

- ✿ 网络超人气“草根美容教主”吉尔的护肤心得
- ✿ 温和，不仅是一种科学的护肤理念，更是一种健康的生活态度
- ✿ 随书赠送双皇冠信誉淘宝旺铺丽人丽妆优惠券

草根 美容教主 护肤经

吉尔 著

不是明星，
一样美丽



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

草根美容教主护肤经 / 吉尔 著.

北京: 中国青年出版社, 2008

ISBN 978-7-5006-8052-9

I. 草... II. 吉... III. 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第200948号

草根美容教主护肤经

作 者: 吉 尔

责任编辑: 王巧丽

装帧设计: 夏 蕊

责任监制: 于 今

出 版: 中国青年出版社

发 行: 中国青年出版社 北京中青文图书有限公司

电 话: 010-65516875/65516833

网 址: www.antguy.com www.cyb.com.cn

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2008年2月第1版

印 次: 2008年4月第2次印刷

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 5.5

书 号: ISBN 978-7-5006-8052-9

定 价: 28.00元

- ✿ 网络超人气“草根美容教主”吉尔的护肤心得
- ✿ 温和，不仅是一种科学的护肤理念，更是一种健康的生活态度
- ✿ 随书赠送双皇冠信誉淘宝旺铺丽人丽妆优惠券

草根 美容教主 护肤经

吉尔 著

不是明星，
一样美丽



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

一本有别于所有明星美容书的女性护肤必备书。

温和护肤、理性消费、健康生活的“草根美容教主”的护肤哲学：

我不会用手抠脸上的痘痘，因为怕落下疤痕，不再美丽；我不会使用强效的美白产品，因为怕打薄角质，皮肤过敏；我不会只盯大牌的高端产品，因为怕升级过快，断了后路；我不会盲目地跟风拔草，因为怕屯货过多，于己不适。

我也会处理痘痘，但只限于消毒灭菌；我也会使用美白产品，但更注重安全第一，因为健康护肤，接受它偶尔的不完美是最基础的美容理念。我也关注大牌产品，但只限于实用精品；我也会间歇性长草拔草，但更注重理性败家，因为适合自己，不求最贵只求最好是最推崇的消费理念。

粉丝推荐：

曾几何时羡慕明星的妍丽容貌，惊叹英杰的聪明才智，感动仁者的温柔善良，来到55遇到吉尔，才发现身边就有这样一个人真实地生活着。

——fionaz426(网名)

刚开始看到吉尔的贴，感觉是在显摆。后来慢慢觉得吉尔是真心在把自己护肤的小心得大体与大家一起摸索与分享。特别欣赏她这个人，觉得很温和，这个词，用在她身上很合适。

——eidajy(网名)

吉尔给我们带来的不仅是护肤方面的知识，还向我们展现了积极、向上、健康的生活态度。

——yiyu(网名)

