

完美女人系列

于帆◎主编



30岁小美女 面部

保养经

关注护肤的每一个细节，对面部进行全面保养，做自己的面部护理专家

美丽容颜是“经营”出来的
没有丑女人，只有懒女人

本书针对不同人群的不同肤质，可
包括如何合理卸妆、如何自制面膜、
肤，让您拥有

包美



上海科学技术出版社



30岁小美女
面部保养经

于 帆 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁小美女面部保养经/于帆主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.1

(完美女人系列)

ISBN 978-7-5478-0517-6

I. ①3… II. ①于… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180989号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 7

字数: 140千字

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0517-6/R·175

定价: 29.80元

本书如有缺页、错装或破损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



主 编 于 帆

编 委

刘莹莹	鹿 萌	韩珊珊
贾化敏	于国锋	曹烈英
于福莲	于富强	王春霞
刘 梅	熊 伟	傅卫卫
周 婷	范 辉	刘正林
晏 子		

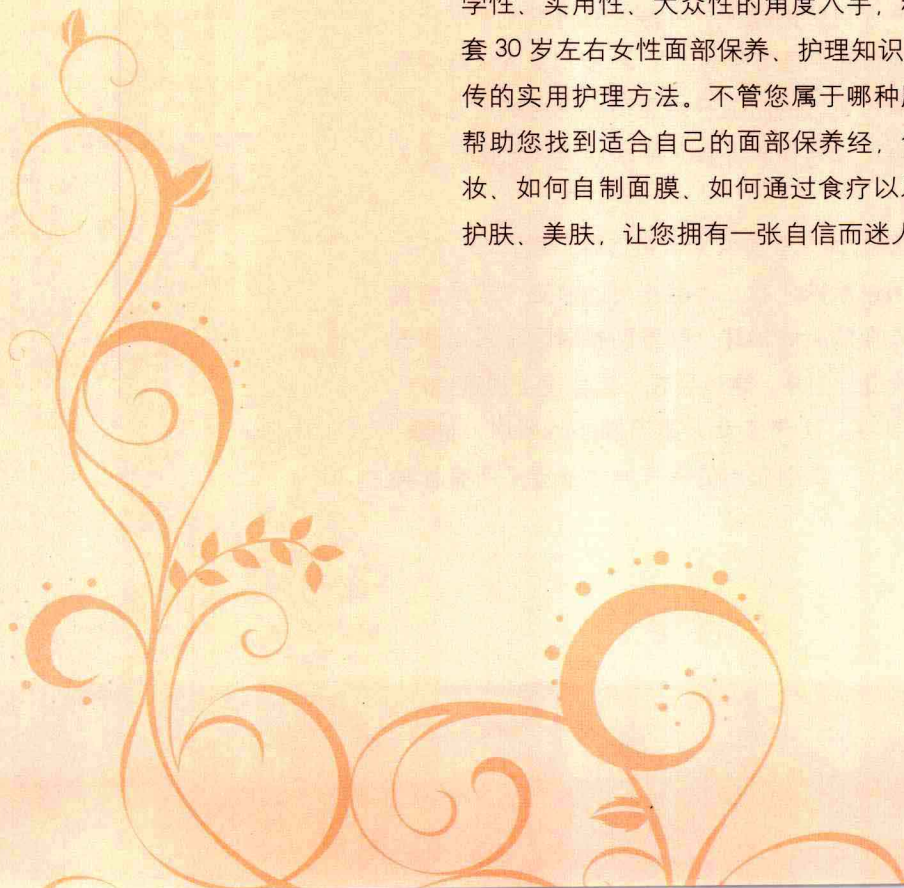
