

完美女人手册

皮肤

滑滑

编著：陈敏



为什么，我总有一块皮肤总是经常因些微的

无谓细数，本需的皮肤如何养成？

24小时保养皮肤从洗脸开始，

有时护肤小动作也是美肤必修课。

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

皮肤滑滑 / 陈敏编著. — 广州: 广东经济出版社, 2004. 9
(完美女人手册)

ISBN 7-80677-802-0

I. 皮… II. 陈… III. 女性—皮肤—护理—图解
IV. TS974.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第081176号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2.5
版次	2004年9月第1版
印次	2004年9月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-802 0/TS·62
定价	全套定价: 64.00元 本册定价: 12.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



黑眼圈，长痘痘……皮肤问题是否经常困扰你？

光滑细致，水嫩的皮肤如何养成？

24小时保养皮肤从洗脸开始，

养眼护唇小动作也是美女必修课。

● 化 妆 靓 靓

● 皮 肤 滑 滑

● 曲 线 妙 妙

● 形 象 变 变

● 巧 手 梳 梳

皮肤滑滑

編 著：陳 敏

黑眼圈,长痘痘……皮肤问题是否经常困扰你?

光滑细致。水嫩的皮肤如何养成？

24小时保养皮肤从洗脸开始。

养眼护唇小动作也是美女必修课。

广东省出版集团
广东经济出版社

— — — — —

前言

不得不承认：屋里屋外、大街小巷、职场娱乐场，美丽女人永远是人们关注的焦点。的确，漂亮女人大家都爱，美丽，是女人共同的心愿。然而，怎样才能变不美为美，美上加美，永远都美呢？目睹周遭的女人们一个个容颜不再，我们下定决心，用行动来帮大家留住美丽，留住魅力。

于是，我们用两年时间潜心投入到这套完美女人手册的编写中来。选题之初，为准确把握市场信息，切实了解读者的心声，我们组织专业调研人员，针对15~45岁女性展开调查，了解到她们的焦虑以及对市场上现有此类书籍的不满之处。这保证了我们的这套书能想读者之所想，填补市场漏洞。适合市场需求。在制作过程中，我们组织了权威的专业人士，包括国际发型师、皮肤专家、减肥专家，同时还有健康医师，以确保我们所有的工作对读者的健康都是有益无害的。在内容的编排上，本套丛书分为五部分：皮肤、曲线、发型、化妆、形象，每部分独立成书。一方面，这五部分构成一个严密体系，帮你从头到脚打造全新自我。另一方面，考虑到有的读者欠缺的只是某一单项知识，因此没有必要购买整套书籍，给读者提供方便。

经过编辑组成员的共同努力，该书终于面世：《皮肤滑滑》重塑你的完美肌肤，《曲线妙妙》让你展现婀娜身段，《巧手梳梳》教你发型百变，《化妆靓靓》让你玩转化妆不用愁，《形象变变》告诉你如何做个百变天使，每天尝试不一样的你。

希望这套书能实现我们共同的心愿——让女人更完美。



目录

C · O · N · T · E · N · T · S



美丽的标准改变了

皮肤与标准	6
肌肤类型与肤质	7
不同肤质的特点	7
肌肤问题	8



一切从洗脸开始

每天我们都要洗脸，洗脸的方法每个人都不相同。也许你不知道，美丽的分级就是从这里开始的。

洗脸步骤	11
早上洗脸	12
中午洗脸	13
睡前洗脸	14
洗脸的注意事项	15
洗脸用品的选择	16
洗脸按摩保健	17

深层清洁美丽加分

除了基本的面部清洁外，深层清洁工作也应不时进行，进一步清理皮肤垃圾。

去角质，清理皮肤垃圾	19
去黑头，特护专区	20
做面膜，养肤基本功	21
面膜商品比比看	22
便宜的也许最好哦！	23
家庭面膜常用原料	24
番茄面膜	25
香蕉泥面膜	26





全身入膜

除了面膜以外,身体膜也是皮肤保养的重要手段。全身入膜,全身入魔!

