

非常完美

养颜术

李娟 (D.WONG) 著

姜希 主审

北京中医医院皮肤科专家

爱美女人的第一本
最完备养颜宝典

扫荡“面子”问题的
终极改善书

中国女人
美颜枕边书

热门美容师、权威皮肤科医生、
古代经典医书、民间美容达人、
美女演艺明星

共同打造净颜完美女人

大S 赵雅芝 伊能静
徐若瑄 周慧敏
倾情奉献
超显效变美秘方

中国商业出版社

非常完美

常州大学图书馆
藏书章

姜希 主审

北京中医医院皮肤科专家



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

非常完美养颜术 / 李娟著. —北京: 中国商业出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6715 - 7

I. 非… II. 谢… III. 女性 - 美容 - 基本知识 IV.
TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236643 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www. c-cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京亚通印刷有限责任公司印刷

* * * * *

710 × 1000 毫米 16 开 14. 75 印张 200 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定价: 29. 80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

推荐序

好友 D.WONG 要出版一部与她专业相关的养颜书籍，我在心底为她欢呼。能以专业角度从多年潜心钻研的养颜秘法中沙里淘金、萃取精华，再来推荐给众人分享，不仅是她的夙愿，更是她一千好友的期盼。从字里行间可以看到，她是在把最实用、最有效的好东西告诉姐妹们，更是结合了明星朋友的私家秘方、工作中典型的对象案例，是向美的女人不可多得的变美魔法小书。

我把 D.WONG 给我的一部分试阅稿发给一些闺蜜，这些爱美狂们迅捷地向我表达了她们的谢意，还交口称赞这本书对她们多有用处，并追着我问这本书什么时候会上市。为了给她们一个惊喜，我私下里预订了几十本，抢先送给她们这份精致的小礼物。我突然觉得，这个时代的女人真有福气，有这么多的窍门可以让我们从头发梢美到脚指头，有林林总总的方法帮助我们调慢衰老的“生物钟”。这样有用的好书，是对变美感到迷茫或想要日臻完美的女友们的知音，相信你们也能从中得益，一如我的其他好友。

虽说容貌是天生，内在更重要，但求美是每个人的天性，能够以姣好的面容来增添魅力、愉悦他人，利人又利己的美事何乐而不为呢？然而，好像大多嗜美的人都会困惑：变美从哪里着手？

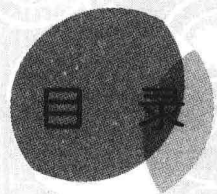
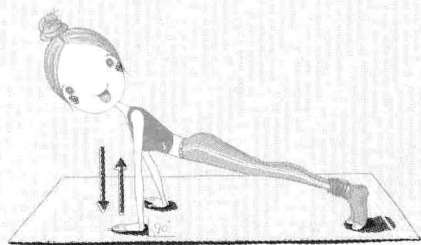
怎样能解决这么多的肌肤问题？只是想要毛孔收缩变小、肌肤紧致富弹性、皱纹由深变浅、黑眼圈淡化、色斑减退变小、皮肤白皙通透、身体更有活力，试过多种化妆保养品却总是屡屡挫败？太多的方法，哪种更有效且简便易行呢？其实很简单，模仿学习成功的典范是最好的捷径，如热门美容师、权威皮肤科医生、古代经典医书、民间美容达人、美女演艺明星，D.WONG 为女性整合了这些资源，并结合了她多年专业经验及所学，用娴雅练达的文字、精美有趣的插图为你一一道来，超越了介绍性美容图书的枯燥，我想它会适合你——从细节追求完美素颜的你，希望彻底改善肤质打造无龄美肌的你，不相信一家之言的你，对美颜有太多困惑的你，用过太多美颜方法也没有明显改善的你，想要永远美美的你，超嫌麻烦的你，怕因为求美浪费金钱的你……

