

我就是

雪肌天后

张子璇◎编著

人手必备最实用的美容美体全书



清洁、保湿、防晒、美白

✦ 针对所有肤质的基础保养，成功打造无瑕、水润的白皙肌底。

祛斑、控油、抗敏、抚纹

✦ 结合自身肌肤特点，快速消除肌肤烦恼，提升肌肤无瑕质感。

眼部、颈部、背部、四肢

✦ 针对不同部位的肌肤特点，运用不同的保养方式，全面美白。



108个
最实用的美白私家秘诀



1068个
详细的护理步骤与图示详解



228个
专业美容美体要诀与实用护肤答疑



我就是 雪肌天后



总策划
张旭

1992年开始涉足时尚界，涉及音乐、三维动画、平面设计、广告创意、摄影等。一直以来从事时尚发妆、造型搭配、美容美体、瘦身等生活图书策划、摄影。曾作为多家时尚杂志和多种时尚图书的创意顾问，作为资深策划、摄影、美术总监，力求以敏锐的观察力，把握时尚生活的脉搏，以独到的见解，开拓多角度的时尚领域。

2002年创立天顶矩图书工作室（Z.STUDIO），2009年创立美型社，美型网（<http://www.meixingshe.com>），致力于打造最具影响力的原创图书。与知名出版社、媒体倾力合作，开创中国最具实力、最贴近读者的优秀时尚文化品牌，推动国内原创图书强势发展。



美型社官网：

<http://www.meixingshe.com>

图书在版编目（CIP）数据

我就是雪肌天后 / 张子璇编著. — 长春：吉林科学技术出版社，2012.5
ISBN 978-7-5384-5794-0

I. ①我… II. ①张… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第083135号

我就是雪肌天后

编 著	张子璇
编 委	张 旭 杨 柳 朴怡妮 张子璇 叶灵芳 崔 哲 杨 雨 赵 琳 安孟稼 李雅楠 党 燕 张信萍 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 黄铁政 高 甄 刘 波 刘辰阳 江理华 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁 王萃萍 何瑛琳 张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许 佳 姜 毅 周 雨 郑伟娟 康占菊 宋 磊 程 峥 蔡聪颖 王 清 王 欣 王 杨 肖雅兰 张 健 高 原
出 版 人	张瑛琳
选题策划	美型社•天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）张 旭
责任编辑	晋 欣
封面设计	美型社•天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）
内文设计	美型社•天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）
化 妆	何 陆
模 特	黄馥琳
开 本	780mm×1460mm 1/24
字 数	280千字
印 张	6.5
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5794-0
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

1

第一章

基础保养 塑造真正白皙肌底



// 纯净美白的肌肤当然是谁都想要的，不过要拥有这样的白皙肌肤，就要从日常的基础保养做起。基础保养主要包括清洁、保湿、防晒等每日必须的护肤步骤，只有护理出优质而健康的基底，美白保养才会更容易。//

清洁是美白的预备课

对于上妆一整天的肌肤来讲，污垢和油脂，以及彩妆的组合给肌肤造成了相当大的负担，因此清洁工作就变得尤为重要。对于立志美白的MM来说，无论是卸妆还是洗脸，因为具备了简单的按摩，所以可以有效地促进肌肤的血液循环，加之清洁后的肌肤更容易吸收养分，绝对是晚间保养的必备基础步骤。

完美洗脸法 白皙洗出来

你的洗脸方式正确吗？要知道，错误的洗脸方式会使污垢残存下来并氧化，形成斑点、痘痘等各种肌肤问题，还何谈美白？这不是危言耸听，赶快来学习一下正确的洗脸方法吧！

“指腹”是最好的洗脸工具

市面上贩卖的洁面工具可谓琳琅满目，洁面刷、洁面巾、洁面棉等，但洗脸是否真的需要这些工具才能洗得干净呢？事实上，一般的洁面产品已具备足够的清洁能力，无需再借助其他工具来提升清洁力，反而是这些洁面工具的纹理有可能对肌肤造成伤害，使得肌肤提早老化。所以平时只需要用指腹轻轻按摩，就能有良好的清洁效果。可选择质地柔软的洁面工具加强清洁效果，切忌使用材质粗糙的洁面工具，以免使肌肤受到伤害。

洗脸时泡沫很重要，起泡后就很容易清洗干净了

看到有些MM洗脸时，泡沫的量少得令人惊讶。因为泡沫量少，会摩擦到肌肤，且污垢无法去除干净。因此要使用足量的洗面产品，足量的基本标准是泡沫足以竖立成“山丘”状，这是能把脸洗干净的基本条件。

