

图说
生活



Meili Nüren Xilie
美丽女人系列
做魅力女人 享完美人生

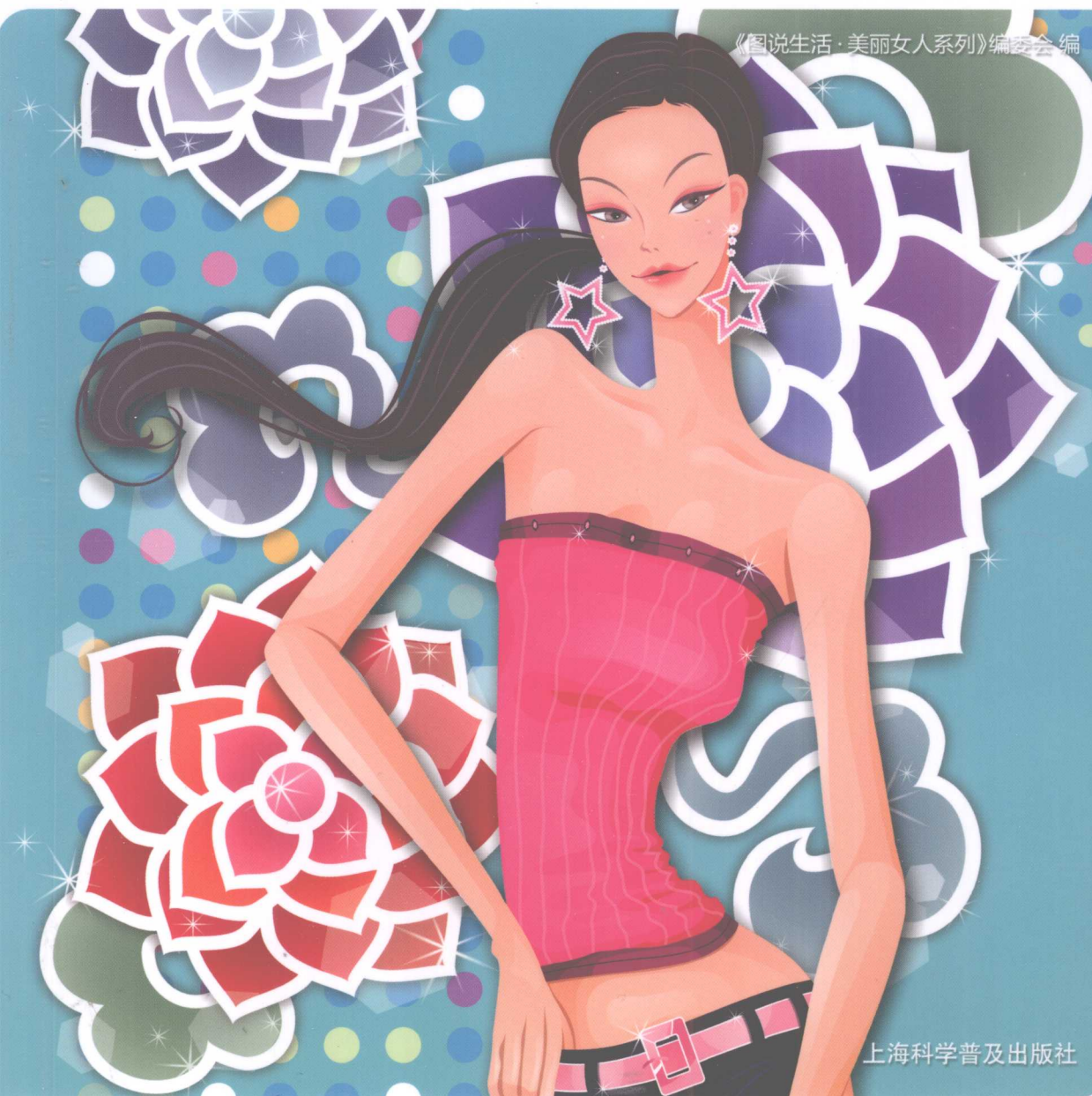


美丽从这里开始，
轻松打造内外兼修的魅力美女！

美丽圣经

护肤化妆美体千问千答

《图说生活·美丽女人系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美丽女人

做魅力女人 享完美人生

Meili Nüren Xilie



美丽圣经

上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美丽女人

做魅力女人 享完美人生

Meili Nüren Xilie



美丽圣经

上海科学普及出版社



让生活有味

做 魅 力 女 人 享 完 美 人 生

图说生活



美丽女人系列

美丽圣经

护肤化妆美体千问千答

图书在版编目(CIP)数据

美丽圣经 / 《图说生活·美丽女人系列》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

(图说生活·美丽女人系列)

ISBN 978-7-5427-4363-3

I. 美… II. 图… III. ①女性—皮肤—护理—问答②
女性—化妆—问答③女性—美容—问答 IV. TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049982 号

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 14 印张

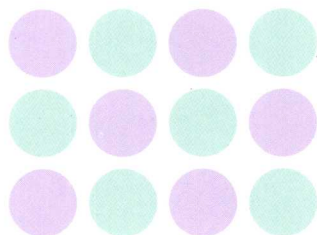
字 数: 230 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4363-3

