

# 瑞丽新完美护肤

BOOK



不同问题肌肤的  
彻底护理法

消除肌肤不适和细小  
问题的护理方法

 中国轻工业出版社

〔日〕主妇之友社 供稿  
北京《瑞丽》杂志社 编译

瑞丽

BOOK

# 新完美护肤

[日]主妇之友社 供稿  
北京《瑞丽》杂志社 编译

图书在版编目 (CIP) 数据

新完美护肤/ (日) 主妇之友社供稿; 北京《瑞丽》杂志社编译. —北京:  
中国轻工业出版社, 2004.4

(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-4282-X

I. 新... II. ①主... ②北... III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第015510号

版权声明

美肌キープのスキンケア

日本主妇之友社供稿

©2003 SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

责任编辑: 王 昀

责任终审: 罗 佳

封面设计: 袁鸿雁

版式设计: 袁鸿雁

责任监印: 徐肇华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号 邮编:100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

开 本: 636×965 1/32 印张: 4

字 数: 71千字

书 号: ISBN 7-5019-4282-X/TS·2533

定 价: 12.80元

著作权合同登记 图字: 01-2004-1555

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 / 85111729

传 真: 010-85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换  
图书统一编号: 40178S3X101ZYW



# CONTENTS 目录

## Part.1

### 创造柔美肌肤的 护理方法

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| 基础保养方法的顺序 .....               | 6  |
| 肌肤护理三步曲的根据是什么呢? 这里全面揭晓! ..... | 10 |
| STEP.1 有效彻底地清除污垢 .....        | 12 |
| STEP.2 正确适量地补充水分 .....        | 16 |
| STEP.3 有的放矢地锁住水分 .....        | 19 |
| COLUMN 深层洁面Q&A .....          | 22 |

# CONTENTS

## Part.2

### 不同问题肌肤的彻底保养& 护理方法

混合肌肤的护理方法	28
COLUMN 造成毛孔粗大问题和成人粉刺的原因是什么?	35
成人粉刺肌肤的护理方法	36
干燥肌肤的护理方法	46
COLUMN “水嫩肌肤派”预防干燥的秘诀是?	54
白皙肌肤的护理方法	56
COLUMN 向专家咨询!	
真正可以美化肌肤的洁面方法是什么?	64

## Part.3

### 不同季节肌肤问题的集中护理

夏季日晒后肌肤的集中护理法	68
COLUMN 日晒后肌肤护理的Q&A	78
冬季干燥肌肤的集中护理法	
●脸部篇	80
●身体篇	92

## Part.4

消除肌肤不适&细小问题的  
护理法

CASE1 毛孔粗大&堵塞	98
CASE2 粉刺&粉刺痕迹	102
CASE3 即使补充睡眠也不能消除的黑眼圈	105
CASE4 让人心情沮丧的色斑	106
CASE5 皮肤黯淡, 缺乏光泽, 越来越粗糙	107
CASE6 T字部位常泛油光	108
CASE7 使用化妆水时好像针刺进皮肤般疼痛	109
CASE8 眼角周围的细小皱纹	110
CASE9 上妆效果不理想	111
COLUMN 抗衰老护肤品	112

## Part.5

摆脱早晨肌肤问题的即效  
护理&护肤品

问题1 脸部肿了!	116
问题2 肌肤显得很疲倦!	117
问题3 肌肤黯亚无光泽!	118
问题4 上妆效果不好!	119
问题5 床单的印痕不消退!	120
问题6 眼睛肿了!	121
问题7 黑眼圈消不掉!	122
问题8 眼睛充血!	124
问题9 毛孔粗大明显!	125
问题10 突然之间起了粉刺!	126
问题11 嘴唇干裂!	127

# Part. 1

## 创造柔美肌肤的 护理方法



漂亮妆容的基础是完美的肌肤。回想一下每天的护肤方法吧。是不是用很多泡沫洗脸呢？是不是用手涂抹化妆水呢？稍稍掌握几个小窍门的话，你的肌肤会越来越漂亮。让我们一起了解一下可以创造清澈透明的柔美肌肤的基础保养方法。





