

数你最美

她品时尚课题组 主编

婚前美肤

倒计时90天

婚前90天美肤计划，写好爱的开场白

深度调养，准新娘当然要面如桃花

减压排毒+基础护肤 体内滋阴+全面保湿

深度调理+嫩白紧致

精选婚纱与首饰，步入梦幻婚礼殿堂

她品时尚课题组 主编

婚前美肤

倒计时90天

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

婚前美肤倒计时90天 / 她品时尚课题组主编. — 北京：电子工业出版社，2013.1
ISBN 978-7-121-18801-5

I. ①婚… II. ①她… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第253629号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

文字编辑：施易含

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：5.5 字数：138千字

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Contents 目录

第二篇

第一篇

婚前90天 美肤

写好爱的开场白

第1章 最佳新娘&最美新娘

- ◆ 1. 从头到脚检视,你的肌肤具有新娘气质吗 7
- ◆ 2. 六大硬标准,完美新娘肌肤新标杆 10
- ◆ 3. 五类新娘肌,不同的护肤小秘密 12
- ◆ 4. 重获完美素颜,首先摒弃错误护肤法 14

第2章 精准护肤计划—— 让幸福没有一点儿瑕疵

- ◆ 1. 3个简单小测试,找到肌肤核心问题 16
- ◆ 2. 严格执行90天美肤计,最美新娘就是你 18
- ◆ 3. 婚前美肤倒计时,90天晶莹美肌推进表 20

美肤倒计时 90-60天

减压排毒+基础护肤

第1章

内养美肤——

由内而外拯救你的基础美肤危机

- ◆ 1. 调节荷尔蒙,让肤质瞬间稳定起来 26
- ◆ 2. 不可小觑雌激素功劳,肌肤红润细腻有妙招 30
- ◆ 3. 甩掉寒性体质,肌肤变成瓷娃娃脸般细滑 31
- ◆ 4. 美肤先调和五脏,由内打造好肌底 33
- ◆ 5. 六大神奇中草药,打造肌肤平衡之美 36

第2章

饮食护肤——

吃出基础美丽好肤质

- ◆ 1. 肌肤中毒!快搬饮食当救兵 39
- ◆ 2. 饮食调节荷尔蒙,五色食物要多吃 43
- ◆ 3. 饮食不妨糙一些,粗粮做“主”肤更靓 46
- ◆ 4. 饮食多些“绿色”,肝脏排毒美丽不打折 48

第3章 **运动护肤——** 通畅气血消除表层肌肤毒素

- ◆ 1. 三式清肠操，轻松焕发肌肤美丽本色 50
- ◆ 2. 轻松上手的体操动作，一扫肌肤的毒素负担 55
- ◆ 3. 甩开臂膀大步走，肌肤毒素无影踪 59

第三篇

美肤倒计时
59-30天

体内滋阴+全面保湿

第1章 **内养美肤——** 补血滋阴让容颜美丽更出色

- ◆ 1 滋阴养颜，还你水嫩嫩的好肌肤 78
- ◆ 2 补养肺脏，消除体内燥热之气 81
- ◆ 3 集合花朵之力，让保湿滋润效果升级 83

第4章 **外养护肤——** 基础护肤日复一日

- ◆ 1. 细致面部清洁，唤醒肌肤美丽神采 62
- ◆ 2. 告别“草莓新娘”称号，赶走黑头有绝招 65
- ◆ 3. 去除肌肤角质，恢复细嫩肌肤纹理 68
- ◆ 4. 释放肌肤活力，新娘美肌醒肤有绝招 71
- ◆ 5. 早晚大不同，日霜晚霜分开用 74

第2章 **饮食护肤——** 吃出水润准新娘

- ◆ 1. 鳗鱼，可以多吃的肌肤保湿圣品 85
- ◆ 2. 喝水保湿，并非多多益善 89

第3章 **运动护肤——** 柔性运动带走肌肤燥气

- ◆ 1. 勤做扭腰操，卵巢年轻肌肤自然水润 91
- ◆ 2. 优雅手指美肤操，让干燥肌肤不再来 94
- ◆ 3. 只需拍拍脸，轻轻松松就能保湿 96
- ◆ 4. 给耳朵做按摩，肌肤水嫩气色红润 98

