

20几岁小美女的 养颜经

喧 轩 等 编著

- 美丽只存在于天生丽质?
- 广告产品一定好用?
- 专柜小姐的推荐永远正确?
- 美容院一定比家里的美容效果好?



如果你还这么认为，那么你就 **OUT** 了!

来吧! **美容雷区——避开**

浪费钱和精力的事情绝对不做!

是时候做自己的 **美容大王** 了!

美容大王



化学工业出版社



20几岁小美女的 养颜经

喧 轩 等 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

20几岁小美女的养颜经 / 喧轩等编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-122-08056-1

I. 2… II. ①喧… III. 女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第050584号

责任编辑: 李娜
责任校对: 宋夏

装帧设计: 印象·迪赛

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: 北京化学工业出版社印刷厂

710mm × 1000mm 1/16 印张 13 字数 190千字 2010年6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

我听见天使对我说——你是沉睡的睡美人！

虽然说现在我非常自恋地管自己叫小美女，但是在我上大学之前，打死我都不认为自己属于美女那一族。所以很自觉的，街上或者学校有人喊“美女”的时候我也决不会回头。ΦωΦ这主要是因为，我所认为的美女是像模特、明星那样，可以带给人梦想的人。这样的美丽，和我们平时相互吹捧“你粉可爱啦！”“你也超可爱呀！”的美丽并不属于同一个级别。

现在回头想一想，我至少在上大学之前是属于超级自卑的那种人吧！因为眼睛小，皮肤毛孔大，走路又含胸驼背，所以我可以坚信自己和美女两个字绝对绝缘。甚至现在很多朋友看看我高中的照片，再看看我现在的照片，虽然说是轮廓没有任何改变，但还是很难将照片中的人想象成同一个人。

能够拥有现在180度的转变，其实应该归功于我的一个多年未见的大学好友。她当时总是心血来潮的时候帮我化妆，在我节俭的时候将迅速淘汰的上个月的衣服给我穿，但是毫无疑问，她对于时尚的敏感度，对自己毫不吝惜的爽朗态度，力求让自己越变越美丽的执著心深深影响了我。以至于我在大学期间，自己的审美观、自信程度、爱美的心理、呵护自己的决心……都发生了重大的变化。甚至于我从那个时候开始，由自卑慢慢转变为稍稍过度的自信，直至现在自恋的心理仍然不断膨胀。ΦωΦ

女人如同猫一样，只要足够自恋，你便能变得比原来更加漂亮！说句有些酸溜溜的话，那些明星、模特卸了妆，和我们比还不一定谁胜谁负呢！所以毫不夸张地说，自恋是女人变美丽的第一步。

即便你是如何如何幸运，得到了童话中的水晶鞋，上帝也不会让你突然之间变美丽。即便是童话中那个仙杜瑞拉，也必须先让仙女教母将自己打扮得鲜亮动人才能去参加王子的舞会。因此，只有自己首先学会欣赏自己，发觉自己的美丽，催醒沉睡中的另一个自己，自己才会绽放出更加动人的容颜。

之前有一个朋友一直倡导“女人是因为男人而美丽！”但是随着时间的推移，我却越来越不认同这句话。因为，我始终认为，男人会因为女人内在和外表的美丽而受到吸引，女人也会为了吸引男人而注意装扮自己的外在和内在，但是使女人变得更加美丽的却只有自己那颗想要变美丽的决心！

我的一个异性朋友曾经对我说过，他希望拥有一个可以在事业上独挡一面、生活上不需要自己照顾，而且还要出得厅堂入得厨房的女朋友。也许我对于男人的认知有些浅薄，但是这或许是很多男人的潜在希望。因此对于很多女人来说，她们在承受着工作、生活压力的同时，还要尽力奉承自己的另一半。在现代社会中，为自己而活，活得格外潇洒的女人虽然已经逐渐增多，但是可悲的是更多的女人把自己的人生、希望、开启美丽的钥匙全部寄托在了男人的身上，以至於一旦被抛弃，便萎靡不振，任凭自己像风中的玫瑰一样被吹得零落不堪。

