

肌肤护理·魔法书 BEAUTY'S BOOK

油性皮肤

最适合你的护肤手册

CHARM GIRL

Beauty's Book of the Skin Maintains
Let You Own the Best Beautiful Skin

◎娇雪贝儿美容学校〔编著〕



广东省出版集团 广东经济出版社

卸妆→清洁→爽肤→润肤

痘痘烦恼 不再来
粉刺黑头 扫光光
油光满面 真可怕
毛孔粗大 快行动



图书在版编目(CIP)数据

油性皮肤——最适合你的护肤手册 / 娇雪贝儿美容学校编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 12

(肌肤护理魔法书)

ISBN 7-80728-433-1

I. 油… II. 娇… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125043 号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2006 年 12 月第 1 版
印次	2006 年 12 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-433-1/TS·112
定价	全套(1~4 册)定价: 80.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



娇雪贝儿是一家创建于1999年的集产品研发、营销、服务和美容美体为一体的连锁发展企业。

娇雪贝儿拥有深厚的专业知识和温馨细致的服务，使得她在新一代的美容服务行业中脱颖而出。现全国已拥有遍布数十个大中城市的500余家连锁分院，服务顾客10万人以上。

娇雪贝儿的经营理念是帮女性朋友们获得更多美丽，更多宠爱。

编委会成员：李德俊 黄俊燕 林更生 李春梅

娇雪贝儿（CSBELL）的品牌密码是：

C-CLEAN 干净，明亮，整洁；

S-SOFT 温柔的；

B-BEAUTIFUL 美丽的；

E-ENJOY 享受；

LL-LOVE, LOVE 双倍宠爱。



油性皮肤

最适合你的护肤手册

CHARM GIRL

Beauty's Book of the Skin Maintains
Let You Own the Best Beautiful Skin

© 娇雪贝儿美容学校 (编著)

美丽

需要什么？

美丽是什么，美丽从何而来，这些问题恐怕连最权威的美容大师也无法给出一个标准答案。但是，我们知道，认真保养的女孩最美丽，在变美、更美的路上，我们永远都要学习。

要美丽，就一定要行动

又要敷面膜啊？算了吧，我还要看电视呢，今天的剧情肯定暴搞笑；去死皮？N年没有做了，上次买的去死皮膏过敏，我可不敢再用了；精华素？别开玩笑，那是妈妈级的人才用的东西好不好？

你是不是她们中的一员呢？看到别人粉雕玉琢的容貌时，会信誓旦旦要如何如何，可真到了眼前，却总是借口一箩筐。天生丽质固然幸运，但真正能够自信到“天然去雕饰”的又有几人呢？所以，还是赶紧行动起来吧！

要美丽，就一定要用对方法

与“懒人”相比，也有这样的“狂人”：工资的1/3买了化妆品，闲眠时间的1/2是在美容院，上班的时候要化精致的白领妆，吃饭要吃美容食品，回家赶紧补美容觉。

可爱的女孩们在护肤的道路上孜孜不倦，认真的这股劲头值得学习，可如果像无头苍蝇那样乱撞，收效甚微的你最后还是会败阵下来，所以，我们不仅要行动，更要正确地行动。

要美丽，就一定要了解自己

护肤最忌讳的就是跟风。听好友说这个牌子的洗面奶不错，赶紧买回家；那家新推出的三效合一粉底，不管用不用得着，先买了再说。

用不了多久，你就发现，洗面奶、面霜、化妆水、面膜买了一大堆，可是，到底哪些才是适合你的产品，什么才是属于你的方式呢？适合别人的不一定适合你。所以，第一要务就是先了解自己的肌肤类型，然后才能对症下药。

要美丽，就一定要拥有“她”

“我知道工作太忙，脸色有点暗沉；我知道眼角斑点又深了一些；我知道麦色肌肤不适合我。我都知道，我不会照镜子吗？我想知道的是：我该怎么办？”

