

ZI WO HU FU FA

ZI WO HU FU FA

ZI WO HU FU FA

- 护肤品配置方案
- 早晚5分钟护理
- 每周45分钟护理
- 季节性护理

千禧年

美女手册丛书



陆 嵘 编著

自我护肤法

中国纺织大学出版社

千禧年美女手册丛书

自我护肤法

陆 嵘 编著

中国纺织大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我护肤法 / 陆嵘编著. — 上海: 中国纺织大学出版社, 1999.10

ISBN 7-81038-251-9

I. 自… II. 陆… III. 皮肤 - 护理 - 方法
IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48785 号

责任编辑: 杜亚玲

版式设计: 周 新

封面设计: 周 新

摄 影: 黄晓昭

模 特: 张 欣

自我护肤法

陆 嵘 编著

中国纺织大学出版社出版

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码: 200051)

新华书店上海发行所发行 中国纺织大学印刷厂印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 3 字数: 8 万

2001 年 10 月第 1 版第 6 次印刷

印数: 16 001 ~ 20 000

ISBN 7 - 81038 - 251 - 9/J · 36

定价: 12.00 元

也许，囊中羞涩的你无法定期去美容院做专业美容护理：

也许，忙碌的你无法抽出较多的时间让美容师去顾暇你的容颜：

也许，你对一些美容院的护肤用品还存有一些疑虑：

也许，……

不管你是不是天生丽质，后天的保养和护理是你留驻青春、美丽容颜、延缓衰老的最佳途径。如果你有很多“也许”的理由而不能去美容院做专业的美容护理，但为了你美丽的容颜，那么就最好设法学会自己在家亲手做一些简单有效的皮肤护理保养。

本书正是针对以上也许，教会读者朋友：根据自己的皮肤特点选择适宜的护肤用品，进行日常、周期性皮肤护理的步骤、手法，季节性皮肤护理的重点和步骤，特殊皮肤的护理方法及护肤中应注意的问题等。

本书由中国纺织大学美容专业老师集多年的教学经验编撰而成。相信看过本书的女性朋友定能从中受益匪浅。



日常护理

① 日常护肤用品配置方案 5

日常护肤用其种类	5
每天所需的护肤产品	6
洁肤品的类型及适用范围	6
化妆水的品种及适用范围	9
润肤品的种类及适用范围	13
护肤品的选择	16

② 早晚 5 分钟基本护理 21

清洁皮肤	21
调整皮肤	28
滋润皮肤	29
关于眼霜	32



周期护理

① 每周 45 分钟特别护理 35

45 分钟特别护理内容	35
45 分钟特别护理各步骤	36
○ 清洁皮肤	
○ 爽肤水擦拭	
○ 蒸气蒸脸	
○ 去除死皮	
○ 自我按摩	
○ 敷面	
○ 化妆水调整皮肤	
○ 上眼霜及润肤品	

② 季节性护理 50

春季皮肤护理	50
夏季皮肤护理	53
秋季皮肤护理	59
冬季皮肤护理	64



① 脸部以外皮肤的保养 69

手——你的第二张脸 69

○ 手的清洁

○ 深层滋养与保护

○ 健康的指甲

○ 厨房里的护手妙法

足部护理——举“足”轻重 72

四肢——让你健美迷人 74

身体——享受沐浴时分 76

② 多余的毛发 77

认识毛发 77

常用的脱毛方法 77

③ 减肥瘦身 80

减肥的误区 80

健康减肥 81

改变生活习惯是最为适宜的减肥方法 82

④ 美丽离不开健康 87

健康心理使你美丽 87

“吃出”美丽 89



第一部分

日常护理



皮肤的健康美丽离不开每日的护理、保养，在这里，你将了解到每日护理所需的用品、步骤以及一些基本知识。

日常护肤用具种类 RICHANG HUFU YONGJU ZHONGLEI

○ 毛巾或头带

毛巾长80cm以上，宽35cm，以能包住头发为准。

○ 纸巾

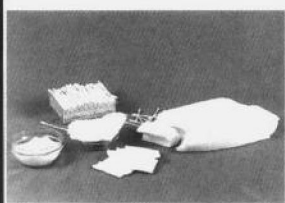
最好准备盒装纸巾，取用方便。

○ 棉花棒

选购两端都有棉花的，而不是单侧棉签。

○ 化妆棉

长6cm，宽5cm，厚0.4~0.5cm。也有圆形的。买来通常是干的。用前用水浸透，压去多余水分后，一片一片拉开，便成了湿棉片，备用。注意压去水分时，不要用手指将棉花捏成一团，而应将一叠浸透水的棉花平摊于手心，两手心相对，稍用力挤压，使做成的湿棉片不致滴水。



