

完美女人系列

蓝洁◎主编

内外兼修，

养出好容颜

从脏腑和气血入手，由内而外升华美丽

晒晒你的“毁”肤坏习惯，美丽转身 / 打造完美肌肤，需要“修炼”基本功 / 顺应天时，滋养丽质容颜 / 美丽进阶，永不停下追寻的脚步 / 重视生活点滴，把握美丽的脉动

上海科学技术出版社





内外兼修， 养出好容颜

蓝 洁 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

内外兼修, 养出好容颜 / 蓝洁主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5478-0751-4

I. ①内… II. ①蓝… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-保健-基本知识 IV. ①TS974.1 ②R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047415号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张: 7

字数: 150千

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

印数: 1-4250

ISBN 978-7-5478-0751-4/TS·55

定价: 29.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换



图片提供: 达志影像/玛雅摄影工作室

模 特: 蔡 珉



内 容 提 要

Abstract

自然而健康的美丽是现代女性的追求。本书介绍了生活在都市中的女性如何从饮食习惯、运动、按摩等诸多方面来调养自己的身体，并对各种肌肤问题一一给出解决方案，由内而外解决女性“面子”问题，找回青春。在健康中重新焕发美丽是本书的主旨，用书中的方法去做，您将收获健康的美丽。



前言 Preface



从古至今，人们都在咏叹着“爱美之心，人皆有之”。随着时代的发展，到了今天，“爱美”已成为了一种生活态度，促使世间的女子义无反顾地踏上追寻美丽的征程：眼睛小了割一割，鼻子塌了垫一垫，乳房平了隆一隆，脂肪多了抽一抽……只要你愿意，想美哪里就美哪里，从头到脚都可以“大动干戈”，可到最后，照照镜子，恐怕连自己都不认得自己了。至于琳琅满目的化妆品，更是让祈求拥有好容颜的女子趋之若鹜，即使囊中羞涩也要想尽办法将它们据为己有，这恐怕也都是“爱美”惹的祸。

其实，爱美本无罪。一粒砂里有一个世界，一朵花里有一个天堂，每一个女人的精神世界都需要“美丽”作为依托，否则，整个世界都会黯然失色。但是，一个女人若想美得自然，美得健康，就要做到内外兼修。因为，一个由内而外都散发着美丽气息的女人，不仅要有精致的五官、亮丽的容颜以及凹凸有致的身材，还要有滋润的肌肤、健康的身体、开朗、乐观的心情。

古人云：“夫精明五色者，气之华也。”精明，指视物的功能；五色，指面部的色泽；气之华，指五脏之精气在外的光华。意思是说，人们眼睛视力与面部的色泽是内在五脏之精气在外的光华。相信我们每一个人都喜欢外在的肌肤润泽、黑发红颜。

中医学认为，外表是内在的体现，五脏气血的盛衰是美貌的根本，当健康受到侵扰时，就会影响容貌的美丽、精神的愉悦、甚至是形体的优美。五脏健康，容颜才美。因此，只有小心翼翼地呵护五脏，才可能从根本上达到美化自身的目的。

当然了，单单“修炼”内在也不足以使一个女人达到完美的境界，只有内外兼修，方能最终找到塑造美丽容颜的途径。看看美丽的“后花园”，并扪心自问：有没有祛之不去的青春痘、斑点、皱纹、黑头等问题在困扰着你？是不是从来都没有留意过黑眼圈、眼袋这些衰老的痕迹？有没有在乎过对双唇、手部、足部的呵护？至于减肥，倒是有过经验，只不过从来都是屡战屡败？

如果你有上述情况中的任何一种，请轻轻地打开本书吧！肌肤保养，永不嫌早，美丽从这里启航！追寻美丽的踪迹，是一种追求生活、热爱生活的积极态度，它会让你清新可人，宛若百合，也会让你拥有灵秀的气质，倾倒众生！

本书从策划到写作，得到了何玉花、张璐路、张媛、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、苑晓丹、季慧、杨春明、张来兴、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、李洁、陈莉、李良、李淑云、曾晓丽、顾新颖、陈莉等朋友的宝贵意见和大力支持，在此深表感谢。



编著者

目 录 Contents



PART 1 肌肤保养，永不嫌早，美丽从这里启航

打造完美肌肤，需要“修炼”基本功

全面认识肌肤层	2
肤质面面观：你的肤质是哪种？	4
不同的肤质，相同的悉心呵护	7
保养肌肤，需正确去角质	9
护理毛孔，让脸部肌肤细腻无比、吹弹可破	11
防衰养颜第一要务——抗氧化	14

