

牛尔

# 爱美 工作室

—— 达阵美肌篇 ——

牛尔老师

最高技巧护肤秘技

独门按摩  
保养术全公开

牛尔 柳燕 著

护肤保养界  
美容教主

精炼20年殿堂级保养技巧

美肌第一步

肤质肤况自我检测

无龄肌按摩手技50招

100个步骤

达阵美肌

终极保养法

 广西科学技术出版社



牛尔

# 爱美 工作室

牛尔 柳燕 著

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-242号  
简体中文版由英特发股份有限公司授权广西科学技术出版社出版发行  
仅限中国大陆地区发行  
未经授权，不得以其他形式使用

图书在版编目（CIP）数据  
牛尔爱美工作室/牛尔，柳燕著.—南宁：广西科学技术出版社，2013.1  
ISBN 978-7-80763-859-9

I. 牛… II. ①牛…②柳… III. 皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1  
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第279713号

NIU'ER AI MEI GONGZUO SHI  
牛尔爱美工作室

---

|                |             |
|----------------|-------------|
| 作 者：牛尔 柳燕      | 责任校对：曾高兴 田芳 |
| 责任编辑：孟辰 李佳 李竹  | 装帧设计：古润文化   |
| 封面设计：英特发股份有限公司 | 责任审读：张桂宜    |
| 责任印制：陆弟        |             |

|                                                              |                                                               |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 出版人：韦鸿学                                                      | 出版发行：广西科学技术出版社                                                |
| 社 址：广西南宁市东葛路66号                                              | 邮政编码：530022                                                   |
| 电 话：010—85893724（北京）                                         | 0771—5845660（南宁）                                              |
| 传 真：010—85894367（北京）                                         | 0771—5878485（南宁）                                              |
| 网 址： <a href="http://www.gxkjs.com">http://www.gxkjs.com</a> | 在线阅读： <a href="http://www.gxkjs.com">http://www.gxkjs.com</a> |

经 销：全国各地新华书店  
印 刷：北京华联印刷有限公司  
地 址：北京市经济技术开发区东环北路3号 邮政编码：100176  
开 本：710 mm × 980 mm 1/16  
字 数：140千字 印张：7  
版 次：2013年1月第1版  
印 次：2013年1月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-80763-859-9 / TS · 19  
定 价：32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 团购电话：010—85808860转801或802

保养真的很重要，  
这不只是一两天的工夫，而  
是值得你一生投注的修为。

牛爾



# 美丽自己来

前阵子参加大学同学会与同学合影的相片被同事看见，没想到同事劈头就问，这几位阿伯是你的什么人，年龄感觉像你的叔叔伯伯，但长得又不像……

有人说，40岁以前的脸由父母决定，40岁之后的脸由自己负责。这句话代表着许多含意，但套用在美容保养上，就是我们的面貌、老化程度绝大多数都是由遗传所决定，但是，若能越早做好正确的肌肤保养，同时再适时地使用彩妆修饰，就能让你突破遗传的限制，拥有年轻、美丽、充满光泽的肌肤！

说起来，老牛之所以会进入美容行业，与我那一脸糟透了的皮肤有关，因为从初中开始，我的肌肤开始出油，粉刺、青春痘深深困扰着我，在当时那个没有医师愿意治疗青春痘的年代，整张脸被我挤得疤痕累累，凹洞，毛孔粗大，再加上我天生的抬头纹，沙皮脸，一张老脸顶着满脸凹洞疤痕，这让我整个高中、大学时期过得并不是很如意。一直到医学院毕业之后，决定从事美容行业，一方面是想救救自己的疤痕老脸，一方面借由自己医学方面的知识，可能会更适合在这个行业里发光发热。就这样，20年的美容生涯过去，这些年，我曾找到正确的保养方式，因而改善自己的粗大毛孔与痘痘疤痕，但也因为工作忙碌，忽略了保养的重要性，而让肌肤越见苍老。

保养真的很重要，这不只是一两天的工夫，而是值得你一生投注的修为，从饮食、运动、心灵、自我修养，一直到肌肤的护理，正确的保养，可以让你的脸不会因为岁月的侵蚀而退色，反而越见细致、光彩动

