



滋
养
护
肤
小
秘
诀
（
三
）

王
小
未
主
编

目 录

赶走可恶的黑眼圈	1
国色天香美容招招鲜	2
寒冬时节重护足	5
职场：鱼尾纹与女人的前途成反比	8
完美形象五要素	9
还你一张水嫩嫩的脸	11
卸妆让脸俏上 100 倍	12
春节完美肌肤大备战	14
小心别让肤色“吃”黑	16
“手”先约会春天	17
为肌肤谈一场美白恋爱	20
与面膜有关的时间问题	22
拯救娇嫩肌肤	23
皮肤保湿“宝典”	26
混合性肤质保养窍门	27
泡出酥骨柔肤	29
25 岁：加入抗老保养品	30
肌肤的混血新宠	32
橄榄油的出色去角质效果	34
面膜问答大会	34
每天十个--女人更美丽	35
护手秘笈偷偷学	37
浓妆之后如何卸？	39
今年如何吃“年夜饭”？	43
冬季各种肌肤的保湿秘方	46
常按摩防衰老	47
一周减肥养颜食谱	48

寒冬如何灌溉你的肌肤	49
能吃能用的天然护肤品	53
能吃能用的天然护肤品	55
性感终端玲珑玉足	57
后天睫毛浓密法	60
巧用牛奶做美容	61
修护一身润泽肌肤	62
9种柔顺背后的美丽	64
还肌肤一个清白	66
肤若凝脂的秘诀	68
保湿面膜——说	69
都市女性寒冬保湿四步曲	70
如何缓解皮肤黯淡？	72
上班族保湿时刻表	72
派对肌肤保养完全手册	74
冷水洗脸不利美容	75
秋冬护肤“去油+保水”	76
中国人的皮肤类型	77
冬季皮肤需要特别服务	78
皮肤养护应从少女开始	80
果汁中女人不老的秘密	81
天然美肤的三次浪潮	82
天凉了，看好脚脚	82
建立寒冬肌肤防线	83
巧法去鱼尾纹	88
应付黑眼圈的小秘诀	89
新年炫肤计划	90
新一代眼部保养品重装上阵	92

十大奢华洁面品	94
认识化妆水的“水性”	96
质问几款女人滋补圣品	97
奇妙的美容新方法	98
消除粉刺的家庭护肤	101
健康美丽肌肤从这里开始	102
今冬在家做个简易蒸脸	104
排水纤面宝典 FaceUp	105
了解肌肤选择更好的洁面乳	106
熬夜的同胞看过来	107
护理干性皮肤的纪律	109
跨越冬季 10 大美容陷阱	110
年底狂欢前一次养个够	113
护周末护肤小技巧	119
入冬全面防干保湿	120
早晚十分钟肌肤柔嫩嫩	122
呵护你娇嫩眼部	124
让肌肤“文明”起来	125
鲜奶护肤 DIY	128
入冬全面防干保湿	129
秋冬来了，养好肌肤	131
冬季美手八处方	132
会睡觉眼圈就不会黑	134
秋季肌肤的保湿	135
秋冬护颈记事簿	136
秋天用面膜滋养脸蛋	137
美丽女人的眼袋反击战	139
善待肌肤享受生活	140

在芳香中祛粉刺	141
护肤：肌肤补水有讲究	143

赶走可恶的黑眼圈

黑眼圈形成的原因有两种，有的与遗传体质有关，表皮的黑色素容易沉淀，有的则因为眼周围的血液淋巴循环不好。此外，也有人因为年纪大，眼皮松弛、皮肤干燥而出现黑眼圈，须视状况才能对症下药。

皮肤黑色素的沉淀与先天遗传体质有很大的关系，家族中其他成员也大多会有类似情形，不但有黑眼圈、嘴唇周围、皮肤皱摺也多会颜色较深。有过敏异位性体质的人特别容易合并这种情形，尤其当皮肤干燥时就更显得暗沉无光泽。

眼眶四周的皮肤是人体最薄的皮肤，眼眶的真皮层布满了静脉血管。如果血液淋巴循环不好，皮肤颜色就会略成紫蓝色，看起来就比较深。身体状况差、情绪压力、熬夜、抽烟、喝酒、吃刺激性食物等因素可能使这类的黑眼圈加重恶化。

对于有黑眼圈困扰的人，平常除了应注意规律的生活作息与均衡饮食之外，也有一些方法可以帮忙改善。平时工作繁忙的人应尽量找机会平躺休息，改善眼部血液回流的情形。晚上睡前热敷、按摩眼部，使血管扩张，促进血液循环；白天若有眼皮肿胀，则可採用冰敷，让血管收缩消除肿胀。

