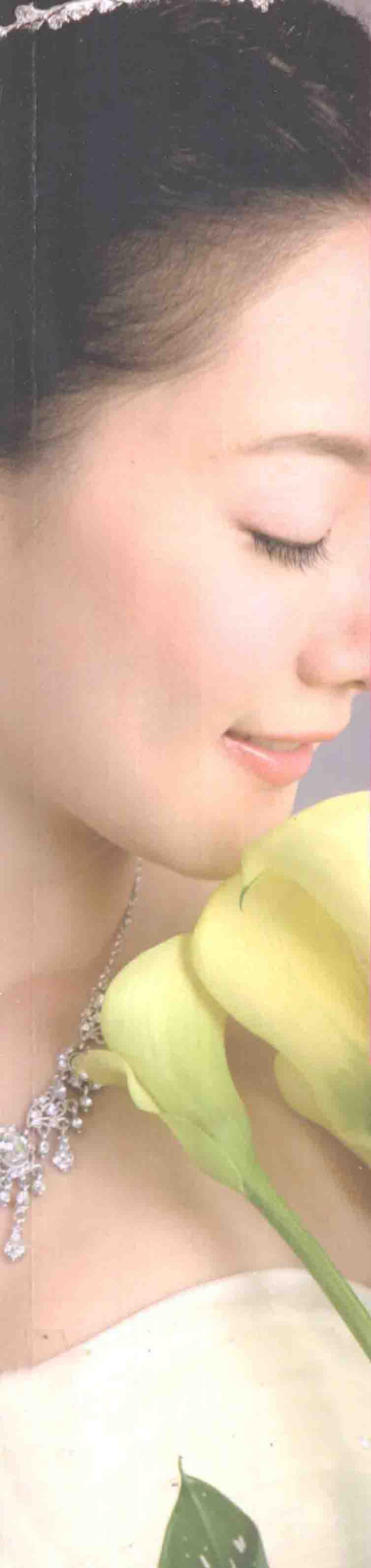




——女人自我塑造手册

姜金萍 主编

美丽处方

女人要想在现代生活的各个领域都活出精彩，成就一生幸福，就应该不断地充实生命，进行自我塑造：提升个人魅力、打造不凡品位、展现优雅气质、塑造阳光心态、拥有事业基础、经营美满婚姻……这样的女人，就能够美丽一生、快乐一生、幸福一生。



南海出版公司

女人自我塑造手册

姜金萍 主编

美丽处方

女人要想在现代生活的各个领域都活出精彩，成就一生幸福，就应该不断地充实生命，进行自我塑造：提升个人魅力、打造不凡品位、展现优雅气质、塑造阳光心态、拥有事业基础、经营美满婚姻……这样的女人，就能够美丽一生、快乐一生、幸福一生。

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽处方：女人自我塑造手册 / 姜金萍主编. —海口：
南海出版公司, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7008 - 3

I. ①美… II. ①姜… III. ①女性 - 美容 - 手册
IV. ①TS974. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 289143 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 松雪

MEILI CHUFANG: NVREN ZIWO SUZAO SHOUCHE

美丽处方：女人自我塑造手册

主 编 姜金萍

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 雷珊珊

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568508 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1 / 16

印 张 27.5

字 数 650 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7008 - 3

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

P R E F A C E

每位女性朋友都希望拥有健康的体魄、魅惑的曲线、如水的肌肤、靓丽的妆容、优雅的谈吐、迷人的气质、幸福的生活以及成功的事业。由于女性在人生的每个阶段中,生活结构和身体功能都发生着不同的变化,诸如青春期出现让人欢喜让人忧的月经;成年后复杂多变的感情世界;婚后担负起怀孕、生育、哺乳的重任;而更年期的“多事之秋”又会让女人感到种种不适……与此同时,女性还要面临由于身体结构与生理特性所可能造成的各种妇科疾病的困扰。可以说生活为女性提供了展现魅力的舞台,同时也带来了诸多挑战。有鉴于此,我们组织编写了这本《美丽处方:女人自我塑造手册》。本书作为一本综合性的女性美容、保健、生活完全宝典,包含了以下几个专题内容:

美容装扮:本专题以美容、穿着为主线,分别从护肤、化妆以及服装搭配、饰品装扮等方面来帮助女性朋友塑造最美丽的自己。

运动塑身:本专题以修炼魅惑曲线为出发点,从美胸、塑身、按摩、瑜伽及各种养生操、保健操等方面来帮助女性朋友为自己的健康加分。

吃出美丽:本专题以饮食保健为主线,分别从日常食物、食疗药膳、排毒养颜等角度详细地介绍了实用的食疗美容、塑身方法,让女性朋友通过日常饮食轻松地达到美容、养生的目的。

起居:本专题以起居保健为主线,分别从日常生活中诸如睡眠、洗浴、起居、休闲等方面,详细地介绍了实用的保健养生方法与技巧。

特殊关爱:本专题以女性的特殊生理为主线,以生殖、月经保健、防病治病及调理为核心,详细介绍了生理保健、避孕保健等女性日常基础保健知识,从而帮助女性朋友能够远离疾病,一身轻松。

孕育生命:本专题从准妈妈由孕前准备到孕期护理、孕期营养、分娩休养四个阶段分别给出了合理的饮食建议和科学的养生指导。

魅力修炼:本专题以女性内心的修炼及外在的气质培养、优雅形象的塑造为主题,提供了切合实际的“美丽处方”,令女性由内而外地塑造、完善自己的内心和外表。

婚恋事业:本专题以女性朋友所经历的各个生活阶段为主线,突出介绍了女性朋友如何从恋爱婚姻、家庭生活、工作就业、交际处世等方面来尽情展示自己的魅力,体现自己内在的优雅与品位。

愿本书能够为广大的女性朋友带来切实的帮助,愿所有的女性朋友能够健康、美丽、时尚、快乐,这是本书编者最大的愿望!