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





Foreword 前言

每个女性朋友都希望拥有让人感觉眼前一亮的迷人魅力，但仅仅怀着美好的愿望是远远不够的，即便是天生丽质者，保持美丽也是一个必须时时修炼的终身课程。肌肤护理、化妆配饰、内部调养、塑造最佳身体曲线……让我们从这些基础课程做起，一点一滴塑造健康美丽。

爱美就是爱自己

美丽最初的修饰也许是为了满足受人瞩目的虚荣或赢取心仪异性的赞许，这份美丽更像获取自信的工具；等到修行渐深，就会体悟出：真正的动人之美，没有征服，没有功利，有的只是对自己的爱惜和清醒的了解。充满幸福感和满足感的女人，会自然而然地散发宜人韵味，而这份发自内心的幸福和满足，正是从努力发掘自我开始。

修炼的美丽更持久

影视艺人的形象变迁已清楚证明了这一点：同样天生丽质，随着岁月的磨砺，有的仿若流星一般，虽仍处盛年，却已将亮丽的容颜和鲜活的生命力挥霍一空，徒留颓败皮囊、苍凉内心；有的则越加容光焕发、谈吐从容、仪表优雅，仿佛珍贵的老银器，虽不再簇新闪亮，却因打磨而呈现莹润光泽，更显高贵品质。用心自修，即使“中人之姿”，也能逐渐散发出独具魅力的迷人风采。

打造完美俏佳人

成为可爱佳人的过程，是一个不断学习、不断尝试的过程，其中的技巧和方法，看似简单，其实颇有讲究。别指望无师自通，踏踏实实地吸取经验和专业之谈，是唯一快捷而准确的途径。除了零星地通过各类时尚杂志进行积累，更需要系统全面的完整讲解，所有必须了解和掌握的课程，我们都浓缩在书中的问答里。



目录

Contents

美丽圣经

Meili Shengjing

PART
01

完全护肤

外部保养，呵护肌肤和秀发



护肤基础课 /12

- 肌肤如何才算健康美丽？/你是哪种肤质？12
- 不同肤质各有什么日常保养原则？/肤质类型是一成不变的吗？/怎样判断自己的肌肤是不是敏感性肌肤？/你是敏感性肤质吗？13
- 每天必做的护肤功课有哪些？/尝试新化妆品一定要进行过敏测试吗？/什么会造成肌肤刺激？14
- 脸部有哪些分区？/肌肤保养最重要的步骤是什么？/脸部基础护理有哪些？/15
- 春季护肤必须注意什么？/夏季护肤必须注意什么？/秋季护肤必须注意什么？/冬季护肤要注意什么？16
- 应根据年龄选用对应的护肤品吗？/含防腐剂的化妆品对肌肤有害吗？/护肤品使用同一厂家同一品牌才是最好的吗？/弱酸性的护肤品对肌肤有益吗？17
- 护肤品应如何存放？/为什么要做面膜？/面膜都有哪些分类？18
- 如何挑选适合你的面膜？/面膜多久做一次？/一天之内连续敷两张功能不同的面膜会有效吗？/按摩肌肤有什么作用？19
- 你的肌肤适合做面部按摩吗？/面部按摩前都

需要做什么准备？/面部按摩的要点有哪些？
/面部按摩的时间多长最合适？20

■ 简易美容按摩操 /21



日常保养·深层清洁 /22

- 没化妆还需要卸妆吗？/怎样洗脸才正确？/洗脸时怎么使用你的手指？22
- 洗脸水的温度有什么讲究？/一天该洗几次脸？/水质影响洗脸效果吗？/洗脸时间越长越好吗？23
- 怎样使用洗面海绵？/洗完脸后可以让脸风干吗？/常见洗面产品有哪些类型？/怎样挑选优质洁面产品？24
- 洗面奶中有哪些常用添加剂？25
- 洗面乳中的泡沫越多越好吗？/洗面乳需要经常更换吗？26
- 油性肌肤用香皂洗脸好吗？/混合性肌肤该用什么洗面乳？/常见洗面皂有哪些？/洗完脸后做什么？27



日常保养·保湿 /28

- 为什么要保湿？/肌肤缺水有哪些信号？/怎样才能让肌肤随时保持滋润？28
- 洗完脸后隔多久擦护肤产品最好？/油性肌肤需要保湿吗？/油性肌肤需要使用润肤品吗？/怎样在不同季节配套使用润肤产品？29
- 秋冬该怎么保湿？/夏季保湿有哪些误区？30
- 润肤产品有哪些种类？/春季如何保持肌肤水润？/保湿产品有哪些主要成分？31





●怎样挑选保湿喷雾剂?/常见的化妆水有什么区别?/怎样挑选优质的化妆水? 32

●油脂越多的润肤产品滋润效果越好吗?/润肤露和润肤霜有什么区别?/你的肤质应选用哪种化妆水?/不同肤质的人如何选择润肤产品? 33

●敏感性肤质可以使用绵羊油吗?/白天和晚上可以用同一种润肤产品吗?/所有人都需要使用紧肤水吗? 34

●成年人可以使用婴儿用的润肤产品吗?/怎样使用冷霜?/化妆水怎样使用最有效?/怎样正确使用眼霜? 35

■保湿面膜DIY/36



●阳光中伤害肌肤的因素有哪些?/阳光对肌肤的伤害有多大?/为什么肌肤会被晒黑? 37

●防晒的方法有哪些?/用了防晒品为什么还会晒黑?/一年四季都需要防晒吗?/阴天也需要防晒吗?/在室内需要擦防晒品吗? 38

●为什么平时不应“抗水”防晒品?/遮阳伞可以代替防晒品吗?/看演唱会的时候会被射灯晒黑吗?/有防晒功能的粉底可以代替防晒霜吗?/隔离霜可以代替防晒霜吗?/防晒产品上标示的数字代表什么? 39

