

且小鸭变白天鹅的  
一百零一个美丽法则

# 美容101问

柯雪莲 编著

101 Question And Answer For Beauty

# 夜用养肤101问

前奏:让毛孔自由呼吸

主题:皮肤的VIP享受

享受:小细节决定完美肌肤

了解:内服外用维生素

尾声:像睡美人般入梦

广东省出版集团  
广东经济出版社

# 图书在版编目(CIP)数据

夜用养肤 101 问 / 柯雪莲编著, 一广州: 广东经济出版社, 2007.8  
(美容 101 问; 4)

ISBN 978-7-80728-664-6

I. 夜… II. 柯… III. 皮肤—护理—问答 IV. TS974.1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 126437 号

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 出版<br>发行 | 广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼) |
| 经销       | 广东新华发行集团                     |
| 印刷       | 广州伟龙印刷制版有限公司                 |
| 开本       | 889 毫米×1194 毫米 1/40          |
| 印张       | 2.5                          |
| 版次       | 2007 年 9 月第 1 版              |
| 印次       | 2008 年 4 月第 2 次              |
| 印数       | 1~10 000 册                   |
| 书号       | ISBN 978-7-80728-664-6       |
| 定价       | 全套(1~6 册)定价: 76.80 元         |

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



美容101问

101 Question And Answer For Beauty

柯雪莲 编著

夜用养肤101问

广东人民出版社

# Preface



## 前言

每一个女子都曾有一身凝脂般的肌肤，如同她最初的爱情和誓言，无论过往多少年，寂静的夜里，肌肤依然柔弱如初地呼喊：保护我，养护我，为着你的容颜……

一盆洁净清澈的水，一方柔软细致的巾，也已开始等待，等待再次碰触到柔嫩的肌肤，每次的等待都是为了这个千年如一的梦幻触感。为洁净和水嫩而生的油、霜、乳、膏、膜——登场，袅娜而来，婆娑回转，迤迳而去……只为世间的女子卸下容妆，洗尽铅华，用最素净的面目迎接自己的凝视，用最温柔的方式呵护自己的肌肤。

而本书愿做女子最忠诚的指引，牵你的素手，引你完美所有的细节。

（本书部分化妆品由广州晶神化妆品有限公司提供）



## 6

### 第一章

#### 前奏：让毛孔自由呼吸

打造一个美丽的自己，需要拥有清洁的肌肤，你的肌肤够清洁吗？在把自己装扮成一个美丽的女子，历经了一天的日辉洗浴、尘埃缠绕之后，美丽的女人总有办法在一天之后给自己最素洁的容颜，让自己的毛孔自由地呼吸……

- 8 ★ 夜幕降临，在忙碌了一天之后，如同人一样，肌肤也累了，也该好好地让它洗个干净的“澡”了，这时只需用水来清洁肌肤就可以了？
- 10 ★ 白天暴露在外受到空气、空调等侵害的面部肌肤，晚上回到家清洁时应注意哪些问题呢？
- 11 ★ 戴了一整天的化妆面具，在回到家后终于要落下“帷幕”了，但是美人们知道如何正确使用卸妆油吗？

……

## 29

### 第二章

#### 主题：皮肤的VIP享受

女人应该关爱自己，美丽的光彩来自细心的自我呵护，信心源于对美丽的自我肯定。

水造就女人，水也滋养女人。人们萃取大自然的精华，将锻造出的“水精灵”藏身于无数美丽的小瓶，让皮肤享受VIP级的贵宾服务！

- 30 ★ “天然保湿因子”是什么？它对我们的皮肤会起到怎样的作用？
- 32 ★ 为了拥有嫩滑的肌肤，因此，天天用去角质的方法去除坏死的角质，这样可以吗？
- 35 ★ 油性肌肤的人使用含精油成分的保养品会油上加油吗？

……

## 59

### 第三章 享受：小细节决定完美肌肤

巧笑倩兮，美目盼兮……红酥手，美秀足……

完美源自于细节，身体的每一个细节都需要讲求完美。那么，从现在开始养护你的肌肤吧！

- 60 ★ 睡前擦护手霜可以使手的皮肤更嫩滑吗？
- 64 ★ 如何利用各种身体膜呵护全身？
- 65 ★ 你开始使用牙线了吗？如何正确使用牙线呢？

## 85

### 第四章 了解：内服外用维生素

在保健食品和营养补充品中添加维生素成分，已经广为人们熟悉和接受。近几年来，市面上越来越多的美容护肤品中含有维生素，甚至推出了以维生素为主要成分的系列产品。尤其是维生素A和维生素C，频繁地在不同品牌的产品中露面。你知道维生素家族对肌肤能起到什么样的作用吗？不妨一起来了解一下？

