微博美妆
WEIBOMEIZHUANG 第一书

美丽认证

——一次解答100个
护肤·美妆困扰
云涛老师与500万粉丝的互动回答

李云涛 编著



中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

微博美妆第一书

美丽认证

——一次解答100个护肤●美妆困扰

李云涛 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

拥用近500万微博粉丝的云涛老师又一次倾情出击。

在本书中，云涛老师将粉丝们最为关心的话题集中整合、汇聚精华，为还在美容与美妆话题中困惑的时尚潮男、潮女们给出了最为真实、可靠的答案。在本书中，云涛老师不仅与您分享微博粉丝的美妆话题，而且还专门拍摄了多组美妆分解图片，以更好地补充微博的空间缺憾，让读者捕捉到更过的美容信息。

图书在版编目（CIP）数据

美丽认证：一次解答100个护肤·美妆困扰 / 李云涛编著 . —北京：中国纺织出版社，2012.5
ISBN 978-7-5064-8505-0
Ⅰ. ①美　Ⅱ. ①李　Ⅲ. ①女性－理发－造型设计－问题解答②女性－皮肤－护理－问题解答③女性－化妆－问题解答　Ⅳ. ① TS974.21-44 ② TS974.1-44
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第065488号

———————————————————————————————

策划编辑：刘晓娟　　责任编辑：华长印　　责任校对：余静雯　　责任印制：何　艳

———————————————————————————————

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010—64168110　传真：010—64168231
http: //www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京千鹤印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2012年5月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：9.5
字数：107千字　定价：28.00元

———————————————————————————————

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

自序

Preface time 时光

伴随时间的转移，由拥有最初的 QQ，到归国后建立博客，再到如今不得不提的微博，一路走来一直拥有。拥有的并不是通信工具，而是一路相伴的朋友们。出于能及时发现、解决、反馈朋友们所提及的时尚美妆问题，我工作的重心发生了微妙的偏移，从亲临现场的单一互动，到如今和微博粉丝的双重互动，大大提高了解决问题的时效性。微博是我与朋友们交流的平台，朋友们的一路陪伴让我更加离不开它。

拥有的过程是相互伴随的成长，从懵懂叛逆的“80 后”少年，到要为自己梦想和理想去努力打拼的海归青年，现在，我依然是为了理想而奋战和努力的年轻人。走过 10 年，那些熟悉的表情，那些动人的故事，依旧历历在目。从 QQ 几十个好友，到微博几百万粉丝，有大家的一路相伴，动力倍增，让我们一起起航，串起美好的记忆。

在微博的世界里，我想要把自己对时尚美妆的理念跟你分享，想要跟有自己想法和知识的你沟通和互动。于是，我组建了时尚美妆的话题，力求在话题的范围内，更加真实、实用、有效地跟大家分享当下最实用的潮流信息，更科学的美肤方式，更加时尚的彩妆技巧……在这里，能跟更多的达人们唇枪舌战或者愉悦畅谈，为我们提供了最有效、最直接的沟通平台。时光匆匆流逝，微博却为我们留下了记忆的痕迹和沉淀，于是，我把这些关于美妆的记忆，编织成一本关于微博美妆讨论的记忆之书，在这里，你可以查到所有的你想要的时尚美妆信息。

当然，本书内容的积淀和汇总以及能如期与朋友们见面，离不开腾讯网、腾讯女性、腾讯微博以及我在腾讯的家人们江浩、石逸婴、夏悦、赵楠、朱晓娟、郭郁、张然、王珏雅、苏超等的支持，感谢你们给予我的帮助，我会更加努力，为朋友们提供更多的时尚美妆信息，让我们一起继续拥有幸福的美好时光。

李云涛

2012 年 5 月

一件幸福的小事情

与朋友小聚，席间听闻三两女孩谈论番茄之妙用，捣碎配白糖敷于面部即为DIY面膜。细问得知此举是某美容大师以科学分析和亲身经历得到的结论——如此即可美白！“愿意尝试一切简易又足够天然的美容方法”似乎成了当下每一位爱美女生乐此不疲的话题。谈及此事时，她们幸福笑着并散发着蔬果的宜人清香，往日干练优雅的OL形象，在那一刻反倒多了分可爱姑娘的模样。

由此想到，平日只要见到云涛老师，三两句客问候后，便开始指导我护肤保养心经，热心的他似乎每次都要将所有的美容秘籍倾倒在我一个人身上。将两件事情联系到一起，感慨之余很希望有一天能和身边更多的爱美女性分享这些秘籍，不要再“浪费”在我一个人身上。

