

·美丽装扮系列·

美肌秘笈

全面解读最新护肤技巧
神奇打造完美肌肤

meiji

方毅·著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

基础护肤，打造无瑕透明肌
全身调理，悉心呵护每一寸肌肤
针对护肤，扫除恼人问题肌



美肌秘笈

全面解读最新护肤技巧
神奇打造完美肌肤

meiji



方毅·著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌秘笈 / 方毅著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5384-5140-5

I. ①美… II. ①方… III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 029824 号

美肌秘笈 Meiji Miji



著 方 毅
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 280千字
印 张 12
印 数 1—8000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5140-5
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

前言 qianyan

在时尚的领域，美容护肤俨然已经真正升级为一门学问。虽然爱美的女性依然会受到各种皮肤问题的困扰，但是塑造亮丽的肌肤并没必要买那么多高级化妆品，首先研究自身肤质，选择针对性强，最适合自己的护肤保养方式，同时利用身边的小物件，配合科学的按摩，全方位地养护美肌。在意识上做小小的改变，只要有想着比昨天的自己更美丽的念头，谁都能靠自己的力量变美丽。

本书在介绍肌肤的日常护理、特别护理、全身护理和养护问题肌肤，以及内调美肌等护肤技巧的同时，还详细地讲解美容护肤的专业知识，解答美眉们的各种护肤疑问，使之更系统地学习到护肤的科学原理，养成科学的护肤习惯和良好的生活方式。

