



翻身做美女，每天美丽一点点



女人 口口相传的 美容经

旅游卫视主编 **李静琛** 时尚期刊《都市主妇》编辑 **赵静娴**

倾情推荐

许红◎编著



实用、贴切的
养颜宝典

每天**5**分钟，皱纹、斑点、黑头、
松弛……一扫而光，使你轻松变佳人。

北京工业大学出版社



女人口口相传
美容经

许红 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人口口相传的美容经/许红编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5639-2532-2

I. ①女… II. ①许… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第191902号

女人口口相传的美容经

编 著: 许 红

责任编辑: 宋春立

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 16

印 张: 12

字 数: 194千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2532-2

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

爱美是女人的天性，几乎所有的女人都期望自己美丽动人。于是，许多爱美的女性纷纷通过整容、洗肠、打美容针等各种方法让自己变得光彩夺目。可想而知，这些方式虽然可以使女人“改头换面”，但却是一个非常痛苦的过程。更重要的是它无法达到美容所带来的纯净与自然。那么，有没有“天然、健康”的美容方法可使女人免除“整容之苦”“洗肠之痛”，同样可以变得美丽动人呢？

答案当然是肯定的。

比如补水美容、经络美容、运动美容、食物美容等。这些美容方法，既安全有效，又不用受皮肉之苦，所以即使是天生丽质的女人也不会拒绝这种变美的窍门。

对护肤美容来说，水的作用更是不可小觑。当人体水分减少时，皮脂腺分泌也会随之减少，从而使皮肤失去弹性与光泽，甚至还会出现皱纹，所以为了保持皮肤水分，应当多喝水。经络美容则是直接通过针灸按摩的方法，刺激相应的穴位来调节女人的身体，从根本上消除雀斑、黄褐斑等，使容颜焕发出健康的光泽；运动美容法是通过各种不同的锻炼方式，加强、促进、调节脏腑气血的组织功能，增强机体的新陈代谢，以达到美容健身的一种美容方法。

俗话说：“没有丑女人，只有懒女人。”也就是说，要做个美丽的女人，首要条件是





要勤于美容，但光勤还不够，还得掌握一定的诀窍和知识。因为在科技进步的当今时代，得用知识过滤各种美容产品和方法，才不会让自己平白无故地成为实验品。所以，我们特意编写了《女人口口相传的美容经》。在这本书里，尽可能为天下所有爱美的女性讲解从头到脚的美容知识和方法，教女人怎样在短时间内成为一个美丽的女人。

本书共分七章，分别从肌肤、容颜、形体、头发、排毒、经络、食物等7个方面，将女性日常生活中最有效、最健康的美容方法做了深入浅出的解读。书中介绍的方法实用，取材方便，它既无整容手术的风险，也无洗肠排毒的痛苦，只要勤于坚持，科学运用，美丽的容颜就会离女人越来越近。

在此，编者衷心希望每一位爱美的女性都能掌握书中的美容诀窍，并从中找到适合自己的美容妙方，从而与“美丽”为伍，做个光彩夺目的靓女人！



目录



导读

睡前护肤秘籍，做美丽的精致女人/1
拒绝颈纹，让娇嫩向下5公分/2
收缩毛孔，变出零毛孔的脸庞/3
内调养颜，看漂亮女人的美丽心计/5

第一章 肌肤美容

7

水灵灵的肌肤是喝出来的·····	9
防晒，就是给美白“存档”·····	12
沐浴帮女人打造“荔枝肌肤”·····	15
学会做自己的抗衰老顾问·····	18
远离暗淡，养出透明肌肤·····	20
拯救女人“口渴”的肌肤·····	23
对付“产油”肌肤很简单·····	25

第二章 容颜美容

27

黑眼圈，我“吃”定你了·····	29
跟眼部脂肪说“Bye -Bye”·····	32
丰润水唇，养出来的性感·····	35
拒绝眼袋，带来神采奕奕·····	38
永不起“褶”的容颜秘籍·····	40
怎样结束与黑头的持久战·····	43
告别与痘痘“同居”的日子·····	45



第三章 形体美容

49

做个惊艳的小腰“精”	51
拒当“腹婆”，修出“平坦”	54
10分钟就能塑造出纤长双臂	57
这个夏季，来一场美腿秀	60
性感美背“Show”出优雅	63
美臀大作战，练就性感电臀	66
做一个挺“胸”而出的女人	69

第四章 头发美容

73

日常护理，让秀发“飘”起来	75
染发和洗发的attention事项	78
让秀发四季释放美的“风姿”	81
甩掉头屑，不再“雪花飘飘”	84
防脱，留住一头亮丽“青丝”	87

