

台湾第一美妆网站FG TOP1博主
公开独家冻龄秘技

不用白花钱、不必走错路，

每天**5分钟**年轻10岁！
让你比同龄女孩

小细节 保养， 做永远的 逆龄女生

爱爱 / 著

小细节 保养， 做永远的 逆龄女生

爱爱 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

小细节保养, 做永远的逆龄女生 / 爱爱著. —南京: 译林出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5447-5535-1

I. ①小… II. ①爱… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136635 号

版权所有 © 爱爱 Love

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权北京凤凰壹力文化发展有限公司

简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书 名 小细节保养, 做永远的逆龄女生

作 者 爱 爱

责任编辑 陆元昶

特约编辑 冯旭梅

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 960×710 毫米 1/16

印 张 10.75

字 数 156 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5535-1

定 价 32.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



作者序

这样保养，当永远的 青春女大生

真的不敢相信，我人生的第三个书宝宝诞生了！

当大家看到这本书的时候，爱爱我衷心感谢每位支持我和鼓励我的朋友，读者和网友们这一路下来的情意相挺之下，才让我有机会再出第三本书啦！

从意外中开始经营博客写文章，分享美妆保养、美食、旅游和穿搭之后，意外地出了人生中的第一本书，也很意外地在一连串机运之下，做了很多从前根本没想过的事情，我的人生真的是处处充满意外惊喜呢！

而这本书想传递给所有女生的想法和观念很简单，就是借由每天保养来感受自己，借由装扮而能够更了解自己，最后接受了自己而能够更爱自己。听起来似乎很玄，但是如果你不能了解自己的自己，那就找不到自己最美的样子。每个人都是独一无二的，不了解自己的肤质就没办法好好选择适合的保养品，不懂得自己五官和身材的优缺点，那就没办法好好地穿着打扮啦！

推荐序 1

Recommend 1

她追寻自我，天生就是美的化身

时时刻刻把护唇膏往嘴边抹是我认识的爱爱，
尚未对自己文章有满意之作是自我要求甚高的爱爱 Love，
美美地过每一天是这位公主的幸福梦想，
妆容打扮是她每天追寻自我的舞台，
部位细节里的层次分别是她追寻开心的园地，
落落大方的气质是她受到大家喜爱的原因，
客气但又不落于客套是她独特的人格特质，
天生就要吃这行饭的爱爱。
后后厚候逅……[好好好好好（台）]

Fashion Guide 首席执行官 张伦维



推荐序 2

Recommend 2

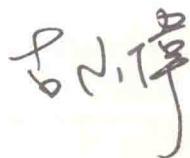
想拥有名模身材和弹力脸蛋一定要看！

我的天啊！爱爱又出书，是要跟我比谁出的多吗？哈哈！应该是因为她很用心，不断地求新求进步又很有想法，不愧是畅销博客作家啊！

常常在博客看到爱爱分享美妆相关的亲身测试和示范，让爱爱变得拥有名模般的好身材，还有弹力又紧致的肌肤，所以想变美的女性，这是绝对要看的一本书啦！

我过去也出了许多美妆书，体会到要很用心去感受所有美的事物，才有可能出一本好书。现在爱爱要出第三本新书了，一定也花了很多心思，就让小伟大力一起推荐并且点赞吧！

美妆音乐王子



常常会有网友问我：我的眼睛是单眼皮，要怎样才能画出明星般的大眼睛呢？是堆叠上厚厚的烟熏妆再加上双排漆黑假睫毛吗？或者是，爱爱你都怎么保养，为何可以看起来像是二十出头的大学生呀？（羞～我的年纪已经坐三望四了耶！）其实在保养和美妆这条路上，我自己也是花了好多学费和走了许多冤枉路之后，才学会如何判断自己该选择哪种方式和产品来保养，或者是哪种妆容和穿搭，可以让自己看起来更年轻又显瘦，美丽是需要不停地学习和再进化的喔！

