

最省钱、最全面、最实用的
保养方法
让你从头到脚都美丽

王 阔 编著

女人美丽一生的养颜经
让你轻松变身美丽达人

女人永远26岁 的 美容心经

NUREN YONGYUAN 26SUI
DE MEIRONG XINJING

民主与建设出版社



女人永远26岁 的 美容心经

NU JIN YONGYUAN 26 SUAI
DE MEIRONG XINJING

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人永远26岁的美容心经/王阔编著. —北京:
民主与建设出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5139-0045-4
I. ①女… II. ①王… 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203210号

©民主与建设出版社, 2010

责任编辑 闵建
封面设计 兆天书装
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里208号
邮 编 100020
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
成品尺寸 170mm×240mm
印 张 17.5
字 数 230千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5139-0045-4
定 价 33.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

有人说，女人的容貌在30岁之前是父母给的，30岁之后则是自己给的。仔细想来，这句话是很有道理的。对于女人而言，衰老是不可避免的，从25岁开始，衰老就不知不觉地侵入到你的肌肤和身体，甚至你的精神中。随着岁月的缓缓流逝，当第一道皱纹爬上你的眼角时，或许你才惊觉：衰老真的降临了！

是的，岁月是无情的，这是谁也抗拒不了的自然规律，但是如果女人善于保养自己，懂得细心地呵护自己，你一定可以创造不老的神话。也许你会觉得这句话有点夸张，女人怎么可能永远不老呢？是的，女人不可能永远不老，但我们却可以想办法让青春留得更久一些，让自己永远比我们的实际年龄年轻20岁。

如果你还不相信，那么你可以看看现在已经50多岁的赵雅芝。她是一个不老传说，我们用“巧笑倩兮，美目盼兮”来形容她最适合不过，尽管她已是三个孩子的母亲，却仍然如此美丽，50多年的风雨似乎不曾在她的脸上留下任何痕迹。有一本书这样形容她：“赵雅芝的美，很难让人挑出瑕疵来。1.62米的身材，苗条又丰满，洁白细腻的皮肤光润如玉，标准的鸭蛋脸洁白润滑，灵动的双眸明媚如秋水，高高的鼻梁，不大不小的红唇；笑时眼似眉月，唇角弯弯，未笑时亦似笑，加之纤巧婀娜的身姿，淡雅高洁的气质，优柔大方的举止，无怪乎有人用‘巧笑倩兮，美目盼兮’来形容她。”

对于赵雅芝而言，她留住的又岂止是20年，她似乎把青春永远留在了自己的身边！

同样身为女人，你难道不愿意像赵雅芝一样永葆青春吗？女人是上帝赐予人类最美好的礼物，美丽的女人总是受欢迎的，总是让人赏心悦目的。有人把女人的美丽比喻成画家眼里的风景、诗人笔下的浪漫、飞鸟掠过的田园、轻舟浮过的涟漪，多么地诗情画意呀。既然美丽如此让人赏心悦目，那你为什么不提升一下自己的美丽指数，让自己更受欢

迎呢？

每一个女人都有理由和能力把自己保养得更加美丽，让自己成为别人眼中的惊叹号。少女的你可以美如晨露，青春的你可以艳若玫瑰，中年的你可以宛若空谷幽兰。

如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的容颜更趋完美，那么，让这本书来告诉你吧！本书中收录了最省钱、最全面、最实用的保养方法，从每一个细节，包括皮肤的美白和保湿、毛孔的细致、皱纹的去除、头发的呵护、手脚的细嫩等，来帮助你呵护身体的每一个部位，让你从头到脚都美丽。

也许你会说：“哎，说起来容易做起来难啊，我就是怕自己没法坚持下来啊。”的确，女人的保养不是一朝一夕的事，但只要坚持下来，就一定有所收获。俗话说：“只有懒女人，没有丑女人。”为了我们的美丽，趁早开始保养吧，并且一定要坚持下去。你看那些女明星们每天那么忙，那么累，可是她们的保养工程却从不忽略。既然她们都能坚持下来，你为什么就不能呢？只要你坚持适当的保养，即使短时间看不出很明显的差别，但是几年过去，你就会感叹保养所带来的奇迹！

其实，女人对自己身体的用心程度，不仅折射出你的人生态度，更能够决定你一生的幸福。只要你用心呵护自己，并掌握适当的保养方法，你就可以让身上的每一寸肌肤都焕发光彩，你也会变得越来越自信。一个美丽自信的女人，才能赢得美丽的人生！