第五章 排毒美容

91

经常对身体进行“大扫除”	93
激活排毒系统，打赢美容战	96
周末的香味精油排毒计划	99





运动排毒，释放最“终”美·····	102
中医排毒，让女人美得出众·····	105

第六章 经络美容

109

通络，才能做气血美人·····	111
敲打经络，缔造完美肌肤·····	117
巧用经络，留住乌黑秀发·····	122
简单经络，让女人变性感女神·····	127
经络减肥，秀出骨感美·····	132

第七章 食物美容

137

单靠饮食，永葆青春靓丽·····	139
四季食补，养出不老容颜·····	142
用维生素与美丽“约会”·····	145
美味营养餐，养出完美秀发·····	148
巧搭美食，呈现完美胸部·····	151
跟微量元素来场“长久恋”·····	154

第八章 养生美容

157

气，不老容颜的“保鲜术”·····	159
血，让女人做一个红颜美人·····	162
健脾，教女人赶走“黯沉肌”·····	165
胃是靓丽容颜的“保护神”·····	168
护肝，做“无死角”美女·····	171
别让肺成为靓颜“杀手”·····	174
“肠道美容战争”全面爆发·····	177
补肾，打造不老容颜的神话·····	180
养心，与娇容“私订终身”·····	183

导读



睡前护肤秘籍，做美丽的精致女人

生活中，要想做个美丽精致的女人，夜晚的皮肤护理不可小视。因为，夜晚是护肤的最佳时间，人在熟睡时皮肤表面的新陈代谢使皮肤能够吸收更多的营养，清除表皮的多余物质，保证肌肤细胞的再生。每天夜晚对皮肤进行细致保养可以让女人第二天变得容光焕发。在这里，我们将告诉女人一些实用有效的睡前护肤小技巧，让女人一周七天都能轻松应对肌肤变化，做个美丽的精致女人。

1. 晚餐要少吃

晚餐时，吃得太多，会导致睡觉时血液集中在胃部，使脸部血液量减少，影响肤色。另外，要尽量避免摄取盐分，最好不要喝酒，这样可以避免晨起时面部及眼睛周围出现水肿现象。

2. 自制醋SPA

醋是有些家庭必备的调味品，它同时还是不错的美容品。如果有条件，最好在睡前洗个温热的醋浴，只需在洗澡水中加一点点醋，就会让女人洗浴后格外舒服，身心清爽。另外，在泡澡的时候，还可以将醋与甘油以5：1的比例混合擦拭脸部，经常擦用，能使粗糙的皮肤变得细嫩。

3. 浴后全身护理

洗澡后，用润肤油或润肤露轻轻按摩全身，然后穿上保暖的浴衣或睡袍。





这时肌肤会彻底吸收衣服上的温度，使肌肤更加光洁和富有弹性。

夏天时，可以待润肤霜完全吸收后，再穿睡衣睡觉。

4. 睡前皮肤护理

睡前清洁脸部能清除掉污垢，减少其对皮肤的侵害；护肤水和乳霜能滋润皮肤，有抗衰老的作用。所以在睡前，首先将脸部清洗干净，尤其是油性肌肤的女性，在睡前应该先清除掉脸上的油脂，然后用化妆棉蘸取收敛化妆水轻轻拍打脸部，最后再抹上乳液。

5. 喝水养颜

水是皮肤必不可少的成分，美容专家认为，充足的水分对肌肤非常有益。在临睡前的1~2个小时内，最好喝一杯水，因为当女人睡觉时，水分会被细胞吸收，使女人的肌肤更加细嫩柔滑。但要注意的是，在睡前半小时，绝不能饮水，因为这样会产生眼袋，反而会破坏脸部的美观。



6. 在手部涂抹维生素E

双手涂抹维生素E油，然后进行轻轻按摩，再用护手霜按摩双手。维生素E有抗衰老作用，护手霜能滋润手部肌肤，当然也可以将维生素E与护手霜一起混合使用，这样既省时间，又能达到美手的目的，可谓一举两得。



拒绝颈纹，让娇嫩向下5公分

颈部肌肤和脸部肌肤一样，经常会受到日光照射，香烟和空气污染，化学清洁剂伤害，加上肌肤薄嫩，稍微保养不当，就会导致颈纹的出现。但生活中，许多女性都不太注重颈部护理。殊不知，颈纹也是暴露年龄的一大信息，所以想越活越年轻，就得学会拒绝颈纹的出现。