在手上倒上足够的洗面产品，加入少量的水，将手掌做凹陷状，边混合空气边揉出泡沫，如此反复到泡沫装满手掌的程度才算到位。如果感觉你的洁面产品不易打出泡沫，可在市面上购买起泡球来帮助起泡。使用多量的泡沫洗过的肌肤，不但娇嫩，又富有弹性，必定会有不同以往的洁净感。

小贴士

洗脸的NG动作

1. 用过热的水洗
许多人总认为用热水洗脸才能完全打开毛孔，从而彻底将毛孔污垢清洁干净，其实过热的水（超过人体体温 37°C ），不但会带走脸部保护皮脂，使得脸部干燥紧绷产生老化现象，也可能因为刺激使得油脂分泌更加旺盛。
2. 在水盆中蓄水洗脸
有些人为了节约用水，会用水盆蓄水洗脸，但不流动的水会将手上脸上的污垢的留在水里，想一盆被污染的脏水岂不会使脸越洗越脏，因此建议使用水龙头流动的清水冲洗。
3. 用面巾纸替代毛巾擦脸
因为担心毛巾容易滋生细菌而是用面巾纸擦干脸部的水分，反而容易在脸上留下纸屑堵塞毛孔。其实只要注意定期将毛巾高温消毒，就不用担心卫生问题，更不必使用面巾纸擦拭脸部。



应该遵守的正确洗脸顺序

将洁面产品揉搓出丰富的泡沫后，将他们全体覆盖在脸上，以滚动泡沫的方式来洗脸，指腹不必接触肌肤，按照由下向上的顺序来洗脸。

1. 从下巴到耳朵下方

从下巴中央开始分别向两侧耳朵下方处滑动清洁。

2. 嘴巴周围

嘴巴周围是我们容易忽略的地方，沿嘴巴两侧呈C字形来回滑动清洁。

3. 从嘴角到太阳穴

自嘴角两侧开始沿颧骨下缘的弧线至太阳穴方向滑动清洁面颊。

4. 从鼻翼到太阳穴

自鼻翼两侧开始沿颧骨的弧线至太阳穴方向滑动清洁面颊。

5. 鼻翼上下

鼻翼处容易滋生黑头，应特别注意清洁，沿鼻翼两侧上下来回滑动清洁。

6. 鼻侧

由鼻翼两侧向眉头下方自下而上滑动清洁。

7. 鼻梁

由鼻尖至眉心纵向来回滑动按摩。

8. 眼睛周围

由眼角经上眼睑至眼尾再经下眼睑至眼角，环绕眼部滑动清洁。

9. 从额头的中央到太阳穴

从额头中央开始向两侧太阳穴方向螺旋状滑动清洁额头。

针对不同肌肤洁面时的注意事项

季节的不同以及个人肤质的不同，会在洗脸时有少许不同的注意事项，掌握这些洗脸的细节，将洁面做到百分百完美。

中性肌肤

以每天洗两次为原则，依照季节与个人皮肤状况作调整，油性肌肤在夏季时可以洗3次。早晨起来洗去睡眠时代谢出来的多余皮脂；油脂分泌旺盛时，中午可以洗一次；不管有没有化妆，晚上可搭配卸妆产品洗净在外一天沾染上的油烟和尘埃。

混合型肌肤

混合型肌肤在T字部位油脂分泌较多，洗脸时要加强按摩，尤其鼻子及鼻翼部位，因为容易产生粉刺，更要彻底洗净，春夏季节油脂分泌较多，需要保持皮肤清爽，注意毛孔收敛；秋冬季节更要注重保湿。可选用成分温和、萃取自丰富的海洋植物，且适合干性肤质的清新洗面乳。因为这类洗面乳具有保湿效果，可重建表面缺水现象，并净化毛孔及表皮。

干性肌肤

香皂碱性较大，会使皮肤越洗越干，可使用皂碱含量少或是不含皂碱的洗面乳洗脸，洗起来泡沫没那么多，洗后也不会那么干涩。干性皮肤尤其不能使用热水，用温水洗脸即可。推荐使用以天然植物如洋甘菊、杏仁油等所提炼之不含皂碱的保湿洗面乳，可净化毛细孔及表皮皮肤，改善干燥现象，也具有镇静、舒缓皮肤的功效。

痘痘肌肤

油性肌肤不宜使用温度过低的冷水洗脸，冷水能使毛孔收缩，无法洗净堆积与脸部的大量皮脂、尘埃以及化妆品残留物等，不但不能达到美容的效果，反而容易造成毛孔阻塞，引发或加重痘痘之类的皮肤问题。有使用青春痘外用药的MM，因药物会抑制皮脂分泌，使皮肤变得干燥，则应该配合减少洗脸次数，早晚可使用含天然活性成分的控油型清洁产品，可深度净化皮肤，平衡油脂的分泌。

