



N 女性自我美化日分钟  
NXZWMHBFZ



群华 主编

3 分钟

# 护肤术

辽宁科学技术出版社

# 目录

测定皮肤性质的方法	1
干性皮肤的养护方法	2
油性皮肤的养护方法	3
中性皮肤的养护方法	4
过敏性皮肤的养护方法	5
脂漏性皮肤的养护方法	6
粗糙皮肤的养护方法	7
春季保护皮肤的方法	8
夏季保护皮肤的方法	9
秋季保护皮肤的方法	10
冬季保护皮肤的方法	11
化妆前保护面部皮肤的方法	12
选择洁肤用具的方法	13
选用护肤用品的方法	14
使用防晒用品的方法	15
少女保护皮肤的方法	16
中年妇女保护皮肤的方法	17
忙人的护肤方法	18
洗脸的方法	19
洗浴时养护皮肤的方法	20
保养眼部皮肤的方法	21
保养颈项皮肤的方法	22
保养背部皮肤的方法	23
保养耳部皮肤的方法	24
保养手部皮肤的方法	25
保养腹部皮肤的方法	26
保养胳膊皮肤的方法	27
保养腿部皮肤的方法	28
保养脚部皮肤的方法	29
使肘部和脚跟处皮肤柔软的方法	30
日光浴时养护皮肤的方法	31
户外运动时护肤的方法	32
游泳时保护皮肤的方法	33
用清水护肤的方法	34
通过饮食健美皮肤的方法	35
用蒸气护肤的方法	36
现代医学美护皮肤的方法	37
中医养护皮肤的方法	38
减少皮肤皱纹的方法	39
防治面部无光泽的方法	40
选用面膜的方法	41
使用面膜的方法	42
自制营养片膜的方法	43
自制营养面膜的方法	44
皮肤漂白的方法	45
去除体毛的方法	46

# 目录

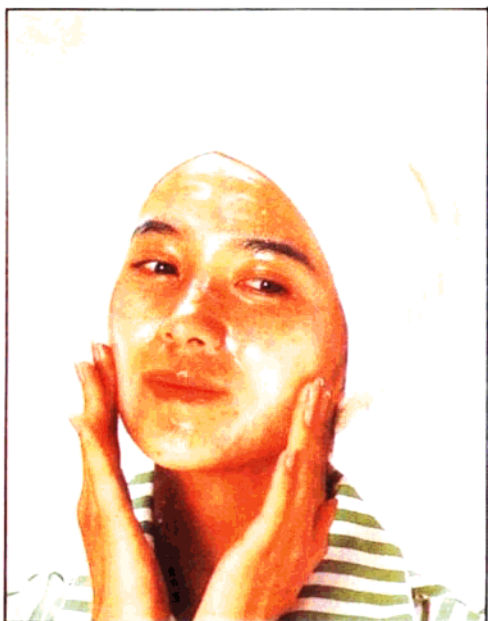
## 测定皮肤性质的方法

干性皮肤者，洗脸一小时之后，皮肤像紧绷着一样干燥。另外，取一块柔软的干纸巾或吸墨纸来回试抹鼻翼两旁或额部。如果纸上无油光，属干性皮肤。

油性皮肤者，洗脸一小时之后，鼻头或额头明亮油光。用纸巾擦时亦满是油光。

中性皮肤者，洗脸一小时之后，皮肤柔嫩细致，用纸巾擦后，油光介于干性和油性之间。





## 干性皮肤的养护方法

干性皮肤的特点是皮肤粗糙、干燥而不含油脂，小皱纹引人注目。干性皮肤的女性要选用油分较多的面霜和乳液。一年四季都不要将皮肤暴露在阳光下，特别是夏天，外出时必须擦防晒剂，以反射强烈的阳光。



在洗脸时要用温水，洗过脸后不要忘了擦乳液与面霜。最佳的护肤措施是用蛋黄敷面。其方法是，蛋黄一个，加30克蜂蜜调和，再加进少许面粉，调成糊状。每周敷面两次，每次15分钟。



