

皮肤美容小秘诀（三）

王小朱 主编

目 录

女人吃巧克力抗衰老	1
牛奶美容完全手册	2
2003 年度十大美容细节	5
厨房里的“冻疮药”	9
花卉果蔬美容颜	10
红茶抗皱面膜	12
辨识皮肤敏感与过敏	13
10 个招惹暗疮的习惯	14
如何缓解黑眼圈和眼袋？	16
7 个发生在冬季的健康问题	17
能吃能用的天然护肤品	21
天寒要注意“养”眼	23
浩瀚古籍中的 12 美白仙子秘方	24
治疗雀斑的几种方法	29
远离恼人的敏感	30
过年办桌 DIY 简单清爽又健康	31
均衡营养不只依赖维生	35
知女性生理周期定美容护肤对策	37
冬日排毒全攻略	38
美丽肌肤刮出来	42
光子嫩肤和激光美容	44
天寒皮肤防裂四攻略	45
皮肤衰老的四大表现	46
自制面膜护理冬日肌肤	46
中药内服美容法	47
30 岁女人的 5 款抗老食品推荐	50
粥养颜美人如花	53

治疗雀斑妙招大公开	55
极至美白的最后攻略	56
冬季，皮肤需要特别服务	59
纤纤玉手呵护有方	61
魅力眼睛有“八法”	63
藏医“火龙”给你妙曼肌肤	64
如何消除你的黑眼圈	65
盐水 + 牙膏消灭小痘痘	67
生活中哪些东西会引起过敏？	68
芦荟解毒消炎去青春痘	68
生物信嫩肤法	70
“雀斑脸”怎么办？	71
清洁是保养肌肤的基础	72
随手可做的美颜抗皱	74
怎样延缓皱纹的发生？	75
排出代谢产物	76
形成出血斑的原因	77
实时整容术	79
排出代谢产物	80
什么是血液美容	81
让我为你抚平创伤	83
三分钟漂白去印面膜	86
让女人疯狂的毒针除皱	87
点评四大排毒法	89
多少果酸才能换取美丽？	90
光子嫩肤引领全球美容新时尚	94
让黑头神秘消失	95
红葡萄籽 10 天美肌革命	96

敏感型肌肤的补水护理	98
掌握合适的洗脸时间	98
皱纹是人生的轨迹	99
什么引起痤疮	101
“战痘”因人而异	105
眼周皱纹防治	107
什么是血液美容	108
组织修复与再生	109
组织修复与再生	111
角质层太厚皮肤易干燥	113
食盐美容	114
怎样延缓皱纹的发生？	115
随手可做的美颜抗皱	116
组织修复与再生	117
毛孔看着看着不见了	119
激光美容常识	120
认识你的肌肤卫士	121
SPA 秘密武器大公开	123
光子嫩肤：说起来很新潮	126
新一代肉毒杆菌上市	127
OPC 美容新概念	128
神奇的皮肤维生素	130
抗老新品葡萄籽	131
超级抗氧化剂 - 葡萄子	132
把皱纹打败的肉毒杆菌素	134
雷射美容新方法	135
左旋 C 专家 Q & A	136
午休抗老化治疗	137

医师提醒注意使用肉毒杆菌	139
左旋 C 的游戏规则	140
左旋 C 让肌肤变美丽了	140
左旋 C 对皮肤的美白功效.....	141
做个维他命女人	143
纹眉心得	145
驻颜换肤术	147
黑色素形成的过程	148
果酸与左旋维他命 C	150
维他命 C 擦的比吃的好用.....	151
什么是左旋维他命 C	152

女人吃巧克力抗衰老

在前不久召开的“巧克力抗氧化作用研讨会”上，美国加利福尼亚大学戴维斯分校营养系研究员施罗特博士及玛氏公司科学与对外研究总监施密兹博士分别向与会者介绍了巧克力中可可多酚的抗氧化功能，及其对多种疾病，如心血管病、癌症及衰老的预防作用。

“多酚类物质是存在于茶、巧克力、葡萄酒和水果等食品中的植物性化合物，是常见的自由基清除剂。它能够较好地保护机体免受氧化损伤。因此适量地常吃巧克力对人体是极为有益的。”

