

最好用的

护肤

红宝书

她品时尚课题组 编著

如果女人不懂得照料肌肤，任凭风吹日晒，即便是天生丽质也会很快成为过去时！



气色与气血

女人青春两大指标

经期沐浴也别“暖过头”



煲一道不老靓汤，
滋养全身内外

忧心忡忡生皱纹，
安全避孕好肌肤

小心！

斑点 是岁月的严重警告

哇！



美丽是一种力量，
它能让女人变得更自信和从容！



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

最好用的

护肤

红宝书

她品时尚课题组
编著

美丽是一种力量，
它能让女人变得更自信和从容！

青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

最好用的护肤红宝书 / 她品时尚课题组编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5436-7271-0

I. ①最… II. ①她… III. ①女性-皮肤-护理-基本知识 ②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087114号

书 名 最好用的护肤红宝书
编 著 她品时尚课题组
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策 划 张化新
责任编辑 杨子涵 王 宁
装帧设计 她品文化传播有限公司
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司
出版日期 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
开 本 20开(889毫米×1194毫米)
印 张 8
书 号 ISBN 978-7-5436-7271-0
定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 时尚生活类 美容类

保养好卵巢 生理期

自然面若桃花

生理期本书指女性自然月经期,约5~7天。本周女性体内荷尔蒙的分泌会下降,气血流失较大,肌肤会比较干燥,肤色也相对要苍白一些。所以,本周女性护肤要将补水保湿放在首位,并注意保养卵巢,慢慢调理肌肤状况。



本周小题板: 保养卵巢的关键一周

- 01· 卵巢健康, 女性青春靓肤之本/10
- 02· 干燥生理期, 打响保湿攻坚战/11
- 03· 给心情减负, 面如桃花好气色/12
- 04· 生理期足部保暖, 拒当“黄脸婆”/13
- 05· 睡出美人——生理期睡姿有讲究/14
- 06· 生理期护肤作息时间表/16

饮食护肤方: 温补为上

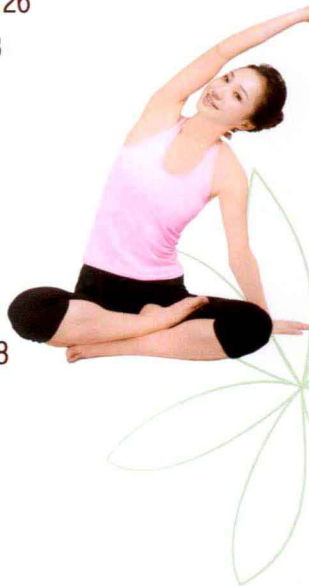
- 01· 四类食物有利于“经水之行”/17
- 02· 红糖拯救“血气大伤”的你/18
- 03· 芳香茶饮, 助你恢复红润肌肤/19
- 04· 常饮大麦茶, 助你暖身又护肤/20
- 05· 生理期绝不可少的花样早餐/21
- 06· 生理期要与凉性水果保持距离/23
- 07· 服用药物, 生理期要小心/24

运动护肤方: 气血流畅

- 01· 生命在于运动, 生理期≠拒绝运动/25
- 02· 生理期简易保健操, 让血液轻松畅行/26
- 03· 骆驼式瑜伽, 为经血流通扫除障碍/28
- 04· 瑜伽敬礼式, 消除焦虑靓肤色/30
- 05· 莲花坐, 让盆腔保持弹性与活力/32

