

女刊
BOOK

这样 美容最有效

瘦美人秘方使用手册

瘦美人实验室

《女刊·瘦美人》编辑部 编



羊城晚报出版社



这样美容最有效

瘦美人秘方使用手册

瘦美人实验室

《女刊·白嫩派》编辑部 编

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

这样美容最有效 / 《女刊·白嫩派》编辑部编. —广州: 羊城晚报出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80651-698-0

I. 这… II. 女… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第065949号

这样美容最有效

ZHEYANG MEIRONG ZUI YOUXIAO

责任编辑 / 赫子仪 黄初镇

编 著 / 刘晓艳 马晶 李丹丹

封面设计 / 曾骏

装帧设计 / 冯丽丽

责任校对 / 雷小留

出版发行 / 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

出 版 人 / 罗贻乐

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 四川华龙印务有限公司(成都市马家花园路4号)

规 格 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张8 字数160千

版 次 / 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80651-698-0/TS·52

定 价 / 18.80元

版权所有 违者必究 (如发现因印刷质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



明星推荐

为什么我们要买这本书

SUPER STAR 因为她们说——

♥ 美容大王 大S

没办法！我就是爱美！

没办法，我就是这样爱美，就算别人说我夸张也无所谓，因为我是名副其实的“美容大王”！

♥ 美丽教主 伊能静

用心读懂保养品！

如果我们的内心已经美丽，外在的美丽会让我们变得更主动，所以我希望各位读者姐妹们能用阅读村上春树的心情来阅读自己的保养品。

♥ 九头身美女 吴佩慈

因为追逐美丽，所以我不寂寞！

身为女孩，有好多好玩的事，希望拥有玫瑰色的未来，更重要的是还有数不完的化妆品都像糖果一样的美丽，永远都有很多在不断更新的美容新知识可以追求，让我根本不会寂寞。

♥ 小脸美人 丁小芹

美丽是女人一生的事业！

美丽是女人一生的事业，安室耐美惠是我的小脸偶像！

♥ 美丽达人 李静

健康才是美！

《美丽俏佳人》不应该定位于“漂亮”，那太肤浅，我们要传递的更重要的东西是健康，变美也要用健康的方法。

♥ 从帅哥到美女 利菁

美丽是试出来的！

对女人来说“爱美”就是要一直花钱，而爱美当中一项很重要的参考值，我认为的是“经验”，追求任何美的产品，一定要

“Try、Try看”，才会有自己的美丽体验。



明星推荐



♥ 永远的美人 林叶亭

技巧+保养品，就是美丽秘诀！

我的美丽全靠经验积累，逐渐演练出一套自己的“美人心法”，借由一点点小技巧、适当保养品，以及化妆法和穿衣术，让我可以同时身心保持年轻，永远保持最佳状态。

♥ 琼瑶式美人 陈德容

我希望随时保持善意，包括外观和内在，那是相互呼应、影响的，人家说“相由心生”，只有这样，才能拥有“最确实的美”！

♥ 鬼马魔女 小S

我美容故我在！

其实有能力让自己变得更加漂亮一点也并非什么坏事情。“我一向推广健康运动的观念，且以‘徐老师的健身操’积极鼓励女生活出自我、善待自己。”



目录

contents

Chapter1	想要当美女，先要清楚自己的肤质	
	翻开本书前，需要先做的肤质测试	/ 1
	干肌姐妹测试	/ 2
	油肌姐妹测试	/ 3
	混合性肌肤测试	/ 4
	敏感性肌肤测试	/ 5



