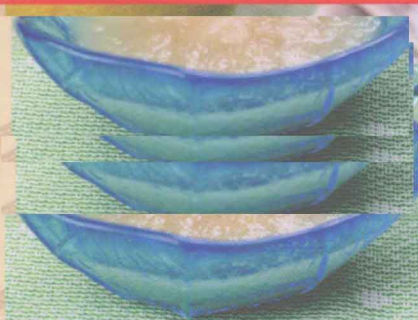
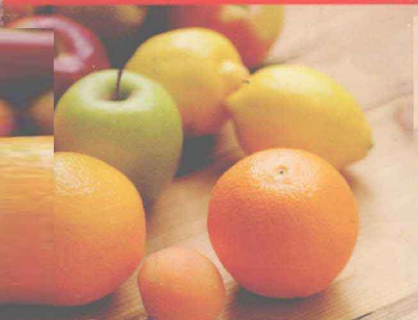




轻松打造水嫩雪白肌

(白金升级版)

天然滋养美肤面膜



何琼 主编

国家级高级造型技师
国际造型业协会高级会员

Colorful Life
七彩生活

美术编辑

吴金周

文图统筹

张 娜 悦然文化 她品文化

面膜拍摄

攀 达 刘 飞

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

白金升级版

天然滋养美肤面膜

何琼 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

天然滋养美肤面膜: 白金升级版 / 何琼主编. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4022-7

I. ①天… II. ①何… III. ①面—美容—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210225号



(白金升级版) Mask

天然滋养美肤面膜

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 李自茹 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 郝秋月

版式设计: 李自茹

文图编辑: 季 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

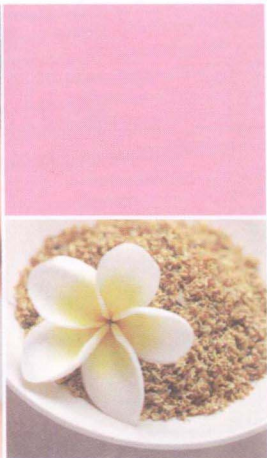
字 数: 180千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



爱美是女人的天性，拥有光滑细致的肌肤是护肤的终极目标。可为什么昂贵的护肤品换了一种又一种，肤色却依然暗沉、粗糙，恼人的痘痘还在，到了下午脸上仍旧会油光光？

每个人的体质和肤质不同，护肤的效果取决于是否用对了配方。在本书中，美肤专家会教你利用天然面膜轻松应对各种肌肤问题。

不用花大笔的金钱，也没有繁琐的程序，却能得到比使用昂贵的名牌护肤品还要好的效果，这便是自制美肤面膜的诱人之处。充分利用大自然的恩惠，使皮肤吸收天然精华，摒弃一大堆含有化学成分的护肤品，在各种水果和源于植物的精油中寻求美白护肤的营养成分和各种元素吧，如此健康的美肤法是最符合现代人生活方式的选择。