○ 清洁海绵

长6cm，宽1cm，浸水后会像魔术毛巾一般涨开。通常呈圆形，直径8cm，厚度不到1cm。也有长圆形的，长方形的。



○ 塑胶棒

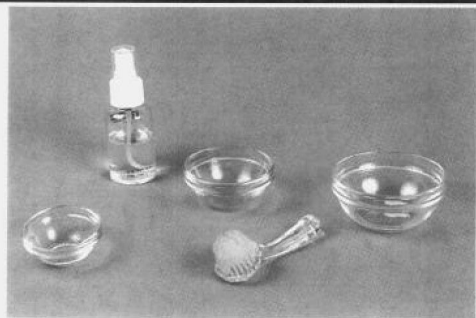
用于挖取产品，可避免直接用手指从瓶内取产品。

○ 玻璃小碗

放置塑胶棒取出的护肤产品，也可放置湿棉片或面膜等产品。

○ 面膜刷

○ 洁面刷



每天所需的护肤产品 MEITIAN SUOXU DE HUFU CHANPIN

○ 洁肤品

○ 化妆水

○ 润肤品

洁肤品的类型及适用范围

JIEFUPIN DE LEIXING JI SHIYONG FANWEI

洁肤品其种类繁多，它们都是用于去除皮肤上的污垢，保持皮肤清洁的。只是它们的剂型和制造方法不同，因此也分别适用于不同的皮肤类型以及污垢类型。



○ 透明美容香皂

和普通清洁香皂相比，透明美容香皂其质地更为紧密，泡沫也细腻得多，比普通香皂温和，含碱量低，含有羊毛脂及保湿成分，清洁的同时还能保护皮肤。

另外有一些清新的含果香、木香、松香等香型的香皂也正在兴起，尤其一些松香中含有护肤成分，更受欢迎。

○ 护肤皂

含有能杀菌的药物成分，如硫磺。对患暗疮的皮肤有很好的杀菌治疗作用。但应注意不能使用过度。

○ 洁肤水

液状洁肤品，使用时配合化妆棉擦拭全脸，它是利用所含的碱性成分去中和、清除皮肤上的污垢，有的配方中再加入少量表面活性剂以提高去污力，适合油性皮肤使用。



○ 洗面奶

是一种最为常见的洁肤品，为乳液状。品种有收敛型的青瓜洗面奶、柠檬洗面奶，营养型的蛋白洗面奶、人参洗面奶等。

○ 洁面膏

挤出如牙膏状，需加水搓出泡沫后使用。

○ 清洁霜

乳霜状，含油分多。这是一种除洗面奶之外，较为常用的面部清洁品。它的去污机理是利用配方中的油相溶解脂溶性污垢及油性彩妆，利用配方中的水相溶解水溶性污垢，然后用柔软、吸附力强的纸巾擦去清洁霜及污垢。因此清洁霜主要用于化过妆的皮肤，使用抗水型产品（如抗水型防晒品）的皮肤以及油脂分泌过多的皮肤。

但由于清洁霜含有较多的矿物油，容易粘在皮肤上不易被洗干净，长此以往，会影响到皮肤的新陈代谢，使皮肤看上去黑而厚，缺乏透明感。因此最好的办法是在用完清洁霜后再用美容香皂或洗面奶洗一遍，皮肤会感觉很好。

注意，清洁霜是一种乳化产品，使用时不能加水。有些人在使用清洁霜时，也像使用洗面奶似的，先加水，却怎么也搓不出泡沫，并且无法使水和清洁霜融合，这样当然会降低清洁霜的使用性能了。另外，有些称为洗面奶的产品，其实质其实是清洁霜。因此购买、使用前一定要仔细看产品说明。

