



My Wannabe

Skin Care

我最想要的护肤书

用过才告诉你的护肤秘诀

[韩]郑铉陈◎著 陈 钰◎译



无需昂贵化妆品也可以打造润泽肌肤的护肤秘密
比大牌护肤品更重要的是护肤方法!



Skin Care
Book



化学工业出版社

My
Wannabe
Skin Care

我最想要的护肤书

用过才告诉你的护肤秘诀

[韩]郑铉陈◎著 陈 钰◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的护肤书——用过才告诉你的护肤秘诀 / [韩] 郑铉陈著; 陈钰译. —北京: 化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-16098-0

I. ①我… II. ①郑…②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 (2012) 第304471号


마이 워너비 스킨케어 북: 따라하기 너무 쉬운 피부 관리 노하우 © 2011 by Jung Hyun-jin
Original Korean edition published by Chosun Magazine Inc. All Rights Reserved
Simplified Chinese Character rights arranged with Chosun Magazine Inc.
through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

本书中文简体字版由 Chosun Magazine Inc. 通过北京水木双清文化传播有限责任公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-0382

责任编辑: 余 慧 李岩松

装帧设计:  壹诺设计
100.10846767

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京博海升彩色印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/24 印张4½ 字数100千字 2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 22.80元

版权所有 违者必究



My Wannabe

Skin Care



kin Care
Book





皮肤的变化 会让生活也随之改变

很久以前，当时怀揣着大学新人的梦想、满心追求外貌的我开始尝试着敷偶然间得知的蛋黄面膜，结果效果出乎意料的好，自那天开始，我便每天都会敷蛋黄面膜。虽然姐姐嚷嚷着“你再继续这样下去迟早会出大事”，试图劝阻我，但那时的我压根儿就听不进这种建议。如此过了几日，不知从哪天开始我的脸上接二连三地长出了小疙瘩，没过多久，我的大半张脸全都被痘痘所覆盖。那段时间我备受折磨，后来我照着姐姐的建议重新开始敷绿茶粉面膜，完全覆盖了整张脸的痘痘才开始慢慢地消失。如此，我在尝遍天然面膜的酸甜苦辣之后，也就变得更加关注面膜，对于好奇心旺盛又热爱DIY的我来说，这无疑是最适合我的兴趣爱好了吧。

当我最开始写博客的时候，也是我人生最为艰难的时期，当时我面临着重新找工作的状况，我没有什么想干的事情，也毫无希望可言。在无数次的苦恼之后，我产生了“好吧，就算是死也要先试试自己想干的事情，随便是什么都行，如此日后才不会后悔”的想法。在我冥思苦想之后，才发现我喜爱并享受其乐趣，十年来一直坚持不懈地钻研的唯有天然面膜。于是我抱着尝试写写天然面膜的想法，开始逐一地在博客中写下有关天然

面膜的文字。一方面我暗自期待着会有人看到这些内容，另一方面我自己也很享受这个过程，才一直坚持下去。当有一天我的博客访问人数达到30人时，我还大吃一惊，以为“我的天！Cyworld的服务器出问题了吧”。慢慢地，我的博客访问数居然超过了160万人次，还进入了TOP100，一直到现在我仍然觉得很神奇。

一开始只是来看看的网友渐渐开始相信我博客中写的内容，并开始吐露自己的皮肤问题。在阅读他们的留言的同时，我逐渐意识到因皮肤问题受到严重困扰的人有很多，有些人甚至经历了极度的忧郁情绪，他们向我吐露了无从诉说的烦恼，对此我尤为感激，对于我所能提供的帮助我也感到很欣慰。当然要给出能够让不同的人都满意的答案并没有想象中那么容易，千人千面，不同的人的皮肤类型和烦恼都有所不同，因此我也经常会遇到难以寻觅到完全适合的天然面膜的情况，而且第一次接触天然面膜的人对非常细微的部分都会感到陌生和好奇，因此我也很难每次都进行解答。

