

彻底搞懂

卸妆 洁颜
保湿 美白

洁颜 保湿 美白

水嫩美肌护理术

朵琳出版◎编著

162种

超好用的
保湿、美白
防晒品

卸妆&洁颜、保湿、
美白护理分步详解

71种

最有口碑
最实惠
最经典
最畅销
最新鲜
洁颜产品



中国轻工业出版社

洁颜 保湿 美白

水嫩美肌护理术

朵琳出版 编著



图书在版编目(CIP)数据

洁颜 保湿 美白—水嫩美肌护理术/朵琳出版编著.—北京:中国轻工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5019-6639-4

I. 水… II. 朵… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第150497号

版权声明:

本书由台湾八方出版股份公司——朵琳行销授权出版, 未经出版者书面认可, 不得翻印和以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强 封面设计: 时空意匠

版式设计: 时空意匠 责任校对: 杨琳 责任监印: 胡兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 5.5

字数: 110千字

书号: ISBN 978-7-5019-6639-4/TS·3866 定价: 23.00元

著作权合同登记 图字: 01-2008-3290

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80439 S 3X 101ZYW

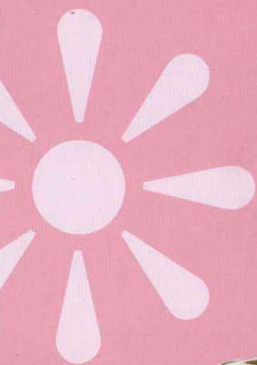
目录 contents

洁颜篇



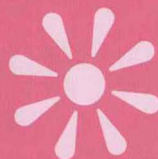
卸妆、洁颜产品功能全攻略

- 9 卸妆产品篇
- 11 洁颜产品篇
- 13 其他类别卸妆产品
- 14 选择适合肤质的完美清洁产品
- 15 最值得推荐的5大清洁型产品



关于清洁保养的大小问题通通都搞定

- 26 卸妆油深入分析
- 27 充分了解卸妆油的特性
- 28 认识洁颜油的优点
- 29 法式卸妆法
- 30 每一种肤质都能选择适合自己的洁颜产品



脸部清洁不能只做表面功夫

- 33 正确卸妆、洗脸步骤
- 34 去角质注意事项
- 35 彻底卸妆别让残妆与污垢陪你入眠
- 37 彻底洗脸洁颜，找回干净的脸！
洁颜升级版！深层清洁
- 39 保养测验 你的美丽智商有多少
- 40 你一定要知道这些关于清洁保养的观念
- 41 去角质前先认识角质层的重要性
- 42 深层清洁&去角质，怎么做最恰当？
- 45 手工皂的温柔呵护
- 47 牛尔老师传授洁颜油DIY
- 48 超好用的清洁道具

保湿篇



全方位水嫩美丽策略

- 51 认识保湿的重要性
- 52 肤质检测
- 53 各种肤质保湿配对提醒
- 54 保湿产品功能大解析
- 56 恼人的干燥
- 57 敏感问题全都解决了！

不同肤质保湿养护

- 59 超级缺水 干性肌肤保湿对策
- 60 水油平衡 中性肌肤保湿对策
- 61 又油又干 混合性肌肤保湿对策
- 62 出油黏腻 油性肌肤保湿对策

保湿成分全攻略

- 64 教你学会让保湿产品发挥最大效用！

65 认识常见的保湿成分

66 认识保湿剂型与功效

68 热门保湿成分评比

超好用的保湿产品

71 保湿化妆水

72 保湿精华液

74 保湿乳液 乳霜

75 保湿凝胶

76 保湿面膜

77 其他保湿类产品

保湿实用锦囊

79 拯救干燥肌肤的保湿 Point

81 保湿救星

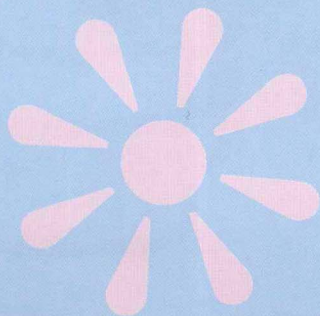
82 保湿杀手

83 保湿也要分季节

84 肌肤保湿Q&A

85 保湿正确观念破除你的保养误区

86 家中必备的保湿产品



美白篇



一起变成白透水嫩的雪白
肌肤公主

91 你的美白观念正确吗?

