

# 女人美丽书

瑞芙女社 编著

中国妇女出版社

书 名：女人美丽书

作 者：瑞芙女社

出版社：中国妇女出版社

出版日期：2005-4

开 本：16

定 价：26.80元

ISBN 7-80203-136-2/G

# 序 言

美丽是女人的宣言书。

美丽于女人是一种永恒的诱惑，女人为美而生，因美而生。女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。美丽，是女人得天独厚的礼物；美丽，也是女人的专利。女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性，女性的光辉就越发灿烂，越能体味到作为女人的成就感。

人们常常把女人比作花，千姿百态，有的淡雅清香，有的热情奔放，有的郁郁芬芳。女人也如此，胖的丰满绰约，瘦的亭亭玉立，各有耐人寻味处。

每个女人都有一面镜子，在美丽的时刻展露光芒。女人如诗，黯然销魂风情万种；女人如水，玫瑰柔情绒绒四溢；女人如花，沉香弥留暗香在手；女人如画，色彩艳丽典雅宜人。女人的美是一部历史，变化万般，风情万种。

美丽是女人一生的事业。

女人的美需要时间和心力的投入，柔嫩细致的肌肤、容颜的装扮、飘逸的长发、婀娜的曲线、靓丽的衣装以及内在的气质，能将女性的魅力点燃，让女性瞬间变得神秘、浪漫、妩媚、楚楚动人。

晶莹剔透的肌肤是每一个女人梦寐以求的，而美丽女人给人的第一印象，是皮肤的靓丽。所谓“清水出芙蓉，天然去雕饰。”最健康、最美丽的当然是一张清新、自然的脸庞。每一个花靥醉人的微笑浮现在肌肤之上，每一个优雅的举止离不开肌肤表面。所以，女性的外表之美离不开肌肤的缔造和烘托。它是女人娇艳的花瓣，是成功女人自信的源泉，是女性难以舍弃的豪华霓裳。爱美的女人应该学会如何保持肌肤的靓丽。

不论天生丽质的你对自己的素面朝夭如何有自信，相信你依然挡不住梳妆台前那“调色盘”的诱惑。化妆是打造女性魅力的一门必修艺术，适度而得体的化妆，可以体现女性端庄、美丽、温柔、大方的独特魅力。当化妆已成为女性生活不可缺少的一部分时，美丽便向我们翩翩走来了。以往所谓的缺憾，在今天已变成张扬个性的美丽，于是脸上的动人之处越发娇美艳丽。

清新飘逸的秀发是女人的第二张脸，从中反映出精致女人的种种小细节，拥有健康美丽的头发是女人保持青春活力的魔杖，给人留下迷人的美丽韵味。因此，洗发护发不仅是个人清洁卫生自爱的表现，更是现代社会的一种人际礼仪。

如诗如画的三千青丝秀发，怎能不令你牵肠挂肚、不令你的他心醉神迷？

再普通的服饰也难抵挡那曲线一波一波由内向外弥漫的女人味。性感，就是这样没有商量地依附在完美曲线上。

什么是美？每个人都有自己的定义。我们不能否认，外表美丽的人是美丽的。脸部除外，亭亭玉立的女人总能给人无限遐想。

要想拥有完美的身段，除了要针对自己身材的特点进行减肥外，可别忘了要坚持不懈地进行各种美形塑体运动，保持正确的站姿与坐姿。要谨记一点，即使天生的美人，也要经过后天的修炼！

如果说打扮化妆是一种人工的美，那么吃出来的美丽是最真实最自然的美。

爱美，追求美，是每一个人的天性。一个人的容貌美不美，除了先天因素之外，后天的精心调理和保养是非常重要的。其实，只要你能合理地调整你的饮食习惯和内容，适量地补充身体所需的营养，你就会拥有一张健康而美丽的容颜。

美丽是女人永恒的追求。美丽的女人不一定天生丽质，但肯定知道如何装扮自己，知道如何让每一天的心情跟着衣装一起亮丽起来。

“云想衣裳花想容”。天上的云朵都要彩衣来装扮，人间的美女岂可辜负自己的美丽。

你的魅力，就在一袭绰约的罗衣下一点点不经意地演绎至极点。

面对眼花缭乱的时装，究竟穿哪一款哪一式才更适合你呢？

作为非语言性的信息传递工具，服装在参与人体造型的过程中，能将着装者的气质、容颜、身段糅为一体，对衣物的形态美进行再雕塑，从而打造出一种优雅和谐的美感。

美丽是外在美和内在美的综合，是一股内外皆秀的气韵，它可以从发梢流动到足尖，柔润女人的整个身心。女人之所以能够将自身的魅力展现出来，起恒久作用的是内在美，也就是气质、修养和智慧。外在美，会随着时间的流逝而褪色，甚至会消失得无影无踪，而内在美却是经久不衰魅力永存的。

与其追求昙花一现稍纵即逝的外貌，莫如马上行动挖掘内在美的潜质。这样的女人永远拥有一副人见人爱的真正而永恒的美。

有人说，女人只要用一个素静的姿态，就可以被人传唱千古，李清照的倚门回首，杨玉环的回眸一笑，而这正是一个人由内而外散发出的魅力所在。

古人用沉鱼落雁、闭月羞花来赞扬女性的容貌，然而，五官长相、身材高低都是与生俱来的，受之于父母，无从拒绝也难以改变。所以，女人不应把自己的容貌当成美丽的中心。女人真正的美丽并不是一张漂亮的脸蛋和一幅曼妙的身姿所能涵盖的。美丽不全在浮华的外表，它是温婉可人的姿质，是喧嚣中的晶莹品性，是灵动却不嚣张的才情，是弥久日醇的魅力，是源自健康的蓬勃朝气，是永不褪色的女人风采。外貌的端正加上内心的丰富，才形成了女人的美丽。

所以，如果你不是貌美如花，也不必沮丧，丰富的内在品质会让你光彩照人。

当你以典雅的风度，自信的神态，非凡的谈吐出现在大家面前时，谁又能说你不是美丽的呢？

作为一个女人，最大的成功，就是永远地美丽。只有不断追求“内外兼修”的美丽，女人的一生才能在不断完善中成为一部杰作。爱美的女性，心中长存着美丽的心思，对生活充满热情，世界也因为女人的美丽而丰富多彩。

