

时尚美人馆

- ❶ 已经受损的肌肤**怎么护理**?
- ❷ 老化的肌肤怎样才能**重拾青春的光彩**?
- ❸ 怎么样提高**肌肤的透明度**?
- ❹ **粗大的毛孔**如何解决?



- ❺ **变美丽的关键便是**——从肌肤护理、后期保养、化妆遮盖、身体内调4步出发，**现在就开始！立刻解决肌肤问题的4步美肌法！**



4步美肌革命

王楠楠 等 / 编著



化学工业出版社

时尚美人馆



4步美肌革命

王楠楠 等 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

想要拥有美丽动人的陶瓷感肌肤？只要4步就能完成！

本书精心设计了肌肤日常护理、问题肌肤解决、身体内养以及超完美化妆术等4步美肌方案，教你拥有婴儿般肌肤的秘诀。内容全面丰富，囊括你关心的所有美肌命题，通过贴心的讲解、精美的图片、真人模特示范，帮你找到开启美丽肌肤的魔法钥匙！

图书在版编目(CIP)数据

4步美肌革命 / 王楠楠等编著. —北京：化学工业出版社，
2010.7

（时尚美人馆）

ISBN 978-7-122-08722-5

I. 4… II. 王… III. 皮肤-护理-基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第102202号

责任编辑：李娜 马骄

装帧设计：印象·迪赛

责任校对：宋玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张 5³/₄ 字数 260千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

contents

目录

PART1 4步美肌开场篇

——工欲善其事,必先利其器

006 / 身边的秘密美容武器

009 / 实现4步美肌的基础保养化妆品

PART2 第1步美肌基础

——日常养护美肌



012 / 陶瓷肌肤的6要素

013 / 直面自己的肌肤问题

018 / 了解自己的肤质, 选择正确的洁面、护肤产品

022 / 洁面、护肤品的正确使用方法

027 / 正确不伤肌肤的洁面

028 / 让护肤产品深层渗入肌肤之中

030 / 为肌肤做一次大扫除正确吗?

033 / 肌肤护理的四季法则

043 / 面膜选择PK

046 / 娇嫩的嘴唇是陶瓷肌肤的必备要素

047 / 不要让颈部泄漏年龄

049 / 每日按摩让肌肤丰润透亮

052 / 防晒是拥有陶瓷肌肤的必做功课

054 / 每日沐浴让肌肤粉嫩

057 / 淋浴、坐浴、桑拿, 很好地排出身体的毒素

058 / 沐浴时的全身护理基础

060 / 精油、乳液都能很好地滋润身体

061 / 去除身体多余的毛发

063 / 身体按摩, 打造透明肌肤

PART3 第2步细节美肌

——解决肌肤问题

066 / 选择精华素为肌肤补充营养

068 / 补充足够的水分

069 / 肌肤干燥的成因和解决方法

070 / 缩小毛孔的保养方法

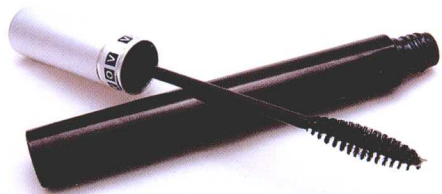
072 / 消灭泛油状况

073 / 去除斑点的安全方法

076 / 和痘痘进行迂回作战

079 / 美白安全进行7法则





- 081 / 防止皱纹和肌肤松弛
- 084 / 减淡皱纹的方法
- 087 / 和草莓鼻说88
- 089 / 黑眼圈的消除
- 090 / 眼袋的消除
- 092 / 消除眼睛浮肿
- 093 / 针对眼睛松弛和眼角皱纹的5法则
- 094 / 挽救法令纹
- 095 / 没有弹性肌肤的保养
- 096 / 经期黯淡肤色的保养
- 097 / 减淡疤痕的方法
- 097 / 感冒流涕造成的红色三角区
- 098 / 面膜集合



PART4 第3步从内开始的革命

——美肌需要身体内养

- 100 / 优质睡眠能让肌肤年轻起来
- 101 / 规律的生物钟可以避免不必要的肌肤问题
- 102 / 肌肤和内脏的关系
- 103 / 养成一日三餐的良好饮食习惯