- 87 ★ 维生素A最被人称道的美肤功效是什么？
- 89 ★ 维生素B群是肌肤健康之源吗？
- 90 ★ 维生素C是保持人体健康不可或缺的元素，你知道维生素C在人体中有多重要吗？

.....



95

## 第五章 尾声：像睡美人 般入梦

睡觉前的准备功课不可少哦，虽然问题很多，但方法正确可以让你睡个甜甜的觉，等待第二天被白马王子唤醒吧！

- 96 ★ 怎样根据肤质和年龄的不同来选择晚霜？
- 97 ★ 如何鉴定正在使用的晚霜是否适合自己的肤质呢？
- 99 ★ 你经常被失眠的问题困扰吗？有什么办法可以解决呢？

.....









# 第一章

## Chapter one

前奏:

让毛孔自由呼吸

打造一个美丽的自己，需要拥有清洁的肌肤。你的肌肤够清洁吗？在把自己装扮成一个美丽的女子，历经了一天的日辉洗浴、尘埃缠绕之后，美丽的女人总有办法在一天之后给自己最素洁的容颜，让自己的毛孔自由地呼吸……

# Q1

夜幕降临，在忙碌了一天，如同人一样，肌肤也累了，也该好好地让它洗个干净的“澡”了，这时只需用清水来清洁肌肤就可以了吗？

一般来说，水是最不容易引起皮肤刺激的物质，但最确切的却是，温水才是最不刺激的。女生喜欢在早上使用冷水洗脸，原因是可以收缩毛孔，但是冷水或热水则会刺激皮肤或烫伤皮肤。洗脸首重温和，避免皮肤发红或受刺激，所以一定要用温水洗脸。另外，它也不会造成摩擦，这也是水的温柔之处，当我们用水冲洗脸部时，不需要在脸上搓揉，这样可以避免伤害皮肤的弹性纤维。

确实水能使皮肤变得清新滋润，但是，它不能彻底清洁皮肤，油污还会粘附在洗脸的毛巾上，因此最好使用清洁油脂的洗面剂。

## 温柔提示：

水还分为软水和硬水。水中的钙和镁离子含量高的便是硬水，水中的钙和镁离子会在清洗的过程当中和清洁成分形成薄膜，停在皮肤和头发表面，不会被水冲掉，最后阻塞毛孔。如果在高浓度时，钙和镁离子也会造成皮肤过干。即使使用最温和的方式洗脸，不管使用什么清洁用品，硬水还是明显比软水更容易造成皮肤过干和发红。

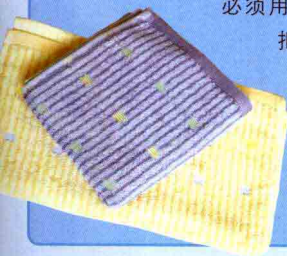


## Q2

晚间洗完澡后该怎样保持毛巾的卫生、干净呢？

毛巾采用纯棉纱制成，棉纤维是管状结构，可以储存水分，它的主要化学成分纤维素分子中含有大量亲水性基因，可以吸收水分。棉纱的这种吸湿、储水性能使毛巾的手感舒适，去污能力强，适于洗面清洁。但是由于这种特性为细菌的滋生提供了便利条件：细菌最喜欢温暖潮湿的环境，毛巾如果长时间处于温湿状态，经过一定时间便成了细菌滋生的乐园，加上人体皮肤上的油脂、灰尘、水中的杂质、空气中的细菌等沉积在毛巾上，再用这样的毛巾擦拭皮肤，不仅起不到清洁的作用，反而会沾污皮肤、堵塞毛孔。因此，

