

# 轻护肤

## 范欣的神奇护肤术

绿色护肤养到自然白

范欣◎著

风靡亚洲的绿色护肤宝典

韩国明星都在用的神奇美肌术

经验证，95%的女性使用后肌肤都有明显改善。

摆脱含铅损肌产品，省钱又安心。绿色自然，让肌肤自由呼吸，恢复婴儿肌。

温和调理 / 彻底清洁 / 高效修护 / 凝润保湿 / 层层透白 / 击退暗黄 / 逆时轮廓 / 弹回紧致



◎ 击退各种皮肤问题 全方位修护年轻光滑、弹润透亮的雪白美肌，触手可及的绿色护肤术，拯救你的污染肌，逆龄生长从这本书开始！

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 范欣的神奇 护肤术

绿色护肤养到自然白

范欣◎著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

范欣的神奇护肤术：绿色护肤养到自然白 / 范欣著.

—北京：北京联合出版公司，2014.10

ISBN 978-7-5502-2576-3

I . ①范… II . ①范… III . ①女性—皮肤—护理  
IV . ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003435 号

**FANCY'S**

**MAGIC OF SKIN CARE**

# 范欣的神奇护肤术

## 绿色护肤养到自然白

---

选题策划：北京日知图书有限公司

特约编辑：冷寒风

封面设计：罗 雷

美术编辑：王道琴

责任编辑：咎亚会 徐秀琴

版式设计：韩少杰

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：17 字数：220千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2576-3

定价：49.00 元

---

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82082775



FANCY'S

MAGIC OF SKIN CARE

# 范欣的神奇护肤术

绿色护肤养到自然白

---

摄影总监：郭三省

摄影师：郭三省 王 哲

摄影助理：杨小乐

化妆助理：黄 岩

图片制作：赵泽峰 邵倩雅 孟旨涵 刘 杰 胡小杰

光盘剪辑：檀向媛 李亚梅

特别鸣谢：三省视觉文化传播有限公司

北京丝密造型机构

特别推荐：范欣神奇护肤术超清视频，在家做超好用无添加护肤品

<http://i.youku.com/FancyBeauty>





### 特别推荐

#### 《范欣的神秘彩妆书：1对1打造明星脸》

高圆圆、萨顶顶、张梓琳 影视歌各大天后联手重磅推荐  
霍起弟、毛戈平 化妆界泰斗特别力荐  
郭三省 顶级时尚摄影师亲自拍摄造型

最实用简单的日常妆容、最百变惊艳的特色彩妆；365天高段位彩妆技法，彻底颠覆你的所有形象！书中公开明星们都在用的遮瑕方式、电眼的化妆技巧，教你轻松打造陶瓷肌、轻松画出迷人魅眼妆！揭开明星们的秘密化妆技巧，从此变身化妆达人。

