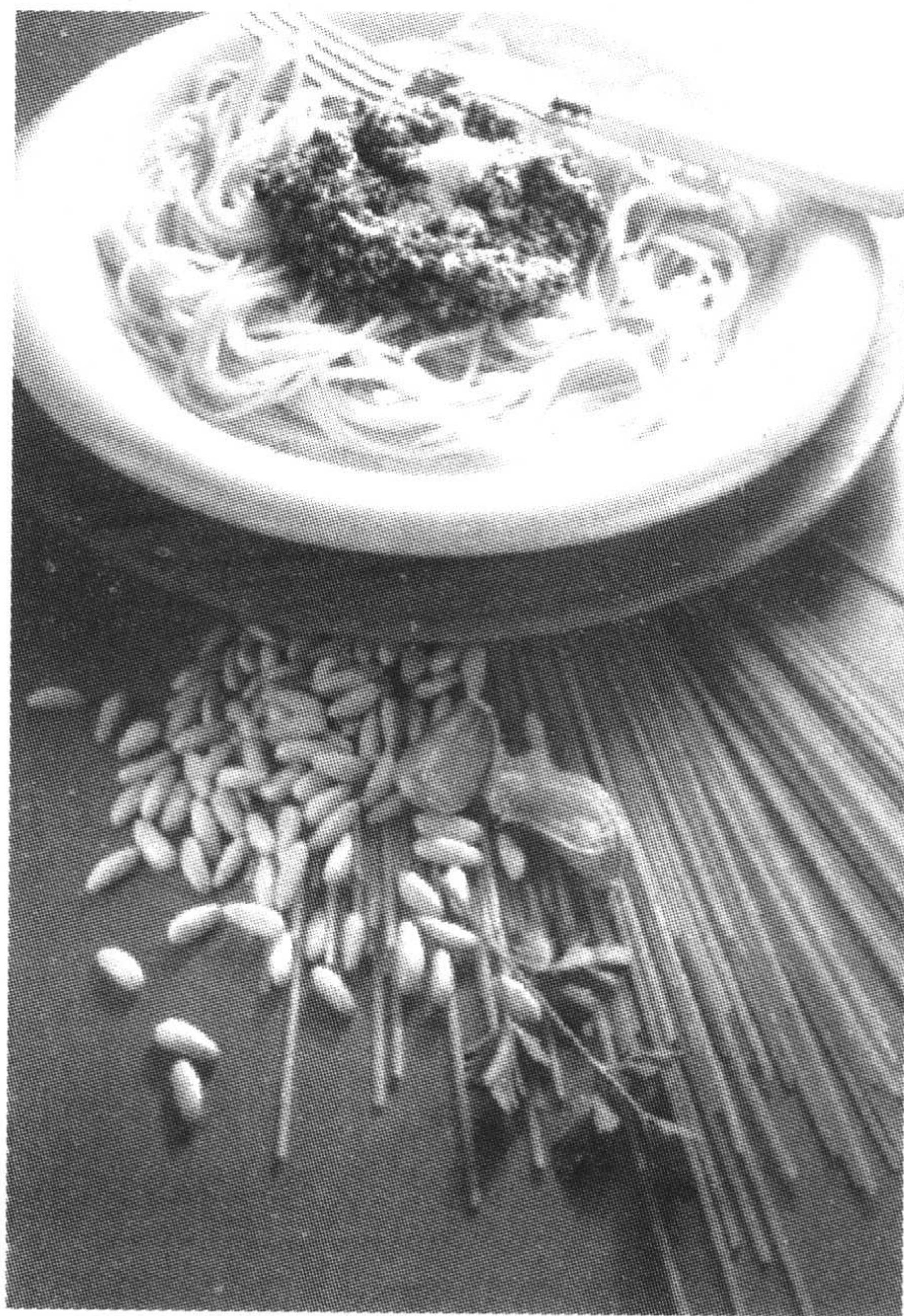
皱纹、眼袋，皮肤因缺水份而使面色憔悴。还有黄褐斑、雀斑，发福的形体，越看越泄气，越看越懊恼。为了留住青春的尾巴，立即把希望寄托在美容广告上，把报纸上的美容广告像集邮似地剪下来，重重叠叠。今天广告上说某种化妆品好，能让你今年二十、明年十八，马上不惜代价买回一大堆。结果希望越高，失望越大。于是又换一种“名牌”。还有美容院，一家又一家地光顾，拉皮、除皱、除眼袋、减肥……当然，如果你的运气不错，能碰上一位有良好的职业道德，而且技术又高明的美容师，在科学美容发达的今天，这些问题都可迎刃而解。但我要告诉你的是，无论通过什么美容手段达到的“返老还少”，效果都不会是永久的。随着年龄的增长，你还会慢慢地衰老，所以，要想青春永驻，还得从平时的自我保养做起。

目 录

1. 均衡饮食(1)
2. 宝贝你的脸(7)
3. 闻香识女人(17)
4. 谈食醋(23)
5. 心态美(29)
6. 首饰(35)
7. 鬓发如云(39)
8. 整形美容(45)
9. 点点樱唇(55)
10. 阳光·伞(61)
11. 骨胶原(67)
12. 迷人的黑色(77)
13. 葡萄美酒(81)
14. 形体美(87)
15. 流光溢彩 气质非凡(95)

