

沈毅彦 主编

110个

最容易犯的

美容 错误



- ◎了解别人的**错误**，我们就会少犯**错误**
- ◎把别人的**错误**当成我们**成功**的铺路石
- ◎关注美容，我们就要从每一个**细节**做起
- ◎规避每一个可能引起麻烦的**小错误**

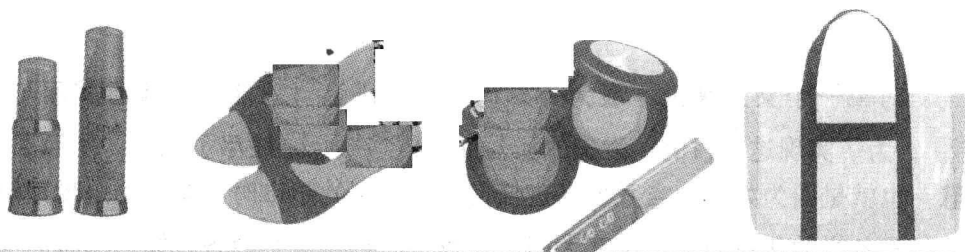


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

110[↑]

最容易犯的美容错误

110GE ZUI RONGYI FAN DE MEIRONG CUOWU



沈毅彦
主编

◎关注美容，我们就要从每一个细节做起

◎规避每一个可能引起麻烦的小错误

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

110 个最容易犯的美容错误 / 沈毅彦主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5331-5104-1

I. 1... II. 沈... 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 148114 号

110 个最容易犯的美容错误

沈毅彦 主编

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：14.75

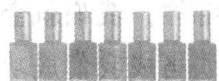
版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5104-1

定价：19.80 元



对每一个女人来说，最为关心的事莫过于让自己能永葆青春美丽与漂亮。为了实现这一目的，爱美的女性朋友们可以说是绞尽了脑汁，用尽了智慧。也就是因为如此，当我们走进任何一家大型的超市时，看到的是琳琅满目的各式各样的化妆用品；走在大街上，我们同样可以看到各种知名品牌的女性化妆品的专卖店以及大大小小的美容厅。



这一切的一切，都是为了满足女性爱美的心理而出现的。

一点不错，能够使得肌肤永远保持光滑、鲜嫩，让自己拥有年轻而充满活力的外在形象是每一个女性的梦。她们也确实实实在在地为此而奋斗、努力着。然而，当我们仔细去观察一下身边那些爱美的女士在追求外在鲜亮的形象时，却很容易发现一些问题，那就是她们在追求美的时候，并没有什么科学的依据，完完全全是按照自己的兴趣爱好或者是从别人那儿听说来的。诸如：在选择化妆品的时候，忽略了自己的肤质特性，片面地追求价格昂贵的产品；在



使用一些化妆护肤品的时候，并不按照说明书上的方法使用，而是根据自己的习惯，怎么方便省事怎么来；因自己的身材不好，就拼命的节食，希望能够“饿”出窈窕的身材。



诸如此类的现象在现实中多的举不胜举。而这些没有任何科学根据的做法，恰恰是那些爱美的女性在追求美丽的过程中损害美丽的关键。



《110个最容易犯的美容**错误**》所讲叙的便是女性朋友在美容护肤过程中所忽略的一些细节，一些表面上看起来好像还较为合理，实际上却会给美丽埋下诸多隐患的细节。本书不仅深入浅出的叙述了这些细节对女性外在形象所带来的危害，还为我们提供了行之有效的规避方法。



本书所涉及的内容涵盖了我们在美容护肤过程中、在化妆护肤品的选择，使用的方法以及其他各种保健美容等各方面的内容，详细地将我们所忽略的一些细节一一列举出来，不仅讲述了所引发的危害，还叙述了正确的方法。不仅如此，它在体裁形式上也打破了常规，做到了有事有议，在针对其中一个**错误**时，我们分开以现象传真、寻根问底、驳妄矫正、当头棒喝四个部分讲述，每个部分都有其侧重点，让我们能更清晰知道这些**错误**对我们身体所产生的危害以及如何去规避。