我们一定要知道和记得——女人生来是用来宠、用来疼的！生为女人，是我们这辈子最大的幸福！

人生就像一个大舞台，只有将我们自己独特的女性角色完全诠释出来，我们的魅力才会随着时间而越来越迷人。

相信自己，每一个女人的身体里都有一个沉睡的睡美人，只是这个睡美人暂时还未苏醒罢了。

我已经听到天使将我唤醒的声音，如果你还未等到骑着白马的王子来唤醒你，那么，为什么不自己做个唤醒睡美人的天使呢？



Part 1

唤醒沉睡的美丽

——一定要了解的47个美容细节

- 美容菜鸟美容院受骗记 010
- 无可救药的粗大毛孔 013
- 每天都泛油的锃亮皮肤 016
- 补水！补水！任何肤质都需要 019
- 不定期到访的痘痘驱除术 021
- 不外传的秘招——消除恼人的痘印 024
- 和黑眼圈绝交 025
- 为什么使用眼霜会起“脂肪粒”？ 027
- 过度美容让我变成了敏感皮肤 029
- 使毛孔扩张的美容方法不可取 030
- 用凉水洗脸是上上策 031
- 起泡？不起泡？哪种洁面方式清洁更彻底？ 032
- 发现了吗？自己洁面、护肤的根本性错误 033
- 大发现！皮肤的种类也可能会随着季节改变 034
- 要经常使用化妆水来补水？这可是大误会呀！ 035
- 雪白的皮肤是我整张脸唯一可以炫耀之处 036
- 好好按摩，拯救恐怖的松弛 038
- 晒伤后立刻镇定皮肤，能将对皮肤的损伤降低到最小 039
- 色斑和雀斑的区别 040
- 朋友使用的祛斑小妙招 042
- 专柜小姐说的只可听信一半 043
- 广告效应的可信度 044
- 知名品牌VS小品牌 045
- 高级化妆品年轻的时候不能使用吗？ 048
- 婴幼儿护肤品和自己做的化妆品比市面上的好？ 049
- 熬夜是美容的大敌 050
- 我每天都睡8小时，为什么皮肤还是很粗糙？ 051
- 面膜停留的时间越长效果越好？ 052
- 讨厌精华液黏稠的感觉怎么办？ 052

- 每天一个水果，内养外滋润 053
- 赶走压力做美人 054
- 每天小按摩，鼻梁挺直啦！ 055
- 流汗排毒固然重要，但是也要小心汗水的再次污染 056
- 女人的精致是从汗毛开始的 057
- 宽待别人即是美丽自己，不要让自己成为“恶婆婆” 058
- 清淡的口味是皮肤保持美丽的重要原因 058
- 对皮肤有益和有害的食物 059
- 使用美目隐形眼镜明亮双眸 060
- 可以控油、细腻皮肤的妆前产品 060
- 完美底妆 061
- 眉形和脸形的搭配 063
- 眼影的画法 064
- 不同肤色的自然眼影 065
- 浓密纤长的睫毛 066
- 自然的双眼皮 067
- 唇彩的画法 067
- 腮红 068
- 小专栏 做个精明女王 069

Part 2 * 谁说我的身材不好来着？ ——完美身材大作战

- 最大的自满便是小腰一直保持一尺九 072
- 肚皮舞，女性魅力UP！ 073
- 身体像钢板一样硬的我也能练瑜伽 074
- 肥胖纹和妊娠纹可以消除吗？ 074
- 懒人也能坚持的自创瘦身操 075
- 我想要个大咪咪 076
- 想要胸部变挺 077
- 正确地穿着内衣 078
- 听专业整形医师介绍丰胸手术 079
- 母乳喂养会让咪咪变形？ 080
- 让臀部离开地球重心 081
- 上大学之前是个小驼背 082
- 总是担心背部的赘肉 083
- 我所苦恼的麒麟臂 084
- 春天是减肥的最好时机 085
- 警惕秋膘难减 085
- 浮肿导致的大象腿，却被朋友讥笑长胖了 086
- O形腿矫正 087
- 和体重计做好朋友 088
- 有效瘦身！！沐浴瘦身的方法 089
- 朋友如何生完宝宝还能保持产前的体态？ 091
- 塑身衣真的可以塑形吗？ 092
- 吸脂手术安全吗？ 093
- 为什么会有“主妇手”？ 093
- 手部保养的好办法 094
- 改善肘部的灰暗 094
- 小专栏 整骨可以使自己拥有美丽的骨架 095