外养护肤方: 水润+温暖

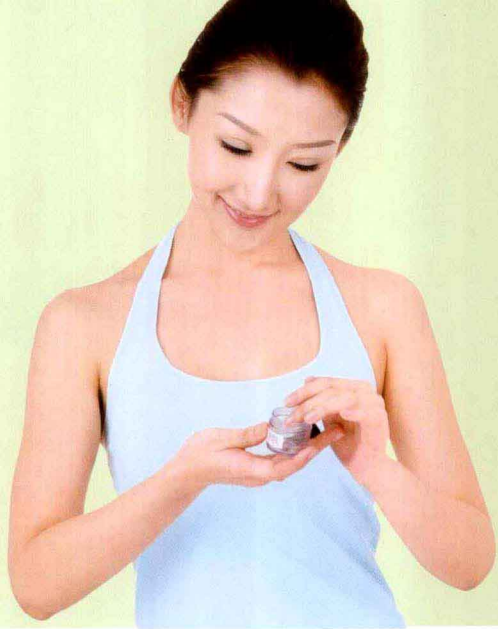
- 01· 生理期肌肤保养品选择/34
- 02· 清爽眼霜进行时, 保卫秋水明眸/36
- 03· 生理期脸蛋“抗旱”, 自制保湿面膜/38
- 04· 全面保湿, 彻底扼杀细纹/40
- 05· 生理期沐浴, 慎防“暖过头”/41



经后期

与时间赛跑 轻松靓肤修身

经后期本书是指女性月经结束后的第一周。本周女性荷尔蒙分泌会趋于正常,身体各方面状态都不错,肤质也比较好。但女性在护肤中也不能掉以轻心,抓住这个好机会与时间赛跑,做好基础保养并适当去角质、做点美白功课都对滋养肌肤很有帮助。



本周小板: 高效滋养的一周

- 01· 抓住补血时机, 苍白脸色变红润/44
- 02· 气色与气血——女人青春两大指标/45
- 03· 养颜根本在滋阴, 滋阴关键在养血/46
- 04· 脸色暗沉无光, 护肤必须祛“黄气”/47
- 05· 经后期护肤作息时间表/48

饮食护肤方: 滋阴+补虚

- 01· 天然补血养颜食材大搜罗/49
- 02· 汉方四物汤, 补血养颜两不误/50
- 03· 红白肉食搭档, 吃出红润容颜/52
- 04· 帮助肌肤抗衰, 补肾不可缺/53
- 05· 煲一道不老靓汤, 滋养全身内外/55
- 06· 摄取优质零食, 有助容颜靓丽/57

运动护肤方: 嫩肤修身最佳期

- 01· 脸部运动五招, 增强弹性不怕老/58
- 02· 塑造青春形体, 室内有氧运动先行/60
- 03· 瑜伽伸展式, 强健器官人更漂亮/62
- 04· 瑜伽风吹树式, 振奋情绪得快乐/64
- 05· 适时冥想放松, 消除面部暗哑气色/66
- 06· 巧梳头按摩头皮, 焕发青春靓颜/68
- 07· 揉按脐下四穴, 调和气血强肾脏/70
- 08· 轻松拉伸运动, 清除肌肤毒素/72





外养护肤方：嫩白+减负

- 01· 经后期肌肤保养品的选择 /74
- 02· 深层清洁，让脸蛋自由呼吸/76
- 03· 完全卸妆，脸蛋毛孔要“减负” /78
- 04· 去除角质，让肌肤永葆水嫩/81
- 05· 持续美白，教你高效运用珍珠粉/83
- 06· 永久白嫩，变身白雪公主有高招/84
- 07· 肌肤嫩白细腻，收缩毛孔很关键/85
- 08· 颈膜在手，再不怕脖子泄密芳龄/86

清除 自由基 美丽大“保鲜”

排卵期本书是指女性月经结束后的第二周。这一周女性荷尔蒙分泌会增加，体内细胞活动会比较活跃，潜伏在真皮层的黑色素就会变得敏感。因此，本周女性护肤尤要注意防晒工作，不然肌肤不仅会晒黑，还会提前出现衰老问题。

本周小题库：绽放水润的一周

- 01· 平衡激素，尽情绽放女性魅力/90
- 02· 忧心忡忡生皱纹，安全避孕常快乐/91
- 03· 小心莫久坐，气滞血淤可真糟/92
- 04· 女性必知排卵期6大排毒秘籍/93
- 05· 排卵期护肤作息时间表/94

