

梦工场

微笑系列丛书

保养 EASY

轻松做个素肌美人

你，看起来比实际年龄还老？
你，被肌肤问题困扰得不知所措？
你，想更有效护肤美容？

本书教你由上而下、
全方位的保养小秘方，
你也可以拥有
优质粉嫩的肌肤，
轻松做个素肌美人！

人生 MENU 编辑室 · 编著

现代出版社

保养 EASY

轻松做个

素肌美人



人生 MENU 编辑室 ◆ 编著

图字:01-2004-3804

图书在版编目(CIP)数据

轻松做个素肌美人/人生 MENU 编辑部编.—北京:现代出版社,2004

(梦工场.微笑系列)

ISBN 7-80188-305-5

I.轻… II.人… III.皮肤-护理-基本知识
IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据(2004)第 050124 号

作 者	人生 MENU 编辑室
责任编辑	杜宇
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京新华印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	5.75
印 数	1~8000 册
版 次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 7-80188-305-5
定 价	16.00 元

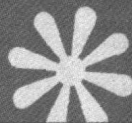
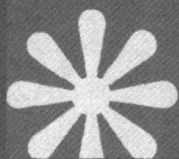
本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究。

序

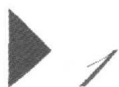
你看起来比实际年龄还老吗？肌肤的问题是否长久困扰着你？一直找不到更有效的方法护肤美容？不管你是什么样的肤质，只要能正确认识肤质，做好基础保养、深层清洁，再针对自己的肤质做特别护理，你也可以轻松地做个晶莹无瑕的漂亮美人儿，让脸蛋无法泄漏你的真正年龄。

本书从认识肤质出发，让你充分了解自己肤质的特性，再针对肤质的特性，加强脸部肌肤保养的基本功夫、配合四季护肤守则，使你的肌肤服服帖帖。此外，书中并介绍各式各样的保养品及其特性，你可以借此全面认识各种保养品，并选择与自己肤质最搭配的化妆品，为自己的美丽加分。

其实，保养的功夫并非想像中那般复杂、费事，平常只要多注意一些小细节，保养功夫也可以轻轻松松！



PART



认识肤质

了解肤质	003
你属于哪种肤质	005
依肤质选保养品	009



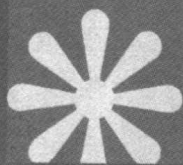
PART



护肤也要看季节

春天的素肌宝贝守则	014
夏天的素肌宝贝守则	016
秋天的素肌宝贝守则	019
冬天的素肌宝贝守则	020





PART

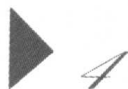


脸部肌肤保养基本功

卸妆清洁(Cleansing)	024
洗脸(Washing)	034
化妆水(Lotion)	041
美容液、精华液(Essence) ...	045
乳液(Milky Lotion)	046
面霜(Cream)	047



PART



全方位掌握保养品

宝贝自己也宝贝化妆品 - - -	053
保养品迷思 Q&A	057
化妆品让素肌魅惑加倍 - - -	061
化妆品使用秘方	063
最速配的化妆品	066
美丽加分的保养	068



