

让你变美的 100种方法



犀文图书 编著

美丽才有魅力

爱美，就行动起来！

100个美丽达人的美丽秘笈
轻松变美，不再是难事



 中国纺织出版社

让你变美的 100种方法



 犀文图书 编著

内 容 提 要

美丽是女人永恒的追求目标,任何年龄的女人都希望自己的美丽容颜永不打烊。本书从美容养颜、美发造型、瘦身塑形三个方面,收录了100种让你变美的方法,为您打造属于自己的美丽造型,只要坚持,您就是引领时尚、万众瞩目的“百变女王”!

图书在版编目(CIP)数据

让你变美的100种方法 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5064-9089-4

I. ①让… II. ①犀… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第205188号

策划编辑: 李沁沁 张 程 责任编辑: 李沁沁
责任校对: 楼旭红 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 10

字数: 203千字 定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

Preface

保养、化妆、减肥……女生要做的事情真的太多太多，如何在有限的时间里，塑造出晶莹肌肤、完美发型和窈窕身材，想必是每个女生的头等大事。

这本书里没有高深的概念和解析，没有复杂的操作和维护，想要好皮肤？想要好身材？那就按照书中的方法做。只要你能坚持完成这些看似简单的小招数，把它融入日常保养和饮食中，持之以恒，形成一种习惯就没有不变美的道理。从现在开始，踏上让你变美的旅途吧，100种美丽秘密，总有一种适合你。





目录

Contents

Part 1 美容大王的护肤秘籍

Chapter 1 基础护理

1.好皮肤的标准	3
2.日常护理的顺序	4
3.洗脸不是一件简单事儿	5
4.保养不是熟女特权	7
5.肌肤也看“那杯茶”	8
6.护肤品的大学问	10
7.敏感部位要优待	12
8.偏方让肌肤天然白嫩	13
9.去除瑕疵的妙方	15
10.轻松保湿小妙招	17
11.春季敏感大作战	19
12.夏季肌肤晒大事	20
13.抵挡秋风干裂	21
14.过个润泽冬日	22
15.精油的妙用	23
16.肌肤喜爱的小零食	24
17.这些东西不能常吃	26
18.护肤时钟	27
19.熬夜后紧急补救	29
20.护肤不只是“面子工程”	30
21.上班族皮肤大盘点	32
22.孕妈妈的靓肤经	34
23.脱毛大作战	35
24.你可能出现的N个误区	36
25.制订保养小周记	38

Chapter 2 修复护理

1.化妆品里有什么	41
2.如何挑选秘密武器	43
3.不可舍弃的化妆水	45
4.化妆棉VS手指	46
5.吸油面纸适量用	47
6.如何保存化妆品	48
7.妆前做足保养功课	49
8.怎样将伤害减到最低	50
9.上妆后的补水方法	51
10.卸妆不用太干净	52
11.如何修复“化妆肌”	53
12.粉底如何盖皱纹	54
13.口红的隐患	55
14.BB霜也是化妆品	56
15.3分钟收缩毛孔	57
16.会呼吸的“裸妆”	58
17.眼唇要保护	59
18.睡姿和皱纹的关系	60
19.夜间修复几步走	61
20.去除角质面面观	62



Chapter 3 靓姿美肤吃出来

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 让你“秀色可餐”的食物 | 65 |
| 2. 增加女人味的食物 | 67 |
| 3. 吃出来的嫩白肌肤 | 69 |
| 4. “战痘”套餐 | 71 |
| 5. 自制润泽饮品 | 73 |
| 6. 脸色红润菜单 | 75 |
| 7. 西兰花——紧致肌肤 | 77 |
| 8. 牛奶——肌肤最喜爱的食物 | 78 |
| 9. 西红柿——防晒第一选 | 79 |
| 10. 海带——排毒养颜 | 80 |

