

时尚美人馆

王楠编著



美肌革命

知道吗？28天既是女孩的生理周期，也是细胞代谢周期，更重要的，还是一个正确的美容习惯养成的周期！根据28天周期全新设计美容课程让你的肌肤28天后实现轻松再生！



化学工业出版社

超值赠送
小美女瘦身操
DVD光盘
美肌美体同步进行

时尚美人馆

王楠编著



28天
美肌革命
28 DAYS
MEIJI
REVOLUTION



化学工业出版社

· 北京 ·

28天是女性肌肤新陈代谢的一个周期，也是一个良好的美肤习惯养成所需要的时间。在短短的28天中细心呵护自己的肌肤，完成一次伟大的美肤革命，从此拥有美丽健康的肌肤，在本书中，你将找到答案。

本书从基础肌肤护理、脸部肌肤护理、身体肌肤护理等几方面入手，娓娓道来肌肤护理的若干细节，帮你揭开美丽肌肤养成的密码，还配有实用的美肌养护计划方案以及各类问题肌肤护理Q&A。有了它的帮助，你也可以是美肌达人！

图书在版编目 (CIP) 数据

28天美肌革命 / 王楠编著. —北京: 化学工业出版社,
2009.1

ISBN 978-7-122-04095-4

I. 28… II. 王… III. 皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第172559号

责任编辑: 李 娜

文字编辑: 马 骅

责任校对: 郑 捷

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 5 字数118千字 2009年1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: 28.00元

版权所有 违者必究

序

肌肤革命 从今天开始



像明星一样细致的肌肤，如同剥了壳的鸡蛋一般细滑光嫩。这是每一个女性都梦寐以求的事情。但是什么是完美的肌肤？

是指脸上没有恼人的痘痘，没有让人心烦的雀斑？抑或是说脸上不再像草莓一样，都是脏兮兮的黑头？

确实，因为时代审美观的变化，一向认为一白遮三丑的中国人也开始喜欢上其他颜色的肌肤，完美的肌肤不再单指白皙的肌肤了。只要你的肌肤肤色一致，没有恼人的痘痘、脏兮兮的黑头，像刚刚剥了壳的鸡蛋一样细致，纵然肌肤黝黑，你也可以称得上是完美肌肤了。

“我的肌肤不保养还好，愈保养却愈差。”

“乳液和化妆水对我的肌肤似乎不起任何作用……”

“每一种美容产品都有一套保养理论，真不知该听谁的……”

“有的时候买的昂贵的化妆品反而还不如便宜货。”

我们经常可以听见身边的朋友如此抱怨着。而我们有的时候也会迷茫不知所措。面对纷繁复杂的保养品，自己也不知道究竟该选择哪一种才好。

年轻的时候从来都没有的烦恼，在这时候也悄悄地笼罩在了心头。因为岁月的流逝，肌肤也逐渐变得松弛、毛孔粗大，小细纹也慢慢地爬上了眼角、嘴角。看着照片中年轻时的自己，心里又是别样的滋味。难道说，完美的肌肤在年龄增长之后，就不能再拥有了？

若是你现在正有这样的想法，默默地哀悼自己逝去的青春，那么务必赶快打消这消极的念头吧！

看了本书，你一定可以重拾自己的青春，让生活中的自己就像大学的毕业照上一样，笑得那么灿烂、开心。

什么？你现在很年轻，并不需要来保养自己？

若是你现在正有这样的想法，那么还是快点更正一下吧！从青春开始到20岁左右，皮脂的分泌量会显著增加，之后随着年龄增长，皮脂分泌量逐渐减少，肌肤的含水量也会逐渐降低。

