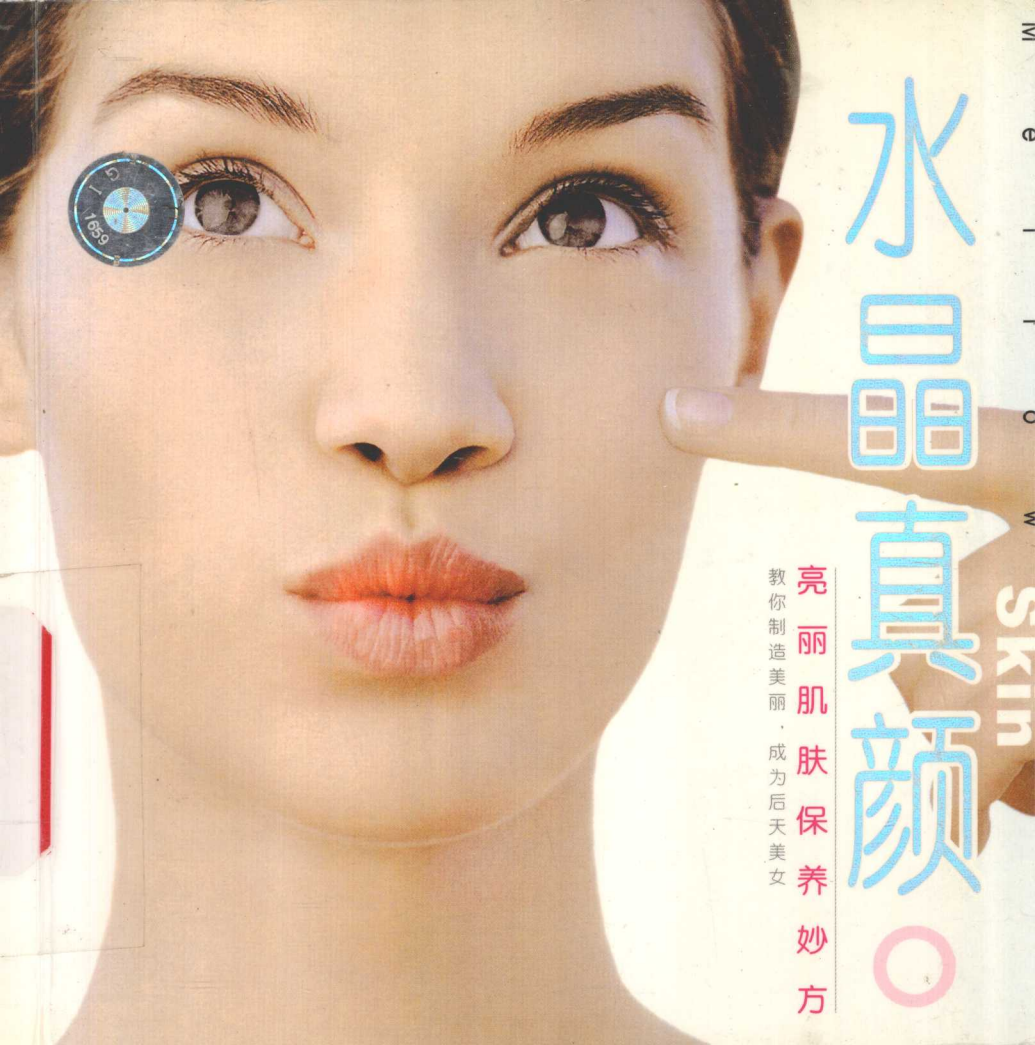


水晶真颜



亮丽肌肤保养妙方
教你制造美丽·成为后天美女



出 品 人：梁凌

策 划：东映文化

中英文编辑： 卓文工作室

设 计 制 作：东映文化 EAST DRAGON

垂 询 电 话：0755-26740758 020-86375069

网 址：WWW.EASTDCD.COM（东映文化）

电 子 邮 箱：SZdongying@21cn.net

人民币定价：¥15.00 元

港 币 定 价：HK38.00元

东映文化系列产品 East Dragon Products Series

文学艺术系列



唐诗—佳人

诗歌系列



英文诗歌—THE LOVER

健康新生活系列



健身瑜伽



宋词—情愫



英文诗歌—爱与诗



轻松减压

听歌学英文系列



欧美经典电影歌曲

星座系列



魔羯座



妆扮靓颜



美国经典乡村民谣



双子座



如何训练你的男友

T 5974.1/48

序

怎样保养才有效呢？这恐怕是大多数人的共同困扰。有些人追逐美丽却不得法，买了很多不该买的商品，花了很多不该花的钱。也有的人尝试自己DIY做美容，将自己的脸当成试验田，却因为不了解物料的性能而引起严重的过敏！《水晶真颜》帮你从古今中外的历史智慧中找到适合你美丽的方式，帮你找回肌肤与身体本身的平衡，有效抚去皱纹，淡化斑点，消除眼睛浮肿，让肌肤更紧绷细致，年轻光滑。

人本身是自然界的产物，而大自然早就为女人准备充足的美容佳品。《水晶真颜》让你以天然的方法拥有年轻健康的肌肤。

1	一、柔美肌肤
2	测试：自我检查，看清自己
5	肌肤特质与护理
12	认识打败你的肌肤敌人
17	洁面新视界 千万别“一视同仁”
20	清爽一夏，控油百分百
22	你的肌肤多少岁？
27	算算你的肌肤年龄
29	肌肤美丽排毒
31	抗皱行动
34	改善肌肤精华素
38	永葆青春肌肤运动法
40	有益？有害？
43	果蔬面膜：实惠并美丽着
49	维他命美肤
55	二、美丽话你知：
61	眼、唇、手、脚护理法
75	旅游护肤“全套餐”
79	OFFICE “妆”扮手册

