

SSMR

时尚美容丛书

脸部保养

不勉强工作室 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脸部保养 / 不勉强工作室编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2001. 5

(时尚美容丛书)

ISBN 7-5341-1535-3

I. 脸... II. 不... III. 面—皮肤—护理
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 00806 号

本书经城邦文化事业股份有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

时尚美容丛书

脸部保养

编 著 不勉强工作室
原 出 版 社 商业周刊出版股份有限公司
责 任 编 辑 杨咏梅
装 帧 设 计 金 晖

出 版 浙江科学技术出版社
审核登记号 图字: 11-2000-52 号
印 刷 杭州富春印务有限公司
发 行 浙江省新华书店
开 本 889 × 1194 24 开
印 张 全彩 3.167 印张
版 次 2001 年 5 月 第 1 版
2001 年 11 月 第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-1535-3/TS · 259
定 价 18.00 元

IS 974-1
42



l i a n b u b a o y a n g

时尚美容丛书

脸部保养

LIANBU BAUYANG

不勉强工作室 编著

北京服装学院图书馆



00164388

浙江科学技术出版社



目录

1 日常清洁篇

如果把脸部保养当作一门功夫来练，

清洁就像是每天要练、

而且一定要练好的基本功，

因为只有做好清洁工作，

才可能变成皮肤光滑的美人儿。

测测你的清洁习惯 4

- 清洁习惯小测验
- 清洁成绩揭晓

卸妆总动员 8

- 卸妆注意事项
- 卸妆用品
- 卸妆步骤

洗脸百分百 16

- 不同肤质的洗脸方式对照表
- 洗面用品的种类（一）
- 洗面用品的种类（二）
- 洗脸步骤

去角质大挑战 24

- 去角质用品的种类
- 颗粒状去角质用品的使用方式
- 利用面膜完成深层清洁的工作

2 日常保养篇

脸蛋儿洗得干干净净，

会使保养工作更加顺利，

接着我们开始了解自己的肤质状况，

选择适合自己的保养品与保养方式，

一步一步做好调理、保湿、保养的工作，

就轻松通过美人关了。

认识自己的皮肤 32

- 各种皮肤的注意事项
- 清洁保养程序

帮皮肤“浇浇水” 38

- 化妆水的使用方式

为皮肤添加营养素 42

- 各年龄皮肤所需要注意的
保养计划
- 认识保养品
- 美丽按摩术
- 寻找自己的保养套餐
- 饮食保养观





4 皮肤急诊室

天哪!没脸见人了!

不论是脸上突然冒出痘痘,

还是出现黑眼圈,

甚至哭到双眼红肿……都让人好难过。

现在,赶紧进入皮肤急诊室,

尽快解决问题吧!

3 特殊保养篇

皮肤的杀手实在太多了,

因为生理因素、季节与环境的变化等都会影响皮肤的状况,

年龄、压力、紫外线更是皮肤的大敌,

现在,我们要奋发图强,

兵来将挡,水来土掩,

向特殊保养的关口前进。

战“痘”计划 66

· 痘痘解决方案

眼部保养 72

· 眼部按摩

其他皮肤困扰 76

季节美人注意事项 56

· 春夏秋冬的保养重点

特殊阶段的皮肤保养 60

旅行时的皮肤保养 62

新娘子的保养计划 64



1 日常清洁篇

测测你的清洁习惯

借着测验，

了解你的清洁习惯，

并且对症下药，做好清洁工作。



清洁是美丽之本，基本的清洁工作不可忽视。

在保养美容的领域中，一定要知道“清洁是保养之本”，唯有做好清洁工作，油脂污垢才不会堵塞毛孔，产生面疱；老化的角质也才不会堆积在脸部，让皮肤看来黯然失色。

尤其现代城市的空气质量非常差，到大街上逛一圈，然后再以面纸擦脸，面纸上就会出现黑黑的污垢，这就是空气对脸部皮肤污染的最佳证据；此外，如果化妆品没有以专用的卸妆品彻底卸去的话，也会残留在皮肤中。这些外来的因素，都不是随便用水洗洗脸就可以解决的。

如果你的皮肤状态不佳，请先从你的清洁习惯检查起，看看自己每天的清洁工作有没有切实做好，如果没有，请跟着书上的步骤，找出适合自己肤质的清洁方式，选择正确的清洁用品，只有这样，才能让你的皮肤粉嫩动人。

