

好生活 百事通系列

熟龄女人 美容保养

图典

全方位呵护女性 / 生活饮食与女性美丽息息相关 / 帮助女性走出亚健康
女性特殊部位的呵护 / 关注女性心理健康与保健

《好生活百事通》编委会 编著

美丽，女人一生的事业

一本全方位的女性保养指南
全面解读女性最关心的美容保养热点
让您随时随地享用美容保养的小秘诀

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

熟龄女人美容保养图典 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011.11

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7748-2

I. ①熟… II. ①好… 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 (2011) 第212985号

责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 吴桂岩 责任印制: 刘 强
美术编辑: 蔡国龙 装帧设计: 车 芹 程 程 王 波

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

好生活百事通系列

熟龄女人 美容保养

图典

全方位呵护女性 / 生活饮食与女性美丽息息相关 / 帮助女性走出亚健康
女性特殊部位的呵护 / 关注女性心理健康与保健

《好生活百事通》编委会 编著

美丽，女人一生的事业

一本全方位的女性保养指南
全面解读女性最关心的美容保养热点
让您随时随地享用美容保养的小秘诀

中国纺织出版社

瑞雅书业
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

美丽其实很简单

从头到脚，从内到外，全面呵护您的美丽

本书集女性美容、塑形、日常饮食与生活、心理保健、常见疾病的预防和治疗等，对女性全方位的保养进行详解，助您呵护全身的每一个角落，让美丽与您常相伴！

上架建议

时尚生活

ISBN 978-7-5064-7748-2



9 787506 477482 >

定价：29.80元

好生活  百事通系列

熟龄女人 美容保养

《好生活百事通》编委会 编著



中国纺织出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

第1篇 美丽，女人一生的事业… 11

专题2 化妆让你变得更加迷人 …… 27

第一章 美肤从了解肌肤开始 …… 12

自测 你属于什么类型的肌肤 …… 12

■ 美白其实很简单 …… 14

皮肤变黑的因素有哪些 …… 14

美白要从细节开始 …… 15

■ 保湿补水是美肤的关键 …… 16

皮肤干燥缺水的4个原因 …… 16

内外补水最有益 …… 16

做水润美人需注意 …… 17

■ 将祛斑进行到底——坚决不做斑美人 …… 18

斑的类型及成因 …… 18

祛斑的医学方法有哪些 …… 19

■ 防皱祛皱——让肌肤呈现不老神话 …… 20

了解皱纹 …… 20

皱纹形成的原因 …… 20

防皱的6种方法 …… 20

不同年龄有着不同的祛皱原则 …… 21

■ 收缩毛孔——做紧密细致女人 …… 22

皮脂型毛孔粗大 …… 22

角质肥厚型毛孔粗大 …… 22

色素沉淀型毛孔粗大 …… 23

■ 美丽宣言——只要青春不要痘 …… 24

战“痘”的青春怎样度过 …… 24

预防痘痘的8条原则 …… 24

痘痘不可以抠和挤 …… 24

让人惊讶的痘痘真面目 …… 25

消灭痘痘的实战计划 …… 25

专题1 如何清洁面部T型区 …… 26

第二章 呵护你全身的每一个角落 …… 29

自测 我们的爱美指数有多高 …… 29

■ 美眼——拥有一双明眸 …… 30

黑眼圈的产生 …… 30

眼部容易产生细纹的原因 …… 30

眼部脂肪粒是怎样产生的 …… 30

20岁眼部保养三部曲 …… 31

你是哪种黑眼圈 …… 31

