

· 简体中文版 ·
唯一正版授权

廖苑利 著

保湿 养肤 逆龄肌

医美女王廖苑利解密保湿护肤+医美保养

廖苑利医师，愿你美丽

微整型概念创始人

台湾地区各式玻尿酸美容治疗第一人



保湿 养肤 逆龄肌

廖苑利 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

保湿养肤逆龄肌 / 廖苑利著. —北京：电子工业出版社，2014.8
ISBN 978-7-121-24025-6

I. ①保… II. ①廖… III. ①面—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第183590号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.5 字数：151千字

版 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

推荐序： 医学美容界的良师益友

记得在10多年前，我刚踏入药妆行业担任药师工作时，每次参加医学美容培训研讨课程，大家最期待的就是由廖苑利医生主讲的课程，因为廖医生总是能以丰富的临床经验与案例、幽默风趣亲切的言谈，分享最专业、最实用、最科学的皮肤医学及美容新知，针对容易让人身陷险境的美容困惑，更能精准的为大家一一破除！

最近在录制王牌美妆节目《美丽俏佳人》时，正巧与廖医生同台，在节目录制过程，廖医生传播正确美容观念的专业认真态度，更是让大家钦佩；而私底下的廖医生就像是位邻家大姊姊，总是亲切地关心着大家的健康与美丽，令大家倍感温馨。

在台湾地区，廖医生已是多部美容畅销著作的作家；这次，有幸抢先拜读廖医生在内地即将发行的新书《保湿养肤逆龄肌》，倍感荣幸。在书中廖医生针对大家最困扰的各种棘手肌肤问题，深入探讨分析，并以多年丰富的临床经验，给予最专业的建议，让大家都能精准地对症用药、对症保养，找到最佳的解决方案。而书中许多宝贵的真知灼见，更能引导爱美人士们从理性、正确的观念来保养，不再需要从错误经验及道听途说中学习美肤保养的学问；若你是美容从业人员，更需要拥有这本美容宝典，吸取书中宝贵的专业知识，分享给更多需要帮助的朋友。我也因此书而受益良多，真的是读者之福！

——健康美肤专家 林家弘 药师

推荐序

有没有觉得，现在的保养品选择如此丰富，我们获取美丽资讯的渠道如此发达，可是却依然会被这些最基础的肌肤问题难倒——干燥、痘痘、敏感。身为美妆节目的主播，自认也算常年摸爬滚打在保养品的瓶瓶罐罐中，却也仍然时常困身于这些最常见的保养迷思之中。究其原因，竟然仍是回归到那个亘古不变的护肤真理——保湿。可是肌肤不是海绵，不是你泼一瓢水上去它就懂得乖乖吸收。如同人的个性千差万别，我们每个人的肌肤也有各自不同的境况及诉求，究竟该如何找到聪明有效的保湿法则呢？

第一次在节目里碰到廖医生，我一下子就喜欢上了她。爽朗温柔的个性，甜美亲切的笑容，超级严谨的专业知识，以及——她吹弹可破到让人心生羡慕，啊不，甚至是妒忌之情的漂亮好皮肤！这分明就是身为皮肤科医生拥有百分百专业度的最佳佐证嘛！这样一位完美女人的化

身，你怎么可能不瞬间爱上她！所以相识不久，她就已然化身成为我最贴心又信赖的肌肤大救星。我是脆弱的敏感肌，所以凡是遇到任何肌肤状况和疑虑一定会厚着脸皮求救，而救星本尊也总能第一时间伸出援手排忧解难，救我于水火，并且，用的一定是最简单却最有效的方法。这本新书里集结的保湿法则，来自这位水当当美人多年积累的最宝贵护肤真理，教你用四两拨千斤的方法，轻松练就最完美的水美人养成术！