在保养品的选择上，可以使用保湿滋润较高的眼霜来改善干燥现象。含有果酸、麴酸、左旋维他命 C 与维他命 K 等美白除皱成份的保养品也都具有一定程度的效果。医师也会视严重情况处方一些退色素药物涂抹，如

杜鹃花酸、对苯二酚、维他命 A 等来抑制色素活性。

如果希望达到快速改善黑眼圈的问题，可以借助一些治疗及手术方法。果酸换肤、美白导入或利用雷射达到除皱及除黑效果，对于不同原因及程度的黑眼圈都能有不错的效果。

国色天香美容招招鲜

明清前的中国是世界上最发达的国家，犹以唐代为盛。现代某文学家如是说：大唐子民的骄傲之心不亚于“9·11”以前美国人的骄傲之心。在美容、养身方面更是一枝奇葩，独秀于春，也难怪出产了像杨玉环一样的绝世美女。看来这些古代美容秘法还是有非常之可取的地方。在这里，小编为大家收集到 17 条古代独门美容秘笈，好好看，好好学，如果变漂亮了——嘘——秘密！

1 国色天香法

此法可以让你红颜如奇葩仙卉，身体又有奇香缕缕不散。用甘松、山奈、香薷、白芨、白芷、防风、蒿本、白僵虫、白附子、天花粉、零陵香、绿豆粉一起捣成细末，每天洗脸或洗澡用来擦身，很快会产生上述效果。

2 肌肤细腻法

每天洗脸后，用鸡蛋清涂面部或其他部位的肌肤，再用手巾揩净，坚持一个月，效果显著。或者，每天将黄酒 1 升放入洗澡水中，连洗两个星期，肌肤自然变得细腻无比，若能用美玉摩擦更妙。

3 返老还童法

用黄柏皮、木瓜根，研末后加枣仁一起捣成泥浆，

每天早上洗脸，脸部肌肤会变得嫩如凝脂，艳若桃花。此法能保持天然物性，不会破坏皮肤细胞组织，没有副作用。

4 消除汗斑术

用硼砂 5 两，老姜两片研成末，水调匀，连擦患处，数天便可见效。

5 卷发伸直法

用麻叶、难能可贵叶各一半，用水煎后洗头，坚持一个段时间，卷发自然变直。

6 白发变黑法

煎桐木水经常洗头，白发自然会转黑，简便可行。

7 拔毛不痛法

将糖放在陶器中，再将炭灰混合研成细末涂到需要拔毛的部位，毛发自然脱落，没有痛感。

8 白发染黑法

少年白头，最不雅观。用反桐木带皮烧成灰，再将胡桃烧成灰，加入菰米一起研成碎末，用黄蜡溶化，搅拌成膏状，每天傍晚涂擦到头上，白发自然会变成黑发。

9 鸡蛋美容法

将脸洗净，取鸡蛋 1/4 的蛋清和蛋黄均匀涂在脸上，动作要快，15 分钟内不说笑，让皮肤收敛，然后用温水洗净并擦上润肤液。20 至 30 岁每周 2 次，30 岁以上每周 3 次，蛋清适用于皮肤中性、油性；蛋黄适用于皮肤干涩无光泽，有细小皱纹者。

10 去除面部黑斑法

用苦枋子树皮 1 块，配米汤 1 斤，加 1 个鸡蛋清煮开放冷，早上用药水洗黑斑，几天后斑就除去。

11 除脸上黑痣法

用鲜石灰、纯碱各 10 克加少许酒精调匀，每天涂 1 次，7 天后黑痣消失。

12 治少年白发方

何首乌 150 克，黑芝麻 50 克，桑椹子 100 克，万年表 2 片，白果 30 个，桔梗 15 克，共研细末，每日早饭后服 10 克，连服一个月，可长出黑发。

13 西施沐浴秘术

用猪苓香、威录仙、茅霍香、香草、干荷叶各 2 两，再用甘草、白芷各半斤，研碎，拿 3-5 两装入疏布袋中，会同前面的药品一起煎水，在无风的地方每日洗 1 次，经过 1 个月以后，肌肤就会变得芳香润泽，妍丽多娇。这不但对闺中人有益，而且还可以治疗恶疾。

14 黑牙返白秘方

用沉香、麝香各 5 分，细辛、升麻、蒿本、藿香叶、甘松、白芷各 1 钱 2 分，石膏、寒水石各 1 两，混在一起捣成粉末，早晚用来擦牙，半月之后，各种病牙自然变好，黑牙、黄牙变得洁白无比。经常使用以上药方，到 90 岁，牙齿还可以保持完好无损。