第4章 **外养护肤——** SHOW出水灵灵的好肌底

- ◆ 1. 眼周补水，秋波流转顾盼生辉 100
- ◆ 2. 一吻定情，娇嫩双唇水嘟嘟 102



美肤倒计时 29~1天

深度调理+嫩白紧致



第1章

内养美肤——

从内透出自然白皙好肤色

- ◆ 1. 调养肝脾肾，获得“真”白肌肤 107
- ◆ 2. 对症美白，让白皙肌肤来得更彻底 109

第2章

饮食美肤——

吃出一个“白雪公主”

- ◆ 1. 绿茶也可以防晒，身边防晒食物盘点 112
- ◆ 2. 白皙新娘一定要与五类食物为敌 115

第3章

运动美肤——

精准手法让晦气斑点不再来

- ◆ 1. 面部淋巴疏通法，按出紧致好肌肤 117
- ◆ 2. 面部美肤穴，揉揉点点嫩白透出来 119

第4章

外养美肤——

白皙紧致惊艳婚礼全场

- ◆ 1. 三大方法齐上阵，赶走美白大敌——黑眼圈 121
- ◆ 2. 裸露肌肤脱脱毛，不做“毛躁”准新娘 124

附录

婚纱与首饰的选购

- ◆ 1. 婚礼倒计时，你选好婚纱了吗 126
- ◆ 2. 精挑细选好首饰，见证爱情之约 128
- ◆ 3. 婚礼最佳配角，让完美婚鞋抢镜头 130

她品时尚课题组 主编

婚前美肤

倒计时90天

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Contents 目录

第二篇

第一篇

婚前90天 美肤

写好爱的开场白

第1章 最佳新娘&最美新娘

- ◆ 1. 从头到脚检视,你的肌肤具有新娘气质吗 7
- ◆ 2. 六大硬标准,完美新娘肌肤新标杆 10
- ◆ 3. 五类新娘肌,不同的护肤小秘密 12
- ◆ 4. 重获完美素颜,首先摒弃错误护肤法 14

第2章 精准护肤计划—— 让幸福没有一点儿瑕疵

- ◆ 1. 3个简单小测试,找到肌肤核心问题 16
- ◆ 2. 严格执行90天美肤计,最美新娘就是你 18
- ◆ 3. 婚前美肤倒计时,90天晶莹美肌推进表 20

美肤倒计时 90-60天

减压排毒+基础护肤

第1章

内养美肤——

由内而外拯救你的基础美肤危机

- ◆ 1. 调节荷尔蒙,让肤质瞬间稳定起来 26
- ◆ 2. 不可小觑雌激素功劳,肌肤红润细腻有妙招 30
- ◆ 3. 甩掉寒性体质,肌肤变成瓷娃娃脸般细滑 31
- ◆ 4. 美肤先调和五脏,由内打造好肌底 33
- ◆ 5. 六大神奇中草药,打造肌肤平衡之美 36

第2章

饮食护肤——

吃出基础美丽好肤质

- ◆ 1. 肌肤中毒!快搬饮食当救兵 39
- ◆ 2. 饮食调节荷尔蒙,五色食物要多吃 43
- ◆ 3. 饮食不妨糙一些,粗粮做“主”肤更靓 46
- ◆ 4. 饮食多些“绿色”,肝脏排毒美丽不打折 48

第3章

运动护肤——

通畅气血消除表层肌肤毒素

- ◆ 1. 三式清肠操，轻松焕发肌肤美丽本色 50
- ◆ 2. 轻松上手的体操动作，一扫肌肤的毒素负担 55
- ◆ 3. 甩开臂膀大步走，肌肤毒素无影踪 59

