



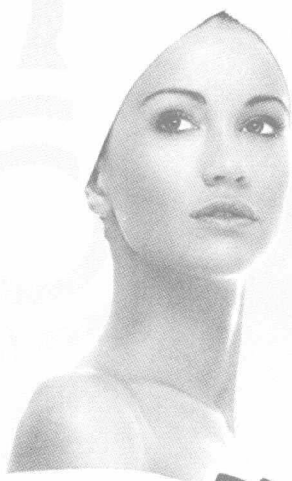
- ◎ 肌肤不是实验田——必须纠正的**保养知识**
- ◎ 别把保养当“刷墙”——审视你**保养的步骤**
- ◎ 精致女人来自细节——**特殊环节**的保养不能忽视

*Ni De Baoyang
Zuo Dui Le Ma*

你的保养， 做对了吗

罗月婷◎编著

天津科学技术出版社



你的保养， 做对了吗

罗月婷◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的保养, 做对了吗 / 罗月婷编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5308-5104-3

I. 你… II. 罗… III. 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第045603号

责任编辑: 吴文博

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 690×970 1/16 印张15 字数178 000

2009年5月第1版第1次印刷

定价: 26.00元

序

美丽是女人的第二生命！你是否能够保有它，完全取决于你对它是不是足够爱惜。

你一定听说过这样的话：“世界上没有丑女人，只有懒女人。”所以，作为一个对自己的美丽负责的现代女性，你一定也购买了形形色色的保养品，想让青春和美丽留得更长久些。这是对自己的投资，绝对是值得的。

然而，你有没有发现，虽然你也花了大把金钱和时间来保养，但是，保养的效果完全不像护肤广告上宣传的那样，没有“今年二十，明年十八”，也没有“轻轻一抹，皱纹去无踪”。那么，是广告欺骗了你吗，还是你对保养品的期望值过高，或者，你其实是不懂得该怎么使用保养品呢？

也许你刚刚开始接触保养品，面对琳琅满目的产品，已经看花了眼睛，那么，你的确很需要了解哪一种保养品才是你真正需要的。

可是，也许你早已转战于成百上千种品牌，用过的保养品没有一百种，也有八十种了，怎么还是感到不能得心应手呢？

是啊，事情往往就是这么难以置信。有很多长年使用保养品的女性，钱像流水一样流到不同的商场柜台里，孜孜不倦地寻找着，皱纹却仍然日见增多，面部的肌肉一天天松弛；而一些人只用了简单而价钱适中的产品，却拥有着柔嫩而富于弹性的肌肤，似乎岁月并不在她们身上留下多少痕迹。对这样的怪现象，渴望美丽的你，真的需要多问几个“为什么”。

如果你对保养的效果不怎么满意，或者很不满意，甚至非常不满意，那么，现在已经到了你好好审视自己美容保养方法的时候了。

人的生命只有一次，肌肤生命也只有一次，忽视它的存在是不对的，可是，也千万不要拿自己的肌肤当实验田。你有必要在最短的时间内，找到最适合自己的保养方法，提高保养的效率。

所以，要是你不想再花冤枉钱，而又希望找到最好的保养品，并且让它们发挥最大的功效，就请你对照本书，来看一看，爱美的你，是不是忽略了保养中的细节，有没有犯过书中提到的这些错误吧。

第一篇

肌肤不是实验田——必须纠正的保养知识

第一章 保养是一项长期战略	002
第一节 查一查, 哪个部位在衰老	003
一、纠正关于衰老的错误观念	003
不要以为年纪大了才需要抗衰老	003
不要把皱纹当成衰老的判断依据	005
必须知道最易衰老的部位在哪里	007
二、避免错误的护肤措施	009
不是使用了高档的保养品就万事大吉	009
别用面部运动来防松弛	011
不要把全部希望寄托在抗氧化产品上	012
保养不是越复杂越好	013
不要乱用自制保养品	015
第二节 美丽的肌肤有多少敌人	016
一、纠正保护皮肤的错误观念	017
不要只在夏天才防晒	017
当心饮食不周让皮肤受伤	018
必须改正不良生活习惯	019
二、避免错误的护肤习惯	021
不要只在皮肤状态差的时候才抹保养品	021
不停喷水不是补水的有效措施	022
别把去除色斑的重任交给保养品	023

