



深层保湿 极致美白

快速祛斑

去皱嫩肤 抗过敏

Beauty Care in
Autumn & Winter

秋冬 美颜计

秋冬问题肌肤专业保养提案

给肌肤最妥善的养护

让你的肌肤不再害怕秋的干燥、冬的寒冷

修复秋冬肌肤问题

春夏美肤才能仿如新生



施美珍 编著
成都时代出版社



秋冬 美颜计



施美珍 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

秋冬美颜计 / 施美珍编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.9

ISBN 978-7-80705-847-2

I. 秋… II. 施… III. 女性—美容—基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132415 号

秋冬美颜计

QIUDONG MEIYANJI

施美珍 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	干燕飞
责 任 校 对	张慧敏
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年9月第1版
印 次	2008年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-847-2
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

PROLOGUE OF RECOMMENDATION

Polly Sze 施美珍博士

施美珍女士为香港资深美容专家、营养专家，时尚界名媛，从事美容、形象设计工作20余年，在亚洲美容界享有很高的声誉，曾获多项国际美容奖项和殊荣，被誉为“HongKong传播美的使者”。

出生于香港的Polly，天生便对“美”的触觉特别敏锐，16岁就读于国际专业美容学院，毕业后即投身于美容美发、形象设计界。Polly不单与大家从美学的角度分享护肤及化妆心得，更从医学、营养学的专业角度分析及解答美容、保健的更深层的问题。

Polly以她的专业魅力，将美的触觉延伸至不同领域。她曾担任多家电视台、模特经纪公司、选美大赛的形象顾问，成为众多演艺明星、超级名模、选美小姐的专任化妆师；曾担任香港上流社会名媛婚礼、豪门舞会专属造型师；曾担任时尚杂志的封面女郎形象设计师。鉴于她对美容与时尚潮流独特的见解，曾被港澳数家电视台特邀为客座嘉宾，并出版一系列美容专著，与读者一同分享美丽心得。

Polly20年来精心为爱美的人们创造美，同时也竭尽全力传播着美，传播美的理念，传播美的方法。Polly创办了丽韵国际美容美发培训学校，并亲自担任院长。丽韵国际旗下的美容美发企业在亚洲各国拥有庞大的分支机构。她的学生不仅遍布香港，还远播欧美，遍及日本、韩国、新加坡、马来西亚、泰国以及中国大陆。上百家美容机构、化妆品企业、演艺团体、学校亦纷纷邀请Polly前去讲学，每次讲座，几百人的教室里总是座无虚席，很多人排队等候，希望能目睹施女士的风采、探寻她关于美的传奇。

Polly近年也积极参与美国化妆品知名品牌NU SKIN（如新国际集团）的推广活动，并出任高级美容讲师，为推动NU SKIN在亚洲的事业，她作出了非凡的努力。

问 Polly 的成功秘诀，Polly 回答：“我会时刻更新累积了逾廿年的美容知识，不断前进。而身边朋友、学生的帮助，也让我获益良多。”

在追求完美的路上，Polly仍在探索、仍在制造惊喜。

希望读者朋友能将她当成分享者，而非治疗师。

让我们一同来分享Polly对美丽的态度吧！



SOFT SKIN



BIOGRAPHY

自序

秋日午后，被几个刚刚踏入演艺界的年轻女孩约在半岛酒店饮下午茶，聊起她们最感兴趣的美容心得。在一片赞叹高科技美容产品的声音中，竟然有个无辜的声音响起：“其实有些产品我买了以后都不知道该怎么用……”

她这一句说话使大家全部噤声，原本以为对护肤很懂的准明星们，突然发现对于美容只是处于似懂非懂的边缘。如此多不同版本的理论知识，如此多不同种类的新产品，且每一种产品都强调自己的独特功效……到底同一时间能用多少东西？哪个先用哪个后用？不同品牌的東西同时搽在脸上会不会打架？夏天买的护肤品秋冬再用感觉为何不对？

在回答她们的所有问题之前，我要她们先记住一个基本观点：要获得比别人更完美的肌肤，就要学会打破程式化的肌肤护理。比如，春夏护肤控油之外不忘补水，秋冬护肤保湿之外不忘美白。