生活需要我们女人的美丽，世界期待着我们女人的美丽。

惟愿美丽与我们终身相随。

# 导 言

## 1 体贴你的肌肤

一张健康美丽的脸就是女人动人的通行证。拥有一张动人的通行证可以让你轻松面对这个世界、面对自己的生活。而如何拥有这美丽健康的脸一直让我们所有的女性费尽心思，仿佛拥有美丽的脸庞倒成了压在我们心头的一块重负。美丽怎么容忍身心劳顿，怎么能够以付出快乐和健康作为代价？其实轻松的美丽没有秘诀，当你天天享受如水平静的生活，简单微笑面对生活才是最好最真实的。

### 了解你的肌肤

爱美是人的天性，青春亮丽的肌肤当然可爱，想拥有娇美的肌肤，那么你首先得耐下心来了解一下皮肤的知识。

皮肤是人体表面上柔软、均匀、可延伸的保护膜。表面看，它只是身体的外层而已，事实上，皮肤除了可以保护身体免于受到细菌、冷、热、紫外线等外来伤害外，还兼具排泄、调节体温及感觉等功能。

皮肤覆盖人体的最表面，具有非常重要的作用。表皮有角化层和皮脂膜，既可避免化学刺激，又可防止水分蒸发，此外还含有黑色素，可抵御紫外线的刺激。真皮具有高度韧性，可防止机械损伤。皮肤内神经末梢丰富，能感受各种刺激。

#### 皮肤的结构

人的全身表面都覆盖着皮肤，皮肤是软组织，柔韧而富于弹性，在一定的范围内可以推动和伸张。皮肤的厚度以年龄、性别、部位的不同而各不相同。皮肤是人体最大和最重要的器官，总重量约占人体的 8%，皮肤容纳了人体约 1/3 的循环血液和约 1/4 的水分。皮肤是由表皮

、真皮、皮下组织三部分组成的。

**表皮：**是皮上组织，它与外界接触最多，又是与化妆品关系最密切的部位。表皮虽然差不多只有普通纸那么薄，最厚处也不过 0.2 毫米，但它们都是由下面的基底层发育而成，基底层由基底细胞和黑色素细胞组成，黑色素细胞产生黑色素，基底细胞不断地进行分裂，产生新细胞。皮肤的颜色因人而异，在同一个人身体的不同部位颜色也各不相同。皮肤的颜色取决于皮肤所含黑色素的多少和血流的快慢，被太阳晒黑后的皮肤内含黑色素较多，皮肤逐渐变黑；运动后因毛细血管扩张，血流加快，皮肤会发红。

**真皮：**真皮在表皮下层，与表皮分界明显，表皮底部呈凸凹状与真皮紧密接触，真皮内部的细胞很少，主要由植物纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等，它与

皮肤的弹性、光泽、张力等有很重要的关系。皮肤的松弛、起皱等老化都发生在真皮之下。皮下组织：皮下组织在真皮下，二者之间无明显分界。皮下组织由大量脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而构成。

皮肤的生理功能

保护作用。皮肤的作用是覆盖身体而保护内脏，同时角质层也具有防止细菌侵入的作用。而皮肤表面的皮脂膜则具防止细菌繁殖的功能，对于光线或紫外线由红血球及黑色素细胞来吸收，可防止紫外线直接侵入体内，皮肤也能保护内脏免受物理刺激，即使受到轻微的伤害也能使之恢复。

调节体温作用。通过血液循环量和发汗量变化，使皮肤能对外界气温产生调节作用，保持一定的体温。

分泌排泄作用。皮肤具有分泌汗水和皮脂的作用，同时也能将体内部分代谢产物排泄出来。

知觉作用。皮肤上布满了知觉神经，能迅速感受到来自体外的刺激。

吸收作用。由于皮肤本来具有防止异物进入体内的作用，因此，不具备积极的吸收作用，然而有些物质若加以处理，来促使皮肤吸收，则仍是有可能的。

呼吸作用。皮肤具有积极的呼吸作用，如果用不通气的物质完全隔离，人将无法生存。

皮肤吸收的三个途径

使角质层软化，渗透过角质层细胞膜，进入角质层细胞，然后通过表皮其他各层；大分子及不易渗透的水溶性物质只有少量可以通过毛囊、皮脂腺和汗腺导管而被吸收；少量通过角质层细胞间隙而渗透进入。

## 肌肤的分类

完美的皮肤应该是柔软细滑的。皮脂及水分供应充足，表面没有瑕疵，颜色红润，面部与颈部颜色深浅相同；肌理纹路平整，皮沟线细，皮丘小又平，毛孔不明显；汗液及皮脂分泌顺畅，肌肤健康而有光泽；皮肤易上妆，上妆后自然亮丽，皮肤表面瑕疵少；冷时皮肤偏干性，热时皮肤偏油性。

从外观上看，光滑、新鲜、清洁，有健康色彩；放大镜下看，光滑柔嫩，不厚不薄。

你的皮肤是这样的吗？那么你的皮肤究竟属于哪种类型呢？

人的皮肤大体上可以分为干性、中性、油性、混合型和敏感型。看看各种肤质有什么特点，你也可以对照一下进行自我鉴定。

干性皮肤：毛孔细小，很少有面疱，而且皮肤紧绷、脆弱、没有光泽，不易上妆，易脱皮，尤其是脸颊的部位；对阳光和寒冷非常敏感，很少晒黑，易晒伤；眼部、唇部四周和额头早现皱纹。

中性皮肤：肤质细致，肤色均匀，没有面疱，皮肤洁净、柔嫩、易上妆，不易脱妆，没有油光或干疤，对阳光不会太敏感，会晒黑，有时会晒伤。

油性皮肤：毛孔粗大，脸部有油光，T字部更明显，面疱普遍，皮肤柔软，很少皱纹，易脱妆，易晒黑，不易晒伤。

混合性皮肤分三种类型：

1. T字部位油性，毛孔粗大，面疱普遍。而面颊皮肤洁净柔嫩，很少面疱，肤质细致，肤色均匀，这是混合性皮肤中最常见的类型。
2. T字部位少油脂和面疱，面颊皮肤毛孔很小，极少面疱，易出现皱纹和细纹。
3. T字部位油性，毛孔粗大，面疱普遍，有油光。而面颊皮肤毛孔细小，少面疱，易脱皮，