施罗特教授在题为“可可多酚与心血管健康”的报告中介绍说，“自然界中存在许多种多酚，在植物性食物中最常见的是类黄酮物质。多项调查显示，心血管疾病的风险降低与富含类黄酮的植物性食品有关。黄烷醇和原花青素是可可中主要的类黄酮，它们可以延长体内其它抗氧化剂，如维生素 E、维生素 C 的作用时间，同时还可以促进血管舒张，降低炎症反应和降低血凝块形成，从而起到预防心血管病的作用。”

巧克力一向被人们视为休闲食品，与健康无关。此次施罗特教授对巧克力的抗氧化功效的论证表明巧克力中的健康因素——可可多酚对人体健康有益。

据专家考证，早在 500 多年前，西方国家的医生们就曾运用可可治疗结核病、贫血、胃肠不适、肾结石等疾病。可见可可的健康功效由来已久。玛氏公司的科学家于 1999 年发现并量化了可可粉和巧克力中的黄烷醇

和原花青素，并与哈佛等大学的研究人员共同研究发现其对心血管健康极为有益。

在此次研讨会上，医学专家提倡：注重巧克力含有的对人体有益的营养素，并通过正确的膳食搭配来安排摄食，将带给人们更多的健康。

牛奶美容完全手册

知道吗？香浓美味的牛奶还是爱美人士的“必备秘密武器”！众所周知，喝牛奶、牛奶浴都是通往“肤如凝脂”这一最高境界的捷径，而适当地利用牛奶自制面膜，也未尝不是居家美眉的法宝哦。

冻牛奶舒缓日伤皮肤

不讲不知，原来牛奶不单能给肌肤营养，而且基于酵素的作用，亦有消炎、消肿及缓和皮肤紧张的功效。因此当享受完日光浴后，若发觉面部因日晒而灼伤出现红肿，可利用牛奶来护理。

首先，以冻牛奶来洗脸，然后整张面敷上浸过牛奶的化妆棉，或以薄毛巾蘸上牛奶敷在发烫的患处。假使全身都有疼痛感觉，不妨浸一浸牛奶浴，这样，便能使受日光所损伤的皮肤得以舒缓，减少痛楚及防止炎症的产生。

牛奶面膜去皱兼美白

牛奶含有丰富的乳脂肪、维他命与矿物质，具天然保湿效果，而且容易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹，美容效果极佳，崇尚天然美容的你不妨试试。

滋润防皱面膜

牛奶+面粉

方法：将 3 匙牛奶和 3 匙面粉拌匀，调至呈糊状，涂满脸部，待面膜干后，再以温水按照洗脸步骤仔细清洗。

此面膜一星期最多只能敷两次，太过频繁对肌肤反而不好。

牛奶+橄榄油+面粉

方法：取 1 汤匙牛奶，加数滴橄榄油和少量面粉拌匀，敷在清洁的面上，干后以温水清洗。

此敷面剂具减少皱纹、增加皮肤弹性功效。

牛奶+草莓

方法：将 50 克草莓捣碎，以双层纱布过滤，取汁液调入 1 杯鲜牛奶中，拌匀后取草莓奶液涂于面部及颈部加以按摩，保留奶液于面颈约 15 分钟后清洗。据记载此美容奶液为瑞士护肤古秘方之一，能滋润，清洁皮肤，具温和的收敛作用，同样有防皱功效。

漂白祛斑面膜

牛奶+双氧水+面粉+水

方法：将一匙牛奶，两匙双氧水，3 匙面粉及少许水仔细搅拌均匀，然后用软刷子涂匀面部，待面膜完全干后，再以温水清洗掉。

加入制面膜的水以不含杂质的蒸馏水为佳；敷用时应避免触及眉毛和眼睛。

牛奶敷面可添光泽

面膜的好处是具深层清洁作用，不过，要是无暇自制面膜，日常单以牛奶敷面的话，只要持之以恒，一星期敷 1-2 次，亦可使肌肤光泽滑溜。

方法：将牛奶倒进洁净的洗面盆内，然后以薄毛巾敷在脸上；待面上的牛奶完全干涸，再等数分钟后以水清洗便可。

消眼浮肿

牛奶亦具收紧肌肤功效，若早晨起床发现眼皮浮肿，可用适量牛奶和醋加开水调匀，然后在眼皮上反覆轻按3至5分钟，再以热毛巾敷片刻，眼皮瞬即消肿。

想方法简单一点的，可先将两片化妆棉浸以冻牛奶，然后敷在浮肿的眼皮上约10分钟，再用清水洗便可。

牛奶浸浴治失眠

喝牛奶能促进睡眠安稳，浸牛奶浴也可以治失眠！由于浸牛奶浴可使身心得到松弛，加上牛奶香味能安定自律神经，从而发挥促进熟睡之效果，除此之外，据载常浸牛奶浴对于改善多汗症亦具备良好的功效呢！