●物理性防晒和化学性防晒,哪种适合你?/怎样选择合用的防晒品?/怎样正确地涂防晒霜?/涂防晒霜容易忽略哪些地方? 40

●被阳光灼伤后如何补救?/日晒后应该怎样照料肌肤?/晒伤后不及时处理会恶化吗? 41

●如何用芦荟治疗晒伤?/防晒的必要装备有哪些?/怎样保护嘴唇不被晒伤?/眼睛也需要防晒吗? 42

●怎样防止头发被晒伤?/头发也会被晒伤吗?/防晒霜应隔多久涂一次? 43

●为什么肌肤有黑有白?/你的肌肤能多白?/健康美白的肌肤需要哪些营养? 44

●怎样才能让肌肤白里透红?/为什么肌肤会变黑、变黄、变暗? 46

●肌肤美白的敌人有哪些?/肌肤氧化是怎么回事?/怎样有效对抗肌肤氧化? 47

●化妆品中哪些成分有美白效果?/美白产品含铅高吗? 48

●如何选择合适的美白产品?/怎样使用磨砂膏美白肌肤? 49

■美白面膜DIY/50

●美白按摩如何做?/面部按摩后要注意哪些问题?/怎样掌握面部按摩的力度? 54



●肌肤为什么要定期保养?/定期保养包括哪些护理内容?/定期保养可以自己在家做吗? 55

●在家定期保养要注意什么?/每个人的肌肤代谢周期都一样吗?/为什么要去角质?/每个人都需要去角质吗?/每个人的去角质周期都一样吗? 56

●去角质有哪些方法?/怎样选择合适的去角质产品? 57

●自己去角质要注意哪些问题?/可以敷着面膜睡觉吗?/敷面膜时间越长越好吗?/定期护理面膜多久做一次最合适?/你适



合用磨砂面膜吗? / 深层肌肤按摩应多久做一次? 58

●美容院常见的保养护理项目有哪些? 59

●怎样挑选适合自己的保养项目? 60

●到美容院做护理会产生依赖性吗? / 做SPA有什么好处? 61

●哪些人不适合做SPA? / 卵巢护理是怎么回事? / 木桶浴有什么好处? 62



抗老化 / 63

●皱纹是如何产生的? / 皱纹最容易长在哪里? / 化妆品中常见的抗皱成分有哪些? 63

●化妆品真的能让皱纹消失吗? / 应该从多少岁开始使用抗皱产品? / 怎样挑选适合自己的抗皱产品? / 夸张的表情会加重皱纹吗? / 怎样防止抬头纹的产生? 64