——全能跨界时尚主播 李斯羽

目录

推荐序：医学美容界的良师益友/2

推荐序/4

PART

01 认识自己的肌肤

你了解肌肤的需求吗？ / 14

时时关心肌肤的改变 / 18

到底，你是不是“敏感美女”？ / 19

敏感性肌肤与过敏性肌肤的差异 / 20

简单保养三步骤 / 22

PART

02 基础的清洁工作

检视肌肤的洁肤方式 / 26

清洁肌肤的步骤与项目 / 26

基础清洁与深层清洁的不同 / 27

清洁皮肤的过与不及 / 28

卸不卸妆有关系 / 28

不化妆也要卸妆吗？ / 29

没卸干净会怎样？ / 31

正确的卸妆方式 / 32

洗出水嫩的美肤 / 37

看清洗面奶和洗面皂的成分 / 38

不含皂碱的洗脸用品，还是碱性的 / 42

正确的洗脸方法及步骤 / 45

一天要洗几次脸？ / 45

水温及水质的影响 / 47

毛巾、刷子、磨砂膏，频率不要过高 / 48

化妆水怎么用才健康？ / 49

你为什么要用化妆水或保湿喷雾？ / 50

琳琅满目的化妆水，简单分类 / 50

化妆水对皮肤的影响 / 52

化妆水正确的使用方式 / 53

深层清洁去角质，期待又怕受伤害 / 56

何谓“角质”？角质厚真的不好吗？ / 56

何谓去角质？有哪些方式？ / 58

多久去一次角质较合适？ / 58

哪些人不适合去角质？ / 59

PART

03 基础调理与保养

不可或缺的基本保养步骤：保湿 / 62

为什么你的皮肤看起来干燥？ / 63

皮肤的保湿，为保养第一要务 / 64

多喝水并不能多保湿 / 67

最后也是最重要的保养步骤——防晒 / 68

紫外线对皮肤的伤害 / 72

SPF值多少才适当？ / 74

擦了高SPF值的防晒产品，需不需要卸妆？ / 75

高防晒系数产品，易阻塞毛孔？ / 75

什么是PA值？ / 77

紫外线A (UVA) 对皮肤的伤害 / 78

看清防晒产品的标示 / 79

防晒产品，需反复涂抹！ / 81

防晒产品，出门前20分钟就要先擦！ / 82

深黑肤色，只提供了低系数的防晒作用！ / 83

长袖防晒衣物，让你的防晒更完整 / 83

家庭主妇，更需要防晒！ / 84

冬天别忘了防晒，让你的肌肤一年四季都远离紫外线！ / 85

做完果酸换肤，更需使用防晒产品！ / 85

儿童、青少年的护肤重点：防晒！ / 86

不同肤质需要不同的保养品 / 87

不同的肤质，需要不同的保养品！ / 88

看清产品标示，为肌肤健康再把关 / 89

正确的试用技巧 / 90

不要被打折或赠品冲昏了头！ / 92

善用控油产品，清爽一夏 / 94

控油产品的实际效果 / 96

向廖医生求救：口服维生素A酸的功效 / 96

中性肤质的你，也可能变成“干面族”喔！ / 98

中干性肤质保养，防护与保湿并重 / 99

为何肌肤会变得敏感？ / 100

敏感性及过敏性肌肤的保养，首重保湿 / 101

坐飞机时，别忘了保湿肌肤 / 102

保湿面膜，紧急为你的干燥肌肤止渴！ / 103

防晒，让你添游兴，不添黑斑 / 103

拥有耀眼动人的双眸 / 108

眼部肌肤薄，易受刺激 / 110

惹人厌的细纹 / 110

汗管瘤，不是眼霜惹的祸！ / 111

眼部肌肤常见的“湿疹” / 112

简易自我检测法“你的黑眼圈成因” / 116

消除黑眼圈的方法 / 117

保养眼部肌肤，以眼部专用保养品为宜！ / 119

眼部肌肤产品选择守则 / 120

拥有水润饱满的双唇 / 123

口红的成分剖析 / 128

口红的质量，决定于所使用的油脂与蜡 / 129

口红选择要点：看、闻、试 / 130

21世纪“发烧”话题——脸部肌肤抗老化 / 134

肌肤老化的内在成因 / 136

肌肤老化的外在成因 / 137

抗老化，要同时由对抗内、外在成因做起 / 137

自然老化，造成肌肤保湿力下降 / 138

加强保湿，为老化肌肤基础保养的重点 / 139

第一类，确有明显抗老化效果的成分 / 143

第二类：有效抗老成分 / 145

第三类：间接抗老化成分 / 145