面膜.....28

手臂膜.....29

胸膜.....30

腰腹膜.....31

腿膜.....33

脚膜.....35



面子有问题

针对皮肤几大常见问题,从预防到调理,逐个击破。

防晒.....41

保湿.....47

控油.....53

抗敏.....58

祛疤.....61

美白.....66

祛痘.....69



一点一点再一点,变嫩变滑关键点

日常保养三部曲

一点醒肤水.....37

一点精华露.....38

一点保养霜.....39





媚眼养成

当睡眠不足、用眼过度、生活不规律的时候，眼睛就会出现皱纹、眼袋、黑眼圈等各种各样的问题。小心呵护眼睛，给予它特殊的关照，做好眼部的保养工作！



红唇滋养

不够完美的唇会让美女的形象大打折扣，但唇部皮肤却是最容易被忽视的角落。红唇的保养运动应该开始了！



皮肤滑滑美食经

七道健美皮肤的美味家常菜，介绍使皮肤变嫩变滑的饮食方法。

火腿烧豆腐	93
韭菜烧猪腰	94
竹笋扒冬瓜	95
泥鳅炖香芋	96
金针菜肉汤	97
凉拌双耳	98
黄瓜拌茄丝	99



美丽的标准 改变了



过去，判断美人的标准是看五官：大眼睛，双眼皮，鼻若悬胆，口若樱桃……现在美人的新标准转移到了整体好感度上。单眼皮的美女到处都是，眼睛不一定要大，嘴也不一定要小……只需要皮肤润泽。五官端正就可以了。Q一点，有个性一点的长相更有市场！所以要想做一个符合时尚的太美人，首先要学会保养自己的皮肤。光洁细腻、健康滋润的皮肤是做大美人的第一条件。现在一起来审视一下我们的皮肤：



我们的皮肤是由**表皮**、**真皮**和**皮下组织**三部分组成的

表皮：厚度约2毫米，由十几层细胞组成。最外层的细胞常处于角质化状态，不断衰老、坏死、更新。黑色素细胞也在表皮中分布生成，是皮肤变黑的原因。

真皮：真皮是在表皮之下的皮肤结缔组织。真皮层的状态决定了皮肤的弹性和皱纹的多少。毛囊、血管、神经等也在真皮层中。

皮下组织：皮下组织有大量脂肪和疏松的结缔组织，具有保暖和缓冲外来冲击的作用。

判断你是

哪种皮肤

摸一摸

早上起床的时候，摸摸自己的脸：

粗糙——干性皮肤

平滑——中性皮肤

油腻——油性皮肤

T字部位和脸颊感觉不同——混合性皮肤

等一等

在洗完脸以后，不涂任何保养品，计算皮肤感觉紧绷所持续的时间：

20分钟以内——油性皮肤

20 - 30分钟——中性皮肤

30分钟以上——干性皮肤

T字部位和脸颊的紧绷感持续时间相差

超过5分钟——混合性皮肤



不同肤质的特点：

油性：

脸上常泛油光，毛孔粗大，皮肤粗糙，容易长黑头，暗疮。比较不容易长皱纹。

中性：

皮肤呈现比较理想的状态，毛孔细致，油脂分泌适中。

干性：

皮肤表面缺乏光泽，毛孔细而且不明显，皮肤经常脱皮，发痒，容易长皱纹，尤其是细纹常出现在眼角、嘴角。

混合性：

脸颊部位呈现偏干性皮肤的特点，有细纹出现；额头和鼻梁的“T”字部位呈现油性皮肤特点，毛孔粗大。

皮肤

问题



1

Q：常见的肤色有哪几种？

A：人类肤色典型的有热带地区的黑色、印地安的棕色、东方的黄色、欧洲的白色。人种基因经过交叉遗传，制造了更多的混合型肤色。

Q：皮肤是什么样的组织？

A：皮肤是人体最大的器官，占体重的5%~15%。位于体表的皮肤是人体抵抗外部侵袭的第一道防线。

Q：皮肤有哪些作用？

A：皮肤的作用主要有：抵抗细菌入侵、调节体温、生理代谢、吸收营养、知觉作用、呼吸作用。皮肤的状态还可以反映出内脏的健康状况。

Q：皮肤的PH值是多少？

A：人体皮肤表面的PH值在4.5~6.5之间、为弱酸性。皮肤的酸性不利于细菌和真菌的生长，能起到自动净化的作用。

Q：护肤品为什么能护肤？

A：皮肤表皮的角质层通常含有25%的水分，当外界因素导致皮肤变干的时候，化妆品可以补充皮肤的含水量，使之保持在正常状态。

2

Q: 睡眠对保养皮肤有什么好处?