特别鸣谢：著名模特邱蔷  
新丝路中国模特大赛季军  
中国职业模特大赛季军

# CONTENTS

FANCY'S MAGIC OF SKIN CARE



## CHAPTER 1

# Skin Care

## 肌肤保养 ——绿色时代已经到来

### 绿色护肤来袭 / 13

什么是绿色护肤 / 13

绿色护肤，保养品选择有奥秘 / 14

给肌肤做好加减法 / 18

购买化妆品，要有两级消费观 / 21

美肌玩转OFF学，化妆品准时“上下班” / 24

护肤品选购锦囊 / 26

### “黑色”护肤预警 / 28

女人对抗肌肤问题备忘录 / 29

日常习惯，NG，NG，必须NG / 35

护肤7大盲点让你渐渐变丑 / 37

DIY“膜”法，做对才有效 / 43

学会辨认正规化妆品批号 / 49

正确辨别护肤品的优劣 / 50

点评护肤四风潮，学做要谨慎 / 52

美容院护肤误区答疑解惑 / 56

护肤品中易毁容的五大“黑客” / 58

关于化妆品中防腐剂的那些事 / 61

肌肤易过敏，换产品时需谨慎 / 63

## CHAPTER 2

# Cleaning

## 绿色清洁 ——让你的肌肤回归原生态

### 认清肤质，护理肌肤的源头 / 67

美丽肌肤的标准是什么 / 67

不同肤质的自我检测法 / 68

不同肤质的特点 / 69

不同肤质的绿色护肤方程式 / 71

不同肤质换季颐养必做功课 / 74

### 安全清洁，选对产品是关键 / 78

根据不同肤质选择卸妆产品 / 78

不同卸妆产品的优劣解析 / 80

脸部不同部位的卸妆步骤 / 82

7个卸妆细节让肌肤自由呼吸 / 85

洁面产品，认清功效再选择 / 85

根据肤质选用洁面品 / 87

早晚洁面的产品应有区别 / 89

四季洁面产品，该换得换 / 90

### 洗脸：避免重复错误 / 92

洗脸5步骤，一步都不能少 / 92

脸盆、毛巾、洁面海绵与双手，到底应该怎么选 / 94

选好洗脸水，肌肤细无痕 / 95

洗脸水也要加点“料” / 96

去角质：远离3个雷区 / 98

雷区1：常去角质令皮肤干净 / 98

雷区2：什么肤质都可以去角质 / 99

雷区3：去角质产品功效都一样 / 100



## CHAPTER 3

# Moisturizing

## 绿色保湿

### ——补水+锁水要一步到位

认清肌肤缺水状态 / 105

补水和保湿是一回事吗 / 105

皮肤的缺水警报 / 106

保湿误区让皮肤越来越干 / 107

控油的关键是补水 / 109

不可不知的6大保湿盲区 / 110

破译补水密码，锁紧肌肤水分 / 112

深层保湿，从内养开始 / 114

多喝水≠会喝水 / 114

肌肤不同缺水状态的水润对策 / 115

每日定时补水，皮肤水嫩光泽 / 116

揭开补水护肤品的“面纱” / 118

保湿，重在内养 / 119

补水保湿的10大食物 / 120

DIY保湿产品大公开 / 122

保湿效果极佳的手做面膜 / 122

好用易做的保湿水 / 123

省钱又好用的保湿喷雾自己做 / 124

给肌肤一套科学的补水方案 / 127

安全绿色保湿 / 129

你应该知道的：化妆品中的3种天然保湿因子 / 129

绿色保湿工具选择有讲究 / 130

急救攻略，7天变回水MM / 131

## CHAPTER 4

# Whitening

## 绿色美白

### ——打造健康自然、由内而外的白皙

美白是个系统工程 / 135

美白，肌肤自身有要求 / 135

美白的金科玉律，你记住几条 / 140

你应该知道的：6种最有效的美白成分 / 142

提亮肤色，抗击黑细胞沉淀 / 144

美白4部曲，快速Follow Me / 145

吃对食物，皮肤白皙嫩滑 / 148

沿用千年的绿色美白法 / 150

美白的幕后黑手是“日晒” / 153

认识晒伤肌肤的黑手——紫外线 / 153

防晒疑问，各个击破 / 154

防晒指数奥秘多，请你擦亮眼 / 156

一年四季防晒莫忽视 / 157

阳光下，物理防晒&化学防晒大PK / 158

身体局部防晒要细心 / 158

根据肤质选择防晒霜 / 159



远离汞和铅，美白产品选对才放心 / 161

拒绝含有汞、铅类的美白产品 / 161

天然成分，皮肤白得健康自然 / 162

巧用珍珠粉，白皙指日可待 / 163

美白 & 晒后修复面膜DIY / 164

评说美容院的美白方案 / 169



## CHAPTER 5

# Anti-Aging

## 绿色抗衰

### ——打破年龄“皱”语

抗衰护肤的4S计划 / 173

看看衰老是不是已经找上了门 / 173

排除自由基，抗老化的先驱 / 174