插 图 谭 雯

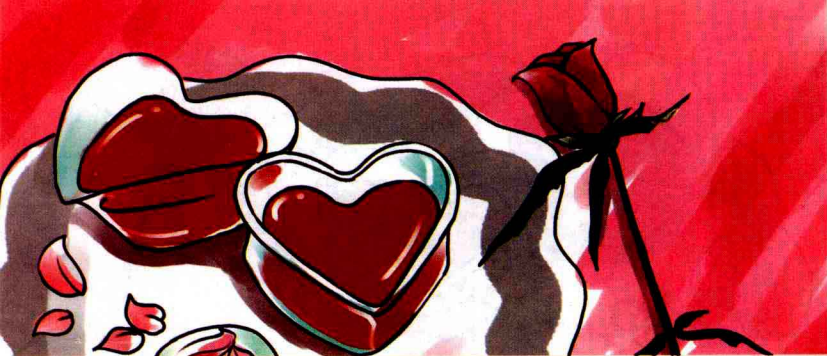


内容提要

Abstract

本书从现代女性面部护理的实际需要出发，从科学性、实用性、大众性的角度入手，精心总结了一整套 30 岁左右女性面部保养、护理知识以及坊间广为流传的实用护理方法。不管您属于哪种肤质，本书均可帮助您找到适合自己的面部保养经，包括如何合理卸妆、如何自制面膜、如何通过食疗以及穴位按摩进行护肤、美肤，让您拥有一张自信而迷人的脸庞。





前言 Preface

每个女人都希望自己面若桃花、肤似凝脂，永远拥有年轻而富有活力的脸庞，可以在每天早上对着镜子给自己一个自信的微笑。可是人的一生也不过几十年，女人的青春更是短暂。到了 30 岁，女人们就会意识到自己原本娇嫩的脸上开始显现出岁月的痕迹。此时，如果再不加强保养，就只能永远地怀念自己逝去的青春了。

在生活中，好多爱美女人苦苦追寻“美丽”的途径，她们或是通过涂抹化妆品遮盖岁月的痕迹，或是到美容院寻求专业的肌肤护理，甚至到整形医院对面部进行彻底的改造。但是，这也会在一定程度上损害健康，有的甚至毁容，让诸多女人望而却步。所以，健康、安全、自然、无毒副作用的保养方法就成了所有爱美女人的追求。

众所周知，美容养颜是一个系统的工程，要从最基本的护理做起，运用自然健康的、外治内调相结合的方法循序渐进地进行。因此，想要真正达到面部靓丽的目的，需要耐心和恒心。

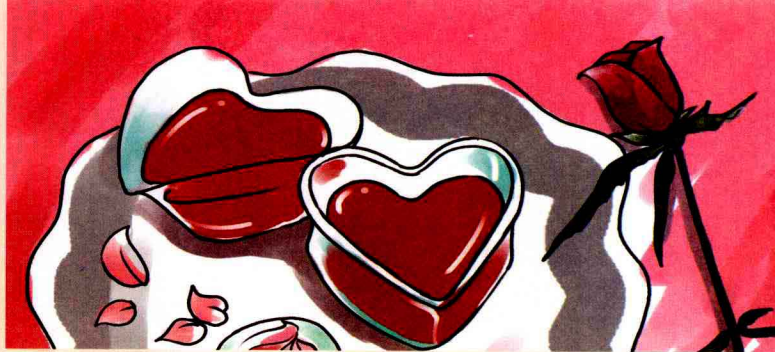
本书根据女人的不同皮肤类型，就面部保养的诸多问题作了全面而详尽的分析，并提供了大量科学有效、简便易行的保养方案，将彻底解决毛孔、黑头、黑眼圈、眼袋、皱纹等面部肌肤问题。