第三篇

美肤倒计时
59-30天

体内滋阴+全面保湿

第1章

内养美肤——

补血滋阴让容颜美丽更出色

- ◆ 1 滋阴养颜，还你水嫩嫩的好肌肤 78
- ◆ 2 补养肺脏，消除体内燥热之气 81
- ◆ 3 集合花朵之力，让保湿滋润效果升级 83



第4章

外养护肤——

基础护肤日复一日

- ◆ 1. 细致面部清洁，唤醒肌肤美丽神采 62
- ◆ 2. 告别“草莓新娘”称号，赶走黑头有绝招 65
- ◆ 3. 去除肌肤角质，恢复细嫩肌肤纹理 68
- ◆ 4. 释放肌肤活力，新娘美肌醒肤有绝招 71
- ◆ 5. 早晚大不同，日霜晚霜分开用 74

第2章

饮食护肤——

吃出水润准新娘

- ◆ 1. 鳗鱼，可以多吃的肌肤保湿圣品 85
- ◆ 2. 喝水保湿，并非多多益善 89

第3章

运动护肤——

柔性运动带走肌肤燥气

- ◆ 1. 勤做扭腰操，卵巢年轻肌肤自然水润 91
- ◆ 2. 优雅手指美肤操，让干燥肌肤不再来 94
- ◆ 3. 只需拍拍脸，轻轻松松就能保湿 96
- ◆ 4. 给耳朵做按摩，肌肤水嫩气色红润 98

第4章

外养护肤——

SHOW出水灵灵的好肌底

- ◆ 1. 眼周补水，秋波流转顾盼生辉 100
- ◆ 2. 一吻定情，娇嫩双唇水嘟嘟 102



美肤倒计时 29~1天

深度调理+嫩白紧致



第1章

内养美肤——

从内透出自然白皙好肤色

- ◆ 1. 调养肝脾肾，获得“真”白肌肤 107
- ◆ 2. 对症美白，让白皙肌肤来得更彻底 109

第2章

饮食美肤——

吃出一个“白雪公主”

- ◆ 1. 绿茶也可以防晒，身边防晒食物盘点 112
- ◆ 2. 白皙新娘一定要与五类食物为敌 115

第3章

运动美肤——

精准手法让晦气斑点不再来

- ◆ 1. 面部淋巴疏通法，按出紧致好肌肤 117
- ◆ 2. 面部美肤穴，揉揉点点嫩白透出来 119

第4章

外养美肤——

白皙紧致惊艳婚礼全场

- ◆ 1. 三大方法齐上阵，赶走美白大敌——黑眼圈 121
- ◆ 2. 裸露肌肤脱脱毛，不做“毛躁”准新娘 124

附录

婚纱与首饰的选购

- ◆ 1. 婚礼倒计时，你选好婚纱了吗 126
- ◆ 2. 精挑细选好首饰，见证爱情之约 128
- ◆ 3. 婚礼最佳配角，让完美婚鞋抢镜头 130



第一篇



婚前 **90** 天美肤*

写好**爱**的开场白

第1章

最佳新娘& 最美新娘

1 从头到脚检视 你的肌肤 具有新娘气质吗

准新娘的肌肤应该从头到脚都呈现出晶莹剔透之感，只有把肌肤的状态调整到最佳，才能在婚礼当天成就最完美的自己。那么，准新娘在护肤的过程中，到底应该从哪些方面着手，无瑕的美肌应该如何炼成呢？首先必须严格审视一下自己：你的肌肤有足够的“新娘范儿”吗？

严格审视：脸部

准新娘的脸部肌肤应该看起来莹润光泽，嫩白清透。如果你肤质基础比较差，毛孔比较粗大，肤色比较暗哑，脸部还生有小细纹和斑点，痘痘也时不时出来冒一下，那么，你的肌肤状况就比较糟糕了，在婚前的90天就应展开系统的护理，否则，必然会对你期待已久的完美婚礼造成“阴影”哦。

严格审视：眼部

灵动的美目最能表达出婚礼现场新娘娇羞的神情，可是在忙碌的生活中，你可能没有那么多时间细心注意到眼部肌肤问题，对着镜子查看一下，如果你的眼部肌肤有点暗沉，细纹也清晰可见，黑眼圈和眼袋看起来也比较明显，有以上问题的准新娘们，必须在婚礼前的90天就开始着手处理这些小问题，否则以这样的眼部肌肤状况，怎么能让你在婚礼上绽放飞扬的神采呢？