Chapter2

每天只用20分钟就立即使肌肤发光的秘密，一次教给你
每一秒都闪亮的肌肤保养方法，需要每天做的事 / 6

卸妆 / 7

更快、更白、更干净！卸妆油、卸妆乳、卸妆凝胶用对了，肌肤立刻不一样！

洁面 / 8

实战派vs保守派！洁面 从早起第一步决定肌肤命运！

爽肤水 / 10

哇！爽肤水的秘密关系着变美的真理！

乳液/霜 / 12

爱上乳霜OR投奔乳液？找对肌肤外衣魅力延长半世纪！

眼霜 / 14

电眼美人的关键就在于！玩转一支保守秘密的超级眼霜！

面膜 / 16

就是要PP好看！普通面膜不普通用法！

Chapter3

56805位爱美女性票选 最想要解决的肌肤问题TOP10

与美肌对抗的10大肌肤问题 现在就解决 / 19

暗沉肌肤 / 20

人人都想学到的美白大法，让你平凡变好美！白得自己都忍不住多看！

斑点肌肤 / 26

无瑕美肌大复活！雀斑、黑斑、色斑、黄褐斑统统减淡！达到肌肤好的极限！

毛孔肌肤 / 31

注意小毛孔，能让你美上10倍！现在大家都想有的是零毛孔美肌！

痘痘肌肤 / 36

有痘痘也不怕！用超强“战”痘计划打造零痘无瑕Look！

紧致肌肤 / 42

做无龄美人！40岁还是一样的美！

肌肤皱纹 / 46

消灭第一条纹！无负担的笑，就是要平滑、无纹！

7. 肌肤保湿 / 50

保湿大革命！拿出最神的水润保养，力挽干枯命运！

8. 眼部肌肤 / 54

熊猫眼 猩猩眼 金鱼眼……统统消失！玩转5大美目SPA 减龄魔方倒转眼周年龄！

9. 唇部肌肤 / 60

美唇速成班！想得到爱情，一定要有两片婴儿唇！

Chapter4

立即揭发 人气明星\美容专家\美容编辑\美肌达人的私密DIY

[低成本+高成效+妙创意]美肌DIY 再不学就要落后 / 63

明星DIY / 64

明星也会DIY，数年美容经验！数万读者推荐！8大秘方精彩亮相！

美容编辑 / 67

小编啊DIY！数年美容经验！数万读者推荐！白嫩派6大美容编辑狂推简单又有效的口碑DIY！

美肌达人 / 73

100万达人公开发表！创造史上最高段的排毒、美白、抗皱、美体DIY！

Chapter5

光芒四射的星质美肌，靠谜一样的化妆技巧

一支遮瑕膏就解决的肌肤问题，超简单 / 81

脸型鼻子 / 82

不用动手术，脸型也变美！圆脸妹、长脸妹，不讨喜脸型“化”完美！

毛孔 / 83

善用遮瑕膏速变亮泽柔滑肌！零毛孔零瑕疵60！

肤色 / 84

用放大镜看也无瑕！零瑕疵高清剔透底妆，解决暗哑、痘印、雀斑、小痘痘！

眼睛 / 86

小眼睛、黑眼圈、大眼袋一口气解决掉！从现在开始，人人都夸我的眼睛最漂亮！

唇 / 90

你的妆只画一半吗？胜出的关键就在画唇妆！

Chapter6

盲目跟风的年代过去了 美容保养品，你要这样买

好的保养品你该如何选 最流行榜单+超省钱采购 times of shopping!

/ 92

闪亮肌肤必买品 选对用对

面膜 / 93

面膜 原来护肤效果真可以倍数增长!

洁面品 / 94

哇! 看清+选对洁面品，洁面效果更出众!

爽肤水 / 96

快给肌肤喝口水! 找对爽肤水，美肌快乐畅饮!

眼霜 / 98

电眼就是用这些修炼出来的! 最头疼眼肌，就靠最合适的眼霜来收复!

乳液/霜 / 100

一买定胜负! 乳霜or乳液? 选对了就能赢!

防晒/隔离霜 / 102

防晒霜 太阳雨下0.1cm之上亲吻阳光

精华液 / 103

谁都想要的“高吸力海绵肌”全靠肌肤垂涎的精华素!