氧化，衰老的隐形杀手 / 175

抗氧化资讯快播 / 175

10大抗氧化食物，你吃了吗？ / 178

葡萄籽面膜，抗氧化先锋 / 180

抗氧化基本功速成 / 181

抗糖化，让你更胜20芳华 / 184

揭秘肌体糖化 / 184

拒绝黄脸婆，有效抗糖化 / 184

## CHAPTER 6

# Skin Problems

## 皮肤问题的针对性解决方案

### 黑眼圈

——活化眼周细胞，拒绝黑色素沉淀 / 189

黑眼圈成因关键词 / 189

香脂敷眼，重回明眸善睐 / 190

眼部保养跟我做，万无一失 / 191

局部加“膜”，造就迷人双眸 / 193

5妙招彻底远离“熊猫眼” / 194

美容院针对四种黑眼圈的扫黑战 / 195

吃对食物也能去除黑眼圈 / 197

### 痘及痘痕

——吃、用、护，三招重拾平滑美肌 / 199

痘及痘痕成因关键词 / 199

从痘痘看健康 / 200

痘不同，不同治 / 202

不可不吃的祛痘“神品” / 203

拯救痘痕的小魔法 / 205

### 色斑

——揭秘“斑”源，重在调养 / 209

色斑成因关键词 / 209

去除斑点，几味草药来帮忙 / 209

吃吃喝喝祛色斑 / 210

轻松就能搞定的淡斑美颜妙法 / 213

### 毛孔和黑头

——教你一次连根拔起 / 219

毛孔粗大与黑头堵塞成因关键词 / 219

你还在这样处理黑头吗 / 221

紧肤7招，一用就灵 / 222

零毛孔其实就那么简单 / 222



## 细纹

——小方法帮你抚平 / 224

细纹成因关键词 / 224

10大抗皱法，你与岁月赌输赢 / 225

深浅皱纹祛除各有道 / 227

## 经期肌肤

——那几天，让你的肌肤水当当 / 228

经后期肌肤保养品选择有讲究 / 228

自制保湿面膜，对抗经期脸部干燥 / 230

3种方法对抗恼人的经期痘 / 232

## CHAPTER 7

# Beautiful schedule

### 24小时护肤，每个人都需要的美丽日程表

#### 清晨

做好基本功，好肤色出门 / 237

排毒晨浴，肌肤零负担出门 / 237

美白嫩肤早餐，美肌原动力 / 238

#### 上午

补水保湿，给肌肤防辐射保护层 / 240

空下来，给脸部做个活肤按摩 / 240

抗辐射小零食，你吃了吗 / 243

#### 中午

美白养颜餐，你吃了吗 / 245

不可不喝的美肤鲜花粥 / 245

滋阴美白，3款甜品女人必喝 / 246

糙米养出好肤色 / 247

#### 下午

肌肤修养好伙伴——养颜花草茶 / 248

花草茶，美肤新坐标 / 248

花草有神力，选择有门道 / 250

#### 晚间

给肌肤最充足的补给 / 252

睡前护理万万省不得 / 252

养好肤的美容觉细则 / 253

睡眠前怎样排毒 / 255

约会前的紧急护肤 / 255



## CHAPTER 8

# Body care

### 全身呵护，好肌肤无死角

全身各部位保养有别 / 259

全面保湿，扼杀身体细纹 / 259

年轻质感的仙鹤颈，谁会知道你的年龄 / 262

DIY唇膜，打造水嫩樱桃唇 / 263

柔嫩双手，女人的第二张脸 / 264

性感美背，就要如丝般润滑 / 266

白皙的美足，夏日赚足回头率 / 267

方便好用的护体帮手 / 268

沐浴小物，肌肤喜欢才行 / 268

盐浴：光滑肌肤的宝贝 / 269

美肤好宝贝，精油 / 269



FANCY'S  
MAGIC OF SKIN CARE



# 范欣的神奇 护肤术

绿色护肤养到自然白

范欣◎著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

范欣的神奇护肤术：绿色护肤养到自然白 / 范欣著.

—北京：北京联合出版公司，2014.10

ISBN 978-7-5502-2576-3

I. ①范… II. ①范… III. ①女性—皮肤—护理  
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003435 号

FANCY'S

MAGIC OF SKIN CARE

# 范欣的神奇护肤术

## 绿色护肤养到自然白

---

选题策划：北京日知图书有限公司

特约编辑：冷寒风

封面设计：罗 雷

美术编辑：王道琴

责任编辑：咎亚会 徐秀琴

版式设计：韩少杰

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：17 字数：220千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2576-3

