

WENTIJIFU
ZIJUMOFA

王巍 主编

问题肌肤 自救魔法

+ 出油
干燥 皱纹
全面
对抗
色斑
痘痘

湖南科学技术出版社


问题肌肤 自救魔法

WENTIJIFU
ZIJU MOFA

王巍 主编



1018766

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

问题肌肤自救魔法/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5357-6916-9

I. ①问… II. ①王… III. ①皮肤-护理-基础知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215032号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

问题肌肤自救魔法

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 吴新霞 戴 涛

编 委: 张 苗 杨湘梅 胡湘君 李蕊芳

摄 影: 郭 力 孙 宾 何 平

版式设计: 盛小静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

版 次: 2012年第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6916-9

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

CONTENTS

目录

part 1

去油保湿，完美肌肤水当当·····6

什么样的肌肤才叫完美?·····	7
你是什么类型的肌肤?·····	8
“油田妹”清爽无油大作战!·····	10
油性肌肤的成因·····	10
不同油性肌肤的基本对策·····	11
去油保湿行动派：日常护理·····	12
油性肌肤保养误区·····	15
油性肌肤夏日特护·····	16
油性肌肤冬日特护·····	19
补水莹润，我不要做“干妹妹”·····	20
干性肌肤的分类和成因·····	20
滋润保湿行动派：日常护理·····	21
干性肌肤冬日特护·····	23
干性肌肤夏日特护·····	25
要纯净，不要“混搭”·····	28
混合性肌肤特点和成因·····	28
混合性肌肤分类·····	28
混合性肌肤日常护理·····	29
混合性肌肤不同季节的护理·····	30
爱上清爽滋润的生活习惯·····	31
喝水补水，你会吗?·····	32
问题肌肤的美容院护理方法·····	33



part 2

祛痘淡疤，青春光彩不留痕·····34

青春痘，你从哪里来?·····	35
痘痘的概念·····	35
毛囊与皮脂腺的结构·····	36
皮脂腺的类型·····	37
青春痘形成的原因·····	38
痘痘种类细分·····	40
常见痘痘类型·····	41
其他主要痘痘类型·····	41
抗痘护肤进行式·····	43
不同成因痘痘的养护重点·····	43
祛痘，避免六大误区·····	44
清爽祛痘日常护理·····	45
挤还是不挤，这是一个问题·····	49
消印除疤，光滑肌肤完全回归·····	52

痘印与痘疤·····	52
10个好习惯，痘印早退散·····	52
天然祛痘印方法·····	53
慎重去疤，悠着来·····	54

part 3

美白祛斑，闪亮莹透豆腐肌···55

黑色素的形成·····	56
黑色素形成的其他诱因·····	57
消灭黑色素，美白进行时·····	58
灭黑第一招：防·····	58
灭黑第二招：除·····	61
美白无效的原因·····	64
面部按摩，按出好脸色·····	65
对抗美白大敌——色斑·····	66
色斑的分类·····	66
祛黄褐斑注意事项·····	69
美白祛斑靠食疗·····	70
简易祛斑按摩·····	73
对抗美白大敌——面色黯黄·····	74
追根溯源，阻截面色黄·····	74
肌肤黯黄的常见表现和解救方案·····	77
去黄美白优等品·····	78
护肤品中常见的其他去黄成分·····	81
美白提亮食疗方·····	84

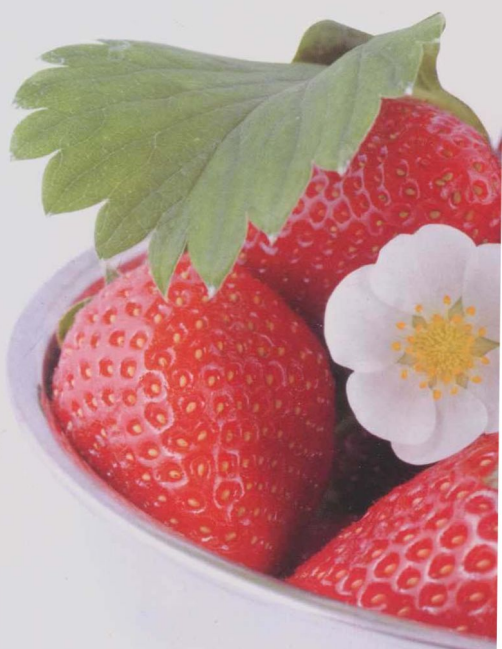
part 4

抗老抗皱，光滑美肌永无龄···86

测测你的肌肤年龄·····	87
皮肤的结构·····	88
皱纹产生的原因·····	90
中医如何看皱纹·····	90

皮肤老化步骤·····	90
生活习惯因素·····	91
假皱纹·····	92
真皱纹·····	94
常见祛皱产品的成分介绍·····	95
面部按摩祛皱基本操·····	97
面部皱纹细分·····	99
额头祛皱·····	101
眼部祛皱·····	103
祛除鼻唇皱纹·····	111
祛除唇部皱纹·····	114

