

肌肤护理丛书

犀文图书 编著

油性肤质

护理方法

祛痘，恢复平滑肌肤；控油，还你清爽肌肤；
去黑头，让肌肤更洁净；抗毛孔，使肌肤更清澈。
一步一个脚印，给油性肌肤一个最贴心的护理。

茫茫书海中的一个邂逅，从此不再寻寻觅觅，她就是你的美丽导师。



CMS | 湖南美术出版社

肌肤护理丛书 犀文图书 编著



油性肤质 护理方法

831

CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

油性肤质护理方法 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南
美术出版社, 2013.10

(肌肤护理丛书)

ISBN 978-7-5356-5972-9

I. ①油… II. ①犀… III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307180号

肌肤护理丛书

油性肤质护理方法

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本: 1270×1012 1/40

印 张: 7.2

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5972-9

定 价: 36.00元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-25922015



前言 preface

美丽的女人是人世间一道靓丽的风景，每个女性朋友都希望拥有让人眼前一亮的迷人魅力，但仅仅怀着美好的愿望是远远不够的，即便是天生丽质者，如果不懂得照料肌肤，任凭风吹日晒，也会很快成为过去时。

对此，我们精心策划了这套肌肤护理丛书，希望您能更加爱惜自己的肌肤，给你的肌肤最细致的呵护。本丛书共分为三册：《干性肤质护理方法》、《油性肤质护理方法》、《混合性肤质护理方法》等，是一套针对干性、油性、混合性等三种主要肤质的护理丛书。

而本册《油性肤质护理方法》从护肤前的准备，油性肤质的基础护理、专业护理、特殊护理及自我调理等方面详细为你介绍了油性肤质的护理方法，从卸妆、清洗到祛痘、控油等等各个细节上帮你了解油性肤质的常见问题，让你可以更深入地了解自己的肤质，给自己的肌肤一个贴心的呵护。

目录 contents

Part 1 美丽护肤前奏

- 2 肌肤的基本类型
- 6 如何检测你的肤质类型
- 7 影响肌肤美丽的因素
- 8 油性肤质常见问题

Part 2 基础护理

- 10 油性肤质基本护理五步走
- 11 卸妆
- 14 清洗
- 21 爽肤
- 24 润肤
- 27 面膜
- 36 油性肤质四季护理
- 37 春季
- 39 夏季
- 41 秋季
- 43 冬季



Part 3 专业护理

46 祛痘

47 青春痘产生的原因

48 认识痤疮皮肤

50 痤疮皮肤护理

55 暗疮针的使用方法

56 去黑头

57 简单有效去黑头

62 抗毛孔

63 毛孔粗大的成因

64 毛孔粗大护理方案

67 控油

68 控油秘方

70 专业护理步骤

Part 4 特殊护理

72 香薰护肤

73 油性肤质适用精油介绍

74 精油用法

77 脱屑

78 皮肤脱屑的方式

79 脱屑的好处

80 脱屑水

81 磨砂膏

Part 5 自我调理

83 油性肤质饮食攻略

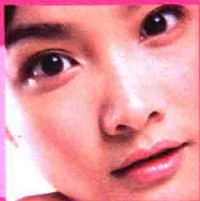
84 油性肤质该怎么调节饮食

86 完美护肤必备养分

88 美丽达人从改掉坏习惯做起

90 穴位按摩





Part 1

美丽护肤前奏

- ◎ 肌肤的基本类型
- ◎ 如何检测你的肤质类型
- ◎ 影响肌肤美丽的因素
- ◎ 油性肤质常见问题

肌肤的基本类型

一般，我们将肌肤分为五种类型：中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。

中性皮肤

特点：皮脂分泌量适中，皮肤不干不油，厚薄适中，对外界刺激不敏感，肤质红润细腻，富有弹性，毛孔较小。一般夏季偏油，冬季偏干，pH值在5~5.6之间，是最理想、最健康、也是最难保持的肤质，多见于青春期前。



