

现代女性健康新生活丛书

女性美容保健 (三)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性健康新生活丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1731-1

I. 现…

II. 韩…

III. 妇女保健学—基本知识—普及读物

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111168 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 168.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 540.00 元(本卷 20.00 元)

目 录

◎家就是 SPA 的天堂	1
◎去角质要领讲解	4
◎春日护肤告别干涩	6
◎自制面膜要慎用	9
◎走出过敏肌肤的保养误区	13
◎敏感肌肤保养指南	16
◎敏感肌肤保养手册	19
◎鲜花美容正当时	21
◎倾心面膜大搜索	22
◎黄褐斑不要这样“搬”	24
◎油性皮肤的洗脸妙方	25
◎春季皮肤大扫除	27
◎睡前蒸脸对抗春季冷干	29
◎疲劳肌肤修复方案	30
◎三十六字美容口诀	34
◎经期护肤宝典	36
◎肌肤呵护之沐浴篇	38
◎成熟女性的护肤策略	39
◎为肌肤谈一场美白恋爱	40

◎赶快泡出酥骨柔肤来.....	42
◎面膜解决女人面子问题.....	44
◎跟表情纹说“拜拜”.....	46
◎眼霜推荐全攻略.....	47
◎自制面膜要慎用.....	50
◎修护一身润泽肌肤.....	50
◎哪些食物会使皮肤变黑.....	53
◎五种武器保护玉手.....	54
◎雀斑治疗妙招大公开.....	55
◎肤若凝脂的秘诀.....	56
◎玉脖美颈我拥有.....	57
◎呵护肌肤的新程序.....	59
◎让熬夜后的皮肤依然光鲜.....	60
◎秋季护肤备忘录.....	63
◎冷水洗脸不利美容.....	63
◎玉脖美颈我拥有.....	65
◎冬季护肤,“去油+保水”.....	66
◎你会选择洁面乳吗.....	68
◎蜜蜡叫你“好看”.....	69
◎24小时护眼锦囊.....	72
◎瘦脸之日常篇.....	75
◎今冬在家做个简易蒸脸.....	76

◎神奇的冰球美容术	77
◎秋冬皮肤踢走干瘪	78
◎冬季皮肤需要特别呵护	82
◎不是主妇也得“主妇手”	84
◎上班族保湿时刻表	85
◎各类肌肤冬季护理小贴士	87
◎冬季美手八处方	88
◎精油香薰美容全攻略	90
◎赶走眼角旁游荡的小鱼	94
◎不同美眉洗脸经	96
◎秋冬颈部护理四步曲	98
◎季节转换赶走皮肤不适	100
◎赶走油性皮肤秋冬的烦恼	103
◎秋风中的盈润美肌	106
◎赶走皮肤上的小疙瘩	108
◎油性皮肤也会缺水吗	112
◎秋天美肤从“平衡”起飞	113
◎秋季嫩肤用按摩手法	115
◎秋天让肌肤水当当	116
◎周末，让肌肤向快乐出发	117
◎完美肌肤俏丽争春	119
◎宝贝你肌肤的六大方法	120

◎你的肌肤是什么色系.....	121
◎揭起蜜蜡看到美肤.....	123
◎让皮肤永远细嫩的秘诀.....	124
◎对抗秋燥滋养全身.....	125
◎让皮肤跟你一起休假.....	131
◎晚睡 MM 的特别护肤计划.....	134
◎秋风乍起皮肤防“干”.....	137
◎别让皮肤睡着了.....	138
◎肌肤之亲触摸生情.....	139
◎本色肌肤不搀杂.....	141
◎天生漂亮也要后天懂得保养.....	145
◎秋季想嫩肤按摩最有效.....	147
◎秋季肌肤大补课.....	148
◎油腻不见轻松自在.....	150
◎阳光下赤裸的自信.....	151
◎消除面部“沟沟坎坎”.....	158
◎如何拥有靓丽肌肤.....	159
◎挑战婴儿般的肌肤.....	161
◎“蜜色”的诱惑.....	162
◎秋冬养肤守则.....	163
◎净化肤质女子必做.....	166
◎秋冬护肤重在保湿.....	167

