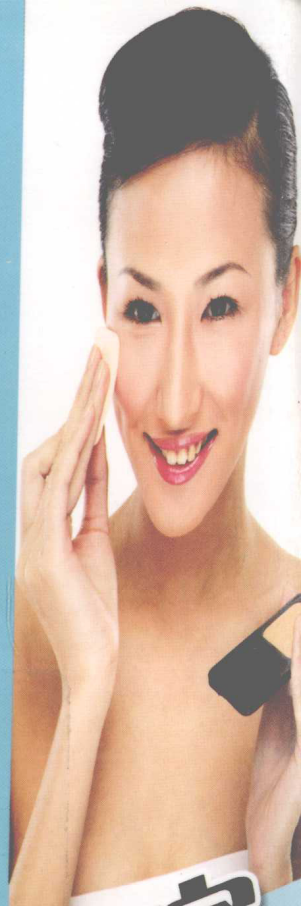


● 孟庆轩
陈国珍
主编



当心护肤美容勿毁容

——细数护肤美容的种种误区



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

当心护肤美容勿毁容

——细数护肤美容的种种误区

主 编 孟庆轩 陈国珍
编 著 郭勤英 韩 薇 刘 娟

金 盾 出 版 社



这是一本专门讲述护肤美容种种误区的大众科普读物。书中紧密结合当今广大女性护肤美容活动的实际,依据现代医学的科学原理和研究成果,明确指出了女性在护肤美容中存在的种种谬误及危害,同时介绍了一些美容大师关于护肤美容的实用诀窍和妙招。本书内容丰富,科学实用,针对性、指导性强,是广大女性朋友的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

当心护肤美容勿毁容:细数护肤美容的种种误区/孟庆轩,陈国珍主编.--北京:金盾出版社,2010.3

ISBN 978-7-5082-6223-9

I. ①当… II. ①孟…②陈… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识②女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033319 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:188 千字

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

拥有白嫩细滑的肌肤、靓丽迷人的脸庞，是每个女人都梦寐以求的事。但是，不少姐妹每天都在不断地不知不觉地陷入一些或大或小的美容护肤的误区。而这些往往最容易被你忽略的小细节，将会成为你扮靓之旅上的最大绊脚石，弄不好非但美不了容，反而会毁了容。

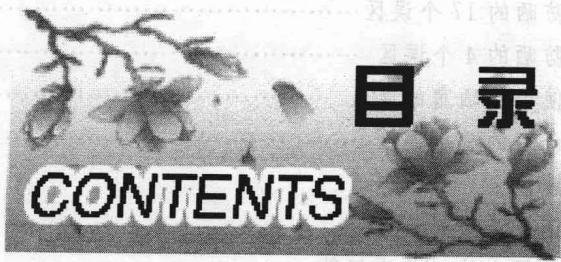
为了帮助姐妹们真正实现健康美丽、青春永驻的理想，本书特地汇集了平日里大家在美容护肤过程中最常犯的形形色色的错误，并同时介绍了一些美容大师们关于美容护肤的经典大法，以供大家借鉴、参考。

从现在起，请你检讨一下你的美容习惯吧！

在你精心往脸上涂抹各种美肤品的时候，在你博采各种方法打扮自己的时候，请你加倍小心，谨防掉入美容护肤的误区，以至追悔莫及！

编者





美白肌肤误区

- 警惕：肌肤美白 7 个误区 (1)
- 跳出 6 误区，美白不再徒劳无功 (2)
- 快速美白里暗藏的毁容玄机 (4)
- 8 个坏习惯让你再也“白”不起来 (5)
- 美白 5 个误区小心陷阱 (7)
- 6 类饮食不能碰否则绝对白不了 (8)

◆专家建议

- 6 大美白习惯助你肤色靓丽白净 (10)
- 初秋美白的绝招想不白回来都难 (11)
- 换季肌肤护理 8 点让你皮肤白嫩嫩 (12)
- 美容大王 1 分钟皮肤就变得白嫩嫩 (15)
- 4 款美味粥喝出美白皮肤 (17)
- 5 种美白食物让你吃出白雪般肌肤 (18)
- 5 种最常见食物让你吃了就变白 (21)

防晒祛斑误区

- 12 个不可不知的防晒误区 (23)



夏季防晒的 17 个误区	(25)
秋季防晒的 4 个误区	(29)
冬天使用防晒霜的误区	(30)
去除色斑的 9 个误区	(31)
◆专家建议	
春日消斑 7 大对策	(33)
对付黄褐斑的一些小招数	(35)
电脑族如何有效对抗色斑	(38)
如何在短期快速祛斑	(39)
8 大美颜汤让你轻松消斑	(39)
7 大祛斑食物排行榜	(42)