从现在开始，承担起对将要陪伴自己一生的“面容”更多的责任吧！



目录

第一章 基础护肤 透明美肌速成术

全面掌握自身肤质 · 12

油性肤质测定妙招 · 12

干性肤质测定妙招 · 12

混合性肤质测定妙招 · 13

敏感性肤质测定妙招 · 13

每天基础护肤步骤 · 14

清晨的护理 · 14

日间的护理 · 14

夜间的护理 · 14

基础护肤秘诀 · 15



释放美肌活力

——洁面 · 16

早安醒肤法 · 16

洁面秘笈大公开 · 17

洁面+按摩同步进行 · 18

剥开蛋壳见蛋清

——去角质 · 20

全面掌握去角质成分 · 20

全面击退角质，还原透明度 · 21

正确去角质全攻略 · 23

无瑕肌强化护理

——防晒 · 24

基础防晒必修功课 · 24

全面美肌，多元防晒 · 26

场合不同，防晒有道 · 27

正确防晒全攻略 · 28

让肌肤深度修养

——晚间修复 · 29

彻底放松肌肤，还原本色 · 29

深入式掌握滋润晚霜 · 33

正确卸妆全攻略 · 34

四季护肤全程指导 · 35

春季抗过敏 · 35

夏季注重细节 · 35

秋季扫除暗沉 · 36

冬季滋养润泽 · 36

生理周期肌肤状况

大揭秘 · 37

排卵前期，注重按摩 · 37

前黄体期，改善问题肌肤 · 37

后黄体期，注重护肤细节 · 37

生理期，注重全面养护 · 37

应对生理期，提升好脸色 · 38



第二章

分部美肤

细节处闪闪傲人

塑造美人脸

按摩+运动 · 42

骨骼按摩变身平衡脸 · 42

神奇按摩术，速变小脸美人 · 43

塑造上扬轮廓，紧致美容术 · 45

自主运动，弹性提升 · 49





目录

完美双眸

眼部问题大扫除 · 53

眼部清洁护理要点 · 53

眼霜成分大集合 · 53

不同眼形美眼有区别 · 55

掌握秘笈，告别熊猫眼 · 57

急救厚肿眼袋 · 59

分段式护眼技巧 · 63

对抗眼部烦恼按摩 · 63



唇唇欲滴

唇部养护心得 · 70

舒展唇纹，嘴部小运动 · 70

拒绝干燥，水润双唇养成术 · 72

重视O区，展现完美笑容 · 73

俏鼻当家

全方位养护美鼻 · 75

对抗各类问题，还原美鼻原貌 · 75

纤翘美鼻按摩法 · 77

完美T区护理小要点 · 78



颈部保养大计划 · 80

颈部去纹，抗击衰老 · 80

运动美颈一步到位 · 82

优美颈部按摩法 · 85

第三章 全身护理 全力打造实力派美人

拾起身边小工具

发挥美肤大用途 · 90

利用毛巾做护理 · 90

利用橡胶铲子做护理 · 90

利用冷却剂做护理 · 91

利用咖啡罐做护理 · 91

利用小苏打做护理 · 91

走出最易忽略的护肤误区 · 92

全方位美肤大会战 · 93

美背护理 · 93

美胸宣言 · 95

美腹按摩 · 98

手臂美肤术 · 100

呵护芊芊玉手 · 102

实现美腿大计划 · 108

打造傲人双臀 · 113

嫩脚丫养成术 · 116

完美光滑肌必修课 · 118

百分百科学脱毛术 · 118

你了解激光脱毛吗 · 121

安全脱毛全攻略 · 122

简易柔体操

排毒进行时 · 123

半身局部排毒柔体操 · 123

10分钟简易排毒操 · 124



内部调理

肌肤暖暖有光泽 · 126

暖“宫”按摩——气血双补改善肌肤粗糙 · 126

暖腰按摩——修复卵巢功能 · 127

乐活健身操排毒术 · 129

3种基本伸展式健身操 · 129

4种基本扭转式健身操 · 130

全效泡汤

变靓美人肌 · 131

5种美肌温泉解析 · 131

全身泡汤按摩 · 132

半身浴按摩 · 133



目录

好眠促进法

美肌睡出来 · 134

穴位按摩消除身心疲劳 · 134

头部按摩法提高睡眠质量 · 136

第四章 问题肌肤 懊恼逐一击破

对抗色斑

美肌不留痕 · 140

你了解色斑吗 · 140

全面呵护，淡化点点雀斑 · 141

恼人晒斑，分阶段出击 · 142

预防暗斑，紧致按摩 · 144

消除斑痕问题，艾灸美容新体验 · 147

面膜控祛除斑点 · 149



痘痘肌肤大作战 · 152

全面掌握痘痘新常识 · 152

紧急“战”痘有绝招 · 153

消痘按摩法 · 155

面膜控消痘推荐 · 157

祛痘秘笈全攻略 · 161

对抗松弛

皱纹一扫而光 · 162

收纳预防松弛的明星成分 · 162

分部位去除恼人细纹 · 164

快速平纹有新招 · 166

油性肌肤的平纹秘诀 · 167

对抗老化修护按摩 · 168

面膜控抗皱推荐 · 176

解密红血丝的迷惑 · 179

紧急出动，消除红血丝 · 179

红血丝肌肤日常养护 · 181



拒绝干燥

好皮肤靠水造 · 182

- 自测肌肤干燥程度 · 182
- 全效保湿成员簿 · 183
- 保湿对策大盘点 · 184
- 分段式保湿 · 186
- 针对不同干燥类型的补水方案 · 188
- 滋润保湿按摩法 · 190
- 巧敷面膜，肌肤水当当 · 194
- 面膜控补水推荐 · 197
- 正确保湿全攻略 · 201

告别晦暗

养出芭比白嫩肌 · 202

- 美白成分大曝光 · 202
- 美白肌基础养护 · 203
- 7步挑战蛋白肌，提升美白力 · 204
- 速攻持久美白肌 · 208
- 高效美白按压法 · 210
- 美白面膜全力推荐 · 214
- 无暇美白全攻略 · 217

控油派心得大搜罗 · 218

- 全面解析有效控油成分 · 218
- 无油无忧，控油要点 · 220
- 对抗不同出油类型 · 221

细致肌肤

看不见的毛孔 · 222

- 毛孔健康程度测试 · 222
- 紧致毛孔成分排行榜 · 223
- 拒绝毛孔面面俱到 · 224
- 主动出击，黑头一扫光 · 226
- 妙用保鲜膜清洁毛孔 · 228
- 收细毛孔按摩法 · 229
- 润肤面膜全力推荐 · 231

抗过敏

稳定最美好 · 234

- 抗敏成分全线追踪 · 234
- 针对不同类型肌肤的抗敏法则 · 235
- 敏感肌全效抵抗外界干扰 · 237
- 有效抗敏全攻略 · 238



美肌秘笈

全面解读最新护肤技巧
神奇打造完美肌肤

meiji



方毅·著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

前言 qianyan

在时尚的领域，美容护肤俨然已经真正升级为一门学问。虽然爱美的女性依然会受到各种皮肤问题的困扰，但是塑造亮丽的肌肤并没必要买那么多高级化妆品，首先研究自身肤质，选择针对性强，最适合自己的护肤保养方式，同时利用身边的小物件，配合科学的按摩，全方位地养护美肌。在意识上做小小的改变，只要有想着比昨天的自己更美丽的念头，谁都能靠自己的力量变美丽。

本书在介绍肌肤的日常护理、特别护理、全身护理和养护问题肌肤，以及内调美肌等护肤技巧的同时，还详细地讲解美容护肤的专业知识，解答美眉们的各种护肤疑问，使之更系统地学习到护肤的科学原理，养成科学的护肤习惯和良好的生活方式。

