



图书在版编目(CIP)数据

魅力丛书 / 金版主编. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 8

ISBN 7-5418-2081-4

I. 魅... II. 金... III. 生活 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021230号

魅力丛书-(共10册)

---

主 编: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 635mm×965mm 1/64

印 张: 20

字 数: 200千字

版 次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印 数: 1~3000套

书 号: ISBN 7-5418-2081-4/J·463

定 价: 100.00元 (10册)

---

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

# 护肤养肤

*Skin-care and skin nourishing*

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

# PREFACE

相信大多数女性都渴望拥有一张美丽的容颜，许多人用尽各种方法以求达到完美的形象，但大多时候由于方法的不当而不能尽如人意，甚至还有可能弄巧成拙。

其实美丽的本质是要懂得呵护自己的肌肤，否则再怎么鬼斧神工的化妆术，没有健康纯净的肌肤作基础，也只会让人觉得像是戴上了一张美丽的面具。

# 前言

身为现代女性，想要拥有健康而富有弹性的肌肤，除了注意日常的保养外，还需要彻底了解自己的肤质，知晓何种护肤品适合自己。

面对花样繁多的护肤品，该如何选择呢？看着镜中自己的问题肌肤，该如何解决呢？

希望本书中所介绍的护肤要领，会对所有爱美的女性有所助益，愿大家都能够拥有健康、美丽的肌肤。



# CONTENTS

## Part.1

### 打造美丽肌肤的基本护理方法

卸妆	8
基础护肤	10
美白	12

## Part.2

### 十二大问题肌肤的保养和护理

黑斑	18
暗疮	19
皱纹	20
黑眼圈	20
毛孔粗大	21
皮肤松弛	22
面黄	23
水肿	24
肤色暗淡	24
皮肤衰老	25
毒素	26
肌肤干燥	27

## Part.3

### 不同季节的肌肤护理

春季肌肤护理	30
夏季肌肤护理	34
秋季肌肤护理	40
冬季肌肤护理	48

## Part.4

### 美容机构的基础护理和特殊护理

基础护理	56
特殊护理——吹氧焕肤	64

# 目录

## Part.5 健康饮食

- 拥有健康饮食习惯遵循原则 72
- 教你如何健康饮食 74
- 不同血型人群的饮食 80

## Part.6 美丽在于运动

- 什么样的运动方式最能让  
你的美丽HIGH起来? 92
- 运动护肤技巧 98

## Part.7 日常护肤小常识

- 美丽肌肤好习惯 102
- 旅行期间保养肌肤该注意什么? 104
- 紧急护理小秘方 106
- 油性肌肤护理秘籍 108
- 白领一族如何注意冬季的肌肤护理 110
- 不同年龄层次的肌肤护理 116

## Part.8 产品介绍

- 美丽田园美容机构护理产品推荐 122

## 护肤小贴士

- 美白生活作息备忘录 13
- 选择护肤品贴士 22
- 你对肌肤常出油而疑惑不解吗? 33
- 想了解自己肌肤的油性程度 33
- 夏季护肤贴士 39
- 初夏美容食谱 39
- 皮肤换季问题多多 46
- 保湿救急法 48
- 换季身体护理守则 50
- 常见食物热量含量表 83