补水保湿误区

健康补水的 8 个惊人误区	(45)
12 个错误保湿观令你保湿劳而无功	(47)
肌肤补水保湿 3 大误区	(50)
滋润美肤的 4 个错误	(50)
6 个最容易被忽略的保湿部位	(51)

◆专家建议

5 分钟保湿法让你皮肤不水嫩也难	(52)
“干涩女”沙漠肌肤的保湿大法	(53)
保持肌肤细嫩必用的 7 种保湿蔬果	(56)
巧涂橄榄油紧致保湿 12 招	(57)
不用花钱 10 招洗出水嫩清爽美人	(59)



面膜使用误区

- 使用面膜的 19 个误区 (61)
- 极度疲倦时敷面膜可能会毁容 (65)
- 面膜当晚霜用小心毁容 (66)
- ◆专家建议
- 面膜的正确使用方法 (67)
- 如何正确使用珍珠粉面膜 (69)
- 4 款嫩肤抗衰老面膜 DIY 方法 (71)

防皱祛纹误区

- 14 大恶习让皱纹长满你的脸 (72)
- 去除皱纹的 5 个误区 (74)
- 使用去皱产品的误区 (76)
- ◆专家建议
- 预防皱纹日常注意事项 (77)
- 迅速熨平皱纹的 12 招必杀技 (78)
- 10 个民间除皱美容小偏方 (80)

收缩毛孔误区

- 让毛孔变大的 14 个祸根 (83)
- 导致毛孔粗大的 5 个惊人真相 (86)
- 清理油光毛孔 16 个误区 (87)



◆专家建议

- 收缩毛孔 6 板斧 (91)
- 毛孔粗大有什么拯救方法 (93)
- 毛孔护理问答 (96)

祛痘祛黑误区

- 揭秘:25岁以后还在长痘的7大元凶 (98)
- 科学祛痘必须澄清8大误区 (99)
- 走出祛痘8误区再现完美肌肤 (102)
- 走出7大误区与粉刺说再见 (103)
- 祛黑头的4个误区 (104)
- 盘点5大痤疮谬误 (105)

◆专家建议

- 治疗痤疮的5项原则 (106)
- 13个不可不知的祛痘妙法 (107)
- 祛痘从生活细节开始 (110)
- 10种祛黑头经久不衰的方法 (111)
- DIY扫“黑”是与非 (114)

眼霜面霜误区

- 误区:面霜可以代替眼霜使用 (115)
- 眼霜使用5大误区 (116)
- 眼霜去除黑眼圈的用法误区 (117)
- 晚霜使用的常见误区 (117)
- 日霜当晚霜用——大错特错 (119)



◆专家建议

- 眼霜的正确用法..... (120)
- 面霜使用 25 招 (120)

肌肤护理误区

- 纠正 4 大错误洁肤观..... (125)
- 每人都得防的 4 大护肤误区..... (126)
- 油性混合性肌肤护理 5 误区..... (127)
- 警惕! 这 5 件事让你肌肤受虐变黄脸婆..... (129)
- 虐待皮肤的 7 大恶习你犯了几条..... (130)
- 皮肤保养过程中的一些误区..... (132)
- 6 个最常见的护肤保养小错误 (132)
- 6 大护肤误区让你越来越丑 (133)
- 护肤 5 个小恶习加速肌肤衰老..... (134)
- 毁肤不倦的美容 8 大误区..... (136)
- 健康美肤 5 大误区..... (137)
- 纠正美肤的 10 条错误 (138)
- 警惕美容院护肤 3 个误区..... (141)
- 20 个美肤绝对误区 (142)
- 冬季护肤应纠正的 4 个误区..... (148)
- 让你大跌眼镜的护肤 6 真相..... (149)
- 美肤习惯 4 大误区..... (151)
- 远离 11 个误区防止皮肤沙漠化 (152)
- 警惕! 最伤肌肤的 3 大错误护肤法..... (154)
- 警惕! 这 7 种错误让肌肤过敏粗糙..... (156)
- 警惕! 7 条使肌肤变糟的致命点 (158)
- 草本化妆品可能使皮肤受到伤害..... (159)



