

# 魅力女人

GLAMOUR  
WOMAN



第一章

花

容

月

貌



## 第一节

# 护 肤

### ■ 不同肤质的保湿方法

“面子问题，不容忽视”，对于爱美的女人来说，注意脸部皮肤的护理和保养是十分必要的。脸部皮肤的保养和护理，最基本的就是洗脸。正确洗脸，是美容的第一步。

#### 1. 洗脸的水温

洗脸水不要太冷也不要太烫，最好用温水，这样可以使毛孔张开，又不至于让皮肤的天然保湿油分过分丢失。

天气较冷时，先用温热的水清洁面部，如果脸上有彩妆，就要先用卸妆液卸掉彩妆。将浸过热水的毛巾，轻轻盖在脸上，用手指将毛巾轻轻往下压，令毛巾贴紧面部和眼部皮肤，让毛巾上的热气停留半分钟左右，以促进脸部的血液循环。之后再用凉水泼脸，达到收缩毛孔的目的。天气较热的时候，还可适当加些冰块。

如果你一直习惯用热水洗脸，就应该循序渐进，逐渐降低水温，也不要一下子加太多冰块，太凉的冰水会对脆弱的毛细血管造成伤害，令脸部肤色不均匀。

如果你的皮肤比较薄，凉水就不太适合你，你可以在洁面后，多用点有收缩毛孔作用的爽肤水，在鼻子四周毛孔较大的地方多拍几下。可以把爽肤水放在冰箱的冷藏室里，需要用时，从冰箱里拿出来均匀地喷在脸上即可。

#### 2. 洁面乳

洗脸的时候，无论用什么样的洁面乳，用量都不要太多，而且好的洁面乳也不需要那么多。在涂抹之前，先把洁面乳在手心充分打

起泡沫，这一步非常重要。如果洁面乳不充分起沫的话，不但达不到清洁效果，可能还会残留在毛孔里引起青春痘。

把泡沫涂在脸上之后，往顺时针方向轻轻打圈按摩，用指腹轻轻地按摩清洗，要轻柔一些。清洗时不要用毛巾太过用力的擦洗，娇嫩的皮肤受不了这么“粗暴”的对待，所以还是要用湿润的毛巾在脸上轻按，吸掉多余的水分，这样才不会伤害到皮肤。

再照照镜子检查发际周围是否还有残留的洁面乳，这个步骤也经常被人们忽略，就是因为忽略了这一步，残留的洁面产品会导致一些女性面部处长青春痘。

最后，可用冷水轻拍几下脸部，然后用蘸了凉水的毛巾搭在脸上冷敷一会儿，不仅促进面部血液循环，还可以达到收缩毛孔的效果。

### 3.食盐美肤

用毛巾吸干面部水分，舀一小匙食盐，倒在手心，加点热水化成浓浓的溶液，再将溶液像抹洗面奶似的遍抹面部，注意不要抹到眼睛周围。然后划圈按摩，手上的力度一定要轻柔，因为有些食盐结晶可能没有充分溶解，用力稍大就会使皮肤受伤，30秒后用清水洗净。油性皮肤和每天化妆的人可以每天都用食盐洗面，干性和中性皮肤者则隔一两天洗一次，洗完之后，你会发现你的面部异常干净清爽，而且食盐还能令你的皮肤变得细腻光洁。

洁面后，以拍打的方式上化妆水，经常轻拍面部不但可以促进血液循环，还能使肌肤光滑有弹性，去除细皱。化妆水敷过之后，还应选择有保湿或是美容作用的精华液，为面部补给抵抗干燥的营养剂，最后擦上滋润度高的乳液。