饱受夏季酷暑的折磨，你也许已经筋疲力竭了，感觉似乎终于可以坐下来喘口气。因为这凉爽怡人的舒适已经让你渐渐忘却了阳光和紫外线的存在，好像他们也和夏日里的温度一样被留在了昨天，就算再来侵袭，也要等到明年了。

精神上的放松，最直接的反映就是行动上的简化，对肌肤的保养也是如此。到了秋冬，空气干燥，大多数人都知道这时肌肤该补水了。比起春夏，秋冬的护肤概念更应注重“修护”。

肌肤经过几个月紫外线的照射，黑色素分泌过度，充满黑色素的角质老化，并在肌肤表面形成堆积，使肤色暗沉，进而出现色斑。这时如果不采取及时的措施，肌肤将很难恢复往日的白皙。

随着秋天的到来，树叶会变红，而这种现象同样会出现在皮肤上，被称为“过敏潮红”。不仅如此，肌肤最大的刺激还在于季节转换带来的气温的急剧变化。由于早晚温差大约在9℃，这就使肌肤表面微血管不自然地曲张，血管内物质也会渗出，使肌肤产生热、红、肿、痛、痒等现象。

冬季是个皮肤容易皲裂和产生皱纹的季节。如果身处暖气的环境下，皮肤干燥的情形会更加严重。嘴唇干裂、玉腿起屑……娇嫩的皮肤一旦受损，半年都很难恢复。

面对肌肤种种问题，秋冬季节正是修护的绝佳时机。好好地利用这样的好时机保养、按摩与护理自己的全身肌肤，再加上悉心的饮食调理，短短几个月的精心呵护，皮肤在未来的春夏两季将回报给你怎样的惊喜呢？

“身心平衡”是国际美容界最IN的概念。以往，美容专家会同你讲“皮肤是身体的镜子”，所以要有好的皮肤得先有健康的身体；现在，我主张“身体是心灵的镜子”，如果心灵生病了，身体就不健康了，皮肤自然也就出现问题了。在这个美容资讯爆炸的秋冬，希望我带给大家的不仅仅是一本护肤的书，而是让你能够获得“身心平衡”的书。

秋冬，把握此时用专业的方式好好宠爱你自己！

Polly Sze, HongKong

CONTENTS

目录



温润美肤秋冬号

AUTUMN WINTER BRAND

01 Part1 美丽肌肤从了解自己开始

To know your body by yourself

05 Part2 破解皮肤警报，做个秋冬里的平衡美人

The plan for beauty care in autumn & winter

油水平衡的完美秋冬护肤程序；温润美肤按摩法；保护荷包面膜DIY；
秋冬美人的生活方式解密……

07 秋冬护肤流程新体验 The new experience

08 完美清洁新出发 Cleaning

12 秋冬美肤“摩”幻体验 Massage

19 深层滋润 秋水伊人 To moisten your skin

24 优质美白秋冬提案 The effective resolution

30 施博士秋冬肌肤问题保养教室 Question and answer

30 “切”肤感受与过敏 say bye-bye Be faraway from the skin of hypersusceptibility

34 告别雀斑 让你的肌肤靓起来 Be farewell to fleck

38 让肌肤摆脱“魔”皱 Be farewell to wrinkles

42 嘴唇护理新主张 The ways of nursing lips

47 眼部护理有妙方 The ways of nursing eyes

53 Part3 秋冬美体保养

The ways of maintaining your body in autumn & winter

Polly为亚洲女性打造的秋冬全身美体法,去角质、保湿、穴位按摩、体膜DIY、推脂……
用专业的方式HOME SPA,宠爱你的每一寸肌肤……

- 54 天鹅美颈锁住他视线 Pretty necks
- 59 纤纤玉手,撩拨秋色 Fine hands
- 64 纤足凝香,性感终端 Smart feet
- 70 “沟”人心魄的凝脂美胸 Charming breast
- 74 平滑腰腹,摇曳无限风情 Slim waist
- 79 丰润美臀暗妖娆 Beautiful hip
- 83 修长美腿,冬季恋歌 Beautiful legs