睡前保养能有效消除眼袋 …… 31

缓解黑眼圈的方法 …… 32

■ 护唇——秀出红润水嫩的性感 …… 33

唇部陋习知多少 …… 33

正确的唇部护理 …… 33

■ 美发——让乌黑亮丽的秀发牵动众人的目光 …… 34

挑选优质洗发露的原则 …… 34

洗头的正确步骤 …… 35

吹风机正确使用的方法 …… 35

■ 美颈——塑造优美的颈部曲线 …… 36

颈部的日常保养不能忽视 …… 36

运动能解救你僵硬的颈部 …… 36

按摩是最简单的美颈方法之一 …… 37

美颈运动 …… 37

瑜伽美容瘦身教你练 …… 38

■ 美手——纤纤玉手美起来 …… 39

清洁手部要谨记哪些细节 …… 39

手肘保养不要忽略 …… 40

夏季护手秘招 …… 40

手指运动能让双手变美丽 …… 40

■ 美足——让你拥有秀气白皙的双足	42
补充足够水分，摆脱足部干裂	42
去掉厚茧硬皮，脚部才能细嫩	42
足部肤色要均匀	42
没有脚臭才能减少尴尬	42
适合自己做的足疗养护	43
专题3 精油按摩呵护全身	44

第三章 特殊人群护肤有道

自测 你是否属于敏感肌肤型	46
■ 白领族——呵护肌肤，保养有道	48
有效补水让妆容更服帖	48
防范电脑危害的重要性	48
■ 浓妆族——无限闪亮的美感肌肤	50
浓妆族对护肤品有要求	50
卸妆的注意事项是什么	50
■ 旅行族——旅途中防晒补水最重要	51
旅行是一种生活方式	51
出行的护肤原则	51
专题4 少女族护肤	52
专题5 孕妈妈护肤原则	53

第四章 让运动留住美丽

自测1 你的运动观念	54
自测2 你的肌肤是否缺氧	55
■ 美丽新概念——今天你做面操了吗	56
年轻女性的面操八节	56
中老年女性的面操五节	56
无龄美肌按摩法	57
■ 保养皮肤——选对正确的运动方式	58
运动方式——游泳	58
运动方式——羽毛球	58
运动方式——爬楼梯	58
运动方式——仰卧起坐	58
运动方式——健步	58

瑜伽美容瘦身教你练	59
■ 怎样拥有健康的胸部	60
能使胸部丰满的运动	60
有效提拉胸部的运动	60
勾勒完美胸部曲线的运动	60
紧实胸肌，重塑挺拔胸肌的运动	60
■ 缓解背痛——小动作，大作用	61
背部僵硬	61
颈椎痉挛	61
弯腰受限	61
剧烈疼痛	61
■ 女性各个部位保健操	62
查看你的装备是否齐全	62
保健操前的必知事宜	62
脚踝练习	63
肩颈练习	63
手臂练习	64
手腕练习	64
髋关节练习	65
反握手腕胸前翻转	65
专题6 多蹲少坐有益健康	66
专题7 温软而有韧性的瑜伽操	67

第2篇 生活饮食与女性美丽息息相关

第一章 饮食与女性的美丽和健康

自测1 你的饮食是否合理	72
自测2 你的压力指数	74
自测3 你肥胖的可能性	75
自测4 你是否有神经衰弱	76
■ 吃出美丽，吃出健康	77
多食五谷杂粮是健康基础	77
健康生活与蔬菜的关系	78
女人水灵离不开水果	81

■ 喝出美丽健康的容颜	84
喝水的学问通常有哪些	84
碳酸饮料尽量少喝	85
多饮牛奶好处多	85
喝豆浆让你做个东方丽人	87
■ 不同时期的营养调理	89
少女加强营养的关键有哪些	89
青年女性注意营养的均衡	90
中年女性饮食应以低脂高钙为准则	90
更年期女性饮食原则	91
老年女性合理膳食结构很重要	91
■ 女性滋补更美丽	92
药膳是“食补”的最佳方式	92
了解自己的体质	92
当归、红枣，益气补血	93
红红枸杞子，明目护肝	94
百合、茯苓、荷叶，滋养、安神、降脂	95
专题8 如何正确饮用蔬果汁	96

第二章 日常生活与女性的美丽健康息息相关

自测 了解自己的健康状况	98
■ 春夏秋冬保健康	100
女性春季起居保健有哪些	100
瑜伽美容瘦身教你练	101
女性夏季起居保健的重要性	102
女性秋季起居保健的重点	103
秋季美容保健7大绝佳食品	105
■ 从起居习惯开始学保健	106
讲究卫生，珍爱健康	106
女性特别卫生护理	107
科学饮食，确保健康	107
好的睡眠，换来健康	108
穿衣打扮，不忘健康	109
远离香烟，相伴健康	110

