

20岁以后，锁住年龄必备保养书！

美丽大作战

系列

台湾地区美丽装扮类
年度10大好书

连续8周占据金石堂时尚生活类榜首

零岁肌 无纹美人

让皱纹迅速消失的神奇美肌法
顶级人气模特们的美肌秘密大公开！

完美肌肤复活术，让年龄成为只属于自己的秘密！



三采文化 编著
 广西科学技术出版社

零岁肌

无纹美人

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20—2009—098

版权所有©三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权广西科学技术出版社出版简体中文版权

委托安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

零岁肌无纹美人 / 三采文化编著. —南宁：广西科学技术出版社，2009.12

ISBN 978-7-80763-355-6

I. 零… II. 三… III. 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 121478 号

LING SUI JI WU WEN MEIREN

零岁肌无纹美人

编 著：三采文化

责任编辑：钱 俊 李 竹

封面设计：灵 点

责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴 田 芳

版式设计：蒋宏工作室

责任审读：张桂宜

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010—85893724（北京）

传 真：010—85894367（北京）

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660（南宁）

0771—5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

地 址：北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南 8 条 1 号

开 本：889 mm × 1194 mm 1/24

字 数：120 千字

版 次：2009 年 12 月第 1 版

印 次：2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-355-6 / R · 69

定 价：25.00 元

邮政编码：100162

印 张：5.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 团购电话：010—85808860 转 801 或 802

女人最大的秘密， 就从这些小地方泄露！

手、脖子、膝盖、脚虽是小地方，却是更容易泄露年龄的部位，想隐藏你年龄的秘密？快点开始保养！

某次，我和一位医生朋友聊天时，他提起看诊时一件有趣的事。

“现在的女生真的很会保养，医学技术也真的很厉害，我有一位女病患今天来看诊，她的脸保养得很好，明明已经快 60 岁了，但看起来只有 40 岁左右，唯一让她年龄露馅的就是她的脖子、手和脚，皱皱的、干燥、没有光泽，不然，光看脸还真的看不出年纪。”

听到这儿，你是否和我同样心惊，身为女人的我们不断地想让自己更美丽，更年轻，脸部保养品再贵也砸得不手软，但对于其他镜子不容易照到的小地方，如脖子、手、膝盖、脚，就自动忽略了，殊不知这才是反映女人真实年龄的敏感地带。

某位知名好莱坞女星曾颇有感触地说：“颈部是我认为最需要照顾的部位，因为我现在才深深体会到，即使我的脸显得很年轻，颈部却可轻易地泄露我年龄的秘密。”

曾看过的一个日本节目也提到：女人只要年过 30，就尽量不要穿着短裙，露出膝盖，因为很容易看出年纪！

尽管现在整形医术很发达，全身上下都可以整，但专家表示，膝盖、手指、脚跟很难整，女明星们不断地想隐藏岁月的痕迹，但镜头转到膝盖和手指，就露了底。

在写作本书的过程中，我们也发现了一个有趣的状况，我们找来了好几位不同年龄层的女性，拍下她们颈、手、膝、脚的局部照片，并请 20 位路人通过这些部位来猜测这些女性的实际年龄；结果出乎我们意料，很多实际年龄超过 30 岁的女性，这些地方看起来比实际年龄年轻 5～10 岁，但也有几位明明才 20～25 岁的年轻美眉，这些小地方让她们看起来比实际年龄老了 10 岁。当然，里头牵涉的原因很多，除了天生肤质的状况外，有无保养也是一个重要因素。

