

小美人的美丽小秘方

☆ Bealrh ☆

「美少女保养术」

如何让小腿更细、手脚更性感？美少女养成法，将所有美丽魔法一次全给你！

三采文化 编著



小美人的美丽小秘方 ⑤

「美少女保养术」

我发誓，我一定要变美女！



辽宁科学技术出版社

本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 2002 第 024 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. 小… II. 三… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048541 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁时报新华印刷业有限公司

发行者: 各地新华书店

开本: 889 mm × 1194 mm 1/64

字数: 300 千字

印张: 9

印数: 1~6000

出版时间: 2002 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

定 价: 50.00 元 (套)

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

小美人的美丽小秘方 ⑤

「美少女保养术」

我发誓，我一定要变美女！



辽宁科学技术出版社

小女孩 长大了！

愈来愈会装扮自己的你，是否总是不自主地开心：

头发有没有分叉？

纤纤指甲修得漂不漂亮？

今天的气色好看吗？

额头上那颗痘痘消下去了没？

年轻万岁！爱美有理！



上课时要认真听孔老夫子谆谆教诲，下课后更要努力熟读《美少女养成法》！用最聪明的法子，把自己打扮得漂漂亮亮，心情也会跟着美美的，这才是年轻本色嘛！

CONTENTS

PART 1

美丽超级任务

- 05 拯救熊猫眼大行动!
- 09 只要青春不要痘!
- 16 拯救粗大毛孔, 拒当草莓妹!
- 19 双唇滋润保养A计划!
- 22 肌肤白里透红的白雪公主!
- 27 1分钟美容指压绝招!
- 29 全身肌肤水当当!
- 33 UP! UP! 完全美胸策略
- 37 纤纤十指宝贝秘笈
- 42 脚丫子保养运动
- 48 让发丝水亮动人~



美人计画画

55 家庭矿泉浴完全享受~

- 迷你精华家庭矿泉浴
- 豪华顶级家庭矿泉浴

PART 1

美丽超级任务

从今天起，
水亮迷人的眼睛，
白里透红的肌肤，
柔顺飘扬的秀发，
再也不是遥远的梦想了！



超级任务1

拯救熊猫眼大行动!

赶走黑轮眼、眼袋，换上一双水汪汪的美丽大眼睛!

有一双水亮迷人的眼睛是所有美眉的心愿，但是并不是每个人都能幸运拥有，有很多喜欢熬夜或代谢状况差的美少女就饱尝黑眼圈的困扰呢！有的还不只是熊猫眼而已，眼睛浮肿地连眼袋都跑出来了，像这样，即使眼睛再大再美也抵不过黑轮眼来得吓人！

如果你也有同样的烦恼，没关系，我们的爱美大作战超级任务马上展开行动，要教你快速消除黑眼圈的绝招哦。



请告诉我为何会有黑眼圈?

这是因为眼部周围的肌肤最薄、最脆弱（只有0.33~0.36mm），你能想象它的厚度是其他肌肤部位的四分之一而已吗？所以，只要稍稍的刺激或发生敏感，就很容易有黑色素沉着、血液循环不佳等情况产生，黑眼圈、眼睛浮肿、眼袋……等，一大堆讨人厌的症状也会统统跑出来了。

不过，黑眼圈有时也会在没有睡好、连续熬夜好几天、眼睛清洁不当、眼部没做好防晒或身体很疲倦的时候跑来报到。

SOS——美眼小秘诀

秘诀1

按摩&指压

眼部的按摩及重点指压，对付黑眼圈十分有用，只要以指腹轻轻地按压眼睛四周，并轻压太阳穴就可以达到促进血液循环的效果了。



秘诀2

冷敷

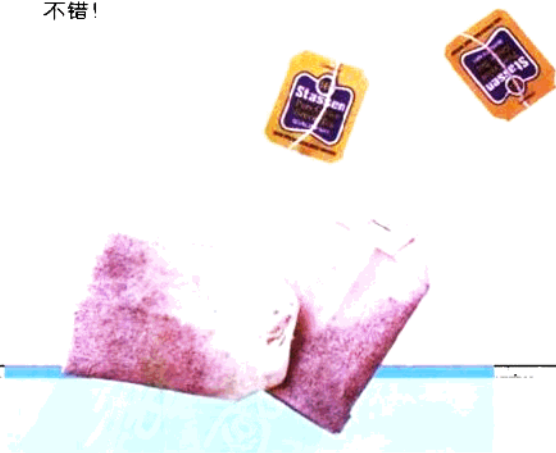
用小毛巾包住冰块，或是用浸冰水的化妆棉，敷在眼睛上约5~10分钟，可以镇静舒缓眼部神经，改善眼部周边循环代谢不佳的窘况。