●怎样防止眼部细纹的产生? / 怎样防止法令纹的产生? 65

●怎样延缓鼻部皱纹? / 怎样使面部肌肤保持紧致? / 怎样让颈部肌肤保持紧致? 66

●如何让关节的粗糙肌肤变光滑? / 天天抗老化, 如何在不同时段进行护肤? 67

●怎样增加肌肤的弹性? 68

●怎样保护手部的肌肤不受岁月侵蚀? 69

■延缓肌肤衰老的美容技术 / 70



战胜肌肤问题 / 72

●肌肤总是油油的该怎么办? / 毛孔粗大的原因是什么? 72

●怎样缩小毛孔? / 脂肪粒怎么产生的? / 如何对付脂肪粒? / 黑头和白头的成因是什么? 73

●怎样正确除去黑头? / 螨虫的危害到底有多大? / 人体螨虫能否致病? 74

●怎样祛除螨虫? / 痘痘的种类有哪些? / 青春痘的成因是什么? 75

●怎样防止长痘痘? / 去痘产品的主要成分有哪些? 76

●用手挤痘痘会引发哪些问题? / 只有年轻人才长青春痘吗? / 长了痘痘的肌肤应注意哪些问题? / 长青春痘的位置可以用化妆品吗? 77



●如何防止痘痘留下疤痕? / 怎样淡化痘痘留下的疤痕? 78

●什么是色素沉着? / 为什么肌肤上会出现色素沉着? 79

●怎样防止色素沉着? / 常见色素沉着如何消除? / 是什么导致肤色暗哑? 80

●眼袋的主要成因是什么? / 怎样消除眼袋? 81

●黑眼圈是怎么形成的? / 怎样消除黑眼圈? / 雀斑的成因是什么? / 怎样淡化雀斑? 82

●怎样让肌肤恢复细嫩? / 导致肌肤粗糙的原因有哪些? / 手臂和腿部上鸡皮状的疙瘩怎么处理? 83

●怎样对付橘皮组织? 84

■除毛方案 / 85



非常状况·特别护肤 / 86

●熬夜会给肌肤造成什么影响? / 熬夜后的肌肤护理要注意什么? 86

●如何有效恢复肌肤光泽和弹性? / 疲劳时如何特别护理? 87

●旅行中护理肌肤需要注意哪些方面? / 长期面对电脑该如何护肤? 88

●长期处于空调环境如何护肤? / 生理周期时肌肤会出现哪些问题? 89

●如何在月经期给肌肤补充营养和水分? / 怀孕

时护肤需要注意的问题有哪些? 90

●更年期该如何护理肌肤? 91



打造完美发质 / 92

●头发应该每天洗吗? / 头发的构造是什么样的? 92

●你的头发健康吗? / 洗发发的正确手势是怎样的? / 怎样根据自己的发质选择洗发液? 93

●为什么头发越来越干燥? / 护发素不冲洗干净会损害头发吗? / 怎样摆脱头皮屑的困扰? 经常梳头有哪些好处? 94

●怎样选择护发素? / 头发分叉怎么办? / 烫发和染发对头发的伤害有多大? 95

●染发和烫发后该怎么护理头发? / 怎样恢复头发的营养? 96

●怎样减少烫发和染发的伤害? / 怎样解决脱发? / 头发为什么会大量脱落? / 头发老断怎么办? 97

●怎样防止脱发和断发? / 头发日常护理的要点是什么? 98

●受伤的头发怎么挽救? 99



呵护唇部肌肤 / 100

●什么样的双唇算完美? / 怎样能让唇部饱满滋润? 100



●嘴唇颜色变化的原因有哪些? / 哪些习惯会破坏唇部肌肤? 101

●唇部保湿有哪些方法? / 怎样为嘴唇去死皮? 102



手部保养 / 103

●怎样洗手才正确? / 洗手液和香皂, 哪个更适合你? 103

●面霜可以代替护手霜吗? / 每次洗手后都应该涂护手霜吗? / 为什么手指头上总有“倒刺”? / 怎样做手膜? 104

●如何修剪打理指甲? / 指甲保养有何原则? 105



身体肌肤保养 / 106

●颈部肌肤怎样保养? / 颈部肌肤怎样选择润肤产品? 106

●怎样选择浴盐? / 泡浴可以用人工合成精油吗? / 香皂和沐浴乳, 哪个适合你? 107

●泡澡泡多久对肌肤最好? / 如何选用身体磨砂产品? / 每次洗澡都应该用力搓皮垢吗? 108

●手肘和膝盖的肌肤为什么容易粗糙? / 应该怎样护理手肘和膝盖的肌肤? / 夏天身体还要用润肤露吗? 109

●喷水可以让肌肤保湿吗? / 如何保养脚部肌肤? / 脚底为何有硬皮? 110

●附录 / 111

* 洗面产品分类表 / 111

* 面膜产品分类表 / 113

* 美白成分一览表 / 114

* 抗衰老成分一览表 / 115

* 洗发水成分及功能一览表 / 116

* 不同发质所需营养对照表 / 117

* 自制护肤面膜 / 118

* 小测试 / 120



化妆入门 / 130

● 怎样认识面部区域的划分? / 妆容有哪些分类? / 怎样判断自己适合哪种风格的妆容? 130

● 彩妆必备哪七款化妆刷? / 什么样的妆容是完美的? / 通过化妆可以弥补哪些不足? 131

● 彩妆就是颜色很鲜艳的妆容吗? / 怎样挑选适合自己的彩妆色调? 132

● 问题脸型如何化妆? / 不同类型的肌肤化妆时都要注意什么? / 化妆的正确步骤是什么? 133

● 问题肌肤可以化妆吗? / 哪些人不适合化妆? / 洗脸后可以马上化妆吗? / 常用化妆品如何保存? 134

● 不同场合的妆容怎样才能体现自己的个性? / 怎样才能快速地化好妆? 135

■ 脸型和发型最佳搭配 / 136



基础化妆(一)修眉 / 137

● 你属于哪种眉型? / 怎样根据自己的五官特点修整眉毛? 137

● 如何修正问题眉型? / 眉形会对妆容产生多大影响? / 修眉前要做什么准备工作? / 修眉的顺序是什么? 138