美丽的脸庞是女人骄傲的资本，但颈、手、膝、脚等小地方才能锁住年龄的秘密，只有它们无纹、无瑕，才能表现出我们对自己珍爱有加。



C · O · N · T · E · N · T · S 目录

Chapter 1 小地方， 泄露你年龄的秘密

泄露年龄秘密的重要部位 / 8

颈、手、膝、脚容易变老的 10 大关键 / 11

猜猜我的实际年龄游戏规则说明 / 17



Chapter 2 可怕的“鸡脖子” 怎么救

22 / 猜猜我的实际年龄

24 / 美颈模特儿吴亚馨的美颈关键

27 / 容易显老的 4 大颈部丑态

29 / 颈部年龄自测法

31 / 零颈纹的保养关键

33 / 美颈 5 大要诀之 1 颈部基础洁净

35 / 美颈 5 大要诀之 2 颈部去角质

37 / 美颈 5 大要诀之 3 颈部保湿 & 滋润

40 / 美颈 5 大要诀之 4 颈部按摩美容法

43 / 美颈 5 大要诀之 5 颈部防晒 & 修护

46 / 颈部急救保养速成班

进补美颈保养品 / 48

美颈产品特搜队 / 50

美颈护理操这样做 / 52

Chapter 3

对干干的鸡爪手 Say Goodbye

猜猜我的实际年龄 / 56

美手模特儿黄莉的美手关键 / 58

让美丽扣分的 4 大手部丑态 / 61

纤细玉手保养关键 / 63

美手两大要诀之 1 手部清洁 & 去角质 / 65

美手两大要诀之 2 手部滋润 & 防晒 / 68

美手产品采购箱 / 71

美手运动这样做 / 73

养成漂亮手 指甲护理步骤 / 76

美甲养成 12 种指甲护理器具 / 80

护甲产品百宝箱 / 82

不伤指甲的美甲秘方 / 84



Chapter 4

皱巴巴的膝盖 拯救大作战

88 / 猜猜我的实际年龄

90 / 美膝模特儿左永宁的美膝秘技

93 / 抹煞美丽的 4 大膝盖丑态

95 / 漂亮美膝保养关键

97 / 美膝 3 大要诀之 1 膝盖清洁 & 去角质

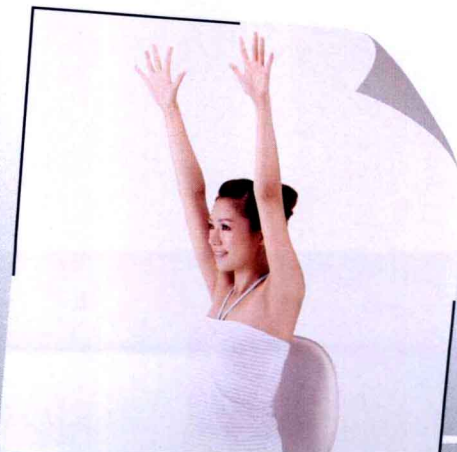
100 / 美膝 3 大要诀之 2 膝盖保湿 & 美白

103 / 美膝 3 大要诀之 3 膝盖防晒

105 / 膝盖保养速成班

107 / 美膝产品采购图鉴

109 / 美膝运动这样做





Chapter 5 美足集结号, 打造白嫩性感的脚丫

猜猜我的实际年龄 / 112

美脚模特儿李毓芬的美足养成术 / 114

抹煞美丽的 4 大脚丫丑态 / 117

漂亮美脚养成关键 / 119

美足养成 美脚护理 DIY / 121

美脚百宝箱 8 种脚部护理器具 / 125

美甲对策 10 种指甲修护器具 / 127

双脚也要防晒 / 129

脚部保养速成班 / 130

美脚产品首选 / 131



CHAPTER

小地方， 泄露你年龄的秘密

1

对现代女性来说，
最容易泄露年华老去秘密的，
就是颈部、膝盖、脚部的肌肤，
好好保养很重要。
千万别让这些“小地方”，
泄露你年龄的秘密！



泄露年龄秘密的 重要部位

颈、手、膝、脚的粗糙、
皱纹很难靠化妆掩盖，千万
别让这些小地方，泄露你年
龄的秘密！

撰文 / 蓝尹君

某位知名好莱坞女星曾颇有感触地说：“颈部是我认为最需要照顾的部位，因为我现在才深深体会到，即使我的脸显得很年轻，颈部却可轻易地泄露我年龄的秘密。”