CONTENT

PART



预防老化

预防老化 080

脸部肌肤青春指数自我测试 084



PART



永葆青春,拒绝老化

细纹 094

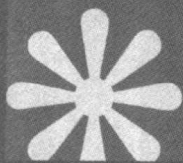
松弛 100

黯沉 105

黑斑 111

粗糙 117





PART



7

素肌美人大敌

成人面疱	124
容易脱妆	128
日晒	129
黑眼圈、眼袋	133
脸部浮肿	135
敏感性肌肤	136



PART



8

宝贝肌肤别忽略身体

理想的身材比例	142
洗个快乐的美容泡泡	143
芳香疗法松弛身心	156
泡个美人汤	158



CONTENT

PART



让全身闪闪动人
的 10 招 164

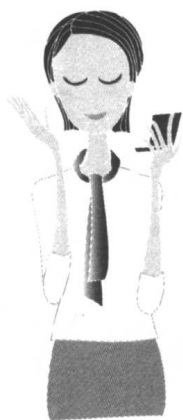


PART



1

认识肤质



001

认识肤质



保养 EASY~

轻松做个素肌美人

认识肤质，

当素肌美人的第一步！

肌肤的新陈代谢是在表皮执行的。表皮由角质层、颗粒层、棘状层以及基底层所组成。在基底层制造出来的表皮细胞，在经过 28 天后，会到达角质层的表面，最后成为老废角质而汰换脱落。借由这新陈代谢的功能，即使受到损伤，我们的肌肤也能够再生。

黑色素原：

也叫黑色素细胞，分布于基底层中，专门制造决定肤色的 Melanin(麦拉宁色素)，也是造成皮肤色素沉淀的原因。

胶原纤维：

COLLAGEN，为纤维状的蛋白质；含丰富的水分，是皮肤保持紧致且富弹性的重要元素之一。

弹力纤维：

与胶原纤维同样是纤维状的蛋白质，与胶原纤维互相缠绕以保持肌肤弹力，又称弹性胶原。

角质层：

在薄薄不到 0.2mm 的厚度中，竟含 20 多层的角质细胞，具有保持水分的功能。

NMF：

又称天然保湿因子，散布于角质细胞中，主要功能是吸收并保持水分；让你拥有水当当的肌肤。

细胞间脂质：

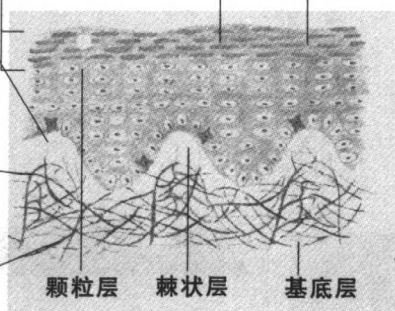
充斥在角质细胞中的空隙处，为角质层提供保湿功能。

表皮：

基底层所产生的表皮细胞，经过棘状层、颗粒层、角质层，28 天后会因老化而脱落。

真皮：

占皮肤的 95%，具有保持皮肤弹性的功能。



此外,真皮中含胶原纤维和弹力纤维两种蛋白质,是保持肌肤弹性的最大功臣。然而,这两种纤维都会随着年龄的增长而变细、减少。



了解肤质

肌肤依保水力及油分的多寡,约分成4类,因应不同的肤质,选择化妆、保养品以及保养方法各有巧妙不同。如果抓对了窍门,要想拥有水当当的肌肤绝对轻松非梦事!

依肤质不同,保养方法也有所差异。所以,宝贝皮肤的首要之道,必须先了解自己到底属于何种肤质。

一般美容、化妆品专柜所提供的机器检测,是最简单的科学方法。想偷懒一下吗?这里向你推荐轻松速成的自我检测法,不妨在家中DIY(Do it yourself),给自己来个测验吧!



保养 EASY~ 轻松做个素肌美人

若以下有符合你肌肤情况的选项,请打勾。

A

- ☐ 洗脸后也不会有紧绷感。
- ☐ 即使冬天也常为痘痘所苦。
- ☐ 满脸油光。
- ☐ 容易脱妆。
- ☐ 脸颊部分的毛细孔很明显。
- ☐ 皮肤呈粗糙感。
- ☐ 眼睛和嘴唇周边的皮肤不干燥。
- ☐ 眼唇周边易生小细纹。

B

- ☐ 洗脸后 10~15 分钟左右,便不会有紧绷感。
- ☐ 夏天容易出油;相反地,冬天一到,皮肤则易干燥。
- ☐ 偶尔还是会冒几颗小痘痘。
- ☐ 皮肤没什么大毛病,一切还算正常。
- ☐ 化妆 3~4 个钟头后,会出现少许脱妆情况。
- ☐ 脸部毛细孔并不明显。
- ☐ 一到冬天,眼唇周边肌肤会变干燥。

C

- ☐洗脸过后 30 分钟,脸部仍然觉得紧绷。
- ☐即使夏天仍为肌肤干燥所苦。
- ☐几乎不长痘痘。
- ☐膏状保养品擦在脸上后,容易干化成粉状。
- ☐几乎看不到毛细孔的存在。
- ☐皮肤纹理细致。



你属于哪种肤质?