最近很热的冻龄保养（即，冻结肌肤年龄，让皮肤留在最佳状态）是大家都很关注的焦点话题，而如何打败身份证上的年纪，是众多女性朋友关心的消息（笑～当然我也是），在这本书里面，爱爱我可是把所有的冻龄美容保养和瘦身法宝通通搬出来啦！

某次爱爱接受电视台的邀请参加有关美魔女的节目录制时发现，市面上所有冻龄美魔女几乎都有4个重要特质：

1. 优雅且纤细的体态；
2. 勤保养，不管是外在的保养还是内在的保养；
3. 有少女魂，不管几岁美魔女们都有种自然而然散发出的少女气息；
4. 妹妹头刘海（算是大家都有的基本款喔）。

所以，只要把握住几个保养重点，要让大家猜不出你的真实年纪其实真的不难的。

而如果你问我这本书籍和我的第一本书哪里不同，爱爱会告诉你，如果第一本书是基本款，那这本书就是进阶版啦！好还要更好，而美当然还要更美，而且要愈活愈年轻，不管你是少女还是轻熟女，从现在起开始好好用心地保养自己，10年后你会发现真的比同龄的朋友看起来还年轻10岁喔！（笑～除非……你朋友也买了爱爱的书啦！）

而这本书的诞生真的很感谢三采文化的全力协助，让爱爱我有机会可以学习到更多不同的人生体验，谢谢老板、总编辑还有育珊及赫本，辛苦的 Bonnie 小编定时间候+催稿（笑），当然还有 FG 伙伴们的大力协助，Mina 和晓敏的两肋插刀，有这么多人的帮忙，才会有今天这本精彩的美妆保养书籍诞生，谢谢大家（鞠躬）。

对我而言，美丽不是只有一种样貌，也没有捷径。要记住“世界上没有丑女人，只有懒女人”这句话，真的是千古不变的道理，送给大家共勉！

爱爱 Love ㄟ

Recommend 3

务必带着喜悦的心情，阅读让你变更美的书

认识爱爱是在 2011 年去三亚的媒体旅游团，第一次见到她只觉得她好高好漂亮，剩下的并没多想，但是经过旅行团五天的相处，我才发现爱爱不仅是位外表时尚美丽的知名博主，她对生活、美食、旅游等也都有自己很独到的见解。回台后一直和她保持联络的我，不知不觉地竟也成为爱爱博客的忠实读者了。

每次浏览她的博客时除了获取美妆保养的新知外，更重要的是可以学习到她对周遭事物观察的敏锐度及对生活的态度。我特别喜欢爱爱常在文章中提供她在四处旅游时购物及美食资讯的部分，实用之余，她的文笔就如同她外表般轻柔、自在，阅读完总感觉好像来了一趟纸上旅行般的舒服。

爱爱的文章点击率一直是时尚美容网站中的第一名，她的分享态度总是非常诚实而中肯的，也不会有太多花俏或商业的色彩。现在她又有新作品要问市，相信在这本新书中你我都可以得到更多更棒的美妆保养资讯。记得，美丽是由内而外的，要带着喜悦的心情阅读一本让你更美丽的新书喔！

知名艺人 瑜伽老师



*Recommend 4***全方位终极抗老宝典，你非看不可！**

谁不想让自己看起来比实际年龄年轻？可是大家都发现，岁月与恶劣的环境仍然毫不留情地自己身上逐日逐月烙下痕迹。没有人不想抗拒，只是坊间抗老产品、秘诀与疗程充斥，东挑西选，花大钱胡乱尝试之后，不变的老化速度只是让人们更加无助和心惊。爱爱——选美冠军、名模、美姿美仪讲师、广告明星，对广大期盼冻龄的大众而言，简单地说是明灯啦！

还有更强、更有说服力的冻龄美女吗？没有！除了本身逆龄外表的实证，更重要的是，要与凶狠的时空环境奋战，需要非凡的人告诉我们有效率的战略与战术。爱爱，身为全台湾首席美妆时尚博主，评价过比全台湾任何人都多的美妆、时尚穿搭、医美疗程、美食与旅游的产品，集多年见识写出来的全方位终极推荐，怎么能够错过呢？一定是帮大家省时省荷包の宝典了。