1. 彻底清洁

颈部皮肤的清洁程序与面部一样，先用性质温和的洁面乳清洗，随后拍上化妆水。如果外出时，为避免颈部晒黑，也要涂上防晒霜。

2. 去角质

颈部和所有的肌肤一样必须经过去角质的程序。在选用去角质的保养品时，应该挑选颗粒较小的去角质产品。涂抹时以螺旋的方式由下往上搓揉，要注意颈

部靠近耳后的部分。此外，动作要轻柔，以免伤害到细嫩的颈部肌肤。

3. 定期敷颈膜

为了滋养颈部肌肤，防止其出现干燥、松弛和皱纹，一星期必须敷2次颈膜，使用时再缠绕一层保鲜膜，可使颈部吸收到更多的营养成分。如果觉得颈膜不太划算，可去药店买一些薏仁粉和白芷，用适量牛奶调匀后，盖上保鲜膜，敷在颈部15分钟即可。

4. 如何使用乳液

为防止颈部肌肤出现松弛，建议使用具有紧肤功效的颈霜及保湿乳液，以维持颈部的线条。另外，要随身带上美白乳液，不定时地使用，以防颈部肌肤变黑。外出前，一定要在颈部涂抹适量的防晒霜及防晒乳，以防晒黑或长斑。

5. 随时按摩颈部

不定时地由下往上按摩颈部，以免出现细纹，按摩颈部还能促进血液循环，对紧实颈部肌肤很有帮助，尤其是经常熬夜的女士更要坚持做颈部按摩，不然颈部细纹就会越来越明显。



收缩毛孔，变出零毛孔的脸庞

拥有一张零毛孔的精致脸庞，是很多女性的愿望。但炎热的夏天，随着排汗增多，毛孔也随之变得越来越明显。因此，让毛孔在夏天变细，成了肌肤保养过程中不可缺少的绝招。

1. 夏天卸妆不可少

夏天油脂分泌较多，容易和皮脂、灰尘、彩妆等混合阻塞毛孔。要想在夏天拥有细嫩肌肤，第一步就是要彻底清洁肌肤。建议使用具有





卸妆功效的洁面乳进行脸部清洁，这样就可以确保将皮肤表面的污垢去除，不会堆积堵塞毛孔。

2. 去除角质很重要

因为夏季温度较高，人体活动量增大，所以人体新陈代谢的速度也随着加快，从而导致人体的废旧物质更新的频率增加，肌肤的角质层也增生得更快。而角质层的堆积，往往会令肌肤毛孔增大，让肌肤看上去发黄。所以，夏季每隔2~3天，就需要使用温和的去角质产品，将废旧的角质层推走，防止毛孔污垢的堆积。

3. 化妆水必不可少

化妆水不仅能给肌肤补充水分，而且还具有二次清洁的效果。选择有控油功效的化妆水，可再次清洁毛孔中残留的油脂污垢，又能控制T字区油脂的分泌。使用前可将化妆水放在冰箱里冷藏，然后用化妆棉蘸取适量涂于面部，这样控油效果更好。

4. 控油保湿乳液

夏季除了要做好控油工作外，还得加强保湿护理，给肌肤补充足够的水分，并将水分锁在肌肤中，以避免出现外油内干的状况。建议选择质地轻透，且具有控油保湿双重功效的控油保湿乳液，这样能帮助肌肤长时间地维持水润清爽。

5. 面膜缩毛孔更迅速

利用面膜护理，使毛孔收缩也是一种不错的美容方法。针对毛孔、改善油脂功能的面膜，越来越受重视。可以自制DIY面膜，如利用珍珠粉、绿豆粉、薏仁粉搭配果汁、牛奶和鸡蛋清，进行调配，涂在脸上，既可美白，又能紧肤。

6. 精华缩毛孔更高效

若毛孔已经成为女人的“眼中钉肉中刺”，不妨试试高效的乳液或精华液，由于这种产品的保湿、滋润效果强，可为干燥的肌肤补足水分，使毛孔变得越来越小，甚至无法看到。



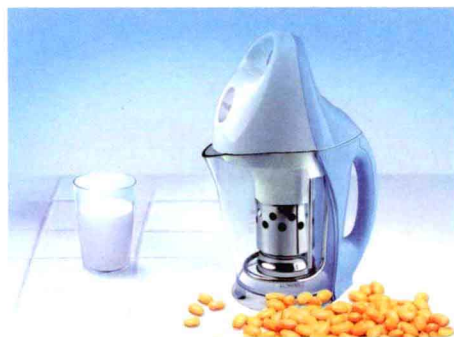
内调养颜，看漂亮女人的美丽心计

每个女人都渴望美丽，但美丽容颜不是盼来的，必须拥有自己的养颜经，才能使女人轻松走进“国色天香”的境界。要想自己的肌肤变得更加白皙透亮，就不要把所有的希望与赌注都压在护肤品上，因为内调也很重要，只有通过内在的调养，才能够达到真正保养的效果。