目 录

CONTENTS

第一章 美容装扮:塑造靓丽无瑕的容颜

护肤:花样女人,如水肌肤	2	无限风情在红唇	28
不同肤质的护肤对策	2	别让下巴成为美丽的“死角”	29
选择最佳护肤时间	3	改变额头也能美化形象	30
不同季节的护肤法则	3	秀发飘逸更出众	30
让你的肌肤“喝”饱水	4	以我为主,根据脸形巧化妆	36
做个白皙美人	6	让化妆体现个性美	37
除皱现在进行时	7	卸妆比化妆更重要	38
毛孔粗大怎么办	8	面膜:敷出来的晶莹剔透	39
只要光彩不要“斑”	9	面膜的分类与适用皮肤	39
抗“痘”大作战	11	自制面膜使用宝典	40
让T区不再油光闪闪	12	回归自然的水果面膜	41
精心呵护唇部皮肤	13	清爽水嫩的蔬菜面膜	42
彻底告别黑眼圈	14	花草敷面更清香	44
搞定恼人的大眼袋	14	蛋奶嫩肤又美白	45
“熨平”眼角鱼尾纹	15	精油养颜味芬芳	47
柔滑玉颈需保养	16	汉方本草的靓肤攻略	49
呵护出的纤纤玉手	17	眼膜贴敷更全面	50
化妆:靓丽多彩,百变妆容	18	唇膜滋润更细腻	52
根据用途来划分化妆品的类型	18	颈膜让“青春计时器”停摆	53
手把手教你掌握化妆步骤	18	手膜:敷出柔嫩与弹性	54
洁面:美丽妆容的前提	19	嫩肤美体有体膜	55
“眉如远黛”靠修饰	20	服饰装扮:穿出女人的万种风情	57
化妆水为你添神采	21	穿出风格,秀出魅力	57
用面霜为肌肤加层“保护膜”	22	量体裁衣:解决身材的烦恼	58
上好粉底,为化妆打基础	23	色彩搭配:体现靓丽的风景	63
让鼻子突出你的美丽	23	百变裙装,无限风情	66
“明眸善睐”最迷人	24	披出来的高贵感	67
淡抹轻描画美眉	25	美颈虽好,还需此物衬托	68
腮红提升整体格调	27	令你仪态万千的秘密武器	69

百搭丝巾让你永不落伍	70	让女人的美丽从脚开始	74
香水体现女人的隐形品位	71	束在腰上的风情	76
眼镜:实用型的时尚装饰品	72	“包”藏女人心,“包”显女人味	76
把魅力戴在头上	73		

第二章 运动塑身:魅惑曲线的自我修炼

美胸:呵护乳房,做女人挺好	80	保健操:白领丽人的必修课	111
理想胸部的标准是什么	80	颈椎保健操,矫正不良身体姿势	111
保持乳房丰挺五要素	80	足部保健操,让你的步伐更轻盈	112
最简单的徒手丰胸运动	81	卧室保健操,伸展腰背缓疲劳	113
哑铃让你的胸部更丰满	82	毛巾保健操,就地取材巧减肥	113
处理乳头凹陷的秘诀	83	地板保健操,让你拥有体态美	113
沐浴中的乳房健美	84	背部保健操,缓解背痛有方法	114
按摩乳房更挺拔	84	办公室保健操,工作健身两不误	115
不可不知的乳房健美禁忌	86	护脑保健操,思路清晰效率高	115
塑身:完美曲线动出来	88	蹲起保健操,多蹲少坐益健康	116
完美身材的 10 个标准	88	性保健操,享受“性福”生活	117
根据年龄选择运动方式	89	按摩:塑形保健两相宜	118
好计划让你的塑身更轻松	89	头颈部按摩防疾病	118
选择最佳的运动时间	91	面部按摩平衡生理系统	119
最简单的 11 种瘦身运动	91	眼部按摩明目护眼	120
有氧运动:青春永驻的良方	92	耳部按摩有利身心	121
适宜女性的有氧运动方式	93	肩部按摩改善皮肤	121
造就完美曲线的普拉提运动	94	腰背部按摩舒筋通络	122
“暴走族”的减肥塑身之道	95	腹部按摩强身抗衰	123
游泳:最有效的瘦身运动	96	上肢按摩缓解疲劳	124
垫上运动帮你消灭肚腩赘肉	96	下肢按摩改善血液循环	124
丰满臀部让你拥有立体美	97	足部按摩美容保健	125
纤细腰围成就完美曲线	99	养生操:赶走衰老与疾病	127
修长玉腿烘托魔鬼身材	100	科学运动才能事半功倍	127
让秀美双臂为美丽加分	101	饭后百步走,活到九十九	128
瑜伽:减压塑身调机体	103	慢跑,永葆青春的重要法宝	128
锻炼四肢肌肉,美化双肩形状	103	练好“五禽戏”,养生又长寿	129
放松肌肉,驱走紧张	104	“八段锦”让你长生不老	130
缓解失眠,消除疲劳	105	太极拳:延年益寿又健身	131
锻炼骨盆,促进顺利分娩	105	手指养生操:预防老年痴呆	132
柔韧颈部,消除腹部赘肉	106	甩手养生操:甩走疾病,甩来健康	133
增强背部肌肉,保持脊柱柔韧	107	背部养生操:增强身体柔韧度	133
分散腰部脂肪,让身体更柔软	108	腿部养生操:让你人老腿不老	134
伸展全身,让身体更具活力	109	床上养生操:轻松又实用	135

