

肌肤护理·魔法书 BEAUTY'S BOOK

干性皮肤

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〕



广东出版集团 广东经济出版社

卸妆→清洁→爽肤→润肤

干性肌肤 拒绝衰老
肌肤补水 由内而外

打倒皱纹 永远年轻
眼部护理 给年龄加密



图书在版编目(CIP)数据

干性皮肤——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. 干… 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 125042 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。

更多美丽 MORE LOVE
MORE BEAUTIFUL 更多宠爱

干性皮肤

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



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，闲暇时间的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，我不会照镜子的吗？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的因材施教的新书。

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。

干性皮肤

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

干性皮肤 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

干性皮肤适用面膜

30

调膜

31

敷膜

32

清洗

33

C 专业护理

35

D 四季护理

36

春季

38

夏季

40

秋季

42

冬季

44

Part 3

和干性问题 Say “Bye Bye”

45

A 干性肌肤 拒绝衰老

46

皮肤衰老的原因

48

衰老皮肤家庭护理过程

49

衰老皮肤的日常护理

50

衰老皮肤专业护理程序

51

衰老性皮肤对化妆品的选择

52

B 肌肤补水 由内而外

53

干性肌肤的天敌是什么

54

你的皮肤“加湿器”

56

24 小时水美人计划

58

空调房间保湿秘诀

59

C 打倒皱纹 永远年轻

60

破解“皱”语 9 步按摩法

CONTENTS

62 D 眼部护理 给年龄加密

63 眼部问题多又多

64 细节护理, 不容疏忽

66 美目关键词

67 眼霜的正确使用

68 使用眼霜的误区

69 Part 4

干性皮肤自我调理

70 A 干性皮肤 精油护航

71 怎样寻到好精油

75 24小时OL极简精油舒展法

76 “精”灵宝典: 10种常用精油的疗效及最佳产地

77 B 橄榄油——干性肌肤保养灵丹

78 橄榄油美肤六法

79 橄榄油防眼角皱纹

79 橄榄油, 冬季护唇法宝

80 专业模特儿们护足的“秘方”

