

懒人美丽魔法传授

LANDREN
meimofa
chuanshou

杨文忠 邓艳春◎编著
江西科学技术出版社

爱美是每个女人的天性！
专门为
懒人设计

我懒，
但我活得轻松，
活得美丽，
活得健康。

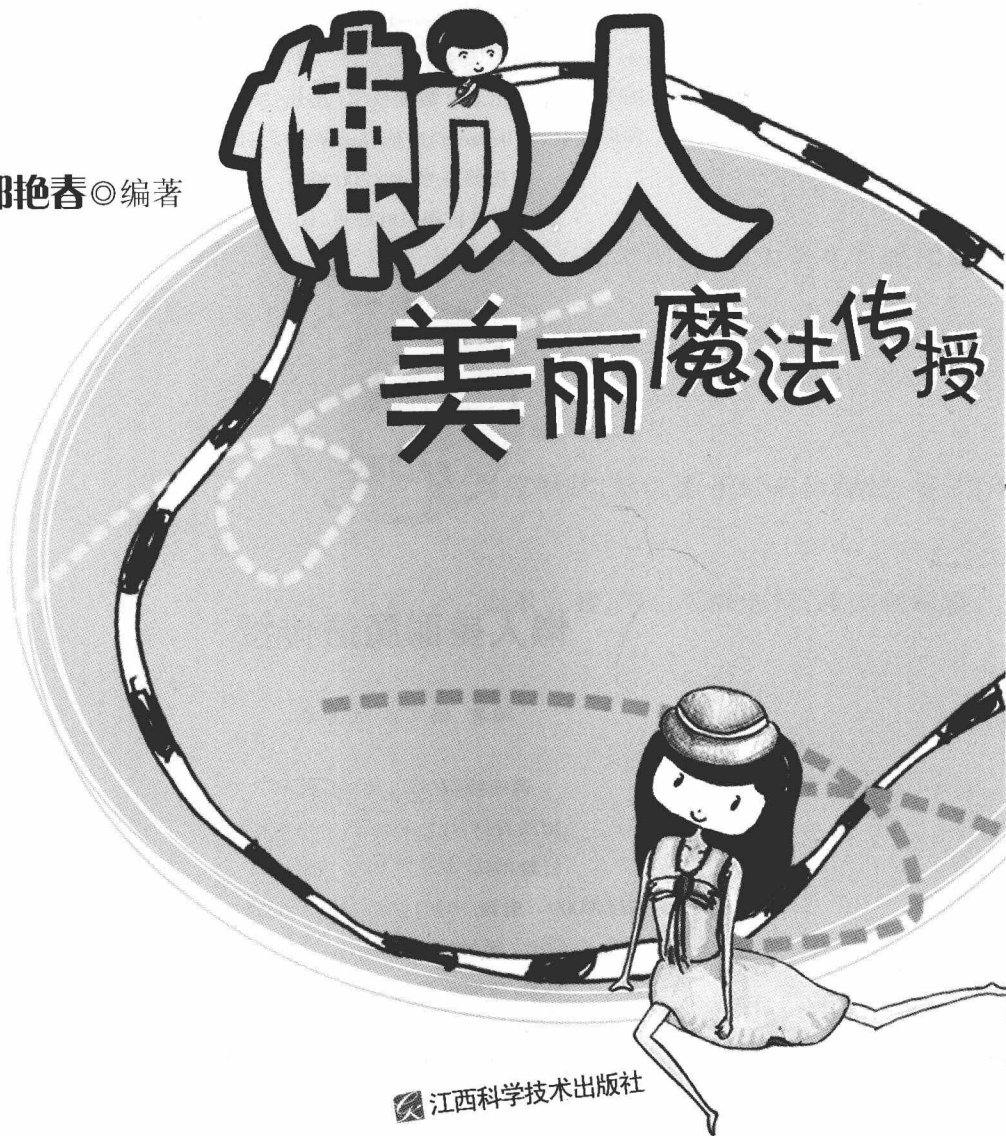


超级懒人丛书

杨文忠 邵艳春◎编著

懒人

美丽魔法传授



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒人美丽魔法传授/杨文忠, 邓艳春编著.

