

润美人

北京《瑞丽》杂志社 编著



肌肤超水

打造恒润 DNA

不做干物女

瑞丽
BOOK

 中国轻工业出版社

瑞丽
BOOK

润美人

北京《瑞丽》杂志社 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

润美人/北京《瑞丽》杂志社编著.

—北京:中国轻工业出版社,2009.6(瑞丽BOOK)

ISBN 978-7-5019-6990-6

I.润… II.北… III.①女性—美容—基本知识②女性—
修养—基本知识 IV.TS974.1 B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第083878号

责任编辑:贺司虹

策划编辑:潘咏

责任终审:朱骏

封面设计:袁鸿雁

版式设计:袁鸿雁

责任监印:鄂建辉

责任校对:李文雅 王景

出版发行:中国轻工业出版社(北京市东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2009年6月第1版第1次印刷

开本:180×111 1/32

印张:4

字数:168千字

书号:ISBN 978-7-5019-6990-6

定价:18.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729

传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:010-85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

wap网址:<http://wap.rayli.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn raylibook@bodasunshine.com

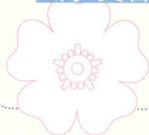
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90074S2X101ZBW

Contents

004 前言

Part 1 润 美容



- 006 水润第一步: 补水
- 022 水润第二步: 提升
- 032 打造润肌的功臣
- 056 用银色画出水润肌肤

Part 2 润 美食

- 062 坚果的神秘力量
- 066 美丽肌肤吃出来
- 072 春日醋意酸酸女
- 078 健康的液态夏天
- 086 冬日排毒美食



Part 3 润 生活

- 094 草本女孩更健康
- 100 用睡眠赶走肌肤问题
- 106 哭出你的健康生活
- 113 发自内心润起来
- 118 放大幸福的心理触觉



恒润DNA总结

- 124 轻薄闪亮素颜肌
- 125 从细节完善自己



润

前言

夸奖女人大都会用到“水润”这个词。曾经有人赞美女人时把不同风格的女人比喻成各种液态的饮品，有茶、有酒还有汤。贾宝玉也说女人都是水做的。什么是水？晶莹、剔透、温柔、广阔……而这些也正是一个女人所应该具有的本质。

如今外在的环境污染和内在的生活压力往往让女人们失去本该拥有的水润本质，皮肤在干燥的空气和电脑的辐射下变得黯淡粗糙，失去了原有的光泽；脾气也在日积月累的工作和生活的双重压力下变得十分急躁，让人不敢接近。

要想改变现状只有内外兼修，才能恢复水润境界，让每一个女孩子成为润美人！温润如玉的感觉会令女孩更完美，水当当的肌肤总是能够助你得到所有人的爱；水润性格也让你成为身边人的瞩目焦点。

如何更加水灵，不做干物女，现在立即行动！拿起这本书，从外在的肌肤补水到内在的修炼水润性格，关注你的水润程度，随时提示你保持住水润感觉。而且随手本的袖珍尺寸更加方便你的阅读，可以装在包包里，随时随地地看！



Part 1

润 * 美容



想获得水当当的肌肤和
妆容要认真地下工夫

▶▶▶ 005

The First Step

润美人基础养成

水润第一步：补水

做个润美人，首先要从肌肤开始，肌肤呈现的效果最直观反映你是否够润，不管你是什么样的肌肤，补水都是必不可少的第一步护理。

Water Replenishing 来自补水前线的美容秘诀

一到了温度湿度都降低的秋冬季节，干燥的状况立即敲响了肌肤的警钟，缺水干燥的肌肤问题不可小觑，置之不理的话将会引发粗糙、黯沉甚至老化！Check你的日常保湿习惯，留住100%的滋润，变身秋冬水润达人。

