

尼可○著 上海人民出版社

跟着尼可 变美丽



网络第一护肤达人男的美容课堂

blog.onlylady.com/Nicole

www.onlylady.com

完美是我心中的痛，为了完美我会付出任何代价。

——尼可

OnlyCady.com



上架建议：时尚美容

ISBN 7-208-06646-9



9 787208 066465 >

定价：25.00 元

易文网：www.ewen.cc

PDG

尼可◎著 上海人民出版社

跟着尼可 变美丽

网络第一护肤达男的美容课堂

blog.onlylady.com/Nicole

www.onlylady.com



图书在版编目(CIP)数据

跟着尼可变美丽:网络第一护肤达男的美容课堂 / 尼

可著. —上海: 上海人民出版社, 2006

ISBN 7-208-06646-9

I. 跟... II. 尼... III. ①皮肤-护理-基本知识

②美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 141197 号

责任编辑 康 瑾

封面装帧 陈 楠

摄 影 李 潇 大漠摄影

插 图 何 颀

跟着尼可变美丽

——网络第一护肤达男的美容课堂

尼 可 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海锦佳装潢印刷发展公司印刷

开本 700×900 1/16 印张 7 插页 2 字数 80,000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-50,100

ISBN 7-208-06646-9/G·1106

定价 25.00 元

新
解
读
PDG



目录

第一章 基础三步

- 1 护肤是一场注定失败的战争 / 003
- 2 观念的转变 / 005
- 3 清洁全计划 / 008
- 4 保湿，保湿，保湿 / 020
- 5 防晒的彼岸 / 024

第二章 全面护理

- 6 抗老大作战 / 033
- 7 非典型痘痘 / 038
- 8 眼部护理 / 047
- 9 脸部红血丝护理 / 050
- 10 唇部护理 / 053
- 11 手部护理 / 054
- 12 尼可牌面膜 / 056
- 13 粉底也护肤 / 059



第三章 日常保养

- 14 平静的日子 /065
- 15 身体的内调 /067
- 16 尼可按摩手法 /070
- 17 使用护肤品的技巧 /073
- 18 如何保管化妆品 /080

第四章 自我主张

- 19 我的瘦身之道 /085
- 20 变形记 /087
- 21 时尚编辑内幕 /092
- 22 尼可在线 Q&A /100





「第一章 基础三步



SK-II

O HUI

PANCAL

SK-II

1 护肤是一场注定失败的战争

也许每个人都会有这样的经历：面对眼角的第一条皱纹不知所措，面对脸颊上的色斑大惊失色，面对日益失去弹性的肌肤无能为力；或者是某一天早晨醒来，惊讶地望着镜子里的那个人，突然意识到了什么。一直记得某首老歌中的一句：今早的容颜老于昨晚。其中真是有说不出的悲哀。

我一直不认为男人护肤是一件奇怪的事，坦白说，我对皮肤的重视超过了任何事情。这应该是无可厚非的，每个人都可以有自己喜欢和看重的东西。

我对护肤品的认识大概可以追溯到16岁那年。在那之前，我只会陪女生站在护肤品柜台前乱看，却不知道那些瓶瓶罐罐有什么用。直到16岁那年，我收到第一支眼霜，非常不可思议，它真的解决了我当时眼部的问题，我对护肤品的热情就这样被迅速地激发了出来。我开始对护肤着迷，疯狂地购买各种护肤品，学习各种美容知识。我渐渐发现这门学科是无止无尽的：只有投入大量的金钱和精力，才能了解护肤品这个产业光艳的风景。

最开始，我对护肤感兴趣是为了对付脸上的痘痘，接着是为了去除学习累出的黑眼圈，后来是为了白皙的肌肤，再后来是为了解决变大的毛孔，最后，是为了和时间对抗。

护肤品能为我做到什么？——可以使我的外表年龄比同龄人看起来年轻五岁。这点还是轻易能做到的。至少用我的保养计划，我可以让自己的外表永远维持在比我实际年龄年轻的状态。而这也是你能从时间那里抢夺回来的仅有的一点成果，青春不老永远只是传说。如果一定要和时间决出胜负，那么无论你付出多少，护肤注定是一场要失败的战争。

现在很容易从网上看到一些明星十几年前或二十几年前的照片。可能有人会说，她们年轻时肤质很差，满脸青春痘，又黑又丑，现在因为有了时间和金钱，用好的护肤品，加上摄影技术也提高了，整个人看起来比以前更年轻，肤质比以前更光滑了。可是无论怎么说，哪怕是最会装嫩的刘晓庆阿姨，即使用18岁的武媚娘到80岁的武则天的跨越去证明她的自信，



