

美丽源于智慧，细节决定成败

女人养颜，需要内外双修

美容护肤，100个细节让你轻松拥有

荣丹 林敬 / 编著

上海科学技术文献出版社

美丽女人100个
养颜细节

美丽女人100个 养颜细节



荣丹 林敬\编著
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽女人 100 个养颜细节/荣丹, 林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4847 - 1

I. ①美… II. ①荣… ②林… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 057875 号

责任编辑: 忻静芬

美丽女人 100 个养颜细节

荣丹, 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司

*

开本 700×960 1/16 印张 19 字数 300 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4847 - 1

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言 养颜细节，让美丽伴你一生

热爱生活、热爱成功，更热爱美丽的时尚女性，每天都要以饱满的精神工作，以柔软的心灵营造温馨幸福的家庭，却总是忘记照顾自己。当在镜子里突然发现自己的花容月貌已然枯萎，红颜弹指间老得无奈时，会在一瞬间感觉奋力拼搏才拥有的一切似乎并不那么重要了，于是淡锁愁眉轻声哀叹：“这个世界上拿什么能换回青春美貌？”

青春需要悉心呵护，美丽需要雨露滋润。心间流淌着智慧的女人们都会明白，容貌是在一点一滴的岁月中憔悴的。女人们都希望永葆青春和美丽，但人生总要带给女人一些痕迹、一些沧桑、一些磨难。只有历练出完美身心的女人才能够将所有的坎坷化为珍贵的宝石，点缀自己的生命，超凡脱俗得不沾染一丁点的风尘烟火色。

女人的美源于内心，流于细节；需要智慧，也需要耐性；需要一个好的心态，更少不了诸多妙招。不能阻挡时间的脚步，就选择让时间在自己的脸上雕琢得少一些，再少一些；不能抗拒生命的循环，就选择让美貌在自己的脸上停留得久一些，再久一些。所以，智慧的女人必定做足十分的养颜工夫。

本书荟萃了多种美容细节、方法，从护肤、养颜、饮食、中医学、生活、问题肌肤护理等6个方面的日常保养细节入手，娓娓细述养颜的每一个关键。贴心地配合按摩、锻炼、化妆等方法，解决最迫切的美容难题，为女人精心奉上全方位的美颜良方，让你能以最快的速

度找到最实用、最简便、最有效、最安全、最适合自己的美容诀窍。

将养颜护肤方法和运用得得心应手，懒女人一样可以倾倒众生！

自然美容法和调理养颜让身体的健康能量培养晶莹剔透的如花美肌！

解读化妆品背后的密语能帮您找到肌肤的最佳“搭档”，让化妆品以一敌百！

揪出生活中的毁容辣手，让肌肤回归无压力的天然状态。令你全身心体会轻松自在。

闲暇时、束手无策时、紧急约会时、想修炼得更加美丽时，请把这本让你花最少的钱，但却深藏着美丽秘诀的书打开。只要掌握好养颜方法，就能轻松开启美丽闸门，自信、健康、成功就会一起归你所有！

如果在日常生活中对肌肤进行精心的养护，不管你的年龄有多难以启齿，不管你的肌肤是哪一种类型，只要注重细节打理，就能够使之在原来的基础上变得更加美丽，透出珍珠般的奇光异彩。

养颜美容诠释的不仅仅是更年轻、更漂亮，它还是一种热爱生活的方式，是一种积极、优雅、精致的生活态度，是一种雕刻美丽、热爱自己的快乐心境。从本书开始，让点石成金的美丽魔法为每个女人的幸福点燃人生航程中的玫瑰之灯！

前言

Preface

养颜细节，让美丽伴你一生

第一章

Chapter 1

“护”出美丽——逆转时空的美容常识 / 001

美丽没有限制，女人都很贪心，越是年轻，越要完美无瑕。肤若凝脂，面若桃花怎么够？还要身材好、气质好，乃至魅力无穷。女人就该对自己好一些，缔造光彩面庞，才会更美更自信。可是护肤产品遍地开花，适合你的能有几种？况且，“千金散尽”后肌肤能否逆转时光、青春不老，还是个未知数。因此，要想拥有美丽，就得从护肤的第一步开始！