我要拥有毫无瑕疵的透明肌肤



## 基础保养方法的顺序

### STEP. 1 有效彻底地清除污垢

#### 【深层清洁】+【洁面】

彻底清除肌肤中的污垢是基本中的基本！如果不按照正确方法洁面，就无法拥有透明柔美的肌肤。

### STEP. 2 正确适量地补充水分

#### 【化妆水】

洁面后，肌肤中的水分会逐渐蒸发。如果不了解化妆水的使用方法或者缺乏这一步骤，肌肤就容易变得干巴巴的。

### STEP. 3 有的放矢地锁住水分

#### 【乳液】

能够锁住化妆水水分不让其蒸发的是乳液，具有相似效果的美容液也可以使用。

理想的肌肤是

不仅白皙而且晶莹剔透

不仅表面白皙，由内而外晶莹剔透的水嫩肌肤才算健康。

没有瑕疵的肌肤好像剥了蛋壳的鸡蛋一样

不黯淡、没有斑点、痘痘等问题的光滑白皙肌肤。

肌理细腻漂亮的肌肤

肌理排列规则整齐，年轻柔嫩的肌肤。

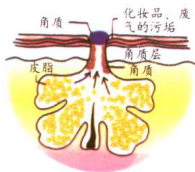
柔嫩得好像果汁软糖的肌肤

好像婴儿的脸蛋那样，有弹性，而且手感嫩滑。

观察毛孔的状态，就一目了然了

# 肌肤护理三步曲的根据是什么呢？ 这里全面揭晓！

洁面之前毛孔是被堵塞的！

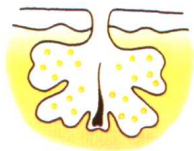


毛孔被多余的皮脂和角质堵塞了，表面的化妆品和汗水混在一起糊在脸上。如果置之不理就会生成痘痘。

STEP.

1

洁面后立即观察，皮肤很干净



清除表面的污垢后，堵塞在毛孔中的角质由于也被清除，所以堵在里面的多余皮脂也被去掉。不过会有些干燥的感觉。

为了变成健康白皙的肌肤，每次洗脸应该做的事情是洁面↓化妆水↓乳液。根据这三个步骤的原因要从肌肤的构造开始解释。

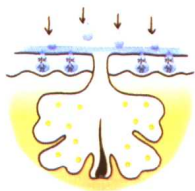
洁面的目的是为了清除新陈代谢引起的老皮、死皮、废气、污垢以及卸妆后的残留物。



STEP.

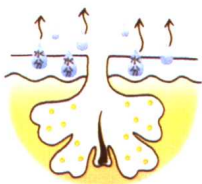
2

不要忽略涂  
化妆水的步骤



就像干燥的土地需要大量水分一样，化妆水也会被干燥的皮肤充分吸收。从而补充肌肤流失的水分，保持肌肤长久滋润。

如果只涂化妆水，  
也会造成皮肤干燥

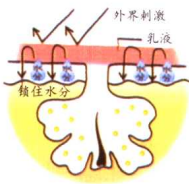


如果只涂抹化妆水，由于只能保湿但不能锁住湿润，水分会慢慢蒸发。而且皮肤会由此变得更加干燥粗糙。

STEP.

3

抹上乳液后，  
可以保持住水分。



乳液可以在皮肤表面形成一层膜，起到锁住水分的作用。在锁住水分的同时也起到了保护肌肤不受外部刺激的作用。



洁面后皮肤变得清洁了，接下来应该进行肌肤的调整。补充在洁面时与污垢一起被洗掉的水分和油脂，让肌肤回复原来的状态十分重要。

用化妆水充分补充水分后，要再涂抹上含有水分、油分、保湿成分的乳液，不但可以锁住水分，而且肌肤也会变得更加柔软。



STEP.

