

굿바이 피부 트러블



一辈子 做素颜女孩

韩国女明星御用美容医师徐东惠倾情力作

彻底拯救青春痘、黑眼圈、黑头、红潮、
脂肪纹、疤痕……

(韩) 徐东惠 著 孙羽 译

横扫各大书店
时尚畅销榜 NO.1

韩国 MBC、YTN 电视台官方推荐！

世界皮肤外科学会，
美国皮肤科学会权威推荐！

江苏科学技术出版社 凤凰含章

一辈子 做素颜女孩

{修订版}

(韩)徐东惠著 孙羽译



图书在版编目 (CIP) 数据

一辈子做素颜女孩 / (韩) 徐东惠著 孙羽译. --
南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.6
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-2990-9

I. ①一… II. ①徐… ②孙… III. ①女性 - 美容 -
基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 055920 号

굿바이 피부 트러블 © 2009 by Suh Donghye

All rights reserved.

Translation rights arranged by Segyesa Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media
(Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-185 号

一辈子做素颜女孩 (修订版)

著 者 (韩) 徐东惠
译 者 孙 羽
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7
字 数 176 千字
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2990-9
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 CONTENTS

- 1 油性皮肤
油光锃亮的皮脂诅咒，如何才能接受祝福
- 17 干性皮肤
遭受旱灾的皮肤，有水就能解决问题吗
- 28 美白
想要更美丽，先让皮肤变亮白
- 40 毛孔
不断变大的毛孔，从生活习惯开始改变
- 52 青春痘
进退两难的痘痘，从生活中寻找解决办法
- 69 黑眼圈
她的外号叫“熊猫”
- 80 黑头
过犹不及的原则
- 90 角质
都是角质惹的祸吗
- 101 老化
比肉毒杆菌更有效的抗老化方法
- 118 红潮
她的外号叫“红萝卜小姐”

嗨，
朋友





- 123 **敏感性皮肤**
闹脾气的皮肤，通过镇静开始改变
- 131 **去除体毛**
越痛苦的去体毛方法越有效吗
- 139 **头发**
头发是女人的第二张皮肤
- 155 **脂肪纹**
无法掩盖的脂肪纹
- 162 **鸡皮疙瘩和蛇皮纹**
讨厌的皮肤纹路……我想要光滑的皮肤！
- 171 **遗传性过敏症**
并非不治之症
- 180 **皮肤问题**
是青春痘还是红疹？揭开皮肤问题的本质
- 190 **手足护理**
这是我的手，不是贝壳
- 205 **疤痕**
遗留在身心上的伤疤





希望所有人都变成 “素颜美人”！

在我们生活的今天，一觉醒来就会发现，周围充斥着无数新的信息。将今天的时代称为“信息洪水时代”，也绝对不算夸张。我们不用再像以前一样到图书馆查找资料，只要打开电脑，便可以随时获取所需的信息。我们忍不住要感叹：自己生活在一个如此便利的时代！

但是，在这些无数看似方便的信息里，想要找到真正正确的信息，却变得越来越困难了。网上的信息缺乏严格的标准，也没有人可以为你判断正确与否。能否在众多的信息中选择真正的“瑰宝”，变成了我们每个人都必须解决的问题。

在我为患者治疗的过程中，通过和患者们的交流，我发现错误的信息给很多人带来了巨大的伤害。错误的信息，可

相信所有女性，都会随身携带吸油纸。那么，你一天之中要用几张吸油纸呢？

一张？或者顶多两张？如果你只用这些，你就应该暗自庆幸了！因为你的皮肤算得上是被祝福的类型了！

我认识的某位女性，每次使用吸油纸的时候，整张纸都会被油脂浸透。只短短的1个小时时间，她脸上的油脂就能浸透一张吸油纸。一盒100张的吸油纸，在她手里用不了1个星期就会全部用完。

这位朋友用遍了市面上所有品牌的吸油纸，还对各个品牌的吸油纸进行分析比较，甚至只瞧一眼，就能立刻知道这种吸油纸是哪个牌子的。只要是有关吸油纸的知识，她可以算是无所不知，所以在朋友之间，她被称为“吸油纸达人”。