● 修眉有哪些注意事项? / 修眉的工具有哪些? / 怎样正确使用修眉工具? / 怎样选择修眉工具? 139



● 怎样保养修眉工具? / 怎样使用眉笔? / 怎样挑选眉笔和眉粉? / 怎样使用眉粉画眉? / 怎样挑选最适合你的眉色? / 眉毛太淡怎么办? 140

● 画眉有哪些禁忌? / 平时如何护理眉毛? / 文眉前后应注意什么? / 洗眉前后该如何护理眉毛? / 绣眉需要注意哪些问题? 141



基础化妆(二)底妆 / 142

● 什么样的底妆才算完美? / 化底妆的正确步骤是怎样的? / 打底必须的工具有哪些? 142

● 如何用粉底改善脸型? / 如何选用适合的粉底颜色? / 隔离霜有什么作用? / 怎样正确使用隔离霜? 143

● 怎样选择隔离霜? / 如何选择适合自己肤质的粉底液和粉底霜? / 怎样打粉底才正确? 144

● 怎样选择蜜粉? / 怎样使用遮瑕膏? / 怎样使用蜜粉定妆? / 怎样才能让底妆看起来粉嫩自然? 145



基础化妆(三)眼妆 / 146

● 你备好眼妆工具了吗? / 眼妆的步骤包括哪些? 146

● / 眼线有什么作用? / 画眼线的正确姿势是什么? / 怎样正确使用眼线液? / 如何选用眼线笔? / 怎样检查眼线? 147

● 眼影怎么画? 148

● 眼影色彩怎样和妆容搭配才和谐? / 怎样把眼睛画得更大? / 肌肤偏黑怎样挑选眼影? 149

● 单眼皮如何营造妩媚眼神? / 内双的眼睛该怎样使用眼影? / 怎样让单眼皮的眼睛看上去晶莹剔透? / 怎样画出干净清爽眼妆? 150

● 怎样把双眼皮画得更大更动人? / 怎样让眼睛更有神? / 怎样使眼皮看上去不那么肿? / 戴眼镜的人画眼影需要注意什么? 151

● 刷睫毛的正确方法是什么? / 怎样使用睫毛夹? / 修饰眼睫毛的步骤是什么? 152

●怎样选择睫毛膏的色彩? /怎样打造洋娃娃般的睫毛效果? /假睫毛该怎么选购? /怎样使用假睫毛? /烫睫毛需要注意哪些问题? /怎样让睫毛显得清新自然? 153



基础化妆(四)唇妆 /154

●唇妆必备工具有哪些? /唇膏之间有差异吗? /一定要用唇线笔吗? 154

●如何用唇线设计唇型? /怎样让唇线更自然? /不用唇线笔如何强化唇型? 155

●为什么要用唇刷? /如何使用唇刷? /如何选择唇刷? /如何使用唇彩、唇蜜? 156

●什么是涂唇彩的正确步骤和方法? /怎样挑选唇膏的颜色? /怎样打造温柔甜美的双唇? /唇膏渗出如何处理? /怎样延缓口红脱色? 157

●怎样使唇纹不那么明显? /怎样制作唇膜? /怎样保存唇妆工具? 158



基础化妆(五)腮红 /159

●腮红的作用? /怎样用阴影和高光解决脸型问题? 159

●打腮红的正确方法是什么? /腮红和眼影的色彩该怎样搭配? /如何用腮红美化脸型? 160

●腮红与口红如何搭配? /腮红为什么总是很刺眼? /不同肤色的腮红颜色应该怎样选择? 161



美肤化妆术 /162

●鼻影的正确画法是什么? 162

●怎样让下巴看起来更帅气? /怎样利用阴影让脸型美观? 163

●如何让高光更有效? /眼袋如何遮盖? /黑眼圈如何遮盖? 164

●如何解决粉刺印记? /起皮肌肤如何打底? /气色暗淡如何提亮? /怎样遮盖红血丝? /油性肌肤有何化妆要点? 165



妆容保持和补妆 /166

●为什么化好的妆会脱落呢? /什么样的肤质更容易脱妆? /怎样化底妆保持的时间更长? /怎么涂口红保持时间更长? 166

●使用防水口红有哪些利弊? /怎样防止睫毛膏造成“熊猫眼”? /为什么一定要补妆? /补妆的正确步骤是什么? 167

●补妆要用些什么工具? /一盒干粉可以解决所有问题吗? /吃完饭后该怎样补唇彩? /工作妆该怎样补救? /舞会妆该怎样补救? /在公众场合该怎样补妆? 168



卸妆须知 /169

●如何正确卸妆? /常用的卸妆产品有哪些? 169

●怎样选择适合自己的卸妆产品? /敏感性肌肤怎么选择卸妆产品? /怎样选择卸妆棉? /怎样使用卸妆油? /卸妆水可以代替洗面乳吗? /怎样使用卸妆湿巾? 170

●化淡妆时可以只用洗面乳卸妆吗? /眼部卸妆需要注意什么? /哪些地方是卸妆时容易被忽略的? /卸妆后还要注意什么? 171



美甲功课 /172

●什么样的指甲是健康美丽的? /修甲工具有哪些? /如何修剪打理指甲? /怎样让指甲焕发美丽光泽? 172

●怎样正确地涂指甲油? /洗甲水会伤害指甲吗? /怎样选择适合自己的指甲油颜色? 173

●在美甲店里做指甲护理要注意哪些问题? /你适合什么样的指甲彩绘? 174



衣着和配饰搭配技巧 /175

●耳环搭配有何原则? 175

●怎样根据脸型选择耳环? /怎样使项链和耳环搭配协调? 176

- 怎样选择适合自己的手链? 177
- 你适合什么样的腰带? / 怎样用腰带修饰身材? 178
- 丝巾有哪些用处? 179
- 百变丝巾系法 DIY/180
- 鞋子和裤装怎样搭配? 184
- 鞋子和裙装怎样搭配? 185
- 首饰和衣料搭配时应遵循什么原则? / 淑女型妆容如何搭配服饰? 186
- 可爱型妆容该如何搭配服饰? / 怎样实现原始风格的搭配? / 怎样打造清纯气质? 187
- 怎样借墨镜扮靓? / 成熟稳重的妆容如何搭配服饰? / 衣橱里该有哪些必备服装? 188
- 冬季服饰搭配示例? 189
- 约会时怎样打扮最甜美? / 夏季服饰搭配示例 190
- 测试: 你最适合什么风格的装扮? 191