男士护肤的3大误解.....	(160)
男士护肤最容易犯的6大错误.....	(161)
◆专家建议	
女人拥有好皮肤的12条金玉良言.....	(162)
教你养出白嫩肌肤10招.....	(166)
女人每天护肤的正确保养方法.....	(167)
女人夏日护肤大作战之——控油法.....	(168)
女人夏日护肤大作战之——面膜法.....	(170)
女人夏日护肤大作战之——防晒法.....	(172)
女人夏日护肤大作战之——保湿法.....	(173)
女人夏日护肤大作战之——补水法.....	(174)
女人冬季护肤——保湿抗衰三招.....	(176)
女人冬季护肤——拒绝暗沉皱纹干裂法.....	(176)
女人冬季护肤——不可缺的三大宝贝.....	(178)
女人冬季护肤——注意五戒.....	(179)
经期肌肤护理特别守则.....	(180)
男士洗脸护肤正确方法.....	(181)
不同年龄男士护肤要点.....	(182)
男士防衰护肤秘笈.....	(183)
男士护肤的13个细节.....	(185)
男士冬季护肤三步曲.....	(188)
男士护肤的10大疑问.....	(191)

美容细节误区

12个洗脸禁区偷偷毁掉你的容.....	(194)
小细节！女人每日都有的毁容举动.....	(197)
8个你经常犯的美容坏习惯.....	(198)



- 最易误入歧途的 6 个美容谬误..... (200)
- 别让美容 3 大误区毁了容..... (201)
- 警惕躲在暗处的美容杀手..... (203)
- 当心! 这些东西或许是肌肤杀手..... (204)
- 不容忽视的秋季美容护肤 7 个误区..... (205)
- 冬季美容必须警惕的 10 大陷阱..... (207)
- 10 个最易泄密的美容瑕疵..... (209)
- 4 个毁容小习惯让你满脸长皱纹..... (213)
- 过度美容易使肌肤老得快..... (215)
- 警惕: 最易毁容与暴肥的食物搭配..... (216)
- 当心! 激光美容的 4 大陷阱..... (220)
- 警惕! 4 大因素毁你容貌没商量..... (221)
- 惊爆! 6 个民间护肤偏方不能信..... (222)
- 恐怖! 整容手术的 10 大惊人真相..... (226)
- 揭秘 18 条美容秘方的真伪..... (229)
- 美容院美容的若干误区..... (233)
- 生活习惯中的几个美容误区..... (234)
- 男性美容 8 大误区..... (235)
- ◆专家建议
- 正确保养脸部的常识..... (236)
- 8 大美容好习惯让你拥有美丽容颜..... (240)

彩妆化妆误区

- 避开彩妆的 10 大误区..... (243)
- 更正 6 大错误妆技..... (246)
- 10 个最易出错妆容..... (247)
- 8 大化妆搭配误区..... (250)



化妆水的4大骗人功效..... (251)
 春季滥用化妆品小心毁容..... (252)

◆专家建议

化妆的基本知识..... (254)
 化妆常见问题解答..... (257)
 如何打造贵气逼人的派对彩妆..... (258)
 使用睫毛膏使你变电眼技巧..... (258)
 不同肤色如何化时尚红唇妆..... (259)
 怎样快速化出优雅人气妆..... (260)
 35~50岁女人的自然美妆方法 (260)

护发养发误区

走出习惯性的7大护发误区..... (262)
 护发素4大错误用法..... (263)
 纠正护发10个错误习惯 (264)
 纠正染发3大误区..... (267)
 走出日常护发11大误区 (268)
 洗发护发之10大误区 (271)

◆专家建议

教你几个护发小窍门..... (272)
 15条久经考验的绝佳护发秘诀 (274)

防老抗衰误区

美容护肤当心6大抗衰老误区..... (277)
 15个坏习惯让你看起来老10岁 (279)



当心! 这 8 类东西会让所有人越来越老.....	(284)
警惕! 这 8 种食物会让女人提前衰老.....	(286)
警惕! 这些食物一吃就会长皱纹.....	(287)
5 大恶习使你加速衰老	(288)
◆专家建议	
青春不老秘笈: 7 种方法让你减龄 10 岁	(289)
不动手术但可以保持年轻的 6 个秘诀.....	(292)
让女性年轻 10 岁的 15 种健康食物.....	(294)
4 种菜常吃可吃出生生不老	(298)
女人肌肤年龄测试法及抗衰老建议.....	(300)



美白肌肤误区

警惕：肌肤美白7个误区

美白误区之一 晚上不细心卸妆

白领一族几乎抛舍不下彩妆。在美丽随风飞扬时，给肌肤也留下隐患。如果不细心卸妆，肌肤清洁不净，表皮角质层不能随更新程序而退去，日积月累，角质层变厚、毛孔阻塞，肌肤就会失去光泽和弹性，出现面色发黄、毛孔粗大、粉刺（痤疮）等问题。