Part3 * 我要永远20岁

——身轻，到底有什么秘密？

- 妈妈现在皮肤还细嫩光滑的秘密 098
- 专业抗皱保养你真的需要吗？ 099
- 我和18岁的弟弟站在一起，被人认为是妹妹哟！ 100
- 容易泄露年龄的细节 101
- 惨痛的教训！忽略皮肤细节的严重后果 102
- 为了挽救法令纹，我花了1年的时间 103
- 眼角细纹可是和我绝缘的！ 104
- 减轻颈纹 105
- 让皮肤将保养品吃进去 106
- 丰富的表情是我保持18岁样貌的秘密武器！ 106
- 骨胶原，我们了解多少？ 108
- 紧致皮肤的1分钟按摩 110
- 补充胶原蛋白的鱼鳞冻 111
- 让皮肤年轻的维生素 112
- 虽然知道运动不足，但是…… 114
- 美容针，你敢打吗？ 116
- 勇于接触时尚的信息，能让自己年轻10岁 117
- 鼻子的整形手术 118

■ 小专栏 百变所以美丽 119

Part4 * 让异性对自己另眼相看

——提升女人魅力的12个法则

- 干物女大测试 124
- 改变表情，让对方对自己过目不忘 126
- 经常微笑的人，异性缘也大大UP！ 127
- 善于用眼睛向对方诉说 128
- 脱落的彩妆会影响异性对自己的好感度哦！ 129
- 眼线、眼影晕染 132
- 唇妆 133
- 每天让别人看到的优雅，都是自己努力打造出来的 134
- 不同的异性关注的重点也会有所不同 135
- 善于倾听的女性更受欢迎 137
- 男性喜欢的发型大调查 138
- 学会从细节看男人 139

■ 小专栏 十分羡慕朋友那样的相亲达人！ 143

Part5 * 内调和外养一样重要

——中医告诉你的美容秘方

- 来事之前肚子胀胀的，很难受 146
- 缓解痛经的一些推荐 146
- 每个月一次的地狱体验 148
- 排毒美人 150
- 花草茶，让我像桃花一样娇艳 152
- 我的活力之源是每天一杯银耳莲子羹 154

- 雪蛤可以尝试一下哟! 155
- 当归是很好的活血之物 157
- 西洋参对很多人来说是进补的佳品 158
- 比起涂抹在脸上的,我更关注吃的 159
- 便秘时的紧急对策 162
- 花粉虽好也不要盲目进食 164
- 手脚不冷,血液循环才顺畅 165
- 饮食改善怕冷症 166
- 令人难以忍受的肩膀酸痛 167
- 精神补给品能让自己状态改变很多 168
- 工作上的烦恼和生活是分开的 169
- 小美女的足疗经 170
- 干物女也有精彩的生活 172
- 虽然我的头发不能称为乌黑的头发,但还是柔顺光滑滴! 173
- 头皮屑多了就变成头皮“癌”? 176
- 盆浴很好地滋养着我们 177
- 白带会告诉我们关于自己的状况 178
- 滋阴不仅仅是用来说说的 180
- 保养好“秘密花园”清洗问题 181
- 痔疮…… 182