定价：49.00 元

---

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82082775

# FOREWORD



岁月滑翔的声音就像鸟儿舒展羽翼的声音。宛若赤足走在沙滩上，许多的日子如潮水漫过双足，退去之后，了无印痕。只有悄无声息出现的那一道道皱纹，见证着岁月流逝的痕迹。

岁月对于女人犹如一柄锋锐无比的双刃剑，它帮助女人积淀了泛着幽香的内涵，却带走了女人最重要的美丽容颜。人生璀璨如烟花，美好却转瞬即逝。如何在有限的人生中，最大限度地留住美丽？这是每个女人都渴望得到的答案。

女人的美丽不在于浓妆艳抹、衣香鬓影。于清风朗月下最自然状态下的美才是真正自然纯净的美。因此，拥有好皮肤的女人一定是美丽的，因为她们可以用光洁细腻的皮肤，诠释自然之美。她们拥有并留住了自然送给女人最宝贵的财富——肌肤。

护肤应是女人必需的生活态度，但在爱自己的同时，很多女性朋友常常会在不知不觉中伤害自己。在数以万计的各类化妆品和护肤品中充斥着无数的化学物质。追求快速的效果，成为女性在追求美丽时最容易产生的错误观念。殊不知这些化学物质带给皮肤的伤害有多么严重。

美丽的肌肤之所以能为女人带来美丽，是因为它是自然赐予的礼物，维持它最初的自然美丽才是真正的保养，养肤理应回归自然。

一花一草，一叶一果，都是与我们一同生活在大自然中的生命。以天然养天然，才是保养皮肤的根本方法。大自然创造了足够保养皮肤的各种生物，纯天然且不含任何污染和化学物质，认识到这一点，并尽量远离不够天然和绿色的“护肤品”，才是美肌的真谛。

