


肌肤护理丛书  
犀文图书 编著



# 混合性肤质 护理方法



祛痘，摆脱讨厌的成人痘；去黑头，告别顽固的草莓鼻；  
祛斑，恢复细嫩的肌肤；香薰，享受悠然的时光。  
一步一个脚印，给混合性肌肤一个最细心的护理。

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。



CTS | 湖南美术出版社



肌肤护理丛书

犀文图书 编著

# 混合性肤质 护理方法

CTS | 湖南美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

混合性肤质护理方法 / 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混… 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307185号

### 肌肤护理丛书

## 混合性肤质护理方法

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《混合性肤质护理方法》从护肤前的准备，混合性肤质的基础护理、专业护理、特殊护理及自我调理等方面详细为你介绍了混合性肤质的护理方法，从卸妆、爽肤到去黑头、祛斑等等各个细节上帮你了解混合性肤质的常见问题，让你可以更深入了解自己的肤质，更好地护理自己的肌肤。

# 目录 contents

## Part 1 美丽护肤前奏

- 2 肌肤的基本类型
- 6 试着检测你的肤质
- 8 混合性肤质常见问题

## Part 2 基础护理

- 10 混合性肤质基本护理五步走
- 11 卸妆
- 14 清洗
- 20 爽肤
- 23 润肤
- 25 面膜
- 34 混合性肤质四季护理
- 35 春季
- 37 夏季
- 39 秋季
- 41 冬季



## Part 3 专业护理

- 44 “T”区的烦恼
- 47 祛除成人痘
- 48 痘痘告诉你哪里生病了
- 50 成人痘产生的原因
- 52 全面“战痘”
- 57 去黑头
- 58 简单有效去黑头
- 60 解决毛孔问题
- 61 导致毛孔粗大的原因
- 62 毛孔护理方案
- 65 色斑
- 66 色斑的成因及分类
- 69 色斑皮肤的护理

## Part 4 特殊护理

- 74 香薰护肤
- 75 平衡油脂
- 76 暗疮护理
- 77 收敛毛孔
- 78 脱屑

## Part 5 自我调理

- 82 混合性肤质饮食攻略
- 83 混合性肤质该怎么调节饮食
- 85 完美护肤必备养分
- 87 须改掉的8个“毁容”习惯
- 89 按摩靓肤





# Part 1

## 美丽护肤前奏

- ◎ 肌肤的基本类型
- ◎ 试着检测你的肤质
- ◎ 混合性肤质常见问题



# 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：**中性皮肤是最美丽、最理想的一种皮肤，常见青春发育期前的少女，PH值在5.0~5.6之间。皮脂腺和汗腺分泌适中，组织紧密、平滑，不干也不油腻，无明显毛孔，细嫩而富有弹性，厚薄适中，对外界刺激不太敏感，皮肤没有瑕疵。皮肤易随季节和健康状况的变化而局部变油、变干。

### ✓ 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。





## 油性皮肤

**特点：**毛孔粗大，油脂分泌量多。易受细菌感染，易生粉刺甚至痤疮，皮肤油腻光亮，上妆后容易脱落。不容易起皱纹，皮质厚硬，肤色较深，对外界刺激不敏感。多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。



### 普通油性皮肤

#### 1. 目测法

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。

#### 2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上见大片油迹，呈透明状。

### 超油性皮肤

#### 1. 目测法

它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

大量油分被吸附到纸巾，使纸巾呈透明状。

## 干性皮肤

**特点：**皮肤白皙，毛孔细小而不明显，皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易产生细小皱纹，毛细血管浅、易破裂，对外界刺激比较敏感。具体可分为干性缺水和干性缺油两种。

### 干性缺水

多见于35岁以后，与汗腺功能减退、皮肤营养不良、缺乏维生素A、饮水不足等因素有关。

#### ✓ 1. 目测法

皮肤紧绷感在洗脸后40分钟左右才会消失，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。

#### ✓ 2. 纸巾拭擦法观察

类似中性皮肤，纸巾上沾油污面积不大，呈微透明状。

### 干性缺油

多见于年轻人，由于皮脂分泌量少，不能滋润皮肤；或护肤方法不当，常用碱性大的护肤品，导致皮肤缺油。皮肤缺油常伴随缺水。

#### ✓ 1. 目测法

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

纸巾上基本不沾油迹。

## 混合性皮肤

**特点：**混合性皮肤是一个人同时具有两种或两种以上类型皮肤，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；有时眼脸周围呈干性。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。