◎保护肌肤平安过秋	169
◎香薰美容法	172
◎全面美白手册	175
◎庞大的“斑点”家族	179
◎黑斑雀斑的保养秘笈	183
◎防斑，从今天开始	184
◎抗屑洗发精治汗斑灵药	186
◎脸上的黑斑是由什么引起的呢	187
◎到美容院祛斑	188
◎“斑点”的成因	191
◎怎样才能把皮肤清洁得干干净净	195

◎家就是 SPA 的天堂

无须长途跋涉，远赴异国岛屿，才能体验 SPA 呵护，仅仅只要花点巧思，把家里好好布置一番，挑选喜爱的香氛，善用情趣的小道具，心境转换，就算哪儿都不去，同样能抛开琐事、远离尘嚣，享受私密娇宠的 SPA 生活。

前一阵子，SPA 中心如雨后春笋般林立，一时之间，到 SPA 中心享受专人服务的疗程蔚为风潮，成了都会女子之间最热衷的活动与话题。渐渐地，当人们已经亲身感受到身、心、灵的转变之后，SPA 于是变成一种更贴近现实的生活态度与家居型态，SPA 中心也不再只是提供疗程服务而已，量身定作的个人保养建议与 HomeSpa 技巧的交流，反而成为一个完善的 SPA 中心不可或缺的一部份。有越来越多追求优质居家芳疗的品牌相继登陆，今后，要在家里享受全 SPA 生活，变得更方便了，不需舟车劳顿，SPA 将与你如影随形。

香氛放松身心灵

对于香氛的迷恋是很难停止的，因为身体不会说谎，而它也正是我们贴近自然、感受 SPA 魅力最快速直接的途径。

精油完全运用手则

ORIGINS 教育训练暨公关经理宋晓薇建议，在家里或办公室备妥一些小道具，便可开始享受香氛随身的幸福生活。

面纸或手帕

在面纸或手帕上滴 5、6 滴精油，然后贴近鼻子，做几次深呼吸，是忙碌时最简易迅速的减压方式。

熏蒸台

能让空气里弥漫芳香因子，奢侈地沉浸在精油的洗礼中，熏香是最直接的方法，使用点蜡烛式的熏蒸台时要特别留意火烛安全，绝对不能远离视线范围，若考量到办公室有许多纸类文件等易燃品，不妨改用插电式或超音波振动的熏蒸台，会是更方便安全的选择。

陶罐项链

滴 3、4 滴精油在棉花上，塞入有小洞的陶罐项链中，挂在胸前，精油便会随体温自然加温挥发，让人随时随地拥有芳疗享受，由于香味是一点一点慢慢地、沉稳地飘散出来，因此，陶罐的味道可以持续好几天，像是草、叶、果香类的精油，大约能维持三至五天，花香、木质调的精油甚至能持续一周以上，最适合外勤族使用。

深色小玻璃瓶

装入调配好的按摩油，随身携带，需要时，在太阳穴、鼻翼、人中等处稍加按摩，立即能提镇精神、创造活力，或是纾解不适症状。

不锈钢或玻璃大碗

鼻塞、压力大时最好用，在容器中装入 50℃~60℃ 的热水，加入 3 滴精油，脸部靠近盆口，头盖大毛巾做深呼吸嗅闻，持续五至十分钟，能带来意想不到的优异功效。

活用精油的调配秘诀

精油的渗透性及疗效甚强，不管用在何种用途，特别是要接触肌肤的，都一定要经过稀释才行，以确保安全；孕妇、孩童使用精油请格外小心，最保险的作法是请教合格芳疗师后再使用。

想要泡澡时：15 滴精油+1 颗奶油球或蜂蜜，调和后再倒入浴缸中。

制作按摩油：95ml 基底油+5ml 精油(1ml 精油约等于 20 滴)。

调配香氛喷雾：先将 10~20 滴精油与 10C.C. 伏特加酒或酒精调和，再倒入 100C.C. 的蒸馏水中摇匀，接着装入玻璃喷雾器中即可。

DIY 清洁沐浴用品：20~40 滴精油+100C.C. 无色素、无香料、无人工添加的沐浴精或洗发乳，在烧杯

中搅拌三分钟，使其融合后再倒回容器中。一般而言，加 20 滴就有香味，加 40 滴则具有疗效。

自制衣柜香氛剂：准备天然木珠数颗，每一颗滴上 2 滴精油，放在掌中揉搓一会儿就完成了，放在衣柜不仅香味持久，还具有防虫功效。

◎去角质要领讲解

说到去角质，可不是随便搓搓，一定要掌握去角质的诸多要领。一般来讲，去角质最多 2 周 1 次就可以了，如果次数太过频繁，反而会让皮肤干裂。另外要用对手法，不然会弄出更多小细纹，像脖子手法由下往上，对抗地心引力，才不会去完角质，皮肤也被拉皱了。更重要的是，有些皮肤状况是不可以去角质的，一定要特别引起注意，不然本来是想保养皮肤，结果却弄巧成拙，使皮肤越变越糟。

