

最有效的补水方法

完美解决各种肤质、各种状况的补水难题

摩天文传◎编著

90%的皮肤问题是缺水引起的。

最棘手的护肤问题也能用最简单的水来解决。

肌肤与水分之间不得不说的秘密！

干燥是肌肤的最大敌人，而你时刻掌握抢救的开关！



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 跟最有效的补水方法 发送至 10658080 手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社

御泥坊签约艺人：南笙



最有效的补水方法

摩天文传◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

最有效的补水方法 / 摩天文传编著. — 南京 : 江苏凤凰
科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5537-3842-0

I. ①最… II. ①摩… III. ①皮肤—护理—基本知识

IV. ① TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219664 号

最有效的补水方法

编 著	摩天文传
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	710 mm×1000 mm 1/16
印 张	12
字 数	120000
版 次	2014 年 11 月第 1 版
印 次	2014 年 11 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3842-0
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

Contents

Chapter 1 知己知彼

了解常识，读懂肌肤补水密码

你的肌肤需要喝水吗	12
肌肤问题与水分之间不得不说的秘密	14
补水原理没有你想象的那么复杂	16
补水和保湿是一对孪生姐妹	18
角质层和皮脂膜是肌肤补水拦路虎	20
补充胶原蛋白，呵护真皮“储水库”	22
水油平衡的肌肤，才是健康好肌肤	24
水分是如何在眼皮底下跑掉的	26
那些我们看不懂的“水”	28

Chapter 2 补水有道

量“肤”定制，你的专属补水方案

肌肤补水前，先测试你的肤质类型	32
干性皮肤：补水面膜阻击肌肤“干荒”	34



油性皮肤：水油平衡是护肤密码	36
混合性皮肤：分区补水大有讲究	38
中性皮肤：未雨绸缪健康补水	40
敏感性皮肤：精简补水零负担	42
性格不一样的“水”，用法各不同	44
睡眠质量不好，肌肤水分留不住	46
多吃这些食物，让肌肤水嫩无敌	48

Chapter 3 精解护肤

让补水护养从此不留难题

揭秘！护肤品主要补水成分大盘点	52
洗护得当，不让水分在洗脸时溜走	56
补水啫喱、乳液、面霜，谁是你的真爱	58
常被遗忘的补水先锋——打底精华液	60
看面膜效果决定敷用方式	62
升级观念，保湿精华液这样用才有效	64
喷雾是最受欢迎的补水急救先锋	66
这些易忽略的补水死角，更需精心呵护	68
纠错！这些补水错误别再犯	70



Chapter 4 贯彻全天

让肌肤水嫩一整天的护养秘诀

喝好早起第一杯水，唤醒干渴的肌肤	74
千万别错过洗脸后的 10 秒补水好时机	76
上午 10 点让喷雾上阵，做好补水第一步	78
午后 2 点做好控油，让肌肤水油平衡	80
来杯补水下午茶，让肌肤水润由内而外	82
晚饭后洗个脸，打通肌肤补水通道	84
泡浴时敷 1 片补水面膜，效果非常棒	86
睡美容觉之前，涂抹锁水面霜不可少	88

Chapter 5 四季补水

由内而外养出水当当好肌肤

春季饮水，让肌肤水润光彩	92
春季干燥，加湿器不可少	93
春季更换清爽、补水兼备的护肤品	94
春季用补水精油，唤醒肌肤活力	95
夏季清洁肌肤要适度，保持水油平衡	96



夏季精简护肤，让补水护养轻松无负担	97
夏季加强防晒，呵护肌肤保水因子	98
秋季常喝润肺茶，打好肌肤水润底子	100
秋季来临加强眼周补水防护	101
秋季给肌肤加点精华“补水餐”	102
秋季三步对抗难缠敏感肌	103
冬季加强血液循环，让水分透出来	104
冬季警惕办公“温室”悄悄夺走水分	105
冬季人人都值得拥有的补水面霜	106

Chapter 6 补水进修

打通关卡，升级补水达人

短时补水，水乳套装让肌肤有水无忧	110
短时补水，纸面膜让爽肤水保湿升级	112
短时补水，按摩脸部促进水分吸收	114
短时补水，婴儿油筑起肌肤保湿屏障	115
短时补水，清除油光让水分不失衡	116
深层补水，定期清除角质让水分畅通无阻	118
深层补水，养成蒸脸好习惯	120
深层补水，睡前三明治面膜养出水嫩肌肤	122





