

美丽魔法学院

护肤速成课

● 曹静 编著



中国纺织出版社

护肤速成课



美丽魔法学院

护肤速成课

曹静 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

你的皮肤不好？是化妆品选择不对，还是护肤的手法有问题？又或是生活习惯不好？清洁、防晒进行得不彻底？本书以俏皮、活泼的文字让你在各种场景中仿佛看到自己生活的影子，按照书中贴心的小贴士坚持做，你便会重新拥有光彩焕发的好肌肤！

上高中的你、读大学的你、已经工作的你……都是本书要分享的对象，把好的肌肤带给你，也把这般活力无限、积极生活的力量带给你！

图书在版编目(CIP)数据

护肤速成课/曹静编著. —北京：中国纺织出版社，2010.8

(美丽魔法学院)

ISBN 978-7-5064-6553-3

I. ①护… II. ①曹… III. ①皮肤—护理—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110235号

策划编辑：刘艳雪 李沁沁 责任编辑：阮慧宁 特约编辑：阚媛媛
责任校对：梁 颖 责任设计：何 建 责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：173千字 定价：25.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

CONTENTS 目录

Chapter 1 美丽根本

P008 清脂补水非泥不可

P012 导入液
肌肤头盘开胃菜

P016 肌肤早教
前瞻性使用收敛水

P020 草莓族集结号
拆迁“黑头钉子户”

P024 冬燥当前
叫停六大肌肤连锁反应

P028 朴素敏感肌美丽忙换季

P032 矿物防晒元素周期表

P035 说明书上没有的
眼霜涂抹法

Chapter 2 急中生智

P040 删除表情纹
肌肤爱上失忆症

P043 三招拒做光敏女郎

P047 成人痘VS青春痘
哪种战“痘”最熬人



CONTENTS 目录

P051 拯救倦容
煎鱼小姐当务之急

P054 皮肤“伪敏感” 辨个青红皂白

P057 晒后修复
扫除夏天后顾之忧

P060 挥别螺纹颈
让脖子和脸一起被嫉妒

P064 点痣、痘痘针清、激光脱毛
美容小手术护理

Chapter 3 美丽法则

P070 修正液流行
肌肤问题有错就改

P074 肌肤好胃口
平价产品照样100%吸收

P078 远离经济不适用护肤品

P082 肌肤小郎中
你最需要的案头小药典



P086 医生护肤品牌
家里的美颜急诊科

P090 无瑕肌肤求助“中华老字号”

P094 护肤实验室
爽肤水的八个美替身

P098 扫除“后青春期”的美丽障碍



Chapter 4 护肤多面手

P104 忙中出错
美容小失误补救法

P109 护肤品剩余价值挖掘法

P112 冬天保养品入夏翻新

P116 即抛型保养品
从一次性到可持续大改造

P120 精油项链
让精油跟你形影不离

P123 海选四款热卖小工具
谁是得力美颜小助手



- 清脂补水非泥不可
- 导入液
肌肤头盘开胃菜
- 肌肤早教
前瞻性使用收敛水
- 草莓族集结号
拆迁“黑头钉子户”
- 冬燥当前
叫停六大肌肤连锁反应
- 朴素敏感肌美丽忙换季
- 矿物防晒元素周期表
- 说明书上没有的眼霜涂抹法



Chapter



美丽根本





清脂补水**非泥不可**

用泥浆护肤的历史，最早可追溯到古希腊及古罗马时期。直到现在，各种各样的美颜泥浆一直都是大家在夏季护肤首选的品种。死海泥、矿物泥、黑沙泥、冰河泥、火山泥是最常见的种类，在夏季应对油脂分泌、毛孔粗大等问题，非“泥”不可已经被公认。

PART 1 常见美颜泥浆的区别

泥浆美容的由来

泥浆美容的一度盛行从我国和国外的历史书中都能找到依据,人们从日本、以色列、韩国等国家的火山带、温泉地区及河、海抽取得到具有美容效用的泥浆,一些国家已经把这些美容泥浆纳入产业链进行生产。受各种地理环境的影响,每种美容泥浆的功效不尽相同。