起初，D.WONG 在斟酌书名的时候，也向我咨询过，后来，我们一致认可了《非常完美养颜术》，从各个方面，细致入微地教你如何做颜面完美的女人，舍她而又谁能之呢？全书共分七章，从头发到双唇，再从脖颈到腿脚，力求细致，不留空白，娓娓道来。可以说，它就是一本“非常完美”的养颜心经，可以让你的美由表及里、内外兼顾，让你美得均衡、自然，美得持久不衰。试想一下，不施粉黛亦可光彩照人，随时随地都可以呈现完美状态，这样的美怎能不令人倾倒！

书页虽有限，但内容丰富、精致不可多得，拥有这样完备的美颜精华，我们大可以向美阔步前行。

以此作为推荐序，希望更多向美的女人多多支持，分享到更多实用有效的养颜秘法。

友 羽茜 于京



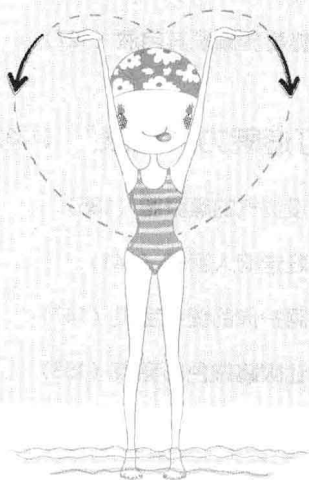
第一章：美丽从“头”开始 (1)

1. 秀发，洗好是关键 (3)
2. 把护发进行到底 (8)
3. 降低“美发”风险 (13)
4. “烫”出来的女人味 (21)
5. 头发越染越“出彩儿” (27)
6. 不做“秃头女” (32)



第二章：面子问题大扫荡 (37)

1. 洗脸，小知识大用处 (39)
2. 告别“草莓鼻” (44)
3. 别让皱纹蹬鼻子上脸 (48)
4. 终极“斗斑”美人计 (54)





5.和痘痘战“痘”到底 (60)

6.不做超级小“油”物 (64)

第三章：一白遮百丑 (69)

1.不做黄脸婆 (71)

2.美白工作，防晒先行 (76)

3.湿润，才能美白 (81)

4.美白持久大战 (86)

5.美白，也要由内而外 (91)



第四章：调出好血色 (97)

1.节食减肥有分寸 (99)

2.素食成风，你吃不吃？ (106)

3.教你调出好气色 (112)

4.美丽女人会煲汤 (117)

5.小零食大健康 (122)

6.排毒养颜顺其自然 (127)

第五章：打造魅力“电眼” (133)

1.没灵气的黑眼圈 (135)

2.赶走恼人眼袋 (141)

3.呵护你的睫毛宝贝 (147)

4.让眼睛做色彩亮点 (153)



5. 眉毛自然就是美 (160)



第六章：修炼水漾魔唇 (165)

1. 嘴唇的日常护理 (167)

2. 干唇大拯救 (172)

3. 描画诱人双唇 (177)

4. 将性感武装到牙齿 (184)



第七章：脸部以外的“面子工程” (189)

1. 拥有美丽天鹅颈 (191)

2. 背后的万种风情 (196)

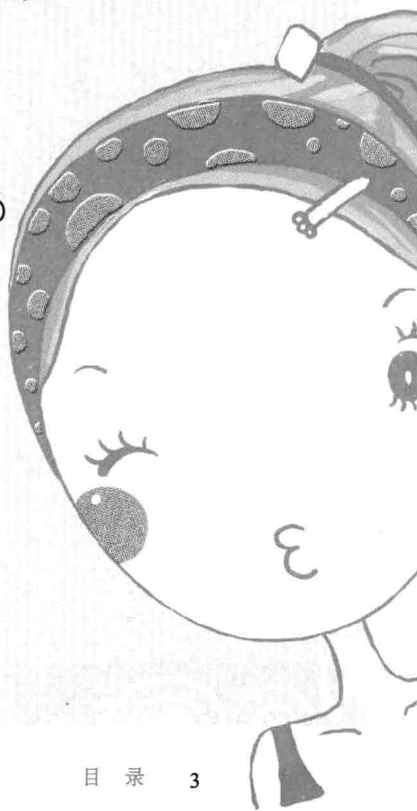
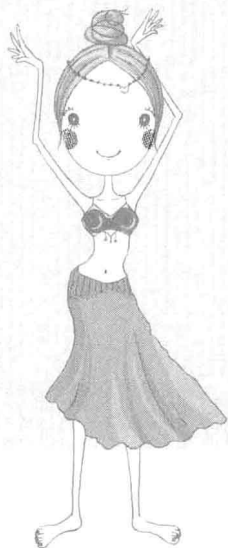
3. 纤纤玉手也是张优雅名片 (201)

