



❁ 超简单 ❁

# 美肤化妆造型书



**何琼** 主编

国家级高级造型技师  
国际造型业协会高级会员

七彩生活

超简单

# 美肤化妆造型书

何琼 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

超简单美妆化妆造型书 / 何琼主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4023-4

I. ①超… II. ①何… III. ①女性-皮肤-护理-基本知识②女性-化妆-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210222号



# 超简单 Beauty 美妆化妆造型书

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 韩少杰 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 刘虹伯

版式设计: 桃子

文图编辑: 季 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 ([www.jlpg.cn/yiwen](http://www.jlpg.cn/yiwen))  
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司  
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 180千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



美丽是女性一生的必修课，每个美丽秘诀都是女人完美项链上的一颗珍珠，这份完美由你亲手串起。美丽从何而来？除了先天的馈赠外，后天的自我发掘和自我修炼也是必不可少的。也许你会认为时间和美丽是成正比的，其实，只要你掌握美丽的技巧，每天只需短短的几分钟，坚持不懈，美女速成绝不是空谈！

是不是每天都在幻想拥有一张模特般吹弹可破的脸？真正令人心动的是轻透而又充满神采的水润美肌。无暇的肤色、清澈的眼神、迷人的双唇，现在就来学习精致自然的美肤化妆造型术吧！打造令时光倒流的美妆神话，让你成功变身为无懈可击的靓妆美女。

不要再去艳羡“她”的完美肌肤，嫉妒“她”的魔鬼身材了！了解自己，关注自己，遵循此书给你提供的各种美容护肤造型方法，从一个个小细节入手，从点点滴滴做起，不久你会发现拥有美丽不再是梦想，你也可以轻松变身为美丽自信、魅力无限的俏佳人，成为别人眼中一道靓丽风景线。

对美肤、化妆、造型一窍不通的你，想立刻成为化妆达人吗？想让自己从丑小鸭摇身变为白天鹅吗？想让自己成为众人中最耀眼的焦点吗？赶紧翻开你人生的第一本美肤化妆造型书，美丽从现在开始，漂亮不再是梦想！

## 前言

Foreword

何琼

国家级高级造型技师  
国际造型业协会高级会员



Part 01

## 漂亮MM, 从美肤开始 ——全方位美肤攻略

### Chapter 01

#### 认清肤质, 完美肌肤第一步

护肤第一课, 认识常见的五种肤质 / 8  
自我检测你是哪种肤质 / 9

### Chapter 02

#### 基础护肤理念, 打造美肌达人

肌肤基础护理的真相 / 10  
夏季肌肤基础护理要点 / 11  
化妆水, 做好肌肤二次清洁 / 12  
润肤霜, 给肌肤营养加餐 / 13  
花样面膜, 让肌肤自然“水当当” / 13  
定期去角质, 告别问题肌肤 / 14

### Chapter 03

#### 选对护肤品拥有幼龄肌肤

选择护肤品要依肤质不同 / 16  
注意! 护肤品必须按顺序登场 / 16  
洁面产品选购窍门 / 17  
化妆水选购窍门 / 18  
面霜(乳液)选购窍门 / 18  
精华素选购窍门 / 19  
眼霜选购窍门 / 19  
润唇膏选购窍门 / 19  
植物精油选购窍门 / 20

### Chapter 04

#### 女性必修课——保湿补水

肌肤缺水原因大搜罗 / 21  
测一测, 你的肌肤有多缺水 / 22  
保湿是女人美肤的根本 / 22  
不可不知的补水五法 / 23  
根据肤质实施保湿计划 / 23  
超简单, 保湿组合DIY / 24  
高效保湿面膜DIY / 25  
告别“干物女”才是水美人 / 26  
细心呵护娇嫩双手 / 26  
“足”够水润才美丽 / 27  
OL的新保湿主义 / 27  
不能忽视的日常保湿细节 / 28  
滋阴养颜美味DIY / 29  
四季必念保湿经 / 29  
女人保温蔬果排行榜 / 30

