



MY TIPS FOR NATURALLY BEAUTIFUL SKIN

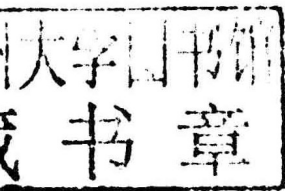
我的
天然美肌生活

Viva 编著

MY TIPS FOR
NATURALLY
BEAUTIFUL SKIN

我的
天然美肌生活

Viva 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

我的天然美肌生活 / Viva编著. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5349-4661-5

I. ①我… II. ①V… 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(2010)第161071号



出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371)65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：李迎辉

责任校对：崔春娟

整体设计：张 伟

插 图：蔡成恩

责任印制：张艳芳

印 刷：河南省瑞光印务股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 210 mm 印张：6.5 字数：250千字

版 次：2010年 9月第1版 2010年 9月第1次印刷

定 价：22.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

目 录



什么样的生活使你更美

- 002 首先，来了解自己的皮肤
- 002 传统的皮肤类型诊断：你是什么皮肤类型？
- 004 皮肤变化了，你观察到了吗？
- 006 皮肤变化，护理变化！
- 011 你是小脸可人儿or 大脸娃娃？
- 014 你的脸还有什么警示信号？
- 016 生活细节决定你的脸！
- 016 越洗越丑？
- 020 越护越忧？
- 026 身体姿势不对，也会让脸变丑？
- 028 均衡饮食更多美丽
- 029 均衡饮食YES & NO
- 032 饮食中的酸碱度
- 033 饮用水的酸碱度
- 034 常见食物的酸碱性

按摩 Tips

- 038 面部按摩对你的皮肤有什么帮助
- 039 什么时候要用按摩介质，什么时候不用？
- 040 掌握按摩的频率和持续时间
- 040 浅层的按摩
- 040 深层的按摩
- 042 按摩的原则
- 044 按摩的禁忌
- 046 按摩的手法
- 046 按压
- 048 弹拍
- 049 按抚
- 050 伸展
- 050 揉捏
- 051 擦刮



052 震动

日常护肤，用好你的双手

054 洁面

058 拍化妆水或抹护肤品

062 涂抹眼霜

063 皮肤去角质

哪个部位你最不满意？改善它

068 额头

068 抚平额纹，预防抬头纹

070 缓解眉间皱纹

071 舒缓额头的紧张感

071 指压穴位

072 眼周皮肤

072 缓解鱼尾纹

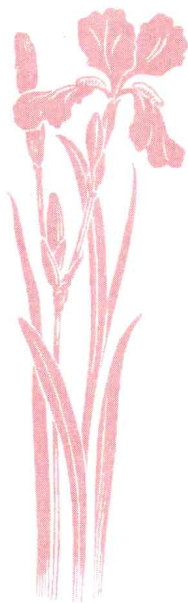
073 消除疲劳，缓解松弛

074 缓解眼周皱纹

075 强化和光滑眼睑肌

076 缓解眼袋

076 轻拍补气



077 指压穴位

078 眼睛的运动操

079 鼻子

079 预防鼻部黑点

080 预防感冒，缓解鼻塞

081 脸颊

081 强化脸颊肌肉

082 调整轮廓，促进淋巴循环

084 防止脸颊肌肉下垂

084 增强脸颊的结实度及弹性

085 增强耳部肌肉，提升脸颊肌肉

085 促进血液循环，改善晦暗肤色

086 指压穴位

088 脸颊的运动操

089 嘴巴

089 预防嘴角皱纹，防止嘴角下垂

090 预防上唇的竖向皱纹，改善唇形

090 改善法令纹

091 嘴巴的运动操

092 下巴和脖子

092 指压减少赘肉

093 淋巴按摩促代谢

094 缓解双下巴





- 095 让下巴肌肉更结实，防止松弛及起皱
- 095 收紧双下巴，减少下巴赘肉
- 096 下巴的运动操

你的皮肤生病了

- 099 皱纹和松弛
- 101 脸色黯沉，面部浮肿
- 103 面上色斑
- 103 来看看，你的色斑属于哪一种？
- 104 日常生活中的色斑预防及缓解
- 105 特别的去斑护理
- 107 痤疮
- 107 有什么种类？形成过程？
- 108 怎么预防和治疗？
- 110 提提神，唤醒皮肤！
- 113 皮肤没休息好？按摩改善循环！
- 116 和皱纹说bye-bye

你的静谧时刻

- 120 心性的力量，美丽的源泉
- 122 冥想，静默的美丽

- 122 需要固定的时间、地点吗？
- 122 有一定要遵循的模式吗？
- 124 怎么做最简单的冥想练习？
- 124 冥想对皮肤护理有帮助吗？
- 125 简单&有效！3个美肤YOGA姿势
- 125 肩倒立
- 126 三角伸展式
- 127 猫伸展式

