



腾讯女性频道 编著
皮肤专家任伯伟全程解答



腾讯女性
LADY.QQ.COM

年度美容巨献

成为美容达人的必读之书

张靓颖、尚雯婕、汤加丽、曹颖、金巧巧、胡静、代乐乐、香香、杨欣
倾情奉献 独家护肤秘诀

300个常见美容问题 百万网友的真实经历
皮肤专家提供最贴心、最真实、最权威的答案



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

科学美容300问 / 腾讯女性频道编. —北京: 中信出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5086-1058-0

I. 科... II. 腾... III. 女性 - 美容 - 问答 IV. TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第187040号

科学美容300问

KEXUE MEIRONG 300WEN

编 著 者: 腾讯女性频道

责任编辑: 符红霞 李淑寒

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 8 字 数: 110千字

版 次: 2008年1月第1版 印 次: 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1058-0/G · 250

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-85322521

010-85322522

科学美容300问

腾讯女性频道 编著
皮肤专家任伯伟全程解答



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



关于美丽的问答游戏

腾讯网总编辑 Caitlyn Chen

这是一个捉迷藏一样的游戏。

每天起床后什么也不要想，看镜子里的你，闭上眼半分钟，再看，不要跟我说你看到的还是刚才那个你。有数据说，有80%的人看到的都是大脑美化过的自己。

那个不完美的你，在你闭眼的短短半分钟时间里，早已收好藏在角落里，然后，以一个最适宜的角度，你带着经过调整的面部表情打量镜子里的那个自己。

这种游戏玩久了，总玩不过时间。都说时间飞快啊！时间哪也没去，它四平八稳一个字一个字跳着，在有限的数字间自娱自乐。飞快的是我们，昨天关于痘痘的问题才被解答，今天皱纹的烦恼就一条条刻上来，由细变粗，由浅变深。直到任凭如何也不能从镜子里消失了，不管你闭多久的眼。我们在飞速地变，一切关于美的问题，都缘于我们对变的不能承受。

美容大师就是那种让你勇敢睁眼的人。他们说，让时间静止的办法，就是让自己老得越来越慢，越来越慢；就是让自己美得越来越快，越来越快。



而且，他们的方法越来越具体，越来越富有操作性。在互联网，呵呵，尤其是腾讯网的女性频道成为美丽互动的主要工具后，她们的耐心也越来越好，知道关于美，怎么样的问题都不算无厘头，都在期待专业的解释：

防晒霜能防电脑辐射吗？

茶水真的能让睫毛毛变得很长吗？

有黑眼圈是不是跟戴隐形眼镜有关系呀？

!???……

据说曾有一位美国的美容大师终于不能忍受各种离奇发问，对着电话吼：你真想瘦身又不想运动吗？你每天快走5 000步到我这里来，我告诉你啊！

好在这本书里的一个个回答，是基于科学，基于专业，基于经验，基于对美容这一年代久远话题的最新回答，它们保持着对美的关注高于一切的态度，迅速抵达你的需求所在。

古罗马有个叫塞靳斯的人说，同时做两件事，就一件也做不好。这句话一再流传，但它在有些状况下实在经不起推敲。美国在两个国家烧起战火的时候，他们的国务卿阿米塔林会辩解说，为什么不能同时做两件事呢？我们不是一边走一边嚼着口香糖吗？

我反对战争，但我支持这种脑筋急转弯式的回答。所以，我想你会在一边尝试这些美容方法的同时，一边露出不经意的微妙微笑。



关于美丽，她们这样说

张靓颖：海豚公主的水润秘籍



我的皮肤属于标准的混合型，T区会出油而两颊又容易干燥，和很多同年纪的女孩子一样，偶尔也会出现长痘痘和干燥起皮屑的烦恼。在各种护肤主张中，我最重视的还是补水这一项内容。水是生命之源，更是肌肤健康的首要基础，细胞缺水是导致衰老的最大元凶。