若是不想因为疏于保养、工作的压力而让自己在同学会的时候被戏称为黄脸婆的话，那么也请快点翻看本书吧！你现在正在烦恼的肌肤问题，都能在本书中找到答案哟！

根据多数女性保养肌肤的经验，本书只选择真正对肌肤有影响的因素，28天让你变成真正的素肌美人。



目录

CONTENTS

PART

1

谁都可以是美肌达人

了解肌肤结构 / 2

身体与肌肤的关系 / 3

给自己的肌肤定位 / 6



PART

2

28天后，肌肤焕然一新

为什么28天后，肌肤发生大革命？ / 8

照张照片，每天对比自己的肌肤 / 9

对比肌肤的要点 / 11

肌肤检查一览表 / 12

做个肌肤日记 / 13

7阶段打造完美肌肤 / 20





PART 3 肌肤革命基础课

- Step1 卸妆 / 28
- Step2 洁面 / 30
- Step3 补水 / 31
- Step4 保湿 / 32
- Step5 加强营养 / 34
- Step6 防晒美白护理 / 36
- 卸妆和护肤产品的选择 / 39
- 油性肌肤清洁保养烦恼Q&A / 41
- 中性肌肤清洁保养烦恼Q&A / 42
- 干性肌肤清洁保养烦恼Q&A / 43
- 混合性肌肤清洁保养烦恼Q&A / 44

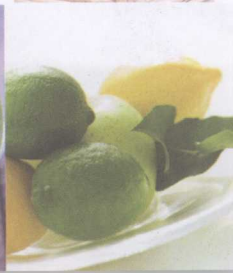
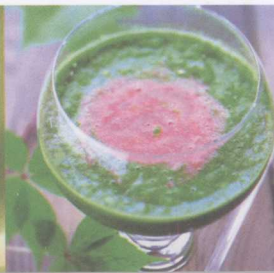


PART 4 肌肤革命不可或缺的12个细节

- 细节1 让脸部肌肤紧致起来 / 46
- 细节2 去除恼人黑头 / 48
- 细节3 消除黑眼圈和眼睑浮肿 / 49
- 细节4 婴儿般的唇部 / 52
- 细节5 紧致毛孔 / 54
- 细节6 拒绝细纹爬上脸庞 / 57
- 细节7 和斑点说再见 / 63
- 细节8 加强型美白护理 / 65
- 细节9 摆脱粉刺烦恼 / 66
- 细节10 晒伤时的美肌护理 / 69
- 细节11 脱水时的美肌护理 / 72
- 细节12 刺激穴位来美肌 / 74



CONTENTS



PART

5

不要忽略身体美丽的20个细节

- 细节1 自我意识提升肌肤的美丽度 / 78
- 细节2 早晨的快速美容 / 79
- 细节3 工作中也要保持肌肤好状态 / 80
- 细节4 沐浴时的放松护理 / 82
- 细节5 沐浴后的综合护理 / 84
- 细节6 膳食平衡的美肌 / 86
- 细节7 用水来美肌 / 90
- 细节8 用睡眠来美肌 / 92
- 细节9 提高新陈代谢来美肌 / 94
- 细节10 用运动来美肌 / 95
- 细节11 疲劳时的美肌护理 / 98
- 细节12 用芳香来美肌 / 100
- 细节13 春季美肌方法 / 102
- 细节14 夏季美肌方法 / 104
- 细节15 秋季美肌方法 / 106
- 细节16 冬季美肌方法 / 108
- 细节17 生理周期的美肌 / 110
- 细节18 背部也要光洁无瑕 / 111
- 细节19 多余毛发不可忽视 / 112
- 细节20 手臂、腿、臀部的护理 / 114