美丽无罪，爱美是人之天性。本书的编者希望能借助本书，让爱美的女性朋友从一些影响我们美容护肤的**错误**习惯、方式中走出，建立科学与

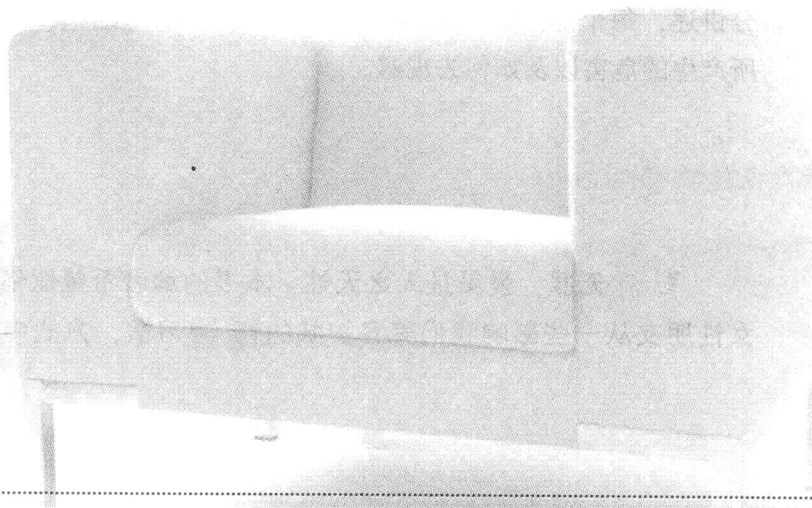


健康的美容护肤的方法和习惯，让所有爱美的女性朋友们能够实现自我的梦想，让女性朋友们活得更加鲜亮照人。



参加本书编写的人员有：杨健知，刘慧，赵小鹏，孙慧莉，周雅珍，丛珊，万雪晨，方乐明。

编者





错误001	忽视自我皮肤特性，用贵的护肤品准没错	1
错误002	追求美丽轻信承诺，几分钟就能改变肤质	4
错误003	脸部护理随意简单，出现粉刺用手去挤压	7
错误004	滋润肌肤多多补水，即可获得良好的肌肤	10
错误005	烈日骄阳时再防晒，没有阳光不用防晒霜	12
错误006	拒绝强光晒伤肌肤，选用防晒倍数高产品	14
错误007	防晒只需防晒脸部，其他部位不用去考虑	16
错误008	多晒太阳皮肤健康，不进行任何防晒护理	18
错误009	防晒上做足了功夫，忽略了晒后修复工作	21
错误010	加大洗面乳的用量，消除令人烦恼小痘痘	23
错误011	选择婴儿护肤用品，无刺激方能有效护肤	25
错误012	香皂洗脸消毒杀菌，消除痘痘不再是难题	27
错误013	为求美丽美甲不懈，有空就会涂抹指甲油	29
错误014	用丝瓜布摩擦全身，肌肤会更加光洁亮丽	31
错误015	卸妆程序随意而行，化好妆就能彰显美丽	33
错误016	因害怕皮肤会过敏，觉得天然护肤最安全	35
错误017	护肤霜不分早晚用，都是一样何须太分清	37
错误018	使用清水清洗脸部，不伤皮肤本色保亮丽	39
错误019	迷信服用维生素，消皱祛纹容颜可永驻	41
错误020	没事经常嚼口香糖，增加面部运动可防老	43