胎盘素，临床疗效未定 / 146

永不满足的白雪公主 / 148

美白，东方人心中永远的话题 / 149

古铜肤色，西方人的最爱 / 150

一味追求黝黑，反而伤害皮肤 / 150

先天肤色决定于基因 / 152

后天肤色决定于基因、日晒及荷尔蒙 / 153

白色食物无法让你美白 / 154

黑色食物不会让你变得更黑 / 155

发炎后色素沉着，本来就不容易消退 / 155

黑美人白美人一样美！ / 156

植物敷脸，小心敷成大黑脸！ / 157

植物美白，不如使用临床有效的美白成分！ / 158

积极有效的美白法：借助专业的美白疗程 / 161

轻松自在的美白法：在家DIY保养 / 162

碘酒测试维生素C还原力！ / 165

鸡尾酒式复合美白概念 / 166

PART

肌肤生病了怎么办

战痘一族的烦恼 / 170

都是“毒素”惹的祸 / 171

皮肤也会生病，不一定与毒素有关 / 172

长痘痘，无关毒素 / 173
口服抗生素，战痘第一线药物 / 175
内外兼修，效果更佳 / 175
空气过脏，才会长黑头粉刺？ / 177
“种豆得痘”看体质 / 178
别忽视成人痘的存在 / 180
成人痘的成因 / 181
成人痘成因，自我简单评估 / 182
你的脸上，真的有螨虫！ / 183
果酸成分剖析 / 185
做完果酸换肤，应注意防晒 / 187
其他保养注意事项 / 188
基本肌肤保养步骤 / 189
痘痘族保养上常犯的错误 / 190
正确做法 / 191
生活作息的调整 / 192
为什么脸上会有斑斑点点？ / 194
“黑斑”一词，只是通称 / 194
黑斑都有哪些？ / 195
别被肝斑的名字吓着了 / 196
如何治疗黑斑？ / 197
拯救“麻花”大作战 / 199
什么是美白光疗？有何效果？ / 199
美白光疗，让你的雀斑变不见 / 200



保湿 养肤 逆龄肌

廖苑利 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

推荐序： 医学美容界的良师益友

记得在10多年前，我刚踏入药妆行业担任药师工作时，每次参加医学美容培训研讨课程，大家最期待的就是由廖苑利医生主讲的课程，因为廖医生总是能以丰富的临床经验与案例、幽默风趣亲切的言谈，分享最专业、最实用、最科学的皮肤医学及美容新知，针对容易让人身陷险境的美容困惑，更能精准的为大家一一破除！

最近在录制王牌美妆节目《美丽俏佳人》时，正巧与廖医生同台，在节目录制过程，廖医生传播正确美容观念的专业认真态度，更是让大家钦佩；而私底下的廖医生就像是位邻家大姊姊，总是亲切地关心着大家的健康与美丽，令大家倍感温馨。

在台湾地区，廖医生已是多部美容畅销著作的作家；这次，有幸抢先拜读廖医生在内地即将发行的新书《保湿养肤逆龄肌》，倍感荣幸。在书中廖医生针对大家最困扰的各种棘手肌肤问题，深入探讨分析，并以多年丰富的临床经验，给予最专业的建议，让大家都能精准地对症用药、对症保养，找到最佳的解决方案。而书中许多宝贵的真知灼见，更能引导爱美人士们从理性、正确的观念来保养，不再需要从错误经验及道听途说中学习美肤保养的学问；若你是美容从业人员，更需要拥有这本美容宝典，吸取书中宝贵的专业知识，分享给更多需要帮助的朋友。我也因此书而受益良多，真的是读者之福！

——健康美肤专家 林家弘 药师

推荐序

有没有觉得，现在的保养品选择如此丰富，我们获取美丽资讯的渠道如此发达，可是却依然会被这些最基础的肌肤问题难倒——干燥、痘痘、敏感。身为美妆节目的主播，自认也算常年摸爬滚打在保养品的瓶瓶罐罐中，却也仍然时常困身于这些最常见的保养迷思之中。究其原因，竟然仍是回归到那个亘古不变的护肤真理——保湿。可是肌肤不是海绵，不是你泼一瓢水上去它就懂得乖乖吸收。如同人的个性千差万别，我们每个人的肌肤也有各自不同的境况及诉求，究竟该如何找到聪明有效的保湿法则呢？

第一次在节目里碰到廖医生，我一下子就喜欢上了她。爽朗温柔的个性，甜美亲切的笑容，超级严谨的专业知识，以及——她吹弹可破到让人心生羡慕，啊不，甚至是妒忌之情的漂亮好皮肤！这分明就是身为皮肤科医生拥有百分百专业度的最佳佐证嘛！这样一位完美女人的化