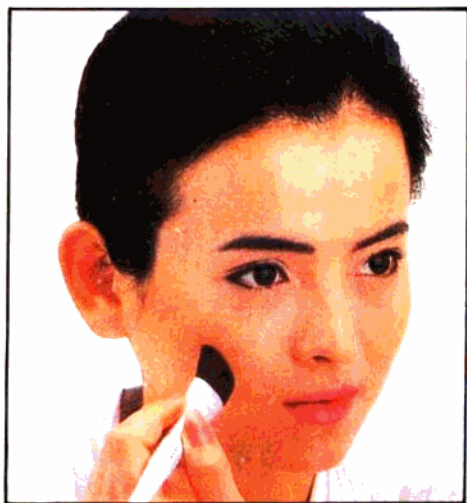
## 油性皮肤的养护方法

油性皮肤的特点是肤纹粗，毛孔容易张开，皮肤呈油光滑亮状态。这种皮肤很容易受外来的刺激，所以，最容易长出面疱和变成紫红脸。在选用化妆品时，要多用适合油性皮肤的化妆水，也可用没有油分的乳液和面霜。冬天可选用硅酮霜之类的护肤品。有粉刺和长小疙瘩的油性皮肤者，应选用刺激小，并带有消毒成分的粉刺霜，平时宜常用药物香皂洗脸，清洗皮肤的油分与污垢。



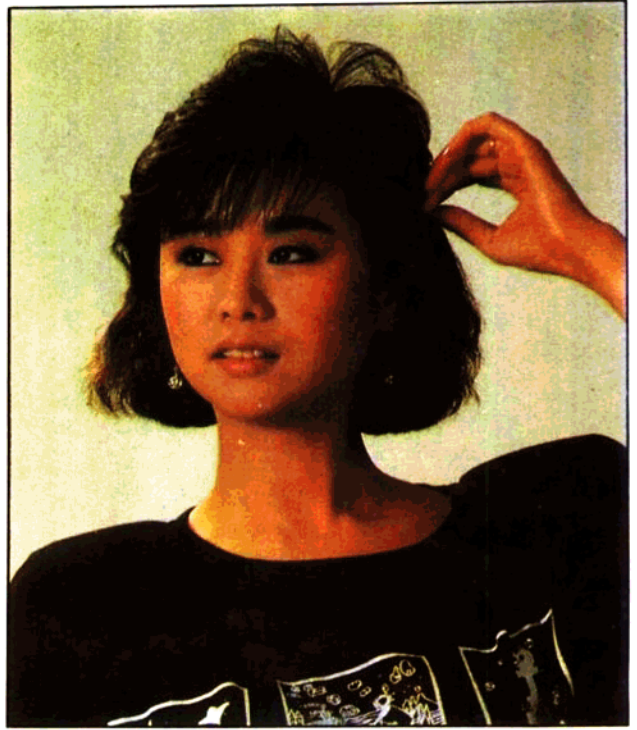
## 中性皮肤的养护方法

中性皮肤是理想的皮肤状态。这种皮肤既滋润又光滑，更有弹性，血色也好。这种皮肤的女性，一年四季要分别选用化妆品，夏季要用清爽化妆水与乳液，冬季则应改用营养价值较高的面膜敷面，自制面膜时，可选用蜂蜜、牛奶，再加少许面粉，拌匀成混合液。每周敷面两次，每次15分钟。



## 过敏性皮肤的养护方法

过敏性皮肤的主要特点是敏感性较强，常因气候的冷暖或阳光以及食物的不适而引起皮肤发红，甚至引起湿疹的发生。这种皮肤的女性，常因化妆品中所含的香料而产生不适，所以，应避免使用香味重以及油性的化妆品。



这种皮肤比较脆弱，提高皮肤的抵抗力是护肤的第一需要。最佳的措施是每天进行一次3分钟的冷热疗法。即先用热毛巾在脸上覆盖2分钟，接着再用冷毛巾覆1分钟，以此刺激皮肤。另外，不要用肥皂洗脸，要经常做脸部按摩与敷面膜。



