

保湿/美白/柔嫩/消黯沉/抗衰……
完全1211美肤制造书!

DVD

精选肌肤护养
技巧示范
素颜也不怕的
无敌美肤术

我最爱的 美肤手典

My Beloved Skin Care Bible

清洁、防晒、活化、滋养，肌肤立刻“闪”起来

0基础也能快上手，手笨都能轻松学

3分钟简单美肌法，4季美肤保养术

8大驻颜规则，90种养肤小技巧

曹静 编著 成都时代出版社



美肤手典

我最爱的

曹 静 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最爱的美肤手典 / 曹静编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5464-1210-8

I. ①我… II. ①曹… 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(2014)第156054号

我最爱的美肤手典

WO ZUIAI DE MEIFU SHOUDIAN

曹静 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	周慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	200千
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1210-8
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

CONTENTS

目录



Chapter 1

SPRING SKIN 春季护肤 清洁美白 打好基础



春季蒟蒻式柔派清洁法2



春困季节，别让肌肤和你一样犯困6



肌肤早安！春季肌肤“朝活”美容法10



肌肤纯净白皙的头号公敌——黑眼圈14



周末48小时完全保养手册18

Chapter 2

////// SUMMER SKIN 夏季护肤 防晒抗痘 解决问题



了解青春期脸部毒素反应区24



刘海下的肌肤管理方法28



夏日肌肤告急，对有疼痛感知的肌肤护理32



短暂+长时间接触阳光的防晒方法36



晒后肌肤如何正确缓解40

Chapter 3

AUTUMN SKIN

秋季护肤

修复滋润 养足资本



秋季缺水OR缺油肌肤护理法46



缺水、敏感、秋燥，应对换季三种肌肤状况52



魔法点亮秋季五种面部黯沉56



肌肤伤害，把握秋季黄金修复期62



女孩不“甜”，肌肤抗糖化68

Chapter 4

WINTER SKIN

冬季护肤

活化滋养 储存营养



你的保湿在第几层?74



深层滋养，认识肌底液78



防寒级护肤品，轻松应对风雪天82



适合冬季干燥症的包膜式美容法86



提高冬季肌肤吸收力，冷暖温差保养法92

Chapter 5

热门话题 揭开化妆品内幕



谈一谈护肤品的包装98



揭开护肤品小样的真相102



化妆品和你想象的不一样106



了解现在最风靡的美容小仪器110



那些关于“水”的说法116

spring skin

春季护肤

清洁美白 打好基础



一年之计在于春。

春天的气温舒适，肌肤从寒冷的冬季中苏醒，迎来美白第一课。

同时肌肤也备受春困和早春阳光带来的斑点的考验。

如何开始新一季的护肤功课，给肌肤奠下纯净美白的基础？

看完这个章节你一定会信心满满。





SPRING

清洁美白
打好基础

春季蒟蒻式柔派清洁法

洁面也有潮流更迭，棉质不再是肌肤的“亲信”。在日本和我国台湾地区，各种各样的蒟蒻洁面工具一时爆红。相比棉麻、蚕丝、海绵等传统的洁面工具而言，蒟蒻更显呵护肌肤的诚意。春天的肌肤容易过敏、发炎，但是角质处于换季更生期，用蒟蒻，正顺应了肌肤的这种需求。

Lesson 洗脸，真的用什么都不重要吗？

用棉麻？

棉麻洁面工具容易滋生螨虫

螨虫最喜欢潮湿以及棉麻环境，尤其以皮肤腺分泌的油脂为生。螨虫的种种嗜好，是不是与一块常用来洗脸的棉麻洁面扑完全相符？！是的，如果你打算用棉麻制成的洁面产品，除了自己非螨虫症皮肤，也要注意常常控干水分，并且用60℃左右的热水洗，60℃就可以杀死螨虫，否则不要使用棉麻洁面扑。

用海绵？

长期使用会擦伤肌肤

海绵最耐洗，而且寿命最长，因此在市面上最受欢迎。实际上海绵是最没有技术含量的洁面产品，它起泡力不如纤维制成的起泡网，吸水力也不如棉麻和蒺藜，大家对它的喜欢之所以一边倒，完全是因为它价廉物美、百折不挠。要注意，长时间连续使用海绵洁面扑会擦伤肌肤，应该隔天用或者仅用在需要去角质的时候。