敏感性肌肤

使用温和不刺激的清洁产品，避免使用含有皂碱的洗面产品。因为皂碱虽然去污力强，但容易刺激皮肤，更须避开添加香料与酒精的产品，以免引起过敏。建议选择萃取自植物精华成分，专为脆弱皮肤研发的植物性清洁乳或洗面霜。

眼唇部重点卸妆

为了图省事，简单快速的卸妆手法是不值得提倡的，对于眼部及唇部这样的皮肤细腻部位来讲，必须要精心地进行卸妆才能做到“零伤害”地彻底清洁。

想把化妆品一口气卸掉是造成肌肤受伤的原因之一

在清洁时使用卸妆油的时候，很多人在全脸均匀涂抹卸妆油来卸妆，这是很不周到的做法。因为眼睛周围和嘴巴周围是脸部当中最细致的部位，如果加以摩擦，会很容易造成色素沉着和小皱纹的产生。因此在清洁前要使用眼、唇专用卸妆液和化妆棉，尽可能使用棉棒轻柔地去除。

和洗脸相同，清洁剂要使用充分多的量，使化妆品和污垢能溶解后才擦拭掉。眼部化妆品多具备防水功能，或者加有亮片，这给彻底卸除造成了障碍，因此为了避免残存和伤害皮肤，要细心地进行卸除。

眼唇部位要使用专用的卸妆品

眼唇部位的化妆品，如睫毛膏或较深色的眼影、唇膏，使用一般卸妆产品可能卸不干净，此时需要使用针对眼唇的卸妆产品，但因此类产品去污力强，相对于肌肤的伤害性也

较大，此时可在眼唇周围先涂上一层乳液再行卸妆，以减少产品对眼唇部位的刺激，若只化淡妆，使用一般卸妆产品即可。

眼唇部位重点卸妆法三要领：

1. 专用卸妆用品的用量要足够
2. 不要直接擦拭，先等污垢溶解
3. 用化妆棉干净的那一面细心地进行擦拭

先放置一会使妆溶解



闭上眼睛，用浸透了眼部专用卸妆液的化妆棉覆盖眼睑20秒。也可以将化妆棉撕成两片，分别覆盖双眼。

轻轻移动擦拭摩

将覆盖在眼睑上的化妆棉不施加力量之下，轻轻地向眼尾方向移动，慢慢擦拭掉上眼睑的彩妆。

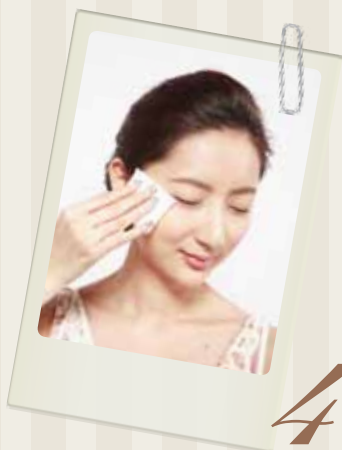


用棉棒擦掉睫毛膏

轻轻闭上眼睛，将擦拭过的化妆棉抵在下眼脸上，用蘸取了眼部专用卸妆液的棉棒按住睫毛并擦掉睫毛膏。



清除下眼睑的彩妆



下眼睑还残存着眼影和睫毛膏，从眼角向眼尾轻轻移动化妆棉，将残妆擦拭干净。



去除上眼睑残妆

上眼睑还残留着的眼影和眼线，轻闭眼睛，用化妆棉从上至下移动将残妆擦拭干净。



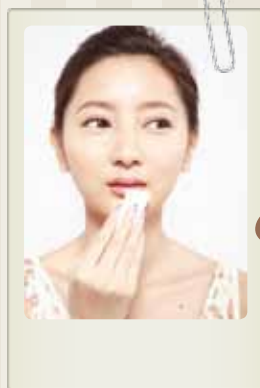
仔细清除下眼线

将化妆棉对折，用其一角擦拭下眼睑残存的眼线。



纵向擦拭唇部污垢

将化妆棉折成小块，由上至下擦拭上唇，由下至上擦拭下唇，渗入皱纹内的口红才能擦拭干净。



横向擦拭

最后，将化妆棉横向移动，把集中在中间的口红完全擦拭干净。

针对不同肤质的卸妆方法

所有的肤质，如果统统套用一种卸妆方法，那岂不是太死板和不周到了！快来看看不同的肤质在卸妆时都需要注意什么吧。

中性肌肤

适用产品：卸妆油、清洁霜

关键词：根据妆的浓淡选择不同卸妆产品

中性肌肤可依照化妆的浓淡程度、季节不同和个人习惯，来使用不同的卸妆产品。淡妆时使用温和的卸妆凝露或卸妆乳；浓妆在夏天可使用卸妆油，在冬天可选择清洁霜来卸妆。使用卸妆油时要注意要充分乳化来清洁毛孔，之后再用洁面乳彻底洗净，以免矿物油在脸上残留。使用清洁霜卸妆后，会产生一层薄油脂膜保护肌肤，若是感觉过度油腻，可再用洗面乳清洁。