4. 塑造完美乳房 (208)

5. 不做小腹婆 (216)

6. 赶走大象腿 (220)

7. 足部保养，做细节美人 (225)



第二章 美丽从「头」开始



① 秀发， 洗好是关键

【关于头发】

可以说，头发是我们当下生活的风向标：一个头发整天油油腻腻、头屑密布的女孩儿一定是个懒散邋遢的人；反之，一个头发总是清清爽爽、柔亮顺滑的女孩儿一定是个爱干净勤快的人。怎样才能拥有一头靓丽的头发呢？先从最基本的洗发说起吧。洗发，不仅可以洗掉尘土和油脂，让你神清气爽，对健康也大有裨益。但是，洗发并不是抹点洗发水，随便冲冲就可以了事，要把头发洗净，洗好，还有许多讲究呢！

【美丽大讲堂】

头发，我们每周都得洗几次。但据我观察，真正会洗的女孩子还真不多。看到这里应该有女生大呼冤枉，洗了这么多年的头发怎么可能不会洗？我在这里不多解释，你可以继续往下瞧瞧洗发的诸多步骤，这些你都做对了吗？

★ 洗发的准备工作

洗发前，先用梳子把纠结的头发梳开，你可以先把发尾处慢慢梳开，然后从发根部从头梳至尾。这样可以使发丝顺畅，增进血液循环。短头发的女生也不能省略这一步，因为用梳子梳头时，可以把头皮上的脏污和鳞屑梳松。

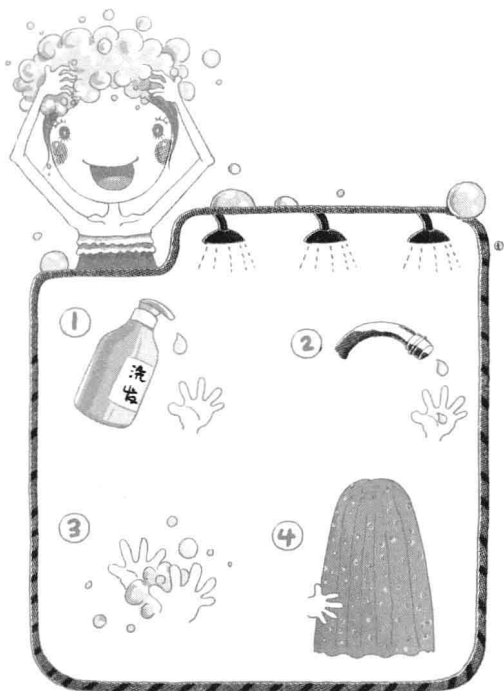
梳好了头发后，再用 40°C ~ 45°C 的温水冲洗头发，把残



留在头发上的灰尘、脏东西、头皮屑等冲掉。这样可以减少洗发用品的使用量，降低对头发及头皮的损伤。注意，水温不可太低，否则不能洗掉油垢。水温也不可太高，那样会造成头皮表层细胞损伤，导致头屑增多。尤其是卷发女孩子，水温太高会让卷发变直哦！

