

45岁女医师保持婴儿肌的绝密忠告！

360度无死角 肌肤养护法

不容错过的自造女神术

李士虹 著

来自一位台湾皮肤科女医师的清水美肌笔记本
只用**清水、防晒、保湿**，就能**逆转肌肤年龄**的方法

《女人我最大》《中视新闻》《苹果日报》《联合报》
《美丽佳人》等强力推荐！



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

360度无死角 肌肤养护法



李士虹 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

360度无死角肌肤养护法 / 李士虹著. -- 北京: 北

京时代华文书局, 2015.7

ISBN 978-7-5699-0340-9

I. ①3… II. ①李… III. ①女性-皮肤-护理-基

本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144090 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2015-2908

本书经广毅文化创意有限公司授权, 同意由北京时代华文书局出版中文简体字版本。
未经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

360 度无死角肌肤养护法

著 者 | 李士虹

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 杨水秀

责任编辑 | 陈丽杰 刘芬芬

装帧设计 | 阳光博客 + 李力

模 特 | 小罗家族 叶浣云

摄 影 | 赖光煜

化妆造型 | 萧惠菁

插图绘制 | 梦想国工作室

责任印制 | 刘社涛

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市华成印务有限公司 电话: 0316-3521288 联系人: 冯立成

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710 × 1000mm 1/16

印 张 | 11

字 数 | 200 千字

版 次 | 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0340-9

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

自序/一辈子都受用的美肌驭“肤”术

006

第1章 你一定要知道的美容观念



你属于哪一种肤质?

010

了解自身肤质, 再做保养

011

肌肤拉警报, 你真的是敏感性肌肤吗?

014

对症下药! 改善四大敏感性肌肤

016



春夏秋冬的肌肤保养对策

019

春季——击退暗沉, 敏感性肌肤不来找

019

夏季——清爽防晒不可少, 拒绝当天生“油”物

020

秋季——换季护肤, 干燥紧绷, 不用怕!

022

冬季——加强保湿, 别当“干”妹妹

023



打造美肌体质, 由内而外

025

充足且优质的睡眠, 是美肌养成的基础

025

美肤食物聪明吃, 打造水感透亮肤质

028

运动提高代谢率, 皮肤更健康

033

不抽烟, 拒绝二手烟

034

第2章 美容基本功，你做对了吗？



你用的保养方法适合自己吗？

038

搞懂分龄保养，启动肌肤重生力

038

肌龄保鲜，20、30、40、50大不同

040

基础肌肤保养，就该这么做

047

认识“表面活性剂”

048

卸妆

051

洗脸

062

化妆水

068

精华液

076

乳液与乳霜

080



进阶护肤保养，就该这么做

088

面膜

088

眼霜

094

去角质

098





防晒乳、BB霜，你选对了吗？

防晒

BB霜

104

104

113

第3章 SOS！出现恼人的问题肌



请救救我，我的肌肤到底出了什么问题？

124

还在遮遮掩掩吗？别“痘”了

124

美丽不“孔”荒，毛孔粗大怎么救？

132

就爱白暂无瑕，美白与淡斑大作战

136

熊猫眼走开！别让黑眼圈抹黑你

144

细纹与老化是女人的大敌！

151

零瑕疵！不能忽略的身体保养

158

摆脱头皮屑，拒当“白雪公主”

158



“富贵手”老缠着你不放吗？	161
手臂外侧的“粉刺”：毛孔角化症	164
丝袜杀手：脚后跟龟裂	166
脚底长了硬块，是“鸡眼”还是“疣”？	171





顶尖美女的养成方式



自序/一辈子都受用的美肌驭“肤”术

006

第1章 你一定要知道的美容观念



你属于哪一种肤质？

010

了解自身肤质，再做保养

011

肌肤拉警报，你真的是敏感性肌肤吗？

014

对症下药！改善四大敏感性肌肤

016



春夏秋冬的肌肤保养对策

019

春季——击退暗沉，敏感性肌肤不来找

019

夏季——清爽防晒不可少，拒绝当天生“油”物

020

秋季——换季护肤，干燥紧绷，不用怕！

022

冬季——加强保湿，别当“干”妹妹

023



打造美肌体质，由内而外

025

充足且优质的睡眠，是美肌养成的基础

025

美肤食物聪明吃，打造水感透亮肤质

028

运动提高代谢率，皮肤更健康

033

不抽烟，拒绝二手烟

034

第2章 美容基本功，你做对了吗？



你用的保养方法适合自己吗？

038

搞懂分龄保养，启动肌肤重生力

038

肌龄保鲜，20、30、40、50大不同

040

基础肌肤保养，就该这么做

047

认识“表面活性剂”