警惕肌肤沙漠化

紫外线、残留的污垢、过度清洁，你所忽视的日常细节其实都在慢慢吞噬着肌肤的水分，现在就来Check你的肌肤干燥危机指数。

NG 涂太多保养品好麻烦
不如直接涂精华吧

化妆水、精华素、保湿霜、防晒霜，一层层涂到脸上感觉好麻烦，既然精华的保湿时间最持久，那就舍弃其他保养品，洗脸后直接涂层精华好了。

OK: 保湿化妆水、精华、乳液或乳霜的保养三步骤环环相扣，一步都不可省略，精华唯有在肌肤水分充足的情况下才能发挥作用、延长效果，而且涂后务必要使用乳霜才能起到锁水作用。



NG 难得今天有空敷面膜
那就多敷一会儿吧

好不容易有空敷个面膜，我要好好宝贝我的肌肤，多敷一会儿，让营养和水分渗入肌肤。

OK: 一般面膜的敷涂时间都不应该超过15分钟，一旦面膜纸变干，反而会吸走肌肤内的水分，越敷越干。

NG

防晒在夏天才最重要 秋冬不用特别在意

在夏天使用的防晒产品到了秋冬统统放在一边，只在出游时才拿出来使用一下。

OK: 紫外线会激活黑色素，并使肌肤水分蒸发，秋冬季节也要涂抹防晒产品。



NG

我是香香公主，香水直接 喷在肌肤上

香水是我的无声语言，每天出门前都一定要喷一喷，我最喜欢喷在脖子和耳际位置，与人擦肩而过，馨香四溢，感觉 Wonderful。

OK: 不应该将香水喷在脖子和耳际，因为香水挥发时其中的酒精成分会带走肌肤的水分，如果外出晒到太阳，还容易引起肤色不均。可以将香水喷在空气中，然后置身其中感染香氛。

