

伊能静

美丽教主

之变脸天书

接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
NATIONAL PUBLISHING HOUSE IN CHINA



美丽教主 之变脸天书

MEILI JIAOZHU ZHI BIANLIAN TIANSHU



接力出版社
Publishing House

桂图登字: 20-2006-112

本书由北京中乾龙德文化发展有限公司独家授权



图书在版编目 (CIP) 数据

美丽教主之变脸天书 / 伊能静著. — 南宁: 接力出版社, 2006.9
ISBN 7-80732-578-X

I. 美… II. 伊… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 114873 号

责任编辑: 陈苗苗
责任校对: 张 莉
媒介主理: 刘宏斌

美术编辑: 小 璐
责任监印: 刘 签

出 版 人: 李元君
社 址: 广西南宁市园湖南路 9 号
电 话: 0771-5863339 (发行部) 586644 (总编室)
传 真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)
网 址: <http://www.jielibeijing.com>
<http://www.jielibook.com>
E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店
印制: 北京华联印刷有限公司
开本: 889 毫米 × 1040 毫米 1/24
字数: 170 千字 印张: 7 $\frac{20}{24}$
印次: 2006 年 10 月第 1 次印刷
版次: 2006 年 10 月第 1 版
印数: 00 001 — 50 000 册
定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。服务电话: 010-65545440 0771-5863291



目录 CONTENTS

用阅读村上春树的心情
来阅读我的保养品 003

解开五大皮肤类型之谜 006

Part1
卸妆卸干净 脸部亮晶晶!
Proper make-up removal 015

Part2
小心翼翼、百般呵护
比恋爱还要温柔的眼部卸妆!
Gentle eye make-up removal 025

Part3
洗脸就是保养的第一道程序!
First step to having your skin—face wash 031

Part4
代谢不掉的角质层看招!
Give it a good scrub 039

Part5
按出小美肌
Gentle massage 047

Part6
化妆水就像皮肤的小点心!
喜欢就好!
Toner: It's an absolute necessity 056

Part7
眼睛亮晶晶!
少女漫画的双眼再现!
Crystal clear eyes 064

Part8
想要毛孔看不见
饮食就要刺激都看不见!
Healthy diet gives you healthy skin 078

Part9
给我一张超小娃娃脸!
A doll-like face 094

Part10
日霜、晚霜,霜霜合一
美丽弹性天下无敌!
Day / night cream brings elasticity 102



CONTENTS

Part 11	看到就想接吻的双唇养成术	110
	<i>Secrets to luscious lips</i>	

Part 12	教主神奇宝典大公开!	119
	<i>Beauty bible revealed</i>	

Part 13	颈部比脸部还容易透露年龄哦!	131
	<i>Neck skin is indicative of your age</i>	

Part 14	防晒、美白全年365天 天天不打烊!	139
	<i>Sun block is essential all year round</i>	

Part 15	随时随地喷出好光彩	144
	<i>Keep toner handy</i>	

Part 16	教主的杂货铺	150
---------	--------	-----



面膜番外篇

——面膜功效加分小妙方!	153
--------------	-----

Part 17	敷面膜前后的必备动作	154
---------	------------	-----

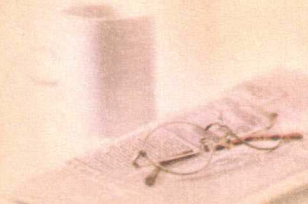
Part 18	毛孔洁净要深层	157
---------	---------	-----

Part 19	白得比可爱的马尔济斯还要白 ——美白面膜	160
---------	-------------------------	-----

Part 20	脸上没有小沙漠, 皮肤不会长仙人掌 ——保湿面膜	166
---------	-----------------------------	-----

