

完全
公開

面皰完全

保養・化粧手冊

從洗臉、保濕、
特殊護理到消除面皰、
上妝的技巧……





送給因為面皰而放棄“流行彩粧”的妳

面皰完全 保養・化粧手冊

Part 1 洗臉 4

- 選擇適合肌膚的洗面劑 ●基本的洗臉方法
- 洗臉的祕訣.....
- 面皰產生的三大原因 ●我最喜歡的洗面劑

Part 2 卸粧 16

- 如何選擇卸粧劑
- 「基礎化粧」的卸粧法

Part 3 保濕 22

- 化粧水的選擇 ●正確化粧水拍打法
- 我喜歡的化粧水
- 面皰肌膚真的不需要油分嗎？





Part 4 特殊護理 32

- 面皰肌膚敷面的目的
- 如何避免面皰疤痕的殘留？

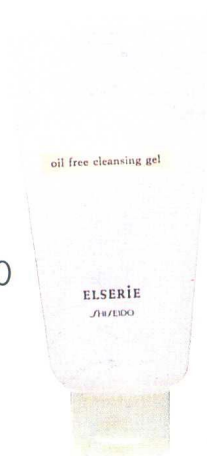
Part 5 從體內趕走面皰 36

- 由體內形成面皰的3大原因 ● 利用「顏面氣功」
- 食物治療 ● 漢方藥治療 ● 背部等身體面皰該如何處理？
- 便秘與面皰

Part 6 面皰肌膚如何化粧 .. 50

- 利用美容液及蜜粉 ● 如何遮蓋面皰的基礎化粧
- 光靠蜜粉進行化粧
- 無油的淡粧
- 光靠重點化粧修飾

關於面皰的一切 問題解答集 60





送給因為面皰而放棄“流行彩粧”的妳

面皰完全 保養・化粧手冊

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Part 1 洗臉 4

- 選擇適合肌膚的洗面劑 ●基本的洗臉方法
- 洗臉的祕訣.....
- 面皰產生的三大原因 ●我最喜歡的洗面劑

Part 2 卸粧 16

- 如何選擇卸粧劑
- 「基礎化粧」的卸粧法

Part 3 保濕 22

- 化粧水的選擇 ●正確化粧水拍打法
- 我喜歡的化粧水
- 面皰肌膚真的不需要油分嗎？





Part 4

特殊護理 32

- 面皰肌膚敷面的目的
- 如何避免面皰疤痕的殘留？

Part 5

從體內趕走面皰 36

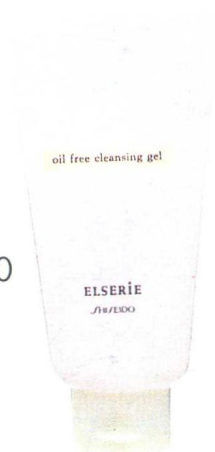
- 由體內形成面皰的3大原因 ● 利用「顏面氣功」
- 食物治療 ● 漢方藥治療 ● 背部等身體面皰該如何處理？
- 便秘與面皰

Part 6

面皰肌膚如何化粧 .. 50

- 利用美容液及蜜粉 ● 如何遮蓋面皰的基礎化粧
- 光靠蜜粉進行化粧
- 無油的淡粧
- 光靠重點化粧修飾

關於面皰的一切 問題解答集 60



洗臉

面皰保養的基本，首先從去除污垢開始。目標是「連毛細孔深處都要乾淨」

如果有「不會長面皰的肌膚」，最重
要的就是洗臉。
首先是要去除肌膚污垢及多餘皮脂，連
毛細孔深處都能保持清潔的肌膚，才是面皰
護理的基本。光是用水劈哩啪啦，無法得到
美麗的肌膚。
選擇適合肌膚的洗面皂，用正確方法洗
臉，仔細以清水沖乾淨，這是保持20歲肌膚
免於面皰之苦的祕訣。在此，我們再來探討
一次洗臉的知識吧！