Part 2 美丽教主的头等大事

Chapter 1 头发的日常养护

- | | |
|--------------|----|
| 1. 洗发的技巧 | 83 |
| 2. 干发也要讲方法 | 84 |
| 3. 秀发的“十面埋伏” | 85 |
| 4. 飘逸秀发的终极目标 | 86 |
| 5. 吃出来的秀发 | 88 |

Chapter 2 为烫染加分

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 烫染的原理 | 90 |
| 2. 烫染后的保养及梳理 | 92 |
| 3. 烫染后的清洁 | 93 |
| 4. 定型保湿两不误 | 95 |
| 5. 选对最Match的梳子 | 96 |
| 6. 秀发染出色 | 97 |
| 7. 打理卷发小妙招 | 99 |
| 8. 卷发不外行 | 100 |
| 9. 刘海轻松搞定 | 101 |
| 10. 秀出自己的发型 | 102 |

Part 3 瘦身达人的减脂教程

Chapter 1 室内简易操

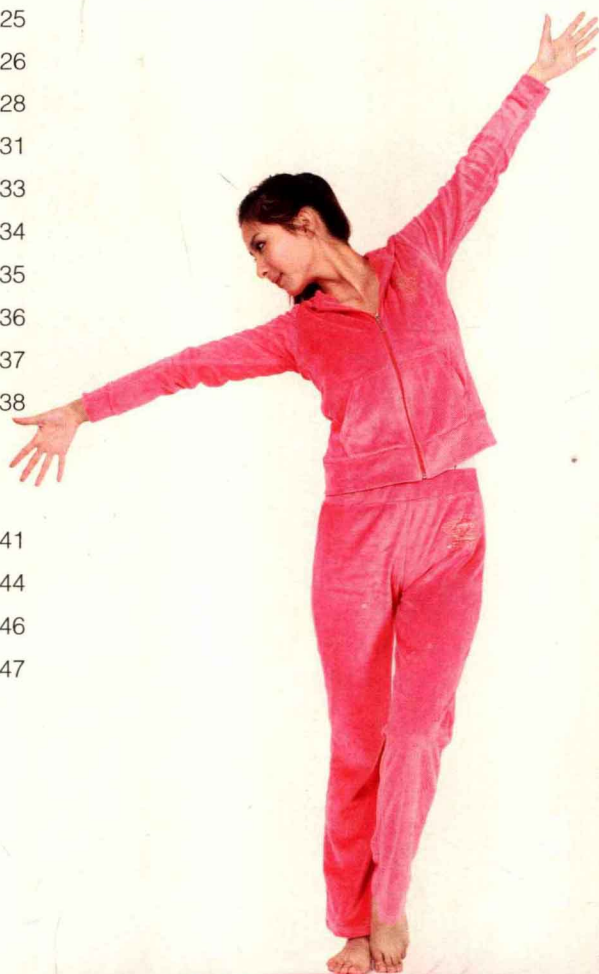
- | | |
|---------------|-----|
| 1.性感美腿非难事 | 108 |
| 2.刷牙洗脸也瘦身 | 109 |
| 3.泳式操瘦出美背 | 110 |
| 4.起床也精彩 | 111 |
| 5.办公室里巧瘦身 | 113 |
| 6.轻松练出美丽手足 | 116 |
| 7.背包减肥操 | 117 |
| 8.告别“蝙蝠臂” | 119 |
| 9.椅子帮你赶走虎背熊腰 | 121 |
| 10.举臂瘦腰简单练 | 123 |
| 11.轻松的美胸运动 | 125 |
| 12.瘦身操也能性感练 | 126 |
| 13.午休醒神小练习 | 128 |
| 14.一个枕头帮你瘦身美体 | 131 |
| 15.睡前普拉提 | 133 |
| 16.塑造桃形美臀 | 134 |
| 17.踢腿踢出完美臀线 | 135 |
| 18.摇摆瘦身操 | 136 |
| 19.收腹魅力操 | 137 |
| 20.缓解疲劳随时练 | 138 |

Chapter 3 减肥从会吃开始

- | | |
|-----------|-----|
| 1.瘦脸——芹菜 | 149 |
| 2.瘦腰——草莓 | 150 |
| 3.瘦腿——白萝卜 | 151 |
| 4.一日减肥餐 | 152 |
| 5.营养减肥食谱 | 153 |