关注细节之美的女性不仅应懂得利用大自然赋予的精华，而且还应学会由此挖掘出美丽一身的秘笈。自制各种护肤品，能让你从头到脚靓丽起来。

本书收录了上百种利用天然蔬果、芳香精油做成的面膜，每款面膜都有其详细材料、做法、功效、使用方法的介绍，让你的所有“面子”问题都能轻松解决，打造出莹透美肌！

前言

Foreword

何琼

国家级高级造型技师
国际造型业协会高级会员



Part 01

站在美肌起跑线 ——认清你的肌肤 / 7

Chapter 01

肤质大检测——正确认清自己的肤质 / 8

油性皮肤 / 干性皮肤 / 混合性皮肤 / 8
中性皮肤 / 敏感性皮肤 / 9

Chapter 02

问题肌肤大作战——正视肌肤九大问题 / 10

色斑 / 10
痘痘 / 11
黑头 / 13
黑眼圈 / 14
毛孔粗大 / 15
皮肤松弛 / 16
干燥 / 17
出油 / 19
脸部细纹 / 20

肌肤小测试 让你了解最真实的自己 / 22



Part 02

“面膜行动”魅力前奏 ——肌肤基础护理 / 29

Chapter 01

深层清洁必不可少 / 30

深层面部清洁的基本步骤 / 30
一天洗几次脸最合适 / 31
不同的水温对面部肌肤的影响 / 31
没化妆还需要卸妆吗 / 32
干性皮肤如何卸妆 / 32
油性皮肤如何卸妆 / 33
敏感性皮肤如何卸妆 / 33
眼部及唇部如何卸妆 / 33
怎样使用洗面海绵 / 34
怎样挑选优质洁面产品 / 34
洗面乳需要经常更换吗 / 34

Chapter 02

别让角质层影响面膜功效 / 35

去角质的好处有哪些 / 35
根据肤质选择适合的去角质方法 / 35
去角质的周期 / 36
哪些肌肤不宜去角质 / 36
去角质的时长和按摩力度 / 36
选择合适的去角质产品 / 36

Chapter 03

远离肌肤基础护理误区 / 38

洗面乳中的泡沫越多越好 / 38
洗脸时间越长越好 / 38
油性皮肤要多洗脸 / 38
洗完脸后让脸自然风干更好 / 39
用纸巾擦脸去油 / 39
混合性皮肤局部控油 / 39
直接把洗面奶涂抹在脸上洗脸 / 40
强效的洁面产品才洗得干净 / 40
早上洗脸用清水就可以 / 40
用撕拉面膜去黑头效果好 / 40

Chapter 01

超实用面膜DIY小常识 / 42

- 了解面膜的修复魔力 / 42
- 亲手制作美肤面膜的优势 / 42
- 把握敷面膜最佳时机 / 43
- 轻松面膜护理五部曲 / 45
- 面膜DIY的四季法则 / 45

Chapter 02

手工面膜细节大公开 / 47

- DIY常用工具12种 / 47
- 三标准助你巧选面膜纸 / 48
- 手工面膜该如何用水 / 49
- 手工面膜该如何用粉 / 49
- 巧手敷面膜 / 50

Chapter 01

美白除皱面膜 / 52

- 柠檬酸奶面膜 / 52
- 石榴水面膜 / 53
- 大米薏仁面膜 / 54
- 豆腐酵母面膜 / 55
- 番茄奶粉面膜 / 56
- 木瓜酸奶面膜 / 57
- 木瓜柠檬面膜 / 58
- 珍珠芦荟面膜 / 59
- 芦荟黄瓜面膜 / 60
- 芦荟保湿美白面膜 / 61
- 梨子柠檬亮白面膜 / 62
- 猕猴桃蜂蜜面膜 / 63

- 苦瓜面膜 / 64
- 冰葡萄面膜 / 65
- 牛奶酵母美白面膜 / 66
- 豆苗牛奶面膜 / 67
- 珍珠豆粉面膜 / 68
- 粉蜜抗皱面膜 / 69
- 白芷蜂蜜美白面膜 / 70
- 黄瓜白芷美白面膜 / 71

Chapter 02

补水滋润保湿面膜 / 72

- 番茄杏仁面膜 / 72
- 苹果蛋黄面膜 / 73
- 红糖蜂蜜保湿面膜 / 74
- 番茄蜂蜜面膜 / 75
- 黄瓜蛋清补水面膜 / 76
- 酸奶蜂蜜面膜 / 77
- 黄瓜蛋黄面膜 / 78
- 海藻牛奶面膜 / 79
- 胡萝卜红薯面膜 / 80
- 糯米饭面膜 / 81
- 杏仁蛋清面膜 / 82
- 红酒珍珠粉面膜 / 83
- 丝瓜汁面膜 / 84
- 西瓜蛋清面膜 / 85
- 橄榄油蜂蜜面膜 / 86
- 银耳汤面膜 / 87
- 桃子葡萄面膜 / 88
- 豆腐牛奶保湿面膜 / 89

