

品质生活

最美女人坊

10分钟

每天只需10分钟，感受美白新触感，  
尽享水感质地，肌肤更现粉透亮白、  
丝般润滑！

何琼 / 主编

# 无龄美肤

## 养成术

超值附赠  
60分钟美妆讲座，  
帮你打造最IN造型

[ DVD ]  
VIDEO



品质生活 · 最美女人的坊

# 10分钟 无龄美肤养成术

何琼 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

10 分钟无龄美肤养成术 / 何琼主编. — 重庆 : 重庆出版社, 2012.1

ISBN 978-7-229-01645-6

I. ① 1… II. ① 何… III. ① 美容—基本知识  
② 皮肤—护理—基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216501 号

# 10分钟无龄美肤养成术

出版人：罗小卫

封面设计：桃子

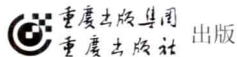
策划： 华章同人

版式设计：李自茹

责任编辑：陈建军

制作： (www.rzbook.com)

特约编辑：冷寒风



(重庆长江二路 205 号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

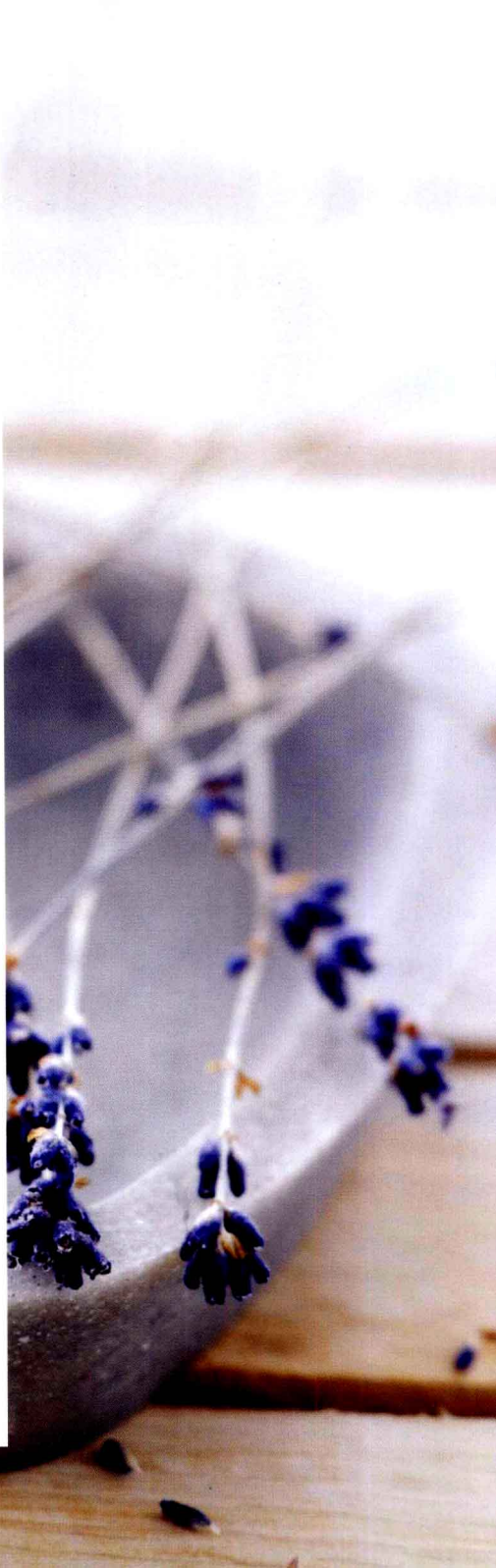
开本：787mm×1092mm 1/12 印张：10 字数：200千字

版印次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价：28.00元

如有印装质量问题，请致电 023-68706683

版权所有，侵权必究



## 美丽从 护肤开始



对女人来说，肌肤和年龄好似一对冤偶。它们相生相系，肌肤状态一般总在随着年龄增长而变得黯淡，无法停留在光滑粉嫩的青春态。于是，拥有年轻嫩滑的“无龄”美肤，就成为许多女人的终生梦想。