一册在手，让你真正解决面子问题，短时间内旧貌换新颜！

编 者



目 录 Contents



PART 1 美丽容颜是经营出来的

脸是女人的招牌	2
了解自己的肌肤类型	3
四季中的肌肤	6
温度, 肌肤美容的奥妙	8
睡眠, 美女养成第一法则	10
面部运动让肌肤更年轻	13

PART 2 面部的基础护理

面部的清洁	17
护肤前要彻底卸妆	20
去角质调整肌肤纹理	24
不同面膜滋养不同肌肤	26
均衡滋润, 清爽肌肤	32

PART 3 眼部保养, 让你拥有如清澈流水 般双眼

正确使用眼霜	37
眼袋消除方法	39
脂肪消除方法	42

消灭黑眼圈，不做熊猫	43
自制眼膜	46
美眼明目的家庭食疗法	49

PART 4 唇部保养，打造滋润双唇

大“S”美唇秘诀	53
美唇化妆术	60
天然滋润唇膜小妙招	61
影响美唇的坏习惯	63

PART 5 缩毛孔、灭黑头，还我亮丽肌肤

毛孔粗大、黑头密布的原因及应对策略	67
收敛毛孔小窍门	69
去黑头的洗脸法	74
去除黑头有妙招	76
去黑头、紧致毛孔的日常护理法	79

PART 6 让痘痘远离你

不同部位痘痘及应对策略	82
-------------------	----



避免化妆品引起痘痘	85
痘痘肌肤的日常护理	87
自制祛痘面膜	90
痘印痘痕一扫而光的妙方	93

PART 7 祛除色斑，拒绝做斑主

色斑的种类及应对策略	97
面部色斑分“部”消除	99
人人可以掌握的按摩祛斑术	101
自制祛斑面膜	106

PART 8 防治皱纹，做个无龄美人

引发皱纹的坏习惯	110
预防干燥，赶跑细纹	111
抵御紫外线，抑制“皱纹细胞”	113
只要表情不要纹	114
面部按摩抗皱、防松弛	117
抗皱防衰老的面膜	121



PART 9 做个百分百白皙美人

- 防晒，美白最重要的工作 125
- 晚上也要来美白 127
- 不同肤质使用不同的美白面膜 128
- 自制美白面膜 129

PART 10 通经络、补气血，拥有迷人俏脸

- 经络堵塞不通的主要原因 134
- 通经络、祛寒湿养颜妙方 135
- 按摩通经络、祛寒湿、美容养颜 138
- 通经络、祛寒湿的养颜食谱 145
- 望诊判断你的气血是否充足 148
- 气血不足的原因 150
- 按摩补气养血美容颜 151

附录 本书涉及的穴位讲解 156



PART 1

美丽容颜是经营出来的

悉心“经营美丽”是女人一生重要的“事业”，每个女人都可以通过不懈努力，让自己美丽长存。可不懈努力从哪里开始呢？从基础的美容养颜开始，了解自己的肌肤，把握可以为保养肌肤提供良好环境的因素。如果缺乏这方面的知识，在肌肤保养上就会走很多弯路，达不到预期的效果，甚至引发新的肌肤问题，成为“经营美丽”路上的障碍。





女人的“面子”很重要,走到哪里它都是自己最好的招牌。每个女人都希望自己脸型完美,脸色红润,脸部肌肤白皙、细嫩,即使不化妆也光彩照人,更希望岁月在自己精心保养的脸上不留痕迹。

1. 完好肌肤呈现面部整体的美

面部肌肤影响着女人的形象,如果肌肤光滑、细嫩、白皙而富有弹性,就会给人一种充满活力、光彩照人的感觉,

无形中为你的美丽加分。反之,粗糙干燥又布满皱纹、斑点或粉刺的肌肤,不仅让人看起来很不舒服,还会让你

自己感觉青春不再,或保养不到位,总之让你的美丽大打折扣。



2. 良好的气色让你精神百倍

美丽的肌肤不仅仅是指白皙、细腻的外表,好的气色也是

十分重要的。由于受全身气血的影响,人的气色会时有变化。健

康的气色令面部红润而有光泽,而气色不佳,面部就会呈现苍白、

潮红、青紫、发黄或暗沉等现象。没有良好的气色来衬托，还是谈不上美丽。即使你五官姣好，肌肤细腻，可

3. 精致的眼睛、性感的双唇点亮面部的光彩

明亮有神的眼睛，不仅是心灵的窗户，更是美的象征，透过它可以看到人的内心世界，与之交流，并感受它主人的美丽。这至关重要的部位却

“娇气十足”，因为眼睛和眼周的肌肤都是很敏感的，稍不注意，它就会变得黯淡无神，眼袋、黑眼圈、鱼尾纹等问题也会层出不穷。

双唇是面部最性感的部位，娇小、微薄的嘴唇娇艳欲滴，会增加女性的面部美感；略厚、饱满、柔软、充满质感的嘴唇，更能为女性增添无限魅力。



肌肤保养要根据每个人的不同特点有针对性地进行，才能达到最佳的效果。如果不知道自己的肌肤类型就盲目按照别人的方法保养自己的肌肤，不仅肌肤得不到改善，甚至会更加糟糕，所以了解自己的肌肤类型至关重要。