第三章 吃出美丽:靓丽一身的营养攻略

维生素:女性健康的保护神	138	芋头:养颜乌发防癌瘤	163
维生素 A:女性肌肤护理专家	138	莲藕:补中养神益气力	164
维生素 B ₁ :精神理疗师	139	茭白:清热解毒助消化	164
维生素 B ₂ :对抗皮肤油腻的武器	139	香菇:延缓衰老降血脂	165
维生素 B ₅ :让你神采飞扬	140	口蘑:抵抗病毒助减肥	165
维生素 B ₆ :特殊时刻的呵护	141	木耳:养血驻颜清肠胃	166
叶酸:使皮肤充满生机与活力	141	银耳:滋阴祛斑抗肿瘤	167
维生素 B ₁₂ :素食女性的补益品	142	苹果:提神醒脑护皮肤	167
维生素 C:最廉价的美容保健品	143	梨:护心降压保肝脏	168
维生素 D:远离乳房疾患	144	柑橘:美容抗癌解疲劳	169
维生素 E:防皱保湿又美白	144	橙子:缓解紧张护血管	169
维生素 K:堵住钙质流失的源头	145	桃:补益气血止咳嗽	170
日常食物:一日三餐中的美丽之源	147	木瓜:健脾通乳止痉挛	170
小米:最理想的滋补品	147	猕猴桃:延缓衰老防疾病	171
玉米:女性保健的黄金食物	148	樱桃:补铁益智嫩肌肤	172
薏米:抵抗辐射增食欲	148	香蕉:润肠护胃强肌力	172
燕麦:生命的奇效素	149	西瓜:利尿降压减皱纹	173
荞麦:既降血脂又解毒	149	椰子:抗病消肿润皮肤	173
糙米:调节全身,增强体质	150	草莓:明目养肝防贫血	174
黑米:延缓衰老的黑珍珠	151	柚子:增强体质助孕育	175
黑豆:药食两用的佳品	151	柠檬:美白肌肤防结石	175
黄豆:天然的植物性雌激素	152	核桃:护脑润肤缓压力	176
红薯:厨房里的抗癌明星	153	松子:软化血管消疲劳	176
花生:滋润皮肤抗老化	153	芝麻:补肾养血护皮肤	177
白菜:护肤减肥又防癌	154	滋补药膳:美丽是调养出来的	178
菠菜:补血养颜能防病	154	养气:坚决不做“黄脸婆”	178
圆白菜:杀菌消炎防溃疡	155	补血:血液充足才能面若桃花	181
空心菜:洁齿防龋除口臭	156	调血:气血流动才能红颜永驻	184
生菜:镇痛催眠抑病毒	156	滋阴:拥有水灵灵的皮肤	188
番茄:养阴凉血抗衰老	157	驱寒:女人越暖越美丽	192
芹菜:利尿消肿降血压	158	养心:面色红润有光泽	195
黄瓜:厨房里的美容剂	158	养肝:呵护皮肤的养分之源	200
丝瓜:洁肤除斑调月经	159	养脾:容颜才有好气色	206
苦瓜:健脾开胃降血糖	159	养肺:肌肤润泽的关键	210
冬瓜:消肿减肥健体形	160	养肾:延缓衰老的根本	215
豌豆:消炎清肠助康复	161	排毒养颜:无毒美人一身轻	219
莴笋:调节神经助睡眠	161	饮水排毒:每天保证 8 杯水	219
竹笋:防病免疫去脂肪	162	食醋排毒:维持人体的酸碱平衡	220
土豆:宽肠通便护血管	162	禁食排毒:净化血液排废物	220

素食排毒:清洁身体,避免污染	221	抗皱:挽留青春的容颜	237
蔬果汁排毒:减少腐败物和毒素的形成	222	阻击脱发:别让秀发去无踪	241
茶饮排毒:清除活性氧自由基	222	乌发飘飘:别让白发提前到	245
靓汤排毒:达到食物的酸碱平衡	223	润发有道:别让头发干枯分叉	249
粥羹排毒:厨房里的“排毒养颜胶囊”	224	明目:让你的眼睛会说话	252
养颜塑身:女人美丽的饮食密码	225	美目:告别浮肿与黑眼圈	255
润肤:摆脱皮肤干燥的烦恼	225	护唇:修炼完美的红唇	258
祛斑:只要美丽不要斑	228	丰胸:塑造丰挺的胸部	261
美白:让皮肤不再暗淡无光	231	翘臀:勾画优美的臀线	263
战痘:终结恼人的痘痘	234	纤体:好吃好喝还瘦身	266