附录 芳香之旅，完美回归·····116




问题肌肤 自救魔法

WENTIJIFU
ZIJUMOFA

王巍 主编



 湖南科学技术出版社



* 1018766 *

图书在版编目 (CIP) 数据

问题肌肤自救魔法/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5357-6916-9

I. ①问… II. ①王… III. ①皮肤-护理-基础知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215032号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

问题肌肤自救魔法

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 吴新霞 戴 涛

编 委: 张 苗 杨湘梅 胡湘君 李蕊芳

摄 影: 郭 力 孙 宾 何 平

版式设计: 盛小静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 5

版 次: 2012年第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6916-9

定 价: 25.00元

(版权所有·翻印必究)

PREFACE

前言

玉骨冰肌若凝脂，晶莹剔透吹弹破。哪一个女人不渴望拥有这样完美的肌肤？

可是在现实生活里，你的脸却总是夏天油光满面，冬天干痒掉屑；或是长满痘痘，留下了深深浅浅的印痕；或者肤色暗沉，粉底也遮不掉讨厌的斑点；甚至随着青春的逝去，打上了一道道可怕的皱褶。这种种的肌肤问题，是否已经掩盖了你脸上原有的光彩，把你变成了一个灰头土脸的“柴火妞”呢？

不能再继续丑下去了！快拿出力挽狂澜的气势面对自己的肌肤问题吧，依照本书中的方法做好日常护理每一步，挽救问题肌肤，让自己重新成为人群中最美的焦点。

书中介绍了各年龄段可能遇到的各种肌肤问题，包括青春痘、出油、干燥、暗沉、色斑、皱纹等，每种肌肤问题的形成原因、应对方法、内调外治，全都为你囊括其中，既简明又实用，让你的肌肤护理直指根源，一击即中，事半功倍！

拯救问题肌肤，抹去岁月痕迹，回复初生婴儿般肌肤年轻态！

呵护自然美丽，焕发动人光彩，拥有脱颖而出的极致吸引力！

肌肤的完美保卫战，女人，无论何时都该相信自己的智慧与毅力！



CONTENTS

目录

part 1

去油保湿，完美肌肤水当当.....6

什么样的肌肤才叫完美?	7
你是什么类型的肌肤?	8
“油田妹”清爽无油大作战!	10
油性肌肤的成因.....	10
不同油性肌肤的基本对策.....	11
去油保湿行动派：日常护理.....	12
油性肌肤保养误区.....	15
油性肌肤夏日特护.....	16
油性肌肤冬日特护.....	19
补水莹润，我不要做“干妹妹”	20
干性肌肤的分类和成因.....	20
滋润保湿行动派：日常护理.....	21
干性肌肤冬日特护.....	23
干性肌肤夏日特护.....	25
要纯净，不要“混搭”	28
混合性肌肤特点和成因.....	28
混合性肌肤分类.....	28
混合性肌肤日常护理.....	29
混合性肌肤不同季节的护理.....	30
爱上清爽滋润的生活习惯.....	31
喝水补水，你会吗?	32
问题肌肤的美容院护理方法.....	33



part 2

祛痘淡疤，青春光彩不留痕.....34

青春痘，你从哪里来?	35
痘痘的概念.....	35
毛囊与皮脂腺的结构.....	36
皮脂腺的类型.....	37
青春痘形成的原因.....	38
痘痘种类细分.....	40
常见痘痘类型.....	41
其他主要痘痘类型.....	41
抗痘护肤进行式.....	43
不同成因痘痘的养护重点.....	43
祛痘，避免六大误区.....	44
清爽祛痘日常护理.....	45
挤还是不挤，这是一个问题.....	49
消印除疤，光滑肌肤完全回归.....	52