科学饮酒，喝出健康	111
■ 要工作，更要健康	112
上班路上的恶习有哪些	112
上下班路上的健康运动	112
瑜伽美容瘦身教你练	113
职业女性如何保证肌肤健康	114
职业女性久坐不动的坏处	114
选择健康的工作方式	114
■ 健康的生活不要忽略环境	116
电磁辐射与女性健康的关系	116
居室环境与女性健康的关系	116



自然环境与女性健康的关系	117
■ 娱乐休闲不要忘了健康	119
娱乐休闲可以抵抗女性衰老	119
逛街与女性健康	120
音乐欣赏与女性健康	120
跳舞与女性健康	121
上网女性应注意的养护事宜	122
专题9 用不同的方法达到美容的效果	124

第3篇 女性美丽与特殊部位的呵护不可分割..... 127

第一章 女性生理保健	128
自测 你的卵巢功能如何	128
■ 女性青春之源——月经	130
认识女性月经	130
月经的益处是什么	130
痛经的原因与治疗方法	131
经期卫生保健	131
■ 特殊而幸福的日子——孕育	133
孕期保健	133
孕期疾病防治	134
临产妈妈须知	134
哺乳期如何用药	135
母乳喂养的好处有哪些	135
■ 性与女性保健	136
女性要树立健康的性观念	136
女性患哪些疾病时不宜性生活	137
女性与性高潮	137
女性初夜常见问题解答	137
女性常见的性健康问题是什么	138
老年女性的性生活	139
■ 女性要学会关爱自己——避孕	140
关爱自己从避孕开始	140

■ 不要让意外成为永远的伤痛——流产	142
什么是人工流产	142
什么是药物流产	142
什么是无痛人流	142
什么是习惯性流产	143
各种流产的特点	143

第二章 女性特殊部位的呵护

自测 了解自己的健康状况	144
■ 呵护乳房	147
健康乳房的标准	147
每一个时期都要好好呵护乳房	147
平胸MM的乳房保健	148
胸罩的选择与正确穿戴	149
■ 呵护阴道	150
阴道清洗的原则	150
清洗顺序不可错	151
未婚也需防阴道炎	151
内裤穿着、清洗有讲究	152
■ 呵护子宫	153
子宫保健是一生的事情	153
子宫问题知多少	154
爱护子宫就是爱护身体	154
■ 呵护卵巢	155
排卵正常时时查	155
卵巢护理葆青春	155
应怎样进行卵巢保养	155
瑜伽美容瘦身教你练	157
■ 呵护盆腔	158
腰酸祸起盆腔炎	158
诸多因素诱发盆腔炎	158
盆腔炎的症状及危害	158
预防盆腔炎发生的方法	159
专题10 臀部保健不可忽视	160