深层补水，小分子护肤品深度渗透	124
深层补水，红酒也是补水的催化剂	126
晒后补水，精选具有保湿功效的防晒霜	128
晒后补水，美白要放在补水之后	130
晒后补水，巧妙化解晒后肌肤干痒	132
晒后补水，循序渐进让晒后肌肤喝水	134
晒后补水，冰镇法补水、舒缓一举两得	136
化妆补水，妆前敷补水面霜告别卡粉	138
化妆补水，乳液混合粉底液让上妆更轻松	140
化妆补水，加一步保湿妆前乳更水嫩	142
化妆补水，唇部补水唇妆更出色	144
化妆补水，卸妆有道让水分不流失	146

Chapter 7 补水 DIY

足不出户也能让肌肤水润的智慧

自制补水面膜常用的天然材料	150
有备无患，补水面膜前的准备工作	152
密集补水面膜：化解各种干燥难题	154
控油补水面膜：蔬果调理水油平衡	157
美白补水面膜：缤纷蔬果丰富滋养	161

抗皱补水面膜：优质蜂蜜强润力度 165

软化角质面膜：温和打通补水通道 169

补水餐吃出水润美肌 173

Chapter 8 补水有道

升级技巧，做会喝水的女人

喝水有时机，别让黄金时间白白浪费 176

这样喝水能够健康瘦身 178

从一日三餐中获取“看不见”的水 180

物极必反，勤补水未必就好 182

喝运动饮料的学问，你懂了吗 184

警惕！甜味饮料常有补水陷阱 186

果汁不是水，用果汁补水效果有限 188

选对健康的水，才能光彩照人 190



最有效的补水方法

摩天文传◎编著

图书在版编目(CIP)数据

最有效的补水方法 / 摩天文传编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5537-3842-0

I. ①最… II. ①摩… 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(2014)第219664号

最有效的补水方法

编 著	摩天文传
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	710 mm×1000 mm 1/16
印 张	12
字 数	120000
版 次	2014年11月第1版
印 次	2014年11月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3842-0
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

90% 的肌肤问题是缺水引发的！

每个人的身边总会有一个“白雪公主”般的女性朋友，她的皮肤细腻光滑、白里透红，问及她使用什么护肤品，她总是说并没有什么特别的护理，让人既羡慕又嫉妒。其实，皮肤好的人都是因为肌肤拥有充足的水分，看起来既健康又水嫩。而皮肤差的人，归根到底大都是由于皮肤缺水导致的。所以只要持之以恒做好皮肤补水工作，一切皮肤问题都会对你敬而远之，你也能逐渐找回如初生婴儿般的白嫩肌肤。

补水的方法很多，但是有效的补水才能有效改善肌肤！

补水的方法可以有一千种一万种，但是最适合你的其实只有屈指可数的几种。本书从当今全球美容最新护肤研究成果中，精选出最有效的补水方法，并且经过皮肤专家的专业指导和美容达人的亲身验证，去芜存菁编写而成。书中介绍的都是实战中最有效、理论上最科学的补水方法，让你不需要再用自己的脸做实验室，第一次就能科学而有效地给肌肤最优的补水方案。

科学地给肌肤补水，才能让肌肤永葆年轻！

补水不是拿着保湿喷雾乱喷一气，补水也不是敷着面膜看电视。本书将更正你长久以来的错误补水观念，针对不同肌肤为你定制专属补水方案，并针对一年四季制定不同的补水策略，还教会你如何锁住水分，让你的肌肤一天 24 小时、一年 365 天，无时无刻不徜徉在水分子的世界里。

这是一本有效、实用、立竿见影的补水宝典。

本书由国内知名的美容时尚权威研究机构摩天文传倾力创作，让时尚背靠科学为依托，让科学插上时尚的翅膀，让你深入浅出了解补水的大小事，掌握最有效的补水方法，让你拥有白里透红、吹弹可破的健康肌肤，时刻散发出美丽光彩。