事实上，并没有一个明确的标准可以区分哪些皮肤属于油性皮肤。不过，如果你的皮肤出油特别多，你的彩妆总是比别人掉得更快，大致上你的皮肤就可以属于油性皮肤了。拥有正常肤质的人们，绝对不能理解油性皮肤带来的不便。他们会说：“只不过是皮肤出油，哪谈得上什么诅咒呢？只不过是容易脱妆，有什么大不了的呢？”

到这样的情况，你可以通过本书中的内容，寻求有关正确护肤的帮助。

2. 小投资，大回报

在皮肤护理的过程中，一味依赖使用昂贵的化妆品，会存在很多问题和副作用。想要拥有健康的皮肤，并不一定要投入巨大的资金。只有根据个人的实际情况，进行明智的投资，才能令皮肤焕发出美丽的光彩。

3. 不要擅自决定

需不需要祛痘？需不需要涂软膏？需不需要服药……

想要做出正确的判断，一定要在正确的诊断之后再有所行动。如果习惯性地擅自做决定，很有可能造成令人后悔莫及的结果。有很多皮肤问题，只需要耐心地等上一段时间，就会自然地消失不见。因此，当皮肤发生问题的时候，一定要克制住自己焦急的心情，准确诊断后再采取相应措施。

4. 随皮肤一样“善变”

护肤没有永恒不变的真理！昨天还很适合你的化妆品，也许明天就会变得不再适合。不要忘记，皮肤是十分善变的，要随时关注它的一举一动。

有的时候，我们经常会碰到这样的情况：因为应酬到深夜，来不及卸妆就入睡；或是一连几天加班工作；在春季沙尘暴严重的情况下还要在户外工作……当遇到突如其来的皮肤问题时，一定不要慌张，大家可以从本书中找到有效的应

还有一点是无需再进行强调的，即油性皮肤最好不要使用含油的产品。只要使用过含油的化妆品，相信你就会直接体会到它与无油化妆品之间的区别。善华选择的所有化妆品，从乳液、隔离霜、粉底液，到粉饼或散粉，都是专门针对油性皮肤设计的产品。

在化妆的时候，应该最大程度地掩盖皮脂分泌，让整体的妆容看起来不油亮。另外，由于她的脸上有青春痘，所以如果用太多的粉，效果反而不会很好。因为在脸上打好几层粉底，让妆容厚厚地堆在脸上，青春痘反而会更加明显。

对于油性皮肤而言，使用遮瑕膏的效果要比使用粉底液更好。由于粉底液的油分相对较多，所以会让油性皮肤看起来更显得油迹斑斑。另外，粉底液很容易导致外界污染物的附着，成为导致皮肤问题的主要原因。不过，如果在皮脂分泌比较旺盛的夏季，使用少量的粉底液没有关系。这时最好选择具有调节皮脂功能，并且可以防汗防水的粉底液。

遮瑕膏可以用来代替粉底液的作用。它不仅可以用遮盖面部的瑕疵，还可以演绎出具有光彩的皮肤效果。比起乳霜质地的遮瑕膏，遮瑕棒或遮瑕条的效果更好。在选择的时候，可以将各种颜色的遮瑕棒涂在自己的下颚或者额头部分，选择适合自己皮肤的颜色。使用遮瑕膏之后，再使用散粉，可以保证妆容不易脱落。此外，在选择散粉的时候，最好

最后，我还想感谢出版社的每位工作人员，感谢他们提供这次出版的机会，感谢他们一直以来对我的信任和鼓励。

Dr.徐东惠





膏状、水质、
乳液、啫喱质地，
究竟哪种好呢？

此，她每天晚上都会进行补水护理。油性皮肤其实也会存在缺水现象，当缺水严重的时候，还会引起青春痘、粉刺等等，而且稍有不慎还会令皮肤变成更为严重的油性类型。

比起补水精华素，我更建议一周使用一次面膜，质地清爽的水质面膜要比传统的无纺布面膜更加适合油性皮肤。另外，如

果过分使用含有酒精的产品来控制皮脂，反而会夺取皮肤的水分，让皮肤产生紧绷的感觉。

油性皮肤比较容易附着污染物质或尘土，如果忽视了角质护理，还容易产生青春痘等皮肤问题，因此基本的毛孔清洁是必须重视的步骤。在选择洁面产品的时候，啫喱质地、水质或乳液质地的卸妆产品，要比膏状的产品更适合油性皮肤。在卸妆后，再使用泡沫丰富的洗面奶洗脸。