美容能使人形象年轻，也使人心理年轻，云涛老师的美容秘籍集合了趣味性和能动性，生动又实用的美容指导，让人受益匪浅。高尔基曾说过“照天性来说，人都是艺术家，他无论在什么地方，总是希望把美带到他的生活中去”。自古以来，美都是艺术，是一种透着幸福的感觉，让自己变得更美好，自然也成了生命中最幸福的一件小事情。

热衷于追求美丽的人，对生活充满热情，怀抱着积极向上的心态，也因此勇于接受和尝试各类新鲜事物。时下正是充斥着“新鲜事物”的时代，互联网让一切都变得简单而有趣。博客的脚步尚未走远，我们又迎来了更灵动自由的微博。人们把这个以微博作为传播媒介代表，将短小精炼作为文化传播特征的时代称为“微时代”。短短百余字就能高效传播信息、解读思想、沟通情感、教学相长。基于这一切，结合着一个个美丽的话题，便有了网友们与美容大师之间的问答互动。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

如何迅速祛痘？
怎样有效控油？
晒后皮肤斑点频现...
彩妆太油粉底过厚...
这样一个个关于美丽的问题，
在微博里得到了完美的解答。
这样一次次关于幸福的对话，
在微博里进行着实时的直播。

感谢我的朋友，微博最具人气的美妆专家云涛老师著作了这本美容心经，让每一个满怀期待认真生活的人都能在其中得到自己关于美丽的满意答案。也衷心地希望已在翻阅本书的您，能微笑着找到解答。

请随我一起翻开这本融入云涛心血的著作，在这样一个“微时代”，一起直播你美丽的小幸福！

江浩

CONTENTS 目录

护肤篇

12 怎样进行手部保养？
12 用冷水洗脸好吗？
12 每天都能用毛孔清洁霜吗？
13 怎样护理角质层薄的脸颊？
13 脸上有斑怎么去掉？
13 肤色不均怎么办？
14 天生肤色黑怎么变白？
14 怎样保持脸部一天湿润水滑？
15 洗完脸总绷得慌怎么办？
15 脸上脱皮还长痘怎么办？
16 如何不当“黄脸婆”？
16 油性皮肤怎么选择护肤品？
17 如何护理混合型皮肤？
17 中性皮肤如何选择护肤品？
18 皮肤铅超标怎么办？
18 如何彻底清洁面部皮肤？
19 用洗面奶后脸上紧绷还脱皮怎么办？
19 有简单易行的护肤小偏方吗？
20 怎么预防油脂粒？
20 偏黄油性皮肤如何选择护肤品？
21 怎么才能消除浮肿脸？

过敏篇

24 后天过敏性皮肤如何护理？
24 过敏性皮肤能彻底恢复吗？
25 皮肤过敏时还需要隔离防护吗？
25 秋季过敏怎么办？

BB 霜篇

28 使用 BB 霜需要注意哪些问题？
28 油性皮肤和敏感性皮肤能用 BB 霜吗？
29 脸上有痘印应该如何遮瑕？
29 如何使用 BB 霜效果最好？
30 BB 霜和粉底可以混合使用吗？

30 使用 BB 霜如何卸妆呢？
31 BB 霜到底有何功效？
32 使用 BB 霜还需要其他化妆品吗？
32 BB 霜可以与防晒霜一起使用吗？
33 BB 霜与隔离霜哪种比较好？

祛除黑眼圈篇

36 怎么除掉烦人的黑眼圈？
38 怎么去除黑眼圈和眼袋？
38 有没有简单易行的办法去除黑眼圈？
39 熬夜生成的黑眼圈怎么去除？
39 眼睛周围皮肤干并有黑眼圈怎么办？

祛痘篇

42 脸上的痘痘能不能挤？
43 怎么去除脸上的痘印？
43 对抗痘痘有经济实惠的办法吗？
44 如何护理爱长痘的皮肤？
45 后背长痘痘怎么办？
46 挤痘痘的安全守则？
47 对付痘痘能自己制作水果面膜吗？
48 茶树油能治痘痘吗？
48 怎样控油最好？
49 平时怎么护理爱长痘的皮肤？
50 脸上反复长痘痘怎么办？
51 心理压力大对治疗痘痘有影响吗？
51 脸上有痘印怎么遮瑕？
52 去掉黑头有何妙招？

美白篇

56 喝不加蜂蜜的柠檬水能美白吗？
57 黑美人能变成白美人吗？
58 人体补充什么可以起到美白效果？
58 能打“美白针”吗？
60 怎样拥有白皙红润的脸色？
60 怎样让晒黑的皮肤变白？

61 □ 怎样让黄皮肤变白？
62 □ 有迅速美白的化妆品吗？
63 □ 在夏天如何美白？
63 □ 肌肤暗黄无光需要肌肤排毒吗？
64 □ 怎样选择美白产品？
65 □ 怎么改善“质量”差的皮肤？