油性肌肤

适用产品：卸妆凝露

关键词：避免油上加“油”，导致痘痘

油性肌肤最好能避免使用有可能导致痘痘产生的卸妆油类产品，可选用一些可调节皮肤酸碱值、抑制皮脂分泌，并可深层清洁的凝露式产品。若痘痘严重，可选择含有天然植物透气油脂及蜂胶的霜类或凝露卸妆。如需卸除浓妆不得不使用卸妆油后，一定要彻底清洁干净。

混合型肌肤

适用产品：卸妆乳、卸妆油

关键词：T区部位须特别对待在T字部位出油较不严重时，可用卸妆油卸除脸上较浓的妆；若出油严重并伴有痘痘出现时，可依照油性肌肤标准选用卸妆产品。如何卸妆与个人习惯有很大的关系，使用顺手，感觉清洁，皮肤没有出现什么问题，就不须更换卸妆方式。

敏感性肌肤

适用产品：卸妆霜、卸妆露

关键词：温和无刺激

选用适合敏感性皮肤的卸妆霜或卸妆露，用化妆棉蘸取，轻轻将脸部化妆品擦干净。这个动作需要做两次：第一次清除彩妆，第二次卸除灰尘污垢。最后用毛巾热敷，轻轻擦去脸部的油污。

干性肌肤

适用产品：卸妆乳

关键词：产品和手法都要温和

对于干性肌肤，选用的产品和卸妆手法都要以柔和为前提，避免过度清洁。建议选择专门卸除眼部及唇妆的温和卸妆液，对于眼妆及唇妆进行重点卸除。用化妆棉敷一下，是彩妆稍作融化后，再以化妆棉擦拭。之后再选择成分温和的卸妆乳，均匀涂抹于脸上并稍加按摩，以深入清洁脸上的油污及化妆品。

卸妆产品成分大比较

基本成分		效 果
卸妆油	油脂（矿物油、植物油）、合成酯、乳化剂等	能迅速渗透进毛孔，与彩妆产品融合力强，加水后乳化冲洗，达到清洁目的。但是容易引起粉刺，痘痘肌较为不适用
卸妆液	水、界面活性剂、矽灵、多元醇、合成酯等	针对较难卸除的彩妆品（如：睫毛膏、眼线）能够迅速卸除干净
卸妆凝露	非离子型界面活性剂	温和不伤肌肤，对于淡妆的卸除效果佳。
卸妆乳	植物油	比卸妆油更温和，卸除淡妆与浓妆均可使用。
清洁霜	白油、去离子水、甘油酯、凡士林、丙二醇、鲸蜡醇等	内含多种油脂，不仅可卸除彩妆也能兼顾保养。卸妆后需用面纸擦拭
卸妆纸巾	界面活性剂	使用方便，只需抽取后轻轻擦拭，便能卸去脸上彩妆

界面活性剂：主要功能为乳化、分散、增溶、起泡、防沫、洗净、吸附、润滑、去静电等作用。界面活性剂不只用在化妆保养品上，连一半居家清洁用品，也几乎都有它的存在。

泡沫洁面特别报道

为什么泡沫洁面对肌肤好？怎样使用泡沫洁面？关于泡沫洁面的问题，相信你读过这篇文章之后，立刻晋级成泡沫洁面达人！

◆为什么泡沫洁面有利于肌肤

泡沫洁面不会给肌肤造成负担，用力洁面的话，摩擦会对肌肤造成伤害，使肌肤干燥深刻化，加速老化。泡沫洁面则不会使肌肤受到刺激，只会温和地把污垢清掉。

◆一天用几次泡沫洁面

早晚两次用泡沫洁面，晚上用卸妆液之后，一定要把残留在毛孔的脏物清洁出来。清晨轻轻洗掉夜间代谢出来的污垢即可。

◆理想的泡沫应该是这样的

对肌肤的黏附力强，拥有弹力的泡沫，轻轻涂抹在脸上，灰尘就会浮出来，无刺激轻松洁面。超理想清洁泡沫需要满足以下几点。

一次的用量为一个柠檬的大小



将洁面乳挤出珍珠大小，用水和空气打成柠檬大小的轻柔弹力泡沫。

把手掌翻过来也不会掉落

将手掌翻过来，泡沫在手掌上长时间不掉落，说明是黏附力强且浓密的泡沫。



顶部提起一角也不会扁塌

柠檬大小的泡沫，顶部提起一角也不塌下的话，说明泡沫的弹力好。

◆打出理想泡沫的技巧



剪20cm×20cm的保鲜膜，团成球形、放于掌心。将洁面乳挤在上面，滴入数滴水后单手错捏即可。

◆洁面前使用乳液可避免刺激

眼部周围的肌肤轻薄敏感，洁面时如果将油脂过分洗掉的话就会有刺痛的感觉。事先轻涂乳液可以防止油脂过分流失。



洁肤 Q&A

Q

一天应该洗几次脸？

A

每天以2~3次为原则，依季节与个人肤质状况作调整。冬季少洗，夏季可多洗一次。清晨起来用清水或洁面乳，洗去睡眠时代谢出来的多余皮脂；油脂分泌较旺盛时，中午可以多洗一次；化妆或擦了防水性的防晒乳，晚上可搭配卸妆产品充分洗净。