何謂面皰？

從15歲到25歲是皮脂分泌最旺盛的年齡。而過剩的皮脂會阻塞毛細孔，雜菌發生作用之後，面皰就誕生了。

此外，空氣的污垢，以及附著於肌

面皰大致分為5種

我們所說的面皰，放任不管的話，會逐漸惡化。而依症狀可分為5大類。

首先是不痛不癢、肌膚膨脹的「面皰」初期階段。如左頁插圖1、2，毛細孔封閉的白面皰，以及毛細孔張開，污垢積存的黑面皰2種。

第2階段稱為「痤瘡」，伴隨發炎

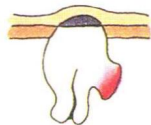
膚上的灰塵，如果放任不管，也會成為容易形成面皰的肌膚環境。

這種年紀會開始打扮，化粧品油分或卸粧不徹底，也會導致面皰增加。

症狀，觸摸時感覺疼痛。繼續下去會惡化，但也有自然痊癒的可能。

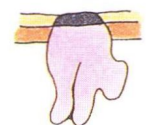
一旦痤瘡惡化，有膿出現，就稱為「膿胞性痤瘡」。再惡化變硬則為「硬結性痤瘡」。而出現腫跑的話，則稱為「囊瘤性痤瘡」。這就是造成面皰留下疤痕的原因。

1 白面皰



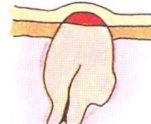
白色隆起。

2 黑面皰



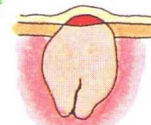
白毛細孔前端稍微張開。

3 痤瘡



發紅、出現發炎現象。

4 膿胞性痤瘡



化膿、毛細孔遭破壞。

妳的洗臉方式錯了嗎？



3 實行
「徹底沖洗」

2 學會用
「泡沫洗臉」

1 基本上要用
清潔的手



面皰肌膚的
洗臉3大法則

選擇適合肌膚的洗面劑非常重要

妳的肌膚是什麼型態？

Oily Skin

亦即皮脂分泌旺盛、
容易發黏、會長面皰及腫疱，
毛細孔明顯型。
特徵為容易脫粧。

皮脂分泌多的
油性肌膚

【TEST】

洗臉後用毛巾吸乾水分，什麼也不擦，保持15分鐘。然後用手掌包住整個臉，如果肌膚好像很油膩，就是油性肌膚。此外，洗臉後進行充足睡眠，隔天早上起床後，臉上浮現油脂，也是油性肌膚。如果只是浮現薄薄油脂，或只有T字部位發黏，不算油性肌膚。

發黏肌膚最大煩惱
就是容易長面皰

油性肌膚的特徵是，毛細孔大而明顯，容易脫粧。皮脂容易呈現暗沉的現象。但優點則是不容易出現皺紋，然而卻有面皰的煩惱。

Dry Skin

不論任何季節都覺得有點乾燥的肌膚，
但是有時也會在某部位長面皰，
是很難護理的肌膚。
也包括混合型肌膚在內。

擔心乾燥問題的
乾燥型肌膚

【TEST】

洗臉後用毛巾吸乾水分，什麼也不塗的狀態保持15分鐘。之後用手指觸摸臉，如果無法順暢滑動，就是乾燥型肌膚。此外，早起時臉頰乾燥的人，也是屬於這類型肌膚。也有人只有T字部位發黏，但其他部位乾燥，亦可參考乾燥型肌膚洗臉。