现在，再看看镜子里的你，皮肤光洁白嫩了许多吧。其实若是每天都能按照这样的方法认真地洗脸，肤质就会慢慢改善，还能够有效防皱、美白呢。

#### 【洗脸小贴士】

一定记得先把手洗干净，脏手揉出的泡沫对洗脸一点益处也没有。

先用清水把灰尘污垢大致冲洗一遍，这样能让洗面乳更好的发挥功能。

涂擦洗面乳时，得先在手上搓出泡沫，再向脸上涂抹。

如果洗面产品的浓度太高无法充分起泡，可以在洗面乳中加入两三滴水，加水后泡沫马上出现。

把洗面乳涂在肌肤上，用手画圆成螺旋状在脸上轻轻按摩。

⑥整个脸洗净后，再把油脂多的部分及容易被忽略的部位洗一次，比如耳朵上方，此处是最容易忘记的。可以用手指擦拭；若觉得困难可以洗澡时一并冲洗。

⑦清洗时要尽量用流水冲洗，用盆子洗脸不容易彻底洗去洗面乳。

⑧洗面乳冲不干净易造成皮肤问题，冲洗的时间应该长一些，约为洗脸的三倍。

⑨不要拿毛巾用力擦脸，宜轻轻地按压从而把水份拭干。

#### 4.不同肤质的保湿

##### ( 1 ) 干性皮肤

干性皮肤，肌肤很细薄，皮下的毛细血管隐约可见，晒太阳的时间一长，肌肤就会感到不适，洗脸后会觉得皮肤紧绷，一旦不用护肤品，就会出现脱皮现象。干性皮肤的女士选择护肤品的要诀就是保湿、保湿再保湿。甚至可用美容液替代滋润化妆水以强化肌肤的微血管，或备上一瓶缓喷雾型的温泉水，让肌肤及时得到滋润和休息。

##### ( 2 ) 油性皮肤

油性皮肤，肌肤表皮粗厚，毛孔粗大，经常有暗疮、粉刺光顾。晒太阳后的肌肤状态仍然良好。具有去油脂、调节油脂分泌、调节 PH 值、收敛毛孔等作用的化妆水对油性皮肤最为适合。如果还容易长些小疙瘩，就要使用含微量酒精的化妆水。同样需要补充水分，在洁面后、抹化妆水前，可以用性质温和、含丰富海洋植物的洁肤凝露净化毛孔，增加保湿效果。

### （3）中性皮肤

中性皮肤，肌肤纹理细致，质感柔嫩，毛孔细小。洗脸后肌肤不会觉得干燥紧绷，很少出现敏感现象，有时会长一点暗疮及粉刺，即使在夏天也不会分泌太多油脂。这样的皮肤任何类型的化妆水都适合，皮肤易出问题的敏感时期可选用含抗菌消炎成份的平衡油脂化妆水。

### （4）敏感皮肤

敏感皮肤的表皮特别薄，天气干燥时会脱皮。遇到北风或闷热的室温便会开始发红，洗面时轻轻擦拭，也会变红。经常因涂了不合适的护肤品或化妆品而令肌肤出现过敏症状。如果拥有的是容易受伤的肌肤，一定要杜绝果酸、酒精及香料的添加。而且每个人的“敏感源”不一样，一定要先用样品抹在手肘内侧，24小时后没有不适反应才可放心购买。

### （5）混合性皮肤

混合性皮肤，T字部位毛孔粗大，爱出油、长粉刺，两颊却偏干，有时还会有轻微的脱皮出现。你最好选择两瓶化妆水，一瓶适合干性皮肤的用在两颊，一瓶适合油性皮肤的用在T字部位。

### （6）暗沉的皮肤

暗沉的皮肤，即皮肤暗沉、缺乏光泽，角质层较厚，新陈代谢及血液循环都不太通畅。你所选的化妆水要有醒肤功能，同时兼具去角质和保湿功能。含各种果酸的化妆水是暗沉皮肤的克星。

## ■皮肤的夜间护理

如果说白天的皮肤护理是保护皮肤不受紫外线等外界环境的伤害，那么夜间皮肤护理可将重点放在给皮肤补充营养，激发皮肤活力上面。

夜间是对皮肤细胞的再生起到至关重要作用的时间。晚上我们身体的血液循环顺畅，细胞分裂活动旺盛，因此可以去除白天进入皮

肤内部的杂质和毒素。

夜间可促进性激素分泌，激活新陈代谢的运动，可以提高体内和体外的营养吸收功能。尤其，新陈代谢功能从 22 点到凌晨 2 点之间更加活跃，因此不要放过这个时机，进行彻底的滋养修护，帮你保持富有弹性的光滑肌肤。

