

漂亮女人

美容养颜

全攻略

■ 高敏 编著

爱美之心人皆有之，女以悦己者容

美容养颜，就趁现在，就用简单的方法
我们不仅可以掌握命运，还可以保养我们的容颜
想成为美容专家吗？想成为万众瞩目的美人吗
那么就让我们用美容全攻略吧



中国三峡出版社

漂亮女人

美容养颜

全攻略

■ 高敏 编著

爱美之心人皆有之，女以悦己者容

美容养颜，就趁现在，就用简单的方法
我们不仅可以掌握命运，还可以保养我们的容颜
想成为美容专家吗？想成为万众瞩目的美人吗
那么就让我们用美容全攻略吧



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

漂亮女人美容养颜全攻略 / 高敏编著.

北京: 中国三峡出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80223-549-6

I.漂… II.高… III.女性—美容—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131064 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京建泰印刷有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本: 700 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 17.5

字数: 110 千 印数: 3000 册

ISBN 978-7-80223-549-6 定价: 28.00 元



前言

爱美之心人皆有之，女以悦己者容。美丽的容颜和苗条的身材对自己来说是一种优势，对别人来说是一种享受。任何人都有爱美之心，任何人也都有爱美的权利，所以任何人都应该有使人美丽的战略。

当今社会，在人们的物质生活水平显著提高，精神生活也逐步得到充实的同时，人们对于美的渴求也越来越强烈。但对于日常生活压力大，工作繁忙的人们，长驻于美容院进行人工美容似乎不现实。所以，如今的美容养颜塑形技术在强调高效性的同时，也开始关注简单和实用性。

实际上，美容养颜塑形也可以很简单。

我们应该认识到养颜的方向是让肌肤白皙红润，有光泽和弹性，最好看不到毛孔和细纹，没有瑕疵；眼睛干净透彻；嘴唇朱红滋润；牙齿亮白，整齐坚固；精神焕发，神采奕奕。而美容的方法则可以简单到通过基本护理，饮食和运动来实现。这些自我参与调节的简单美容养颜方法，其疗效一点也不亚于美容院的专业治疗效果，有的甚至超越了他们。

养颜的关键在于护理。只有在细致的清洁和保养下，我们的容颜才能远离各种皮肤问题的干扰，更好的吸收来自护肤品中的养分。



使营养缺失，没有生气的皮肤尽快恢复应有的气色和光彩。

其实，有了皮肤问题并不可怕，可怕的是在没有正确认识自己的皮肤问题的根源情况下就开始盲目的进行改善和修复，结果很可能是原有问题没有得到解决，新的更为严重的问题却接踵而至。这虽然是始料不及的，但了解了皮肤问题的根源后是可以解决的。

养颜的基础是饮食。身体不仅要通过饮食来吸取所需的养分，使肌肤看起来细腻水润，同时也通过吸收的营养物质强化身体组织的排毒功能，将身体中危害健康的毒素和皮肤中沉淀的黑色素和老化的角质及时清除出体外，使肌肤白皙无斑，才能真正的达到美容的目的。

俗话说，“女人养颜重养血，养血是女人养颜的根基！”所以美容养颜还不能忽视养血。女人血气充足，则面如桃花，妖娆动人。

美容和化妆密不可分。化妆，许多女性每天都在进行，但并不是所有人都可以化出成功的妆容。看到大街上妆容清新亮丽的女性，你会羡慕也会疑问。其实只要找到适合自己的化妆用品并掌握化妆技术，你也会一样清新亮丽的。

本书将通过以上几个方面向您推荐最为有效、最为简单且实用的居家美容法。让您足不出户，每天花最少的时间，用最简单的方法，就能成为美丽的代言人。

运动是实现塑形的有效方式。因为运动不仅可以增强身体的免疫力，还可以提高血液循环，增强肌体的营养吸收和废物排泄功能，使所有的女性永葆苗条身材。

女人不仅要年轻，要美丽，还要青春永驻。那么现在就请您拿起手中的这本书我们来一起学习，您会发现原来美丽也可如此的简单。

目 录

养颜篇

第一章 护肤是养颜的关键

拥有健康的皮肤是所有人的梦想，但并不是每个人都那么幸运。拥有健康的肤质，即使是天生丽质，又能维持几年呢？面对各种各样的皮肤问题，我们没有必要消极和痛苦，因为任何问题都有解决的方法，皮肤问题也不例外。只要我们有足够的耐心，加上科学的方法一定可以解决，重拾做美丽女人的自信。

第一节	皮肤的分类	4
第二节	认识自己的肤质	10
第三节	各种肤质的护理方法	14
第四节	肌肤的根本——水分	26
第五节	洗出来的美丽容颜	32



第六节	皮肤护理的生物钟	37
第七节	美容养颜, 夜间治	42
第八节	沐浴让肌肤更健康	47
第九节	皮肤保养应与年龄同步	53

第二章 正确认识皮肤问题是养颜的前提

爱美之心, 人皆有之。但拥有健康肤质的人毕竟凤毛麟角, 大多数人都或多或少存在着一定程度的皮肤问题。这些问题在一定程度上不仅影响了肌肤的美观, 还会给人们造成一定的心理负担, 所以如何及时的治愈、改善皮肤问题对于爱美人士来说必然是必修课。而正确认识皮肤问题也是解决养颜难题的前提。