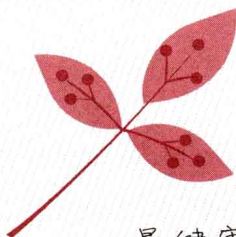
更深入的了解

- 130 头面部穴位
- 132 面部美容最常用到的穴位
- 137 皮肤的结构及功能
- 137 皮肤的结构
- 141 皮肤的新陈代谢
- 142 什么影响着肤色和色斑？
- 142 为什么出现皱纹？为什么皮肤会松弛？
- 144 头面部肌肉分布
- 146 头面部淋巴循环
- 146 淋巴系统
- 147 淋巴按摩

什么样的生活
使你更美



**Which life
makes you
more beautiful**



最健康最适度的，
就是最美的！

首先，来了解自己的皮肤

Which life
makes you more
beautiful

传统的皮肤类型诊断：你是什么皮肤类型？

什么样的生活
使你更美

干性皮肤

皮肤毛孔很不明显，皮肤没有光泽，表皮脆而薄，易出现细碎皱纹，在眼周、嘴周和颈部经常会出现褶子和细纹。晨起时皮肤无油脂光泽，化了妆午后也不呈现油光。脸部轮廓容易松弛，皮肤容易过敏。在秋冬季节，常有脱皮现象。

油性皮肤

皮肤毛孔十分明显，大部分时间都有油腻感，特别是鼻子周围及前额，由于皮脂过剩容易出现痤疮。晨起时皮肤即有油光出现，化了妆两三个小时内皮肤就有油腻感。皮肤较厚，纹理较粗，比较耐老化，如果日常清洁不彻底就容易出现痤疮。





中性皮肤

中性皮肤是最为理想的皮肤。皮肤不干不油，滑嫩柔软，毛孔细腻，弹性好，有光泽，比较耐晒，不易过敏，化了妆不易脱妆，而且会随季节变化，夏季略油，冬季略干。这种皮肤几乎只能在青春期前的孩子身上才可以看到。

混合皮肤

大部分人都是这种肤质，特点是面部皮肤为两种或两种以上的类型。通常情况是T区（额部、鼻部、口周皮肤组成的区域）较油为油性皮肤，面颊较干燥为干性皮肤或中性皮肤。晨起时皮肤有隐隐的油脂光泽，化了妆午后会略微呈现油亮，特别是T区较为油腻。混合皮肤又可分成混合偏干、混合偏油、典型混合三种。

混合偏干：只有眉间或鼻头少数部位为油性，而两颊以及眼睛周围等多数区域较干，长细纹。

混合偏油：除了眼周或两颊后部少数区域为干性，大部分皮肤区域为油性。

典型混合：T区油性，一般毛孔粗大，常会出现“白头”及“黑头”现象，而其他区域为干性，较干燥且易有皱纹，两个区域皮肤类型差别较大。

敏感皮肤

上面四种类型都可能发生过敏现象，不过最容易过敏的要数干性皮肤了。敏感皮肤正常时表现出本身所属类型的特征，过敏时就变得毛孔粗大、纹理明显，甚至成为充血、发红、发痒等的问题皮肤。



皮肤变化了，你观察到了吗？

皮肤状况每天都在变！以严谨划分的皮肤类型为依据护理皮肤，当然是护肤的一个基础，但你需要更灵活地判断自己此时此刻的皮肤状况，从而相应调整护理重点。

你要注意以下几点：

●这段时间皮肤“油”、“水”的状态变化，比如近期是否油脂分泌较往常突然增多或减少，近期皮肤是否突然有细小脱皮甚至细小皱纹的出现等。然后你可以根据皮肤的“油”、“水”变化对日常护理进行调整。

区别“油”和“水”的概念：油性皮肤也可能缺水。一般来说，偏干的皮肤比偏油的皮肤更易出现缺水状况，但“油”和“水”并不是完全相同的概念。如果你是油性皮肤，但观察到皮肤局部突然有细小的皱纹出现，那就可能是这段时间皮肤缺水了，做些补水的护理吧。