防晒篇

68 □ 如何呵护经常遭受暴晒的皮肤？
70 □ 不小心晒伤了怎么办？
71 □ 怎样卸掉物理防晒霜？
72 □ 使用防晒霜必须卸妆吗？
72 □ 如何选择防晒产品？
73 □ 去海边怎么防晒？
73 □ 怎么补涂防晒霜？
74 □ 怎么控制防晒霜的使用量？
75 □ 吸掉物理防晒霜影响防晒效果吗？
76 □ 怎么卸除防晒霜？
76 □ 敏感肌肤晒后怎么修复？
78 □ 用粉饼补防晒涂多厚效果最佳？
79 □ 用了高倍数防晒霜怎么还被晒黑了？

保湿篇

82 □ 洗完热水澡后怎么护理面部？
82 □ 所有类型的皮肤都需要保湿吗？
84 □ 嘴唇总干燥怎么办？
85 □ 眼睛干燥总觉得疲劳怎么办？
85 □ 局部补水有何妙法？
88 □ 各种化妆用水有何功效？
88 □ 按摩能改善皮肤吗？
89 □ 皮肤怎么保湿？

健康作息篇

92 □ 怎样作息对皮肤最有利？
93 □ 从指甲可以看出身体状况吗？
93 □ 用电脑时如何保护眼睛？

需要全本请访问 www.ertongbook.com

95 手脚冰凉如何治疗？
95 有没有美白牙齿的好办法？

美容化妆 DIY 篇

面膜 DIY
98 ★水果面膜
98 ★美白面膜

化妆 DIY
99 ★芭比娃娃化妆法
104 ★速变大眼美女
107 ★三步打造人气裸妆
110 ★简简单单修美眉
110 ★不同脸型腮红画法
111 ★四招大脸变小脸
112 ★三分钟完美睫毛

发型 DIY
115 ★爆红丸子头
117 ★三款中长发型的打理

眼睛化妆 DIY
121 ★单眼皮化妆术
122 ★双眼皮化妆术
123 ★经典黑眼妆
126 ★紫色魅惑眼妆
129 ★巧手告别眼部细纹
133 ★火象星座眼妆

肌肤化妆 DIY
136 ★四大步骤重建幸福肌肤
138 ★美女脸蛋日系妆容 DIY
141 ★补妆细节
141 ★化出性感嘴唇
142 ★分辨卸妆油
142 ★使用眼霜的重要性
143 ★涂抹眼霜
143 ★告别浮粉
144 ★化彩妆有何妙招？
144 ★遮瑕有何技巧？



◎ 怎样进行手部保养?
◎ 用冷水洗脸好吗?
◎ 每天都能用毛孔清洁霜吗?
◎ 怎样护理角质层薄的脸颊?
◎ 脸上有斑怎么去掉?
◎ 肤色不均怎么办?
◎ 天生肤色黑怎么变白?
◎ 怎样保持脸部一天湿润水滑?
◎ 洗完脸总绷得慌怎么办?
◎ 脸上脱皮还长痘怎么办?
◎ 如何不当“黄脸婆”?
◎ 油性皮肤怎么选择护肤品?



护肤篇



如何护理混合型皮肤? ◎
中性皮肤如何选择护肤品? ◎
皮肤铅超标怎么办? ◎
如何彻底清洁面部皮肤? ◎
用洗面奶后脸上紧绷还脱皮怎么办? ◎
有简单易行的护肤小偏方吗? ◎
怎么预防油脂粒? ◎
偏黄油性皮肤如何选择护肤品? ◎
怎么才能消除浮肿脸? ◎

