

基础护肤

塑造无暇婴儿肌

进阶护肤

扫除恼人问题肌

全身护肤

从头到脚美肌法

内部调理

健康肌肤养成术

封面模特/张妮娜

全面护肤技巧解读
打造神奇美颜策略

108个

基础、进阶必备全身心护肤秘诀
在每一个生活细节中修炼出傲人的完美肌肤

SKIN CARE

基础护肤

108个秘诀

张子璇◎主编

吉林科学技术出版社



BASIC SKIN CARE

基础护肤108个秘诀

张子璇◎主编

在每一个生活细节中
修炼出傲人的完美肌肤

图书在版编目 (CIP) 数据

基础护肤 108 个秘诀 / 张子璇主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5384-4785-9

I. ①基… II. ①张… 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 093741 号

JICHU HUFU 108 GEMIJUE.....



主 编 张子璇
编 委 张 旭 杨 柳 叶灵芳 程 峥 许 佳 蔡聪颖 杨 雨 赵 琳
党 燕 高 原 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 张音音
陈 璐 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁 王萃萍
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 高 甄 姜 毅 周 雨 郑伟娟
策 划 天顶矩图书工作室 (Z. STUDIO) 张 旭
责任编辑 崔 岩 晋 欣
摄 影 天顶矩·视界 (Z. STUDIO)
化妆造型 何 陆
模 特 张妮娜 杨雨 董婕
封面设计 天顶矩图书工作室 (Z. STUDIO)
版式设计 天顶矩图书工作室 (Z. STUDIO)
出版发行 吉林科学技术出版社
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
规 格 880mm×1230mm 20开
印 张 9
字 数 200千字
定 价 29.90元
书 号 ISBN 978-7-5384-4785-9
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
传 真 0431-85635185

JICHU HUFU 108 GEMIJUE.....

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85635186
储运部电话 0431-84612872
网 址 <http://www.jlstp.com>
网络实名 吉林科学技术出版社
版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换



护肤,是一门学问

美容护肤在爱美的女性眼里已经真正升级为一门学问,虽然依旧受到各种皮肤问题的困扰,但是聪明理智的MM不会再去盲目地试用各种化妆品,而是研究自我肤质,选择有针对性的护肤保养方式。伴随更多的女性对皮肤的结构和护肤品的生理作用的研究和认识的逐渐深入,坊间出现了许多经无数MM试用,并经专家确认安全有效的简便的护肤秘诀和技巧。



“基础护肤108个秘诀”

本书在介绍肌肤的日常护理、特别护理、全身护理以及内调美容等护肤技巧的同时,还为MM们讲授美容护肤的专业知识,使之能够学习到护肤的科学原理,从而养成科学的护肤习惯和良好的生活方式。

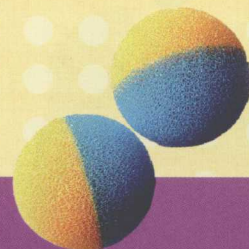


PART 1

Tips 1 to 34 拥有芭比般粉嫩蜜桃肌速成法 ... 7

1	释放美肌活力 早安醒肤法	8
2	泡泡洗颜术 使上妆更容易	9
3	彻底放松肌肤 晚间修复法	10
4	滋润晚霜 深度美容观念	12
5	干燥肌深入式 保湿对策	14
6	不同干燥型 保湿方案	16
7	全面保湿 家族成员簿	18
8	消除烦恼 保湿答疑	19
9	基础防晒 必修功课	20
10	做足防晒 肌肤安然度夏	22
11	防晒分场合 肌肤零负担	24

12	正确防晒 热门问答	25
13	多元防晒 美肌更全面	26
14	防晒+护肤 加倍防晒力	28
15	速攻蛋白肌 提升美白力	30
16	美白抗氧化 健康成分表	32
17	全面美白 解消烦恼答疑	33
18	揭开色斑的 形成真相	34
19	淡化雀斑 美白不留痕	35
20	分阶段式 晒斑击退法	36
21	应对72小时 抗痘绝招	38
22	走出误区 祛痘问答	40
23	击退成人痘 NG小要点	41
24	局部幼纹 分部位抗皱法	42
25	快速平纹 私家秘籍	44
26	以油治纹 抚平小细纹	45
27	舒展唇纹 嘴部小运动	46
28	紧致提拉的 明星成分	48
29	巧敷面膜 提升水润效果	49
30	告别晦暗 打造陶瓷肌	50
31	四季护肤 美肌面面观	52
32	日常肌肤 NG课堂	54
33	小气宅美女 自制汉方面膜	56
34	即效保鲜膜 美容MASK	58