方法：将注入浴槽的水温调至35至40度，然后倒入2至3公升牛奶(以一般浴缸为准)，搅拌均匀至半透明，浸泡20至30分钟左右。真是至高无上的享受！

入浴完毕后宜及时把水冲掉，清洗浴槽，这样一来，浴槽内便不会留下并非人人喜欢的牛奶味。

除蒜臭味

饮完牛奶不漱口，通常会有口臭，但含牛奶可除去吃大蒜后引起的口臭，方法是含牛奶于口腔中片刻，然后用热水或冻水漱口，蒜臭味即可祛除。

除手油腻

做完厨房工作之后双手又油又腻时，可利用喝剩的牛奶洗手，这样，不但可除去油腻，手部肌肤亦得以保养。

身体美白换肤护理

步骤

- 1、沐浴清洁肌肤
- 2、将鲜牛奶匀以杏蜜粉的糊浆涂满全身。
- 3、按摩身体软化肌肤，务求令牛奶杏蜜发挥滋润功效，使肌肤柔软嫩滑。
- 4、经 1 个小时按摩后，蒸气，使毛孔扩张发挥深层洁肤作用，同时软化肌肤及增加血液循环。

2003 年度十大美容细节

一转眼的工夫，2003 年就快跟我们说再见了。对于美容院来说，这是忙碌而辛苦的一年，同时也是进步和丰收的一年，因为在 365 个看似平常的日子里，他们一直在思考和总结这样一个问题：如何把服务渗透到工作的每个细节中去，让来到美容院消费的顾客更能感受到实实在在的温馨服务，并且吸引更多的消费者迈进美容院的大门。从这点来看，了解、汲取消费者对服务的意见和建议对于美容院的生存和发展至关重要。在此我们列出 2003 年度最受消费者关注的十大美容服务细节，目的是让更多的美容基层从业者能从中领悟出一些东西，仅此而已。

美容师能记得顾客的生日、爱好

美容师在给顾客沟通的过程中，能了解到顾客的爱好，知道顾客喜欢什么，讨厌什么，甚至忌讳什么，并把这些东西记在心上，在以后和顾客聊天时，就会很容易给顾客制造轻松愉悦的环境。另外，在顾客生日快到来的时候，能够提前给顾客送上美容院的祝福，让顾客

感受到美容院真诚的问候，这样的做法往往更能令顾客感动。消费者普遍认为：美容师不应该仅仅是一个只会洗脸的“工人”，而是一个很善解人意、懂得顾客心思的心理咨询师。

美容院不忘定期给顾客打电话

如果顾客因为太忙或是出差在外，没有及时到美容院去做护理，那么能在家中得到美容院的护理指导，会让顾客对美容师的专业和敬业精神另眼相看。以往在顾客眼里，美容院的每一个服务项目都是拿钱才能享受到的。而今年，特别是在非典时期，很多顾客在几乎很少去美容院的情况下，并且肌肤急需呵护的时候，能接到美容院打来的电话，问候并教给她们在家保养的方法，这种把服务做到“家”的方式很受顾客的欢迎。

能得到所有人重视的目光

顾客在美容院的整个护理过程中，从进门、护理到最后离去，几乎要和美容院所有的员工接触。虽然中间也许只需要一到两个员工亲自为她服务，但是如果能让她们感受到美容院所有的员工都很重视她，把她当作这里尊贵的客人，那么顾客自然会增加对美容院的信赖。所以，顾客在美容院不管是在咨询，还是坐在那里聊天，或者在化妆时，从她面前经过的美容师不妨给客人一个微笑或是饱含重视的眼光。不管客人是否是老顾客，让她时刻有被重视的感觉，这种无声胜有声的交流，在顾客看来，胜过千言万语。

美容院播放轻音乐

聪明的消费者总结出这样一个“真理”：越是高档的服务场所，播放的音乐越柔和。躺在美容床上的顾客当然也是以这样的标准来衡量美容院的。除了音乐音量要

若有若无，就连美容师的脚步声、说话声、操作时的声音，都要非常轻柔。所以，能将这些声“源”控制得很好的美容院，自然成了消费者流连忘返的地方。

美容院举办美容讲座

这里所指的美容讲座不是纯粹的新品演示会，而是能真正给顾客讲解有关健康、减压、心理等方面的讲座。如果顾客能真正从讲座中学到相关的东西，获得提升，那么也就无形中提升了美容院在顾客心中的地位。这种真正意义上的讲座非常受顾客欢迎，前提是不要办成产品推广会，而且所请的老师或专家要有独特的个人魅力。

