

5 大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

小美女

美丽由内到外：

美颜护肤减肥

完全宝典

内调+外养，
创造无瑕美肌！

不必动手术也不必花大钱，
只要每天抽出十几分钟，
就能拥有年轻美丽的脸庞。
贴心提供肤质自检方法，
只有辨清肤质，才能合理护肤。



《大彩生活读库》
编委会 / 编著



NLIC2970849368



中国纺织出版社

大彩生活读库

完全宝典

美颜护肤减肥

小美女

美丽由内到外



NLIC2970849368

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽由内到外：小美女美颜护肤减肥完全宝典 / 《大彩生活读库》编委会编著. — 北京：中国纺织出版社，2012.10

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5064-9013-9

I. ①美… II. ①大… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-皮肤-护理-基本知识③女性-减肥-基本知识
IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第188736号

时尚摄影：CHIQUE·王

静物摄影：黄咏军 赵 洋

图片支持：『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

北京全景视觉网络科技有限公司

模特演出：王晓雯 王琳娜 郭柯彤 周 青 赵 婵 付思奇 弘 钰

阮思航 蝉舟瑜伽教练团队

图文编创：史颖超

图文统筹：张文谦 张利利 韩朋磊 南 宁

策划编辑：尚 雅 张天佐 责任编辑：刘艳红 责任印制：刘 强

美术编辑：潘光玲 装帧设计：程 程

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：720×1020 1/16 印张：20

字数：350千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

CONTENTS 目录

第一篇 美丽女人从护肤开始

自测一下你的肌肤 / 16

- 测试1 测一测你的肌肤状态 / 16
- 测试2 你的肌肤缺水了吗 / 17
- 测试3 你的肌肤有没有疲惫不堪 / 18
- 测试4 你的肌肤是否缺氧了 / 19
- 测试5 你是否需要使用抗老产品 / 20

知道点儿肌肤的秘密 / 21

- 认识肌肤的结构 / 21
- 提供营养的表皮层 / 21
- 最重要的真皮层 / 22
- 保持皮肤美观的皮下组织层 / 22
- 皮肤的滋养品——油脂与汗液 / 22
- 了解皮肤的作用 / 23
- 保护伞的作用 / 23