可那不再天真的眼神、并不银铃的笑声、老藕般粗糙的手臂和脸上被灯光师打出来的无限“柔光”，无时无刻不在提醒着我们：那嫩

是装出来的。我想，绝对不会有人把40岁的关之琳看成是20岁的关之琳，或是把20年前的赵雅芝与她现在的长相混淆。

容貌，因年龄的增长而渐渐老化，虽然悲哀，却是必须面对的自然规律。但这并不意味着我们就应该自暴自弃。虽然肌肉纹理松弛、弹性不再和容貌的衰老是无法用保养品挽回的，但至少我们可以让肤质保持光滑细致、没有斑点细纹，让自己保持年轻的活力、健康的肤色和心境。

护肤，是一场注定要失败的战争，这是我常说的一句话，虽然注定要失败，但请记住，这依然是场战争，而且，是一场惊心动魄的持久战。

2 观念的转变

回头看看我的护肤经历，试用过的东西不计其数。这主要有两个原因，一是为了挑选最适合自己的护肤品，二是为了满足我对护肤品研究的无限兴趣。为此我付出了极大的代价，无论是金钱上，还是皮肤上。不夸张地说，我的心得，都是血与泪积累的成果。

先说一说我的皮肤。onlylady上有为数不多的姐妹是见过我的，可以大言不惭地说，我的皮肤质感非常好，称得上是细腻柔软，晶莹剔透。照一些朋友的话说：不用修片都可以上广告。

由于我皮肤一直都挺好，而且不敏感，所以一直勇于尝试各类护肤品，哪怕酒精含量高达13%，哪怕含有SLS，哪怕里面有新出的不稳定的成分。直到有一次长痘把我彻底吓坏了。当时的惨状是额头、脸颊上全是痘，用两个字形容就是“恐怖”！当时我真是乱了方寸，什么去痘产品都用上了，但最后发现不管用。没办法，我只有自己苦心钻研各种书籍，到网站上查找国外的最新治疗方法，工夫不负有心人，在几个月的努力后，我终于使自己的皮肤恢复到长痘以前的状态。

这次长痘后的一段时间内，我不敢再乱试新品。但我实在经不住新护肤品的诱惑，所以在确定皮肤状态完全稳定后，我又重新开始了试用各类保养品的漫漫之路。不过，这一次，我的方向调整了，在选择保养品的时候，更看重以下几点：



一 成分

选择保养品必须经得起成分考验。也就是说，我在鉴别新产品的时候，首先要看它是否含有有效成分，在确定成分上没有大问题后，我才会试用。这样做可以保证我自己的皮肤不出大的问题，我可不想再输在战争还没开始前。

不过说到成分，希望大家不要陷入一个成分的误区。现在网络上出现了一种“唯成分论”，由于中英对照的成分表在网上轻易就能搜索到，越来越多的人只凭成分去判断一个护肤品的好坏，这其实是不科学的。

1、成分混合后会起变化。单看表格，就轻易说这成分不好，那成分不好，是不准确的。例如NaOH，很多人说有害，会腐蚀皮肤，其实没那么简单。NaOH俗称烧碱，听到这个词，大家就会从字面上感觉对皮肤有伤害，却不知道在化妆品中，NaOH、KOH这类强碱是常用原料。比如我们常用的皂剂洗面奶、皂剂沐浴露都需要它们来中和脂肪酸，这种情况下碱已经和酸中和成为盐。而一些化妆水中会添加微量KOH、NaOH来软化角质。国家对化妆品中可用的原料都有明确规定，KOH、NaOH都是国家许可的原料。产品是不是有腐蚀性，和碱的浓度、pH值都有关系。所以说不能单看某个成分就说一个护肤品是好是坏。

2、成分的浓度问题。目前欧美和日本规定化妆品要标示出成分，也就是说所有在产品中应用的成分都需要标明，但是浓度比例你是不知道的。同样的成分，如果浓度比例稍有差别，或者是添加的顺序和方法不同，配出来的护肤品就会天差地别。这就是为什么护肤品商敢公布成分，而不会担心你拿着这个成分表就能配出一模一样的护肤品。这个比例可是护肤品厂家的商业机密，不可能透露给你，一般的网友也没有能力去测试出这个比例。单靠掌握点成分知识，连用都没用过就夸夸其谈，实在是失偏颇。例如，一个保湿的护肤品里含有透明质酸，它的浓度要达到一定比例才能有好的保湿效果。如果里面的浓度很低，就算含有，也是用处不大的。

所以，虽然我对成分也非常熟知，但绝不轻易只从成分表去辨别一个护肤品的好坏。我是先了解大概的成分，再结合实际的使用感受来确定一个护肤品的好坏。同时我也希望大家从网上的成分误区里走出来，成分只是选择护肤品的一个参考部分，在没有公布浓度比例的时候，请不要太在意网上所谓成分达人的分析，从综合因素来选择护肤品才是上上之策。

