

淘宝网®
Taobao.com



分享·淘女郎·地气体验

Girl

Remove Acne with the Beautiful Magic

禾雨 编著

“战痘” 公主的 美丽魔法

·揭秘“豆花”小妹的
祛痘护肤记

·摆脱“草莓鼻”，
做甜美无瑕的漂亮美眉

·真实记录淘女郎私房收藏夹
一场妆面与淘女郎的角斗秀
寻找 **100%** 的瓷白无瑕

·季节护肤零负担，
清爽明亮脸，永远伴随你

·祛痘招数无须狠，
只要无害效果稳



哈尔滨出版社

HARBIN PUBLISHING HOUSE



“战痘”公主的

HANDOU GONGZHU DEMEILIMOFA

美丽魔法

禾 雨 ● 编著

图书在版编目(CIP)数据

“战痘”公主的美丽魔法/禾雨编著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2012.6
(小女生的战役)

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0997 - 7

I. ①战… II. ①禾… III. ①女性 - 皮肤 - 护理
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第057671号

书 名:“战痘”公主的美丽魔法

作 者:禾 雨 编著

责任编辑:张凤涛 魏英璐

责任审校:李 战

封面设计:琥珀视觉 解 玲

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:哈尔滨报达人印务有限公司

网 址:www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbcs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:880mm×1230mm 1/32 印张:4.5 字数:50千字

版 次:2012年6月第1版

印 次:2012年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5484 - 0997 - 7

定 价:18.00元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

contents 目录

★ 开篇曲

P2 测试你的肤质类型

P5 ·痘妹的“战痘”历程—

P11 认识肤质的种类

保养肌肤之前，一定要先了解自己的皮肤类型，才能对症下药。因为不同肤质有不同的保养方式，这是需要多认识了解的，这样才可以达到真正的保养效果，使你的肌肤永葆美丽！

★ 祛痘篇

P13—P25

青春痘介绍

·痘妹的“战痘”历程二

痘痘产生的原因

·治痘法宝 No.1:

雪凤痘勿忧静肤冰晶

P26—P42

长痘位置

·治痘法宝 No.2:积雪草原液

关于痤疮的几大误区

·治痘法宝 No.3:艾可祛痘组合暗疮丸

去痘痘小秘方

·治痘法宝 No.4:本草净颜祛痘水

·治痘法宝 No.5:迪豆豆速消精华液

P43—P62

哪些坏习惯会导致痘痘的出现?

·治痘法宝 No.6:可拉拉茶树精油

如何快速除痘印

·治痘法宝 No.7:迪豆消印平复净白乳

·治痘法宝 No.8:清颜祛痘重度(女士专用)

电脑辐射长痘痘该咋办

·治痘法宝 No.9:茶树海藻糖祛痘精华





contents 目录

★黑头粉刺篇

P63—P79

黑头介绍

10 分钟黑头全部出来了!

·黑头杀手 1: 黑头导出液

为黑头美眉支招: 黑头粉刺跑光光 白头粉刺长在脸上该怎么办

·死皮克星: 可恰本草去死皮啫喱

白头粉刺应急篇

·黑头杀手 2: 瓷肌重度去黑头强效套装



专家建议预防痘痘从饮食做起

痤疮最好吃什么

痤疮不宜吃什么

食疗祛痘大法

★食疗篇

P80—P87

★季节篇

P88—P104

春季抗痘从生活细节做起

·保湿套餐 舒友阁玻尿酸持久保湿系列

秋季抗痘六招 痘美眉白嫩换季

·美肌必备 纯天然紫草祛痘茶树精油手工皂

★美白篇

自制美白护肤面膜

P105—P124

·美白佳品 No.3: 奈诗芬 EGF 时空胶囊

·美白佳品 No.4: 瓷肌去黄美

·美白佳品 No.1: 雪妍深层美白套餐(5 件套) 白全效套装

·美白佳品 No.2: 可拉拉焕白洁颜慕斯

6 个简单实用的控油法

★控油篇



·控油能手 No.1: 艾可祛痘组合草本控油洁面乳

·控油能手 No.2: 迪豆细嫩紧致洁面乳

P125—P128

★面膜篇

祛痘面膜 DIY

P129—P140

·面膜推荐 No.1: 柠檬生汽面膜

·面膜推荐 No.2: 迪豆草药修复面膜贴





测试你的 肤质类型



1. 洗完脸后半小时,假如脸上
没有涂抹任何产品,你会觉得

- A. 非常粗糙、出现皮屑
- B. 仍有紧绷感
- C. 能够恢复正常的润泽感
- D. 脸像镜面,简直要反光



2. 中午的时候,你的脸常常会感到

- A. 紧绷,轻度发干或脱皮
- B. 既不干,也不油,没有什么太大感觉
- C. T区有点儿油腻
- D. 不洗脸就活不下去了





3. 上妆后 2~3 小时, 你的妆容看起来

- A. 出现干纹和皮屑
- B. 妆容仍然完好
- C. 部分脱妆
- D. 需要马上补妆, 差不多已经完全脱妆



4. 站在镜子前, 你的毛孔

- A. 脸很光滑, 根本没有毛孔啊
- B. 挺小的, 不注意看根本看不见
- C. 鼻头上有一些黑点
- D. 很明显, 照镜子时就想死



5. 青春痘

- A. 这是什么? 很少生或根本没有生过
- B. 只有在生理期或者身体不适的时候才会生这东西
- C. 额头上会生, 别的地方很少生
- D. 满脸都会生啊, 还留了很多痘疤呢