89 Part4 秋冬泡澡正当时

Taking a bath in autumn & winter

活血行气、排毒美颜、嫩滑肌肤、减压消疲的泡澡秘方,丝绸感肌肤在这个秋冬惊艳绽放……

- 90 排除小腹赘肉的茴香精油按摩 Aroma massage to remove your fat from your lower abdomen
- 91 让肌肤白皙细嫩的牛奶浴 Taking a milk bath
- 92 活络气血循环的微醺红酒浴 Taking a red wine bath
- 93 疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴 Taking a white-Vinegar bath
- 94 抚平肌肤粗糙的盐浴 Taking a salt bath
- 95 生理期也自在泡的半身药浴 Taking an Chinese medicine bath

97 Part5 秋冬好气色,需要好营养

The nutrition for caring skin

- 98 水果蔬菜,秋冬也神奇 Fruits and vegetables for caring skin

香蕉葡萄汁 番茄青瓜汁 奇异果橙汁 番茄木瓜橙汁

- 101 秋冬靓汤,煲出美丽肌肤 The menu of soup

补血乌鸡汤 熟附子羊肉汤 黄杞煲生鱼 木瓜煲鸡脚
杏仁炖鸭块 香梨煲鸭肾 枸杞煲猪手 粟香炖大骨

- 107 秋冬菜肴,烹饪有方 The menu of food

百合蒸花肉 白云蒸土豆 荷香蒸鸭块 白玉蒸龙眼 南芥炒肉片 青瓜炒猪肝
青椒炒玉掌 溜炒核桃鸡 白玉扣莲仁 玉粒扣鸡脯 玉肠扣木瓜 香扣酿浮皮



1

PART

美丽肌肤从 了解自己开始

TO KNOW YOUR BODY BY YOURSELF

时序入秋，天气渐寒，枯萎凋零的树叶使得纤维分子大量散布于空气中，容易附着于皮肤上；而微血管在经过夏季的曝晒后，则呈现出亢奋状态，也大大增加了肌肤水分流失的机会。你的肌肤是否逐渐有下列情况产生呢？如皮肤表面常有白色粉屑或脱皮现象，肌肤干裂难以上妆并有脱妆情况，亦或是脸色缺乏光泽且容易红肿……若已有上述任何一种状况产生，那么当务之急就得要赶快为自己的肌肤来补充水分、加强保养啦！

让自己的皮肤得到适当的护理，第一步也是最重要的一步，便是了解自己的皮肤，犹如了解自己的身体状况一样。尽管你的皮肤会随着年龄、健康、情绪及天气的变化而有所改变，然而也正是因为皮肤的好与坏都可以改变，所以要让让自己的皮肤变回满意的状态也不是不可以，关键要用心护理，不可掉以轻心哦。



干性肌肤 DRY SKIN ::::

在干燥的秋冬季节，洗脸后皮肤紧绷的感觉持续40分钟或以上，极少分泌油脂（可用吸油纸作测试）。

特质：● 敏感及容易赤痛。

- 容易出现干纹。
- 脱皮或干裂现象经常出现。
- 缺乏光泽、油分或水分。

秋冬护理重点

- 宜选用较浓较滋润的乳霜。一般来说乳霜比乳液更具滋润性。
- 干性皮肤一般较敏感，洗脸的时候要格外温柔，每天次数不宜太多，早晚一次已足够。
- 日霜及晚霜都不可缺少。
- 在干燥的秋冬季节每晚做一个补水面膜。
- 早晚各做一次皮肤按摩，有助于将水分迅速带到皮肤底层，令皮肤回复弹性及光泽。



中性肌肤 NORMAL SKIN ::::

