



护肤疑难——击破
四季困扰针对解决
全面护肤详细课程
美颜护肤产品详解
自制健康天然面膜

百变物语

美颜护肤完全指南

摩天文传 / 编著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



百变物语

美颜护肤完全指南

摩天文传 / 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

百变物语. 美颜护肤完全指南 / 摩天文传编著. —
北京 : 人民邮电出版社, 2019. 3
ISBN 978-7-115-50790-7

I. ①百… II. ①摩… III. ①美容—基本知识②皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第026055号

内 容 提 要

本书是专为零基础的初学者策划编写的美颜护肤图书, 书中通过对普遍的肌肤难题、四季护肤策略等基础知识的介绍, 让读者对皮肤护理有一定的了解, 然后针对不同功效的各类产品分别进行了一一讲解和应用说明。本书提供了近百个案例详细步骤教学以及相关作品展示, 非常值得初学者深入学习。

本书适合所有女性阅读。

◆ 编 著 摩天文传

责任编辑 李天骄

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11

2019 年 3 月第 1 版

字数: 348 千字

2019 年 3 月北京第 1 次印刷

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

前言

护肤新时代

日新月异的科技将人们带入了前所未有的抗衰新时期。对于护肤而言，这是好时代，也是坏时代。人们享受着最好的产品，为肌肤保鲜。与此同时，面对五花八门的新产品，在选择上稍有不慎，又可能陷入肌肤问题中，会令肌肤变得脆弱。

护肤知识、技巧大公开

从广大爱美女性的实际需求出发，我们推出了本书。本书收集了全面而实用的护肤知识、技巧并加以整理，从护肤常识、四季护肤技巧、护肤产品知识等几方面入手，对日常的护肤进行了全方位的解读。同时，本书还提供了多种简易实用的自制面膜方案，让每位爱美女性都能寻找到最适合自己的那一款。一书在手，击退日常护肤的各种疑难问题，做自己美丽肌肤的坚强卫士。正确护肤，就在日常的点点滴滴之中。

健康的肌肤即美丽年轻

每个人的皮肤从出生开始就走在了不可逆的衰老的路上，抗衰是一定程度上的“逆天而行”，其中的难度也就不言而喻了。要想最大限度地延缓衰老，我们最需要的，不是只盯着面部皮肤来回折腾，而是要健康地生活，保持良好的心态，再配合适当的健身，这样才能由内而外散发年轻光彩。

资深时尚美容研究机构倾力奉献

本书由摩天文传策划制作。摩天文传拥有众多资深时尚编辑、专业化妆师、摄影师、模特和设计师，并拥有独立的摄影棚以及全套灯光、摄影设备，常年为国内众多时尚杂志打造美容专栏，是国内较有影响力的女性美容时尚图书创作团队之一。本书旨在为广大爱美女性提供实用的护肤知识和技巧。在变美的路上，少走弯路就是对皮肤最好的保护。

CONTENTS

目录

Chapter 1 第1章

逐一攻破肌肤难题



温和地清洁肌肤	10
攻破黑眼圈难题	12
周末护肤保养攻略	16
刘海下的肌肤的护理方法	20
应对换季三种问题肌肤的护肤方法	24
肌肤也要抗糖化	28
肌肤深层滋养	31
分清肌肤“真伪敏感”	34
挥别螺纹颈	36
扫除“后青春期”的肌肤障碍	40



Chapter 2 第2章

四季护肤的不同对策

春季洁面工具和产品	46
春季早期肌肤美容法	48
夏日防晒法	52
舒缓晒后肌肤的方法	56
秋季缺水或缺油肌肤护理法	60
击退秋季脸部暗沉问题	66
把握秋季黄金修复期	72
冬季肌肤保湿工作	78
为冬季肌肤防寒	82
提高冬季肌肤吸收能力的保养法	86



Chapter 3 第3章

开启全方位护肤课程

问题肌肤的修正	92
提高肌肤吸收力	96
远离经济不适用的护肤品	100

Chapter 4 第4章

美颜护肤产品的妙用



美容小失误补救法	106
挖掘护肤品的剩余价值	110
冬季保养品入夏翻新	112
即抛型保养品的可持续大改造	116
美颜护肤小工具	120



Chapter 5 第5章

揭开美容产品的内幕

公开美肤保养品包装的“秘密”	126
揭开护肤品试用装的真相	130
别让化妆品伤害你的肌肤	134
你该了解的美容小仪器	138
那些关于“水”的说法	144

Chapter 6 第6章

自制健康天然美肤面膜



小黄瓜舒缓美白面膜	150
西瓜晒后修复美白面膜	151
香蕉祛色斑滋养面膜	152
圣女果去肤浊美白面膜	153
苹果泥抗氧化美白面膜	154
嫩苦瓜润燥美白面膜	155
玉竹净肤美白面膜	156
茉莉花祛色沉嫩白面膜	157
薰衣草润泽补水面膜	158
金盏菊净化肤色深层面膜	159
黑芝麻深层滋润美白面膜	160
红豆泥祛痘养颜润白面膜	161
绿豆控痘抗发炎舒缓面膜	162
黑豆活血控斑美白面膜	163
黑米嫩滑滋养美白面膜	164
荞麦美白抗皱深层面膜	165
纯牛奶补水抗干燥面膜	166
豆乳赋活保湿美白面膜	167
酸奶毛孔收敛美白面膜	168
羊奶深度修复润白面膜	169
奶酪精华亮白滋润面膜	170
白砂糖去死皮焕肤面膜	171
维生素 C 斑点可逆美白面膜	172
维生素 C 控油美白嫩肤面膜	173
维生素 E 平纹除皱美白面膜	174
维生素 E 美白抗氧化面膜	175