1. 干性肌肤

干性肌肤在外观上显得比较细腻，毛孔不明显，皮脂的分泌量少而均匀，无油腻感。但是干性肌肤不够柔软光滑，缺乏应有的弹性和光泽，而且因干燥的情况不同，这些缺陷在面部的具体表现各异。其共同点是都经不起风吹日晒，容易产生皱纹，常因环境变化和人的情绪波动而发生变化，很容易受到外界物理性、化学性



因素影响，发生过敏反应，容易起皮屑，冬季易发生皲裂。

(1) 极地干涸型

极地干涸型肌肤表现为—洗完脸就觉得肌肤紧绷难耐，拍完化妆水还是得不到有效的缓解。T区（T区指的是额头和鼻子，因形状很像大写的T，所以叫T区）油脂分泌也不很旺盛，不需要吸油纸。秋冬两季鼻尖常常起干皮，用手轻推

眼角，有明显的干纹。

(2) 大众干渴型

大众干渴型肌肤最明显的特征是两颊总是很干，尤其是冬天嘴角容易起皮，鼻翼两边

的毛孔偏大，而脸上其他部位的肌肤相对较好，这样鼻翼两边的肌肤与整张脸的肌肤形成鲜明对比。但大众干渴型肌肤很少发生过敏现象。

2. 中性肌肤

中性肌肤是健康、理想的肌肤，不油腻、不干燥而富有弹性，质地、肤色均匀，不见毛孔，洁净、柔嫩，不容易老化，很少或没有肌肤瑕疵，对外界的刺激也不敏感。但是，有一种中性季节型肌肤，虽然T区

不会大量出油，脸颊也没有很干涩的感觉，但是会随着季节和气候的变化局部出现短暂的干燥、出油等换季的小问题，不过及时补充或更换护肤品会很快解决。

3. 油性肌肤

油性肌肤油脂分泌旺盛，额头、鼻翼都有油光，这种肤质的女性拿起镜子就会发现自己油光满面的样子，而且毛孔粗大、大多长有黑头，质地厚硬不光滑，外观比较暗黄。不过此类肌肤弹性较好，不易衰老，对物理性、化学性等刺激的耐受性强，不容易产生过敏反应。不过，油性肌肤容易吸收紫外线，粘附灰尘和污物，常发生皮肤感染或痤疮等皮肤问题。根据肌肤出油的情况，可以将油性肌肤细分为极地油皮型和大众偏油型。

(1) 极地油皮型

极地油皮型肌肤表现为脸上的油脂分泌出乎意料地快，洁面后不到2小时又油光满面了，但两颊偏偏很容易干燥，角质也偏厚，T区毛孔较大。

(2) 大众偏油型

大众偏油型肌肤最明显的表现是T区比较容易出油，需要用纸巾擦拭，毛孔也相对容易堵塞。在阳光照射下，油脂分泌更旺，脸颊被晒后容易泛红，第二天变暗，斑点很明显地加深。



4. 混合型肌肤

大多数女性的肌肤属于混合型肌肤，T区和额头出油较多，脸颊部位和嘴唇两边比较干燥，下颌处也会经常起小的粉刺，毛孔粗大。混合型肌肤

多见于25~35岁的人，随着工作压力、年龄、环境等变化，部分中性肌肤或油性肌肤的人也逐渐变成了混合型肌肤的人。



5. 敏感型肌肤

敏感型肌肤相对较薄，面颊容易晒红，且经久不褪。通常使用化妆品或天气变化的时候会有灼热感或刺痛感，这种反应有时遍及整个面部，有时仅限脸颊。敏感型肌肤根据不同的敏感表现可分为：