### 1. 晚间皮肤护理攻略

#### ( 1 ) 洁肤

如果不彻底去除皮肤上的残妆、皮脂、灰尘等不洁物质，将会影响到皮肤的呼吸，从而引发各种皮肤疾病，因此皮肤清洁很重要。利用洁肤霜或卸妆油进行卸妆后，用泡沫洁面乳充分生成泡沫后洗脸。不要忘了用深层洁肤产品进行毛孔内清洁，一周做一到两次。

去死皮不用每天都进行，可以把它看作洁肤衍生出来的过程。脸上的死皮会让皮肤显得粗糙，还会妨碍皮肤吸收皮肤护理产品中的有效成分。要进行皮肤再生和提高皮肤护理产品吸收的效果，应注意去死皮。因此，与深层清洁一样，一周应进行一两次去死皮护理。

#### ( 2 ) 眼部护理

洗脸后，用化妆水整理皮肤后进行眼角皱纹护理。因为眼角的水分蒸发特别严重，容易出现小细纹和一些眼部问题，从而需要细心的护理。将眼霜涂抹在眼角，利用无名指轻轻敲打涂抹，从而使敏感的眼角皮肤在不受刺激的情况下进行吸收。然后，再用乳液来调节，以达到油脂和水分的均衡。

#### ( 3 ) 特殊护理

这个过程主要是集中补充皮肤所需的水分和油脂等各种营养剂。首先，将浓缩了水分和营养成分的精华素涂抹在整个脸部。用手轻轻拍打，使脸部充分吸收精华素，最后涂抹晚霜。晚霜可以在皮肤上形成保护膜，长久维持皮肤内的水分和营养成分。

需要注意的是，过分含有油脂的产品有碍于皮肤的自然呼吸，反而会起到反效果，因此需要选择清淡结构的，尤其是油性皮肤就更应该选择这种产品。涂抹晚霜后用热毛巾敷脸也是个好方法。热毛巾的

热气可以打开毛孔，将水分和其他营养成分传递到皮肤深处。

## 2.做个睡美人

美女是睡出来的！之所以这样说是因为皮肤的细胞再生运动或其他能量补充运动均在睡眠期间完成。上述运动从晚上 10 点到凌晨 2 点左右完成，晚间护理最有效的方法便是熟睡，因此建议您在这段时间最好入睡。

睡觉时的姿势也很重要，脸朝下的趴着睡觉，第二天脸部会发生浮肿，这是因为入睡期间血液向脸部集中而引起的，而且背朝上胸朝下的姿势还会对心脏造成负担。另外，总是左侧卧或是右侧卧的侧身睡觉，压在下面一侧脸的皱纹要相对深一些，因此应保持脸朝上的睡姿为宜。如果颈部皱纹特别多，应检查看看是不是枕头过高。此外，入睡前进食会导致消化器官剧烈活动，有碍于熟睡，应尽量避免。

## ■ 皮肤美白、去斑

喜欢吸烟，喜欢品味浓香的卡布奇诺，喜欢沐浴阳光，可就在你不经意的享受这些的同时，难看的色斑也乘虚而入。

其实防治斑点，掌握无瑕匀净的肌肤是有办法的：

### 1.防治斑点

#### (1)减少阳光和紫外线照射

如果长时间在太阳下活动，应戴上阔边遮阳帽和遮阳镜，一定要擦防晒霜，以避免阳光的直射。

#### (2)如果脸上出现了雀斑，可用漂白型 斑霜。

其使用方法很简单，将有斑的部位洗干净，搽上之后，保持 30~40 分钟，然后用面巾纸擦掉，同时带上 30~40 分钟的遮光面罩，可以收到很好的效果。但是这类产品不能在外出之前涂抹，因为阳光的照射会刺激皮肤，加深褐斑。如果外出，最好是搽上一层防晒护肤霜。