✦ 你会正确洗发吗

我发现，很多女孩儿不懂得正确使用洗发水。比如，有人会把洗发水直接弄到头发上，然后揉搓出泡沫。你知道吗？洗发水大多含有碱性物质，这样直接涂抹会加重头发负担。正确的做法是：先把洗发水倒在手上，再滴一些水在上面，轻轻搓揉，直到洗发水揉出泡沫后，才把它均匀涂抹在头发上。



另外，别把头发堆在头顶揉洗，因为“揉”会让头发之间产生摩擦，毛小皮（毛小皮为毛发最外层，呈叠瓦状排列）就会趁机翘起来捣乱。正确的洗发方法是，两手保持龙爪形状，插入头发从上至下捋着洗。注意，千万别用指甲挠洗头皮，这样也许洗得更干净，但是会对头皮和头发造成损伤。

当洗发水和头发完全融合后，再用温水冲洗干净。一定要冲洗得彻底些，花的时间应是洗发的两倍。假若洗发水有残留，其中的碱性成分会让你的头发分叉，甚至出现头皮屑哦！

✦ 不可忽略的护发素

洗头时必须使用护发素，美女们可不要嫌麻烦。因为洗发水会让头发毛小皮不同程度地打开，这样才能把藏在鳞片内的污垢彻底清洁。毛鳞片打开后，头发会有涩涩的感觉。这时候的头发也最脆弱，最容易受伤。所以，用过洗发水后必须使用护发素，帮助头发的毛鳞片闭合。倘若毛鳞片闭合不好，头发一遇热风或者阳光，就很容易干枯分叉。

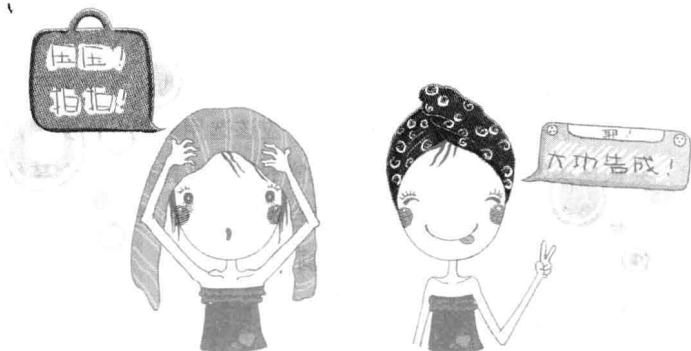
把洗发水冲洗干净后，用毛巾沾去水分，然后取适量免蒸护发素放在手上，先由发根开始涂抹，再顺势往头发末端涂抹，尽量涂抹均匀。涂抹完毕后用手指肚稍微按摩2分钟，然后用水冲洗，直到黏稠感消失为止。



目前市场上有很多洗护二合一的洗发水，颇受懒女孩儿的青睐。毕竟，一次性完成洗发护发两个步骤，可以省掉很多麻烦。可你知道吗？洗发是洗掉油脂，润发是补充油脂，两者的作用完全相反。把矛盾的两样产品融合在一起，既洗不干净头发，也不能达到真正的护发效果。所以，别怕麻烦，还是规规矩矩先洗发，后润发吧！

★ 如何把头发擦干

刚刚洗过的头发是很脆弱的，一定要尽快把头发擦干。在这一步骤里，有不少女生会用毛巾大力揉搓头发，这是大错特错的。用力揉搓头发，会给头发和头皮表层造成严重的损伤。正确的方法是：选择一条柔软吸水的毛巾，盖在头发顶部后用手指轻轻按压毛巾，让毛巾吸收头皮和发根的水分。至于发根以外的头发，可以用毛巾轻轻拍打。最后，换一条干爽的毛巾把头发全部包起来，毛巾慢慢会吸收水分。



