

完美女人系列

周婷◎主编



30岁小美女 手足 保养经

让您在短时间内拥有如婴儿肌肤般娇嫩的纤手玉足

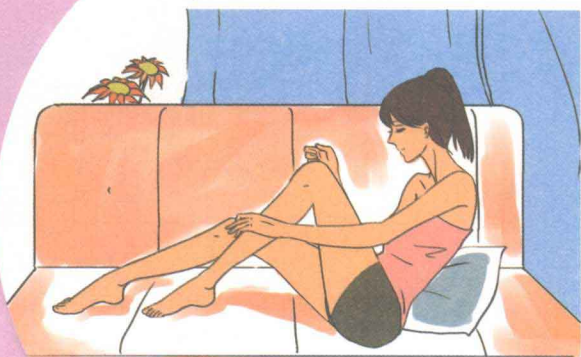
美手、美足、美甲，一样都不能少
追求品位生活，做精致女人

手是女人的“第二张脸”，而足则
的不同肤质，从手足的日常保养
手，帮助您在短时间

同人群
面入



上海科学技术出版社



30岁小美女 手足保养经

周 婷 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁小美女手足保养经/周婷主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.1

(完美女人系列)

ISBN 978-7-5478-0512-1

I. ①3… II. ①周… III. ①女性—手—皮肤—护理 ②女性—足—皮肤—护理 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第178209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: 150千字

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0512-1/R·174

定价: 29.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



主 编 周 婷

编 委

刘莹莹 鹿 萌 贾华敏

傅卫卫 晏 丽 赵 彦

熊 伟 吕巧玲 刘 梅

于国锋 曹烈英 于富强

王春霞 于凤莲 王银锁

插 图 范 辉



内容提要

Abstract

手是女人的“第二张脸”，而足则是女人的另一个魅力展示点。同时，手足也是最容易泄露女人年龄秘密的部位。如果你要在举手投足间散发出优雅女人的魅力，那么纤细修长的手指、细致白皙的足部都是你的魅力资本。本书从手足的日常保养、手足部的健美运动及自制手足保养品等几个方面入手，让你在掌握手足部的保养常识和妙方的同时，在短时间内拥有如婴儿肌肤般娇嫩的纤手玉足！



前言 Preface

生活中除了脸部，最容易显露在外的是手与足。许多魅力非凡的女性，虽不一定拥有倾国倾城的容颜，却能从那一举手一投足中展现出无限的优雅和美感。那纤细修长的手指，细致白皙的双足，无不彰显着魅力女人的无穷韵味，她们对手足的精心呵护则是其美颜永驻的秘密。

然而对于大多数女性来说，她们未必懂得需要在手足保养上花费心思。那本应是秀丽白皙的手足在受尽风吹日晒的摧残后，又屡屡被空调、干燥的气候、繁重的家务劳动、各种有害物质伤害，最终变得日渐粗糙、老化、伤痕累累。与此同时，形形色色的疾病也趁虚而入，让女性饱受手足病痛之苦。

岁月的痕迹带走了手足的青春和美丽，也让爱美的女性少了许多风韵。由此可见，手足保养实在是疏忽不得。特别是处在30岁这个敏感年龄段的小美女们，疏于对手足的保养将可能带来一生难以弥补的后果。

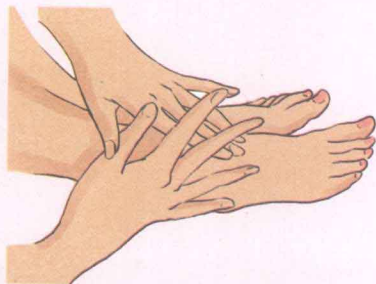
为此，我们郑重向30岁小美女们推荐这本书，其中包含了美手、美足、美甲方方面面的“绝招秘籍”。打开保养经的第一页，就无异于打响了一场手足保卫

战。本书不仅会让你了解到手足、指甲的生理结构，懂得保护手足健康美丽的生活守则，还将与你分享最时尚、最实用的手足护养程序，并教会你如何自制手足保养品，如何通过运动、按摩来细心呵护手足，如何通过饮食调理来为手足健康提供丰富的营养，如何采用简单的措施摆脱手足疾患的困扰……

作为一本手足护理书，本书内容全面、细致，操作性极强！书中所介绍的许多手足部保养方法，步骤简单，使用的工具和材质也很普通，你可以轻轻松松踏上手足护养之路，在不知不觉中，找回自己纤美的双手、娇俏的双足！