- 104 / 膳食均衡是每日的基本课程
- 105 / 水？茶？饮料？鲜榨果汁？豆浆？牛奶？正确选择每日饮品
- 108 / 科学摄取蔬菜
- 108 / 不要被食品所迷惑

PART5 第4步瞬间美肌魔法

——超强化妆术

- 110 / 必备化妆工具、用品推荐
- 111 / 遮瑕产品
- 117 / 唇彩
- 118 / 基础妆容解读
- 123 / 痘痘时的妆容打底
- 124 / 使肤质细腻的妆容打底
- 125 / 没有黑眼圈的妆容解密
- 126 / 修饰嘴唇
- 127 / 使眼部焕发神采的小秘密
- 128 / 画个陶瓷娃娃妆
- 130 / 补妆的必备工具
- 131 / 补妆的方法



PART 1

4 步美肌开场篇—— 工欲善其事,必先利其器



身边的秘密美容武器

4步美肌其实并不需要准备特殊的美容用具，只要我们善于从生活中发现一些好用的工具，那么效果完全不会逊色于“只有在特定的柜台才可以买得到的小工具”、“特别发售的美容工具”、“昂贵的、具有特殊效果的工具”。



化妆棉

化妆棉其实是我们美容的必备利器。无论是涂抹化妆水、卸妆、保湿……化妆棉的功效总是远远超乎你的想象。

化妆棉的价格从几块钱到十几块钱不等，虽然没有一定的限制，但是建议大家选择正规厂商生产的百分之百纯棉质地的化妆棉。这些化妆棉不但干净、不会掉棉絮，而且用在脸上非常舒服。

棉棒

棉棒作为美容的小工具非常棒，可以用来卸除眼妆和唇妆，也可以用来当作眼影棒或者唇刷的替代品。在护理柜台中有大小不等的棉棒出售，可以根据自己的需要来选择。

在出门的时候，使用小盒子将化妆棉和棉棒装起来，不但不会污染，而且还便于携带。

茶包

将冲泡完的茶包冷藏在冰箱中1个小时，便可以当作给肌肤降温的冷护理工具。茶叶中的茶多酚具有很强的抗氧化能力，可以消除活性氧自由基，对美容大有好处。



制冷剂

制冷剂也是用来给肌肤降温用的，因为冷冻后可以长时间保持恒定的温度，所以比较适合在出门的时候使用。在外出的时候，使用塑料袋或者手帕将制冷剂包裹起来便可以很方便地携带。

虽然制冷剂的价格从几块钱到十几块钱不等，但是因为可以反复利用，所以还是很划算的。

果冻盒

吃完了的果冻盒也可以装上水，冷冻起来，用来给肌肤降温。因为有些人不喜欢喝茶，或者喝茶包泡出的茶，所以使用果冻盒也是不错的选择。

但是要注意，在使用的时候最好垫上一块手绢，以免刚拿出来的果冻盒将肌肤冻伤。



保鲜膜

保鲜膜不但可以被用来减肥，而且在帮助肌肤排毒和吸收护肤品的时候也会大有功效。

将保鲜膜缠绕在需要护理的部位，使得护肤品不容易被氧化和挥发，最大限度地被我们的肌肤所吸收。



喷雾瓶

将使用后的喷雾瓶保留起来，装上矿泉水，可以给肌肤做喷雾保湿。

如果选择具有补水效果的爽肤水，则还可以随时随地为肌肤补充水分。



棉线手套

在超市或者劳保用品店都有出售，价格便宜而且还是百分之百纯绵制品。

这样的棉线手套不但可以用于手部的保养，而且还可以在洗澡的时候当作搓澡巾来使用。最大的好处便是不会伤害肌肤，也不会使肌肤角质去除过度，造成损伤。



洗脸专用的小毛巾

使用专用的小毛巾来洗脸，可以避免面部因为细菌感染而过敏。而且在洗完脸后，及时将脸上的水珠擦去，可以避免我们的肌肤流失过多的水分。



自己的手指

我们的手指是最好的美容工具。通过手指和肌肤的接触，我们可以更容易发现自己肌肤的细小问题，而且使用双手来为护肤品自然加温，可以使护肤品更好地渗透到肌肤之中，被肌肤所吸收。