Part 21	面膜百宝箱	171
---------	-------	-----

Part 22	眼睛魔术师——眼膜	177
---------	-----------	-----



用阅读村上春树的心情 来阅读我的保养品

好喜欢村上春树的书，每次他出书，我就觉得自己好像又能好好活一阵子。而因为村上春树的书节奏感很强，生活感也很细密，千万不要随意地拿起他的书来读，否则读着读着，肯定会超想吃高卡路里的意大利面，又或者是在大白天喝单一纯麦威士忌酒喝个烂醉。至于对生活现状有遗憾的人，只怕会作出错误判断，立即请辞不顾一切地闪人远走高飞，留下一堆现实问题待解决。

那到底什么时候适合读村上春树呢？

我认为绝对是在泡澡、保养、敷脸兼喝果蔬汁的时候！每次敷脸读他的书，然后手还贱贱的，一边把在脸上翘起来一点点的面膜纸推平，那一刻真的觉得自己身心皆美。就好像村上新书《东京奇谭集》里曾用过的一句话：**具有魔术性的光！**当我乖乖泡好澡，敷好脸，擦上保养品，然后睡得安稳时，第二天醒来我的脸也会出现村上说的那种魔术性的光哦！而且这个道理我在十三岁那一年就明白了！

生下来就开始保养

有人说太早保养对皮肤不好，这完全是错误的观念哦！事实上全世界的皮肤科医师，都会在自己的小宝贝还是小婴儿要外出时，就为他或她抹上防晒油，尽量避免被阳光照射。也会建议父母要帮小宝贝们在常摩擦小裤裤的肌肤处，擦滋润的婴儿油，可见我们一生下来就在保养了。那么为什么当我们接触外在环境越多、身心压力越复杂、荷尔蒙分泌越不稳定的青春期，我们却怕给肌肤负担，而放弃保养呢？

我小时候好爱咬嘴唇，常常咬了以后还会偷偷拿手撕。有一次和同学逛夜市，小摊子的老板娘看见我微微带血丝的嘴唇，就推荐护唇膏要我买。那时不要说保养，就连漂亮都没有概念哦！但是当我打开盖子闻见草莓香味，就忍不住被草莓的气息所迷惑，莫名地便拿零用钱买了一支。第二天擦在嘴

巴上，照镜子看见亮亮的，好舒服，还有草莓香香，就下定决心要每天擦。后来身边的同学几乎人手一支，大家都要亮亮的又不干裂，而且因为味道不好吃，我还改了咬嘴唇的习惯。这应该是我的第一个保养品吧！在我小学的时候。等到了中学，妈妈给了我一罐她不用的婴儿乳液。我擦了以后，第二天觉得以前用肥皂洗脸的两颊，好像没有很紧，于是我开始天天用。班上同学只有我上课时脸油乎乎的，可是真的就觉得脸很舒服，那时纯粹是因为感觉，而不是从视觉上好不好看来考量的。

还有家里的洗发精也都一直是家人共用。有一次妈妈从日本带洗发精回来，味道好香，用后第二天头发好像比较不黏，还滑滑亮亮，就变得好喜欢洗头发，而且很珍惜，怕一下就用完了。现在想一想，**这都是保养的启蒙哦！**也因为每次用了什么比较讲究的就有感觉，于是我开始自己买乳液、洗面乳，也踏上了我积累美的知识的路途哦！所以保养一点都不怕早，只要用对保养品，就能帮助我们及早抵御外在的环境及皮肤本身的问题。

没错！生下来就保养！一点也不夸张！

用适合的保养品给适合的皮肤

在买保养品时，我遇到最大的问题，就是这么多保养品品牌，我怎么知道哪个好？记得从中国台湾转学去日本，陪妈妈逛孔雀超市时，妈妈要我去买洗脸的。我走到洗脸产品货架前几乎傻眼，一大堆的洗脸产品全放在一起。我问店员小姐，她说架子上最少的就是卖得最好的，应该就不会错了。我问妈妈，妈妈说广告做很多那个应该就可以啦！我问身边正在买洗面乳的高中女生，她带着微笑说选一个喜欢的哦。可是我看得眼花缭乱，还是不知道该买哪一个。