✓ 1. 目测法

皮肤紧绷感在洗脸后 30 分钟左右消失，皮肤既不干也不油，面色红润，皮肤光滑细腻，富有弹性。

✓ 2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上沾油污面积不大，呈微透明状。

💖💖 干性皮肤

特点：皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，白皙缺水，对外界刺激较敏感，毛孔细小而不明显，易干裂、脱皮，易生成细纹、色斑。pH 值在 4.5~5 之间。一般分为缺水性干性肤质和缺油性干性肤质，前者多见于 35 岁以上中年人，易产生细纹和皮肤松弛现象，后者则多见于年轻人，肌肤不油也无光泽。



如何辨别肤质缺水还是缺油？

✔ 1. 目测法

干性缺水：皮肤紧绷感在洗脸后 40 分钟左右消失，皮肤较薄，干燥而不润泽，可见细小皮屑，皱纹较明显，皮肤松弛缺乏弹性。

干性缺油：皮肤紧绷感于洗脸后 40 分钟左右消失，皮脂分泌量少，皮肤较干，缺乏光泽。

✔ 2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上沾有油污，但面积不大，呈微透明状为干性缺水；纸巾上基本不沾油迹则为干性缺油。

油性皮肤

特点：皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，皮纹较粗，易受外界污染，细菌抵抗力差，易因毛孔堵塞而长黑头、粉刺、暗疮。pH 值在 5.6~6.6 之间。此类肌肤对外界刺激不敏感，耐晒，不易起皱纹、衰老，常见于青春发育期的年轻人，具体可分为普通油性和超油性两种。



如何辨别肤质是普通油性还是超油性？

✓ 1. 目测法

普通油性：皮肤紧绷感在洗脸后 20 分钟内消失，皮脂分泌量多而使皮肤呈现出油腻光亮感。

超油性：具有普通油性皮肤的特征，又因皮脂分泌过多，淤积在皮囊内不能顺利排出，而使皮肤油腻，并出现黑头、白头、痤疮等。

✓ 2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上见大片油迹，呈透明状为普通油性皮肤；大量油分被吸附到纸巾，使纸巾呈透明状为超油性皮肤。



💜💖 混合性皮肤

特点：兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。通常表现为“T”形分布：前额、鼻子周围、下巴呈油性，脸颊则为中性或干性；有时眼睑周围呈干性。混合性皮肤如不妥善护理，会使油性皮肤部分更加油腻，甚至出现痤疮；也会使干性部分更加干燥，出现皱纹等老化现象。这类皮肤多见于25~35岁的年轻人。

鉴别方法：不同部位分别具有不同类型皮肤的特征。

💜💖 敏感性皮肤

特点：易受内外某些不利因素如灰尘、宠物毛发、湿度、风、日照、辐射、化妆品、压力等刺激，而出现皮肤红肿、瘙痒、刺痛、灼热、紧绷等现象。一般分为干性敏感性肌肤、油性敏感性肌肤、中性敏感性肌肤、混合性敏感性肌肤四种类型。

如何检测你的肤质类型

了解皮肤类型和状态的方法很多，最理想的当然是找专业美容顾问在仪器配合下进行确定。但在时间和金钱不允许的情况下，也可以进行自我检测。请选择自己身心放松、情况良好的日子，且在光线充足的地方，来做皮肤测试。