#### (3)不用乱用祛斑霜

如果是因为内分泌失调，代谢障碍，肝和生殖系统疾病而引起的皮肤褐斑，则不能乱用。应请医生诊断后再用，内调外治，一定会起到

很好的美白效果。如果是因妊娠引起的黄褐斑，那就是孕妇体内缺少维生素 C 的缘故。维生素 C 能使黑色素还原而起到一种“漂白”作用，对治疗蝴蝶斑有不错的疗效。

## 2.食物美白法

在天然食品中，具有保养皮肤和消除雀斑功效的食物有许多种。下面介绍几种经临床验证确有实效的食疗方法。

### (1)将柠檬榨汁，加糖水适量饮用

柠檬中含有丰富的维生素 C，100 克柠檬汁中含维生素 C 可高达 50 毫克。此外还含有钙、磷、铁和 B 族维生素等。常饮柠檬汁，不仅可以白嫩皮肤，防止皮肤血管老化，消除面部色素斑，而且还具有防治动脉硬化的作用。

(2)洗脸时，在水中加 1~2 汤匙的食醋，有减轻色素沉着的作用

(3)每天吃一片维生素 C 和维生素 E，可达到祛斑的作用

### (4)每日喝 1 杯西红柿汁或经常吃西红柿

常吃西红柿对防治雀斑有较好的作用。因为西红柿中含丰富的维生素 C 被誉为“维生素 C 的仓库”。维生素 C 可有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩，黑斑消退。

### (5)黄瓜粥

取大米 100 克，鲜嫩黄瓜 300 克，精盐 2 克，生姜 10 克。将黄瓜洗净，去皮去心切成薄片。大米淘洗干净，生姜洗净拍碎。锅内加水约 1000 毫升，置火上，下大米、生姜，武火烧开后，改用文火慢慢煮至米烂时下入黄瓜片，再煮至汤稠，放入精盐调味即可。一日两次温服，可以润泽皮肤、祛斑、减肥。现代科学研究证明，黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素 C、维生素 B1、维生素 B2、糖类、蛋白质、磷、铁等营养成分。经常食用黄瓜粥，能消除雀斑、增白皮肤。

### (6)黑木耳红枣汤

取黑木耳 30 克，红枣 20 枚。将黑木耳洗净，红枣去核，加水适

量，煮半个小时左右。每日早餐、晚餐后各一次。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌。《本草纲目》中记载黑木耳可祛除脸上的黑斑，可润肤，防止皮肤老化；大枣和中益气，健脾润肤，可以帮助黑木耳发挥祛斑功效。

#### (7) 皮肤黑的人可以用青菜汁洗面

皮肤黝黑，一般是由于皮肤偏于酸性的缘故，所以洗脸后，可以拍一些青菜汁在面部，菜汁中所含叶绿素被皮肤吸收，使之呈中性，能起到美白的作用。

#### (8) 西瓜是很全面的营养品

用西瓜汁洗面，会使黝黑的皮肤转白。最简单的就是把吃剩的西瓜皮切成薄片，贴于面部有斑处，最后再用瓜皮轻轻按摩即可。

#### (9) 胡萝卜汁美白法

将新鲜胡萝卜榨汁。取 10~30 毫升，每日早晚洗完脸后，以鲜汁拍脸。此外，每日喝 1 杯胡萝卜汁也有祛斑作用。因为胡萝卜含有丰富的维生素 A 原。维生素 A 原在体内可转化为维生素 A。维生素 A 具有润滑、强健皮肤的作用，并可防治皮肤粗糙及雀斑。