Q

早上起床后可以只用清水洗脸吗？

A

是否可以用清水洗脸，主要取决于个人肤质。如果早上起床脸干干的，可能是干性肌肤，用清水稍微冲冲脸，提提神即可；如果起床时油脂分泌严重，可使用洁面奶洗脸，但须注意洗完脸部是否干涩紧绷，一旦出现这种状况，可能皮肤脂膜受损，须更换温和的洗面乳或是注意洗脸水温是否过高。不论用清水洗脸或是洁面乳，洗完皮肤触感应该是光滑、清爽、有弹性。

Q

使用卸妆油容易催生痘痘和粉刺吗？

A

卸妆油内通常含有矿物油，尽管无法证实矿物油会导致痘痘的产生，但根据长期研究的数据表明，矿物油长时间停留在脸上，的确会催生豆豆和粉刺。因此，在使用卸妆油卸妆，需注意一下三点：一、如果卸妆产品须乳化，一定要加水按摩使之充分乳化；二、卸妆过程勿超过两分钟；三、卸妆后须使用洁面产品彻底清洁脸部以及卸妆油残留。此外，用于眼唇部位的卸妆液，通常研发时不需考虑导致粉刺的问题，可能更容易含有导致粉刺的成分，所以最好不要用于脸部。

Q

听说日本流行用“淘米水”洗脸，原理是什么呢？

A

日本流行“淘米水”美肤的风潮，主要是因为淘过米的水含有水溶性B族维生素和氨基酸。氨基酸和维生素B₁可以保湿并预防肌肤干燥与皱纹的产生；维生素B₂可使肌肤代谢正常；维生素B₆可以促进氨基酸吸收与蛋白质的合成，为细胞成长提供养分；此外，淘米水中富含的天然淀粉还可以吸附脸部油脂与角质，达到清洁肌肤的效果。

Q

听说白天即使没有上妆，晚上也要卸妆，是真的吗？

A

购买专柜保养品时，常听到专柜小姐讲：“外面空气很脏，只要出门，没有化妆也要卸妆哦！”事实上，在没有上妆或者擦防晒霜的状况下，除非肌肤出了许多汗或者油脂，洗脸前才需要卸妆。一般出门沾染的灰尘与少量油汗只需使用洗脸产品清洁就够了。然而只要有上妆，不论是浓妆或者淡妆，或是防水性防晒产品，都不能偷懒，必须做好卸妆工作。

Q

用有按摩颗粒的洗面乳洗脸好吗？

A

具有按摩颗粒的洗面乳可以帮助肌肤去除老化角质，使肌肤看起来更有光泽，但有安全上的顾虑，须慎选品质。按摩颗粒若是锯齿状，则可能对皮肤造成伤害；需选用柔顺的圆形细小颗粒，才能在不伤害皮肤的状况下，达到深层洁净的功能。



去除老化角质 打开肌肤吸收通道

我们的肌肤每天都在不断新生，老化的细胞会变成老化角质脱落。如果老化角质不能及时脱落，肌肤就会呈现暗沉并且毫无生机的状态，所以对付老化角质，保养角质层的工作刻不容缓！

角质层的机能

肌肤保养在某种程度上来讲就等同于角质层保养，但是在保养角质层之前，你对角质层有多少了解呢？角质层绝不仅仅是死去的细胞，它的功能多着呢！

角质层是身体的“防护膜”

角质层是身体内外的分界，担任着“防护膜”的功能。可以防止身体内部水的流失，或阻隔病毒、紫外线等刺激物或杂质进入身体里。例如洗澡时，身体不会因为水分而膨胀，就是角质层的障壁功能发挥了作用。

角质层保养得关键在“保湿”

为了让角质层保持在最佳状态，应该让角质层随时保持水分，充满滋润，而角质层里面，角质细胞中的“NMF（天然保湿因子）”及角质细胞与角质细胞之间的“细胞间脂质”，会紧紧锁住水分，在利用紧密保护住肌肤表面的“皮脂膜”，防止水分流失。

