

时尚美人必备

带你发现美肌秘籍，遇见最美的你！

美肌魔法书

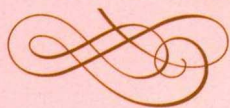
齐琳 编著

护肤 彩妆 护发 饮食 美体 360度无死角实用教程

肌肤问题解决策略，护肤式彩妆化法，三分钟美肌瑜伽，简单、省钱的养肤排毒美食，自制天然面膜……全书精彩纷呈，为你提供“美丽”能量，带你揭开美丽密码，开启你的“女神”潜能！

中国华侨出版社

美肌魔法书



齐琳 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美肌魔法书 / 齐琳编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5113-4502-8

I. ①美… II. ①齐… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 049805 号

美肌魔法书

编 著: 齐 琳

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 史 翔

图文制作: 融典创世

模 特: 邓尘朵

图 片: 魔幻照相馆

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.5 字数: 280 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4502-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815874

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

年轻的你是不是常为皮肤干燥、长痘、肤色暗沉而烦恼不已？年过三十的你是不是正被皮肤失去弹性，脸上长出皱纹，眼袋越来越大，出现双下巴这些大麻烦包围着，却又束手无策呢？其实皮肤是蕴涵着生命力的，只要能够细心地保养它，呵护它，它就会越来越健康，变得越来越美丽。

如何保养肌肤，爱美的你懂得多少呢？也许你知道在秋冬的时候要选补水的保养品；夏季的时候在出门之前擦防晒乳液，但很多爱美的女性也都会这样做：一年四季都使用着同一款化妆水，敷着同一种面膜；还有一些女性，化妆台上的瓶瓶罐罐堆积如山，心中却还盘算着明天去买广告中介绍的最炫新品。工资的 $\frac{1}{3}$ 买了化妆品，闲暇时间的 $\frac{1}{2}$ 是在美容院，上班的时候要化精致的白领妆，吃饭要吃美容食品，回家赶紧补美容觉。女人们在护肤的道路上孜孜不倦，这股认真的劲头值得提倡，可如果像无头苍蝇那样乱撞，最终结果就是护肤不成，倒毁了肌肤。其实，护肤也不需要花费高额的费用，更不必每一步都花费很长时间，真正要做的是要学会打造润泽肌肤的护肤方法。本书将给您专业、科学、全面的指导，让护肤不再成为难题。

天然、安全的美容护肤法，如魔法般让你瞬间变美。完美护肤程序，将教给你早中晚不同肌肤的基础保养原则，保证你的肌肤每时每刻都能得到最佳呵护；淋巴和穴位按摩法、美肌瑜伽，让你动动手，轻轻松松

摆脱黑眼圈、泡泡眼、法令纹、鱼尾纹的困扰，拥有不老容颜就是这么简单；终极美肌攻略，提供对抗粉刺、暗沉、毛孔粗大、痘痘肌、敏感肌的完美护理方案，将肌肤问题一一击破，帮你塑造完美无瑕雪白肌；美人食材，为你呈现最科学的蔬菜水果、谷物蛋奶搭配法，或是吃，或是做成面膜和爽肤水外敷，其润肤、排毒、除皱、祛斑的功效如魔法般神奇，让你不知不觉间便可拥有吹弹可破的肌肤；一学就会的护肤式化妆法，魅惑眼妆、诱人唇妆、精致小V脸，总有一种适合你的美妆方式，帮你将一切瑕疵都掩盖在妆容之下，让美丽无限绽放。

变美可以很简单，无论你的肤质如何，你想要的解决肌肤问题的办法在这本书中都能找到。亲身尝试一下吧，不久之后你会惊讶地发现自己竟然拥有了 360 度无死角的完美容颜！