最近，市面上出现了很多针对油性皮肤的油状卸妆产品。这些卸妆油的油分在洁面后不会残留在脸上，所以也是不错的选择。

在洗脸的时候，先用温水将带有皮脂调节功能的洁面产品揉出丰富的泡沫，然后仔细地清洁，最后一步则是用冷水



清洗。像善华这样，用绿茶泡水洗脸也是一个不错的方法。不过，需要注意：用绿茶泡过第一次的水，容易给面部造成刺激，所以应该使用第二次泡过的茶水。

另外，洗脸时水温不宜过高，否则会让皮肤变得干燥，还会使毛孔扩张。相反，如果一开始就用凉水洗脸，虽然可以暂时地收缩毛孔，但是很难洗净毛孔中的污垢。因此，应该先用温水洗脸，最后再使用凉水清洗。

洁面技巧



1. 首先将眼部等重点彩妆部位清洗干净，减少对皮肤的刺激。
2. 使用卸妆膏之前，先将双手搓热，然后使用卸妆产品在脸上轻轻按摩，这样能够提高卸妆效果。按摩时需要从内侧向外侧轻轻按压，注意不要刺激皮肤。
3. 洗面产品要在手掌中充分揉出泡沫之后使用。
4. 洗脸的时候一定要使用温水，充分地清洗干净，最后使用凉水缩紧毛孔。

在洁面的过程中，最重要的一点就是二次洁面。可能很多美眉会皱起眉头，在心中发问：“到底什么是二次洁面呢？二次洁面是不是单纯地用同样的洁面产品洗两次脸呢？”

答案当然不是！所谓的二次洁面，是指第一次使用卸妆膏清除彩妆和皮肤的老化物质，第二次再用洗面乳等产品，将第一次没有清除掉的残留物彻底清除。汗水和皮脂等自然分泌物属于水性残留物质，用水和洗面奶就可以洗干净；但是防晒霜和彩妆等油性性质的残留物质，光靠水和洗面奶是无法彻底去除的。因此我们才需要二次洁面。

不过，我们需要注意的是，最佳的洁面产品，应该在洗去多余皮脂和老化物质的同时，不会破坏角质层的脂质成分，从而维持角质保护皮肤、充当皮肤保护层的作用。

用热毛巾在脸上热敷，帮助角质软化。



真舒服……



每周还应该进行1~2次深层清洁，或者使用磨砂产品，将角质和皮脂、老化物质等一起去除，防止毛孔变大。首先，我们用热毛巾在脸上热敷，帮助角质软化。之后，使用AHA、水杨酸等带有去角质成分的产品将毛孔深处的脏东西充分去除，可达到很好的去除皮脂的效果。

特别需要注意，不要为了去除皮脂而用力地揉搓。这样会给皮肤



带来强烈的刺激，还会破坏皮肤正常的保护膜，反而增加皮脂的分泌。

洁面后，选择带有可以调节油分的化妆水，并将它事先放在冰箱里。冰凉的化妆水还可以帮助解决毛孔问题。另外，如果产生粉刺和青春痘，可以使用专用的产品将皮肤稳定下来。如果心急地去挤压粉刺，反而会造成二次感染。然后在眼睛周围和嘴角处涂上精华素，以防止皮肤干燥和皱纹产生。而且乳液和面霜最好也选择质地清爽的产品。



让你越来越丑的五大误区

谁都梦想着能够拥有明星般粉润无瑕的完美肌肤，可是油油的皮肤常常令整张脸看起来油光可鉴。这还不算，如果一不小心踏入了误区，堆积在肌肤表面的油脂便开始欢腾起来，毛孔粗大、痘痘高发……



