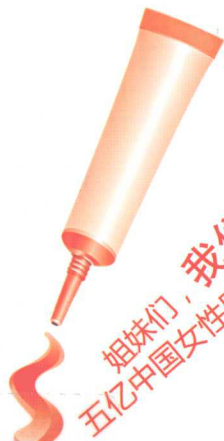


STOP

- ☑角质粗厚
- ☑毛孔粗大
- ☑刺面疱
- ☑干燥缺水
- ☑皱纹松弛
- ☑斑点暗沉
- ☑紫外线袭击
- ☑敏感脆弱
- ☑荷尔蒙失调

别再错误 护肤啦

陈洁



姐妹们，我们有救了！
五亿中国女性肌肤问题的解决方案

Hurt Your Skin

别再错误 护肤啦

陈洁 著



姐妹们，我们有救了！
五亿中国女性肌肤问题的解决方案。



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别再错误护肤啦! /陈洁著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5385-4768-9

I. ①别… II. ①陈… 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115577号

别再错误护肤啦!

作 者: 陈 洁

监 制: 韩捷音

选题策划: 钱其强

责任编辑: 左振鑫

封面设计: 弘文馆·垠 子

版式设计: 弘文馆·李 玲

出版发行: 北方妇女儿童出版社

社 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限责任公司

开 本: 787×1092mm 1/24

印 张: 8

字 数: 240千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4768-9

定 价: 26.80元

版权所有 盗版必究



市场中有上千品牌，上万只单品，谁是性价比最高的？谁是最适合你的？如何用有限的预算达到高效率的护肤？看完这本书，相信你会有的答案。

SASA 营运副总裁 谭美健

当我第一次读到她的书稿的时候，最大的感触就是这本书简直太Rachel了。率直的言语当中字里行间包涵的都是最实用的信息。阅读它对于被生活在信息化土壤上各种广告轰炸的迷茫的姐妹们的最大的好处就是可以帮助净化心灵，对自己的护肤需求更加的了解。最终结果就是当你下一次走近专柜或商店时会变得更加理智，真正选到适合自己的保养品。

本人对保养品最深的体会就是，名牌要迷信,但便宜有好货。一分价钱一分货没错，但如果不适合你那出血也白搭。说到底每个人的皮肤都是不一样的，所以自己一定要花时间和精力去了解它，了解自己，了解产品。这样才不会和真正适合自己的保养品失之交臂，变成广告攻势狼群里的小绵羊。

我相信通过阅读Rachel的书可以帮我们大多数人省去很多自己钻研的麻烦，直接得到一手、实用的信息，所以从某种意义上讲，这是一本启蒙书，而选择去读它的你也已经在成为护肤达人的路上迈出了历史性的一小步，自己的一大步了。

丝芙兰培训项目经理 张诺

STOP

Hurt Your

SKIN

别再错误护肤啦!

CONTENTS 目录

B I E Z A I C U O W U H U F U L A

自序 /008



请正确认识我们的肌肤吧! /010



每天应该对自己的肌肤做些什么? /030



最热门最具市场的肌肤话题 /078



美白从来不是难事 /106



孕妈妈的美丽私密 /126



大牌护肤品背后的秘密 /132



肌肤是身体的晴雨表 /150



购买前,请和我一起做深呼吸 /162

附录一 认识皮肤,了解皮肤 /168

附录二 化妆品成分功效对照表 /177

自序

现代人都特爱“头衔”，这点从名片上可窥一斑，动则就是某某专家，某某达人，这本书的责编小熊为了给我想头衔也废了不少脑细胞，我不肯就范，小熊苦口婆心：“要从头衔上体现出你的专业性，树立你的权威形象。”

嗨，权威我不要，形象我无所谓，我要的就是专业性。

曾几何时，市面上有太多的明星保养书籍。她们的形象固然吸引我们竟折腰，但是专业性就……你懂的！所以当我构思这本书的时候，很多同为培训师、研发配方师的朋友齐齐鼓励叫好，大言不惭的说，身为培训师的我，不是PR，不是代言人，我不从试用体验出发，亦不用考虑销售而去做宣传，我中肯地，不夸张地，严谨地告诉你们护肤的1、2、3。如我喜欢的作者“当年明月”，他写明史的动机，他的初衷，与此时现在的我，是一样的。护肤有那么难吗？拗口的专业名词到底是什么意思？我来告诉你。

身为一个培训师，我不会以填鸭式的方式去灌输你们，而期望启发你们正确的观念，期望你们花钱用在刀刃上，而不是迷茫、浪费型消费。拥有好皮肤其实很简单，只要你做对了。

护肤也是计算公式

是做加法，越买越多，还是做减法，一瓶解决所有的烦恼问题？

用科学的知识来武“妆”自己。

肌肤保养问题上，如果我说自己不专业，我老板也不答应啊！哪敢对不起自己的职业和薪水呢。于是我便像韦小宝对美女那样热爱着护肤品。只是，我天性懒惰，所以在涂脂抹粉的事情上，也没有像很多朋友那样细致，甚至走入魔。好在占有地利人和，有无数业内精英与我公事上私下里分享。市面上美容书不少，大多是美女明星们写的保养秘笈及使用体验，在写这本书之前，我在MSN上振臂高呼要为培训师正名，得到一票各品牌培训师姐妹们的拥护，于是我就精神抖擞的开始我们的护肤八卦之旅啦。

借自序的地盘，首先感谢国家。

再感谢我的父母。

最后，郑重的感谢我的狐朋狗友们：

Lancaster 的Susan，

Sephora的 Faye Norah，

VanCleef&Arpels的Kiki，

Bvlgari的COCO，

感谢王小吟，没有你就不会有这本书。感谢我的恩师刘蕾。

陈洁

2010.6.23

STOP

Hurt Your
Skin!

