

一部真正让天下女人延缓衰老、永葆青春、滋润如水的钻石书
一整套最根本、最有效、最天然、最易行的抗衰老养颜方案

赵禹翔 编著

养护 自己

教给你一套
最安全
最天然
最实用
内外兼修的
美丽魔法方案

让你花最少的时间，
用最少的方法，
造就完美的容颜，
保持魔鬼的身材，
拥有健康的身心！

黑龙江科学技术出版社



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养护自己 / 赵禹翔编著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5388-7604-8

I. ①养… II. ①赵… III. ①女性 - 保健 - 基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 142442 号

养护自己

YANGHU ZIJI

作 者 赵禹翔

责任编辑 王 姝

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 16

字 数 190 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7604-8/Z · 1114

定 价 32.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

每一个女人都渴望有青春靓丽的容颜

无论是谁，都不能忍受自己的衰老。女人都希望自己永远年轻夺目，没有哪一个女人能忍受粗糙的皮肤和鸡爪一样的糙手；没有哪一个女人能对自己的日渐邈邈而坐视不理。女人就像鲜花，岁月就像雨露，雨露是滋润鲜花的，女人却要 and 岁月赛跑。

岁月是女人最大的天敌。无论你是美还是丑，是富有还是贫穷，都会慢慢地变老。尽管这也是一种成熟，但没有几个女人愿意接受这种成熟。女人容易衰老，固然有先天的因素，但衰老的程度与速度则取决于女人是否善于保养自己。

青春永驻、红颜不老，是女人们的永恒追求。从古至今，女人似乎比男人更怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对于每一个女人来说都是刻骨铭心的。事实上，对青春的呵护，应该是每个女人一生必修的功课。

本书专为想留住青春、留住美的女性量身打造，从10个方面着手，为你留住靓丽的容颜、秀美的青春。

现在，《让你年轻10岁的美丽魔法书》诞生了，女性朋友们面对日渐老去的容颜再也不用束手无策了，翻开本书，让自己年轻10岁吧！



目 录

第一章

做个梳妆台前的艺术家——化妆点燃女人年轻的激情

每个女人都应该学习和研究化妆	002
彩妆, 让你拥有美丽的容颜	003
晚间化妆: 创造幻想的神秘武器	009
表情是最美丽的化妆	010
想要漂亮学会“妆”	013
不同季节不同妆	016
化妆, 韩国女人的骄傲	020

第二章

完美的服饰搭配——女人年轻美丽的源泉

服饰能丰富女人的生命	024
穿出你的风格	025
得体的服装会为你增添美感	030
精心选择最适合的着装	033
着装的基本原则	036

根据肤色着装	037
用着装修补身材的比例失调和低矮	038
根据季节变化给服装配色	041
女人不可忽视的着装附件	044

第三章

吹响美肌集结号——塑造年轻靓丽的完美肌肤

好皮肤的标准	048
水是美肤的法宝	049
海藻面膜，水润肌肤不请自来	051
脸上无皱，心中无纹	053
长痘痘背后隐藏着什么？	055
白里透红，让你的美与众不同	058
修炼美好肌肤，由内而外	061
美肌五原则——润·滑·紧·弹·白	063
中医补水，由内而外润出来	065
“药”中自有颜如玉	067

第四章

品味时尚前沿——做个年轻10岁的俏丽女郎——塑造时尚的美丽

追逐时尚是女人的天性	072
充满魅力的优雅姿态训练法	074
塑造与众不同的形象	076
提高品味，铸就优雅人生	078
保持女性特有的温柔	080

随和又不失个性	083
女人味能使女人魅力永存	085
培育优雅的韵味，需要一点灵气	087
偏偏舞姿展现女人的优雅	088

第五章

拥有一个好心态——做个不老的阳光女人

让心永远年轻	094
懂得去发现和欣赏生活中的美	095
阳光心态，不用防晒	097
幽默，阳光女人的不老丹	099
豁达，阳光女人的护肤品	101
留住天真与童趣，会撒娇的女人永不老	103
只有从挫折中爬起来，你才能恢复年轻	105
乐观是心理养生的不老丹	107
淡泊是心理养生的免疫剂	109
皱纹很难爬上自信女人的脸庞	110