泥浆种类	说 明	护肤功效
死海泥	出产自死海的黑泥,含多种矿物元素如锌、镁、钠、钾、钙及溴化物等,敷于皮肤上能有效去除干死细胞,抽出皮肤里的油杂质	控油效果非常好,尤其适合油性皮肤
矿物泥	含有多种矿物元素和多种具有生物活性的稀土元素,能有效促进皮肤新陈代谢	对皮肤晦暗、皮肤早衰的情况改善较好
黑沙泥	在原生态湖泊沉积下来的黑沙泥中含多种微量元素,具有舒缓神经、消炎止痒的功效	镇静效果好,对痘痘痊愈帮助很大
冰河泥	取自无污染冰川的矿物泥质,可有效地吸收皮肤的多余油脂和污垢	敷面后可明显感到皮肤的细致与清快感
火山泥	火山泥形成于上亿年的火山灰沉积岩,深埋地下,四周环绕强力磁场,蕴藏巨大的磁性能量。它的负离子含量高,并具有超强的吸附能力,具优异的深层清洁功效	保湿效果比较好,可使人肤色红润并有效减轻皱纹

PART 2 人人都爱美颜泥浆

凡是美颜泥浆都具有这些共同点,这就成为了备受大家追捧的原因。

1. 所有泥浆都具有去黑头粉刺的功效。

所有美容泥浆都具有多孔性,可将角质化皮肤(死皮)和多余的脂栓(即黑头)等吸附除去,吸附力强是泥浆类护肤品的共性和特性。尤其是火山泥,它特有的孔状结构具有超凡的吸附能力,更适合粉刺、黑头严重的皮肤。

2. 排毒是美颜泥浆的强项。

所有美颜泥浆都具有高活性,敏感型肌肤应该谨慎使用美颜泥。美颜泥的活血效果非常强,建议循序渐进,直到皮肤完全适应这种活性成分为止。高活性也意味着美颜泥是深层护理的最佳选择。若需进行深层美白、深层排毒时可以给皮肤敷一次泥浆面膜,它能帮助有效成分往皮肤深层渗透交换,效果比一般面膜要好。

3. 预防皮肤角质化,是去角质的首要步骤。

所有的美颜泥都有或多或少的角质剥离能力,能长期使用,是一种很安全的角质管理产品。因此,拥有了美颜泥你就可以省掉其他的去角质护肤品了,例如去死皮膏、换肤霜等,这些去角质产品并不适合所有人。

4. 美颜泥浆能治疗大多数的皮肤敏感问题。

在皮肤状态稳定的时候,美颜泥特别是矿物泥确实对皮肤有治疗的作用。它能在接触皮肤的时候析出镁和钾等矿物元素,抑制皮肤发炎,特别是毛囊炎引起的皮肤炎症,能起到镇静的效果。在初春季节使用补水效果的美颜泥,能大大减少你在这个季节的过敏发生率。

PART3 温厚泥浆“种”出好皮肤

像泥土一样温厚的泥浆滋养力十足,怎么“种”出无瑕好皮肤,讲究的是搭配和敷用的方法。

泥浆面膜的正确搭配

视皮肤问题可以将泥浆单品加到平时的护肤品里,总的规则如下:

痘痘皮肤、敏感皮肤——黑沙泥

缺水皮肤——冰河泥

油脂分泌紊乱——油性皮肤用死海泥;混合性皮肤出油用冰河泥

肤色不匀、肤色发黄——矿物泥或火山泥。敏感皮肤慎用火山泥



▲AHAVA死海泥精华控油面膜

AHAVA,全球唯一公认的死海泥品牌。专为油性和易生粉刺性肌肤研发,能深层洁净调理黑头粉刺,令肌肤清洁无瑕。

资生堂天然矿物泥面膜

适合所有肤质使用,能增强皮肤吸收其他保养品的能力。



▲Jurlique(茱丽) Purifying Mask 黑泥深层清洁面膜

适合油性、暗疮皮肤(不发炎的皮肤),有促进循环、软化皮脂的疗效,高沼泥精华可以吸收毒素和过量的油脂。

贝佳斯矿物营养美肤泥浆(绿泥)