Chapter 03

去角质排毒面膜 / 90

- 蜜桃燕麦去角质面膜 / 90
- 绿豆粉去角质面膜 / 91
- 黄瓜芦荟去角质面膜 / 92
- 燕麦果奶去角质面膜 / 93
- 番茄菊花面膜 / 95
- 椰子汁蜂蜜面膜 / 96

精盐酸奶面膜 / 97
红豆酸奶去角质面膜 / 98
绿茶粉面膜 / 99
绿豆蛋清面膜 / 100
树莓牛奶面膜 / 101

Chapter 04

控油去痘面膜 / 102

芦荟蜂蜜面膜 / 102
小苏打牛奶面膜 / 103
白醋面膜 / 104
土豆牛奶面膜 / 105
土豆橄榄油面膜 / 106
蒜蜜面膜 / 107
玫瑰黄瓜面膜 / 108
薏米冬瓜仁面膜 / 109
香芹酸奶面膜 / 110
茄皮面膜 / 111
益母草黄瓜面膜 / 112
菠萝金银花去痘面膜 / 113
金银花去痘面膜 / 114
薰衣草黄豆粉面膜 / 115
香蕉奶酪去痘面膜 / 116
椰汁芦荟绿豆粉面膜 / 117
大蒜面粉抗痘面膜 / 118
玉米粉牛奶去痘面膜 / 119
蛋清米醋抗痘面膜 / 120
薏米百合控油面膜 / 121

Chapter 05

紧肤提拉面膜 / 122

自制胶原蛋白面膜 / 122
蛋清蜂蜜面膜 / 123
鲨鱼油面膜 / 124
蜂蜜杏仁面膜 / 125
玉米绿豆紧致面膜 / 126
柠檬蛋清紧肤面膜 / 127
奶酪蛋清紧致面膜 / 128

红薯酸奶紧致面膜 / 129
咖啡蛋清杏仁紧致面膜 / 130
蜂蜜小苏打紧肤面膜 / 131
燕麦紧致面膜 / 132
蜂蜜牛奶紧致面膜 / 133
葡萄木瓜紧肤面膜 / 134
蛋黄橄榄油紧肤面膜 / 135
维C黄瓜紧肤面膜 / 136
红豆泥紧肤面膜 / 137

Chapter 06

抗氧化焕彩面膜 / 138

绿茶橘皮粉蛋清面膜 / 138
绿茶芦荟面膜 / 139
红茶琼脂面膜 / 140
绿茶燕麦面膜 / 141
香蕉奶燕麦蜜面膜 / 142
燕麦珍珠粉茶叶面膜 / 143
柠檬燕麦蛋清面膜 / 144
酸奶麦片面膜 / 145
花生酱面膜 / 146
柚子燕麦面膜 / 147
柚粉面膜 / 148
奇异果面粉抗痘面膜 / 149
核桃仁面膜 / 150
红石榴抗氧化面膜 / 151
黑布朗蜜橄榄油面膜 / 152
香蕉橄榄油面膜 / 153
菜花粥面膜 / 154
胡萝卜白芷面膜 / 155
菠菜珠粉面膜 / 156
番茄蜂蜜蛋清面膜 / 157

Chapter 07

芳香精油面膜 / 158

橙花玫瑰抗衰面膜 / 158
迷迭杏仁紧致面膜 / 159
橙花润肤面膜 / 160

玫瑰蓝莓润肤面膜 / 161
甘菊薰衣草消痘面膜 / 162
柠檬草佛手柑抗痘面膜 / 163
甘菊玫瑰补水面膜 / 164
奶酪薰衣草保湿面膜 / 165
玫瑰橙花茉莉保湿面膜 / 166
甘菊抗敏面膜 / 167
天然木瓜抗敏面膜 / 168
除皱减压精油面膜 / 169
淡斑除皱减压面膜 / 170
美白减压精油面膜 / 171
芦荟晒后修复面膜 / 172
珍珠粉修复美白面膜 / 173
红薯苹果芳香修复面膜 / 174
洋甘菊舒缓去角质面膜 / 175
珍珠薰衣草美白面膜 / 176
玫瑰檀香抗压面膜 / 177
薄荷牛奶清肌面膜 / 178
天然去斑玫瑰花面膜 / 179