Chapter 2 减肥训练营

- | | |
|------------|-----|
| 1.在沐浴中瘦身 | 141 |
| 2.足部按摩法 | 144 |
| 3.走路是最好的运动 | 146 |
| 4.制订慢跑计划 | 147 |





Part 1 美容大王的 护肤秘籍



Chapter 1

基础护理

初生婴儿的皮肤通透水嫩，但经过岁月的洗礼和外部环境的影响，每个人的肤质都发生了变化。有些人的过度保养和浓妆艳抹，反而加速了肌肤的损坏，那些看起来不怎么刻意打扮的人，皮肤却意外的好，她们那些习惯性的“雕虫小技”，就是制胜的法宝。先从了解皮肤开始，再将那些“小伎俩”收入囊中吧！

1. 好皮肤的标准

常常有人用“像剥了壳的鸡蛋”来形容吹弹可破的好皮肤，也有人为追求“一白遮百丑”的效果寻找各式各样的秘方，甚至不惜用刺激性强的护肤品保养皮肤，结果不仅收效甚微，反而让皮肤变得更差。其实好皮肤并不是只有白这唯一标准。

健康皮肤的标志



B. 滑润

滑润是指皮肤湿润和光滑的程度。皮肤是人体最大的器官，且含水量占人体自身重量的70%左右，所以肌肤能始终保持适度的湿润，并有光泽。如果水分不足，皮肤会变得干燥和粗糙。



D. 弹性

皮肤的表皮、真皮及皮下组织共同形成一个完整的整体，它坚韧、柔软，具有一定的张力和弹性。皮肤的张力和弹性能防止和延缓皮肤皱纹出现。健康的皮肤，水油比例协调、新陈代谢旺盛，能始终保持良好的弹性。



A. 颜色

在东方女性的标准中，健康的皮肤薄而细嫩、透明感强、黑素较少且分布均匀、皮肤白里透粉红或淡黄。



C. 细腻

皮肤细腻一般是指纹理细腻，它的特征是：皮沟浅细，毛孔和汗孔细小，表皮光泽湿润，摸起来有柔嫩和光滑的感觉。

E. 功能

健康肌肤的功能是完整、有效和相互协调的。特别是在感觉功能中，对冷、热、疼痛等刺激反应十分灵敏。

2. 日常护理的顺序

Step1. 清洁

皮肤清洁是保养的重要基础，包括卸妆和日常清洗。化妆的女生要先卸妆，再洁面，最好是早晚各一次，清洗皮肤表面化妆品和油脂污垢。



Step2. 定期调理肌肤纹理

25岁以后，皮肤新陈代谢日趋缓慢，角质层就会堆积变厚，定期去除死皮，调理纹理，能让皮肤恢复柔嫩。平时可以利用面膜来减少皮肤表面的干燥细胞，恢复光彩。



Step3. 保湿

爽肤水不仅可以补水保湿，还可以软化角质，让后续的营养更能被肌肤顺利吸收。而合适的爽肤水，还能增加肌肤柔软度以及帮助收缩毛孔。



Step4. 均衡营养素

用乳液或者面霜给肌肤做保养，能补充水分和养分。保湿是选择产品的首要考虑条件，在这个基础上，抗皱和美白等效果才能“施展”出来。



Step5. 保护

用隔离霜或者粉底，锁住之前的水分和营养，避免灰尘对皮肤的污染，同时抵挡紫外线和电脑辐射的侵蚀，并让皮肤看起来光滑均匀。

3. 洗脸不是一件简单事儿

洗脸不是简单的例行公事，随便用水一冲或者涂上洗面奶冲掉就可以了事，它的顺序步骤和用品，都决定着皮肤的好坏。要想洗得干净，又不会太过刺激皮肤，里面的学问可不能不知道。

