

李云涛 李金晶 著

我的第一本
美颜·彩妆
金典

• 美颜篇 •

《瑞丽》美容总监

《越淘越开心》《美丽俏佳人》等知名娱乐节目的美容嘉宾

联手国际级美妆大师

亲身试用数千件美容单品 客观测评功效与缺憾

从基础保养到进阶护肤 美容秘笈倾囊相授

助你一次性解决所有美肌困扰

江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本美颜·彩妆金典 / 李云涛, 李金晶著. —
南京: 江苏美术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5344-5649-7

I. ①我… II. ①李…②李… III. ①美容—基本知识
②化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第018819号

出品人 周海歌

责任编辑 曹昌虹

龚 婷

责任监印 朱晓燕



书 名 我的第一本美颜·彩妆金典

著 者 李云涛 李金晶

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 18.5

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5649-7

定 价 68.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

李云涛 李金晶 著



• 美颜篇 •

序

你本来就很美

从来没有想过自己会成为美容编辑。

直到现在，每次有人问我，你一个学文学的人，怎么后来就从事美容行业了呢？回答仍然支支吾吾，解释不清，细想一下，也许只能用缘分来解释，本来是想应聘专题编辑，正好碰上当时的美容编辑辞职，于是就莫名其妙接了她的班，但对美容的新奇和热爱，却从小就有。从第一次幼儿园舞蹈表演涂红唇点美人痣开始，从那个闷热的午后第一次抹妈妈的夏士莲雪花膏感叹香味真好闻开始。好在，这个每天和美女帅哥瓶瓶罐罐打交道的行业，想来是任何女人都不会拒绝和厌倦的，于是一干也就八年。

八年，我从一个对美容只有单纯热爱的菜鸟，成长为国内销量第一时尚杂志的美容总监，肩负着“传播教育中国女性如何变美”的使命，不得不说“任重而道远”。每天都收到无数读者的来信，询问如何祛痘美白淡纹抗皱，如何丑小鸭变白天鹅，如何土包子变性感尤物，如何变得完美无暇……老实说，我到现在也没有拥有“白瓷般的完美肌肤”，依然化不出“无瑕疵的精致妆容”，也没发现周围任何人可以“美到不可方物”。对于追求美这件事，应该是永远趋向完美但又无法接近的吧，更何况每个人心中对“完美”的理解又不一样，当然，大家追求“速效美丽”的迫切决心我是完全接收到了，都是女人，你懂的。

美容界最爱说的一句话就是：世上没有丑女人，只有懒女人。这是真理，无需验证。在平时采访中，经常接触到一些妈妈年纪女儿皮肤的“神仙姐姐”，不老的秘诀并非是使用昂贵的贵妇级美容品，而是持之以恒地坚持每一道基础护肤，也就是你听腻了的“清洁——防晒——保湿”，几十年如一日，天道必酬勤。如果不相信，不如从今天开始做起，搭配书中介绍给你的正确使用方法，坚持一个月，肌肤的变化你一定能看到。

和云涛的认识并熟识源于一篇专栏的邀约，一个很常规的题目，他却和我认真沟通了很久，给我提供了多个角度和解决方案，只是希望最终的呈现会与众不同并有一定的指导意义，这是目前很多所谓“美容达人”所做不到的，也是从事美容行业所应有的态度。的确，美容行业很商业，但更需要专业。所以当出版社编辑邀请我俩一起合作这书图书的时候，我也深感荣幸，拥有神一样的队友才能战胜神一样的对手。

在你开始阅读这书之前，我希望你能正确理解护肤和化妆的意义，它们是让你“变得更像你自己，更爱你自己”的一种方式，而并不是“让你变成一个谁也不认识的美女”。我非常喜欢一句广告语——“你本来就很美”，有点滥俗，但却是大实话。满大街都是锥子脸、大眼睛、假睫毛，让人记不住的姑娘，并不缺你一个，而独一无二的具有优秀气质，自信的令人难忘的美女，才符合最主流最长远的审美。要记住，你本来就很美，学会护肤和化妆会让你更美。当然，如果你非要变成“李冰冰，范冰冰”，那么，就只能靠整容了，而这，就是后话了。