#### (10) 祛除脸部雀斑，我们还可以选择新鲜的茄子

用刀将茄子切成小片，擦面部有雀斑的位置，直到擦红为止。用干净的茄子皮敷脸，一段时间后，小斑点就不那么明显了。

#### (11) 杏仁美白法

将杏仁用热水泡后去皮、捣碎，用鸡蛋清调和成面膜，涂脸。待干后用温水洗去。可以祛除面部黑斑，减少皱纹，滋润皮肤。如果没有杏仁，用李子仁也可有同样的效果。

#### (12) 白果仁美白法

白果仁中的白果酸在体外可抑制一些皮肤真菌。故外用可以治疗许多皮肤病，并可防止皮肤粗糙，延缓皮肤衰老。将白果仁捣烂，把液浆涂于脸上，可令肌肤柔嫩光滑，白皙娇美。

#### (13) 白芷味香色白，为古老的美容中药之一

市场上以其为原料的化妆品和美容品层出不穷，而“原汁原味”

的白芷，其美容效果更为显著。白芷水煎剂对体外多种致病菌有一定的抑制作用，并可改善微循环，促进皮肤的新陈代谢，延缓皮肤衰老。能够使肌肤光滑、柔嫩、滋润，令容颜呈现出水一样的灵气。

#### ( 14 ) 白蒺藜嫩肤法

白蒺藜 含有多种生物碱 有降血压、降血脂等作用。其中所含的过氧化物分解酶，具有明显的抗衰老作用。久服可祛脸上斑痕，并让肌肤柔嫩润滑。

#### ( 15 ) 白芨外用，可以细嫩肌肤

白芨富含淀粉、葡萄糖、挥发油、黏液质等。外用涂擦 可消除脸上痤疮的痕迹，让肌肤光滑无痕。

#### ( 16 ) 自制美白面膜

用蜂蜜 15 毫升 鸡蛋一个 脱脂牛奶 50 毫升 柠檬汁一小勺 面粉少许。在面粉中加入鸡蛋，搅拌均匀。再加入牛奶、蜂蜜以及柠檬汁再次搅拌即可。将面膜均匀涂于脸上，避开眼部及唇部，有净化、滋润肌肤，使肌肤变得白皙透明、柔软细致的功效。15 分钟后先以温水冲洗干净，再用冷水洗脸。温水、冷水可反复交替数次，有助于收缩毛孔。蜂蜜的亲肤性相当高，蛋白质分子大小与皮肤组织相近，吸收渗透力佳，能迅速为皮肤补充营养，蜂蜜中所含的氨基酸还会在皮肤表面形成一道天然保护膜，防止水分流失，修复肌肤。柠檬汁所含的维生素 C 和果酸是淡化色斑所不可缺少的。

#### ( 17 ) 三白汤

白芍、白术、白茯苓各 5 克 甘草 2.5 克，可以到药店购买这 4 种药 用水煎汤喝。也可以自制袋泡茶 取白术、白芍、白茯苓各 15 克，甘草 75 克，分别研磨成粗粉末，混合均匀，装入 30 个小包中，每天取 1 包用沸水冲泡，当茶喝。适用于气血两虚导致的皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着等，有很好的美白功效。

#### ( 18 ) 绿豆牛奶面膜

将绿豆连皮磨碎，再将牛奶慢慢倒入，并搅拌成糊状。将调好的面膜敷于面部，从下巴开始，至两颊、鼻子、额头，之后再将面膜在面部

抹匀，并在上面敷一张湿润面膜纸，避免面膜在空气中蒸发过快。 30分钟左右就可以将面膜洗掉了，面膜不宜在脸上停留时间过长，这样很容易堵塞毛孔。一般一周一次。

### 3.消除暗沉、亮白肌肤

白皙光亮的肌肤是每个女人的追求，如果你有皮肤暗沉的困扰，那么就来看看肌肤“扫黄”的六个绝招吧！

我们将皮肤暗沉的原因归类、总结，有下列几个方面：

#### ( 1 )食物的原因

有的人肤色暗黄，是吃了太多含叶红素的食物，导致血中叶红素过高所致。

解决方法：不要吃太多含叶红素高的食物，如木瓜、柑橘类、红萝卜、南瓜、海藻类等，但是也不要偏食不吃那些食物。还有芹菜、香菜会增加皮肤对光的敏感性，白天要少吃一点，或是吃完后要注意避开过强的阳光。