皮肤紧绷，有皱纹和细纹，是混合性皮肤中比较少见的一种类型。

敏感性皮肤：皮肤角质层薄，遇冷或热面部会潮红，或有红血丝，时有痘痘时有斑，这些主要是由于角质层薄而肌肤的抵御能力下降造成的。

敏感性皮肤与干性皮肤在温度和环境变换不定的春季、秋季最易出现问题，中干性皮肤最易变成敏感性的，而油性缺水性皮肤也容易变得敏感。

## 洗出来的好肤质

皮肤出现了不该有的问题，甚至导致了肤质恶化、提前衰老等等现象。不少爱美人士恐怕已经被铺天盖地的美容广告打懵了，那些美容广告的核心主题是祛斑、去皱、速白、一次焕肤等等。其实，洁肤才是一项特别重要的核心美容项目。这里所说的洁肤不是我们随随便便使用毛巾抹一把脸，这种粗糙的清洁方式不仅对皮肤几乎无益，甚至还是非常有害的。

洗脸方法正确与否，直接影响皮肤的健康。原则上讲，勤洗脸，保持颜面清洁，对皮肤有好处，但也要具体分析。要洗出柔嫩富弹性、光泽又平滑的美颜，技巧、力道和选择洗颜品都大不相同。

清洁，是保持美丽肌肤的超级好帮手！不过，请先确认自己的方法是否有误。这里将洗颜过程分为6个关键步骤，并清楚找出几点提醒你，让你从今天开始体验极致洗颜的技巧。

1. 洁面乳是洗面的关键。为了保持皮肤的健康，最好使用与皮肤 pH 值相同的弱酸性 (pH=3.8~6.5) 的洗面水 (或化妆水)。弱酸性洁面品与天然肤质最贴和，能在保留肌肤原有滋润成分及水分的同时，有效抵御外界各种刺激，令肌肤柔润细致，充满弹性。
2. 开始洗脸。洗脸前一定要将手洗净，并用水打湿脸部后，用肥皂或香皂洗脸时，切不可直接往脸上抹。应先用双手搓出肥皂沫，然后再抹于脸上，或将肥皂抹在毛巾上，再用毛巾轻轻地擦洗，以减少对皮肤的刺激。洗脸毛巾应该选用质地柔软的，否则会擦伤皮肤，促使皮肤松弛和老化。
3. 将沾有泡沫的手掌心，贴在双颊上开始往外侧呈螺旋方向按摩。以泡沫的张力，将污垢油脂带离肌肤表面。
4. 以不断流动的水，彻底、反复将泡沫和污垢一起冲掉后，再检查发际、鼻翼、耳后方、下巴内侧等部位，是否残留有泡沫。
5. 洗脸后，脸上什么也不搽，让干燥的空气直接接触皮肤，也会使皮肤失去光泽。如果洗脸后，再用毛巾多捂一会儿，然后立即搽上奶液等护肤化妆品，就不容易造成皮肤粗糙。
6. 平时最好用比手温高几度的水洗脸，因为一般女性都是要化妆的，在卸妆的时候肌肤是较为脆弱的，如果使用热水让毛孔全部张开，再利用含有去角质的清洁用品洗净，那更是雪上加霜，是再度中伤！因此用比手温高几度的水来清洁，是比较善待肌肤的方式！

## 不同肌肤洗脸对策

不同的肌肤状况会有不同的洗脸需求，下面8种不同状况肌肤的洗脸方式可让聪明的你洗除负担，洁净无烦恼！

敏感皮肤

对敏感皮肤要小心翼翼，尤其是在换季的时候，有点风吹草动都会在皮肤上反映出来。此时，最重要的就是不要再给皮肤过度的刺激和负担，要选择不添加香料、色素和防腐剂等过敏源成分的洁面产品。专为敏感和脆弱肌肤设计的温和低刺激保养品，市面上有，完全可以满足你的需求。

#### 越洗越白

你晒黑了吗？许多人都有的经验是，户外运动一天之后皮肤除了变黑，还会显得黯沉、无光泽，而要使脸部恢复白皙，就要从使用美白系列的洁颜产品开始。目前，美白系列中的清洁产品通常都具有温和剥除角质的功效，除了能彻底清洗多余的皮脂及脏污，同时也能使美白保养成分更好地吸收。

#### 恢复青春

洗脸的同时还可以恢复青春？真正的奢华就是讲究连洗脸时都要做保养。一些有紧实肌肤功效的洗面奶，不但能有效清洁肌肤，还能达到紧实及柔滑肌肤的双重功效。肌肤充满活力，当然就能使你显得年轻有朝气了。

#### 皮肤太干

既要求滋润又要求洁净，那可别嫌洗完脸后会有仿佛洗不干净的湿滑感。这种滑溜溜的肌肤触感通常过一会儿就会消失，当肌肤过干时，具有滋润效果的洗颜乳能避免因清洁过度而刺激皮肤。一般来说，针对干性皮肤，有滋润和活肤功能的洁面产品都含有足够的滋润与保湿成分，可温和呵护脆弱的肌肤。

#### 皮肤太油

不同的肌肤有不同的保养课题，油性肌肤最重要的就是彻底清洁与控油，你可以选择一种内含植物精华的去油洁面产品，洗后感觉清爽洁净，能维持脸部的粉嫩，帮助脸庞不泛油光。

#### 匆忙一族

洗脸卸妆一次完成的洁面产品，适合总是与时间赛跑的女性。双重效果的洁面用品在卸妆表现上各有长短，建议你在使用后仔细比较，选择符合你妆感需求的洗卸用品。有些洁面产品兼具洗脸及卸妆功能，能不伤肌肤地剥除老废角质，适合总是赶时间的你。