附录一

居家DIY面膜TOP问题 / 180

附录二

不同年龄，面膜选择有差异 / 186

附录三

应季护肤更有效 / 187

附录四

局部面膜，护肤无微不至 / 190

备注：1大匙=15毫升
1小匙=5毫升
1杯=200毫升

Part 01

站在美肌起跑线 ——认清你的肌肤

光滑柔嫩的肌肤给人清新美好的感觉，暗淡粗糙的肌肤会让人感到岁月流逝的心痛。拥有娇美的容颜更能让女性在生活上和事业上都拥有更多的自信。要想挽留青春，留住美丽的容颜，就要从正确认识肌肤开始。因为每个人都有属于自己的肌肤，只有了解它，懂得如何去呵护它，才可能将美丽永远留住。



肤质大检测

——正确认清自己的肤质

每个人的皮肤都有自己的特点，世上不存在两种皮肤属性完全相同的人。可以根据不同的特点将皮肤归类划分为油性皮肤、干性皮肤、混合性皮肤、中性皮肤、敏感性皮肤五大类。

油性皮肤

【主要特征】 皮脂分泌旺盛，皮肤和毛发多脂，多数肤色偏深，毛孔粗大，易黏附污尘，易发生粉刺和化脓感染。属于油性皮肤的人，每天到中午前后，面部大部分区域出现油光甚至油腻，需要经常除油。

【护理要点】 本型皮肤首要工作就是控油，同时注意清洁肌肤，然后再进行其他方面的护理。适宜选择低油性且具有吸附和去脂效果的洁肤品、护肤品和化妆品等。油性皮肤的人在患有痤疮或者痤疮病变期间，不宜使用化妆品。80%的油性肌肤都缺水，旺盛的油脂分泌过程中要消耗肌肤内的大量水分。因此，油性皮肤的人在控油的同时，更要补水。

干性皮肤

【主要特征】 皮肤皮脂分泌少而均匀，没有油腻的感觉，因此缺乏光泽；皮肤较薄且干燥，毛孔几乎看不出来，显得清洁、细腻，很少出现粉

刺。皮肤比较娇嫩、敏感，如果受风吹、日晒等刺激后，皮肤毛细血管表浅，易破裂，皮肤易生红斑，易老化起细小皱纹、脱屑，特别是在眼前、嘴角处最易生皱纹。属于干性皮肤的人，每天到中午前后，面部经常干燥、暗淡，有紧绷感甚至脱皮现象。

【护理要点】 本型皮肤需要缓和皮肤的紧绷，补充皮肤所需的水分和滋养成分，以减少脱皮现象。属于此型皮肤的人在选用底粉和润肤品时应注意，要选择能提供润肤效果的底粉，选择含适量油脂的水基性或油基性的润肤品。

混合性皮肤

【主要特征】 前额、鼻、面中区为油性，颜面侧面为干性或中性。25~45岁女性多为混合性皮肤。本型皮肤较干性皮肤易发生粉刺，而且随季节变换而发生变化，夏季偏油性，冬季偏干性。属于混合性皮肤的人，清晨或者中午面部T形区有油腻感，或能看到毛孔。



【护理要点】 本型皮肤因为随季节变化皮肤会呈现不同的倾向性，所以本型皮肤应根据季节选择不同的护肤品。在进行皮肤日常护理时，油性区要调理，干性区要经常补水和滋养。日常化妆时宜分别处理油性区和干性区。

