YOUYUECAISHUKU
优阅彩书库

从头美到脚——美肤·面膜·塑形图解大全

彩图超值版

打造优雅美人、不老红颜的智慧宝典

- 美容达人的私家护肤秘笈
- 安全、实用、简单、精美的DIY面膜
- 美体专家亲身示范的瘦身运动
- 全面·时尚·绿色
- 全方位给你美容塑形的终极体验









智慧生活编委会◎编著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love……



YOUYUECAISHUKU
优阅彩书库

从头美到脚——美肤·面膜·塑形图解大全

智慧生活编委会／编著

智慧生活编委会成员
耿满男　林永青　刘　昆　万森木　李　蕊　胡　静

中国纺织出版社

美肤篇

PART 1 美丽之路的起点：了解自己的肌肤

14 常照镜子的女人不会老
风靡日本的神奇镜子美容术 / 14
镜子是生活中最好的肌肤诊断器 / 15
镜子美肌必学必知 / 15
便利的镜子美肌对照表 / 16
漂亮肌肤的定义 / 16
为自己的肌肤状态打分 / 17
护肤日记 / 18

19 美肌入门基础课
只有备受呵护的肌肤才是最美丽的 / 19
了解肌肤的结构 / 20
镜子中的姐妹——肌肤和内脏的关系 / 21
雌性激素是美丽肌肤的源泉 / 21
在睡眠中让肌肤变美丽 / 22

24 肌肤的分类、自测和保养要诀
肌肤的分类及其特征 / 24
如何简便、准确地判断出自己的肤质 / 25
6大类型肌肤的保养和禁忌 / 25

34 自我意识提升肌肤美丽度
与自己的肌肤交谈 / 34
奇迹般的美肌催眠 / 35

37 更加了解肌肤的美颜小测试
你的肌肤是否大喊口渴呢 / 37
你的肌肤是否已经疲惫不堪了呢 / 38
肌肤缺氧的测试及改善策略 / 39
压力也会让肌肤不堪重负 / 40

PART 2 美颜的10大要点，打造完美肌肤的根基

42 肌肤的日常保养策略
卸妆和护肤产品的选择 / 42
正确的卸妆步骤 / 44
彻底清洁肌肤的方法 / 45
滋润肌肤的重要程序：化妆水→精华液→乳液 / 46
生活中的保养细节和窍门 / 47

51 控油清爽的特殊护理
需要控油的肌肤诊断 / 51
油性肌肤的拯救行动 / 52

54 美白的特殊护理
肌肤美白透亮8步曲 / 54
美白防晒护理进行时 / 55
快速见效的加强型美白护理 / 56

58 祛斑无暇的特殊护理
斑点产生的原因 / 58
对于祛斑大有益处的营养素 / 58

59 祛痘无痕的特殊护理
让人惊讶的痘痘真实面目 / 59
消除痘痘实战录 / 59

61 抗老除皱的特殊护理
导致肌肤老化的原因 / 61
无龄肌肤的按摩法 / 62



64 不同季节的特殊护理
阳光明媚的春季护理 / 64
酷暑炎热的夏季对策 / 65
神清气爽的秋季呵护 / 65
冰冻严寒的冬季保养 / 66

67 SOS，美丽陷阱大揭密
角质层并不是去除越多就越好 / 67
唇部最好不要使用面部去角质产品 / 67
在家里也需做好防晒工作 / 67
晒后最好不要立即做美白面膜 / 68
使用毛巾擦脸要注意 / 68
脸上的护肤品并不是涂得越多越好 / 69
保湿喷雾的使用要得当 / 69
面部按摩时间要适当 / 70
用手涂抹爽肤水更浪费 / 70
夏天洗脸还是选用温水好 / 70

PART 3 饮食天然美颜，让肌肤绿色健康态

72 你的膳食结构是否合理
饮食合理度小测试 / 72
绿色蔬菜可帮助人体摄取维生素 / 74
蔬果汁并不能代替蔬菜 / 74
肉类对肌肤也很重要 / 74
对肌肤有益的饮水方法 / 75