# 3分钟护肤术

## 脂漏性皮肤的养护方法

脂漏性皮肤的特点是面部的“T形区域”（从额头到鼻子所构成的一个T形区域）很容易出汗，其他部分却很干燥，皮肤的新陈代谢不均衡。在使用护肤用品时，要根据皮肤的不同特点，选择不同的化妆品。对T形区域的皮

肤，要用沾了收敛性化妆水的药棉做美容湿布。至于两颊以及眼睛的下面，要使用油分多的乳液与面霜。为了促进皮肤的新陈代谢，要尽量多用面膜敷面。可把柠檬、凤梨、黄瓜挤出汁，再加少许面粉，拌匀成混合液。每周敷面两次，每次15分钟。





## 粗糙皮肤的养护方法

粗糙的皮肤要多用温水洗脸，特点是晨起之后，面部皮肤尚处于休眠状态，应以温水刺激使之“激活”，同时，温水还可促进血液循环，清除一夜之间面部形成的污垢。

洗澡时可在浴缸内加半汤匙婴儿油，然后将身体在其中浸泡10分钟，对皮肤非常有益。如果能坚持下去，粗糙的皮肤将会得到彻底改观。此外，选用合适的面膜，经常给皮肤以营养和滋润，也可取得理想的效果。

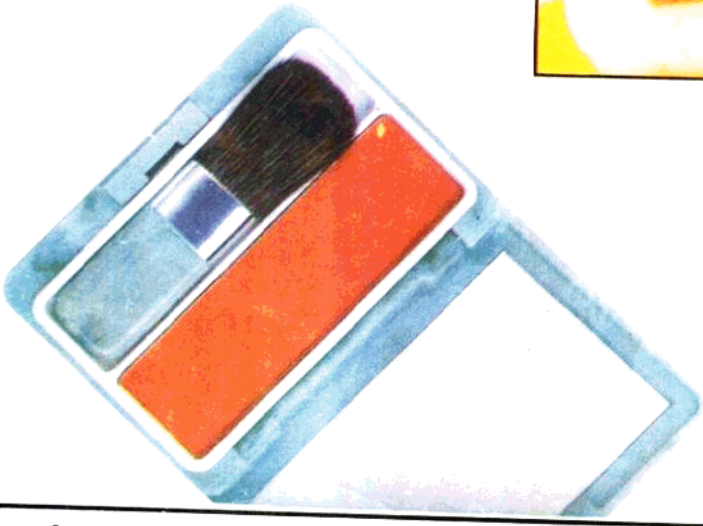


# 3分钟护肤术

## 春季保护皮肤的方法

春季气候多变,既有残冬的余寒,又有盛夏的燥热。如果此时不认真保护自己的皮肤,轻者会出现皮肤干燥、皴裂、粗糙等现象,重者还可能产生皮肤发痒,引起皮肤红疹、丘疹、脂溢性皮炎等皮肤病症。

保护皮肤,首先要注重皮肤的清洁卫生,手、脸皮肤及经常裸露的部位,应常用温水洗,不可擦用碱性过强的肥皂。其次要重视对护肤用品的选择。油性皮肤的人,只需擦用一些水质性的护肤品就可以了,如各类乳蜜、雪花膏等;中性及干性皮肤的人可选用油性稍强的化妆品,如乳液、香脂、冷霜等。此外,充足的阳光,新鲜的空气,坚持不懈的体育活动,丰富多变的的食物等是获得健美皮肤的最重要因素。在此基础上再科学地加以保护,才可使皮肤常艳不衰。



## 夏季保护皮肤的方法

在夏季,由于毛孔扩张,皮脂腺与汗腺的分泌液会大大增加,新陈代谢速度加快,因此,夏季保护皮肤的第一步就是清洁皮肤。如果每天都进行一至二次的皮肤清洁,可以使皮肤保护清新。如果每周再进行一次彻底的大清洗,施用一次按摩洁面霜,皮肤会格外清爽宜人。