在这个过程中我有了可以出书的机会，于是我将这段时间很多人尤为

好奇的面膜，备受大家青睐或者我本人非常想推荐的面膜的内容汇集在一起，编纂成了这本书。在这本书中，我毫无保留地进行了详尽的说明，包括超过100种天然面膜的配方和类似注意事项的小提示，这些面膜都是我亲自制作使用并改良过的独特面膜，即使独自一人也绝对能看着本书完成皮肤护理工作。虽然我对本书竭尽全力，但不知道读者们会怎么认为，我的内心既有期待也有担忧。

我千挑万选筛选出了优质的内容，但却发现面膜的种类似乎不足，这让我多少有点惋惜。不过本书的重点并不在于种类的绝对繁多，而是将重点放在如何按照不同的种类整理面膜，并根据皮肤状态的不同轻松找到适合自己的面膜。天然面膜含有的成分优良，虽然本书中介绍的面膜其效果都经过了访问过我的博客的网友的验证，但根据每个人皮肤状态的不同，其适用效果也会有所不同。对其他人无效的面膜可能却正好适合自己，而人人交口称赞的面膜又很可能不适合自己，所以需要按照自己的皮肤问题慢慢地进行尝试，这个过程非常必要。

我觉得天然面膜不仅仅是一种护肤的方式，它同样也是一个能让心情

愉悦、让单调生活充满活力的不错的兴趣爱好。进行各种实验的过程并不需要多大的开销，一边想象着自己变好的皮肤一边进行着这个过程，难道不会让你觉得愉快有趣吗？一想到原本因皮肤问题倍感苦恼和忧郁的人通过天然面膜不仅实现了皮肤的改变，还实现了生活的改变，我今天就又在博客中上传了幸福的天然面膜。

我的姐姐总是会毫无保留地为我送上批评和赞扬，在我忙碌时还会帮忙做家务，我能够走到今天这一步全都要靠姐姐。姐姐我一直很感谢你，很爱你！还有当我突然提出要写书，妈妈不仅把家里所有的小菜食材全都翻了出来，还问我有没有需要的东西，并亲自去传统市场买来水果、蔬菜和各种沉沉的碗，妈妈，小女儿非常非常爱你哦！最后，能够让平凡的贤珍写书，起到决定性作用的是访问“铨陈的100%有机天然面膜”的所有人，我真心向大家表示感谢，谢谢！谢谢！谢谢！