超全能小宝贝 / 104

原来大明星也用廉价小工具? ! 伊能静、大S、徐若瑄、林叶婷……

推荐超全能小宝贝

最受欢迎的护肤美容品 / 107

80万读者票选 最受欢迎的 护肤美容品TOP10!

Chapter7

护肤Q&A 20问! / 111





Chapter 1



想要当美女，先要清楚自己的肤质
翻开本书前，需要先做的肤质测试

- P2 >> 干肌姐妹测试
- P3 >> 油肌姐妹测试
- P4 >> 混合性肌肤测试
- P5 >> 敏感性肌肤测试





干肌姐妹测试：

下述问题，若您的答案超过4个“是”，您便是属于干性皮肤。

- ♥ 脸部肌肤虽然没有皱纹，不过摸起来却粗粗的。
- ♥ 就算用非常滋润的洗面乳洗脸，洗完脸后依然有紧绷的感觉。
- ♥ 从20岁那年起，眼角、额头或嘴角就已经出现隐约的细纹。
- ♥ 如果使用粉底霜或两用粉饼时，脸上的妆就会变得浮浮的。
- ♥ 有时会发现嘴角及两颊干燥得好像撒了一些细粉似的。
- ♥ 每次上完蜜粉及眼影后，会觉得肌肤不舒服。
- ♥ 每天喝的水少于1公升。
- ♥ 不喜欢吃蔬菜水果，是个完全的肉食主义者。
- ♥ 夏天喜欢开着冷气，而冬天则一定要开着暖气炉才能保持状态。
- ♥ 不喜欢擦隔离霜，也不喜欢做一些如防晒、按摩等琐碎的保养工作。
- ♥ 洗三温暖浴时，觉得宁可进入蒸汽房也不愿待在桑拿室里。
- ♥ 嘴唇一年四季都会有脱皮现象。
- ♥ 手指顶端也会经常脱皮。
- ♥ 即使在大夏天也不容易流汗。
- ♥ 为了要去除小细纹，也会试着使用一些滋润型的保养品，但用时总觉得油腻腻不舒服，同时也没能改善肌肤的状况。



TIPS:干性肌肤基础护理

- ① 以补水、营养为主，防止肌肤干燥缺水、脱皮或皸裂，延缓衰老。
- ② 应选用性质温和的洁面品；选用滋润型的营养水、乳液、面膜等保养品，以使肌肤湿润不紧绷。
- ③ 每天坚持做面部按摩，改善血液循环。注意饮食营养的平衡（脂肪可稍多一些）。
- ④ 冬季室内受暖气影响，肌肤会变得更加粗糙，因此室内宜使用加湿器，并避免风吹或过度日晒。

油肌姐妹测试：

下述问题，若您的答案超过4个“是”，您便是属于油性皮肤。

- ♥ 洗完脸后的2~3小时，不在脸上涂任何保湿/防晒产品、化妆水、粉底或任何产品，这时如果在明亮的光线下照镜子，前额和脸颊部位能看到反光。
- ♥ 在自己以往的照片中，脸显得很光亮。
- ♥ 上妆或使用粉底，但是不涂干的粉（如质地干燥的粉饼或散粉），2~3小时后，妆容看起来出现闪亮。
- ♥ 身处干燥的环境中，如果不用保湿产品或防晒产品，面部皮肤看起来有光亮，或从不觉得此时需要用保湿产品。
- ♥ 照一照有放大功能的化妆镜，从脸上能看到很多大头针尖大小的毛孔。
- ♥ 如果让你描述自己的面部皮肤特征，你会选择油性。
- ♥ 当使用泡沫丰富的皂类洁面产品洗脸后，感觉皮肤出油。
- ♥ 如果不使用保湿产品，脸部觉得不干。
- ♥ 脸上有阻塞的毛孔。
- ♥ T区（前额和鼻子一带）总是出油。
- ♥ 脸上涂过保湿产品后2~3小时，两颊部位有轻微的油光。
- ♥ 夏季油光严重，天气转冷时易缺水。
- ♥ 不易产生皱纹。
- ♥ 肤质厚且易生暗疮、青春痘、粉刺等。
- ♥ 更易出油，不易过敏。