李金晶

2012年11月于北京

目录



清洁篇	6
1-1 卸妆，并不只有化妆才需要	8
1-2 洁面，怎么洁面才彻底	14
1-3 去角质，为肌肤的未来所做的最佳投资	18

保湿篇	28
2-1 为什么会变成“干妹妹”	30
2-2 保湿成分怎么挑	32



防晒篇	48
3-1 防晒应该怎么做	50
3-2 防晒指数怎么换算	52
3-3 物理防晒还是化学防晒	54
3-4 晒后怎样修复	58

美白篇	62
4-1 为什么要美白	66
4-2 如何挑选有效的美白成分	72



抗衰老篇	78
------------	----

5-1 肌肤衰老的原因	80
-------------------	----

5-2 如何解决双下巴	90
-------------------	----

5-3 如何解决法令纹	94
-------------------	----



去痘篇	100
-----------	-----

6-1 为什么会长痘痘	102
-------------------	-----

6-2 为什么会有痘印	108
-------------------	-----

小颜篇	122
-----------	-----

7-1 你属于哪种“大脸”类型	124
-----------------------	-----



眼部护理篇	134
-------------	-----

8-1 黑眼圈	136
---------------	-----

8-2 眼袋	138
--------------	-----

8-3 眼纹	142
--------------	-----

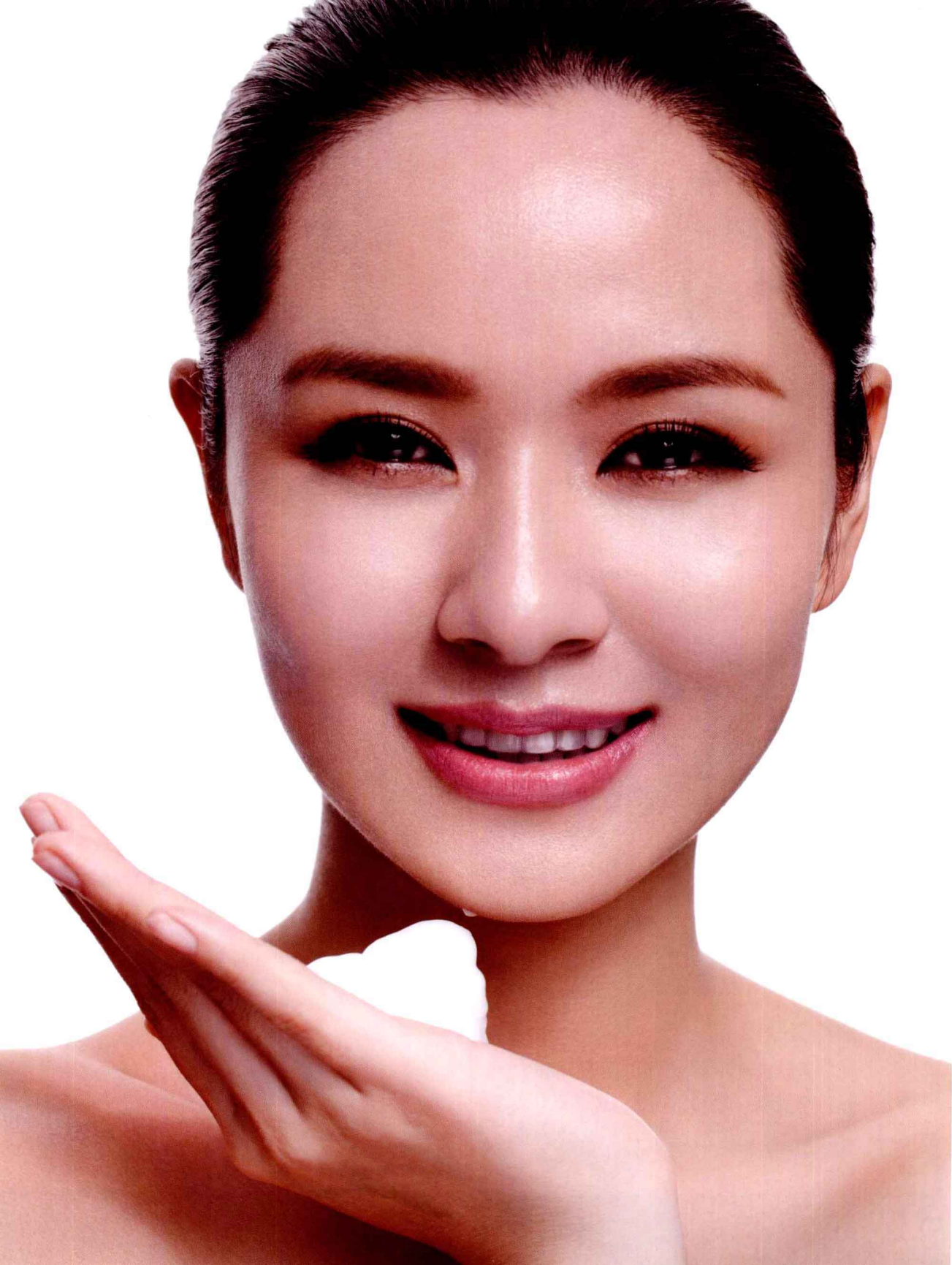
8-4 脂肪粒	146
---------------	-----

附录：植物美肤篇	155
----------------	-----

植物美肤——你无法抵抗的美肤风潮	156
------------------------	-----

植物美容品怎么挑	160
----------------	-----

最常见的几种植物美容品	166
-------------------	-----