二 保养品以抗氧化为主

我想，和我年龄差不多的xdjms现在面对的最大问题，就是我们在变老。这是护肤的重头戏，也是这场战争的最大敌人。我不能再像前几年那样，哪怕只用个水磁场，肌肤也可以接受。





现在我在试用新产品时，一定要加入抗老的护肤品，来保证皮肤紧致、防止出现皱纹。

那么，老化到底是怎么发生的呢？抗老化，到底抗的是什么呢？其实，抗老化=抗氧化=抗自由基。自由基这个词大家应该听说过，它是“不稳定的氧分子”，人体稳定氧分子的电子数是偶数，而自由基的电子数却总是奇数，在这种不平衡的状况下，落单的电子，会积极向外抢另一个电子配对，破坏力极强。

这种破坏发生在肌肤上，会造成胶原和弹性纤维松弛和脆裂，表皮细胞新生减缓。而且细胞核受到自由基的伤害，就无法分裂出健康的细胞了，细胞间的脂质也会被破坏，变得无法维持住肌肤中的水分。

由于自由基破坏的原动力，来自于不成对的电子数，在抢夺别人的电子过程中，又制造出更多自由基，所以就如同连锁炸弹一样。而我们对自由基的抗氧化物就像一支军队，它们自己找到自由基并附着上去，提供自由基所需要的电子，让它状态稳定并除掉毒性，再一起被排出体外。

所以要和时间对抗，就要尽早使用抗氧化的保养品。像含有维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素和多酚类的保养品，特别适合在日间作为抗老化产品。

三 试用的产品一定要有真正的功效

我的几次全职工作使我对护肤品的广告和软宣制作很明白了，所以我已经不受广告因素的影响了。我现在挑选新品时，会选择功能性最强的、而不是广告打得最凶的产品。

其实大家也都知道，目前很多护肤品在功效上都有一定的夸张成分。很多产品的最终效果是通过显微镜放大比较得出的，虽然从数量上看很惊人，但是在视觉上却没有明显区别。而有些产品虽然在视觉上效果明显，但是其实并不是真正改善皮肤，很可能是通过一些物理方式来暂时改善。目前护肤品的功效远远没有达到大家的期望，更不用说那些广告宣传中的效果了。

总体来说，在护肤观念转变以后，虽然试用的护肤品的数量还在增加，但我个人常用的护肤品数量大幅度下降。现在，如果有朋友向我咨询护肤时，我会更设身处地为他着想，帮他找到最经济、同时效果最显著的护肤品。我想这是我在这场护肤战役中的最大收获。

保养最基础的三步是“清洁”、“保湿”和“防晒”。只要做好这三步，就能保持一个很好的肌肤状态，同时这三步对去痘、美白、抗老化也起着重要的作用。在这三步的基础上，再加上一些特别护理，就是护肤战场上最有效的策略。其实很多肌肤问题都是因为这三步没做好引起的，所以要为这场肌肤持久战打下坚实的基础，就得从这三步做起。

3 清洁全计划

卸妆

不管有没有化妆，卸妆这个预清洁的步骤都非常重要。我个人喜欢用卸妆油，对去除脸上的防晒产品、浮尘和解决油脂堵塞有一定的作用。

清洁是我认为护肤最重要的三个环节(清洁、保湿、防晒)中的第一步，不要相信洁面产品所标榜的美白、去痘、抗老等各种附加效用，卸妆和洁面产品的亲水性决定了它在肌肤表面只会停留最长不到两分钟的时间，别指望在这么短的时间里达到其他目的，清洁干净皮肤，并确定洁面成分不会对你的肌肤造成伤害，才是最重要的。如果一个卸妆油一味强调里面含这种精华那种精华，或是把卸妆油也分出几种肤质来，其实是一点意义也没有的。

市面上能买到的卸妆产品非常多，有卸妆油、卸妆乳、卸妆水、卸妆霜等等。我最推荐大家使用卸妆油，因为“以油溶油”是卸妆油的特色，如果不依赖油来卸除彩妆，就必须添加强力去污的表面活性剂和渗透性强的有机溶剂。如果长期使用含有这类成分的护肤品，就会造成皮脂膜变薄、抵抗力下降，进而出现一系列的皮肤问题，因此不适宜经常使用。