我一直是大胆假设、小心求证的那一类女生哦！想要知道的事绝对要搞清楚不可！隔天下午放学，我就钻到孔雀超市。看着超市架上比孔雀还要花俏的洗面乳们，我于是发挥了青春期无聊的好奇心，开始一罐罐地拿起来读。真是不得了啊！有米做的，有牛奶做的，有红豆做的，有木瓜做的！有的是可以洗干净，有的除了洗干净还可以变白。反正每一罐上面都仿佛在对喊着我：**我好！我好！我好！买我！买我！买我！**最后在难以选择的极端痛苦之下（太夸张啦！不过大家应该都有过这种烦恼吧！）我买了红豆酵素洗面粉。倒出来一点点粉末，还有点红豆味。很奇妙的是，别的同学有些在长青春痘、粉刺，我

却没有太多困扰，不知道是因为我乖乖洗脸，还是因为我努力求索的精神呢？后来才知道那罐红豆粉有去角质的功能，每次洗完脸擦上乳液，正好帮助吸收。误打误撞，却让我明白了用**适合的保养品给适合的皮肤**这件事，是保养一切的根源！

也是从那个时候开始我选任何东西，都习惯看它的说明书、内含物还有品牌，一直到上了高中，保养已经是每天必备的课程了！

适合的保养品 + 正确的使用方法 = 天下无敌美肌女！

等到开始进入演艺界，浓妆、压力、吃不时、睡眠不足，皮肤又开始进入大恐慌期。某一天卸了妆，发现脸色蜡黄、表面干糙、鼻子毛孔扩张！天哪！一向以皮肤为自豪的美肌公主，当场翻出所有买来的面膜狂敷！美白、亮泽、保湿、缩紧毛孔，可是不管怎么保养，却一点改善也没有。比较恐怖的是，从来不长青春痘的我，下巴、鼻子上竟然都长了又大又硬的痘痘，最后只好去美容沙龙、皮肤科到处问诊，才发现原来好多保养品的使用方法根本不对！

像以为皮肤油就不擦保湿的，像长痘痘的地方就拼命擦吸油的痘痘膏，结果却外油内干，像拼命擦美白产品却没去角质等等，这都是用了却没有发挥功效的用法。于是我痛定思痛，决定从公主自动定下目标变身教主，毕竟钱也花了、心也用了啊，擦了半天无效，是不是太晕了？

村上春树、王小波、马尔克斯、卡尔维诺与De Mon、雅诗兰黛、佳丽宝、资生堂……相亲相爱，于是有了内外兼修。如果我们的内心要美丽，为什么努力外在的美丽就是肤浅？

如果我们的内心已经美丽，那么外在的美丽是不是就更需要努力？

内外兼修……内在饱和，外在闪亮……

最后要提醒各位姐妹们，虽然教主已经尽力地为大家谋福利，不过如果肌肤真的问题很大，或是很容易过敏，毕竟在这里讲的都是个人经验，不一定适用于每一个人，所以有问题，还是要看医生哦！

各位姐妹姐妹们！！教主开教！！一统美丽江湖！！
美丽秘笈，要用心修炼哦！！！！



解开五大皮肤类型之谜

我们的皮肤一般是根据表皮含水量的多寡，还有皮脂腺分泌的旺盛程度，分成油性、中性、干性、混合性肌肤以及敏感性肌肤。油性肌肤的人或常长青春痘的人，一般要非常注意日常的清洁工作，不要用太过油腻的保养品以免引起毛孔阻塞，适量地使用收敛或保湿化妆水即可。而中干性肌肤的人则需要使用保湿的乳液或锁水型的精华液来留住皮肤的水分。因此认识自己的肤质，对保养方式及成分有很强的求知欲，才是做好保养的第一道功课。

1. 干性肌肤

洗完脸后两颊很容易产生紧绷感，不立即擦上保养品，就会有皮肤绷紧甚至冬天脱屑的现象。笑起来很容易出现细纹，皮肤到了熟龄之后表情纹也比较深。而肌肤毛孔较细、表皮比较薄，所以脸上的血管丝等都很明显。干性肌肤的妹妹们因为缺乏水分所以肌肤的弹性会不太好，每天洗完脸都要记得立刻补充保湿锁水的保养品来滋润肌肤，然后还要随季节及环境的变化加强补充油性面霜或精华液，以维持皮脂膜的功能，并且减少水分蒸发。平常更要加强防晒，避免阳光的损伤。