第四章 日常起居:生活细节中的美丽密码

睡眠:做个健康的“睡美人”	272	染发:别让自己患上“彩色病”	286
睡前保健:提高睡眠质量的关键	272	辐射:当心看不见的“健康杀手”	287
平和情绪:先睡心,后睡眠	273	污染:找回清新的空气	288
合理晚餐:让你安然入睡	274	香烟:当心“玩酷”付出的代价	289
减轻负担:轻松入眠更健康	275	工作:选择健康的工作方式	290
选择睡姿:采用适合自己的睡眠方式	276	休闲:娱乐中的健康元素	292
赖床贪睡:影响健康易发胖	277	放松身心:尽情享受生活的乐趣	292
习惯裸睡:改善循环睡得香	277	潇洒自如:让自己的心灵闲散起来	293
睡眠环境:温度适宜常通风	278	拥抱大自然:新鲜空气中的养生之道	294
枕头选择:让自己睡得更舒服	279	放松压力:让我们泡吧去	294
床铺舒适:舒展筋骨解疲劳	280	开阔眼界:让旅行帮你甩掉烦恼	296
重视午睡:给身体充充电	281	营造情调:享受露营的快乐	297
起居:重视细节才能塑造美丽	282	美妙旋律:体会音乐的美好	298
洗漱:冷水洗脸,热水泡脚	282	翩翩起舞:调整身心,一举两得	298
沐浴:洗澡的三种保健功能	283	呼朋唤友:建立自己的朋友圈子	299
卫生:特殊时刻的特殊清洁	283	逛街购物:避免劳累,注意卫生	300
排废:让体内保持清洁	284	遨游网络:虚拟世界莫久留	301
穿衣:要美丽,更要健康	285	夜生活:时尚外衣下潜藏的危险	301

第五章 特殊关爱:呵护自己的秘密花园

生殖保健:关注女性的“特区”	304	“门户”保洁的是与非	307
女人一生的生殖发育	304	内裤穿着有学问	308
了解秘密花园的“门户”	305	像爱护生命一样爱护子宫	309
探秘生命的发源地	305	卵巢:女性青春的守护神	309
分泌物:女性成熟的标志	306	别让卵巢提前“下岗”	311

月经保健:特殊日子的悉心呵护	312	避孕保健:学会保护自己	318
怎样应付“好朋友”的到来	312	避孕套:防病避孕两相宜	318
选好用好卫生巾	313	宫内节育器:长效避孕省麻烦	319
痛经:难以启齿的痛苦	314	如何正确服用避孕药	320
月经过多:量大的烦恼	314	怎样使用外用避孕药	321
月经过少:警惕闭经的先兆	315	怎样进行事后补救避孕	322
月经过频:别让“好朋友”来得太勤	316	绝育手术应慎重	323
月经稀发:不能按时到来的烦恼	317	不宜使用某些避孕方法的女性	323

第六章 孕育生命:做妈妈的女人最美丽

孕前准备:做父母的必修课	326	孕三月:口味要清淡,营养不能少	345
怀孕全程跟踪	326	孕四月:增加维生素,补钙正当时	346
遗传咨询不可少	327	孕五月:饮食均衡,多样化营养	346
选择最佳的怀孕时间	328	孕六月:增加热量,储备营养素	347
孕前检查让你安心怀孕	329	孕七月:三高三低,注意补血	348
为了宝宝,提前加强营养	330	孕八月:增加食物种类,保证营养充足	349
补充叶酸要趁早	331	孕九月:及时补铁,预防便秘	350
孕前运动好处多	332	孕十月:保证营养,为分娩储备能量	350
孕前用药应谨慎	333	分娩休养:做健康美丽的新妈妈	352
成功受孕有技巧	334	了解分娩的信号	352
孕期护理:安全度过四十周	335	了解分娩三产程	353
孕检事宜早知道	335	自然分娩如何配合	353
怀孕的征兆有哪些	336	分娩时的呼吸技巧	354
为了宝宝,和宠物分开吧	336	为什么要选择剖宫产	354
别让电磁辐射伤害宝宝	337	产后护理与保健	355
开车注意保护胎儿	338	平安度过产褥期	357
控制体重很重要	338	饮食调养讲科学	358
选择正确的睡眠姿势	339	新妈妈最适合吃的食物	359
采取安全的工作姿势	340	别受错误饮食观念的误导	360
胎动异常的应对方法	340	坚持做产褥体操	360
产前运动助分娩	341	健胸运动防下垂	361
孕期营养:一人吃,二人补	343	让皮肤重新焕发光彩	362
孕一月:营养全面,结构合理	343		
孕二月:适量营养,缓解早孕反应	344		

第七章 魅力修炼:塑造由内而外的美丽

修炼内心:心态好的女人最美丽	364	自信的女人最有魅力	365
心态好的女人最幸福	364	快乐的女人最可爱	367

在挫折中感受幸福	368	坚韧刚毅,做坚强女人	385
发现生活中美好的一面	370	风度飘逸,做优雅女人	386
拥有一颗永远年轻的心	371	修炼仪态:展现女人的典雅形象	387
开朗一点,不做“都市郁女”	373	好形象让女人更从容	387
女人要懂得欣赏自己	374	仪态是女人塑造良好形象的关键	388
修炼气质:女人魅力无限的法宝	376	站出优美与典雅	389
品位不凡,做魅力女人	376	坐姿,体现你的静态美	389
美丽永恒,做气质女人	377	培养良好的说话风度	390
风情万种,做温柔女人	378	尽情展示你的表情美	391
充实内涵,做知性女人	380	言谈举止有礼有节	392
与众不同,做个性女人	381	优雅、娴熟地吃西餐	394
宽容豁达,做大气女人	382	成为舞会中最耀眼的明星	395
心中有爱,做善良女人	384		