CONTENTS





了解肌肤结构

身体与肌肤的关系

给自己的肌肤定位

PART

1

谁都可以 是美肌达人



了解肌肤结构

究竟每天所用的美容品是怎么样被肌肤吸收的？

肌肤只是薄薄的一层？

还是又分了好多层呢？

究竟肌肤是什么样子的呢？

每一部分又都有着什么样的职能？

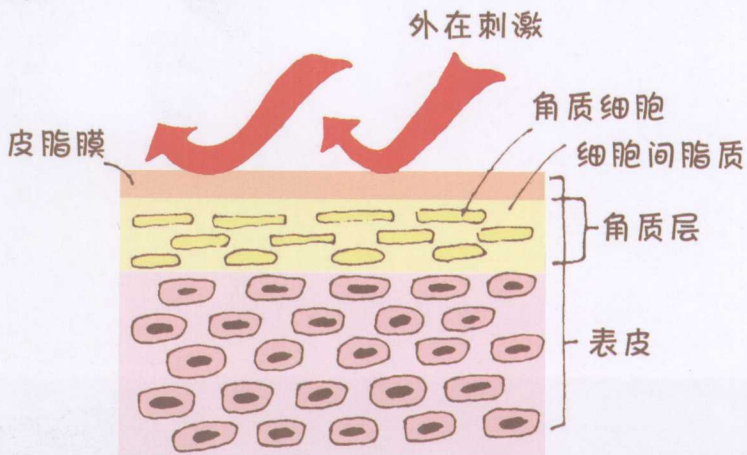
尽管拼命地化妆和打扮自己，是否依然会有“为什么总是达不到理想效果”的感觉？

会有以上的问题，就正是说明你对于自己的肌肤并不了解，没有将肌肤自身的调节能力发挥出来。

同样，如果不考虑肌肤的状态而盲目调理，就会出现肤色暗哑、上妆效果不好等问题。更有甚者，在没有科学依据的情况下，随意判断自己的肌肤类型，采取自己认为理所应当的护理方法，这样久而久之就会加重肌肤的负担，使肌肤的状态逐渐恶化。

如果想让肌肤变得更加美丽，首先便是要了解肌肤的结构。然后针对自己的肌肤特点，制定适合自己的肌肤护理方法。

中国兵法上不是有“知己知彼方能百战不殆”这么一句话吗？同样，这句话也适用于美肌哦！



肌肤解剖图

身体与肌肤的关系

美丽的花朵最能打动女人的芳心。情人节的时候，一大束漂亮芬芳的玫瑰，绝对可以让女人一整天都沉溺在热恋的感觉之中。但是，你知道吗？根部状态不好的植物是绝对不会开出漂亮的花朵的，因为不管给予多么充足的营养、多么细心的呵护，都不可能从根部汲取足够的养分来开花。同样，由于长时间睡眠不足、身体机能下降而引起的肌肤粗糙，不管用多么昂贵的美容品、做再好的美容护理，肌肤都不会变漂亮的哦！

“肌肤是反映内脏的一面镜子。”

所以要想让肌肤更加美丽，最重要的便是关注自己每一天的生活。充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动……这些可是比昂贵的美容品要更有效果。只有从内而外美丽起来，才是真正美丽的肌肤，才会焕发诱人的光彩！

如果内脏状态不好，肌肤也不会漂亮

根据中医的说法，脸上某个部位如果经常长疙瘩的话，那么便有可能是相对应的内脏出了问题。

同样，长期疲劳或肠胃状态不好时，肌肤便会罢工，出现干巴巴、不好上妆、肤色黯淡、满是小痘痘等状况。

很多人，包括我自己以前在出现肌肤问题的时候，并不了解这些事情，也不知道肌肤状况居然会和自己的内脏有关系，因而每每出现问题，总是想要靠昂贵的化妆品、美容品来遮掩和解



决。但是实际上，这些外部的化妆美容用品却不能解决肌肤内在的问题。

这就如同我在上面所说的一样，肌肤能够反映出身体内部的状况，所以如果不解决内部的问题的话，内脏的镜子——肌肤，当然也会源源不断地出现各种问题了。

§ 抗酸化能力和美肌的关系

紫外线使肌肤产生活性酸素，引起雀斑、皱纹、肌肤松弛等各种肌肤老化问题，而能够抑制这种活性酸素的是抗酸化能力。

人从一出生开始体内便具备抗酸化能力，年轻时抗酸化能力非常强，随着年龄的增长则会不断衰退。这也是为什么小的时候即使受到日晒也不会产生雀斑，但变成大人后则会因为日晒而突然生出许多雀斑的原因。