相信在不久的将来，30岁的你，一定可以在一举手一投足间，自信地展现属于你自己的风采！

编 者



目 录 Contents



PART 1 手足保养，让你做精致女人

手，女人的第二张脸	2
足，最容易被女性忽略的保养部位	3
手足专业护理进行时	5
美手的基本标准	7
美足的基本标准	8
远离 16 个手足保养误区	9

PART 2 手部的日常护理

美手常见问题	15
学会科学洗手	17
天然洗手液洗手更护手	19
定期去角质	20
选择适合你的护手霜	23
手部护养品 DIY	24
双手应少接触的物品	29
避免“过敏”危害双手皮肤	31
告别“主妇手”的建议	33
夏季手部护理 6 门“课”	34
冬季护手 5 个关键词	36

PART 3 足部的日常护理

美足的护理程序	40
足部保养产品的选择和使用	42
足部护养品 DIY	44
平时出门为双足选购舒适的鞋子	48
警惕伤害双足的“杀手鞋”	51
预防和去除双足的“凉鞋印”	52
夏季雨天足部护理	54
冬季足部保养秘方	55

PART 4 纤纤玉手炼成术

纤细手指操	58
修长手指按摩法	62
手部瑜伽运动	68

PART 5 足部健美妙方

保护足部的日常运动	73
足部瑜伽运动	80
纤细脚踝操	87
美足按摩宝典	91



PART 6 手足指甲的保养

指甲的日常保健	98
认识基本美甲工具	100
修出适合你的甲形	102
涂指甲油的方法	104
选好指甲护理产品	106
美甲护理品 DIY	108
时尚美甲, 指尖上的美丽	112

PART 7 滋润手足“膜”力“汤”

手足敷膜要诀	117
手足浴的注意事项	118
DIY 手足膜方	120
DIY 手足浴方	124

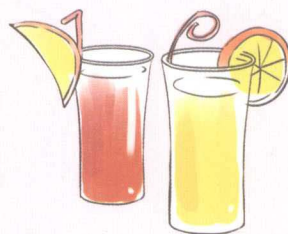
PART 8 饮食呵护纤手玉足

手足白皙吃出来	130
纤细手足食物大盘点	131
食物抚平手足岁月纹痕	135
食疗拯救手足“重灾区”	137

PART 9 手足部常见问题及解决方案

手部常见问题及解决方案 141

足部常见问题及解决方案 148



PART 1

手足保养，让你做精致女人

爱美的你是否只顾着呵护你的脸蛋，却忘记了那双经常要辛苦操劳的双手和那双隐藏在鞋子里的双足？难道你真的以为没有人会在意你手足的美丽吗？那你就大错特错了，被你忽视的干燥粗糙的双手、脱皮皴裂的双足已经变成了泄露你年龄的死角。追求品位生活的精致女人怎能不好好护理自己的手足呢！其实，对手足的呵护并不难，只需要你在日常生活中多花点小心思。





纤纤玉手被称为女人的“第二张脸”，一双修长、嫩白、细腻的手往往给人很美好的感觉。即使女性面貌身材略显普通，但若拥有一双美丽的玉手，也会对别人产生无限的吸引力。

不仅如此，对于现代女性来说，美丽的双手更是个人魅力不可或缺的组成部分。每天，我们都需要双手来传递名片、递取物品、握手、书写、打字，一双美手展示给他人的，不仅仅是视觉上的愉悦，更重要的是显示自己优雅的气质和灵慧的内心。可以试想一下，如果我们伸出的是一双粗糙、干燥、处处皴裂的双手，又怎会在别人心中留下最佳的第一印象呢？由此可见，美手与美丽的容颜具有同样重要的意义。因此，我们要像呵护自己的面容一样精心保养我们的双手。

但是，现代女子的生活中，充斥着大量繁忙的工作、琐碎的家务，几乎时时处处都需要动用双手，其使用频繁是超乎想象的，因此双手所受到的伤害也是无法回避的。

那么，我们应该如何挽救自己伤痕累累的双手，更好地保护“第二张脸”呢？事实上，任何一双手，只要平时倍加爱惜保护，并经常修剪指甲，都可以变得美丽动人。这就需要我們牢记下面的这些护手基本原则。



1. 外部养护

手的外部养护工作包括清洁和润肤两个方面。由于双手每天都要接触各种物品，因此一定要注意始终让双手保持清洁、干燥，这样既能够保护双手肌肤远离病菌的困扰，将患上各种手部皮肤病的可能降到最低；而润肤工作也相当重要，选择适合自己的润肤产品能够大大改善手部粗糙、干

裂、脱皮等问题。如果在涂抹润肤产品的同时配合做些简单的手部美容操或手部按摩，还可以加速手部血液流动和新陈代谢，促进手部皮肤对营养成分的吸收。有条件的女性也可以定期去美容院等专门机构接受专业级的手部护理，由美容师为双手做彻底清洁和深度保养。