#### ( 2 )阳光的原因

常常在阳光下曝晒，又不注意防晒的结果。

解决方法：一定要做好防晒工作，打上遮阳伞，戴墨镜，抹防晒霜。想变白，防晒是很重要的，不要怕麻烦，也不要认为冬天就可以放松。

#### ( 3 )角质的原因

有的肌肤新陈代谢不好，堆积了过多废旧的角质，使皮肤表面角质细胞排列不平整。使皮肤看起来暗沉无光泽。

解决方法：每星期使用 1~2 次去角质产品，或者使用含 **AHA** 或 **BHA** 的保养品。

#### ( 4 )皮肤缺水的原因

有的人到了冬天看起来比春秋两季更黄，洗脸之后很明显的一下变白很多，那就是皮肤缺水造成的。肌肤含水量低自然看起来就暗淡无光。严重的话会出现小干纹，起小皮屑。

解决方法：多喝水，给肌肤充分补水。使用含保湿成分的保养品，

使用有保湿成分的产品敷脸。

### (5) 营养及身体缺氧的原因

很多女士怕胖节食，或者挑食导致身体的铁、维 A、维 B 等缺乏，或者是血里的含氧量不足，血液的颜色偏暗，所以看起来皮肤就比较晦暗了。

解决方法：保持运动的习惯，脸色会变红润。不要偏食，节食，要是没办法改变现状，那就每天吃一颗综合维生素吧！

### (6) 生活方式的原因

作息时间不正常，例如通宵上网，开夜车导致睡眠不足，抽烟、泡吧、过大的压力等都会影响你的肤色。

解决方法：告别不健康的生活方式，保持平平的心态。

## ■ 细致肌肤 除去黑头

### 1. 细致毛孔

首先要找出让你毛孔粗大的原因，对症下药后，给自己一个精确的拯救方案！

#### (1) 因油性肌肤而引起

一般来说，肤质为油性肌肤和混合性肌肤的人比较容易出现毛孔粗大的现象，先天性的毛孔粗大多是由于遗传所致，皮脂分泌特别旺盛，过剩的皮脂堆积在毛囊里，膨胀毛孔，慢慢就会显得毛孔粗大了。

拯救方案：对于你来说，定期的深层清洁及去角质工作很重要。不管有没有化妆，每天的清洁都要做到双重洗脸。先以洁面霜洗脸，去除油脂污垢后，再以深层洁面乳洗去溶于水的污垢，避免毛孔中油脂污垢的堆积。在洗完脸后，一定要在脸上拍上化妆水，可选择含有收敛成分的化妆水，由下往上拍打，持续一段时间后会使得毛孔看起来细致，同时也具有抑制皮脂分泌的作用。

#### (2) 因清洁不当而引起

细小的毛孔被污物阻塞，引起毛孔粗大。皮肤的表皮基底层不断

地制造细胞，并输送到上层，待细胞老化之后，一般都会自然脱落。但是毛孔阻塞者，皮肤新陈代谢不顺利，无法如期脱落，致使毛孔扩大。

拯救方案：你的毛孔被撑大，是因为没清除干净的皮脂污垢长期残留的结果，这与卸妆步骤没有彻底执行有密切关系。首先要卸掉眼部和唇部位的妆，再卸掉脸部的妆，以洗面奶起泡清洁，用清水洗净。最后，再涂上具有收缩毛孔作用的爽肤水。还要注意平时使用粉底时，要选择那些透气性能好的轻盈型粉底液，这样才不会堵住毛孔而影响皮肤的自由呼吸。