请正确认识
我们的肌肤吧！





肌肤的 四大类型 全面剖析

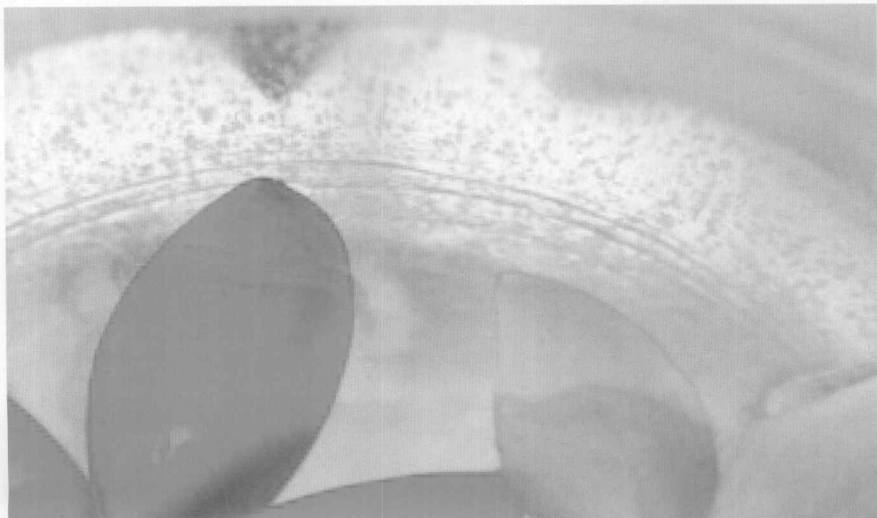
第一，中性肌肤。这就是传说中的天生丽质，起码你在保养品上可以少花几万块。为什么说是传说呢？非官方数字说差不多一千人当中只出一个。而另一种理论是，女孩子来了例假后就告别了中性肌肤。即使看上去白嫩细腻没毛孔，吸油面纸上去也吸不出油的，那也是干性肌肤。因为你依然需要来点滋润的东西，不然无法舒适地度过换季的时节。这种理论来自很多品牌的培训系统，如SK-II，兰芝等。

我们的肌肤的作用是作为身体的一个保护膜，抵挡外界的各类刺激，但是，肌肤并不是铜墙铁壁，坚不可摧。在保养之前，我们来正确认识我们的肌肤吧！

第二，干性肌肤。干性肌肤的外观看上去十分不错，肤质细致，毛孔不显现，但是没有光泽，易出现脱皮，或者上粉的时候容易脱妆，且相对容易长色斑。成因大多由于天生皮脂腺分泌不足的油分，汗腺亦不是很发达，个别皮脂膜形成不全，皮脂腺发育细小。如果皮脂腺分泌严重不足，抚摸皮肤时会觉得有粗糙感，而且皮肤较薄，容易因外来或内在因素而引起强烈反应，容易敏感及起红斑，特别在眼睛及嘴唇的周围，会较易起皱纹，同时微丝血管扩张的可能性也增大。激发原因可能有以下：平时饮水不够；长时间逗留在空气间；过量晒太阳、接触猛风；不恰当地使用蒸汽，不适合的护肤品，不科学的减肥。保养上注意适当的滋润和保湿。

第三，油性肌肤。大油田嘛，就是脸泛油光，到达一定境界的时候，好像镜子一样可以反光，毛孔大，肤质相对较厚，不容易有皱纹，但容易有暗疮、粉刺、黑头等，成因可能因为你的DNA记忆了你的家族遗传，皮脂腺分泌旺盛，还有荷尔蒙刺激（雄性激素旺盛了一点）、环境过湿过热、过量清洁皮肤、进食太多含乳类及油腻煎炸食物。护理上用平衡皮脂分泌的产品，平时注意清洁，保持正常PH度。

第四，混合性肌肤。简单，脸部的T字区与U字区（脸颊）是两种不同的配搭，油或中混合、油或干混合、中或干混合。想起了麦兜的鱼丸粗面点餐，如果没有这些配搭你就是前面三种中的一种。咱们亚洲黄种人，大多数女性都是混合性的皮肤类型，不过皮肤类型是一直变化的（随季节、年龄、身体状况等变化）。





十二种最常见的 肌肤问题的激发原因

皮肤类型是遗传的，而皮肤问题多为后天形成。四种皮肤类型的肌肤都有可能产生皮肤问题。那我们来看看，肌肤会有哪些问题，大致上的成因是什么？接下来，我们就是要来谈谈讨厌的肌肤问题产生的原因。



多发生在青春期，内分泌增加而刺激皮脂分泌过多，引起黑头、暗疮及脓胞。这也是很多发育中或成年男性的困扰。

激发原因：

1. 青春期皮脂分泌旺盛；
2. 成熟者荷尔蒙分泌不平衡，精神不稳定；
3. 饮食方面进食油腻和过量脂肪，肠胃障碍；睡眠不足；
4. 经常化浓妆使毛孔闭塞；
5. 不注意护理用具消毒，不加以料理，也会引起感染。

面部护理：

若不加理会或用手指乱挤，会引致情况更坏。适当的护理，如清理黑头、暗疮及脓胞，有助杀菌及伤口复原，平衡皮脂分泌。