93 你一定要知道的美白成分



美白基础保养Step by Step

- 94 Step1 洗脸
- 94 Step2 化妆水
- 95 Step3 精华液
- 95 Step4 乳液

美白产品推荐

- 96 美白洗面乳
- 98 美白化妆水
- 100 美白精华液
- 102 美白乳液



美白特殊护理

- 105 特殊保养1 除斑
- 106 特殊保养2 肌肤急救：美白面膜
- 108 特殊保养3 安瓶类的美白保养品
- 109 特殊保养4 恢复肌肤机能的美白按摩霜

防晒美白

- 112 你的防晒观念正确吗？
- 114 脸部防晒
- 116 脸部防晒产品推荐
- 122 利用防晒粉饼的补妆技巧
- 126 身体防晒
- 128 选择适合你的身体防晒产品





洁颜篇

卸妆、洁颜 产品功能

全攻略

Cleaning & Washing

卸妆、洁颜可说是保养的第一步，能够彻底却不过度地清洁肌肤，才能够拥有水嫩完美的肤质。市面上琳琅满目的清洁产品到底有什么功用？不同的质地又有什么差异性？现在就来通告诉告诉你！



卸妆产品篇

卸妆产品各有不同质地与功能，选择的依据通常以个人喜好以及需要卸妆彩妆的浓淡程度来区分，一般油性肌肤可能会觉得使用卸妆油太过油腻，市面上也有将同一款产品再区分为“清爽型”与“润泽型”，所以任何肤质几乎都能找到心目中的完美卸妆产品。

★特性
触感清爽

★质地
清爽的液态质地

★使用方式
用化妆棉充分吸取卸妆液（露），由脸部中央往外轻轻擦拭

清爽的卸妆液很适合用来早晨清洁，以及没有上妆的肌肤使用。早晨洗脸前使用，可以去除堆积一夜的汗水、油脂等分泌物以及堆积的角质；夜晚使用，可以将灰尘、废气夹带的烟尘与淡妆彻底卸除，清爽的质地也能减少皮脂分泌对毛孔可能造成的阻塞。

卸妆液·露



CAUDALIE
葡萄籽卸妆保湿液
运用微细胞球体的独特研发科技，能温和卸除眼睛及脸部的彩妆，其内含的葡萄水成分能同步做到保湿的平衡效果。

KIEHL'S
蓝色收敛洁面露

油性肌肤专用，彻底清除脸上的油脂，含独特的温和洁净因子，能有效消除粉刺及青春痘，让肌肤备感清爽舒适。



LAROCHE-POSAY

全日保湿卸妆乳

含玻尿酸、甘油等保湿成分，卸妆、清洁同时进行保湿，能够彻底清除防水性彩妆，干、敏感性肌肤也能安心使用。



洁颜油

★特性
需乳化使用

★质地
呈现油脂般的浓稠质地

★使用方式
需乳化使用，有些产品使用时需要保持手脸干燥

原理是利用油+乳化剂，达到清洁的效果，在使用时先保持手脸干燥，利用油脂的亲油性，彻底溶解口红、唇膏、眼影及睫毛膏等较不易去除的彩妆，接着再将水加入持续按摩，借由乳化的特性让油脂能轻易被清水冲洗。也由于卸妆油的特性以及乳化效果，能彻底清洁脸上的脏污及厚重的彩妆。