### （ 3 ）因肌肤老化而引起

随着年龄的增加，血液循环逐渐不顺畅，皮肤的皮下组织脂肪层也容易松弛、缺乏弹性，如果再没有给予适当的护理与保养，必会加速老化，毛孔自然也会变大。

拯救方案：你的毛孔粗大是由于肌肤老化而引起的，因此控制肌肤衰老的速度是你的当务之急。首先，要每天早晚使用一些高营养滋润成分，同时兼具收紧松弛肌肤作用的抗老化精华素，配合按摩促进吸收；另外，紧肌肤、滋润清爽且无刺激的爽肤水也是必不可少的。不要使用撕拉型的去油或紧肤的面膜，它们会让你的肌肤在过度强硬的撕扯下变得更加脆弱而松弛。

如果可能的话，可到专业美容机构做一些面部提升护理，这样有助于面部肌肤的紧实，较大程度地改善肌肤松弛和毛孔粗大的现象。

### （ 4 ）因不良习惯而引起

抽烟喝酒：香烟让你血管收缩，血液循环减慢，于是干燥、老化都提早报到，使脸部线条下垂，毛孔撑大。当饮酒过度时，毛孔也随之张开，而且喝酒容易造成身体浮肿，毛孔自然就被撑开了。

挤压不当：挤压面疱、粉刺而产生的过度刺激使表皮破裂，可能伤害到真皮，真皮又缺乏再生功能，便难以产生新细胞，就会留下凹凸的疤痕，使毛孔变得粗大。

化妆不当：涂抹具有刺激性的化妆品或长期使用杀菌性的药

霜、消炎水，会使毛细孔阻塞更加严重，油脂排泄不出来，如再缺少适当的护理，将会越来越严重，毛孔也越粗大。

面膜的过度使用：很多深层面膜首先将毛孔撑大，才能深入毛孔将油分与污垢带出来。但过多使用深层清洁面膜，也会让毛孔粗大。

拯救方案：烟酒是你首要忌讳的东西，要想使你的皮肤滋润细腻就一定要改掉过度烟酒的习惯。

如果脸上出现粉刺和痤疮，可以使用暗疮产品来消除，千万不要用手挤，否则一时痛快之后，可能会形成难看的橘皮脸。

你可以每周做一到两次具有深层清洁和紧肤效果的面膜敷面，一方面可以吸收多余油脂，另一方面还可收敛毛孔。不过，一定要注意面膜的使用频率及使用方法，以免适得其反。

在化妆前，先使用能调控皮脂分泌的产品来抑制皮脂的分泌，化妆品适合选择清爽不油腻、透气性能好的粉底，这样可使肌肤多一层防护，可有效控制肌肤的油脂分泌，使毛孔不会因外在的污染而变得越来越大。在去除角质后的隔天，选择深层清洁肌肤并收敛毛孔的面膜，敷完后再用冰过的化妆水擦拭，毛孔缩小的效果立现。也可以自制收缩毛孔的敷面剂，将一匙脱脂奶粉、一匙半的蜂蜜混合，加入一个蛋白，搅拌均匀后厚厚的涂在脸上，10~15分钟后洗净即可。

#### 【细致毛孔小帖士】

##### 彻底清洁

要预防毛孔粗大，清洁肌肤一定要彻底。清洁时先用卸妆油溶解毛孔脏污，再用泡沫多多的清洁产品。在清洁之后，要注意保湿，让细胞充满水分，毛孔自然会缩小。市场上有一些粉刺水有收敛毛细孔的功效，含金缕梅成份的化妆水都有收敛毛孔的效果。

除了每天早晚的基本清洁，每周必做的功课还有：每周1~2次去老化的角质。除了涂保养品，每周一次以保湿型按摩霜来按摩，由下而上、由内而外，让保湿成份渗入肌肤底层。

##### 运动、睡眠、多喝水

女人年过三十，岁月就开始在脸上留下痕迹，此时单靠化妆品是

不够的！运动、睡眠、多喝水才是维持美丽的不二法门。当人处于压力下时，副肾上腺素就会增高，连带皮肤也受到影响，比如会出现细纹、毛孔粗大等状况，要解决这些肌肤问题，必须运动、适当休闲及充足的睡眠，才能恢复肌肤的光泽及弹性。