A 项勾选最多者——油性肌肤

要点:

易冒痘痘,毛孔粗大,注意加强脸部清洁与控制油分,勤用吸油面纸改善脸泛油光。

特质:

这种人皮脂腺分泌旺盛;尤其在初春或是换季时节,更是“油光满面”。原来肌肤毛孔就很容易张开了,鼻子及鼻子附近的毛孔,更是容易囤积污垢。

005

认识肤质



保养 EASY~ 轻松做个素肌美人

基础保养：

每天一定勤洗脸，每周更要以去角质或深层清洁面膜（比如全脸的或鼻头专用去毛孔污垢的面膜），为你的宝贝肌肤来个大扫除，绝对是必要的。青春痘也是此种肤质的一大“礼物”，所以卸妆及洗脸一定要仔细。要记得，“时时保持肌肤的清洁”绝对是你的黄金信条。

化妆：

脱妆绝对是你最大的困扰。好不容易画成的美美容容，只要短短两三个小时，就会因脸部油脂的旺盛分泌，变成“一片狼藉”。说到这里，你是不是眼泛泪光猛点头？奉劝你，与其使用可以遮盖毛孔的粉底液，不如老实点，乖乖仔细补妆吧！

B 项勾选最多者——中性肌肤

要点：

确实做好清洁工作，洗脸后适当补充水分以及养分。

特质：

这种肌肤可说丽质天成，水分及油分都十分均衡，比起其他肤质，算是相当理想了。可以用“天赋异秉”的滋润能力，使脸部肌肤的水分及油分常保平衡状态。

就算洗完脸后,化妆水、面霜什么保养品也不擦,肌肤也不会紧绷不舒服。因为洗脸后过一阵子,肌肤自然会回复均衡的滋润状态。而且,肌肤纹路细,有弹性又好上妆,简直要让别人流口水。

但是,不要因为天生美貌就“得意地笑”,然后快乐偷懒喔!这么理想的肤质,也可能会随着生活环境或身体情况而改变,所以决不能疏于保养。

基础保养:

正常肌肤会因为室内空调(冷、暖气),或室内外温差等原因,使皮脂腺的分泌失衡,有不少人的肌肤因此转变为干性或油性的。千万严守规律生活,决不要持续性睡眠不足,让人人称羡的美丽浪费掉啦!

C 项勾选最多者——干性肌肤

要点:

肌肤过于干燥,不易恢复原有滋润感,易生小皱纹,易粗糙。

特质:

此种肌肤因其自我平衡水分功能衰退,若再加上保养不足,会引起皮肤粗糙,或易生小细纹。虽然不用为痘痘和脱妆烦恼,但你得加强平时保养功夫,尤重水分补给。要用滋润型化妆水或美容液确实保湿,以防提早老化!



保养 EASY~ 轻松做个素肌美人

基础保养：

皮肤已经很干了，再加上紫外线，容易使脸上的小细纹变成真的皱纹！所以，不管什么季节，白天外出时一定要使用防晒化妆品。再加上这种肌肤通常都很敏感，使用含颗粒洗面乳或剥除式面膜时，最好先在手腕内部进行测试。

除了水分不足，干性肌肤的油分也会不够，这时候记得使用保湿、高效滋润的面霜，适度为肌肤补给些油分喔！

每项勾选差不多者——混合性肌肤

要点：

T 字型部位易出油，U 字型部位却干干。

特质：

近几年，这种肤质的人有愈来愈多的趋势。脸颊及嘴唇附近干干的，额头与鼻子却油油的。肌肤状况十分不稳定，有时很干燥，或相反的皮脂分泌十分旺盛。不但肌肤易粗糙，青春痘或粉刺也常跑出来，真令人伤脑筋。