上架类别：美容 保健 生活

ISBN 978-7-5006-8052-9



9 787500 680529 >

中青文图书

投稿热线：010-65516894

购书热线：010-65512035/65518034

读者信箱：book-reader@cyb.com.cn

ISBN 978-7-5006-8052-9 定价：28.00元

www.cyb.com.cn www.antguy.com

网络超人氣的“草根美容教主” 吉尔护肤心得

Cosmetology

草根美容教主护肤经

温和，不仅是一种科学的护肤理念，
更是一种健康的生活态度

吉尔 著

不是明星，
一样美丽



CONTENTS

目录

前言：献给爱美的你 / 6

肌肤分类：保养入门第一课，了解自己的肌肤 / 11

洁面：洗出好气色 / 15

化妆水：护肤“开胃酒” / 20

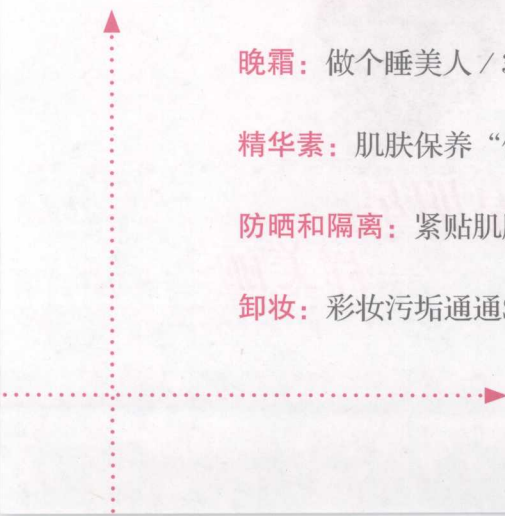
面霜和乳液：健康肌肤“营养餐” / 26

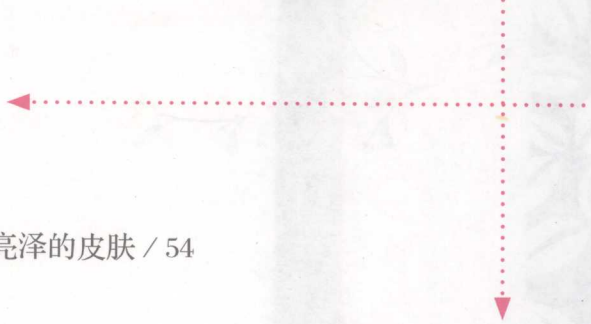
晚霜：做个睡美人 / 31

精华素：肌肤保养“催化剂” / 35

防晒和隔离：紧贴肌肤的“保护伞” / 44

卸妆：彩妆污垢通通SAY BYE BYE / 49





面膜：“膜”力无限，敷出水嫩亮泽的皮肤 / 54

眼霜：做一个电眼美女 / 65

★护肤品的MIX & MATCH / 73

★对付毛孔大作战 / 84

★安全美白：我是人人羡慕的白雪公主 / 91

敏感性肌肤的护理 / 98

美颈护理：让年龄从此隐形 / 100

身体护理：做全方位的美女 / 102

关于本书介绍的品牌的综合评价：不买贵的，只选对的，适合的才是最好的 / 108

生活习惯对护肤的影响 / 115

常见护肤问题 / 116

后记 / 129





前言：献给爱美的你

爱美是女人永恒的追求。胖的女人想瘦，瘦的女人想美，美的女人想永远年轻。

女人天生就对瓶瓶罐罐无法抗拒，不断充当小白鼠，想要找到最适合自己的护肤品。

我属于护肤天然派，喜欢护肤品里带着浓浓的植物味道。当然这类以纯天然配方为主的护肤品们见效也比技术型的要慢一些，对于追求立竿见影效果的女性就不太合适了。但是长久来看，其实见效越慢反而越安全，刺激低，过敏几率很低，安心用二三十年也没什么问题。

“为什么我的皮肤怎么保养都不如她？”恐怕很多人都有类似的疑问，遗传是一个重要因素，更多的是要问你自己——抽烟吗？熬夜吗？整天对着电脑而不用隔离吗？严重偏食吗？出门也不用防晒吗？这些都是日常生活习惯，如果你有，而且很根深蒂固，那么无论怎么保养，效果都不会太大。

中医常常说内调，而日常的生活习惯都是你皮肤的内调，护肤品只是起辅助作用罢了。如果你抽烟，或者长期生活在二手烟的环境下，不仅身体常常吸入有害气体，而且它们对你的皮肤也具有很强的杀伤力，而这些伤害单纯用护肤品不断保养是修护不过来的。

如果你严重偏食而造成很多营养成分吸收不均衡，这同样会作用于皮肤。要知道蔬菜水果和豆制品里有很多我们日常需要的维生素，从身体内部吸收它们比皮肤从护肤品的外部吸收更好。

最近美容界又掀起了新的概念——抗糖化。吃糖也会导致皮肤问题？是的，食用过多的糖不仅可以带走皮肤里的水份，导致皮肤干燥黯淡，也会加速它的氧化，导致提前衰老。所以保养皮肤，我们首先





要从养成良好的生活习惯开始。

怎样才能用最少的钱买到性价比最高的产品？这一直是众多女性的追求。毕竟我们不是明星，手上的资金也有限。市面上琳琅满目的护肤品价格不等，从几十块钱到几千块钱的都有。是不是使用的护肤品越贵效果就越好呢？答案是否定的。