干性肌肤基础保养程序

清洁→去角质(一周一次)→化妆水→精华液→眼霜→乳液或乳霜

干性肌肤的妹妹们可以选择用卸妆油来清除彩妆。在洗脸时则选择无刺激性或者是不起泡沫的乳液状洗面乳。尽量不要用颗粒式的去角质产品。保湿是干性肌肤的重点，多选择能保水的润肤乳液，乳霜也要用较为滋润的类型，让皮肤一直保持润泽，减少干燥。到了熟龄还要注意眼部皱纹或八字纹的产生。干性肌肤的基础保养：到了二十岁以后就应该开始擦清爽型的眼霜，才能防止眼周的细纹过早出现。

II. 中性肌肤

有健康的抵抗力、肤色均匀、不油不干，水分与油脂分泌正常，皮肤细致有弹性，柔嫩且有光泽感。洗完脸后即使不擦保养品也不会感觉有任何的不舒服。一般来说中性肌肤的人只要在洗完脸后使用一般保湿乳液留住水分，然后针对需要加强的部分即可，不需要再额外地使用油性霜状类保养品，以免阻塞毛孔。

III. 混合性肌肤

T字部位明显出油，尤其是鼻头常常从毛细孔沁出小小的油粒，但两颊在洗完脸后又感觉紧绷且偏干，下巴有小小的黑头粉刺，这就是混合性肌肤。混合性肌肤融合了油性与干性肌肤的特质，在使用保养品时应该要对T字部位控油，而对脸颊的U字部位却要保湿，所以保养品应该选择两种不同的成分，乖乖地分开来使用，才不会干的更干而油的更油。

混合性肌肤基础保养程序

清洁→去角质(一周二至三次，集中在T字部位)→化妆水→精华液
→眼霜→乳液或乳霜

混合性肌肤在清洁脸部时，应该先将泡沫抹在出油的地方，例如额头、鼻子、下巴及耳后等较容易出油的部分。而干燥的部位只要轻轻带过，最后清洗就好。在洗完脸后，要立即在干燥的部位加强保湿。也可以尝试用冷热水交替洗脸，用温热水将T字部位清洗干净，再用冷水将整个脸部清洗完毕，效果更好。



IV. 油性肌肤

T字部位很容易出油，夏天时汗水与油光亮晶晶

地冒在脸上，就算乖乖洗脸没多久，肌肤却又开始出油。即使是卸妆洗脸清洁后，在一般情况下都不需要立即使用保湿乳液，因为身体会快速补充洗去的皮脂。从视觉上能明显感觉皮脂腺和毛孔都特别粗大，黑头粉刺也比较多，很容易长痘痘且留下痘疤，肌肤酸碱质也比一般肌肤不平衡。唯一的优点是不容易产生皱纹。在控油的同时要记得不要过度，这样反而内油外干。饮食要多注意，保养品以清爽为主，太复杂的成分不要使用。

油性肌肤基础保养程序

清洁→去角质(一周二至三次)→化妆水→眼胶→乳液

清洁卸妆时最好使用卸妆乳，避免用卸妆油等类型的卸妆产品。卸妆后用洗面乳清洗一次，然后拍上爽肤水或收敛水，让毛细孔收敛。洗面乳应该尽量选择清爽、不油腻且泡沫柔细的类型。微温的清水洗脸洗净力较强，还可以帮助清除油脂。若真的太油可以使用控油化妆水，能帮助抑制皮脂分泌，也可以在皮脂分泌旺盛的部位，用收敛化妆水来改善油脂分泌。在选择保养品时，一切都要以清爽型为主，避免太滋养而阻塞毛孔。