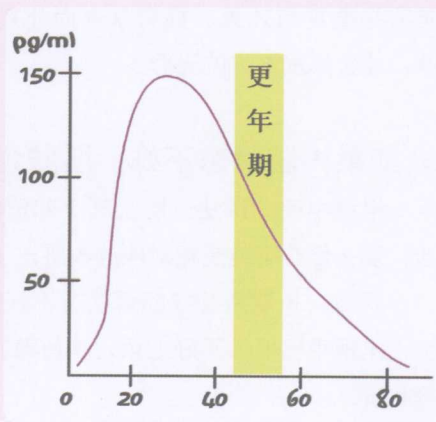
虽然说随着年龄的增长，人体会缺失抗酸化能力，但是通过摄取含有抗酸化物质的食物，则可以在一定程度上补充丧失的抗酸化能力。

§ 激素与肌肤

每个人或许都会发现，有些人外表看起来总是比实际的年龄要年轻一些。但是详细询问之后，才发现这些人并没有采取什么特别的保养方法。那么为什么他们看起来脸上的斑和皱纹非常少呢？为什么她们就这么得天独厚呢？

科学家的实验证明，比实际年龄看起来年轻的女性的血液中雌激素（卵细胞激素）的含量比较多。而实际上，雌激素也是保持女性身体特征的一种激素，它可以维持肌肤中的骨胶原含量（蛋白质的一种），防止肌肤老化。

有的时候，过度减肥、生理错乱会导致皱纹增加就是因为体内骨胶原减少。同样，猪蹄、蹄筋可以美容的说法也正是因为它们可以补充体内的骨胶原。



肌肤的好坏不仅受雌激素的影响，还受到生长激素等各种激素的影响（而男性则是受男性激素影响）。根据生活的变化，激素也会随之增加或减少。所以为了自己的肌肤，也要时时刻刻关注自己内分泌的情况哦！

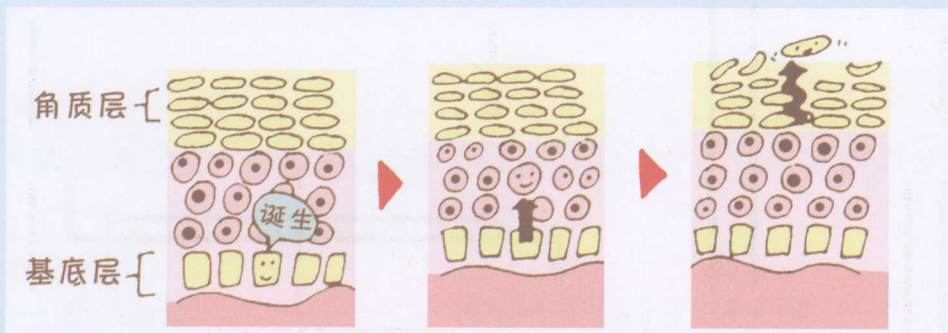
睡眠是美肤的生命之源

对于睡眠的理解，每个人都大不相同。有的人一天要睡12个小时，而有的人则只睡4个小时左右。虽然说睡眠时间的长短和每个人的身体状况、睡眠质量有关，但是睡眠不足却会导致肌肤粗糙。