亲爱的美女们，美丽无罪，让我们将爱美的天性发挥到极致吧！让我们将爱美进行到底吧！

目 录 CONTENTS

第一章 只要保养好，女人不老绝不是神话

- 善于保养让你岁月无痕 / 2
- 女人特殊时期的护肤养颜 / 3
- 女人抗衰老小绝招 / 4
- 女人熬夜后的保养方法 / 6
- 女人美容要养血 / 8
- 肾好的女人永不老 / 9
- 滋阴是女人美丽的关键 / 10
- 巧用鸡蛋美容 / 11
- 醋的美容妙法 / 13
- 蜂蜜美容小秘方 / 14
- 盐的美容妙法 / 15

第二章 脸部护理，要从清洁开始

- 正确洗脸，洗出美丽 / 18
- 牛奶洗脸可以美容 / 19
- 女人再累，也一定要仔细卸妆 / 20
- 会卸妆才能彻底净肤 / 21
- 洗脸常犯的小错误 / 22

洁肤别忘了你的鼻头 / 24

打造白皙肌肤有技巧 / 25

面部除黄有妙招 / 26

第三章 做“白雪公主”，别做“黄脸婆”

生活中的美白细节 / 30

让你轻松变白的水果 / 31

自制神奇美白面膜 / 33

涂抹防晒霜应注意的问题 / 35

晒后修复小秘方 / 36

跟黑头说“Bye-bye” / 37

天然食物轻松除色斑 / 38

第四章 给皮肤喝足水，做个水灵灵的女人

每天喝足水，美丽不打折 / 42

每天八个“一”，让你护肤又养颜 / 44

不同皮肤的护理方法 / 45

让你的肌肤保持弹性 / 47

肌肤保养的四大错误 / 48

身体肌肤也需要补水 / 49

肌肤补水保湿的死角 / 52

肌肤补水误区 / 54

冬季肌肤保湿妙招 / 56

第五章 赶走细纹，让细致皮肤透出来

毛孔粗大的原因 / 60

- 细致毛孔洗脸法 / 61
- 毛孔收缩的几大要诀 / 62
- 毛孔收缩小妙招 / 63
- 安全去角质，做个细致女人 / 64
- 与皱纹奋战到底 / 66
- 盐吃多了容易长皱纹 / 68
- 美丽女人祛皱食谱 / 69
- 每天一杯红酒可抗皱美容 / 70
- 美容防皱法 / 72
- 自制简单祛皱美容品 / 73

第六章 诱人美颈，永不泄露你的年龄秘密

- 呵护你的美颈 / 78
- 女人美颈“杀手” / 79
- 颈部日常保养 / 80
- 颈部护理的一般步骤 / 80
- 女人美颈操 / 81
- 完美颈部贴心计划 / 82
- 美颈小技巧 / 83
- 让颈部肌肤弹起来 / 84
- 颈部白皙法 / 84

第七章 做一个唇齿生香的迷人女性

- 美丽从齿开始 / 88
- 日常生活美齿妙法 / 89
- 现代牙齿健美法 / 91

- 唇部日常保养事项 / 92
- 让唇部更加滋润 / 93
- 唇部卸妆须知 / 94
- 唇部颜色暗沉怎么办 / 94
- 护唇小妙招 / 95
- 如何缓解唇纹 / 96

第八章 魅力女人的眼部护理技巧

- 走出黑眼圈的困扰 / 98
- 告别眼袋，让你的眼睛“电力”十足 / 99
- 正确的眼部护理方法 / 101
- 巧妙消除鱼尾纹 / 102
- 如何除掉不同的眼纹 / 105
- 美化眼睑的妙法 / 105
- 认清明眸善睐的大敌 / 106
- 饮食护眼大行动 / 107
- 黄瓜贴眼效果好 / 109
- 眼霜的使用误区 / 109
- 有效的天然眼膜 / 111
- 使眼睛炯炯有神的按摩法 / 112
- 补救无神之眼的妙法 / 112
- 有效缓解眼睛疲劳的小方法 / 113

第九章 呵护你的秀发，美丽要从“头”开始

- 给你的发质分类 / 116
- 正确护理你的头发 / 117

- 养护秀发小妙招 / 118
- 谨防“秀发杀手” / 120
- 秀发补水居家版 / 121
- 秀发防晒攻略 / 122
- 巧妙除去头皮屑 / 125
- 损害发质的不良习惯 / 126
- 秀发乌黑亮丽有秘诀 / 128