那么，焦头烂额、举手无措的时候，让她来告诉你吧！

她是一套针对油性、干性、混合性三种主要肤质来因材施教的新书。

她也是一套全面解析你遇到的所有问题并教你一一破解的新书。

她还是一套教你正确选购、使用各种护肤品的新书。

你能在琳琅满目的美容图书中找到最适合你的这本书吗？

从此以后，不必寻寻觅觅，左右为难，她就是你的美丽护法。

油性皮肤

最适合你的护肤手册 目录

7

Part 1

识别你的肌肤

8

你属于哪种肤质

10

四种肤质面面观

14

皮肤基本结构

15

影响皮肤的主要因素

16

Part 2

油性皮肤 360° 全面护理

17

A 基本家庭护理

18

卸妆

20

清洗

24

爽肤

26

润肤

28

B 深层保养——面膜

29

油性皮肤适用面膜

30

调膜

31

敷膜

32

清洗

33

C 专业护理

35

D 四季护理

36

春季护理

38

夏季护理

40

秋季护理

42

冬季护理

44

Part 3

和油性问题 Say “Bye Bye”

45

A 痘痘烦恼 不再来

46

1. 认识痤疮皮肤

47

2. 痤疮皮肤日常护理

47

3. 痤疮皮肤护理重点

48

4. 家庭护理过程

49

5. 暗疮针使用

50

6. 痤疮皮肤专业护理过程

51

7. 暗疮伤口的处理

52

8. 痤疮皮肤在生活中的注意事项

53

9. 痤疮皮肤对护理类化妆品的选择

54

B 粉刺黑头 扫光光

55

1. 错误去黑头方法

56

2. 简单有效去黑头 5 法

CONTENTS

61	C 油光满面 真可怕	80	D 油性皮肤 outdoor 攻略
62	1. “油”我控制，神采不折不扣	82	E 5 分钟天然面膜
64	2. 完全打败供油商	82	芦荟面膜——祛痘
65	D 毛孔粗大 快行动	84	蛋清醋面膜——祛痘
66	1. 惊爆毛孔粗大新成因	86	西红柿米酒面膜——收缩毛孔
67	2. 揭穿反“孔”谎言	88	苦瓜绿豆面膜——控油
68	3. 对护毛孔问题的最真实方案	90	F 油性皮肤饮食攻略
70	Part 4	92	G 油性皮肤咨询站
	油性皮肤自我调理	94	H 小穴位大功效
71	A 香薰护肤		
71	油性皮肤适用精油介绍		
72	精油蒸面		
73	精油制作爽肤水		
74	B 脱屑		
75	磨砂膏的使用		
76	脱屑水的使用		
77	脱屑的好处		
78	C 油性皮肤 office 攻略		