清洁习惯小测验

做做以下题目，看看你的清洁习惯有几分，然后再翻到下一页看解说，并且开始实施拯救计划。

选择题

1. () 你每天洗几次脸？ a. 1 b. 2 c. 4次以上
2. () 每天晚上洗脸前，你 a. 会 b. 不会 先使用卸妆用品
3. () 你的洗面用品是 a. 自己买的 b. 跟家人共用的
4. () 你 a. 知道 b. 不知道 自己的肤质
5. () 你洗脸用 a. 冷水 b. 温水 c. 很热的水
6. () 你 a. 有 b. 没有 按摩脸部的习惯
7. () 你 a. 注意 b. 不注意 擦脸毛巾的清洁问题
8. () 你 a. 有 b. 没有 定时使用去角质用品
9. () 你 a. 有 b. 没有 定时使用深层清洁的面膜
10. () 你洗脸时，a. 注意 b. 不注意 清洗一些细微之处，如发际、下颚等

评分表

	a	b	c
1	1	3	1
2	3	1	
3	3	1	
4	3	1	
5	1	3	1
6	2	1	
7	3	1	
8	2	1	
9	2	1	
10	2	1	



我的得分是__分

清洁成绩揭晓

10~15分 不及格的成绩



首先对你不及格的成绩深表遗憾。如果你的皮肤状况还不错，没有面疱或者黑头粉刺，那真是恭喜你了。

如果你不是天生丽质，清洁习惯又不是很好的话，相信一定会有许多皮肤问题困扰着你。想改善吗？赶紧往下看正确的清洁方法，你会惊奇地发现洗脸原来也是一门学问哟！希望不久的将来，你的成绩会突飞猛进，那时，你也会成为一个超级美人儿了。

16~22分 差强人意



根据这个分数可以判断，你应该是一个中等美女，做清洁工作时可能有一种差不多就好的心态。

其实，你已经知道了基本的清洁原理与方法，只是没有恒心去贯彻始终，或者忽略了一些小细节，只要再下一点点功夫，你就可以登上美人宝座了。至于少了什么，就赶紧往下翻阅日常清洁篇，找出自己没有做到的事项，加强清洁喽！

22分以上 请登上优秀美人宝座



这是非常好的成绩，我们也知道，在前往美丽的路上你一定付出了许多，相信你对脸部清洁的认知与习惯都已经非常好了，可是不知道你的皮肤状况如何？

如果清洁部分对你而言已经没有问题，看完后，不妨直接晋级到保养部分，继续进修，然后好好呵护你的脸。

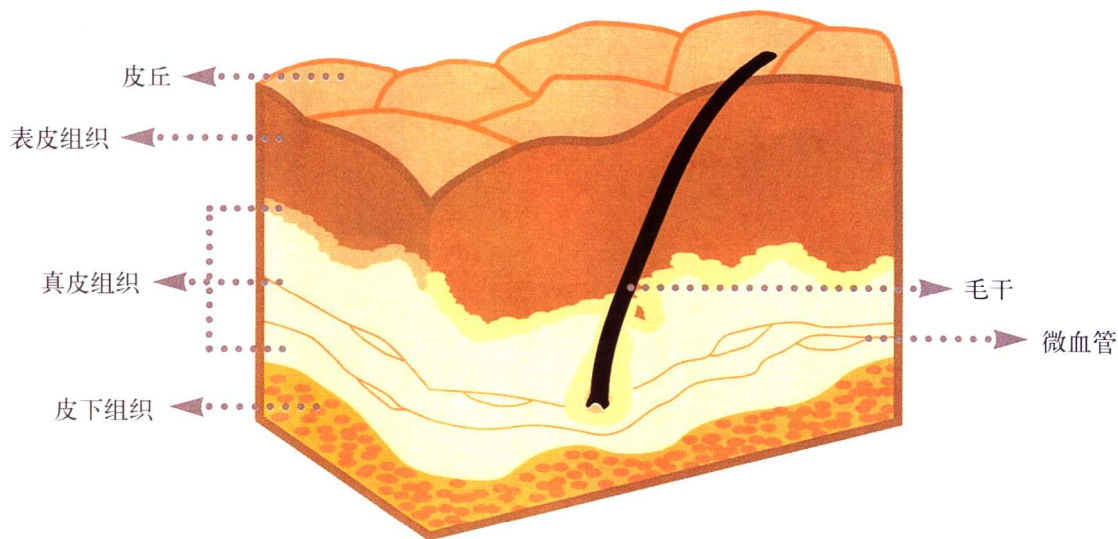
皮肤小档案

在生理卫生课中,你一定学过有关皮肤组织的种种知识,课堂上那些东西你忘记了多少?现在用最快的方式帮你复习一下,因为在皮肤状况得到改善之前,还是先得学习一下有关知识,这样就更能了解保养了。