目录

contents

CHAPTER | 1

认识保养品

- 2 | 常见的保养品原料
- 3 | 常见的保养品成分
- 4 | 保养品用语索引
- 6 | 根据不同年龄选择保养品

CHAPTER | 2

完美护肤程序

- 10 | 美肌 5 原则
- 12 | 早晨的护肤
- 14 | 夜晚的护肤
- 16 | 防晒
- 20 | 美白淡斑保养
- 22 | 毛孔痘痘肌肤的保养
- 24 | 抗老抚纹保养
- 26 | 护肤的注意事项

CHAPTER | 3

肌肤诊断——定位准了，才能护理对

- 28 | 什么是肤质
- 29 | 轻松判定自己的肤质
- 30 | 不同肤质的保养重点

- 32 | 肤质和年龄无关
- 33 | 完美肤质的杀手
- 34 | 错误护肤更伤害肌肤

CHAPTER | 4

淋巴和穴位按摩

- 36 | 醒颜焕肤
- 38 | 排毒净化
- 40 | 提拉紧实
- 44 | 抚平纹路
- 49 | 淡化黑眼圈
- 51 | 去除泡泡眼
- 55 | 抚平眼角小细纹
- 59 | 舒缓疲倦眼

CHAPTER | 5

让你轻松变美丽的美肌瑜伽

- 64 | 美肌瑜伽
 - 64 | 美肌招式 1 “惊愕表情”之脸
 - 65 | 美肌招式 2 “气鼓鱼”之脸
 - 67 | 美肌招式 3 “我要亲亲”之脸
 - 68 | 美肌招式 4 疑问的表情



69 美肌招式 5 恐怖的微笑
70 | 脸部新生

- 70 显效招式 1 转动眼球
- 72 显效招式 2 双手扶眼镜
- 73 显效招式 3 难以抗拒的美食
- 74 显效招式 4 “长舌妇”
- 75 显效招式 5 拼音发声练习

CHAPTER | 6

终极美肌攻略——问题肌肤——解决

- 78 | 控油
- 80 黑头粉刺
- 84 浅化细纹
- 88 摆脱暗沉
- 92 提拉松垮下垂
- 96 安抚红肿脱屑
- 98 镇静发炎痘
- 100 舒缓压力疲劳
- 104 弹力保湿

108 | 紧缩毛孔

110 | 季节性肌肤问题的护肤重点

CHAPTER | 7

美人食材——天然食材更养肤

112 | 美丽肌肤吃出来

- 112 润肤食物
- 113 去痘食物
- 113 祛斑食物
- 113 增色食物
- 114 除皱食物
- 114 美发食物
- 114 排毒食物

115 | 美肌、美味、美食 DIY

116 | 喝出水嫩白皙肌肤

- 116 水样女人最美丽
- 116 补水的宜与忌
- 117 喝多少水最适宜
- 117 什么时间喝水最合适



- 118 远离四类有害水
- 119 | 天然食材面膜 DIY
 - 120 黄瓜面膜
 - 120 芦荟面膜
 - 121 蛋清面膜
 - 121 苹果面膜
 - 122 番茄面膜
 - 122 草莓牛奶面膜
 - 123 牛奶面膜
 - 123 酸奶面粉面膜
 - 124 苦瓜面膜
 - 124 丝瓜面膜
- 125 | 日常食材护肤 DIY
 - 126 芹菜金丝柚洁肤水
 - 126 黄瓜冬瓜洁肤水
 - 127 西瓜苹果洁肤水
 - 127 生菜爽肤水
 - 128 萝卜南瓜爽肤水

- 128 银耳柚子爽肤水
- 129 黄瓜百合洁肤水
- 129 左旋 C 美白精华液
- 130 接骨木橘子籽亮眼凝露
- 130 薄荷精油护唇膏

CHAPTER | 8

一学就会的护肤式化妆法

- 132 | 小 V 脸
 - 133 消除“婴儿肥”
 - 134 收紧“大饼脸”
 - 135 隐藏高颧骨
- 136 | 彩颜眼妆
 - 137 遮眼袋
 - 137 遮黑眼圈
 - 138 勾勒出适合自己的眉形
 - 139 三种美眉画法
 - 139 放大双眼的秘密武器：隐形眼线
 - 140 眼部巧打底，让你远离花妆