NG

躺在床上玩电脑真放松 然后甜甜进入梦乡

每天晚上都会在网上看最新的电影、电视和小说，洗完澡后躺在床上看片子，感觉真放松，看着看着就直接进入了梦乡。

OK: 保养皮肤后坐在电脑前，辐射会给肌肤带来很大伤害，应该再次洗脸后睡觉，否则就好比没卸妆就睡觉一样容易引起肌肤干燥。

你的肌肤需要几级护理？

肌肤状况不断变化，你当下的肌肤是完美水润还是迫切需要120急救呢？通过简单测试，就可判断你的肌肤需要几级护理。

三级护理

★基本描述：

1. 肌肤看起来细腻饱满，摸起来水润光滑。
2. 无明显缺水纹和细纹。
3. 肌肤整体状态十分健康，不易敏感。

★护理要点：你的肌肤基本处于健康水润状态，最基本的三级护理就OK了。

二级护理

★基本描述：

1. 刚洗完脸时有紧绷感，摸起来略微干燥。
2. 眼角嘴角有缺水纹，使用保湿面膜时会产生轻微刺痛感。
3. 肌肤整体状态亚健康，表现为偏干燥或油水不平衡。

★护理要点：你的肌肤除了日常护理外还应该得到更多呵护，周护理更要加强，应急护理也不能忽略。

一级特护

★基本描述：

1. 肌肤非常干燥，摸起来干涩不平滑。
2. 缺水纹明显，有的发展成细纹，甚至中度皱纹。
3. 肌肤处于保湿不足状态，易过敏、脱皮及起皮屑。

★护理要点：一级特护就是专为你准备的，从改变日常习惯开始，重新建立完整的美肌水润计划，让肌肤喝饱水并完全变个样。

干燥季6大水润魔法

眼角干燥怎么办? 怎样的精华液适合我? 保湿面膜该选哪款? 再多问题也不怕, 挥动水润魔法棒, 所有难题逐个击破、全部解决。

1 眼唇保湿法

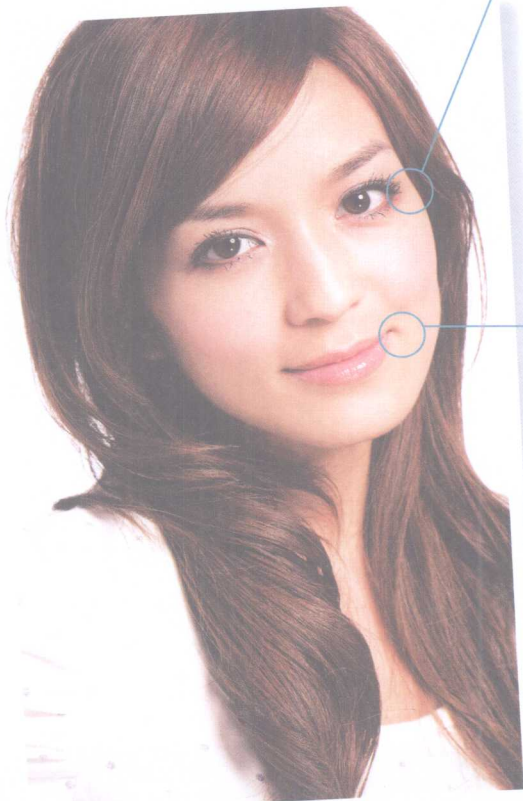
眼部和唇部是干燥来袭的前哨站, 赶快照镜子检查一下你的保湿功课做得怎么样。

EYES 眼部

眼部的皮肤是面部最薄的, 且皮脂的自然分泌最少, 可正是这样一个细腻敏感的部位却承担着全脸最丰富的表情工作——成年人一天眨眼一般在1万次左右。这样一来, 干燥在所难免, 专门针对眼部的轻柔呵护尤其重要。

LIPS 唇部

唇部也是一样的道理, 既要承担说话的功能又要负责进食, 不少MM还有舔嘴唇的坏习惯, 久而久之, 不仅仅是干燥的冬天, 其他季节里嘴唇也很容易干燥起皮, 一定要好好照顾, 悉心呵护, 才能Keep水润感觉。