PART 1. 清洁为美肌打好底 / 003

PART 2. 别让肌肤遭受旱灾 / 006

PART 3. 水油平衡肌养成术 / 010

PART 4. 化妆水的经典护肤用途 / 014

PART 5. 肌肤喜欢什么水 / 017

PART 6. 淘米水也有大功效 / 019

PART 7. 天生天养的极致美白 / 022

- 
- PART 8. 让“膜法”留住美丽 / 026
- PART 9. 拥有迷人俏脸 / 029
- PART 10. 芙蓉如面眉如柳 / 031
- PART 11. 做个养眼女人 / 033
- PART 12. 莫让“枝蔓”攀上眼角 / 036
- PART 13. 水嫩樱唇的美丽计划 / 038
- PART 14. 牙齿白亮，笑容更靓 / 041
- PART 15. 举手投足都完美无瑕 / 044
- PART 16. 七分秀发，十分美丽 / 047
- PART 17. 自己动手炮制美容品 / 050
- PART 18. 化妆棉，小身材大功臣 / 053

第二章

Chapter 2

“救”出美丽——问题肌肤的救护专家 / 055

天生丽质是上天的恩赐，保养却是今世的情缘。可是，肌肤问题难以把握，美丽总是与困扰并存。如果不清楚问题的症结所在，各种肌肤灾难就会排山倒海而来，让你根本没时间、没精力去应对，甚至白费工夫！那么，如何挽救问题肌肤，让它健康又完美？找到症结所在才是救护的前提。

- PART 19. 拥有自己的皮肤诊所 / 057
- PART 20. 每个人都是敏感肌 / 062
- PART 21. 快乐“下斑”宝典 / 065
- PART 22. 痘痘比青春更疯狂 / 069
- PART 23. 毛孔作战计划升级版 / 072

- PART 24. 让黑头、粉刺无路可走 / 074
- PART 25. 颈部，泄露你青春的秘密 / 076
- PART 26. 对抗松弛是终身大业 / 079
- PART 27. 要瘦，不要牺牲美貌 / 082
- PART 28. 假期伤了你的美丽吗 / 085
- PART 29. 保养肌肤要学会过夏天 / 089
- PART 30. 阳光的吻，让你的肌肤很受伤 / 092
- PART 31. 紫外线让保养白费工夫 / 095
- PART 32. 换季护肤的美丽加减法 / 098
- PART 33. 约会前，肌肤的紧急护理 / 100

第三章 Chapter 3

“养”出美丽——高氧度美女的自然美容法 / 103

美容的诀窍在于“三分护，七分养”，相辅相成才能让女人从里到外脱胎换骨，容颜不老。昂贵的化妆品和涂涂抹抹不能创造终身美女，由内而外的天然滋养才是全效的美容良方。莹澈的肌肤、玲珑的曲线、温润的气质，高氧度的美女就是天生天养的自然精灵！

- PART 34. 肌肤最爱恒温式保养 / 105
- PART 35. 水质洗出美女的等级 / 108
- PART 36. 美丽的容颜需要温度 / 111
- PART 37. 滋养女人的神奇温泉 / 113
- PART 38. 美丽是“泡”出来的 / 116
- PART 39. SPA，身体尊享的盛宴 / 118

PART 40. 精油，用花的力量护肤 / 121

PART 41. 明亮肌肤“熏”出来 / 124

PART 42. 珍珠调养出动人气色 / 126

PART 43. “肌断食”新生养成法 / 129

PART 44. 让肌肤跟着节奏一起美 / 132

PART 45. 按摩，肌肤的保健操 / 135

PART 46. 修炼独特的美女气质 / 138

第四章

Chapter 4

“吃”出美丽——滋补是女性美丽之源 / 141

女性在养颜的时候注重外敷，更注重内养已经成为共识。如果“吃什么都美，怎样吃都美”，乐享美食同时还能保持体态轻盈和美丽容颜那可真是完美的结局。吃出来的美丽效果虽然比不上化妆品“画”出来的美丽立竿见影，但这种美容方法是以天然食物“内调外养”，将美食、美容、美瘦三效合一，而且健康和美丽会与你终生相伴！

