

美
丽
女
人

护肤

HEALTHY

● 陆 嵘 编著



东华大学出版社



美丽女人
护肤
BEAUTY

陆 嵘 编著

 东华大学出版社



第一部分 日常护理

日常护肤用品配置方案	5
日常护肤用具种类	5
每天所需的护肤产品	6
洁肤品的类型及适用范围	6
化妆水的品种及适用范围	9
润肤品的种类及适用范围	13
护肤品的选择	16

早晚5分钟基本护理	21
清洁皮肤	21
调整皮肤	28
滋润皮肤	29
关于眼霜	31

第二部分 周期护理

每周45分钟特别护理	33
45分钟特别护理内容	33
45分钟特别护理各步骤	34
清洁皮肤	34
爽肤水擦拭	34
蒸气蒸脸	34
去除死皮	35
自我按摩	38
敷面	43
化妆水调整皮肤	47
上眼霜及润肤品	47

季节性护理	48
春季皮肤护理	48
夏季皮肤护理	53

目 录

秋季皮肤护理	57
冬季皮肤护理	62

第三部分 身体的护理

脸部以外皮肤的护理	67
手——你的第二张脸	67
手的清洁	67
深层滋养与保护	68
健康的指甲	69
厨房里的护手妙法	70
足部护理——举“足”轻重	70
四肢——让你健美迷人	72
身体——享受沐浴时分	73

多余的毛发	74
认识毛发	74
常用的脱毛方法	74

第四部分 精油护理

香熏护理	77
护理方法	78
精油小常识	79
居家香熏护理之最佳搭配	82
香熏馆之特殊护理程序	85

SPA	86
健康从抗压开始	86
居家SPA	88
芳香SPA	91

绿色护肤	93
-------------	----



第一部分 日常护理

皮肤的健康美丽离不开每日的护理、保养，在这里，你将了解到每日护理所需的用品、步骤以及一些基本知识。

日常护肤用品配置方案

日常护肤用具种类

○ 毛巾或头带

毛巾长80cm以上，宽35cm，以能包住头发为准。

○ 纸巾

最好准备盒装纸巾，取用方便。

○ 棉花棒

选购两端都有棉花的，而不是单侧棉签。

○ 化妆棉

长6cm，宽5cm，厚0.4-0.5cm。也有圆形的。买来通常是干的。用前用水浸透，压去多余水分后，一片一片拉开，便成了湿棉片，备用。注意压去水分时，不要用手指将棉花捏成一团，而应将一叠浸透水的棉花平摊于手心，两手心相对，稍用力挤压，使做成的湿棉片不致滴水。

○ 清洁海绵

长6cm，宽1cm，进水后会像魔术毛巾一般涨开。通常呈圆形，直径8cm，厚度不到1cm。也有长圆形的，长方形的。用一次性湿纸巾也是不错的选择。

○ 塑胶棒

用于挖取产品，可避免直接用手指从瓶内取产品。

● 玻璃小碗

放置
塑胶棒取
出的护肤
产品，也
可放置湿
棉片或面
膜等产品。

● 面膜刷

● 洁面刷



每天所需的护肤产品

● 洁肤品

● 化妆水

● 润肤品

洁肤品的类型及适用范围

洁肤品其种类繁多，它们都是用于去除皮肤上的污垢，保持皮肤清洁的。只是它们的剂型和制造方法不同，因此也分别适用于不同的皮肤类型以及污垢类型。洁肤品的种类大致有：固体型、液体型、泡沫型、凝胶型、乳脂型以及露、摩丝、啫喱等。究竟哪一种最好，你适合哪一种呢？好的洁肤品有两个最基本的条件：一是要能完全清除污垢，二是在洗脸后要出现一定程度的紧绷感受。能满足这二项的清洁品，无论是什么类型的都可以选用。不过应注意的是，有的乳脂类的洁肤品，洗后有溜滑感并不出现一定程度的紧绷，因此它的洗净力不太强；有些具有极强的脱脂力的洁肤品，洗面后紧绷感严重，可能会使皮肤过度失去皮脂而造成干燥，从而伤害肌肤。洗脸后的紧绷感，是由于清洁剂洗去了皮脂和含在角质中保持水分的天然保湿剂而造成的，换句话说，洗脸后皮肤感到紧绷正是肌肤充分洗干净的证明。正常的紧绷感一般出现在洗脸后的二至三分钟，以肌肤略感紧绷为佳，过分紧绷或全无紧绷感，则要重新选择洁肤品了。