第六章

习惯是最好的医师——好习惯是美丽的良药，坏习惯是毒药

女人保持年轻的饮食秘密	114
好气色的秘密：女人最好的养生是睡眠	117
睡眠开灯，疾病丛生	118
女人这样吃早点有损健康	120
晚餐素吃可防癌	122



让你年轻10岁的美丽魔法书

女性饮用咖啡危害大：咖啡味美，女性慎饮	124
饭前一碗汤，气死好药方	126
八分饱，女人25岁之后的养生之道	128
节奏快，麻烦多，慢下来享安乐	130
快餐不可常吃，宴席不可常去	132
日常保健中5个“不能等”	134
生气是养颜的大忌	136
熬夜族，养颜有方	140

第七章

气血好，容颜才不老——年轻美丽的的气血养生法

气血决定女人的一生	144
想青春永驻，就要让气血流动起来	147
气血充盈，颜面才健康	148
气血足则毛发荣，气血失则毛发枯	150
一日吃三枣，终生不显老	151
六种方法让你顿知自己是否气血失调	153
养心，让容颜润泽如蜜	154
早晨拍拍手就能补气	156
女人补气血的原则	160

第八章

年轻美丽的身体拒绝毒素——打造健康无毒新生活

排毒既能养颜美容又能延年益寿	164
顺其自然的方法排毒才是最好的	165



试着从日常饮食中排除毒素	167
简单有效的排毒运动	169
巧搭配巧排毒	172
毒素——美丽容颜的杀手	177
莫让“毒”从口入	180
烹调排毒餐之“六忌”	183
排毒不畅，损毁容颜	185
排毒妙法恢复红润肌肤	187
排毒，让肌肤记住你的每一点努力	189
农药残留损害健康	192
每周要做一次去角质	194

第九章

秀出曼妙好身材——年轻美丽的体态从瘦身开始

秀出青春体态，让肥胖远离	198
瘦身，收腹是关键	201
抓住一切运动的机会：办公室和家里的瘦身时刻	203
瘦腿方法：坚持是王道	204
找到减肥的“燃脂高效期”	206
猕猴桃对减肥有特效	207
日常生活瘦身法	208
漂亮女人的纤腿按摩秘籍	216



第十章

运动多一点，老得慢一点——运动让你和衰老说再见

运动——让你青春永驻	218
脸部美容操，让皱纹远离你	222
扩胸运动，轻轻松松挺起来	225
粗腰变细腰的运动操	227
动一动，打造健美腿形	230
散步和骑车，练出女人好身材	233
有氧搏击操，韩国美女的流行运动	235
街舞，扮酷帅哥，更扮靓美女	237
运动是女人生命力的根基	238
找到适合你自己的有氧运动	240
懒懒散散好生病，闲来登山增健康	242
运动计划，年龄说了算	244

第一章

做个梳妆台前的艺术家

——化妆点燃女人年轻的激情

正如亚里士多德所说，艺术就是“弥补自然的缺陷”。在梳妆台前，每一个女人都有机会当一名艺术家。作为一名化妆艺术家，你必须记住，你的作品，就是你的脸孔。





每个女人都应该学习和研究化妆

化妆能使人美丽，这是众所周知的事实。许多女孩子都是用化妆来“武装”自己的。

据统计，美国女性每年购买化妆品约花费300亿美元；在日本，一位女性平均一生所要使用的基本化妆品中，化妆水为980立升，各类霜膏为150千克，乳液为125立升，口红400克。以上这组数字，足以令男人大吃一惊。那么，女人为什么要化妆呢？答案当然是为了追求美丽。