10~15分 中性肌肤

恭喜你啊，你属于人人都会羡慕的中性肌肤哦，不油不干，水水润润。不过中性肌肤的美眉可不要仰仗自己天生皮肤好就不注意保养，“胡作非为”哦。这样的话，你天生的“好资本”很快就会被你用完，到时候可是后悔都来不及啊！

* 中性肌肤的护肤产品选择余地比较大，差不多任何质地的都可以试一试，以自己擦上觉得舒服为最好。

* 适度去角质，但也要慎用磨砂类产品，以防肌肤变敏感。

* 不要过度使用保养品，以免堵塞毛孔。



16~20分 油性或偏油性肌肤

很痛苦吧，洁面不到半天，整个脸就又油光锃亮了。擦护肤品怕闷不舒服，擦彩妆品怕脱妆，反而更加尴尬。其实，充足的油脂可以让肌肤不容易老化，这可是油性肌肤天生的优势哦！只要适度地进行控油和补水，油性皮肤也不一定会很难受的。

* 用自己感觉清爽透气的乳液或啫喱状护肤品，但一定不要因为感觉不舒服而不用护肤品。

* 可适度使用带有酒精的化妆水，尤其是在闷热的夏天。

* 脸部多油有可能正是肌肤缺水的表现哦，所以油性肌肤也要多多注意保湿。

* 不要过度控油并依赖吸油面纸，这样反而会刺激你的皮脂腺更快分泌油脂。

* 每周要进行一次毛孔大扫除，千万不能偷懒哦！



痘妹的“战痘”历程一

★资料提供:个性高雅

★个人博客:瞬间扮靓你 <http://blog-163.com/home.do?host=dycg168>

★关键词:美肌小巫

1 最近久坐电脑前,辐射增多了,
痘痘也多了好多,怎么办呢?



2 用小巫家纯天然
紫草茶树精油手工皂哦!



4 仔细看看它,
很天然吧!



3 它可以除痘去黑头,
另外还有控油的效果呢!





5 紫色的是不是
很漂亮啊?

6 事先用起泡网在手工
皂上擦出泡泡哦! 要多放
点儿水, 这样泡泡会更多
的!



8 然后就把
泡泡涂抹到
脸上吧!



7 看, 好多泡泡出现了! 把泡泡都集中到手上。





9 先涂抹到两边脸颊。



10 下巴也要抹哦！



11 然后整张脸都均匀涂抹开来，停两分钟就可以洗掉了。

13 它含有天然的紫草精华。



12 然后开始使用紫草祛痘粉了哦！





14 倒入一些到碗里。



15 然后加入适量的水搅拌。



16 注意要搅拌均匀哦!

17 然后将面膜涂抹到脸上。



18 先从右脸颊上开始涂抹。

19 再涂抹左脸颊。





20 有痘痘的地方要多涂抹一些啦!



21 涂好之后让它在脸上多敷一会儿,15~20分钟之后就可以洗掉了。

22 清洗干净之后,开始最后一步了。



24 它具有天然的矿物元素,对祛痘很有效的!



23 最后一步是要使用小巫家深层精华绿泥矿泥面膜。

25 那还是快快涂抹到脸上吧!



26 先从右侧脸
开始涂抹。



27 然后左侧脸颊。



28 绿色的哦!



29 然后全部涂抹开吧,
痘痘多的地方可以多涂抹一点儿哦!



30 终于完成了!

哇,面部清爽了很多哦! 最后清洗干净,
哈哈,痘痘不见了!





认识肤质的种类



保养肌肤之前，一定要先了解自己的皮肤类型，才能对症下药。因为不同肤质有不同的保养方式，这是需要多认识了解的，这样才能达到真正的保养效果，使你的肌肤永葆美丽！

皮肤类型及状况：



1 中性皮肤：中性肌肤是理想的皮肤状态。不油，不干，油脂与汗水分泌正常，肌肤娇嫩、细腻、有弹性。拥有自然的光泽及红润感，属于健康肌肤。其抵抗力强，不易产生皮肤变化。

2 油性皮肤：油性肌肤的特征就是脸上总是油油的、亮亮的，有着顽固的粉刺、粗大的毛孔、油腻的T字部位，容易脱妆。

3 干性皮肤：当皮肤表面的脂肪和水分降到比一般还低时，就属于干性皮肤。因为油脂量少，皮肤会失去光泽，也因为水分的减少，皮肤表层会显得粗糙。所以，干性肤质的脸上看起来总是紧绷、干涩、脱皮、粗糙，易生讨厌的小细纹及斑点。



4 混合性皮肤: 就是融合了油性与干性皮肤的特征, 在皮肤上的某些部位是油性的, 某些部位是干性的。混合性肌肤的特征是, T 字部位总是泛着油光, 两颊却因为缺水而显得干涩、紧绷。



5 敏感性皮肤: 敏感性皮肤并不能视为一种皮肤类型, 顶多只能将它视为皮肤状态中较易产生敏感反应的皮肤, 不限于干性或油性肤质。依据不同的反应, 敏感性皮肤在不同的皮肤状态下, 会有特定的反应及发生原因。



不过, 肌肤类型并非一成不变, 每个人都受到先天遗传的体质影响而有不同的肤质属性, 但后天因素(包括环境、气候、年龄、饮食、药物等)也都会对肤质有一定程度的影响。因此, 皮肤的状况是在不断变化的, 在不同时候可以呈现不同肤质。所以, 必须按照内外环境的变化正确地保养, 让皮肤维持在最佳状态。