第一节	健康皮肤的标准和影响肌肤健康的因素	58
第二节	皮肤问题之暗黄	61
第三节	皮肤问题之老化	66
第四节	皮肤问题之色斑	71
第五节	皮肤问题之毛孔粗大	77
第六节	皮肤问题之黑头	81
第七节	皮肤问题之粉刺	85
第八节	勤去角质, 轻松解决皮肤问题	91

第三章 饮食是养颜的基本

民以食为天，人类从食物中不仅获取了所需的营养物质，还获得了美容的基本养料。饮食搭配合理，不仅让人精力充沛，还令人身体健康，容光焕发。随着社会的发展，饮食养颜已成为现代人最为倡导的绿色养颜法之一。

第一节	食出来的美丽容颜	96
第二节	科学三餐，美容养颜	101
第三节	素食时尚之鸡蛋	105
第四节	美容养颜与素食时尚	111
第五节	素食时尚之养颜花粥	115
第六节	素食时尚之减肥汤	119
第七节	素食时尚之水果餐	123
第八节	美容养颜与珍珠	128

第四章 排毒是养颜的第一步

毒素是美容的第一大敌。毒聚体内是百病之源，不仅威胁着人类身体的健康，还损害较好的容颜。俗话说，“排毒一身清。”只有将身体中的毒素及时排出，才能保证肌体的健康与安全，让容颜光彩照人。

第一节	毒素的由来和危害	136
第二节	“毒”从口入	140
第三节	“毒”害面容	144
第四节	清肠排毒	148
第五节	饮食清毒	151
第六节	睡眠排毒	154
第七节	瑜伽排毒	159
第八节	精神也需排毒	163
第九节	警惕排毒的误区	165



第五章 养血是养颜的根基

血液是生命的基础，也是养颜的根本。女人由于月经、怀孕、生育、哺乳等多种原因都会造成贫血。如果长期贫血，就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟、舌淡脉细等。如果严重贫血，还容易出现皱纹早生、华发早白、早衰等状况。所以要养颜，而活血、养血是其根基。

第一节	血是生命之基础，美容之根本	170
第二节	美丽，养血的专属	173
第三节	养血勿忘调经	177
第四节	从食物中养血	183
第五节	养血之首选——红枣	189
第六节	养血之美容粥	194

第七节	养血之美容茶	198
第八节	警惕养血误区	201
第九节	按摩可使脸色红润	204
第十节	养颜的美容操	207

美容篇

美容化妆是候补

天生丽质的容貌不是每个女性都可以拥有的，但后天的修饰可以弥补先天的不足。让自己更漂亮，是美丽女人的追求。遮盖自己的先天不足，是对自己不太满意的女性所渴望的，而化妆却是实现这一愿望的最简单手段之一。

第一节	美容与化妆	216
第二节	年龄与化妆	219
第三节	季节与化妆	222
第四节	脸型与化妆	228
第五节	粉底的应用	232
第六节	眼部的妆容	235
第七节	鼻部的妆容	238
第八节	腮红的应用	241
第九节	唇部的妆容	245

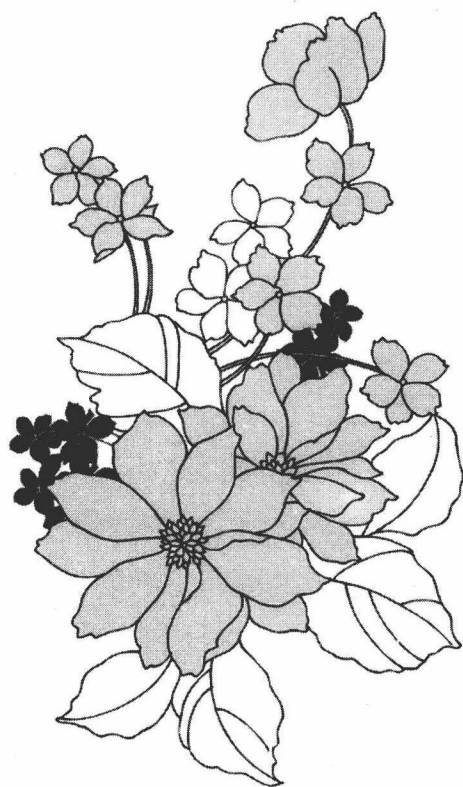
塑形篇

美体塑形与合理的膳食和运动 是分不开的

“生命在于运动”。塑形更要有运动的配合，才能达到事半功倍的效果。运动可以塑形是因为机体通过各种不同的锻炼方式，能够加强身体各组织器官的免疫力，促进血液循环，把身体中的各种营养成分及氧气输送到身体的各个角落，以此达到强健体魄、美容塑形的目的。

