

☀ 小腻腻的向日葵小班系列丛书

后天美女养成记

小腻腻◎著

小腻腻——带起平民护肤美容热潮！
教你如何从一个平民少女蜕变成美丽达人！



经济科学出版社
Economic Science Press

 小腻腻的向日葵小班系列丛书

后天美女养成记

小腻腻◎著



经济科学出版社
Economic Science Press

编目 (CIP) 数据

后天美女养成记 / 小腻腻编著. — 北京 : 经济科学出版社, 2010.6

(小腻腻的向日葵小班系列丛书)

ISBN 978-7-5058-9279-8

I. ①后… II. ①小… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068131号

策划编辑: 刘 瑾

责任编辑: 刘 瑾 宋艳波

责任校对: 杨晓莹

装帧设计: 宏观·印象

技术编辑: 潘泽新

特别感谢: 郝博莹

后天美女养成记

小腻腻 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲28号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191540

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esp@esp.com.cn

北京中科印刷有限公司印装

889×1194 24开 11.5印张 140000字

2010年6月第1版 2010年10月第3次印刷

ISBN 978-7-5058-9279-8 定价: 38.00元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)



2007年4月30日，向日葵小班诞生了。开博时没有任何雄心壮志，只是想跟同学们分享些生活中的经验，开篇日志就叫做《It's all about sharing》。因为当老师这么多年，发现学生们需要的不光是书本上的知识，不光是考试的技巧，更是生活的态度和智慧。而这些东西不太容易在学校里得到，就来向日葵小班做客吧！

不知不觉过了三年，这个博客变成我生活中很重要的一部分，也非常欣慰地看到积极阳光的态度影响了这么多朋友的生活。而正所谓“教学相长”，读者们提出的不少问题也促使我不断查阅资料，吸收新的知识，修正提升自我认知。

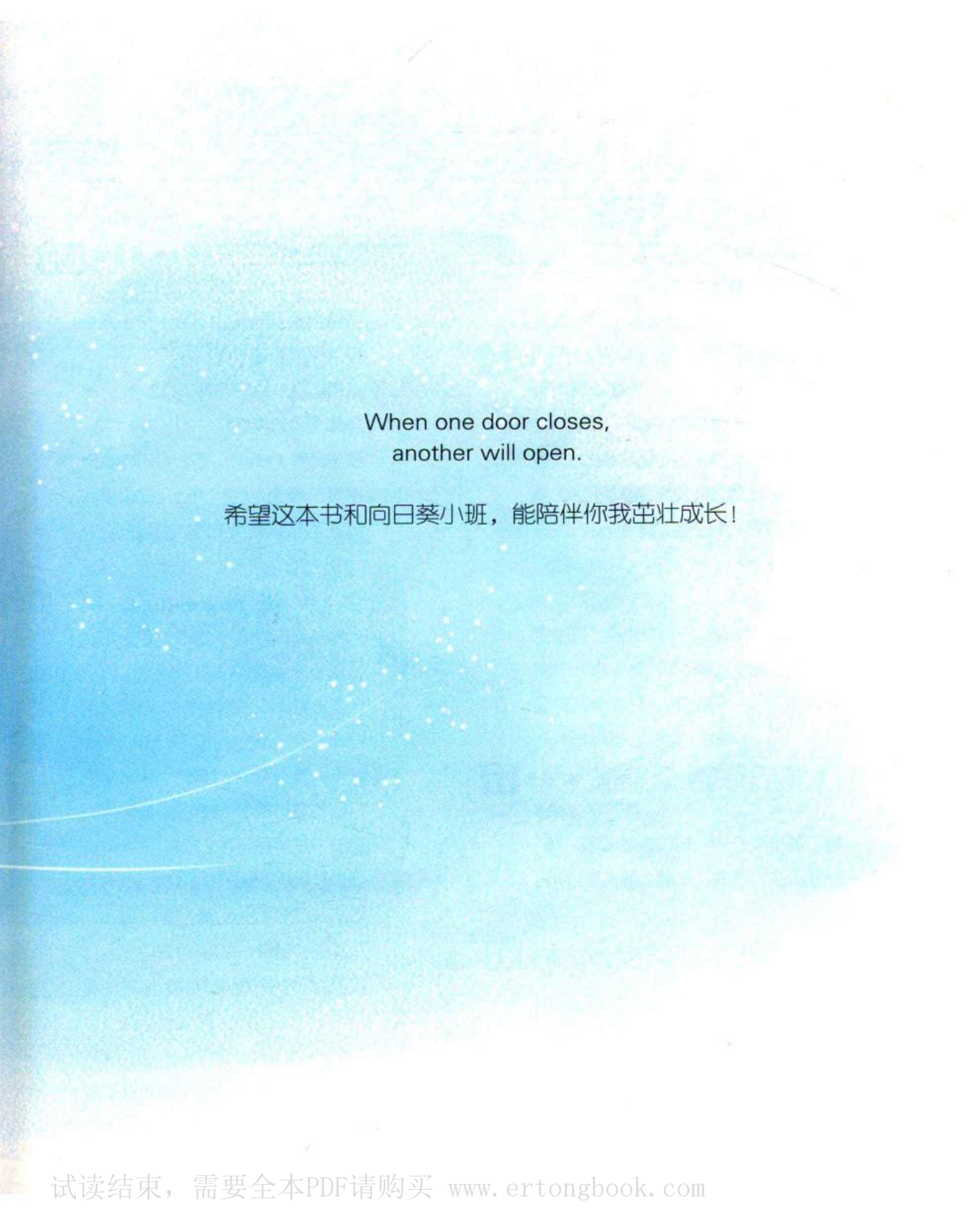
这是一个知识改变命运，态度决定生活的年代。而博客这个平台让我一阶草根得到如此广泛的关注，更有幸获得经济科学出版社和编辑刘瑾的赏识，有机会把自己的生活体验集结成书，实在是而立之年最好的礼物。

