

B S H R

★乐在美中系列

皱纹 斑点
问题肌肤
统统解决

即使无妆
也能做个水灵
大美人

小乐多年美肤
秘诀大揭秘

倾情打造
每个女生梦寐以求的
美肌图书

让你拥有随时让人
羡慕的无龄肌肤

别说你
不会护肤

本书编委会

主 编 小 乐

编 委 贺梦瑶 谭阳春 李玉栋 王艳青

图书在版编目 (CIP) 数据

别说你不会护肤 / 小乐主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.2

(乐在美中)

ISBN 978-7-5381-7270-6

I. ①别… II. ①小… III. ①皮肤—护理 IV.
① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 258154 号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路 236 号芙蓉国土局 B 栋 1401 室
邮编: 410000
网址: www.pengchen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南新华精品印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 5.5

字 数: 50 千字

出版时间: 2012 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 宋秋菊 众 合

摄 影: 郭 力 赵淞鹏 Spark Lee

封面设计: 效国广告

版式设计: 效国广告

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7270-6

定 价: 26.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

淘宝商城: <http://lkjcsb.tmall.com>

E-mail: lnkj@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7270

E S N

B

H

H

I

★乐在美中系列

别说你 不会护肤

●小乐 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



奔波更辛苦的，更是值得的。
值得是被认可的，只有含着眼泪继续而
前冲的人才是伟大的！

马中伟书，成人之美
恭祝《乐在美中》大卖

取于：马中伟

《乐在美中》

健康生活，乐在美中

马中伟

这是一套集时尚、
实用、全面、高品位于一
体的化妆造型类图书，为
现代爱美女性开启了魅力
变身之门，为化妆领域再
辟辉煌。引领时尚化妆潮
流，乐在美中，乐在其
中。

马中伟 2011.7.11

小东很勤奋，很励志，是很多同龄
人的榜样！人可以选择放弃，但绝
不放弃选择！小东选择了美，并乐
在美中！祝《乐在美中》大卖!!!

冯水
2011.11.9

美丽是女人永恒的事业，制
造美丽是她们给予生活的一种积
极态度，而《乐在美中》正在做
的就是这件事！让女性朋友们可
以蜕变出更多属于她们的迷人魅
力。祝《乐在美中》长红大卖！

郑红斌

2011.7.12

翻开《乐在美中》这套书，小东便如同
相识的好友，依旧用他亲切易懂的谈话方
式，悉心为大家讲述自己多年的化妆经验及
对时尚风潮的敏锐剖析。十年磨一剑，小东
将竭力为大家打造美丽国度的视觉盛宴。

马中伟 2011.7.12



自序

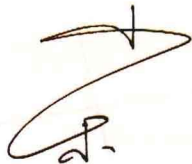
时尚是美、是流行、是个性，也是获得回头率的要素，相信没有哪个现代人会错过，但是我们更需要打造出自己独特的个人魅力，体现自己的个性和身材优势以及个人风格。总之，我们要时尚，但我们更要与众不同，适合自己的风格才是最终的时尚和潮流。

我从小就对绚丽的色彩有着一种与生俱来的偏爱，很小的时候，调皮的我经常偷母亲的口红、眉笔在妹妹的脸上“大张旗鼓”地搞“创作”。17岁那年，偶然在电视上看到了一场时尚彩妆秀，那些充满个性而色彩绚烂的视觉造型深深地打动了我，让我萌发了当造型师的念头，而且必须是成功的造型师。

在进入彩妆国度的路途上，我还是比较幸运的。经过刻苦地学习和磨炼，我的工作范围不断地扩大，从简单的妆面造型到新娘造型，再到影视以及电视节目、广告、杂志等化妆领域，同时还开办了以自己名字命名的小乐造型形象设计学校，这些工作让我受益匪浅，并开始从生活的点点滴滴中有意识地逐步培养和建立美感，从而使自己的视野变得更为开阔。这对于我来说，是人生的一笔无价之宝。但作为一名造型师，我更希望能和大家分享美、创造美、欣赏美，做到真正的“乐在美中”。