TIPS：油性肌肤基础护理

- 以清洁、控油、补水为主。
- 应选用具有控油作用的洁面用品，要定期做深层清洁，去掉附着于毛孔中的污物。
- 用平衡水、控油露之类的护肤品调节油脂分泌。
- 使用清爽配方的润肤露等做日常护养品，锁水保湿。
- 不偏食油腻食物，多吃蔬菜、水果和含维生素B的食物，养成规律的生活习惯。





[肤质测试] ●●●

混合性肌肤测试：

混合性肌肤测试：

下述问题，若您的答案超过4个“是”，您便是属于混合性皮肤。

- ♥ 觉得自己的皮肤不太粗厚也不太薄。
- ♥ 在保养后，常常在局部会长几颗面疱。
- ♥ 在保养后，V字区常感觉干燥。
- ♥ 常感觉鼻区经常油油的，眼下有长雀斑，有时会干干痒痒的。
- ♥ 化妆后不容易脱妆，眼部周围的皱纹显得特别明显。
- ♥ 在化妆三个小时后额头、鼻头、鼻侧有浮粉、脱妆现象，其他部位则还好。
- ♥ 若熬夜或在生理期间会长一两颗痘痘。
- ♥ 秋冬季节时，局部皮肤会脱皮。
- ♥ 夏天时，偶尔不擦护肤品，也不会明显感觉不适。
- ♥ 毛细孔只在鼻侧、鼻头、额际略为明显。
- ♥ 洗脸2~4小时后T字部位出现面油，其余部位正常。
- ♥ 不易受季节变换影响。
- ♥ 保养适当，不易生皱纹。
- ♥ T字部位易生粉刺。
- ♥ 比较耐晒，缺水时易过敏。



TIPS: 混合性肌肤基础保养

- ① 应养成均衡饮食习惯，多摄取碱性食物。
- ② 特别注重运动，维持生理机能畅旺。
- ③ 正常的作息与足够的睡眠。
- ④ 尽量不要发脾气或闹情绪。
- ⑤ 特别请专业老师指导正确选择保养品。
- ⑥ 依脸部不同的肤质分区保养、护理，协调、平衡其pH值。
- ⑦ 定期做脸部按摩（应注重特别技术护理），可有效地平衡油脂的分泌。

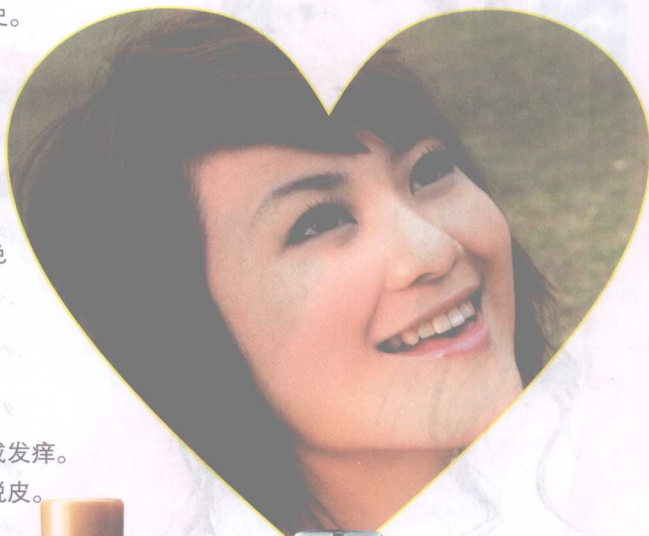
混合性肌肤，最需要耐心照顾。而且因为两种类型状况的保养需求有时相互冲突，所以最需求助于专业老师，能够比较正确地帮您“分区处理”。