肌肤保养几乎等同于角质层保养

角质层是死去的细胞，所以应该保养生成肌肤的基底层或决定弹性紧致与否的真皮层才对。因为化妆品只能在角质层运作，因此根本没有什么效果吧。这都是首先应该抛弃的一些错误观念。角质层绝对不是只有死去的细胞，还具有很多功能。此外，由于角质层、基底层、真皮层之间彼此相互影响，一旦角质层状态恶化，新增生的细胞也会产生不正常状态。因此，所谓肌肤保养就是将角质层保持在最佳状态。

为什么要去角质？

一般而言，健康的角质层排列整齐，每隔大约28天会自然代谢脱落，但现代人因为作息、压力、环境、老化等种种原因使得代谢不佳，角质层排列不争气，无法正常脱落。而老化角质含有大量黑色素，皮肤会显得暗沉无光泽，保水度也会下降，此时就需要以人工的方式去除角质，使肌肤较白皙，恢复健康的光泽感。老化角质层剥落了，保养品才容易渗入肌肤吸收。

物理性去角质与化学性去角质的不同

从传统的“挽脸”到使用丝瓜布、刷子，甚至市面上販售的磨砂膏等都是利用摩擦力使老化角质脱落，属于物理性去角质的方法；而A酸、果酸、水杨酸或酵素等产品，则是以化学方式软化角质层，进而除去老化的角质细胞。无论选择哪种方式去角质，须切忌两者不可重复使用，以免过度去角质而伤害肌肤。

零残留去角质大作战

肌肤代谢失衡，老化角质没有及时脱落，造成皮肤暗沉，同时也会阻碍护肤品中营养成分的渗透，因此要选用正确的方法及时去除老化角质。

正确去角质的方法

首先将脸洗干净，使用去角质产品轻轻按摩脸部，避开眼睛四周。切忌不可太过用力，以免伤害到正常肌肤组织，适度按摩后用清水洗净即可。也可于洗澡时做去角质护理，因为洗澡时皮肤含水量较高，角质也变软化，此时去角质有事半功倍

的效果，而去角质不能过于频繁，一般而言一周一次就够了，但仍需因个人肤质不同而做调整：皮肤干燥者两周一次，而油脂分泌较旺盛的人可根据需要一星期两次。过度去角质可能使皮肤干燥发痒、敏感泛红，也可能造成“酒糟肤质”。

去角质的正确顺序

将磨砂膏均匀涂抹在脸部和颈部的皮肤上，然后按照下列顺序和手法按摩皮肤。如果摩擦过度会伤害到皮肤，因此应以适度的力道为佳。

小贴士

什么是“酒糟肤质”？

酒糟肤质：又称酒糟性发炎。因遗传体质、高温日晒、使用不适宜及肤的化妆保养品、过度去角质、长时间使用类固醇等所引起的血管扩张。

造成的影响：发生的部位及肤会泛红，有时候会有类似青春痘的正疹。严重者，及肤会有红斑的变化，微血管扩张明显，偶有刺痛的灼感。

预防与治疗：夏天注意防晒；使用新的保养品前应在小范围及肤内试用几次；若脸部肌肤本身已敏感或者泛红，应停止去角质，配合医生仔细诊断，造成因以对症下药。

颈部与下颌

一手按住耳朵的下方，另一手的指腹将颈部斜向上拉伸滑动按摩。颈部肌肤容易松弛，按摩力道应轻柔。





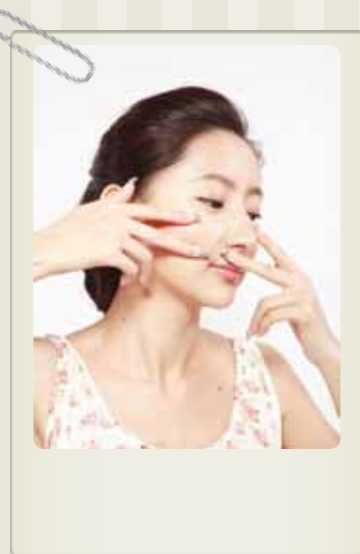
2

下巴

嘴唇与下巴之间的凹陷处很容易因角质过厚而滋生粉刺，因此去角质时应稍加力度。使用中指指腹以锯齿状来回按摩下巴处。



3



鼻子下方

以一只手按压住唇角上方的皮肤，用另一只手的中指指腹横向滑动按摩鼻子下方。



4

脸颊部位

鬓角部位的毛细血管较为稀疏，因此代谢较弱，容易堆积角质。用一只手按压住太阳穴，另一只手的中指与无名指指腹自嘴角开始向太阳穴方向提拉按摩。



5



鼻子

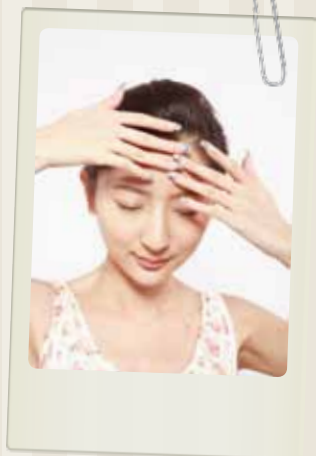
用一只手按压住眉毛中间部位，另一只手的中指与无名指指腹自鼻尖向上提拉按摩鼻梁，再分别自鼻翼两侧向上提拉按摩至眉头下方。