—南昌:江西科学技术出版社, 2009.12

(超级懒人丛书)

ISBN 978-7-5390-3606-9

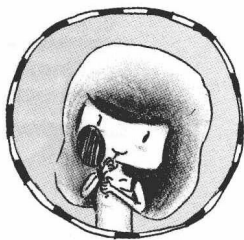
I. 懒… II. ①杨…②邓… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206106 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2009046

图书代码: D09009-101



懒人美丽魔法传授

编著 杨文忠 邓艳春

责任编辑/邓玉琼 李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010 年 2 月第 1 版

2010 年 2 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 12 印张

字数/140 千

书号/ISBN 978-7-5390-3606-9

定价/20.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目录

就想又懒又美丽 1

第一章 美丽触手可及 3

1. 提神美发常梳头 5
2. 丝丝秀发可以洗出来 8
3. 头发说,防晒记得我 14
4. 偶尔哭一场 20
5. 与富含维生素族的蔬果多亲近 24
6. 排毒攻略 30
7. 沐浴进行时 34
8. 每天下午来杯养颜茶 40
9. 让沙发也变为运动场 45
10. 揉揉按按就变美 51
11. 办公室里的大变身 56
12. 做家务美体操 62

第二章 美丽随手可得 67

1. 水的能量:清水美容 69
2. 盐美容简单易为 75
3. 醋美容里外兼修 79
4. 牛奶的美丽变身 83
5. 蜂蜜美容有一套 87
6. 鸡蛋,营养又护肤 92
7. 苹果美容不妨试一试 97
8. 橙子美容无与伦比 101

CONTENTS

- 9. 木瓜汁里寻美丽 106
- 10. 香蕉,美丽女人的美容精品 111
- 11. 葡萄,美丽一串串 115
- 12. 黄瓜美容,让你光彩照人 120

第三章 美丽DIY,手到拈来 127

- 1. 毛孔细致的秘密 129
- 2. 在你的肌肤上弹钢琴 133
- 3. 与白雪公主一样美丽 137
- 4. 做个出水芙蓉 141
- 5. 别让岁月悄悄爬上眼角 146
- 6. 祛斑除痘,还你傲人的美丽 149
- 7. 细致的鼻子,黑头不能有 153
- 8. 烦人的“熊猫眼”不见了 158
- 9. DIY发膜,给秀发一个惊喜 162

- 10. DIY护发素,更营养更贴心 166
- 11. DIY洗发水,让秀发回归大自然 171
- 12. 居家SPA,泡出好肌肤 174
- 13. 去“眼袋”没商量 178
- 14. 水润双唇上的美丽风景 182
- 15. 红血丝消失了,让你不再害羞 185

就想

又懒又美丽

秘诀吗？那么，现在就给大家简单介绍几招她的美丽魔法。

早晨是靓靓最难过的时候，因为她实在不忍心与心爱的床分离，要知道痛苦的10个小时是多么的难熬呀！所以，她总是想方设法让自己坚持到最后一秒，然后一个箭步跳下床，直奔洗手间，开始她的美容第一步——清水洗脸，三下五除二，就把脸洗完了，惊奇吗？人家早在前一晚就准备好了，用一点点珍珠粉搭配4倍的清水调成水状，均匀地将它涂在皮肤上过夜，早上起床后再用清水清洗，就能控制出油了，清清爽爽的一天就这样开始了。

临出门的时候，带上一个苹果和前一晚已经做好的一小瓶苹果汁，这是她中午的美容大餐。午饭过后，吃一个苹果解解油腻，而且防止发胖；休息三分钟后，拿出苹果汁，把它当成牙膏来刷牙，洁白的牙齿就是这样炼就的。笑，可是女人征服别人的杀手锏，可不能让发黄的牙齿给自己脸上抹黑呦。

到了晚上，靓靓工作了一天，已经没有力气了，看看电影放松一下，就看《泰坦尼克号》吧，虽然过时了，不过忠贞的爱情还是会令人感动得流泪，这就是她的目的了。什么？哭也是美容吗？别大惊小怪，偶尔哭一哭，可以排毒，保养皮肤呢。不过，感动一会儿就好了，不要长时间哭鼻子呦。

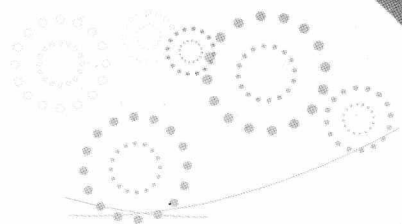
以上只是靓靓美丽魔法传授的冰山一角，要想了解得更多，就请翻开这本书吧！在轻松、幽默中，让你理解全新的美丽，获得全新的美容知识。方法简单、实用，在家就可以轻松实现，既少了去美容院的麻烦，又保住了你的银子，真是天底下难找的好事！快快领教一下靓靓的厉害吧。