SHU UEMURA
樱花洁颜油

含有樱桃萃取物以及淡雅的樱花香，能去除肌肤的老废角质、让毛孔更紧致，并加强肌肤的代谢能力。

FANCL
净化卸妆油

运用高科技“超微洗净因子”，即使手湿也能让乳化效果完全，细致好冲洗，不添加防腐剂与矿物油，敏感肌肤也能安心使用。



SHISEIDO

深层水净化洁颜油

能快速卸除彩妆，彻底清洁皮脂、毛孔内的脏污，使用后清爽不油腻。

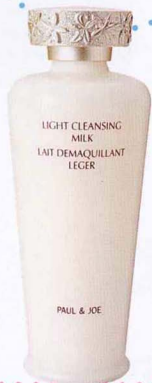


卸妆乳

PAUL & JOE

橙花水凝洁肤乳

具有水嫩触感的凝胶状乳液，能柔软肌肤并卸除毛孔的堵塞物及老旧角质，配合薄荷成分能够舒缓肌肤的发炎症状。



BioBeauty 玻尿酸全效保湿 卸妆乳

添加了保湿玻尿酸成分，使用感湿润不紧绷，不含香料，可以长期使用。



CLARINS

阿尔卑斯药草卸妆乳

温和去除污垢并滋润肌肤，含多种阿尔卑斯山药草，具有舒缓调理、改善肌肤弹性和柔软度的作用。



★特性

清洁力强，触感润泽

★质地

像牛奶般的液态质地

★使用方式

以按摩方式溶解污垢和彩妆，再用面纸拭去

卸妆乳的清洁效果介于卸妆水和卸妆油之间，适合化淡妆的肌肤使用。卸妆乳通常是以按摩的方式，帮助溶解脸上的污垢以及彩妆，接着再用化妆棉或面纸擦干净；卸妆乳不需要经过乳化才能水洗的过程，所含的乳化剂与油脂较少，也较不易堵塞毛细孔，由于法国女性惯用这种方式卸妆，所以又称为“法式卸妆法”。

洁颜霜

Beauty DIY

青木瓜毛孔洁净 深层洁肤霜

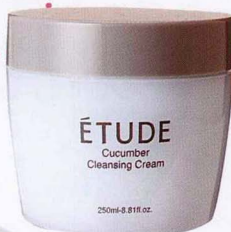
面膜+卸妆的双重效果，具有轻柔的去角质功效，不需乳化，使用后容易清洗，触感非常清爽。



ETUDE

小黄瓜深层洁肤霜

绿色元气蔬果，唤醒肌肤深呼吸，彻底溶解彩妆、深层清洁，含天然小黄瓜萃取液，保湿、滋润，让肌肤倍感舒适。



★特性

清洁力强，触感润泽

★质地

像奶油般的霜状质地

★使用方式

有的直接按摩再擦拭干净，有的则须经过乳化

洁颜霜可说是历史悠久的卸妆产品，一般的使用方式，是先保持双手清洁与干燥，挖取适量洁颜霜按摩脸部，等彩妆溶解浮出后，再加入温水使卸妆霜乳化，接着再将脸部冲洗干净，适合干性肌肤或卸除浓妆使用。

THE FACE SHOP 纯米水靛卸妆霜

含有米泔水、天然植物油等成分，能彻底卸除彩妆与污垢；柔软细致的霜状质地使用感舒适，好冲洗、不油腻。



W · A · S · H · I · N · G

洁颜产品篇

洗脸的保养关系到肤质的健康与美丽，产品也从洗脸皂，进化到各式各样的清洁产品，其实，挑选时“形式”与外观是其次，最重要的是“成分”以及适度的“清洁力”。因为洗对了，才有可能洗出健康肤质！

洗面乳

★特性

适合一般肌肤

★质地

乳白色的乳膏状

★使用方式

加适量的水，充分搓揉起泡后再使用

洗面乳是最广泛的洁颜产品，挤出来像牙膏般的乳白色乳膏状，加适量的水即可搓出泡泡，特点是清洁效果佳，使用后泡沫易冲洗。干性或敏感性肌肤，最好选择不含皂化的清洁产品，尤其是慎选含“界面活性剂”的产品，所以除了比较价格外，成分也是很重要的！