调节体温的作用 / 23

清洁作用 / 23

传递信号的作用 / 23

皮肤的防护膜——角质层 / 23

角质层及其作用 / 23

了解如何护养角质层 / 24

漂亮肌肤的诠释 / 24

备受呵护的肌肤最美 / 25

照“妖”镜 / 25

美肌不可忽略的部位 / 25

额头 / 25

眼部 / 25

鼻子 / 25

面部整体 / 26

美肤在于提升自我暗示 / 27

与肌肤亲密交谈 / 27

自我催眠让肌肤“活”起来 / 27

美肤从充足的睡眠开始 / 30

睡眠不足的后果会随着年龄写在脸上 / 30

肌肤细胞是在睡眠中再生的 / 30

睡眠一点儿都不能少 / 31

护肤需养成的好习惯 / 32

进行科学的饮食 / 32

做好清洁和控油 / 32

在家也要做好防晒工作 / 32

坚持适当的运动 / 33

及时为皮肤补水 / 33

辨清肤质，合理护肤 / 34

测试6 你属于哪一种肤质 / 34



干性肌肤 / 35

保养要诀 / 35

保养禁忌 / 36

推荐自制经典保养面膜 / 37

油性肌肤 / 38

保养要诀 / 38

油性肌肤的4种类别 / 38

保养禁忌 / 39

推荐自制经典保养面膜 / 40

中性肌肤 / 42

保养要诀 / 42

保养禁忌 / 42

推荐自制经典保养面膜 / 43

混合性肌肤 / 44

保养要诀 / 44

保养禁忌 / 44

推荐自制经典保养面膜 / 45

老化型肌肤 / 46

保养要诀 / 46

保养禁忌 / 46

老化肤质护理要分四步走 / 47

推荐自制经典保养面膜 / 48

敏感性肌肤 / 50

保养要诀 / 50

保养禁忌 / 52

推荐自制经典保养面膜 / 53

为肌肤加分的6种营养素 / 54

蛋白质 / 54

维生素 / 54

矿物质 / 56

碳水化合物 / 57

水 / 58

膳食纤维 / 58

特殊人群护肤有道 / 60

少女族 / 60

柔嫩皮肤的形成原因 / 60

少女护肤遵循的原则 / 60

少女时期不可盲目护肤 / 60

白领族 / 61

有效补水让妆容更服帖 / 61

对抗电脑辐射的重要性 / 61

浓妆族 / 62

合理选择卸妆品 / 62

洗脸次数要合理 / 62

卸妆的注意事项 / 62

旅行族 / 63

旅行时的护肤原则 / 63

孕妇族 / 64

孕期女性的皮肤状况 / 64

孕期皮肤保养——自然第一位 / 64

专题一 生理周期“膜”力护肤 / 65

专题二 肌肤衰老程度自测图解 / 66



第二篇

美容篇之让容颜更自信

第一章 内调——容颜恒久远 / 70

补气养血，让面色更红润 / 70

气与血 / 70

补气养血的重要性 / 70

补气养血的要点 / 70

补气养血的食疗美容方 / 71

滋阴补阴，让肌肤更亮泽 / 72

人体脏腑组织的阴阳属性 / 72

阴虚体质者改善面容的方法 / 72

滋阴补阴的食疗美容方 / 73

滋养五脏，塑造由内而外的美 / 74

养心安神 / 74

补肝养肝 / 76

滋养脾胃 / 78

补肺润肺 / 80

补肾养肾 / 82

滋养五脏的食疗美容方 / 84

汉方美颜药茶，喝出美丽容颜 / 86

汉方药茶的特点 / 86

泡汉方药茶的秘诀 / 86

知汉方药茶，做美颜达人 / 87

了解体质，选对适合的汉方药茶 / 88

品花草茶，做花样女人 / 90

吃对经典食物，助你美丽容颜 / 92

绿豆 / 92

燕麦 / 94

黄瓜 / 96

苦瓜 / 98

西红柿 / 100

樱桃 / 102

苹果 / 104

芒果 / 106

香菇 / 108

海带 / 110

第二章 外养——容颜更美丽 / 112

洁面是美容开始的第一步 / 112

洁面重要性 / 112

选择适合自己的洁面产品 / 112

掌握正确的洗脸步骤 / 113

推荐自制经典洁面面膜 / 114



美白其实很简单 / 116

皮肤变黑的原因 / 116

美白从细节开始 / 116

脸部美白8步曲 / 118

推荐自制经典美白面膜 / 119

保湿让面容更水嫩 / 120

缺水的原因 / 120

做好保湿5步 / 120

化妆水和乳液的使用 / 121

做水嫩女人要及时补水 / 122

推荐自制经典保湿面膜 / 123

细致卸妆让面部深呼吸 / 124

了解多种卸妆产品 / 124

使用卸妆油卸妆的注意事项 / 124

掌握卸妆油的卸妆步骤 / 125

特殊部位的卸妆术 / 126

跟美容达人学卸妆 / 127