76 为美丽加分的15大营养素
人体不能缺少的蛋白质 / 76
让肌肤保持弹性的胶原蛋白 / 76
促进角质代谢的果酸 / 76
强健肌肤的维生素A / 76
预防斑点产生的B族维生素 / 77
帮助美白的维生素C / 77
可抗衰老的维生素E / 77
有助于改善气色的铁 / 78
维持肌肤保水功能的钙 / 78
维持肌肤健康的镁 / 78
修复受伤肌肤的锌 / 78
防止肌肤老化的硒 / 79
抗氧化的茄红素 / 79
延缓肌肤衰老的大豆异黄酮 / 79
帮助排毒的膳食纤维 / 79

80 富含美容功效的五谷杂粮
大米——强身好气色 / 80
小米——滋补健脾 / 80
玉米——健脾利湿 / 80
小麦——养心安神 / 81
薏仁——美容护肤 / 81
黑芝麻——乌发养颜 / 81
黄豆——健脾益气 / 81

82 美丽与蔬果密不可分
蔬果对美丽有着很大的影响 / 82
挑选蔬果时的注意事项 / 82
对蔬果的加工要讲究方法 / 83
应季蔬菜最营养 / 83
香菇——提高机体适应力 / 84
菠菜——帮你面色变红润 / 84
海带——降低脂肪堆积 / 84
黑木耳——养血助颜 / 84
银耳——延年益寿 / 85
百合——润肤活血 / 85
西红柿——抑菌美白 / 85
苹果——排毒活肤 / 85
草莓——排烟毒 / 86
猕猴桃——生津润燥 / 86
桃——补益气血 / 86
山楂——开胃消食 / 86

87 肉类、水产为美丽加分
猪肉——丰肌润泽 / 87
羊肉——御寒补益 / 87

需要全本请访问 www.ertongbook.com

牛肉——补气益胃 / 87
鸡肉——温中益气 / 87
鱼肉——营养保健 / 88
美容功效极佳的橄榄油 / 89
不要被“有益肌肤”的食物迷惑 / 89

90 具有抗氧化力的食物
抗氧化作用可以防止肌肤老化 / 90
各种抗氧化食物 / 90

91 美丽“喝”出来
生活中会影响美丽效果的饮料 / 91
助你健康美丽的牛奶及奶制品 / 92
豆浆更贴近女性生活 / 93
专为爱美人士推荐的营养美味蔬果汁 / 94
美味菜谱吃出美丽与健康 / 99

103 美肤食材在一定条件下可变成肌肤“杀手”
多吃这些食材当心肌肤变黄 / 103
食用这些食材后晒太阳会让黑色素沉淀 / 103
容易使肌肤变黑的食材 / 103
大量食用这些食材有导致肌肤长痘痘的可能 / 104
多食动物内脏可能会使肌肤产生斑点 / 104
大量食用刺激性食物不可取 / 104

PART 4 中医汉方美颜术，塑造素肌美人

106 美丽肌肤源自“气”、“血”、“水”的平衡
“气”、“血”、“水”平衡，才能变美丽 / 106
“气”、“血”、“水”体质自测表 / 107
“气”、“血”、“水”体质改善表 / 107

108 中医汉方经穴养颜术
美丽肌肤的穴位按摩术 / 108
利用面部经络按摩给肌肤排毒 / 110
利用面部经络按摩紧致面部肌肤 / 111
按摩面部不同部位，给你意想不到的收获 / 112
利用经络刮痧护肤排毒 / 117

120 最值得推荐的本草食材
人参 / 120
枸杞子 / 120
燕窝 / 120
何首乌 / 120
麦门冬 / 121
当归 / 121
灵芝 / 121
菊花 / 121

122 博大精深的中医美颜食补
食疗药膳让你吃出美丽容颜 / 122
神奇的花草养颜 / 125
向你推荐的5款养颜花草茶 / 128

PART 5 从头到脚要美丽，完美女人修炼术

130 明眸善睐养出来
注意生活细节，远离眼部肌肤烦恼 / 130
让眼睛明亮的魅眼魔法操 / 131

133 性感润唇打造术
从细节处入手，让唇部更完美 / 133
让唇部变诱人的小运动 / 135

136 美化颈部很重要
颈部的日常保养不能忽视 / 136
紧致颈部肌肤的按摩术 / 136

137 完美细节·美膝行动

膝盖的保养重点是去角质 / 137
去角质的具体做法 / 137
裤子是不错的护膝工具 / 137
膝部美容小秘诀 / 138
勤做膝部运动，打造完美双腿 / 138