#### 气色不好

毛孔里的污垢与皮脂是造成肌肤黯沉、气色不佳的原因。你可以选择具有去角质及活肤效果的洗面奶，以促进细胞的新陈代谢，使保养品能更好地吸收。这两年被越来越多爱美人士青睐的洁面布，可以将卸妆、清洁、保养一次完成，有深层清洁、去角质及按摩的效果，使肌肤轻易拥有洁净与活力。

#### 毛孔粗大

当毛孔粗大，又不希望使用以颗粒去角质的洗脸用品时，含有水果酵素的洗面产品最为温和有效。因为它含有可舒缓压力的复方植物精油，如葡萄子、玫瑰、薄荷、木瓜及芒果酵素，可以使皮肤光滑清爽，适合混合性肌肤早晚使用。

## 2 做无时无刻的护肤使者

20 岁的女子新鲜娇艳，30 岁的女人风华正茂，那么 40 岁、50 岁呢？到 60 岁仍能保持美丽的女人

人有多难得！岁月沧桑，衰老是谁也不可改变的现实，当皮肤渐渐显得暗淡无光，当形体因地心引力的作用而不再挺拔婀娜，你是否会对自己的外观渐失信心而最终听之任之呢？可曾想过以后也许还有几十年的路要走，这样早早地放弃了美，不也是一种退缩吗？为什么不换一种更积极的心态去面对生活，将美丽进行到底呢？

认识了自己的肤质，便能更有针对性地去护理肌肤，知道了每时每刻的肌肤护理原则，便能时刻为美丽加油，你应该时刻充当自己的护花使者，让娇美的容颜为你长久驻足。

## 不同肤质的护理方法

### 干性肤质

干性肤质容易起色斑，原因是皮肤十分容易缺少水分。所以，干性肌肤护理的首要目的就要先让肌肤“喝”足水。肌肤喝足水后，再进行淡斑就相对比较容易了。所以，淡斑与补水是分不开的。

护理时注意不选择含碱性物质的护肤品，应选择补水滋润类的面膜，适当的用水蒸面和每天按摩脸部，以促进血液循环，有条件的情况下坚持每天喝一杯牛奶。

### 中性肤质

中性肤质是各种肤质中最好的皮肤，这种肤质通常只会是被 15 岁以下的小孩子所拥有，但也有一小部分天生丽质的女士拥有此种肤质。这种肤质只要保持水油平衡和做好防晒就足够了，当然也要好好护理，否则时间长了就会转变为干性或是混合性肤质了。

应选择对皮肤有滋润作用的洗面奶，一般每日清洗面部两次为宜。选择中性的面膜，注意保持皮肤的弹性，要多吃水果和蔬菜。

### 混合性肤质

这是四种肤质中最难护理的皮肤。这种皮肤既容易长痘又容易长斑。一般是“T”字区容易出油，两边脸颊较干，因此在“T”字区容易长痘，脸颊则容易起斑，特别是在眼眶下、颧骨上的部位是最容易长斑的。

针对这种肤质，要做好“T”字区的控油，两颊的补水以及防晒。

### 油性肤质

这种肤质也分为真油性肤质和假油性肤质。30 岁以前的为假油性肤质，30 岁以后则为真油性肤质。那应该怎么做好这种皮肤的护理呢？

这种肤质既要控油也要让皮肤“喝”足水，慢慢地皮肤就会有所改变。这种肤质的人大部分都会连带性容易长青春痘，而长青春痘不只是皮肤上的油脂过多无法排出体外一种因素，还有很多别的因素，例如：内分泌失调、体内荷尔蒙的升高或降低、睡眠、肠胃等等因素都会引起皮肤长痘。所以，不能只是依靠护肤品，还需要内调，这才是解决这个问题的最好方法。

选择清洁力度比较大的洗面奶，洗完脸后可用热毛巾敷面，使毛孔张开从而有效地除油。敷面后一定要拍上收缩水来收紧毛孔，并选择较清爽的护肤品，在日常生活中应注意避免或少吃辛辣刺激性的食品，多吃水果和蔬菜。

### 敏感性肌肤

敏感性肌肤可用四个字代替，那就是：疼、热、紧、痒。敏感性皮肤表现为皮肤粗糙，有小丘疹，皮肤发红，干燥、脱皮。当皮肤出现这些症状时，就需要注意特别的护理了。

1. 镇静皮肤。这是最重要的一点。皮肤是离不开水的，水是镇静皮肤最好的方法，比如矿泉水喷雾，它能够用水让皮肤首先镇静下来。

2. 补充维生素：维生素 A、维生素 B、维生素 C 都是皮肤代谢不可缺少的物质，能提高皮肤的

抵抗力，免遭外界对皮肤的侵袭，尤其是维生素 C 有抗过敏作用。新鲜的蔬菜、水果含有较多的维生素 C，都是很好的防过敏食品。

3. 选用安全的清洁产品：对很敏感的皮肤，必须使用安全的产品才能有效保护，在皮肤的表面形成保护膜使之不受侵害。

4. 防晒：皮肤对紫外线敏感，容易出现晒斑、日光性皮炎，需要涂防晒霜隔离紫外线，保护皮肤免遭侵袭。

5. 保湿：如果皮肤出现过敏，要用安全有效的护肤产品，保护皮肤的水分，保湿是保证皮肤健康的基础。

## 不同年龄段的皮肤保养

一直以来，护肤都是每个女性每天的必修课。但是，不同年龄的女性，应有不同的护肤重点。

20 岁。养成科学的皮肤清洁及保养习惯。这个年龄人的皮肤细腻光滑，除非有青春痘等问题产生，一般不需要特别护理，如是油性皮肤，应早晚用洗面奶彻底清除面部污垢。寒冷或干燥的季节可选用乳质面霜，以增加营养。

20~30 岁。注意预防皱纹的产生，为了防止皱纹的产生，可选用保湿类护肤品。必须仔细选择适合自己的面霜，因为这个阶段皮肤的好坏与使用的面霜很有关系。

30~40 岁。防止皮肤光泽黯淡。这时的皮肤很容易出现光泽消退的情况。除了合理的清洁习惯和规律的生活之外，还应有一整套的系统保养。可选用果酸类护肤品，以清除皮肤表面的死细胞，促进新生细胞的生长。