V. 敏感性肌肤

敏感性肌肤大致上可以分为先天性与后天性。先天性有些是受到遗传基因的影响，几乎可以说是与生俱来的敏感性体质。常常有红肿微热或血管发炎的现象。也因为微血管扩张，脸部常常都是红潮。敏感性肌肤的妹妹们更要重视肌肤的保养，以增强肌肤的免疫力。后天性的形成有很多原因，饮食、保养品成分、化妆品成分、气候、内分泌、荷尔蒙的变化等等，甚至有可能原因不明，建议不妨去做一个血液检测。像教主后来才知道自己对凤梨过敏，这也是抽血检查出来的。另外在使用保养品时一定要先在手上及耳后测试，不要掉以轻心。

做好正确的基础肌肤保养，然后进阶个人需求！

基础保养的步骤：

Step1—清洁：包括卸妆及洗脸。

Step2—化妆水：化妆水不可以用来代替保湿步骤，但如果很快擦上乳液，也可以跳过。

Step3—保湿：精华液或乳液。

Step4—眼部护理：眼部护理使用眼霜。若放在之后擦则要注意：日晚霜的营养不要带到眼睛上一起涂抹，否则会太营养。

Step5—日霜、晚霜：白天醒肤，夜间修补。

Step6—日间防晒：包括SPF15、25、50及PA+++等。

这是基础保养的程序，如果有个人需求，还可以加强使用美白、除青春痘、抗老化等保养品。

若要更仔细一些，则可以再个别晋级：

洗脸→去角质→按摩→敷脸→化妆水→眼霜→美白精华液→保湿乳液
→抗皱提拉精华乳→日晚霜→护唇膏→白天隔离霜→防晒乳液

从生活开始

要让基础保养发挥功效，记得要减少外在因素对皮肤的破坏。

例如为了防止紫外线的曝晒，一年四季都应该擦上防晒油。还有避免骑摩托车时风沙刮在脸上。尽量不要抽烟不要喝酒，摄取充足的水分，保持均衡营养的饮食习惯，每天进行适度的清洁，基础水分的保湿与滋润，还有最重要的就是保持好心情，才不会内分泌或荷尔蒙紊乱！

✿ 疑难杂症
大考验！
教主解惑！

1. 教主的好皮肤是因为用昂贵的保养品或有专人在帮忙保养吗？如果我们消费不起怎么办？

教主传教



生活习惯大检查

好多人说教主皮肤好，但听了教主的生活习惯，就会摇头说自己做不到，然后继续埋怨自己的皮肤不听话。其实不管你擦了多少多贵的保养品，若不能从生活的细节里去照顾自己，那么保养品的功效就不是加分，而只是不让你在消耗的状态里损耗太快。所以先乖乖检查你的个人习惯，看能改变多少，才是美丽的第一步。

首先，你抽烟吗？是不是认为太阳晒不到或冬天的白天，出门就不用擦防晒油？如果是外食族没办法保持营养均衡，有没有摄取适量的维生素呢？经常熬夜却还睡眠质量不佳，是不是生活压力大又不会替自己减压？是不是明明火气很大却还是要吃辣的食物？而皮肤已经很干了，却还烟酒不离手？

诚实地去面对自己给自己身体制造的问题，检查自己的生活状态是不是够健康，这比你用任何的保养品，影响都大。

像教主如果必须熬夜，一定会在睡前让自己放松洗个温水澡，保证已经不足的睡眠又深又沉。如果吃得很不营养，我一定会摄取大量的水果及每天补充维生素。就算夏天再热，也尽量避免生冷的饮食，而辣及煎炸的刺激性食物，一个月过一次瘾就很好。教主因为长期的清淡生活，才养成了好肤质，也因为身体很干净，所以擦保养品特别好吸收。所以各位美丽的妹妹们，一定要先检查自己的生活态度，不要一直怪你的保养品擦了没用哦！