注重眼部的日常护理&周期护理



STEP1 给眼部打底



在涂抹眼霜前先使用眼部精华打底，这是强效润眼法。眼下和眼角要加强涂抹，面积大些才更有效。



STEP2 眼贴膜护理



要养成每周敷两次眼贴膜的护理习惯。选择适合自己眼形的眼贴膜，可先问柜台要Sample试用。

注重唇部的日常护理&周期护理



STEP1 润唇膏不可少



带防晒指数的润唇膏将滋润和防晒二合一。

STEP2 保鲜膜特护



到了周末，不用上妆涂唇膏，让嘴唇放松一下，来个特别护理。厚厚涂上润唇膏，再在双唇和唇角涂一层凝露状的保湿霜，最后用保鲜膜覆盖，10分钟后清洗就OK了。



2 神奇喷雾用法

喷雾是最方便的保养品，不过要注意使用步骤，免得越喷越干。



STEP1 喷涂喷雾时 不要离得过近



喷头与面部的距离以15~20厘米为宜，均匀地喷于面部及颈部，好好地享受这个喷涂过程。



① 芙丽芳丝舒润喷雾，天然植物萃取精华的滋润功能，充分保证了脸部的防御机能，可给肌肤补充养料。

② 倩碧水嫩保湿喷雾，能舒缓镇定缺水干燥的肌肤！日间使用保湿喷雾，能够快速方便地为肌肤注入大量水分。



STEP2 喷涂喷雾 后记得吸去水分



等待20秒钟左右，以柔软面纸轻轻吸去多余水分，避免水分的过多蒸发。

3 乳液防护法

在日间选择一款滋润的防护乳液，全面抵御外界的紫外线和污染。

- ① 水芝澳绿茶面霜。
- ② sisley全能乳液。
- ③ est日间防护乳。

Tips

干燥季特别推荐使用带防晒指数的保湿乳液，防晒保湿二合一，晒不黑才会更白皙更水润。



4 精华液、晚霜强强联手

精华液和晚霜绝对是对抗干燥的高手，先了解具体的保湿需求和干燥状况，再选择最适合的产品。

FOREHEAD 额头

额头的肌肤一旦缺水，容易形成横向缺水纹，尤其是本身有表情纹的MM，更易加深。涂抹精华液时要注意纵向涂抹。

CHEEK 脸颊

脸颊部位水盈饱满是让人看起来年轻的秘诀之一，所以丰润的保湿产品是最佳选择。

MANDIBLE 下颌

下颌部位是痘痘的易发区，油脂分泌比较旺盛，可用清爽型精华液或面霜。



精华液

集中的保湿成分
给予肌肤更持久
高效的润泽

→ 兰蔻水分缘舒
悦精华露。



在夜间的黄金
护肤时段为肌
肤提供集中的
修护滋养

晚霜

→ 雅诗兰黛特
润修护露。



5 面膜急救队

贪靓的MM一定要学会利用面膜的超级魔力，为自己的水润加分。



Tips

小窍门

将剩余的精华液涂抹在颈部，照顾容易忽略的部位。

← 娇兰水合青春还原菁华面膜贴。

← 适合脸形的织布式面膜。织布式面膜使用超方便，要注意选择适合自己脸形的品牌，以免面膜不贴脸，营养成分不能充分吸收。

保湿面膜2ways大比拼 织布式面膜

VS

水洗式面膜

→ 水洗式面膜加强涂抹干燥部位。水洗式面膜可根据肌肤状况加强涂抹干燥部位，厚厚敷一层，水分完全渗入肌肤里层，除了脸部，脖子、身体也可以敷。

→ AQUA 雅呵雅 温感舒肤面膜



Tips

特别注意

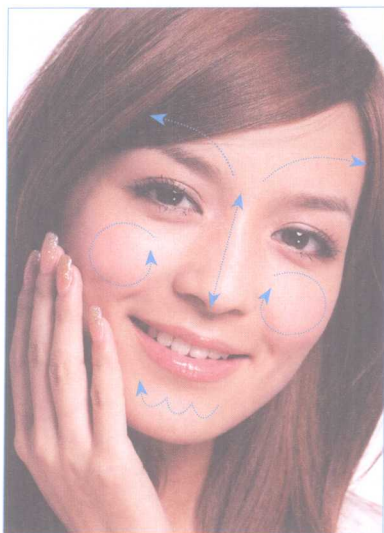
同织布式面膜一样，要在规定时间内卸掉面膜，否则不但不能保湿，还会吸收肌肤原有的水分。



← 在指尖上挤出适量的面膜。

6 高效化妆水登场，给肌肤加一道营养大餐

多个品牌都推出了高机能化妆水，化妆水的二次清洁作用被弱化，保湿、滋润、营养，甚至更多的护肤功能都被强化，适合干燥季节使用。



↑按照图示的方向涂抹化妆水。



STEP1 使用量要足够



在化妆绵上倒上充足的化妆水，沿着肌肤纹理涂抹。

STEP2 宝贝眼部肌肤



把化妆绵覆盖在眼部停留5秒左右，加强滋润。



STEP3 呵护干燥两颊



容易干燥的两颊部位在涂抹化妆水之后，再湿敷一遍。



STEP4 拍打帮助吸收



用双手轻轻拍打肌肤，帮助肌肤吸收化妆水。



Debugging

水润骤升绝招

化妆水的玄机究竟在哪里，能让我们如此追捧，使它成为肌肤日常保养的必需品？现在，我们就破译化妆水的魔法，让肌肤呈现水润、透明的理想状态，开始安全、有效的护肤旅程。

误区1 化妆水步骤可有可无

洁面后肌肤的吸收力最好，所以省去涂抹化妆水，直接涂抹面霜。

专家纠错

清洁、调理（化妆水）、保湿三步骤环环相扣，缺一不可，是创造美丽肌肤最基本的要素。化妆水能杀菌并调理肌肤的pH值，调理自来水（硬水）对肌肤累积性的伤害，并再次清除残余的油垢、彩妆和自来水中的金属与氯化物。所以，化妆水不只是一瓶水，它能给肌肤重新做一个健康柔和的调理，帮助后续保养成分的有效吸收。