化妆是值得女人学习和研究的一件事情。女人的品位不单是出自美丽的眼睛和光滑细腻的皮肤，而且出自整体的妆容效果。眼睛和皮肤的美丽常常是一目了然的，而好的妆容是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和丰韵，那份内心世界精彩的描述和渴求，是可以用心去表现的。通常好的妆容所表达的美，是视觉的美感，品位和素养的美感。可以说，爱化妆的女人是积极的女人，会化妆的女人是智慧的女人。能够化好妆，并不是件容易的事。那么多的化妆品，那么多的化妆工具，那么多的化妆色彩，仅仅知道一些化妆方法是远远不够的，化妆是熟能生巧的技艺，你得花一些时间练习，才能够运用自如。化好妆最难的并不是技巧，技巧可以练，学会常规的化妆技巧也不是很难的事，最难的是什么呢？是审美，是审美能力的培养。

正如亚里士多德所说，艺术就是“弥补自然的缺欠”。在梳妆台前，每一个女人都有机会做一个艺术家。作为一名化妆艺术家，你必须记



住，每一件作品，即每一张脸孔，都是独一无二的。如果你想追求理想的面容而掩饰自己，你就弄错了。你应该化出自己特有的面容，这样，无论谁见到你，不仅会获得美的享受，而且有发现的乐趣。

你应该将你脸上那些不合标准的部分视作你真正的财富，不可设法改变它们。顺着你的鼻子画上暗色的条纹并不会真正使你的鼻子看起来狭长，眼角边儿描上延长线也不会使你的眼睛显得更大。你应该把精力集中在使那些过分显眼的部位，使之看上去柔和一些，这样，别人就会觉得它们有一种特殊的美。应该记住，一张不合标准部位的面孔能反映出美丽的特质来。

化妆就是弥补自身不足、使自己看起来更完美，从而使自己看起来更年轻的手段之一。



彩妆，让你拥有美丽的容颜

由于时间以及光线的不同，化妆的色泽、深浅也不同。因此底色的多少，唇膏与胭脂的色泽、深浅都会有相应的变化。特别是不同时间每个人表现的主题、内涵各不相同，或清新脱俗，或魅力四射，或富有神秘感、诱惑力，都决定了在不同的时间化妆也应随之变化的定律。

彩妆不仅可以保护你的皮肤，而且还可以使你拥有靓丽的容颜。在化彩妆的时候要注意以下要点：

1. 化妆要注意整体。完成一个妆面一定要注意力集中，由上往下，由左往右，正面，侧面，轮廓的高低。唇峰是否一高一低。一面大镜子是必备的，而自己则是最好的练习工具，时而可爱、时而成熟，不需要被定型，女人原本就多变，可以根据时间、地点、场合、身份的不同，选择



适合自己的妆容以保证自己每时每刻都光彩照人。

2. 不用单一色化妆。化妆一定要有心情，要用两个色彩以上来调色，选择适合自己肤质的色彩，搭配给人的感觉是协调的，色彩经由配色才能有共鸣，有心情，有生命，越自然的妆，它的混色越多。不要忘了准备一个调色盘，用它来丰富你的色彩，让每天都有不同的颜色等着你去发现，去使用。

3. 用量要适中。化妆前乳液量的多少会影响化妆的效果，同时眼影太多容易脱妆，口红多也容易掉色。

粉底

化妆从肌肤开始，凡事开始最为重要，对化妆而言，粉底是一切化妆的基础。

很多女人都会问粉底为何不容易涂在皮肤上？原因有三个：

- (1) 皮肤水分不够，无法吸收粉底。
- (2) 皮肤太疲倦，角质太厚，没做面膜。
- (3) 选择错误的粉底或涂了太多的乳液。

粉底的运用会关系到化妆的完美度，在使用粉底液时有许多小技巧可以帮助你更快更完美的完成底妆，海棉的使用更是不可缺少的。在面部用1元硬币大小的液状粉底由里往外推开，别忽略鼻翼、下巴等小地方，下巴的部分用推的方式往脖子涂开以免有色差，使用海绵时发髻的地方往上推匀以免有色差，使用轻拍的方式使粉底吸收。如有斑点，则使用盖斑霜遮盖，大约1角硬币大小的用量最理想。