为了慎重起见，书中所涉及的产品和方法都经过我亲身验证，并集合各方用户反馈，力求做到公正客观。如有疏漏不正确之处，诚恳欢迎批评指教。但其实介绍产品不是本书的目的，而是分享探索学习的过程。变美跟任何学科一样，是个多方吸收知识再分析消化为己所用的过程。我也从最开始的盲目跟风到形成自己的一套体系，期间走过不少弯路，但更多的是收获，所以迫不及待要跟大家分享。

书中的方法并无什么高深的道理或玄妙，唯一的灵丹妙药就是两个字——坚持。别再抱怨自己天分不如人，先天不足后天补，每个女生都能通过努力修炼成后天美女。

在此要特别感谢我的另一半——小队长，几年来没有他的支持、鼓励和引导，不会有越来越红火的向日葵小班，更不会有这本书。他是个不说“爱”字的男人，但一切尽在不言中。

在这本书出版之际，我们做出了人生中重大的取舍决定，要奔向更美好的生活。腻腻和小队长的雄心壮志，就是要把网络上虚拟的向日葵小班变成现实，打造一个阳光的乐园。



When one door closes,
another will open.

希望这本书和向日葵小班，能陪伴你我茁壮成长！





终有一天，一粒小小的葵花籽会
绽放成美丽的葵花。就由此开始你的
变美之旅吧……

上部

肤质大检测 / 1

解读当红护肤品成分 / 3

基础护肤篇 7

打造健康光滑皮肤第一步——清洁 / 8

剥开蛋壳见蛋清——定期去角质 / 17

化妆水的妙用：好皮肤靠水造 / 20

到底选面霜、乳液还是凝胶 / 32

精华 / 39

眼部保养 / 44

防晒隔离 / 58

补水补油霜状面膜 / 69

唇唇欲滴——润唇膏 / 72

问题肌肤逐个击破 77

稳定最是美好——抗过敏经验谈 / 78

问题肌肤大作战：粉刺、黑头和痘痘 / 81

养生美白,由内到外 91

美白的正确观念 / 92

美白养颜甜品DIY / 93

不伤皮肤的粉底——矿物质粉 / 104

身体护理篇 109

身体也要去角质 / 110

身体保湿乳液 / 111

背部痘痘的治疗方案 / 112

身体长“鸡皮疙瘩”怎么办 / 113

颈部保养 / 114

嫩脚丫养成计划 / 115

呵护芊芊玉手 / 116

护发宝典 119

尽量避免染发 / 120

洗发护发的正确观念 / 121

打造健康头皮——洗发 / 122

吹干头发不可少 / 123

打理卷发好帮手 / 125

洗发护发用品推荐 / 128

受损发质的深层护理 / 132

对抗头皮痒和头皮屑 / 133

头发能长得快一些吗 / 136

救救我 不要掉头发 / 137

下部

120斤的小飞象，蝶变成80斤娇小美少女
的传奇演化史 / 142

奇迹不是一天发生的，但一定会发生 / 145

减肥进行时 ●●●●●●●● 151

姐减的不是体重，是尺寸 / 152

调整心情，积极面对平台期和反弹期 / 153

极端节食法的危害 / 155

减肥，到底靠节食还是运动 / 157

切掉卡路里摄入从油开始 / 159

吃慢一点，多瘦一点 / 172

淀粉，是敌是友 / 173

与人分享 / 175

有进有出，不做小腹婆 / 177

告别暴食 / 187