ETUDE

茶多酚洗面乳

含绿茶精华成分，能有效地分解皮脂，达到净化毛孔的效果，细致的泡沫轻易洗净脸上污垢与残妆，洗后清爽不紧绷。



SK-II

柔肤洁面乳

新添加保湿水嫩因子，有效加强保湿效果，泡沫细致温和地洗净肌肤，不刺激皮肤。含有Pitera天然活肤酵素，能调节油脂分泌，帮助细胞代谢正常。



SK-II

FACIAL TREATMENT CLEANSER



heme

净白洁面霜

油性 & 混合肌肤适用，能提高肌肤防护机能，预防青春痘、面疱、肌肤粗糙等问题，让肌肤呈现均匀明亮的细致感。



洁颜慕丝

★特性

不必搓揉起泡

★质地

挤出后呈现紧致的泡沫状

★使用方式

使用前先摇匀（有些则不需要），直接挤出泡沫

这一类的清洁商品，使用非常方便，可以制造出细致的泡沫，减少与脸部肌肤的摩擦，也很容易冲洗，清洁效果也很不错。

VICHY

活氧洁颜慕丝

这一款是适合混合性及中性肌肤使用的洗脸产品，含有VICHY温泉水，能舒缓镇定及抗过敏，质地清新舒适。



CARITA PARIS

IDEAL CONTROLE

lotion poudrée
tonique éclat mat
peaux mixtes à grasses



powder lotion
matifying radiance tonic
combination to oily skin

CARITA

活肤控油洁净慕丝

彻底卸妆，绵密的慕丝将深层污垢彻底溶解，改善肤质增加明亮气色。

洁颜胶

★特性

适合油性肌肤

★质地

透明或半透明质地

★使用方式

加适量的水，充分搓揉起泡后再使用

洁颜胶的特性是不含油分，清洗效果佳，洗完不会有紧绷感，但由于滑溜的触感，也会让人觉得好像冲洗得不够干净。

LANCÔME

清透净亮洁颜蜜

半透明凝胶状，含有柔细的温和去角质微粒，能深层净化肌肤，并含调节油脂分泌的成分，清新花香则让心情感到舒畅。



BIOOTHERM

净肤清脂洁颜胶

清新的水晶凝胶状质地，适合混合性以及油性肌肤使用，具有持久控油配方，可调节油脂分泌，收敛毛孔。



洁面粉

★特性

具有轻柔去角质效果

★质地

干燥粉末状

★使用方式

将洁面粉加适量的水均匀溶解，搓出泡沫

一般洁面粉都含有酶，由于酶在潮湿的状态下容易变质，所以利用干燥粉末方式保存。优点是具有去角质效果，可以帮助肌肤代谢更新。

DHC

柔嫩洁面粉

天然植物性洁面粉，能产生绵密、细致的泡沫，呈弱酸性，刺激性低；含木瓜酶，能深层清洁毛孔脏污，代谢角质。



FANCL

魔法泡泡洁面粉

(水嫩型)

以干燥的粉末状完整保存氨基酸洁净成分，达到彻底洗去污垢、皮脂的效果，不带走肌肤的角质层水分、脂质与天然保湿因子。



洗面皂

★特性

适合油性肌肤

★质地

不含水分的成块皂状

★使用方式

沾湿双手，搓揉洗面充分起泡后再使用

由于制作过程与成分的因素，洗面皂一般多偏碱性，特点是去油以及去污力强，比较适合油性肌肤使用。不过由于科技日新月异，目前许多皂类产品也添加了很多保湿成分，不但保留了优良的清洁效果，对肌肤的刺激性也能减到最低。