如果用手涂粉底，需轻轻的拍打，涂匀即可。

涂粉底的目的是协调肤色，并掩饰皮肤上的小瑕疵。当你的皮肤苍白而无血色时，涂粉底就必不可少。随着年龄的增长，许多女人忍不住想增加粉底用量，企图将底色打得厚一点，来掩盖岁月的痕迹，那就错了。自然就是真实！假使你底色用得太多，就会渗进所有的皱纹和折痕里，反而显得更衰老。

满脸都打上底色，已经是旧时尚了，还是在所需之处适当使用，效



果更好。对于大多数女人来说，底色应当用在鼻子、下巴和前额上。目的在于协调深色部分，使之与整个脸面的色彩自然和谐。比方说，鼻子上通常比其余的五官部分红一些，打上底色能减轻其红。找到适当的底色，能使化妆效果十分理想。如果你去化妆品店买粉底时，千万别在手背上试颜色，因为手背皮肤的质地和颜色与你面孔有差别，要把底色涂在指尖，再在面颊上试一试。你还可以再试用另一种牌子的底色，比较一下效果。还要注意商店内的光线，如果呈粉红或很刺眼，都会影响底色的反映和色彩。如果瓶装底色太干燥，可自己调制。将软管中的乳性底色加上一点深色黏性化妆品。先将黏性化妆品抹在掌心，然后在上面积一点点乳性底色，用手指调和，直至调开。上底色时要顺从汗毛生长的方向，这样在皮肤上就显得更加光滑平整了。如果你希望底色淡些润些，不妨掺进一点你最喜爱的湿润剂，再往脸上涂。涂完底色，用一块干净的化妆海绵擦拭面孔。这样一来，大部分底色都会被擦去，只留下一层柔和润泽的光面，使脸上的底色淡薄、自然。最后，再往脸上抹少许粉，定住底色，使之不闪闪发亮。然后再继续进行下一个化妆步骤。

需要说明的是：与欧洲人的脸型相比，亚洲人的脸型相对扁平，面部结构较散，不够立体，所以亚洲女性要特别注重立体打底法。立体打底的第一步就是用明暗和深浅不一的粉底，以素描的手法，在脸的各个部位进行弥补与雕刻，以达到完美协调，有立体感。

那么，涂粉底包括哪几步呢？

第一步：基本底色。先选用与肤色相同或接近的粉底霜，均匀地在脸上涂一层粉底，这叫基本底色。打底的目的是使脸部显得无瑕而且均匀一致。耳朵、脖子及露在衣外的皮肤都要打上粉底。

第二步：阴影色。所谓阴影色就是比基本底颜色深的阴影粉底。打阴影的位置是在脸部需要缩小或需要凹下去的地方，对亚洲人来说，主要是腮部及面颊处。打阴影时，可用大号的化妆笔或手指蘸上阴影色涂抹在所需的位置上；也可用海绵蘸上阴影粉底，直接涂在皮肤上。完美的阴影应该有一种自然柔和透明的感觉，并与基本底糅和在一起，看不出



让你年轻10岁的美丽魔法书

界线。不同的脸型抹阴影的位置也有所不同，我们可以参考各种脸型矫正涂抹法。

第三步：高光色。高光色是一种明亮色，它比基本的底色可以浅2~3号。高光涂抹的位置是脸部最需突出或凸起的部位，比如T字部位、下巴、下眼睑、颧骨等位置。涂抹高光同样可用化妆笔或手指。要注意的是，高光一定要薄，不能涂抹得太厚。人的脸型五官各不相同，高光、阴影用法也要根据实际情况来定。通过立体打底后，展现在眼前的应是一张立体的、面部结构紧凑的甲字脸。