要年轻美丽，不单单是只往脸上擦化妆品。天天睡饱八小时，天天喝八大杯水才是最根本之道。因为人在熟睡时会分泌生长激素，保持肌肤的弹性与光泽；而长时间待在冷气房，容易造成皮肤干燥产生细纹，所以水分的补充很重要。

## 2.去黑头

黑头是硬化油脂阻塞物，通常出现在额头、鼻子等部位，在鼻头及其周围部分，经常会有油腻的感觉。当油脂腺受到过分刺激，毛孔被多余的油脂阻塞，最终这些油脂变硬，经氧化后成为黑色的小点，这些小点就是被称作黑头的油脂阻塞物。

用手挤是一种错误的去黑头方法。很多人都会用手挤，但由于指甲带有细菌，所以容易导致皮肤发炎，而且毛孔会越来越变大。用刷擦，这种方法只适用于去死皮，对于去黑头，作用不大，如果使劲擦还会使皮肤受损。

想把黑头清除而不想毛孔变大，不论用哪种方法，事前最好先蒸一蒸面，令毛孔张开，除了有助于排出毒素外，也有助于清洁。清除完黑头后，最好用冰冻蒸馏水或爽肤水敷于 T 字部位，除了能使皮肤洁净外，还可以收缩毛孔。也有人用撕拉面膜和鼻贴膜，可以撕出很多脏东西，但是不久又出现了，毛孔也被越撕越大。

下面为你介绍几种不错的去黑头的方法：

### ( 1 ) 牛奶加盐去黑头

最好用没有用过的食盐，可以在刚开封时用小瓶单独装起来，每次用 4~5 滴牛奶兑盐，在盐半溶解的状态下开始用来按摩，由于此时的盐未完全溶解，仍有颗粒，所以在按摩的时候用力必须非常轻，分钟后用清水洗去，不能太久否则会损伤皮肤。为了让皮肤重新分泌干净的油脂，所以洗完之后不要再擦任何东西在洗过的皮肤上了。

## (2) 用珍珠粉去黑头

用珍珠粉可以很好地清除老化角质和黑头。在药店选购质量上乘的内服珍珠粉。取适量珍珠粉放入小碟中，加入适量清水，将珍珠粉调成膏状。将珍珠粉均匀地涂在脸上。用按摩的手法在脸上按摩，直到脸上的珍珠粉干透，再用清水将脸洗净即可。每周可用两次。能很好地去除老化的角质和黑头。

## (3) 蛋清去黑头

打开一个鸡蛋，将蛋白与蛋黄分开，留蛋白部分待用；准备好清洁的化妆棉，将原本厚厚的化妆棉撕开成为较薄的薄片，越薄越好，将化妆棉浸入蛋白，然后将其贴在鼻头上，静待 10~15 分钟，待化妆棉干透后小心撕下，可以除去黑头，滋润皮肤。

## (4) 鸡蛋壳内膜去黑头

鸡蛋壳内层的那层膜，把它小心撕下来贴在鼻子上，等干后撕下来。

## (5) 盐去黑头

洗脸后，皮肤尚且湿润时，用适量盐涂在鼻子上打圈按摩，你会感觉盐慢慢融化，继续按摩，过十分钟左右用清水洗净。有青春痘或者伤口之类的皮肤肯定会痛，请慎用；敏感肤质者不提倡使用该方法。建议使用洗面盐，用的时候可以取一小勺在手上，用几滴清水调和，就变成浓浓的液体，然后把这个液体在鼻子上按摩一会，再洗掉就好了。

## (6) 米饭去黑头

每次蒸完米饭捏一小团在脸上轻揉，会把脏东西都带下来。使用饭团在脸上轻轻滚，然后再洗脸。

## ■ 嫩肤去皱

我们一直以为美白是最受关注的皮肤问题，但多项调查表明，皱纹才是令多数女性困扰的皮肤问题。其实皱纹也可以在日常中得到有效的控制。