防斑、祛斑，不做斑美人 / 128

斑的类型及成因 / 128

淡化色斑按摩法 / 129

推荐自制经典祛斑面膜 / 131

防晒修复面部损伤 / 132

每天都要做防晒护理 / 132

了解防晒产品 / 132

营养素防晒品 / 133

推荐自制经典防晒修复面膜 / 134

防老抗皱让青春不减 / 135

皱纹形成的原因 / 135

认识皱纹3姐妹 / 136

防皱的6种方法 / 136



紧致脸部肌肤按摩法 / 137

消除抬头纹5部曲 / 138

推荐自制经典祛皱面膜 / 139

紧致毛孔，细致美容 / 140

了解毛孔的重要性 / 140

皮脂型毛孔粗大 / 140

角质肥厚型毛孔粗大 / 141

色素沉淀型毛孔粗大 / 141

紧致毛孔，除黑头按摩法 / 142

推荐自制经典紧肤面膜 / 143

美丽宣言甩掉痘痘 / 144

痘痘的真面目 / 144

痘痘形成的过程 / 144

长痘痘的5个因素 / 145

改善痘痘皮肤的特效按摩法 / 146

推荐自制经典祛痘面膜 / 147

控油让面部更清爽 / 148

你是油性肤质吗 / 148

控油对策 / 149

需要坚持的控油原则 / 149

推荐自制经典控油面膜 / 150

摆脱暗沉让面色亮白红润 / 152

皮肤暗沉的内外原因 / 152

改善肌肤暗沉的对策 / 152

改善肌肤暗沉的按摩法 / 153

推荐自制经典亮白面膜 / 154

专题三 简单易学经典化妆术 / 156

专题四 选用精油全接触 / 158





第三篇 美体、塑身篇之从头到脚的美

第一章 内调——吃出精致美人 / 162

了解饮食细节，打造完美曲线 / 162

饭食粗细需相宜 / 162

早餐必吃 / 162

餐前喝杯水 / 162

饭后不宜立即吃水果 / 162

适时、适量吃甜食 / 163

少吃腌制食品 / 163

适量吃干果 / 163

细嚼慢咽的秘密 / 163

少食路边摊 / 163

美体、塑身的经典食物 / 164

黑芝麻 / 164

椰子 / 166

胡萝卜 / 168

羊肉 / 170



青木瓜 / 172

橙子 / 174

莲子 / 176

桂圆 / 178

花生 / 180

第二章 外养——打造魅力诱惑 / 182

养出乌黑亮发 / 182

干性发质的护理原则 / 182

油性发质的护理原则 / 182

受损发质的护理原则 / 183

选择适合的洗发露 / 183

养发从做好5步开始 / 184

推荐自制经典养发护发水 / 185

打造美眼明眸 / 186

恼人的黑眼圈，我不要 / 186

丢掉眼部细纹 / 186

改善眼袋 / 187

改善眼部问题的按摩操 / 188

推荐自制经典护眼用品 / 189

修炼水嫩嘴唇 / 190

美唇之方法攻略 / 190

巧敷润唇膜 / 190

塑唇小运动 / 191

推荐自制经典润唇膏 / 192

塑造优美的颈部曲线 / 194

美颈日常保养不能忽视 / 194

颈部的清洁与保湿 / 195

颈部按摩与运动 / 197

美颈瑜伽练习 / 198

推荐自制经典美颈膜 / 199

塑造坚挺美人胸 / 200

日常美胸、塑胸细节 / 200

学习美胸、丰胸5步操 / 201

塑胸瑜伽运动方案 / 202

养出纤纤玉手 / 204

细致清洁手部 / 204

手部、手肘部去角质 / 205

手部及时滋润与防晒 / 205

了解美甲7步骤 / 207

掌握手部护理方法 / 208

推荐自制经典护手膜 / 209

运动、按摩让臀部更翘 / 210

美臀按摩术 / 210

美臀运动 / 211

美臀瑜伽 / 212

保养膝部 / 214

做好护膝工作 / 214

做做屈膝运动 / 215

秀出白皙嫩足 / 216

让脚丫不敢露出来的尴尬 / 216

美足是保养出来的 / 217

多做足疗护养 / 218

推荐自制经典足部保养品 / 219

专题五 精油按摩之美容全身 / 220

专题六 沐浴美体之呵护全身 / 222



减肥瘦身知多少 / 226

测试1 了解你的肥胖可能性 / 226

测试2 算一算你的理想体重 / 227

测试3 自测一下你的减肥成功率有多大 / 228

测试4 量一量你的“6围” / 230

第一章 内调——吃吃喝喝也减肥 / 232

瘦身与燃烧脂肪有关 / 232

塑造易瘦体质 / 232

让脂肪燃烧——提高基础代谢 / 233

控制激素分泌，塑造S型身材 / 233

让人越吃越瘦的食物 / 234