第4篇

女性与亚健康及妇科疾病

疾病 163

第一章 女性常见的亚健康 164

自测 女性亚健康自测 164

■ 眼睛——保护视力，守候明亮 165

不良习惯会让眼睛产生疲劳感 165

避免眼睛疲劳的方法 165

■ 口臭——令人尴尬的口腔疾病 166

口臭病因有哪些 166

口臭的积极预防和治疗 166

■ 腰酸背痛——困扰众人的健康问题 167

腰酸背痛要引起足够的重视 167

腰酸背痛的预防和缓解方法 167

■ 失眠——今夜无眠最无奈 168

哪些原因容易引起失眠 168

容易罹患失眠的人群 169

缓解失眠的生活小窍门 169

■ 贫血——改善贫血，一生美丽 170

认识女性贫血 170

女性易患贫血的时期 170

女性贫血的预防和调理 171

■ 便秘——一场健康的“消耗战” 172

便秘的症状及成因是什么 172

孕产期女性需要防便秘 173

专题11 女性尿失禁 174

第二章 女性常见妇科疾病 176

自测 女性性功能障碍自测 176

■ 你对妇科疾病了解多少 177

妇科疾病的常见表现 177

女性患妇科疾病的原因 177

妇科疾病的危害有多大 178

■ 常见妇科炎症的保健 179

认识外阴炎 179

认识阴道炎 180

认识盆腔炎 181

认识宫颈炎 182

■ 乳房疾病有哪些 184

认识乳腺癌 184

认识乳腺增生 185

认识乳腺结核 186

■ 不得不说的妇科肿瘤 187

认识卵巢肿瘤 187

认识子宫肌瘤 188

■ 女性不孕——不能示人的难言之隐 189

正确的怀孕过程 189

确定女性不孕要做什么检查 189

女性不孕的主要原因 190

如何治疗女性不孕 190

女性不孕的饮食和生活注意事项 191

第5篇

关注女性心理健康与心理保健 193

第一章 女性婚恋心理保健 194

自测 婚姻状况心理小测试 194

■ 恋爱中的女性心理特点分析 196

亦真亦假的表达 196

有意无意的耍脾气 196

难以理解的焦虑、易怒 196

无缘无故的嫉妒 196

虚情假意的“移情” 196

■ 女性性爱心理压力分析 197

压力之1：缺乏对自己身材的自信 197

压力之2：对性生活的恐惧 197

■ 女性在婚姻中的心理定位误区 198

误区1：注重婚姻形式，忽视爱情经营 198

误区2：把婚姻看得太重，盲目自我牺牲 198

误区3: 看重丈夫孩子, 忽视自身修养的提高 ...	198	孕中期心理状态表现及解决方案	204
■ 大龄女性婚恋心理有哪些障碍	199	孕晚期心理状态表现及解决方案	204
大龄女性的自卑心理	199	■ 分娩期女性心理健康	205
大龄女性的封闭心理	199	分娩期恐惧心理产生的原因	205
大龄女性的逆反心理	199	恐惧心理会影响分娩	205
■ 离婚后的心理保健	200	心理作用可创造奇迹	205
勇敢诉说自己的苦恼	200		
经常阅读一些积极向上的书	200	第三章 女性更年期及老年期心理保健 ...	206
参加有意义的社交活动	200	自测 老年人心理测试	206
第二章 孕产期女性心理保健	201	■ 关注女性更年期	207
自测 怀孕前的心理准备	201	关注女性更年期的必要性	207
■ 孕前心理调适很重要	202	了解更年期综合征	207
7种心理导致不孕不育	202	如何安度更年期	207
做好怀孕前的心理准备	202	■ 老年期心理保健要点	209
■ 孕期女性心理健康	203	老年期容易出现的各种症状	209
孕早期心理状态表现及解决方案	203	老年女性应该掌握心理保健的7个要点	209