○ 眼部卸妆液

专门用于卸除眼部、唇部娇嫩部位彩妆的液状洁肤品。

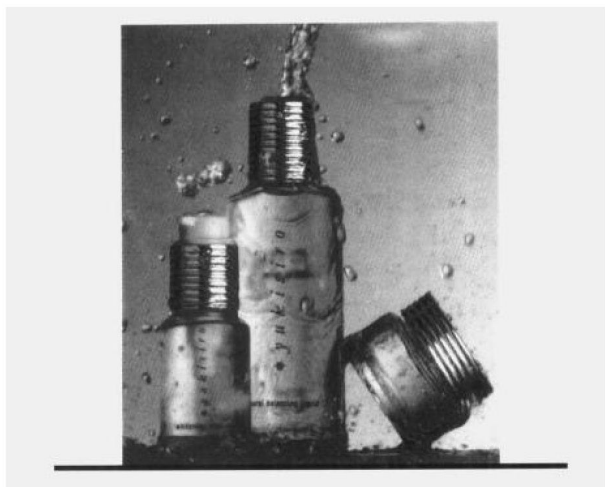
○ 卸妆凝露

卸除脸部化妆的凝胶状洁肤品。



化妆水的品种及适用范围

HUAZHUANGSHUI DE PINZHONG JI SHIYONG FANWEI



● 化妆水到底是什么

很多人都知道洗完脸后要抹一些润肤品，却不知先要抹一些化妆水，或者不知道化妆水到底是什么。其实，化妆水是一种液状护肤品，确切的应称为“润肤水”。20世纪90年代以前，这类产品比较单一，使用范围多局限于化妆前，以使妆面更为持久。因此习惯上一直将这类液体状护肤品称为化妆水。近年来，这类产品有了较快的发展，它的使用也不再仅限于化妆前，而成为人们日常皮肤护理的常用产品。紧接在洗脸后使用，尤其在炎热的夏天，它甚至可以取代润肤品，并且其形式也趋向多元化。根据形态不同，可分为透明型、乳化型和多相型三种。

透明型化妆水中，由于较难加入油性护肤原料，一般来说其油性滋润效果不理想。

乳化型化妆水则弥补了透明型产品的不足，配方中可加入一定油性成分，改善了产品的滋润性。

多相型化妆水是根据比重或溶解性的差异而制成的两相液状护肤品。有的上层为油相，有的底层为粉相。使用前须摇荡摇匀。

● 为什么要使用化妆水

有了润肤品，为什么还先要用化妆水呢？这就要从化妆水的作用说起了。

○ 补充水分

化妆水最基本的作用就是补充和保持皮肤所需水分，我们都知道水分对皮肤的重要性，而皮肤一方面是从体内获取水分，另一方面是从外界环境中获取水分。洗完脸后在脸上拍上化妆水能够及时补充皮肤表面水分。

○ 调整皮肤的酸碱度

皮肤具有分泌作用，在皮肤的表面常会分泌出汗水和皮脂，它们的混合物以超薄膜的形态覆盖在皮肤表面，使皮肤像上了蜡的水果一样，呈现出动人的光泽，这层薄膜称为皮脂膜或水脂膜，它是呈弱酸性的。因此，我们常说健康的皮肤表面是弱酸性的，其实就是因为这层膜的存在。它的弱酸性能抑制皮肤表面衍生细菌。而当皮肤表面沾有弱碱性物质时，又能起到暂时缓冲、中和碱值的作用，防止皮肤受伤。另外皮脂膜还能抑制皮肤水分的蒸发散失，保护皮肤不致干燥粗裂。

可是在用洁肤品清洁皮肤的同时，这层皮脂膜也被洗去了，此时，皮肤处于完全没有保护的危险期，一段时间以后（约20~40分钟）新的皮脂膜才会重新形成。由于洁肤品大多呈碱性，洗完后皮肤表面为弱碱性，这正是微生物繁衍的温床。倘若此时使用化妆水，便能将弱碱性的皮肤快速调整回弱酸性，这样将为皮肤减轻一大半负担。另外，对上了年纪或皮肤极为脆弱、中和能力较弱的人来说，更需要化妆水的帮忙。

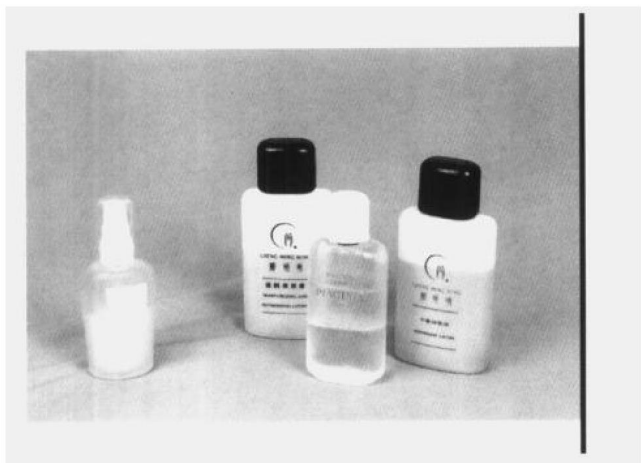


○ 其他作用

随着化妆品工业的发展，化妆水的品种与功能也在不断扩展。除了补充水分、调整皮肤酸碱度外，其他作用还有清洁、抑菌、收敛、柔软、营养、滋润等。

● 常见的不同功能的化妆水

化妆水的种类很多，商品名称也非常多：爽肤水、柔肤水、紧肤水、收缩水、保湿露、平衡液等等，各类化妆水分别强调着不同的重点。化妆水尽管名目繁多，但根据其功能，常用的有以下几种。



○ 化妆水

含有酒精成分，能收缩毛孔，起到隔膜和保护皮肤的作用。由于化妆品中有一些对皮肤有刺激的成分，所以在化妆前拍一些化妆水，可以减少化妆品中有害成分渗入皮肤内部。同时，又能使妆面更服贴持久。适用于任何皮肤。