目录

Contents

Chapter 1 知己知彼

了解常识，读懂肌肤补水密码

你的肌肤需要喝水吗	12
肌肤问题与水分之间不得不说的秘密	14
补水原理没有你想象的那么复杂	16
补水和保湿是一对孪生姐妹	18
角质层和皮脂膜是肌肤补水拦路虎	20
补充胶原蛋白，呵护真皮“储水库”	22
水油平衡的肌肤，才是健康好肌肤	24
水分是如何在眼皮底下跑掉的	26
那些我们看不懂的“水”	28

Chapter 2 补水有道

量“肤”定制，你的专属补水方案

肌肤补水前，先测试你的肤质类型	32
干性皮肤：补水面膜阻击肌肤“干荒”	34



油性皮肤：水油平衡是护肤密码	36
混合性皮肤：分区补水大有讲究	38
中性皮肤：未雨绸缪健康补水	40
敏感性皮肤：精简补水零负担	42
性格不一样的“水”，用法各不同	44
睡眠质量不好，肌肤水分留不住	46
多吃这些食物，让肌肤水嫩无敌	48

Chapter 3 精解护肤

让补水护养从此不留难题

揭秘！护肤品主要补水成分大盘点	52
洗护得当，不让水分在洗脸时溜走	56
补水啫喱、乳液、面霜，谁是你的真爱	58
常被遗忘的补水先锋——打底精华液	60
看面膜效果决定敷用方式	62
升级观念，保湿精华液这样用才有效	64
喷雾是最受欢迎的补水急救先锋	66
这些易忽略的补水死角，更需精心呵护	68
纠错！这些补水错误别再犯	70



Chapter 4 贯彻全天

让肌肤水嫩一整天的护养秘诀

喝好早起第一杯水，唤醒干渴的肌肤	74
千万别错过洗脸后的 10 秒补水好时机	76
上午 10 点让喷雾上阵，做好补水第一步	78
午后 2 点做好控油，让肌肤水油平衡	80
来杯补水下午茶，让肌肤水润由内而外	82
晚饭后洗个脸，打通肌肤补水通道	84
沐浴时敷 1 片补水面膜，效果非常棒	86
睡美容觉之前，涂抹锁水面霜不可少	88

Chapter 5 四季补水

由内而外养出水当当好肌肤

春季饮水，让肌肤水润光彩	92
春季干燥，加湿器不可少	93
春季更换清爽、补水兼备的护肤品	94
春季用补水精油，唤醒肌肤活力	95
夏季清洁肌肤要适度，保持水油平衡	96



夏季精简护肤，让补水护养轻松无负担	97
夏季加强防晒，呵护肌肤保水因子	98
秋季常喝润肺茶，打好肌肤水润底子	100
秋季来临加强眼周补水防护	101
秋季给肌肤加点精华“补水餐”	102
秋季三步对抗难缠敏感肌	103
冬季加强血液循环，让水分透出来	104
冬季警惕办公“温室”悄悄夺走水分	105
冬季人人都值得拥有的补水面霜	106

Chapter 6 补水进修

打通关卡，升级补水达人

短时补水，水乳套装让肌肤有水无忧	110
短时补水，纸面膜让爽肤水保湿升级	112
短时补水，按摩脸部促进水分吸收	114
短时补水，婴儿油筑起肌肤保湿屏障	115
短时补水，清除油光让水分不失衡	116
深层补水，定期清除角质让水分畅通无阻	118
深层补水，养成蒸脸好习惯	120
深层补水，睡前三明治面膜养出水嫩肌肤	122





深层补水，小分子护肤品深度渗透	124
深层补水，红酒也是补水的催化剂	126
晒后补水，精选具有保湿功效的防晒霜	128
晒后补水，美白要放在补水之后	130
晒后补水，巧妙化解晒后肌肤干痒	132
晒后补水，循序渐进让晒后肌肤喝水	134
晒后补水，冰镇法补水、舒缓一举两得	136
化妆补水，妆前敷补水面霜告别卡粉	138
化妆补水，乳液混合粉底液让上妆更轻松	140
化妆补水，加一步保湿妆前乳更水嫩	142
化妆补水，唇部补水唇妆更出色	144
化妆补水，卸妆有道让水分不流失	146

Chapter 7 补水 DIY

足不出户也能让肌肤水润的智慧

自制补水面膜常用的天然材料	150
有备无患，补水面膜前的准备工作	152
密集补水面膜：化解各种干燥难题	154
控油补水面膜：蔬果调理水油平衡	157
美白补水面膜：缤纷蔬果丰富滋养	161