

从女孩蜕变为女人的私家贴身护肤书  
适合年轻派实践的零负担美颜术

# 美出光彩

肌肤十年如一日的  
年轻奥秘

台湾优雅气质美研社 编著



集纳纯天然排毒养颜小秘方

宅女也能变氧气美女

包罗美食、美白、美体全方位的护肤秘籍

原著作名：《我的肌肤我做主》

©上海青山文化传播有限公司，2010年

本书中文简体字版经上海青山文化传播有限公司正式授权，由电子工业出版社独家出版发行。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-7461

### 图书在版编目（CIP）数据

美出光彩：肌肤十年如一日的年轻奥秘/台湾优雅气质美研社编著. — 北京：电子工业出版社，2011.1  
ISBN 978-7-121-12175-3

I. ①美… II. ①台… III. ①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213691号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印刷：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

装订：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：889×1194 1/24 印张：7.5 字数：123千字

印次：2011年1月第1次印刷

定价：30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



A large, ornate, brown decorative frame with intricate scrollwork and floral patterns surrounds the main title. The frame is set against a light purple background with a subtle floral pattern.

# 美出光彩

肌肤十年如一日的  
年轻奥秘

台湾优雅气质美研社 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING





## 前言

# 我的无龄美肌

肌肤白皙细腻，不化妆也很漂亮，自信满满地让人再靠近一点，你能做到吗？

张曼玉对我们说：年轻紧致的肌肤，细纹、暗沉统统消退，赢得年轻就这么简单……

李嘉欣对我们说：柔软有弹性，肌肤如丝般润滑……

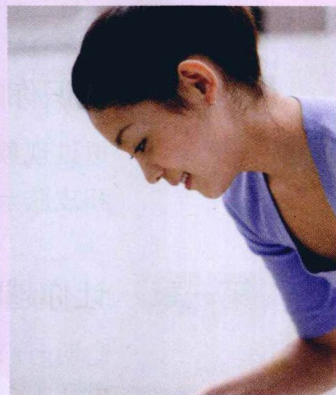
刘嘉玲对我们说：肌肤不油也不干，而且很有光泽，当然晶莹剔透……

还有美容大王大S，美丽教主伊能静，不老传奇赵雅芝……

一个个superstar、美丽达人光鲜亮丽的皮肤是不是让你惊艳、羡慕、渴望拥有？

年龄是女人最大的秘密之一，当我们25岁的时候，皮肤就开始进入衰老期，皱纹、色斑、皮肤松弛等现象逐渐出现。这个时候，年龄已经不再是女人的秘密，因为这些衰老的迹象已经暴露了你的年龄。永远年轻美丽是每个女孩的诉求。然而，面对美容院高昂的费用，美容师资质的良莠不齐，以及超长的美容时间，对于生活节奏超快，生活压力超高的现代女性来说，无疑是一种进退两难的抉择。





中国有句俗语：“求人不如求己”，所以爱美的你何不将自己“修炼”成一个“美容大师”，花最少的Money就可重建纯净雪肌。

当你在闲暇的时候蜷在沙发上翻看本书，你就会发现，书中没有高档化妆品的介绍，也没有名人明星的“以身试法”，有的只是在家就能轻松搞定的养颜秘诀，而且全部可以自己DIY。女性最关注的问题，如防晒美白，怎样才能正确地排毒养颜，如何有效地去除痘痘、眼袋、皱纹和黑眼圈，怎样饮食对保养肌肤有益处，在家做什么样的运动具有美肤塑身效果……书中都给予了全面周到的解答，让你轻松迎战肌肤亚健康，赋活肌肤之本。

抗衰老就从今天做起，早做一天，皮肤年龄减一天！不信，你试试看吧！



# 目录

## 概述 认识你的肌肤

- |                |    |
|----------------|----|
| 透过现象看本质——皮肤的构成 | 10 |
| 和皮肤亲密接触——肤质测试  | 12 |

## 第一章 让你越吃越美的食物

- |             |    |
|-------------|----|
| 聪明girl聪明吃   | 16 |
| 果味十足        | 21 |
| 内外兼修“喝”牛奶   | 26 |
| 清新绿茶清肌肤     | 29 |
| 液体黄金橄榄油     | 30 |
| 南杏北杏，联手“仁”心 | 32 |
| 新鲜黄瓜，美容顶呱呱  | 35 |
| 红糖补血润颜      | 38 |
| 酸奶修护肌肤凝白如脂  | 40 |
| 养肤十件宝，肌肤一百分 | 44 |
| OL的每日营养餐单   | 50 |



## 第二章 抵御阳光的“防护内衣”

不同肤质，不同妙方	56
四季不同，美白也变招	59
不同肤色的防晒秘密	65
晒后复白全攻略	67
不同部位防晒法	72

## 第三章 全面排毒 百毒不侵

脸部排毒	78
眼部排毒	81
嘴部排毒	81
水果排毒，绿色健康	83
对抗水肿，双管齐下	85
夏季排毒，治本之道	89
轻轻松松，居家排毒	92
净白排毒，晶透光彩	96
SPA排毒有奇效	97