最后，提醒懒人姐妹们，记住：慵懒，本身就是一种美。



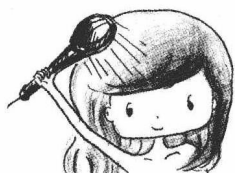
第一章

美丽触手可及

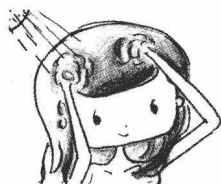


1. 提神美发常梳头

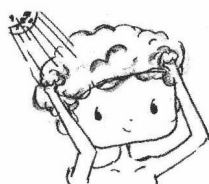
懒人美丽魔法



Step①



Step②



Step③

外滋润发丝、改善发质,补充损失的水分和养分,洗发、护发一次完成。

三、清洗头发。

清洗时,让水漫过头发,从上到下抚摸头发。

懒人叮嘱:切勿过分用力摩擦头发,以免引起损伤;也不要梳子粗暴地拉扯头发,因为发根经热水浸泡后容易被拉掉。

四、吹头发。

把吹风机调到适宜的温度,从发根向发梢吹干。

懒人叮嘱:不要认为“自然风干”能保护头发,这往往是外层头发干了,头皮却还是湿的,这样头皮易滋生细菌,反而更受伤。

五、正确梳头。

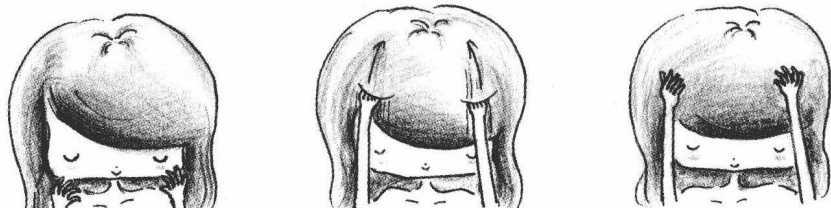
Step1:先梳理打结头发。先用宽齿梳将头发梳开,再用附有软身气垫的按摩梳梳理头发。

Step2:梳头顺序。先从头顶顺着头发生长的方向往下梳,然后俯身向下,从后颈发根部位向下梳。

懒人叮嘱:这样梳头发能预防因头发打结而拉断发丝。

懒人别出心裁

美发随时随地都可以进行,即使在上班的空闲时间,当然,你不能



懒人美丽心得

选对梳子,巧护发

呢？如果你是短发美眉，只用一般常见的梳子配合护发精华水梳理，就能对头发起到很好的修护作用。

如果是长发美眉，就要注意了，不同的梳子需要在不同的情况下使用，否则，易拉伤头皮及损伤毛鳞片。

在洗发后，头发足够湿润的情况下，可使用宽齿梳，将头发梳成绺，之后再涂抹护发素进入正常护发程序；在头发清洗后，半干的情况下，则应该用密齿梳，将头发梳直梳顺；头发干透的情况下，应使用木制或牛角宽齿梳来进行梳理。

头发烫过或有自然卷的美眉，可使用九排梳，梳齿上备有橡胶小圆球，能防静电，并按摩头皮。在干燥季节里，备一把鬃毛梳是非常不错的，能温和地梳理头发，且不会产生静电，在护发时能有效减少对毛鳞片的损伤。

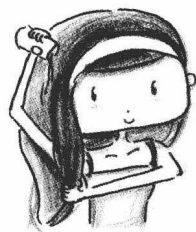
2. 纤纤秀发可以洗出来

每一位爱美的女性朋友，都希望自己能有一头乌黑亮丽的秀发，它不单是健康的一种表征，浓密的头发配以合适的发型还可令你更显风度，给人以美的感受。洗头的频率无需过高，但每一次清洗一定要认真真，使污垢能够被彻底地清除。更重要的是，在清洗的过程中，千万不能让洗发产品残留在头皮、发丝上。