郑铨陈

Contents

part 1



每天的护理很重要

涂抹基础化妆品

Step 1 | 挑选最适合自己的化妆品 26

Step 2 | 就像彩妆店里涂的那样水润地涂抹基础产品 29

Step 3 | 让气色红润的气血循环按摩 34

Step 4 | 亲手制作使用的天然化妆水 40

柠檬化妆水 · 苦艾爽肤水 · 垂盆草喷雾 · 芦荟爽肤水

Step 5 | 光彩照人的喷雾使用方法 49

Step 6 | 不留痕迹地去除痘痘&黑头 50



Prologue

皮肤的变化会让生活也随之改变

打造婴儿肌肤的第一阶段

基础洗脸法

Step 1 | 清洁工具使用方法 2

Step 2 | 清洁产品 5

Step 3 | 清晨洗脸法 8

Step 4 | 升级版粉末洗脸法 12

蛋白橡皮面膜 · 白泥面膜

Step 5 | 晚间洗脸法 16

Step 6 | 祛除痤疮的特殊洗脸法 19

香蕉食醋面膜

part 2



part
3

了解打造娇嫩皮肤的
有机身体护理

Step 1 | 护理鸡皮肤&胳膊肘&膝盖 54

砂糖体膜·米糠体膜·无糖可可体膜·冰葡萄体膜

Step 2 | 护理背部痘痘&肌肤问题 62

雷公根体膜

Step 3 | 手脚的护理 64

薏仁按摩手膜·喜马拉雅山岩盐磨砂膏

Step 4 | 颈部护理 68

黄泥颈膜·杏仁颈膜

Step 5 | 半身浴 72

Step 6 | 除毛后的皮肤护理 75



贵气十足的造型要从头部完成

丝般柔滑的头发&洁净头皮的护理

Step 1 | 基本的洗头方法 78

Step 2 | 头皮&毛发的护理发膜 80

淘米水发膜·米糠油发膜·鸡蛋薄膜发膜·黑豆发膜·迷迭香发膜

玫瑰护发素·海藻发膜·柠檬蜂蜜发膜·茶树发膜·菖蒲护发素·何首乌发膜·大葱发膜

Part
4



打造婴儿肌肤的第一阶段

基础洗脸法

Step 1

清洁工具使用方法

拥有如同婴儿般松软柔嫩的亮白肌肤是所有年龄段的女性的终极梦想，也许翻开这本书的你也渴望拥有这样的肌肤吧。那么从现在开始就要转变你的洗脸方式，仅仅是将受到污染的皮肤清理干净，就能达到预防严重皮肤问题的目的，还对提亮改善暗沉肤色有缓慢帮助。也许我这里介绍的洗脸方法与你迄今为止所使用的方法略有不同，但其实一点儿都不困难，这是打造婴儿般柔嫩肌肤的最为简单有效的方法！现在我就来逐一向大家介绍。

发带

如果你要问必备的1号洗脸工具是什么，那么我一定会告诉你发带，也许你会质疑发带有什么重要的，但发带会转变大家在洗脸时的心境。头发是妨碍洗脸的最大因素，只有彻底地阻断头发的困扰，



我们才能彻底完成洗脸工作。如果平时肌肤很容易产生痘痘或小疙瘩，就特别需要好好清洗额头与头发的边缘部分。如果不捆绑发带，就只能洗个大概而已。

天然海绵

海绵拥有海洋生物特有的纤细柔和的组织，可以将皮肤深处的污染物

质清洗干净，对皮肤敏感的人来说，这个洗脸工具也不失为一个不错的选择。天然海绵应该是淡黄色的，且形状不均匀，照片中的海绵是在市面上购买的廉价海绵。天气炎热之时，密封在塑料袋中的海绵就会如图中所示生成水蒸气，一旦开封从塑料袋中取出，其形态就会如石头般坚硬，而遇水后又会变得非常松软，是个非常有趣的天然水洗工具。其使用方法是，沾上肥皂泡沫，轻轻地进行揉搓式按摩，然后清洗，也可以用于去除洁面霜等。



起泡浴花

洗脸时，将肥皂或洗面奶浸润在起泡浴花上揉搓几次后就能形成如同奶油般柔和的丰富泡沫。因为这个工具早晚洗脸的时候都要坚持使用，所以应挑选较为坚韧的材质，这样就算多次使用也不会撕裂。起泡浴花是洗脸必备物品之一，如果你没有，请立刻准备，丰富的泡沫能够将皮肤上的污垢清洗干净，还会帮助你更享受洗脸的过程。

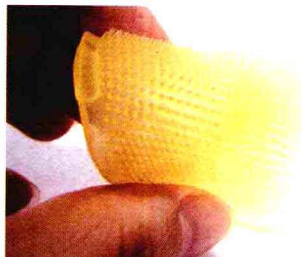


极细纤维洗脸扑

只要将其看做是搓澡巾的柔和版就可以了，如果每天使用可能会过于刺激，每周进行一次深度清洁的时候使用即可。

鼻翼皮脂清理片

从名字就可以得知，鼻翼皮脂清理片是一种可以彻底清洁造成鼻翼部位黑头的元凶——皮脂和废弃物的工具。虽然其材质为硅胶，但每天使用可能会过于刺激，一周只要使用1~2次即可。在洗脸的过程中，用温水使毛孔扩张，之后用肥皂泡沫将皮脂清理片沾湿，仔细且温柔地揉搓鼻翼部位后，再用水洗净，毛孔就会变得相当清洁。