来点零食吧 / 195

饮食篇 ●●●●●●●● 205

外食族的饮食安排 / 206

美食日记：外食菜单参考 / 207

宅女减肥靠喝汤 / 218

在国外的孩子们怎么吃 / 234

腻妈私房健康食谱 / 239

细节决定成败 ●●●●●●●● 243

饭前喝汤，饭后刷牙 / 244

刮舌苔 / 244

保持身体温暖 / 245

生理期更不能着凉 / 246

睡美人才是瘦美人 / 247

懒人也能做的运动：腹式呼吸 / 249

随时动，随时瘦 / 250

减肥电脑桌 / 251

坐着也能瘦 / 252

瘦腿其实很简单：高跟鞋上楼法 / 253

保护脊椎 / 258

夏日良伴泡腾片 / 259

慎选水杯喝出健康 / 259

参考文献.....261

肤质大检测

护肤最大的迷思，就是道听途说，听别人说什么好就买来用。买到不适合自己的产品轻则无效，重则毁容。老话说，“甲之蜜糖，乙之砒霜”，大家一定要先看清自己的肤质才能对症下药。先把肤质的分类罗列出来，大家对号入座，在看后面推荐的产品时就能更准确地选择。

●极干性皮肤

这种肤质天生极其干燥，洗脸之后如果不马上擦保养品会觉得又干又绷，到了秋冬季节更容易脱皮起屑，比同龄人更容易出皱纹。所以要避免用清洁力过强的洁面产品，建议用卸妆油或乳霜来做清洁。在滋润方面，除了补水更应该补油，适合使用面油类产品或者含精油成分滋润度较高的面霜。

●混合偏干性皮肤

多数人都是混合肤质，只不过有些偏干有些偏油。我自己就属于混合偏干，T字部位微泛油光，两颊比较干燥，尤其在换季的时候。这种肤质在清洁方面可以用卸妆乳霜或水类产品来避免刺激干燥的部位，T字部位出油严重的话则可以用泡沫类产品来单独深层清洁。混合性皮肤的保养也应该分区进行，比如保湿要用滋润度高的面霜着重擦在脸颊，而T字部位只要轻轻带过一点就好，不要擦太厚。

●混合偏油性皮肤

出油比较严重的人可以每天用泡沫类产品进行清洁，洗脸的时候在T区出油旺盛部位多用泡沫按摩一下。保湿方面春夏可以采用质地较稀的乳液或者凝胶，秋冬则可以在脸颊部位多擦一层面霜。

●极油性皮肤

多出现于青春期，脸上油多到可以煎蛋，伴随毛孔粗大、黑头粉刺横生等问题。这类皮肤首先要注意切勿使用吸油面纸（应该说任何人都该使用吸油面纸），因为多数人都是外油内干，深层缺水才让皮肤过分泌油脂。如果贪图一时爽快，用吸油面纸吸得太干只会更油，毛孔更大。如果白天出油厉害，应该用面巾纸轻轻印一下，然后扫上蜜粉来改善。而且注意每天洗脸的次数不要超过两次，以免过度清洁造成干燥。洗脸的产品和方式都跟混合偏油性皮肤一样，保湿则尽量采用清爽的凝胶状产品。注意一般出油厉害的人都是生活不规律，常熬夜不爱喝水，嗜辛辣或油炸食品。尽量养成规律的生活习惯，多喝水，饮食尽量清淡，才能从根本上改善肤质。

●敏感性皮肤

生活在污染严重的都市，很多人都多少有些敏感，例如，我自己是对春天的风和换季的干燥气候过敏。关于抗过敏的方法在稍后的章节会专门讲解，在这边要提醒皮肤高度敏感的同学，选择护肤品时一定要小心，避免果酸、酒精、水杨酸、精油这些刺激性的成分，记得所有标榜美白的产品都要慎用。另外，清洁则应该用专为敏感皮肤设计的卸妆水，少用泡沫类产品，洗脸的水也不要过冷或过热。

