

别再错误 护肤啦! 2



陈洁◎著



中国出版集团
世界图书出版公司

陈洁◎著



100个你最想知道的护肤疑难解答
护肤世界里的谣言粉碎机
帮你选择最对的护肤傍身秘籍。



别再错误
护肤啦! 2



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

别再错误护肤啦! 2 / 陈洁著. — 西安: 世界图书出版西安有限公司, 2013.7

ISBN 978-7-5100-5561-4

I. ①别… II. ①陈… 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 (2013) 第141478号

别再错误护肤啦! 2

作 者 陈 洁

选题策划 陈禹舟

责任编辑 雷 丹

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街85号

邮 编 710003

电 话 029-87233647 (市场营销部)

029-87235105 (总编室)

传 真 029-87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

成品尺寸 160mm × 190mm 1/16

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5100-5561-4

定 价 28.00元

☆ 如有印装错误, 请寄回本公司更换 ☆



推荐序

寒山转苍翠，临风闻调香

配方师小新

其实，接到陈洁老师邀我为她的新书写推荐序的时候，我的心情更多的是一种两极分化式的状态，一方面忐忑不安地怕难以写出一篇让人满意的序，另一方面却为读者欢呼雀跃，又可以为大家推荐一本新的经典护肤书籍了。

其实，这本书不仅介绍了很多最基本的护理和保养技能，还有许多其他书籍不曾涉猎的内容：从最简单的每天洗几次脸到面膜的迷思，从洗脸的水温到减肥瘦身，从准妈妈护肤到内在气质养成，真可谓面面俱到，很是细心。

我起初接触到这本书的时候，不禁产生了一种错觉，从最初与陈老师的结识，到第一次与她见面，我很难把她的形象与书的风格相互融合在一起。万难想到初次见面那种聪慧、果敢、气场十足的女强人会将书的“教育方式”安排得如此平易近人且简单易懂。

待我将书中内容一一详细品读之后，书本中的陈老师与我印象中的女强人却又如此得合二为一，甚为贴切。书中看似卡通、幽默的配图以及抓人心魄的标题往往都配上了作者独特、干练、简洁的语言——正所谓多一字累赘，少一字缺陷的完美状态。

本书中，作者使用幽默风趣、通俗易懂的语言为大家再一次地解答了许多护肤、保养上的迷思。对护肤上的一些概念、方法、产品类别进行了直观的论述。

和上一本书一样，这本书是作者平日对护肤知识深层的理解之后凝结出的最

基本的智慧与护肤感言，分享给读者们的最正确的护肤方式。各位在阅读以后不仅能纠正以前众多护肤的错误方法，同时也会感受到正确方法给自己肌肤带来的质变的过程。

现在信息交换速度越来越快，很多人也变得越来越浮躁。宁可去看毫无营养甚至硬伤颇多的快餐文、软推文，也不愿意坐下来细细品读一篇正确的护理文章。另外，很多人都过于盲目地相信网络红人的推荐，完全不在意所购买的产品是不是适合自己的肌肤，是否适合自己护理的需求，只买推荐的，不买适合自己的。

因此，在做护肤咨询的时候，越来越多的问题集中在了敏感肌、过敏、毁容等方面。此书正逢适宜的时期上市，希望大家可以认真地读完书中的细节，形成适合自己肌肤的护理理论。

或许本书的方法论与Q&A能帮助各位明晰前进，走上正确的护肤道路。同时，也期待大家可以在护肤的旅途上继续前行，驾驭护肤，享受护肤，玩转护肤。正可谓：授人以鱼，不如授人以渔。书中使用简单的话语为大家构建了“渔”，望各位可以捕获更多的“鱼”用以“果腹”。

希望各位可以尽情享受阅读这本书，并且收获多多！



Contents



Part 1

原来这样就可以 洗出蛋白肌

别以为你会洗脸 / 4
好好照顾自己 / 14
为爽肤水正名 / 16
精华到底值不值得去投资? / 24
你是面膜依赖症患者吗? / 28
千煎带鱼 / 32

Part 2

成就粉嫩蜜桃肌 就是这么简单

战“痘”有那么难吗? / 37
对奶茶动了心思 / 44
战痘的最后战役：痘印 / 46
春风吹又生的“黑头” / 50
温暖牌围巾 / 54
白雪公主的梦想 / 56
自是春来不觉去偏知 / 66



Part 3

预老、抗老攻略， 青春常驻不是梦想

松弛，终于来了 / 72
眼部问题集中营 / 76
天青色等烟雨 / 86
只关心保湿，你了解过干燥吗? / 89
保湿，最核心的话题 / 92
唇膏的魔力 / 97



我的美丽我做主，
无暇美肌养成术



- 大油脸变小清新 / 100
毛孔粗大的像橘皮 / 106
最爱那一抹红 / 110
防晒，你不可不知道的小知识 / 112
瘦身不节食 / 124
如何判断自己是不是敏感性肌肤 / 126



做妈妈更要
超级“辣妈”



- 准妈妈的护肤法则 / 140
辣妈瘦身秘诀 / 145
给新妈妈的礼物 / 146



从头到脚、
从里到外都要美当当



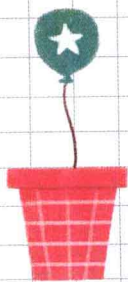
- 优化你的专属气质 / 150
皮肤诊所 / 162
爱的小时光 / 178



跟随《别再错误护肤啦！》，
继续你的护肤之旅……

Hurt Your
Skin!