40~50 岁。注意补充皮肤养分。这个阶段由于激素平衡失调，皮肤水分流失，造成面部皮肤松弛，因此及时补充水分和营养非常重要。应选用防皱、补水和再生类护肤品。为防止眼周及嘴角鱼尾纹产生，应使用维生素 E 面膜及胶原蛋白类面膜，并辅以按摩。

50 岁以后。补充水分、营养及进行再生细胞的处理。此时皮肤的胶质及弹性蛋白减少，皮肤细胞再生能力减退。激素疗法是一种延缓皮肤衰老的根本办法。平时除了清除坏死的表皮细胞外，应选用优质防皱及能增强皮肤新陈代谢的抗衰老护肤品。早、晚坚持使用，以弥补更年期皮肤被破坏的平衡。

## 四季的皮肤护理

一年四季中，气候随着季节更换产生了不断的变化，而人体的肌肤也因四季的天气不同，保养的方法随之改变。

### 春季——防黑斑

素妆出门是不被允许的。

春季，为了保护柔嫩的皮肤，没有比清洁更重要的了。

将清洁霜涂于面部，用手指轻轻打圈按摩 2~3 分钟，表面的灰尘清除后，温水洗净。

因紫外线的照射会使皮肤生成各种色斑，所以必须使用防晒霜后外出。

### 夏季——防日晒

紫外线光线最强的时间是上午 10 点至下午 2 点之间，在这个时间段内，最好不要将皮肤暴露在紫外线下，在日光浴时也要将全身涂抹上防晒霜。

皮肤暴露在紫外线下会导致皮脂和汗液的分泌量过大，使空气中的灰尘或老化物粘贴给皮肤造成压力。在这种情况下皮肤清洁是最重要的。用温水洁面后再用凉水冲洗可增加皮肤弹力，感到凉爽的同时也可去除毛孔中的老化物。

将毛巾浸湿后，放入冰箱的冷冻室内待到少许冰冻后拿出，敷于整个脸部并轻压，冷毛巾的按摩方法也不错。

土豆泥与面粉调和后，涂抹于整个面部，可起到美白的作用。

使用美白产品不仅可以起到美白的作用还可以预防色斑的生成，夏季使用美白产品给皮肤提供水分和营养，要比使用其他产品效果更显著。

### 秋季——防干燥

敏感的秋季使用润肤液或奶液状的洗面奶可减少皮肤水油的流失。

洁面后，使用保湿效果卓越的润肤水、润肤露及精华液（素）用来补充营养，使用精华液（素）来预防细小皱纹的生成和增加皮肤弹力。

将精华液（素）充分地涂抹在面颊和唇部周围。

每周使用 2 次自然的黄瓜面膜，因其含有丰富的维他命 C，不仅清爽皮肤，又可起到保湿美白的作用。

### 冬季——防爆裂

干燥的冬季里试着用牛奶洁面。

牛奶里含有大量的电解质，可以快速吸收水分，皮肤会感受到滋润。

眼周与唇部周围如果有紧绷的感觉，使用膏状的洗面奶彻底清洁。

眼与唇部周围用蘸少许润肤水或爽肤水的化妆棉敷 5 分钟，然后涂抹保湿效果显著的精华液（素）。

使用去角质喱不仅保持清洁的皮肤，营养和水分也会被均匀地吸收。

## 一天的皮肤护理

早晚两杯白开水。

充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性，缺水会使身体过早衰老，皮肤因“缩水”而失去光泽。

女人要做的是，至少早晚各一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道，补充夜间失去的水分；晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积，使衰老提前来临。因此，每晚饮水的作用不能低估。

一个西红柿。

在水果和蔬菜中，西红柿是维生素 C 含量最高的一种，所以每天至少保证一个西红柿，可以

满足一天所需的维生素 C。

一杯酸奶。

从补钙角度看，女人是最容易缺钙的一个群体，而牛奶的补钙效果优于任何一种食物，特别是酸奶，更容易被人体吸收，所以，女人应每天保证一杯酸奶。

一瓶矿泉水。

一定是要名副其实的矿泉水，它含有的微量元素和矿物质是皮肤最需要的。清洗脸部后仰卧，用矿泉水浸湿一块干净的纱布，然后敷在脸上，待纱布变干后再次浸湿，如此反复，就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。

一袋茶叶。

女人一定要喝茶，如果胃没有毛病，绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性，茶是最天然、最有效的减肥剂，再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

一个简单的面膜。

每天晚上临睡前，要做一个简单的面膜，其作用是将沉积在面部的脏东西清除出去，并且使皮肤作一次“紧绷运动”，然后涂上护肤品，这样，晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

另外要注意的是，女性的睡眠时间不能过晚，从晚上 10 时到第二天早上 5 时，是皮肤修复的最佳时间，而睡眠中的修复才有效。如果入睡时间超过了子夜，即使是第二天起得再晚，睡得再长，也已经错过了皮肤的最佳保养时间。

最佳美容护肤时间。

每个人都有自己的生物钟，同时，每个人的皮肤也有其遵循的作息时刻表，美容保养若能与肌肤自然作息时刻相配合，就可发挥它最大的功效。

晚 11 点至凌晨 5 点。这时细胞生长和修复最旺盛，细胞分裂的速度要比平时快 8 倍左右，肌肤

对护肤品的吸收力特别强。这时应使用富含营养物质的滋润晚霜，使保养效果发挥至最佳状态。

早上 6 点至 7 点。肾上腺皮质素的分泌自凌晨 4 点开始加强，细胞的再生活动此时降至最低点

。由于水分聚积于细胞内，淋巴循环缓慢，一些人这时会有眼皮肿胀的情形，可用能增强眼部循环、收紧眼袋的眼霜。

上午 8 点至 12 点。这时肌肤的功能处于高峰，组织抵抗力最强，皮脂腺的分泌也最为活跃。可做面部、身体脱毛、祛斑除痣及文眉、文眼线等美容项目。

下午 1 点至 3 点。此时血压及荷尔蒙分泌降低，身体逐渐产生倦怠感，皮肤易出现细小皱纹，肌肤对含高效物质的化妆品吸收力特别弱。这时若想使肌肤看来有生气，可额外用些精华素、保湿霜、紧肤面膜等。