### Chapter 05

#### 内外兼修——美白保养

肌肤偏黑暗沉原因大搜罗 / 31  
变身“白雪公主”三法则 / 31  
测一测, 你离白皙清肌有多远 / 32  
五大护肤锦囊, 持续美白 / 32  
美白计划要因肤而异 / 33  
美白, 莫让斑点挡道 / 33  
去斑美白面膜DIY / 34  
中医药方巧去斑 / 35  
日夜美白大作战 / 36  
了解粗大毛孔成因 / 36  
冰果反“孔”秘籍 / 37  
天然高效缩孔面膜DIY / 37  
告别红血丝, 美肌白里透红 / 39  
防过敏美白面膜DIY / 39  
中医教你点“靓”美白穴 / 40  
珍珠粉内用外敷, 美白计 / 41  
女人美白蔬果排行榜 / 42

## Chapter 06

### 抚平肌肤——去痘无痕

- 青春痘or成人痘 / 43
- 不同部位的痘痘问题 / 43
- 三种痘痘形态 / 44
- 痘肌产生原因大搜罗 / 44
- 好习惯帮你战“痘”胜利 / 45
- 护理痘肌四大禁区 / 45
- 紧急去痘，冰敷搞定 / 46
- 去除痘印小妙招 / 46
- 天然高效去痘面膜DIY / 46
- 排毒去痘饮品DIY / 47

## Chapter 07

### 焕然一新——除皱滋养

- 皱纹产生原因大搜罗 / 49
- 测一测，你的肌肤年龄 / 50
- 除皱计划一：浅皱纹 / 50
- 除皱计划二：深皱纹 / 51
- 巧手按摩，与表情纹说再见 / 51
- 高效除皱面膜DIY / 52
- 果蔬敷面去皱法 / 53
- 未雨绸缪，两招预防眼部皱纹 / 53
- 小细节“擦”掉鱼尾纹 / 54
- 高效抗皱眼膜DIY / 55
- 拯救红唇，与唇纹划清界限 / 55
- 高效唇膜DIY / 56
- 颈部，保养护理须知 / 56
- 高效颈膜DIY / 57
- 中医去皱按摩法 / 58
- 抗皱饮食大揭秘 / 59
- 女人抗皱蔬果排行榜 / 60

## Chapter 08

### 美肤新主张——防晒修护

- 紫外线，健康肌肤头号杀手 / 61
- 对抗紫外线，防晒装备一览 / 61
- 防晒霜选购窍门 / 62
- 辨别认清防晒系数 / 62

- 正确涂抹防晒霜 / 63
- 晒后紧急修护：轻微晒伤篇 / 64
- 晒后紧急修护：严重晒伤篇 / 64
- 晒后高效修护面膜DIY / 65
- 警惕四大防晒误区 / 67
- 女人防晒蔬果排行榜 / 67

## Chapter 09

### 轮廓美丽——紧致光滑

- 肌肤紧致修复法 / 68
- 提升面部按摩七法 / 68
- 高效紧肤面膜DIY / 69
- 告别松弛小细节 / 71
- 紧致肌肤吃什么 / 72
- 紧肤精油配方一览表 / 72
- 穴位按摩重塑紧致肌肤 / 74
- 汉方紧肤有妙招 / 74
- 肌肤紧实度自我测试 / 75

## Part 02

### 百变造型，离不开的 创意彩妆秀

## Chapter 01

### 妆前保养，让你更水嫩

- 隐形衣第一课：认识肌肤类型 / 76
- 准确测试你的肌肤类型 / 77
- 火眼金睛挑对洁面产品 / 77
- 学会正确的洗脸方式 / 78
- 清洁无残留，卸妆是关键 / 79
- 只选适合自己的卸妆产品 / 80
- 深层清洁，爱上去角质 / 81
- 水晶肌的秘密：六步去角质 / 82
- 警惕：去角质禁区 / 82
- 飙升水润值，四季都要保湿 / 83
- 因肤而异挑选保湿秘方 / 84
- 防晒霜，垒砌肌肤保护屏 / 84
- 拒绝“黑手”，选对防晒产品 / 85
- 涂抹防晒霜四大细节 / 85