PART 03

塑身指南 全方位修炼完美体态



量身定制塑身方案/194

- 完美体形是什么样的? / 你属于哪种体形? 194
- 你属于哪个塑身时期? 195

■ 健身器械基础课/196



塑身重点/197

- 影响乳房外形和大小的因素有哪些? / 你的乳房形状属于哪一种? / 什么样的乳房最具有美感? 197
- 你的胸围接近完美吗? / 如何利用胸罩塑形? / 如何利用最佳塑胸期? / 怎样保持乳房丰满? 198
- 哪些运动有塑胸效果? / 怎样选择安全有效的丰胸产品? / 怎样挑选丰胸内衣? 199
- 哪些食物有丰胸效果? / 什么样的腰最美? / 穿修身内衣能细腰吗? / 容易使腰变粗的坏习惯有哪些? / 什么样的臀形最美? 200

- 平时应如何美臀? / 臀部塑形有何饮食原则? 201
- 哪些习惯会破坏臀形? / 怎样按摩美化腿形? / 怎样使双腿紧致修长? 202



正确减肥/203

- 你超重了吗? / 你属于哪类肥胖? 203
- 最佳减肥途径有哪些? / 你的减肥方法健康吗? / 饮食减肥应注意什么? / 怎样才能把节食减肥坚持下去? / 怎样减少饥饿感? 204
- 吃低脂食品能减肥吗? / 节食减肥要注意哪些问题? / 为什么运动减肥没有效果? / 运动减肥的最佳时间是何时? / 为什么瑜伽减肥效果好? / 为什么气功可以减肥? 205
- 针灸减肥是怎么回事? / 减肥速度越快越好吗? / 什么是矫正盆骨减肥法? / 如何选择减肥保健品? 206
- 怎样判断你是水肿还是肥胖? / 中医减肥有何特点? / 消除水肿有哪些方法? 207
- 中医怎样认识肥胖症? / 中医里有哪些美体方法? / 常用针灸减肥穴位有哪些? / 中药中具有美体功能的药材有哪些? 208
- 常见瘦身药物成分介绍一览表 209

● 附录/210

精选塑身操/210

丰胸食谱/218

外科整形必读/220

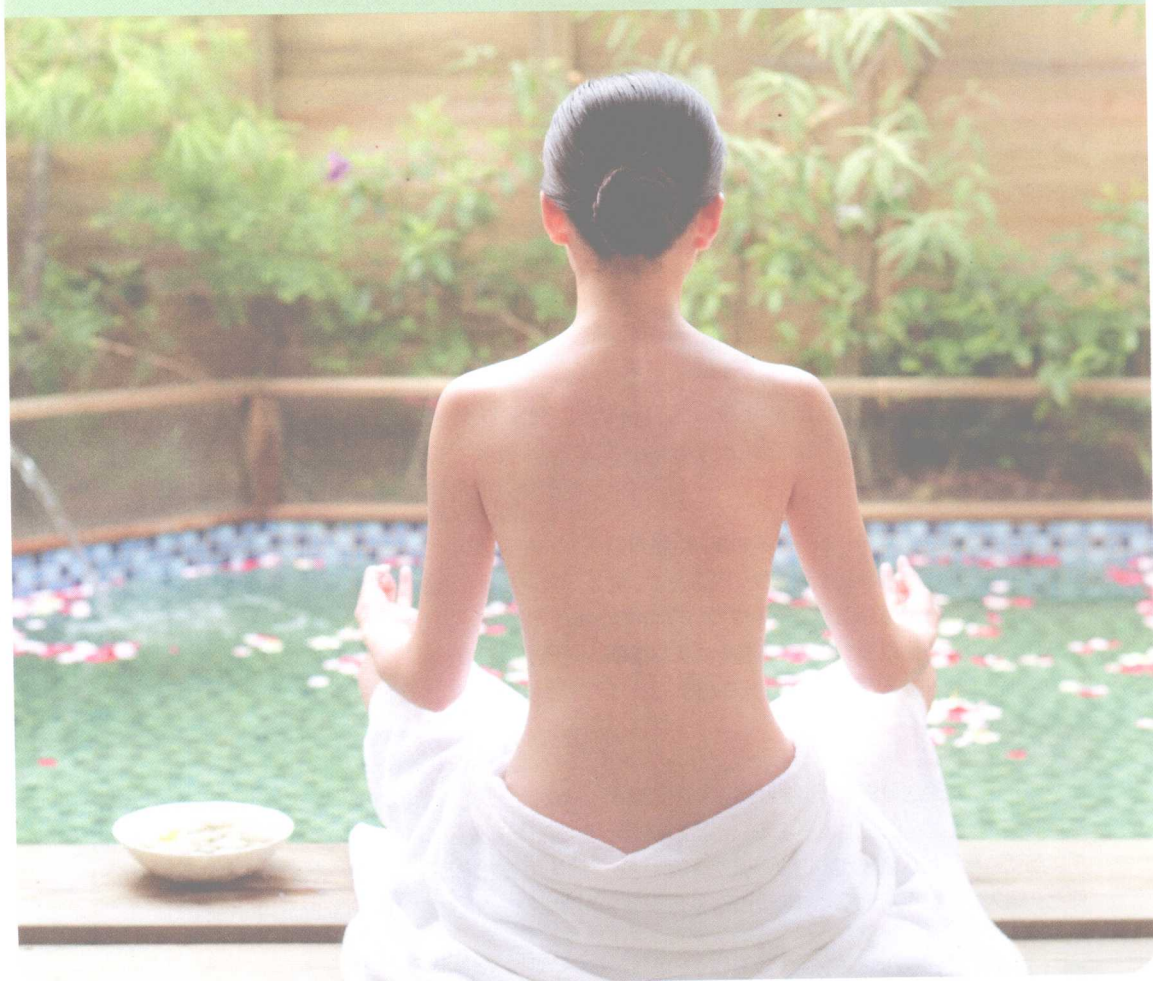
- 目前的身體整形術有哪些? / 吸脂術怎樣吸脂? / 哪些部位去脂適合用吸脂術? / 吸脂術最適合哪些人群? 220
- 吸脂術不適合哪些人群? / 吸脂手術前後有哪些注意事項? / 目前丰胸手術有哪些? 221
- 什麼是肌膚去除術? / 採取脂肪組織移植隆乳的辦法隆胸安全嗎? / 隆胸手術後可能發生的併發症有哪些? / 乳房下垂該如何矯正? / 目前流行的丰胸方法主要有哪些? 222
- 減肥可以和丰胸同時進行嗎? / 兩側乳房不均該如何矯正? 223