秘诀3 敷眼膜

市面上有很多眼膜产品可以帮忙SOS哦。紧急使用眼膜来舒缓眼睛四周肌肤的干燥与暗淡非常有效。

秘诀4 敷茶包

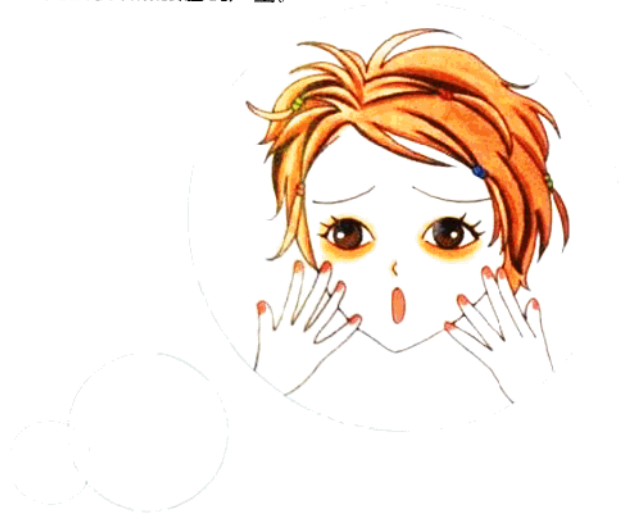
用2个泡过茶的茶包，泡在冰水中，稍微拧干后轻敷在双眼上，茶叶成分能安抚肌肤、促进循环，对抗黑眼圈、浮肿和眼袋的效果也不错！



美人加油站

拯救熊猫眼

1. 多吃胡萝卜、小黄瓜及含丰富维生素C、维生素E等的食物，强化微血管并增加眼部周围肌肤的弹性。
2. 睡前别喝太多水，以免因代谢不佳而在次日早晨眼睛浮肿。
3. 减少熬夜，睡得饱、睡得好也很重要。
4. 睡觉前哭泣，也会让眼睛浮肿或出现黑眼圈，所以请珍惜你的泪水吧！
5. 睡高一点或硬一点的枕头，可以预防液体淤积在眼下，也能避免眼袋或黑眼圈的产生。



超级任务 2

只要青春不要痘!

平时多注意清洁和保养,才能拯救问题肌肤,真正有效抗痘哦!

青春痘和面疱,应该是美少女们“问题肌肤排行榜”的第一名,对于这些恼人的痘痘、面疱,的确很令人沮丧,不过各位美眉请牢记,千万不要乱挤痘,否则后果将不堪设想,找皮肤科医师或平日多注意清洁和保养,才能真正有效抗痘哦!



SOS——除痘小秘诀

秘诀1

清洁&控油

多洗脸，保持脸部肌肤清洁很重要。如果是油性肌肤，最好选用针对油性肌肤或面疱专用的清洁产品，而彻底调节油脂分泌也很重要，可选择使用控油的保养品。



秘诀2

去角质

加强去角质也可补救痘痘猛冒的情形，而利用深层清洁面膜则可净化患部肌肤，不过去角质时要小心不要过度，以免引发患部的发炎哦。

秘诀3

使用面疱专用产品

现在有许多针对面疱和青春痘设计的专用产品，包括清洁布、化妆水、除痘面膜和贴布等，尤其是鼻头的除痘贴布，沾湿就贴，干了之后撕下来，鼻头的粉刺就可清得干干净净，效果很不错哦。不过，仍要小心是否会引起肌肤过敏。



秘诀4

找皮肤科医生

如果真的有严重发炎的情况，用具抗菌成分的治疗产品也无法舒缓，或是痘痘会痛，那么仍然建议你去找皮肤科医师来为痘对症下药。

美人加油站

只要青春不要痘！从现在开始别再叫我豆花了，因为我下定决心要和青春痘挑战到底，我一定会彻底遵循以下营养师和皮肤科医师的建议！

NO, I don't

1. 不吃油炸、高热量、高脂肪、辛辣、刺激食物
2. 不吃巧克力、花生糖、汽水、可乐等含糖食物和饮料
3. 不熬夜
4. 不乱挤痘痘
5. 不留太长的浏海





Yes, I do

1. 多吃新鲜的蔬菜水果
2. 多吃高纤维食品
3. 多摄取含维生素A和维生素B6的食物如绿色蔬菜、糙米、全谷类、蕃茄、菠菜等
4. 除了脸部外，枕头套、床单也要注重清洁
5. 固定去角质和敷脸



为何痘痘找上我？

形成青春痘的原因很多，常见的如洗脸不干净、饮食、生活作息不正常、情绪、压力、生理期等。

当我们脸上的皮脂分泌过度旺盛，皮肤老化角质和多余的皮脂堆积过多后，若粘附在皮肤上，毛囊便会被阻塞而形成了粉刺，粉刺暴露于空气中，油脂易繁殖细菌，此时红肿、发炎、化脓等更令人讨厌的症状就会跟着产生，让所有爱美少女困扰不已！

青春痘有白头粉刺和黑头粉刺两种，白头粉刺是看起来小小、白白的，头微凸，是属于没有开口的痘痘，所以最好不要乱挤，一挤就会发炎。黑头粉刺则是在T字部位和鼻头等易出油的地方产生，形成原因是毛孔阻塞的油脂粒和脏空气接触，产生氧化作用，这种看起还一点一点黑黑的粉刺，在完全成熟时会突破表皮，所以，是可以适度的清除，不过在还没有熟透以前还是不宜乱挤哦！