曾看过的一个日本节目也提到：女人只要年过 30，就尽量不要穿着短裙，露出膝盖，因为很容易看出年纪！

对现代女性来说，最容易泄露年华老去秘密的，除了眼神、脸部肌肤，就是颈部、手、膝盖、脚部的肌肤了。这些小地方，一定要好好保养喔！

颈、手、膝盖、脚泄露你的年龄

大多数女性都很注重脸部的保养，却容易忽略了与脸部同样暴露在外的颈、手、膝盖、脚这些身体部位，使它们受到外在环境及岁月的侵蚀。其实，这些小地方关乎女人的细节美感，如果懂得时时刻刻倍加呵护，尽管年纪增长，也一样可以光彩照人。

相反地，如果没有仔细照顾这些地方，就算脸部保养得再完美，保养步骤再完整，这些身体的小部位还是会泄露你的“老气”，让你瞬间气质大减。有人说从脖子、手指等部位，可看出女人的真实年龄，就算是娱乐



媒体上的女明星，化了再厚的妆，打了再美、再朦胧的灯光，只要镜头转到脖子、膝盖和手指，就露了底了！

老化没有世代、年龄之分

值得注意的是，颈部、手、膝盖、脚的老化是不管世代、没有年龄之分的，常会超龄呈现，原本 40 岁才可能出现在脸部的皱纹，可能 20 多岁就已经侵袭你了！

专家指出，一些年轻女性，为了追求

苗条纤细的身材，本来不算胖却要节食减肥；或是想要保持好身材，过度运动使得膝盖等部位耗损特别严重，加上怕胖而不吃脂肪食品，膝盖缺乏油脂滋润，也因此老化得特别快。

生活习惯要注意

这些小地方的老化除了跟减肥相关，与基因型遗传也有密切关系。像有些人很年轻脖子上就出现大横纹，即是一例。与基因有关的颈部皱纹还有俗称的“火鸡脖子”，是年纪大后因为支撑力减少而产生的松弛现象，对比较瘦的女生影响最大。当皮肤松弛或迅速肥胖又消瘦后，被撑大的皮肤要回复原状几乎是不可能的，就像气球被吹过再消气一样。

此外，习惯性的侧睡、躺在床上看电视、低头看书，或长期用单边颈部夹电话，也容易形成皱纹，这些生活小细节都要小心！下一节就告诉你，导致颈、手、膝、脚显老的 10 大关键要素。



A woman with dark hair pulled back is shown from the chest up, wearing a white strapless tube top. She is holding a white, textured neck mask with both hands, positioning it around her neck. She has a slight smile and is looking upwards and to the right. The background is a light, warm-toned gradient with some abstract circular shapes.

颈、手、膝、脚 容易变老的 10大关键

颈、手、膝、脚这些地方虽小，却是很容易泄露年纪的部位，其中的关键点是什么，一定要放在心里，避免犯相同错误喔！

咨询 / 陈美龄（忠孝美丽尔诊所院长） 采访撰文 / 梁云芳

关键1 容易被忽略的保养部位

脸部一向是保养重心，从肤质、毛孔到额头、T字区、下巴、眼部、鼻子、眉毛、颧骨……都是保养重点，由于脸部保养细目愈分愈细，女人们生怕自己一个不小心，疏忽了最新的保养资讯，跟不上流行趋势，所以大部分人都着重在脸部的保养，而忽略了手部、颈部、脚后跟、膝盖等部位的保养。由于长期不注意、不理睬，一过25岁之后，颈纹、黑斑、白斑、龟裂、粗糙、暗沉等现象逐一浮现。很惊讶光滑细腻脖子怎么会出现细细一条横纹？脚后跟怎么出现层层厚茧？修长的玉手为什么开始出现小块晒斑，变得干枯没有光泽？这一切都是长期忽略保养的结果。