建议在购买护肤品之前为了保险起见做过敏测试，把产品涂在透气防水创可贴的海绵部分，贴在手肘内侧24小时左右，如果没有发红发痒现象则可以安心使用。





解读当红护肤品成分

●●●●为实际功效买单，不为看似昂贵的成分花钱

这几年因为各类美容节目的兴起，各路达人们现身说法，爱把保养品的成分讲给大家听，这是件好事，让包括我在内的消费者开始有意识地探索保养品背后的秘密，而不是光看电视广告上的美女说：“更白、更亮、更年轻！”就蠢蠢欲动掏腰包。不过多数人对这个问题还是一知半解，常有诸如“玻尿酸对皮肤好”之类的模糊认知。这些当红的成分到底对皮肤怎么好？好在哪？对别人好的对你也好吗？新贵成分就一定更有效吗？让我们一起先来解读近年当红的各类成分：

玻尿酸/透明质酸（Hyaluronic Acids）：

简单地说，玻尿酸是亲肤性最好的保湿成分，它本来就广泛地存在于我们的真皮层中。它能吸收自身体积500倍的水分，使胶原纤维充满弹性，皮肤润泽。随着我们年龄的增长，皮肤自身制造玻尿酸的能力慢慢降低，就要通过外部的补充来达到保湿的目的。

最出名的玻尿酸品牌包括日本药妆的JLU和肌研，两种我都用过。就化妆水来讲，肌研比JLU要浓稠，我用了肌研那款添加抗衰老成分虾红素的化妆水，就觉得太黏无法吸收，但这并不代表不适合你。我送给皮肤极其干燥的朋友用风评就很好。

需要注意的是：玻尿酸分子比较大，如果要用美白抗衰老等产品，应该在擦玻尿酸之前。而且它是有抓水性的，用完之后要加一层保湿的乳液或面霜锁住，不然在空气干燥的情况下会倒吸脸上的水分。

维他命C（Vitamin C）：

很多人认为VC=美白，其实不全对，VC最大的作用是抗氧化。白天在防晒之前使用含有VC的产品，可以加强防晒效果，清除紫外线造成的自由基，从而减少阳光对皮肤的伤害。而且它能在皮肤受创（比如接受磨皮手术）后减少红肿，促进伤口愈合。VC界对皮肤最有效的成员叫左旋C，具有美白、抗自由基和促进胶原再生的作用，不过它的性质难以保持稳定，添加在化妆水中还剩多少活性很难说，而且不能长期存放，最好使用小只装的安瓶形态产品。

维生素A醇与A酸 (Retinol & Retinoid Acid/Tretinoin) :

A酸和A醇均为维生素A的衍生物, 其中A酸是被医学界公认的有效治疗老化的药物, 早期只有在医生开的处方药里能见到这种成分。发展到现在, A酸作为护肤界的明星成分, 被证实具有抗炎症反应, 调节表皮细胞的生长分化, 促进胶原产生, 改善皮脂腺功能, 逆转光老化现象, 抑制黑色素产生, 促进真皮层增厚等效果, 主要被运用在抗痘和抗衰老产品中。对青春痘来说使用6~12周就能达到肉眼可见的理想效果, 而对老化肌肤6周以上就会出现视觉上的改观。

不过千万别以为A酸就是问题肌肤的灵丹妙药, 就可以随使用, 任何有奇效的物质也必然有强烈的副作用。A酸具有相当的刺激性, 尤其对于敏感皮肤, 可能会造成干燥、红肿、痒痛甚至脱皮等症状。当然这不是说敏感皮肤就必须放弃这个成分, 敏感肌肤也要治痘痘或抗衰老啊! 皮肤对A酸的耐受性是可以慢慢建立的, 由低浓度先开始尝试再慢慢加大, 不过最好在医生的指导下进行。

另外要注意的是, A酸有光敏性, 建议最好在晚上试用, 如果一定要白天用, 必须擦上高倍数的防晒品并避免在阳光下暴晒。最重要的是孕妇应当谨慎对待A酸, 虽然没有直接证据表明外用A酸会造成胎儿畸形, 但一般医生都会建议怀孕期间不要使用为佳。