百变物语

美颜护肤完全指南

摩天文传 / 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

百变物语. 美颜护肤完全指南 / 摩天文传编著. —
北京: 人民邮电出版社, 2019.3
ISBN 978-7-115-50790-7

I. ①百… II. ①摩… III. ①美容—基本知识②皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第026055号

内 容 提 要

本书是专为零基础的初学者策划编写的美颜护肤图书, 书中通过对普遍的肌肤难题、四季护肤策略等基础知识的介绍, 让读者对皮肤护理有一定的了解, 然后针对不同功效的各类产品分别进行了一一讲解和应用说明。本书提供了近百个案列详细步骤教学以及相关作品展示, 非常值得初学者深入学习。

本书适合所有女性阅读。

-
- ◆ 编 著 摩天文传
责任编辑 李天骄
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11 2019年3月第1版
字数: 348千字 2019年3月北京第1次印刷
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

前言

护肤新时代

日新月异的科技将人们带入了前所未有的抗衰新时期。对于护肤而言，这是好时代，也是坏时代。人们享受着最好的产品，为肌肤保鲜。与此同时，面对五花八门的新产品，在选择上稍有不慎，又可能陷入肌肤问题中，会令肌肤变得脆弱。

护肤知识、技巧大公开

从广大爱美女性的实际需求出发，我们推出了本书。本书收集了全面而实用的护肤知识、技巧并加以整理，从护肤常识、四季护肤技巧、护肤产品知识等几方面入手，对日常的护肤进行了全方位的解读。同时，本书还提供了多种简易实用的自制面膜方案，让每位爱美女性都能寻找到最适合自己的那一款。一书在手，击退日常护肤的各种疑难问题，做自己美丽肌肤的坚强卫士。正确护肤，就在日常的点点滴滴之中。

健康的肌肤即美丽年轻

每个人的皮肤从出生开始就走在了不可逆的衰老的路上，抗衰是一定程度上的“逆天而行”，其中的难度也就不言而喻了。要想最大限度地延缓衰老，我们最需要的，不是只盯着面部皮肤来回折腾，而是要健康地生活，保持良好的心态，再配合适当的健身，这样才能由内而外散发年轻光彩。

资深时尚美容研究机构倾力奉献

本书由摩天文传策划制作。摩天文传拥有众多资深时尚编辑、专业化妆师、摄影师、模特和设计师，并拥有独立的摄影棚以及全套灯光、摄影设备，常年为国内众多时尚杂志打造美容专栏，是国内较有影响力的女性美容时尚图书创作团队之一。本书旨在为广大爱美女性提供实用的护肤知识和技巧。在变美的路上，少走弯路就是对皮肤最好的保护。

CONTENTS

目录

Chapter 1 第1章 逐一攻破肌肤难题



温和地清洁肌肤	10
攻破黑眼圈难题	12
周末护肤保养攻略	16
刘海下的肌肤的护理方法	20
应对换季三种问题肌肤的护肤方法	24
肌肤也要抗糖化	28
肌肤深层滋养	31
分清肌肤“真伪敏感”	34
挥别螺纹颈	36
扫除“后青春期”的肌肤障碍	40



Chapter 2 第2章

四季护肤的不同对策

春季洁面工具和产品	46
春季早期肌肤美容法	48
夏日防晒法	52
舒缓晒后肌肤的方法	56
秋季缺水或缺油肌肤护理法	60
击退秋季脸部暗沉问题	66
把握秋季黄金修复期	72
冬季肌肤保湿工作	78
为冬季肌肤防寒	82
提高冬季肌肤吸收能力的保养法	86

Chapter 3 第3章

开启全方位护肤课程



问题肌肤的修正	92
提高肌肤吸收力	96
远离经济不适用的护肤品	100

Chapter 4 第4章

美颜护肤产品的妙用



美容小失误补救法	106
挖掘护肤品的剩余价值	110
冬季保养品入夏翻新	112
即抛型保养品的可持续大改造	116
美颜护肤小工具	120



Chapter 5 第5章

揭开美容产品的内幕

公开美肤保养品包装的“秘密”	126
揭开护肤品试用装的真相	130
别让化妆品伤害你的肌肤	134
你该了解的美容小仪器	138
那些关于“水”的说法	144

Chapter 6 第6章

自制健康天然美肤面膜



小黄瓜舒缓美白面膜	150
西瓜晒后修复美白面膜	151
香蕉祛色斑滋养面膜	152
圣女果去肤浊美白面膜	153
苹果泥抗氧化美白面膜	154
嫩苦瓜润燥美白面膜	155
玉竹净肤美白面膜	156
茉莉花祛色沉嫩白面膜	157
薰衣草润泽补水面膜	158
金盏菊净化肤色深层面膜	159
黑芝麻深层滋润美白面膜	160
红豆泥祛痘养颜润白面膜	161
绿豆控痘抗炎舒缓面膜	162
黑豆活血控斑美白面膜	163
黑米嫩滑滋养美白面膜	164
荞麦美白抗皱深层面膜	165
纯牛奶补水抗干燥面膜	166
豆乳赋活保湿美白面膜	167
酸奶毛孔收敛美白面膜	168
羊奶深度修复润白面膜	169
奶酪精华亮白滋润面膜	170
白砂糖去死皮焕肤面膜	171
维生素 C 斑点可逆美白面膜	172
维生素 C 控油美白嫩肤面膜	173
维生素 E 平纹除皱美白面膜	174
维生素 E 美白抗氧化面膜	175

Chapter 1



第 1 章 逐一攻破肌肤难题

护肤是每个女性都要面对的基本课题，保持肌肤的白皙、水嫩、饱满、光滑、无瑕需要全方位的呵护。面对肌肤问题，我们需要有针对性地去解决，而了解最基础的护肤常识，则是我们呵护肌肤的第一步。