下午 4 点至 8 点。随着微循环的增强，血液中含氧量提高，心肺功能特佳，能充分吸收营养，这段时间最适宜职业女性到美容院作保养，还可根据爱好进行健身运动。

晚上 8 点至 11 点。此时皮肤最易出现过敏反应，微血管抵抗力衰弱，血压下降，人体易水肿、流血及发炎，故不适宜做美容护理。

## 眼部护理

女人迷人的地方，除了甜美的笑容外，莫过于会放电的眼神了，也因为这样，女人年过 25 岁

后，就要开始眼部保养，以防止眼睛开始有细纹出现，否则眼部细纹将会成为你脸上卸不掉的装扮。

眼睛周围的肌肤是人体皮肤中最敏感的，疲劳、紧张、年龄都会在这儿有所反映。而眼皮又是脸部最容易让人忽视的部位，它比脸颊的皮肤薄4倍，又没有脂肪和肌肉纤维的支撑。一般情况下，每人每天眼皮大约要眨一万次，这样就会过早地产生皱纹，同时压力过大、经常眯着眼睛看东西(因为你为了漂亮不肯戴眼镜)，在烈日下不戴太阳镜，还有在烟雾缭绕的环境里闲逛，这些都会使眼睛四周的皮肤变得肿胀、多皱或是发黑，让人显出一副无精打采的样子。

因此对眼部必须特别加以关爱。最好是从25岁开始就使用一些特制的眼部护肤霜和保湿霜，到35岁，可以采取全套的护肤和抗皱措施。

要对眼睛有所帮助，你需要做的只是保护它们免受环境污染的伤害。专家建议使用较温和的普通面霜(涂抹任何东西前都要做局部测试)，如果你的皮肤很敏感，戴副遮光太阳镜也就可以了——这是保护眼部不受阳光侵害的最佳方法。

下面介绍几种专门针对各种眼部问题的解决方法。

眼睛干涩。

你需要更多的维生素A，缺乏维生素A会使眼睛的自然分泌物减少从而使眼睛发红疼痛。在很

多富含维生素A的食物(例如胡萝卜、杏)中都有一种名为β-胡萝卜素的成分。该成分是一种高效的抗氧化剂，有助于保护眼睛免受烟雾环境及阳光的侵害。如果你想以额外补充的方式获取维生素A，服用的一定要是复合维生素，并且要严格按药量服用。

麦粒肿。

当眼睛的泪管和睫毛囊由于阻塞发生感染时，就会出现这种病症。维生素C(柑橘类水果和菠菜都富含此种维生素)有助于避免发生这些情况，因为它可以增强免疫系统且有助于减轻炎症。

黑眼圈。

这可能是遗传造成的，不过随着年龄的增长，皮肤会失去自然的弹性，黑眼圈就会更加明显。缺乏睡眠也会导致黑眼圈的出现，因为血液冲入血管就会形成阴影似的半环状。最好的治疗方法就是保证足量的睡眠。喝些甘菊茶也会有所帮助，甘菊茶除了能提高睡眠质量还能有助于缓和面部紧张状态，从而减少黑眼圈的形成。

小细纹。

在干燥缺水的季节，薄嫩、敏感的眼周皮肤很容易产生细纹。对于爱美的女性，细微之处的保养可是重中之重，这里向女性朋友推荐一套眼部护理程序，尽早把眼角的细纹赶跑吧。

轻柔卸妆。眼部清洁是关系皮肤细致程度的重要因素。对眼部护理而言，卸妆的方法和步骤也非常关键。必须选用柔和和无刺激性的卸妆水，才能避免刺伤眼部周围的细腻皮肤。在卸妆时，一定要细致轻柔。

早晚护理。针对肌肤早晚新陈代谢的节奏和吸收能力的不同，早晚应分别选用具有不同功效的眼部护肤品。早晨可选用柔和的凝露，以活化肌肤；晚上则使用含有滋养成分的眼部精华液或眼霜，可使眼部肌肤得到充分的休息与保养。涂抹时，应用力度最柔和的无名指。

选用合适的眼霜。眼部皮肤如此纤薄，在选用护理产品时更要注意。一般应选用不含油脂、含维生素E颗粒、由天然植物精华萃取而成的眼部修护品。这样才能避免刺激眼部周围皮肤，防止水分流失，让肌肤在细心的呵护下，变得紧实而有弹性。

眼袋。

尽管没有哪种方式可以彻底去除眼袋(除了整形手术)，但你可以用以下几样东西来减轻浮肿的程度：黄瓜片、冷茶包以及用面巾包裹的冰块。更长久的解决方法则是减少盐的摄取，因

为这也能引起眼袋的膨胀。

可用自制的眼膜来消除眼袋。

牛奶眼膜。先把牛奶放入冰箱冰镇，再用棉片浸冰镇后的脱脂牛奶，敷在眼皮上。每天早晚2次，每次10分钟，可减轻眼袋。

茶叶眼膜。用热水泡甘菊茶，放凉。用棉片浸茶敷在眼皮上15分钟。每周2次。可减轻眼袋。

眼周斑点。

眼周肌肤尤为娇嫩，所以相对来说更容易浮现小斑点，如果你已经在为这些深色小斑点烦恼了，不妨尝试一下以下方法，可以帮你轻松告别这些小斑点。

你要做的很简单，买一根黄瓜，去皮，接下来就看你的刀功了，把黄瓜切片，越薄越好，薄到几乎透明的黄瓜片会很贴服肌肤，而且滋润效果也比厚的好很多。由于黄瓜里含有多种氨基酸，维生素C含量也很高，所以具有美白和抗氧化的功效。长期使用，效果会很明显的。同时，防晒一定要做到位，防晒霜要注意照顾到眼周肌肤，太阳镜也不可缺少。另外对于电脑一族来说，隔离霜也必不可少，选择一种可以用于眼部的隔离霜来保护眼部肌肤减少电脑辐射带来的伤害吧。