6

额头

额头的去角质按摩和下巴部位的很像。使用中指与无名指指腹以锯齿状来回滑动按摩。



针对不同肤质的去角质忠告

了解自己的肌肤，选择最适合自己的产品，运用最贴心的方法去角质，效果绝对会事半功倍。

中性肌肤——少做去角质护理

人人羡慕的中性肌肤其实不太需要去角质，因为本身肤质代谢状况已经不错，角质排列也很规整，实在是不需在动用外力将角质剥落，若有时肤质状况因为外在环境的影响显得暗沉，则可视情况去角质。建议不要选用刺激性较大的磨砂式产品，以免在完美无瑕的肌肤上挂出一条条的小红痕；可选用凝胶式去角质产品，擦去薄薄一层角质即可。

干性肌肤——去角质后加强保湿护理

油脂分泌不足的干性肌肤去角质最好不要太频繁，大约两周一次，并需注意选购不太刺激的去角质产品，磨砂式去角质产品的颗粒要越小越好，最好选用较保水的凝胶式去角质产品。去完角质后更要加强保湿，可敷保湿面膜后再进行一般的保养动作。

敏感性肌肤——使用肌肤调理水去角质

敏感肌肤脸色容易泛红，有时甚至看得到肌肤的微血管，或是有干燥起皮的问题，本身角质层薄的敏感性肌肤，不建议去角质。如果实在需要，不要用磨砂膏，用角质调理水即可。用角质调理水浸湿化妆棉轻轻擦拭肌肤，即可带走老化角质。



油性肌肤——别使痘痘恶化

油性肌肤角质层较厚，可视情况一周去一次到二次角质。若是使用器具辅佐去角质，例如海绵、丝瓜络或刷子等工具，需注意力道的拿捏，并且避开眼睛四周，但是本身力量大小的控制会使得效果很难预期。选择含颗粒去角质产品时，记得去角质的颗粒不要太粗糙，否则皮肤可能会受伤，另外正在长痘痘时，千万不要使用含颗粒的去角质产品，以免痘痘恶化。若有使用A酸外敷药膏涂抹治疗痘痘，则不需另外再去角质，因为酸类药物本身亦具有去角质功能。

混合性肌肤——针对T区局部去角质

混合性肌肤去角质大约每周一次即可，根据季节与皮肤状况增加或减少去角质次数。若T字部位油脂分泌较多造成皮脂较厚时，可进行局部去角质的工作。两颊较容易干燥的地方在去完角质后加强保湿。



去角质成分大搜罗

物理方法去角质

植物磨砂颗粒

它们主要是核桃磨砂颗粒、杏仁磨砂颗粒、茶叶磨砂颗粒等，皆是以植物果、核、叶磨成细粉，添加于产品中，透过按摩起到去角质作用。

应用范围：植物磨砂颗粒除用其颗粒特质帮助角质脱落外，同时也因为植物本身特性而具有滋润或深层清洁或净化毛孔等不同功效。

优点：磨砂颗粒不需要依附成分和配方去角质，避免因角质溶解成分引起过敏现象。

缺点：只能清洁肌肤表面，对于毛孔内部无清洁能力。一旦用力过猛容易造成皮肤发红、刮伤、角质层变薄。

矿物性微粒

常见的有优质粘土、高岭土等无机矿物泥。能够深层软化角质层内的老化角质细胞，可清除肌肤各种不洁并使肌肤清新明亮。优点：矿物泥本身含有矿物质，具有一定的保湿净化疗效，能够彻底清洁肌肤表层及深层的各种污垢，尤其适合油性及混合性肌肤使用。缺点：厚重的矿物泥能加速毛孔张开，所以使用后要及时收敛毛孔，防止毛孔粗大。