2. 保养品新的成分越来越多，每一种都强调它们的好处，我该怎么选择适合的成分？



用功、好奇，终成美丽教主

现在保养品的成分的确日新月异，可是教主认为这是一种进步哦！因为以前我们在买保养品时都只注意广告，广告上说美白、保湿、抗老，我们也就全部相信了。

可是这两年来因为大家都越来越在意保养品里面到底含有什么，于是厂商们也开始认真地标示。

因此教主建议大家多多上网、看书、找资料，一定要为了自己的美丽锲而不舍地寻找出适合自己的成分。到专柜买化妆品时，不要只问自己想解决的问题，也要多问问现在流行的那些成分，能解决的问题是什么。在皮肤科求诊时，也多询问医师开出的配方有哪些内容。更重要的是，说明书至少要乖乖地看一遍，听起来好像很麻烦，但其实只要烦一次。像教主了解了成分的意义，在买保养品时几乎不需要太多的咨询，反而缩短了逛街、寻找、听专柜小姐推荐的时间。

了解自己肤质的需要，多试试不同配方，多从专柜拿一些想尝试的试用品试在手肘上或耳后，然后才抹在脸上，经过一周观察，就会发现这个成分的价值。教主最近迷上六胜肽，它针对细纹真的超有效，大家也可以试试哦！



3. 别人用保养品都很有效，我却怎么也无法改善自己的问题，到底为什么呢？

教主传教



一步一步来，一次解决一种问题

想改善肌肤的问题，要先想清楚，到底自己是想抗痘还是想保湿？预防老化是想要紧实还是增加弹性？想要全脸美白还是去除小斑点？要清除毛孔粉刺还是除皱？

当然很多的保养都有连带关系，但毕竟没有一罐保养品是万能的。美白、抗痘时皮肤很容易干，保湿、抗老时又担心过度滋润，因此搭配使用，不要过与不及的使用是很重要的。先从自己最在意的问题下手，一个问题一个问题慢慢解决，才不会浪费时间和金钱。



4. 现在很流行所谓的有机植物保养品，强调不含香料、添加物或防腐剂，是不是对肌肤比较温和不刺激？

教主传教



天然、生化各有各的好

教主也使用类似的有机保养品，尤其是精油类型。虽然这样的立意是可以自然环保、不污染环境，但对长期暴露在压力、空气、不良生活习惯、化妆等伤害下的肌肤来说却不一定适合，防腐剂的存在其实也有它的价值。

因为每天我们都会打开保养品使用，并且反复地用手指做挖取的动作，这时保养品本身是很容易受到手指的细菌或空气的脏污等污染而变质的。

于是防腐剂在此时就可以发挥它的功能，避免保养品



成为肉眼看不见的细菌的培养皿。

毕竟和防腐剂比较起来，被污染的成分更容易过敏或变质，所以大家不要恐慌。如果你是自然派，可以选用包装量少一些的精油类有机保养品，因为精油有杀菌的功用，并且尽早用完。而其余使用生化科技类产品的妹妹们，只要记得打开保养瓶盖前先洗手，最好有用附赠的挖棒的习惯，用完后立刻盖好，在使用期间没有任何问题的，就是适合你的保养品。