因为现在经常待在北京，北方的天气真的很干燥，尤其是进入秋天之后，皮肤较之夏季明显会感觉到需要补充更多水分，我每天都会坚持使用一系列补水的护肤品，洁面乳、柔肤水、



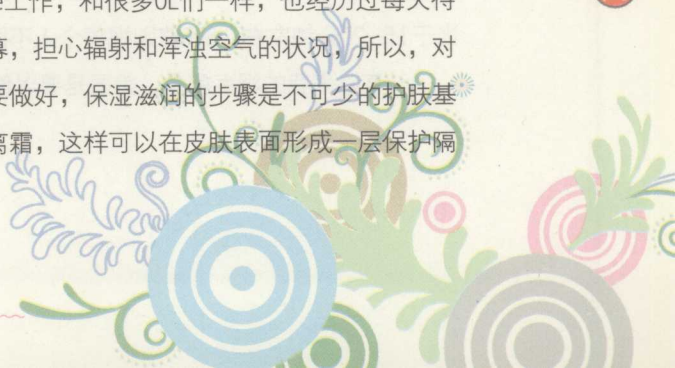
精华液和保湿乳液，这些都是必不可少的基础步骤。另外每周都会抽时间敷2~3回的保湿面膜来加强护理、深层补水。我发现尤其是在泡过热水澡之后，趁着皮肤还没有完全干透的时候敷上面膜和擦身体润肤乳液，这样所达到的补水、保湿效果会更出色。

如果遇到熬夜赶工出现肌肤倦怠、暗哑的情况时，为了迅速恢复最精神的肌肤状态，我通常会喝黑咖啡急救，因为它的消肿提神效果真的很强，但因为当中含有较高的咖啡因，所以不适合经常饮用，否则会造成肤色暗沉和黑眼圈的加重。另外，适当的运动流汗也是帮助肌肤清洁、排毒、恢复活力状态的一个绝佳方法，更值得推荐给大家。

尚雯婕：健康基础美容经

我的皮肤属于混合偏干型，如果遇到一些身体不适及气候环境恶劣的时候，脸上就会冒痘痘或是出现肌肤暗沉、气色差的情况。我一直比较崇尚健康自然的状态，所以没有通告的时候基本都不会化妆，也很少尝试成分复杂的功能型美容品，但对于肌肤的保护还是很在意的，因为健康才是最重要的。

出道前我曾在office工作，和很多OL们一样，也经历过每天待在空调间，面对电脑屏幕，担心辐射和浑浊空气的状况，所以，对于肌肤的保护工作一定要做好，保湿滋润的步骤是不可少的护肤基础，之后还一定要擦隔离霜，这样可以在皮肤表面形成一层保护隔





膜，有效减少外界对于肌肤的伤害。

因为工作关系，现在经常要做“空中飞人”，旅途的疲劳以及各地不同的气候环境都会导致皮肤出现问题，我给各位MM们有两点建议，一是在旅途中要尽量减少肌肤的负担，能不化妆就不要化妆，如果化了妆那晚上在酒店一定要用卸妆油彻底地清洁肌肤，之后敷上保湿面膜。另外就是白天在外，防晒的环节绝对不能忽略，UVA和UVB是皮肤的头号大敌，不注意防护的话就会引起皮肤失水、变黑、出现斑点，更严重的甚至还会晒

伤、导致其他病变，所以说防晒是我非常重视的护肤环节。挑选防晒霜时尽量选择可以抗UVB的PA++型，一般1个SPF值的防晒时间相当于15~20分钟左右，SPF值则视每个人不同的需要来选择。

一直以来我的观点就是，美丽是要以健康肌肤为基础的。

汤加丽：用关注护肤的方式宠爱自己



女孩子都爱美，我也是一样。练习舞蹈可以保持身材的均匀和健康，而对于美容和护肤方面的关注，对我来说不光是为了变得更漂亮，更是一种乐趣和享受。

我本身的皮肤状况并不是非常好，有混合型肌肤常有的T区出油、两颊干燥问题，而且偶尔还会长痘痘，在眼角、嘴角附近有细小皱纹，另外还会发生季节性的肌肤敏感。我比较排斥那些打着高科技美容旗号的特殊型保养品，喜欢天然温和的产品，我现在使用的都是自己的护肤品牌。

厚重的彩妆会加重肌肤的负担，堵塞毛孔影响皮肤自由的呼吸，平时没有工作的时候，我都会尽量保持素颜，这样也可以减少过敏情况的发生。我觉得只有整个人健康，皮肤才会跟着健康光彩起来，基本上我每月都会坚持去一次美容院，做些点穴、按摩之类的舒缓型护理，让身心松弛，帮助身体以及皮肤排除毒素，效果真的不错。

很多人都关心女星们忙碌之后的肌肤急救护理，我个人的体会



是当熬夜和工作劳累导致暗沉、浮肿状况出现时，如果有通告需要出镜，我就会用毛巾裹上冰块按摩脸部，这种方法对消除浮肿很有效，但是不适合经常使用，因为真的是很刺激皮肤。另外，我还推荐喝冬瓜水帮助身体排除多余的水分和毒素，消除水肿，这种方法相对来讲更加健康安全，适合大多数人群。