这梦想也不难。是的，衰老总会到来，但聪明女人会让它来得晚点、再晚点，让幼嫩美肤在自己身上停留得久些、再久些。要让肌肤不“出卖”年龄，女人需要的并不是那些天价顶级保养品，而是最细致、持之以恒的肌肤养护。10分钟无龄美肤养成术，就是一套最有力的好方法。

只用2分钟清洁时间，让纯净的本色肌肤露出最自然的面貌；再来2分钟的补水保湿，令肌肤喝饱水分，变得清爽透亮；3分钟的高效滋润程序，用最适合自己的保养品给肌肤最有力的营养呵护，无论是美白、淡斑还是抗皱，都在这一时间进行；最后3分钟给肌肤穿上“黄金甲”，用隔离霜或防晒霜让肌肤远离紫外线和灰尘的伤害。这是最快速而有力的美肤养成术，短短10分钟，就给你的肌肤“吃”了一道无龄养护大餐！

让肌肤变得如婴儿般细腻嫩滑，就从现在开始吧！





# Contents | 目录 |



## ●●●● Part 01

### 每天10分钟，无龄美女养肤基本功

#### 知己知彼认清肤质好美肤

- 8 入门第一课，5大常见肤质排排坐
- 9 肌肤小诊：你属于哪种肤质？
- 10 看肤质的“脸色”挑选护肤品
- 11 护肤步骤连环扣，10分钟顺序登场
- 12 不同肤质四季护肤小计谋

## ●●●● Part 02

### 彻底清洁，2分钟卸下肌肤“面具”

#### Chapter 01

##### 卸妆为肌肤彻底“减负”

- 14 不同卸妆产品功过一览
- 16 对号入座找对卸妆产品
- 17 给予眼睛最温柔的呵护
- 18 唇部卸妆三步走
- 19 全力卸去“顽固”防水妆
- 20 完美卸妆的8个细节

#### Chapter 02

##### 洁面肌肤护理第一步

- 22 挑选洁面产品，清洁力不是唯一
- 23 洁面大不同：泡沫型PK无泡型
- 25 清洁有术，洁面方法大起底
- 26 水温和洁面的亲密关系
- 27 去角质，定期的肌肤保养功课
- 28 挑选清洁面膜，认识功能与材质

## ●●●● Part 03

### 保湿控油，2分钟肌肤瞬现清爽光泽

#### Chapter 01

##### 补水保湿粉嫩润滑透出来

- 30 小测试  
你的肌肤渴了吗？
- 31 谁带走了肌肤的水分
- 32 识别肌肤的干燥信号
- 33 保湿方式肤质说了算
- 34 制定科学的补水计划表
- 36 办公室保湿护肤大作战
- 36 化妆水，清洁保湿两不误





- 38 三种水，不同肌肤对号入座
- 39 保湿喷雾，随时唤醒肌肤活力
- 40 保湿面膜DIY，就是爱天然
- 41 打造水润玉手的必备法宝
- 42 细心呵护，“足”够娇嫩
- 43 别忘了隐藏的保湿死角
- 44 唇部保湿细节要牢记
- 46 滋阴，由内而外增加肌肤水感
- 47 美食DIY，水润透出来

## Chapter 02

### 控油祛痘与“痘”脸说拜拜

- 48 认清痘痘的真面目
- 49 油性痘肌的日常抗痘方案
- 50 贪吃爱玩族的消痘小秘诀
- 51 4个误区让痘痘不消反长
- 52 紧急祛痘大法，快速拯救痘痘脸
- 53 祛痘印偏方，“痘”过不留痕
- 54 经期痘痘请走开
- 55 用对属于你的控油爽肤水
- 57 祛痘面膜DIY，平滑美肌速成