- ❖ **错误021** 注重面部防皱抗老，其他部位保养可忽略 45
- ❖ **错误022** 手部护理不加注意，认为不用保养也青春 47
- ❖ **错误023** 面部按摩常做不懈，消纹祛皱轻松又方便 49
- ❖ **错误024** 吸烟妨碍身体健康，对肌肤并没多大伤害 51
- ❖ **错误025** 一有时间便会洗脸，保持肌肤清洁和卫生 53
- ❖ **错误026** 每日沐浴滋养肌肤，永远保持水嫩好肌肤 55
- ❖ **错误027** 毛巾使用不加注意，洗脸洗澡一条就足够 57
- ❖ **错误028** 长期使用一条毛巾，除了有些异味也没啥 59
- ❖ **错误029** 长期便秘不加注意，只影响肠胃无关美容 61
- ❖ **错误030** 睡眠充足可养容颜，睡得时间越长就越好 63
- ❖ **错误031** 面膜得需经常去做，简单方便能保容颜俏 65
- ❖ **错误032** 浓妆妙把青春痘遮，无损亮丽的外在形象 67
- ❖ **错误033** 使用增白效果面霜，拥有白皙皮肤不是梦 69
- ❖ **错误034** 面部瑕疵粉底遮盖，求的就是他人看不出 71
- ❖ **错误035** 眼部皱纹虽然难防，使用高效眼霜可解忧 73
- ❖ **错误036** 面霜眼霜不加区分，成分相同效果应相等 75
- ❖ **错误037** 扮美眼部化上彩妆，炫灿靓丽为美而加分 77
- ❖ **错误038** 化妆品用一种品牌，护肤美容效果才更佳 79
- ❖ **错误039** 自然才是真正美丽，化妆品用多了伤肌肤 81
- ❖ **错误040** 偏信美容处方，浴后化妆肌肤会更好 83
- ❖ **错误041** 夏日炎炎仍化浓妆，青春美丽要四季常在 85
- ❖ **错误042** 指甲上涂抹指甲油，双手更显美丽和纤长 87
- ❖ **错误043** 佩戴首饰增添风采，越是名贵效果会越好 89
- ❖ **错误044** 只注重白天的化妆，认为夜间护肤无必要 91
- ❖ **错误045** 面膜有效护理肌肤，效果相同不用去选择 93
- ❖ **错误046** 一边做面膜一边聊天，护理皮肤可以更悠闲 95
- ❖ **错误047** 私自动手修剪睫毛，睫毛会长得更长更好 97
- ❖ **错误048** 只因眉毛长得不美，忍痛拔眉免除修剪烦 99
- ❖ **错误049** 防脱发选择洗发剂，总觉药用的效果就好 101
- ❖ **错误050** 常常使用护发素，头发自然柔顺与健康 103

- 错误051** 使用洁发养发产品，合二为一使用更方便 105
- 错误052** 购买发梳随心所欲，只要能梳理头发就行 107
- 错误053** 梳理头发简单了事，只影响外观无损发质 109
- 错误054** 出门精心收拾头发，归家无须为头发卸妆 111
- 错误055** 选择洗发用品随意，护理头发反成为损发 113
- 错误056** 定期去美容美发店，定期修剪发质会更好 115
- 错误057** 没事对镜子梳头发，可以使头发光亮如丝 117
- 错误058** 为求美丽频繁烫发，头发会变得弹性更好 119
- 错误059** 经常使用染发药剂，色泽不再呆板和枯燥 121
- 错误060** 水果蔬菜富含纤维，时时进补永保肌肤娇嫩 123
- 错误061** 鸡蛋富有丰富营养，直接生吃营养不流失 125
- 错误062** 多喝咖啡代谢加快，既能提神又可以减肥 127
- 错误063** 果汁营养元素多多，解渴与美容两者皆得 129
- 错误064** 柠檬原汁时尚美容，美白瘦身两者皆不误 131
- 错误065** 猛吃维生素C剂片，可使皮肤变得更白皙 133
- 错误066** 片面追求养颜食品，肌肤自然会白皙嫩滑 135
- 错误067** 怕吃蒜口腔有异味，坚决到底不吃半片蒜 137
- 错误068** 早餐最好不要去吃，才能保持魔鬼般身材 139
- 错误069** 控制食欲少吃为妙，大象也能变成白天鹅 141
- 错误070** 只吃素很少去吃荤，营养平衡身材永苗条 143
- 错误071** 米饭所含热量较高，减少食用能保持体型 145
- 错误072** 忽略周边环境色调，依靠自我控制力减肥 147
- 错误073** 拒绝食用酸性食物，便能减少和抑制食欲 149
- 错误074** 喝水一定喝纯净水，水质优良可呵护肌肤 151
- 错误075** 注重运动而不忌口，减肥塑身就得多运动 153
- 错误076** 祛皱就做拉皮手术，脸部烦人皱纹立即消 155
- 错误077** 磨皮术后永葆青春，无需术后保养与护理 157
- 错误078** 蒸汽美容扩张毛孔，时间越长效果越好 159
- 错误079** 服用流行减肥药物，可轻轻松松减肥塑身 161
- 错误080** 胸部扁平不用着急，丰胸手术还你真风采 163