**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。

# 试着检测你的肤质

保养皮肤要从了解皮肤状况开始，那么你的肌肤又是属于哪一种类型呢？一起来测测吧！

## 测试开始

- 你的皮肤外观如何？
  - 毛孔细致但缺乏光泽
  - 比较细腻，但鼻头稍有油光及黑头的出现
  - 毛孔粗大、有黑头，泛油光
- 你的皮肤触感如何？
  - 全脸触感细腻，柔软
  - 两颊触感光滑细腻，鼻头稍油腻
  - 全脸触感油腻
- 你化妆妆后通常会？
  - 皮肤有浮粉现象，妆面不服帖
  - 皮肤吸粉较好，T区比较容易脱妆
  - 皮肤吸粉速度快，容易脱妆
- 你的皮肤容易产生粉刺吗？
  - 不，从来没有
  - 是的，有时候
  - 是的，经常发生
- 你洗完脸皮肤通常会？
  - 很快产生紧绷感
  - 稍微有紧绷感
  - 不会有紧绷感
- 你的脸部会出现起皮现象吗？
  - 经常出现
  - 天气特别干时两颊有时会出现
  - 从不
- 你的皮肤现状如何？
  - 相当紧致，有弹性
  - 有一点松弛
  - 非常松弛
- 你的脸部皱纹情况？
  - 基本上没有，眼角稍有皱纹
  - 眼角有细纹
  - 额头有细纹出现，眼角，嘴角皱纹较明显
- 你的面霜通常给你什么感觉？
  - 不够滋润，有时还是觉得干燥
  - 还好，没什么特别的感觉
  - 不太愿意涂，喜欢清爽一些的感觉
- 你觉得你的皮肤应该如何改善？
  - 保湿，因为比较干燥
  - 两颊保湿，T区最好能去去油光、黑头
  - 清爽，因为太油了

## 计分规则

选 A 得 1 分，选 B 得 3 分，选 C 得 5 分，最后将分数加总。

## 测评结果

### 10 ~ 15 分：干性皮肤

建议：干性皮肤的 MM 应选用养分多、滋润型的乳液化妆品，以使肌肤湿润、健康、有活力。定期做面部按摩，提高肌肤温度，改善血液循环，增进肌肤的生理活动，使肌肤光润亮泽。注意饮食营养平衡（脂肪可稍多一些）。冬季室内受暖气影响，肌肤会变得更加粗糙，因此室内宜使用加湿器。

### 16 ~ 35 分：混合性皮肤

建议：混合性皮肤的 MM 可以用比较滋润的保养品，注意两颊的保湿，但 T 区要做好清洁工作，最好跟两颊分开护理，用些比较清爽的产品，控制多余油分的产生。一些去油光和去黑头的特效产品只在 T 区部位，多吃水果。千万不要嫌护肤程序麻烦哦！

### 36 ~ 50 分：油性皮肤

建议：油性皮肤的 MM 应使用洁净力强的洗面产品，去掉附着毛孔中的污物。用调节皮脂分泌的化妆品护理肌肤，并用清爽的乳液柔和皮肤。不偏食油腻食物，多吃蔬菜、水果和含维生素 B 的食物。保持心情轻松愉快，多参加体育活动，睡眠要充足。

## 混合性肤质常见问题

### 混合性肤质经常出现的问题有哪些？

暗疮多分布于 T 字区，洗脸后 T 字区很快便出油，即使面颊干燥 T 字区也是油腻腻的，不出汗时 T 字区经常脱妆等。

### 形成混合性皮肤的因素有哪些？

混合性皮肤包括了油性皮肤与干性皮肤，或是油性皮肤与中性皮肤的特性。T 字部位是最容易形成混合性皮肤的区域，也就是额头和鼻梁及下巴处，常常呈现油腻、毛孔粗大，而两颊则是偏干性或是中性。不过这种情况也不是特别稳定，会随着环境、气候等多种因素的影响而发生变化，有时 T 字部位也会很干燥。混合性皮肤，油腻的 T 字部容易长粉刺、痘痘，而干燥的两颊则易长色斑，需注意分区护理。

### 混合性皮肤的基本保养要点有哪些？

混合性皮肤的基本保养要点主要有：控制 T 区的油脂分泌，解除两颊的干燥现象及保湿等。



# *Part 2*

## 基础护理

- ◎混合性肤质基本护理五步走
- ◎混合性肤质四季护理





## 混合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、清洗吗？如果连这些工作都没做到位，又怎么能指望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让肌肤回归最佳状态是必需的。

### 常见的卸妆品

选对适合自己的卸妆品是干净卸妆的第一步，如果错误使用卸妆品，不仅不能彻底清洁妆容，残留污垢沉积生成色斑、痘痘等，而且卸妆品的清洁成分还会刺激皮肤，给肌肤造成伤害。

**卸妆乳/霜：**水油平衡适中，温和、低刺激性，pH 值为 5~7，长期使用对皮肤比较有保障，但清洁力较弱。乳状质地，易涂抹，使用后很容易就能用纸巾或水洗净，适合日常生活妆容，也适合缺水的肌肤。

**卸妆油：**含油量较多，溶油性最强，清洁力强，适合卸除浓妆，适用于任何肤质。分为植物油和矿物油，植物油更天然健康，不易引发痘痘。卸妆油质地油腻，有部分人会对卸妆油敏感而容易起痘，不太适合油性痘痘肌肤使用。

**卸妆水：**不含油分，清洁力强，温和，低刺激，pH 值为 5~7，适合各种皮肤，尤其是敏感肤质。

**卸妆棉：**一般是卸眼液与化妆棉合二为一，使用方便，取出就可直接卸妆，但清洁力弱，可用于平常补妆或外出时使用。不建议长期使用。日常卸妆一定要用专门的卸妆品，绝不能用卸妆棉随便抹抹，应付了事。