## Chapter 02

### 完美底妆，轻松巧白皙

- 晒晒化妆包：底妆必备单品 / 86
- 晒晒化妆包：底妆必备工具 / 87
- 粉底类型知多少 / 87
- 如何挑选粉底色 / 88
- 轻薄粉底，底妆要“会呼吸” / 88
- 神奇饰底乳，让毛孔隐形 / 89
- BB霜，快速底妆好帮手 / 89
- 全面认识遮瑕膏 / 90
- 巧用遮瑕膏之一，点走斑点 / 90
- 巧用遮瑕膏之二，盖住痘痘 / 91
- 障眼法之一，告别“熊猫眼” / 92
- 障眼法之二，告别眼袋 / 93
- 唇部完善遮瑕法 / 93
- 细腻散粉，让底妆“从一而终” / 94
- 最衬肤色的散粉才是绝配 / 95

## Chapter 03

### 眉妆正当时，打造最IN造型

- 晒晒化妆包：秀气眉妆必备道具 / 96
- 根据脸型选眉形（一） / 96
- 根据脸型选眉形（二） / 97
- 黄金比例修眉法 / 98
- 眉笔、眉粉、眉膏择善从之 / 99
- 一学就会三步描眉法 / 100
- 标致柳叶眉，传承淑女风范 / 101
- 看粗眉妆也“笑傲江湖” / 102
- DIY个性眉凸显女人味 / 103
- 描画泰勒眉席卷复古风 / 104
- 魅力眉妆三大细节 / 105

## Chapter 04

### 精致眼妆，打造靓丽双眸

- 晒晒化妆包：迷人眼妆必备单品 / 106
- 晒晒化妆包：迷人眼妆必备工具 / 106
- 必学眼影色彩搭配 / 107
- 不同眼形眼影搭配技巧（一） / 107

- 不同眼形眼影搭配技巧（二） / 108
- 轻松描绘美目传神眼线 / 109
- 无瑕裸妆清澈眼线 / 110
- 睫毛弯弯自有高招 / 111
- 芭比美睫技巧 / 112
- 轻松玩转假睫毛 / 113
- 手把手教你四步贴紧双眼皮 / 114
- 美眸闪耀之烟熏眼妆 / 115
- 纯情水蜜桃眼妆 / 116
- 秋季浪漫田园眼妆 / 117
- 混血儿深邃迷离猫眼妆 / 119

## Chapter 05

### 粉嫩唇妆，魅力新坐标

- 晒晒化妆包：甜美唇妆必备单品 / 120
- 晒晒化妆包：甜美唇妆必备道具 / 120
- 挽救水润双唇护理 / 121
- 肤色VS唇色 / 122
- 四步示范基本唇妆 / 122
- 不完美唇形紧急补救法 / 123
- 幸福唇形新选择：饱满M形 / 124
- 丰润而有质感的米黄色樱唇 / 125
- 绝对诱惑丰润绯红樱唇 / 126
- 迷倒众生果冻唇 / 127
- 四步画好性感咬唇妆 / 128
- 冬季剔透水嫩唇妆 / 129

## Chapter 06

### 细节修饰，风韵百分百

- 完美定妆，美丽不留“粉”迹 / 130
- 深浅粉底，轻松营造美女鹅蛋脸 / 131
- 秀挺鼻妆，让脸立体起来 / 131
- 巧妙修饰不完美鼻形 / 132
- 胭脂粉&腮红膏 / 133
- 百媚腮红平添好气色 / 133
- 看腮红与肤色如此亲密 / 134
- 不同脸形的红色诱惑 / 135
- 焕彩珠光粉，惊艳无限 / 135

## Chapter 07

### 找对风格,快速搞定场合妆

- 优雅宴会妆 / 136
- 娇嫩水果妆 / 137
- 知性职场妆 / 138
- 俏皮街妆 / 139
- 时尚运动妆 / 140

## Chapter 08

### 防止脱妆的黄金定律和快速补妆技巧

- 避免浮粉和定型眉色 / 141
- 不脱眼影和让眼线持久 / 141
- 腮红定彩和让口红恒艳 / 142
- 快速补妆必备工具 / 142
- 快速补妆技巧 / 144

Part 03

### 瞬间改变命运,教你 轻松打理时尚发型

## Chapter 01

### 搞定发型必不可少的魔法道具

- 美发必备工具之吹风机 / 146
- 美发必备工具之美发梳 / 147
- 美发必备工具之直板夹 / 147
- 美发必备工具之卷发棒 / 148
- 美发定型产品之啫喱 / 148
- 美发定型产品之发蜡 / 148
- 美发定型产品之摩丝 / 148
- 美发定型产品之发胶 / 149
- 美发日常道具之刘海夹 / 149
- 美发日常道具之神奇干发帽 / 149