第八章 婚恋事业:女人一生的美丽蜕变

恋爱:轰轰烈烈爱一场	398	“修理”老公 有绝招	413
灵敏地捕捉爱情信号	398	吵架也是一门艺术	413
借我一双慧眼吧	399	警惕婚姻中亮起的“红灯”	415
主动把握自己的爱情	400	安然度过婚姻的“危险期”	415
掌握约会的规则	402	当“小三”不期而至	416
恋爱更需要智慧	403	事业:女人的“独立宣言”	418
做他心目中的完美恋人	404	学会独立,不当男人的附属品	418
缘来缘去缘如水	405	女人也怕入错行	419
婚姻:现实与浪漫的加减法	407	女人不要低估自己的能力	420
适应从恋爱到婚姻的变化	407	女人能成为有资格的竞争者	422
一定要给丈夫留面子	408	主动学习,为自己充电	423
营造一个温馨的家	409	做个受欢迎的职场丽人	425
不要把任性当作武器	409	职业女性的办公室生存智慧	426
欣赏你的另一半	410	学会与同事融洽相处	427
给对方一点空间	411	掌握与男上司相处的艺术	429
爱他就要适应他	412		



第一章

美容装扮： 塑造靓丽无瑕的容颜

美丽,是女人一生乐此不疲的追求。为寻找让自己变得美丽的方法,女人们总会孜孜不倦,费尽心力。肌肤风吹日晒的透支,如何进行保养、调理来恢复?化妆美容有哪些技巧?如何进行服装饰品的搭配……想做美丽女人,需要掌握的美容装扮知识有很多。

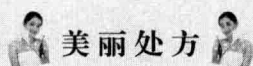


护肤：花样女人，如水肌肤

健美的皮肤胜于漂亮的衣服，是女人外在美的一个十分重要的组成部分。东方少女羡慕白皙且略带红润的皮肤，光滑、润泽、柔嫩的皮肤是现代女性美的标志。但是随着年龄的增长，城市空气污染严重、工作压力和岁月的流逝，女人的皮肤开始迅速衰老，干燥、色斑、松弛令肌肤渐渐失去光泽，细纹悄悄出现在你的脸上。因此，如果你想要拥有健康美丽的肌肤，日常护理和保养格外重要。

不同肤质的护肤对策

面膜类型	护肤功效	适用皮肤
干性肌肤	肌肤经常有干燥、紧绷的不适感，有因缺水导致的细纹或脱皮现象	干性皮肤保养最重要的一点是保证皮肤得到充足的水分。在选择清洁护肤品时，不要选用碱性强的化妆品和香皂等，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使得皮肤更加干燥。彻底清洁面部后，应立刻使用保湿性化妆水或乳液来补充皮肤的水分
中性至干性肌肤	肌肤细致，毛孔不明显，脸部两颊干燥，有缺水干纹	中性肌肤的护肤产品选择余地比较大，差不多任何质地的你都可以试一试，以自己擦上觉得舒服为最好 适度去角质，但也要慎用磨砂类产品，以防肌肤变敏感 不要过度使用保养品，以免堵塞毛孔
混合性至油性肌肤	肌肤水油不平衡，两颊较干，而T区较油；或整个脸部易泛油光，毛孔较明显，易生粉刺和黑头	油性皮肤要注重适度的控油和补水： 用自己感觉清爽透气的乳液或咖喱状护肤品，但一定不要因为感觉不舒服而不用护肤品 可适度使用带有酒精的化妆水，尤其是在闷热的夏天 脸部多油有可能正是肌肤缺水的表现，所以油性肌肤也要多多注意保湿 不要过度控油并依赖吸油面纸，这样反而会刺激你的皮脂腺更快分泌 每周要进行一次毛孔大扫除



要护肤，首先需要了解自己皮肤的性质类型，只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能取得最佳的效果。

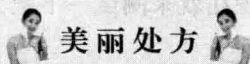
选择最佳护肤时间

朝九晚五的生活中,与电脑、电话相伴的日子里,如何能保持肌肤健美健康呢?每个人都有自己的生物钟,同时每个人的肌肤也有其遵循的作息时间表,美容保养若能与肌肤自然作息时间相配合,就可以发挥美容保养最大的功效。

从生理学上说,人体细胞的再生活动,是在夜里10点至凌晨3点之间活跃地进行的。在这期间,皮肤中老化的细胞与新的细胞进行交换,即进行新陈代谢。“健美的皮肤是在半夜里产生的”,就是这个意思。这时,最好是尽可能地让皮肤处于不紧张的状态,即不进行化妆而入睡。

习惯于夜生活的现代女性和经常上夜班的职员,刚好是在皮肤将要再生的半夜进行化妆。她们没有让皮肤有新陈代谢的机会就带着老化的细胞迎来早晨。如果每天连续过着这样的生活,皮肤的老化就会提早出现,年纪轻轻却为黑斑和皱纹所苦恼。

时间段	皮肤状况	护理建议
23:00 ~ 5:00	这时细胞生长和修复最旺盛,细胞分裂的速度要比平时快8倍左右,肌肤对护肤品的吸收力特别强	这时应使用富含营养物质的滋润晚霜,使保养效果发挥至最佳状态
6:00 ~ 7:00	肾上腺皮质激素的分泌自凌晨4点开始加强,细胞的再生活动此时降至最低点	由于水分聚积于细胞内,淋巴循环缓慢,如果有眼皮肿胀的情况,可使用能增强眼部循环、收紧眼袋的眼霜
8:00 ~ 12:00	这时肌肤的功能处于高峰,组织抵抗力最强,皮脂腺的分泌也最为活跃	可做脱毛、祛斑、除痣及文眉、文眼线等美容项目
13:00 ~ 15:00	此时血压及激素分泌降低,身体逐渐产生倦怠感,肌肤易出现细小皱纹,肌肤对含高效物质的化妆品吸收能力特别弱	这时若想使肌肤看来有生气,可用精华素、保温霜、紧肤面膜等
16:00 ~ 20:00	随着微循环的增强,血液中含氧量提高,心肺功能极佳,能充分吸收营养	这段时间最适宜职业女性到美容院做保养
20:00 ~ 23:00	此时肌肤最易出现过敏反应,微血管抵抗力衰弱,血压下降,人体易水肿、流血及发炎	不适宜做美容护理