16. 潇洒太阳镜	(101)
17. 美丽青春痘	(107)
18. 草剂美容	(113)
19. 眉毛弯弯眼睛大	(119)
20. 蒙脸沙	(125)
21. 岁月不留痕	(129)
22. 氧吧	(135)
后 记	(141)

1. 均衡饮食



你曾经因年轻而美丽，因年轻皮肤健康而富有弹性，那是因为你体内的水分、胶原纤维、透明质酸、蛋白质、维生素和微量元素等含量较丰富。然而，这些元素都将随着年龄的增长、内外环境不利因素和疾病影响而减少，引起皮肤干燥、粗糙、硬、厚，缺乏弹性和收缩易松弛，出现皱纹等。衰老是人生的自然规律，如果平时我们注重饮食的调理，人到中年，

青春依旧，的确不是梦想。

我建议大家每天吃一斤多生果，如黄瓜、苹果、西红柿、菠萝、西瓜等。多吃些新鲜蔬菜，如胡萝卜、冬瓜、白菜、辣椒、豆制品等，这些蔬菜、生果含有大量的维生素A、B、C和P，脂肪蛋白质、糖类及矿物质等。而蔬果里的碱性无机盐和钙、钠、钾、镁等含量较高，经常不断地吃新鲜蔬菜水果，能使体内碱性物质充足，使体内酸性物质迅速中和成无毒的化合物排出体外，血液维持在比较理想的弱碱状态中，可使皮肤由粗糙转变成光滑细腻。因为皮肤的粗糙通常是血流酸性偏高的结果。现在

有种果汁机，把水果扔进去然后榨出汁来作饮料，饮用很方便。但我主张生果还是一口一口嚼的好。因为人在吃东西时，嘴一张一合，牵动整个面部肌肉运动，无意中起一个按摩的作用。如果你每天吃生果慢嚼20分钟，肯定会延缓皱纹的出现。

每天至少要喝10杯白开水，不要等口渴了再喝，也不要饭后猛喝。细品慢啜，才会使皮肤滋润、水灵，体态丰满。在饮水中可加少许蜂蜜和花粉，花粉中含有多多种氨基酸、维生素、矿物质和酶类，可保持青春活力和抗衰老。饮水中还可加些橘汁或猕猴桃汁，以保持皮肤的张