第三节	制定一份属于自己的美容投资菜单	025
一、	纠正关于美容保养的错误观念	025
	不要过度依赖皮肤性质的划分	025
	不要等保养品用完了才上商场	026
二、	不要选择错误的保养品	029
	不能一年四季都用同样的产品	029
	值得选择的是成分而非品牌	030
	不必执著于成套的保养品	032
第二章	不适合的保养品=肌肤的毒药	034
第一节	别贪心，从基础做起	035
一、	纠正关于基础保养的错误观念	035
	基础保养不等于尽量简单的保养	035
	基础护理不等于日常护理	036
二、	避免错误的基础保养习惯	038
	不要把宝宝霜当基础保养品	038
第二节	预防比拯救更容易	039
一、	纠正错误的保养观念	040
	肌肤保养不能三分钟热情	040
二、	避免错误的保养习惯	042
	避免头痛医头，脚痛医脚	042
第三节	要营养不要毒药——有针对性地选择保养品	043
一、	纠正选择保养品的错误观念	043
	不要指望用几天就见效	043
	不要迷信“天然成分”	045

不要相信外用排毒产品	047
二、不要用错保养品	048
用于保湿的甘油，浓度切不可太高	048
透明质酸不能单独使用	049
补充胶原蛋白不能只依靠外部保养	051
食用VE胶囊不能直接涂在脸上	052
珍珠粉要注意察看标准	054
羊胎素要慎用	055
不要随便用阿司匹林护肤	057
第三章 比保养更重要的，是保养品的效率	059
第一节 你的保养品有效果吗	060
一、纠正关于保养效果的错误观念	060
别以为让皮肤光滑的产品就一定好	060
强化营养不一定要抹很多东西	061
不能仅把长期维持现状当目标	062
保养并不是一定要很有钱有时间	064
二、避免错误的检验方法	065
别以为在家里做的小实验会很准确	065
不要用模特儿作参照物	067
第二节 保养品是怎么被浪费的	069
一、纠正关于浪费的错误观念	069
不要寄希望于产品，却忽视使用方法	069
不适合用的东西，不必坚持用完	070
二、避免错误的节约方法	071
不要把收集免费赠品当乐趣	071
昂贵的保养品不要用得太省	073

第三节 你是否喜新厌旧了	075
一、避免错误的更换观念	075
不要见异思迁	075
不必从一而终	076
二、不要使用错误的新保养品	077
别妄想找到能解决一切问题的高科技保养品	077
别轻易接受特价的诱惑	079

第二篇 别把保养当刷墙 ——审视你保养的步骤

第一章 爱脸，从洗脸开始	082
第一节 如何还原一张纯净的脸——卸妆	083
一、纠正关于卸妆的错误观念	083
别以为化了彩妆，才需要使用卸妆品	083
不必惧怕矿物油	085
二、不要用错卸妆品	086
卸妆不一定要用卸妆油	086
三、避免卸妆的坏习惯	087
不要用卸妆油擦一下，立刻就使用洗面奶	087
不要以为卸妆品待在脸上时间越长越好	089
卸妆不能“眉毛胡子一把抓”	090
第二节 必须去除看不见的污垢——洁肤	091
一、纠正关于洁肤的错误观念	092
减少使用多重功效的洁面产品	092
不要用洁肤品反复洗脸	093