身为爱爱在弘光科技大学化妆品科技研究所厉害的论文指导教授，欣赏本书科学系统式的编写方式。老化分为先天老化与后天老化，先天随荷尔蒙变化、细胞活性失衡及皮肤组织新生能力衰退而老化，后天因恶劣日照、大气污染、劣质清洁化妆保养品、错误保养手法、无意义的疗程仪器、伤身的生活饮食习惯而老化，每一项都让我们超龄而甬想冻龄。要反抗，需要拥有对付每一项老化因素的全方位策略与知识。

爱爱先从八大观念与七大方法，教育大家破解显老恶习。接下来，成功的关键在于细节，正确保养步骤、四大显老区域的产品疗程推荐、逆龄时尚穿搭与美仪、发妆造型的技术传授、生理周期保养与芳疗、由内而外的美容营养品，如此倾囊相授の宝典，有助于正确美妆保养知识的推广，预期将发挥让读者美上加美的影响力，身为爱爱在美妆学术研究的师长，诚挚向即将冻龄成功的大众推荐。

弘光科大化妆品系暨化妆品科技研究所所长
美妆检验权威

徐照程

Contents

- 作者序 这样保养，当永远的青春女大生！
推荐序1 她追寻自我，天生就是美的化身
推荐序2 想拥有名模身材和弹力脸蛋一定要看！
推荐序3 务必带着喜悦的心情，阅读让你变更美的书
推荐序4 全方位终极抗老宝典，你非看不可！