👑 中性皮肤

【主要特征】 本型皮肤是健康的理想皮肤，皮脂腺、汗腺的分泌量适中，没有油光或干裂，油脂和水分分泌平衡，皮肤富有弹性，不见毛孔，红润有光泽，不易老化，对外界刺激不敏感，没有皮肤瑕疵。

多见于发育期前少男少女和婴幼儿以及保养的比较好的人。属于中性皮肤的人，面部经常感觉很清新，不油腻也不暗淡，毛孔细小，皮肤细腻，很少或几乎没有皱纹，很少出现粉刺。但此类皮肤会受季节变化影响，夏天倾向于油腻，冬天会比较倾向于干燥。

【护理要点】 本型皮肤是最好的肤质型，日常只需要维持水油平衡，适当补充养分，就可以使肌肤保持细腻光滑。但是由于本型皮肤会随季节变化，出现油腻或干燥的倾向，所以应该视季节的不同进行正确的保养方法，令皮肤腺和汗腺的分泌通畅，以保持皮肤的良好状态。

👑 敏感性皮肤

【主要特征】 本型皮肤角质层很薄，甚至可以明显地看到毛细血管。皮肤很脆弱，对外界的刺激几乎无法调适，因此反应非常敏感，容易受到伤害。属于敏感性皮肤的人，不同的人都会有各自过敏的物质，如花粉过敏、某种化学成分过敏等。

【护理要点】 本型皮肤在选择和使用各种化妆品，尤其眼部护理产品时应非常慎重，选用前最好咨询皮肤科医师或做皮肤测试，倘若稍有疏忽，则可造成过敏现象，发生接触性皮炎或其他问题。

I 养颜IQ & AI Notes!

Q: 怎样判断自己的肌肤是不是敏感性肌肤?

A: 如果你符合以下状况中的两种以上，就有可能成为“敏感一族”了。

1. 肌肤干燥、缺水。

2. 肌肤的角质层较薄，会看到皮下微血管浮现。

3. 肌肤或心理上时常处于压力紧绷的状态。

4. 擦护肤品、接触清洁剂、戴金属饰品、穿化学和成衣料的衣物时都很容易有过敏现象产生。

问题肌肤大作战

——正视肌肤九大问题

光洁水润的皮肤是每个人的追求，但是色斑、痘痘、黑头等问题总会始终围绕着我们；随着季节的变化或年龄的增长，皮肤会变得松弛；甚至由于紧张的工作、学习，导致皮肤出现干燥、脱皮、色斑等问题。到底是什么原因使肌肤出现这么多问题呢？又该如何做一些针对性的护理呢？

色斑

皮肤由于黑色素的增加而形成的的小斑点，像褐色的芝麻般，就是人们常说的色斑。色斑多发于面颊和前额部位，日晒后会加重，是许多女人心中的痛。根据色斑形成的不同原因分为雀斑、黄褐斑等。

01 雀斑

【问题揭秘】

①雀斑的出现与遗传因素的关系非常密切。雀斑大部分是从上一代遗传到下一代的，只是有一部分雀斑会直接显现出来，有一部分雀斑则会隐藏在肌肤下。

养颜Q&A

Notes!

Q：什么是SPF、PA值？

A：SPF是防晒用品上都标有防晒指数的英文缩写。那么，是不是防晒指数越高效果就越好呢？首先了解一下防晒指数是怎么来的。SPF防晒指数的计算方法是：假设紫外线的强度不会因时间改变，一个没有进行任何防晒措施的人，如果在阳光下30分钟后皮肤会被晒红，而使用SPF15的防晒品之后，则可以延长15倍的时间，也就是450分钟后皮肤才会被晒红。而且根据测定SPF15的防护能力是93%，而SPF34是97%的防护能力，两者差距不大。防晒指数高的产品，相对比较油腻、厚重，容易阻塞毛孔。所以，要想正确地防晒，必须根据自身的情况，寻求专业人士指导选择最适合自己的防晒用品。