15 黄牙变白秘方

用等分的食盐和苏打，加水少许混合成牙膏状，用此膏刷牙，每周 1 至 2 次。长期使用可使黄牙变白。

16 落牙复生法

先抓来未开眼的嫩老鼠 3-4 只待用，再用白芷、白芷、青盐、细辛、当归各 5 钱，捣碎后与嫩老鼠包在一个纸包中，放入火炭中烧成灰，磨碎，再用来擦牙，落牙便复生，黑牙也会变得洁白无比。

17 内外治粉刺法

外用法：用密陀僧三成粉末，混合人乳，每天晚上

睡前擦脸部，次日清晨洗去。坚持一个月左右，粉刺即能根治。

内治法：(1)石膏 10 克，熟地、杭白菊各 9 克，知母、牛膝各 4.5 克，水煎服。(2)桃仁 12 克，桂枝 10 克，茯苓 10 克，甘草 6 克，赤芍 10 克，丹皮 10 克，水煎服。

寒冬时节重护足

由于脚部组织缺少脂肪，自身保暖性能较差，而且，双脚处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环方面的障碍。所以，在寒冷的季节注重对脚部的保护是保障冬季身体健康的一项有效措施。

现在，北京的冬季已进入了“三九”，是整个冬天最冷的时候。祖国医学认为，双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下经络的重要起始部位。脚掌有丰富的血管和神经，与神经中枢和人体各部分脏器相关联。由于双脚处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环方面的障碍。因而自古就有“养树护根，养人护脚”之说。

寒冷的冬季，冷空气入侵使地面温度下降速度更快，而双脚与地面接触，脚部温度下降速度比全身其他部位更快，而脚部组织缺少脂肪，自身保暖性能较差，毛细血管极易发生痉挛，出现紫斑、水肿、奇痒、疼痛等症状。严重的可发生破溃，影响穿鞋走路。所以，在寒冷的季节注重对脚部的保护，是保障冬季身体健康的一项有效措施。这对于一些属寒冷过敏型体质者更为重要。一般来说，主要应做到以下几方面：

1. 选好鞋。

要选择合脚的鞋,一般尺码要稍大一些(约大 0.5-1.0 厘米),这样不仅穿着舒适,而且还能“养脚”。因为人站立或负重时,足弓要下降 0.5-1.0 厘米,脚底会因之而相应地加宽和加长,如果鞋内较宽松,脚趾在鞋内有灵活余地,就不会夹脚。此外,为保暖,有时还需加鞋垫,也应留有余地。儿童最好穿圆头及系带的鞋,并留有更大的余地,以利于足部的发育。老年人要穿软帮、厚底的鞋。青年女性除某些必要的场合外,不要穿高跟鞋,可换穿软性鞋,如旅游鞋、软羊皮鞋或厚面料厚底棉毛鞋等。

2.勤按摩。

双脚部位有众多的穴位,人体的五脏六腑、筋骨肌肉、四肢百骸,在脚部都有相应的反射区;脚部还有大量的神经末梢,如多做足部按摩,可改善神经、泌尿、生殖、循环等系统功能,不仅会消除疲劳,提高机体的免疫力,还能医治一些疑难杂症,达到防衰抗老、防病治病的目的。足部按摩简便易学,随时随地可做,一般多在每晚临睡前进行,按摩前先将双手搓热,可采取多种方法,只要感到舒适即可。如可把两个脚心相向置于床上,左手搓右脚心,右手搓左脚心;也可用中指或食指端由脚心向脚趾方向做按摩,每次 100 至 200 次,以按摩部位发热为度,两脚轮流进行;还可用一手掌反复搓脚心 15 分钟。

3.多泡脚。

用热水泡脚,可使脚部血管扩张,血液循环加快,增强御寒能力,有助入睡。每晚临睡前,用一盆热水泡洗双脚,开始时水不宜过多,以浸过足趾即可,水温宜在 40 -50 ,浸泡几分钟后,再加水至踝关节以上,

水温保持在 60 -70 之间，两脚互相搓动，以促进水的流动。也可用中药桂枝、干姜、红花、川椒各 9 克，每晚睡前以水 1500 毫升，煎沸 10 分钟后，去渣倒入盆内，加水至温度适宜，边烫泡边搓擦，水温下降时再加水，泡 15-20 分钟，不仅能使双脚温暖，还能促进睡眠。