注意不要因為擔心乾燥
而補充過多油分

紋路細緻，不容易長面皰。但是因為擔心過於乾燥而給予過多油分，有時反而會出現面皰的煩惱。混合型肌膚如果護理方法錯誤，也會變成面皰肌膚。

發黏肌膚會使面皰增加

選擇洗後 臉稍感緊繃的洗面劑

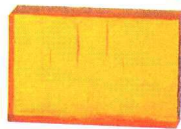
◀皮膚科醫生所研發。Dr. MANO bioserum 洗面皂



▼對肌膚具有溫和效用的新德羅吉娜洗面皂



▲摻加硫黃面皰用洗面劑。資生堂藥用 PIMPLIT 洗面皂



油性肌膚專用洗面劑，目的是要洗去多餘的皮脂。因此，要選擇洗後肌膚稍感緊繃的洗面劑。

洗完臉後，在面皰部分用指尖不要出力，輕輕按摩也有效。但是，磨砂膏或美容刷會傷害面皰，很可能使面皰惡化，所以盡可能不要使用。

◀口碑相傳受人歡迎的油性肌膚液體狀洗面劑



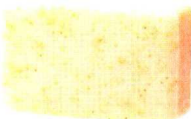
▶蜜絲佛陀 (MAX FACTOR) 敷面劑



▶具殺菌效果，面皰專用資生堂 ELSERIE Clean foam

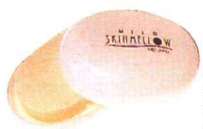
有時因為乾燥而長面皰

選擇滋潤洗面劑 注意洗臉方法



▲使用具有抗菌消炎效果的西洋甘菊洗面皂。100%天然濃縮洗面皂

▼只去除污垢，不會去除多餘皮脂，創造健康肌膚。美娜 (MENARD) MILD SKINMELLOW



乾燥肌膚應選擇洗後感覺滋潤型態的洗面劑。如果將重要的皮脂洗掉，之後再補充乳液等，給予過多的油分，是造成面皰的原因。

洗臉方法是盡可能不要用手。指力量摩擦，要輕柔地清洗。如此即可預防去除過多必要皮脂。

◀乾燥與發黏並存肌膚專用洗面劑。chlorophyll 藥用葉綠素洗面劑



▶給肌膚適度滋潤。最適合乾燥肌膚與敏感肌膚。持田製藥 Collage-D 液體洗面皂



▶利用保濕效果滋潤肌膚，沖洗後不易殘留於肌膚上。資生堂 ELSERIE clean form

仔細進行基本洗臉法預防面皰

選好洗面皂之後，不管肌膚類型如何，首先得學習正確洗臉方法。

最重要的是①充分揉搓起泡。②用泡沫包住肌膚清洗。③容易長面皰之處別忘記仔細清洗。這就是面皰肌膚洗臉的祕訣。學會正確的洗臉方法，養成早晚確實實行的習慣。

由內向外是洗臉的正確方法

從臉的中心往外側，活動指腹中心清洗，是洗臉的重點。這樣就可以使臉部肌肉活動，經由輕輕按摩，也能促進新陳代謝作用。



洗臉前應進行使毛細孔張開2大祕訣



●用蒸氣使毛細孔張開●在洗臉前，臉貼近裝滿熱水的洗臉盆。用蒸氣使毛細孔張開，輕易去除積存在毛細孔當中的皮脂及污垢。