## Chapter 02

### 发型、脸型完美搭配,最有女人味

- 发型&脸型:瓜子脸 / 150
- 发型&脸型:圆脸型 / 151



- 发型&脸型: 方形脸 / 153
- 发型&脸型: 长形脸 / 154
- 发型&脸型: 菱形脸 / 155
- 发型&脸型: 梨形脸 / 156

## Chapter 03

### 完美造型让你更显俏丽

- 盘发造型倾心舞会款 / 157
- 盘发造型清爽OL派 / 158
- 绑发造型青春活力派 / 160
- 绑发造型怀旧淑女风 / 162
- 马尾花配饰OL半盘发 / 164
- 马尾花配饰悠闲淑女派 / 165
- 树形夹配饰温婉淑女上班族 / 166
- 皇冠配饰传统新娘发 / 167
- 对夹配饰动感自信小扭发 / 169
- 爪夹配饰韩式派发 / 170
- 头花配饰浪漫田园风格 / 171
- U型夹配饰神秘华丽发卷 / 172
- 一字夹配饰甜美侧扎发 / 174
- 发带配饰轻盈可爱造型 / 175
- 发带配饰性感女人味 / 176
- 布夹配饰恬静淑女 / 178
- 中长披肩发精致短束发 / 180
- 中长发时尚BOBO头 / 181
- 蓬松乱发直流海飘逸发 / 183
- 平直碎发高品位酷感卷发 / 184
- 简单直发动感卷发 / 185

附录

主题美甲不同场合拥有不同美甲艺术 / 186



# 漂亮MM，从美肤开始 ——全方位美肤攻略

Chapter 01

## 认清肤质，完美肌肤第一步

Case

01

### 护肤第一课， 认识常见的五种肤质

了解自己的肤质类型，才能有针对性地呵护肌肤，找到最适合自己的肌肤保养之道。一般来说，常见肤质有下面5种：

〔**干性肌肤**〕干性肤质主要是指皮肤角质层水分低于10%，表面肤质比较轻薄，皮脂分泌比较少，皮肤上很少长粉刺和暗疮、痘痘，毛孔不明显；每当气候干燥时，就会出现脱皮的现象。

〔**油性肌肤**〕油性肤质主要是指表面皮肤油脂分泌比较旺盛，脸上经常满面油光，T字区域出油现象尤为明显，毛孔较粗大，爱长粉刺和暗疮，但这类肤质不易滋生皱纹。

〔**中性肌肤**〕肌肤水油分泌平衡，既不干也不油，肤质平滑有弹性，对外界刺激有很好的抵抗力，是较为理想的肤质类型。

〔**混合性肌肤**〕混合了干性、油性肌肤的特征，常见的表现为T字区域泛油光，其他部位偏干燥，大部分人都是此类肤质。



〔**敏感性肌肤**〕易因外界刺激而引起某种程度不适的肤质，遭遇换季或突然遇冷、遇热时，皮肤局部会发红或起小丘疹；肌肤皮层较薄，甚至会有清晰可见的红血丝。

Case

02

## 自我检测 你是哪种肤质

判断自己是哪一种肤质，可以通过下面三种自我检测法：

〔**触摸测试法**〕早晨起床时用手指触摸肌肤来测定肤质。

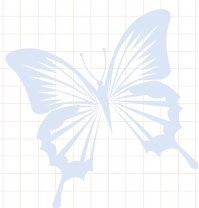
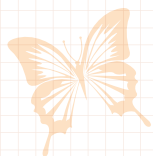
触摸干性肤质的时候，会有不平整、毛躁的感觉；油性肤质触摸时，会有油腻、黏手的感觉；中性肤质触摸时，会感觉不干不油，肤质平滑细腻；混合性肤质触摸时，两颊有粗糙之感，额头、鼻梁、下巴有油腻感。