139 呵护第二张脸——纤纤玉指

手部护理要重视 / 139
手指运动也能让双手变美丽 / 140

142 双足也需精心呵护

美鞋也要美脚配 / 142
适合自己做的足疗养护 / 143

面膜篇

PART 6 面膜和肌肤，不得不说的基础常识

146 面膜对肌肤的修复

面膜护肤要从毛孔护理开始 / 146
面膜护肤中角质层的保养很重要 / 147
使用面膜前后的肌肤表现对照 / 148

149 DIY面膜的常用天然素材

苹果 / 149
芦荟 / 149
黄瓜 / 149
红酒 / 149
橄榄油 / 149
面粉 / 149
猕猴桃 / 149
鸡蛋 / 150
香蕉 / 150
蜂蜜 / 150
木瓜 / 150
燕麦 / 150
柠檬 / 150
牛奶 / 150



151 DIY面膜常用的工具

锅 / 151
面膜碗 / 151
毛巾 / 151
密封器具 / 151
榨汁机 / 151
面膜勺 / 151
量勺 / 151
滤网 / 152
纱布 / 152
搅拌匙、搅拌筷 / 152
研磨器 / 152
量杯 / 152
化妆棉 / 152
面膜纸 / 152

153 DIY面膜的要点

自制面膜的禁忌 / 153
怎样敷面膜才正确 / 154



PART 7 5大肤质推荐面膜DIY

156 敏感性肌肤面膜推荐

双汁蛋粉滋养面膜 / 156
西瓜皮镇静面膜 / 156



银耳牛奶润白面膜 / 157
草莓西红柿补水面膜 / 157

158 中性肌肤面膜推荐

西洋菜苹果美白面膜 / 158
蜂蜜牛奶面膜 / 158
黄瓜酸奶滋润面膜 / 159
黑豆抗皱面膜 / 159

160 干性肌肤面膜推荐

豆腐薏仁美白面膜 / 160
土豆糯米排毒面膜 / 160
蜂蜜香蕉滋润面膜 / 161
冬瓜蛋黄瘦脸面膜 / 161

162 混合性肌肤面膜推荐
蜂蜜茯苓祛斑面膜 / 162
红糖润泽面膜 / 162
菊花西红柿葡萄面膜 / 163
茄蜜润白面膜 / 163

164 油性肌肤面膜推荐
绿豆苦瓜控油祛痘面膜 / 164
天然黄瓜皮控油面膜 / 164
瓜果清凉控油面膜 / 165
西红柿蜜醋控油洁肤面膜 / 165
牛奶野菊花控油面膜 / 166
金盏花控油面膜 / 166