4.常保暖。

脚部远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，且与呼吸道，尤其是鼻黏膜有密切的神经联系，对寒冷很敏感，因而保暖显得尤为重要。平时要穿上厚袜和暖鞋，减少脚部热量散失。如在寒冷的环境中活动，要采取足部保暖措施。并视情适时在室内进行原地踏步走或做摇摆动作，活动脚趾 10 分钟左右，或做些室外活动，通过活动来增加足部的热度。

5.多运动。

平时应加强脚部活动，不仅可使脚部的肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢得到活动，还能不断刺激脚底各相应的敏感区，并把“信号”输入相应的内脏器官及与之相关的大脑皮层，进而调整人体全身功能，起到保健强身、防病以及辅助治疗之功效。同时活动还能促进脚部血液循环，改善脚部供热状况。

6.防癣裂。

冬季气候干燥、寒冷，足部经脉会因之而阻滞，使肌肤失养而致破裂、冻疮等皮肤疾患，老年人更为突出。除加强运动保暖外，还应加以防治，可以外用药涂擦患处。此外，冬季穿着厚鞋袜，透气差，往往会致足部真菌感染而出现足癣，平时应勤换鞋袜鞋垫，保持鞋内干燥，出现足癣应及时用药物治疗。

职场：鱼尾纹与女人的前途成反比

据说 25 岁是女人开始长鱼尾纹的年龄，我十分紧张——一直紧张到现在，年近三十还没有长，郁闷极了。要长就赶快啊，乍长未长时，最难将息。“聪明女人用眼霜”是我很喜欢的一句箴言——将之上升为箴言高度我以为并不夸张，我们全都知道女性地位正前无古人蒸蒸日上地高，但“鱼尾纹与女人的前途成反比”仍然是一条无可置疑、颠扑不破的真理。拿一桩本人完全无能为力的事情来辖制她的悲喜，真卑鄙。

作为知性的一代，我们当然已经知道，鱼尾纹这样东东犹如爱情之隙，一旦拥有，别无良策。眼霜之意，一来防止它再度侵袭，更多的是一种心灵安慰吧。骄人成就与光滑眼角不可兼得。没经过沉沉暗夜里摸打滚爬和血吞牙你想成功？然而男人因此得到的鱼尾纹是光耀的，深深浅浅每一条纹路都蕴藏着无尽智识、胸竹与流金岁月，值得无比宽宥怜惜，纤纤手指柔柔抚过的英雄烙印；而女人——鱼尾纹之于男女，好比通奸，在他不过是“每个男人都会犯的小 Case”，在她是万劫不复过河卒。

但好在骄人成绩可以拿来换光滑眼角。采访张曼玉那天，开始我有点儿不快乐——她没有鱼尾纹，一丝也没有，笑得眯花了眼也没有。但好在现今我已颇学会自我安慰：她一定是吃了羊胎素！心下稍平之余我又忧伤起来：疗效如此显著的羊胎素哪里有售？多少钱？我还须辛苦打拼多少年才可积够呢？

近日又闻富贵人等纷纷注射一种从病菌里提取的毒素，这种恩物已通过美国药检局安全检查，业已正式上市，据说对平滑鱼尾纹功莫大焉。缺陷惟二：首先得每隔半年许注射一次；其次，十分昂贵。打小父母师长软硬兼施怎么教诲都不肯上进的人，因此紧握双拳仰望苍天痛下决心：切切好生努力，务必买得起该毒素！

但其实，每日睡足7小时、微笑两次以上之余，早晚将洗得干净的手指轻取绿豆大小两粒优质眼霜(涂多了会生脂肪粒)，无名指轻轻抚摩拍打，就是一段心地安和清明人生了。每周再佐以名牌眼膜一至二次——如此惜缘，不必慨缘。

完美形象五要素

同样一身价值过万的行头，有的人穿起来有模有样，有的人却还是显得邋遢。有时不禁使人感叹，“同人不同命”。久而久之，恐怕连老板都要怀疑这个女孩子是不是有点太没灵性，她在公司里的前途可就因为这一点儿小事变的岌岌可危了。

如果问起同事们对她的印象，回答会是“看起来笨笨的”、“好像有点脏兮兮的”、“脸上总是油乎乎的样子”——原来，不够洁净的感觉使我们的美丽容颜与精心装扮不能讨好别人的视线。而更可悲的是这都是我们忽视细节的错误所致。

1、美丽要以身体的清洁为基础。

油的头发，身体的异味即使用名牌服装也制造不出美丽的。让秀发飘香，肌肤清爽并不是很难，古人用“玉

骨冰肌,自冰凉无汗”来形容一个美女,每次出浴后在全身涂上有香气的润肤膏 保证让你肌肤细腻,香气袭人。

2、干净的肌肤才是素面和妆面追求的最高境界。

化妆是对他人的尊敬,许多人因此养成了出门化妆的习惯。其实,不管化妆还是素面,能给人一张干干净净的脸就好。可惜,天生丽质的人毕竟是少数,尤其是岁月有痕,空气污浊,素面再也无法与干净美丽划等号。所以决定化妆与否的关键在于你的心情、着装与场合。