小脸盆

尤其在冬季的时候，很多人都会因为手指的血液循环不好而手指发凉，所以将手指浸泡在盛有温水的小脸盆中，可以使手指快速温暖起来，促进护肤品的加温。



实现4步美肌的基础保养化妆品

即便是拥有高级的保养品和化妆品，如果没有按照正确的使用顺序或者使用方法来使用，那么效果可能比起便宜的护肤品也好不到哪里去。下面介绍的护肤品并不是一定绝对要使用的产品，但是至少同类的产品要购买一下。

卸妆产品

如果不使用卸妆产品，我们根本没有办法将脸上的彩妆完全卸除干净。所以即便是拥有了具有卸妆功效的洗面奶，也要先使用卸妆产品。否则只会让我们的肌肤承受更多的负担。

眼部、唇部卸妆产品

眼部和唇部是我们比较娇弱的部位，所以在卸妆的问题上当然不能大意。选择专门的卸妆产品可以更加温和地去除彩妆，使肌肤更加畅快地呼吸。

洁面产品

洁面产品是我们肌肤保持清爽、干净的护肤保养品，也是护肤中的根本。选择适当的洁面产品可以使我们快速去除脸上的油脂和污垢，不会给肌肤造成负担。

爽肤水

爽肤水也被称为化妆水。在护肤前使用可以使肌肤更加湿润、柔软。使用爽肤水+化妆棉做成的补水面膜不但便宜，而且效果也非同一般。





眼霜

眼部的肌肉在不知不觉中经常会运动过度，眨眼、揉眼睛、大笑、哭……这些不经意的小动作都会使眼部的肌肤产生细纹。与其等到细纹产生之后再来补救，不如防患于未然，从现在开始注意保养。

精华液

能够渗透到深层的肌肤中去，从内而外让肌肤变得年轻，散发出活力和光彩。虽然说没有规定一定要使用，但是在28岁以后，或者肌肤感觉疲惫不堪的时候使用，可以使自己的肌肤快速恢复元气。

乳液、面霜

根据自己的年龄和肤质，选择不同的乳液、面霜，可以使自己保养效果事半功倍。虽然没有硬性的规定，但是乳液、面霜是无论如何也不能偷懒不使用的。

隔离霜

隔离霜的作用不仅仅是隔离彩妆和脏空气，具有修颜效果的隔离霜还可以当作修颜霜来使用，具有修饰肌肤颜色和脸型的作用。

防晒产品

阻挡紫外线的侵害，防止肌肤因为紫外线的损伤老化。

粉底

使肌肤更加细腻柔滑，也可以让肌肤看起来更加白皙、透亮。

散粉

定妆的时候使用，可以增加妆容的透明感。



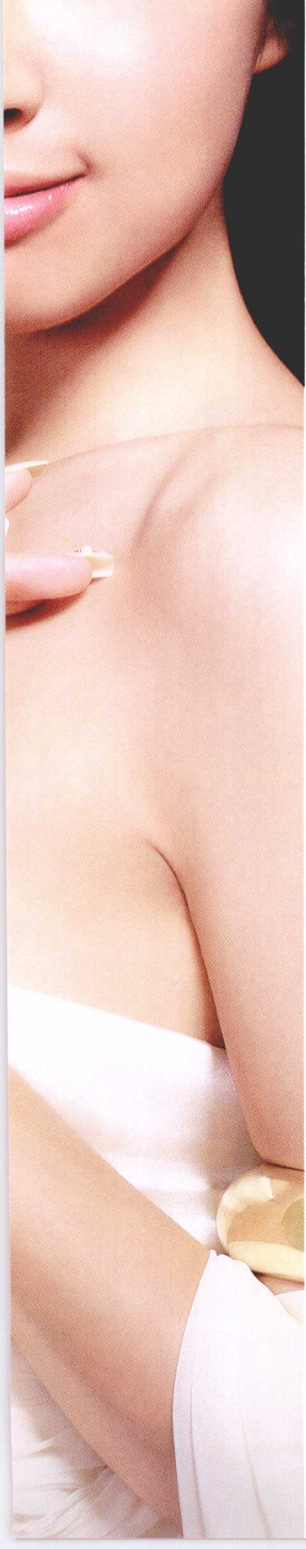
PART 2

第

1 步美肌基础

日常养护美肌





陶瓷肌肤的6要素

拥有细腻的毛孔、光滑的肌肤、柔嫩的质感、柔韧的弹性、如玉般的光泽、吹弹可破的透明感……当面庞化身梦幻陶瓷的质感，便会给人梦幻又底蕴十足的美感。用一切形容美丽肌肤的词汇全部附加其上也毫不为过。