- 错误081 穿孔美体改变形象，打眼越多越性感美丽 165
- 错误082 腹部赘肉有损形象，轻松束腰可以显苗条 167
- 错误083 为显典雅高贵气质，脸上喷洒香水是最好办法 169
- 错误084 喷洒香水个人小事，只要自己喜欢就可以 171
- 错误085 药物牙膏清除牙黄，才能拥有洁白亮丽的牙齿 173
- 错误086 使用化妆护肤品时，过了保质期凑合着用 175
- 错误087 常挖鼻孔和拔鼻毛，形象才能整洁而清爽 177
- 错误088 游泳不属激烈运动，下水之前何须做准备 179
- 错误089 指甲修长才算美丽，不去修剪和护理指甲 181
- 错误090 所有化妆品都美容，用不着花心思去选择 183
- 错误091 口香糖可除去口臭，常嚼可确保口腔清新 187
- 错误092 爱美常把高跟鞋穿，更显婀娜多姿的身材 189
- 错误093 经常穿着塑身内衣，身材不好照把曲线显 191
- 错误094 肌肤上面增添图案，标榜个性炫出独特美 193
- 错误095 没事有空就轻甩头，颈部肌肤娇嫩少皱纹 195
- 错误096 游泳越慢越好，能够消耗掉多余脂肪 197
- 错误097 用手直接拍爽肤水，补充肌肤水分更快捷 199
- 错误098 丢掉化妆品内薄膜，丝毫不影响产品效果 201
- 错误099 春季无须肌肤保养，气候是最好的护肤品 203
- 错误100 中性肤质较为特殊，夏季无须做保养 205
- 错误101 皮肤过敏怪化妆品，都是化妆品惹的祸 207
- 错误102 判定过敏性的肌肤，标准就是皮肤特敏感 209
- 错误103 皮肤过敏不做美容，认为会使得肤质更糟 211
- 错误104 雌性激素好处多多，用得越多就越显年轻 213
- 错误105 药效护肤效果更好，长期使用健美保健 215
- 错误106 稍微胖点没有关系，这样才算得上是健康 217
- 错误107 迷信美容医师的话，整容手术彻底改形象 219
- 错误108 热水洗脸更加清洁，水要是越热越有效果 221
- 错误109 洁面乳泡沫少为佳，不刺激皮肤又除油脂 223
- 错误110 不注重外在形象修饰，外在的漂亮就是美丽 225

[illegible]

在生
些比较讲
这些在生

为什么会这样呢？难道说那些昂贵的护肤化妆品是骗人的。非也，这些昂贵的护肤化妆品从其本身来说

是不错的，只不过我们在选用护肤化妆品的时候忽略了自我的皮肤性质而已。

现在，就让我们一同来了解一下有关肤质的特性，以便于我们能够更好的选择到合适自我的护肤化妆品吧。通常情况下，人的肤质可分为5大类：油性、中性、干性、混合性及敏感性皮肤。

油性皮肤

油性皮肤的特征为毛孔明、粗大，肤质厚、硬，色素较深，易发黑头、粉刺和暗疮。这类肤质的女生平时要注意做好清洁工作，控制油脂分泌。洗完脸要使用化妆水收敛毛孔。选择油脂较少的保湿产品，让皮肤尽量保持干爽。

中性皮肤

中性皮肤T型区域呈油性，其他部位显干性，冬天易皱而夏天更具油腻感。一般来说，这种皮肤不需要特别的护理。但受季节的影响，中性皮肤到了夏季会趋向油性，冬季趋向干性，可根据季节选择保湿或抑制油脂的产品。