5. 选择产品时，除了成分、肤质以外还应该注意些什么呢？



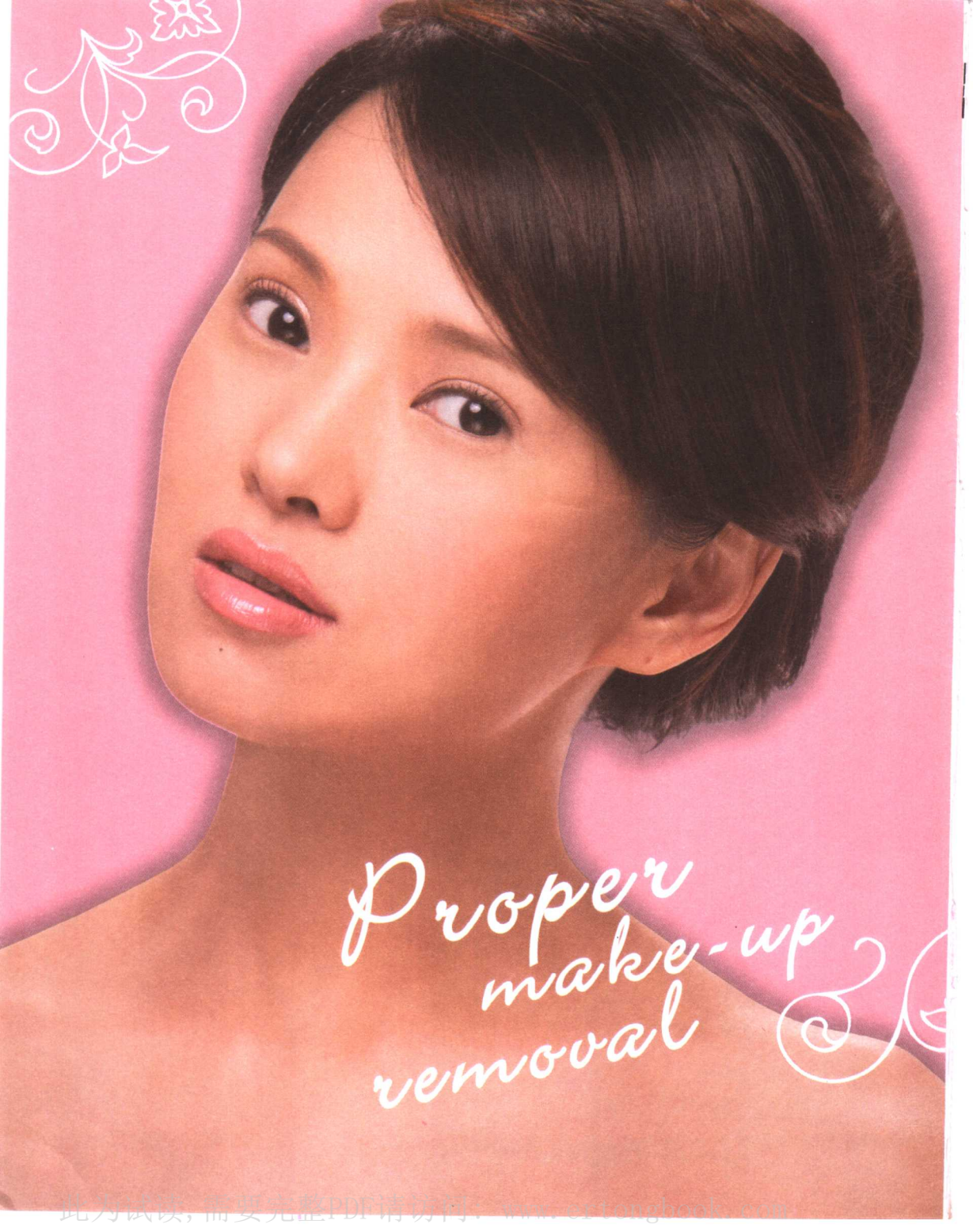
环境及生活

首先是季节的变化。在春夏秋冬不同的温度及湿度里，我们的肌肤都会改变它的出油量及保水量，而使用的部位也应该要非常仔细地划分，像眼部要除皱，脸部要保湿，两颊要紧致提拉等，不同的部位有不同的需求。

然后是年龄。青春期、中年期、老年期的肤质，都会因为荷尔蒙的分泌及新陈代谢的改变而完全不同。观察自己的肌肤年龄，年轻人也有可能肌肤老化，而成年的人也有可能因为保养得宜所以很青春。面对肌肤年龄的变化，随时加强补充都很重要。

再有就是生活环境的变化。现代人常常旅行，从一个城市迁移到另一个城市，而我们所居住的国家、都市、纬度、气候都会影响皮肤的变化。

此外就是工作性质。有些工作必须熬夜，有些则必须在油烟程度高、污染性比较重的状态下工作。也有很多上班族外勤要天天忍受日晒雨淋，更有交际性的工作必须活在烟酒里。因此如果对方跟你的工作性质完全不同，她介绍的保养品便不一定适合你，多听、多尝试、多交换心得会更好。



*Proper
make-up
removal*