香蕉 / 234

猕猴桃 / 236

菠菜 / 238

生菜 / 240

西瓜 / 242

草莓 / 244

辣椒 / 246

喝对了才会瘦 / 248

做水美人 / 248

每天都要喝牛奶 / 249

喝豆浆 / 250

长肉美食安心吃 / 252

蛋糕 / 252

蛋挞 / 252

饼干 / 252



冰激凌 / 252

薯片 / 253

烤肠 / 253

巧克力 / 253

炸鸡腿 / 253

教你饮茶瘦身 / 254

常见的瘦身茶 / 254

颇受白领一族欢迎的瘦身茶 / 254

推荐经典汉方茶饮 / 256

三款新潮饮食瘦身法 / 258

低卡瘦身法 / 258

低GI瘦身法 / 259

轻食瘦身法 / 260

第二章 外养——瑜伽、运动、按摩瘦身术 / 262

运动消耗热量金字塔 / 262

动一动，将难减的部位各个击破 / 263

瘦身瑜伽 / 264

瑜伽体位的瘦身原理 / 264

练习瑜伽前的准备工作 / 264

热身瑜伽 / 265

瘦脸及肩背部——甩掉双下巴，
放松肩和背 / 269

瘦手臂——告别“蝴蝶袖” / 270

瘦腰部——扭掉“游泳圈” / 272

瘦腿部——大腿、小腿一起瘦 / 274

瘦全身——活动全身，让减肥近一步 / 276

有氧运动 / 280

什么是有氧运动 / 280

有氧健身操 / 280

3种有效的有氧运动 / 280

无氧运动 / 282

什么是无氧运动 / 282

无氧运动后要休息好 / 282

找出适合自己的运动量 / 283

无氧运动与大肌肉 / 283

冬季也适合做无氧运动 / 283

器械运动 / 284

哑铃操 / 284

其他器械运动 / 286

经典时尚瘦身运动 / 291

登山 / 291

游泳 / 292

用跑步机跑步 / 292

轮滑 / 293

室内攀岩 / 293

动感单车 / 294

随时随地瘦身运动 / 295

等车时 / 295

公交车上 / 297

办公室里 / 300

居家时 / 302

按摩瘦身术 / 304

穴位按摩瘦身图解 / 304

淋巴排毒按摩 / 305

刮痧瘦身法 / 310

了解刮痧瘦身法 / 310

经典部位刮痧排毒瘦身法 / 310

沐浴瘦身术 / 312

在镜子前仔细观察自己的身体 / 312

沐浴前需准备的精油按摩方 / 312

洗好半身浴 / 313

专题七 女人各个年龄段的瘦身经 / 316

专题八 简单有趣的瘦身法 / 318

附录 敷“膜”前后的肌肤对照图 / 320







第一篇

美丽女人 从护肤开始

女人的美丽是从了解自己的肌肤特点开始的，针对自己的肌肤特点，才能找到专属于自己的标准护养法则。认真呵护肌肤才能享受持久的美丽！

自测一下你的肌肤

测试1

测一测你的肌肤状态

请从以下测试项中选出符合你的选项，并将所选项的对应分值相加算出得分，找出适合你的最佳保养方式。

① 含水量检测：你的肌肤干燥且不易上妆吗？

- A. 看起来干燥且有脱屑现象
- B. 看起来干燥且有浮粉现象
- C. 看起来细致且有光泽

② 出油量检测：你的毛孔粗大吗？

- A. 肌肤毛孔大又明显
- B. T区明显，两颊还好
- C. 很细致，几乎看不到毛孔

③ 细致度检测：看看你脸部的纹理是否细致？

- A. 全脸毛孔很大且明显
- B. 只看得到横向肌纹理
- C. 几乎看不到肌肤纹理

④ 光泽度检测：你的肌肤是否暗沉？

- A. 肌肤看起来蜡黄且疲倦
- B. 肌肤看起来晦暗
- C. 肌肤明亮呈粉嫩状

⑤ 均匀度检测：看看你的脸上是否有斑点？

- A. 25岁后长出许多斑点且颜色较深
- B. 只有几个斑点点缀其中
- C. 几乎不长

⑥ 紧致度检测：看看你的脸上是否有皱纹？

- A. 眼角、嘴边有较深的纹路或细纹
- B. 笑的时候才有几条细纹牵动
- C. 几乎没有

注：A—3分，B—2分，C—1分。

看一看你的测试结果

◎ 7分及以下：总体较好！

美丽忠告：不要因为天生丽质就偷懒，因为肤质会随着生活环境或身体状况而改变。

保养建议：每周自己敷脸1次，每月做1次全面保养。

◎ 8~12分：该注意了！

美丽忠告：你的肌肤已经发出了警报，再不注意保养可就要出问题啦！

保养建议：每周自己敷脸1~2次，每月做1~2次全面保养。

◎ 13分及以上：要特别注意！

美丽忠告：再不保养的话，“未老先衰”、“干妹妹”将变成你的代名词。

保养建议：每周自己敷脸2~3次，每周做1次全面保养。



★ 按照检测标准，来为自己的肌肤状态打分吧！