脸部

去角质时间脸部加脖子约 3~5 分钟。

去角质次数油性皮肤、混合性皮肤的 T 字部位 1~2 次/1 周；干性皮肤 1 次/1 周

四肢躯干

全身去角质时间每个地方约 3~5 次，共约 15 分钟去角质次数：2 次/1 个月

谁不可以去角质

如果有以下的状况，千万不能去角质。

1 已出现干燥或脱皮千万不要以为去角质可把皮去掉，这时应该做的是保湿，去角质只会减轻皮肤的自我防御力，脱皮的情形反而会更加严重。

2 有发脓或发炎的痘痘只要有长痘痘都不适合去角质，尤其是具有传染性的脓包痘痘，建议可以避开长痘痘的地方，千万不要碰到痘痘。

3 有皮肤疾病如果有皮肤方面的疾病，避免传染，也不适合去角质。例如，扁平疣。

去角质产品

市面上去角质产品可分四大类，包括酸类的果酸、水杨酸，磨砂膏类，酵素类及泥类，可分别根据成份的类型，选择适合自己肤质的产品。

化学的比较好

磨砂类产品所含的颗粒，一般来讲化学聚合物因为颗粒较圆细，比天然材质更温和。天然磨砂颗粒粒子表面较粗，反而容易刮伤皮肤表层。至于酵素类产品，在脸上停留的时间不能太长，避免造成过敏。泥类产品以吸附功能为主，一般说来效果不是那么好。酸类产品由于有腐蚀性，强烈建议必须在医疗专业人士的指导下使用。

沐浴球

如果你懒得记这些手法，也懒得用去角质产品，可以就用洗澡专用菜瓜布或沐浴球，沾些沐浴乳洗澡的时候多搓几下，也就可以了。去完角质后一定要马上擦上乳液或保养品，不然皮肤会非常不舒服。

◎春日护肤告别干涩

干涩，是护肤的常见词，更是春日里人们的常用语。也是，风沙、柳絮外加倒春寒，皮肤怎禁得住这番折腾，不缺水，不出皱，哪能对得起人呢？紧着忙着走了一圈市场，我们发现，在春天，与干涩对抗，求助于植物型护肤品是上佳的策略。这是因为植物护肤品不仅能让你感受到春天的气息，更能让肌肤体会到春天的滋润。它们会蕴含大量的植物精华，小麦芽油、玉米油或者是荷荷芭油、植物角鲨稀，甚至产品中的颜色和香味都让人觉得心怡。

目前市场上的植物产品大概含有以下三类成分：

天然花草：渗透性极佳

天然草本植物配方的特点是安全可靠。一般精纯的草本植物配方不含任何化学成分，甚至产品中的颜色、香味，都是来自于植物，而且与动物的粗大毛孔有着本质的区别，细腻的草本植物分子非常细小，抹在皮肤上有丝缎般的感觉，使用后会在皮肤表层形成一层微酸性保护膜，以隔离细菌、阳光和污染 纠正

肌肤的酸碱值不平衡。

目前，草本植物的天然保养成分已陆续被各大保养品牌开发提取，例如银杏、人参、甘草、迷迭香、鼠尾草、桑树根、酪梨、虎耳草等，因为有清热、解毒、镇静、舒缓、消炎、滋润等功效，因此成为具有治疗功效的成分。科学家预测，以传统的配方，再加上现代的高新科技，草本植物护肤品将引领 21 世纪保养风潮。

极地植物：全面防御深层修护

科学家发现，在恶劣环境下生长出来的鲜嫩翠绿植物能长年面对炎热的沙漠和寒冷的水域，或终年不融雪的高山，种种恶劣环境，在绝处逢生，本身必定具有绝佳的抵御能力，而从这些植物中所萃取出的天然成分，必然能帮助肌肤抵抗环境的侵害。于是，科学家便将这些极地草本植物的绝佳成分融入保养品中，研制成抵御恶劣环境的护肤品，在全面防御的同时，还深入肌肤底层进行修护。