要素 1 顾名思义，陶瓷肌肤最基本的一点，便是让肤质如细密、温润的釉质一般，娇嫩的看不见毛孔的存在。

要素 2 白皙、透亮的肤色不但看起来干净、透明，而且还让人看起来宛如陶瓷娃娃般惹人怜爱。

要素 3 干巴巴的肌肤不但看起来没有光泽，而且还会因为肌肤上面的小细纹给人苍老的感觉，所以湿润的肌肤也是非常重要的。

要素 4 松弛下垂的肌肤不但看起来比较苍老，而且也会给人没有生气的感觉。这样的肌肤即便再白皙、透明、水润，也不能被称之为陶瓷肌肤。

要素 5 痘痘、雀斑……这样的惊扰之客，绝对是陶瓷肌肤所坚决拒之门外的家伙。

要素 6 娇艳欲滴的双唇可以让肌肤更加富有质感，而且能够给人甜美、诱惑的感觉。

来吧！看一看究竟自己距离陶瓷肌肤还差多远呢？

请在符合自己状况的选项后面画上“√”

NO.1 紧致的脸庞 ☐

NO.2 几乎不可察觉的毛孔 ☐

NO.3 如剥了壳的鸡蛋般的触感 ☐

NO.4 柔韧的弹性 ☐

NO.5 仿若能看见血管般的透明质感 ☐

NO.6 粉嫩的双颊 ☐

NO.7 均匀的肤色 ☐

直面自己的肌肤问题

知己知彼方能百战不殆！

对于我们的肌肤来说也是一样。想要自己变身陶瓷肌肤，那么一定要首先直面自己的肌肤问题——要深入毛孔，仔仔细细地将自己肌肤的缺点完全找出来哟！只有这样，我们才能更加正确地朝着陶瓷肌肤的目标迈进！

眼睛

眼睛周围的肌肤是我们脸部肌肤最薄的部分，同时也是皮脂分泌最少、最容易干燥的部分。要注意经常检查眼部是否出现细纹、干燥、具有弹性、浮肿。岁月的镰刀，可是会在你不经意的时候，慢慢地划破你娇嫩的眼部肌肤呢！

面颊

面颊是脸部面积最大的部分，也是整个脸部检查中最容易被忽略的部位。要注意检查是否干燥，是否具有弹性，肤色是否黯哑。如果脸颊的油脂分泌过于旺盛，就会容易出现粉刺。而且脸颊也是20岁以上的成年