敏感性肌肤测试：

下述问题，若您的答案超过4个“是”，您便是属于敏感性皮肤。

- ♥ 经医生诊断为敏感体质，或有家族性的过敏病史。
- ♥ 用到酸类保养品，如果酸，会有刺痛感。
- ♥ 喝酒或长时间处在不通风的室内，皮肤就会发红发热。
- ♥ 会有冬季痒，外油内干肤质，出油量大皮肤却看起来没光泽。
- ♥ 皮肤很薄，一晒就发红，没泛红时隐约透出青色血管。
- ♥ 只要一熬夜，隔天肌肤就泛红发痒。
- ♥ 曝晒后，皮肤泛红久久不褪。
- ♥ 压力太大或疲劳时就会出现敏感症状。
- ♥ 皮肤在换季忽冷忽热、或湿度增加时，会脱皮或发痒。
- ♥ 每次月经之前，皮肤会变得粗糙，出现红疹或脱皮。
- ♥ 容易出现小红丝。
- ♥ 皮肤较薄，脆弱，缺乏弹性。
- ♥ 换季或遇冷热时皮肤发红、易起小丘疹。
- ♥ 易过敏产生丘疹、红肿，易生成面部红丝。
- ♥ 易过敏，易晒伤。



TIPS: 敏感性肌肤基础保养

- ① 应注意均衡营养的饮食，特别是摄取足够优良蛋白质。
- ② 忌辛辣、酒等刺激性食物及加工食品，多喝新鲜果汁。
- ③ 避免熬夜、情绪紧张、压力，尽量保持平静、快乐。
- ④ 保持皮肤的透气性，减少外来的刺激（例如常摸脸、频繁进出冷气房或长期处于高温环境下）。
- ⑤ 避免过度使用保养品（例如保养程序不要太复杂）。
- ⑥ 避免蒸脸、按摩等加重皮肤刺激的动作。

这一类的肌肤最难保养，一定要从生活起居习惯、饮食习惯方面加以改善，才能够逐步调整肤质。

Chapter 2

每天只用20分钟就立即使肌肤发光的秘密，一次教给你
每一秒都闪亮的肌肤保养方法，需要每天做的事

P7 ▶ 卸妆

更快、更白、更干净！卸妆油、卸妆乳、卸妆凝胶用对了，肌肤立刻不一样！

P8 ▶ 洁面

实战派vs保守派！洁面从早起第一步决定肌肤命运！

P10 ▶ 爽肤水

哇！爽肤水的秘密关系着变美的真理！

P12 ▶ 乳液 / 霜

爱上乳霜OR投奔乳液？找对肌肤外衣魅力延长半世纪！

P14 ▶ 眼霜

电眼美人的关键就在于玩转一支保守秘密的超级眼霜！

P16 ▶ 面膜

就是要PP好看！普通面膜不普通用法！



更快、更白、更干净！卸妆油、卸妆乳、卸妆凝胶用对了，

肌肤立刻不一样！

市面有着各种的卸妆产品，除了卸妆油，还有卸妆乳，甚至最近新兴的卸妆凝胶，究竟我的肤质适合使用甚么卸妆产品呢？下面就来个卸妆产品大解剖，让你可挑选出最合适自己的卸妆产品，令肌肤保持白滑细致。

Class1：卸妆油、卸妆乳、卸妆凝胶用对了才有效！

	适合	质地	清洁度	刺激度	STEP BY STEP
卸妆油	中性至混合性肌肤	油分最高，内含乳化剂	最高	较高，敏感肌肤宜选较少乳化剂的卸妆油	倒在干的手心中，涂上面部按摩，双手蘸水再按摩至卸妆油变白，以水冲洗干净
卸妆乳	淡妆、敏感脆弱及干性肌肤	水分较高，油脂含量较少	中度	温和、不伤害皮肤	挤出卸妆乳在掌心温热，涂满面上并用指腹按摩，至彩妆浮出，再以化妆棉抹净或湿水冲洗
卸妆凝胶	干性、成熟肌肤	Gel状质感，质地较卸妆油清爽，但油脂含量却较卸妆乳高	高	温和	可直接涂在面上，双手蘸湿并打圈至起泡沫清洁面部，最后以清水洗净便可