SHI BIE NI DE JI FU

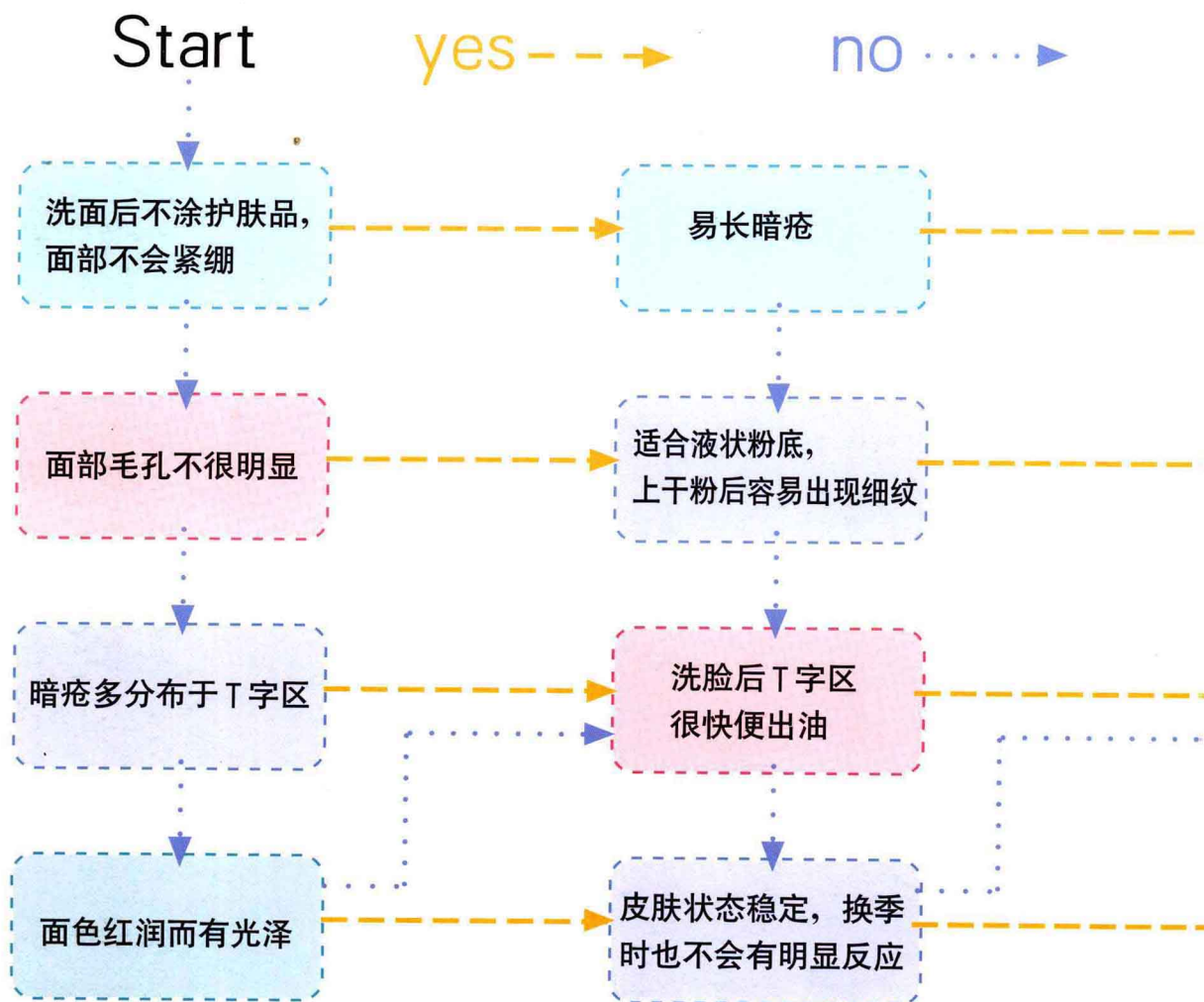
识别你的 Skin 肌肤

你真的了解自己的皮肤吗？什么样的损伤它们能自行修复？哪些创伤却只能后悔莫及？如何才能给与它们恰到好处的关爱？当爱美的女性完全了解了皮肤需要的是什么时候，我们完全有信心让她的肌肤从内而外的
好起来，做一个地道的大美人。