饮食护肤方：抗氧化

- 01· 黑色食物，持续抗氧化“冠军”/95
- 02· 五类食物彻底清除体内垃圾/96
- 03· 新纤维主义，最好吃的排毒养颜菜/97
- 04· 肠胃健康，肌肤才靓/99
- 05· 喝点酸奶，强健肠胃肌肤漂亮/100
- 06· 美味赶走便秘，肌肤清透无敌/101
- 07· 番茄——有效抗氧化的急先锋/102





平衡 荷尔蒙 成就极品肌肤

经前期本书是指女性月经即将到来的前一周。这一周女性体内的荷尔蒙会激烈动荡,肌肤状况也变得不稳定,出油、痘痘、肤色暗沉等问题随时都可能出现。所以本周女性护肤首先要注意清洁工作,如出现问题要积极消除,平衡荷尔蒙成就极品肌肤。

运动护肤方: 呼啦甩掉自由基

- 01· 居家普拉提, 调理内环境/103
- 02· 原地踏步很美丽, 赶走多余“自由基”/105
- 03· 卵巢也运动, 女人专享不老秘方/107
- 04· 简易排毒操, 减肥靓肤两不误/109
- 05· 神奇穴位按摩, 消除面部水肿/111
- 06· 瑜伽卧十字式, 清肠排毒好娇人/112
- 07· 瑜伽眼镜蛇式, 助你好眠+嫩肌/114

外养护肤方: 重点打击色素斑点

- 01· 排卵期肌肤保养品选择/116
- 02· 小心! 斑点是岁月的严重警告/117
- 03· 中医妙方, 帮你巧妙祛斑点/119
- 04· 绿茶做主角, 抗氧化面膜DIY/120
- 05· 全副武装, 防晒是嫩肤的基本功/121
- 06· 四季都防晒, 保持美丽100分/122
- 07· 自制晒后修护面膜, 让色素全“隐形”/124

本周小题板: 荷尔蒙不稳定的一周

- 01· 荷尔蒙——掌控美肌的神秘之手/128
- 02· 盲目经前减肥, 荷尔蒙失衡气色差/130
- 03· 稳定情绪, 心境平和才有美肤色/131
- 04· 上班族防辐射, 健康美肌透出来/132
- 05· 经前期护肤作息时间表/134





饮食护肤方: 防病+滋润

- 01· 饮食调和五脏, 稳定荷尔蒙/135
- 02· 三大绝招克服经前不适好靓肤/136
- 03· 饮食防辐射, 铸就肌肤“防火墙”/137
- 04· 经前乳房胀痛, 巧妙食疗消痛润肤/138
- 05· 经前抵制寒性食材, 让气血通畅/139
- 06· 经前腹痛, 温补缓痛舒展容颜/140
- 07· 补充胶原蛋白, 肌肤弹性“吃”出来/141

运动护肤方: 平衡荷尔蒙

- 01· 腿部巧按摩, 有效调节荷尔蒙/143
- 02· 轻松全身操, 气血通畅活力绽放/145
- 03· 瑜伽花环式, 滋养脏腑肌肤通透/147
- 04· 脸部按摩, 神奇唤醒肌肤活力/149

外养护肤方: 紧跟荷尔蒙起伏曲线

- 01· 经前期肌肤保养品选择/151
- 02· 脸色越来越差, 痘痘泛滥为哪般/153
- 03· 不同部位战“痘”秘籍/154
- 04· 自制高效祛痘面膜, 恢复无瑕肌肤/155
- 05· 黑眼圈明显, 妙方走出经前低谷/156
- 06· 去除脸部油光, 肌肤无“负”运营/158
- 07· 高效控油面膜DIY, 白净通透自然来/160