人容易出现“成年型粉刺”的部位，所以需要更加关注。

额头和鼻子

额头和鼻子是脸部皮脂分泌量最多的部位，也是我们常说的“T”字部位。

由于额头容易残留皮脂，导致油脂过剩，因此也最容易出现粉刺。

鼻头每天分泌的油脂也不少，再加上外界的一些灰尘污染，若是不细心护理的话，便会产生黑头，像草莓上面的黑点那样惹人心烦。

面颊细节检查

润泽度



润泽度其实是说肌肤的湿润程度，肌肤润泽度不够的人，脸颊会出现细纹、暴皮的情况，而且看上去没有色泽，给人苍老的感觉。

润泽度可以使用双手手掌来进行确认：

将手掌贴在面颊上，使用手掌包裹整个面部，然后慢慢地把手掌从脸颊移开。

◎ 润泽的肌肤应该是可以贴着手掌来移动，有一些粘上去的感觉，可以明显感觉到一定距离之后，脸颊的肌肤从手掌脱离开来。

◎ 不润泽的肌肤则完全没有这种黏上去的感觉，反而还会有干巴巴的触感。

对于润泽度不够的肌肤，可以通过按摩和敷补水面膜的方式来补水补给。同时无论是否是油性肌肤，一旦出现润泽度不够的状况，都务必要对自己的肌肤进行集中补水护理。



紧致度

紧致度顾名思义，就是说肌肤是否紧实、是否有下垂的情况出现。紧致度不够的肌肤，不但看起来肌肤会下垂，而且还会有苍老的感觉。

最容易判断紧致度的方法便是通过镜子来辨认：

将镜子放置在自己脸部的水平线上，观察自己的面部。

然后再将镜子举高，看看自己的面部。

◎ 紧致度好的话，无论是处在水平线上，还是在面部的上方，都不会有很大的差别。

◎ 紧致度不够的话，镜子举高时脸颊会看起来没有皱纹、脸颊也没有下垂的现象；平视镜子时面颊则会有皱纹和下垂的现象。

对于不够紧致的肌肤，要通过紧致按摩和具有拉伸除皱效果的护肤产品来改善。



光滑度

光滑度其实是说肌肤的触感如何。光滑度不够的人，往往皮脂分泌不够，很容易苍老。但是如果皮脂分泌旺盛，则很可能会因为皮脂大量分泌而导致毛孔粗大，肌肤反而不光滑。所以对于肌肤的光滑度要仔细确认。

除了脸上有痘痘的情况出现之外，光滑度很难通过眼睛来辨认出来，所以通过手掌的触觉，可以非常轻松、简单地辨别：

将手指的指尖贴在面颊上，轻轻地滑动。

① 光滑的肌肤应该宛如剥了壳的鸡蛋一样，细细的、滑滑的、嫩嫩的。移开手指尖后，指尖和指尖之间轻柔相触，还会有涂抹完润肤品一样的感觉，指尖都有些嫩滑。

② 不光滑的肌肤除了会感觉到比较粗糙，有明显的凸凹之外，在移开手指尖后，指尖和指尖之间轻柔相触，还可能会有指尖上有一层油的感觉。

对于光滑度不够、油脂分泌过剩的肌肤，要注意调整水油平衡、控制自己的饮食，抑制油脂过剩分泌和减少痘痘的产生。

对于光滑度不够、油脂分泌不足的肌肤，要注意补充油脂和水分，避免肌肤产生干燥的现象。



弹性

有弹性的肌肤摸起来不但感觉年轻、富有朝气和活力，而且不容易发生紧致度下降的情况。

我们可以通过用指尖捏肌肤的方法来确认肌肤的弹性：

用拇指和食指夹住脸上的肌肉。

① 有弹性的肌肤不但可以比较顺利地夹起来，面部也会感觉到疼痛。

② 缺乏弹性的肌肤则不能顺利地夹起来，面部也不容易感觉到疼痛，还会有肌肤被夹起来后，比较难以恢复到原来状态的松弛情况发生。这样的肌肤不但显得苍老，肌肤的表皮也会比较薄，很容易有红血丝的产生。





对于弹性不够的肌肤，要使用富含胶原蛋白以及维生素E的护肤品，增强肌肤真皮层的弹力纤维。而且与其选择乳液或者凝露，面霜的效果则可能更好。在平时吃饭的时候注意左右均衡的运动自己的咬肌也很重要。

红润度

红润度就是指肌肤的血液循环。

红润度可以通过用手指感觉和对着镜子观察的方式来确认：

将双手的指尖放在下眼睑，感觉下眼睑的温度。

◎ 如果可以看见面颊泛有健康的红色、粉红色；或者指尖可以感受到下眼睑的温度，那么就说明红润度够。

◎ 如果不能看见面颊具有健康的红色、粉红色；或者指尖感受不到下眼睑的温度，那么就说明红润度不够。

红润度不够的肌肤主要是血液循环不好、角质较厚、脸色差、肌肤质地粗糙。形成这些的主要原因则是肌肤表层的水分不够、新陈代谢缓慢、死皮比较多。所以定期的去除角质（每周进行1~2次）、使用可以增加肌肤透明感的护肤产品、多喝水、注意淋巴按摩、排除体内废物和垃圾很重要。

简易、方便，肌肤检查一览表

很多MM都会有这样的感觉，自己肌肤的状态在每天不同的时间观察，所看到的结果也不完全一样。基本上来说，晚上临睡觉之前的肌肤状态是最为糟糕的；而在早晨清洁肌肤之后，肌肤状态则可以说是非常良好的，一些如缺水、毛孔粗大、油光泛滥等问题也因为肌肤得到了足够的清洁和滋润而似乎没有了。

那么我们究竟该如何观察自己的肌肤呢？