美丽处方

为了保护健美的皮肤,女性在夜里10点或11点应该躺在床上睡觉。如果因为工作忙而必须深夜归家,那么,也应该尽可能地提早回家,卸妆后马上就寝。最低限度,应该注意过着适应于身体节律的生活。

不同季节的护肤法则

永葆青春、肤如凝脂是每个当代女性所追求的,然而,岁月不饶人,皮肤衰老也是不可抗拒的。特别是四季温度、湿度的反差很大,所以要根据气候气温的变化来有侧重地保养皮肤。

1. 春季护肤

春季,是大地回暖、万物复苏的美好季节。随着气温的回升,日照时间的延长,皮肤的新陈代谢

机能也随之旺盛,皮脂腺与汗腺的分泌也增加了,当然,早春气候变化异常,骤冷乍暖,往往使肌肤难以适应气候的变化。在此季节,女性在淋浴、洗澡后,应适当地擦些润肤营养霜或乳液,滋润皮肤,并进行全身按摩。这样,既可清除身上污垢、消除疲劳,又可以促进皮肤的新陈代谢。

2. 夏季护肤

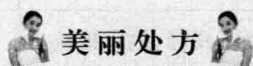
夏季,天气炎热,阳光强烈地照射在皮肤上,加上气压低、湿度大,人们挥汗如雨,即使是在有空调的办公条件下,过着优越生活的白领阶层人士,也难免烈日当头晒。出汗虽有调节体温之益,但也有减弱皮肤的抵抗力、皮脂变薄、汗味变臭的弊端。再说,阳光中强烈紫外线的照射也会损伤皮肤,轻者皮肤变黑,重时可发生中暑和日晒病。因此,夏季的皮肤保养是注重清洁,最好每天中午和晚上睡前洗淋浴,有益女性卫生。洗浴擦干身体后,要巧施脂粉。可用吸过水的海绵沾上粉底霜,轻轻拍在脸上,使之与皮肤融为一体,然后扑些香粉。香粉可吸收汗水,如用香味较强的扑粉,还可防汗臭而散体香。腋下、大腿根等部位出汗较多,也宜扑些香粉。为护养皮肤,女性在夏天切勿浓妆艳抹,带颜色的化妆品少用为佳,以防起斑疹。

3. 秋季护肤

秋季,皮脂与汗水分泌减少,皮肤处于干燥状态,应当每天擦用洗面奶和营养霜,以滋润皮肤。秋天也是女性皮肤的“多事之秋”,应注意每隔2~3天沐浴一次,沐浴后和早晚洗脸后,宜涂擦些优质的霜脂,巧施粉黛,但颊红、唇膏却不宜过艳。还要坚持按摩与美肤,防止色素沉着。

4. 冬季护肤

冬季,寒冷和干燥会让皮肤开裂,女性尤其要注意室外的保暖和在室内的保温。洗澡和洗脸水宜温热,洗浴后擦些油质护肤霜,每天坚持按摩皮肤,这样可使因寒冷收缩的微血管血流畅通,促进皮肤的新陈代谢。



随着四季的更替,皮肤的感觉也在发生着变化,对外界环境的反应也不同。同一个人的皮肤,在春夏有可能经常出油,而到了冬季则变得很干燥,所以,护肤也要“与时俱进”,在不同的季节选择不同的护肤策略。

让你的肌肤“喝”饱水

皮肤的弹性和光泽,主要是由它的含水量决定的。如果皮肤的含水量低,就会干燥、粗糙、无光泽,并易出现皱纹。你的皮肤缺水吗?现在就来测试一下吧!

1. 你的皮肤缺水吗

- (1) 脸部肌肤虽然没有皱纹,不过摸起来却粗粗的。
- (2) 就算用非常滋润的洗面乳洗脸,洗完脸后依然有紧绷的感觉。
- (3) 从二十岁那年起,眼角、额头或嘴角就已经出现隐约的细纹。
- (4) 只有使用粉底液才能让肌肤看起来细滑,如果使用粉底霜或两用粉饼时,脸上的妆就会变得浮浮的。
- (5) 有时会发现嘴角及两颊干燥得好像撒了一些细粉似的。
- (6) 每次上完蜜粉及眼影时,会觉得肌肤不舒服。
- (7) 每天喝的水少于1公升。
- (8) 不喜欢吃蔬菜水果,是个完全的肉食主义者。
- (9) 夏天喜欢开着冷气,而冬天则一定要开着暖气炉才能保持状态。
- (10) 不喜欢擦隔离霜,也不喜欢做一些如防晒、按摩等琐碎的保养工作。
- (11) 洗浴时,觉得宁可进入蒸汽房也不愿待在桑拿室里。