●这段时间皮肤的敏感程度。皮肤正常时，你可以进行去角质护理，尝试新产品，也可以做密集护理等；但皮肤比较敏感时，则一定要避免上述的刺激性护理。

●这段时间皮肤出现过什么特殊问题，比如暗疮、浮肿、红痒、色斑加重等。出现这类问题，也需要根据特别情况适当调整护理方式。





什么样的生活
使你更美

你的皮肤和自然界的植物一样，不同环境下会有不同的变化，有时很精神，有时蔫蔫的。细心体会它的状态吧。

美

皮肤变化，护理变化！

正确的护肤观念：变化！世界上不存在一成不变永远正确的护肤方法，必须随皮肤和环境的变化而改变护理重点。

不同皮肤类型的日常护理重点

中性皮肤

春季：别让它过敏！

夏季：关注皮肤的清洁和防晒。

秋季：注重保湿，多多给皮肤补充水分。

冬季：选择富含营养成分同时滋润效果好的护肤品。

干性皮肤

❶ 干性皮肤的衰老来得最早，一定要提高皮肤角质层的含水量，使皮肤滋润、柔软，以延缓皱纹的出现。

❷ 平衡补充水分和油分，修复皮肤的皮脂保护膜。

❸ 干性皮肤最易过敏，平常就要加强防护。

❹ 四季防晒。





油性皮肤

●油性皮肤最易因毛孔堵塞而出现痤疮，日常皮肤清洁要彻底，适度去角质帮助皮肤的新陈代谢。

●护肤品选择上注意适度控油。

●补水保湿，适度滋润，对油性皮肤也是必要的。

混合性皮肤

混合性皮肤可能不同区域是不同皮肤类型，所以要根据各区域情况进行分区护理。

什么样的生活
使你更美



结合你的月经周期

女性的月经周期往复循环，可以结合这个周期每个阶段皮肤的特点区别护理。

月经开始至结束

皮肤防护能力差，血液循环易不顺畅，皮肤较敏感，易出黑眼圈。注意不要刺激皮肤，加强保湿，护肤后可轻柔按摩促进皮肤特别是眼周皮肤的血液循环。保证睡眠充足。

月经过后第一周

皮肤状态最好，新陈代谢旺盛，吸收力强，抗过敏能力强。可选择在此时期去角质及尝试新护肤品。

月经过后第二周

油脂分泌开始增多，肤色黯沉色斑明显，皮肤易出现炎症。注意保湿的同时加强美白护理及消炎护理。

月经过后第三周

皮肤状态差，抵抗力弱，油脂分泌多，皮肤吸收力差，易出现痤疮。注重皮肤清洁，加强控油，尽量不去角质，不使用高强度护肤品。清淡饮食。别让情绪波动给皮肤雪上加霜。





结合你的生理时钟

5:00~7:00



●你的身体该清“垃圾”了 → 早起你可以先空腹喝杯温水，加速肠胃蠕动，帮助解便排毒。

●容易出现眼皮及脸部浮肿 → 温和清洁面部，注意眼部护理。

7:00~9:00



你的身体该吸收营养了 → 你一定要吃早餐，并且尽量在7:30前进餐。

9:00~12:00



●皮肤机能运作达至高峰期，组织抵抗力最强，皮脂腺分泌最活跃 → 面部、身体脱毛以及除斑去痣等美容项目，都比较适合在这个时段进行。

●工作时如果长时间面对空调和电脑 → 注意皮肤保湿，且多喝水。

12:00~13:00



●午餐及午休时段 → 这个时段不要喝酒，很易伤肝。

13:00~15:00



●身体逐渐产生倦怠感，皮肤易出现细小皱纹，皮肤吸收能力弱 → 最好能闭目休息至少15分钟，注意皮肤保湿。

15:00~20:00

❁ 16:00左右比较容易疲倦、出汗和胸部憋气→你可以来个下午茶补充体力，选择吃水果或者一些富含胶原蛋白的小食，这样17:00又可达到做事效率比较高的状态；而且如果下班后去健身，晚饭势必要推迟，此时的小食补充也很必要。

❁ 微循环增强，血液中氧含量提高，心肺功能增强，胰腺分泌十分旺盛，能充分吸收营养，皮肤对美容护肤品的吸收力增强→适合去美容院做美容护理或进行修眉、脱毛等项目。

❁ 18:00时体力和耐力达一天中最高峰→下班后正适合去做健身。

20:00~23:00

❁ 皮肤的免疫力下降，对外界刺激的抵抗力降低，容易出现过敏反应及血压下降，皮肤血液循环减弱，眼周及下肢容易出现水肿 → 不适合做密集保养项目，不要刺激皮肤。可以轻柔的手法做些短时间的淋巴按摩，帮助淋巴循环。即便要晚睡，也最好23:00前完成皮肤的清洁及护理，包括卸妆、清洁、使用精华霜和晚霜。

23:00~3:00

❁ 你的身体该休息了 → 最好在23:00前开始晚休，让身体在睡眠状态中进行排毒。

❁ 皮肤细胞代谢峰值时段，皮肤对护肤品的吸收力极强 → 上个时段你已经做好皮肤清洁及护理，现在就在睡眠中让皮肤吸收养分恢复状态吧，必要的休息和睡眠才能保持皮肤的良好状态。

3:00~5:00

❁ 美美的睡梦中 → 熬夜最好别超过凌晨3点，否则对身体损害很大。





你是小脸可人儿or 大脸娃娃?

先来做两个测试

测试一：量量从额头发际线到下巴的长度，拿这个数字除以你的身高数字。得出的比值等于或小于 $1/8$ 吗？

测试二：摊开一只手去遮脸。能不能遮住多于 $2/3$ 的区域？

嗯，如果你的回答均为“是”，恭喜你，你是天生的小脸可人儿！不过先别得意，后天保养不善，你的脸会肿肿的松松的，看起来还是大大的！

什么样的生活
使你更美