用蚕丝？

常常会添加丝绒和化学纤维

蚕丝属于一种丝液凝固而成的天然丝，这种材质并不容易制成可循环使用、坚韧耐洗的洁面工具，所以我们见到的蚕丝洁面扑或者蚕丝洁面指套，普遍会添加一些丝绒和化学纤维，以让蚕丝更坚韧、更耐洗而不变形。如果你不是敏感性皮肤，这种丝绒和化学纤维是无碍的，但痘痘肌和皮肤较薄者就要小心了。

用蒺藜？

蒺藜好处多，但是纯正蒺藜洁面扑寿命较短

蒺藜成分天然、材质细密，尤其是湿水后特别柔滑，对皮肤的呵护诚意可以说更胜其他。天然纯正的蒺藜洁面扑的缺点是寿命太短，它的柔软度和完整度很容易被酸性洁面产品破坏，用上一段时间后洁面扑会有残损和弹性减少等情况。如果你喜欢蒺藜那种无刺激、柔和的感觉，一定要选择中性或者弱碱性洁面产品，这样搭配会让你的洁面效果更胜从前。

Lesson 2 全方位看蒺藜

蒺藜，一种高纤维茎草本植物，也叫魔芋。蒺藜中的主要成分是葡甘露聚糖（KGM），葡甘露聚糖是目前发现的最优质可溶性食用纤维。蒺藜纤维具有吸水性强、黏度大、膨胀率高的特点，所以它可以制成减肥辅食和保健食品，因此用它来清洁皮肤可以说是最温和的。

蒺藜为什么对洁面信心满满？

1. 蒺藜纤维可水发膨胀、亲水隔油，脸上的油污和护肤品的油性成分一冲即净，不会有残余再次留在脸上；
2. 蒺藜纤维拥有植物中特有的一种束水凝胶纤维，保水力与柔嫩纤细都是一等一的；
3. 蒺藜的植物纤维不容易滋生细菌、霉变，优于其他植物纤维。

Lesson 3 洁面工具比较——蒟蒻和它的朋友们

洁面工具	起泡力	摩擦力	去脂力	适合肌肤	适应季节
	★★★★☆ 满布孔隙的蒟蒻 起泡力很强	★★☆☆☆ 束水凝胶纤维可 以说是摩擦力最 小的, 适合眼周	★★☆☆☆ 蒟蒻的去脂力一 般, 对皮脂腺分 泌旺盛的人来说 有点力不能及	所有肤质都适 用, 尤其是敏感 性肌肤、痘痘型 肌肤和有开放性 伤口的肌肤	春天和换季时节
	★★★★☆ 海绵孔隙的结 构, 起泡力也不 错	★★☆☆☆ 海绵纤维的温和 程度仅次于蒟蒻	★★★★☆ 海绵去脂力不错, 给毛孔带来通畅感	非红血丝浅表型 肌肤、敏感性肌 肤都适用	夏天
	★★☆☆☆ 布面类的洁面 工具起泡力是 最差的, 仅适 合无泡类洁面 品, 例如洁面 液、卸妆油	★★★★☆ 棉纤维湿水后的 亲肤力又比干燥 的时候要好	★★★★☆ 棉纤维能有效地 带去油脂, 并且 不伤害皮肤的皮 脂膜	混合性肌肤、油 性肌肤和久未去 角质的疏于保养 的肌肤	四季可用, 尤其 适合多油多汗的 夏天
	★★☆☆☆ 起泡力差, 适 用的洁面产品 同上	★★★★☆ 摩擦系数最强, 无角质力最棒	★★★★☆ 再顽固的油脂、 氧化皮脂一擦即 净, 适合角质型 出油肌肤	粉刺黑头严重 的混合性、油 性肌肤	四季可用, 尤其 适合多油多汗的 夏天
	★★★★☆ 电动起泡力最 强, 可以不被洁 面产品的成分控 制, 只要有表面 活性剂就可以起 大量的泡泡	可调节转速和与 皮肤的距离, 摩 擦力是可以自己 控制的	★★★★☆ 大部分出油严重 的人都适合快速 便捷的洁面刷	视洁面刷所附赠 的刷头属性而 定, 也有专门为 敏感性肌肤所配 备的防敏刷头	角质易堆积的夏 天和不方便用手 慢慢搓洗的寒冷 冬天