- 140 让睫毛浓翘起来
- 141 职场、约会通吃的大地色知性眼妆
- 142 巧画眼线，瞬间变妆妖媚眼
- 143 古典冷艳妆
- 144 清纯甜美妆
- 146 名媛晚宴妆
- 148 芭比娃娃妆
- 150 妩媚惹火妆
- 152 惊艳烟熏妆
- 154 日系漫画妆
- 156 高贵气场妆
- 158 韩系温柔妆

160 | 完美唇妆

- 161 打造唇妆的 3 种产品
- 162 拯救干裂唇
- 163 完美唇妆小技巧
- 163 最简单的唇线画法
- 164 炽烈红唇妆
- 165 粉色娃娃唇

165 初夏裸唇妆

166 橘色蜜糖唇

CHAPTER | 9 从头到脚、从里到外都要美

- 168 | 头发
- 170 | 脖子
- 172 | 牙齿
- 174 | 双手
- 176 | 腿部
- 178 | 足部
- 180 | 五脏调养

183 | 附录 1：护肤用品全收录

- 183 | 清洁类
- 184 | 化妆水类
- 184 | 乳液类
- 185 | 乳霜类
- 186 | 眼霜类

187 | 附录 2：美颜工具与使用小技巧

CHAPTER

认识保养品

化妆品专柜内五花八门的彩色瓶子是不是让你头晕眼花呢？想要更加熟悉自己将要选购的护肤品，第一步就是仔细看看这个护肤品的原料，当你对它的原料及功能了然于心的时候，自然能够为自己选择到最适合的护肤品了。



常见的保养品原料

基础原料：合成各种类型保养品不可或缺的基础性原料，主要是各种油类，包括动物性、植物性及矿物性油脂。其主要功能是防止外界刺激物入侵和避免肌肤水分蒸发，令肌肤更加柔软和润泽。

功能性原料：不同的保养品都有其各自独特的功效，比如保湿、美白、防晒等，不同的功能性原料是赋予保养品不同功效的基石。

防腐剂：添加在产品中的防腐剂是用来抑制外来微生物，避免微生物繁殖造成产品的腐败而给肌肤带来伤害。

香料：可分为人工香料和天然香料，主要是使护肤品散发出独特的香气，更加讨人喜欢。

界面活性剂：用于产品的乳化、增稠、起泡、杀菌、保湿、抗静电等多种功效。



原料	作用
月见草油	月见草油是用于调合基础油和精油的油脂，具有多项治疗功能。
乳木果油	乳木果油提取于乳油木，乳油木是一种具有神奇保养功效的植物。
甘油	甘油为无色透明黏性液体，有良好的吸水性，常用来做化妆品的添加原料。
橄榄油	橄榄油具有极佳的天然保健功效、美容功效和理想的烹调用途。
角鲨烷	角鲨烷为最接近人体皮脂的一种脂类，能够与人类自身的皮脂膜融为一体，在皮肤表面形成一层天然的屏障。
维生素 E	维生素 E 是抗氧化剂之一。它可以保护皮肤免受紫外线和污染的伤害，减少疤痕与色素的沉积。
霍霍巴油	霍霍巴油具有良好的稳定性，极易与皮肤融合，具有超凡的抗氧化性。它还含有丰富维生素，具有滋养软化肌肤的功效。

常见的保养品成分

在日常生活中，每个人都会接触到洗护用品，从护肤品、彩妆，到洗发水、染发剂，再到牙膏、沐浴露，我们每天都离不开这些洗护用品。但是，你知道这些洗护用品都加了什么成分吗？