只要我们留意观察就会发现，一个护肤品牌售价最便宜的永远是最基础的保湿和控油系列单品，最昂贵的是抗老美白系列单品。由于保湿控油的技术含量比较少，成本也不高，所以一个中档品牌的保湿产品其实和高端品牌差不了多少，基础护肤系列根本用不着花大钱，真正需要投资的是精华类产品和眼霜。

另外还有一个窍门，我们要了解哪个品牌以哪个方面的产品最著名。我很少买彩妆出色的品牌推出的基础护肤品，不是说它们不好，而是性价比问题。同样的价钱，我可以从专做基础护肤品起家的品牌那里买到功能更多的保养品。这个规则同样适用于彩妆产品，做基础护肤品的牌子做彩妆，怎么都好不过彩妆品牌。



我曾经看过一个杂志调查，是针对欧美和日本女性的。调查的内容是：你想要护肤品给你的皮肤带来什么样的效果？欧美人多选择淡化皱纹，色斑，滋润皮肤。而日本人则选美白，提亮，淡斑，抗老，抗皱，只要是列出的效果，她们几乎都选了。当然这些诉求的一部分自然体现了在护肤品上：欧美品牌抗老化抗氧化系列做得相当成功，而日系品牌的效果就突出在美白亮肤上。

日本女性过于追求肌肤完美，而不考虑自身皮肤的需求，盲目地选择保养品。有什么样的消费者，就有迎合这群消费者的产品，所以日系产品的作用都很全面。实际上皮肤是否真的需要？我不认为是这样，事实上，长期使用这些“面面俱到”的护肤品，对皮肤根本没有好处。

大多数产品使用后效果不好，或者甚至有的起了副作用，这样的情况，产品本身的品质问题占50%，而消费者的使用方法问题占50%。专柜的很多BA（美容顾问）都缺乏专业的知识，或者专业知识不够丰富，如果完全依赖她们来推荐产品，你就有可能把不适合自己皮肤的化妆品买回家。而这样的产品刚开始使用





时，你感觉不出来对皮肤的损害，随着时间的推移，某天早上起来，你会发现自己“毁容”了。所以美容护肤，以护为主。护得科学，护得恰到好处才是我们需要了解和掌握的技巧。我不是专家，最多属于护肤产品的资深使用者，甚至我的很多护肤理念和现在流行的趋势是大相径庭的。因为我觉得健康护肤比完美护肤更加重要，每个人的皮肤都有各式各样的问题，谁都梦想着有白皙剔透、水嫩而赋有弹性的中性肌肤，痘痘、毛孔问题通通不要来。但是在现实生活里，很少有人可以拥有这样的肌肤。越去追求完美，对肌肤的负担反而越大。

我们应该学会的是听听自己肌肤的声音，看看它们究竟需要怎样的护理，而不是按照我们主观的要求去护肤，这样有时候不但没有效果，反而皮肤会越护越差。因此，健康护肤，接受它偶尔的不完美是我最基础的美容理念。

这本书里收录了我对护肤的一些基本概念性知识的理解，使用过的好的产品的推荐，最后还有自己在护肤过程中发掘的独门秘笈。希望对众多爱美的女性在挑选护肤宝贝的时候有所帮助。

Classification

护肤可以分成两种，基础性护肤和功能性护肤。基础性护肤适用于每一个人，也就是说大家天天都要必做的功课，无论你是油皮、干皮、混合皮，还是敏感皮，清洁（包括去角质）、补水、控油都不能缺少，只是根据季节的变化和肤质的不同，略有调整而已。功能性护肤主要是根据个人的需求而添加的，包括美白、抗皱、淡斑、清痘等等，不一定适用于每一个人。一般功能性护肤是和基础护肤搭配进行的。

肌肤分类：保养入门第一课，了解自己的肌肤

在护肤之前，我们首先要清楚自己是什么肤质，这点可是比什么都重要噢。先清楚自己是哪里的毛病，才好看医生吃药，对吧？如果一开始就没搞清楚自己哪里出了毛病，以后吃错药可就不好办了。一般来说，肤质分干性、油性、混合性和敏感性。