Lesson 4 春天用蒟蒻洗脸之口碑推荐



Air Fa 蒟蒻洁面棉

主打超快速的起泡能力，以及强吸水力，比其他洁面扑更能清除粉刺黑头。



Lucky Trendy 全身可用天然蒟蒻洁面海绵

超大尺寸，可以洗脸，也可以配合沐浴露使用，能有效去除身体上的死皮和污垢。

Lucky 蒟蒻洗脸按摩球

这款产品的特点是不需要用洗面奶就可以完成清洁工作，对卸妆也有很好的效果。



Makoto 天然蒟蒻洗颜海绵

纯天然蒟蒻洁面扑，多重吸水设计，特别适合敏感性皮肤和痘痕性肌肤。



艾依蒟蒻洗脸按摩QQ棉

100%天然蒟蒻极细纤维制成，有保护皮肤、防止皮肤水分流失的效果。



肌美人宣言纯天然竹炭蒟蒻洗颜棉

本身就是弱酸性的洗颜棉，用食品级的蒟蒻制成，洁面时不需使用洗面奶，就可以把脸上的脏东西清除干净。

Lesson 5 蒟蒻洗卸专科教程

比一般洁面方式更干净的洁面教程

蒟蒻洗卸顺序：从角质厚到角质薄的顺序（额头、两颊、下巴、鼻翼、眼周）



先将蒟蒻洁面扑完全打湿，挤洁面产品在洁面扑上，揉搓出大量的泡沫；



角质最厚的额头区域是第一个要清洗的地方，按照额头横纹的方向打大圈去除污垢；



洗脸颊时要从下到上，仍然是画大圈清洁，如果觉得洁面扑有点干，一定要在洁面前加点水；



最后洗下巴、鼻翼和眼周，这些地方不要打圈擦拭，轻轻擦就好；



要用大量清水冲洗，之后赶紧使用具有保湿作用的护肤品就可以了。



SPRING

清洁美白
打好基础

春困季节， 别让肌肤和你一样犯困

春风拂过，人忽然开始变得倦怠起来。突如其来的“春困”居然也波及到了皮肤，气色不佳、光泽不再，怎么睡都找不回状态……如果你的皮肤也春困了，最好快快开始自己的醒肤计划。春光明媚，肌不可失，赶快把肌肤叫醒吧。

如何辨别你的肌肤处在春困状态？

- 无论睡得有多足，一觉醒来眼皮浮肿、眼睛总是睁不开；
- 肌肤没有光泽，脸总是灰灰的，像冬天最冷的时候的肤色；
- 脸部气色不佳，看上去像是病了，给人没有活力的印象；
- 春季肌肤太敏感，去角质比较容易伤肌肤，就像赖床的孩子总是爱发脾气；
- 无论使用任何产品，皮肤都不吸收，而你总是找不到原因。

Lesson 1 肌肤春困表现：眼困脸肿，五官总是在“睡”

早上起床或者中午的时候，我们总是习惯性眼涩头晕、肌肉乏力，对着镜子微笑居然也是一脸窘态。这种春困主要是由于面部循环不好所致。由于冬天缺乏运动或者本身就患有循环问题，天气转暖后血液和体液仍然呈缓慢的速度流动，这使得脸部昨日的疲惫都不能很快消失，水肿导致的问题就连番出现了。

起床后抽出3分钟的时间按摩，能使五官和面部的肌肉群更快地苏醒，比任何妆容都要有效。

解决它！

肌肤表面微循环启动操

用时：3分钟

用于：起床后或者擦保养品之前

Wake up!
春季“叫早”精华

Avene雅漾
祛油保湿精
华露



DHC蝶翠诗
白金多元精
华液

Freeplus芙丽芳丝
保湿修护美容液



LANEIGE兰芝
抗氧化维生素
C美容液



Nature&Co
娜蔻纯皙靛
白净萃精华
液



1 用手掌的前端以扎实的力道拍打脸部两边的颊肉，刺激大脑和肌肤皮层神经的苏醒；



2 用无名指和中指按压眼眶的下沿，压3秒，放松，压3秒……你会摸到一个类似盆地的构造，里面就是眼眶的内陷区，高起的边缘就是最酸痛的、水肿最为严重的区域；



3 用较大的力道揉按太阳穴，手指不要离开皮肤，要用劲去揉按穴位，直到酸、胀、紧绷的感觉消失，消除眼周浮肿、眼眶发乌等问题；



4 从鼻翼开始，用无名指和中指将肌肉拨向太阳穴，动作要缓，用中速，提升脸部紧致度，立刻恢复笑肌的弹性；



5 做完一系列按摩后，脸部已经微微发热了，这时迅速地喷上一点清凉的喷雾，就能迅速获得提神效果；



6 当肌肤紧致度大增的时候，使用容易吸收的精华，喝饱水的肌肤顿时睡意全无、神采奕奕。

Lesson 2

肌肤春困表现：气色不佳，灰蒙蒙的肤色像生病了

这种“春困”是由于脑部供血不足导致的

冬天的时候，气温低，血流慢，血管收缩，肌肤处在“蓄养”的状态，这时气色看上去比较青冷、缺乏红润感。而到了春天，气温慢慢回升，血管和毛孔也逐渐扩张，血液携带着氧在扩张了的血管里流动，未来得及供应大脑，所以会导致短暂性的、大脑供氧量减少的情况。而处在大脑之下的面部皮肤，也因为缺少氧气而显得气色不佳，如果是血少体弱的人，春天的肌肤气色甚至要比冬天的还要差。