3、补妆比化妆更重要。

许多“白领丽人”在中午之前可以称为“丽人”,中午之后却面露倦容,一塌糊涂的残妆让人心生误解,“她是不是对工作心不在焉,还是刚刚和上司发生矛盾,要不怎么这样无精打采。”

4、口气是修养的指针。

对于这种别人不会提醒的小事可一定不可马虎。无论有无食用有异味的食品,餐后都应漱漱口或嚼口香糖。口气清新不仅同事感觉好,连自己工作起来都会更有精神。

5、美发用品随身带。

无论多么繁忙和疲劳,我们都要随时为自己梳理出整齐的发型。乱蓬蓬的头发会令美丽的形象滑入低俗的行列。从此,无论是家里还是办公室,我都要备有喱水或摩丝,以保证头发的整齐有型——就像我们随身携带化妆包一样。

干净的妆容、干净的秀发、干净的气息是美丽的全部,离开了“干净”,也就离开了美丽。

还你一张水嫩嫩的脸

最明显且让女性在意的肌肤老化困扰包括了皮肤松弛、毛孔粗大、粗糙、暗沉、干燥和肤色不均等 6 项征兆，而当妳有这些现象产生时，也代表着该开始为脸部肌肤进行抗老除皱的特殊护理计划了。

极为细致、清爽的精华质地，能深入肌肤细胞深层，修护受损细胞，并提供细胞强而有力的防护，有效消除并预防肌肤早期的老化征兆，早晚均可使用。适用年龄 25-35 岁。

首度添加油羊蹄草根及精纯维他命 C 萃取而成的「亮白 C 焕肤素」，以更创新的科技成分，更有效地调理荷尔蒙失衡状况，帮助肌肤维持永恒的青春泉源。适用年龄 35 岁。

多种复合素包括焕采复合素、植物性雌敏素复方、以及防御复合素能强化免疫系统等，让肌肤纹理更为紧致，更让所有的熟龄肌肤从底散发丰盈弹力，回到如花出绽的青春模样！适用年龄 35-55 岁。

运用独特「锁湿技术」，它能再肌肤表面上形成一层完全的生化球体屏障，以保护肌肤不受外在湿度改变及环境因子的影响，让肌肤在湿度多变的环境下，细胞功能仍能正常运作，有效保住细胞中的水分，达到完全的保湿效果，呈现完美肤质。任何年龄均适用。

以富含均衡矿物质的海洋深层水为基础，由「基底层」、「角质层」、「肌肤表层」等三阶段调理肌肤的循环，进一步提高肌肤的保湿度，能让肌肤细胞水分不断补充

再生；任何年龄均适用。

唯一能兼具预防抗老、除皱保养、修饰细纹等三重效果的抗老产品，并可随身携带，24小时立刻消除细纹的多功能抗皱产品。适用年龄 25-35 岁。

延续橄榄抗氧化、预防老化的概念，碧儿泉推出以东方女性使用习惯为主轴的「活氧青春水精萃」、以及「活氧青春晚霜」等，使用后肤色变得清新明亮，长期使用，肌肤可保活力及弹性，看起来更年轻；可预防细纹及老化特征的提早出现。是用任何年龄肤质。

可从颈部肌肤内外同时给予张力，拉紧肌肤，抑制造成弹性下降的弹性蛋白酶活性化，此外，可去除多余角质、并可促进新生胶原蛋白、防止胶原纤维变性，保持饱满有弹力的颈部肌肤。任何年龄均适用。

可抑制恶性蛋白酶的生成，一方面增强良性蛋白酶的活性，有效掌握胶原蛋白的生长，进而重建肌肤的弹性，重塑脸庞紧致轮廓。任何年龄均适用。

采用生物科技成份氨基酸肽复合系统，可直接作用于肌肤细胞更新及修护环节，并可自动启动胶原蛋白和弹性纤维增生，以重塑皮肤内层和外层细胞，重驻细胞年轻或性达 89%，另肌肤全面新生！任何年龄均适用。

卸妆让脸俏上 100 倍

1. 人参

人参不宜进冰箱，人参主要成分皂苷、挥发油、人参酸、维生素以及糖份和酶等。冰箱内湿度大，干燥的人参从冰箱取出时，参体原是僵硬的，而吸附空气中的