必须用高温蒸煮毛巾消毒、软化后再使用。



## Q3

为了贪图方便，有的美人们在洗澡时就直接用香皂清洁脸部，这样可以吗？

很多人相信，香皂洗脸后紧绷的感觉代表彻底清洁，事实上并不如此，它代表的是皮肤受到了刺激，因此，你必需改变使用香皂洗脸的习惯。香皂确实可以做到彻底清洁，但也会造成皮肤过度的刺激，如果洗脸后紧绷的感觉持续两分钟以上，就必需使用保湿品。油性皮肤的人用肥皂洗脸后，不管刚开始感到清洁有多彻底，皮脂腺在几秒内又会冒油，在皮肤表面重新形成一道薄膜；混合型皮肤用香皂洗脸后，则会让油的部分更油，干的部分更干。

因为香皂永远不能逃离身为碱性的命运，也就是pH值永远降不下来。而人们皮肤的表面是弱酸性，香皂的碱性会破坏皮肤的酸性造成皮肤刺激，进而改变皮肤表面正常的菌群，影响皮肤酵素的活性。皮肤表面的pH值为5.5，大部分香皂的pH值却是介于9~10之间，使用pH值7以上的香皂洗脸，皮肤细菌的数目会比pH值5.5的洗面奶多很多。



因此，建议不要使用香皂，特别是干性皮肤和容易长青春痘的患者。

## Q4

白天暴露在外受到空气、空调等侵害的面部肌肤，晚上回到家清洁时应注意哪些问题呢？

洗脸时应注意以下问题：

★ 在洗脸时要用流动的水，不要用脸盆装水洗，因为在手脸互动之后，水受到污染，容易使脸部不能完全清洗干净。

★ 在洗脸时最好用温水洗，太热的水容易刺激皮肤，导致面部保持肌肤的油脂也彻底清除，使人的皮肤感到紧绷难受。

★ 不要用久湿不干的毛巾，因为潮湿有利于各种微生物滋生，用湿毛巾洗脸，擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。因此，毛巾应该经常保持清洁、干燥。

## Q5

美人们会迷惑：晚间的洁面工作怎样才算是真正做到清洁干净了呢？

其实，这里人们常说的清洁分两种：一种是基础清洁；另一种为深层清洁。

的确，卸妆、洗脸、以小刷子按摩肌肤、去角质、使用化妆水、敷深层清洁或去角质面膜等，都属于清洁肌肤的范畴，所谓的基础与深层间的差别便很难让人理解。其实，两者之间的差别在于有无去角质效果。如卸妆、洗脸及化妆水为每日皆需要的清洁步骤，在于洗去肌肤表层的彩妆脏污，属于基础清洁的步骤；而以小刷子按摩肌肤、去角质、敷深层清洁或去角质面膜等，由于或多或少具有去角质的效果，因此应归类于深层清洁的范围。

不过，基础清洁是每天必备功课，深层清洁却不需要每天必做。





# Q6

戴了一整天的化妆面具，在回到家后终于要落下“帷幕”了，但是美人们知道如何正确使用卸妆油吗？

虽然是很简单的几个步骤，然而正确的使用才能确保达到最佳的卸妆效果：

挤压约1元硬币大小的卸妆油于干燥的掌心。

用指腹蘸取卸妆油涂于干燥的脸部肌肤上，以画圆的方式由内而外、由下而上的方向轻轻按摩全脸肌肤，让卸妆油与彩妆融合在一起。

指尖蘸湿，同样重复在脸上画圈动作，将脸上的卸妆油用水乳化开来。

最后用清水（以微温的水为佳）冲洗干净。



夜用养肤 Q1 问

## 错误的使用方式：

**A.**手心湿湿的就蘸取卸妆油，还没使用，卸妆油就先行乳化。

**B.**不轻轻按摩脸部，卸妆油未能充分溶解彩妆就用水冲掉。

**C.**不加水乳化，而直接用干的面纸将卸妆油擦拭掉。

## Q7

卸妆是每个白领美人回到家必做的一项工作，但对于卸妆油美人了解多少呢？它其中的表面活性剂又有一些什么样的作用呢？

无论是卸妆或是洗脸，都属清洁步骤。目的是让脸部多余的油脂、灰尘、彩妆在整日烦累的工作后，能够被洗净。其中，不可或缺的主要成分叫做表面活性剂，它能与水结合，一旦油脂将彩妆污垢溶解之后，乳化剂便让水将油脂包住，连带的将彩妆及污垢带走，所以卸妆油因添加了表面活性剂而能遇水产生神奇的“乳化”效果。想想，我们的手上蘸满泥土、彩妆或油脂，光用清水清洗可能洗不掉，此时，若有表面活性剂的加入，将水和脏污融合，脏污就能够被水包围而带走，我们的手就清洁了。所以，我们使用的化妆油中，表面活性剂是不可或缺的一部分。