PA值是1996年被日本化妆品工业联合会承认的“防UVA测定标准”，以“+”数目区分等级。“PA+”表示有效、“PA++”表示相当有效、“PA+++”表示非常有效。



②雀斑与阳光暴晒有关系。皮肤经过日晒后，紫外线会刺激隐藏在皮下的雀斑，从而使雀斑逐渐显现出来。

【护理要点】

①夏季户外活动时一定要戴遮阳用具。另外，面部及身体裸露部分都应涂抹SPF15~30、PA++防晒用品，最好每隔2~3小时涂抹一次。

②可以使用一些含有维A酸、果酸等低浓度腐蚀剂的去斑霜，可以达到剥脱色斑的治疗效果。不过，这种方法不能保证根治。

③外敷或食用富含维生素C和维生素E的食物能淡化雀斑。比如番茄、荔枝、核桃、柠檬、西瓜、蜂蜜、梨、胡萝卜等。

02 黄褐斑

【问题揭秘】

①雌激素可刺激黑色素细胞，促使色素沉着。女性妊娠期会出现妊娠性黄褐斑；有的女性因为患有生殖器官疾病，诱发黄褐斑；有的女性则是因为长期服用避孕药出现一段时间黄褐斑。有的女性朋友在患有某些慢性病如结核病、肿瘤、慢性肝病等疾病时，同样也会出现黄褐斑。因此，黄褐斑是内分泌失调、代谢废物淤积体内的一种外在表现。

②精神因素也是引起黄褐斑的一个原因，如生活、工作压力大，缺乏睡眠，饮食不规律等。



③强烈的日晒、化妆品的应用不当也可诱发黄褐斑。

【护理要点】

调理好身体的内分泌环境，合理安排好生活工作，保持心情舒畅，积极预防妇科疾病等是预防黄褐斑的有效手段。因为服用避孕药引起的黄褐斑，则停止服用，改用其他避孕措施。有黄褐斑者，不论是否是因为日光暴晒引起，都应避免日光暴晒。因为化妆品问题引起的黄褐斑，则应咨询皮肤科医师，选用适合个人皮肤的化妆品。

痘痘

每个人都经历过长痘痘，脸上、前额、下巴、背部都是易滋生痘痘的区域。痘痘分两大类：青春痘、成人痘。长痘痘的最主要原因是皮脂腺分泌油脂过多，而清洁的次数不足或者清洁的效果不好，或是使用了不适合的保养品、化妆品，堵塞了毛孔，导致毛囊发炎，形成粉刺颗粒。



01 青春痘

【问题揭秘】

① 青春痘有遗传倾向。如果家族中有人容易长痘痘，尤其是父母在年轻的时候出现过严重的青春痘，那么孩子也同样会遭受青春痘的困扰。

② 与青春期特定的内分泌环境有关。处于青春期的孩子，身体生长很快，性发育成熟。此阶段，雄性激素急剧增加，皮脂腺过度发育，导致毛囊角质化严重，皮脂不能顺利排除，从而引发毛囊炎，形成青春痘。有一部分人皮脂腺对激素变化反应比较敏感，表现为青春痘比较严重。

③ 心情紧张或经期前易出痘痘。青春期阶段，紧张的学习，还有女孩月经前的激素变化，都会引起毛囊角质化异常，从而导致皮脂被堵塞，在毛囊口形成短暂性的痘痘。

④ 青春痘与不良饮食习惯有关。青春期的孩子，身体生长加快，这时大部分孩子的食欲都比较旺盛。如果经常吃得过饱，那么未经充分消化的食物会不断积存于体内，导致废物毒素排泄不畅，如