人类的皮肤组织可以分为表皮、真皮与皮下组织。最表面的是表皮组织,没有血管与神经,有时表皮受了摩擦会脱落,久而久之还会长出茧。表皮组织的最上层是角质层,角质层不断地新陈代谢,代谢正常时,皮肤才会柔嫩。

表皮下面是真皮,如果皮肤受伤并感到疼痛时,就是伤到真皮了。真皮里大部分为胶原纤维,此外还有微血管、淋巴腺、皮脂腺、汗腺、神经细胞等,大部分的皮肤作用都发生在这一层,如排汗调节体温、输送营养、感觉温度等。皮肤组织最下面一层是皮下组织,以脂肪细胞为主,具有保护皮肤的作用。

皮肤组织图解



卸妆总动员

别以为不化妆就不用卸妆，

在现代都市中，

美人儿都用双重洗脸法，

来做好清洁工作。



卸妆是重要的清洁工作之一。

很多人认为不化妆就不用卸妆，其实，这是一种错误的看法。现在的女性朋友，在初中、高中时期，就懂得画上美美的妆容，这固然需要卸妆。但即使不化妆，也需要卸妆，这是由于脸部分泌的油脂、汗水，加上空气中的污染成分，很容易让人“灰头土脸”，这些脸上的脏东西，单靠洗面皂与水，很难洗干净，所以，卸妆这个步骤就显得非常重要了。

如果你常在外面跑，穿梭在车水马龙之中，或者是骑车族，那你一定要先以卸妆的方式清洁脸部，而且还要常常做深层清洁，才不会有黑头粉刺的烦恼。

这种先卸妆再洗脸的方式，也称为双重洗脸法，可以让皮肤获得彻底的清洁，让毛孔呼吸顺畅。



卸妆注意事项

1 以化妆的程度来决定卸妆用品的种类：

淡妆可以使用水剂状的卸妆用品，较浓的妆则可使用乳液状或胶状型的卸妆用品，而如果是浓妆则使用乳霜状或适合油性皮肤的专用卸妆用品了。

3 卸妆前要先摘下隐形眼镜：

隐形眼镜摘下后再卸妆，可以避免隐形眼镜沾染到油污。

5 卸妆时不要太用力擦拭：

用化妆棉卸除妆容时，不要太用力，最好由内而外，以画圈圈的方式擦干净，这样才不会过于拉扯肌肤造成细纹出现。

6 卸妆要彻底：

卸妆步骤不要只做一遍，要重复到用化妆棉擦拭后，棉片上面没有存留彩妆为止。

2 眼部与唇部要用专用卸妆品：

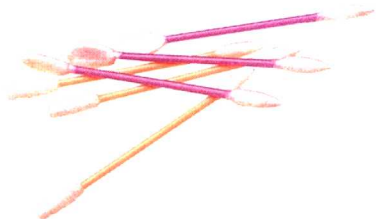
眼部与唇部的皮肤较娇嫩，而化妆色彩一般都比较浓，因此，最好使用专用的卸妆用品，更好地呵护皮肤。目前有一些不褪色口红，更要使用专用卸妆品，才能将彩妆卸除干净。