- 58 满面油光，控油方法对号入座
- 59 控油面膜DIY，做清爽无油美人
- 61 排毒饮品DIY，痘痘去无踪
- 62 最佳祛痘食材排行榜

## Part 04

### 滋养修复，3分钟肌肤全面营养配方

#### Chapter 01

##### 挑选肌肤最爱的营养品

- 64 精华素，大幅提升肌肤品质
- 65 眼霜，给眼周肌肤温柔呵护
- 66 乳液，调湿护肤轻松上阵
- 67 晚霜，给肌肤穿一件睡衣
- 68 精华液选购，看懂成分
- 69 眼霜挑选，让年龄来做主
- 70 面霜&乳液，呵护肌肤各不同

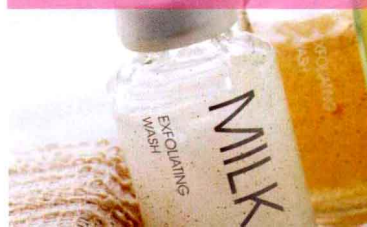
#### Chapter 02

##### 净白无瑕桃花美肌养出来

- 72 小测试  
“灰姑娘”OR“白雪公主”？
- 73 谁带走了肌肤的光彩
- 74 想美白？听听肌肤怎么说
- 75 护肤小锦囊，帮你击退肌肤暗沉
- 76 熬夜过后的美白急救



# SKIN





- 77 芳香精油的美白新体验
- 79 美白穴，点“靓”透白美肌
- 80 不同位置的斑点：身体隐患要小心
- 81 排毒淡斑，缓解肌肤“坏情绪”
- 82 祛斑面膜DIY，祛斑美白一步搞定
- 83 汤汤水水中的祛斑妙方
- 84 美白饮料DIY，喝出亮白好气色
- 85 最佳美白食材排行榜

### Chapter 03

#### 抚平细纹打造零肌龄平滑靓肤

- 86 小测试  
肌肤出卖了你的年龄？
- 87 皱纹产生的原因大起底
- 88 生活习惯决定皱纹深浅
- 89 抗皱秘籍，浅皱VS深纹
- 90 消除法令纹，逆转肌肤年龄
- 92 除皱面膜DIY，与皱纹抗争到底
- 94 未雨绸缪，预防眼部皱纹小妙招
- 95 让鱼尾纹隐形的6个细节
- 96 抗皱眼膜DIY，为眼部减龄
- 97 性感双唇，与唇纹说再见
- 98 唇膜DIY，烈焰红唇的诱惑
- 99 颈部护理，抹掉岁月的痕迹