果日常饮食偏好油炸食品、海鲜类食品以及高糖分饮料，都会为长青春痘制造温床。

【护理要点】

① 保持好皮肤的清洁工作。但不是越多越好，过度洗脸会进一步刺激皮肤分泌更多油脂。

② 饮食要清淡，少摄入高油脂食品以及各种甜食。

③ 心情要放松，保持充足的睡眠。因为心情紧张和睡眠不足，都会导致皮脂腺分泌旺盛。

④ 长了痘痘不能随意用手挤压，以免造成炎症扩散。另外，挤压痘痘还会使年轻细嫩的皮肤留下粗毛孔和疤痕。

02 成人痘

【问题揭秘】

① 与内分泌紊乱有关。在现代社会生活中，人们的生活和工作压力大，日常作息、饮食等不规律，紧张或者忧虑等不良情绪，都会影响内分泌系统的正常调节。

② 与激素变化有关。女性生理周期期间身体内激素变化较大，对激素变化比较敏感的肌肤容易长痘痘。

③ 与长期服用类固醇类药物有关。类固醇类药物如某些抗生素、避孕药等，长期服用都会导致人体激素分泌失衡，而产生皮脂过度分泌，出现长痘痘现象。



④与使用不适当的保养品有关。较多油性的保养品，只适用于干性肌肤的保养。不然，则会将毛囊阻塞，使皮肤分泌油脂难以排出毛孔。

⑤与防晒用品使用不当有关。某些高防晒指数防晒品，油腻、厚重，再经过紫外线辐射后，防晒品渗入皮肤，从而堵塞毛孔，影响油脂的正常分泌，增加了痘痘形成的机会。尤其是油性肌肤的人更不宜使用高防晒指数的防晒品。

⑥与便秘有关。长期便秘，使得身体里积聚的大量毒素，只能通过皮肤排出时，而引起痘痘。

【护理要点】

①日常要彻底温和地清洁皮肤。选择一些具有调理功效的洁面产品进行日常皮肤清洁。另外，可以选择使



用含控油、抑菌或溶解角质成分的保养品，以免皮肤上细菌过度活跃。

②做好日常保湿和防晒。长成人痘的主要原因是肌肤因为各种原因导致水油平衡失调，使肌肤变得干燥，自我防护能力下降。所以防治痘痘的第二个重点就是保湿，恢复肌肤正常的水油平衡，抑制痘痘出现。如果有的人认为，出痘痘是因为皮肤油脂过多，像对付青春痘那样控油，只会使缺水的肌肤进一步缺水，而痘痘会越控越多。阳光会使皮脂分泌更旺盛，导致痘痘恶化、产生痘疤及色素沉着，因此防晒也是不容忽视的一步。夏日要佩戴防晒用具，以及涂抹清爽型防晒品。

③有便秘状况的人，应调整自身的饮食习惯，多摄取高纤维的蔬菜水果，改善便秘。

养颜IQ&A! Notes!

Q: 饮食能够治疗痘痘吗?

A: 研究发现，常吃用精白面粉做的食物，特别是经过精加工的碳水化合物，如白面包和加糖麦片，比吃鱼、水果、全麦及豆类食物更容易长痘痘。研究发现富含Omega-3脂肪酸的食物能有助于控制身体出现的炎症，包括由发炎导致的痘痘。日常食材中大比目鱼、核桃、三文鱼都属于富含Omega-3脂肪酸的食物，尤以三文鱼的平滑肌肤的食疗效果最好，是女性美容的必备食品。

黑头

黑头是一种由皮脂、细胞屑和细菌组成的栓塞物，阻塞在毛囊开口处而形成的。加上空气中的尘埃、污垢和氧化作用，使其接触空气的一头逐渐变黑，因而得名——黑头。



【问题揭秘】

黑头又称黑头粉刺，是一种开放性粉刺，因此出现黑头的原因基本和痘痘相同。有人非常形象地比喻了黑头和痘痘的区别，如果痘痘是活火山，那么黑头就是死火山。

【护理要点】

① 遵循痘痘的所有护理要点。

② 消灭黑头还要有耐心，老化的黑头被清除后，新的黑头还会再生成，所以坚持日常正确的护理才能将黑头慢慢根除掉。

③ 日常多摄入富含维生素A和B族维生素的食物。维生素A可促进上皮细胞的增生，防止毛囊角化，调节皮肤汗腺功能。维生素B₂、维生素B₆参与脂肪代谢，对防治黑头非常有效。