生理期



保养好卵巢 自然面若桃花

在“好朋友”来访的生理期，女性体内的荷尔蒙分泌量会急速下降，加上这周期体内气流失较大，因此，女性会感觉身体特别容易疲劳，反映到肌肤上，就是肤色显得苍白与干燥。

女性如希望在本周期肌肤仍保持最佳状态，就应注意从内养起，不妨多注意保养卵巢，卵巢健康了，肌肤就会呈现出自然红润感。饮食上，可进食一些有利于经血流通、活血化淤的食材，使体内毒素得以排出，肌肤也会变得清透。还有此阶段由于肌肤较干燥，因此肌肤养护方面应将保湿补水放在首位，让肌肤变得水润而有活力，而不必在意某些高机能成分的摄取，以免给肌肤增加不必要的营养负担。

本周护肤指数:

☆☆☆☆☆



01

卵巢健康

女性青春靓肤之本

对女性肌肤来说，生理期是一个最为敏感和脆弱的时期。

我们都知道，生理期的运行与卵巢息息相关。

女性之所以拥有生理期，就是因为卵巢分泌的激素出现了变化，从而使子宫内膜周期性脱落，导致阴道出血。

而卵巢正是女性青春的本源，
是我们肌肤保持青春活力的根本所在。

卵巢是青春靓肤之本

身为女性，大多数人对于自己的肌肤可谓关怀备至，一旦发现脸上出现了小小的细纹，就会感到青春逝去的威胁，用尽千方百计，只为抹平脸蛋上点滴岁月的痕迹，以求留住青春的脚步。却不知青春靓肤的根本，其实是在于身体内部卵巢的健康。

卵巢素有“女人的第二张脸”之称，是女性独有的身体器官，它担负着分泌激素的重任，是留住青春容颜的根本。

保护卵巢三大方法

1.加强自身的保健。适当加强运动，并持之以恒、循序渐进，这有利于促进新陈代谢及血液循环，延缓器官衰老。适宜的运动包括慢跑、散步、广播操、太极拳等。

2.和谐适度的性生活。它可以增强女性对生活的信心，使人精神愉快，缓解心理压力，对卵巢功能和内分泌均有助益。

3.良好的生活饮食规律，保证充足的睡眠和健康的饮食。饮食中多吃蔬菜水果，保证维生素E、维生素B₂等各种营养物质的吸收。平时还要注意补钙，并多吃一些含植物雌激素的食物，如豆浆、豆腐等豆制品。



打响保湿攻坚战

生理期体内激素变化表现在肌肤上，就是油脂分泌旺盛，同时肌肤的水分却因为气血的流失而减少。

所以生理期护肤的重要任务就是给肌肤保湿。

如何让干燥的肌肤保持水润呢？可以从以下几个方面着手。

1 防晒工作要做好

一年四季几乎天天都需要防晒，而在生理期更要注意，尽量避免在阳光强烈时外出。如果确实需要外出，也要尽量走在有树荫的地方，并用防晒品来保护肌肤，别让阳光带走肌肤的水分。

2 随时补水要牢记

肌肤的干燥随时随地都会发生，可以在随身携带的包里准备一瓶小剂量的喷雾，保证肌肤能随时随地补充到水分。注意喷雾后再涂上一些乳液或乳霜，可以锁住水分。

3 睡眠质量要保证

熬夜或睡眠不足最容易导致体内水分加速流失，使肌肤出现干燥、脱皮等多种严重状态。所以当务之急是要睡饱美容觉。平时可以多吃小米、核桃、葵花子等有助于睡眠的食物。

4 及时保养天天做

肌肤在夜晚十一点到凌晨两点，是最佳的保养时段。所以在这个时间段，可以为肌肤涂抹补水功能较强的晚霜或面膜，让肌肤喝饱水分，从而避免隔天出现脱皮的症状。

5 空气流通不能忘

冬季的生理期最难熬，血液流失让身体畏寒怕冷，气温下降就更加令人难以忍受。在享受暖气或空调的同时，别忘了让室内空气保持一定的湿度，并定时开一开窗，换掉室内污浊的空气。