此外,每天要依次用香皂洗面后,使用洁肤水,再涂上滋润膏,皮肤就会变得娇嫩柔滑。

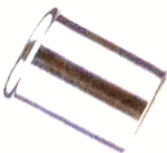
另外,还有不可忽视太阳对皮肤的伤害,外出时除涂防晒化妆品外,还应戴上遮阳帽与太阳镜。这样,即使在烈日炎炎的夏季,也依然能够保持令人羡慕的美丽肌肤。



## 秋季保护皮肤的方法

秋季已有凉意，若任凭皮肤暴露在清爽的空气中，皮肤很容易变得粗糙。此时皮脂的分泌也变得缓慢，需要补充水分和营养。皮肤若遭受夏日的灼伤而不加护理，一到秋天，就会发干、粗糙，而且皱纹也会增加或明显变深。

一般应早晚各洗一次脸，油性皮肤应加洗一两次。不要使用含过量香料、色素的香皂，否则会引起过敏反应。由于季节的改变，可由原先使用的酸性化妆水改用碱性化妆水，这也是秋季不可缺少的护肤方法。在秋季还应多做一些面部按摩，这对保持皮肤也有一定的效果。它可以恢复由于气温变冷后对皮肤的刺激，并能缓和皮肤神经的疲劳，促进血液循环。



## 冬季保护皮肤的方法

冬季，不管是油性、干性或中性皮肤，都会因汗、脂分泌的减少和失去较多的水分而变紧变干。因而，保养皮肤在冬季更显重要。

外出之前，应在外露的皮肤上涂些油性润肤膏。尤其在嘴唇部位要使用护唇膏，它比口红要有益得多。冬天要减少洗脸的次数，一般早晚各一次即可。洗完脸后应涂些润肤脂，最好过20分钟后再走出室外。

在干燥而温度较高的室内，可以常在地上洒些水，以保持空气的湿润，避免皮肤水分的过多丧失。另外，冬季皮肤易干燥，油脂类的护肤品可以在皮肤上形成一片薄涂层，能防止皮肤水分的过多蒸发。



# 3分钟护肤术

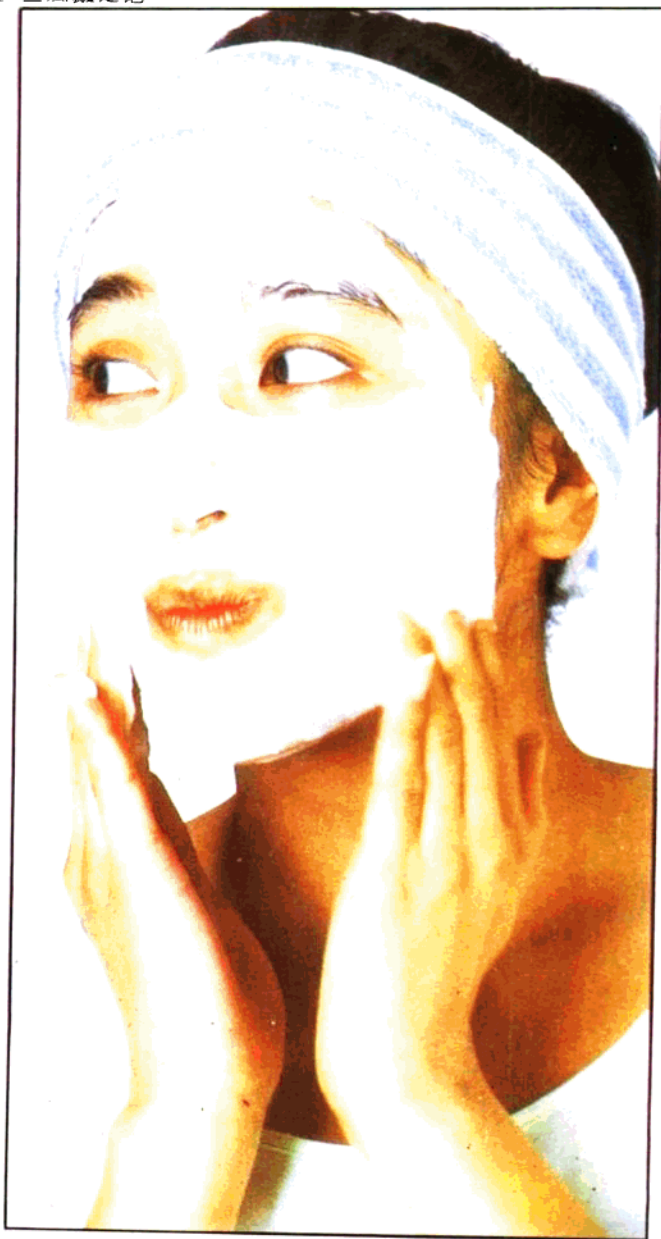
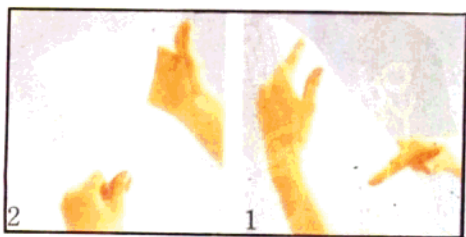
## 化妆前保护面部皮肤的方法