(12)嘴唇一年四季都会有脱皮现象。

(13)手指顶端也会经常脱皮。

(14)即使在大夏天也不容易流汗。

(15)为了去除小细纹,也会试着使用一些滋润型的保养品,但用时总觉得油腻腻不舒服,同时也没能改善肌肤的状况。

以上15题,答YES得1分,答NO为0分,请统计一下自己的得分。

0~5分者:温泉肌肤——肌肤含水性能很好。恭喜你,你的肌肤含水性能很好,水量也充足,所以看起来会显得健康而有透明感。目前拥有的年轻肌肤是你美丽的根本。

6~10分者:陆地肌肤——肌肤情况尚可,但若不好好保湿,很快就会拉警报。你的肌肤含水性能算是平平,如果平时的饮食、睡眠保持正常,不会有太大的问题,不过保湿工作依然要持续进行,因为肌肤中的水分仅仅在及格的边缘,很容易上下浮动。另外,你的肌肤看起来透明感不足,要注意去角质的工作。

10分以上者:沙漠肌肤——肌肤严重缺水,含水量极差。因为你先天的体质加上生活作息、饮食习惯的关系,目前你的肌肤含水量明显不足。照照镜子看,你是否觉得肌肤粗糙,容易脱皮,甚至有干、痒的感觉?你应该尽快使用保湿系列的保养品,同时要常用保湿面膜做水分紧急输送工作,另外,有一些美容精华液的锁水功能良好,你也可以将它们列入你的保湿计划之内。

2. 做个水嫩美人

缺水引起的肌肤问题绝不只是干燥那么简单,几乎每种肌肤问题都与水分补充和保持有关。水分是美丽肌肤的第一要素,美白、防晒、控油等是在补水保湿的基础上完成的。任何季节、年龄、肤质、肌肤问题,都可在水的抚慰和滋润中实现完美。保持肌肤细胞内足够水分才能防止肌肤暗沉、失去光泽。水分充足可使进入成熟期、新陈代谢趋缓且开始老化的细胞润泽饱满,恢复紧密柔滑,延缓老化和皱纹产生。长时间的保湿还可使皮下脂肪呈“半液态”,改善毛孔粗大的问题,使肌肤润泽,柔软有弹性。

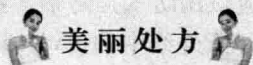
3. 补水滋润双管齐下

保湿分为两种形式:补水和滋润。补水,顾名思义就是提供皮肤水分,直接补充肌肤细胞所需的水分,不仅滋润肌肤表层,更可以深入肌肤与渴水细胞紧密结合,改善肌肤微循环,增强肌肤润滑度。滋润的意思更偏重锁水,巩固形成肌肤保护膜锁紧水分,防止肌肤水分蒸发。从原料上分析,保湿产品大多分为水性和油性两类。水性类的物质可以吸取周围环境的水分;油性类的作用是在皮肤表面形成保护膜,防止水分蒸发。

水性保湿中最为传统的就是甘油。虽然价格低廉,但不少常见品牌中都含有这一成分。甘油可吸收周围空气中的水分,但浓度太高反而会从皮肤中吸水,让皮肤发红、干燥。因此身在干燥地区的女性绝不可以直接涂抹甘油护肤。

果酸也是近年来使用较多的水性保湿原料。低浓度果酸具有保湿作用,中等浓度的果酸有去角质功效。高浓度果酸有更换肤质的效果,但需要在专门的医院进行使用。

油性保湿的原料一般是矿物油(凡士林和婴儿用品),还有一些动物油(绵羊油)。油类保湿最好不要长期使用,它会阻碍皮肤正常呼吸,让皮肤容易氧化。



美丽处方

这几年胶原蛋白和透明质酸也开始被广泛地运用于保湿产品中,效果显著。胶原蛋白是人体本身就含有的物质,起到的也是保湿作用,可谓青春不老素。但除非采用注射的方式,否则不能达到真皮层补充随年龄流失的胶原蛋白。护肤品中的胶原蛋白大多也就是滋润皮肤的效果。透明质酸也叫玻尿酸,刺激性小,肤感嫩滑,是近年来水性保湿护肤的新军。天然的透明质酸比合成的保湿效果更好。

做个白皙美人

皮肤白皙是美丽女性的重要标志之一,东方女性大多以白皙红润的肌肤为美,素有“一白遮百丑”之说。其实,一个人的肌肤白嫩,除先天因素之外,与后天的保养和护理有很大关系。

1. 你的皮肤为什么不够白

许多女性都将自己皮肤不够白的原因归结到遗传因素上。但其实除了先天因素外,后天的许多因素也影响了肤色的形成。很多人小的时候白净娇嫩,随着年龄增大,皮肤颜色却渐渐暗沉。除了自然老化的因素,皮肤变黑还有很多原因。

(1)金属元素影响:许多食物中富含锌、铜、铁。富含铜、铁、锌等金属元素的食物是皮肤变黑的祸根。这些金属元素可直接或间接地增加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,长期嗜食可能引起肤色变化。

(2)自然环境伤皮肤:罪魁祸首是紫外线,它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。紫外线可造成皮肤变黑、老化,产生皮肤皱纹。人类皮肤对紫外线的反应,在急性反应方面为造成皮肤发红、晒黑反应及增加肌肤表皮厚度,在慢性反应方面,则会导致皮肤老化。在夏日,如果依然想要拥有白净无瑕的肌肤,就应切实做好防晒,尤其是紫外线指数到达7或7以上时,更容易伤害肌肤,应特别加强防晒,不要因怕麻烦而造成日后的懊恼。其实,潮湿的空气、透过车窗照进来的阳光,甚至室内的灯管、电脑,都是令皮肤变黑变暗的元凶。

(3)药物亲和黑色素:不少药物也能改变正常肤色。如氯奎对黑色素的亲和力强,加重肤色黑变;服用奎宁者约10%的病人面部出现蓝色色素斑。镇静药对肤色威胁最大,长时间服用者面、颈部出现蝴蝶斑,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。抗癌药中引起肤色变化的药物更多。