Class2：污垢、灰尘都走开！最有效的卸妆方法来了！Step by step

Step1



挤出约5角硬币大小的卸妆油或卸妆乳在干燥的手上。

Step2



把卸妆油涂抹在面上，由面部中央开始，以画圈的方式按摩。

Step3



接着上下来回清洁T-字位置，特别是容易积藏污垢的鼻翼位。

Step4



面部近眼的位置，亦要仔细上下按摩。

Step5



眼四周部位，以左手的中指及食指固定肌肤，再以另一只手的无名指由眼头至眼尾轻轻推开。

Step6



以中指由人中开始按摩至下巴。

Step7



蘸取少量的水，同样重复在面上以画圈动作，将卸妆油乳化变白，接着再轻轻按摩约20秒。

Step8



最后以摄氏40度的温水冲洗干净，若用冷水，会让油脂残留在面上，引发粉刺。然后，再用洁面产品清洗。



[需要每天做的事] ●●●

洁面:

实战派vs保守派!

洁面 从早起第一步

决定肌肤命运!

女人无论是14岁还是40岁,洁面品永远是她们的朱砂痣,不离不弃,伴随左右。但洁面品离你如此之近,你真正了解它吗?本章实战派vs保守派定能让你的肌肤光滑如瓷。

Class1: 洁面实战派,最具创新精神的4大超新奇洁面方!

勇于创新的实战派认为,洁面也要创新,只要掌握窍门不花高价,也能有好的效果。

NO.1 蒸气洗面

蒸气可使面部皮肤毛孔扩张,排除淤积于毛孔内的污垢,同时,补充细胞新陈代谢所需要的水分,使干燥、粗糙的皮肤变得细嫩。

你可以这样做STEP BY STEP™

♥Step1 先用中性香皂洗净面部,而后在脸盆中倒入80℃~90℃的热水。

♥Step2 脸部在距水面5~10厘米处保持平行,持续10分钟左右后用40℃左右的水洗面

♥Step3 再用冷水浸透毛巾擦几次,使皮肤毛孔收缩。



TIPS:

干性皮肤者,每周做1次,油性皮肤者每隔1天做1次为宜。

NO.2 双氧水洗面

双氧水含有高浓度氧气,穿透细胞的能力很强,既有去除污垢的良好效果,又能直接供给皮肤充足的氧气,有利于增强表皮细胞活性,因而用双氧水敷面有娇嫩、美白皮肤的作用。



你可以这样做STEP BY STEP™

♥Step 将脸洗净,用干净的手帕或毛巾蘸上30%的双氧水敷于面部,每次3~5分钟,每日1~2次,连用7~10天,效果会非常好。

NO.3 凉开水洗面

开水自然冷却到20℃~25℃时,溶解在其中的气体比沸腾前减少了1/2左右,这样的水质与皮肤细胞内的水分十分接近,因此更易渗透到皮肤里,从而使皮肤更加细腻、红润、有光泽。

你可以这样做STEP BY STEP™

♥Step 用快速测温计,测试温度达20℃~25℃时,再进行洗脸。

NO.3 小苏打洗面

小苏打又名碳酸氢钠,呈弱碱性,可中和皮肤表面的酸性物质,促进皮肤的血液循环,使细胞新陈代谢旺盛,使毛细血管扩张,令肌肤光泽、红润、有弹性。

你可以这样做STEP BY STEP™

♥Step1 小苏打与水的配制比例为1:5000,即用5000毫升的水来溶解1克小苏打。

♥Step2 用溶解后的水洗脸。