那么，我加了几天班，休假的时候再好好补过来不就好了？！

这也许是大多数人的想法，但是，实际上，睡眠不足的生活对肌肤的影响却不能够补得回来。

人类的身体在不停地进行细胞分裂。同样，构成肌肤的表皮细胞也按照一定的周期进行新旧交替的循环，这个循环过程被称为“新陈代谢”。



新陈代谢过程

但实际上，这样重要的肌肤细胞再生过程只会在睡眠期间内进行，在人清醒活动期间是不会进行细胞分裂的。

关于身体和肌肤之间的关系，我只是想在正式的美肌之前略微做一些介绍。

具体的事宜则会在下面的相关章节进行详细的讲解。

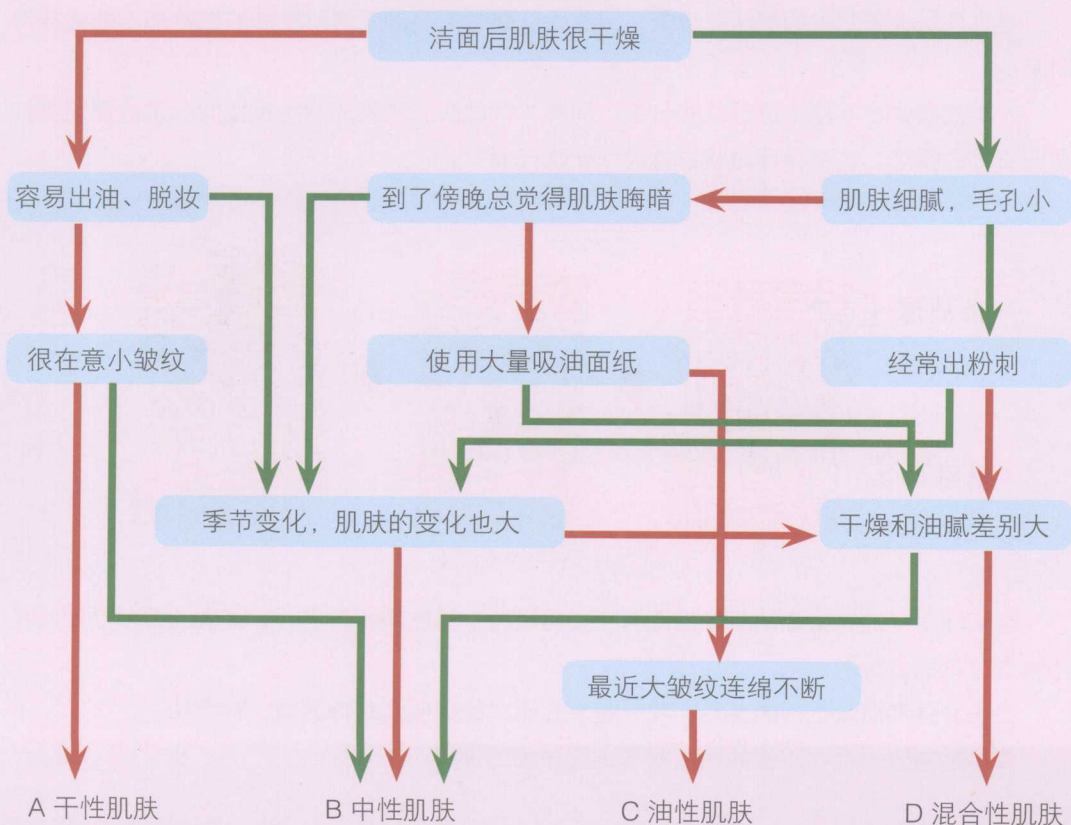
给自己的肌肤定位

就像是人类也会分为黄种、白种、黑种一样，肌肤也有自己的分类。这便是油性、中性、混合性、干性四大种类。

在正式进行护理自己的肌肤之前，若是了解自己的肌肤定位，那无疑会更加具有针对性地进行护理了。

你是哪种肌肤呢？按照下表来寻找答案吧！

YES (红色箭头) NO (绿色箭头)