化学方法去角质

酸性代谢成分

它是由多种蔬果中提炼而来，俗称果酸。可以减少皮肤角质的聚合合力，同时促进表皮细胞快速更新。从视觉上缩小毛孔，柔化肌肤衰老痕迹。

优点：效果最明显、快速的去角质成分。长时间使用皮肤弹性也会增加，可以减少细小皱纹。

缺点：过度使用皮肤的防御力会变差，可能发生瘙痒、刺痛或过敏现象，所以使用后，需要加强保湿修复。

蛋白酶

是一种水解酶，具有促进角质层层水解的作用，进而降低角质细胞交联性的能力，达到水解脱落。

优点：接近人体表面皮肤酸碱值，温和不刺激肌肤，可以精确去除增厚的角质，不伤害周围正常皮肤组织。

缺点：只能分解角质，对于油脂没有任何作用。停留在脸上的时间稍长效果才会明显。

矿石磨砂颗粒

以矿物泥或矿物石磨成细粉，添加在产品中，透过搓揉按摩起到去角质的作用。

矿石磨砂的发展：矿物石磨成细粉添加在去角质产品中。因这几年许多一线品牌吹起贵妇奢华路线，而大量使用尊贵保湿磨砂细粉添加在去角质产品中。如：钻石磨砂细粉，水晶磨砂细粉，这类奢华去角质霜深受名媛、明星的推崇。

优点：角质霜细腻，非常贴合脸部，冲洗后皮肤变得光滑，光泽度明显提高。

缺点：这类奢华去角质霜深受名媛、明星的推崇。价格昂贵，一般只出现于高端的护肤品中。

合成磨砂颗粒

是一种合成的聚酯聚合物，如广告中经常提到的柔珠弹性颗粒，因属聚酯聚合物，表现为珠体圆润有弹性，常见的有聚乙烯微粒。

优点：球体圆润有弹性，去角质而不伤肤质，并能彻底清洁老化角质及毛孔内的污垢。

缺点：合成微粒不会随按摩消失，所以按摩时应格外轻柔。

红茶菌

富含B族维生素、乳酸等，具有净化肌肤、促进肌肤微循环的作用，为肌肤带来健康红润好气色。

优点：汉方植物精华成分，能温和地剥离老化角质，不刺激，适合敏感肌肤使用。

缺点：在使用时要预留充分的时间，让肌肤湿润地与成分充分接触溶解，才可将角质去掉。

整治“毛孔”问题 赶走暗沉粗糙

女孩们突然发现，不知从何时开始，原本白皙细致的肌肤，被日益猖獗的各种毛孔问题所侵扰，粉刺、黑头、毛孔粗大怎能任由毛孔麻烦不断，现在就开始认识自己的毛孔，来一场彻底的毛孔问题大作战吧！

小小毛孔 麻烦不断

小小的毛孔好像不断在产生各种问题，随着皮脂分泌量的变化，经历青少年期、中年期，毛孔的形状也一直在发生变化，联接毛孔的生成过程，才能进行适当的毛孔保养。

15~19岁 出油 & 堵塞

毛孔大小取决于雄性激素，受到雄性激素的影响，皮脂腺变得较为发达，如果皮脂腺变大，毛孔就会粗大。皮脂腺分泌旺盛的青少年期，如果没有清理干净，就会有毛囊皮脂腺堵塞的问题。

25~29岁 黑头 & 粉刺

毛孔周围若因为刺激物质而持续发炎，毛孔周围就会形成黑色素沉淀，最后变成黑斑，毛孔呈现黑色的黑头问题。

40岁后 水滴形毛孔

面部肌肉开始呈下垂走向，肌肤也逐渐松弛，毛孔也跟着拉长，最后变成椭圆形，呈水滴形毛孔。

20~24岁 泛红 & 发炎

青春期皮脂腺活动旺盛，如果对分泌出的皮脂不管不顾，它会在肌肤上氧化，遇到刺激物质便产生变化，毛孔周围开始发炎，出现毛孔泛红的苦恼。

30~39岁 角质 & 粗大

随着皮脂分泌量大大减小，出油等问题渐渐远离，肌肤开始发干并渐渐失去弹性，变大的毛孔不易再收缩回去，所以毛孔只会看起来越来越明显。

60岁后 带状毛孔

已经松弛的毛孔渐渐重连在一起，最后形成皱纹，等到那时，就会形成回天乏术的带状毛孔。

毛孔问题形成的原因

众所周知，温度高、湿度大的空气环境是滋生毛孔问题的常见原因，但是还有另外一些生活细节也是引发毛孔问题的根源所在。

压力过大、生活不规律

压力是美肌的头号杀手

人们常说“压力是美肌的头号敌人”。其实压力只是众多狠角色之一。压力一旦造成激素失调，肌肤不只会失去活性，免疫力也会降低。变得容易过敏发炎。同时肌肤纹路会越来越粗糙，毛孔也会越大。

饮食不科学

吃过多甜食或者激烈节食

摄取油脂过多的食品与加了糖的糕点，不但会造成肠胃的负担，在体内也容易氧化，对身体各器官带来坏影响。如果养成这种饮食习惯，就会因为缺少矿物质和维生素，导致免疫力降低，而肌肤问题也随之而来，尤其是毛孔泛红的人，更要注意日常饮食。此外，长期积累的节食也会引起同样的状况，因此要格外注意。