〔**洁面测试法**〕通过洁面后不擦任何护肤品，看皮肤紧绷感的持续时间来测定肤质。

干性皮肤洁面后紧绷感约40分钟后消失；中性皮肤洁面后紧绷感约30分钟后消失；油性皮肤洁面后紧绷感约20分钟后消失。

〔**纸巾测试法**〕睡前清洁皮肤后，不擦护肤品，待第二天早晨醒来后，用纸巾轻轻擦拭脸部，以纸巾上的油迹来测定肤质。

干性肤质在纸巾上不会留下油迹；油性肤质会在纸巾上留下大片的油迹，所对应的部位分别是额头、鼻梁、鼻翼、下巴、脸颊等；中性肤质在纸巾上仅会留下星星点点的油迹；混合性肤质易在纸巾中心留下片状油迹，对应出油部位是额头、鼻梁、下巴。



Case  
01肌肤基础护理的  
真相

紧致光滑、晶莹剔透的肌肤一直是每一个爱美女性对护肤的终极渴望。深入了解肌肤有效紧致的秘密, 让松弛的肌肤变成过去式。目前针对老化肌肤的保养, 大多只着重在抗皱的领域, 并没有关注因为老化所引起的毛孔粗大问题, 所以花大钱做保养, 以保卫青春的留逝。毛孔粗大是最令女士们困扰的问题, 就算使用化妆品遮掩, 也只是“治标不治本”。要真正解决问题, 唯一的办法就是做好基本的肌肤护理, 使毛孔自然收紧。

## 真相1: 缺水

当肌肤的真皮层缺乏水分, 表皮细胞就会开始萎缩, 毛孔及皱纹等问题会显得格外明显, 所以, 给肌肤保湿是非常重要的步骤。

## 真相2: 角质层

皮肤的基层会不断制造新细胞输送至上层, 细胞老化后便成为外层老化角质层, 如果长期不彻底清洁皮肤, 会影响皮肤的新陈代谢及老化角质层的脱落, 毛孔便会逐渐扩张变大。

## 真相3: 肌肤老化

随着年龄的增长, 皮肤的血液循环会减慢, 皮下组织脂肪层也会变得松弛而欠弹性, 如果没有适当的护理, 皮肤便会加速老化, 毛孔也会自然扩大。

## 真相4: 油脂过盛

T字区的皮脂分泌特别旺盛, 当过盛的油脂堆积在毛囊表面, 就会令毛孔膨胀, 使得毛孔粗大。

## 真相5: 按压皮肤

护理皮肤的时候, 如果方法不当, 同样会令毛孔变得粗大。就去黑头为例, 如果随意大力按压皮肤, 就容易令肌肤的表层破裂, 一旦伤害到真皮的话, 肌肤就会难以产生新细胞, 毛孔同样也会变得明显而粗大。



Case

02

## 夏季肌肤 基础护理要点

夏季肌肤面对着各种各样的问题，油脂分泌旺盛、毛孔变得粗大、肌肤缺水、紫外线把肌肤晒伤……这时对肌肤的护理，不能只着重于美白防晒了。即刻了解夏季肌肤基础护理要点，给肌肤一个完整的呵护。

### 👑 补水与保湿

无论属于什么肤质，夏天一定别忘了先补水再保湿。因为夏天天气很热，很容易使皮肤出油，同时面部水分的蒸发速度也是其他时节里的1~2倍。不要一味的控油，一定要先给皮肤补水。只有水分补充足够，才有可能帮助减缓出油的情况，也同时真正控油。

### 👑 清洁

首要一步，肯定是脸部清洁。无论是什么性质的皮肤，在夏季其出油的情况都比其它三个季节多，所以最好选用弱酸性的脸部清洁产品。而且洗完脸后，一定要爽肤水化妆水保湿。

### 👑 防晒

夏季强烈的紫外线会使皮肤表皮细胞慢慢发生氧化，刺激表皮细胞，使之脱水、发炎。紫外线的刺激会导致油性皮肤的皮脂腺与汗腺出现分泌失调的现象，缺水、油腻、脱皮，特别是油性皮肤的MM，失调问题会愈加严重。所以，夏季的防晒工作一定不能省。如果

是中、干性皮肤的MM可以选用以补水的防晒霜为主，敏感的皮肤可以用防晒霜，如果是油性敏感的MM，就要使用抗敏的防晒乳液或防晒喷雾了。

### 👑 美白

并不是任何皮肤都适合美白产品。比如敏感性皮肤，在选择美白产品的问题上一定要慎重，因为某些美白类产品会引发过敏等症状。选择美白类产品时，一定要根据自己的肤质，比如中性皮肤要适当加补水喷雾或补水精华，油性皮肤要选择无油的美白类产品。