A 干性肌肤

B 中性肌肤

C 油性肌肤

D 混合性肌肤



为什么28天后，肌肤发生大革命？

照张照片，每天对比自己的肌肤

对比肌肤的要点

肌肤检查一览表

做个肌肤日记

7阶段打造完美肌肤

PART

2

28天后， 肌肤焕然一新



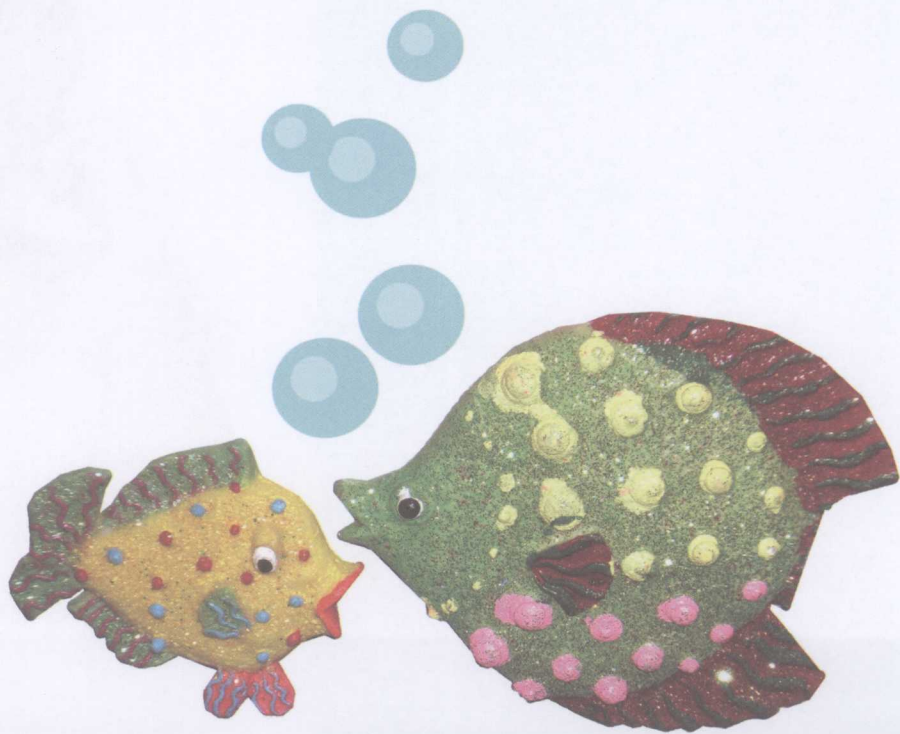
为什么28天后，肌肤发生大革命？

虽然猛然看到这个标题会让人感觉不可思议，但是充满了可实践性以及科学道理的。

28天包含了女性生理周期、细胞代谢的时间、新习惯养成的周期等。

我们的肌肤以28天为一个周期进行新陈代谢，分裂出新的细胞来取代旧的细胞。由于新陈代谢的正常进行，紫外线等有害物质被阻挡在肌肤之外，同时水分得以保持，使肌肤始终处于健康的状态。这也是为什么我们提倡一定要坚持28天这么一个周期的原因了。

为了让大家更快看到自己变化的效果，我们把每4天分为一个周期。由入门、基础、适应……一直到肌肤再生，一共分为了7个阶段。这是个充满奇妙与乐趣的过程，也是让我们每天都会惊喜的过程。



照张照片，每天对比自己的肌肤

感觉每天的护理都是在做无用功，无论怎么样都看不出来自己的肌肤有什么变化。毛孔缩小了吗？痘痘减少了吗？黑眼圈消失了吗？每一天都对着镜子中变化的自己，可是一点感觉都没有，而且长期毫无成效的美容，都想要放弃了。

会出现这样的烦恼，也是正常的。就像是每天体重一点点的加重，但是自己却毫无觉察一样，肌肤的状态也是每一天都在慢慢地变化，并不会说突然有一天变得完美无瑕。

不过若是真的对自己的肌肤绝望了，不如就按照我说的办法来做吧！每天都给自己照一张正面像，注意哦！可不是那种很可爱的大头贴，也不是妆化得美美的写真照，而是不化妆，在自然光线下照出来的相片哦！如果有条件的话就每一天都照一张，若是条件不允许，就在开始进行美肌行动之前照一张，等到坚持一阶段之后再照一张进行对比，就会发现惊人的变化啦！



照片

照片

照片