柔美肌肤

ellow skin

一、测试：自我检查，看清自己

我的脸部皮肤经常感到……

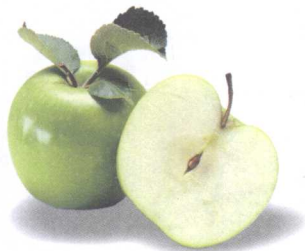
- A. 绷紧或有干燥、脱皮的现象
- B. 皮肤平滑、不干也不油
- C. 额头、鼻翼、下巴有油光
- D. 整个脸部都有油光
- E. 皮肤白皙，可隐约看到微细血管

我的毛孔状态……

- A. 毛孔幼细
- B. 组织紧密，几乎看不到毛孔的存在
- C. T字位的毛孔能清楚地看到
- D. 能看清脸上的毛孔
- E. 两颊部位看到毛孔

黑头、白头、粉刺、暗疮……

- A. 很少或从来没过
- B. 间歇性出现
- C. T字、下巴有时会有
- D. 脸上经常长暗疮
- E. 间中或有暗疮



4 到中午时我的脸部经常出现……

- A.干燥、皮肤黯淡
- B.不油不燥
- C.T字部开始有些油
- D.整个脸都油光光
- E.有点干燥，以及出现红点

5 我的皮肤要改善的是……

- A.增加水分
- B.维持目前状况
- C.调理T字部的油光，以及补充两颊水分
- D.控制油脂分泌



测验结果：

A——1分 B——2分 C——3分
D——4分 E——5分

5—7分	干性皮肤
8—12分	中性皮肤
13—17分	混合性皮肤
18—20分	油性皮肤
21—24分	敏感皮肤



二、肌肤特质与护理

不同的肤质，需要不同的护肤品来呵护，爱美的你千万别一时贪方便，随便将护肤品涂在脸上。

中性

特质：

- 1.没有油光或绷紧现象
- 2.光亮润泽
- 3.很少出现暗疮及雀斑
- 4.毛孔幼细

护理重点：

- 1.日常清洁工夫要做足
- 2.保温是护理皮肤的一大要诀
- 3.每星期做一次深层清洁及保温面膜
- 4.日霜可视乎选用，一般来说薄薄一层已经足够

中性皮肤可说是最健康的皮肤，问题不大，不过，亦不可以掉以轻心，正如之前说过，皮肤的质素是很容易改变的，中性皮肤亦很容易变成混合性或干性皮肤，所以除了要做足日常的护理外，亦要留心天气变化，从而在护理产品上做出相应的改动。



干性

特质:

- 1.敏感及容易赤痛
- 2.容易出现细纹
- 3.脱皮或干裂现象经常出现
- 4.皮肤绷紧
- 5.缺乏光泽
- 6.缺乏油分或水分



护理重点:

- 1.宜选用较浓滋润的乳霜。一般说乳霜比乳液较具滋润性。
- 2.干性皮肤一般都较敏感，所以洗脸的时候要格外温柔，每天洗脸的次数不亦太多，早晚一次已很足够。
- 3.日霜及晚霜都不可偷懒。
- 4.晚上可做一个水分子面膜。
- 5.早晚可做一次皮肤按摩，有助于将水分迅速带到皮肤底层，令皮肤回复弹性及光泽。



A clear glass ashtray sits on a light purple surface. Inside the ashtray, a cigarette is lit, with a large, dark, and crumbly pile of ash and tobacco resting on its filter. A silver lighter is placed on the rim of the ashtray, its lid open. The background is a solid, light purple color.

不要吸烟——它不仅气味难闻，
还会让你产生皱纹。

油性

特质:

1. 容易出现暗疮及黑头
2. 经常油光满面
3. 毛孔较大
4. 油脂分泌旺盛

护理重点:

1. 每星期做两次深层清洁
2. 每星期做一次磨砂清洁
3. 宜用水分高的乳液作平衡
4. 洗脸时可先用热毛巾敷脸一分钟，待毛孔张开后更容易将污垢洗去
5. 洗脸后一定要用紧肤水收紧毛孔
6. 应选用水分高的洁肤产品，一般来说清洁啫喱较乳液清爽并具有水分



混合性



特质:

1. T字部位的毛孔较明显
2. 油脂分泌不平均，多集中在T字部位
3. T字部位之外的地方较干

护理重点:

1. T字部位的皮肤是问题所在，宜少涂乳液
2. T字部位每星期要做一次深层清洁，敷保湿及收紧毛孔的面膜
3. 额头部位每星期做一次磨砂清洁



充足的睡眠是造就
出色肌肤
的两大关键因素之一。

过敏性

特质:

1. 皮肤表层较薄
2. 容易出现赤红、赤痛、脱皮的现象
3. 对食物、天气或刺激物质会有过敏反应

护理重点:

1. 宜选用性质温和及防敏感的护肤品
2. 减少使用化妆品、含有香料及酒精成分的产品使用时要格外小心
3. 减少在阳光下曝晒
4. 少吃煎炸油腻食物及引起敏感的食物
5. 洗脸时动作要格外轻柔
6. 敏感出现的时候可用毛巾包裹冰块敷脸



三、认识、打败你的肌肤敌人

清除皮肤敌人

在瘦即是美的年代（暂不要讨论这观念是对是错），女士们的头号大敌自然是脂肪，但要去除多余的脂肪，又谈何容易。世上没有不劳而获的事情，想送走脂肪，令肌肉结实，则要有均衡饮食，小吃多餐，作适量动动，二者双管齐下，才能真正达到Keep fit的目的，节食？吃减肥药？无益呀！除了脂肪，查实女人容颜的敌人，莫过于就是：