远离强硬推销

强硬给顾客推销产品或是服务项目，是美容院的大忌，也是消费者最深恶痛绝的事情。在顾客美容意识逐渐增强的情况下，在顾客消费行为越来越理智的今天，动不动就给顾客推销会让顾客“敬而远之”。是把顾客的需要放在第一位，还是把自身的短期利益放在第一位，成了顾客衡量一个美容师和美容院能否让人信任的新标准。所以，今年好多大型美容院为了顺应市场变化，都设了专门的美容顾问为顾客讲解产品，而美容师在销售这方面也“隐居江湖”了。把技术和产品分开来进行，不失是让顾客放心消费的新举措。

美容师不能在顾客面前讲私事

在一些小的美容院里，美容师在给客人做护理的过程中，偶尔会出现两个美容师边给客人做按摩边聊天的现象，或者接私人电话，把顾客晾在一边。这个细节让顾客感到不受尊重，并且怀疑这样达不到最佳的护理效果。特别是在做面部护理的过程中，用心去给顾客做，并想着一定要把顾客的肌肤调养好，这时美容师的手法

就会非常到位，也就不会再三心二意了，顾客也能体会到你的真心。所以，在护理中美容师仔细、认真地完成每一个程序，客人才能放心地把脸交给你。

美容师的手不要冰凉

不管在夏天还是冬天，顾客最害怕的就是当美容师的手接触到自己的肌肤时，还冷冰冰的。每当这个时候，顾客都有些敏感和紧张。想来也是，没有哪个人愿意让一双冰凉的手在自己脸上停留近一个小时，而且这样也会影响到产品的吸收和渗透效果。另外，美容师的手是否有弹性并柔软，能很直接地影响到顾客在护理时的心情。如果美容师因为这个小小的问题，让顾客把“享受”变成“忍受”，那会非常不值得。

美容师对顾客不会太过亲热

在顾客眼里，受到美容院每个员工的尊重当然是好事，但是如果一进门，美容师或接待人员对自己太过于亲热，并且有奉承和讨好的举动，这不仅不能让顾客感到开心，而会让顾客担心这是不是一颗“糖衣炮弹”。顾客更喜欢接受正规程序的接待，该怎么做就该怎么做，别又搂又抱又是夸耀。对顾客彬彬有礼而不卑微，这样的接待在顾客眼里才是有水准的。

美容师上完面膜后不要离开顾客

顾客在敷上面膜后，一般都要休息一会。此时美容师就以为工作暂告一段落了，然后悄悄撤退。殊不知此时顾客虽然尽量在让自己入睡，但是她说不准还有一些要求或出现一些问题而需要美容师的帮助。比如顾客感到肌肤发痒或面膜的水滴溢到嘴唇、下巴处；或者顾客的手机在响，需要美容师为她接听。并且，有美容师在身边，顾客会感到更安全。不少顾客认为，敷上面膜后

其实最需要美容师守在身边。这个时候，服务就成了一种默默的等候。

厨房里的“冻疮药”

椰子

椰子油适量，柿子皮 50 克，烧干，研细末，调匀涂患处，每日 2~3 次。

萝卜

将萝卜切片，用电炉或炭火烘软，贴在冻疮患处，继续烘烤，距离与热度以感觉舒服为度。过不了几分钟冻疮处有发痒的感觉，直至红肿消失，一次治愈。如冻疮在耳轮鼻尖处。可用萝卜多片轮换热敷。

生姜

将生姜煨热，切开搽冻疮患处。也可将生姜 15 克煎汤一碗，于冬季即将发生冻疮时擦洗原发部位，可预防冻疮。

辣椒

将辣椒放入白酒中密封浸泡一星期后，涂冻疮患处，能消炎，镇痛，去痒。

蜂蜜猪油膏

按 4 比 1 的比例将蜂蜜和熟猪油配成油膏，治疗冻疮有良效。

白菜

白菜，茄子根等量，洗净后煎浓汤，趁热洗患处，每日早晚各 1 次。

蛋黄油

用鸡蛋黄油外敷治疗溃烂冻疮效果很好。治疗时先用 3%过氧化氢（双痒水）溶液洗伤口，然后敷上鸡蛋黄油，外用纱布包扎，一般 3 至 5 天伤口即可愈合结痂。制备蛋黄油方法简便：将新鲜鸡蛋煮熟，剥去壳和蛋白，留下蛋黄放在铁勺上，置于火上烤，即有蛋黄油析出，冷却后备用。