以上种种是我完成这本书的初衷，特别希望每一个女人都能定格自己的青春，持久驻颜。感谢帮我实现这次梦想的所有家人和朋友，也感谢每一位翻阅的读者！

希望大家永葆20芳华！让自己更美好，生活才会更美好！

# CONTENTS

FANCY'S MAGIC OF SKIN CARE



## CHAPTER 1

# Skin Care

## 肌肤保养 ——绿色时代已经到来

### 绿色护肤来袭 / 13

什么是绿色护肤 / 13

绿色护肤，保养品选择有奥秘 / 14

给肌肤做好加减法 / 18

购买化妆品，要有两级消费观 / 21

美肌玩转OFF学，化妆品准时“上下班” / 24

护肤品选购锦囊 / 26

### “黑色”护肤预警 / 28

女人对抗肌肤问题备忘录 / 29

日常习惯，NG，NG，必须NG / 35

护肤7大盲点让你渐渐变丑 / 37

DIY“膜”法，做对才有效 / 43

学会辨认正规化妆品批号 / 49

正确辨别护肤品的优劣 / 50

点评护肤四风潮，学做要谨慎 / 52

美容院护肤误区答疑解惑 / 56

护肤品中易毁容的五大“黑客” / 58

关于化妆品中防腐剂的那些事 / 61

肌肤易过敏，换产品时需谨慎 / 63

## CHAPTER 2

# Cleaning

## 绿色清洁 ——让你的肌肤回归原生态

### 认清肤质，护理肌肤的源头 / 67

美丽肌肤的标准是什么 / 67

不同肤质的自我检测法 / 68

不同肤质的特点 / 69

不同肤质的绿色护肤方程式 / 71

不同肤质换季颐养必做功课 / 74

### 安全清洁，选对产品是关键 / 78

根据不同肤质选择卸妆产品 / 78

不同卸妆产品的优劣解析 / 80

脸部不同部位的卸妆步骤 / 82

7个卸妆细节让肌肤自由呼吸 / 85

洁面产品，认清功效再选择 / 85

根据肤质选用洁面品 / 87

早晚洁面的产品应有区别 / 89

四季洁面产品，该换得换 / 90

### 洗脸：避免重复错误 / 92

洗脸5步骤，一步都不能少 / 92

脸盆、毛巾、洁面海绵与双手，到底应该怎么选 / 94

选好洗脸水，肌肤细无痕 / 95

洗脸水也要加点“料” / 96

去角质：远离3个雷区 / 98

雷区1：常去角质令皮肤干净 / 98

雷区2：什么肤质都可以去角质 / 99

雷区3：去角质产品功效都一样 / 100



## CHAPTER 3

# Moisturizing

## 绿色保湿

### ——补水+锁水要一步到位

认清肌肤缺水状态 / 105

补水和保湿是一回事吗 / 105

皮肤的缺水警报 / 106

保湿误区让皮肤越来越干 / 107

控油的关键是补水 / 109

不可不知的6大保湿盲区 / 110

破译补水密码，锁紧肌肤水分 / 112

深层保湿，从内养开始 / 114

多喝水≠会喝水 / 114

肌肤不同缺水状态的水润对策 / 115

每日定时补水，皮肤水嫩光泽 / 116

揭开补水护肤品的“面纱” / 118

保湿，重在内养 / 119

补水保湿的10大食物 / 120

DIY保湿产品大公开 / 122

保湿效果极佳的手做面膜 / 122

好用易做的保湿水 / 123

省钱又好用的保湿喷雾自己做 / 124

给肌肤一套科学的补水方案 / 127

安全绿色保湿 / 129

你应该知道的：化妆品中的3种天然保湿因子 / 129

绿色保湿工具选择有讲究 / 130

急救攻略，7天变回水MM / 131

## CHAPTER 4

# Whitening

## 绿色美白

### ——打造健康自然、由内而外的白皙

美白是个系统工程 / 135

美白，肌肤自身有要求 / 135

美白的金科玉律，你记住几条 / 140

你应该知道的：6种最有效的美白成分 / 142

提亮肤色，抗击黑细胞沉淀 / 144

美白4部曲，快速Follow Me / 145

吃对食物，皮肤白皙嫩滑 / 148

沿用千年的绿色美白法 / 150

美白的幕后黑手是“日晒” / 153

认识晒伤肌肤的黑手——紫外线 / 153

防晒疑问，各个击破 / 154

防晒指数奥秘多，请你擦亮眼 / 156

一年四季防晒莫忽视 / 157

阳光下，物理防晒&化学防晒大PK / 158

身体局部防晒要细心 / 158

根据肤质选择防晒霜 / 159





远离汞和铅，美白产品选对才放心 / 161

拒绝含有汞、铅类的美白产品 / 161

天然成分，皮肤白得健康自然 / 162

巧用珍珠粉，白皙指日可待 / 163

美白 & 晒后修复面膜DIY / 164

评说美容院的美白方案 / 169



## CHAPTER 5

# Anti-Aging

## 绿色抗衰

### ——打破年龄“皱”语

抗衰护肤的4S计划 / 173

看看衰老是不是已经找上了门 / 173

排除自由基，抗老化的先驱 / 174

氧化，衰老的隐形杀手 / 175

抗氧化资讯快播 / 175

10大抗氧化食物，你吃了吗？ / 178

葡萄籽面膜，抗氧化先锋 / 180

抗氧化基本功速成 / 181

抗糖化，让你更胜20芳华 / 184

揭秘肌体糖化 / 184

拒绝黄脸婆，有效抗糖化 / 184

## CHAPTER 6

# Skin Problems

## 皮肤问题的针对性解决方案

### 黑眼圈

——活化眼周细胞，拒绝黑色素沉淀 / 189

黑眼圈成因关键词 / 189

香脂敷眼，重回明眸善睐 / 190

眼部保养跟我做，万无一失 / 191

局部加“膜”，造就迷人双眸 / 193

5妙招彻底远离“熊猫眼” / 194

美容院针对四种黑眼圈的扫黑战 / 195

吃对食物也能去除黑眼圈 / 197

### 痘及痘痕

——吃、用、护，三招重拾平滑美肌 / 199

痘及痘痕成因关键词 / 199

从痘痘看健康 / 200

痘不同，不同治 / 202

不可不吃的祛痘“神品” / 203

拯救痘痕的小魔法 / 205

### 色斑

——揭秘“斑”源，重在调养 / 209

色斑成因关键词 / 209

去除斑点，几味草药来帮忙 / 209

吃吃喝喝祛色斑 / 210

轻松就能搞定的淡斑美颜妙法 / 213

### 毛孔和黑头

——教你一次连根拔起 / 219

毛孔粗大与黑头堵塞成因关键词 / 219

你还在这样处理黑头吗 / 221

紧肤7招，一用就灵 / 222

零毛孔其实就那么简单 / 222