而因为A酸的强大功效, 现在很多保养品中添加了A醇的成分, 并标榜跟A酸具有同样的效果。理论上来说A醇是可以转化为A酸的, 但前提是要先被皮肤吸收, 然后需经由特殊酵素的作用才能进行转化, 所以, 现在科学上没有明确的结论到底能有多少A醇能发挥功效, 不过它的确比A酸要温和得多。

辅酶Q10 (Coenzyme Q10) :

Q10是这两年当红的明星成分, 宣称有抗衰老的功效。人体器官本身就含有这种辅酶, 尤其在心脏中, 不过随着年龄增长会慢慢变少, 所以早期医生会建议心脏功能弱的病人口服补充Q10。后来发现Q10用在皮肤上有防止紫外线对皮肤的伤害, 对抗自由基和抗氧化的作用, 被广泛推崇。其实Q10分子比较大, 难以渗透, 跟常见的抗氧化成分如VC、VA、VE、多酚类、类黄酮、硫酸锌和胡萝卜素等比起来并不占特别优势。如果还是对它情有独钟, 选择产品时一定要看颜色。因为Q10本身拥有鲜艳的金黄色调, 产品色彩偏黄的表示含量实在, 颜色透明却标榜含Q10的产品就要擦亮眼睛了。

很多专家认为Q10这种东西内服外用双管齐下效果最好, 市面上也有不少添加Q10的口服液, 价格不菲。我为了省钱去药房买过药丸状的, 其实也不便宜。而且Q10是脂溶性的, 要跟VE和有油脂的东西一起吃才能帮助吸收, 操作起来比较麻烦所以我没能坚持。其实抗氧化的食物很多, 如果我们能每天多吃一些蓝紫色系美味又健康的蔬果如蓝莓、紫薯、紫甘蓝等, 又何必要靠小药丸来美容呢?

胶原蛋白 (Collagen) :

最有煽动力的成分莫过于胶原蛋白，因为大家都知道人上了年纪，皮肤里的胶原蛋白会逐渐流失，导致肌肤失去弹性，出现皱纹。于是很多品牌都推出含胶原蛋白的产品，听起来就很吸引人，但是涂抹胶原蛋白是否就能挽回青春？其实胶原蛋白分子较大，同样难以渗透被吸收利用，充其量是上佳的保湿成分。即使现在某些品牌号称研发出小分子胶原蛋白，或者所谓弹性蛋白质，能穿透皮肤，但也并没有研究证实就能增加皮肤的弹性。不过这类产品并非毫无意义，它们除了为皮肤保湿，用在创面手术后还能有效促进伤口愈合。