晒晒你的“毁”肤坏习惯，美丽转身

美丽的容颜经不住“熬”	16
别让阳光“长吻”你的脸	19
不爱喝水，肌肤很受伤	21
美丽肌肤的“敌人”——刺激性食物	23
毒害娇颜的“元凶”——电脑辐射	25
美丽女人不偷懒，做好卸妆工作	28

美丽进阶，永不停下追寻的脚步

美丽女人拒绝“熊猫眼”	30
不要让眼袋“盯”上你	32
“修炼”双唇养成术	34
整洁的牙齿，展现别样的风景	37
纤纤玉手人人爱	39
女人，小心呵护双足	41

PART 2 内外兼修，留住岁月，留住美丽

从脏腑和气血入手，由内而外升华美丽

女人肌肤好颜色，从“心”开始	46
养肝美容总相宜	48
养肺，滋养不老容颜	50
呵护肾脏，抵御岁月的无情侵蚀	52
纠正贫血，让你美丽十足	55
谈“脂”莫色变，你的肌肤需要它 ..	57
美丽一生永远的恋人——蛋白质	59
维生素，女人不可或缺的美容剂	61

做美丽“零毒素”女人

身体中的“毒”，你了解吗?	64
排毒先要清肠通便	66
最有“办法”的排毒食物	69
喝茶排毒，健康又安全	71
简便的排毒操，让肌肤更靓丽	73
瑜伽五式，排毒亮肤	77



顺应天时、滋养丽质容颜

春季，“面子”工程怎么做？	84
夏天里的保养之道	86
从此，干燥的秋季不再令人生厌	88
冬季里的养颜经	91

重视生活点滴，把握美丽的脉动

睡足“美容觉”，做一个“睡美人” ...	94
特殊的爱给特殊的时期	96
别让工作压力侵蚀你的美丽	98
美丽俏佳人不能没有运动	100
生气让女人离健康越来越远	102

PART 3 逐一解决“问题”肌肤，定格美丽

战“痘”：只要青春不要痘

不要坐等痘痘自行痊愈	106
小痘痘也有大问题	108
别让误区影响你“战痘”	110
去除痘印，我有我法	113

祛斑：拒绝瑕疵，力求完美

脸上为什么出现斑斑点点？	115
拒绝色斑，先要拒绝坏习惯	117
祛斑误区，让你越走越远	119
面膜DIY，斑点去无踪	121
四步按摩法，驱走面部色斑	124

灭“纹”：岁月无痕，美丽自信

皱纹为什么悄悄地爬上了你的脸？	126
阻击皱纹最佳攻略	129
防皱小细节，功效大不同	130
按摩，手到“纹”除	133
揭秘除皱误区，让除皱更顺利	135
不同皱纹，祛皱方法也不同	137