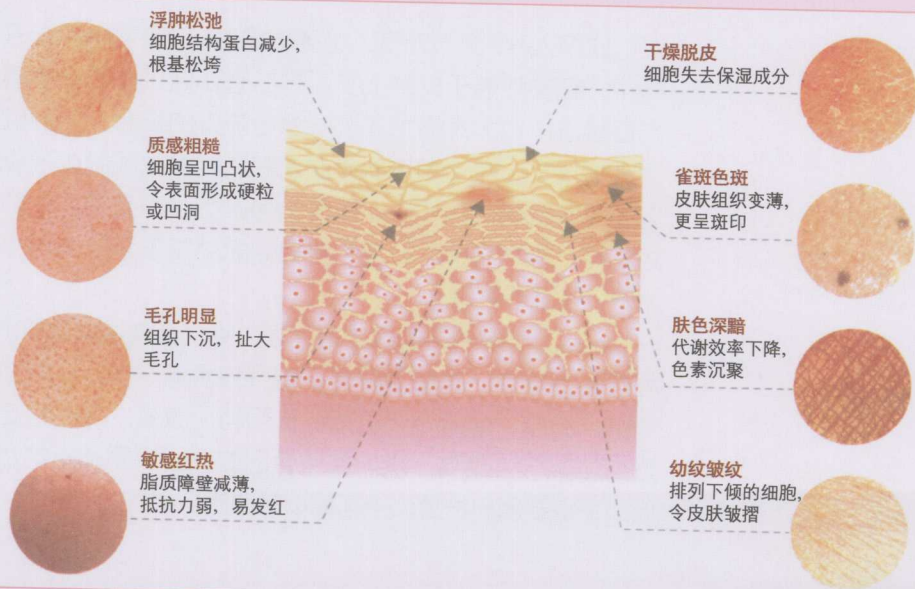
中性皮肤可以说是最健康的皮肤，问题不大，但不可掉以轻心。正如之前说过，皮肤的肤质是很容易改变的，中性皮肤亦很容易变成混合性或干性皮肤，所以除了要做足日常的护理外，更要留心天气变化，从而在护理产品上作出相应的改动。

特质：● 没有油光或紧绷现象。光亮润泽。
● 很少出现暗疮及雀斑。毛孔幼细。

秋冬护理重点

- 日常清洁工作要做足。
- 保湿是护理皮肤的一大要诀。
- 每个星期做2~3次深层清洁及保湿面膜。
- 一定要选择有保湿补水功效的日霜。

皮肤问题分析图



✿ 混合性肌肤 ADMIXTURE SKIN ::::

洗脸后脸上的紧绷感觉在20分钟左右消退，而油脂分泌不均衡，多集中在T字位（即额头、鼻翼及下巴部位），其他地方则较干。

特质：● T字部位的毛孔较明显。

- 油脂分泌不均，多集中在T字部位。
- T字部之外的地方较干。

秋冬 护理 重点

- T字部位的皮肤是问题所在，宜相应减少涂乳液。
- T字部位每星期要做2次深层清洁、保湿及收紧毛孔的面膜。
- 额头部位每星期做一次磨砂清洁。

✿ 油性肌肤 OIL SKIN ::::

洗脸后10~15分钟脸上的油脂便分泌出来，紧绷感觉完全消失，很快便会油光满脸。

特质：● 容易出现暗疮及黑头。

- 即使是在干燥的秋冬季节也会油光满脸。
- 毛孔较大。

秋冬 护理 重点

- 每星期做2次深层清洁。
- 每星期做1次磨砂清洁。
- 宜用水分高的乳液。
- 洗脸时可先用热毛巾敷脸约1分钟，待毛孔张开后更容易把污垢洗去。
- 洗脸后一定要用紧肤水收紧毛孔。
- 应选用水分高的洁肤产品。

✿ 敏感肌肤 SENSITIVE SKIN ::::

敏感皮肤的表层比较薄，换季期间更易过敏，需小心呵护。

特质：● 皮肤表层较薄。

- 容易出现赤红、刺痛、脱皮的现象。
- 对食物、天气或刺激物会有过敏反应。

秋冬 护理 重点

- 宜选用性质温和及防敏感的护肤品。
- 减少使用化妆品，同时对于含有香料及酒精成分的产品使用时要格外小心，尽可能地不使用。
- 少吃煎炸油腻或容易引起敏感的食物。减少在阳光下暴晒。
- 洗脸的动作要格外轻柔。
- 不可用未经清洁的手接触脸部。
- 敏感出现的时候可用毛巾包着冰块敷脸。





2

PART

破解皮肤警报 做个秋冬里的平衡美人

THE PLAN FOR BEAUTY CARE IN AUTUMN & WINTER

每到一个新的季节，都会兴起一种新的时尚风潮。而作为时尚中人的女性往往都是最积极的参与者和受益者，时尚色彩无不最先体现在天性爱美的女性身上。让我们来做完美的时尚女人吧。说到完美，首先要提到女性护肤，肌肤完美的女性最动人、最精致。