温和的矿物泥浆,非常适合肌肤长痘或是有色素沉淀者使用。



▲玉兰油透白冰肌矿物泥面膜

适合所有肤质,净澈舒缓,可做夏日晒后舒缓美容泥。



Anosa 乌龙茶油切火山泥面膜

乌龙茶+金缕梅+火山泥,洗脸、面膜二合一,能有效调理油光皮肤并明显细致毛孔。



PART4 使用泥浆纠纠错

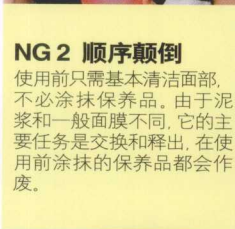
无论是现成的品牌泥浆成品,还是需要自己调制的泥浆粉,我们需要注意的环节还有很多,否则就容易伤害皮肤。

使用泥浆五种常见错误



NG 1 调制出错

用冷水调制泥浆收缩毛孔比较好,但需要认真搅拌,否则泥浆颗粒会过强吸附皮肤的油脂。用温水调制泥浆粉则赋予了它红润皮肤、去黑头的特性,干性和敏感性皮肤不宜用温水来调配。



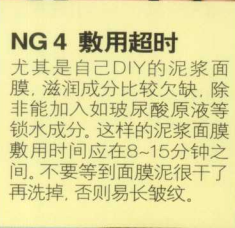
NG 2 顺序颠倒

使用前只需基本清洁面部,不必涂抹保养品。由于泥浆和一般面膜不同,它的主要任务是交换和释出,在使用前涂抹的保养品都会作废。



NG 3 眼周使用

将泥浆面膜涂在眼周是错误的。由于泥浆面膜中的活性成分较多,能把幼嫩的眼周皮肤的水分抢走,所以要避免涂抹在眼周附近。若和眼膜一同使用,需先敷上眼膜,再抹泥膜。



NG 4 敷用超时

尤其是自己DIY的泥浆面膜,滋润成分比较欠缺,除非能加入如玻尿酸原液等锁水成分。这样的泥浆面膜敷用时间应在8~15分钟之间,不要等到面膜泥很干了再洗掉,否则易长皱纹。



NG 5 擦洗错误

洗掉泥浆也非常关键。用刮刀是完全错误的,最好是用柔软的洗脸海绵慢慢把泥浆刮下来,比较难洗的地方用小棉棒蘸温水擦掉,一般用完泥浆面膜后不必再用洗面奶了。

PART5 解答“泥”的疑问



Q: 为什么做泥浆面膜时脸会感觉到疼?

A: 泥浆面膜会完全覆盖皮肤毛孔, 形成一个密闭空间, 随着皮肤温度的升高, 以及蒸发作用, 泥浆面膜会越来越干, 收紧毛孔, 此时皮肤会感觉到物理性的疼痛。而且皮肤越干的人, 这种疼痛会越明显。

Q: 为什么做完泥浆面膜的第二天油脂分泌更厉害了?

A: 泥浆面膜都有比较强的去脂力和去除角质的作用, 如果做完泥浆面膜之后没有使用保湿产品和收缩毛孔的产品, 被迫抽出油分的毛孔反而会分泌更多的油脂。因此混合性、干性皮肤要特别注意使用泥浆的次数, 一周不宜超过两次。



Q: 为什么使用泥浆面膜有时会过敏?

A: 使用泥浆面膜之前要用耳后皮肤测试一下, 当皮肤疲倦, 有微充血反应, 被晒伤时都会加重泥浆面膜的过敏反应。另外, 可以将一般的保湿型化妆水或矿泉水兑入泥浆面膜使用, 可增加它的湿润度, 减少过敏的可能。

Q: 为什么使用了泥浆面膜后皮肤感觉更缺水?

A: 泥浆面膜只是护肤的开始, 并不能作为终结, 这就是为什么我们把敷泥浆面膜放在一系列护肤程序的开头。皮肤在泥浆矿物质的净化下, 水分也会随之流走, 这个过程等于“减法”, 对皮肤使用“减法”过多就会使皮肤面临缺水。因此干性皮肤的人要选择具有补水效果的泥膜, 选择滋润性强的乳液和面霜作为后续保养。



Q: 什么情况下不能使用泥浆面膜?