第十章 让女人永葆青春的神奇化妆术

- 美丽女人“妆”出来 / 132
- 化妆要恰到好处 / 134
- 神奇瘦脸化妆术 / 136
- 粉底涂抹有技巧 / 139
- 脸部缺陷巧遮掩 / 140
- 不同脸型的化妆 / 141
- 眼影的选择及使用 / 143
- 翘睫毛刷出来 / 145
- 修饰你的眼线 / 146
- 鼻的化妆 / 147
- 嘴唇的化妆 / 149
- 靓妆小窍门 / 150

第十一章 塑造魔鬼身材，女人就要做“妖精”

- 瑜伽塑身美体新招 / 154
- 练瑜伽应注意的几个要点 / 155
- 运动让你拥有平平小腹 / 157

- 让你的胸“挺”起来 / 158
- 乳房保养的几个大忌 / 160
- 为胸部选购合适的内衣 / 162
- 性感美女，纤纤细腰不可或缺 / 163
- 做一个小“腰”精 / 164
- 让你的臀部翘起来 / 168
- 打造性感迷人美腿 / 170
- 告别胖脸蛋 / 172
- 身材显瘦有妙招 / 173
- 越吃越窈窕 / 174

第十二章 秀出你的纤纤玉手

- 女人需要精心呵护你的双手 / 180
- 塑造纤纤玉指，从点滴做起 / 181
- 手部日常保养事项 / 182
- 给指甲做美容 / 183
- 冬天双手的护理 / 184
- 简易手部皮肤护理法 / 186
- 让你的双手光洁如玉 / 187
- 自制手膜 / 188

第十三章 打造性感美脚丫，将美丽进行到“底”

- 美丽，从脚开始 / 190
- 像明星一样呵护你的娇嫩玉足 / 192
- 香薰按摩缓解脚部压力 / 194
- 简易美足法 / 194

- 冬季汗足保养 / 195
- 脚部保养三忌 / 196
- 修剪完美脚趾甲 / 196
- 巧法治脚臭 / 197
- 美足小浴方 / 199

第十四章 女人的美丽也可以吃出来

- 美丽容颜吃出来 / 202
- 吃出来的芳香 / 205
- 能够缓解精神压力的食物 / 207
- 能够防皱的食物 / 209
- 有助于顺气健胃的食物 / 210
- 多吃豆类驻颜美容 / 211
- 常吃黑米可以延缓衰老 / 212
- 打造完美胸部的食谱 / 214
- 有助于美容的几种水果 / 215
- 常吃苹果可以健身养颜 / 217
- 冬瓜是瘦身美白的好食品 / 220
- 容颜不老方，四季不离姜 / 222
- 葡萄有助于排毒抗癌 / 223
- 南瓜是女性补血的佳品 / 224

第十五章 排毒养颜，让你从内到外都美丽

- 你的身体有毒素吗 / 228
- 哪些毒素会使你老得快 / 229
- 美丽女人睡出来 / 230

- 红糖排毒法 / 234
- 香蕉排毒法 / 235
- 饮水排毒法 / 237
- 沐浴排毒法 / 239
- 发汗排毒法 / 241
- 通便排毒法 / 242
- 几种排毒养颜的食物 / 244
- 柠檬蜂蜜水排毒 / 248

第十六章 美靠衣装——穿出你的韵味

- 男人可以邋遢，但你绝不可以 / 252
- 时尚，让女人永远成为焦点 / 255
- 性感新主张，打造魅力新女性 / 257
- 穿出你的韵味 / 258
- 服饰色彩巧搭配 / 261
- 穿衣搭配有技巧 / 262
- 让矮个显高挑的穿衣法 / 263
- 让胖人显苗条的穿衣法 / 264
- 巧用丝巾增添你的妩媚 / 265
- 让自己散发出迷人的香味 / 267

第一章

只要保养好， 女人不老绝不是神话



善于保养让你岁月无痕

25岁是女人的一道坎，女人一定要学会保养，而且是越早越好，否则一过了25岁，肌肤就会像凋谢的花一样，老得很快。

岁月匆匆，人生短暂。身为女人，面对激烈的社会竞争、紧张的生活节奏、复杂的人际关系，如何活得精彩又轻松？很多幸福的女人告诉我们，要做一个善待自己的女人。试想，如果连自己都不爱惜自己，你还能指望谁来疼爱你呢？