●用熱毛巾使毛細孔張開●用以熱水打濕的熱毛巾擰乾後，蓋住整個臉的方法。這也是為了使毛細孔張開。不管什麼方法都是洗臉前的準備工作。

正確洗臉技巧



1

首先，塗抹洗臉劑之前，養成用冷水或溫水沾肥皂清潔手部的習慣。這是最基本的。

CHECK

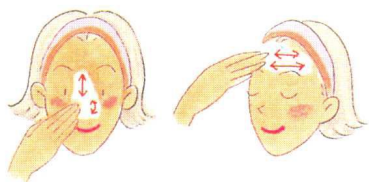
「清潔的手」是預防面皰的關鍵

手骯髒不僅容易長面皰，而且洗面劑也不容易揉搓起泡，如此無法去除毛細孔污垢。而且，混合污垢的泡沫，反而會使面皰惡化。因此，正確洗臉之前必須先洗淨雙手。



4

揉搓起泡沫之後，輕輕塗在臉上，停留 10 秒鐘。讓皮脂浮現在泡沫上，較容易去除污垢。同時，從臉頰寬廣部分開始清洗。



5

洗完整個臉後，T 字部分等容易產生面皰部分，如圖所示，再清潔一次，總共要洗二次。而且必須輕柔進行。



6

最後，下巴內側，容易殘留食物油脂的部分，以手指輕輕清洗。別忘了，這裡也是容易長面皰的部分。

CHECK

鼻翼周圍是容易忽略的地方



用無名指指尖，清洗容易遺忘的鼻翼周圍及鼻下。

CHECK

洗面劑
要遵守分量規定



洗面劑並非泡沫越多越好，因為太多泡沫不容易沖洗乾淨。因此，一定要遵守說明書上所寫的建議事項。



2

其次，最重要的是揉搓起泡。此泡沫成為手指與肌膚的緩衝，不會傷害長面皰的部分，是洗臉很重要的注意事項。

泡沫揉搓至
出現尖角為止



3

手掌互相揉搓，加入少量溫水揉搓起泡。如圖片所示，以產生尖角為目標。

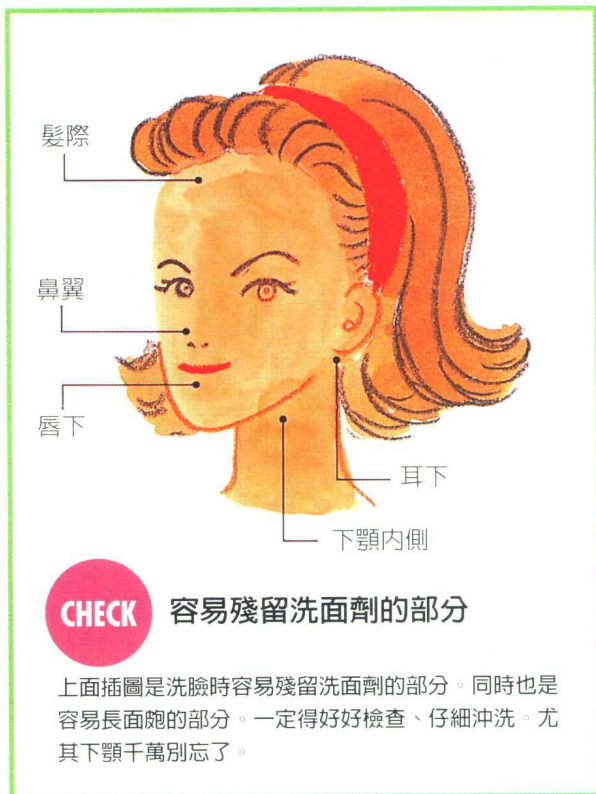
洗臉的祕訣在於「必須徹底沖洗乾淨！」

正確洗臉法非常重要。洗。殘留洗面劑的肌膚，除了會長面皰之外，還會產生許多肌膚問題。好不容易浮上來的皮脂或污垢，會留在皮膚上。為了防止這種

情形，必須仔細沖洗乾淨。

沖洗的重點要從檢查開始，最重要的是「必須徹底沖洗乾淨！」

這才是正確
面皰肌膚洗臉法



1

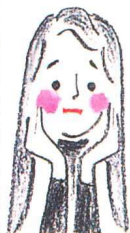
就像沐浴一樣，要用比洗臉多1倍的時間，以溫水仔細沖洗整個臉，鼻翼也要仔細洗淨。



CHECK

太燙的水
是長面皰
的原因

用太燙的水沖洗，會將肌膚需要的皮脂給沖掉了，結果導致乾燥，必須注意。



CHECK 沒有海綿時

外出時想洗臉，卻沒有海綿，這時可以用一隻手按住前髮，另一隻手上下緩慢移動，就可以將髮際清洗乾淨。



2

臉的側面及太陽穴是手不容易活動的部位，因此要將臉傾斜來沖洗。這樣才能洗乾淨。