2. 内部调理

除了外部养护外，呵护双手还应该配合科学食疗，从内部调理皮肤状况，为双手肌肤提供充足的营养。比如，为了

让手部肌肤更加白皙、嫩滑，在饮食上应当注意充分摄取富含维生素A、维生素E及锌、硒的食物，如绿色蔬菜、瓜果、

鸡蛋、牛奶、海产品、胡萝卜等，以避免肌肤干燥。

3. 减少伤害

手部保养的第三条重要原则就是注意日常保护，减少各种不必要的伤害。比如，不可将双手置于阳光下曝晒，在夏天的时候，双手的防晒工作一定要做到位；另外也要防止擦

伤、烫伤等对手部造成的意外伤害。

此外，在你精心呵护双手肌肤的同时也不要忘记保养自己的指甲。平时不要用牙咬指甲、撕扯倒刺或用指甲抠东西，

也不要把手指甲剪得太短；劳动时最好戴上手套，防止把指甲碰伤。总之，我们要像爱护自己的脸一样爱护双手，不要让它们过早的被岁月侵蚀，布满了时间的痕迹。



足，最容易被女性忽略的保养部位

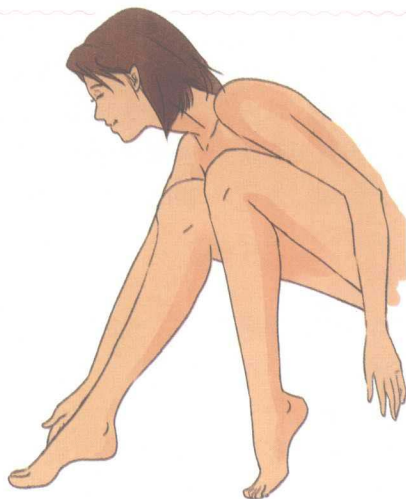


生活中不少爱美的女性总是把时间花费在保养面部肌肤和服装头饰等的搭配上，却很少关心自己的双脚，总觉得双脚平时躲在严实的鞋子里，无须抛头露面，便不用精心呵护。殊不知，长期缺乏关心的双脚已经出现了各种令人头疼的问题：干燥，死皮累累，皮肤皲裂，脚趾、脚跟还都是穿高跟鞋挤出来的硬茧……另一方面，双脚又承受着身体的所有重量，支撑、走路、奔跑都要依靠它们，每天不停地敲打地面十几个小时，更是让双脚不堪重负……就这样，终于到了天气炎热的时候，看到自己裸露在外的双脚，女性会有些后悔莫及的感觉。这样伤痕累累的一双脚，教人怎么有勇气暴露在众目睽睽之下呢？

事实上，“没有丑女人，只有懒女人”，如果我们能像对待脸蛋一样每天精心对双脚进行清洁、护理，就可以避免这样的尴尬，随时都可以伸出一双美脚来。因此，我们应当从以下几个方面做起，让双脚恢复活力与美态。

1. 清洁保养

足部的角质是身体最粗厚的地方，而脚底与脚背因为长期与鞋子摩擦，更容易变得粗糙或长茧，因此要改变足部的外观，平时的清洁保养工作绝不能忽视。除了每天要细心清洗双脚、勤换鞋袜外，还要养成定期修剪脚指甲的好习惯，这样能够避免病菌侵袭，减少足部感染的机会。



2. 呵护足部肌肤

要想双脚柔软光滑，最好定期使用各种护肤产品，滋养足部皮肤。同时，还可以结合

一些美足操及双足按摩等，促进双足血液循环，让肌肤保持生机和活力。此外，在饮食上

要注意摄取锌、铁等矿物质，可帮助维护脚指甲的健康，很有益处。

3. 预防足病

为了预防多种足部疾患，平时要注意穿着舒适、宽松、保暖性能好的鞋袜。一双样式美观的鞋子是女性美丽的组成部分，但是在选择鞋子时应以合适、舒服为前提，而不应牺牲舒适感，穿上过紧、过小、鞋跟过高的鞋子，否则会严重伤害双脚，引发鸡眼和脚趾畸

形等问题。

对于足部出现的很多问题，如鸡眼、拇囊炎、嵌甲等，不要自行处理，否则不仅无法改善，还可能引发严重的后果。此时最好到专业的足浴店、美足院进行按摩、修复，还可找专业医生或到专业协会进行咨询，尽量按正规科学

的程序进行护理，帮助足部早日恢复健康。

总之，对于双足的保养要尽早进行。不要等到我们的玉足出现不好解决的问题时才后悔当初没有保养，要知道后悔药是没有的。最明智的做法就是从现在起关心爱护它，做个魅力十“足”的女人吧！

手足专业护理进行时

手足之美是女性美的重要组成部分，因此手足护理要提高到与面部护理同等的地位。精心呵护，才能让手足细嫩美白，充分展示出女性特有的优雅与美态。而手足护理除了日常的自我养护外，还有必要接受科学、细致的专业护理。女性可以按照自己的需要和实际条件选择专业护理方式以实现最佳的养护效果。