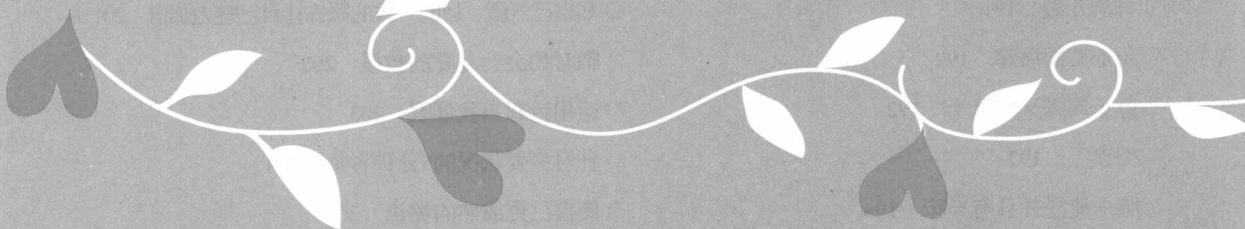
Part 6 ^{*}SOS, 召唤美丽救援队

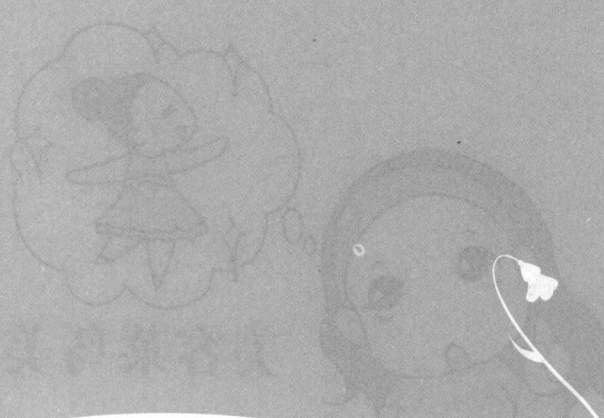
——学会“修补术”, 美丽不尴尬

- OL族的美容TIPS 186
- 学生族的美容TIPS 186
- 服务族的美容TIPS 187
- 户外族的美容TIPS 187
- 不伤害指甲的美甲乐趣 188
- 使背部光洁美丽 190
- 耳部过敏的苦恼 191
- 耳洞开裂 191
- 颈部后面瘙痒 192
- 鼻子周围又红又干 192
- 秃顶? 193
- 腋下流汗并且有异味 194
- 防止生理期的异味 195
- 让人害羞的足部粗糙 195
- 足部的异味 196
- 让人尴尬的口气 197
- “V”形部位的修整 197
- 肛门周围的毛 198
- 1秒钟,使自己瘦3圈 198
- 遮盖粗壮的小腿 199
- 用指甲油将脚尖装扮得熠熠生辉 200
- 你如何看待鞋子呢? 200
- 和自己气质、目的一致的服饰让自己魅力加倍 201
- 临时约会、赴宴的救援 202
- 运用色彩自我催眠 203
- 针对突发状况的5分钟彩妆 204
- 使自己更成熟的秘诀 206
- 使自己小3岁的秘诀 206
- 恐怖的上下班高峰期 207
- 小专栏 我的包包里必备的美丽单品 208

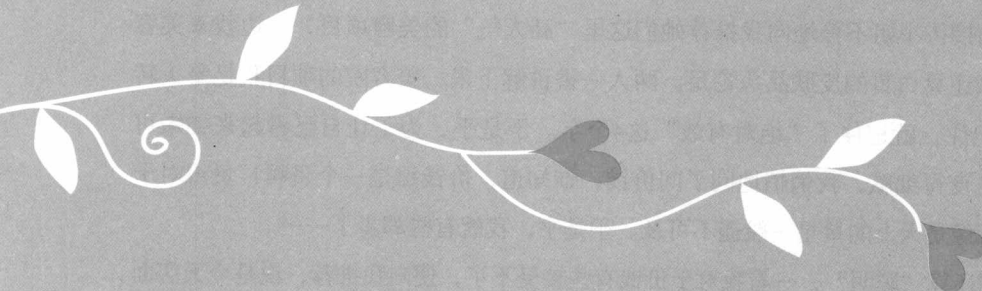
Part

1





唤醒 沉睡的美丽





美容菜鸟美容院受骗记

美容院！也许在现在的JMS的眼中看起来没有什么，我们随时都可以去做一做美容。但是在上大学的时候，美容院3个字就宛如罩上了天使的光环，让口袋没钱的我不敢直视。

在那个大学年代，在刚开始想要变美丽的时候，为了拯救自己粗大的毛孔、油光锃亮的皮肤，虽然咱是属于依旧在上学的穷人一族，但也还是扎紧了腰中的钱包，朝着那看起来昂贵得要命的美容院前进而去。

在刚进入美容院时，说实话，那里接待小姐的态度可以说是让我受宠若惊——本来以为人家会用鼻孔不屑地看待自己，但是没有想到人家那个服务，那就一个字——好啊！可以形容。（= =||这里似乎用了2个字+1个标点，但是为了表示我心中的震撼，JMS也不要过于计较了）

满面笑容的接待小姐不停地向我推荐她们这里“高人气”的美容项目，一边找来美容顾问对着我本来还算白皙的皮肤品头论足。两人一番讲解下来，美容院的项目我是晕头转向，一个都没记住，就记住了“绝对有效”这4个字。于是乎，为了让自己看起来细嫩可人，让自己毛孔变得细腻，我悄悄地问了问价钱，谁知道，价钱那是一个贵啊！贵得对于我来说，简直就像是天上的星星一般遥不可及。于是乎，我就有些却步了……