干性肤质的特点

毛孔细小，黑头不明显，肤色偏白，不太长痘痘，但是可能局部有小色斑。即使在夏天，T区出油也不是很多。脸上总是干干的，缺少光泽。如果你是干性肌肤的话，那么要小心喽，因为你过敏的几率比其他人要大。而且衰老速度也偏快。每天做基础护肤的时候，要把重点放在补水上。去角质夏天2周一次，冬天3周或者一个月一次都是可以的。要避开脸颊干的区域，重点放在T区。干性肤质对于去角质的产品的选择，要尽量避开含有颗粒的，因为你的皮肤受不了。补水面膜要常常做，一周至少要3次。锁水面霜也应尽量选择质地偏厚的，尤其是对于脸颊区域，这样锁水的效果更好。干性肤质对功能性的护肤产品的选择要谨慎，对有去黄美白功效的更要小心。

油性肤质的特点

毛孔粗大，黑头严重，肤色发暗，表面皮肤粗糙，出油就更不用说了，爱起痘痘，夏天超级可怕啊。一般来说，男性这样的皮肤比较多，很多男同胞的皮肤就是典型的油田，糙得简直像是木头。油性皮肤基础护理中，清洁要放在首位。这类皮肤的角质层一般比较厚，所以去角质最少要保证一周一次。清洁面膜也要一周固定做一次。出油多的原因比较复杂：可能是因为长期睡眠不足，肠胃消化不好或内分泌失调引起的，但是就年轻的女性们而言，最主要的原因还是缺水性出油。所以除了清洁，油皮还需要补水加控油。面霜类的选择一定要用质地清爽的、无油的，实在觉得面霜油的话，用乳液代替也是个不错的选择。

混合性肤质特点

亚洲人大多都是混合性皮肤，夏天混油，冬天混干。一般这样的肤质T区毛孔会明显粗大，脸颊区域则不明显，易起粉刺的地方主要集中在T区和下巴附近。混合性皮肤的基础护肤品最好有两套来轮流换季。夏天的护理偏重于油皮的方法，只是去角质的时候重点放在T区或者其他爱出油的区域，脸部可以温柔点。冬天则要加强补水，保湿。混合性皮肤的护理可以把T区和U区分开，T区控油，U区补水，虽然麻烦，但绝对是最佳的选择。（可以把面霜分为两类，补水的只抹U区，控油的放在T区，再搭配个功能性的精华就万事大吉了）

痘痘肌

这里特别加一个皮肤类型。如果你从青春期开始一直痘痘不断，那么这是内分泌问题，光用护肤品是不管用的，需要借助医生的帮助，先内调。如果只是偶尔冒颗痘痘那么简单，清洁工作做好后，再起痘就试试 The Body Shop 的茶树精油，消炎效果真的很好。

敏感皮

说起这种皮肤就比较郁闷了，很多护肤品都用不了。肤质脆弱，容易发红，角质层薄，甚至可以看见红血丝。如果你是这样的肤质，我推荐用质地温和的药妆，尤其是雅漾，一般皮肤科医生也会推荐。敏感皮没别的，只能养着，加厚角质层。就别去角质了，越去越严重。特别要做好防晒工作，紫外线的杀伤力还是很大的。

适合各种肤质的基础护肤：
拯救皮皮武器篇登场喽！
选择怎样的护肤品才最符合你皮肤的需求呢？



洁面：洗出好气色

洁面是每天护肤的第一步，但是大多数人都都不太重视，经常是超市随便抓一管就回家使用了，结果很可能不适合自己的。而且洁面选择不当，对脆弱皮肤的伤害尤其大。洁面最好家里准备两类，分别在早晚使用。早上用不起沫，清洁能力偏温和的洁面。晚上因为要清除一天留在脸上的污垢，所以推荐用清洁能力略强的洁面产品。

油性皮肤因为脸上除了污垢，还有多余的死皮，所以最好选用深层洁面，或者泡沫洁面。干性肌肤则要选择乳、霜质的温和洁面，一定要避免深层洁面，因为它会不停打薄你本来就偏薄的角质层。混合性肌肤的洁面选择最宽，几乎所有的洁面都可以用，但是我们还是要以洗得干净，皮肤不紧绷为基础。

洁面的次数控制在一天两次最多，最好不要超过这个次数。但是如果有特殊情况需要，必须洗第三次脸，那么推荐你选择非常温和的洁面，尤其以给敏感肌肤提供的洁面产品为首选，这样对皮肤的负担最小。