严格审视：手部

用来佩戴闪亮婚戒的双手也是肌肤护理的重点对象，将两手交叠，轻轻触摸一下手背、手心的肌肤，你的手部肌肤是否足够白皙细嫩呢？指缘两边的老化角质是否过于厚重？指甲后缘部位是否有不“和谐”的倒刺？在这种情况下，手部肌肤的护理必不可缺，只有进行细心呵护，才能让手部肌肤重获柔嫩亮白的状态哦。

严格审视：身体

尽管在婚礼时，你身体的肌肤都是包裹在漂亮的礼服当中，可是如果你穿的是露肩或者露背的款式，以及在跟亲密爱人相拥轻吻时，你的身体肌肤都应该呈现出一种完美如丝绸般的触感。好吧，坦然地



面对一下自己的身体肌肤，轻轻按一按，看是否充满了弹性感；你的肩部肌肤是否不够嫩滑；背部是否有白屑状的小死皮；腿部肌肤是否有汗毛的困扰等，憧憬美好婚礼的准新娘们，这些问题都应引起重视哦。

严格审视：足部

如果你是五月或九月新娘，或者你的婚礼预备在夏季进行，这时足部的肌肤也应该为即将举行的婚礼做好充足的准备，以最完美的状态呈现众人的面前。低头查看一下足部，足部是否有肌肤发黄的现象？死皮是否较多？脚跟处是否有厚茧？脚背是否有暗沉的肤色等？这些“碍眼”的肌肤问题都是准新娘们在婚前90天所必须攻克的。

从头到脚审视一遍之后，你是不是顿时，觉得自己浑身上下都不够完美？不过，用不着如此忧心忡忡，只有发现了肌肤出现的问题，才能更好地解决问题，让问题肌肤重回柔嫩幼滑，在婚礼中绽放不一样的动人光泽，成为最美的花嫁新娘。



2 六大硬标准 完美新娘肌肤新标杆

若想在婚礼上容颜娇俏可人、肌肤看起来无瑕润泽，在婚前就必然要在肌肤的护理上花点时间。可完美的肌肤到底是什么样子，判定肌肤的好坏有没有什么标准呢？其实，真正完美肌肤所蕴涵的美感，是肤色、触感等多方面完美的结合。一起来看一下，你在哪些方面还需做出努力呢？



完美肌肤的六大新标准

健康的肤色

肤色是影响视觉审美效果的重要因素，肤色的深浅主要是由肌肤中所含有黑色素数量多少和分布不同导致的，在日常护理中，如果不注意防晒和彻底清洁，再加上情绪的波动，都会引起肤色的变化。通常来说，我们亚洲准新娘的肤色最好是在黄白之间透着点健康的红润。

柔润的触感

这一项主要指的是肌肤的细腻度，光滑细腻的肌肤不管从视觉还是触觉上，都能给人以无限的美感，也是准新娘们俘获老公浓厚爱意的“手段”之一，完美的肌肤应该要柔嫩、光滑、润泽，这也是展现肌肤美的重要



特征。

充足的锁水力

在肌肤的真皮层上含有丰富的血管和淋巴结，这是仅次于肌肉的人体第二大“水库”，能带给肌肤基本的营养和水分。拥有较好的锁水力和保湿度是肌肤滋润而有光泽的前提，否则，肌肤就会提前出现小皱纹。

良好的滋润感

肌肤处于非常滋润的状态，找不出细纹和干燥等肌肤问题，代表着肌肤代谢功能比较良好，反映出心理状态也比较健康。

自然的光泽

富有光泽感的肌肤代表着健康活力，同时给人以容光焕发、精神饱满的自信感，这可是准新娘不可或缺的“美丽要素”。

肌肤紧致有弹性

肌肤的饱水度和脂肪的含量适中，胶原蛋白含量丰富，整体看起来就会非常平整光滑，具有柔韧的张力，这些都是个人魅力的体现，准新娘在这一点上尤其要注意哦。