PART 8 9大问题肌肤推荐面膜DIY

168 清洁不彻底肌肤适用面膜
菊花西红柿清洁面膜 / 168
燕麦果奶去角质面膜 / 168

169 毛孔粗大肌肤适用面膜
果蜜苏打粉紧肤面膜 / 169
柠檬蛋清紧肤面膜 / 169

170 肤色黯沉发黄肌肤适用面膜
鲜奶提子嫩白面膜 / 170
西瓜润泽面膜 / 170

171 斑点肌肤适用面膜
蛋清瓜皮抗斑面膜 / 171
白芷牛奶淡斑面膜 / 171

172 痘痘肌肤适用面膜
柠檬果泥祛痘面膜 / 172
胡萝卜啤酒祛痘面膜 / 172

173 皱纹肌肤适用面膜
牛奶面粉祛皱面膜 / 173
蛋黄营养祛皱面膜 / 173

174 缺水肌肤适用面膜
牛奶杏仁保湿面膜 / 174
黄瓜土豆保湿面膜 / 174

175 受损肌肤适用面膜
牛奶豆腐镇静面膜 / 175
柠檬奶蜜修复面膜 / 175

176 过敏肌肤适用面膜
薰衣草甘菊抗敏面膜 / 176
黄瓜蜜奶柔肤面膜 / 176

PART 9 11种汉方本草面膜DIY素材

178 杏仁——保持弹性178
杏仁牛奶美白面膜 / 178

179 珍珠粉——祛痘控油
珍珠粉美颜面膜 / 179



180 白术——美白淡斑
三白嫩肤面膜 / 180

181 白芷——滋润美白
白芷黄瓜柠檬抗菌面膜 / 181

182 荷叶——消肿排毒
荷薏消肿紧肤面膜 / 182

183 当归——抗皱抑菌
当归川芎抗皱面膜 / 183

184 薏仁——美白排毒
甘草薏仁抗斑美白面膜 / 184

185 玫瑰花——活肤嫩肤
玫瑰淡斑面膜 / 185

186 茯苓——祛斑增白
茯苓甘草西红柿面膜 / 186

187 甘草——抗老抗炎
甘草当归绿豆面膜 / 187

188 淮山——润肤纤体
淮山丹参面膜 / 188



PART 10 一定要尝试16种面膜DIY素材

190 牛奶——水油平衡
牛奶枸杞子面膜 / 190
牛奶玉米粉祛痘面膜 / 190

191 酸奶——润肤补水
酸奶玉米粉美白面膜 / 191
酸奶红豆去角质面膜 / 191

192 红酒——美白保湿
红酒蜂蜜美颜面膜 / 192
红酒芦荟亮颜面膜 / 192

193 蜂蜜——润肤养颜
抗皱粉蜜面膜 / 193
蜂蜜海带保湿面膜 / 193

194 鸡蛋——抗皱收敛
鸡蛋美白面膜 / 194
蛋清米醋抗痘面膜 / 194

195 醋——增强弹性
南瓜蛋醋美白面膜 / 195
盐醋亮颜面膜 / 195

196 西红柿——修护肌肤
西红柿黄豆粉面膜 / 196
西红柿醪糟收敛面膜 / 196

197 苹果——嫩肤焕颜
苹果柠檬润肤面膜 / 197
苹果玉米粉水嫩面膜 / 197

198 柠檬——控油补水
柠檬果蜜滋养面膜 / 198
柠檬蛋黄洁肤面膜 / 198

199 猕猴桃——维生素C之王
猕猴桃玫瑰驻颜面膜 / 199
猕猴桃蛋清滋养面膜 / 199

200 黄瓜——补水润肤
黄瓜猕猴桃润白面膜 / 200
小黄瓜糯米抗皱面膜 / 200

201 西瓜——收敛毛孔
西瓜皮保湿面膜 / 201
西瓜补水润泽面膜 / 201

202 香蕉——美白肌肤
香蕉西红柿补水面膜 / 202
香蕉橄榄油滋润面膜 / 202

203 维生素E——抗皱防衰
维E甜橙祛皱面膜 / 203
维E蛋黄紧肤面膜 / 203

204 芦荟——消炎镇定
芦荟蛋清清凉镇痛面膜 / 204
芦荟蛋清盐面膜 / 204

205 燕麦——紧实肌肤
燕麦紧致面膜 / 205
香蕉燕麦美白面膜 / 205



塑形篇

PART 11 减肥塑形基础课程

208 健康好身材对我们很重要
拥有健康好身材的优势 / 208
肥胖的危害 / 209
肥胖对于女性的特殊伤害 / 209

210 直击体重要点
测测你减肥成功的概率有多大 / 210
测量一下你的“6围” / 212
教你计算理想体重 / 214

需要全本请访问 www.ertongbook.com

215 塑造减肥不会反弹的易瘦体质
脂肪易燃烧的易瘦体质 / 215
提高基础代谢才能让脂肪燃烧 / 215
控制激素分泌，塑造S型身材 / 216
固定肌肉量，塑造不易反弹体质 / 216

217 各年龄段的减肥法则
20岁前少女的减肥法则 / 217
20～30岁女孩的减肥法则 / 217
30～40岁女性的减肥法则 / 217
40岁以上中老年女性的减肥法则 / 218

PART 12 简单易行的美食塑形法

220 饮食习惯大揭密

222 食材易胖等级大揭密
谷类及谷类制品 / 222
蛋、乳类制品 / 222
坚果类、豆类及豆制品 / 222
肉类及肉类制品 / 223
蔬菜类 / 223
水果类 / 224
其他类 / 224

225 高风险美食安全吃
蛋糕 / 225
蛋挞 / 225
饼干 / 225
冰激凌 / 225
炸鸡腿 / 226
薯片 / 226
烤肠 / 226
巧克力 / 226

227 美味的瘦身食物
助你减肥的食材推荐榜 / 227
瘦身美食大汇总 / 229
神奇的瘦身花草茶 / 231
自制汉方花草茶 / 232



PART 13 最有效的运动美体塑形法

234 运动前要知道的基础常识
运动消耗热量金字塔 / 234
日常活动热量消耗一览表 / 235
美体前的热身运动 / 237

240 在家进行的美体运动
美颈方案大全 / 240
丰胸美胸运动 / 242
纤臂运动 / 244
瘦腰减腹运动 / 246
瘦腿运动 / 248
提臀美臀运动 / 251