人；如果将我们珍贵的肌肤比做顶级的爱马仕铂金包，就会知道，同样的包包，因为保养的差异，过了数年之后，就可以看出其中的差异，好的保养会使旧的铂金包比新包更加柔软，触感更好，颜色也更美，而保养不佳的铂金包，就像不好好保养的肌肤一样，变得灰暗、死气沉沉。

这本书，希望通过一些简单的观念与实用的方法，让你开始对保养上手，没有深奥难懂的大道理，也没有长篇大论的谈肌肤的科学，我们希望用一种浅显易懂的方式，让你能够轻松地护理肌肤，在最短的时间内，变得气色更好，也显得更有精神！

即使在医学美容与微整形如此发达的今天，也不要忘了唯有平时的肌肤护理，加上彩妆的修饰，才能让你的肌肤更见光彩细致。快点跟随老牛、柳燕老师的脚步，让自己变得更美丽吧！

柳燕

# 只要持之以恒 保养真的很简单

小时候最讨厌的两门课，一是美术，一是作文，没想到进入社会后这两门课竟成为我的主要工作内容，因为我成了时尚杂志的美容编辑。

当编辑时每个月都要面临截稿压力，写的文字常常不下万字，每截一次稿可写好几篇作文了，而主攻的路线则是与美学密不可分的美容线。为了写出感同身受的报道，几乎每样美妆品都是亲自体验才能真切描述。从进美容圈开始，我的桌上永远摆满瓶瓶罐罐的化妆品，虽然每项产品自己都得用过，但在脸上的效果却非如广告所宣称。为解开产品功效的迷思，我开始探究产品成分、使用技巧，及适合的肤质及肤况，努力找到每个产品最正确的定位及使用方式，才能让写出来的报道更符合大众所需。因为我始终相信，绝大部分护肤品的出现都是有其价值的，只要用法正确，绝对有功效。

我的美容经验是从进入美容领域那年开始的，也从那时候开始学习保养，研究肌肤与化妆品的微妙关系，至今竟然也12年了。从完全不懂保养，分不清楚卸妆、洗脸、去角质，到现在有机会在媒体中与大家分享经验，一路只能说我真的很幸运，有非常多的贵人帮助。

这些贵人包括我在杂志社时期的主管杨玟、性蓁、绫玲、小乖，谢谢你们给我机会学习锻炼，奠定我美学的根基，也谢谢你们的循循善诱，让我能不断修正缺点继续进步，更谢谢你们让我知道只要坚持、只要努力，绝对能让自己有所收获。

当然，最重要的贵人就是亦师亦友的牛尔老师。牛尔老师的专业严谨是众所周知，与牛尔老师多年相处看到的是专业严谨背后付出的心血，那就是热情、投入及认真，也让我更清楚明白小小的成功背后要付出的努力有多大。正因为有这么棒的典范，更勉励自己要战战兢兢，踏实做好每一件事、跨出每一步。

还要谢谢心湄姐、《女人我最大》制作单位的协助，让我从生疏青涩到现在懂得如何将美的讯息以简单的方式传递给需要的人，让更多人有机会能愈来愈美。

这本书写的都是最基本最简单但却是最必备的美容技，从产品面、成分面、使用技巧面step by step图示教学，除了方法外也有相对应的产品让大家可以轻松上手变漂亮，非常浅显易懂，容易入门，也希望这本书能对还在美容路上寻寻觅觅，茫然不知所措的人有帮助。

最后，更要谢谢这本书诞生过程中参与的所有人——牛尔老师、钟姐、刘佩、强哥、爱维儿的协助，让这本书完美呈现，感谢大家。

柳燕

# 目录

contents

## CHAPTER 1

### 保养基本功

- 12 完美护肤程序
- 16 找到淋巴与穴位
- 19 牛尔独门按摩美颜术
- 30 牛尔美眸按摩秘技

## CHAPTER 2

### 终极美肌攻略

- 38 一日达阵法 安抚红肿脱屑
- 40 一日达阵法 镇静发炎痘
- 42 一日达阵法 紧缩毛孔
- 44 一日达阵法 控油
- 48 七日达阵法 弹力保湿
- 52 七日达阵法 舒缓压力疲劳
- 58 28日达阵法 焕新肤质
- 68 减龄五岁达阵法 浅化细纹
- 74 肤色白一号达阵法 摆脱暗沉泛黄
- 80 完美鹅蛋脸达阵法 提拉松垮下垂