○ 爽肤水

看了这个名称，就觉得皮肤为之畅快。的确，爽肤水的主要作用是爽洁皮肤，通畅毛孔，使毛孔中的油质易于分泌。并且含有一定的营养成分，大多为植物油系列成分。适用于任何皮肤。

○ 收缩水

含有酒精成分，有很好的收敛作用。它是通过收敛剂的作用将皮肤蛋白轻度凝固，从而使毛孔暂时收缩、皮肤绷紧。使用收缩水可以有效抑制皮脂的分泌，使粗大的毛孔收缩而不至于太明显。适用于油性皮肤、暗疮皮肤、毛孔粗大者以及夏季使用。注意，因其中含酒精成分，干性皮肤者应慎用，以免引起皮肤更加干燥。

○ 平衡液

或称营养水。它含有多种维生素及各种植物营养成分，如人参营养水、芦荟营养水等。一般无副作用，任何皮肤都可经常使用。其主要功能是平衡皮肤的酸碱度，收缩毛孔，补充皮肤的营养和水分，增加皮肤抵抗力，减缓色素沉着。

○ 多用途润肤水

在爽肤水的配方基础上加入一些抑菌成分或其它药性成分，即可制成抑菌性润肤水或具有抑制粉刺、美白、祛斑等功能的多用途润肤水。

○ 须后水

为男子专用、剃须后使用的润肤水。具有消炎、杀菌、缓解皮肤被机械刺激后的紧张、中和剃须皂液留在皮肤上的碱性物质等作用，还可适当补充皮肤所需水分及油分，使剃须后的皮肤得到妥善的保护。

○ 美容喷雾

多为天然矿泉水或者100%的纯温泉水，不含香料和防腐剂，取而代之的是丰富的天然矿物质和微量元素，配上特制的罐子和喷嘴，能



均匀有效的喷射，帮助皮肤吸收水分。

洁肤后喷上美容喷雾，可唤醒皮肤细胞，有助于吸收润肤品中的养分。日晒后皮肤常会出现干燥发痒、泛红、绷紧等现象，此时喷上美容喷雾，能立即舒缓皮肤、抗过敏、补充水分、保持皮肤的健康。化妆后均匀地喷上一层，能使妆面持久不易脱落。美容喷雾在喷射时，还持有轻缓的按摩功效。能有效缓解紧绷的神经，放松紧张的肌肉，美容喷雾尤其适合夏季随身携带使用。

润肤品的种类及适用范围

RUNFUPIN DE ZHONGLEI JI SHIYONG FANWEI



润肤品是用来滋润保护皮肤，防止水分蒸发，维持皮肤润泽度的一类护肤品。润肤品有很多品种，主要差异在于所含水分及油分的比例及浓度不同。共同之处在于皆含油分，使用后会在皮肤表面形成一层油膜，可防止水分的蒸发，并增加光泽度，以下根据所含油分增多的趋势，列出一些常见润肤品。

○ 润肤凝胶

这是护肤品市场出现的一种新的品种。外观为透明或半透明的半固体胶冻状物质，其性质介于固体与液体之间，具有一定的强

度和弹性，是由成胶剂在其他溶剂中溶胀而成。目前市场上流行的是水溶性润肤凝胶，其特点是清澈、透明。使用感清爽，不油腻，低油或不含油脂。

此类产品中还经常加入一些营养成分如果酸、维生素C衍生物、中药提取物、芦荟等，具有较好的润肤性。同时，其中还加入了一些性能良好的保湿剂，因此，也具有较好的保湿性。另外，有些凝胶中还添加了如液晶、白色乳化体、彩色微胶囊等物质，改善了水溶性凝胶中不能加入较多油性成分的不足，大大提高了此类产品的润肤性能。

目前，这类产品在市场上有增加的趋势，较为知名的有：江苏洁莱雅集团的黄瓜秧水嫩肤晶露；广州宝洁公司的玉兰油水晶凝露等。

○ 润肤乳液

是一种可以流动的乳化体，含有油、水及乳化剂等基本成分，其含水量高，容易在皮肤上涂展，渗透性强容易被皮肤吸收，由于其低油配方，涂敷后感觉清爽、滑润、舒适。因此润肤乳液可以说是目前最为流行的润肤品，使用面很广。对油性皮肤的人来说，是一种较好的选择，一年四季均可使用；干性皮肤者在春、夏季使用效果尤佳。

另外，在润肤乳液的基础上，加入一些特殊成分，能制成一些特殊功能乳液，如防晒乳液、美白祛斑乳液，去痤疮乳液等。

目前，市场上较为知名的润肤乳液产品有：北京的欧珀莱保湿乳液，大宝SOD蜜、上海的凤凰润肤乳液、广州宝洁的玉兰油润肤露、上海旁氏的旁氏轻柔润肤乳等。