油脂粒。

油脂粒不分年龄，只要是经常使用眼霜的人就很容易长。内在因素和外因因素都可能导致油脂粒的出现。身体内分泌失调，致使眼周肌肤油脂分泌过多，同时又没有得到及时彻底的清洁，导致出现一颗颗小的油脂粒。使用的护肤品过于油腻，使皮肤滞留下许多未被完全吸收的营养。不痛不痒，却有碍美观。

如何去除油脂粒呢？眼周的油脂粒最好待其自然恢复，不要自行去除。并不是好的眼霜用了都会长油脂粒，选择那些水质的营养眼霜，配合精华素类的眼膜，就会解决油脂粒的问题。如果需要特别处理，建议到专业的美容院让专业美容师进行专业护理。

眼部护养品

要想保养出一个细嫩青春的眼部并不是一件容易的事，在保养品不断换代、理念不断更新的前提下，牢记下面3个经典秘方，做自己的保养专家，一定会让你的眼部比实际年龄年轻10岁。

1. 眼部也用“膜”。

要解决恼人的眼角纹、眼袋、黑眼圈等问题，除了选择适合的眼霜之外，每周应使用一至两次眼膜。眼膜有助于润泽干燥缺水的眼部肌肤、减少眼尾的干纹，改善眼部肌肤的营养供应及血液循环。

只要将眼膜放在眼肚位置或眼尾处(视眼膜的设计而定)，再用手指轻压数秒便可。一些含大量润肤液或需配合水分一起使用的眼膜贴，则有更佳的保湿功效。你亦可用膏体或霜状的眼膜涂于眼部四周，配合按摩动作，加速血液循环，在滋润肌肤、改善干纹之余，更有助减退黑眼圈。

眼膜的3大急救功效：

立即舒缓。镇静型眼膜大多为片状果冻或啫喱状，即使未经过冰镇，其触感依然清凉柔软，瞬间给人从感官到心理放松和舒缓的感受，特别适合夏日眼部疲劳时使用。

迅速补水。缺失水分的眼周肌肤很容易产生细纹，滋润型眼膜能够即刻补充眼周肌肤的水分。干燥的环境里使用，或作为眼霜的辅助性产品，一周使用1~2次，及时为眼周肌肤补充水分。

加强营养。营养型眼膜含有精油、人参、甘菊等营养成分，能起到快速补充养分并修补受损细胞的功效，并促进血液循环、淡化黑眼圈，熬夜或眼部疲劳时使用可对付“熊猫眼”。

使用眼膜的方法：

彻底清洁后再使用眼膜，保养成分更容易被吸收。

把眼膜放进冰箱，加倍的冰凉感受敷起来会更舒爽。

用后的眼膜还有剩余的精华液不要浪费，涂在抬头纹或同样需要特别照顾的部位。

敷眼膜的黄金时间：

睡觉前敷用，可更好吸收；运动后，新陈代谢旺盛时吸收加速；月经期后一周，是体内雌激素分泌旺盛的时期，此时敷眼膜效果也会不错！

敷眼膜的注意事项：

大部分眼膜因含有高倍养分精华，建议不要每天敷用。

敷眼膜时，感到七八分干就最好清除掉，以免带走眼周肌肤水分。

2. 眼霜早晚分开用。

超过 25 岁的女性眼部问题往往是多重的，这个时候，你需要早晚分开使用不同功效的眼霜，比如早晨使用含有高水分、并有防晒功能的醒肤清爽类眼霜，令眼周肌肤活力尽现，光彩照人；而晚上使用高营养、修复类眼霜，可以很好地补充眼周肌肤流失的水分和养分，令第二天的你神采奕奕。

滋润眼霜：具有较强的保湿功能，尤其适宜秋冬季节和在空调间工作的女性使用。

抗老化眼霜：具有抗皱及防晒功能，适合夏季和视屏工作者使用。

紧实眼霜：富含滋养成分，油性成分高于滋润眼霜，适于黑眼圈、衰老、干性肤质的女性。

抗过敏眼霜：适宜敏感性肤质的女性。

促进眼霜吸收的按摩方法首先在眼睛四周均匀地点上眼霜，然后按内眼角、上眼皮、眼尾、外眼角的顺序轻轻按摩，直至肌肤完全吸收。

在按摩过程中，轻压眼尾、下眼眶，你会感到格外舒服。

3. 眼部专用卸妆水、护眼水。

绝大多数的化妆水(爽肤水)都会特别注明：“避开眼部周围。”为了不刺激眼部肌肤，最好选择天然植物精华萃取而成的卸妆水，这种卸妆水非常温和，戴隐形眼镜或敏感肌肤也能放心使用。用棉片蘸取卸妆水敷于眼睑 3 秒，就能轻柔地卸妆干净；在洁面后，再用棉片沾湿了轻拍眼部，可为眼部补水，并滋润睫毛防止脱落。如果有轻微的浮肿、红血丝和黑眼圈，也可用它浸湿了棉片敷在眼脸上 3~5 分钟，来镇静、消肿和去疲劳。如果不小心的眼脸上长出了脂肪粒，每周 3 次用棉签蘸湿了轻轻擦拭，不久脂肪粒就会自然消退。

办公室女性护眼小秘诀

现代上班女性每天身处在干燥的办公室内，忍受电脑的辐射伤害、甚至是别人的烟熏味，再加上隐形眼镜或是各类彩妆品的负荷，种种的因素下，是不是让你的双眼顿失自然健康的光彩？

为了让你重现明眸，以下提供各式护眼运动，以及对眼睛有益的天然食物，每天保养一下，美丽，就这么轻易地从明眸间开始发散……

1. 上班时的间歇休息。短暂的休息时间可让眼睛放松，最好是离开座位，找一些远距离的目标来看，大约维持 10 秒，稍微地休息一下，对护眼有无穷大的帮助呢。

2. 眼球运动。若连续坐在电脑桌前一小时，或是看书约一小时，可尝试着做一些眼球运动，例如向上望，呼一口气，再将视线移回中间，吸一口气，如此运动约重复三回，最后再继续进行下边、左边及右边，重复相同动作。

3. 眨眨眼。其实眨眼动作是可让眼睛分泌泪水的，保持眼部湿润，对于佩戴隐形眼镜的你而言是相当重要的！很多女性就是因为太专注于工作，导致长时间盯着电脑屏幕而忘了眨眼这么简单的小动作，而令眼睛干涩不适。