Part 1

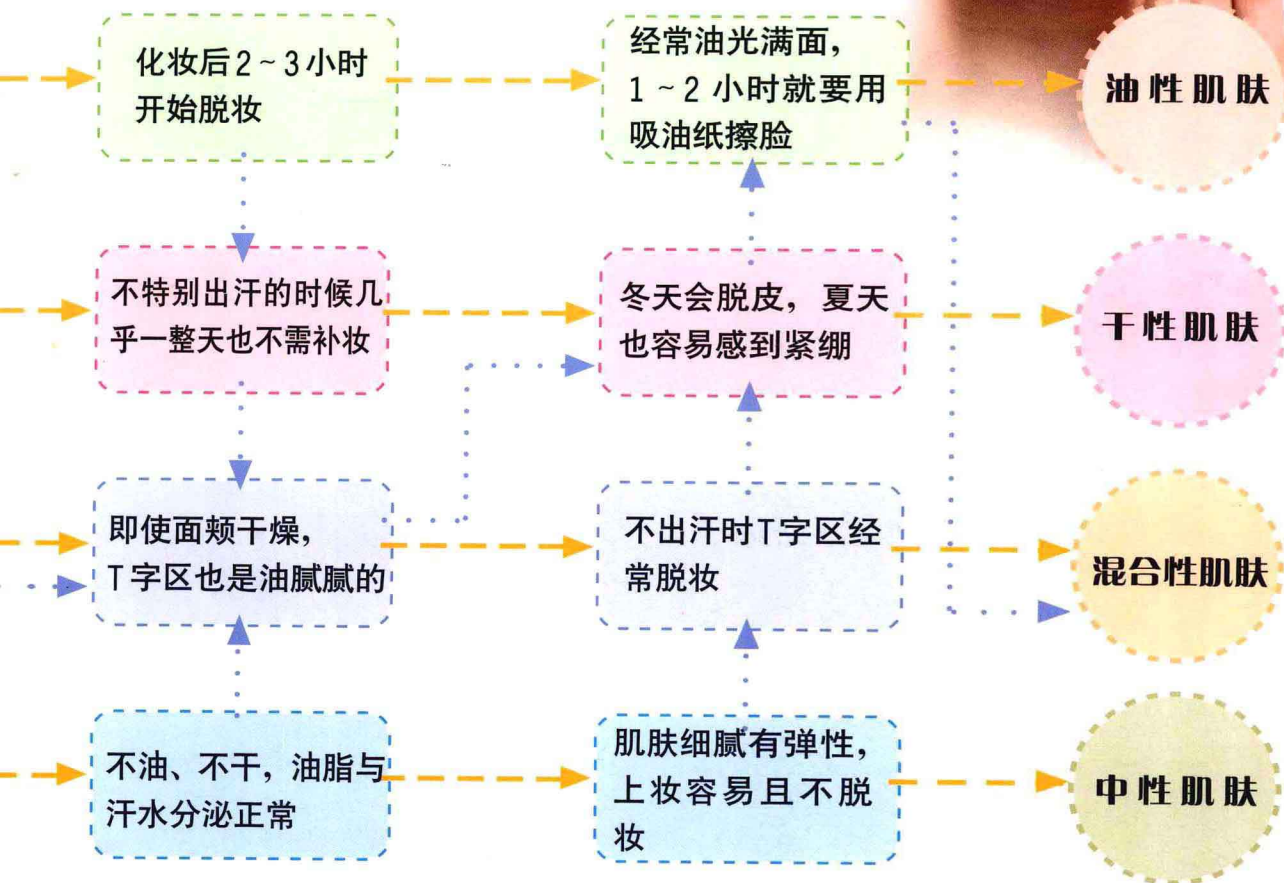
你属于哪种肤质？

N I SHU YU NA ZHONG FU ZHI





洗面奶、面霜、化妆水、面膜买了一大堆，你下了血本想要“洗心革面”，打一场漂亮的“面子保卫战”。可是，到底哪些才是适合你的产品，什么才是属于你的方式呢？所以，第一要务就是先了解自己的肌肤类型，然后才能对症下药。



四种肤质面面观

sì zhong fū zhì miàn miàn guān

油性？干性？混合性？中性？到底有什么不同？

中性皮肤

特点：

中性皮肤是最美丽、最理想的一种皮肤，常见青春发育期前的少女，PH值是5.0~5.6。皮脂腺和汗腺分泌适中，组织紧密、平滑，不干也不油腻，无明显毛孔，细嫩而富有弹性，厚薄适中，对外界刺激不太敏感，皮肤没有瑕疵。皮肤易随季节和健康状况的变化而局部性的变油、变干。

目测法：

皮肤紧绷感在洗脸后30分钟左右消失，皮肤既不干也不油，面色红润，皮肤光滑细腻，富有弹性。

纸巾擦拭法观察：

纸巾上沾油污面积不大，呈微透明状。



干性皮肤

特点:

皮肤白皙, 毛孔细小而不明显, 皮脂分泌量少, 皮肤比较干燥, 容易产生细小皱纹, 毛细血管浅、易破裂, 对外界刺激比较敏感。具体可分为干性缺水和干性缺油两种。

干性缺水:

多见于35岁以后, 与汗腺功能减退、皮肤营养不良、缺乏维生素A、饮水不足等因素有关。

目测法: 皮肤紧绷感在洗脸后40分钟左右才会消失, 皮肤较薄, 干燥而不润泽, 可见细小皮屑, 皱纹较明显, 皮肤松弛缺乏弹性。

纸巾拭擦法观察: 类似中性皮肤, 纸巾上沾油污面积不大, 呈微透明状。

干性缺油:

多见于年轻人, 由于皮脂分泌量少, 不能滋润皮肤; 或护肤方法不当, 常用碱性大的护肤品, 导致皮肤缺油。皮肤缺油常伴随缺水。

目测法: 皮肤紧绷感于洗脸后40分钟左右消失, 皮脂分泌量少, 皮肤较干, 缺乏光泽。

纸巾擦拭法观察: 纸巾上基本不沾油迹。





油性皮肤

特点:

毛孔粗大，油脂分泌量多。易受细菌感染，易生粉刺甚至痤疮，皮肤油腻光亮，上妆后容易脱落。不容易起皱纹，皮质厚硬，肤色较深，对外界刺激不敏感。多见于青春发育期的年轻人，具体可分为普通油性和超油性两种。

普通油性皮肤

目测法:

皮肤紧绷感在洗脸后 20 分钟内消失，皮脂分泌量多而使皮肤呈现出油腻光亮感。

纸巾擦拭法:

纸巾上见大片油迹，呈透明状。

超油性皮肤

目测法:

它具有普通油性皮肤的特征，又因皮脂分泌过多，淤积在皮囊内不能顺利排出，而使皮肤油腻，并出现黑头、白头、痤疮等。

纸巾擦拭法:

大量油分被吸附到纸巾，使纸巾呈透明状。

混合性皮肤

特点:

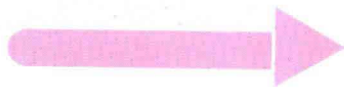
混合性皮肤是一个人同时具有两种或两种以上类型皮肤,通常表现为“T”形分布:前额、鼻子周围、下巴呈油性,脸颊则为中性或干性;有时眼睑周围呈干性。混合性皮肤如不妥善护理,会使油性皮肤部分更加油腻,甚至出现痤疮;也可使干性部分更加干燥,出现皱纹等老化现象。

鉴别方法:

不同部位分别具有不同类型皮肤的特征。



现在,你们都清楚自己属于何门何派了吧?接下来,我们要进入“一对一”专业辅导课了,干性、油性、中性、混合性,各就各位,找到你们自己的老师。油性皮肤的MM跟我走。



皮肤基本结构

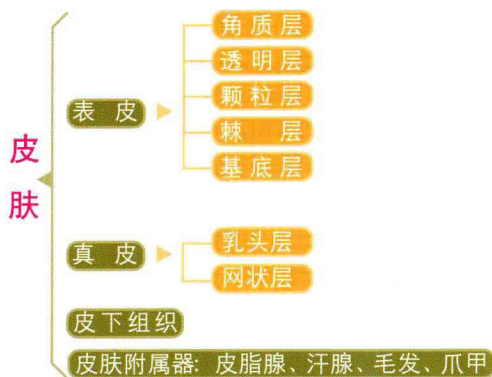
PI FU JI BEN JIE GOU

皮肤位于人体的表面，是人体面积最大的器官。

皮肤由外向内可分三层：表皮、真皮、皮下组织。



皮肤的基本结构



表皮的各层实际是由处于角化过程中不同阶段的细胞形成的。基底层的基底细胞是表皮细胞的生化之源，它不断产生新细胞，并逐渐向皮肤表层推移，变成各层细胞，最后变成死细胞，以皮屑的方式脱落。从一个基底细胞产生，到最后变成皮屑脱落大约需要 28 天。

真皮位于表皮之下，由大量纤维组织构成。它们使皮肤具有良好的柔韧性和弹性，如果真皮中的纤维减少，皮肤的弹性、韧性下降，就容易产生皱纹。当皮肤创伤深及真皮时，会产生疼痛感觉，皮肤会出血。创伤修复过程中纤维组织大量增生，伤愈后留疤痕。

皮下组织主要由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成。皮下脂肪有保温防寒、缓冲外力、保护皮肤等作用，对人的体形也有很大影响。