A: 从理论上来说, 皮肤长痘和过敏时也能使用泥浆面膜, 这是为了让泥浆面膜发挥收敛的特性。但仅限于痘痘没有开放性伤口、无脓物、无流血的情况。另外, 刚做完深层去角质的皮肤不宜使用泥浆面膜。

如何选购含有美容泥浆成分的保养品

■ 油性皮肤可选择含有美容泥的去角质产品和面膜, 它们对角质的去除程度非常适合你; 干性皮肤可选择含美容泥的乳霜, 泥浆颗粒可帮助你清透毛孔, 收紧皮肤。

■ 如果美容泥浆产品中含有水杨酸、酵素及灰、沙、皂土等成分, 则证明它去除角质的能力比普通美容泥更强, 干性皮肤和敏感性皮肤要慎选。

导入液

肌肤头盘开胃菜

肌肤吸收，导入是关键。

在使用爽肤水或精华液之前先涂一层导入液，就能打开肌肤吸收的通道，让之后所涂抹的护肤品功效加倍，是名副其实的肌肤开胃菜。你的肌肤存在“食欲不振”的情况吗？再贵的护肤品用起来却显得名不副实？不妨选择导入液，让肌肤开动吸收最大功率。



PART1

美容小讲堂

导入液是一种能大大提升其他护肤品效果的美容液，因为它能让皮肤角质在瞬间饱满并软化，继而产生渗透力，再加上导入液比普通化妆水多了亲油性，水性和油性的保养成分就能在它的抓力下，一起向下渗透。因此导入液的主要功效是帮助之前或之后的护肤品渗入肌肤，辅助精华成分完整吸收且发挥最大功效，形象地说，就是把营养推进肌肤深层。



PART2 导入液鉴别知识



泡沫测试解释： 摇晃几下后看瓶口的泡沫量

◎如果泡泡细腻丰富，而且经久不消，就证明该导入液的营养成分很足。相反，说明营养成分少。

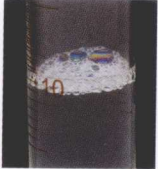
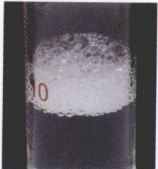
◎如果泡泡多且大，说明含有水杨酸。水杨酸能适当去除角质，但有一点刺激性，肌肤很敏感的人尽量不要使用。

◎泡泡细密但很快就消失的话，说明其中含有酒精。这类导入液偶尔可以使用，能起到消炎的作用，但是有破口的痘痘肌肤就不能使用了。

PART3 谁是肌肤头盘开胃菜

导入液 鉴定所

导入液	 美丽加芬机能导入水	 李医生导入爽肤水
适合肤质	所有肤质	油性皮肤、混合性皮肤
当家成分	与皮肤同样的弱酸性，添加海藻糖能为肌肤形成锁水保护膜的同时更能提高其他护肤品的效果	白百合花成分能深层调理肌肤的油脂分泌，高速提升护肤品的渗透效果
使用顺序	洗面奶、导入液、爽肤水、乳液、日霜	洗面奶、爽肤水、乳液、导入液、日霜
泡沫测试	 质地清淡，即使用力摇晃，泡沫量仍是很少，可见性质温和	 泡泡细密而且很快消失，其中含有酒精
过敏测试	 有不错的镇静效果，基本不刺激皮肤	 皮肤有细微的泛红，敏感皮肤要慎用
读者细节评鉴	 婷婷 26岁/会计 香味：无味 吸收速度：抹开就能吸收 点评：当做爽肤水用保湿效果也不差。这瓶导入液还有另一个功能，就是促进原液的吸收，现在玻尿酸和左旋C原液那么流行，先用它效果更好	 范范 26岁/小学教师 香味：化学香精味+酒精味 吸收速度：很快 点评：基本没有补水效果，对痘痘也有点点刺激，推荐给油性不敏感的皮肤用。它吸收很快，控油效果还是不错的，滋润度恰当，能让皮肤纹理显得细一些