美白：肤白如雪，气质如兰

美白保养的入门功课	140
美白，成也细节，败也细节	142
美白面膜 DIY，嫩白有方	145
不同肤质的个性美白方案	147
当心陷入美白“陷阱”	149



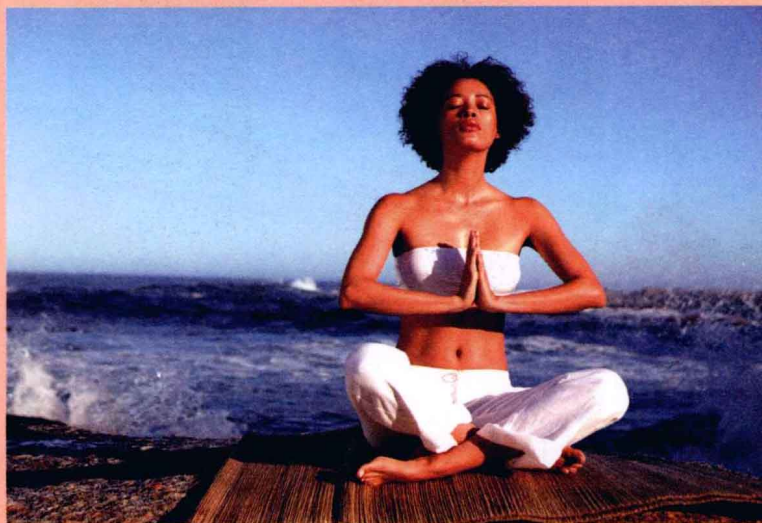
扫“黑”：黑头光光，肌肤爽爽

揭秘黑头产生的原因	152
小妙招让“扫黑”行动更彻底	154
“美丽的误会”，会让黑头愈演愈烈	156

PART 1

肌肤保养，永不嫌早，
美丽从这里启航

打造完美肌肤，需要“修炼”基本功
晒晒你的“毁”肤坏习惯，美丽转身





打造完美肌肤，需要“修炼”基本功



在很多人眼中，肌肤可能是人身体上比较简单的组织。可事实上，肌肤比我们想象中要复杂很多。在小小一平方英寸的皮肤上，平均有 650 个汗腺、65 个毛孔、17 米长的毛细血管、71 米长的神经组织以及近千个感知细胞等。对于象征年轻与美丽的肌肤，女性朋友需要全面认识它的层次与结构。



肌肤是人身体中最大的器官，其重量占体重的15%左右。肌肤对于身体有着十分重要的作用，它不仅保护身

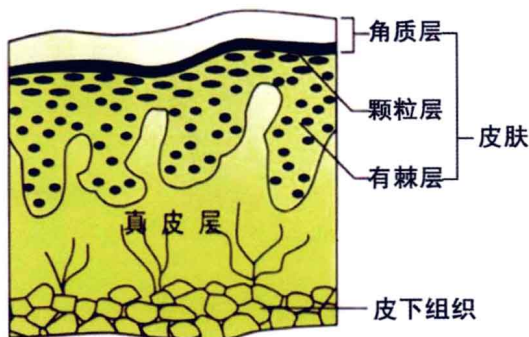
体免受外界刺激，还可以保持水分、调节体温、促进机体细胞的分泌与呼吸。肌肤从表面开始分为表皮层、真皮层以及

皮下组织，想让肌肤保持年轻、细嫩状态的女性朋友，必需全面地认识肌肤层。

表皮层

人体与外界之间的第一道屏障，是由角化细胞、黑素细胞和朗格罕细胞构成。在表皮层中，角化细胞组成的蛋白质是最主要的细胞组织。黑素细胞是表皮层中另一组重要的细胞，其产生的黑色素能够控制肌肤的颜色和色调。朗格罕细胞可以抵抗异物入侵，是表皮层免疫系统的前哨。

表皮层决定着肌肤的吸水



保湿能力，所以，女性朋友想要让肌肤看起来年轻、富有弹性，

就要好好清洁表皮层，让其可以吸收水分，保持肌肤莹润。

真皮层

在表皮层与皮下组织之间，是由密而坚的胶原及弹性蛋白纤维网组成的真皮层。由于胶原是构成肌肤的结构支架，弹性蛋白决定肌肤的弹性，所以，胶原纤

维与弹性蛋白纤维均为皮肤中特别重要的蛋白质。在真皮层中，成纤维细胞是最重要的细胞，成纤维细胞功能正常对于整个皮肤的健康至关重要。

真皮层决定着肌肤结构的弹性、完整性以及顺应性，皱纹的产生与加深就在这一层中发生，所以说，抗皱工作必需深入到真皮层才可能有效。

皮下组织

位于真皮层之下，肌肤最内层的是由脂肪构成的皮下组织。在皮下组织中，脂肪细胞是最重要的细胞。皮下组织中

的脂肪细胞有绝热和缓冲的作用，可以有效地避免下层组织受到寒冷和机械损伤。伴随着年龄的增长，皮下组织会逐渐

变少，此时就会出现肌肉松弛以及皱纹加深等情况。

女性朋友在了解肌肤的层次与结构之后，就可以更清楚

如何保养肌肤。不过，在生活中还有许多弱化肌肤内环境平衡的因素。其中有来自内部的，也有来自外部环境的。所以，要想全面地保养肌肤不仅要全面了解肌肤层，还要灵活掌握肌肤状态。



Tips 完美女人养颜经

真皮层中最重要的成分莫过于胶原蛋白和弹性蛋白了。而皱纹的产生主要就是由于衰老、紫外线等导致胶原蛋白流失，从而使表皮失去支持，产生下陷。所以说，在对真皮层进行护养的时候，特别要注意的就是胶原蛋白的补充。

肤质面面观：你的肤质是哪种？

常见的肤质一般包括：中性、干性、油性、混合型以及敏感型。想要保养好自己的肌肤，首先要做的就是了解自己的肤质，正所谓“知己知彼，百战不殆。”女性朋友在了解了自己属于哪种肤质之后，就可以有针对性地帮自己制定美容计划了。