CHAPTER 1

你就是这样老 10 岁！

生活恶习让你比同龄朋友老 10 岁——2

保湿都没做好，皮肤干燥无光泽——4

不防晒老得快，黑斑、雀斑现形——5

毛孔粗细，决定肤质与肌龄年轻度——6

选错洗发用品，让你头发根根掉——7

30 岁却老爱吃速食油炸品，老化速度更惊人——8

错误的减重只会让你更显老——9

从现在开始，让你比同龄女孩更年轻——10

人生过了 25 岁之后，请为你自己的外表负责——12

你会保养吗？只会擦保养品不算真保养——14

我们可以不漂亮，但是绝对不能丑——16

眼睛、脖子和发型，减龄的 3 大要素——17

瘦不等于美丽，但美丽肯定不能胖——18

NG 发型飘婶味，减龄 5 岁发型超重要——20

香水味道小心谨慎，别出现“老人味”不自知——22

CHAPTER 2

年龄不被看透——小细节保养都别放过

不分昼夜都要爱美！爱爱的早晨基础保养——26

化妆水无用，可以省下来？——27

3分钟妆前湿敷法，让你妆容服帖一整天——29

妆容不完美？上妆的3大NG错误动作——31

夜间保养第一步，就从卸妆开始——38

不分区卸妆，小心让你皱纹爬上眼——38

依照当天上妆浓度决定卸妆产品——40

洗脸学问大，把脸当鸡蛋呵护吧——42

4大部位显老态，少女也会变大婶——48

打击眼周老化大魔王：黑眼圈、细纹和凹凹眼——50

眼睛动态纹路若出现，就回不去啦——52

对症下药熊猫眼，眼睛才会亮起来——54

斑点爬满脸，美白精华液也救不了你——58

不可不知，5种恼人斑点的介绍——59

医美镭射和酸类护肤是治疗斑点的捷径——60

100分的术后保养+绝不可做的NG动作——63

防晒为美白抗老的保养之本——65

渐渐干荒的双唇，性感与可爱尽失——68

破坏嫩唇的6大NG动作和正确保养——70

樱花镭射粉嫩唇，立即摆脱干瘪唇——73

法令纹挂脸上，显老5岁遮不住——74

持之以恒的提拉保养，线条立刻向上——76

医美对抗老化“三八”纹路超有效——79

吓人鸡爪别出现，奶油桂花手才是好命女——80

纤纤玉足才动人，务必勤劳去角质——82

每天5分钟，打造贵妇般的完美婴儿手——84

颈背流露性感，解除“低头族”早衰危机——88

医美酸类护肤，告别火鸡纹脖子——91

妈妈都有的“后颈肉”消除法——92

柔顺健康发丝，拥有年轻的“背影杀手”封号——94

1分钟头皮按摩，舒缓又轻盈——96

季节性头皮保养，不让油脂堵塞毛囊——98



CHAPTER 3

4 大抢眼彩妆，甘辛风格随你变

Look1 减龄 10 岁童颜女孩妆——102

Love's Tips：不晕染的内眼线技巧示范——105

童颜必备！俏丽清爽丸子头——106

Look2 有求必应好感女人味妆——108

Love's Tips：黑眼圈和痘疤消失，完美遮瑕术——111

好感度爆表！优雅气质名媛风——112

Look3 韩风华丽感 Party 妆——114

Love's Tips：圆形、斜形基本腮红示范——117

放电韩系美人！少女时代华丽花苞头——118

Look4 OL 夜晚性感超杀电眼——120

Love's Tips：浓淡烟熏妆变奏曲——123

超自然！冷艳酷劲短假发——124

午间休息及夜晚的完美补妆法——126



CHAPTER 4

享受生活又不发胖， 爱爱由内而外变美的秘诀

利用生理 4 阶段变美变瘦，自然散发光彩——136

一周瘦 2KG，6 大私房瘦身果汁食谱大公开——142

爱爱吃不胖的 4 大独家秘诀——144

轻松瘦，一周减 2KG 不挨饿的豆浆果汁减肥法——145

克服恼人的下半身水肿 5 妙招——149

吃对食材和时间，吃到饱都不怕胖——150

爱美的意念战胜一切，有外在美才可被看见内在美——152

放松疗愈，当无忧无虑的美人——156

CHAPTER 1

你就是这样老 10 岁！

Concept

生活恶习让你比同龄朋友老 10 岁



保养其实没有太艰深难懂的理论，有的是基本概念的认知和持之以恒的执行毅力，现在媒体资讯和网络非常发达，每天都有新款的保养品上市，或者有最新科技的保养品资讯不断地更新，我以前也是跟着最新一期的杂志走，哪款新出品的保养品有多神奇，看了杂志依样画葫芦通通买回家用，但是当时根本不会判断哪些产品适合自己。

印象最深刻的是海洋拉娜神奇的乳霜，一在台湾设柜，我专程从台中立马飞奔到台北购买，一回到家满心欢喜地使用，可是当时因为天气还很炎热，且我的皮肤也不需要这么高级的乳霜，所以，我使用起来的效果并不如预期这么神奇，但是那是乳霜不好吗？其实不然，因为当我不适用后，就把乳霜送给爱妈，爱妈用了之后是赞不绝口地夸奖，所以真的没有不好用的产品，只有适不适合的产品啦！

只要知道哪些产品适合你的肤质和肤况，选到适合自己的保养品，再加上基本的三大保养步骤——清洁、保湿和

防晒，就会比同龄女孩看起来更显年轻。也许在年轻的时候，有认真保养和没认真保养看起来并不会差非常多，但是10年后差别就很大了。

只要记得所有的步骤都必须“手脚轻柔”加“持之以恒”，尤其是“不要过度拉扯皮肤”，这点真的非常重要，不管是洗脸的力道（这点好多人都忽略了，不是愈用力洗脸皮肤就会愈干净，看到很多人都用太大的力道，太想要把脸“洗干净”，反而让皮肤受到很大的摧残和伤害），或是一些不良的习惯（爱用手揉眼睛和单手托腮的动作，固定某侧侧睡的习惯），都会让皮肤愈来愈显得松弛，真的冻龄就是从这些看起来似乎微不足道的小地方开始的喔！