80 橄榄油护理头发

81 学索菲娅·罗兰沐浴

81 橄榄油美手

82 为什么橄榄油如此神奇

83 C 及时脱屑 给皮肤保鲜

84 脱屑的步骤、方法

85 脱屑的好处

86 D 天然面膜 给你更多

87 油瓜眼膜

88 黄瓜泥面膜

90 苦瓜面膜

92 香奶麦面膜

94 菊花眼膜





SHIBIENIDEJIFU

识别你的 Skin

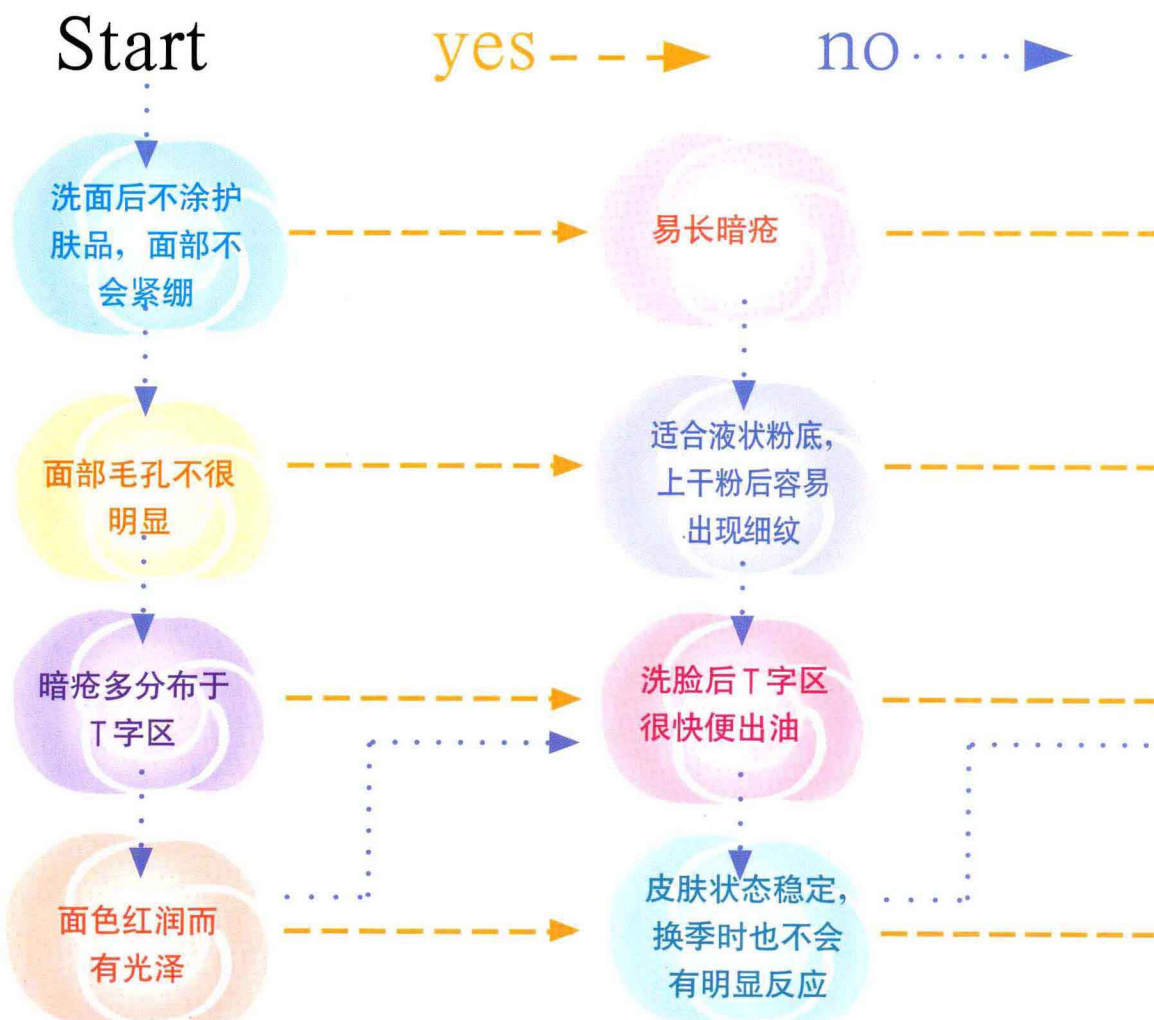
肌肤

护肤，真的是一门高深的学问，需要女人一辈子去学习。面对五花八门的美容品，还有那百家争鸣的护肤秘笈，是不是有点不知如何下手！不过，还好，女人在这方面都比较有天赋。先了解自己的肤质，再对症下药，这样，皮肤滑滑的日子还会远吗？

Part 1

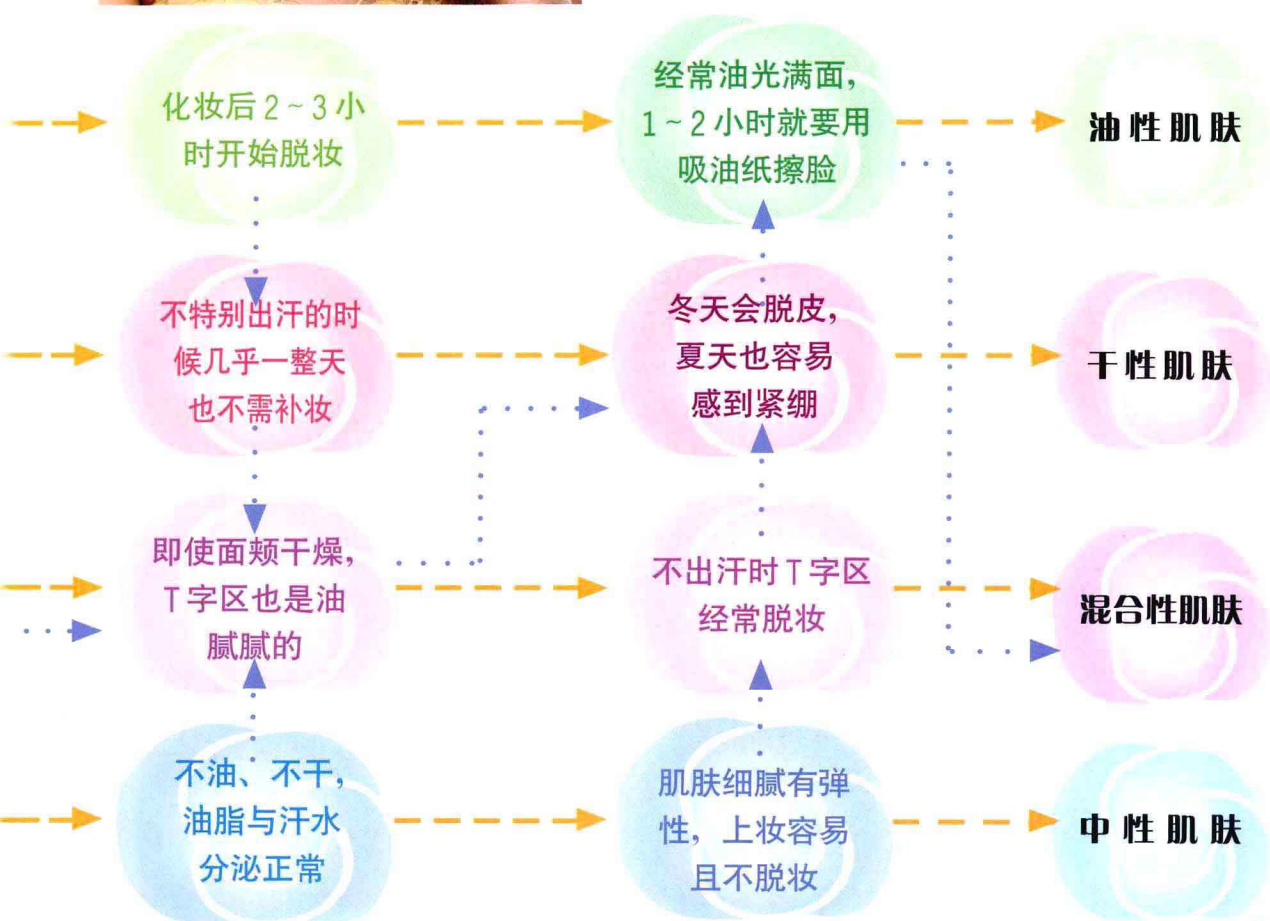
你属于哪种肤质？

NI 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

si zhong fu zhi mian mian guan

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，肤质厚硬，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；也会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，油性、中性、混合性，各就各位，找到你们自己的老师。干性皮肤的MM跟我走。

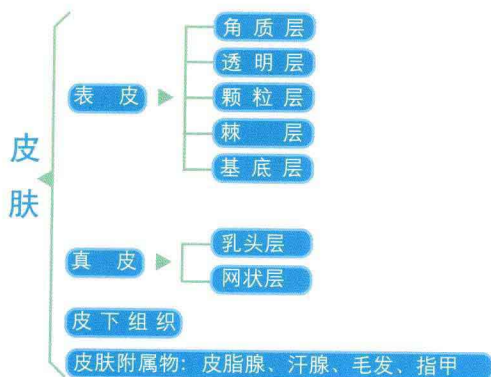
皮肤基本结构

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。