在干燥这一步，很多女孩子会使用吹风机。我是不推荐使用的，湿发时使用吹风机容易导致头发干枯分叉。实在需要使用，一定要把温度设置得低一些，风力设定得弱一点，并且要与头部保持20~30厘米的距离。在使用过程中，应该不停地小幅度地晃动吹风机，避免让它在同一个地方吹，同时用另一只手去翻动头发。头发吹至七至八成干即可，这样可以把伤害降至最低。

【洗发说 NO 榜】

✿ 天天洗发：说 NO 指数★★★

有不少女孩子会天天洗发，认为这样头发才干净、健康。的确，头皮中的皮脂腺每天都会分泌油脂，可它的作用是保护头皮和头发的。倘若洗发过勤，把这层油脂彻底洗掉，头发就失去了天然保护膜，很容易干燥分叉。一般来说，头发每周洗2~3次就可以。如果你常在户外，油烟、灰尘比较多，可以适当增加洗发次数。假若你很少外出，头发又不出油，一周洗一次也没什么不妥。

✿ 清晨或者晚上入睡前洗发：说 NO 指数★★★★

我身边有很多女孩儿喜欢清早洗发，认为这样可以清清爽爽地去上班。早晨温度低，湿头发干得慢，很容易导致头痛。倘若遇到刮风天气，风一吹，头皮毛孔会全部张开，很容易伤风感冒。

倘若在临睡前洗发，你就得带着湿发入睡。睡觉时，头部血液供应缓慢，热量也会被湿发的水分带走，身体抵抗力较弱，第二天很容易出现头晕乏力的症状。所以，洗头最好选在白天温度稳定的时间，或是下班回家稍稍休息后。这样可以让头发自然晾干，免得生病。

✿ 强碱性洗发水：说 NO 指数★★★★★

大多数洗发水是碱性的，因为碱性洗发水会让头发洗得更干净。不过，碱性洗发水也有强弱之分，即便是油性发质也要避免使用强碱性洗发水。强碱性洗发水会带走过多油脂，让你的头发过于干燥，容易出现干枯分叉的状况。尤其是干性发质，应该选用弱酸性洗发水，它十分温和，不会损伤头发。目前，市场上出售的洗发水都标注适合某种发质，如油性、中性或者干性。总体来说，适合油性发质的洗发水碱性较强一些，适合中性或干性发质的洗发水碱性稍弱。

【明星美发秘诀大公开】

✿ 李嘉欣橄榄油洗发

在头发保养这方面，李嘉欣有一个独门秘方，那就是妙用橄榄油。洗发前一小时，把少许橄榄油抹在头发上，橄榄油能增强发丝的韧性，滋润头发。一小时后再用洗发水洗头，可以让头发柔顺有弹性。尤其是干性发质的MM，很值得尝试一下。用橄榄油调制洗发水，比例是1/2杯水、1/4杯橄榄油和1杯温和的洗发水。把调制好的洗发水搅拌成柔顺的糊状，倒

进瓶子后就可以随用随取。

推荐指数：★★★★

【民间洗发达人】

琼杏是个外企白领，一头柔顺靓丽的头发羡煞了周遭的女同事们。对于头发的保养秘诀，琼杏从来不会隐藏。原来，琼杏是位傣族姑娘，多年来一直使用傣族民间的秘方洗头，这个秘方就是淘米水。

很多人试过用淘米水洗碗洗肉，去油去污，干净又环保。因为淘米水中有很多小颗粒，能够吸附脏东西，去污能力非常强。不仅如此，淘米水还很有营养呢，它含有丰富的B族维生素，对于头发的柔顺黑亮很有帮助。在傣族民间，一直流传着用淘米水洗头的习惯。不过，傣族女性用来洗发的淘米水是发酵过的，这样的淘米水呈弱酸性，可以