花生油

取花生衣炒黄，研成细末，每天 50 克加 100 毫升醋，调成糊状，用时，再另取樟脑 1 支，用适量酒精溶解后，加入调匀。涂于冻疮处，用干净纱布包好，一般 2~3 天即可痊愈。可用于冻疮初期。

花卉果蔬美容颜

花卉果蔬，不仅能美化环境，给人提供营养，还因为含有多种丰富的维生素，能够参加人体内氧化还原，防止皮肤细胞萎缩，促进人体的新陈代谢，有良好的护肤效果。除了食用美容外，还可以直接外用，所以是取用方便的美容佳品。

桃花使面容娇艳

桃花中含有丰富的山奈酚和香豆精，可延缓衰老，使面容皮肤细腻娇艳，具有很好的养颜效果。春天桃花开放时，采摘新开的花朵浸入白醋中或低度纯粮酒中，等液体颜色微红时即可使用。既可以用来洗面，也可以内服。

李花使面容白嫩

李花的花色洁白晶莹，气味清香，能够使面部皮肤

细腻嫩白，光洁如玉。春季李花开时，将花朵摘下，捣烂之后放少许蜂蜜调拌均匀，每晚临睡前当作面膜敷面，效果极佳。

玫瑰花使面容柔嫩

玫瑰花的花期长，可使用的时间也比较长。因为玫瑰花能够彻底去除面疱和粉刺，使面部的皮肤光滑柔嫩。使用的方法是，每天清晨采摘没有完全开放的花蕾，整朵放入香醋中浸泡一周，使用时兑入适量冷开水，早晚用来洗脸即可。

菊花能去皱白肤

菊花中含有丰富的香精油和菊色素，能够有效地抑制皮肤黑色素的产生，并能柔化表皮细胞，因而能去除皮肤的皱纹，使面部皮肤白嫩。使用时既可以将鲜花制成花粥内服，也可以将鲜花捣烂与鸡蛋清拌匀敷面。

茉莉花使肌肤光洁

茉莉花能收缩毛孔，清爽肌肤，使肌肤光洁细嫩。当茉莉花开时，摘取没有完全开放的花朵浸入冷水中，密封静放几日后，兑入少许食用的纯酒精备用。每天早晚洗脸后用它轻轻拍在脸上，即可达到美容的效果。

黄瓜能去除皱纹

黄瓜能够消除面部的皱纹。使用的方法是，把新鲜的黄瓜切碎挤出其中的汁液，用棉花蘸取后直接涂在面部，尤其对于眼睛周围的皮肤效果更佳。

马铃薯使皮肤细腻

马铃薯使皮肤细嫩，同时还有去除面部疱疹、粉刺的作用。使用时将新鲜的马铃薯洗净、去皮、切成小块，放在搅拌器内打成糊状，就可以用来敷面，也可以切成薄片，直接敷在面部，对于眼睛周围较细腻的皮肤尤其

适宜。

柠檬能增白皮肤

柠檬能去除皮肤的色素沉淀，消除褐斑，从而起到增白面部皮肤的作用。使用时将新鲜柠檬榨出汁液，兑入新鲜牛奶，用来洗面，洗的时候稍加按摩，即可达到美容效果。

西瓜皮能使皮肤红润

把新鲜西瓜皮切成薄片，直接敷在面部，过 10 分钟左右取下，再用清水洗干净，就能达到美容的效果。

西红柿能洁白肌肤

西红柿能洁白肌肤，消除皱纹。使用时，把新鲜的西红柿切碎挤压成汁，再加少许蜂蜜调匀，直接涂抹在皮肤上，效果比较明显。

红茶抗皱面膜

红茶叶红糖面粉

制法：

把相同份量的红茶叶及红糖一并用水煎煮

待和暖后，再放入面粉搅成糊状

涂在面上敷大约 15 分钟最后用温水洗净便可

功效：

中国人对茶叶的功效一向深信不疑，而且红茶叶更含有能抗衰老的成份，保持使用，有助减少面上幼纹及令皮肤变得滋滑。