现在国际最新美容理念是注重皮肤的平衡。这里的“平衡”指肌肤天然的生理机能包括水分存送、油脂分泌、敏感反应、结构组织等四个方面的协调平衡。一旦达到，皮肤就会呈现最佳状态；相反，如果上述四个方面失衡，皮肤就会有相应的问题产生。了解到皮肤平衡的原理，进而及时破解皮肤发出的警报并正确防范，你的皮肤便能从容应对各类问题。



皮肤干燥、缺水、轻微脱皮、出现干纹。

- **皮肤解密：**水分运送机能失调。
- **最佳对策：**紧急补水。
- **Polly美肤处方笺：**特别注意要选择含有天然矿物质、高效补水因子、天然复合维生素、骨胶原等特效补水保湿成分的护理产品。
- **预期效果：**恢复并保持皮肤细胞正常含水量。

皮肤脆弱、干痒、出现红斑，即皮肤换季过敏。

- **皮肤解密：**敏感反应机能失调。
- **最佳对策：**紧急脱敏。
- **Polly美肤处方笺：**建议您到美容院进行专业消除敏感护理。如在敏感期可采取疗程护理，每10天护理一次，以达到快速消除敏感反应、增强皮肤抵抗能力的效果。护理时一定要选择品质柔且不含刺激的产品，最好是含免疫宁、尿囊素、金缕梅等具有消除敏感反应、增强皮肤抵抗力成分的天然植物类产品。
- **预期效果：**恢复皮肤自然防御功能。

警报1

警报2

警报3

警报4

皮肤油脂分泌不足或多油，出现白头、黑头、暗疮。

- **皮肤解密：**油脂分泌机能失调。
- **最佳对策：**平衡油脂分泌。
- **Polly美肤处方笺：**应注意选择具有吸油、消炎、杀菌功效的护理产品。针对油脂分泌旺盛的皮肤应特别注意清洁和消除炎症。
- **预期效果：**平衡面部油脂及消除炎症。

皮肤松弛、出现皱纹等老化现象。

- **皮肤解密：**结构组织机能失调。
- **最佳对策：**紧急滋养。
- **Polly美肤处方笺：**重点为皮肤补充氨基酸、维生素、蛋白质精华、特效去皱精华等有效抗皱紧肤成分。通过每周一次的护理，可以在最短的时间增强皮肤的新陈代谢能力，恢复皮肤自然生机。
- **预期效果：**皮肤重现健康活力。

时至秋冬，气候变换，如果您是一位注重自己仪表的完美女人，请注意上述警报并及时应对，做个秋冬里的“平衡美人”！

皮肤的状态极易受到周围环境的影响，根据不同的季节特点选择适宜的护肤方法，是保养皮肤的关键。

当秋风再起时，我们的肌肤很明显地由春夏的“油包水型”转变为“水包油型”。再加上户内户外、早晚间的温差大、风沙侵蚀频繁，肌肤再次遭受考验，这时，需要格外注重保养。从头到脚，一个也不能落下，另外，我们在秋冬时要多做一些深层护理，例如按摩、做面膜和补充滋养精华，令肌肤时刻保持滋润。

▼ 早上 MORNING

- **清洗**：记得用洗面乳
- **调理**：搽上适用的化妆水，补充水分，以达到保湿效果
- **保养**：以乳液或乳霜补充营养，并形成保护膜，让皮肤能润泽
- **隔离**：搽上有隔离、防晒效果的日霜
- **化妆**



▼ 晚上 NIGHT

- **卸妆**：先以卸妆用品，将脸部的妆与空气污染留下的脏东西祛除
- **清洗**：用洗面乳
- **调理**：搽上适用的化妆水，补充水分，以达到保湿效果
- **保养**：以乳液或乳霜提供肌肤养分
- **特殊保养**：眼霜、滋养精华素



另外，每星期至少做2~3次补水保湿面膜，干性皮肤则需每天一次，加强补水保湿。

1 完美清洁新出发 CLEANING

秋冬季节冷风拂面，天气干燥，皮肤容易流失水分，你是否正在体会皮肤干燥、紧绷的感觉？有没有发现皮肤没有以前好了呢？大家知道，通过改变洗脸方式可以大大改善这类问题，可是您知道秋冬洗脸应该注意些什么吗？有的MM一定会想：洗脸嘛，不就是洗面乳一搓，水一冲，毛巾一擦，简简单单！真的有那么简单吗？其实肤质因人而异，往往洗脸应注意的问题也不同。看似平常的小动作，其中不乏诀窍。