## CHAPTER 3

### 认识保养品

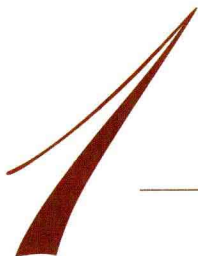
- 88 保养品用语索引
- 90 常见的保养品原料
- 92 常见的保养品成分

## CHAPTER 4

### 护肤用品全收录

- 96 清洁类
- 98 化妆水
- 100 乳液类
- 102 乳霜类
- 105 眼部类
- 109 全方位美颜工具&使用小技巧

## CHAPTER



# 保养基本功

我常常被问到：“老师，我到底该先用这个还是先用那个啊？”所以我们会先从最基础的保养顺序开始，接着我希望大家一定要认真地研究我跟大家分享的按摩手技，保养不是随随便便涂涂抹抹，一定要搭配正确有效的按摩技法，才能达到事半功倍的保养效果。



# 完美护肤程序

## 基础保养

白天



清洁 → 化妆水 → 眼部产品 → 精华产品 → 乳液/乳霜 → 隔离防护 → 底妆/彩妆

晚上



卸妆 → 清洁 → 化妆水 → 眼部产品 → 精华产品 → 乳液/乳霜

只需要注意适时为肌肤补充水分，再根据个别的肌肤状况和美白、控油、紧肤等需求来加强修护，就能拥有柔嫩光滑、健康润泽的美好肤质。

## 美白淡斑保养

白天



清洁 → 化妆水 → 眼部产品 → 美白淡斑产品 → 乳液/乳霜 → 隔离防护 → 底妆/彩妆

晚上



卸妆 → 清洁 → 化妆水 → 眼部产品 → 美白淡斑产品 → 美白保湿面膜 → 乳液/乳霜

## 毛孔痘痘保养

白天



清洁 → 控油保湿  
化妆水 → 眼部产品 → 抑油抗菌  
精华/凝胶 → 乳液/乳霜 → 隔离防护 → 底妆/彩妆

晚上



卸妆 → 清洁 → 化妆水 → 眼部产品 → 抑油抗菌  
精华/凝胶 → 美白保湿面膜 → 底妆/彩妆

## 抗老抚纹保养

皮肤偏干的人，可在清洁后立即敷上面膜，提升皮肤的润泽度，强化皮肤吸收力。

白天



清洁 → 控油保湿化妆水 → 眼部产品 → 抗老精华 → 乳液/乳霜 → 隔离防护 → 底妆/彩妆

若要加强皮肤紧实效果，在化妆水前可使用按摩霜为脸部进行提效按摩。

晚上



卸妆 → 清洁 → 化妆水 → 眼部产品 → 抗老精华 → 美白保湿面膜 → 乳液/乳霜

# 找到淋巴与穴位

## 美颜从活络肌肤开始

想让肌肤变得更好，保养效果加倍，按摩是最直接且人人都能简单上手的好方法，不花大钱，不挨疼痛，只要动动指头和掌心，就能达到温感润肤、调整肌理、淋巴导流、活络血行和理气舒筋等立竿见影的美肤功效。

一般美肤按摩可分为三大类：

### 淋巴按摩



淋巴系统由淋巴液、淋巴管、淋巴结所构成，是动脉、静脉两大循环系统外的第三大循环系统，也是人体废水与不好物质排出的主要管道，但容易因压力、疲劳、情绪紧张造成循环不顺畅。淋巴循环过度负荷后，无法顺利代谢肌肤内的多余水分，就易导致水肿，过多毒素的堆积则易导致浮肿，让脸部轮廓线条愈来愈不明显，肤色也会晦暗、没有光泽。

重现皮肤光泽，活络微循环的淋巴按摩术，主要会使用到指腹、弯曲的指关节、四指并拢的大面积指腹。淋巴按摩的关键就是动作的结尾都是停在淋巴结处，也就是要把肌肤内不必要的老废物质引出，所以在早上保养时或上妆前按摩效果明显。

脸部的淋巴结位置在耳廓至锁骨上方连线中，大概就是在太阳穴、耳下方及锁骨位置。