二、不要用错洁面品	094
千万不要频繁使用磨砂膏	094
别贪图清洁力度，只使用洁面皂	095
别因为怕伤害皮肤，只用最柔和的洗面奶	097
三、避免洁面的坏习惯	098
不要直接把洁面品抹在脸上	098
不要揉出泡沫就冲掉	099
第三节 不要让洗脸变成伤脸	101
一、纠正关于洗脸的错误观念	101
洗脸之后不要让它自行风干	101
不要常常给面部做“三温暖”	102
不要洗完脸后一直看电视或玩电脑	104
二、避免洗脸的坏习惯	105
尽量不要在面盆里洗脸	105
别用消毒湿巾取代洁面用品	106
千万不要使劲挤黑头	108
第二章 使用保养品，怎样做才能延缓年老色衰	110
第一节 用好化妆水，为健康肌肤找准源泉	111
一、纠正关于化妆水的错误认知	111
不要用矿泉水代替化妆水	111
化妆水并不能收敛肌肤	113
别依靠化妆水解决皮肤干的问题	114
二、不要用错化妆水	116
不要长期使用具有高度清洁效果的化妆水	116
机能水不是越稠功效越强	117

三、避免使用化妆水的坏习惯	119
别用手指往脸上抹	119
不要拼命让肌肤“喝饱水”	120
第二节 肌肤的主食——面霜/乳液	122
一、纠正关于面霜的错误认知	122
不要恐惧面霜中的油分	122
别以为乳液是补水的，面霜是保湿的	124
二、不要用错面霜	126
不要用修颜乳霜做“主食”	126
大干皮不要一味偏爱含油重的面霜	127
三、避免使用面霜的坏习惯	128
不要把手指伸到罐子里挖、搅	128
不能光抹匀就完事	129
功能性面霜，不要抹了一层又一层	131
第三节 精华素是餐前配菜吗	132
一、纠正关于精华素的错误认知	132
精华素并不是年纪大的人的专利	132
密集护理不等于多使用精华素	133
二、不要用错精华素	135
不要把普通精华素当面霜或睡眠面膜	135
精华素不能在面霜、防晒品之后用	136
三、避免使用精华素的坏习惯	138
不要因为熬夜就不停地抹精华素	138
第四节 肌肤也需要定时加餐——面膜	139
一、纠正关于面膜的错误认知	139

做面膜之前并非清洁得越彻底越好	139
别以为面膜涂得越久，效果就越好	141
劳累时不要用面膜来恢复状态	142
二、不要用错面膜	143
不要为了清洁，多用撕拉型面膜	143
不要不间断地使用多种类的面膜	144
三、避免使用面膜的坏习惯	145
面膜袋里的精华液不能当面霜用	145
不要边打电子游戏边做面膜	146
第五节 多重功效的保养品——按摩膏	147
一、纠正关于按摩膏的错误认知	148
不要认为按摩只为了清洁和放松	148
二、不要用错按摩膏	149
不要用油分重的按摩膏做“滋润剂”	149
不要把面霜、乳液当按摩膏	150
三、避免使用按摩膏的坏习惯	152
不要用力长时间按摩	152
第六节 不是什么人都需要精油	153
一、纠正关于精油的错误认知	154
精油不能取代面霜	154
不要把精油当成精华素的升级版	155
二、不要用错精油	156
不要过于依赖精油	156
三、避免使用精油的坏习惯	157
不要在任何时间都使用精油	157

不要任何部位都使用精油	159
第三章 化妆之前，为肌肤穿上合适的内衣	161
第一节 对抗紫外线的保护伞——防晒霜	162
一、纠正关于防晒霜的错误认知	162
防晒值并非越高越有效	162
多擦几层并不能带来更好的防晒效果	163
二、不要用错防晒霜	165
别嫌弃物理防晒霜厚重	165
别一味贪图轻薄的效果	166
三、避免使用防晒霜的坏习惯	167
涂了防晒霜不要马上出门	167
不要让防晒霜一直在脸上留到天黑	168
第二节 彩妆前的防护网——隔离霜	170
一、纠正关于隔离霜的错误认知	170
隔离霜不能等同于防晒霜	170
别指望隔离霜隔断外界伤害	171
二、不要用错隔离霜	172
使用隔离霜不要选错颜色	172
三、避免使用隔离霜的坏习惯	174
不要在洁面后直接抹隔离霜	174
 第三篇 精致女人来自细节	
第一章 挖掉过敏的地雷	178
一、纠正敏感肌肤护理的错误观念	179