髮際也要檢查



3

容易長面皰的髮際，也是容易被遺忘的重點。可以使用海綿沖洗。

4

在沖洗的最後是下顎內側。如圖片所示，用手將水撈起來，沖洗掉多餘的洗面劑。



CHECK 沖洗完後也不可掉以輕心！

為了預防面皰，必須將臉洗乾淨。擦掉水分的毛巾，也得選擇柔軟素材的產品。



從長出的部分了解面皰的原因！

面皰是由於毛細孔內有污垢，以及皮脂阻塞等原因所形成。在妳臉上如果有特別容易長面皰的部分，就必須了解原因了。

換句話說，即使同樣是面皰，但可以因它是出現在額頭或下巴，而了解原因「是什麼？」

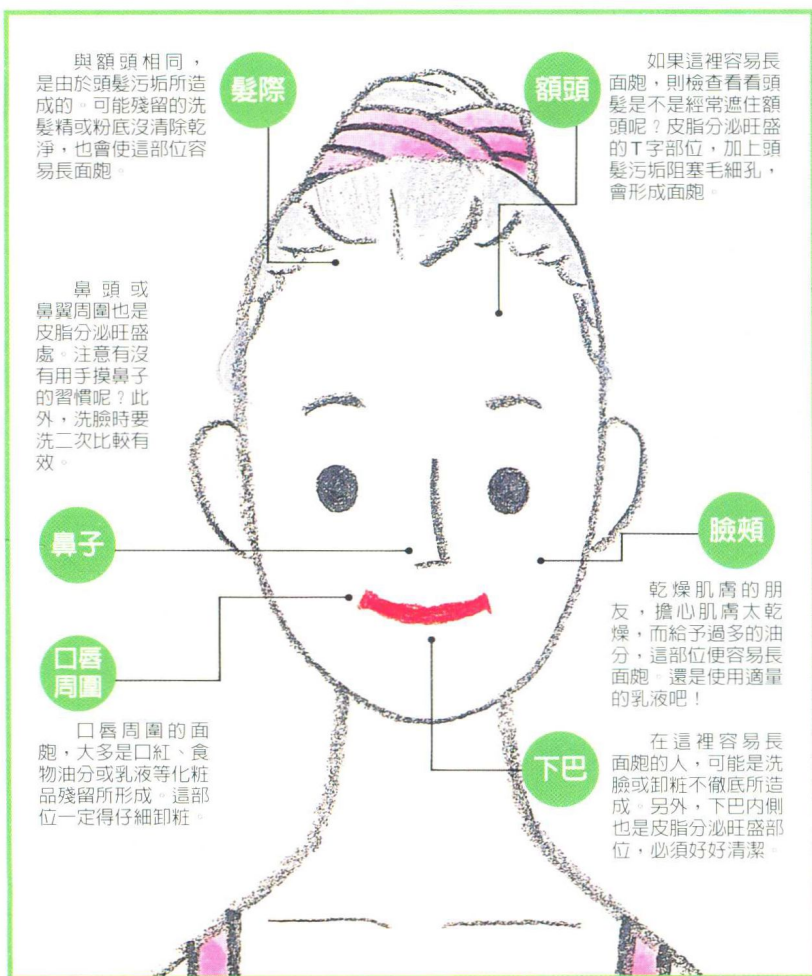
因此，雖然妳持續以正確方法洗臉，但如果不對面皰的「原因」進行護理，則面皰趕也趕不走。

參考下面插圖及左頁敘述，即可了解自己面皰形成的原因。

就好像每個人擁有不同的臉型一樣，面皰也有其容易形成的各自原因。了解面皰形成的原因之後才有辦法預防面皰。

如果想消除煩惱，就必須確定攻擊肌膚的外在要因，並不讓這些原因發生。

平常，面皰會長在哪裡呢？



20歲面皰的3大原因

殘留在肌膚上的化粧品
會形成面皰
一定要徹底卸粧

會囤積在毛孔形成面皰的，
不只是皮脂和污垢而已。

粉底和化粧品的選擇方法和使
用方法錯誤的話，油分就會囤積在
毛孔，不久之後形成面皰。

這稱為20歲的「化粧品面
皰」。但並非化粧後就會立刻形成
面皰肌膚……

最重要的是長時間不卸粧，也
就是長久持續毛孔阻塞狀態，才
會形成面皰。

回家以後要徹底卸粧，盡快洗
臉，讓肌膚早點恢復原狀。

如果想化美麗的粧，一定要記
住「徹底卸粧」。這是20歲面皰護
理的基本方法。



正在攻擊妳……
化粧品面皰

煎餅
或零嘴
會讓妳長面皰

預防面皰，均衡的飲食很重
要。首先必須注意的是不吃宵夜。

尤其是煎餅或用糯米做的點
心，會使面皰化膿，要小心控制。
此外，吃太硬的食物引起消化

不良或下痢，會造成維他命C不
足。所以要吃容易消化的食物。



會誘惑妳……
零嘴面皰

肌膚是夜晚創造出來的
因此睡眠不足
是形成面皰的原因

人類的肌膚細胞在夜晚10點～
2點之間，會不斷製造更新。因
此，這段時間一定要以睡眠的型態

休息。否則新陳代謝遲鈍，會分泌
過多皮脂。

面皰形成時，儘量要有充足的
睡眠，使肌膚的新陳代謝順暢。實
行「用睡眠治療面皰」。

何謂 新陳代謝

肌膚會經常更新。肌膚最深處
的基底層，所產生的細胞大約在14
天內推擠至皮膚表面，而在第14天
形成角質（污垢）脫落。此週期稱為
新陳代謝。因睡眠不足導致新陳代
謝紊亂，就會長面皰。



就在妳隔壁……
午夜面皰