252 美丽时尚的瑜伽美体
简单易做的美体瑜伽精华式 / 252
美颈瑜伽 / 254
丰胸美胸瑜伽 / 255
纤臂瑜伽 / 256
瘦腰减腹瑜伽 / 257
提臀美臀瑜伽 / 258
瘦腿瑜伽 / 259

260 OL一族随时都可进行的塑形运动
公交车上的塑形小动作 / 260
等车时可练习的瑜伽动作 / 262
轻松易学的办公室塑形运动 / 263

265 塑形必知的无氧运动和有氧运动
无氧运动 / 265
有氧运动 / 266

270 塑造好身材的时尚塑形运动
哑铃操：锻炼上身 / 267
游泳：使身体线条流畅 / 270
登山：强身健体 / 270
轮滑：增强肌肉力量 / 271
室内攀岩：锻炼臂力 / 271
动感单车：帮助重塑身材 / 272
跑步机：帮助腿部塑形 / 272

PART 14 快速有效的非运动塑形法

274 推荐10个排毒美体穴位
迎香穴——排毒祛斑 / 274
天柱穴——促进血液循环 / 274
睛明穴——消除眼部问题 / 275
劳宫穴——清心泻火 / 275
内关穴——安心定神 / 275
合谷穴——排除面部毒素 / 275
气海穴——理气解淤 / 276
志室穴——消除脂肪 / 276
足三里穴——延缓老化 / 276
涌泉穴——清热解毒 / 276

277 排毒美体的淋巴按摩
了解一下淋巴排毒按摩 / 277
淋巴按摩效果奇特 / 227
淋巴按摩优点多多 / 227
头部的淋巴按摩手法 / 278
上半身的淋巴按摩手法 / 279
下半身的淋巴按摩手法 / 281

283 针对细节部位的塑形按摩术
拯救胸部的精油按摩 / 283
纤腰按摩图解 / 285
美臀按摩图解 / 286
消除腿部水肿的按摩图解 / 287

288 让美丽加倍的沐浴法则
入浴前在镜子前仔细观察自己的身体 / 288
沐浴前的精油按摩 / 288
瘦身美体的半身浴 / 289
汉方美体浴 / 291
果香美体浴 / 293

295 有效易行的其他塑形法
改变习惯随时瘦身的小秘诀 / 295
神奇有趣的色彩减肥 / 296
为懒人设计的有效减肥塑形法 / 298



美肤篇

拥有美丽的肌肤是女性盼望的事情，只要拥有细腻嫩滑的肌肤，无论是谁都会显得楚楚动人。



PART 1

美丽之路的起点：了解自己的肌肤

常照镜子的女人不会老
美肌入门基础课
肌肤的分类、自测和保养要诀
……

常照镜子的女人不会老

风靡日本的神奇镜子美容术

你知道吗？现在日本非常流行一种称做镜子美肌的美容方法。这种美容术根本不需要花费很多的时间和金钱，就能帮助女人达到美肌效果！

每天，我们都会照镜子：出门前对着镜子抹上白皙的粉底液，打上粉嫩的腮红，涂上可人的唇蜜……只要用十几分钟的时间，就能把你瞬间打扮成一个气色非凡的美女。可是，晚上回家后又会怎样呢？卸下妆后，才二十多岁的你，却会痛心地发现，脸上涌现出了一大堆的瑕疵和层出不穷的肌肤问题——一直不停冒出的红肿大疙瘩，怎么也消不去的痘印、斑点，肤色暗沉发黄、肌肉松垮，法令纹和小细纹明显，这些都是你心中的痛！



◎镜子美容术最核心的内容就是用利用镜子观察面部肌肤是否存在问题。

一味地用化妆这个面具来掩饰脸上的瑕疵并不能解决问题，因为卸妆后的自己每当照着镜子时总会有些心虚——这还是刚才的那个我吗？其实，不管多么标准的瓜子脸、多么秀气高挺的鼻子，最终也敌不过慢慢爬上肌肤的皱纹、斑点等，这也许就是岁月送给每个女人的纪念吧？