- 100 颈膜DIY，就爱天鹅颈
- 101 中医去皱按摩，平滑每一寸肌肤
- 102 食物里的抗皱生力军

### Part 05

#### 隔离防护，3分钟为肌肤穿上“黄金甲”

##### Chapter 01

#### 防晒是永葆无龄美肤的关键

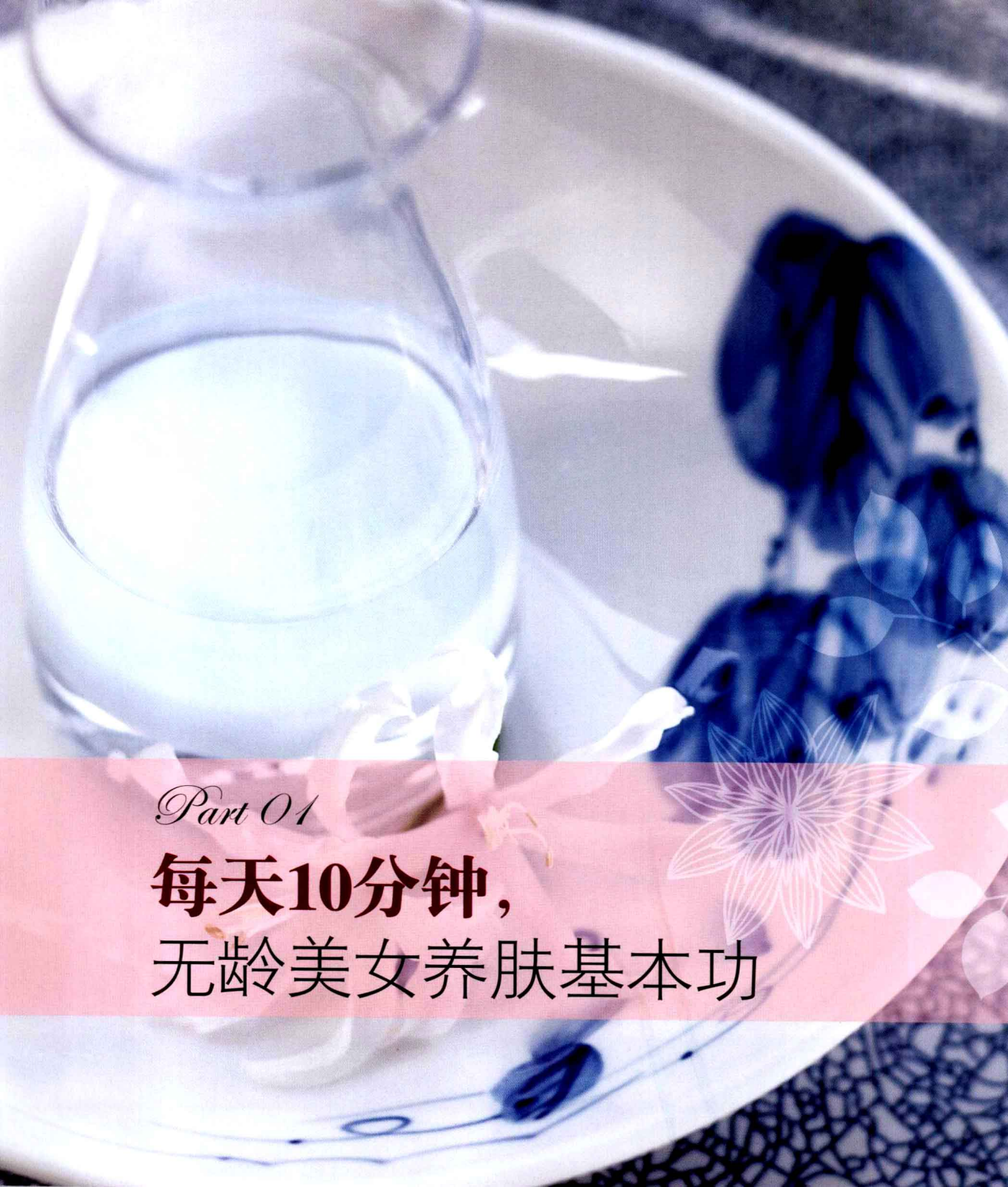
- 104 紫外线，健康肌肤的隐形敌人
- 105 不同外出目的地的防晒重点
- 106 一年四季防晒不停歇

##### Chapter 02

#### 全副武装对抗紫外线

- 108 你选对防晒霜了吗？
- 109 认识防晒霜上的系数指标
- 110 挑选防晒霜，SPF值并非越高越好
- 111 物理防晒PK化学防晒
- 112 隔离霜，四季必备的防护衣
- 113 正确涂抹防晒产品，肌肤更安全
- 114 晒后修护，轻微VS严重
- 115 修护面膜DIY，为肌肤亡羊补牢
- 118 防晒误区让你越来越黑
- 119 最佳防晒食材排行榜



A glass of water on a saucer with a pink flower and blue floral patterns.

*Part 01*

**每天10分钟，  
无龄美女养肤基本功**



SKIN  
10 Minutes

美肤

# 知己知彼 认清肤质好美肤

美肤的第一课，首先应该认清自己肌肤的现状和需求，才能有针对性地开始美肤大计。

## 入门第一课，5大常见肤质排排坐

每个人的肌肤类型各有不同，不同肌肤类型，对于护肤方式有着不同的需求。只有了解自己的肤质类型，才能有针对性地呵护肌肤，找到最适合自己的肌肤保养之道。一般来说，常见肤质有以下5种：

### ● 干性肌肤

肤质较薄，容易被晒伤；皮肤角质层水分低于10%，皮脂分泌少；容易干燥缺水，特别是气候干燥时，会有脱皮的现象，还有可能出现红斑或斑点；在眼部及唇部四周生成皱纹的速度较快；很少长粉刺和暗疮，毛孔不明显。