面如桃花好气色

别怀疑，生理期正是女性脸色最差的阶段。

糟糕的脸色不仅仅来自于气血的亏虚，

还来自于因为内分泌失调造成的心情烦躁，

而情绪的压力又会导致肤色晦暗、干纹滋生。

所以生理期不仅要好好呵护自己的身体，更应该给心情减减负。

多去户外，拥抱大自然

不要因为身体不适而选择闭门不出，事实上长时间将自己“困”在室内，会因为空气的不流通而让肌肤无法呼吸新鲜的空气，从而变得暗淡失色。不妨抽出时间到户外走一走，会令你心胸开阔、心情豁达，精神也会愉悦起来。

与人交流，令心情开朗

腹部的严重不适会导致女性产生抑郁和自怜的情绪，甚至不愿意与他人交流，久而久之会导致精神更加压抑，无法纾解。这时不妨多和朋友说说话，或者相约一起逛逛街，能起到振奋精神的作用。

合适的食物能缓解情绪

某些食物能让你烦躁的情绪稳定下来。比如在临睡前喝一杯加入了蜂蜜的热牛奶，牛奶中的钾可以舒缓情绪，并具有减轻腹痛、防止感染、减少经血量的作用；蜂蜜中所含的镁可镇定中枢神经，帮助消除女性在生理期中的紧张情绪，减轻心理压力。



拒当“黄脸婆”

肌肤的状态不仅离不开外部的保养，
更与我们身体内部的情况息息相关。

如果身体受凉，血液循环不畅，就会导致肌肤状况变差。

古人说得好：“寒从脚下起。”

在生理期，最需要保暖的莫过于我们的双脚了。

足部不保暖，变成黄脸婆

脚底是最容易受凉的部位。因为这里汇集了全身许多重要的穴位，却偏偏经常与冰冷地面“亲密接触”，非常容易受凉。在生理期，一旦足部没有做好保暖工作，寒气从脚底直升上来，冰冷的刺激会影响到女性的卵巢和子宫，让血管收缩、肌肉痉挛，不仅会引起痛经，而且还会引发妇科疾病，使身体素质变差，肌肤变得干涩暗淡，脸色也会受到影响，变成所谓的“黄脸婆”。



保暖足部，鞋袜最重要

在生理期，足部的保暖一定不能忽视。尤其在春、秋、冬三个季节，一定不要光脚踩在地面上，而应该穿上袜子。哪怕是薄薄的丝袜，也比光脚要好得多。此外，还要穿上从脚趾包裹到脚后跟的鞋，让脚部“全副武装”。即使是炎热的夏季，在空调房间里也不要光脚，而要穿上一双漂亮的地板袜，健康和美丽两不误。

此外，正所谓“睡前洗脚，胜吃补药”，睡前用热水暖一暖脚，同样能起到促进血液循环、让肌肤恢复活力的作用。睡前准备40~50℃的热水，泡脚时不断加入热水保持温度，泡20~30分钟后把脚擦干，给脚部轻轻做按摩，可以使全身血液循环保持畅通。

生理期睡姿有讲究

对生理期的女性来说，睡眠是个大问题。

由于气血的流失，这个时期总觉得怎么睡也睡不好，还睡不够。尤其在量多的时候，仰卧怕后漏，侧卧怕侧漏，睡得提心吊胆，

而且腹部的不适也会影响睡眠质量。

第二天早晨起床，就会精神疲惫、脸色晦暗，甚至出现难看的“熊猫眼”。其实，生理期睡姿不要求女性像睡美人一样安逸、迷人，

只要能保持月经顺畅，浑身舒服就好。

但睡姿如果不正确，就可能影响你的睡眠质量哦。

生理期这些睡姿不可取

1. 沙发上小睡。生理期最忌讳的睡姿之一，就是蜷在沙发上睡觉。对于平常人来说，一边看电视一边打盹是一种享受。但生理期时若这样睡觉，会让心率减慢、血管扩张，致使留在各脏器的血液减少，不利于经血顺畅排出。如果经血流通不畅，就会导致脸色晦暗无光，甚至变得越来越粗糙。