沙地芦荟：具有惊人的保水性

即使是放在太阳下曝晒几个月，再种到地里，仍可旺盛生长的芦荟是产于非洲的热带沙漠植物，这是一种非常神奇的植物，其超乎寻常的生命力、保水性及不可思议的美容效果已闻名遐迩。

在美国，人们称芦荟为“世纪树”；在欧洲，60%的化妆品中含有芦荟；在日本，芦荟被当作“家庭医生”。为此，日本政府将芦荟健康知识的普及视为降低国家医疗费用的一项重要措施。而这些正是因为芦荟中含有大量的天然蛋白质、维生素、氨基酸、脂肪酸、保湿因子等营养成分，其中脂肪酸和维生素E是芦荟中含量最高的成分。

安抚心灵——植物的秘密

气味、记忆与情绪三者之间的关系是十分密切的，它可以变成影响我们生理反应的连锁网路，当我们嗅闻到这些气味，大脑与身体就会产生反应，甚至改变生理状况，这是因为嗅觉在安抚细胞。

天然保养DIY

早在老祖母时代，人们就已经懂得运用天然植物的边边角角来保养肌肤，如：丝瓜露具消炎、滋润效果，洗米水兼具清洁与美白功效，黄豆与绿豆粉可当敷面膜，绿茶敷眼可以明目，蜂蜜护唇也有滋润功效。现在，我们也不妨试试看。

用糙米水洗脸，可有意想不到的清洁和美白功效。

用牛奶与绿豆调成浓稠状的绿豆粉泥，洗完脸后敷在脸上，可替代深层清洁面膜。从中医的理论来看，

它还具有清热解毒的功效，不过只适合中性或油性肌肤。

黄豆粉具吸附油脂的功效，用来敷脸可以吸收油脂，用于T字部位，也有清洁毛孔的净化作用。

用喝过的绿茶茶叶包敷在双眼上15分钟，有明目的作用。

◎自制面膜要慎用

天然在这个让人怀旧的年代备受宠爱，天然的含义在人们心目中代表了健康和信任。那些用于皮肤的化妆品更是利用尽了“天然”的招牌，“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。但是再怎么说是经过厂家的加工了啊，还是让人们多少有点顾忌，于是乎爱美之士，崇尚天然的人们选择了更加天然的自制美容品，自制面膜便是其中的一种。爱它就信任它，于是放心大胆的在家里用了起来。但是再天然的东西也是由多种不同的化学成分组成的，也就存在其潜在的副作用，用之不当会导致副反应。

面膜的前世今生

面膜是最古老的美容方法之一，其历史也非常的悠久，据记载早在古埃及时代就有皇后用泥巴覆面来美化容颜。面膜因其简单易行，效果显著，具有“Mask-Effect”(瞬间效果)，千百年来一直是许多

女性钟爱的美容产品。面膜美容的原理就是通过面部和外界形成一层暂时密闭的屏障，肌肤温度会升高大约1度，毛孔张开，这时的皮肤能充分地吸收面膜中丰富的营养物质。同时，面部血液循环得到加强，新鲜的血液可以给肌肤带来更多的营养和氧气，所以能够呈现好气色。另外面膜湿润的成份会软化衰老的角质层，在取下面膜时粘性很强的面膜成分可以将老化的角质以及毛孔中的污物一起带出，从而为皮肤去掉了死皮和污垢。根据其原理功效也就很好理解了，面膜可以清洁、保湿、营养和美白皮肤。

自制面膜应用不当问题多

1、面膜应用过勤而引起角质层增厚，国外研究人员发现，导致皮肤角质层变厚的一个重要因素，是这些女性使用面膜的次数太多过度的刺激和改变了皮肤正常的代谢过程造成的。

2、面膜成分不当或过于单一会使皮肤变得粗糙和敏感，比如白醋、柠檬等酸性浓度控制不当，会对皮肤起“漂白”作用，或者清洁过度破坏了皮肤自身的脂膜保护层，都会使皮肤变得粗糙敏感。

3、刺激性接触性皮炎，过敏性接触性皮炎：接触性皮炎主要是因为使用面膜的成分不当或者皮肤敏感造成的，接触性皮炎分为两类，一类是因为直接