成分	作用
玻尿酸	玻尿酸具有特殊的保水作用，是目前发现的自然界中保湿性最好的物质，被称为理想的天然保湿因子。它可以改善皮肤营养代谢，使皮肤柔嫩、光滑，去皱，增加弹性，防止衰老，在保湿的同时又是良好的透皮吸收促进剂。
维生素 C	大多数美白产品中都含有铅、汞，但是长期在这种化学制剂下“漂白”的肌肤实际上并没有变白，一旦停止使用，会比以前更加暗淡。维生素 C 则没有副作用，它能够促进胶原蛋白增生，淡化色斑。
辅酶 Q10	辅酶 Q10 能够深入细胞，强化细胞新陈代谢功能，可以抑制人体脂质氧化的过程。辅酶 Q10 性质很温和，没有刺激性和光敏感性，早晚都可以放心使用。
果酸	果酸能够消融好细胞和坏死细胞之间的链接，促进角质层脱落，还能刺激深层细胞的分化再生，加速了皮肤的新陈代谢，使皮肤摸起来更滑嫩。同时，果酸还具有抗氧化、保护细胞的作用。
六胜肽	六胜肽是一种肉毒成分，具有肉毒素的全部功能却不含有任何毒性，它能够有效舒缓并抑制额头的抬头纹、眼角的鱼尾细纹，以及其周边肌肉的收缩与活动，帮助肌肉放松，使肌肤弹性组织恢复柔顺平滑的线条。

保养品用语索引

想要成为一名美容护肤达人，就不能不了解以下这些常见的保养品用语。这些专用术语，能够帮助你深入了解每一种类型的保养品，再也不用为看不懂的说明书而苦恼了。

基础保养

这些是最基本最常见的保养品，主要就是维持肌肤的正常功能，避免肌肤因外在环境因素导致提前出现老化现象。



类别	英文对照	功能
清洁	Cleaning	去除附着在皮表的皮脂、角质层碎片、皮脂氧化分解物、汗液残渣等皮肤生理代谢物及空气中的灰尘。
化妆水	Toner	清洁皮肤并保持肌肤健康，恢复皮肤水油平衡，代谢多余角质，具有保湿平衡的整肤效果。其中水分含量高，保湿效果佳。
乳液	Milk lotion	油分含量不高的液态乳剂，介于化妆水和乳霜之间，触感较为清爽。主要用于皮肤保养后的保护程序，防止已吸收渗入的营养成分蒸发，并有助于维持皮肤的滋润度。
乳霜	Cream	油脂含量较高的稠态乳剂，外观通常呈现半固体状，主要用于保持皮肤基本的油分及水分，提升皮肤的保湿及柔软度，触感较为润泽，常用于滋润护肤。
精华	Essence	含有较高、较精纯、浓缩的护肤活性有效成分，可在最短时间被肌肤吸收，发挥其功效。

功能保养

机能性护肤品是指在保养品的基质中添加各种营养活性物质,对皮肤具有某种特定功效的护肤品,也是目前保养品的趋势。



类别	英文对照	功能
美白	Whitening	针对解决麦拉宁黑色素对皮肤肤色所造成的影响,是阻绝外来刺激因子、自由基,阻止任何会使麦拉宁细胞合成黑色素的途径,将已生成的黑色素淡化或剥离。
保湿	Moisturizing	皮肤干燥、皮脂分泌减少会让皮肤角质代谢变差,保湿产品可滋润角质层,避免肌肤表层水分过快蒸发。
抗老化	Anti~aging	消除皮肤老化纹路,促进真皮纤维增长,使肌肤紧致富有弹性,预防皮肤老化、暗沉。
修复	Repairing	针对不同的皮肤困扰进行补救,比如修复因过敏、炎症、晒伤等因素造成的肌肤问题。
防晒	Sun protecting	抵御因紫外线照射所引起的皮肤老化,预防皮肤晒黑。