Tips

35 to 67 消除烦恼 无暇完美肌养成心得... 59

35	提升透明度	角质击退技法	60
36	正确去角质	攻略Q&A	61
37	去角质成分	新知必修	62
38	与油光作战	控油要点	63
39	不同出油类型	应对处方	64
40	有效控油成分	选用要点	65
41	拥有细致肌肤	拒绝毛孔	66
42	黑头扫光	做零距离美人	68
43	3分钟按摩	细致毛孔	69
44	紧致毛孔	助力成分榜	70
45	左右脸平衡	骨骼按摩术	71
46	小脸变身	表情肌按摩术	72
47	塑造上扬轮廓	紧致美容术	74
48	四类敏感肌	抗敏关键点	76
49	抗敏+ - × ÷	镇静阻击术8	78
50	抗过敏答疑	平静敏感肌	79
51	抗敏成分	全线追踪	80
52	弹性提升	脸部运动法	81
53	活肤充电	养护秘籍	82
54	预防松弛	面部血流按摩	84
55	不同眼形	美眼有区别	86
56	美丽猫女	熬夜眼急救术	88
57	睡不饱眼袋	应急修护法	90
58	开架眼霜	成分集锦	92
59	均匀肤色	红血丝解惑	93
60	红血丝肌肤	日常护理	94
61	化妆水面膜	实用教程	95
62	远离3D肌肤	DNA磨练术	96

63	妆期保养	完美一整天	98
64	做好正确保养	NG大揭秘	100
65	即效微整容	魅力UP面面观	102
66	巧用护肤油	激活能量	104
67	日常小工具	美丽大用途	106



PART 3

68 to 93 从头到脚 实力派美人全身护理... 107

68	对抗干燥 BB唇养成术	108	81	打造完美印象 护手问答	131
69	打造好感印象 护唇秘诀	109	82	美腿秘诀 敷膜护理法	132
70	养护0区 塑造完美笑容	110	83	紧实美腿 速成按摩法	134
71	俏鼻当家 美鼻保养全方位	112	84	细滑裸足 魅力修炼术	136
72	无纹颈部 日常养护法	114	85	去除橘皮纹 塑臀按摩	138
73	伸展运动 颈部完美计	116	86	3分钟体操 练就紧实翘臀	140
74	全角度美人 美背护理	118	87	五种美肌温泉 泡汤变靚	141
75	美胸宣言 胸部肌肤UP	120	88	全效泡汤 调养美人肌	142
76	紧致&平坦 美腹按摩	122	89	打造光滑肌 脱毛全攻略	144
77	手臂紧致术 性感加分	124	90	清爽美眉 蜜蜡修整术	146
78	挥别枯枝手 美肤魔法	126	91	选择适宜的 脱毛方法	148
79	纤纤玉手 美肌小窍门	128	92	激光脱毛 技法全接触	149
80	美甲养护 为美手加分	130	93	呵护身体肌肤 NG大揭晓	150

PART 4

94 to 108 内外兼修 乐活全身心深度美颜术... 151

94	内调美肌 腰腹暖护理	152	102	打通气脉 刮痧美容术	168
95	基础瑜伽式 乐活排毒	154	103	稳定脑力 平衡美肌术	170
96	简易柔体操 透汗排毒术	156	104	好眠促进法 美肌睡出来	172
97	古老商卡 瑜伽洁肠法	158	105	排除焦虑 拒绝压力痘	174
98	失调性黑眼圈 简易体调法	160	106	勺子按摩 顺畅淋巴循环	176
99	应对生理期 提升好脸色	162	107	面膜控之 独门秘笈	178
100	清除斑痕问题 艾灸美容法	164	108	呵护肌肤 每时每刻	180
101	祛除暗黄 经络按摩法	166			



PART
1

拥有芭比般 粉嫩蜜桃肌 速成法则

如小BABY般水水润润的光滑肌肤，让人有一种想亲近的冲动。即使长成大女生，我们也要拥有小公主般粉粉嫩嫩的蜜桃肌。下面，一起来为亲爱的肌肤做一些努力吧，一分一秒的细心爱护，回报就在眼前。



“BASIC SKIN CARE 释放美肌活力 早安醒肤法”