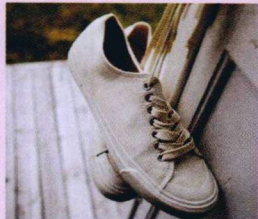


## 第四章 对症下药有绝招

只留青春不留痘	100
从此与熊猫眼说“byebye”	105
抚平皱纹有高招	109
释放美白能量	114
肌肤持久水嫩的秘密	116

## 第五章 感受今非昔比的保养奇效

肌肤白嫩，“蛋”斑攻略	122
美丽“膜”法大集合	124
出水芙蓉	130
居家美白妙方：美肌浴	131







## 第六章 运动美肤的“化学反应”

运动时的皮肤保养	136
激活肌肤美丽因子	139
神效的除皱操	143
有氧运动	145
游泳虽好，皮肤保养不可少	153

## 第七章 特殊皮肤护理方法

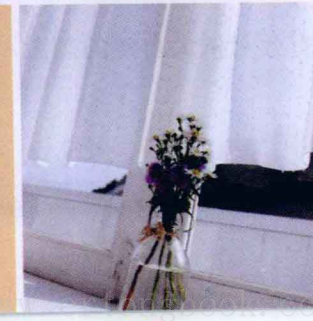
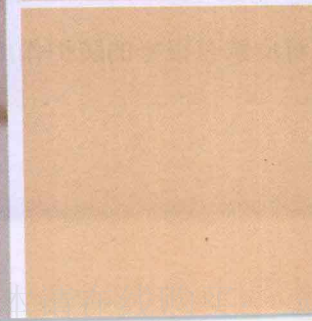
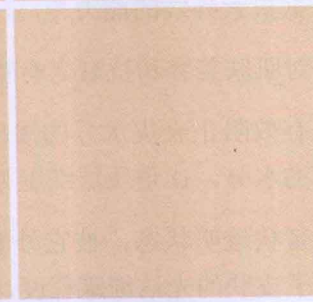
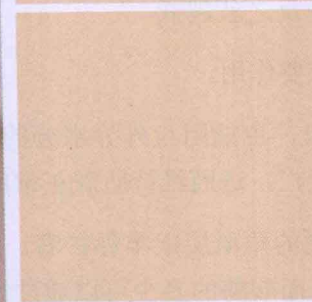
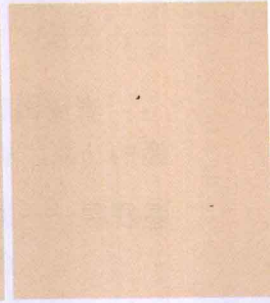
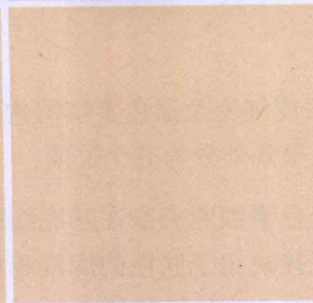
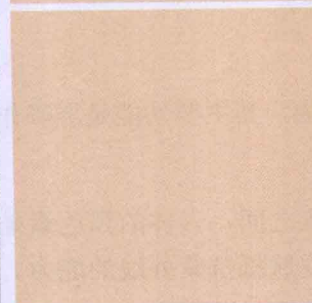
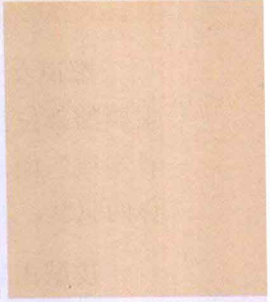
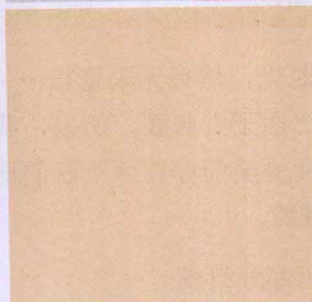
风沙天气的护肤秘方	160
熬夜的急救小秘方	162
特殊日子的特别呵护	165
准妈妈的肌肤护理	168
跟着生理时钟的脚步护肤	171
攻克三大肌肤瑕疵	174
皮肤湿疹的饮食调理	178

A close-up photograph of a young woman with long, dark hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a light blue t-shirt and is holding an open magazine or book in front of her. The background is a soft, out-of-focus beige color.