## Q8

美人们都知道化妆后需要用卸妆油来卸妆，但是否每个人都适合使用卸妆油呢？

一般来说，最常添加于卸妆油的乳化剂多半是一些合成酯类的化合物，这一类成分具有极佳的亲肤性，能渗透至毛孔中，与毛孔中脏的皮脂结合，达到深层清洁的目的。它通常种类很多，而且含量较高，要做到能在冲水时迅速乳化卸妆油中的大量油脂，所使用乳化剂的乳化力必须相当好。如此一来，对于油性肌肤或是上浓妆的人来说，使用卸妆油，当然可以把脸上的妆卸得干干净净，洗得清清爽爽。但是长期使用或者你是属于干性、敏感性肌肤的话，卸妆油的乳化剂含量过高，反而会造成“刮油”现象。如果将自身皮脂清洁过度，容易造成肌肤变成过度干燥的现象，使肌肤变得敏感。因此，在冬天干冷季节，敏感性肌肤需要尝试更换卸妆产品。

# Q9

回到家中，美人们需为自己卸下那层化妆面具，因此，总少不了卸妆油，但卸妆油它是否对肌肤有副作用呢？

既然卸妆油是一种温和、卸妆力好的产品，为什么还是被一些皮肤科医生列入黑名单呢？

主要问题出在有些产品中添加了会导致粉刺、青春痘的人工合成酯，尤其是十四酸异丙酯及十六酸异丙酯，这两者刺激性大，容易导致青春痘，或是卸妆时这些油脂没有被完全清洗干净，长期堆积在脸上，会塞住毛孔，引起青春痘的产生。

因此，在购买卸妆油前应该仔细看一下产品说明中的成分标示，尽量避开这两种合成酯，并且在卸妆时一定要把留在脸上的卸妆油彻底清洗干净。







# Q10



忙碌了一天，美人们已经很累了，因此，总喜欢使用一些即简易又方便的强效卸妆水来为自己快速地卸下妆容，但是强效卸妆水对皮肤会造成伤害吗？

强效卸妆水，就像强力洗衣粉一样，专门对付超强顽垢，当然就是眼影、口红之类高彩度的彩妆了。

这一类卸妆液，虽也加入多元醇，但目的是作为浸透剂及保湿用，真正执行卸妆的主要成分是溶剂。

溶剂对付脸上的彩妆有极强的溶解力，可以在接触的短时间内祛除脸上所有的彩妆。

但是溶剂是外侵的异物，长久渗入细胞膜内，对皮肤健康有极大的危害。不但肤质会变差，表皮上的皮脂膜也会过度去除，造成皮肤干燥，产生皱纹，肌肤也会变得容易过敏。

# Q11

城市的空气污染严重，有人提倡：就算没有化妆也需要卸妆，是这样的吗？



这种说法其实是不正确的。我们皮肤的油脂里含有很重要的成分，就是维生素E，所以出油很多的人皮肤不容易衰老。过度的清洁是没有必要的，在没有化妆的前提下，只要用一般的洁面乳就可以了。非油性皮肤的人，早上起来使用清水洗面是正确的做法。

过度的清洁工作，使你的脸部皮脂膜丧失，造成皮肤敏感、脱皮、发红，有些到了最后就变成卸妆油皮肤炎。

但是在这里要区分的是，你是否有“化妆”？如果你涂的粉底霜或隔离霜，甚至所有含有粉质成分的防晒制品，因为含有相当的粉体，而且为了达到抗汗的效果，所以配方上会使用高附着力的成分。如果是这样的话，你也已经达到了必须卸妆的标准了。而多数的彩妆含有油脂、蜡以及乳化剂，此外，由于化妆品科技的进步，也有越来越多的彩妆强调持久、不脱妆。在一天工作结束后，残余的彩妆夹杂着汗水、油脂，会成为细菌的温床。因此，化妆的人一定要使用卸妆产品，才能彻底卸除彩妆。

可是如果你没有“化妆”，请记得，“卸妆”产品就是为了卸妆而设计，没“化妆”的你，一点都不需要。