关键词一：温水

冷水洗脸，会使毛孔紧闭，难以洗净堆积在毛孔里的皮脂和污垢；过热的水会彻底清除皮肤的保护膜，增大毛孔并产生皱纹。如果油分被过度清洗，会加速皮肤老化。所以最好先用温水按摩清洁，再用冷水冲干净，收缩毛孔。

关键词二：“美容指”

说到洗脸的指法之前，不得不提“美容指”。由于相对其他手指较为笨拙，力度也相对轻柔，所以我们将中指和无名指称为“美容指”。通常护理皮肤的时候，都会用这两个手指的指腹进行操作，可以保护脆弱的脸部肌肤。





关键词三：指法

用有泡沫的洗面奶，先在手心打圈状，然后将其抹在脸上，呈斜状从下往上平均扫开。然后美容指的指腹，在脸颊从内到外，从下巴开始，打圈至耳根；嘴角部位手法相同；额头部位，从中间开始往两边打圈至太阳穴；鼻梁则是向下扫涂，左右美容指交替扫，鼻侧两边用中指上下抽动，鼻翼两处则用中指由外向内打圈，如此反复可以帮助减少黑头；嘴唇附近，用美容指向法令纹生长处，从中间到两边，打括号型。

清洗过程中，要尽量避开眼周，然后用清水冲洗，再用毛质温和的面巾纸将余留的水滴按干，轻轻斜向上一路按抹，力度要小。



4. 保养不是熟女特权

容颜娇靥是身为每个女子毕生所追求的目标，如何才能使肌肤如同十六岁呢？十五六岁的青春美少女正值花季妙龄，有着令人艳羡的亮丽肌肤，因而很多人误以为这个阶段不需要进行皮肤保养。事实上，要想拥有水灵的肌肤，就应该将保养作为一生的事业，而不是将其视为熟女的特权。

防晒始于出生

众所周知，紫外线是老化的元凶，它不仅使肌肤产生雀斑，还会增加皱纹，因此防晒工作举足轻重，尤其是在紫外线比较强烈的地区，连婴儿也一定要防晒。如果身处紫外线较弱的地区，防晒可以从12岁开始，防晒产品的SPF系数只要15~30即可，最好同时具有保湿或控油功能。



保养无碍发育

保养要从什么时候开始才最为适当呢？太晚不好，但太早也不好，因为过早使用保养品会抑制皮肤的自身发育，导致皮肤不能发育到极限，因此在身体完全发育完后再开始保养最恰当，一般而言，从12岁开始就好了。

控油首当其冲

青春痘可能是大多数年轻女性所苦恼的问题，这个时期应该特别注意控油，在选择护肤品时要选用清洁性比较强的，比如清爽型、啫喱型类的，尽量不要用营养型和比较厚重、比较稠的护肤品以防阻塞毛孔。另外，在洁面时也要注意进行彻底清洁。



5. 肌肤也看“那杯茶”

每个人都有一杯适合自己的茶，肌肤的护理也如此。不同的肤质，其护理方法是不同的。想要自己的皮肤柔滑嫩白，就要根据皮肤的特性，找到适合自己的护理方法。

干性皮肤要把保湿工作做到位，平时要注意经常补水，选择护肤品时可以选保湿度强的或者含油分的，夏天可选清爽的护肤品，洗面奶可选择无泡沫或者微泡的，视自身情况而定。

油性皮肤毛孔粗大且容易出油，所以适合使用爽肤水，洗面奶则适合泡沫型的。油性皮肤容易堆积污垢，所以清洁一定要做到位，每星期都要去角质或使用磨砂膏，否则污垢堆积，毛孔会更大。

中性皮肤是最好保养的，平时只要注意防晒、清洁和保湿就可以拥有水嫩嫩的完美肌肤。

混合皮肤最难保养，T区容易出油，毛孔容易变粗大，U区比较干燥，所以最好分开护理。如果T区有黑头，可以使用软化黑头的护理品，使其慢慢淡化。U区主要是保湿，可以选择柔肤水或保湿水，最好选择清爽的保湿品。