PART 47. 你喝的水能美容吗 / 143

PART 48. 用茶叶的能量美肌 / 147

PART 49. 酒能给肌肤好气色 / 150

PART 50. 咖啡是天生的美容豆 / 153

PART 51. 百分百水果女孩儿 / 155

PART 52. 鲜花美容青春不老 / 158

PART 53. 花粉养颜小秘密 / 161

PART 54. 女人的美貌是糖做的 / 164

PART 55. 乌梅好吃又美容 / 166

- PART 56. 乳品润颜细无声 / 169
- PART 57. 鸡蛋里深藏的美容能量 / 172
- PART 58. 盐分是皱纹的克星 / 175
- PART 59. 维生素是滋润容颜的雨露 / 178
- PART 60. 汤水为王：年轻 10 岁养出来 / 182
- PART 61. 美容极品——花胶 / 185
- PART 62. 珍贵的美容食材功效几何 / 188

第五章 Chapter 5

“调”出美丽——中医美容的神秘能量 / 193

美，是身体状况的外在表现，一个女人有了良好的身体底子，即使不是国色天香，也能够从肌肤润泽、黑发红颜、优美体态中表现出一种朝气蓬勃的青春之美、生命之美。如果肌肤问题层出不穷，不要急于投奔各种化妆品，而要从自身健康方面找原因。中医学认为，五脏气血的盛衰是美貌的根本，五脏健康，容颜才美。那么，从现在开始，从中医的美容方法中汲取充足能量，调理出水润自然的动人美丽吧！

- PART 63. 肾虚的女人不会美 / 195
- PART 64. 养血的女人最美丽 / 197
- PART 65. 中医五色美容法 / 199
- PART 66. 阴阳平衡的女人最美 / 202
- PART 67. 五脏都舒坦了，自然好脸色 / 205
- PART 68. 亚健康的女人错失美丽 / 207
- PART 69. 拒绝热量的女人不鲜艳 / 210

- PART 70. 抽烟的女人枯萎了 / 213
- PART 71. 会吃的女人养心补血 / 215
- PART 72. 女人生理期补养 / 218
- PART 73. 揭秘刮痧排毒芳颜术 / 221
- PART 74. 腹式呼吸让女人苗条美丽 / 224
- PART 75. 向古今美女学美容 / 226
- PART 76. 美容黄金觉，向岁月讨睡眠 / 228
- PART 77. 心花怒放：美丽一笑间 / 232
- PART 78. 荷尔蒙是女人味的源泉 / 236
- PART 79. 性爱是无价的美容剂 / 239

第六章 Chapter 6

“离”出美丽——远离毁容摧色的罪魁祸首 / 241

留住青春固然需要长期精心保养，但健康的生活方式才是健康的根本。容貌会随着时光的流逝和生活的压力而陷入加速衰老的困境，肌肤也难在岁月和外界的侵犯下固若金汤。毒素、化学品、心理、环境、辐射这一切肌肤的灾难都需要远离。如果女性在生活中学会经营美丽，就会发现年轻态不只是个口号，30岁并不是青春的结束，美丽其实从未抛弃你！

- PART 80. 肌肤每天服用多少毒药 / 243
- PART 81. 对化妆品了若指掌 / 245
- PART 82. 没有绝对神奇的化妆品 / 249
- PART 83. 不让美容被广告左右 / 252
- PART 84. 精华液是保养终极武器 / 255

- PART 85. 透明质酸化衰老为年轻 / 257
- PART 86. 胶原蛋白到底有多神奇 / 260
- PART 87. 纯天然的化妆品也有激素 / 263
- PART 88. 色素和香精的谎言 / 265
- PART 89. “画”出来的绝色佳人 / 267
- PART 90. 完美女人不脱妆的细节 / 269
- PART 91. 营救美妆品就是营救肌肤 / 271
- PART 92. 再累，也要做好卸妆功课 / 273
- PART 93. 不让信用卡败在化妆品上 / 275
- PART 94. 离毒素远点肌肤才美丽 / 277
- PART 95. 辐射如飞刀，刀刀催人老 / 279
- PART 96. 健康肌肤远离污染 / 281
- PART 97. 爱生活，提高美肤能量 / 283
- PART 98. 新娘完美进化时间表 / 286
- PART 99. 孕妈妈要更漂亮 / 288
- PART 100. 就是要做完美女人 / 291

『护』出美丽

——
逆转时空的美容常识

美丽没有限制，女人都很贪心，越是年轻，越要完美无瑕。肤若凝脂，面若桃花怎么够？还要身材好、气质好，乃至魅力无穷。女人就该对自己好一些，缔造光彩面庞，才会更美更自信。可是护肤产品遍地开花，适合你的能有几种？况且“千金散尽”后肌肤能否逆转时光、青春不老还是个未知数。因此，要想拥有美丽，就得从护肤的第一步开始！