聪明的女人，就是懂得爱护自己的女人，她们不仅能让自己的生活有品质，有情调，还懂得给自己做保养。

拥有光滑细腻的肌肤，是所有女性的梦想。然而岁月无情，皱纹将爬满额头。何时开始护养肌肤，便成了众多女性关注的焦点。因为肌肤是女性身份和自信的象征。

像所有细胞的新陈代谢一样，皮肤细胞也有一个生长、衰老、死亡的过程。实验显示，人的表皮20岁时最厚，真皮30岁时最厚，然后逐渐变薄。青春期，皮肤含水量较高，显得光滑平整，但如果平时不注意保养，皮脂失去过多，皮肤水分含量减少，就会使皮肤干燥粗糙，出现“假性”皱纹。这种皱纹是暂时的，如能认真对待，仔细处理，在短期内是可以自然消退的，但若保养不当，任其自然发展，就会成为永久性皱纹，因此，若要延缓衰老，永葆青春，皮肤保养应该尽早开始。

1. 加强日间防护

很多醒肤类日霜都兼具防晒功效，但日霜所含的都是防晒化学物质，只有二三小时的防护效力，所以仍然应配合其他防晒产品，来帮助皮肤抵御紫外线及外界污染的伤害。

注意：防晒日霜不宜当晚霜使用。

2. 多重功效护肤

如果又想醒肤又想美白，可以白天美白，晚上醒肤。更有效的办法，是以全套醒肤系列配合美白精华素，或全套美白系列配合醒肤精华，视你的主要需求而定。

同理，也可配合控油、排毒等其他精华。只是要避免过多功效叠加，如果醒肤产品已含有排毒功效，就不必再用其他排毒产品了。

3. 学会温柔按摩

皮肤倦了，自然新陈代谢就放缓了。皮肤没有光泽、痘印久久不退，都跟角质有关。除了温和去角质，更推荐使用含植物精华的按摩霜、按摩油。轻轻按摩，不仅能促进角质代谢，还能促进血液循环与淋巴排毒，借由按摩也能使营养成分有效导入。

脸部按摩以每周1~3次为宜，手法一定要轻柔，用力拉扯反而会令皮肤松弛。薄而敏感、有红血丝的皮肤不宜使用这种方法。

女人特殊时期的护肤养颜

女性往往有这样的印象，自己的皮肤时好时坏，奥妙何在？原来与女性特有的月经周期有关。美容专家告诉我们，月经周期是影响女性皮肤的关键因素，你要想天天美丽动人，就得把握好自己的这个生理周期，并遵循生理周期规律来养颜护肤。

1. 月经期

月经来潮的2~3天，你可能感觉心情不好，皮肤趋于干燥，毛孔也变得粗大，这一切都是荷尔蒙分泌减少惹的祸。宜选择保湿度高且具有收敛皮肤功能的护肤品，同时进食高铁高蛋白食物，并辅以适度运动。

2. 排卵前1周

此时荷尔蒙分泌量增多，肌肤胶质作用活化，皮肤变得有弹性，颇富光泽，气色好，皮肤状况稳定，这段时间不必有什么大的举动，只须采用敷脸或作其他简单清理即可。应该告诉你的是，如果你需要减肥，此时当属良机，不可错过。

3. 排卵结束期

排卵结束后的1周，卵细胞荷尔蒙作用转强，但黄体素荷尔蒙也增多，故肌肤状况不稳定。虽然面色不错，但皮脂分泌渐多，黑色素活化，可能会长暗疮，故此时要注意进行美白护理，宜换用清爽型化妆水，护肤品不要过于滋润。

4. 月经前1周

荷尔蒙分泌量减少，肌肤容易过敏，变得粗糙，加上油脂分泌增多，生暗疮的几率增高。此期要紧的是加强科学保养，阻止情况恶化，如选择专为敏感肌肤产生的清洁用品，并保证肌肤有充足的水分，具有平衡油脂作用的护肤品更佳。一日三餐要多安排富含镁及B类维生素的食物，如香蕉、矿泉水、动物肝等，少放点盐，切忌味道过重。

女人抗衰老小绝招



尼古拉斯博士是英国一位著名的抗衰老专家，曾撰写了《洁面秘笈》一书。他认为，美丽发自体内，即我们每天摄入的食物是使得我们看上去更美丽的关键因素。

1. 绝招1：饭后喝杯绿茶

“我最喜欢的美容食物是绿色沙拉、橄榄油、柠檬果汁。”尼古拉斯博士说。另外，他建议饭后喝一杯绿茶，而不是咖啡，因为绿茶里含有健康的酸物质和蛋白质。