曹颖：秋冬季急救补水法



我的性格一直以来都是比较男孩子的那种，平时看到那些美容护肤品的瓶瓶罐罐就会觉得很晕，根本弄不明白应该如何使用，对于美容方面也就一直不怎么用心关注。但是从事演艺工作之后，因为经常出镜，需要呈现给大家最好的一面，所以也逐渐开始学着呵护保养自己的皮肤。

我的皮肤类型属于



中性偏干，补水是日常护肤中最大的重点。我听过这样的说法：

“人的老化就是细胞干燥的过程”，的确，缺水的肌肤最容易出现松弛、皱纹、皮屑等，看起来整个人都会苍老很多。尤其是身处北方，天气本来就干燥，进入秋冬季，早上起来会觉得皮肤非常干燥紧绷，夏天使用的润肤品保湿滋润力度明显已经不够。所以，进入秋冬季以后，我会在晚上睡觉前敷补水面膜，敷面膜的时间最好不要超过15分钟，不要想着等面膜完全干透再扔掉，那样做的话，效果会差很多。如果没有面膜的话，可以使用保湿效果出色的晚霜，厚厚地敷一层在脸上，急救效果也很不错。但是要注意面霜不能太油，那种油腻腻的感觉相信谁都不喜欢，而且还会堵塞毛孔，形成脂肪粒，要保持肌肤的水油平衡才是重点。

另外我推荐一款自制天然面膜给喜欢DIY护肤的美眉们，取一些面粉（不能太多，因为容易凝固）加入牛奶调均，然后放入蛋黄、蜂蜜，调成放到手上不会流动的状态，然后用面膜刷均匀敷到脸上，大约10分钟左右，不等它干裂就用温水洗干净，对皮肤的保湿修复效果很不错哦！





杨欣：麻辣美人的护肤心经

大多数时间，我都是个很懒的人，不喜欢打扮，不喜欢应酬，希望生活简单开心就好。在关注护肤美容方面，一开始我基本也属于超级懒惰型，总是仰仗着皮肤本身还不错的先天优势而疏于护理，上学的时候还好，随便洗洗脸涂涂润肤霜就OK，但是工作之后，越来越发觉护肤是非常重要的。我的皮肤属于混合型，平时没有什么大问题，只是随着季节变化会出现夏天爱出油，秋冬季又容易干燥的情况。

我本身很喜欢吃辣，自从开了湘菜馆之后更是变本加厉地嗜辣，加上北方的天气太干燥，吃多辣味之后脸上就爱长痘痘，化

起妆来比较麻烦，很影响出镜。如果出现这种情况，我有一个有效但是比较激烈的小办法，就是用碱性香皂洗脸，在有痘痘的位置多揉几遍，洗净之后不擦任何护肤品，令痘痘本身变干燥，这样过一夜，隔天痘痘就容易消除了。痘痘的形成是油脂堵塞毛孔，所以用碱性洁面品可以有效地清洁皮肤，这个方法对我比较有效，但不





知道是不是也适合其他的女孩子。

由于现在化妆的女孩子年龄越来越小，很多二十几岁的年轻女孩子脸上也会出现干纹、细纹之类的困扰，我个人的心得是，卸妆工作一定要彻底，而且无论冬夏都要坚持用凉水洗脸，这样可以预防和减少皱纹的生成，当然，多吃一些富含胶原蛋白的食物也是非常重要的，不光可以使面部的皮肤变得紧实有弹性，全身肌肤都可以一起受益呢。

金巧巧：零负担天然美容



作为一名演员，上妆卸妆对我们来说是极其频繁的事情，但其实我本身的皮肤是非常敏感的，容易过敏、泛红，时常更换彩妆品以及要适应各种不同的工作环境，这些因素都对我的皮肤非常不利，为此，在护理肌肤方面我就会格外地注意。

在选择护肤品上，多听听周围朋友和专业美容杂志的意见与推荐，在口碑普遍不错的产品中做选择，这样可以少一些



无谓的尝试，也避免多花冤枉钱。我自己通常会挑那些为敏感肌肤设计的安全药妆，成分相对其他护肤品要简单安全一些。洁面产品我推荐使用泡沫较少的温和型洗面乳，不易破坏皮肤的水油平衡。护肤品最好在选定一系列之后就不要经常更换了，避免给敏感肌肤造成过多的刺激。

现在很多女孩子都喜欢试验各种各样的DIY美容小秘方，我对此也挺感兴趣，可是却不敢轻易尝试。不过夏天在家的時候，我会把吃完之后的西瓜皮切成块用来按摩脸部和脖子，还会用小黄瓜切片敷脸，天然补水，另外在敷脸之前将瓜皮或是黄瓜片冰镇一下，还可以修复晒后肌肤，起到舒缓镇定的作用。我崇尚用简单天然的方式护理敏感肌肤，除了能令皮肤健康之外，也是相当的经济实惠哦！