彩妆大师植村秀曾经说过：“完美的肌肤始于清洁。”更有专家认为，“美丽的肌肤，七分靠清洁，三分靠保养。”

这样强调清洁的作用，一点都不为过。

清洁可以说是护肤过程中最基础也最不可缺少的一步。大部分的肌肤问题，都是由于清洁不当而引起的。

比如肌肤触感粗糙，很可能是你长期没有去角质，导致老废角质沉积造成。

又比如频繁长痘痘，可能是因为你平时肌肤清洁得不够彻底，毛孔中的脏东西没有及时清理掉，堆积在毛孔口，形成了各种痘痘。

所以，想要获得晶莹剔透的肌肤，第一步，就是要学会正确的清洁。

1-1 卸妆，并不只有化妆才需要

如果你还停留在“我没有化妆所以根本不需要卸妆”的时代，那你就是“OUT WOMAN”了。

只要你使用了防晒霜，或者哪怕只涂抹了薄薄的一层粉底，那么就需要加上卸妆这一步。因为普通的洁面产品，是无法将这些化妆品清洗干净的。特别是最新的化妆品，它们都一个劲地在强调“持久、耐水、耐汗”，越是这种不容易脱妆的产品，越要使用强效的卸妆产品才行。因为化妆品属于油性污垢，不溶于水，而卸妆产品的成分中含有能够迅速溶解彩妆的“油脂”以及让油水乳化的“界面活性剂”。因为油和水无法自然融合，担任介质的界面活性剂便成了卸妆品里不可或缺的成分。然而，过多的活性剂会将肌肤所需的油脂（能维持肌肤滋润的角质细胞间脂质）一起溶解，这就是引起肌肤干燥的主要原因。

现在市面上的卸妆产品很多，如卸妆油、卸妆乳、卸妆水等，它们没有什么好或不好的差别，只有适合和不适合之分。无论使用什么类型的卸妆产品，没有正确的卸妆方法，就不能清洁肌肤，还会伤害肌肤。



Step 1:

将眼部卸妆液倒在化妆棉片上，从中间分成两部分，轻敷在两边眼皮上5秒钟，充分溶解睫毛、眼线上的防水成分。按眼皮纹理由内向外抹，切忌用力拉扯皮肤。



Step 2:

把棉片折成L形，在睫毛根处停留5秒后由上而下轻轻擦拭，下睫毛和下眼线用化妆棉轻轻从睫毛的根部向外擦拭，右眼顺时针，左眼逆时针。



Step 3:

再卸一遍眼影部分，重复上一步，并将残留的卸妆液用干净的化妆棉轻轻拍干。



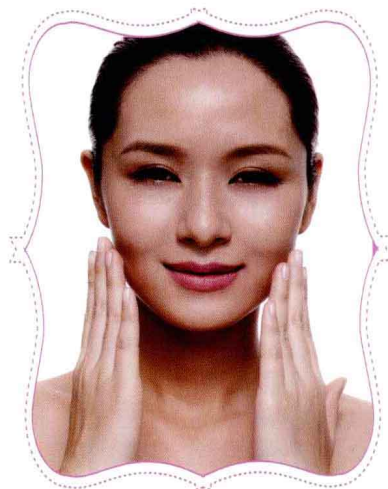
眉毛也不要忘记，若眉粉没有被清理干净，很可能造成毛孔堵塞而导致皮肤长痘痘。眉妆用沾有卸妆品的棉签轻轻擦拭就可以了。



Step 4:

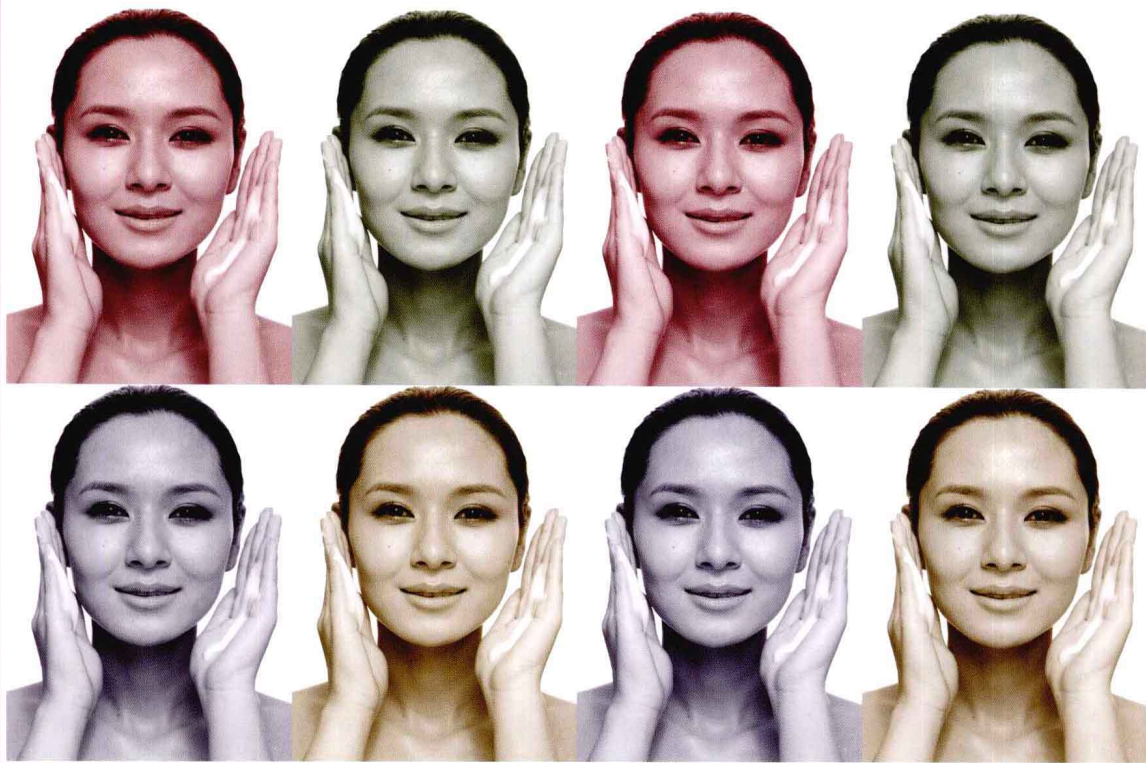
Step 5:

干手（大部分卸妆产品仍需要干手、干脸使用）取适量卸妆产品，均匀地涂于脸部和颈部，双手指腹按照从脸颊→额头→鼻子→下巴的顺序以螺旋方式从外向内轻轻揉开。



Step 6:

当卸妆产品颜色变深时，表示已经完成清洁过程，用洁面纸由内向外侧小心擦拭，或者用清水直接冲洗干净。



Q: 现在市面上的卸妆产品这么多，到底应该怎么选呢？

金晶：确实，现在卸妆产品的种类非常丰富，每种产品都有利有弊，你可以根据自己的需求找到最适合的那一款。

卸妆油——它可以说是现在最主流的卸妆产品，通常会含有85%以上的油脂，借助以油溶油的方式，将彩妆溶解，再加少量清水乳化，最终清洁肌肤。因

为油的质地比较润滑，双手与肌肤的接触摩擦较小，相对比较柔和，也能最大限度地将彩妆卸干净。很多品牌建议涂抹卸妆油时要配合按摩3~5分钟，在我看来没有必要，如果你只涂有薄薄一层粉底的话，通常一分钟就够了，时间太长会刺激肌肤，引起过敏。建议着浓妆的女生使用。

卸妆乳——最传统的卸妆产品，水油平衡适中，其油性成分可以洗去污垢，而水性成分又可留住肌肤的滋润度，适合日常生活妆容的女生，也适合缺水的肌肤。不喜欢油腻感卸妆油的女生，可以选择它。需要先在手心温热，然后再接触面部开始进行按摩。

卸妆水——就是液体状的卸妆产品，流动性比卸妆油要好。这一概念最早是由药妆品牌提出，强调透明、无香料、无防腐剂、温和安全，有些甚至强调保湿功能，号称连化妆水也省了。通常只需要倒在棉片上擦拭，适合只涂