干性皮肤

干性皮肤毛孔细润，无油腻感，但因缺乏水分和油分，风吹易干燥，天冷干裂、脱皮、且易早生皱纹。属于这种肤质的女生宜选用微酸性的洗面奶和其他产品，无需使用化妆水。白天选择保湿效果较强的乳液，夜间使用滋润度更佳的晚霜。随身携带一瓶保湿喷雾，随时补充水分。

混合性皮肤

混合性皮肤出油主要集中在T字

部位，两颊及外侧油腻分泌物少，所以，洗脸时在T字部位多花些时间。改掉化妆水只适合在T字部位使用的错误念头。为不同部位准备不同的保湿品：两颊及外侧以滋润型为主，T字部位则用油脂少、较清爽的保湿产品。

敏感性皮肤

敏感性皮肤表层较薄，真皮血管网较浅，因此皮肤受到刺激时容易发生如红肿、皮温升高、脱水等皮肤刺激症状。通常情况下，皮肤表层薄，皮表的干湿保护层也不平衡，容易造成慢性脱水和油脂成分的经常性丢失。如果一个人皮肤属于干性又敏感，就应该保持适度的油分，但油分大的护肤品可能会引发痤疮和油腻皮肤外观。

了解了肤质的类型，就可以检测自己的皮肤到底属于何种肤质了，那么不妨试试下面的方法：

干性皮肤

洗脸后约1小时在明亮光照下仔细观察。毛孔总体上并不很明显；皮肤看上去有点粗糙，甚至缺少光泽；眼角已出现细小皱纹；经常感到皮肤遇阳光、寒冷刮风时会发炎或出现红肿；皮肤上面出现过粉刺。

油性皮肤

洗脸后约1小时用白纸在鼻翼两侧、额头、下颏和面颊按拭一下，皮肤浮肿，毛孔粗大，所有白纸上都充满油迹；脸上常发粉刺、丘疹和痤疮；皮肤色泽暗淡，皮质硬厚；皮肤相对而言不敏感，不常发炎和发红。

混合型皮肤

洗脸后约两小时用白纸在鼻翼两

侧、额头、下颏和面颊按试一下，按在额头、鼻子和下颏(即T型区域)的纸条上有明显油脂痕迹；面颊和太阳穴皮肤相对细腻，易起皱；T型区域有粗大毛孔，易发粉刺；鼻子在清洗后1小时又出现油腻感，总体而言皮肤不属于敏感性肌肤。

所以，每一个爱美的女孩千万不可再盲目地选择化妆品了，一定要辨清自己的肤质，否则，你不仅无法容光焕发，反而会让自己的皮肤状况更加恶化。

【驳妄矫正】

从上面的叙述分析中，我们可以看出在护肤美容的过程中，不根据自我肤质的特性而盲目地使用昂贵的护肤化妆品是不能真正地达到护肤美容的效果。因此，我们在护肤美容的时，应做到以下两点。

1. 对自我的肤质有一个明确的认知，知道自己属于那种肤质。

2. 在购买护肤化妆品时，应分清该化妆品适合于哪种肤质。

【当头棒喝】

只有适合自己肤质的化妆品才是最好的化妆品。





错误

002:

追求美丽轻信承诺，几分钟就能改变肤质

错误002：追求美丽轻信承诺，几分钟就能改变肤质

许多人很容易轻信他人，特别当所谈的内容是有关皮肤的问题，她们不仅格外地关注，而且对他人所说的内容也百分之百的认同。也正是这样，很多美容院利用这一弱点，成功地向客户们推销出了自己的产品。然而客户使用了这种产品后，却发现并没有出现像他说的效果。

110个最容易犯的美容错误

【现象传真】

看来，可然是这家美容店里的常客了，自从毕业后，为了给自己找工作做好准备，她几乎每次逛完街后都要来这家美容店里做面部的清洁与保养，一来可以休息休息，二来有助于保护自己的皮肤。

这天，老板娘对可然说：“你也清楚自己的皮肤属于油性，你每次来我这里做美容，效果虽然不错，但毕竟不是长久之计。上个月，我们从日本引入了一种新的技术和产品，它在几分钟之内就可以调理人的肤质。如果你想试试，我们可以为你免费提供一次，做完后你看看效果再决定。怎么样，想试试吗？”