痘印与痘疤·····	52
10个好习惯，痘印早退散·····	52
天然祛痘印方法·····	53
慎重去疤，悠着来·····	54

part 3

美白祛斑，闪亮莹透豆腐肌···55

黑色素的形成·····	56
黑色素形成的其他诱因·····	57
消灭黑色素，美白进行时·····	58
灭黑第一招：防·····	58
灭黑第二招：除·····	61
美白无效的原因·····	64
面部按摩，按出好脸色·····	65
对抗美白大敌——色斑·····	66
色斑的分类·····	66
祛黄褐斑注意事项·····	69
美白祛斑靠食疗·····	70
简易祛斑按摩·····	73
对抗美白大敌——面色黯黄·····	74
追根溯源，阻截面色黄·····	74
肌肤黯黄的常见表现和解救方案·····	77
去黄美白优等品·····	78
护肤品中常见的其他去黄成分·····	81
美白提亮食疗方·····	84

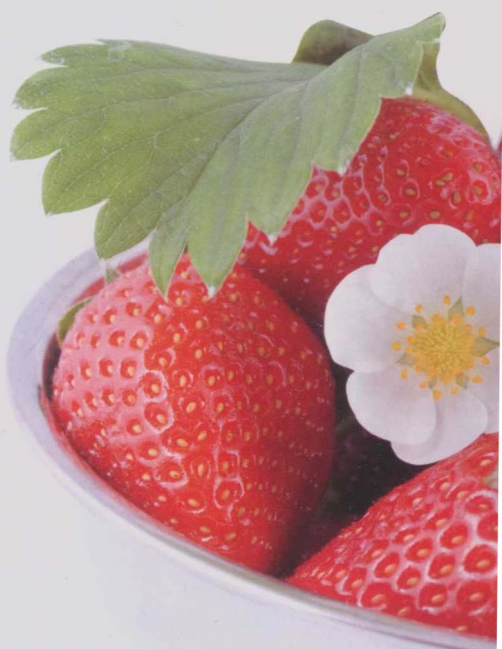
part 4

抗老抗皱，光滑美肌永无龄···86

测测你的肌肤年龄·····	87
皮肤的结构·····	88
皱纹产生的原因·····	90
中医如何看皱纹·····	90

皮肤老化步骤·····	90
生活习惯因素·····	91
假皱纹·····	92
真皱纹·····	94
常见祛皱产品的成分介绍·····	95
面部按摩祛皱基本操·····	97
面部皱纹细分·····	99
额头祛皱·····	101
眼部祛皱·····	103
祛除鼻唇皱纹·····	111
祛除唇部皱纹·····	114

附录 芳香之旅，完美回归·····116



part 1

去油保湿， 完美肌肤水当当

完美肌肤=光滑柔润+细腻洁白+晶莹剔透……女人总是希望这些美好的词汇，全都能够用来形容自己的肌肤。完美的肌肤，能够隐藏起女性的真实年龄，展现出女人的最好状态，让你永远成为人群中美丽的焦点。那么，什么样的肌肤，才是真正完美？



什么样的肌肤才叫完美？

每个人的皮肤构造是基本相同的，都是由表皮层、真皮层和皮下组织构成。如果皮肤的各个部分都健康、状况良好，皮肤就会呈现自然完美的状态，那么，什么样的肌肤才算健美呢？我们先来看看下面几条标准：

- 皮肤健康，无任何疾病，肤色为微红稍黄（以华人肤色来说）。
- 皮肤清洁细腻，没有污垢、皮纹细腻，毛孔和汗毛细小。
- 皮肤富有弹性，光滑柔软、不粗糙、无皱纹。
- 皮肤有活力，红润光泽。
- 皮肤状况好，不油腻、不干燥，含水量达20%，pH值为5.5左右。
- 皮肤耐老，对外界刺激不太敏感，衰退速度较慢，能在岁月的流逝中依旧保持年轻。

能呈现以上这些状态的皮肤，也就是我们常说的“中性皮肤”啦！中性皮肤常见于青春发育期，这也是为什么女孩子在十六七岁的时候总是显得容光焕发，素面朝天也分外美丽的原因。也只有这样的肌肤，才能被称作“肤若凝脂”、“肌肤胜雪”，一定会引得无数MM羡慕不已吧？但在实际的生活里，由于年龄、季节、环境、习惯及身体状况的变化，我们每个人的皮肤并不是一成不变的，除了肤色、质感的不同，更会呈现出很多不同的皮肤类型。比如一些女孩子总在大呼：“我的脸油得可以煎蛋了！”到了夏天吸油纸一次要用三四张，恨不得每隔两小时就洗个脸，还总要用泡沫多多的洗面奶，润肤露不想擦，防晒霜更是不敢用，生怕自己的脸成了一块产量丰富的大“油田”；而有些女孩子却是名副其实的“干妹妹”，一张脸虽然干净，却常常紧绷绷，夏天晒太阳、秋冬吹风后都会又红又痛，洗脸后不擦大量保湿霜根本不行，脸上还常常会有皮屑，甚至出现皮炎。有的MM就更惨啦，额头、鼻尖看起来油光光，脸颊上却又干干的，都不知道自己到底该用什么样的清洁和护肤品。你的肌肤属于干性还是油性，你有什么样的皮肤困扰呢？下面我们先做一个小测试，再根据自己的情况来解决具体问题吧！