敏感皮肤不能使用保养品	179
二、不要用错抗过敏的保养品	180
别以为抗过敏产品一定安全	180
三、避免护理敏感皮肤的不良习惯	182
过敏时不要过多冷敷	182
不要用厚厚的彩妆掩盖发红的部位	183
第二章 好好对付顽固的小痘痘	185
一、纠正治理痘痘的错误观念	186
不要用清热下火来治疗痘痘	186
二、不要用错护理痘痘的保养品	187
不要乱用控油产品	187
三、避免护理痘痘的不良习惯	188
不要随便挤痘痘	188
第三章 明亮双眸需要细心呵护	190
一、纠正错误的护眼观念	191
脂肪粒不是营养丰富的眼霜引发的	191
不要等眼袋明显了再用眼霜控制	192
二、不要用错眼部保养品	194
不要用面霜代替眼霜	194
黑眼圈不能靠美白产品来消除	195
三、避免护眼的不良习惯	197
眼部问题，不可一遮了之	197
抹眼霜不是越轻越好	198
第四章 鲜嫩的双唇来自哪里	200
一、纠正错误的护唇观念	201

不要不停地抹护唇油	201
不要忽视唇部防晒问题	202
二、不要用错唇部保养品	202
不能用唇彩代替护唇膏	202
三、避免护唇的不良习惯:	203
不要用舌头舔干裂的唇部	203
不要动手撕唇上的干皮	204
第五章 如何得到一双纤纤玉手	206
一、纠正错误的护手观念	207
不要轻视手部按摩与保养	207
二、不要用错护手产品	209
不要随便拿什么霜来护手	209
三、避免护手的不良习惯	210
不要每天都涂指甲油	210
不要随便拔毛刺	211
第六章 漂亮双足让美丽加分	213
一、纠正错误的护足观念	214
足底按摩并不等于足部保养	214
二、避免不良的用足习惯	215
尽量少穿尖头鞋	215
去死皮不要乱削乱磨	216
附 录	218

第一篇 肌肤不是实验田

NO.1

——必须纠正的保养知识

你开始保养肌肤了吗？如果还没有开始，那么你有这方面的规划吗？如果开始了，那么你使用过多少保养品呢？你有没有觉得，有些保养品用起来没有达到你想要的效果，而你知道原因吗？你看到新产品时，会有抑制不住的欲望想去尝试吗？那么对于保养品的更换，你又有没有一个明确的计划呢？

假如，这些问题你都没有办法在第一时间毫不迟疑地给出答案，那么，你确实应该认真对待一下你的肌肤了。

要是你对自己的肌肤漠不关心，那毫无疑问，你的肌肤是不会用好的状态来回报你的。就好像不去耕耘的田地，是必定会很快荒芜的。

不过关心它，并不等于要对它过度紧张。要是你对自己的肌肤不是太满意，总想着用什么办法让它变得像剥了壳的鸡蛋那样，听到什么偏方秘方，就要弄到自己脸上试一下。那快点摒弃这样的想法吧，你的肌肤可不是实验田，不可以承受过于复杂的药物、保养品或者其他什么营养物质，哪怕它们是纯天然的、绿色无污染的。要知道，自己的肌肤可是世界上最昂贵的，每当你要对它下手，都先慎重考虑一下吧。

那要如何才能保障肌肤的安全呢？一些流传甚广的常识错误是绝对要先予以纠正的。



第一章 保养是一项长期战略

就如同人的衰老是逐步形成的一样，肌肤的老化也是一个渐进的过程。因此，从你开始紧张自己的肌肤状况那一天开始，你就必须做好准备：肌肤的保养会是一个漫长的、旷日持久的战役。理智而聪明的你，把一切关于立竿见影恢复青春的奢望都快快扔掉吧。为了你的美丽与健康，拿出足够的耐心和决心，制订出最适合自己的保养战略，并且长期实施下去。

但是，不要以为漫长的过程一定会很艰难，事实上，把自己塑造得美丽的过程，不单是身体上的享受，同时也是心理上的享受呢。