为此，让我凭借所学之技，让爱美的人们感受一场形象改造的狂潮吧！同时，我也希望通过这套书籍，把这些年累积的经验，毫无保留地与更多爱美的人分享，让想要变得更漂亮的你，在轻松掌握化妆技巧之余，展现出专属于自己的个人魅力，体验彩妆所带来的喜悦和自信！《乐在美中》的完成，让我回忆起每一次造型的完成，一张张熟悉的笑脸和每一次进棚拍摄的情景，让我倍感激动。我对能有这样的工作体验而感到非常的荣幸，这为我今后的发展道路带来新的方向 and 新的目标。在此我要感谢那些提出疑问的朋友，感谢他们给我指出写作中的缺点与不足，让我有提高的机会。感谢这一路走来帮助我的朋友，有了大家的支持我才有信心完成这次创作，谢谢你们！

感谢丽人风尚模特机构及唯魅秀彩妆的大力支持，和我们的模特——小A、胡曼、高妍敏慧、郝媛媛、vico君君、点点、史佳乐、刘亚茹、刘雯、李莹莹、戚彦蓉；感谢摄影师郭力、赵涵鹏、Spark Lee的合作，感谢他们每一次在摄影棚里为我们创造的惊喜。



CONTENTS 目录

第1章

你的皮肤缺乏呵护吗?

如何鉴定肤质	008
不同肤质的保养	009
怎样涂抹乳液	010
怎样正确使用精华素	019
怎样正确涂抹眼霜	024

第2章

四季皮肤保养法

春季保养法	033
夏季保养法	038
秋季保养法	048
冬季保养法	055

第3章

自制面膜 养出你的好肤色

各种皮肤适用的面膜	064
8款面膜的制作方法	065

第4章

护肤小窍门 魅力大变身

办公室护肤法	074
车厢里的美容术	079

飞机上的美容法	082
产后妈妈的保养法	085
生理期的皮肤保养	090
睡前皮肤的保养	092
消除眼睛浮肿	094
消除黑眼圈	096
选择洗面奶	099
正确的卸妆方法	102
化妆小窍门	105
跟着时尚美眉学护肤	106

第5章

脸部瑜伽 好肤色透出来

面部热身	112
强化脸颊及嘴角肌肉	113
口腔内的舌尖刺激式	114
吹气式	115
撅嘴式	116
面部刺激按摩法	117
下颌运动	118
面部刺激	119

第6章

养颜厨房

健康果蔬	122
调理养颜中药	129



第1章

你的皮肤缺乏
呵护吗?

如何

鉴定肤质



一、油性皮肤

皮肤粗糙，毛孔明显，且部分毛孔粗大，皮肤表层酷似橘皮，特别是在面部T字区可见油光，皮肤纹理粗糙，易受污染，抗菌能力弱，易生痤疮，附着力差。化妆后易掉妆，但油性皮肤较能经受外界刺激，不宜老化，面部较晚出现皱纹。

二、中性皮肤

皮肤平滑细腻，有光泽，毛孔较细，油脂水分均衡，看起来显得红润、无瑕疵且富有弹性。对外界刺激不太敏感，不宜起皱纹，化妆后不易掉妆。此肤质多见于青春期少女，皮肤季节性变化较大，冬季偏干，夏季偏油，通常在三十岁后变为干性皮肤。

三、干性皮肤

肤质细腻、较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，面部没有油腻感，皮肤比较干燥，看起来显得干净、细腻。这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易掉妆。但干性皮肤经不起外界刺激，如风吹日晒等，受刺激后皮肤易出现潮红甚至灼痛等现象。容易老化起皱纹，特别是在眼角、嘴角处。

四、混合性皮肤

同时存在2种不同性质的皮肤为混合性皮肤，一般前额、鼻翼、下颌处为油性，毛孔粗大，油脂分泌较多，甚至可诱发痤疮，而其他部位如面颊部位则呈现出干性或中性皮肤的特征。

五、敏感性皮肤

皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。其显著特点就是接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红、肿、痒等症状。烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等刺激也容易导致其出现过敏症状。