抹防晒霜或敏感肌肤的女生。

卸妆棉片——懒人专利，或者外出旅行时随身携带。往往擦几下就能将彩妆卸除干净，但它含有比较多的多元醇，去油脂力强，很容易使肌肤干燥。只推荐应急使用。

基本上，你可以按照“2W1H”的原则来挑选卸妆产品：

→ *WHERE?*

你在哪里卸妆？是在浴室里，还是在房间里？

很多卸妆产品是建议在肌肤干燥的时候使用，如果用湿手沾过的话，会立刻变化质地而失去清洁的功效。因此喜欢在浴室卸妆的女生，可以在淋浴前使用，或者就干脆使用适用湿手的产品。

→ *WHAT?*

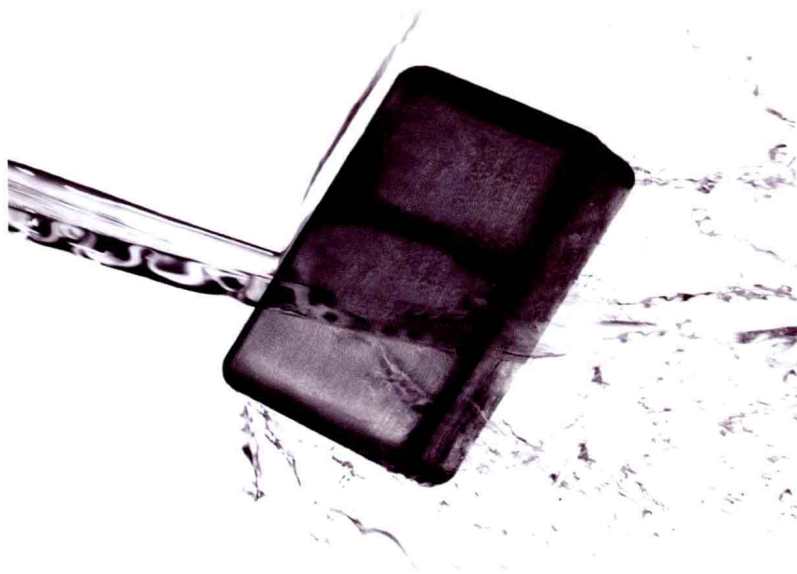
局部彩妆？面部污垢？到底要卸除什么？

如果你有局部彩妆卸除的需要，建议还是先用专用卸妆品卸除后再全脸卸妆。实在太懒的话，有的一瓶多用型的卸妆品也能够满足整体的需求。如果只是涂抹防晒霜的话，用普通的卸妆产品就可以了。

→ *HOW?*

是迅速地一擦而过，还是慢慢地按摩？你希望什么样的卸妆后感受？

很多人迷恋“慢慢按摩”的过程，这个对于浓妆来说是很必要的，可以帮助清洁成分，充分地溶解油脂和污垢，但如果你的肌肤敏感，那还是建议一擦而过，不要让卸妆产品在面部停留时间太长。



美容专家来支招

Q:

我的肌肤特别敏感且干燥，应该怎么卸妆呢？

云涛：

如果你的肌肤极度敏感干燥，那么即使使用清水冲洗也会有刺激的感觉。一是最好停止使用彩妆产品，肌肤耐受性提高后再化妆；或者使用温和的免洗类产品轻轻用手按摩即可（用化妆棉也会刺激到肌肤）。很多药妆品牌推出敏感肌肤适用的产品，无需再度洁面，效果不错。

金晶：

有很长一段时间，大家都对矿物油“谈虎色变”，因为它是提取自石化产品。但其实它对肌肤的刺激性很低，而且乳化效果不错，卸妆能力超强，它只有在你没有乳化完全的情况下才会致痘。所以如果有顾虑的话，卸妆之后用温和的洗面奶再洗一次就可以了。

Q:

都说卸妆油里含有矿物油的成分，长期使用是不是会长痘痘呢？

Q:

怎么来判断卸妆液的好坏呢？

云涛：

从外观来讲，一般没有办法判断卸妆液的好坏，但是可以将它倒在手心，拿手去揉搓，看起泡的情况，容易起泡的，就是清洁剂含量高的，不适宜在脸上停留太久。

云涛：

那是一定的。因为眼唇的肌肤是整个面部最薄最脆弱的，需要格外的呵护。不信你试一试拿卸妆油卸眼妆，会不会感到格外刺激？所以除了极个别特别安全的卸妆品可以全脸使用外，我还是建议大家一定要使用眼唇专用的。它们的配方非常安全，对眼粘膜没有任何伤害。