有效地保护头发。琼杏认为发酵过的淘米水味道不好，而且发酵变酸也需要几天时间，所以她会在淘米水中滴两滴醋，效果也很不错哦！

推荐指数：★★★★



【五花八门话洗发】

如今的人们已经越来越懂得享受，懒得自己洗发，而选择到美发店洗发。在美发师的伺候下洗发，的确是一件放松又解乏的美事。不过，美发店毕竟是公共场所，人多且杂，洗发工具不免混杂细菌及病菌。倘若你皮肤容易过敏，对于洗发水的香料也特别挑剔，最好回家DIY吧。另外提醒一句，一定别选择“干洗”。从专业角度来看，“干洗”是很不科学的，那不过是美发店招揽顾客的噱头罢了。



【关于护发】

头，即是首，首当然是最重要的。这个首不仅仅关乎你的发型，更重要的还是发质。如果你的头发松散杂乱，枯黄分叉，哪怕你挽着再高贵的发髻，穿着再昂贵的衣服，也会让整体效果大打折扣。下面，我就教给大家一些日常的护发方法，学一学，你也可以拥有明星般靓丽的秀发哦！

【美丽大讲堂】

前一节，我提到应该在洗头过程中使用护发素。不过，护发可不是随便抹点护发素就OK的，要想护理好头发，讲究还不少呢！

✦ 护发素以及焗油膏、发膜的区别

很多女孩儿会把护发素、焗油膏和发膜混为一谈，我先在这里给大家作个区分。

护发素

护发素就是在洗发过程中使用的护发产品。打个比方，护发素就像是护肤用的收敛水。收敛水可以收缩毛孔，减少肌肤出现黑头、油脂等大问题的概率。护发素就是头发的“收敛水”，可以保护毛小皮，帮助头发抵抗紫外线和静电。每次洗发都得使用。

焗油膏

焗油膏需要在洗发后进行，它就像是彩妆，能迅速营造出容光焕发的飘逸秀发，让发质立竿见影地得到改善。不过，焗油的改善是暂时的，随着洗发、日晒、污染等影响，头发用不了多久就会恢复原样。

发膜

发膜，就像是面膜，有深层修复的功效。发膜中富含营养物质和水分，能透过头发上的毛鳞

片渗入到发丝中，滋养头发。发膜的功效没有焗油膏快，需要坚持一段时间才能看到效果。不过，发膜能从根本上改善发质。

看到这里，大家应该对护发素、焗油膏、发膜有所了解了吧？关于护发素的使用，这里不再赘述。接下来，我给大家重点介绍一下焗油膏和发膜的使用。

★ 如何使用焗油和发膜护理

焗油

焗油一般都在洗完头发以后做，一般来说，可以7~10天做一次。倘若你要参加什么活动，就可以适当焗油，立即就能拥有一头秀丽的头发。焗油可以在美发店做，但是价格比较贵，而且常常需要排队，很不划算。所以，我建议大家在家里DIY，只要花几十元钱买一顶电热帽就可以了。

洗净头发后，在头发八成干的时候，将焗油膏均匀地涂抹于头发上。注意，焗油膏别抹到头皮上，否则会加重头皮油脂分泌。抹好焗油膏后，稍稍按摩一下头发，然后用保鲜膜把头发包起来，再用电热帽加热15分钟。摘下电热帽后，晾5~10分钟，等头发凉一些再冲洗干净。

至于焗油膏，我建议大家去美发产品专卖店购买，

超市里的焗油膏效果很一般。购买时，先要闻一闻焗油膏的味道。香精味很浓的，或者香味太呛的不要买，这样的产品容易刺激头皮，产生过敏及导致头皮屑产生。然后，注意观察膏体的油度。倘若膏体像奶油一样就别买了，好的焗油膏表面会有一层油光，看起来油油黏黏的。最后，把罐子晃一晃，看看膏体的黏稠程度。好的焗油膏应该是你把罐子倒过来它都不会流出来，或者只有一点点的流动，要是化得和稀奶油一样就别买了。另外，大家最好别使用免蒸型的焗油膏，虽然方便了不少，但不经过热处理是很难看到焗油效果的。

发膜护理

如果你的头发松散杂乱，或是经过染、烫等受过损害，就有必要使用

