

秀  
女性图书架

从每天清晨  
正确的洗脸方法  
到拥有水果般  
甜蜜诱人的妆容  
一切尽在掌握中

秀 杂志  
珍藏册  
③



# 百变魔力 美女妆

超值护肤彩妆随身册  
贴心美容小宝典

让皮肤清洁事半功倍  
一周击退粗大毛孔  
你真正忽略的5大干燥区  
多色眼影盒超值活用  
甜点妆容的终极诱惑  
花样美甲DIY

周 戟 编

上海文艺出版总社 出版  
上海锦绣文章出版社

# 百变魔力 美女妆



上海文艺出版总社 出版  
上海锦绣文章出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

百变魔力美女妆/周戟 编. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2007.1  
ISBN 978-7-80685-690-1

I. 百... II. 秀... III. 女性—化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147705号

丛 书:《秀》女性图书架  
书 名: 百变魔力美女妆  
编 者: 周 戟

总 策 划: 何承伟

主 编: 刘育文

责任编辑: 李震宇

装帧设计: 王 伟

责任督印: 张 凯

封面摄影: 包 宏 金 苗

封面模特: 沈丽君

封面造型: 李琳洁

撰 文: 荣 儿 明 妮 等

摄 影: 谢 伟 冯 凡 胡 仪 包 宏 金 苗 乔军华 张 彤 陈华琛 等

模 特: 沈丽君 陈 彦 袁 袁 余雅静 赵诗梦 乔 薇 曹议文 杜荣琳

高磊鑫 潘 璐 屠晓欣 刘思菁 等

造 型: 李琳洁 淳 子 张梦华 云 峰 朴艳丽 萍 萍 冯 会 等

插 图: 张海琳 曹 蕾 严羽丽 WONN 等

出 版: 上海文艺出版总社

上海锦绣文章出版社

发 行: 故事会文化传媒有限公司

电话: 021-54667902

地址: 上海绍兴路74号

邮编: 200020

电子邮件: with\_shanghai@263.net

网址: www.with-china.net

印 刷: 上海文艺大一印刷有限公司

版 次: 2007年1月第1版

规 格: 787×1092 32开 印张4.5

国际书号: ISBN 978-7-80685-690-1/G·011

定 价: 16.80元

版权所有·不准翻印



故事会文化传媒有限公司 出品 (00054) www.storychina.cn

《秀》女性图书架所有图书全部八折供应, 免收邮费。

邮购地址: 上海市市南绍兴路74号 故事会文化传媒有限公司 联系电话: 021-54667910

# 喜欢秀的N个理由

1. 好实用哦，手把手地教你：发型打理、皮肤保养、衣服搭配……连心中的小疙瘩都会帮你解开。
2. 真有亲和力啊，绝不是T台上的她，就像是生活中的你。
3. 居然教你如何谈恋爱？真想看！
4. 星座、血型和娱乐，一样都没少。
5. 天啊，隔壁的Angel，竟然有她照片在！
6. 很划算哦，只有16元！
7. 是男朋友送给我的，他和《秀》一样贴心哦。
8. 丑小鸭也会变成白天鹅？没错！这个秘密是《秀》告诉我的。
9. 上班前总对着镜子发愁：穿什么？戴什么？好烦人哦。有了《秀》，至少可以省下半小时！
10. 全亚洲有80万美眉都在盯着她呢，我能不看吗？

.....



上海文艺出版总社·日本讲谈社 合作出版

**独家奉献**

**亚洲女性品牌杂志的精彩内容**

电话订阅热线

(021) 64716466

(021) 64663084

**每月18日出版**

# 百变魔力美女妆

## 第一辑 护肤

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 让你的皮肤更清洁        | 003 |
| 去角质全攻略          | 011 |
| 一周击退粗大毛孔        | 019 |
| 全效击退成人痘         | 027 |
| 四大肤质的水“漾”年华     | 031 |
| 你真正忽略的5大干燥区     | 041 |
| 不同时段防晒美白 守护白皙梦想 | 051 |
| 冬季假性老化肌肤纠错档案    | 057 |
| 生理周期美容法         | 063 |
| 晚睡美眉的救肤攻略       | 069 |

## 第二辑 彩妆

|               |     |
|---------------|-----|
| “宝石肌”闪亮的小秘密   | 077 |
| “眉”烦恼的完全生活手册  | 083 |
| 多色眼影盒超值活用     | 091 |
| 三种睫毛打造约会必胜招   | 099 |
| 三种眼形打造三面娇娃    | 105 |
| 丰盈的理想双唇       | 111 |
| 甜点妆容你的终极诱惑    | 117 |
| 情人节妆面精彩大放送    | 123 |
| 提升恋爱运的花样美甲DIY | 131 |
| 最适合你的超人气卸妆品   | 135 |