概述

# 认识你的 肌肤







## 透过现象看本质——皮肤的构成

都说女人的梦想就是让美丽穿越时光，然后无限延长……作为“美丽延长”最主要的部位当然是众美眉每天关注的“面子”问题，所以，我们当然要“透过现象看本质”地去了解皮肤的组织结构，让爱美的你读懂肌肤的语言，进而正确地护理你的肌肤，才能做到对抗日光，皮肤减龄。

皮肤由表皮、真皮层、皮下组织三部分组成。

### 一、表皮

表皮由表皮细胞及黑色素细胞构成，其主要功能是屏障作用和具备感受外界刺激的功能，从里到外分为五个层面：

**基底层**——黑色素细胞夹杂在基底细胞之间，人体的黑色素是由黑色细胞生成，它直接决定了肤色的深浅和皮肤抵抗紫外线的能力。黑色素沉淀越多，肌肤抵抗紫外线的能力越高，反之就越低。

**棘细胞层**——对肌肤美容和抗衰老有重要作用。

**颗粒层**——能有效阻止表皮水分的渗出，也能阻止外界水分的渗透，有效切断角质层的水分，让角质层细胞死亡，进而维持肌肤正常的代谢。

**透明层**——呈带状透明状态，被它外面的角质层牢牢保护着。透明层酸酶的含量决定了皮肤的光洁细腻程度。而酸酶的多少可以通过饮食来调节。

**角质层**——能有效对抗大自然的刺激，对皮肤有很好的防护作用，但是也阻止了皮



肤对外界营养品的吸收。所以在皮肤护理之前，要进行有节制的去角质护理，以便肌肤有效吸收。

## 二、真皮层

表皮下面是真皮层，真皮层可伸可缩，坚韧而柔软，使得皮肤具备了张力，能有效缓冲机械性冲击，是皮肤的第二道保护屏障。记住，爱美的你在做美容护理时，美容治疗千万不要到达真皮层，否则会留下不可治愈的疤痕。真皮层最下部的网状层，弹力纤维如果失去弹性，就会使得皮肤处于松弛状态，进而出现皱纹。

## 三、皮下组织

皮下组织也称为皮下脂肪层，由脂肪细胞和结缔组织组成。皮下组织有一定的弹性，可以对外来的冲击起到缓冲作用，进而有效地保护机体。皮下组织的脂肪多少决定了一个人的胖瘦程度。

另外，还有必要说一下皮肤附属器官，它包括毛发、皮脂腺、汗腺和甲（趾）。全身多个部位都有皮脂腺的分布，脸部、胸部、后背和头皮最多，脚底和手掌没有皮脂腺。皮脂腺决定了一个人的肤质，皮脂腺分泌过少会导致人体皮肤干燥；反之，会造成皮肤油性过大。



## 和皮肤亲密接触——肤质测试

### Test 1

首先根据你的皮肤纹理来测定你的皮肤类型。这需要用放大镜来观察，当然，能用专业肤质测试仪测试更好：

- A: 放大镜中，如果显示你的皮肤纹理出现纵横交错的树皮纹状，就像干草堆一样，说明你的皮肤是干性的。这种皮肤很容易长皱纹，要注意保湿。
- B: 显示毛孔粗大，就像夜空中的星星一样呈现出十字交叉，说明你是油性肤。这种皮肤很容易藏脏东西和长痘痘，要注意清洁。
- C: 皮肤呈现出有规律的格状纹，就像格子布一样。恭喜你，你拥有最健康、质地最好的中性皮肤，当然，还需倍加呵护。
- D: 如果皮肤呈现出像山丘一样凹凸不平的曲线地质状。毫无疑问，你的皮肤属于受损皮肤，要注意修复。
- E: 同上述类型有比较大的差别，肤质毛细血管脉络清晰，就像附着一层半透明的薄膜。你的肌肤很敏感，要注意保护。
- F: 混合肤质，顾名思义就是多种肤质类型的混合。放大镜呈现的状态是既有树皮纹，又有十字交叉的粗大毛孔。



## Test 2

除了肌肤类型的认定之外，还需要做对比观察。请选择任意一张让你所艳羡的好面孔作为对比对象，来对比两种肤色的差异：

A：相比较而言，你的肤色显得暗沉，偏黑红，即属于晦暗肤色。

B：相比较而言，你的皮肤如果过白，没有血色，即为贫血性皮肤。

除此之外，还可以根据皮肤表面观察来确定皮肤类型：

C：敏感性皮肤：皮肤经常发红。

D：晒伤皮肤：脸部两颊、额头部位有晒斑，且皮肤呈晒后呈现黑红脱皮状态。

E：长斑皮肤：如果你的皮肤长有斑点或斑块，而且偏黄色。

## Test 3

这个测试比较简单，用手抚摸和轻拉皮肤，根据手感来断定肤质类型：

A：若你的肤质极佳，则用手抚摸和轻拉皮肤时会有光滑、紧实、有弹性的感觉。

B：如果你属于干性皮肤，则会有皮肤干涩，缺少柔嫩质地的手感。

C：油性皮肤的手感是光滑油腻。

D：皮肤如果弹性不足，或者手感皮肤不紧、松弛，那就属于早衰肤质。

E：混合型受损皮肤：抚摸时感觉肌肤凹凸不平，且有的部位油腻、有的部位干涩。

准备好了吗？认识自己的肌肤以后，你的“无龄美肌”工程开始启动了！




# 第一章

# 让你越吃越美的食物







饮食中的营养有时并不能顺利到达皮肤深层。不妨试试让你的肌肤直接“吃点”或“喝点”东西。当皮肤享受过丰盛的大餐以后，给你的回报自然是“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”啦！