油性皮肤的确为自己带来了许多

烦恼，如果真的可以改变这种状况，那又为何要推辞呢，可然就答应了老板的建议。

当这一系列过程结束后，可然发现自己的肤质还真的有点不一样了呢，原来老是出油的地方现在不再“油光闪闪”，而且还相当清爽湿润，富有弹性。她想，看来这套产品还是不错的，虽然价格有点贵，可毕竟物有所值，所以，她痛下决心，拿了一套产品回家了。

然而，几天之后，她就发现，无论自己怎么做都无法呈现出第一次在美容院做的效果，而且自从用了这套产品后，自己油性的肤质不仅没有改善，T字部位的出油反而更加旺盛了。



【寻根问底】

也许你也曾有过这样的体验，美容师推荐你使用某种护肤品，并免费帮你试用，你亲眼见到自己刚刚清洗过的皮肤上又揉下了大量的物质，以为这些物质就是祸害自己皮肤的“罪魁祸首”，从而认为，这款护肤品真的不错。

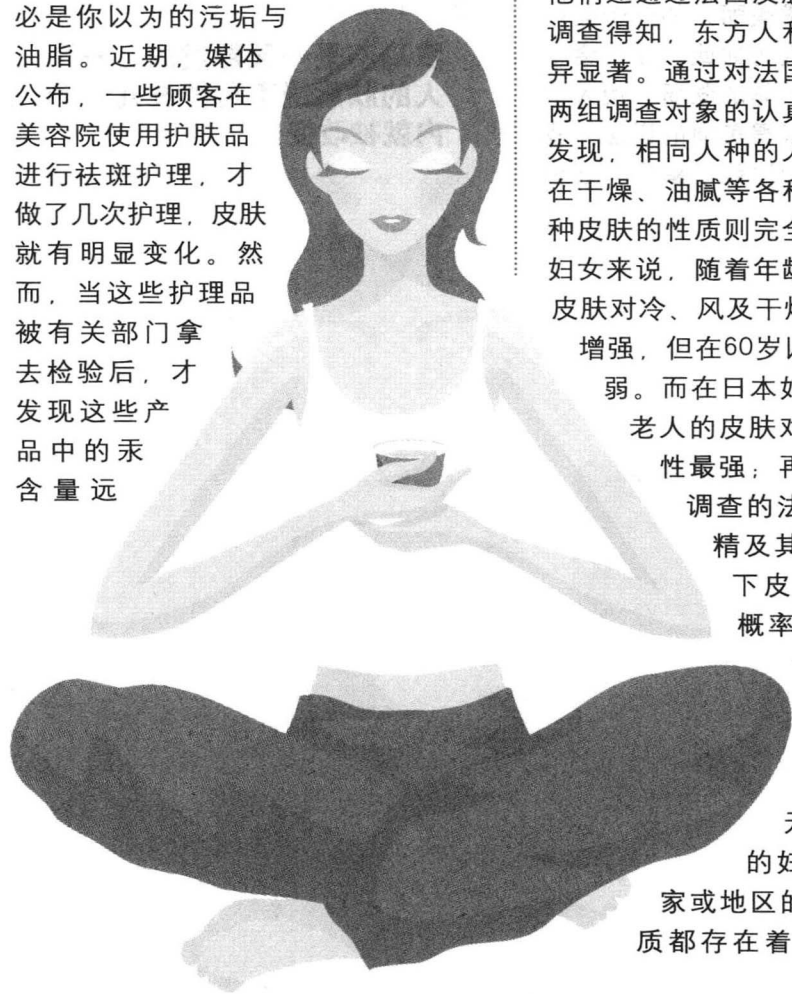
实际上，那些物质未必是你以为的污垢与油脂。近期，媒体公布，一些顾客在美容院使用护肤品进行祛斑护理，才做了几次护理，皮肤就有明显变化。然而，当这些护理品被有关部门拿去检验后，才发现这些产品中的汞含量远