你是什么类型的肌肤？

1. 先看看你自己的认识吧！如果让你描述自己的面部皮肤特征，你会选择：

- a. 干性
- b. 中性（正常）
- c. 混合性
- d. 油性

2. 翻翻自己的照片，你会觉得里面自己的脸显得很亮，甚至会反光？

- a. 从不，或你从未意识到有这种情况
- b. 经常会
- c. 有时会
- d. 历来如此

3. T字部位（前额和鼻子一带）出油吗：

- a. 从没有油光
- b. 有时会有出油现象
- c. 经常有出油现象
- d. 总是油油的

4. 回想一下，当你身处干燥的环境中，如果不用保湿产品或防晒产品，你的面部皮肤：

- a. 看起来有光亮，或从不觉得此时需要用保湿产品
- b. 感觉正常
- c. 感觉紧绷
- d. 感觉很干或锐痛
- e. 不知道

5. 现在来洗个脸吧！当使用了泡沫丰富的皂类洁面产品洗脸后，你会：

- a. 感觉干燥，或有刺痛的感觉
- b. 感觉有些干燥但是没有刺痛感
- c. 感觉没有异常
- d. 感到皮肤出油
- e. 我从不使用皂类或其他泡泡类的洁面产品

6. 如果不使用保湿产品，你的脸部觉得干吗：

- a. 总是如此
- b. 有时
- c. 很少
- d. 从不

7. 洗完脸后请先不在脸上涂任何东西，在2~3个小时内，在明亮的光线下照镜子，你会发现自己的前额和脸颊部位：

- a. 非常粗糙、出现皮屑，或者如布满灰尘般的晦暗
- b. 仍有紧绷感
- c. 能够恢复正常的润泽感而且在镜中看不到反光
- d. 能看到反光

8. 继续照一照有放大功能的化妆镜，你的脸上能看到多少大头针尖大小的毛孔？

- a. 很多
- b. T字部位（前额和鼻子带）有一些
- c. 一个都没有
- d. 非常多
- e. 不知道

9. 你脸上有阻塞的毛孔吗（包括“黑头”和“白头”）？

- a. 从来没有
- b. 很少有
- c. 有时有
- d. 总是出现

10. 脸上涂过保湿产品后2~3小时，你的两颊部位：

- a. 非常粗糙、脱皮或者如布满灰尘般的晦暗
- b. 干燥光滑
- c. 有轻微的油光
- d. 有油光、滑腻，或者你从不觉得有必要、事实上也不怎么使用保湿产品

11. 平时上妆或使用粉底，但是不涂干的粉（如质地干燥的粉饼或散粉），2~3小时后，你的妆容看起来：

- a. 光滑
- b. 出现闪亮
- c. 出现条纹并且闪亮
- d. 出现皮屑，有的粉底在皱纹里结成小块
- e. 我从不粉底

计分方法：

每小题选a得1分，选b得2分，选c得3分，选d得4分，选e得2.5分。将所得分数相加，根据总分就能判断自己的皮肤状况。

测试结果：

29~40分【油性皮肤】

油性皮肤比较粗厚，毛孔粗大，皮脂腺分泌较多，因而皮肤油腻、易污，这种皮肤虽不十分美观，却更能经受风吹日晒，也不易老化。油性皮肤的人喜欢用香皂或泡沫型洁面乳洗脸，但是上妆后会很容易变色，通常2~3个小时后，便觉得妆开始化开。同时，由于较多皮脂容易阻塞皮脂腺分泌的出口而使细菌繁殖，所以易生暗疮、面疱、粉刺，甚至导致化脓性感染。油性皮肤常见于中青年人。