### ● 油性肌肤

皮肤油脂分泌旺盛，几乎在做完脸部清洁的1个小时以内就会出油，脸上经常满面油光，T字区域尤为明显，但是到了天气转冷时又容易出现缺水的症状；毛孔较粗大，爱长粉刺和暗疮，但这类肤质不易生皱纹。

### ● 中性肌肤

肌肤水油分泌平衡，既不干也不油，肤质平滑有弹性，对外界刺激有很好的抵抗力，是较为理想的肤质类型。

### ● 混合性肌肤

混合了干性、油性肌肤的特征，常见的表现为T字区域泛油

光，而其他部位则偏干燥，大部分人都是此类肤质。

## ● 敏感性肌肤

易因外界刺激而引起不适的肤质，遭遇换季或突然遇冷、遇热时，皮肤局部会发红或起小丘疹；肌肤皮层较薄，甚至会有红血丝。

## 肌肤小诊：你属于哪种肤质？

只有充分了解自己的肤质类型，才能在护肤过程中真正的满足肌肤的需求。要想判断自己属于哪一种肤质，可以通过下面三种自我检测法来判定：

### test 触摸测试法

早晨起床时，用手指触摸肌肤来测定肤质。

干性肤质触摸时，会有不平整、粗糙的感觉；油性肤质触摸时，会有油腻、黏手的感觉；中性肤质触摸时，会感觉不干不油，肤质平滑细腻；混合性肤质触摸时，两颊有粗糙之感，额头、鼻梁、下巴有油腻感。

### test 洁面测试法

通过洁面后不擦任何护肤品，看皮肤紧绷感的持续时间来测定肤质类型。

干性皮肤洁面后紧绷感约40分钟后消失；中性皮肤洁面后紧绷感约30分钟后消失；油性皮肤洁面后紧绷感约20分钟后消失。

### test 纸巾测试法

睡前清洁皮肤后，不擦护肤品，待第二天早晨醒来后，用纸巾轻轻擦拭脸部，以纸巾上的油迹来测定肤质。

干性肤质在纸巾上不会留下油迹；油性肤质会在纸巾上留下大片的油迹，所对应的部位分别是额头、鼻梁、鼻翼、下巴、脸颊等；中性肤质在纸巾上仅会留下星星点点的油迹；混合性肤质易在纸巾中心留下片状油迹，对应出油部位是额头、鼻梁、下巴。



# 看肤质的“脸色”挑选护肤品

认清了自己的肤质，就能进行针对性的护肤计划了，现在就开始购买护肤品吧。市面上琳琅满目的护肤品，常常会让你目不暇接，一个不留神，就可能被护肤品漂亮的包装所迷惑，选择了并不适合自己的产品。所以在选择之前，我们要根据肤质弄清楚基础护肤的侧重点，才好“对症下药”。

## ●干性肤质

以补水和营养为主。首先应该选择强调补水保湿功效的护肤品；其次，由于肌肤本身缺少水分，容易长细纹，所以护肤品还要兼具抗衰、抗氧化的作用。用质地温和的洁面产品，再加上滋润型的柔肤水、乳液以及保湿面霜是最佳搭配，可以保持肌肤湿润不紧绷。

## ●油性肤质

首先要注意护肤品最好有清洁收敛的功效，防止毛孔堵塞并将其缩小；其次，由于肌肤本身偏油，容易长痘痘，所以应避免使用过于滋润的护肤品。因此，控油紧肤水+补水面霜，是比较不错的基础搭配。