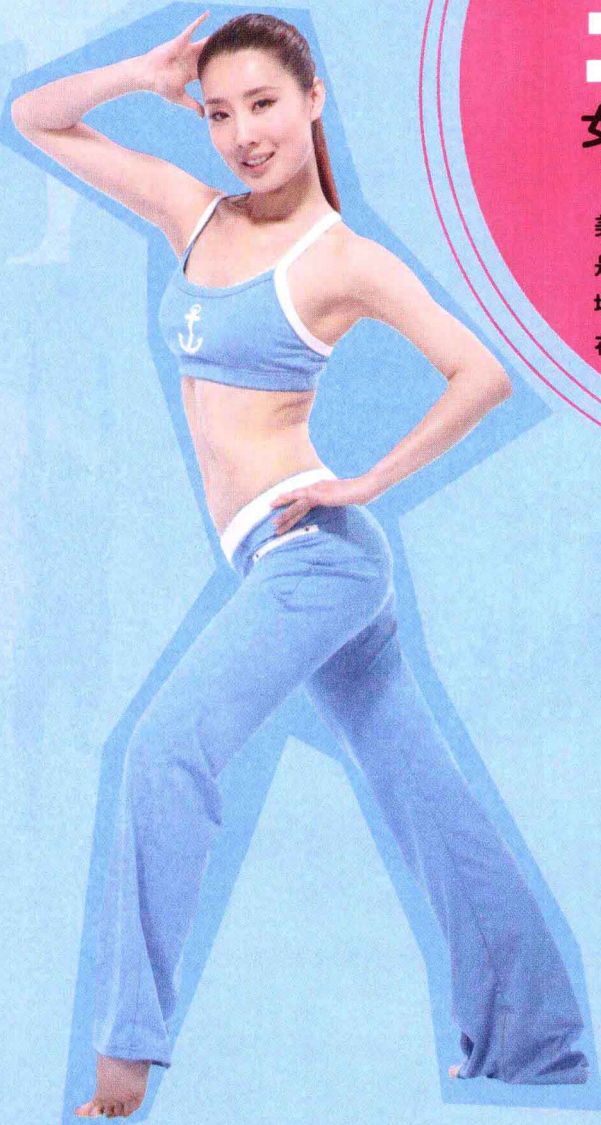


第1篇

美丽，

女人一生的事业

每个女人都希望自己美丽如花，但是有些美丽是天生的，有些美丽需要后天保养，无论是天生丽质，还是后天修饰，都会随着年龄的增长而褪色！所以减肥、护肤是女人一生都需要做的事情。



第一章 美肤从了解肌肤开始

自测

你属于什么类型的肌肤

对爱美的女性来说，还有什么比脸这个部位更重要的呢？除了天生不易改变的五官之外，面部给人最直观的印象就是肌肤的好坏了。

人的面部皮肤是滋润还是干皱，会泄露你的年龄秘密哦！所以女性的美容保养，应先从对肌肤的保养开始。

每天都往脸上涂抹护肤品的你，真正了解自己的皮肤吗？做一个简单的小测试，看看你的皮肤属于哪种类型吧！

- 洗完脸后的2~3小时，不在脸上涂任何保湿、防晒产品、化妆水、粉底或其他护肤品，这时如果在明亮的光线下照镜子，你的前额和脸颊部位：
 - 非常粗糙，出现皮屑或者如布满灰尘般的晦暗
 - 仍有紧绷感
 - 能够回复正常的润泽感但在镜中看不到反光
 - 能看到反光
- 在以往的照片中，你的脸是否显得光亮：
 - 从不，或你从未意识到有这种情况
 - 有时会
 - 经常会
 - 历来如此
- 经过上妆或使用粉底，但不要涂干的粉，2~3小时后，你的妆容看起来：
 - 出现皮屑，有的粉底在皱纹里已结成小块
 - 光滑
 - 出现闪亮
 - 出现条纹并且闪亮
 - 我从不用品底
- 身处干燥的环境中，如果不用保湿产品或防晒产品，你的面部皮肤：
 - 感觉很干或锐痛
 - 感觉紧绷
 - 感觉正常
 - 看起来有光亮
- 照一照有放大功能的化妆镜，仔细观察一下，从你的脸上能看到多少如大头针针尖般大小的毛孔呢：
 - 一个都没有
 - T区（前额和鼻子）有一些
 - 很多
 - 非常多