大家千万不要小瞧脸色、痘痘、色斑、皱纹等看似很小的问题，这些问题实际上就是一个个身体的警报，正在告诉我们身体的哪个部位出现了异常，或是最近的生活方式不健康。

所以，镜子美容术最核心的内容就是用利用镜子观察面部，并且有针对性地解决脸部肌肤出现的各种细节性问题。

美人阅读

日用和夜用化妆品不要混乱

在日用乳液类的化妆品中，自然少不了防晒乳。因为防晒乳的结构与粉底十分相似，即使在夜间使用，也不会对肌肤造成多大伤害，但还是请大家尽量不要在夜间使用。另外，需要提醒大家的是，千万不要在白天使用夜用化妆品。

夜用化妆品是以不经受紫外线照射为前提制作出来的，所以如果在白天搽了夜用化妆品，受到紫外线照射后究竟会发生怎样的化学变化，我们就不得而知了。

其中，最具代表性的就是维生素A，它是夜用抗衰老化妆品的特效成分，在除皱方面非常有效，可是一旦受到紫外线的照射，就会变得很不稳定。所以，请严格将化妆品的日用、夜用分开使用！

镜子是生活中最好的肌肤诊断器

每天照镜子的时候，是不是总会发现自己脸上有不尽如人意的地方呢？虽然这些发现可能会让你对镜子产生厌恶，可事实上，我们身边再也没有比镜子更好的肌肤诊断器了！

所以，我们一定要学会懂得，脸上冒出的那些又硬又疼的痘痘，是因为自己生活作息不规律、毒素淤滞所致的！下唇的纵向纹增多，是在暗示你的生殖功能已经在衰退了！总不消失的痘痘印，则是在告诉你你的身体免疫力降低了！

试着用镜子仔细地观察自己的肌肤吧！只要改掉那些不健康的生活习惯，让内脏恢复原来的活力，我们脸上的瑕疵基本上都可以消除掉！

镜子美肌必学必知

感觉每天的护理都是在做无用功，不论自己怎么努力坚持，都看不出皮肤有什么改善。毛孔缩小了吗？痘痘减小了吗？黑眼圈变淡了吗？每天在面对镜子的时候怎么一点儿改善都没有呢？这种长期无成效的美容护理真是让人难以坚持啊！

美肌过程中出现诸如此类的烦恼其实是很正常的。因为肌肤问题是一点点地恶化的，在这个过程中，我们是不会有丝毫察觉的。同样，肌肤恢复的状态也是每天都在慢慢发生变化，不可能突然间就变得完美无瑕。采用镜子美肌要知道以下几点常识！

最易出现问题的眼部肌肤

众所周知，眼部的肌肤是脸部最薄弱的部分，同时也是皮脂分泌最少、最容易干燥的部分。要注意经常检查眼部是否出现了细纹、干燥、失去弹性，或者出现了浮肿！因为岁月的镰刀总会趁你不注意，在你娇嫩的眼部留下纪念！

皮脂分泌量最多的额头与鼻子

额头这个部位容易残留皮脂，导致油脂过剩，因此也最容易出现痘痘。特别是爱留刘海的女性，长期被刘海遮住的额头因为透气性不好、不能经常清理，就容易导致痘痘丛生！

鼻头每天分泌的油脂也不少，再加上外界的一些灰尘污染，如果不细心护理的话，便会产生黑头，就像草莓上面的黑点儿那样特别惹人心烦！所以每天都要注意检查这个部位的油脂是否过剩、毛孔是否张开，以及是否出现了黑头。已经出现的黑头要及时清理，避免黑头越积越多。

面部整体检查是最易被忽略的

相对于五官，脸部的面积很大，它的皮脂分泌量和干燥程度可是会随肤质和年龄发生变化的哦！所以，一定要注意检查这个部位的肌肤是否干燥，是否具有弹性，肤色是否灰暗。如果脸颊的油脂分泌过于旺盛，就容易出现粉刺。脸颊上的毛孔、嘴角的细纹等，都是要检查的对象。脸颊这个部位不仅是青少年皮脂分泌较多的地方，也是20岁以上的成年人容易出现“成年型粉刺”的部位。此外，脸颊的毛孔也很容易出现黑头，也要特别注意。

便利的镜子美肌对照表

镜子美肌最重要的一点就是要经常对比自己的肌肤变化，不轻易放过任何一个细微的变化！请从以下检测项中选出符合你的选项，并在括号中打“✓”。打“✓”越多，则说明你的肌肤问题越严重。