早晨经常被闹钟叫醒，肌肤还处于“半睡眠状态”。匆忙出门，肌肤会感觉肿胀、干燥。在常规的起床过程中，多花一点儿心思，就可以和一天的肌肤好状态说早安。

SKILL
小秘诀

配合护肤品的唤醒按摩



STEP
1

↑用食指、中指、无名指指腹蘸取化妆水轻轻地拍按肌肤。



STEP
2

↓将面霜分别点涂在鼻尖、额头、下巴与双颊。



STEP
3

↑用双手中指及无名指分别由鼻尖→鼻翼两侧，脸颊→太阳穴，下颌→鬓角，前额→发际线滑动按摩。



STEP
4

↓在上下眼睑处点涂眼霜，轻柔地按摩眼睑的上缘和下缘，从眼角到眼梢以上扬提拉的方式按摩。

美容品推荐



←柔肤化妆水

SKILL
小秘诀

唤醒身心的呼吸法

STEP
1

→双腿盘坐，双手合十于胸前，双肩放松，把精神集中在呼吸上，慢慢吸气、轻轻呼气。



STEP
2

→做5次深呼吸后，微张开双臂，屈小臂，与上臂呈直角，手掌自然弯曲，拇指与食指握成“O”型，全身保持放松状态，进行冥想。



POINT

静坐时呼吸要深沉而缓慢，并要保持背部挺直，可使呼吸更加顺畅。

“BASIC SKIN CARE

泡泡洗顔术 使上妆更容易

洁面是晨间肌肤护理的基础步骤，用洁面品揉搓出丰富而细腻的泡沫，很小的泡沫更容易温和无负担地清除肌肤中的污垢。可以借助打泡工具，使泡沫更加丰富、细腻。

SKILL
小秘诀

用丰富的泡沫在肌肤表面滚动洗顔



STEP 1

↑ 双手自眉心开始向两侧发际方向，呈纵向螺旋状柔和滑动清洁额头。

STEP 2

↓ 自鼻翼两侧开始沿颧骨弧线，由内向外打圈清洁脸颊。



STEP 3

↑ 分别以太阳穴→耳前→太阳穴，嘴角下方→耳前→嘴角下方，呈椭圆形滑动清洁脸周。

STEP 4

↓ 自鼻翼两侧开始由下而上画椭圆形清洁鼻翼。



STEP 5

↑ 自唇部下方开始向两侧，以嘴角→鼻下→下颔的方向，柔和清洁唇周部位。

STEP 6

↓ 沿眉骨从眉头到眉梢，并分别沿上眼睑与下眼睑，从眼角到眼梢，柔和清洁眼部。



美容品推荐



↑ 打泡绵球



→ 洁面粉

POINT

肌肤非常干燥，早上只用清水清洗即可。热水易破坏皮脂膜，使肌肤变得更干。油性肌肤在使用保湿洁面品洁面后，用冷水冲洗，可以收缩毛孔，延长清洁后肌肤再次出油的时间。正常状态下的肌肤，可以选择弱酸性洁面乳或无添加洁面皂。



SKILL
小秘诀

“BASIC SKIN CARE 彻底放松肌肤 晚间修复法”