1. 手部专业护理常识

(1) 手部专业护理项目

现在很多美容院、美甲店都开设了专门的手部护理项目。手掌护理的项目较多，一

般包括清洁、点穴、按摩、敷膜、保养等几个步骤。其中清洁步骤除了用乳液彻底清洁双手之外，还要用磨砂膏仔细打磨双

手，以去除死皮；点穴步骤则是配合含有天然香薰成分的植物油刺激手部穴位，让双手充分放松；按摩步骤可以让双

手的血液循环得更加通畅，肌肉更加放松；敷膜步骤可能会使用手蜡或复合素手膜，使双手感觉温暖湿润，并有漂白和收紧皮肤的作用；在敷膜的营养被充分吸收之后，美容师会将你的双手清洗干净，涂抹一层专业护理产品，并用保鲜纸或美容手套等包裹约20分钟，以加强润泽肌肤及锁紧已经吸收的营养，让双手皮肤迅速回复娇嫩柔滑。

（2）手部专业护理的选择

选择手部专业护理可以根据自己的手部实际状态进行，

比如手部皮肤干燥、有裂口可以选择偏重皮肤保湿的专业护理，如香蜡保湿护理等；手部皮肤老化、有细纹则可以选择偏重激发肌肤活力的专业护理，如美白抗皱护理、手部芳香SPA等；有双手容易冰冷问题的女性还可以在专业护理中特别要求添加手部的经络、穴位按摩护理，在滋润手部的同时，改善手部冰冷的现象。

如果手部出现的问题已经非常严重的话，光靠上述护理显然是不够的，为此还须借助

一些先进的科技手段，在护理的同时消除手部问题。比如手部有黑斑、黑痣且面积较大，可以选做激光技术，首先将手部作局部麻醉，然后使用低能量激光在无痛情况下，把黑斑或黑痣的1/5表皮烧毁，接着用双氧水把死皮清除，此时皮肤被漂白，1~2周后，皮肤便会康复；又如手部筋骨突出，十分难看，就可以选择脂肪注射法令手部回复丰满滋润，使手部的筋骨和血管重新被掩盖。

2. 足部专业护理常识

（1）足部专业护理项目

专业的足部护理能够让你的双足在放松与享受中得到了精心呵护，恢复美丽与健康。一般专业美容机构的足部护理主要包括足浴、趾甲修剪、皮肤护理等几个步骤，而且美容师还会对脚踝、小腿等部分进行皮肤护理。

在足浴护理步骤中，美容师会根据你的双足皮肤状态选择足浴材料，并加入专门用于美白、保湿、消炎的水晶盐等



足浴材料，以软化角质，为去角质做好准备。

足浴之后，则是洗剪趾甲和去角质的步骤。由于使用了专业的工具，趾甲的形状会修剪得非常美观，去角质对皮肤的损害也会很小。

在皮肤护理步骤，则会采用一些美白、滋润产品并配合专业的按摩护理，帮助双足消除疲劳，促进血液循环，让肌肤更加滋润白皙。最后再为脚指甲涂上你选定的指

甲油，便可完成整个专业护理步骤。

(2) 足部专业护理的选择

选择足部专业护理同样可以根据自己的足部实际状态进行，不过为了更好的保养双足，最好做个彻底的专业保养，以充分软化角质层，滋润脚部，并能修剪出美丽的脚指甲。在保养过程中，你可以向美容师提出自己的要求，来调整足浴和皮肤保养的材料。如想要轻松去除死皮，或是想要解决干

裂问题，或是想要消除晒痕，平衡肤色或是想要美化趾甲，预防真菌感染等。通过有针对性的足部保养，那些令你烦恼的双足问题也将一扫而光。

值得提醒的是，现在有很多打着“足疗”旗号的美容店，所提供的服务却不够正规，甚至不符合卫生的要求。在这种美容店接受足部护理，后果可能不堪设想。因此，做足部专业护理一定要到正规的美容机构，选择合格的美足师。



什么样的手才称得上是“美手”呢？事实上，美手的标准并非高不可攀，用简单的一句话概括：细嫩光洁、皮肤白嫩光滑，富有光泽、手掌及手指胖瘦适度的双手就是美手。

具体来看，美手的标准可以概括为以下几点。

1. 手形的要求

从手形来看，手掌、手指修长、线条分明的双手显得非常美观。所谓修长，指的是手指长度与身高、体型协调；所谓线条分明则是指双手关节灵活不突出，看上去有很好的线条感。不过，并不是每个女

性的双手天生就能达到这样的要求，但是美妙的手形如同身材一样，可以通过合理的锻炼来获得。例如通过简易的美手操促进血液循环，柔软关节，就可以让手形变得更加修长与灵活。