知道了这三类令肌肤变色的原因,爱美的女性应当有意识地防范,更改饮食习惯、注重防晒以及谨慎服药。特别是防晒工作,一定不能嫌麻烦。要知道,紫外线不但会引起皮肤变色,影响美观,同时还是皮肤癌的致病主因之一。为了你的美丽和健康,外出时请至少撑一把伞。

2. 美白从身边做起

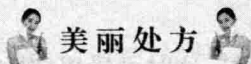
肤色不匀、肌肤暗沉,往往困扰着二十到四十岁之间的女性。如果用彩妆掩盖的话,反而又加重皮肤负担。而市场不定时地都会推出新的美白产品,让人眼花缭乱,不知所措。其实,美白肌肤,先从身边的三件小事做起吧!

(1)防晒头等重要:日晒是引起色素沉着,造成皮肤颜色暗沉、斑斑点点的最主要原因。在平时,一定要做到以下几点,随时随地注意防晒。

- ①选择质地合适并且防晒指数 SPE20 ~ SPE50、PA++ 以上的防晒护肤品。
- ②每次外出前 30 分钟就要擦防晒霜,然后每隔 2 ~ 3 个小时要补一次。
- ③外出时尽量戴遮阳帽、打遮阳伞,穿长袖深色衣物,戴太阳眼镜。
- ④游泳时也别忘了涂防晒霜,并且应该用防水且防晒指数高的防晒霜——一定记得补擦。
- ⑤即使阴天或在室内也都应该防晒(紫外线中的 UVA 能穿透 5cm 的玻璃)。
- ⑥怀孕或服用某些药物要特别避免阳光暴晒。

(2)正常作息,减轻压力:除了在生活中做好防晒工作之外,什么是肤色美白的最好途径呢?答案是良好、规律的生活作息。睡眠不足、压力、负面情绪、过度疲劳等都容易引发压力性内分泌失调,让皮肤中的黑色素异常增加聚集,产生肤色问题。对现代人来说,除了医学手段上的美容外,要好好调整自己的生活节奏,维持充足的睡眠,少抽烟、少喝酒,注意饮食营养均衡,降低体内氧化自由基的产生,就可以避免肌肤因提早老化而产生的各种肌肤问题。

(3)多运动,提高血液含氧量:也有女性朋友肤色原本很白皙,防晒工作做得很到位,生活规律,每天也都使用美白保养品,但是肌肤颜色总是十分黯淡,这是为什么呢?有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,反映到皮肤上,就是肤色暗沉了。这种情况下,应当多做有氧运动,让心跳加快、流汗,增加血红素的携氧能力。另外在饮食中也要注意多补充铁、维生素B族,增加身体的造血功能。



美丽处方

过多地食用木瓜、番茄、橘子和红萝卜等食物会导致真皮层的胡萝卜素过多,让肤色看起来黄黄的,不太健康。

除皱现在进行时

皱纹是指皮肤表面因收缩而形成的一凸一凹的条纹,是皮肤老化的最初征兆。25岁以后,皮肤的老化过程开始,皱纹渐渐出现。出现的顺序一般是前额、上下眼睑、眼外眦、耳前区、颊、颈部、下颏、口周。面部皱纹分为萎缩皱纹和肥大皱纹两种类型。萎缩皱纹是指出现在稀薄、易折裂和干燥皮肤上的皱纹,如眼部周围那些无数细小的皱纹;肥大皱纹是指出现在油性皮肤上的皱纹,数量不多,纹理密而深,如前额、唇周围、下颌处的皱纹。皱纹出现的早晚均因人而异,而且和皮肤的保养、生活条件、气候等因素有关。女性朋友不要等到皱纹出现再发愁,现在就应该拿起自己的保养品,向皱纹宣战!

1. 不同年龄的除皱法则

年龄	皱纹状况	除皱方法
25~29岁	女性此时在眼部周围、下巴和嘴巴会有细微的皱纹出现。这是控制皱纹的关键时期	这时要注意补水,并使用保湿滋润类面膜和保湿乳液类护肤,防止第一条皱纹产生
30~39岁	女性此时内分泌和卵巢功能逐渐减弱,易出现皮肤干燥、光泽消退,眼尾鱼尾纹和下巴肌肉松弛	这时需用抗皱、保湿霜类产品、营养型的面膜和具有保湿、除皱功能的精华液
40~49岁	女性此时激素平衡失调,皮肤容易脱水,面部也开始松弛	此时护肤的重点在防皱纹、补水和令肌肤再生加快

2. 日常除皱有窍门

除了运用美容手术的方法,日常可以用以下方法来帮助除皱:

(1)用冷水洗脸:冷水洗脸不仅能清洁皮肤,预防皮肤病,对防止皱纹的出现也颇有效果。

(2)保持足够的水分:每天应摄入适量的水,这样,不但可使皮肤保持足够的水分,而且还可以清血、除酸和调理血液。果汁、蔬菜汁等还可以清除皮肤的斑点,使颜面更加健美。

(3)合理的饮食:食物对皮肤的代谢、分泌和营养有直接的作用,各种维生素的食物对维护皮肤颇有助益。

(4)情绪舒畅:尽量保持心情舒畅,是预防皱纹出现的秘诀。

(5)颜面皮肤保养:每晚可在额、眼角等容易产生皱纹的地方涂抹保养护肤品,以供给皮肤充足营养。