称得上优质、安全的卸妆油必须同时具备两大要素：一是卸妆力强，二是乳化清洗后完全不会残留在脸上。卸妆是否彻底和长期使用是否安全是评价卸妆油的首要指标，而外观的质地粘稠与否，与卸妆力强弱并没有绝对关系。目前，市售卸妆油的成分以植物油、矿物油或人工合成脂为主，成分完全是植物油的很少，大都会添加一半以上的合成脂来降低成本。合成脂分子很小，能轻易地卸除彩妆油脂，甚至是毛孔里的污垢与黑头粉刺，卸妆力可说是三者之冠。不过，也因为其渗透力极强，容易日积月累残留在脸上而引起敏感或粉刺。成分表里含有橄榄油、小麦胚芽油等植物油成分的卸妆油，你可以放心使用。如果说明书的成分表里出现了以下成分，就要谨慎了：矿物油(mineral oil)、液态石蜡(liquid paraffin)、石蜡(petrolatum)、十四酸异丙脂(isopropyl myristate)和十六酸异丙脂(isopropyl palmitate)。

有些卸妆油的乳化效果差，需要多次用水冲洗，否则会在脸上留下残留物。残留的若为



天然油脂尚不会伤害皮肤，但是若为合成油脂，就会留下刺激肌肤的成分，从而引发过敏长痘等现象。所以一定要在用完卸妆油后再用一次洗面奶，以便将残留污垢清洁干净，杜绝后患。

我试用过很多卸妆油，但真正敢站出来说自己是纯植物油的卸妆油并不多。我个人比较推荐的纯植物性卸妆油有以下三款：



Dior 三合一清新洁肤油 295 元 / 200ml

使用感受：白色透明的油，不浓稠。在与水接触时即化为乳液，即可轻松洗净，香味也非常怡人。

尼可评点：由杏仁油、葵花籽油、沙棘油、橄榄油和荷荷芭油等多种植物油复合而成，不含任何矿物油。在各种标榜添加所谓植物精华但不说是什么油的产品大行其道的时代，欧系产品也能推出成分这么不错的产品真是值得推荐。



DHC 深层卸妆油 198 元 / 200ml

使用感受：没有添加香料的感觉，质地稍稠。卸得很干净，乳化后感觉清爽。

尼可评点：以与皮脂构造相似的橄榄精华油为主要成分的纯植物性卸妆油。因为其品质纯净，对肌肤无危害，销量总列于卸妆油的前三位，也是我比较爱用的一款卸妆油。

FANCL 净化卸妆油 180 元 / 120ml

使用感受：用起来非常舒服，延展性不错，乳化很彻底，用完后没有那种油分残留的感觉。

尼可评点：绿茶儿茶素油、玫瑰果油和椰子保护油的混合。新配方在原有基础上添加了微细分子，能深入毛孔，迅速包起化妆品及油脂污垢，连防水化妆品也能一次卸清。

洁面

现在的环境太差，空气中尘埃多。如果清洁不彻底，皮肤

容易产生角质层肥厚、粉刺、皮肤暗沉等问题，进而影响保养品的吸收。也就是说，如果皮肤的多余角质、皮脂及外来污垢没有被彻底地清除掉就涂上保养品，那么营养成分就无法很好地被皮肤吸收，从而变成污垢残留在肌肤上，你的保养也就等于白做了。因此清洁是最重要的事，以“当天的污垢油脂当天清”为原则，睡眠时产生的污垢油脂则一定要在次日早上彻底地清除。

一般来说，我早上起来只用洁面乳清洁，晚上则按先卸妆再洁面的程序进行，只要清洁做得彻底，剩下的保养功课可以说是“事半功倍”。

说到挑选洁面乳，其实有很多要注意的事情。不好的洁面乳长期使用是不利于皮肤的健康的。市面上的洁面乳可分为两大类：一种是以皂碱为洗净成分，另一种以表面活性剂为主要成分。皂碱刺激过大，不利于保养。而表面活性剂的好坏决定了洁面乳的清洁性和对皮肤的伤害大小。

表面活性剂有好坏差别，其中不乏去脂力极强、偏碱性和刺激性的表面活性剂。让我们来认识几种较常使用的表面活性剂：

一、SLS是十二烷基硫酸钠，一种常用的清洁成分，刺激性较大，长期使用会使皮肤的防御能力下降，引起皮炎和老化。

二、SLES是聚氧乙烯烷基硫酸钠，属于去脂力极强的表面活性剂，和SLS一样属于洗净力强且原料便宜的成分。

三、以氨基酸作为洁面乳中的表面活性剂。有非常好的安全性和亲肤性，刺激性非常小。不过缺点是成本过高，通常是高档洁面乳的主流成分。好的洁面乳应该具有适当的清洁力，并且有一定的保湿能力，长期使用不会对肌肤造成伤害。这些都是氨基酸能做到的。

1. 相比其他表面活性剂，氨基酸的“出身”比较好，是采取天然成分为原料制造而成。
2. 氨基酸本身呈弱酸性，正好切合了肌肤的酸碱度，不会对肌肤的酸碱度造成影响。