肌肤  
被烈日曝  
晒，被空调吹得  
干干的，还要面临季  
节变换时的诸多问题，怎  
么才能让肌肤恢复水嫩，保持  
娇艳欲滴的完美状态？清洁、去角  
质、紧致毛孔、补水保湿、防晒美白  
……一步也不能少哦。无论你是干性肌  
肤、混合性肌肤、油性肌肤，还是敏  
感性肌肤，各类肌肤的养护各有侧  
重，选对属于你的护肤品，  
拥有你的水“漾”  
年华！





卸妆+洗脸+化妆水+深层洁肤  
四大洁肤方法全公开

# 让你的皮肤更清洁

要想拥有完美的素颜，一定要清洁好你的皮肤。洗脸能帮助你去除因风吹日晒而产生的污垢，以及彩妆残留下来的不洁物。化妆水可以收敛皮肤毛孔，达到再次清洁的作用。洗脸之前的卸妆工作和每周一次的深层洁肤，也能帮助皮肤达到更好的清洁效果。还等什么？跟着我们一起把清洁工作坚持到底，做个素颜美人吧。



## 适合自己的洗脸产品和正确的洗脸方法 能让清洁工作事半功倍

洗脸产品有很多，固体、液体、泡沫、凝胶，形态不一，怎样的洗脸产品才是最好的呢？选择适合自己肤质的洗脸产品，是最保险而万无一失的。一般来说，milk/water等质地比较温和的洗脸产品，比较适合干性和敏感性肌肤的美眉；而foam/soap等泡沫较丰富的洗脸产品，则适合那些肌肤较油的美眉。



- A 温和的配方，专为敏感性的脆弱肌肤设计（理肤泉 特安洁面乳）。
- B 所含舒缓成分，性质温和，清楚敏感肌肤的脸部污垢（伊丽莎白·雅顿 舒缓泡沫洁面摩丝）。
- C 天然温泉水成分，彻底清洁肌肤的同时，还能滋润肌肤（依泉 活润洁面乳）。
- D 无刺激的温和洁净效果，尤其适合敏感肌肤（雅漾 洁面皂）。
- E 清洁肌肤的同时，还具有舒缓功效（薇姿 泉之净纯净洁面啫喱）。
- F 中草药独有的双向平衡系统，既能洗净面部的油脂，还能帮助干燥部位保持水分（佰草集 平衡洁面乳）。
- G 双重配方，有效清除脸部污垢（美宝莲 洁面啫喱）。
- H 有效去除角质和污垢，保持水油平衡，用后清新舒爽（资生堂-莉薇 调理润肤泡沫）。
- I 具有极强的去垢能力，不含皂素，不干躁（倩碧 洁面皂）。
- J 清爽洁肤配方，层层深入毛孔，去除多余油脂和污垢（露华浓 凝采泡沫洁面乳）。

## 3

## 油性肌肤



## 4

## 干性肌肤



K 净化平衡配方，深入毛孔去除油脂污垢，防止黑头、粉刺（玉兰油 清透毛孔洁面乳）。

L 深入清洁肌肤，疏通、收紧堵塞的毛孔，使用后备感清爽（理肤泉 油脂特护洁面泡沫）。

M 特有的长效控油配方，分解各种污染物和老化细胞，令肌肤再现健康光泽（露得清 深层净化洗面乳）。

N 磨砂微粒，能清除脸上多余油脂，防止毛孔堵塞（欧莱雅 净界深层去角质洁面啫喱）。

O 丰富、细腻的质地，轻柔地将肌肤上的污垢和老化角质彻底去除（美伊娜多 灵芝精华洗颜霜）。

P 质地柔滑，泡沫丰富，柔和有效地洁净面部肌肤（碧欧泉 新矿泉柔肤洁面泡沫）。

Q 质地滋润，有效清洁肌肤（倩碧 净颜洁面摩丝）。

R 温和的质地，彻底清除脸部污垢（SK-II 护肤洁面啫喱）。

## 怎样洗脸才是正确的？

## 错误的洗脸会造成不良后果

不正确的洁面会造成两种后果：一是清洁不彻底，残留在皮肤表面的油脂、脏物会在空气中氧化，形成黑头、粉刺，未被清除的细菌会导致皮肤感染；二是过度清洁，破坏皮肤表面的水脂膜，改变皮肤的pH值，造成发红、瘙痒等皮肤过敏现象，还会破坏皮肤细胞间的联合，使皮肤缺水。