那美容顾问还算“聪明”，一看我对于价钱有些接受不了，便向我推荐，说是今天店面正好有促销活动，可以免费体验。

好吧！我承认，我是有点想要占小便宜，于是一听说“免费”两字，便两眼放光，脚

不沾地地和人家飘飘而去。

刚躺下，人家就说了，俺们这块美容是免费的，所以毛巾、洗脸海绵这一次性用品的钱你得掏了。我一想，也对，不能让人家赔钱还垫东西啊！于是乎，就掏了20元（俺清楚地记得这个价钱，20元啊，在当时相当于俺1周伙食了。由此可见，俺当时过的那个生活……俺就是那传说中干得比驴多、吃得比猪还惨、起得比鸡还早、睡得比猫头鹰都晚的廉价劳动力啊——当时给人兼职画插图挣钱。T_T趁此机会，回忆一下当年的辛苦生活。

OTZ)

谁知道，刚洗完脸，美容顾问便说要做深层精华护理还是啥的（时间太久了，记得有些不是很清楚），于是我就同意了，然后人家就说那是要钱的。后来我就问多少钱，具体有啥功效……（之后细节推销内容省略2万5千字）那个美容顾问说的是口沫横飞，好几个口水点点都喷到了我的脸上，于是我就想，那就买了吧，反正买了之后她们说只要产品没有用完，就接着给咱免费美容=下次、下次的下次、下次的下次的下次……都不收费——直至产品用完。于是我就爽快地掏钱买了下来！

谁知道，精华液还没敷够20分钟，人家又说光敷精华液营养不能吸收，需要再买她们的滋润产品，只有这样，产品中特效的收敛毛孔的营养成分才能更好地起作用，毛孔才能更快缩小……（之后细节推销内容再次省略2万5千字）于是我就想，既然买了，再买一件巩固一下疗效也是好的……于是再次数了数荷包里的钱，咬咬牙、跺跺脚，掏了钱。

然后……在不到1个小时的护理过程中，这个美容顾问就将俺当时一个月兼职的薪水骗了个精光！

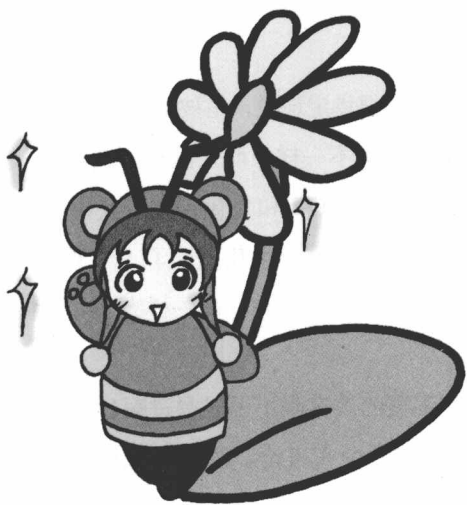
好了，各位JMS不用过多猜想，没错！现在我可以很肯定地说，是被骗了！

因为那些产品现在我回想起来，和我本身的需要根本不一样，而且没有一点效果……每次美容小姐还“好心”地用粉刺针“细心”地帮我去除黑头和包包，整得我每次美容完，脸都像猪腰子一样鲜红、臃肿……更过分的是，毛孔没有缩小我也认了，可是因为使用和自己皮肤状况完全不相符的产品，俺那可怜的毛孔已经变得和针鼻一样大了。（特此标注——超大号的针鼻）T_T

在此，本人用切身体会来警告各位JMS，一些不良的美容院不要轻易进啊！那简直就是一个无底洞啊！（这段发言出自本人切身体会，属于个人言论，和出版机构没有任何关系。）

当然，也不是说以后不能去美容院了，（毕竟我现在每周都固定在美容院做做足疗、刮痧、开背、中医按摩之类的服务。）而是说，我们在进到美容院之后，首先考察美容院的环境状况、服务质量、消毒卫生是否到位、（现在想想，当年那粉刺针都没有消过毒啊！真是无知所以无畏啊！再次感叹一下。）作为美容机构，证件是否齐全——这点是非常重要的，因为有一些小的“黑”美容院都属于无照或者缺照经营；然后询问美容顾问的时候一定要注意倾听美容顾问的意见，对于不明白的事项要及时询问；对于美容顾问推荐的产品，要问清产地、疗效、先检查产品生产批号、有无通过质检、一些具有特殊疗效的美容产品是否符合国家卫生部门的审核标准等；注意查看所购买产品的生产和过期日期——国内和国外一些国家的生产和过期日期的标注方法是相反的，这点也需要注意；做一次美容护理所需的时长——有可能有些美容院的美容师会因为客户较多的原因而缩减美容所需时间；在做美容时，因为我们的脸部比较娇嫩，所以一旦美容师的手法自己的脸部没有办法承受，也千万不要勉强，而要立刻和美容师进行沟通，以免对面部造成不可避免的损伤——面部按摩可不是越重越好哟！