短时保养

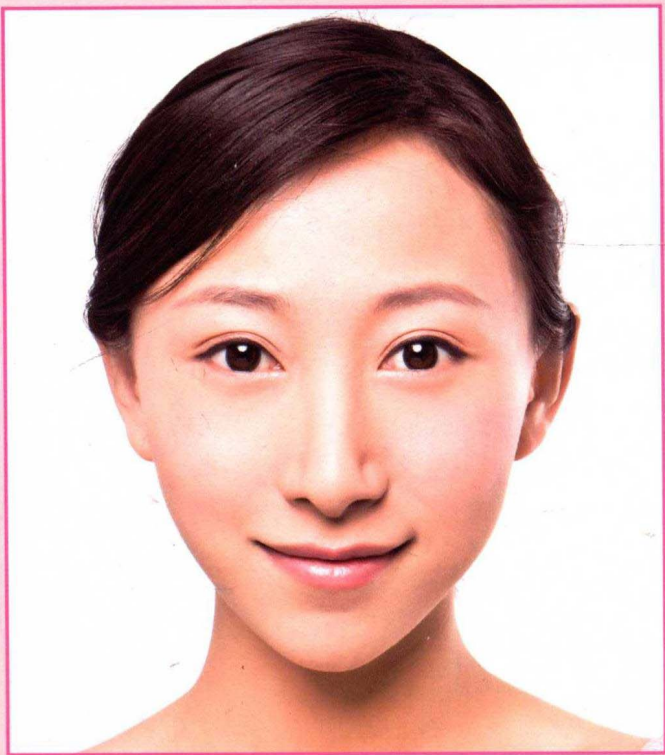
此类别的产品是因使用者需求衍生而来的,使用时间短却效果明显,无需天天使用,在皮肤出现状况时使用即可。

类别	英文对照	功能
面膜	Mask	面膜可以在最短时间内给予肌肤最多的养分,按功能可分为美白、保湿、祛皱等功效的面膜。按照使用方式可分为贴片、免洗、剥除等。面膜的最大特点就是简单、快捷。
导入液	Effector	导入液最大的功效就是将有效成分以最快的方式导入肌肤内,软化角质,促进肌肤吸收护肤品中的养分。
按摩霜	Massage cream	按摩霜最大的功效就是促进面部血液的微循环,达到放松效果,短时间内恢复肌肤的光泽感。

根据不同年龄选择保养品

你相信吗？护肤品也有年龄的区别，不同年龄的人，选择化妆品也要有所不同。根据自己的年龄，选择最适合自己的护肤品，才能达到事半功倍的效果。

20~30 岁



保养建议

1. 20 岁开始，应该为真皮层输送营养了，这样才能保持肌肤的弹性。针对自己的肌肤性质选择适合的精华液，如美白型、保湿型等。如果不知道选哪种好，就选保湿型的吧。
2. 此年龄段的人应该开始注意肌肤的暗沉、斑点和皱纹问题了，请尝试做美白面膜，因为面膜能够吸附沉积的色素。
3. 可针对刚出现皱纹的部位加强保湿护理，例如：涂眼霜、眼胶等。
4. 避免损害皮肤屏障和造成皮肤干燥缺水的外界因素，如：风、强烈的日光、辐射等。
5. 采取健康和规律的生活方式：减少烟酒、保持饮食平衡和足够的睡眠时间，尽量减少工作过度和紧张压力。