048



卸妆

051

洗脸

062

化妆水

068

精华液

076

乳液与乳霜

080



进阶护肤保养，就该这么做

088

面膜

088

眼霜

094

去角质

098



防晒乳、BB霜，你选对了吗？	104
防晒	104
BB霜	113

第3章 SOS！出现恼人的问题肌



请救救我，我的肌肤到底出了什么问题？	124
还在遮遮掩掩吗？别“痘”了	124
美丽不“孔”荒，毛孔粗大怎么救？	132
就爱白皙无瑕，美白与淡斑大作战	136
熊猫眼走开！别让黑眼圈抹黑你	144
细纹与老化是女人的大敌！	151
零瑕疵！不能忽略的身体保养	158
摆脱头皮屑，拒当“白雪公主”	158



“富贵手”老缠着你不放吗?	161
手臂外侧的“粉刺”：毛孔角化症	164
丝袜杀手：脚后跟龟裂	166
脚底长了硬块，是“鸡眼”还是“疣”？	171



自

序

一辈子都受用的美肌驭“肤”术

门诊中经常遇到错误保养而造成皮肤伤害的案例，让我了解到“错误的保养，比不保养更可怕”的事实。在此，很开心能再次将皮肤保养的实务心得和大家分享。

看似肤浅的皮肤保养，实际上很复杂，有人只用一支洗面奶就算保养了，有人却要用一堆瓶瓶罐罐。保养，到底是简单好还是复杂好呢？在还没有当皮肤科医师之前，我的保养品也曾经多到化妆台都摆不下。直到成为医师，开始认识皮肤这个全身的最大器官，才又从这些瓶瓶罐罐中抽身，回到了基础保养，也因此筛选掉一些不必要的保养方式，皮肤反而更好了！

我相信：“知识是最好的武器。”如果大家能建立正确的皮肤保养观念，绝对受用一辈子。这样的想法也是推动我写这本书的原因。在本书中，我特别将重要的保养理念整理出来，而这些保养理念并不会因为时空背景而变化（比如：洗脸要用冷水而不要用热水，去角质之后不要用面膜……），也替大家破解各种常见的保养误区（比如：不化妆时要不要卸

妆？隔夜茶包是否可以治疗黑眼圈？），并利用图文说明，让读者一目了然。希望读者能把本书当成一本保养工具书，并且应用在实际的护肤上，享受正确保养皮肤所带来的好处。

最后特别感谢我的家人、父母，以及诊所这群可爱的工作伙伴（小碧、佩怡、雅雯、韦融、李谕），谢谢他们一直以来的相伴和协助；也谢谢所有支持和信赖我的病患朋友。有大家的支持与回馈，是我持续在皮肤专业领域努力的最大动力，非常感谢！

李士虹



明明每天勤保养，肌肤却还是小状况不断？
买了昂贵的保养品，擦了却不适合自己？与
其为了保养而费神，倒不如好好地建立正确
的美容观念，把保养的根基打好。有了正确
的保养观念，不必花大钱买保养品，同样也
能拥有自信迷人的好肤质！

第1章

你一定 要知道的美容观念





你属于哪一种肤质？

如果现在请你在10分钟内，挑选一瓶适合自己的保湿乳液，你是轻松愉快就能做到，还是有一点伤脑筋？倘若你可以很快地回答，而且没有太多犹豫，相信你对自己的肤质还算有把握。但如果你不知道怎么选，那么你可能还不了解自己的肤质。

我的第一瓶保养品来自妈妈的化妆台。当时还在念高中的我借用了妈妈的某知名品牌乳霜，结果擦了却感觉油腻腻的，不舒服！当时我就不想再用了。因为那瓶乳霜的油脂多，适合肌肤偏干的中年妇女，正值青春期的我，

皮肤属于中性偏油，擦了当然感觉太油啦！



选择保养品之前，先确认自己的肤质属性，才能避免因擦错保养品而造成一脸红肿、过敏的状况。

由于当时的我不了解自己皮肤的属性，擦了妈妈的保养品反而造成了肌肤的负担，这就是不了解自己肤质的结果。或许你也有买了某保养品，结果发现不适用，最后只好拿来送人或擦身体的经历，还好那时我只要将乳霜放回妈妈的化妆台就好。所以我们应该先好好了解自己的肤质，才能替自己挑选合适的产品。