还有一点是前段时间我刚知道的，那便是化妆品行业由于产品更新换代特别快，精油、纸贴面膜、浴盐等都是近年来的新生事物，目前国内没有统一的质量标准，只有企业标准。虽然企业标准和国家统一的质量标准有所区别，但它是企业组织生产的依据，其在当地质监部门备案时，需要通过安全性试验，要求比较高，在购买产品的时候要格外注意哟！



无可救药的粗大毛孔

哪些JMS的毛孔比较粗大呢？你是否有看着镜子中的粗大毛孔，而想要将镜子砸个粉碎的冲动呢？如果真的有这样的冲动，那么恭喜你！和当年我的毛孔原来属于同一级别的啊！汗！表PIA俺啊！！

上面的言论虽然看起来有些欠扁，但是我实际的意思却是——无论你为自己的毛孔曾经多么烦恼，都能像我一样，将自己的毛孔越变越小哦！

毛孔究竟是什么DD呢？为什么有些人的毛孔就微不可寻呢？要怎样才能消除毛孔呢？JMS这样或者那样的毛孔疑问，让我来一一讲解吧！

首先，从我们的汉语字典来看，所谓的毛孔便是汗孔，而从生理的角度来看，毛孔则指的是我们皮肤上的毛囊口，它是毛囊和皮脂腺的共同开口，具有特定的生理功能。由此可见，毛孔是每一个人，不分种族、年龄、性别都会有的，所以想要让毛孔完全消失是非常非常不现实的。只是我们黄种人比起白种人、黑人更容易出现毛孔粗大的现象。虽然有些悲哀，但是我已经认了，并且努力、持续不间断地和毛孔做着长期的斗争。（本来想放一张毛孔的图片，但是考虑到会影响整本书的美观所以作罢。如果毛孔细致的JMS，欢迎来俺这边参观俺以前的毛孔特写图，真是效果惊人啊！）

不可否认，中性皮肤的JMS的毛孔比较细腻，而且皮肤上也不会出现过多的油脂，但是如果以为毛孔粗大只存在于油性皮肤的人群，那么恭喜你！你就大错特错了。

毛孔粗大可分为角质型、油光型、缺水型、松弛老化型，即便是人人嫉妒的中性皮肤，一不留神也有可能使自己的毛孔无限扩大哦！（嘿嘿，快点好好保养吧！吃老本的话可是会被别的JMS赶超过去的呀~~！>o<）





1 油脂分泌旺盛造成的阻塞令皮肤新陈代谢不顺畅，无法如期脱落，致使毛孔扩大；为了控制过剩的油脂分泌，不当地涂抹有刺激性的化妆品、药霜会使阻塞变得严重，毛孔也会越来越大；而且我们视为理所当然的挤包包现象，也会过度刺激我们的皮肤，有可能伤害到真皮，致使毛孔变得粗大（现在想想，怪不得当年我从那个不良美容院出来毛孔反而越来越大呢！小恨一个~~！）。

修护方案

- ① 这样的JMS一定要认真做好每日的卸妆和清洁工作，定期去除面部角质。
- ② 如果是油性皮肤的JMS，可以在洗脸时在清水中滴入几滴柠檬汁，除了可收敛毛孔外，也能减少包包的诞生。但要注意，柠檬具有强烈的刺激性，坚决不能将柠檬汁直接涂抹在脸上哦！>x<||