6.如果让你描述自己的面部皮肤特征，你会选择：

A.干性

B.中性（正常）

C.混合性

D.油性

7.当你使用泡沫丰富的皂类洁面产品洗脸后，你感觉：

A.干燥、或有刺痛的感觉

B.有些干燥但是没有刺痛感

C.没有异常

D.皮肤出油

E.我从不使用皂类或其他泡泡类的洁面产品。

8.如果不使用保湿产品，你的脸部会觉得干吗：

A.总是如此

B.有时

C.很少

D.从不

9.T区（前额和鼻子一带）出油吗：

A.从没有油光

B.有时会有出油现象

C.经常有出油现象

D.总是油油的

10.脸上涂过保湿产品后2~3小时，你的两颊部位：

A.非常粗糙，脱皮或者如布满灰尘般的晦暗

B.干燥光滑

C.有轻微的油光

D.有油光、滑腻

评分标准

选A为1分；选B为2分；选C为3分；选D为4分；选E为2.5分。

测试结果

得分为31~40分，属于典型的油性皮肤。

得分为23~30分，属于轻微的油性皮肤。

得分为15~22分，属于轻微的干性皮肤。

得分为10~14分，属于典型的干性的皮肤。

综上所述，油性皮肤或者轻微油性皮肤的人平时要选择清洁能力强的洁面乳。而且最好用温水洗脸，有利于毛孔充分张开，还不会使皮肤保湿之余油份丢失。

干性皮肤或者非常干性皮肤的人，平时要选用比较温和的洗面乳，外出的时候一定要抹点防晒霜，最重要的是多喝水。

实际上完美的中性皮肤很少有，大部分人的皮肤都是偏干或偏油。

美白其实很简单

皮肤变黑的因素有哪些

皮肤白皙是美丽的重要标志之一。许多女性都将皮肤不够白的原因归结到遗传因素上。其实除了先天因素外，后天的许多因素也影响了肌肤的色泽。很多人小时候皮肤白净娇嫩，然而随着年龄日益增长，皮肤颜色却渐渐暗沉。可见，除了自然老化的因素外，皮肤变黑还有很多原因。

金属元素影响

许多食物中都含有铜、铁、锌等金属元素，常吃这类食物是皮肤变黑的祸根之一。这是因为，这些金属元素可直接或间接地增加其与黑色素生成有关的酪氨酸、酪氨酸酶等物质的数量与活性。这些食物主要有动物肝肾、牡蛎、虾、蟹、豆类、

核桃、黑芝麻、葡萄干等，长期嗜食可能会引起肤色变化，导致皮肤变黑、变黄。

自然环境伤害皮肤

自然环境中的罪魁祸首是紫外线，它能刺激皮肤中的黑色素，诱发雀斑等皮肤病变，即使是阴天，紫外线也依然强烈。

紫外线可引起皮肤变黑、老化并产生皱纹。人类的皮肤对紫外线的反应分为急性和慢性，在急性反应方面表现为造成皮肤发红、晒黑及增加肌肤的表皮厚度；在慢性反应方面则会导致皮肤老化。

■ 经常对皮肤进行防晒护理是美白最有效的方式之一。



药物亲和黑色素

很多药物也会改变正常肤色。如氯奎对黑色素的亲和力强，会加重肤色变黑。服用奎宁者约10%的病人面部会出现蓝色色素斑。镇静药对肤色的威胁最大，长时期服用其面、颈部均会出现蝴蝶斑，手臂等处则呈棕灰、浅蓝色或浅紫色。此外，反复使用含汞软膏，也可在病患处留下棕色色素。在抗癌类药中引起肤色变化的药物更多。

美白要从细节开始

肤色不匀、脸上斑点众多、肌肤暗沉等问题往往困扰着20~40岁的女性。如果用彩妆掩盖的话，反而会加重皮肤负担。而市场上推出的美白产品，让人眼花缭乱，不知所措。

专家指出要想美白肌肤，应先从身边的三件小事做起。

正常作息，减轻压力

除了在生活中做好防晒工作之外，肤色美白

的最佳方法是什么？答案是良好、规律的生活作息习惯。

睡眠不足、压力大、情绪低落、过度疲劳等都易引发内分泌失调，使皮肤中的黑色素异常增加并聚集，因此使得皮肤变黑。对于想要美白的女性来说，需要调整好自己的生活节奏，维持充足的睡眠，少抽烟、少喝酒，注意饮食的营养均衡，降低体内氧化自由基的产生，以避免肌肤提早老化及各种肌肤问题。

多运动，提高血液含氧量

有些女性朋友肤色原本很白皙，防晒的工作很到位，生活非常有规律，每天也都用美白保养品，但肌肤的颜色却还是十分黯淡，这是为什么呢？专家指出，这些人肤色暗沉并不是黑色素惹的祸，而是微血管中血红素的含氧量不足，反应到皮肤上就是肤色暗沉。当肌肤的新陈代谢变得迟缓时，皮脂膜产生的皮脂就会慢慢减少，再加上一些外界刺激，从而造成水分流失就形成了皮肤干燥。

美容养颜小宝典

美白柠檬蜜汁

材料 柠檬、西红柿各1个，梅子粉少许。

调料 蜂蜜1小匙。

做法 ① 先将西红柿、柠檬分别洗净、切块，然后与适量水一同放入榨汁机搅打均匀，再倒入杯子中。

② 加入适量梅子粉和蜂蜜，再次搅打均匀即可。

美容功效

西红柿和柠檬本身含有丰富的维生素，柠檬含有的柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，爱美的女性不妨多喝这款果汁，其美白养颜效果绝对是你意想不到的。