每个女人都希望拥有细致、娇嫩的肌肤。所以，女性朋友们在保养肌肤时都不惜付出金钱和时间。比如，购买护肤保养品，或者到美容院去做

SPA，更有甚者还会求助于整形医院。但是，想要获得细腻、红润、光泽的肌肤，光有意愿付出金钱和时间是不够的。因为，不同类型的肌肤都有属于

自己的“秘密”。女性朋友只有掌握了自己肤质的秘密，才有可能对症下药地保养好自己的肌肤。

中性肌肤测试

① 洗脸后不觉得干涩、紧绷；② 皮肤纹理比较细腻，且柔软；③ 夏天不会有严重出油情况；④ 毛孔不是特别明显；⑤ 肌肤很少会出现过敏。

油性肌肤测试

① 皮肤表皮比较粗厚；② 在日晒之后肌肤状况良好，即使是曝晒也不会有不良反应；③ 毛孔比较大且有黑头，容易产生粉刺、暗疮等问题；④ 妆容很容易变色，一般2~3个小时就需要补妆。

干性肌肤测试

① 肌肤细嫩，微血管隐约可见；② 妆容可以持续较长时间；③ 不能够长时间晒太阳，否则肌肤会不适应；④ 会有紧绷的感觉。需要每天使用护肤品，否则就会出现脱皮现象；⑤ 洗脸后

混合型肌肤测试

① 肌肤既不粗厚，也不轻薄；② 不经常受暗疮、粉刺的困扰，只是偶尔才会出现一两颗暗疮；③ 在夏天偶尔不用护肤品，也不会出现不适感觉；④ 脸部的妆容，每隔数小时就要在鼻子、额头处补妆。

敏感型肌肤测试

① 皮肤较薄，脆弱，缺乏弹性；② 容易过敏，容易晒伤；③ 在换季时或遇冷热时皮肤发红、易起小丘疹；④ 容易因过敏产生丘疹、红肿，易生成面部红丝。

女性朋友在了解自己的肤质之后，就可以根据不同肤质选择不同的护肤保养策略。这样不仅可以帮助女性朋友节约时间，还可以减少美容护肤上不必要的开支。



Tips 完美女人养颜经

一年四季中的每个季节都大不相同，对于不同肤质的肌肤来说，不同季节的保养也应该有所区别。如春秋比较干燥的季节，不管哪种肤质都应该为肌肤补水。而夏季就应该对油性肌肤加强呵护，当冬季到来的时候则要对敏感型肌肤加强呵护。



不同的肤质，相同的悉心呵护



女人的肤质可以不同，但是，对肌肤悉心的呵护却不能不同。如果你了解自己肤质，却没有根据肤质状况细致、周到地呵护好自己的肌肤，那你就不可能拥有白皙、润泽的好肌肤。所以，了解自己的肤质很重要，根据肤质好好呵护肌肤更重要。

根据水分与油脂状态的不同，肌肤的肤质被分为中性、油性、干性、混合型以及敏感

型，而每一种肤质都有属于自己的保养法则，想要拥有健康、美丽肌肤的女人就要根据自己

肌肤的状况找到适合的护肤策略。接下来就为大家揭秘不同肤质，都需要怎样的呵护。

中性肌肤的护肤秘笈

① 选择性质温和的中性洗面奶、卸妆油和高级香皂。

② 晚间护肤时要把肌肤的代谢物和附着在肌肤上的

污物彻底清除，然后再使用晚霜或者精华液类为肌肤补充营养。

③ 早晨护肤的时候，应

该使用收敛水、化妆水、乳液为肌肤增添活力。

油性肌肤的护肤秘笈

① 在洁面时使用清洁能力较强的洁面乳，彻底清除肌肤表面及毛孔内的污垢和油脂。

② 在清洁肌肤之后要用中性的收敛水来适应抑制油脂分泌，避免过度清洁造成表皮缺水。

③ 选择清爽而不油腻的乳液、面霜等护肤品，增加肌肤的透气性。

干性肌肤的护肤秘笈

① 在清洁肌肤的时候，最好选择碱性含量低的洁面乳，以免洗去过多油脂。

② 在选择护肤品的时候，应选择高效保湿滋润型的产

品，补充油分和水分，改善干燥的现状，如精华素、保湿面膜等。

③ 最好选择按摩拍打的方式来加快皮肤的血液循环，

并伴随面霜的按摩使营养成分更容易渗透到肌肤中，增加肌肤的柔韧性。