PART 1

清洁为美肌打好底

美丽，是女人一生的追求！养颜，是女人最关心的话题！可是，很多女人把养颜的工夫都用在昂贵的化妆品上，这是一种不明智的选择。相比于化妆品中熠熠生辉的高科技成分，洁面产品很平民，但它的地位在系列护肤中却举足轻重。试想在一块洁白的画布上作画和在一块脏兮兮的画布上作画的感觉吧。没有透亮的底子，再唯美的色彩也土气十足。所以，洁面很重要！

每个女人都会为自己选择几瓶洁面产品，但选择很盲目、很跟风，导致有些洁面品很“悲剧”地被列入黑榜。可是，不一定是洁面乳的错，错的可能是女人并不了解自身肌肤真正的需要，而选择了不适合自己的产品。比如一项“女性喜欢的洁面产品类型调查”显示：32%的女性喜欢用磨砂类洁面产品，觉得不磨洗不干净；26%的女性喜欢用香皂类的洁面产品，理由是使用起来非常方便；17%的女性喜欢乳霜类产品，因其温和而不刺激，但觉得清洁力不够；25%的女性对泡沫型洁面产品情有独钟，因为洗后感觉清爽。

其实，大多数人都没有选对适合自己的洁面产品，而且洗脸方法也存在着不同程度的误区。



◎你的清洁习惯是正确的吗？

(1) 油性肌肤需要用高温的水、清洁力强的洁面乳：如果选择了清洁能力强的洁面乳后仍感觉油腻，就在洁面乳里加珍珠粉洗脸。如果洗脸后老是感觉 T 字区油腻，可以将珍珠粉调成膏状在 T 字区按摩。此外，温水才是祛除油脂的好帮手，高温水会破坏皮肤。

(2) 多洗几次脸，才是干净的小美女：过度清洁容易破坏皮肤表层的天然保护膜，当表层油膜被破坏，皮肤就不得不分泌更多的油脂来自我保护，脸就会变得更油。所以，即使是油性肌肤，一天洗脸的次数也不要超过 3 次。

(3) 每天都离不开磨砂微粒：很多女孩喜欢用含有磨砂颗粒的洁肤产品，以达到“彻底清洁”的目的。殊不知磨砂膏会因机械的作用过度刺激表皮，使皮肤表面的角化层细胞遭到破坏，而遭到破坏的角化层细胞会促使基底的细胞分裂增生，反而使你的脸皮更厚。

(4) 卸妆油清洁力很强，让它给肌肤大扫除：卸妆油虽有深层清洁肌肤的作用，

但会使人出现痘痘、发炎等变态（过敏）反应。卸妆油的油性成分通常有三种：矿物油、合成酯和植物油。为了减少对皮肤不必要的刺激，卸妆油应在浓妆的时候使用为妙。如果必须每天都用，一定要选择



适合自己肤质的性质温和的卸妆油，之后一定要用洁面产品再清洁一次。

(5) 习惯用洁面海绵洗脸：洁面海绵一周最多用两次。否则，几天下来你就会感受到被剥了一层皮，肌肤变得很脆弱、很敏感、很容易受伤。



美丽进阶

越洗越美丽！技巧派美女的洗脸小学问，大心机！

◎美女爱泡泡

(1) 把洗面乳打出丰富泡沫后清洁皮肤，既减轻了对肌肤的刺激，又能充分发挥其功效。

(2) 挑选泡沫洁面产品要注意，不是泡沫越多越好，关键是看泡沫品质。高品质的泡沫产品应该是细腻又有质感的，不会在短时间内破裂，才会具有滋养肌肤、保持水分的功效。

◎肌肤喜欢的洁面成分

(1) 烷基苯磺酸钠：具有优良的洗净力，且对皮肤的刺激性低，有极佳的亲肤性，使用后皮肤不会过于干涩且有柔嫩的触感。

(2) 月桂醇聚醚磺基琥珀酸酯二钠：温和型的弱酸性表面活性剂，对肌肤的刺激性低，但祛脂力不够强，是干、中性肌肤，甚至敏感性肌肤适合的洁面成分。

(3) 氨基酸系表面活性剂：氨基酸系表面活性剂，以天然原料制造而成，其成分本身为弱酸性，对皮肤的刺激很小，是目前高级洁面乳清洁成分的主流。