远超标。使用该产品的顾客在短期内皮肤好转，可是时间长了，就会对皮肤造成永久的伤害。

所以，千万不要轻信美容师对你做出的几分钟改变你的肤质的承诺。毕竟，每个人肌肤都存在一定的差异，即使同是油性肤质的人也会在出油量上有所不同。也正是因为这些差异，法国皮肤专家建议妇女美容不要追赶时髦，而要根据自己的皮肤特性选择适当的皮肤护理方法。此外，他们还通过法国皮肤研究调查中心的调查得知，东方人和西方人的皮肤差异显著。通过对法国妇女和日本妇女两组调查对象的认真比较，研究人员发现，相同人种的人，皮肤的肤质存在干燥、油腻等各种差异，但不同人种皮肤的性质则完全不同。如对法国妇女来说，随着年龄的增长，她们的皮肤对冷、风及干燥的敏感性会逐渐

增强，但在60岁以后则开始逐渐减弱。而在日本妇女中，60~70岁老人的皮肤对上述因素的敏感性最强；再比如，在被接受调查的法国妇女中，在酒精及其他外界刺激情况下皮肤会出现红斑的概率为62%，而在被调查的日本妇女中，这一比例为90%。

由此可见，无论是不同国家的妇女，还是同一国家或地区的妇女，她们的肤质都存在着或明显或细微的





差异。市面上护肤品种类繁多，选择时

所以，没有任何一款护肤产品能够同时适合所有人的皮肤，也不会有几分钟内就能彻底改变人肤质的产品，所以，美容承诺还是不要轻信的好。



【驳妄矫正】

爱美之心人皆有之，要在瞬间之内从丑小鸭变成白天鹅的想法，可能是许许多多追求美丽人的一个美好的愿望，也就是因为如此，在社会上出现了能够改变人体的肤质，使人们在短时间内就能获得美丽的说法。我们从上述的叙述中已经了解到，这种

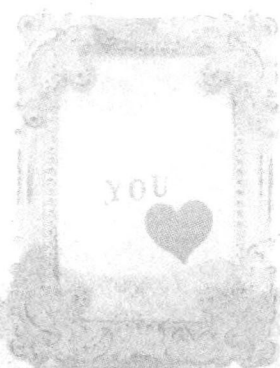
说法是不科学的。由此，我们在日常的护肤美容过程中，应当注意以下几点：

1. 认识到皮肤的护理并非是随意性的行为，而是一门科学。
2. 了解到肤质的改变是一个漫长的过程，并非在短时间内就能做到。
3. 注意日常的皮肤护理，护肤美容应当从小事，从细节做起。



【当头棒喝】

罗马不是一天建成的，一个人的肤质绝不可能在几分钟内就被改变。



素雅四个或为大
画一同墨画，文以画
却画四鼓，文以画四此画寒
画画画画画画画画画画画画

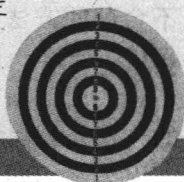
了想
音格
而
音格
金去
魁受
中品
量舍

脸部护理随意简单，出现粉刺用手去挤压

XX

一些
适合自己

一些女孩子常常为自己的皮肤而烦恼，她们不明白，自己使用的也是适合自己肤质的化妆品，但皮肤问题依然存在。其实，问题并不是出在化妆品上，而是她们本身。因为很多人护理皮肤的手法仅仅是以自己的喜好为基础，却并没有发现，不当的护理手法往往也是导致皮肤问题产生的根源所在。



××110个最容易犯的美容错误 ××××××××××××××××××××××××××

水就直接上班去了。

由于这种不恰当的护理手法，她脸部深层的污垢并没有洗掉，脸上经常长一些痘痘。特别是在夏季，她脸上痘痘更是生长得频繁。

即使这样，晓晴不喜欢到美容院去处理，她喜欢通过自己的方式来清除，那就是对着镜子，用手挤压痘痘。

可想而知，痘痘是被挤掉了，可是长在肌肤深处的根却没有被拔除，以后同一部位还会继续滋生出痘痘，而且极容易留下疤痕。