黑眼圈

眼睛周围黑黑的一圈，就算抹上厚厚的粉底，也不易将其掩饰，让人看起来没有精气神。

【问题揭秘】

① 与遗传体质、皮肤过敏、慢性皮肤炎或不正确化妆有关。这类原因引起的是色素型黑眼圈，上述因素导致黑色素沉淀在眼眶周围，从而形成黑眼圈。

② 与睡眠不足、疲劳、静脉回流差等有关。这类原因造成的是血管型的黑眼圈。“眼睑皮肤”是全身皮肤中最薄也最脆弱的部位，只有0.06毫米的厚度，皮下组织相应也特别少。当上述原因造成血液循环差，经





过眼睑皮肤的大静脉血液淤积，造成血管颜色加深时，接近皮肤表层下方便会出现蓝黑色的眼晕，就形成黑眼圈。

③与肾气亏损、久病体弱有关。这类人两眼缺少精气的滋润，因此眼圈易发黑。

【护理要点】

①要保持心情舒畅，生活有规律，戒除烟酒，保障充足的睡眠时间，以促使气血旺盛，容颜焕发。

②日常生活中，注意加强眼部的按摩，使用能够补充眼部营养的眼霜，改善局部血液循环状态，减少血液淤滞，保持眼部周围皮肤的营养供给，使眼部皮肤及皮下组织充满活力。

③身体状况欠佳者，应请教医生，找出病因，对症下药，及时治疗。

④日常饮食要多吃瘦肉、豆制品、花生、芝麻、新鲜蔬菜及水果等富含脂肪、蛋白质、氨基酸、维生素及矿物质的食物。

毛孔粗大

大多数人都会认为，毛孔粗大的问题只有油性皮肤才会有。如果了解了下面这些引起毛孔粗大的原因，就会明白各种肤质都可能产生毛孔粗大的问题。

【问题揭秘】

①与角质代谢缓慢有关：细胞老化引发角质代谢缓慢，老旧角质堵

塞毛孔，毛孔积聚污物，皮肤新陈代谢不顺，毛孔就会被渐渐撑大，引发毛孔粗大、肤质不均。同时，肌肤也因为无法顺利吸收水分与保养品，变得暗沉、干燥，加速刺激油脂分泌，进入恶性循环，毛孔会再度变大。熬夜、生活不规律、换季以及受雄性激素的影响，使得角质代谢速率不正常，粗厚角质堆积在毛孔周围，就会让毛孔变得粗糙，同时也容易被阻塞，导致毛孔粗大。

②与皮肤松弛老化有关。因为随着年龄的增长，皮肤血液循环逐渐不顺畅，细胞新生力量减弱，胶原蛋白、弹性蛋白纤维等生成减少，肌肤慢慢缺乏弹性、松弛，这样毛孔自然也就不再紧致，从而导致毛孔粗大。

③与皮肤缺水干燥有关。缺乏水分的皮肤，表现为缺乏滋润、不再饱满，毛孔自然变得明显。正常衰老的皮肤细胞，自然水分流失的速度就更快了。如抽烟、喝酒等不良嗜好都会使皮肤快速进入缺水状态，皮肤老化提早到来，脸部皮肤松弛，毛孔自然变大。

④与出油异常有关。由于精神压力和环境因素会刺激皮肤异常出油，所以很多25~30岁之间的女人，本来并非油性皮肤，但不知不觉就变得“油光满面”。皮肤为了排出更多的油脂，毛孔会变得粗大。此类皮肤一般都伴有缺水。