4 卸妆时要从浓妆部分开始：

卸妆时，要从眼影、唇膏等较浓艳的妆开始卸起。



卸妆用品

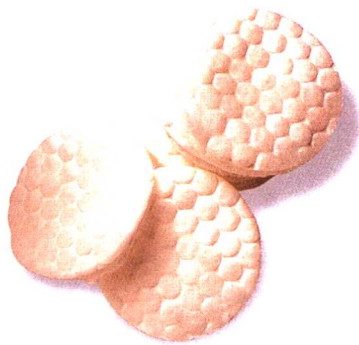


↑ 棉花棒

棉花棒用来卸除眼角等细微处的妆容，两头有不同的形状可以帮助卸妆。

↓ 卸妆乳

卸妆乳是最普遍的卸妆用品，也是最能卸除各种彩妆的卸妆品。一般是以按摩的方式将彩妆溶解，然后用化妆棉擦拭干净，最后再以洗面皂洗脸。



↑ 化妆棉

化妆棉用来擦拭溶解于卸妆用品的彩妆，有各种形状与材质，依个人喜好选择即可。





卸妆用品



↓ 眼部唇部卸妆用品

眼部与唇部的皮肤较为敏感、脆弱，因此，有专门的卸妆用品，既可彻底清洁眼、唇部的彩妆，又不伤皮肤，可以避免因彩妆沉积造成的暗淡。

↑ 卸妆凝胶

一种水洗式的卸妆用品，多为凝胶状，有的会产生泡沫，也可以称之为可以卸妆的洗面用品，洗脸、卸妆一次完成。如果眼部有彩妆，最好还是使用眼、唇专用的卸妆用品。



↑ 卸妆棉

卸妆棉提供更简单的卸妆方法，以含有卸妆成分的卸妆棉在脸上擦拭，就可以卸除彩妆，比较适合淡妆者使用。



卸妆步骤

眼部卸妆

**1**

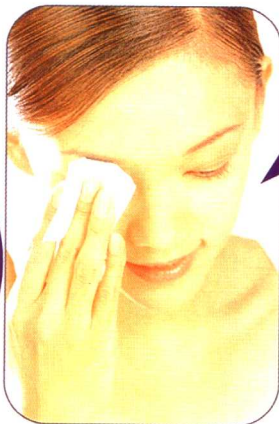
先取下隐形眼镜。取的时候要小心，不要沾到睫毛膏或眼影。

2

把卸妆品倒在化妆棉上。

**3**

将沾有卸妆品的化妆棉轻轻按在眼睑上，稍等一会儿，让眼影及睫毛膏等化妆品溶解。



唇部卸妆

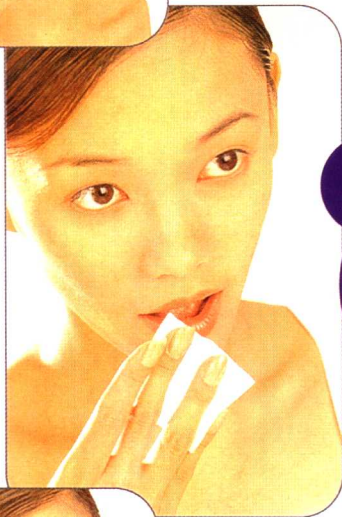
1

将沾有卸妆用品的化妆棉按压于唇部，让唇膏溶解。



2

轻轻按抹一下，然后从中间往两旁擦去。



3

将化妆棉对折就可轻松擦去嘴角部分的唇膏。



4

往眼角方向擦拭，将妆卸除。



5

以棉花棒沾取卸妆品，擦拭眼部边缘的细微处。



脸部卸妆



1

在手上
挤适量的卸
妆品。



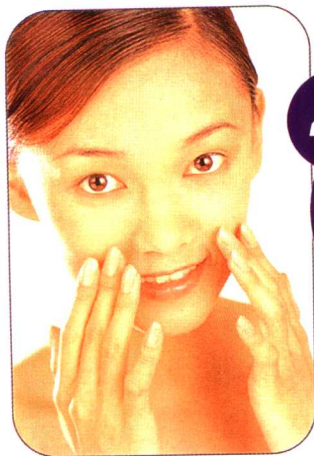
2

用手指
点在脸部各
部位。



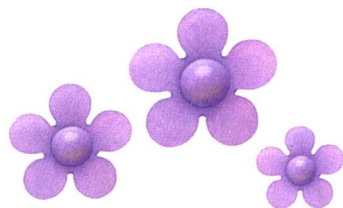
3

以手指腹
轻轻揉开，一
边按摩一边溶
解脸上的妆。



4

按摩时要注意由内而外,以画圈方式进行。



5

将化妆棉夹在手指间,由内向外擦拭。



6

仔细将每个部位的妆容都卸除干净。化妆棉一面用过可以换面再用,但不要重复使用。

接着进入洗脸的步骤 → 15