关键2 经常耗磨损伤的部位

手、脚及膝盖是经常耗磨及损伤的部位，日常生活中，有太多事情都要用到以上部位，例如做家务、搬重物、提重物、操作工具、修理器具、经常接触清洁剂、开车、爬山、走路、骑单车等都是，往往是运动过当却不自知，等到惊觉不对劲时，才发现已

经超过负荷，不是这边有斑有细纹，就是那里有茧有皱纹，这些小地方磨损过度的结果，让你想挽救都来不及。

关键3 日常生活动作或姿势不良

颈部和脚部肌肤是很细致、脆弱的，只要长时间重复做固定动作，就会让肌肤脂肪变薄，血液循环与新陈代谢相对变差，很容易出现皱纹、干裂及长厚茧等松弛、老化现象。

而以下这些习惯动作或不良姿势，如低头和抬头做事，躺着看电视、趴着看书或画画、夹着话筒打电话等，都很容易造成颈部出现细



纹。且这些动作常常是习惯性的，很难自我控制，等到开始发现及重视时，症状往往已经出现，必须花费更大的心力加以保养。

◎低头做事

打电脑、看书、画画，或必须专心做事时，很多人会不经意将头低下，而且愈来愈低，导致颈酸、背痛，由于长时间低着头，颈部的扩颈肌无法伸展，导致松弛，容易出现好几条横纹。

◎要如何改善

1. 尽量让头部平视前方，发现又在低头行事时，要立刻纠正。
2. 打电脑 30 分钟后，要起身做颈部伸展运动，同时要做抬头运动。
3. 每天要勤于按摩，缓和肌肉的疲乏。

◎躺着看电视和看书

下班后，许多人为了放松，很容易将自己瘫在软软的沙发上，对着电视猛摁遥控器。本来想舒缓一下全身的疲惫，但被故事情节或是节目内容所吸引后，头部就经常保持一种姿势了。

◎要如何改善

改正躺着看电视和看书的坏习惯，虽然躺着很舒服，但这种一时的舒服，很可能会影响外貌。

关键4 镜子不容易看见的地方

在镜子面前观察自己，是最容易了解自己对于颈部、手部、脚部、膝部保养有没有用心的方法之一。

一般来说，在照镜子的时候，大家关注的焦点是有顺序的。首先会看整脸皮肤、头发是不是有瑕疵，接着会看一下所穿的衣服、鞋子、饰品是否搭调、恰当，然后再看一下大腿、小腿的协调，最后再看整体效果是否恰当。至于颈部、手臂、手指、膝部、脚后跟等部位，因为是镜子最不容易看见的地方，尤其是坐着照桌上型镜子时，整面镜子只能照出一张脸，所以很容易就忘了它们的存在。除非有人特别提醒或需要时，才会特别注意这些部位是不是也该保养了，否则这些一定会成为我们最容易忽略的保养部位，有些人甚至会迷惘地说：“啊，这些地方也需要保养吗？”

关键5 缺乏适当保养及滋润

手部、膝部、脚后跟是由许多骨骼、关节、韧带组成的，不像脸部皮肤，有许多胶原纤维、玻尿酸物质，足以支撑肌肤的光滑与细嫩。随着岁月流逝、长时间使用，加上日晒、雨淋、风吹等影响，脸部皮肤都难以招架，何况是原本胶原纤维、玻尿酸物质就少的手部、膝盖，干燥、粗糙及皱纹情况更加严重，如果再不力行保养，给予这些部位适当的滋润，肌肤就会愈

来愈老化，不是没有弹性，皱成一团，就是失去光泽，了无生气。

关键6 年龄增长的关系

人进入 25 岁关键年龄后，生长就会停止，意味着老化开始接棒。皮肤老化可以分为两类：一种是内因性老化，牵涉到遗传基因、人种、皮肤特质及激素的变化。一种是外因性老化，主要与生活形态、生长环境有关，如长期熬夜、凌晨时分还在工作、饮食习惯不良、长时间酗酒及抽烟、嗜食高油脂及辛辣食物、在阳光强烈的环境下工作，这些都是引起老化的成因。