洗脸测试法

洁面后，不擦任何保养品，面部紧绷感觉 40 分钟后消失，为干性。30 分钟后消失，为中性。20 分钟后消失，为油性。

触摸测试法

早晨起床时，用手触摸皮肤，感觉油腻，为油性；感觉粗糙，为干性；感觉平滑，为中性。

pH 试纸测试法

用 pH 试纸擦拭唇沟处汗液，比色即可得出。

干性皮肤：pH 值为 4.5~5

油性皮肤：pH 值为 5.6~6.6

中性皮肤：pH 值为 5~5.6

脸上覆纸测试法

在洗净脸部 60 分钟后，将白色透明的薄纸贴在前额、鼻、两颊和太阳穴上，3~5 分钟取下：

纸上没有脂肪痕迹——干性皮肤。

纸上的脂肪痕迹面积大，特别明显——油性皮肤。

纸上的脂肪痕迹不均匀，在中间最明显——混合性皮肤。

影响肌肤美丽的因素

✔ 1. 内分泌的影响

雄性激素和肾上腺激素可使皮脂腺腺体肥大，分泌功能增强。所以一般男性皮肤比女性更油，毛孔也更粗。

✔ 2. 外界温度的影响

气温高时，皮脂分泌量较多；气温低时，皮脂分泌量减少。所以夏季皮肤较冬季会更油。

✔ 3. 皮表湿度的影响

当皮肤表面水分充足时，皮脂易于乳化、扩散；而皮肤干燥时，皮脂的分泌和扩散会变得缓慢。

✔ 4. 年龄的影响

儿童期皮脂分泌量较少；青春期分泌增多；35岁以后逐渐减少。所以儿童和中老年人的皮肤偏干，而青春期皮肤偏油。

✔ 5. 饮食影响

油腻性食物、辛辣刺激性食物会使皮脂分泌量增加，所以油性皮肤，尤其是长痤疮的人不宜吃甜食、油腻和刺激性食物。



油性肤质常见问题

油性皮肤的 pH 值是多少？

油性皮肤的 pH 值在 5.6~6.6 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。

油性皮肤经常出现的问题有哪些？

油性皮肤经常出现的问题有：经常油光满面，1~2 小时就要用吸油纸擦脸，夏季油光严重，天气转冷时易缺水；经常会有暗疮、青春痘、粉刺或黑头等；易出油，但不易过敏以及产生皱纹。

形成油性皮肤的因素有哪些？

- ✔ 1. 心理因素，现代人承受过大的压力及生活节奏紧张，是促使肌肤出油的主要原因之一。
- ✔ 2. 激素分泌，雌激素及雄激素分泌的多少，也会影响油脂的分泌。
- ✔ 3. 年龄因素，青春期比任何年龄段都更容易出油。
- ✔ 4. 气候因素，温度高时皮脂的分泌量就会增加。应避免高温及忽冷忽热的温度变化。

油性皮肤的基本保养要点有哪些？

油性皮肤的基本保养要点主要有两点：控制油脂分泌和保湿。



Part 2 基础护理

◎油性肤质基本护理五步走

◎油性肤质四季护理



油性肤质基本护理五步走

你知道日常护肤分几步走吗？你知道如何卸妆、洗脸吗？如果连这些工作都没做到位，又怎么能有晶莹透亮的肌肤呢？

卸妆→清洗→爽肤→润肤→面膜

卸妆

化妆使我们变得更美丽动人，但同时也给肌肤带来了额外的负担，所以来个彻底的卸妆是必不可少的。

眼部卸妆



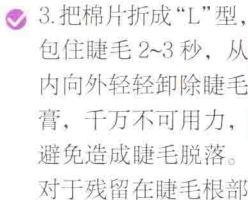
1



2

✓ 1. 用沾有卸妆液的棉棒轻轻擦拭眉毛，把眉粉清理干净。

✓ 2. 用化妆棉沾上卸妆液，轻敷在眼部 3~5 秒，让彩妆慢慢溶解。



✓ 3. 把棉片折成“L”型，包住睫毛 2~3 秒，从内向外轻轻卸除睫毛膏，千万不可用力，避免造成睫毛脱落。对于残留在睫毛根部



3



4

难以清理的彩妆，可用沾了卸妆液的棉棒，局部抹擦卸除。

✓ 4. 再用干净的化妆棉，从内向外轻轻卸除眼影。对折棉片，横向卸除下眼影及眼线，向上看，卸得更干净。来回卸到化妆棉不再沾染颜色为止，眼角、眼线难以卸除的死角，可用棉棒加以清理，一定要清干净！

注意

切忌用力搓揉，以免伤到娇弱的眼周肌肤；尽量不要让沾有彩妆的棉棒污染到下眼睑，否则时间长了，色素沉积会形成黑眼圈；若戴隐形眼镜，一定记得卸妆前先取出，以免化妆品的油脂弄脏镜片。