PS 如果使用柠檬精油，那么一定要在晚上，避免白天使用柠檬精油后，会因为阳光的照射而产生色斑等不良状况。

- ③ 用在冰箱中冷藏的化妆水将化妆棉蘸湿，敷在毛孔粗大的地方，虽说治标不治本，但是收敛效果也非常明显。

2 随着年龄的增长，血液循环减慢，养分无法顺利地送达皮肤细胞，皮肤逐渐失去弹性，毛囊四周支撑结构不足，毛孔变得粗大。

修护方案

- ① 每天用凉水洗脸是有助于毛孔收缩和保持皮肤弹性的好方法。关于为什么要使用凉水洗脸，在后面我将详细讲解，这里就先不说了，嘿嘿！省省我的口水。
- ② 化妆前，先使用能控制油脂分泌的产品来抑制油脂的分泌，然后用美妆产品。嘿嘿，具体遮盖毛孔的做法？8好意思，还是要省省口水，在后面详细讲解。（小声说，这么快就说完多没意思）
- ③ 实在不好意思地说一下，这类型的毛孔粗大就不要将希望完全寄托在收敛水上面了，劳财耗力却不见多少效果。关键还是补充皮肤内的胶原蛋白和营养物质，选择适合自己年龄段的美容产品，使用一些高营养滋润成分、同时兼具收紧面部松弛皮肤作用的抗衰老

精华，配合按摩促进吸收，注意多食用可以为皮肤补充胶原蛋白和活力的猪蹄、猪皮、鱼汤、水果等食物。

23

除了正常的护理之外，也可考虑一些美容手术。微晶磨皮术、光子嫩肤的确能让皮肤变平滑，毛孔变小。但要特别留意的是，这样做会让皮肤越来越薄，越来越脆弱，而最终丧失抵抗力，负面的效果也是很明显的呀！= =||

3 有些JMS总是忍不住经常拿出吸油面纸来吸附皮肤上的油脂。当心呀，过度地吸油会使油脂的正常分泌紊乱，外油内干的皮肤状况也会使原本细致的毛孔变得粗大。

修护方案

- ① 在出油时，不妨准备上1小瓶无油化妆水，喷湿化妆棉，轻扑出油部位，清爽去油又可收敛毛孔。
- ② 每周做1~2次具有深层清洁和紧肤效果的面膜，一方面可以吸收多余油脂，另一方面还可收敛毛孔。要记得使用清洁面膜后，用一些具有收缩毛孔功效的爽肤水轻拍皮肤，使被撑大的毛孔恢复原来的状态哦！

不过说句有些矛盾的话，收敛水和产品只能暂时使张开的毛孔回复到紧闭的正常状态，或是从外部改善毛孔粗大的视觉印象，却无法真正使粗大的毛孔收缩变小。而且，经常大量使用含有酒精成分的收敛产品会对皮肤——特别是干性及敏感皮肤造成刺激，因此要小心使用才行。

4 长期不正确的清洁皮肤方式，使得皮肤的表皮基底层新陈代谢不顺利，无法使形成的老化角质层如期脱落。

修护方案

- ① 提升保湿度与角质层抵抗力，为皮肤补充水分，让皮肤组织结构饱满有弹性。
- ② 如果使用过一些护理产品，但效果仍然不好的话，可以请教美容院的专家或皮肤科的医师，让她们安排适合你的护理，比如美容院特殊的项目护理、一些特配的产品治疗及仪器等。
- ③ 除了每天都要进行的面部护理之外，尽量在两周左右去做一次整体的SPA，充分放松自己的精神，并且让皮肤得到彻底的休息。

每天都泛油的锃亮皮肤



每天早上醒来，脸上总是油光锃亮。

如果使用的是纯棉枕套，甚至还能在枕套上找到自己昨天晚上蹭来蹭去的痕迹。

化得美美的妆，不到2个小时，便严重脱妆，甚至连眼睛有的时候都会出现熊猫眼的状况。哭……

这样的烦恼不知道JMS有没有体会过呢？反正我之前很长一段时间——将近10年吧，一直为这样的皮肤状况而哭泣。

这样让人烦恼的皮肤，简单来说就是油性皮肤。这样的肤质虽然拥有弹性较佳，不易衰老的优点，但是油脂分泌旺盛——额头、鼻翼都有油光、毛孔粗大、黑头、皮质厚硬不光滑、易吸收紫外线这样的缺点却更让人烦恼。

判断自己是不是油性皮肤，有一种非常简单的方法，就是早晨起床后，用吸油面纸在鼻子上按一下，如果有很多油，那就证明自己是油性皮肤。话说回来，像我当年那样油脂分泌旺盛得可以用来炒菜的情况，现在似乎在很多JMS身上也很常见。

关于油性皮肤的护理方法，相信很多JMS在网上都常见到，比如：

- ① 每天至少要彻底洗脸两次，早上起床后一次，晚上临睡前一次。洗面奶要选择具有强力除污和控油效果的产品。