❁ 误区1：皮肤娇嫩，尽量不要使用去角质产品

真相：错！肌肤细胞的代谢周期是28天，年龄和气候的变化会使代谢的速率紊乱，堆积的老废细胞会令肌肤变得黯黑粗糙。定期去角质能使代谢速度有规律，让肌肤重新走上自主代谢的良性轨道。

清新攻略：油性肌肤每周2~3次，磨砂的时候需重点选择出油多、角质粗厚的位置，力量要轻，手

法宜慢。不过，去角质的原则是“过犹不及”，不可贪多。要给皮肤以修养和自我调节的时间，最好还能配合敷面膜，加速角质细胞更新和修复。

误区2：多用香皂洗脸一定可以成功控油

真相：错！香皂的碱性过强，洗后会感觉皮肤干燥，引发分泌更多的油脂来保护皮肤。

清新攻略：洁面皂拥有普通香皂不具备的保湿滋养成分，用后不会令肌肤过于干燥。如果是两颊和眼周比较细腻的混合性肌肤，还是以温和的洗面奶和洁面皂相配合的方式，最能保证优质的清洁效果。

误区3：含有酒精的爽肤水可以巩固洗净效果，还能控油

真相：错！洗脸之后，皮肤湿润而娇嫩，有时甚至会感觉干燥紧绷。若直接使用含酒精成分的柔肤水，会加倍带走皮肤表层水分，造成一定程度的缺水。

清新攻略：含有酒精成分的柔肤水并非一无是处，它的杀菌、爽净、收敛的功效其实都是油性肌肤所需要的。所以在洁肤后，建议先喷上保湿喷雾，补充水分、镇静肌肤，再用化妆棉尽快擦拭柔肤水，稍干后就擦上保湿啫喱，锁住水分。

误区4：不想增加皮肤负担，只要擦上柔肤水就够了

真相：错！清洁之后，皮肤表面油脂和水分



都会减少，尽管皮肤会尽快分泌出新的油脂和汗液来自我保护，但也还需要时间。况且夏天肌肤的水分蒸发速度快，单纯以水分灌注作为保养的全部内容，显然是不足的。

清新攻略：大多数柔肤水都不具备锁住水分的作用，所以在补水后，还应擦上锁水啫喱或乳液，并使用毛孔收缩产品，才能完成保养功课，调理出紧致柔滑的光洁肌肤。

误区5：彻底清洁后，就让皮肤透透气，什么也别用了

真相：错！皮肤细胞随年龄增长不断老化，需要给予适度营养。大多数时间，尤其是晚上10点之后，皮肤会进入更新修护时间，如果利用得当，美肤效果就会加倍。

清新攻略：洗脸后的2分钟内先擦爽肤水，之后擦上标有“无油”字样的保湿平衡啫喱，它不会让皮肤感到憋闷、厚重，反而能持续输送水分到达皮下。如有需要，还可以在局部擦上美白精华液，或敷一片保湿面膜加强水分输送。

跟我一起做按摩

油性皮肤也需要充分地按摩。按摩可以帮助血液循环，

增加皮肤的新陈代谢功能，帮助皮肤保持健康的状态。可是，油性皮肤不适合使用油分过多的按摩膏，可以选择油性皮肤专用的润肤乳，或者质地比较轻盈的按摩油进行按摩。

按摩技巧

按~按~！



1.用手掌轻轻摩擦面部

在按摩开始或结束时，可以进行这样的动作：先将双手手掌轻轻摩擦至温热，然后轻轻地摩擦面部。这样可以促进局部的循环和代谢，提高新陈代谢的水平。

2.用四个手指摩擦

将拇指以外的四个手指聚拢，用指腹在面部像弹琴一样轻轻地按揉摩擦。这样可以调节淋巴和经络，促进新陈代谢。

3.用拇指进行按摩

用拇指指腹稍稍用力按摩面部。这样可以刺激经络，起到增加气血的作用。

4.拍打

让手掌保持中空，然后轻轻地敲打面部。也可以攥起拳头，用手的侧面拍打面部。这样有助于血液循环，可以起到镇定神经的作用。

5.用四个手指按压

将双手除拇指外的四个手指竖起来，用手指尖按压面部。这样可以刺激血管和淋巴，促进循环。