Q 怎样进行手部保养？



晴空万里对李云涛说：

你好，手部保养有哪些要注意的呢？

云涛解答

尽量离凉水远一点，洗碗之类的事时要戴上手套，经常性地做一些小型的手部活动，注意按时涂抹护手霜。

Q 用冷水洗脸好吗？



守望麦田对李云涛说：

我喜欢用冷水洗脸，不知道这样做对皮肤好不好？

云涛解答

有不少人和你一样喜欢用冷水洗脸，认为这样能使皮肤紧致，而且觉得很爽。其实，最适合洗脸的是 38~40℃的微温水。

冷水洗脸所带来的紧致感最多维持 30 分钟，而且突然的冷却刺激，会让颜面潮红，长期下来则会造成微血管扩张变粗。

Q 每天都能用毛孔清洁霜吗？



露露对李云涛说：

云涛老师，您好！我想问一下，毛孔清洁霜应该怎样用？我是每天早上都用，对吗？

云涛解答

我建议你隔天使用一次，最好能使用一些深层清洁的洁面乳或者面膜，这样效果会更好！如果你每天化妆，那么一定要做到仔细卸妆。

Q 怎样护理角质层薄的脸颊？



小薇对李云涛说：

我脸颊角质层很薄，平时应该怎么养护啊？

云涛解答

平时护理脸部时动作尽量轻柔，化妆之前可以多做一些保护脸部的护理，出门记得涂抹防晒霜哦。

Q 脸上有斑怎么去掉？



阿丽对李云涛说：

我原来皮肤很好的，现在皮肤不仅干还有好多斑，我觉得是总对着电脑引起的，我现在应该怎么做才能恢复到以前呢！

云涛解答

- 注意保湿，然后采用集中美白的办法去掉斑点。
- 美白保养，要想不让斑点现形，就靠美白保养预防。长斑这种事，人人都躲不掉。为了预防长斑，每天进行美白保养，的确可延缓新斑点生成。记得“成分浓度”关系到产品的有效性，日系产品标榜“药用”的通常具备一定浓度；若是欧美系产品，不妨多读产品标示或询问销售专柜服务人员。

Q 肤色不均怎么办？



小瑞瑞对李云涛说：

人家说我皮肤底子蛮好的。脸蛋挺白，但是嘴巴周围和额头皮肤较暗，还经常有痘。很困惑，您能帮我解决吗？

云涛解答

你的肤色不均，建议先用美白面膜开始护理。

Q 天生肤色黑怎么变白？



丫丫对李云涛说：

我的皮肤天生就比较黑，有没有什么方法可以让我变得白一点啊？

云涛解答

- 美白最需要避免的是阳光照射，最好防晒措施最重要。
- 食物对皮肤影响极大，多食蔬菜水果，特别是含维生素 C 多的食物对皮肤变白是有好处的，如西红柿、草莓、猕猴桃、鲜橙、樱桃等。
- 休息和睡眠对肤色也有很大影响，长期睡眠不足，眼圈就会变黑。
- 情绪对人体的影响也是巨大的，精神焕发能使人体免疫功能大大提高。

Q 怎样保持脸部一天湿润水滑？



小脸蛋儿对李云涛说：

每天总感觉脸上干巴巴的，怎样才能让脸部保持一整天的滋润水滑？

云涛解答

- 要想保持脸部水润一整天，首先选择正确的保湿乳液，用化妆棉擦拭脸部肌肤，在肌肤表面形成一层锁住水分的保护膜。
- 吸收饱满水分的脸部肌肤已经很湿润并且有弹性了，这时还要为肌肤涂抹上一层含有油脂的保湿乳液，在肌肤表面形成保护膜，这样才能将美肌成分锁在肌肤里层。

Q 洗完脸总绷得慌怎么办？

无聊对李云涛说：

我每天早上洗完脸都觉得脸绷得很紧，请问这是怎么了！和我长时间对着电脑工作有关系吗？

云涛解答

这是因为你没有马上做脸部的保湿护理，尤其是春天，和对着电脑工作关系不太大。所以建议你常做做面膜。SHILLS 美丽周纪 7 Day 美白保湿嫩肤全效面膜还可以，可以试用。



Q 脸上脱皮还长痘怎么办？

大三女生对李云涛说：

我脸上容易脱皮，还会出痘痘怎么办？

云涛解答

你的皮肤一定是水油失衡了，赶紧护理吧。先用一些深层清洁的产品清洁面部，然后配合涂抹一些调理水油平衡的产品！

Q 如何不当“黄脸婆”？



为颜苦恼对李云涛说：

由于经常熬夜，每天早上的脸色很难看，就像黄脸婆。怎样才能带着好气色去上班？

云涛解答

其实，选对保养产品，再加上 10 分钟的按摩，就能快速改善早晨肌肤！

第一步，用去角质液去除老废角质。用化妆棉蘸取角质液，按摩肌肤，帮助肌肤擦去表面的老废角质。例如，早上起床，有时脸部很黯沉，这是因为表面堆积了还没代谢掉的老废角质，可以选择成分温和并具有去除老废角质的化妆水，擦拭肌肤时，用力要轻。

第二步，去除眼部水肿。选择消除水肿的眼霜，以手掌包覆眼周，帮助排除眼周水分。有些人由于睡前喝太多水，会有眼睛浮肿的状况，这时可以选择具有去除水分的眼霜产品，来帮助排除眼周水分。

按照以上两步，就会让你带着紧致红润的好气色出门了。

Q 油性皮肤怎么选择护肤品？



Baby 对李云涛说：

我的皮肤是油性的，肤色偏黄，我想美白但又要控油，像我这样的皮肤怎么选择护肤品比较好啊？

云涛解答

建议你先调理肌肤的水油平衡，你现在皮肤偏黄是由于皮肤喜爱出油而引起的。我建议你先调理肌肤再美白。

需要全本请访问 www.ertongbook.com