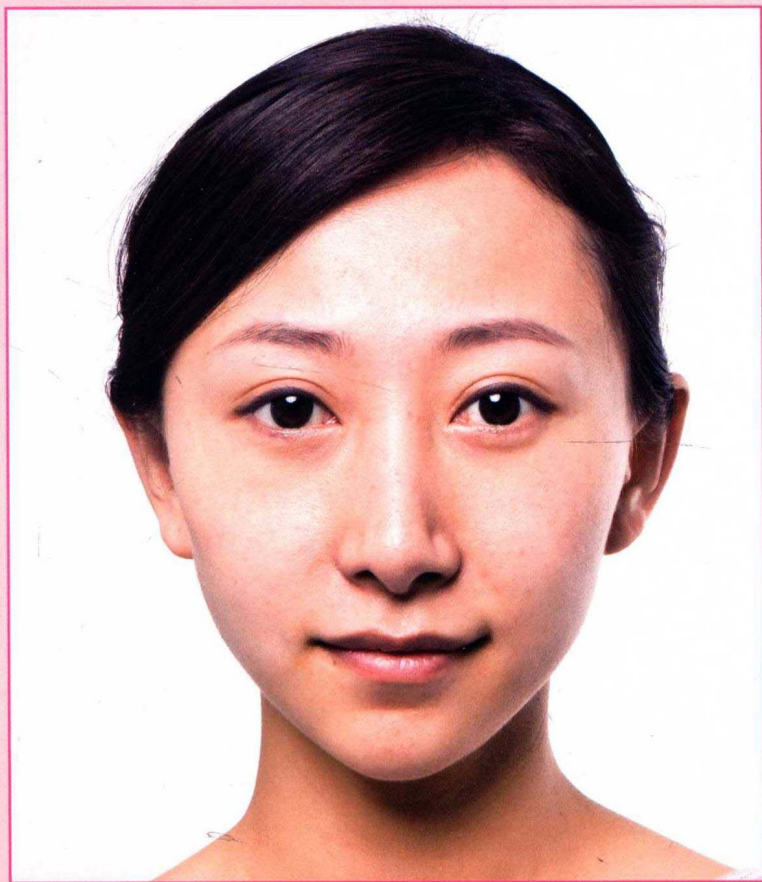
肌肤状况：

这个年龄阶段的皮肤刚出现细纹，但是大部分是假性皱纹（真性皱纹的前期），所以不是特别明显。

形成原因：

导致皱纹出现的原因可能是因为脸部长期处于干燥情况，生活状态极不稳定，存在不好的饮食习惯，比如喜食油炸、辛辣等食物，以及长期在空调房办公，或者长期在阳光下工作。

30~40 岁



保养建议

1. 请每天早晚使用，为真皮层输送营养的精华液，日常可以选用保湿型精华液。觉得肌肤出现了下垂，可以使用提升紧致肌肤型精华液。也可以在脸颊处使用提升紧致肌肤型精华液，其他部位使用保湿型精华液。
2. 过了30岁，请一定经常为自己的肌肤做按摩，以提高肌肤的活力，配合使用按摩膏效果更佳。
3. 使用具有淡化细纹功效的保养品，例如：从植物萃取出的雌激素、胶原蛋白、氨基酸类产品等。
4. 每周应以营养面膜敷脸兼按摩一次。
5. 一定记住，洗完脸后的3~5分钟之内是涂抹保养品的最佳时机。

肌肤状况：

依每个人老化的程度不同，有些人的细纹越来越明显，有些可能还伴随其他老化现象，如黑斑等。

形成原因：

岁月致使身体老化，肌肤新陈代谢减缓，肌肤的胶原蛋白及弹性纤维变性。

40 岁以上



保养建议

1. 尽量选择优质护肤品。
2. 除了雌激素、胶原蛋白、氨基酸等成分外，还应使用具有紧实效果的产品。
3. 保持良好充足的睡眠，可去除脸上紧绷的线条，看起来容光焕发。
4. 涂抹除皱晚霜与眼霜睡觉，让肌肤在夜间也吸收足够的营养。
5. 含有提拉紧致效果的护肤品是必不可少的，这样可以让肌肤看起来紧致有光泽，恢复年轻状态。

肌肤状况：

皱纹加深，脸颊松弛。

形成原因：

岁月的流逝及皮肤水分的缺少致使皮肤逐渐老化。这个年龄段的女性肌肤状态已经大不如以前，加之为家庭和孩子操劳，暗沉、皱纹纷纷找上门来，因此对化妆品的要求就非常严格了。