STOP



原来这样就可以
洗出蛋白肌

别以为
你会洗脸

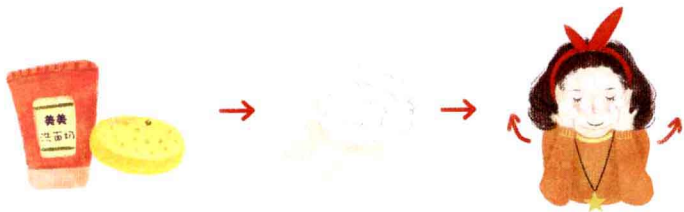


Q_a

一天洗脸几次最好？

一天洗一次，两次，还是三次？

不当的清洗，会损伤皮肤，破坏皮肤的正常结构，同时将皮肤表面的皮脂洗掉。加快了皮肤水分的蒸发，反而会使皮肤更加干燥。正常情况下，早晚各清洁面部一次就可以了。



Q_a

正确的洗脸手法是怎样的？

在干净的手上将洗面奶加水揉出泡沫，可以借助起泡工具，用中指和无名指携带泡沫顺着毛孔张开的方向揉，即两颊由下往上轻轻按摩，从下巴揉到耳根，两鼻翼处由里向外，从眉形到鼻梁，额头从中部向两侧按摩。洗脸时就要将皮肤向上推，绝不能再向下拉。

Q a

热水洗脸好，还是冰水有效果？

最适合的是用40℃左右的温水，不要太冷也不要太烫。这样可以保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿油分过分丢失。这也是大美人李嘉欣在微博中透露的美容小秘籍。

过冷的水会使毛孔收缩，藏匿在毛孔中的污垢和油脂不易洗净，容易形成痤疮，还会使皮肤干燥以致脱皮。

过热的水对油脂有较好的溶解效果，但在洗掉脸上多余油脂的同时，也洗去了对脸部起保护作用的皮脂膜，使皮肤变得异常干燥。



Q a

洗脸时，泡沫在脸上停留多长时间合适？

手心搓出泡沫后，在脸部充分按摩约1分钟就够了。

Q_a

洗脸时是否要将洁面品充分起沫后使用呢？

是的。在向脸上涂抹之前，一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫。因为，如果洁面乳不充分起沫，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起不必要的麻烦。如果觉得自己很难打成美容顾问小姐示范的那种弹性十足的泡泡，也可以借助一些工具使洁面乳更易起泡。

Q_a

洗完脸后，如何擦拭洗干净的脸？

擦干时，不要用毛巾用力擦脸，应该用双手轻轻拍打面部肌肤，然后用吸水性强的海绵轻轻覆盖脸部，吸去水分。



Q_a

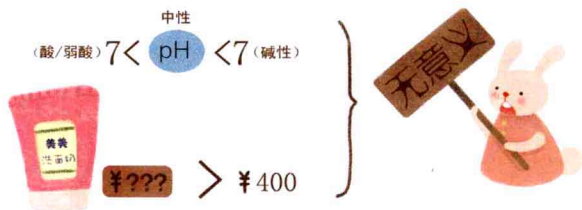
洗面奶广告中的弱酸性是什么意思？

指产品本身的pH，pH大于7是碱性，小于7是酸性，强调pH呈中性，或者呈弱酸性毫无意义，只是广告的一个噱头而已。洗面奶无非就两种，要么偏碱性，要么偏酸性。

Q_a

用10元一支的洗面奶跟100元一支的到底有什么区别？跟天价洗面奶对比呢？

原料会有不同。月桂醇硫酸酯钠（Sodium Lauryl Sulfate）被广泛用于超市开架出售的洗面奶，而氨基酸界面活性剂则用于价格昂贵的洗面奶中，四百元以上的洗面奶基本上属于圈钱的，什么加入了钻石微粒，加了Tiffany又怎样？脸就变成奥黛丽·赫本了吗？





雅漾，理肤泉，薇姿还有贝德玛都有卸妆水，很好用，用棉片就可以轻松卸妆，可以取代洗面奶吗？可以取代卸妆油吗？

取代卸妆油可以，因为很多人就是接受不了卸妆油，觉得用起来麻烦或者怀疑能导致自己长痘痘。

卸妆水最大的优点是方便，很适合我这样的懒人，不过说到底不过是一瓶浓度高的界面活性剂，无论里面添加矢车菊还是其他的安抚剂都改变不了对皮脂膜伤害的本质。

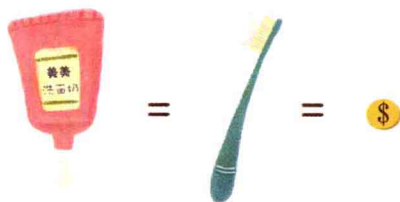
所以绝对不可以擦完之后就睡觉，一定要用温水洗脸。无水条件下也要用爽肤水二次清洁。



Q a

洗面品每次的用量如何掌握？

跟牙膏的量差不多，或者一角钱硬币大小。



Q a

用海绵洗脸比用毛巾好吗？

是的。专门的洗脸海绵比毛巾有更大的优势：海绵的质地比较软，吸水后轻拍脸颊，很温和舒适；而毛巾的面料相对粗糙一些，对娇嫩的皮肤会形成较大的刺激。