Q:

我经常化眼妆，一定需要用眼唇专用的卸妆液吗？

Q:

怎样才能确定妆已经卸除干净了呢？

云涛：

通常卸妆油有三大清洁指标：睫毛膏——代表附着力最强，防水性最强的彩妆；粉底——代表与肌肤最贴合的彩妆；唇膏——代表最易残留色素的彩妆。如果这三者都卸除干净的话，那么你的卸妆就算彻底了。

卸妆新鲜事

满面浓妆，又没有卸妆产品怎么办？
没关系，利用身边现有的东西就可轻松解决。



润肤乳——平时为了让睫毛卷翘而刷上十几层的同学，卸妆的时候会很烦恼了。因为经过一天的时间，睫毛早已变得硬邦邦，这时，你可以用化妆棉沾取少许润肤乳涂在睫毛上，一会儿睫毛就会恢复到柔软状态。

婴儿润肤巾——婴儿润肤巾不但性质温和，而且对肌肤无刺激，在卸妆的同时也滋润了肌肤，很适合外出旅游时随身携带。

透明润唇膏——如果没有眼唇卸妆液，也有办法卸除珠光的眼影和唇膏。你只需用棉签沾点透明润唇膏，轻轻擦拭珠光眼影或是唇部，它的润泽度就完全可以轻松卸除，还不会伤害眼唇部的娇嫩肌肤。



1-2 洁面，怎么洁面才彻底

我相信大多数人的护肤功课都是从洁面开始的。

在你开始有一点美的觉醒时，首先意识到的，就是把脸洗干净。你可别小看这洁面，不是用水冲冲，用手抹一下就了事的，它可是一门技术活，并不是谁都能把脸洗干净的。对于一个处于快节奏生活中，每天都需要化妆的女性来说，我们建议洁面将“清晨洁面”和“晚间洁面”区分对待。

晨间洁面

有很多 OL 甚至明星都说，早晨时间实在太紧张了，所以只用清水洗洗就好了，而且早晨的肌肤又没有化妆，看上去很干净，需要认真清洁吗？但其实看似很“干净”的肌肤上已经残留了前一晚护肤后留下的氧化油分，睡眠中肌肤会分泌一些多余的油脂，空气中的尘埃也会附着在肌肤上，还有些睡眠面膜没完全被肌肤吸收，留有的黏腻感，如果这些都不清洁掉的话，又怎样保证早晨使用的那些护肤品能被肌肤很好地被吸收呢？要知道，护肤品被吸收的前提就是——毛孔干净，能够自由呼吸！所以晨间洁面的要点就是——根据自己的肌肤状态，选择适合的温和的洁面产品，将污垢清除干净。如果你出油很多（相信很多人早晨最不愿看到的就是那张油脸），应选择清爽去油型的洁面产品；如果肌肤干燥且紧绷，那需要使用滋润保湿型的产品。当然，需要强调的是，洁面产品最主要的功能是清洁，给你带来愉悦的干净感，你若是指望它能帮你解决皱纹、斑点、痘痘的肌肤问题，那会令你失望透顶的。



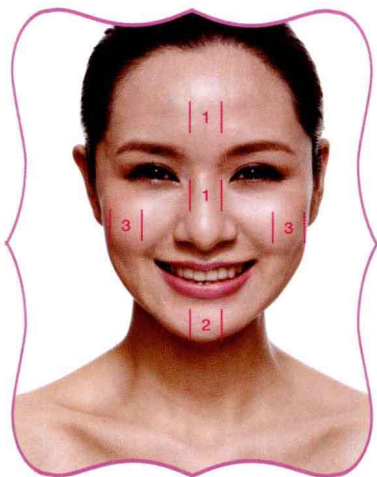
Step 1:

取适量的洁面产品。一般五角硬币大小的使用量即可。洁面前要先保证双手干净，不然手上分泌的油脂会影响洁面产品的起泡效果。



Step 2:

加少量的水到洁面产品中，用手指快速并来回打圈，直至打出绵密的泡沫为止。（现在也有很方便的打泡网、打泡海绵）



Step 3:

从油脂最多的T区开始，接着是下巴和两颊，一定要温和地清洗。很多人误以为洗脸就是在两颊揉搓几下，其实出油最多的T区才需要停留最多的时间。



Step 4:

然后用温水清洗泡沫，一直清洁到肌肤没有黏腻感为止。如果头发鬓角处有沾上泡沫，还是要用清水冲洗，不要用毛巾擦拭。