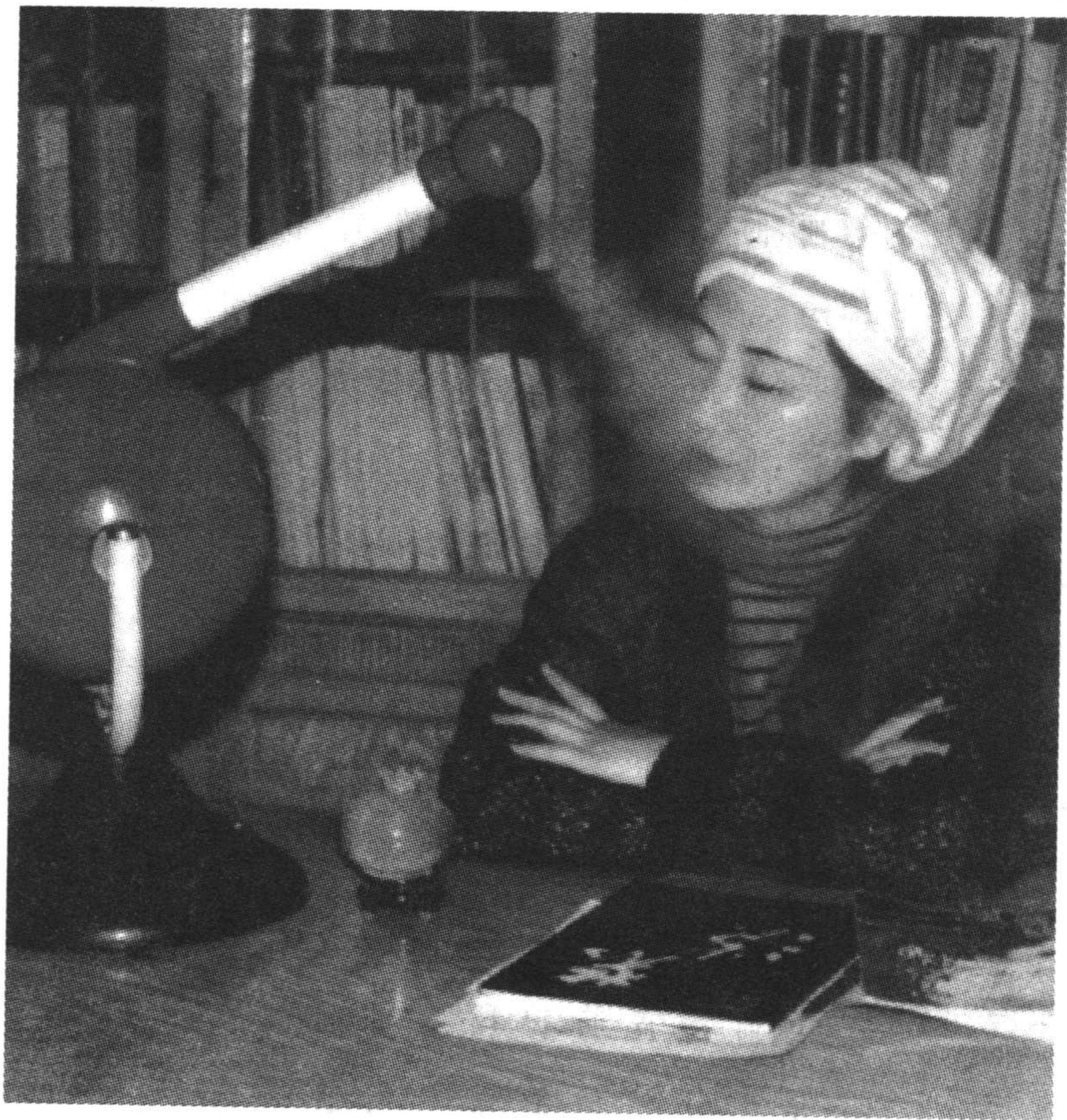
力和抵抗力。多饮白开水，不但充实体内水分，还可促进血液循环，促进尿酸排泄。

平时，还可多吃些动物肝脏，如猪肝、鸡肝、鸭肝、牛肝、兔肝及羊肝。其共同特点是补血、明目、营养丰富。肝含有比肌肉丰富的蛋白质、多种维生素和重要矿物元素。肉类中一般不含维生素C或含量少，而肝脏却含有一定数量的维生素C，维生素A的含量也远远超过肉、鱼、蛋、奶等食品。B族维生素含量也较丰富，而维生素A、B、C均具有一定的抗御病邪的作用。肝内还存在某种抗疲劳的特殊物质。中医有“肝为罢极之本”之说，可

能与此有关。

以上的饮食调理，是我多年来探索如何延缓女人整体衰老及自身调理的体会。请大家不要嫌麻烦，更不要说：“我不喜欢吃水果怎么办？我一天不喝水也不渴。”要知道，你付出的是小小的劳动，收获的将是青春和自信。这是体内的饮食调理。如果你有疾病，还得上医院治疗。美与健康本质上是浑然一体的。美是健康的象征，或是健康的组成部分。

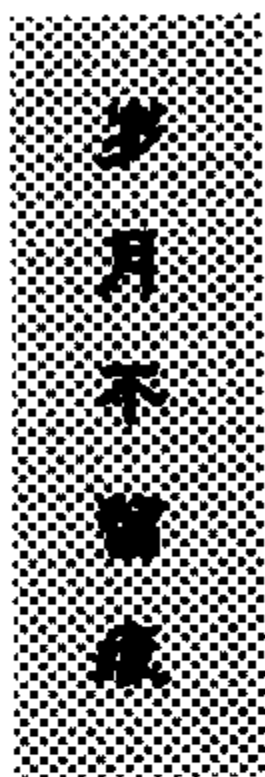
2. 宝贝 你的脸



人人都希望自己拥有美丽的容貌和充沛的青春活力，但不是人人都能如愿。如果你的脸上色素沉着厉害，请找老中医看看，调理一下内分泌。如果你的脸上雀斑不少，请有经验的专业美容师帮你除掉。如果你的脸显得暗黑粗，除多吃水果蔬菜以改变血性外，还可进行周期性养颜，即一星期做一次全面的皮肤护理，可起到补充水分、清洁保养皮肤的作用。

用。你若家境富裕，有规律地到美容院做皮肤护理，当然是件很美的事，但美容是种高消费，对于薪水不高的女性来说，只能忘而却步。对于那些白领阶层的女性来说，美容消费虽然只是毛毛雨，但由于事业繁忙，来去匆匆，有钱不一定有时间光顾，这就引起了我的一些思考：既然爱美之心人皆有之，那么美的享受就应该人人拥有，何况我们身边到处都有物美价廉的天然美容佳品。所以，今天我将传授给大家一种家庭自我护肤法，既富有趣味，又经济实惠。

为了正确有效地护肤，必须首先弄清自己皮肤的特



点。皮肤一般分五大类：

一、干性皮肤，细嫩柔软，白里透红。脸上不冒油，干净，毛孔不明显，年轻时显得很漂亮，可谓青的头发白的肉，对人有吸引力。干性皮肤多数因为缺水，皮肤薄而娇嫩，不耐不良刺激，容易过敏。另外，由于干燥，缺乏水和油脂滋润，皮肤光泽、弹性、收缩力容易改变和下降，易使皮肤松弛，眼角较早地出现太阳皱，额头较早地出现波浪纹，所以，应选用营养丰富、油脂量高、滋润度好的护肤品。忌用水质、粉质之类的护肤品。

二、油性皮肤，皮厚，粗硬，毛孔大，冒油明显，易