2. 趴在桌子上睡。如果你在工作或上网时觉得疲倦，切忌将双手当枕头趴在桌子上睡觉。因为这不仅不利于经血排出，而且会对脸部肌肤造成压迫，让脸部充血、眼球受压。此外，这种睡姿还会使呼吸不畅，连带生殖系统都受到威胁。

3. 垫高枕头睡。生理期晚上睡觉时，不要将枕头垫得很高，因为这样也很容易造成体内血液的流通不畅。但也不宜太低，否则易造成“落枕”，加重生理期的头晕脑胀感。正常的枕头高度以8~12厘米为宜。



生理期睡姿巧选择

1. 俯卧：可能导致脸部浮肿。很多女性在生理期会发现：腹部不适非常严重，而一旦采取俯卧姿势，就能减轻腹部的鼓胀感。但是，千万别为了这点舒适的感觉就俯卧睡觉。俯卧时不仅胸部会受压，增加胸部、心脏、肺部的压力，而且面部也会受压。睡醒之后，你会发现自己面部浮肿，眼睛也出现了红血丝，带来类似“毁容”的效果。

2. 仰卧：对子宫并无好处。仰卧是非常普遍的睡姿，但对于生理期女性来说，这种睡姿却未必合适。一般情况下，成年女子子宫的正常位置，在骨盆的中央，宫体前倾，宫颈与宫体呈120~150度的夹角。如果长期采用仰卧的姿势睡觉，很有可能让子宫发生变位，其中最常见的是出现子宫后位，这意味着宫体不再前倾，同时带来一系列的身体变化。

当月经来临时，子宫的软组织会充血、水肿，

如果遇上子宫后位，就会对盆腔周围的神经造成压迫，引发痛经、浑身无力等症状；子宫后位还可能牵引宫颈上翘，致使精子不能成功进入宫颈管，从而导致不孕；最后，子宫向后倾，还可能导致盆腔内血流不畅，滞留在盆腔内淤血过多，增大月经量。

3. 侧卧：生理期最佳睡姿。侧卧分右侧卧和左侧卧，左侧卧会压迫心脏，导致血液循环不畅，引起身体不适；而右侧卧有利于血液流通顺畅，身体各器官正常运转，使供血充足并有利于经血流出。

一般来说，只要正确使用加大夜用卫生巾，右侧卧是不会发生侧漏现象的。若实在担心，可在床单上垫上些旧衣物，或专门缝制几块“防侧漏”床单，床单面积无需过大，能接住流出的经血即可，也方便清洗。



作息时间表

生理期的肌肤最为敏感脆弱，常常会出现各种各样的小状况，不仅容易出现恼人的痘痘，还会因血气缺失而出现干燥、细纹等现象。

所以这个时期一定要注意肌肤保养，

不要用过多化妆品，以免对肌肤造成刺激。

同时还要注意身体保暖，作息要有规律，保证良好的睡眠。

上午6点~8点

女性在生理期往往有一个共同的感受，那就是“睡不够”。所以生理期早晨可以适当晚起，保证充足的睡眠。起床后，如果因为身体的不适出现眼部水肿或者“熊猫眼”，可以对眼部进行冷敷，或者在睡前使用质地清爽的眼霜，但不要涂得过厚，否则可能会对此时敏感的肌肤造成更大刺激。

中午1点

中午常是容易犯困的时段，对于生理期MM来说更是如此。由于刚刚吃过午餐，血液流向胃部，原本脸色就由于血液流失而显得苍白，此时会更加没有血色。所以中午最好适当午睡。如果不外出，最好不要再进行多余的肌肤护理。

下午4点~8点

此时肌肤状况稍有好转，有些MM可能需要外出了。虽然生理期最好不要化妆，以免对脸部肌肤造成刺激，但还是要涂抹质地较为轻薄的防晒霜，回家后则要进行彻底清洁，并且做好保湿工作。

晚上10点

生理期肌肤偏于干燥，到了晚上干燥现象会更加明显。晚上10点是生理期入睡的最佳时间，入睡前可以进行沐浴，并使用保湿型的乳液和晚霜，让肌肤整夜处于水润滋养状态。