4. 吸口气。吸口气对护眼有帮助吗？是的，其实在吸气时，可加速血液循环，根据调查，很多女性因为太专注盯着电脑，就让呼吸速度变缓，所以要经常提醒自己，保持呼吸顺畅，

以放松身心！

5. 健康食品。长吃对眼睛有益的食物，也有某种程度上的帮助，例如深海鱼含有大量的 DHA，可令眼睛视网膜健全发育，并防止病变及白内障。此外，胡萝卜、柠檬、蓝莓、果仁、动物肝脏等等，常常吃，既可增加体内的抗氧化物质，又可有效护眼、对抗衰老现象，真是一举数得！

## 唇部保养

说嘴唇比眼睛更脆弱，一点也不为过。它没有毛发、汗腺，几乎没有皮脂分泌，甚至角质层也不完整，除了年纪带来的皱纹之外，任何外来的刺激、污染、紫外线、抽烟、过热或过冷的天气，以及体内缺水，都会让它招架不住。

所以无论什么季节都应该使用有防晒成分的唇膏。而且嘴唇比全身任何一处皮肤都渴望水，因此唇膏的滋润效果一定要好。抹润唇膏的时候，范围可稍微扩大一些，将嘴唇周边的皮肤也包含进来。另外，戒烟也很重要，因为调查发现吸烟动作会使嘴部周围皱纹增加 47%。抽烟的你，快快把烟戒掉吧。

和眼部一样，嘴角也可以通过运动，延缓皱纹的出现。将两手放在双颊上，尽量张大嘴，保持 8 秒。然后双手放下，抿嘴唇 8 秒。噘嘴做吹东西状，然后再嘬紧嘴部。一周做 1~2 次这组

动作，就可以保持漂亮的唇部曲线了。

你可以自己动手为你的唇部做保养。

### 唇膜

芦荟含天然蛋白质、氨基酸，可消除细菌及细纹，能有效改善唇部干裂，睡前和早上起床时各护理一次，滋润效果更佳。

材料：芦荟 1 片，保湿萃取液 1 毫升。

做法：芦荟去皮后，用汤匙刮取叶内透明果肉（约一大匙量），加入保湿萃取液拌匀即可。

使用方法：可用面膜纸或化妆棉剪成半月形，取适量拌匀的芦荟果肉涂于面膜纸或化妆棉上，敷于双唇约 15~20 分钟，再用清水洗净。

### 润唇膏

凡士林可改善皮肤干裂状况，达到保湿的效果，再加上可缓解压力的薰衣草精油，不但可以丰润双唇，还可帮助睡眠。

材料：薰衣草精油 10 滴，凡士林 50 克。

做法：将薰衣草精油与凡士林拌匀，再装入小空罐中。

使用方法：每天睡前在唇部抹上薄薄一层。

### 润泽护唇液

此款护唇液非常适合外出携带，其中的茴香精油具有保湿效果，让你可随时滋润双唇。

材料：杏仁油 50 毫升，保湿萃取液 2 毫升，茴香精油 1 滴。

做法：将杏仁油、保湿萃取液拌匀，加入茴香精油拌匀，再装入有滚珠的罐中即可。

使用方法：双唇略干时即可使用。

### 唇部的日常保养

有了这些唇部的保养品，并不是说你就拥有了完美的双唇了，平时的保养也很重要。

1. 如果唇纹太深，可在临睡前先涂一层含凡士林成分的润唇膏，然后将保鲜膜敷在嘴上，再加一条热毛巾，敷 5~10 分钟，唇部会变得很平滑。

2. 化妆时，千万不要直接把唇膏往唇上涂，一定要先涂一层润唇膏，起到滋润和隔离的作用。
3. 戒除不良生活习惯。唇部的耐受性很低，辛辣食物、高温饮品等，都容易导致唇部发炎或红肿。舔嘴唇之类的小动作，不会增加嘴唇湿润度，反倒适得其反，一旦唾液蒸发，唇部干裂会更严重，甚至产生唇周红红的口唇炎。
4. 使用角质修护素，如维生素 E、维生素 B 群（特别是维生素 B2）及适量脂质，能强化唇部的自我防护能力，创造莹润双唇。
5. 每周至少做一次唇膜加强保养以减轻纹路，补充水分。特别干燥时可每天都做一次，作为密集护理。

### 3 雕琢你的冰肌雪肤

肌肤是女性最天然最动人的衣服，它几乎囊括了所有女性的形体之美。但是造物主创造美的时候是那样不公平，他没有把美均匀地分给每个女人。他精心为每个女人设计了独具特色的身体，当然也包括每个女性身上带着浓郁个人色彩的肌肤。我们的肌肤在浓郁的个人色彩之外潜藏着众多的共同与不同，当我们看清了自己的肌肤后，更能深切地知道自己独到的魅力，也更能针对自己肌肤的特点选择适合自己的肌肤呵护之道。

#### 唤醒奶样肌肤

皮肤光洁、白皙的女性，总能享有特殊的待遇，因为均匀白嫩的肌肤，更能衬托出五官的明丽动人。只要掌握一定的诀窍，你也能轻轻松松拥有白皙的肌肤，享受到它给你带来的优越感。

美白，绝非不自然的漂白，目的是积极地避免肌肤产生斑点，令肌肤健康，散发自然白皙的光泽。所以，除了烈日当头需加强防晒外，一年四季都需进行美白工作，抵御不同的紫外线。

美白需从日常生活中做起。

防晒。

很多人以为只有夏天紫外线指数高的时候才要防晒，那就错了！因为紫外线的指数高低只代表紫外线中的 UVB 含量，UVB 是会让你的皮肤晒红、晒伤，但真正会让你的肌肤晒黑、出现斑

点、皱纹、老化的却是 UVA，这种 UVA 在紫外线中却占了 98% 以上，强度最弱但穿透性超强，它可以隔着玻璃、薄衫使你不知不觉的晒黑，所以不要怀疑很多人会在冬天晒黑，为避免这种情况就要随时随地擦上防晒乳。要真正的美白就要做到预防重于治疗。

饮食。