在面部化妆之前，首先要注意保护皮肤，不能乱做面部按摩，因为不适当的按、拉、搓容易破坏皮肤下层的脆弱组织；也不能用洗衣皂洗脸，因为洗衣皂碱性过强，对皮肤有损害。为了防止皮肤过敏，化妆前最好抹底油。其目的是封住毛孔，防止油彩或粉饼等化妆品的颜料渗进毛孔，还可以清洁、滋润皮肤。



## 选择洁肤用具的方法

一般清洁面部常用的用具有毛巾、棉花、化妆纸、海绵、丝瓜瓢等。这些用具如不清洁或使用不当，都会对皮肤造成损害。毛巾要选全棉的，旧的或发硬的毛巾不应用于面部；棉花应选用天然的，最好是消毒的脱脂棉。天然的海绵是最好的清洁及化妆用具，既柔软又不易引起皮肤过敏，人工合成的海绵则最好不用。丝瓜瓢是绝对不能用来清洁面部和颈部皮肤的，即使是油性皮肤也不行。化妆纸的质地比棉花粗，不适用于敏感的皮肤，使用时只能按，不可用力擦。



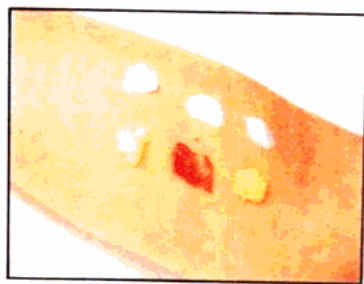


## 选用护肤用品的方法

在选购护肤用品时,除了注意其商标外,还可以从其质地上辨别质量的优劣。质量好的气味宜人,打开瓶盖后其表面平滑,无鼓胀、霉点。优质雪花膏的膏体洁白细腻,稀稠适中,无硬化颗粒,不出水,不干缩;优质的面霜应是光亮细腻,没有油水分离现象;油质和水质的护肤用品应晶莹透明,无杂质,无外溢,无混浊。



目前市场上护肤用品的种类繁多,对各人的适应性也不尽一致,为避免皮肤产生过敏反应,在第一次使用新牌子的时候,应做一个斑贴试验,方法是取少量的护肤品涂在胳膊内侧的一小块皮肤上,经过24小时后,无任何不良反应才能使用。





## 使用防晒用品的方法

使用防晒用品（主要是防晒油、霜），除了在选择时应注意其防晒指数和对哪种紫外线有用外，使用中还应注意以下几点：

1. 应在阳光暴晒前一小时涂抹防晒品，到了日光下，如防晒品干化，应再补抹一次。
2. 防晒品多是不防水的，游过泳之后还要再涂一层，以免造成皮肤日晒不均匀。
3. 防晒品涂得越厚，防晒的作用越强，因此，除了在皮肤敏感的部位涂以高指数的防晒品外，也可以将它涂得厚些，以加强其作用。
4. 皮肤白皙的人，应使用作用较强的防晒品，普通的润肤霜并不能解决问题。
5. 化妆时可先涂抹防晒品。