22~28分【轻油性皮肤】

可视为混合型皮肤，稍微偏油，问题不那么严重，护理方法可参照油性皮肤。

16~21分【混合性皮肤】

混合性皮肤是指在脸部的不同区域，具有较大差异性的肤质特性，最常见的是T字部位（额头、眉毛及鼻子周围）呈现油性肤质，而脸颊部位则为中性或干性肤质。混合性偏干的肤质毛细孔较小，有一些细纹，脸部没有光泽。混合性偏油的肤质毛细孔较明显，T字部位往往易出油，毛孔粗大，脸颊则干燥，很少有脸部细纹。化妆后每隔数小时便需要在额头、鼻头、鼻侧补妆；用香皂洗脸，洗后两颊会有紧绷感，但很快就会恢复正常；夏天时，偶尔不擦护肤品，也不会感觉不适。

混合性皮肤由两种基本类型组成，通常为中性和油性或油性和干性皮肤组合，多见于中青年人。

11~15分【微干性皮肤】

可视为混合型皮肤，稍微偏干，问题不太严重，护理方法可参照干性皮肤。

1~10分【干性皮肤】

干性皮肤最明显的特征是皮脂分泌少，皮肤干燥、白皙、缺少光泽，但却显得清洁、细嫩，毛孔细小而不明显，并容易产生细小皱纹。对外界刺激比较敏感，皮肤易生红斑，会有粉状脱屑。不能忍受用香皂洗脸，如果脸部上了彩妆，通常可以维持很久。这种皮肤经不起外界刺激，易老化并起皱纹。夏天不能久晒太阳，否则皮肤会极端不适应，易患日照性皮炎；冬天遇冷容易干裂。若不持续使用护肤产品，脸部皮肤会感不适；若停止使用护肤品数日，脸部就会出现脱皮现象。常见于老年人皮肤和衰老性皮肤。

Tips

纸巾测试

纸巾测试是检测肌肤干性或油性的一个简单方法，具体做法是：晚上睡觉前用中性洁肤品洗净皮肤后，不擦任何护肤品上床休息，第二天早晨起床后，用一张纸巾轻拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤便是油性的；若纸巾上仅有星星点点的油迹或没有油迹，皮肤则为干性；若纸巾上有油迹但并不多，就是中性皮肤。

“油田妹”清爽无油大作战！

皮肤经常油光光？不要怀疑，你就是传说中的“油田妹”啦！尤其到了夏天，皮肤简直就是“滋滋”地往外冒油，脸上都能煎鸡蛋啦！难道任由皮肤这样发展吗？当然不！油性皮肤是有其成因的，弄清了原理，就能从根本上干净控油，成为清爽无油的美丽传说！

油性肌肤的成因

要从根本上干净控油，弄清“油”从何而来是关键的第一步。肌肤表面的“油”来自肌肤内部的皮脂腺。皮脂腺位于皮肤的真皮层里，大多位于毛囊和立毛肌之间，由一个或几个囊状的腺泡与一个共同的短导管构成。腺泡周边是一层较小的幼稚细胞，有丰富的细胞器，并有活跃的分裂能力。腺细胞不断分裂移动，形成越来越多的小脂滴，最后腺细胞解体，连同脂滴一起排出，即为皮脂。分布在全身各处的皮脂腺，分泌的皮脂有柔润皮肤和杀菌作用。由于头、面部的皮脂腺最为多和集中，才出现了面部油光光的情况。皮脂腺人人都有，那为什么有的人油量多，有的人干巴巴呢？这还要从内在和外两方面的因素加以考量。

以下原因会造成皮脂分泌过旺

1. 卵巢、子宫功能不佳，造成荷尔蒙失衡。
2. 神经紧张、免疫系统功能降低，造成体内矿物质及微量元素减少。
3. 情绪不稳及压力大，造成内分泌失调。
4. 环境之温度、湿度及气候的变化。
5. 生理不顺、胃肠障碍、便秘、肝功能障碍等。
6. 喜好吃油腻的煎炸食物，喜欢吃巧克力或糖类食品，淀粉类食物摄取过多。
7. 缺乏维生素，而使角质增生。
8. 睡眠不足，经常熬夜、抽烟等。
9. 服用药物，如类固醇、副肾皮脂腺素等。

以下原因会导致角质代谢不良

1. 涂抹保养品、化妆品后，未彻底清洁或疏于保养。
2. 因毛孔粗大，油脂分泌量过多，生粉刺而再受感染。
3. 血液循环差，代谢缓慢。
4. 因发际不洁、油垢感染而引起发炎。
5. 喜欢挤粉刺，又未注意消毒及消炎引起感染。
6. 使用太油或过期含汞的化妆品。
7. 内分泌旺盛，皮脂分泌过多，又未能深层清洁及降低皮脂分泌。
8. 皮脂膜过度破坏，抗菌能力降低，易受感染。