护肤养肤

*Skin-care and skin nourishing*

*Part.1*



打造

美丽肌肤  
的

基本护理方法



*Basic Skincare Methods to  
Ensure Beautiful Skin*





*Basic Skincare Methods to  
Ensure Beautiful Skin*



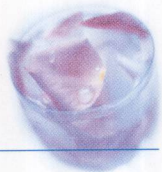
## 卸妆 *Remove the make-up*

对于经常化妆的人来说，卸妆比化妆更重要。因为合宜的卸妆方式，可以使疲累的肌肤重新回到原始的状态，做个深呼吸，为接下来的保养做好准备。

如果没有彻底清除化妆沉积物，不仅会使皮肤的正常代谢无法进行，肌肤也会失去原有的光泽和弹性。



## 局部卸妆



### a. 眼影及眼线如何去除

因为眼部肌肉特别娇嫩，所以最好将化妆棉沾上眼部专用卸妆液，覆在眼皮上方，稍待一会儿，等眼影及眼线溶开后，再轻轻拭去。

### b. 睫毛膏如何去除

睫毛膏因为有防水性及黏性，所以清除难度较高。建议将化妆棉沾上卸妆液后，用对折的方式轻轻夹住睫毛，由内往外一根一根慢慢地清理干净。

### c. 唇部卸妆

为了避免唇彩的色素残留在嘴唇上，使嘴唇变色，所以需要特别留心。先将化妆棉沾润唇部专用的卸妆液，嘴角成微笑状，从嘴角往中心擦拭。

### d. 其他部位卸妆

如T字部位、额头、鼻翼、鼻头及下巴都是油脂过旺的部位，也是易生粉刺及青春痘的部位，需要特别注意清洁。可用化妆棉或清水将卸妆液清除。



## 基础护肤 Original skin

日常基础护肤是我们每天都必须进行的护肤步骤，清晨起来对肌肤做基础保养，尽管十分简单，却是十分必要的。

肌肤简单护理三步曲：

1. 洁肤
2. 爽肤
3. 保湿



**第一步 洁肤** 将洁面乳以划圈的方式在脸上均匀涂抹。

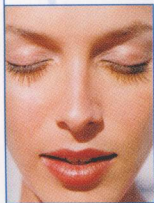


## Original skin



### 第二步

**爽肤** 用爽肤棉在脸上轻拍以促进吸收。



### 第三步

**保湿** 将保湿霜均匀地涂抹在面部，简单护肤快速完成。







## 美白 Whitening

炎炎夏日里，女性最关心话题的莫过于美白。那么，白天和黑夜的美白护理有何不同呢？下面就带你揭开美白的奥秘！



## 白天保养程序



### a. 清洁为第一目标

先用含美白成分的洗面奶，将脸洗净。用双手指腹以画圆的方式轻柔地在脸上按摩，稍后将之洗净，这样有助于脸上的血液循环。

### b. 完成保养动作

白天除了清洁防晒外，其余步骤如擦美白化妆水、美白精华液、美白乳液都是相当重要的。

## 美白生活作息备忘录

1. 注意医药、饮食
2. 喝水
3. 大量补充维他命C
4. 维持正常、良好的作息
5. 舒缓紧绷身心
6. 饮食要远离人工添加剂



## 夜间保养程序

晚上做好保养工作，使隔天的肌肤处在清爽状态。

夜间保养就是在肌肤的新陈代谢时间进行养护。只要注意保养，就能有效改善肤质状况，减少肌肤油腻、干燥的情形发生。

a

清洁为第一目标

先使用卸妆品去除脸上的残留化妆品，然后将脸洗净。特别注意发际部位及T字区。

b

促进脸部血液循环及新陈代谢

以美白按摩霜按摩可促进老化角质的去除，加速美白成分的渗透。

c

加强脸部清洁及强化肌肤新陈代谢

以美白面膜敷脸，可选择撕除式或是清洗式。

睡觉前散步半小时或做做简单的伸展运动，有助于提高睡眠质量，提高皮肤的代谢能力。但要避免睡前做诸如跑步、骑自行车、游泳等剧烈运动，这些运动会刺激神经系统，使人兴奋，不能尽快进入睡眠状态。

d

为肌肤加一层呵护

将化妆水倒在化妆棉上，然后在脸上轻拍或按压。

## 夜间保养的重要性

细胞分裂最活跃的时间段是晚上10点到凌晨4点，这时快速补充皮肤在日间流失的营养和水分，能起到事半功倍的效果。

e

让肌肤享受双重功效

擦美白精华液，因为精华液通常是浓缩保养品，所以只需少量就够了。

f

为肌肤上一层保护膜

擦美白乳液，为了让肌肤维持应有的滋润度和水分，所以乳液是不能少的。

晚霜护肤之外的“护肤”也很重要，不但可以促进营养吸收，而且也有益健康。卧室要注意空气流通，冬天也不宜门窗紧闭。卧室空气干燥、室温过高都对皮肤吸收营养不利。