懒人美丽魔法



Step①



Step②



Step③

Step2:再用手指尖沾蛋白液涂在沿额头、耳朵及颈部的发际按摩。

Step3:10 分钟以后,以温水清洗干净,完成清洁头发,去除头部污垢的过程。

懒人叮嘱:蛋清中丰富的蛋白质,能给干燥的头部皮肤和头发带来特有的营养和滋润,特别适合一些干性发质的朋友。

三、蛋黄润发。

Step1:蛋黄水是将两个蛋黄与水以 2 : 1 的比例,搅拌均匀备用。

Step2:用洗发露将头发洗净,再用蛋黄水润发,将蛋黄水慢慢淋在头发上。

Step3:用双手轻轻按摩搓揉头发数十次后,以温水冲洗干净。

懒人叮嘱:这种方法适用于用脑过多、身心疲劳不易消除、记忆力减退、头皮屑多、易掉头发的朋友,但皮肤对蛋白过敏、经期妇女不适用。

四、盐水洗发。

Step1:洗头时,先用洗发水将头发洗干净,并用清水洗净,然后用 50 ~ 100 克食盐,放在半盆温水中,用手搅拌使其充分溶解。

Step2:再将头发浸入盐水中,搓揉几分钟,继续在温水中洗,冲洗即可。

懒人叮嘱:盐水洗头可防脱发,这是因为盐水对头发有着杀菌作用,可减少头皮和发根的感染,同时盐水还供应了头发的某种营养需要。缺点是不去油污,所以一定得先用洗发水洗了以后再泡。

五、醋水洗发。

Step1:先用洗发水将头发洗干净,用盆子放上一盆 40℃左右的温水,然后水和醋以 10 : 1 的浓度用水将醋稀释。

Step2:用醋水泡了头发以后,再用毛巾将头发包好,约 15 分钟后,

用清水洗净。

懒人叮嘱：醋中富含各种营养成分，有诸多维生素和无机盐，营养丰富。其中醋酸乳酸、氨基酸等，对人体的皮肤有柔和的刺激作用，能使血管扩张，增加皮肤血液循环，并能杀死皮肤上的一些细菌，有很好的止脱发的作用。

六、柠檬洗发。

Step1：先将柠檬用清水洗净，连皮带肉榨成柠檬汁，然后用干净的纱布滤净残渣。

Step2：将柠檬汁倒入一盆清水里搅匀。

Step3：将洗净的头发在准备好的柠檬水里泡上5分钟就可以了。

懒人叮嘱：微酸性的柠檬汁，有着理想的清洁头发的效果；油性头发用柠檬洗发水洗后会感觉更干净清爽。



Step①



Step②



Step③

懒人别出心裁

正确的护发观念应该是与护肤一样，必须有一个完整的全面养护程序。经调查显示，经过全面养护程序的头发在光泽度和柔韧度上，都明显胜于传统护发方式的头发。特别是秀发在受损、季节更换、受恶劣

环境影响下,懒人们更需要采用一整套的护发程序。

一、自制蛋黄发膜。

Step1:把一个蛋黄搅匀,再向里面加入 100 毫升牛奶和 20 毫升白醋,将三者搅匀制成发膜。

Step2:洗干净头发后,抹上自制发膜,由发梢向发根推进,涂均匀后再戴上浴帽,5 分钟以后冲洗干净,再用吹风机将头发吹干就行了。

懒人叮嘱:洗发水很难为头发补送营养物质,护发素也只够滋养头发一段时间而已,补充营养和深层的护理十分有限。一周使用 2~3 次蛋黄牛奶醋发膜可以让秀发得到深层的滋养和护理。

二、自制蜂蜜发膜。

Step1:把 1 茶匙蜂蜜,1 茶匙纯酸奶,1 茶匙麦芽油,半根香蕉,1 茶匙加糖的浓缩牛奶都倒入搅拌机中,经过 1 分钟的强烈搅拌加工成泥。

Step2:然后再倒入碗中,自制的蜂蜜发膜就做好了。在脖子上围上一条毛巾,避免涂抹时发膜顺颈而下。

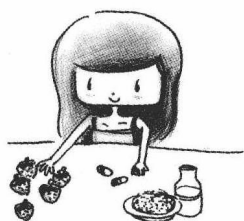
Step3:用一把旧发刷把蜂蜜发膜刷在湿头发上,45 分钟后,将头发洗净。

懒人叮嘱:香蕉里含钾,可以增加头发湿度,香蕉中的油可以增加头发弹性;酸奶和牛奶可以提供维生素 A 和维生素 B,帮助钾深入头发中;麦芽和蜂蜜既能保湿又能滋润头发。长期使用这种自制发膜,不但可以保持头发的水分,还能增加头发弹性。

三、自制草莓发膜。

Step1:准备草莓 5 颗,维生素 E 胶囊 2 粒,鲜奶小半杯,小麦粉若干。

Step2:把草莓洗净去蒂,捣碎或者放入果汁机内打成泥;把维生素



Step①



Step②



Step③

懒人美丽心得

正确使用发膜,效果会最佳