外因性老化可以透过自己的决心抗老，可是内因性老化是自然现象，无法阻止，只能利用各种抗老化的



食物、产品及运动延缓老化时间。进入老化的岁月，延缓之道就是积极保养，做一个勤快的女人，愈勤快，才能愈有效抵御老化。

关键7 不习惯保养的肌肤区域

保养品买了一大堆，仔细瞧瞧大部分都是美白、控油、柔嫩肌肤的，很少有擦脖子、膝盖、脚丫子的专属保养品，偶尔买了一瓶，作用都以去角质居多，专属该部位的保养品则并不多见。

其实，从保养品种类就可窥知自身保养的重点是什么，大多数人保养时，都会专注在脸部，即使防晒，都会以脸部为主，很少注意其他地方。一方面是因为不习惯，再来就是不知道要如何保养脖子、膝盖、脚后跟及手这些部位，所以容易造成这些地方快速老化。

关键8 不容易保养

脖子、膝盖、脚后跟及手因其结构、组织的不同，不容易保养。如双脚因为常穿凉鞋、高跟鞋，非常容易造成局部摩擦及压力

过大，加上这类鞋款对于脚部肌肤的保护不多，很容易让脚部产生肌肤问题，尤其是脚后跟，常会长茧或龟裂。

至于手部，即使是擦了护手霜，保养品的功效大约只有五分钟，洗个碗、晒个衣服、打一下电脑，接着就完全没用了。由于保养不易，因此很容易显现老态。

关键9 阳光容易照得到

阳光中的紫外线是皮肤的最大杀手，年纪轻的时候，晒太阳不一定会长斑，即使有一些晒斑，也会因为年轻，新陈代谢快而逐渐消失，但三四十岁以后，由于内分泌影响，黑色素分泌较多，如果频繁地接触阳光，皮肤的新陈代谢速度会变慢，手上的黑斑也就自然形成了。科学家已经证实紫外线的损伤是可以累积且不可逆的，经常晒太阳，晒斑、老人斑就会越来越明显。

为了抗老化，一定要时时避开阳光的侵袭，脸可以用遮阳伞、遮阳帽，加上擦防晒油来保护；手臂则可以穿长袖阻挡阳光。但手背、手指、脖子及脚后跟可就没有这么幸

运了，因为是小地方，常疏于防护，经常暴露阳光之下，加上未能及时保养，老化的情况会愈发严重。

关键10 专属保养品不多见

女人很爱面子，为了给大家留下良好的印象，对于脸部的保养非常勤快，而化妆品厂商也前仆后继，不断推出脸部保养品，以满足女人愈来愈挑剔的要求。不过对于面子以外的化妆保养品却相对不足，多半是脸部保养的附属品，没有专业完善的照顾；即使市面上出现了相关产品，但一般女性朋友还是没办法勤快而认真地使用，觉得这些小地方不容易被看见，也就造成老化程度愈来愈严重。

想隐藏年龄秘密，快开始保养

看了上述内容所提及的容易显老的10大关键要素，里头所提及的日常生活动作或姿势不良、年龄增长因素、容易忽略的保养部位等，你是不是也有相同的毛病呢？

虽然颈、手、膝、脚这些部位不如脸部

肌肤那么引人注目，但是当心爱的人牵起你的手，或亲密地与你头挨着头时，你一定希望自己的手柔嫩又舒服，不论是颈部肤质状况，还是脚后跟、膝盖等任何小细节都能完美无瑕吧！

而这些若非天生，就该努力保养，毕竟美丽的外表是需要用心去塑造的，就像雕塑一件艺术品一样。美丽是30%天生，再加上70%的装扮而完成的，每个小细节都不能忽略，虽然颈、手、膝、脚这些部位很小，但现在如果不好好保养，以后可没得救！