灰尘污染、电脑辐射、彩妆负担……劳累了一天的肌肤在晚上也应该得到彻底的放松，仔细洁面洗掉阻塞毛孔的油污，并配以消除疲劳的按摩术，给肌肤最贴心的夜间修复。

针对重点部位要彻底卸妆

STEP
2

↓ 将蘸有卸妆水的化妆棉轻轻分成5份，待卸妆时使用。



STEP
3

↑ 将化妆棉折角，紧贴下睫毛根部，重点清除下眼睑部位的彩妆。

STEP
4

↓ 卸妆的重点是纵向擦拭，以彻底清除残留在唇纹里的唇彩。



STEP
5

↑ 用蘸取卸妆油的棉棒清洁睫毛根部与眼线处。



STEP
6

↓ 将化妆棉折角，由上而下轻柔而仔细地卸掉睫毛膏。



美容品推荐



↑ 脸部卸妆水



↑ 弱眼部卸妆油

POINT

不容易卸除的睫毛膏，最好选择专用卸妆品。卸妆时用化妆棉蘸取卸妆液充分溶解化妆品后再清理。用力擦拭会导致睫毛受损。

STEP
3

1 用双手中指轻轻按压下巴，令肌肉放松，改善嘴角肌肤的松弛状态。

2 用双手中指轻轻按压“咬肌”，沿着脸侧分5点，自下而上按压至太阳穴部位。

3 用双手的中指和无名指指腹轻轻按压颧骨，分5点自脸部中央向两侧按压至太阳穴。

STEP
1STEP
2

4 用双手中指及无名指指腹自眉头处开始分5点向上按压至发际线。

5 用双手中指及无名指指腹轻按下颌，分5点到耳朵中部。

STEP
4STEP
5

回家尽快恢复素颜，
保证睡觉时肌肤进行自我修复，
第二天肌肤才能更水润。

美容达人小叮咛

选择适合自己的卸妆产品

1. 卸妆水

效果：适合卸非防水性妆容。

特点：不含油脂，刺激性小。

用法：搭配化妆棉使用时要轻柔，避免过度摩擦。

2. 卸妆啫喱

效果：适合卸一般妆容。

特点：不含油脂，保湿性强。

用法：避免长时间摩擦，否则容易将污垢按回毛孔；冲洗后

应用化妆棉再次轻擦肌肤，如有彩妆痕迹，应再次卸妆。

3. 卸妆油

效果：适合卸除浓妆。

特点：卸妆彻底，遇水即乳化成泡沫，用后感觉滋润。

用法：直接涂于干燥的脸部，溶解彩妆后稍加水推揉至出现白色乳化物，用清水冲净，再用洁面品进行清洁。



SKILL
小秘诀

日霜&晚霜区别

白天，肌肤在自然环境中进行新陈代谢，它最大的“敌人”就是紫外线、脏空气、污染物及彩妆。这时肌肤最需要隔离这些“敌人”，目前大多数日霜会有防晒、隔离、抗氧化，甚至是润色功效。

而晚上11点至凌晨5点是细胞生长和修复最旺盛期，细胞分裂的速度比平时快8倍左右，因而对护肤、滋养品的吸收率特别高。因此，这时最需要使用晚霜来滋养肌肤，修护白天受到的损害，补充营养。如果肌肤状态比较健康，就可不使用含有营养成分比较多的晚霜，否则肌肤吸收不了营养反而会出现堵塞毛孔等问题。

SKILL
小秘诀

涂抹晚霜小技巧

1. 晚霜的正确涂抹方法

为了使晚霜发挥更好的功效，就要促进肌肤更好地吸收晚霜的成分。所以加入更多的按摩手法是必要的；也可用“按压”的方式涂抹，以免产生小细纹。

2. 涂抹晚霜最佳时间

晚霜应在洁面后进行，还可在洗完澡后涂抹，洗澡后肌肤的血液循环好，对护肤品的吸收效率是很高的。但是涂完晚霜最好立刻入睡，不要继续看电视或者用电脑，正确的方式是做放松、保养，涂好晚霜，立刻上床入睡，以保证晚霜更好地发挥功效。

→ 滋润晚霜



“BASIC SKIN CARE 滋润晚霜 深度美容观念”

日霜、晚霜有区别吗？目前，很多品牌把产品都细分化，不仅防晒和隔离各有不同，就是补水和保湿也有所区别，很多品牌更是把白天使用的乳霜和晚上使用的乳霜分为日霜和晚霜。

SKILL
小秘诀

使用晚霜的小要点

1. 并不是每个人都需要晚霜

年轻的肌肤新陈代谢旺盛，没有必要使用晚霜；而如果肌肤表现出缺水、暗沉、老化、新陈代谢速度减缓，就要在肌肤吸收能力最好的时段，给予需要的滋润和营养。

2. 熄灯睡眠有助晚霜发挥功效：

哪怕有一点光亮，肌肤细胞都会提高警戒而收缩，提高屏障功能，而需要在放松状态下发挥的修复功能就会减弱。由大脑分泌的褪黑激素能决定睡眠质量，启动修复功能，增加肌肤细胞新生。而褪黑素只在夜晚无光时分泌，从晚上10点开始，到夜里两三点达到顶峰。所以，熄灯对促进肌肤的夜间修复十分重要。