● 透明美容香皂

和普通清洁香皂相比，透明美容香皂其质地更为紧密，泡沫也细腻得多，比普通香皂温和，含碱量低，含有羊毛脂及保湿成分，清洁的同时还能保护皮肤。

另外有一些清新的含果香、木香、松香等香型的香皂也正在兴起，尤其一些松香中含有护肤成分，更受欢迎。



● 护肤皂

含有能杀菌的药物成分，如硫磺。对患暗疮的皮肤有很好的杀菌治疗作用。但应注意不能使用过度。

● 洁肤水

液状洁肤品，使用时配合化妆棉擦拭全脸，它是利用所含碱性成分去中和、清除皮肤上的污垢，有的配方中再加入少量表面活性剂以提高去污力，适合油性皮肤使用。

● 洗面奶

是一种最为常见的洁肤品，为乳液状。品种有收敛型的青瓜洗面奶、柠檬洗面奶，营养型的蛋白洗面奶、人参洗面奶等。

● 洁面膏

挤出如牙膏状，需加水搓出泡沫后使用。



清洁霜

乳霜状，含油分多。这是一种除洗面奶之外，较为常用的面部清洁品。它的去污机理是利用配方中的油相溶解脂溶性污垢及油性彩妆，利用配方中的水相溶解水溶性污垢，然后用柔软、吸附力强的纸巾擦去清洁霜及污垢。因此清洁霜主要用于化过妆的皮肤、使用抗水型产品（如抗水型防晒品）的皮肤以及油脂分泌过多的皮肤。

但由于清洁霜含有较多的矿物油，容易粘在皮肤上不易被洗干净，长此以往，会影响到皮肤的新陈代谢，使皮肤看上去黑而厚，缺乏透明感。因此最好的办法是在用完清洁霜后再用美容香皂或洗面奶洗一遍，皮肤会感觉很好。

注意，清洁霜是一种乳化产品，使用时不能加水。有些人在使用清洁霜时，也像使用洗面奶似的，先加水，却怎么也搓不出泡沫，并且无法使水和清洁霜融合，这样当然会降低清洁霜的使用性能了。另外，有些称为洗面奶的产品，其实质其实是清洁霜。因此购买、使用前一定要仔细看产品说明。

眼部卸妆液

专门用于卸除眼部、唇部娇嫩部位彩妆的液状洁肤品。

卸妆凝露

卸除脸部化妆的凝胶状洁肤品。



化妆水的品种及适用范围

● 化妆水到底是什么

很多人都知道洗完脸后要抹一些润肤品，却不知先要抹一些化妆水，或者不知道化妆水到底是什么。其实，化妆水是一种液状护肤品，确切的应称为“润肤水”。20世纪90年代以前，这类产品比较单一，使用范围多局限于化妆前，以使妆面更为持久。因此习惯上一直将这类液体状护肤品称为化妆水。近年来，这类产品有了较快的发展，它的使用也不再仅限于化妆前，而成为人们日常皮肤护理的常用产品。紧接在洗脸后使用，尤其在炎热的夏天，它甚至可以取代润肤品，并且其形式也趋向多元化。根据形态不同，可分为透明型、乳化型和多相型三种。

透明型化妆水中，由于较难加入油性护肤原料，一般来说其油性滋润效果不理想。

乳化型化妆水则弥补了透明型产品的不足，配方中可加入一定油性成分，改善了产品的滋润性。

多相型化妆水是根据比重或溶解性的差异而制成的两相液状护肤品。有的上层为油相，有的底层为粉相。使用前须摇荡摇匀。



● 为什么要使用化妆水

有了润肤品，为什么还先用化妆水呢？这就要从化妆水的作用说起了。

○ 补充水分

化妆水最基本的作用就是补充和保持皮肤所需水分，我们都知道水分对皮肤的重要性，而皮肤一方面是从体内获取水分。另一方面是从外界环境中获取水分。洗完脸后在脸上拍上化妆水能够及时补充皮肤表面水分。

○ 调整皮肤的酸碱度

皮肤具有分泌作用，在皮肤的表面常会分泌出汗水和皮脂，它们的混合物以超薄膜的形态覆盖在皮肤表面，使皮肤像上了蜡的水果一样，呈现出动人的光泽，这层薄膜称为皮脂膜或水脂膜，它是呈弱酸性的。因此，我们常说健康的皮肤表面是弱酸性的，其实就是因为这层膜的存在。它的弱酸性能抑制皮肤表面衍生细菌。而当皮肤表面沾有弱碱性物质时，又能起到暂时缓冲、中和碱值的作用，防止皮肤受伤。另外皮脂膜还能抑制皮肤水分的蒸发散失，保护皮肤不致干燥粗裂。