美白误区之二 睡眠不足与美白无关

睡得安稳、睡得好，还要睡得饱，睡眠的质与量你都兼顾了吗？虽然每个人所需的睡眠时间不一，面对的压力也不相同，但是熬夜通宵、牺牲睡眠与透支青春的结果，不仅让新陈代谢减缓、黑色素沉积连带使得黑斑、雀斑、黑眼圈都迎面而来。

美白误区之三 名牌美白百发百中

第一、二次世界大战时，因物资缺乏，许多妇女在使用劣质的化妆品后，脸上出现许多黑斑，这种女性颜面黑皮症又被称为“战争黑皮症”。现在化妆品强调优质、自然，黑皮症虽然减少了，相对却产生许多化妆品不适应的问题。你是否是名牌化妆品的“风向球”，死心塌地的崇拜名牌和价钱？以为只要价格不菲就是最佳选择？其实保养品选购的原则就是以“适合自己”为第一要务，就如选购鞋子一般，再美丽新颖的鞋型，只要不合脚，就得放弃；所以，千万别一口气买整套的昂贵化妆品，除非你确



定与自己“搭调”才行!

美白误区之四 一套美白产品走天下

即使在中国,从南走到北,温度也会相差几十度,何况是其他地区或国家?现代人常常室内、室外,国内、国外地到处跑,不同的地区、季节、纬度和高度,都有迥异的温、湿度特征,若是你经常在忽冷忽热的气温中往返,就别指望用同一套美白用品就可以行遍天下。

美白误区之五 随意乱吃也会折损美女

你是不是也对某些食物着了迷、上了瘾?不喝咖啡、不吃麻辣火锅、麦当劳和巧克力就会觉得精神不振或浑身不自在?若从吃出美白的观点来说,那些躲在美丽包装之后的食物真是美白的大敌,不可掉以轻心。

美白误区之六 让你一夜之间变白的妙方

别被夸大不实的广告所诱惑,以为只要一躺在那里就可以立即换来雪白的肌肤。近年来,国人出国旅游十分盛行,常在东南亚购买价廉又功效神速的美白产品。然而因为当地药物化妆品缺乏管制,其中常含有汞及苯二酚,使用后反让肌肤经历前所未有的浩劫。要知道,美白没有速成,一定要用温和的产品,经过日积月累的保养,才能渐渐蜕变为白皙的肤质。

美白误区之七 一次日晒是不会影响到美白的

这是地道的“懒美人”想法。要知道,即使做了全面的防晒措施,但只要到海边或山上走一天也会很快变黑的,更何况没有进行保护呢!

跳出6误区,美白不再徒劳无功

谁不希望自己一白再白?可是,每个人的肌肤对美白的要求其实有很大的差别,如果你只是一味地求白,本着“神农试百



草”的精神让自己的脸变成试验田，那么，小心美白不成反倒毁了肌肤。

误区一：一年只在春夏季用美白品就可以了

美白保养品的作用是短暂的，不可能一劳永逸，停止使用，其美白作用当然也就停止了。

误区二：洗面奶、爽肤水可以美白

众家品牌都推出了美白洗面奶，概念上也声称美白从洁面开始，但实际上这更多的是一种概念炒作。洗面奶在皮肤上停留的时间那么短，而且它的主要作用是清洁肌肤，即使其中添加了美白成分，也无法如此快速地发挥作用。美白爽肤类产品也同样，它的主要功用是平衡肌肤酸碱值，美白产品的浓度在其中是少之又少，作用当然也就相当有限。

误区三：肌肤已经很白了，不需要使用美白产品了

不光是肌肤白皙的人，有些崇尚小麦色肌肤的人也认为自己不需要使用美白产品，其实这些想法与那些认为美白保养就是将肌肤“漂白”一样都是错误的观念。美白保养最大的作用是帮助肌肤阻断黑色素产生，将已有斑点击散，令肌肤看起来均匀明亮。所以，即使最好的美白产品也不能把脸上的斑点根除。

误区四：不管产品成分滥用

很多不是很正规的美容院会推荐你用一些速效美白的产品，切忌不能为了图一时之美，给自己的肌肤造成无法挽救的伤害。那些有害成分也许会让你肌肤短期变白，但是随着时间的推移，一些色斑敏感症状会更加困扰你，更有甚者会对你的肌肤造成毁灭性的伤害。

误区五：美白产品能把脸上的斑点根除

美白保养品是绝对不可能把脸上的斑点去除的，它的作用是让黑色素分散得更均匀，让色素颗粒分解得更细碎和抑制黑色素生成，最终的结果是令斑点淡化，令斑点生成的几率减少，从而让脸色看起来更均匀、明亮。但是，一旦保养不当，斑点还