1

有效彻底地清除污垢

如果洁面方法不正确，就无法清除毛孔里的污垢，因此一定要注意！

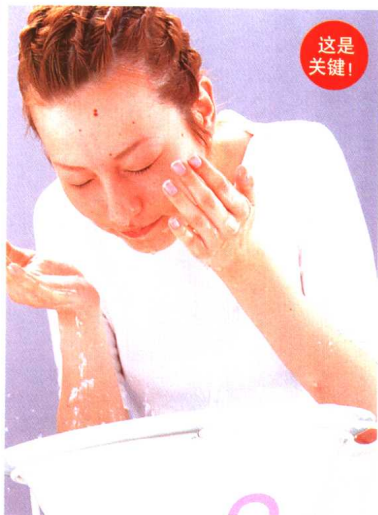
首先要掌握正确的洁面方法



先用香皂  
把手洗干净

1

不洗手就进行洁面是绝对NG的。不干净的手会影响洁面品的起泡程度，而且也会使清洁力下降。所以干净的手是基本条件！



这是  
关键！

先要用温水清洗脸部

2

用温水洗脸可以使毛孔张开更利于污垢浮出表面，洁面品也可以溶入进行深层清洁。如果用冷水洗的话反而会使毛孔收紧，一定要注意避免！



### 3

#### 在洁面品中滴二三滴温水

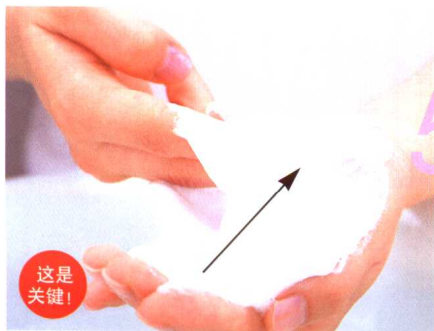
让洁面品充分起泡需要水分和空气。但水如果太多，泡沫就不细腻。先滴二三滴水，如不够可再加。



#### 一边融进空气，一边就可以起泡

就好像制作鲜奶油一样，使洁面品充分起泡需要空气。推荐使用可以轻松起泡的网或海绵。

### 4



### 5

#### 泡沫快要手掌中溢出来就可以了

如果使劲搓脸的话，在祛除污垢之前就会弄伤肌肤。泡沫可以起到洁面绵的作用而不伤肌肤，所以在手掌上弄出很多泡沫为宜。



### 6 首先从皮脂多的 T字部位开始

为了让泡沫吸附更多的皮脂，首先从皮脂最多的T字部位开始洗。额头部位是由里至外，鼻子则要在鼻尖部位转圈清洗。



### 7 脸颊部位要轻柔地画圆清洗

皮脂较少的脸颊部位，不要擦洗而应像抚摩一样画圆清洗。手不要直接接触肌肤，而是利用“泡沫绵”来清洗是重点！



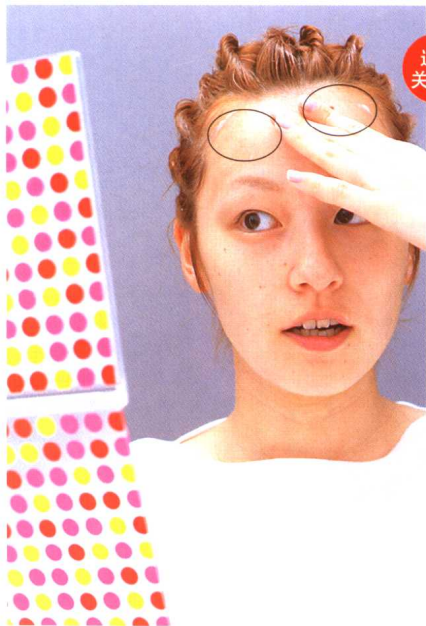
### 8 一定不要忘记清洗下颌处

除了T字部位之外，皮脂最多的是下颌处。从脸部边缘到下颌处一定要仔细清洗。最后在眼睛周围和鼻子底下用泡沫清洗结束洁面。



### 9 清水冲20次以上 是基本原则

为了清洗掉泡沫，要用流动水冲洗20次以上，一直到没有黏滑的感觉为止。擦拭清洗的方法会因摩擦损伤肌肤，因此不建议使用。



这是  
关键!

### 10 检查是否有没冲洗干净的地方

即使是认真冲洗，发际和脸部边缘也可能会有冲洗不干净的时候。照着镜子检查一下，如果有不干净的地方再冲洗一下。

### 11 用干净的毛巾轻轻沾干脸部水分

如果用特意准备的干净毛巾硬擦的话，反而会起到反作用。为了让毛巾吸收水分，可轻轻地将毛巾按在脸上将水分沾干。





STEP.

2

洁面后肌肤处于水分容易蒸发的状态，应正确地使用化妆水补充水分！

## 正确适量地补充水分

### 化妆水的正确使用办法



1  
化妆水的使用量以  
1元硬币大小为准

不要吝啬，化妆水一定要大量使用。将手掌凹起，倒入量为1元硬币大小的化妆水。

这是  
关键！



2  
手掌互相搓拭

手掌并在一起来回搓拭，化妆水可以流到指尖部位。眼睛周围、鼻子等细节部位都需要用手指涂抹，因此这个步骤很重要！