## 怎样洗脸才是正确的？

### 用不同的洗面产品区别对待脸部不同的肌肤

通常，我们会在同一个阶段使用同一款洗面产品，过一阵子，再换另一款。事实上，无论你属于何种肌肤性质，同一张脸上的不同区域，皮肤情况是不一样的。脸颊部分会偏干，T区部分偏油，嘴角、鼻翼等容易出现痘痘和痤疮，所以，可以有针对性地在不同区域搭配使用滋润、控油、去痘等不同组合的洗面产品，既不会破坏皮肤表面的水脂膜，更能彻底清洁肌肤。

### “吸干”，而不是“擦干”

通常的习惯，洗脸后总是用毛巾擦干水分，事实上，这并不是一个正确的洗面方法。再柔软的毛巾、再轻柔的擦干动作，也会使毛巾和肌肤之间产生摩擦，长此以往，破坏肌肤的毛细血管和皮下微循环状况。所以，要把毛巾轻按在脸上，“吸”干水分，这不但不会伤害肌肤，还能保持脸部皮肤内在滋润。另外，将柔软的面纸轻按脸上，用面纸“吸”干水分，是一种更好的选择。

洗脸产品是清洁肌肤的第一步  
化妆水能温和清理皮层

## 达到肌肤的再次清洁

要获得健康、透明的肌肤，就得温和去除老废角质。在洗净肌肤后，再次清理皮层，这通常由化妆水（或称爽肤水、洁肤水、柔肤水等）来完成，是日常洁肤中不可忽略的步骤。

再次清洁肌肤的同时，化妆水还可有以下四种不同的作用





- A 可清理皮肤，除去干枯的角质层，让肌肤吸收更多营养（倩碧 保湿洁肤水）。
- B 调理失去均衡而导致的老化角质，再次温和清理肌肤表层（兰芝 活肌细肤水）。
- C AHA复合体与杏子精华提高组织蛋白酶的活性，温和去除引起肌肤暗淡、干燥、粗糙的老化角质（雅呵雅 美肌晶莹露）。
- D 独特调理成分，软化角质，再次清洁肌肤，补充肌肤所需营养（Up2U 纯净均衡调理液）。
- E 温和清理表层，去除肌肤死皮细胞，加速美白进程（倩碧 晶莹嫩白洁肤水）。
- F 触感清爽，能迅速渗入肌肤内部，抑制过剩黑色素的形成（雅呵雅 凝白柔肤水）。
- G 火棘及其他中草药精华浓缩于美白液中，令肌肤变得通透明亮（嘉娜宝 火棘美白液）。
- H 双效的美白成分，令肌肤清爽的同时还能恢复明亮白皙（薇姿 双重润白爽肤水）。



- I 质地清爽，再次清除脸部污垢的同时，还能保持肌肤滋润（香奈儿 净颜爽肤水）。
- J 清除脸上残留的洁面乳，维护肌肤天然保护膜，令肌肤滋润（薇姿 泉之净澄净爽肤水）。
- K 能再次清洁肌肤，补充水分和调理肤质，保持肌肤的天然湿润（露得清 净化爽肤水）。
- L 温和细腻，能适度收敛肌肤毛孔，用后感觉舒适清爽（佰草集 舒爽化妆水）。
- M 令洁肤效果更完美，用后肌肤感觉更滋润（碧欧泉 新矿泉爽肤水）。
- N 调理肤质，去除多余油脂，维持水油平衡，使肌肤更洁净（薇姿 油脂调护净肤收敛水）。
- O 所含天然硅酸盐，在皮肤表面形成保护膜，增强皮肤自我保护能力，深层保湿（雅漾 柔润爽肤水）。
- P 所含成分能令毛孔更紧致，恢复天然细腻的肤质（资生堂—莉薇 收敛化妆水）。
- Q 长效控油，有效细致毛孔，让肌肤即刻净爽、柔软（露华浓 控油净肤爽肤水）。

## 化妆水具有再次清洁肌肤的功效

洗面产品虽然具有清洁作用，多半只能洗掉附着在皮肤表层的脏东西，如灰尘、彩妆等，皮肤里层的污垢依旧不能根除。而化妆水含有杀菌、清洁成分，可以较彻底地清除肌肤里层的有害细菌。

化妆水是一种透明液态的化妆品，不但可收拢洗脸给肌肤带来的毛孔张开状态，达到再度清洁肌肤的作用，还具有调整pH值的功效。在使用洗面产品后，原本弱酸性的皮肤会暂时失去平衡，使用化妆水可以调整肌肤的酸碱值。在这个基础上，化妆水还具有去角质、紧肤、保湿及平衡等整肤效果，清洁的同时还能营养肌肤。