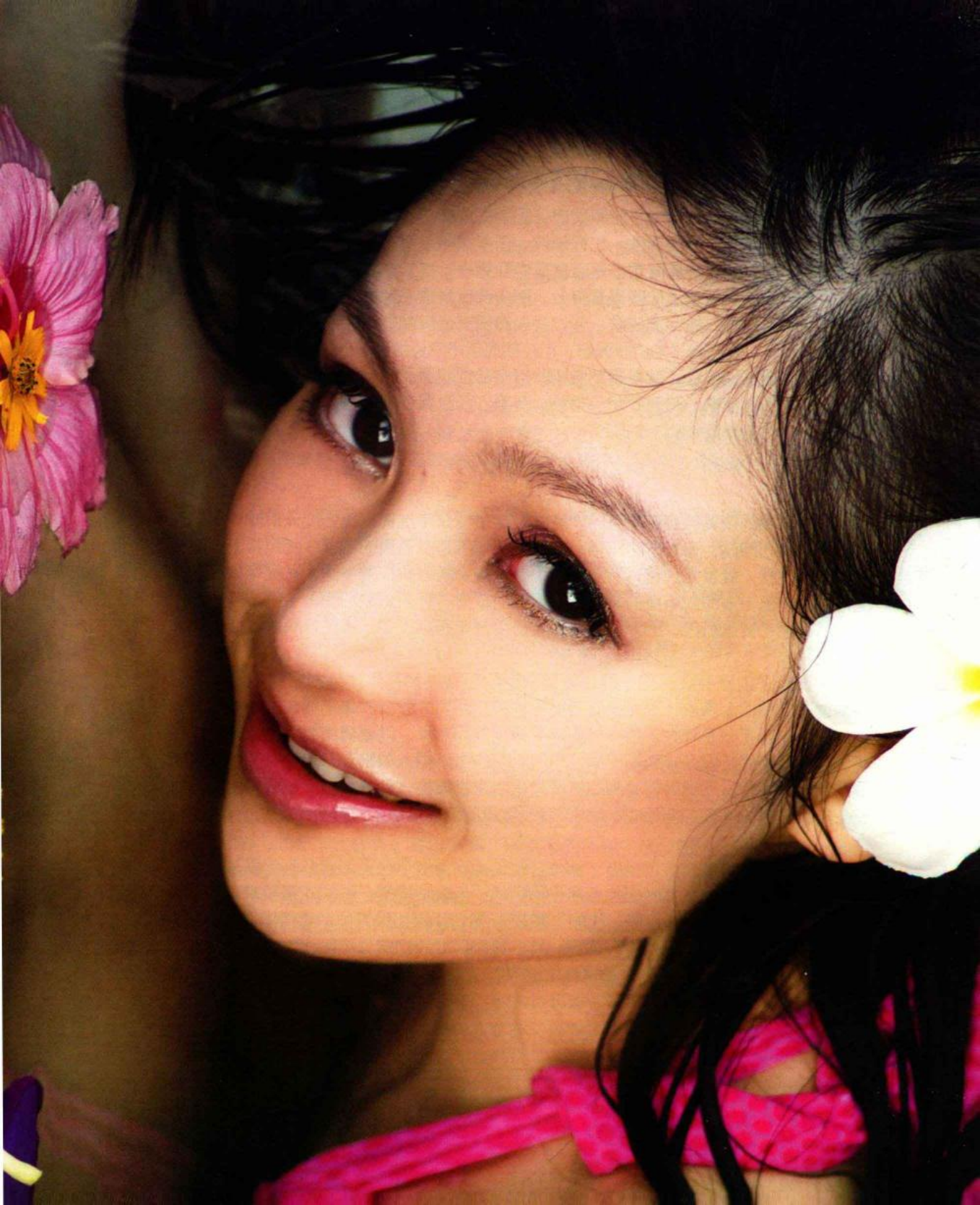
而真正要增加弹性，就需要刺激皮肤自身合成胶原蛋白，比如，用果酸产品，或者微针美容之类的微创疗法。同时要配合食补，多摄入胶原蛋白和氨基酸丰富的食物，如燕窝、银耳等，在之后的章节中会详细谈到。

胜肽和生长因子 (Peptide & Growth Factor) :

这两年高科技美容产品盛行，“胜肽”这个成分常出现在贵妇级天价保养品里，宣称能解决多种皮肤问题，有回春的作用。其实胜肽指的是氨基酸的连接，我们常听说抗衰老的五胜肽和六胜肽，就是分别含有五个和六个氨基酸。随着科技的发达，已经可以经过人工合成的方式制造出与人体内本身的胜肽完全相同的成分，达到刺激细胞再生的作用。但是目前胜肽的运用还在试水阶段，因为高昂的研发费用成本居高不下，真正含有胜肽成分的护肤品都价格不菲。

生长因子则是多胜肽的一种，能刺激细胞分裂，尤其用在手术后帮助伤口愈合，有效修复创面。理论上来说，添加在保养品里也应该会有刺激胶原蛋白再生、回复皮肤弹性的作用，但生长因子分子较大，用涂抹的方式很难发挥作用。而就算用微针导入法等攻克吸收难关，因为多数生长因子半衰期只有几小时，可能当下导入效果立竿见影，却无法维持，一定要持续使用才行。无论如何，高科技成分是未来发展的大趋势，只要能研发出完善的释放系统，来延长生长因子的作用时间，也许我们就真的回春有望了。

要做精明的消费者，不但要了解成分的功用，还要学会看清成分表的奥妙。一般护肤品成分表都是按照含量从高到低的顺序来排列的，所以，排第一位的通常是水。有效成分排列越靠前，则说明成分含量越高。比如，某款BB霜宣称添加珍贵鱼子酱精华，有抗衰老作用，结果鱼子酱在成分表上赫然排在最后一位。这倒并非说明这个产品不好用，实际上还是我非常爱用的BB霜。只是说我们在追求性价比的时候，是为实际功效买单，不是为看似昂贵的成分花钱。



The background of the entire page is a dense, repeating pattern of pink daisy-like flowers. The petals are a light, soft pink, while the centers are a slightly darker, more vibrant pink. The flowers are arranged in a way that they overlap, creating a lush and textured appearance.

基础护肤篇

我们应该把护肤想象成一种耕耘，每个人脸上那几分天地天生有好有坏，只要自己加倍努力，同样能收获美丽的肌肤。