完全护肤

外部保养,呵护肌肤和秀发

护肤基础课 / 日常保养 · 深层清洁 / 日常保养 · 保湿 / 日常保养 · 防晒 / 日常保养 · 美白 / 定期保养 · 深层护肤 / 抗老化 / 战胜肌肤问题 / 非常状况 · 特别护肤 / 打造完美发质 / 呵护唇部肌肤 / 手部保养 / 身体肌肤保养



Part

[完全护肤] ——

外部保养, 呵护肌肤和秀发

护肤基础课



WANQUAN HUFU WAIBU BAUYANG HEHU JIFU HE XUFU



Q 肌肤如何才算健康美丽?

* **肌肤纹理细腻** 这是美肤的首要条件。肌肤纹理的粗细虽是天生的, 但如果不予以保养, 细腻也会变得粗糙。相反, 天生肌肤纹理粗糙的人只要后天细心呵护, 也会变细腻。

* **肌肤湿润** 不干不油, 皮脂能保持正常水分。

* **具有光泽和弹性** 光泽的肌肤和表层及真皮中所含的水分多寡有密切关系。尤其是当补给水分给表皮的角质层时, 能使肌肤恢复张力。

* **肤色近似象牙色** 当肌肤暴露在紫外线下时, 会因色素沉淀而变黑。虽然年轻时, 经过一段时期便能使肌肤恢复原来的颜色, 但当年龄增加时, 会愈来愈不容易复原。因此应尽量避免暴露于暴烈的阳光之下。



Q 你是哪种肤质?

根据水分与皮脂分泌状况, 把肌肤分为四大类, 即**中性、干性、油性和混合性**。除了以上分类, 还有敏感性肌肤、衰老性肌肤和问题性肌肤。

中 / 性 / 肌 / 肤

● 健康、组织紧密、平滑、不干也不油腻, 肌肤有润泽感、毛孔不明显, 触感幼嫩有弹性, 厚薄适中。洗脸后稍有紧绷感, 夏季油脂分泌较冬季少。这种类型肌肤比较少见, 不易脱妆。虽然会随着身体状况或季节变更而出现一些小问题, 但复原能力很好。

油 / 性 / 肌 / 肤

● 水分充足, 傍晚时分皮脂分泌更旺盛。夜晚皮脂分泌最旺盛, 早上醒来时脸上也是油油的。早上的妆中午以前就掉得乱七八糟。分泌过盛的皮脂会阻塞毛孔, 使毛孔粗大, 导致黑头粉刺或痘痘冒出来, 肤质厚硬。

干 / 性 / 肌 / 肤

● 细致透明、少光泽、有皱纹, 容易起红斑和血管破裂。由于缺乏油脂和水分, 角质层会因紧绷在一起而形成细纹。加上新陈代谢不佳, 容易造成肤质老旧, 角质层需很长时间才会剥落, 肌肤进而变得粗糙并产生粉粉的东西, 抚摸时会觉得粗糙, 但毛孔比较细。

混 / 合 / 性 / 肌 / 肤

● 水分少但皮脂多的类型。虽然眼角和嘴角特别干燥, 但在面部T形区, 即额头、鼻梁、下颌处有油光, 如果想去油而拼命洗脸的话, 只会让肌肤内部的水分越来越少。女性中有80%都是混合性肌肤。



Q 不同肤质各有什么日常保养原则?

① 干性肌肤

要特别注意保湿和滋润,预防因紫外线伤害而造成的皱纹、斑点,平时要注意防晒,少做夸张的表情,以免皱纹过早出现。

② 中性肌肤

只要按不同季节选择适合自己的护肤品,坚持基本的日常保养,同时注意防晒就可以了。

③ 油性肌肤

应该注意日常彻底清洁肌肤,加强去角质、敷面及收缩毛孔的特别护理,同时避免高热量、辛辣和油性的食物,多吃水果、蔬菜。

④ 敏感性肌肤

要避免使用刺激性护肤品,同时保证所处环境的清洁。

Q 肤质类型是一成不变的吗?

肌肤的大致类型通常不会轻易改变的,但肤质的状态是会随着各种内部和外部条件而改变的,首先随着季节的变化,肌肤保持水分的能力会有差别,年龄的增长也会使肌肤的滋润程度变化,原本肌肤比较油的人,有可能在年纪增加的同时,转变成为中性或者混合性肌肤,这时原本使用的去油脂的洗面乳很可能就不再适合了,因此,一定要根据肤质的具体状况来护肤。

Q 怎样判断自己的肌肤是不是敏感性肌肤?