从现在开始，承担起对将要陪伴自己一生的“面容”更多的责任吧！



图书在版编目 (CIP) 数据

美肌秘笈 / 方毅著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5384-5140-5

I. ①美… II. ①方… III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 029824 号

美肌秘笈 Meiji Miji



著 方 毅
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 280千字
印 张 12
印 数 1—8000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5140-5
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

目录

第一章 基础护肤 透明美肌速成术

全面掌握自身肤质 · 12

油性肤质测定妙招 · 12

干性肤质测定妙招 · 12

混合性肤质测定妙招 · 13

敏感性肤质测定妙招 · 13

每天基础护肤步骤 · 14

清晨的护理 · 14

日间的护理 · 14

夜间的护理 · 14

基础护肤秘诀 · 15



释放美肌活力

——洁面 · 16

早安醒肤法 · 16

洁面秘笈大公开 · 17

洁面+按摩同步进行 · 18

剥开蛋壳见蛋清

——去角质 · 20

全面掌握去角质成分 · 20

全面击退角质，还原透明度 · 21

正确去角质全攻略 · 23

无瑕肌强化护理

——防晒 · 24

基础防晒必修功课 · 24

全面美肌，多元防晒 · 26



场合不同，防晒有道 · 27

正确防晒全攻略 · 28

让肌肤深度修养

——晚间修复 · 29

彻底放松肌肤，还原本色 · 29

深入式掌握滋润晚霜 · 33

正确卸妆全攻略 · 34

四季护肤全程指导 · 35

春季抗过敏 · 35

夏季注重细节 · 35

秋季扫除暗沉 · 36

冬季滋养润泽 · 36

生理周期肌肤状况

大揭秘 · 37

排卵前期，注重按摩 · 37

前黄体期，改善问题肌肤 · 37

后黄体期，注重护肤细节 · 37

生理期，注重全面养护 · 37

应对生理期，提升好脸色 · 38



第二章

分部美肤

细节处闪闪傲人

塑造美人脸

按摩+运动 · 42

骨骼按摩变身平衡脸 · 42

神奇按摩术，速变小脸美人 · 43

塑造上扬轮廓，紧致美容术 · 45

自主运动，弹性提升 · 49



目录



完美双眸

眼部问题大扫除 · 53

眼部清洁护理要点 · 53

眼霜成分大集合 · 53

不同眼形美眼有区别 · 55

掌握秘笈，告别熊猫眼 · 57

急救厚肿眼袋 · 59

分段式护眼技巧 · 63

对抗眼部烦恼按摩 · 63



唇唇欲滴

唇部养护心得 · 70

舒展唇纹，嘴部小运动 · 70

拒绝干燥，水润双唇养成术 · 72

重视O区，展现完美笑容 · 73

俏鼻当家

全方位养护美鼻 · 75

对抗各类问题，还原美鼻原貌 · 75

纤翘美鼻按摩法 · 77

完美T区护理小要点 · 78



颈部保养大计划 · 80

颈部去纹，抗击衰老 · 80

运动美颈一步到位 · 82

优美颈部按摩法 · 85

第三章 全身护理 全力打造实力派美人

拾起身边小工具

发挥美肤大用途 · 90

利用毛巾做护理 · 90

利用橡胶铲子做护理 · 90

利用冷却剂做护理 · 91

利用咖啡罐做护理 · 91

利用小苏打做护理 · 91

走出最易忽略的护肤误区 · 92

全方位美肤大会战 · 93

- 美背护理 · 93
- 美胸宣言 · 95
- 美腹按摩 · 98
- 手臂美肤术 · 100
- 呵护芊芊玉手 · 102
- 实现美腿大计划 · 108
- 打造傲人双臀 · 113
- 嫩脚丫养成术 · 116

完美光滑肌必修课 · 118

- 百分百科学脱毛术 · 118
- 你了解激光脱毛吗 · 121
- 安全脱毛全攻略 · 122

简易柔体操

排毒进行时 · 123

- 半身局部排毒柔体操 · 123
- 10分钟简易排毒操 · 124



内部调理

肌肤暖暖有光泽 · 126

- 暖“宫”按摩——气血双补改善肌肤粗糙 · 126
- 暖腰按摩——修复卵巢功能 · 127

乐活健身操排毒术 · 129

- 3种基本伸展式健身操 · 129
- 4种基本扭转式健身操 · 130

全效泡汤

变靓美人肌 · 131

- 5种美肌温泉解析 · 131
- 全身泡汤按摩 · 132
- 半身浴按摩 · 133