不同功效化妆水大公开

★保湿化妆水

多为中性或安全的弱酸性，主要成分是保湿因子，目的在于维护角质层的湿润程度。

➡香奈儿润泽爽肤水，凝胶质地，在接触肌肤的瞬间转化成清新的水质地。



★青春痘专用化妆水

添加了去除异常角质剂、干燥脱皮剂及消炎镇定剂，如水杨酸(salicylic acid)等及较温和的植物成分。

➡雅诗兰黛细致焕采化妆水，能温和控制油性区域油脂分泌并镇定肌肤。



★收敛化妆水

能暂时性抑制油脂排出并收缩毛孔。其功效在于使毛孔口的蛋白质稍微凝固，达到收敛毛孔的作用。主要成分为阳离子收敛剂。

➡资生堂茛菪收敛化妆水，可防止因外在环境造成的肌肤粗糙。



★美白化妆水

成分必须为水溶性的，如维生素C、甘草及果酸，目的在于代谢老化角质，使后续美白产品更易渗透。

➡碧欧泉透白晶纯爽肤水，可使肌肤有效净化、排毒，促进肌肤细胞循环。



误区2 使用喷雾化妆水更有效

喷雾化妆水可直接将细密的水喷在脸上每一个细小部位，省时又省力。

专家纠错

没有这种说法。有没有效要看成分，以及这些成分对自己是否适合。若喷雾中额外添加了保湿因子，如多元醇、玻尿酸或神经酪氨酸等，可将它均匀喷于脸部后以手指轻弹按摩，然后再使用眼霜、精华液及保湿品。但若喷雾仅含矿泉水成分，则应把它定位为清新舒缓水而非化妆水，可用来镇定、缓解肌肤在某个时刻受到的压力，改善干涩泛红和燥热的情况。

→薇姿润泉舒缓喷雾，富含17种矿物质和13种微量元素，日间喷于面部可立即舒缓皮肤，补充水分。喷雾后，保持片刻轻轻按干。



正确的喷雾使用方法



STEP1 吸去油污



先用吸油面纸吸去多余的皮脂和污垢，再使用少量喷雾。

STEP2 按摩



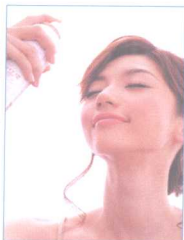
然后用手指像弹钢琴般在肌肤上进行“弹指按摩”。



STEP3 重复按摩



再喷一次喷雾于脸部，重复前面的动作，帮助喷雾被肌肤完全吸收。



STEP4 涂保湿品



建议之后立即涂抹些许保湿品，这样柔润的效果会特别明显。



Tips

对于欲补妆的皮肤，可用面巾纸盖住眼部（彩妆），将喷雾均匀喷于肌肤上。再用面巾纸按干，然后补妆，这样，妆效会特别清新。



误区3 高机能化妆水更有效

高机能的名字听起来很有科技感,相信它的效果比一般化妆水要显著吧。

专家纠错

高机能化妆水不见得适合每个人,它对极干燥衰老的肌肤能有不错的效果,但对年轻肌肤来说,使用一般化妆水已足够,否则高机能成分不仅是一种浪费也看不出明显效果。

其实,所有的化妆水都是从保湿化妆水延伸出来的,差别只不过是有的化妆水在其中另外添加了一些机能性的成分或其渗透力较强而已。高机能化妆水通常含有较昂贵的生化保湿因子,如玻尿酸、黏多糖类、胶原蛋白、氨基酸、多肽类等,不但具有优质的保湿效果,还具有修复及抗老化等保养功效。

温馨提示

对于从未使用过高机能护肤品或皮肤状况较差的人来说,开始使用时可能会有些微刺痛的感觉,这是可以接受的反应,但这种现象若持续三天以上或出现小疹子,则应停用并看医生。

★“高机能”化妆水的神奇魔法

A.质地格外地浓稠,滋润效果十分明显。

B.肌肤感觉疲劳时,能起到迅速改善干纹和倦怠感的效果。

C.凝胶质地,能轻松将养分顺利导入肌肤,提升细胞含水量,吸收力超群。

►雅诗兰黛鲜活营养精华水,蕴藏多种维生素、矿物质、强效抗氧化成分,可为肌肤过滤毒素,并注入源源不断的鲜活能量。