可是在用洁肤品清洁皮肤的同时，这层皮脂膜也被洗去了，此时，皮肤处于完全没有保护的危险期，一段时间以后（约20—40分钟）新的皮脂膜才会重新形成。由于洁肤品大多呈碱性，洗完后皮肤表面为弱碱性，这正是微生物繁衍的温床。倘若此时使用化妆水，便能将弱碱性的皮肤快速调整回弱酸性，这样将为皮肤减轻一大半负担。另外，对上了年纪或皮肤极为脆弱、中和能力较弱的人来说，更需要化妆水的帮忙。



其他作用

随着化妆品工业的发展，化妆水的品种与功能也在不断扩展。除了补充水分、调整皮肤酸碱度外，其他作用还有清洁、抑菌、收敛、柔软、营养、滋润等。

常见的不同功能的化妆水

化妆水的种类很多，商品名称也非常多：爽肤水、柔肤水、紧肤水、收缩水、保湿露、平衡液等等，各类化妆水分别强调着不同的重点。化妆水尽管名目繁多，但根据其功能，常用的有以下几种。



化妆水

含有酒精成分，能收缩毛孔，起到隔离和保护皮肤的作用。由于化妆品中有一些对皮肤有刺激的成分，所以在化妆前拍一些化妆水，可以减少化妆品中有害成分渗入皮肤内部。同时，又能使妆面更服贴持久。适用于任何皮肤。

爽肤水

看了这个名称，就觉得皮肤为之一畅。的确，爽肤水的主要作用是爽洁皮肤，通畅毛孔，使毛孔中的油质易于分泌。并且含有一定的营养成分，大多为植物油系列成分。适用于任何皮肤。

收缩水

含有酒精成分，有很好的收敛作用。它是通过收敛剂的作用将皮肤蛋白轻度凝固，从而使毛孔暂时收缩、皮肤绷紧。使用收缩水可以有效抑制皮脂的分泌，使粗大的毛孔收缩而不至于太明显。适用于油性皮肤、暗疮皮肤、毛孔粗大者以及夏季使用。注意，因其中含酒精成分，干性皮肤者应慎用，以免引起皮肤更加干燥。

平衡液

或称营养水。它含有多种维生素及各种植物营养成分，如人参营养水、芦荟营养水等。一般无副作用，任何皮肤都可经常作用。其主要功能是平衡皮肤的酸碱度，收缩毛孔，补充皮肤的营养和水分，增加皮肤抵抗力，减缓色素沉着。

多用途润肤水

在爽肤水的配方基础上加入一些抑菌成分或其它药性成分，即可制成抑菌润肤水或具有抑制粉刺、美白、祛斑等功能的多用途润肤水。

须后水

为男子专用、剃须后使用的润肤水。具有消炎、杀菌、缓解皮肤被机械刺激后的紧张、中和剃须皂液留在皮肤上的碱性物质等作用，还可适当补充皮肤所需水分及油分，使剃须后的皮肤得到妥善的保护。



○ 美容喷雾

多为天然矿泉水或者100%的纯温泉水，不含香料和防腐剂，取而代之的是丰富的天然矿物质和微量元素，配上特制的罐子和喷嘴，能均匀有效的喷射，帮助皮肤吸收水分。

洁肤后喷上美容喷雾，可唤醒皮肤细胞，有助于吸收润肤品中的养分。日晒后皮肤常会出现干燥发痒、泛红、绷紧等现象，此时喷上美容喷雾，能立即舒缓皮肤、抗过敏、补充水分、保持皮肤的健康。化妆后均匀地喷上一层，能使妆面持久不易脱落。美容喷雾在喷射时，还持有轻缓的按摩功效。能有效缓解紧绷的神经，放松紧张的肌肉，美容喷雾尤其适合夏季随身携带使用。

润肤品的种类及适用范围

润肤品是用来滋润保护皮肤，防止水分蒸发，维持皮肤润泽度的一类护肤品。润肤品有很多品种，主要差异在于所含水分及油分的比例及浓度不同。共同之处在于皆含油分，使用后会在皮肤表面形成一层油膜，可防止水分的蒸发，并增加光泽度，以下根据所含油分增多的趋势，列出一些常见润肤品。

○ 润肤凝胶

这是护肤品市场出现的一种新的品种。外观为透明或半透明的半固体胶冻状物质，其性质介于固体与液体之间，具有一定的强度和弹性，是由成胶剂在其他溶剂中溶胀而成。目前市场上流行的是水溶性润肤凝胶，其特点是清澈、透明。使用感清爽，不油腻，低油或不含油脂。