定妆

用粉刷或粉扑蘸取适量散粉轻扣或轻拍面部，可保持妆容持久不变，避免因出汗、出油以及其他因素使粉底脱落，破坏妆面，为彩妆做好准备（散粉不会使皮肤变干，它仅会吸干脸部多余油脂及汗液）。

打散粉时，不要用化妆刷的头部而要用化妆刷的中部，散粉抹在刷子上后轻轻拍打均匀，在掸掉多余的散粉后开始使用，从脸中央向外侧轻轻地刷，根据不同的脸形而定。

特殊色系的散粉：

淡紫色，适合脸色特别黄的人。

淡绿色，适合脸上有红晕者。

眼影

眼睛是心灵的窗户，眼睛比嘴更会说话。女人的眼睛富有神奇的魅力。显而易见，那些美丽的女演员的眼睛都极富表现力。她们的眼睛令众生神魂颠倒。

眼睛的魅力是巨大的，因此化妆时，对它们要给以最大关注。当然，关注不是夸张。奥黛丽·赫本那双美丽的如小鹿般的大眼睛，她用浓妆来强调它。因为人们很喜爱她，便纷纷模仿。事实上，如果你掌握好技巧，你的眼睛一样可以令人沉醉。

化眼妆应该用一种稳定的眼妆产品。假如你的眼睑易于渗油，涂上去的化妆品大多瞬间就会起皱或消失。有一种性能稳定的液态化妆品，



它既可画眼圈又可画眼线。有些人爱用几近黑色的深棕色眼圈，而通过加水改变与柔和其颜色。用中号刷稀释和使用这种液态化妆品，效果就像朦胧的阴影。假如不掺水或只掺一点点水，颜色就太强烈刺眼了；然而要是使用细柔的刷子，则睫毛上下就如同画上了眼线。

作为女人，应该掌握最适合自己的化妆窍门。有些人画眼睛喜欢用非常深的颜色。由睫毛往上逐渐把它揉开，这时候的眼睛是最美的，接着慢慢把眼睛上面的折皱涂匀。要是在眼睛下面用淡色眼影膏，色彩一定要恰巧得当，只需比底色浅一点点就好。另外，要善于使用眼影膏。眼睛下面的皮肤是脸盘上最细嫩的也是会最先显出老态的。它很薄，你眨眼、微笑，皱眉或大笑，都会立刻牵动它。上眼影膏应轻轻地用手指尖拍上去。同时，乳性眼影膏最适宜，原因是眼部皮肤十分容易被拉扯。只能谨慎地揉开它，如此才可同底色充分的融合。要想将眼影膏涂得自然合宜是很难的，你不妨沿着下眼圈涂，不必在两眼正下方。如此，效果会更佳。

眼线和眼圈画完后，要涂睫毛液，睫毛液将使得眼睛炯炯有神。假如你的头发是亚麻色，睫毛和眉毛又很淡，那么你最好用棕色睫毛液，但是，大部分女人用黑色的睫毛液更漂亮。涂睫毛液应一层一层地涂，且等到上一层干了再涂下一层，之后用刷子刷，使睫毛不会一簇一簇地沾在一块。

假如你用的是连带小刷子的圆筒中的睫毛油，很可能觉得刚打开盖子的油液过湿过浓，不好用，那么你就在每次起用一筒新睫毛液时，打开盖子晾上几天，而后再用，此时油液便不会再湿腻，使用就很顺手。

眼睛的门楣就是眉毛。通常用眉笔描画眉毛，虽然多数人都是严格顺着自然线条描画，可假如要显得更自信，就需描得重些；而心情恬静温和时，只需羽刷笔梢轻描几下就好，用棕色眉笔，在眉毛上轻轻点，看起来就宛如真的毛发。眼睛上方不要画得过重，否则太压抑，只在疏淡的眉毛上或需要对眉形稍加修整的眉毛上微微点画数笔，就会变得挺秀有力。假如你的眉毛有些凌乱，则用旧牙刷往上刷少量唇膏或发胶，