苹果肌不在，胶原蛋白流失

脸部老化最明显的征兆就是会出现脸颊看起来比较凹陷，另外开始也感觉到泪沟变得更加明显，看起来真是充满悲情的苦瓜脸面相。这一切都是因为肌肤的胶原蛋白开始流失，皮肤开始失去弹性，这也难怪在医美疗程里面“打造苹果肌，摆脱苦命脸”的疗程非常热门。所以要好好珍惜我们的苹果肌是刻不容缓的任务呀！而我们该如何下手保护我们的苹果肌呢？除预防胶原蛋白的流失之外（例如：做好防晒、抗氧化，并且多补充含胶原蛋白成分+维生素C的饮食），还可以积极地促进肌肤胶原蛋白

的增生（借由保养品+按摩苹果肌促进血液循环，也可以搭配镭射医学美容来让肌肤的胶原蛋白增生，都有很棒的效果）。

苹果肌真的是让人显得年轻和好命的重要因素，爱爱有个好友长得很漂亮，但就是有脸颊比较凹陷的困扰，虽然看起来漂亮，但总觉得比较没有福气，后来在专业医师的协助之下，不仅拥有了漂亮的苹果肌，还嫁到超级好老公，生了可爱的小宝宝，幸福得令人羡慕呢！

胶原蛋白小常识

皮肤里的胶原蛋白（collagen）存在真皮层里，是纤维母细胞制造出来的纤维状蛋白质，具有良好的支撑力，它的角色就像支撑起皮肤组织的钢筋架构，能让皮肤看起来丰润有弹性。而真皮层中还有另一种弹性纤维（elastic fibers），经拉扯之后能迅速缩回，因此能让皮肤保持弹性。

不止皮肤里有许多胶原蛋白，其他的结缔组织，像软骨、韧带、血管甚至牙齿、头发中也都含有胶原蛋白。

目前医学美容技术进步，利用酸类护肤和镭射都可以促进肌肤胶原蛋白的增生，用高浓度果酸、左旋维生素C、镭射、脉冲光等低能量光疗，也有一定的效果，可以让皮肤比较紧实，促进胶原蛋白的增生。

Concept.1

保湿都没做好， 皮肤干燥无光泽

大家要记住，保湿绝对是肌肤保养的根本！

保湿是所有保养的基础，基本功做得扎实是冻龄保养的首部曲。也因为保湿如此重要，每年的周年庆都可以看到我买好几瓶装的黛珂保湿美容液，最高纪录是有次周年庆爱爱和家人总共买了9瓶美容液，从此之后那专柜的所有柜姐都认识我啦！

我们常说的“肌肤保湿保养”，其实就是皮肤表皮最外层——角质层的保湿保养，而很多肌肤问题都来自角质层保湿度不足，如：干燥易敏感、紧绷粗糙无弹性、小细纹的产生，肌肤明亮度下降而变得暗沉，甚至脱皮、发痒等。而随着环境污染的严重和年纪的增长都会让肌肤保湿度下降。大家一定有这种经验，有时候皮肤很干燥，但不管擦了多少保湿的保养品肌肤还是吸收不进去，这时候就要思考一下保湿步骤是否做得正确和选择的商品是否适合自己啰！

所以爱爱要告诉大家，适当的角质护理，才有助于保养品的后续吸收，如果有那种怎么擦保养品都“进不去”的



感觉，那就要看看自己保养的步骤里面，角质层护理做得够不够啦！而去角质的产品我个人比较偏好“温和且有效”的成分，例如乳酸就是很好的选择。乳酸也被用来当保湿剂，拿它来去角质不仅可以代谢老废角质，还有加强保湿的效果呢！

依照肤质的不同，选择适合自己的保湿品

- ★ **油性肌肤（年轻肌）**：建议选水包油剂型的清爽保湿乳液或质地偏凝胶状的乳液，而要判断哪种是水包油的剂型，可以做一下简易的小测试喔！买乳液时可先擦手背再冲水，若完全吸收，为水包油剂型；如果出现油水分离的水珠状，为油包水剂型。
- ★ **干性肌肤（熟龄肌）**：油脂分泌少，补水以外也需补油。建议先使用富含大小分子量的水性保湿精华液后，再使用油包水质地的滋润乳霜，来防止水分散失并补充油脂。