Step 2

清洁产品

卸妆油 彩妆化得较浓时使用，适合所有皮肤类型

对于原本较常使用洁面霜和洁面乳的韩国女性来说，卸妆油这一清洁产品的出现无异于彗星，引起了大众的追捧。该产品减少了复杂的清洁过程，不仅将彩妆的残余物，同时还将毛孔内的废弃物和油脂全都溶解在油内，现在是最受广大女性喜爱的产品。伴随着卸妆油人气的高涨，很多品牌也都相继推出了丰富多样的产品，含有天然油分越多的产品其刺激性越小。将卸妆油轻轻地擦拭在全脸上后用水洗净，如果化浓妆，最好先用卸妆油按摩，用纸巾按压一遍后再进行一次清洁，最后用水洗净。如果是油性皮肤，这时还要使用洗面奶才能最后清洁干净。

卸妆水 只抹了防晒霜或BB霜时使用，适合所有皮肤类型

被叫做卸妆水或洁肤水的水状洁面产品，用起来非常清爽，适合平时几乎不化妆或只是涂抹防晒霜或BB霜等妆容简单的人群。将卸妆水倒在化妆棉上，轻轻地擦拭全脸即可。

洁面乳 适合所有皮肤类型

洁面乳这个类型比较清爽柔和，非常适合那些不喜欢过于油腻或黏稠的清洁产品的人群。最好在油分不太多或彩妆不太浓的情况下使用，如果化了眼影等彩妆，需要单独用眼部专用的卸妆产品进行清洁。

洁面湿巾 嫌洁面按摩麻烦时使用，适合旅行

有的时候会觉得动一动手指头都麻烦吧？这种时候只要用洁面湿巾擦拭全脸就可以了，当然这是比不上洗脸的效果的，但至少比直接睡要好得多吧。如果你经常外出旅行，就要多留心洁面湿巾了。洁面湿巾是纸巾里含有了洁面产品，所以抽出单张擦拭全脸也能起到卸妆的作用。和乳液或霜类的产品不同，你省去了再次抽出纸巾擦拭的麻烦，而且即使随身携带也不用担心会流出来，非常适合旅行，但开封后纸巾中所含有的清洁成分可能会干涸流失，所以最好尽快使用。

洁面摩丝 适合容易发红的皮肤，敏感皮肤

原先只有乳液和霜类的洁面产品其种类也变得越发多样，最近新出的一种类型就是摩丝型，就像打理头发的摩丝一样会产生产品泡沫，并能柔和地清洁脸部，这是其长处。皮肤较脆弱，容易发红或者皮肤比较敏感的人可以使用这种类型。

洁面啫喱 抹了粉底或防晒霜时使用，适合混合性皮肤

清爽的啫喱型洁面产品比较适合油分较多的皮肤或讨厌粘稠感的人群。

洁面霜 适合中性皮肤，40岁以上

洁面霜是在卸妆油之前人气爆棚的产品，因其含有霜的油分，且质感较为黏稠，所以即使化了彩妆或妆容比较浓厚，也能够清理干净，不留化妆品的残留物。这是其优点。对于油性皮肤来说，这款产品的油分可能有点多，所以在使用后一定要再使用洗面奶。这款产品是干性皮肤或四十多岁女性的干燥皮肤会比较喜欢的类型。

洗面奶 化彩妆时使用

泡沫丰富且具备较强清洁能力的洗面奶对于化了彩妆的女性来说是不可或缺的必备单品，最近由于其过分强力的清洁感似乎造成了皮肤干燥的感觉，所以也有一些人在减少使用。从一按下便有泡沫产生，到粉状的类型，洗面奶会产生变化多端的水纹，只有在生产足够多的泡沫后使用，才能保护皮肤免受表面活性剂的刺激，所以我建议十几岁皮肤较柔弱的人群使用提前形成泡沫类型的洗面奶。