香香：黑巧克力与白砂糖的美容小秘方

我是湖南人，继承了湘妹子皮肤底子好的优点，中性肌肤，没有什么痘痘、出油、细纹的困扰，本身皮肤也比较白，所以两颊有一些小雀斑就能看出来，这是唯一的瑕疵。在此要提醒所有的女孩子，无论冬夏，防晒都是非常重要的功课，一定不能忽略！紫外线是导致斑点形成的一大元凶。

有时候行程一忙起来，熬夜、做空中飞人，都是家常便饭，脸色暗沉也是时常出现的状况。如果需要出境，我的急救方法就是用冷水洗脸，多洗几遍，刺激面部神经促进血液循环，剩下的就交



给化妆师搞定了。如果因为睡前喝了水或是睡眠质量不好造成隔天醒来面部有浮肿的话，除了冷水洗脸之外我还有一个小方法应对，就是吃两块黑巧克力，它能迅速唤醒身体各项机能，补充能量，加速血液循环，令整个人快速恢复状态。

经常化妆的女孩子脸上的角质层都会比较厚，如果不经常去角质的话，很容易导致脸色看起来污污的，黯淡无光或者直接堵塞毛孔形成粉刺，非常不好。我本身的皮肤有一点点偏薄，所以不喜欢那些清洁性强的大颗粒磨砂产品，觉得会伤害到皮肤，因此，想要做

深层去角质清洁的时候，我有一个简单有用的小秘方，用每家厨房里都能找到的白砂糖掺在平时的洗面奶里，直接DIY成磨砂洗面奶，它的性质很温和，完全不会伤害皮肤，而且效果也不错哦，洗得很干净。推荐给有同样需求的女孩子们使用，非常方便。



胡静：水润肌肤的秘密



我经常要拍古装片，穿烦琐的戏服化厚厚的妆，还要经常暴露在环境恶劣的外景地，一来二去，原本还不错的皮肤也逐渐出现了很多问题，最让我头疼的就是面部皮肤变得十分干燥。所以，如何为肌肤保湿一直是我最关注的话题。

我在选择护肤品方面会分季节分情况更换产品，夏天的时候我偏好那些饱含水分却不油腻的乳液或凝露质地，涂抹之后感觉皮肤清爽无负担；北京气候非常干燥，进入秋冬季之后，就一定要换质地更浓厚一些的润肤品才行，不然皮肤很容易干燥起皮屑，化妆之后还特别容易浮粉。我觉得想要肌肤水嫩，

光靠外在使用保湿型护肤品是远远不够的，一定要内外兼修才行。所以在护肤品之外，多喝水，多喝汤，也是很有用的。我每天早晨会坚持空腹喝一大杯白开水，这样能唤醒身体的各项机能，加速排出体内的毒素废物。另外，多喝些煲汤对美肤也是很有好处的，我推荐女孩子们多喝些猪蹄汤，当中富含丰富的胶原蛋白，不光可以

让皮肤变得年轻有弹性，还有不错的丰胸效果哦！

运动有益身体健康这个大家都知道，在运动中出一出汗更是皮肤的一次深层排毒清洁。有氧运动是首选，但如果受到环境限制不方便做的时候，可以用灌满水的矿泉水瓶当做哑铃锻炼，或者做一做瑜伽舒缓肢体，放松心情。运动之后冲个澡，晚上更能提升睡眠质量，睡得好，想皮肤不好都难呢！

代乐乐：巧用牛奶美白又嫩肤

在美容护肤方面，我真的不算个勤快人，也许是大大咧咧的性格所致吧，我挺不喜欢那些复杂烦琐的护肤步骤的，也从来不去美容院之类的地方。我的皮肤属于混合型，T区油两颊干，有时候会长些小痘痘，还有因为化妆品堵塞毛孔而形成的闭口粉刺。这些东西留在脸上会形成凹凸不平的印子，即使用粉底盖也遮不住，所以我通常会把它们一一挤掉！所有地方都告诫大家挤痘痘不好，容易留印子和感染，但如果有工作或是约会，很着急等不到它自然消失的话，真的只有这个办法了。其实如果方法正确，并没有那么可怕。

首先要将脸和手彻底清洁干净，之后用酒精将暗疮针消毒，用圆的那头扣住痘痘轻轻地将它刮出来，要换方向多刮几遍，保证干净了后再用冷水洗一遍脸，之后一定要用棉片蘸取带有收缩毛孔功能的化妆水，敷一敷脸，镇定一下皮肤，这样就OK了。