### 👑 酸性食品不宜多吃

酸性食物吃多了，会使身体产生更多自由基，同时也加快身体氧化速度，使身体皮肤肤色不均匀，出现斑点、痘痘等肌肤问题。所以酸性食物最好不要多吃。这里指的酸性食物不是口味酸的食物，像酸奶和醋之类的虽然口味酸但却是对身体很好的碱性食物，这些就可以多吃，对身体和皮肤都很好。

### 👑 浴室里的冷护理

夏天来了，快利用每天的沐浴时间为肌肤做冷护理吧。每天的热水澡后，给身体来点“冷饮”。用冷水刺激手、足等末端部位，坚持一个夏天，不但可以收缩毛孔、促进血液循环，还对怕冷MM的体质有很好的提高作用。冬天变得不那么怕冷，肌肤也更健康，红润的好气色会偷偷爬上你的脸颊。

Case

03

## 化妆水， 做好肌肤二次清洁

化妆水，顾名思义是像水一样流动的液体，一般由水、甘油、柠檬酸等组成。清洁肌肤后，涂抹化妆水是必不可少的步骤。它可以将多余的污垢与皮屑清除掉，让清洁工作更到位；还可以软化角质层，让皮肤柔软、湿润，利于皮肤吸收养分；同时还有收敛毛孔、控油、保湿的作用。

### 化妆水使用步骤



#### Step1:

在化妆棉上倒入约一个硬币范围的化妆水。



#### Step2:

握住化妆棉先从颈部开始擦拭，按照由下至上的顺序，提升颈部肌肤。



#### Step3:

将化妆棉翻一个面，慢慢擦拭两侧的脸颊，并轻轻地按压，带走脸上的残留污物。



#### Step4:

换一张化妆棉，蘸上化妆水，从上至下擦拭T字部位。



#### Step5:

将化妆棉翻一个面，小心清洁鼻子两侧。



#### Step6:

双手轻轻拍打脸颊，使化妆水尽快吸收。

### 化妆水使用注意事项

拍完化妆水后，最好用双手轻轻抚摸脸庞，用手心的温度，让化妆水的养分渗透到肌肤底层。

要注意的是，给肌肤拍上化妆水的最佳工具是化妆棉，如果直接用手掌来擦拭，有一半以上的化妆水会被手掌吸收，从而浪费了化妆水。

Case

04

## 润肤霜， 给肌肤营养加餐

完成全部清洁工作后，即是肌肤进补营养的大好时机了。这时，给予肌肤适当的润肤霜滋润，不仅更易吸收，而且效果加倍。

### 润肤霜种类

根据质地，润肤霜应分为两种：乳液和面霜。

乳液是一种液态的滋润霜，又称蜜类护肤品，其最大特点是含水量高，比同样的面霜含水量多一两倍，使用起来比较清爽，不觉油腻。

面霜是一种膏状滋润霜，滋润性更强，尤其适合干性肌肤或者干燥季节使用。

### 抹润肤霜正确手法



#### Step1:

取约硬币大小分量的乳液于虎口处。特殊时期，可以适当加量。



#### Step2:

用无名指将乳液均匀地点在两颊、鼻头、额头、下巴等部位，按照由内向外、由下向上的手法，用中指和无名指轻轻按摩画圈。



#### Step3:

轻柔地按摩眼睛四周的敏感部位，然后用手掌裹住脸部，用手心的温热让乳液渗入并促进吸收。

Case

05

## 花样面膜， 让肌肤自然“水当当”

面膜是护理肌肤的好帮手，不仅使用方法简单，并且能起到立竿见影的效果。

### 不同功能的面膜

清洁面膜可以清除毛孔内的脏东西和油脂，还能去除老化角质，使肌肤清爽干净；保湿面膜会将水分锁在膜内，可以软化肌肤角质层，帮助肌肤吸收营养。

美白面膜能彻底清除死皮细胞，兼具清洁、美白双重功效，使肌肤更加白皙透明；紧肤面膜能帮助收缩毛孔，浅化皱纹，有抗皱的功效；舒缓面膜可以舒缓肌肤，消除疲劳感，尤其适用于敏感性肌肤。