Lesson

晚霜成分大揭秘

1. 抗氧化的维生素C和维生素E：

在夜晚作用于肌肤，可蓄积新的氧分与能量，为第二天的肌肤提供更好的保护。

2. 抗衰老的维生素A：

让晚霜本身具有较强的渗透性，不仅可以延缓肌肤的老化，而且对肌肤保养很有益处。如果多抹一些，还能有效地减轻炎症。

3. 强效保湿因子：

帮助提高肌肤的水分，让肌肤感觉舒爽并有效预防肌肤早上易脱皮的症状。



Q 油乎乎，容易长痘痘，甚至出丘疹？

A 选择含强效保湿因子的晚霜：让肌肤感觉舒爽并有效预防早上的脱皮症状。

Q 肌肤松垮垮的，有细纹，到了晚上笑纹更显深？

A 选择含有抗衰老的维生素A成分的晚霜：维生素A系列衍生物已经被证明是一种高效而温和的抗衰老成分。此外，维生素A的超强渗透性更易令肌肤吸收。

Q 肤色不均匀，暗沉灰暗，越到下午越是没有光泽？

A 选择含有抗氧化的维生素C和维生素E成分的晚霜：由于日晒和空气污染，肌肤时时刻刻在进行着氧化的过程，从而造成肌肤暗沉，色斑沉淀等现象，含有维生素C和维生素E成分的晚霜可以改善这种现象。



“BASIC SKIN CARE 干燥肌深入式 保湿对策”

浅层补水，令日常保湿面膜功效事半功倍，中层补水，全面调动肌肤水能量，巩固保水力，深层补水，激活细胞基因能量，使其恢复自我修复能力。由浅入深保湿三部曲助你告别干燥肌。

SKILL 小秘诀

浅层补水——保湿功效不打折



STEP
1

↑ 将膏状保湿面膜均匀涂抹整个面部，停留约15分钟。

STEP
2

↓ 在左手掌心倒入适量保湿化妆水，并用右手掌心加以预热，达到肌肤适宜的温度让吸收变得更好更快。



STEP
3

↑ 用浸满化妆水的化妆棉按照由内向外的顺序轻轻擦拭面部。

STEP
4

↓ 用几片浸满化妆水的化妆棉敷面5分钟。



SKILL 小秘诀

中层补水——三明治式厚敷

STEP
1



STEP
2



STEP
3



1. 先将热毛巾敷在脖子上，通过促进淋巴循环改善疲惫肤色。

2. 在最易干燥的鼻尖、太阳穴等位置重点涂抹保湿精华。

3. 敷上保湿面膜。保湿面膜是旅行时的必备护肤单品，深层滋润干燥肌肤。

STEP
4

←在保湿面膜外面敷上保鲜膜，注意在鼻孔位置留出呼吸的小口。

STEP
5

←用热毛巾分别敷在面部上下两部分，加强水分补给的效果。

POINT

肌肤自身不具备清洁能力，而脸上残留的污垢会降低美容品的渗透力，直接影响护肤效果。特别是汗液与皮脂，在经过一定时间后会转变成酸化脂质，破坏肌肤弹性。

SKILL
小秘诀

深层补水——激活细胞

STEP
1STEP
2

1. 将美容液涂抹于整个面部，然后用双手覆盖，促进成分吸收。

2. 用手指如弹钢琴般在面部进行点弹，促进血液循环，令基底液更好吸收。

3. 用食指和中指撑开额头细纹，涂抹保湿修护霜，同时用指腹按压直至完全吸收。

4. 一手按压太阳穴并轻轻向上提，另一手蘸取眼部修护霜在眼角处轻轻向外打圈按摩抚平小细纹。

STEP
3STEP
4



“BASIC SKIN CARE 不同干燥型 保湿方案

你是哪种干燥类型呢？在开始治理肌肤干燥的工作前，首先要了解自己肌肤干燥的确切类型，找到适合自己的解决方案，再彻底改善干燥肌肤，一场保湿的革命已经拉开序幕。

SKILL
小秘诀

轻度干燥型——保湿护理消除隐患



STEP
1

↑ 洁面时，在黑头和死皮部位，用手指轻轻震动按摩。

STEP
2

↓ 每周使用1~2次清洁面膜，将污垢彻底去除。



STEP
3

↑ 晚间洁面后在面部涂抹保湿面霜，并由下向上，由中间向两侧的方向轻轻按摩，促进吸收。



STEP
4

↓ 每周使用2次睡眠补水面膜，带着面膜入睡时，要尽可能保持仰卧的姿势。



SKILL
小秘诀

极度干燥型——重新创造水润条件

STEP
1



STEP
2



STEP
3



1 早晨的肌肤没有太多污垢，使用温和的免洗型洁面品避免刺激。

2 将涂抹乳液或精华的步骤分为3次，每次的用量为总量的1/3。

3 做化妆水面膜时，适当延长湿敷时间，当化妆水面膜的水分被吸收得差不多时，要及时补充。