第一节	扩胸运动	252
第二节	提臀运动	256
第三节	瘦腿运动	260
第四节	俯卧撑——完美身材的塑造者	263
第五节	美体塑形也依靠饮食	267

养颜篇



第一章 护肤是养颜的关键

拥有健康的皮肤是所有人的梦想，但并不是每个人都那么幸运。拥有健康的肤质，即使是天生丽质，又能维持几年呢？面对各种各样的皮肤问题，我们没有必要消极和痛苦，因为任何问题都有解决的方法，皮肤问题也不例外。只要有足够的耐心，加上科学的方法一定可以解决，重拾做美丽女人的自信。

第一节 皮肤的分类

人的皮肤按皮脂腺的分泌情况一般分五种类型，即中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。

一、最理想肤质——中性肌肤

中性肌肤是指含水量在15%~25%，PH 值在5~5.6 之间的皮肤。中性皮肤的油脂和水分分泌平衡，皮肤看上去洁净、柔嫩，肤色均匀且红润有光泽，不见毛孔，不容易老化，很少或基本没有皮肤瑕疵，摸上去细腻而有弹性，不干也不油腻，是健康的理想皮肤。但此类皮肤易受季节变化影响，夏天偏油腻，冬天偏干燥。事实上，中性皮肤是相当少见的，一般见于发育期前的少男、少女和婴幼儿以及成年人中保养较好的人。其实，即使是中性皮肤，大部分也会带有一些干性或油性皮肤的特质。

中性肤质特征：

1. 肤质细腻有弹性，不发干也不油腻。
2. 洁面后6~8 小时后脸上才会泛油。



3. 冬天皮肤易偏干,夏天可能出现少许油光。
4. 皮肤比较耐晒且不易过敏。
5. 皮肤很少会有粉刺、痘痘等皮肤问题。

二、最娇嫩肤质——干性肌肤

干性肌肤是指含水量低于10%,PH 值在4.5~5 之间的皮肤。这种皮肤的皮脂分泌少,皮肤看上去肤质细腻、白皙,毛孔很小,很少长粉刺和暗疮,但皮肤无光泽,易干燥,尤其是在季节更替期会有脱皮现象。由于干性皮肤比较“娇嫩”、“敏感”,所以容易受到外界物理、化学因素及紫外线与粉尘的影响。皮肤容易老化,起皱纹,特别是在眼部周围和嘴角处。根据干性肤质的成因,我们又可将其划分为干性缺水和干性缺油两种肤质。

干性缺油皮肤多见于年轻人,一方面是由于皮脂分泌量少,无法滋润皮肤。另一方面是护肤方法不当如常用碱性高的香皂洗脸等,导致皮肤缺油。

干性缺水皮肤多见于35 岁以后的中老年人,它是由于皮肤含水量低、缺乏维生素A、汗腺功能减退等因素引起的。另外如风吹、日晒等外在因素也会加剧皮肤的缺水。

皮肤为什么会呈干性呢?我们分别从内因和外因两个方面着手分析:

内因方面:干性皮肤的形成与先天性皮脂腺活动力不强或后天性皮脂腺和汗腺活动衰退有关。由于皮肤表层缺少水分,皮脂腺分

泌不足，导致表皮细胞间结构不完整，最终使得皮肤干燥。

外因方面：干性皮肤与洗脸、洗澡次数过多或者皮肤清洁不当，乱用化妆品等因素有关。另外与脂肪类食物吸取不足，缺乏维生素A，造成有关激素分泌减少和皮肤血液循环不畅也有一定的关系。还有烈日曝晒、寒风吹袭也会使原本水分充盈的皮肤出现干燥迹象。

干性肤质特征：

1. 肤质细腻，容易干燥缺水。
2. 洁面后12小时内脸上不会发泛油。
3. 皮肤容易过早产生皱纹，尤其是眼部及口部四周。
4. 皮肤易脱皮，易生红斑及斑点，但很少长粉刺和暗疮。
5. 季节变换时皮肤易干燥，感觉紧绷，严重者有脱皮迹象。
6. 皮肤易被晒伤，但不易过敏。

三、最令人烦恼的肤质——油性肌肤

油性皮肤是指PH值在5.6~6.6之间的皮肤。皮肤偏碱性，弹性较佳，不易衰老。这类皮肤抗物理性、化学性及紫外线等因素能力强，不容易产生过敏反应。但油脂分泌旺盛，尤其额头、鼻翼部位。皮肤看上去暗黄，毛孔粗大，有黑头。摸起来则感觉肤质厚硬不光滑。由于油性皮肤易吸收紫外线，所以大多数油性皮肤的人肤色偏深。又因为油性皮肤出油多，很容易粘附空气中灰尘和污物，导致毛囊孔堵塞，所以极易产生皮肤感染或痤疮等问题。油性皮肤常