(1) 痘痘型敏感肌肤

痘痘型敏感肌肤多呈现闭合型白头粉刺，粉刺周围泛红，伴有痒感。不仅痘痘容易反复冒出，毛孔也会慢慢变得粗大，肤色暗黄。

(2) 刺痛灼热型敏感肌肤

刺痛灼热型敏感肌肤对保养品比较敏感，一般涂抹保养

品1小时内会觉得脸部刺痛灼热，但不一定红肿。发生刺痛、发热的不适感的现象是接触到了保养品中的某些成分、毛料纺织品、药物或硬水等。



(3) 过敏型敏感肌肤

过敏型敏感肌肤由于肤质比较纤弱，对保养品、体香剂、头发造型品、指甲用品中所含香精与防腐剂等使肌肤不能耐

受，从而出现过敏反应，如红斑、脱屑、干燥等症状。

(4) 血管扩张型敏感肌肤

有血管扩张型敏感肌肤的人，面部血管壁比较薄弱，

两颊常会出现泛红血丝，并产生灼热感。常是由外在的温度突然发生变化，或吃了麻辣的食物、饮酒、泡温泉等原因所致。



肌肤没有一成不变的，它会随着季节的变化，呈现出各种各样的状态，同时，也会产生各种问题。所以保养肌肤，在任何一个季节都不能掉以轻心，要在掌握不同季节肌肤特点的基础上，给予相宜的呵护和保养。

1. 春天的肌肤

春季，冷暖气流交替，流速较快，带走了肌肤中大量的水分，使肌肤变得干燥，屏障功能也受到损伤。因为肌肤经过冬天的“休眠”，对紫外线抵抗能力已经有所下降。虽然春天阳光比较温和，但是紫外线的照射仍会造成肌肤的光敏

反应和光毒反应性损害，使得肌肤变黑或诱发、加重色素斑。此外，春天还是肌肤最易过敏的季节，此时肌肤的腺分泌功能尚低，冷暖空气交流使肌肤一下难以适应，就会出现痘痘、红肿、发痒甚至脱皮等现象。

春节保养肌肤，在饮食上

应该多吃含维生素A、维生素B₂丰富的食物，如牛奶、蜂蜜、禽蛋、豆制品和新鲜果蔬，少吃或不吃容易诱发皮炎的食物，如田螺、芥菜、油菜、菠菜等，还要尽量避免吃油腻生冷的食物，多喝水，并选用温和滋养的护肤品。

2. 夏天的肌肤

夏季，气温上升，天气闷热，导致肌肤毛孔扩张，皮脂腺与汗腺的分泌液也大大增加。同时，这个季节肌肤中的水分很

容易蒸发，导致肌肤失去弹性，面部变得憔悴。而且，空气中的花粉、柳絮等很容易附着在肌肤表层，堵塞毛孔，引起痘

痘、皮疹、过敏等问题。另外，夏季强烈的紫外线还会造成面部黑色素沉淀，使得肌肤更容易变得暗沉、色斑加重。

由于夏季人的肠胃功能容易衰退，胃口欠佳，所以保养肌肤时要多摄取维生素和矿物质，再适当多吃水果、蔬菜。同时，还要注意补水保湿、防晒和不过度清洁面部。谨防过敏，一旦发现过敏现象要立即停止使用一切化妆品，并到医院做过敏测试。



3. 秋天的肌肤

秋季，天气干燥，温度和湿度逐渐降低，肌肤的汗腺和皮脂腺分泌功能比夏天弱，因此肌肤容易干燥、粗糙，角质层也容易增厚。此时如不加强滋润保湿，细小的皱纹就会在

脸部慢慢浮现。此外，由于秋天紫外线依旧强烈，红外线的透过度也较高，肌肤的美白仍然会受到威胁。

秋季是食欲好转的季节，保养肌肤需要多摄取蔬菜、

海带、鱼类等维生素和矿物质含量较高的食物，而味道鲜美、营养丰富的汤更是护肤美容的良好选择。外部保养以补水为主，同时还要加强清洁，祛除角质。