充足的睡眠保证了皮肤毛细血管的畅通,可以有效改善色素沉着,皮肤变暗,衰老、皱纹增加等现象。

Q: 运动能引起皮肤老化吗?

不会。运动能加强皮肤的血液循环,燃烧皮下脂肪,加速皮肤的新陈代谢,提高抵抗力,从而使皮肤更加健美。

Q: 皮肤的代谢有规律吗?

有的。皮肤的新陈代谢周期为28天。在这段时间里,皮肤会经历从角质细胞的

出生,成长到角质细胞老化死去的过程。皮肤细胞不断新生和死去,循环不已。

Q: 皮肤经常出现的问题有哪些?

皮肤经常出现的问题有:青春痘、粉刺、发炎、过敏、晒黑、晒伤、老化、皱纹、毛孔粗大、干燥脱屑、长斑、疤痕等等。

Q: 哪些食物对皮肤保养有好处?

保养皮肤应该多吃鱼,多喝水,多吃蔬菜,多吃水果,多喝绿茶。多些天然温和、少些人工刺激是护肤饮食的大原则。



一切从 洗脸开始



每天我们都要洗脸，洗脸的方法每个人都不相同。有人用毛巾擦脸，有人只是用水洗一洗。也许你不知道，美丽的分级就是从这里开始的。

我们脸部的皮肤很娇贵，像是一块等待开发的玉石，只要经过精心的琢磨和照顾，就可以焕发出意想不到的光彩。

洗脸是养护皮肤的第一步，从第一步开始认真去做，美丽指日可待。

洗脸手法

1
额头：由中间开始向外画小圈。

2
鼻子：从两侧沿鼻梁上下按压，并对鼻翼做重点清洗。

3
脸颊：对称均匀画小圈，从嘴角开始到太阳穴停拉一下。

4
眼睛：从靠近鼻梁的上眼角开始，沿上眼皮向外，再向下，向内画圈。

5
嘴：沿嘴形画圈，先顺时针，再逆时针。

6
下巴：由下向上反复拉拍。



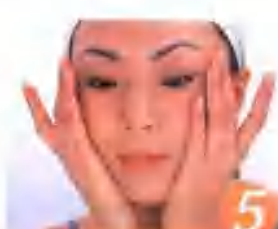
早上起来，经过一夜的消耗，身体严重缺水，脸部皮肤也不例外。可怕的变化正在你的脸上发生，干纹正在生长，油脂也堆积在T字部位。早上洗脸要针对这些问题做一次彻底的清洁，使你的脸在一天里都水水的。

早上洗脸



步骤

- 1 用温水反复拍打脸部，清洗掉灰尘和浮在面上的油脂。
- 2 洗面奶加水在手里搓揉出丰富泡沫。
- 3 用指腹沾取泡沫清洗面部。
- 4 用温水冲洗，连发根部位和下巴也要洗干净。
- 5 用凉水拍打面部，收缩毛孔，使皮肤保持紧致。



中午的时候，气温升高，人也开始感觉疲倦。吃完午饭后，有点发热，面部的妆开始脱落，油腻的感觉又出现了，简单地洗个脸，补一下妆，不仅可以保持仪容整洁，还可以提神醒脑，全天美丽不打折。

中午洗脸



步骤

1. 用清水洗脸，有条件的话，用矿泉水更好。
2. 洗面奶加水在手里搓揉出丰富泡沫。
3. 用指腹沾取泡沫清洗面部，连发根部位和下巴也要洗干净。
4. 用清水冲洗，反复轻拍脸部，补充水分。