## ●中性肤质

护肤品具有基本保养功能即可，但如果不注意，容易转变成干性皮肤。因此要注意锁水保湿，爽肤水+面霜是比较适合的搭配。

## ●混合性肤质

由于兼具干性和油性肌肤的特点，爱出油的T字区域可选取控油收敛水+补水面霜，干燥的两颊可选取爽肤水+保湿面霜。

## ●敏感性肤质

选择护肤品首先得强调“温和无刺激”，然后才能看其他作用，不然都只是枉然无效，一般药妆都有其针对性的产品，选择时不妨多看下这类产品。





## 护肤步骤连环扣，10分钟顺序登场

护肤品虽然能够给肌肤提供全方位保护，但即使是相同系列的护肤品，它们的质地也不完全相同，在使用时一定要注意顺序，这样才能实现理想的护肤效果。

### ● 基础护肤品使用顺序

一般来说，应该采取先水，再乳，最后油的顺序，即：使用护肤品时，将成分较稀的放在前面，而油性成分较高、滋润效果较强的放在后面。具体而言，就是按照化妆水→眼霜→乳液→隔离防晒霜（白天）/夜间修护霜（晚上）的顺序来使用护肤品。

如果首先使用了滋润程度较高的霜状护肤品，涂抹过后会在脸部形成一个保护膜，那么其他分子较小的精华液等产品就很难被吸收了。

此外，涂抹时还要注意，眼部区域的肌肤是十分敏感的。脸部的化妆水、精华液、面霜都不能用于眼部，这里只能使用专门的眼部护肤产品，如眼部凝胶、眼霜等。

### ● 特殊护肤品使用顺序

特殊护肤品指的是具有特殊功效的护肤产品，例如精华素、修护液或者抗衰老之类的产品，最好在化妆水之后、面霜之前使用。因为这些产品营养较丰富，而且是浓缩品，待使用化妆水后，毛孔重新张开，更有利于这些护肤品被皮肤吸收。



# 不同肤质四季护肤小计谋

随着四季的更迭，皮肤的感觉也在发生着变化，对外界环境的反应也不同。同一个人的皮肤，有可能在春夏时节被出油所困扰，而到了冬天却变得异常干燥。所以，护肤也要“与时俱进”，在不同的季节里选择不同的护肤策略。

## 1 春季 Spring

春季气候冷暖交替，加上花粉、粉尘等影响，很容易引起皮肤问题。而且，从此时起，皮肤开始变得容易出油。所以除了要进行常规保湿外，还应进行仔细的肌肤清洁措施，选择刺激性小的护肤品，并避免皮肤受到外界刺激。

## 2 夏季 Summer

夏季最重要的护肤策略就是抵抗日晒，防晒霜当然必不可少，而有上妆习惯的人，这个时候一定要重视卸妆，不要只将关注的重点放在T区的油脂上；卸妆完毕后，先用温水洗脸，再用冷水收缩毛孔。整个脸部要想取得水油平衡，一定要补充足够的水分，抑制油脂的分泌，并使用具有收缩毛孔效果的美白护肤品。白天应坚持使用防晒隔离用品，做好肌肤的保护工作。



## 3 秋季 Autumn

秋季到来，空气会越来越干燥，让肌肤整天都处于干渴状态，所以保湿补水是秋季护肤的主题。除了进行保湿之外，还要注意一些肌肤问题的保养。比如夏季日晒所导致的晒黑、色斑等现象，可以在秋季进行针对性的改善；而秋季干燥所导致的细纹，也可以使用针对性的护肤品进行滋养。

## 4 Winter 冬季

在冬季干燥严寒的气候影响之下，肌肤缺水问题会进一步严重，甚至会出现脱皮、开裂等情况，连油性及混合性肌肤都有可能在季节交替的时候出现缺水的状态。对于这种肌肤的人来说，整年都要注意的事情就是保湿，乳状或霜状的护肤产品能给肌肤提供丰富的营养，帮助肌肤留住油脂，锁住肌肤的水分。







*Part 02*

**彻底清洁，  
2分钟卸下肌肤“面具”**





# 卸妆

## 为肌肤彻底“减负”

别让妆容成为肌肤的沉重负担，完美化妆也需要完美的卸妆，让肌肤好好休息一下。

### 不同卸妆产品功过一览

美丽的彩妆能让人看起来神采奕奕，拥有一整天的好心情，可晚上的卸妆却是一个大麻烦。如果卸妆不彻底，或者所选择的卸妆产品清洁力不够，就会给肌肤造成沉重的负担。因此，在选择卸妆产品时，看准产品质地才能给肌肤最好的保护。