Sony CP AHA

柔肤洗面皂

含AHA柔软角质成分，促进表皮肌肤更新，洗后触感光滑柔嫩；含柠檬酸、苹果酸、乳酸成分，给予肌肤柔嫩与保湿。



SOFINA

洗面皂

洗后清爽细致、不紧绷，并借由按摩效果，促进血液循环让肌肤明亮健康。

其他类别

O · T · H · E · R 卸妆产品 ★★★★★★★

多效清洁产品

- ★特性：强调多效合一的便利性
- ★质地：液状或乳霜状
- ★使用方式：卸妆、洁颜一瓶搞定

这类商品所强调的是便利性，卸妆、洁颜甚至连保养效果都具备了，不再需要瓶瓶罐罐，外出或旅游时使用也很方便。

Bio Beauty 4in1四效洁肤液

卸妆+清洁+化妆水+乳液
只是一瓶全部OK！不需用水，就能彻底清洁肌肤，最适合外出旅行，轻松搞定清洁与保养。



CLARINS 水蜜桃洁颜水

添加了珍贵的纯露取代水分，完整保留成分中的植物精华，创新设计不需要再用洗面乳及水清洗，让肌肤保持清新舒适的清爽感。



BEAUTYMAKER 零负担眼唇卸妆液

只要轻轻敷10秒钟，就能轻松彻底卸除顽强的防水睫毛膏及口红。添加小黄瓜及芦荟萃取精华，在卸妆的同时能安定肌肤，不会有刺痛感。



局部卸妆产品

- ★特性：针对局部难以卸除的彩妆
- ★质地：液状或油水分离状
- ★使用方式：搭配化妆棉使用

强效的卸妆效果，专门针对特别难以卸除的眼妆及彩妆，尤其是浓妆者，能够深层清洁，避免卸妆不完全造成的色素沉淀。

LANCÔME 快速眼部卸妆液

油水分离状态的两段式卸妆液，可轻易卸除防水性彩妆，不含酒精、温和不刺激，敏感性肌肤及佩戴隐形眼镜都能安心使用。



THE FACE SHOP 草本眼唇卸妆液

不含色素、香料与酒精，添加鼠尾草、洋甘菊、琉璃苣等天然植物萃取液，敏感肌肤适用，能温和卸除眼部与唇部彩妆。



选择适合的肤质

完美清洁产品

肤质VS.产品快速配对表

How to
choose

仔细瞧瞧，你
适合哪种
产品？

类型	商品特性	适用肤质与功能
卸妆液	触感清爽，不易致痘或阻塞毛孔	适合所有肤质；卸除淡妆适用
卸妆油	清洁效果佳，适合干性肌肤	较易阻塞毛孔，油性及易长痘痘者避免使用
卸妆乳	清洁效果温和，但需要辅助按摩并擦拭	适合所有肤质；卸除淡妆适用
卸妆霜	质地润泽，清洁效果佳	适合油性肤质；卸除浓妆适用
洗面皂	清除油脂效果佳	适合油性及混合性肤质
洗面乳	易起泡、好冲洗	适合中干性肤质
洁颜胶	洗后触感滑溜，几乎不含油脂	适合油性肤质
洁颜慕丝	不必搓揉起泡，使用非常方便	适合所有肤质
洁颜粉	酶容易变质，所以用干燥粉末方式保存	适合所有肤质





最经典

最畅销

最实惠

最佳口碑

最新鲜

最值得推荐的

你知道市面上最热卖的卸妆 & 洁颜产品有哪些吗？哪些产品在网络上得到一致好评？本书分门别类整理出5大清洁型产品，想做好保养功课，不可不看！

5大清洁型产品

推荐款代表

大集合



洁颜油变成
细致的泡沫,卸妆后
肌肤润润!

DHC 深层柔泡卸妆油



敏感肌肤好
喜欢我,卸妆变成
一种享受。

LA ROCHE-POSAY
全日保湿卸妆乳



好用又便宜,
净白效果让年轻美
眉说我最棒!

heme 净白洁面霜
(油/混合肌适用)

卖翻天!
我是超市洁颜油小
天后。

Heme 青柠控油洁颜油

可说是洁颜界
的家族代表,我是卸
妆油代言人。

DHC 深层卸妆油