1. 蜂蜜清肠排毒

蜂蜜是天然营养品，它含有糖类、水分、氨基酸、维生素、矿物质、酶类等营养成分，具有清理肠道、通便排毒、美容养颜的功效，从古至今就被女性视为养颜佳品。

养颜方法：取蜂蜜一杯，加水约2000毫升，架锅，点火，放入干净的绿豆50克，烧开后，锅里的水还剩1500毫升时，停火，降温，滤去绿豆只喝汤。此方可以使皮肤内毒素及时排出，有改善肤色的作用，一周以2~3次为宜。此外，早晨可以空腹喝一杯温水冲泡的蜂蜜，也可以加入牛奶一起饮用，以达到润肤的效果。



2. 豆浆平衡雌激素

黄豆中含有一种称为异黄酮的成分，其作用类似女性荷尔蒙，能改善内分泌，使女性看起来更年轻，所以爱美的女性不妨常喝豆浆。曾有研究人员让参加实验的女性每天喝400毫升豆浆，连喝两个月，在喝豆浆期间及喝豆浆之后，分别检测其体内雌激素水平。结果表明：每天喝豆浆可以调节妇女体内雌

激素与孕激素水平，使分泌周期变化保持正常，能有效预防乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发生。建议自己磨豆浆，如果没有时间，可以去超市买简易包装比较纯的豆浆。但一定不要选择那些添加了糖分的豆浆，因为这种豆浆的效果没有原味豆浆好。

3. 普洱茶抗衰老

普洱茶中含有的维生素C、维生素E、茶多酚、氨基酸和微量元素等成分，具有抗氧化作用，可延缓衰老过程。因此普洱茶被称为“益寿茶”。此外，普洱茶能调节新陈代谢，促进血液





循环，调节人体，平衡体内机能，因而有美容和瘦身的效果，在海外又有“美容茶”之称。英国最新的普洱茶喝法，是在普洱茶中加入水果。比如在泡好的普洱茶中加哈密瓜，经冰箱冷冻后饮用，不仅可口，而且美容效果更佳。

4. 银耳

银耳有“穷人燕窝”之称。它的保健功能在中医药典籍里早有记载，唐朝时银耳就已经被用来做浴疗，具有润泽滑爽肌肤的功效。据说杨贵妃的养颜美容秘诀之一就是用银耳汁洗脸、沐浴。常吃银耳能增加体内的胶原蛋白，帮助女人内在保湿，让肌肤亮白柔嫩有弹性。



内服方法：先将银耳泡在水里；待银耳泡发后，锅内放冷水，将银耳、红枣（掰开）、枸杞一同放入水中；大火煮沸，放入冰糖；小火炖，一直炖到汤黏糊糊的就可以了。



第一章 肌肤美容

俗话说“一白遮百丑”，因此每个女人都希望自己拥有晶莹剔透、水嫩白皙的肌肤。可是快节奏的都市生活、紧张高强度的工作和自然环境的恶化让女人的皮肤显现出过早的疲态。那么，怎样才能拥有光滑、嫩白的肌肤呢？本章针对日常生活中最为常见的肌肤问题，提出了行之有效的美容方法，让女人在花费小、耗用时间少的前提下，获得通透的肌肤，为自己的美丽增添一分色彩。



水灵灵的肌肤是喝出来的



喝水美肤是日常生活中最为切实可行的方法。饮水不仅有清理肠胃、促进体内毒素排出的作用，而且能使皮肤获得充足的水分。同时，还能降低血液黏稠度，加快血液循环，使皮肤更细腻更有光泽。不过，采用喝水的方式进行补水并非易事，需要根据各种水的营养成分和功能来补水，这样才能达到美肤的效果。

美容密码

1. 晨起喝水要慎重*

从生理角度看，睡了一夜之后，身体处于极度缺水的状态，晨起喝水不仅可以补充身体代谢失去的水分、清洁已排空的肠胃，还能有效地预防心脑血管疾病的发生。所以，许多女性把起床后饮水视为每日必做的功课，可是早晨怎样补水才更有效、更健康呢？一般来说，早晨不适合饮用低于体温的牛奶、果汁或冷水，也不适合盐煲浓汤、咸汤等，最好喝温热的粥。因为温热的粥中不仅含有大量水分，能达到补水功效，而且粥还有调养肠胃的作用，可谓一举两得。

2. 别等口渴再去喝*

口渴是人体水分失去平衡、细胞脱水已到一定程度时，中枢神经发出要求补水的信号。在日常生活中，许多人判断自己是否缺水往往以是否口渴为标准，实际上这很不科学。因为等