如果你符合以下状况中的两种以上,就有可能是“敏感一族”了。

- 肌肤干燥、缺水。
- 肌肤容易发痒、泛红。
- 肌肤的角质层较薄,会看到皮下微血管浮现。
- 肌肤或心理上时常处于压力紧绷的状态。
- 擦护肤品、接触清洁剂、戴金属饰品、穿化学和成衣料的衣物时都很容易有过敏现象产生。

Q 你是敏感性肤质吗?



说到肌肤过敏,大家或多或少都有一些经验:在生理期觉得肌肤不适;吃错了东西出现肌肤红肿;换了一款护肤品却忽然长出了痘痘……然而,偶尔的过敏并不意味着你属于敏感性肤质,每个人

都有可能出现过敏,但并非每个人都是敏感性肤质。若是肌肤的保护力度不够,有时外来的护肤成分就会对肌肤造成直接伤害;但有时保护过度,会让肌肤一直处于高度紧张状态,一遇到外来情况,不分好坏便产生敏感反应。



Q 尝试新化妆品一定要进行过敏测试吗?

答案是肯定的,应该说每个人的肌肤都有过敏的可能,因此需要确定新的化妆品是否适合自己的肌肤,是否会引发肌肤的过敏反应。

*** 试验方法** 先用蒸馏水或生理盐水浸湿一块纱布,拧至半干,并折叠为4层约1平方厘米大小,将化妆品涂在纱布的一面,然后敷在前臂内侧或背部正常肌肤上,再盖上1.5平方厘米不透气的玻璃纸或塑料薄膜,以胶布固定。进行24~48小时的观察。

*** 结果判定** 如果测试处剧痒或灼痛,表明该化妆品对肌肤有刺激性,则为阳性反应,应及时将试验物去掉,用清水冲洗。若试验部位无任何症状,则为阴性反应,表明该化妆品对肌肤无刺激性,较为安全。若出现单纯红斑、瘙痒,则为弱阳性;出现红肿、丘疹则为中度阳性;出现显著红肿、丘疹及水疱则为强阳性;出现显著水疱甚至坏死,则为极强阳性。出现阳性反应除了要及时清洗、处理外,还应停用该化妆品。



Q 每天必做的护肤功课有哪些?

卸妆 可能你觉得自己没有化妆因此不需要卸妆,其实不然,即便只涂一层防晒霜,也同样容易阻塞毛孔,所以卸妆是必要的。

洗脸 洗脸之前应该把手先洗干净,然后用洗面乳洗脸,用手指按摩全脸,特别要注意鼻子的两旁,一定要冲洗干净。

保湿 洗脸后及时用爽肤水给肌肤补充水分,然后抹上乳液或乳霜,以锁住之前补充的水分。最好再加上一点点按摩,以促进肌肤的血液循环,最后涂上眼霜。

Q 什么会造成肌肤刺激?

热水、冷水、日晒、污染、刺激性成分、肥皂、太强的清洁剂,甚至只是刷洗的动作等,都可能刺激肌肤。

肌肤刺激发生时,不一定有刺痛的感觉,



美丽小贴士

- 早上应使用保护功能较强的日霜和隔离霜,晚上重在肌肤修护,宜使用能让肌肤放松并补充营养的晚霜。

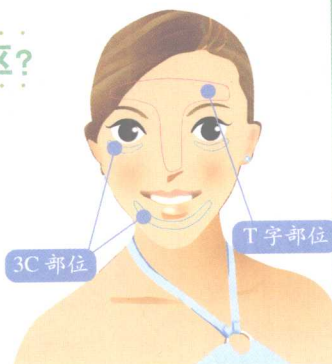
有时候肌肤的损害已经发生了，只是我们看不出来。因此避免刺激性物质非常重要，包括戒烟、防晒、不使用刺激性的保养品。

需要特别注意的是：有些刺激性的成分是有益于肌肤的，例如果酸、水杨酸、维生素A酸、防晒成分、抗氧化剂和部分防腐剂（可以保持产品稳定），这些物质对各种肤质都有益处，虽然有刺激肌肤的风险，大体上来说，还是利大于弊。



Q 脸部有哪些分区？

脸部肌肤可以划分为眼部、鼻部、额部、口部、下颌部和颊部几个部分。



◎混合性肌肤T字部位出油多，但3C部位干燥。

Q 肌肤保养最重要的步骤是什么？

彻底的清洁肌肤是肌肤保养最重要的步骤，也是一切护肤行为的基础。

Q 脸部基础护理有哪些？

Step.01 清洁

每天早、晚各一次的清洁工作，可以温和并彻底地卸除你脸上的化妆品、表面油脂及污垢。



Step.04 均衡营养

给肌肤补充必要的水分和养分，充分滋润肌肤，保持肌肤的柔润光滑。



Step.02 调理肌肤纹理

定期敷面可帮助剥除表面干燥细胞，使肌肤纹理光滑，呈现清新、光彩的容貌。



Step.03 爽肤

再次清洁肌肤，软化角质、平衡pH值，帮助收缩毛孔，增加肌肤的柔软感。



Step.05 保护

保护肌肤避免环境中有害物质的伤害，给予肌肤光滑、均匀的光彩。