六、问题性皮肤

患有痤疮、酒糟鼻、黄褐斑、雀斑等，在生活中影响面部美观，但没有传染性，也不危及生命的皮肤统称为问题性皮肤。

油性皮肤的保养方法

1. 使用具有控油、消炎、杀菌、去除多余角质功效的化妆品。
2. 应注意适当补充水分，保持皮肤水油平衡。
3. 应选用功效温和且清洁彻底的洁面产品。
4. 使用矿泉喷液或清爽型化妆水。
5. 尽量少用手去触摸皮肤。

混合性皮肤的保养方法

1. 加强清洁局部油腻的部位。
2. 使用矿泉喷液或清爽型化妆水。
3. 保湿乳液、亲水性面霜用于干燥部位。
4. 选用刺激性小的防晒乳液或面霜。

中性肤质的保养方法

1. 选用温和洗面乳或清洁液。
2. 使用矿泉喷液或保湿型化妆水。
3. 选用保湿乳液或面霜。

干燥性肤质的保养方法

1. 应注意维护皮肤天然保湿因子的自我合成，以坚固皮脂膜。
2. 应在每天早晚洁面后保养皮肤，减少自由基的影响，促进天然保湿因子的合成，预防皮肤老化。
3. 使用一些保湿的护理产品，补充皮肤丢失的水分。
4. 注意防晒，减少皮肤水分的流失。
5. 避免长期处在干燥的空调环境中。

敏感性肤质的保养方法

1. 选用功效温和且偏酸性的洁面乳。
2. 选用性质温和又不含有酒精、香料的爽肤水。
3. 选用微酸性且无香料成分或标明敏感皮肤专用的日霜。
4. 定期做保湿面膜。
5. 外出或者上彩妆之前，涂上一层隔离霜。

问题性肤质的保养方法

1. 选择微酸性洁面乳。
2. 选用不含酒精的爽肤水。
3. 选用高水分湿粉底。
4. 多补充维生素C。

不同肤质的保养



怎样

涂抹乳液

市面上护肤产品非常多，基本可分为：补水、美白、祛皱、防晒等类型。而产品又呈现出水状、霜状、啫喱状、乳液状等形态。既然护肤类产品如此多样，那么，怎样在品种多样、功效各异的产品中找到一款适合自己的护肤产品呢？在这里，小乐教给大家一些实用的方法和技巧，让各位美眉能挑选到适合自己的护肤产品，并能正确使用这些产品。



我相信乳液是各位最常用的护肤品了，但是很多美眉都认为涂抹乳液非常简单，其实也有很多实用的小窍门。那么，小乐先来跟大家说说涂抹乳液的最常用小技巧。

1. 涂抹的顺序要有先后

乳液并不是要同时全脸涂抹，而是哪里最干就先涂抹哪里。如果你还没有使用眼霜的话，就先涂抹眼周，之后是两颊、嘴角两侧、上下颌等部位，这些部位涂抹完之后再涂抹全脸。这样，这些干燥的部位就得到了双重的滋润。如果你已经使用眼霜，眼周直接涂抹眼霜即可。



2. 涂抹时要用指腹的力量

涂抹乳液既不是用手掌，也不是用指尖，而是要用指腹，指腹力量适中而且具有弹性，会使皮肤感觉最舒服。





3. 从脸部的中央轻轻向外按摩推开

涂抹乳液要加上按摩的动作，才更有利于皮肤的吸收。按摩要从脸部的中央部位向外轻轻地按摩推开，直至乳液被皮肤吸收。

4. 不同肤质不同选择

乳液大多是为干性肤质而设计，但如果注明是“清爽型”的话，就说明它的含油量会少一些，更适合混合性或偏油性的皮肤使用。





5. 早晚使用的乳液是不同的

我们的皮肤早晚的需求不同。白天使用的乳液必须考虑到紫外线的因素，所以建议选择具有隔离紫外线功效的防护型乳液；到晚上皮肤则会自动进入修护阶段，因此，不妨选择具有美白、保湿、修护等功效的乳液。