#### Point 1

#### 卸妆油

卸妆油是目前市面上较为常见的一种卸妆产品，它的设计原理是以油溶油，通过以水乳化的方式，与彩妆的油污相融合，卸妆能力非常强。这种卸妆产品对于那些抗水、抗汗、持久型、遮盖力好的妆容效果较佳，但是干性、敏感性和痘痘肌肤慎用。

**功：**对于比较厚重的浓妆卸除效果非常好，如油脂含量较高的粉底和油性的眼影等，能够将残留的彩妆完全清理干净，安全无刺激。

**过：**使用卸妆油的时候，往往需要用洁面产品对脸部进行二次清洁，才能保证彻底洗净。

#### Point 2

#### 卸妆霜

卸妆霜的质地比较厚，含有大量的油脂，通常用来清理较为完整的妆容。建议敏感性和痘痘肌肤不要使用。

功：针对不同肌肤，一般分亲水性和亲油性两种，前者比后者卸妆效果要弱一些。亲水性可直接用水冲洗，亲油性则需用纸巾擦拭。

过：对于卸妆手法要求较高，要用手指画圆圈的方法卸除，如果手法不当的话，卸出的彩妆污垢很容易被皮肤“吃”回去。

### Point 3 卸妆乳

卸妆乳的成分和卸妆霜的成分很相似，基本属于同类的卸妆产品，但是和卸妆霜相比，要轻薄清爽一些，可以用来卸掉日常妆容，基本适用于各种肤质。

功：基本上能卸除一般情况下的妆容，且清爽无负担，卸妆过程比较简单。

过：与卸妆霜一样，也要注意卸妆手法才能取得良好效果。

### Point 4 卸妆凝胶

一种含水量较高的卸妆产品，但是因为卸妆能力较弱，因此只适用于卸除淡妆。基本上适用于各种肤质。

功：比较方便清洗，并且使用感觉清爽。

过：卸妆能力比较弱。

### Point 5 卸妆水

卸妆水是通过产品中非水溶性成分与污垢相结合，将妆容彻底清除，质地比较清爽。适用于敏感性肌肤、油性肌肤以及混合性肌肤。

功：卸妆快速，还有保持肌肤含水量的作用，令肌肤清爽水嫩。

过：对于卸除浓妆以及完整妆容的效果一般，且不能在皮肤表面长时间停留，否则容易带走肌肤水分。



## 对号入座找对卸妆产品



油是卸妆产品的主要成分，用来和彩妆的油污相融合，遇水乳化后完成卸妆的工作。很多人认为卸妆产品含油越多，卸妆能力就会越强。但实际上，这种“以油去油”方式最讲究的就是适量，不同肤质需要的卸妆程度是不一样的。只有与肌肤最契合的，才是最好的卸妆产品。

### NO.1

#### 缺水性肌肤

缺水性肌肤应选用那些亲水性较好、不含油脂且具有保湿功能的乳状卸妆产品，才能避免肌肤在卸妆时流失过多水分，引起过敏或脱皮等皮肤问题。

### NO.2

#### 干燥熟龄肌肤

干燥的熟龄肌肤往往缺少弹性，上妆后还会加快细胞老化速度。因此卸妆时，应用含有维生素、植物型油脂的霜类卸妆品，并配合含胶原蛋白的洗面奶，使皮肤表面形成滋润型的保护膜，锁住水分。卸妆最好用手指往斜上方打圈的方式，往上提拉皮肤，增加弹性。

### NO.3

#### 油性、痘痘肌肤

油性、痘痘肌肤在卸妆时，要用含有消炎、杀菌成分的卸妆产品，将污垢彻底清理干净，并且要配合收缩水收敛因化妆造成的毛孔粗大。尽量不要用含酒精的卸妆品，否则易造成皮肤缺水、脱皮或过敏症状。

### NO.4

#### 敏感性肌肤

敏感性肌肤应选择质地温和、具有一定的消炎杀菌作用、质地稳定的卸妆产品。敏感性肌肤的卸妆时间不宜过长，卸妆产品在脸上多一刻的停留，都有可能增加肌肤过敏的危险。