### 不同材质的面膜

泥膏型面膜的清洁、保湿效果都相对比较好，能够软化阻塞毛孔的硬化皮脂，但是这种泥膏型面膜并不太适合敏感性肌肤使用。

撕拉型面膜虽然功效显著，但容易使肌肤毛孔变大，所以不宜长期使用。

水洗式面膜是最常见的一种面膜，面膜敷在脸上，待八成干时，用温水洗去即可，使用起来感觉非常温和。

棉布式保养面膜是将调配好的高浓度保养精华液吸附在棉布（纸）上，能提高护肤成分对皮肤的渗透量及渗透深度，功能强大，不过清洁效果略差。

## Case 06 定期去角质，告别问题肌肤

角质就是死皮，是皮肤细胞不断生长的产物。如果角质层变厚，皮肤会慢慢失去光泽，甚至产生皱纹、痘痘、斑点等。女性想拥有健康美肌，定期去角质很关键。

### 去角质产品

常见的去角质产品包括磨砂型、化妆水型、面膜型、乳液型等几种。其中磨砂型去角质产品由于清洁能力较强，所以比较适合油性肌肤使用；干性肌肤最好选用化妆水型、乳液型去角质产品，不会对肌肤产生刺激；如果是痘痘肌肤或者敏感肌肤应慎用去角质产品，避免加重过敏情况。



**去角质方法**

以油性肌肤使用磨砂膏为例，去除角质时可以采取以下方法：



**Step1:**

将磨砂膏倒入洗净后的手心，轻轻揉搓，然后从下巴开始，用中指和无名指慢慢向外打圈。



**Step2:**

手指移到鼻翼两旁，轻轻向外打圈，清除囤积在鼻翼两旁的黑头及粉刺。



**Step3:**

手指慢慢移至额头位置，由内向外打圈到额头两端。



**Step4:**

手指移到两侧脸颊处，由内至外地向脸庞中央打圈。

整个按摩过程大约持续1分钟，然后用温水冲洗，及时滋润皮肤即可。

但还是要强调，去角质的护肤过程还是要注意频率，不能在很短的时间内就进行很多次去角质，这样会非常有损肌肤表面健康。



Case

01

## 选择护肤品 要依肤质不同

市面上的护肤品琳琅满目，稍不留神，就可能选择了外表包装美丽，实际并不适合自己的护肤品。所以在选择之前，我们要根据肤质弄清楚基础护肤的侧重点，才好“对症下药”。

〔干性肤质〕干性肌肤在选择护肤品的时候，首先要强调补水保湿功效，其次由于肌肤本身缺少水分，容易长细纹，所以护肤品还要兼具抗衰老、抗氧化的作用。因此，柔肤水+乳液+保湿面霜是最佳搭配。

〔油性肤质〕选择时要注意清洁收敛的功效，其次由于肌肤本身偏油，容易长痘痘，所以应避免使用过于滋润的产品。因此，控油紧肤水+补水面霜，是比较不错的搭配。

〔中性肤质〕护肤品具有基本保养功能就可以了。因此，爽肤水+面霜是比较适合的搭配。



〔混合性肤质〕由于兼具干性和油性肌肤的特点，爱出油的T字部位可选取控油收敛水+补水面霜，干燥的两颊可选取爽肤水+保湿面霜。

〔敏感型肤质〕选择护肤品首要得强调温和和无刺激，然后才能看其他作用，不然都只是枉然无效，一般药妆都有其针对性的产品，选择时不妨一试。

Case

02

## 注意！ 护肤品必须按顺序登场

使用护肤品一定要注意顺序，这样才能达到理想效果。

### 基础护肤品使用顺序

一般来说应该采取先水，再乳，最后油的顺序，即：使用护肤品时将成分较稀的放在前面，而油性成分高、滋润效果较强的放在后面。

具体而言，就是按照化妆水→眼霜→乳液→隔离防晒霜（白天）/夜间修护霜（晚上）的顺序。

涂抹时要注意，眼部区域的皮肤十分敏感，脸部的化妆水、精华液、面霜都不能用于眼部，这里只能使用专门的眼部护肤产品，如眼部凝胶、眼霜等。