导入液	 水之印保湿型导入液	 水之印美白型导入液	 兰芝抗氧化维C美容液(导入液)
适合肤质	干性皮肤、混合性皮肤	所有肤质	所有肤质
当家成分	含亲水渗透成分Aqua synergy、高纯度维生素C提取物、玻尿酸以及胶原蛋白		精选四种蕴涵丰富维生素C的水果(樱桃、香橙、柠檬、山桑子)萃取物提炼而成
使用顺序	洗面奶、爽肤水、乳液、导入液、日霜		洗面奶、导入液、爽肤水、乳液、日霜
泡沫测试	 泡泡较细密，持久不消，可见保湿成分很足	 轻轻一摇泡泡多且大，消失的速度不快，可见含有水杨酸	 泡泡极细腻而且长时间不消，美容成分丰富
过敏测试	 拍打吸收后，没有看到过敏反应	 过干燥的皮肤会有一点点刺痒	 没有过敏迹象还能缓解过敏，痘痘肌肤也可以使用
读者细节评鉴	 潘丽竹 26岁/活动策划 香味： 挥发出来的是酒精味，涂在皮肤上就没有味道了 吸收速度： 抹开就能吸收 点评： 保湿效果不错，在它之后用乳液甚至不用再擦日霜脸也不会觉得干	 甘霖 26岁/公司职员 香味： 酒精味有点浓，皮肤吸收了就变成淡淡的花香味 吸收速度： 很快 点评： 有一定的控油效果，用后再用比较油腻的乳液，也能比以前更好吸收	 吴莉莎 27岁/化妆品店店长 香味： 很舒服的橙香味 吸收速度： 轻轻拍打促进吸收 点评： 这款导入液有不错的去黄效果，皮肤没那么黯黄了，以前那些淡淡的小斑点也变浅了，它更像一瓶美白精华液

PART4 肌肤要开胃 导入液Q&A

作为保养程序新添的一道工序,我们对导入液还需要有更多的了解。

导入液 Q & A



Q: 导入液的适合对象是什么?

A: 导入液是其他保养品的助推器,如果你对日常护肤效果不是很满意,或者觉得感受不到护肤品带来的效果,就很适合购入一瓶导入液。另外,如果无论给予肌肤怎样的滋养却依然干燥的皮肤也适合用它。

Q: 使用导入液用手拍打还是用化妆棉?

A: 有什么样的保养目的就用什么样的工具,手拍打能增加皮肤弹性,还能加强渗透性;化妆棉则能带走皮肤角质,减少之后涂的乳液的油腻感。建议大家用蘸有爽肤水的化妆棉来擦导入液,有助于把爽肤水的营养推进肌肤深层。

Q: 痘痘肌肤和敏感肌肤也能使用导入液吗?

A: 可以,只要选对产品即可。例如日本品牌ettusais(艾杜纱)新豆蔻防护系列就有

针对痘痘肌肤的导入液。痘痘肌肤和敏感肌肤的吸收能力都比较差,导入液能帮助敷在肌肤表面的护肤品迅速地被吸收,对痘痘和过敏的改善更有好处。

Q: 为什么一开始使用导入液会有黏腻感?

A: 使用导入液是一个从黏腻到清爽的过程,当导入液刚开始和之前所涂的护肤品接触时你会感到有点黏,慢慢拍打一直到脸部清爽无黏腻感,就证明营养都吸收进皮肤了,导入的过程才算完成。

Q: 为什么有的导入液有“前导”和“后导”之分?

A: 不同品牌的导入液会有“前导”或者“后导”的分别,“前”“后”只是使用顺序的差别。市面上销售的导入液以“前导”型居多,但最有名的水之印(Aqua Label)导入液则是走“后导”路线的。虽然前后有别,但导入液的最终目的没有改变,仍旧是发挥让角质瞬间饱满、软化的作用,从而产生渗透力的功能。使用的时候只需注意,用“后导”型导入液时,使用手法要改成轻拍,不能用擦的手法,以免将之前涂的乳液等保养品擦掉。

Q: 导入液除了能导入一般的护肤品还能导入其他的吗?

A: 因为导入液比普通化妆水多了亲油性和亲水性这两个特点,凡是属于水性和油性的保养成分都能在它的抓力下一起向下渗透。如果你使用了精油,也可以用导入液帮助后续渗透。