解决方法：

提高血液携氧量的氧气疏通按摩法

用时：6分钟

用于：睡前按摩或者脸色差时按摩



下颌→耳后

1 用四指指腹从下颌滑至耳后，耳后有重要的淋巴导流系统，没有循环问题的人这个地方是柔软而且具有弹性的，而有淋巴循环问题的话，这个地方僵硬、触压有痛感；



耳后→颈部→锁骨

2 指腹不要离开皮肤，将静脉血液和脸部滞留的水分经颈部推动到锁骨，动作要缓慢有力；



耳后→肩胛骨

3 再从耳后开始推向背部肩胛骨，揉动并松弛肌肉，打开紧锁的背部肌肉，打开喉腔及上呼吸道，增加吸氧量；

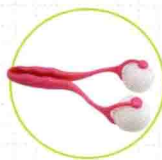


肩胛骨→腋窝

4 用手的力量将静脉血液从肩胛骨排至腋下，整套排毒及提高血液携氧量的手法就完成了。

有益！
用它们按摩耳后、锁骨、肩胛骨、腋下，
四个重要的氧气驿站。

DAHOC达贺
脸部双轮按摩器



DAHOC达贺
四爪按摩器



TOUCH Beauty 润美
光电美容按摩仪



钛锆配合美肌按摩器

Wake
up!
春季叫早精华

Oshadhi薰
衣草单方精
油



AFU阿芙薰衣草
精油



The Body Shop
美体小铺宁神减
压薰衣草精油



芳草集葡萄柚精油

Lesson 3

肌肤春困表现：使用任何产品都感觉不能吸收，春困肌肤也“厌食”

这种“春困”属于毛孔季节性不畅造成的

冬天，由于日久的清洁不彻底造成皮肤角质变厚，春天气温忽然回暖，毛孔油脂分泌趋于旺盛，毛孔往往会出现堵塞的问题。

春天肌肤吸收效果差，感觉使用任何保养品都过敏，正是毛孔适应不了气温变化、又有堵塞负担的结果。因此，在春天更应做好清洁，这个季节“洗脸是否洗得干净”，将决定了今后肤质的好坏。而当你觉得毛孔不畅的时候，没有任何东西能比一块温和又安全的洗面扑更适合洗你的脸。

解决它！

让毛孔忘记季节的清洁大法

用时：5分钟

用于：每次洗脸时



3

洗脸蛋时要按照肌肉不松弛的原则，从内到外、从下往上轻轻推洗，要用洗面扑推动泡沫来清洁皮肤；

4

等洗面扑上的洗面奶越洗越少时，因为混合了较多的水，碱性也已经慢慢变小了，这时候适合用来清洁眼周；

1 洗面扑蘸湿水，再挤出适量的洗面奶，先揉搓出细密的泡沫，这个步骤称为“叫醒洗面奶的清洁活性成分”；

2 先从角质比较厚的地方开始轻轻擦洗，下颌和额头都是角质比较厚的地方；



5

清洗眼周时用泡沫轻轻弹压皮肤，让毛孔里的脏东西在冲击力下被洗出，切勿来回搓洗；



6

用清水冲过脸部后，用化妆棉取爽肤水再轻轻擦拭一道脸部，作为二次清洁，再次疏通毛孔。

Wake up!
春季“叫早”精华



曼秀雷敦泡沫洁面乳(青苹果)

资生堂洗颜专科
柔嫩泡沫洁面乳



佰草集新玉润
保湿洁面泡



上海珍珠美白
洁面乳

相宜本草四倍
蚕丝凝白洁面膏



SPRING 清洁美白
打好基础

肌肤早安！ 春季肌肤“朝活”美容法

每天手忙脚乱地起床，不如提早15分钟。一点点的提前会让你格外神清气爽，好像多赚到了时间，一天有了好的开始！日本近来流行的“朝活”，鼓励MM早起，利用晨间时间护肤，效果加倍。“朝活”美容法提倡把肌肤上的前夜余毒通通清空，帮助睡不醒的人醒过来，然后再用千层派涂抹法给肌肤做足防护。