此类产品中还经常加入一些营养成分如果酸、维生素C衍生物、中药提取物、芦荟等，具有较好的润肤性。同时，其中还加入了一些性能良好的保湿剂，因此，也具有较好的保湿性。另外，有些凝胶中还添加了如液晶、白色乳化体、彩色微胶囊等物质，改善了水溶性凝胶中不能加入较多油性成分的不足，大大提高了此类产品的润肤性能。

目前，这类产品在市场上有增加的趋势，较为知名的有：江苏洁莱雅集团的黄瓜秧水嫩肤晶露；广州宝洁公司的玉兰油水晶凝露等。

● 润肤乳液

是一种可以流动的乳化体，含有油、水及乳化剂等基本成分，其含水量高，容易在皮肤上涂展，渗透性强容易被皮肤吸收，由于其低油配方，涂敷后感觉清爽、滑润、舒适。因此润肤乳液可以说是目前最为流行的润肤品，使用面很广。对油性皮肤的人来说，是一种较好的选择，一年四季均可使用；干性皮肤者在春、夏季使用效果尤佳。

另外，在润肤乳液的基础上，加入一些特殊成分，能制成一些特殊功能乳

液，如防晒乳液、美白祛斑乳液、去痤疮乳液等。

目前，市场上较为知名的润肤乳液产品有：北京的欧珀莱保湿乳液、大宝SOD蜜、广州宝洁的玉兰油润肤露、上海旁氏的旁氏轻柔润肤乳等。



雪花膏

雪花膏是一种传统的润肤品，其质地松软、色泽洁白、含水量高，仅次于乳液，因涂在皮肤上很快就会像雪花一样消失而得名。使用后滋润滑爽，皮肤白皙，夏日使用，尤为凉爽。

传统的雪花膏中采用皂类乳化剂，成本、品质较低，而现在的雪花膏中用安全性较高的非离子乳化剂来替代一部分皂类乳化剂，由于降低了配方中的碱性，产品的刺激性减小了。因此依然受到一部分喜爱清爽的女士们的喜爱，市场上较为知名的有夏士莲雪花膏。

.....

润肤霜

含油量高于乳液和雪花膏。但油而不腻，保湿性强，用后皮肤柔软滋润，它是以非离子乳化剂为主体制造的产品，与雪花膏相比，其安全性和使用性有了明显提高，加之近年来新开发的保湿剂及营养成分，使当代润肤霜产品的开发和生产达到了更高的水平。在此基础上衍生的日霜、晚霜、眼霜等新品种使人们有了更多的选择，知名的有广州宝洁的玉兰油系列、上海旁氏的凡士林系列等。

其中日霜与晚霜区别很大。日霜的主要作用是隔离与防护，它可以隔离阳光、隔离彩妆、隔离污染，对肌肤有安全防护作用，甚至有点像穿在腿上的丝袜，不仅保护了皮肤，还能使皮肤看起来更美丽；晚霜的主要作用是营养与修护。晚间，身体进入休息状态，对营养吸收处于接受状态，此时涂抹好品质的晚霜，可以在睡眠中提供修护、滋润及补充必要的营养。



.....

冷霜

含油量高于润肤霜。其品质细腻，保湿性强，用后皮肤光滑润泽。适合偏干性皮肤使用，并可用它代替按摩霜进行按摩。

.....

护肤品的选择

对基本护肤品有了大致了解后，该如何从众多产品中加以选择呢？不必觉得无所适从，这么多产品是分别用于不同的季节，针对不同皮肤类型的。因此，先让我们了解一下皮肤的类型。



● 皮肤的基本类型

根据皮肤表面油脂的分泌情况、水分含量以及皮肤对外界的反应程度，皮肤可分为下列几种基本类型。

● 中性皮肤

皮肤的水分和油脂分泌保持在平衡状态，皮肤厚薄适中，纹理细腻，毛孔细小，对外界刺激不太敏感。皮肤看上去光滑红润，健康富有弹性，无瑕疵，是一种理想的皮肤，但成年人中较少见，而多见于青春发育期以前的儿童、少年。

● 油性皮肤

皮脂分泌量多，皮肤含水量可能充足，也可能不足。皮肤较厚，肤色较深，纹理粗，毛孔大，弹性好，对外界刺激的耐受性好，耐衰老不易起皱。皮肤看上去粗糙、油腻光亮，易长粉刺，暗疮。