额头

（ ）存在油脂分泌过旺的现象
（ ）肌肤干燥
（ ）出现了粉刺等肌肤问题
（ ）粉刺的痕迹长时间残留

眼部

（ ）眼睑处易产生细纹
（ ）眼角处有细纹
（ ）眼部肌肤没有弹性
（ ）眼部浮肿
（ ）眼部肌肤干燥

脸颊

（ ）肌肤是否有弹性
（ ）肌肤干燥
（ ）常常出现粉末状皮屑
（ ）肤色暗哑
（ ）已经出现色斑

鼻子

（ ）鼻子上的毛孔明显
（ ）鼻子上有黑头
（ ）鼻翼处有黑头

嘴唇

（ ）嘴角处干燥
（ ）常常出现白色粉末状皮屑
（ ）唇部肌肤干燥
（ ）出现了粉刺等肌肤问题
（ ）存在油脂分泌过旺的现象

漂亮肌肤的定义

细腻毛孔、光滑触感、柔嫩质感、柔韧弹性、莹润光泽、吹弹可破……这些可都是漂亮肌肤必备的要素呢！

1.让肤质如细密、温润的釉质一般，娇嫩得看不见毛孔的存在。
2.白皙、透亮的肤色不单看起来干净、透明，而且还会让你的肤色宛如陶瓷娃娃般惹人怜爱。
3.肌肤一定要水润。干巴巴的肌肤不但看起来没有光泽，而且因此而致的小细纹还会给人苍老的感觉。
4.肌肤紧绷。松弛下垂的肌肤不但看起来显老，也会给人没有生气的感觉。
5.肌肤要白净无暇。痘痘、雀斑……这样的惊扰之客，绝对是漂亮肌肤应坚决拒之门外的。
6.娇艳欲滴的双唇可以让脸部更加生动、富有质感，而且能够给人甜美的感觉。

请在符合自己状况的选项后面画上“✓”
NO.1 紧致的脸庞 □
NO.2 几乎不可察觉的毛孔 □
NO.3 如剥壳鸡蛋一般的触感 □
NO.4 柔韧的弹性 □
NO.5 仿若能看见血管般的透明质感 □
NO.6 粉嫩的双颊 □

为自己的肌肤状态打分

请从以下检测项中选出符合你的选项，并将所选项的对应分值相加算出得分，找出适合你的最佳保养方式。

注：A—3分，B—2分，C—1分。

1.含水量检测：你的肌肤干燥且不易上妆吗?

A：看起来干燥且有脱屑现象

B：看起来干燥且有浮粉现象

C：看起来细致且有光泽

2.出油量检测：你的毛孔粗大吗?

A：肌肤毛孔大又明显

B：T区明显，两颊还好

C：很细致，几乎看不到毛孔

3.细致度检测：你脸部的纹理是否细致?

A：全脸毛孔很大且明显

B：只看得到横向肌纹理

C：几乎看不到肌肤纹理

4.光泽度检测：你的肌肤是否暗沉?

A：肌肤看起来蜡黄且疲倦

B：肌肤看起来晦暗

C：肌肤明亮呈粉嫩状

5.均匀度检测：你的脸上是否有斑点?

A：25岁后长出许多斑点且颜色较深

B：只有几个斑点点缀其中

C：几乎不长

6.紧致度检测：你的脸上是否有皱纹?

A：眼角、嘴边有较深的纹路或细纹

B：笑的时候才有几条细纹牵动

C：几乎没有



◎沐浴后，使用合适的护肤调理品进行全身保养，可以让皮肤达成理想的肌肤状态。

查看积分

◎7分以下：总体较好！

美丽忠告：不要因为天生丽质就偷懒，因为肤质会随着生活环境或身体状况而改变。

保养建议：每周自己敷脸1次，每月做1次全面保养。

◎8～12分：该注意了！

美丽忠告：你的肌肤已经发出了警报，再不注意保养可就要出问题啦！

保养建议：每周自己敷脸1～2次，每月做1～2次全面保养。

◎13分以上：要特别注意！

美丽忠告：再不保养的话，“未老先衰”、“干妹妹”将要变成你的代名词了！

保养建议：每周自己敷脸2～3次，每周做1次全面保养。

需要全本请访问 www.ertongbook.com