不同油性肌肤的基本对策

油性肌肤还分了很多种吗？当然啦！毛孔、痘痘、痤疮……这些皮肤每种都有不同的表现，当然也要采取不同的方法来对抗啦！

单纯的油性皮肤

如果你是单纯的油性皮肤，那你就会表现为油光满面。这里又可分为轻油光型和重油光型，重油光型肌肤比轻油型肌肤多的问题就是毛孔粗大。这类肌肤除了一个劲地出油，并无其他特别的症状。

对策：其实，对付这类油性皮肤很简单，只要做到清洁→收缩毛孔→加强护理，就可以告别油光满面啦！

油性缺水性皮肤

如果你是油性缺水性皮肤，那你就会表现为水油不平衡，水分保不住，常有外油内干的感觉，严重时还有脱皮现象。这也是混合型肌肤的一种。

对策：要从根源入手，有针对性地解决因油脂代谢紊乱造成的皮肤问题。夜间，使用清爽的控油晚霜，充分让科技成分渗透到毛孔中，有效抑制皮脂腺分泌高峰；日间，还要配合清爽保湿产品，帮助肌肤有效去除死皮细胞和老化角质，清洁阻塞毛孔，净化皮肤，阻止细菌激增，重组角质层细胞，促进细胞更新。

油性青春痘皮肤

如果你是油性青春痘皮肤，那么你虽然有油光和毛孔，但都不太明显，只是有少数青春痘。

对策：解决方案应该是从基础的洗脸开始，因为洗脸是将已分泌的油脂从脸上带走的最直接的方式，但次数其实不宜过多，一天以2~3次为宜，不必特别按摩脸颊，因为那只会让脸颊变得干燥。再是保持肌肤的舒爽，选用去角质产品，促进老化角质的脱落，轻松告别油脂。最后收敛毛孔也是非常重要的，不仅可清除油脂，还可抑制青春痘。

油性粉刺痤疮皮肤

如果你是油性粉刺痤疮皮肤，那么这个问题就比较严重啦，你会油光满面，毛孔粗大，并长有大量的、较多的粉刺痤疮。

对策：彻底清洁是避免油性皮肤泛油光的不二法门，最好使用无油脂的洗面膏或具有控油效果的洗面乳，这样可以去除多余的油脂。洁面后，务必使用含有收敛因子和抗生素的喷雾，缩小毛孔，使皮肤细腻。同时使用不含油脂的补水护肤品来润肤保湿，促进水油平衡。定期做深层清洁面膜，祛除黑头，有消炎、减少粉刺痤疮的作用。



去油保湿行动派：日常护理

清洁

每天至少要彻底洗脸两次，早上起床后一次，晚上临睡前一次。洗脸前，要先将双手洗净，如果手脏或沾有油时，洗面奶则不容易发泡。如果你有化妆的习惯，一定要先使用卸妆液卸除彩妆。油性皮肤T字区特别油，如果洗脸了还老是感觉T字部位油且黑头比较严重的，可以采用珍珠粉调成膏状在T字部位按摩（卸妆步骤见P14）。珍珠粉有很好的控油祛痘效果，但要注意选细的，越细越好，还要选正规的厂家。



第一步：用温水湿润脸部。

洗脸水的温度非常重要。用冷水和很热的水都是错误的，正确的方法是用温水。这样既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿油分过度丢失。

第二步：使洁面乳充分起沫。

洁面乳量都不宜过多，面积有5分硬币大小即可。在向脸上涂抹之前，一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫，因为如果洁面乳不充分起沫，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起青春痘。

第三步：轻轻按摩15次。

把泡沫涂在脸上以后，用指腹轻轻打圈按摩，切勿从上到下打圈，也不要太用力，以免产生皱纹。大概按摩15次左右，让泡沫遍及整个面部。

第四步：清洗洁面乳。

用清水反复冲洗20次左右，或用湿润柔软的美容巾轻轻在脸上按，反复几次后就能清除掉洁面乳。不能用毛巾用力擦洗，以免伤害皮肤。

第五步：检查发际，彻底清洁。

清洗完毕，还要照镜子检查一下发际周围是否有残留的洁面乳，有些女性发际周围总是容易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。

第六步：用冷水清洗。

最后，用双手捧起冷水撩洗面部20次左右，同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧，同时促进面部血液循环。最后用美容巾吸干水分，这样才算完成了洗脸的全过程。