Concept.2

不防晒老得快，
黑斑、雀斑现形

皮肤科医学已经很确认一件事——90%以上的皮肤提早老化都是不当的阳光（紫外线）曝晒造成。因此，不论你想白皙、水嫩，还是没皱纹，紫外线绝对是你要对付的头号敌人。看到这里，应该知道防晒有多重要了吧！爱爱觉得自己算是很幸运，因为本身不喜欢晒太阳，加上爱妈从中学时就叮咛我要擦防晒霜上体育课，所以防晒观念启蒙早，也就是因为这样才有幸比同龄的人看起来稍微嫩点啦！

而亚洲女性最爱的“美白保养”里面，我觉得最重要的一个步骤就是“防晒”。紫外线除了会让肌肤变黑，形成斑点之外，最可怕的就是会加速肌肤的老化，真是肌肤的无形杀手。做好防晒除了可以让皮肤看起来比较白皙之外，也是预防老化和斑斑点点爬上脸的最好的保养方法喔！

而像我的工作有时候要出外景或者是在摄影棚内拍摄，以前只知道出外景会晒到太阳，所以每回都会特别注意有外景工作的时候很认真地做好防晒加定时补擦防晒粉饼，一收工马上撑伞保护

肌肤。但是我却轻忽了原来棚拍也会有“紫外线伤害”，记得有一回在棚内拍摄，一连工作几个小时下来，忽然发现自己的肤色看起来怎么有点变红红黑黑的感觉，连摄影师都发现肤色不连戏，后来才知道摄影棚的灯光很强烈（而且还打了3~4盏灯光直接对着我），居然活生生把我给烤黑了！（我的妈呀！难怪工作人员都闪避着灯光，原来不是害羞是怕晒黑呀！）有了这次的教训，我就算白天只在室内工作打电脑也会擦上SPF15左右的防晒乳来保护肌肤，毕竟认真美白一个月，也补不上一天没防晒呀！

所以说起来，投资防晒真的是保养护肤里面性价比最高的一个步骤，你说是不是呢？



Concept.3

毛孔粗细， 决定肤质与肌龄年轻度

毛孔粗大就会让皮肤看起来有松弛感。一般来说，毛孔粗大的原因有两种，在年轻的油性肌中因为皮脂腺活性较强，也就需要较大的开口来排泄所分泌的油脂，所以脸部的毛孔通常比身上其他部位来得大，看起来也明显许多；而同样在脸上，鼻子以及鼻翼旁的毛孔，又较其他区域大。

尤其是喜欢自己乱挤粉刺的人，真的要引以为戒，没有做好收敛毛孔的保养步骤，日复一日下来鼻子的毛孔会变得很明显，我就是个活生生的例子。看到黑头粉刺不去挤它真是手会痒，而年轻不懂事地乱做脸，也让鼻子毛孔更加明显，后来是经过长期乖乖的保养加定时到医美诊所治疗才救回我的粗大毛孔肌肤呀！

熟龄肌因为老化以及退化的缘故，导致毛囊周围胶原纤维、弹性纤维的减少，或是纤维的老化变性，以至于缺乏原有的弹性，使得毛囊的周边支持系统破坏，导致毛孔的粗大（有的人也会有两者兼具的困扰），而根据不同的成因，保养的方法也会不一样。

在保养品方面可以选择使用一些维生素 A 的衍生物，例如 A 醛、A 酯，或是左旋维生素 C，对于增加真皮层的胶原纤维都稍有帮助。此外，适当地使用防晒乳液，可以减少紫外线造成的皮肤老化问题。

医学美容治疗方面，还可以选择脉冲光、染料雷射、净肤雷射等治疗。高浓度的果酸等酸类保养或是水微雕，配合粉刺清除术，可以去除角质、减少毛孔堵塞，进而疏通毛孔以及缩小毛孔。

可以以多重管道对症下药来消除粗大恼人的毛孔，但是有人天生是毛孔粗大的肤质，那也只能再搭配化妆遮毛孔技巧来弥补，达到细致且看不到毛孔的肤况也不会太难，共勉之！