倩碧净颜系列

秋冬洗脸新概念

洗脸是保养皮肤的第一步。在干燥多风的秋日里，由于洗脸时皮肤最外一层的角质层细胞胀大，于是沉积在皮肤上的灰尘、泥垢和油渍等就都被洗掉。到了冬天，尽量用冷水或温水洗脸，这样可以促进皮肤吸收水分，增进皮肤弹性和光泽，提高皮肤抵抗力。此时要减少或避免用热水洗脸，这是因为冬天气温低，如果用热水洗脸，温度变化太大会使微血管破裂；此外，热水洗脸会使本来已趋干燥的皮肤蒸发更多的水分和分解更多的油脂。洗脸时轻轻揉搓，不仅能够促进血液循环，增强新陈代谢，还可以改善皮肤的张力，并使之得到滋润。但揉搓时应注意要自下而上，由中央向外部顺着肌肉生长的方向均匀用力。由于地心引力的作用，我们整个人体包括脸部的皮肤都在被日复一日地向下拉，天长日久，皮肤和肌肉便都会逐渐松弛，甚至改变了原有的脸型，所以洗脸时就要将皮肤向上推，决不能再向下。



Polly 秋冬洁面十步走



1 把洁面产品揉搓开，把泡沫均匀涂于面上，但眼部周围不需涂上。



2 先从额头中央开始，螺旋形左右揉搓，重复2~3次。



3 用中指指腹上下揉鼻梁部分。



4 以中指于鼻头位置打圈、按摩2~3次。



5 鼻翼部分则上下推刷2~3次。



6 面颊部位可从鼻翼旁为起点，以打圈方法左右四周轻揉。



7 合起手指在人中穴来回搓揉。



8 下巴及下颚则可顺面形的弧度，来回推刷。



9 用清水冲洗面上泡沫前，先闭上眼用指腹轻力在眼部四周打圈清洗。



10 用大量清水冲干净，印干水便可。

选择洁肤品成分最重要!

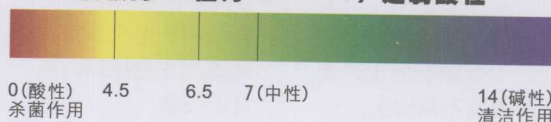
皮肤无时无刻不受外界细菌的侵袭，特别是在干燥的秋冬季节，一不小心，就会让污染物深藏于毛孔，令肌肤受损，出现老化。

面部皮肤的油脂分泌会比其他部位的皮肤多，从而更易于细菌生长，因此每天都要注意清洁面部皮肤。清洁皮肤，可以用性质温和的洁肤品，不能含效力太强的化学物质。选择洁肤品时，要留意以下几点哦!

● 酸度适中

洁肤用品以中性为宜，中性的英文方程式为 $\text{PH}=7$ 。数字小过7的是酸性，大过7的是碱性。仔细看看物品标签上的数字，就知道酸碱度达到何种程度。中性至微酸性都可以使用，即 pH 值6~7都可使用。

皮肤的 PH 值为4.5~6.5，是弱酸性



资生堂洗顔专科
轻柔泡沫洁面乳

● 成分温和

不要选择含有酒精成分的产品，由于很多化学品都用酒精来溶解，所以某些洁肤品可能含有酒精成分。购买时只要认清产品上的标签，就可以知道有没有酒精成分，如果有的话，请尽量避免，原因有以下两点。

第一，如果你的皮肤本身对酒精敏感，此时会引起不必要的皮肤炎，我们通常叫做接触性皮肤炎，而这也是颇为常见的情况。

第二，酒精本身是强力的溶剂及消毒剂，对皮肤有害，可能会使皮肤干燥、脱落、皲裂，进而让皮肤变得粗糙。

● 不含药性

清洁时，只要达到清洁的目的就可以了，不需要含额外的药物，例如杀菌药、颜料、色素等。换句话说，越少外加物质越好，有药物未必就是有用的成分，所以日常用的洁肤品以不含药性为宜。