化妆棉是不错的选择。倒入能渗透到化妆棉反面的用量，然后轻拍于脸部，达到最佳的清润效果。拍打后化妆棉逐渐变干，表明水分已被肌肤完全吸收了。



## 化妆水的分类

爽肤水、紧肤水和柔肤水统称为化妆水，都具有稳定肌肤、平衡肌肤酸碱性的功效，而它们各自的侧重点又不同。

### ★ 爽肤水

平衡肌肤的pH值，补充水分、软化角质，保持肌肤处于最佳状态。因不含酒精成分，适合于中、干性及健康肌肤。

### ★ 紧肤水

又称收敛水，主要以收敛毛孔、抑制皮脂与汗液的过度分泌为主，因此白天洗脸之后、化妆之前使用，能收敛粗大的毛孔，防止尘埃进入，适用于油性及松弛肌肤。

### ★ 柔肤水

在粗糙肌肤上轻轻擦拭，具有一定的柔肤、去角质作用。通常在洗脸后使用，再涂抹其他保养品，能使再次清洁过后的肌肤，更好地吸收营养成分。

化妆水的用法较为讲究，一般不直接用手涂抹。因为手掌皮肤有一层“透明层”，很容易吸收倒入掌中的化妆水，造成营养的流失和浪费。



## 卸妆和深层洁肤 也是清洁肌肤时必不可少的工作

如果说，洗脸是肌肤清洁工作的第一步，化妆水完成了再次清洁肌肤的后续工作，那么，洗脸之前的卸妆步骤，以及每周至少一次的深层洁肤工作，也是清洁肌肤过程中必不可少的程序。

### 卸妆

本来就处在一个空气污染指数很高的城市里，如果再不注重卸妆，就会出现面疱、过敏、红疹、肤色灰暗等肌肤情况。

#### 眼影、口红要使用特定的卸妆产品

眼睛周围是最容易干燥的区域，容易引起色素沉着，嘴唇周围容易长出细纹。所以这两个地方应该使用专用的眼部、唇部卸妆用品。

用棉棒蘸取一些眼部卸妆乳，轻轻擦去睫毛膏和眼线液，用单手压住眼皮，仔细地擦去眼影。口红和唇彩用同样的办法擦除。

#### 不同质地的彩妆要用不同的卸妆品

卸妆产品有很多，油、液、乳等不同质地的产品，有不同的功效，是针对不同质地的彩妆的。

卸装油温和、不刺激，可彻底溶解清除防水的口红、抗水抗汗的粉底、眼影、防晒液等不易脱色、有很强附着力的化妆品。

#### 如果是一般的淡妆则可以用卸妆乳来完成

卸妆乳质地柔滑，是容易涂抹的卸妆品。使用后很容易用纸巾或水清理干净，适合中度化妆使用。

#### 不同的卸妆液有的卸浓妆，有的可卸淡妆

卸妆液（水）不含油分，根据不同的配方分为弱清洁和强力清洁两大类。前者用来卸淡妆，使用后感觉十分清爽；后者适合卸浓妆，但容易使肌肤干燥，问题肌肤不宜长期使用。

#### 卸妆巾&卸妆棉

一种新型的极为方便的卸妆产品，集卸妆、洁面于一体，最大的特点是携带方便，因此备受大家喜欢。



一左：有效清洁眼部顽固彩妆污垢，不干躁、不过敏（薇姿眼部卸妆水）。右：专为眼睛和唇部设计的卸妆产品，轻松去除彩妆留下的痕迹（雅顿·眼唇专用卸妆油）。

一左：柔滑的质地，遇水即化，用后肌肤柔软洁净（欧莱雅·卸妆油）。

右：含天然植物性油分，迅速与肌肤融合，温和去除彩妆污垢（雅阿雅·深层洁肤油）。



## 深层洁肤

定期地深层清洁皮肤，可促进新陈代谢，令保养品更好地被吸收。但深层洁肤只能每周1—2次，敏感性肌肤更应小心。

随着皮肤的自我更新，最外层的死细胞会不断脱落，由新生的细胞来补充。在某些因素的影响下，死细胞的脱落过缓，当其在皮肤表面堆积过厚时，皮肤会显得粗糙、发黄、无光泽。此时可借助人工的方法，帮助去除堆积在皮肤表层的死细胞，这就是深层洁肤。深层洁肤的产品包括两种类型：

### 磨砂类 去死皮角质

A 所含磨砂颗粒，能深入地彻底清洁肌肤毛孔，使用后肌肤柔软、光滑（薇姿 泉之净 纯净去角质磨砂霜）。

B 轻薄的质地，圆形的磨砂颗粒，在摩面清洁的同时，轻柔清理皮层，使肌肤更干净（倩碧 水溶性七日按摩霜）。

### 特别提醒

取适量磨砂膏，在脸上轻轻打圈按摩然后洗净，能更充分地去除皮肤上的角质层和死皮，使面膜的营养成分更易被肌肤吸收。



### 面膜类 吸净毛孔深处的不洁物

C 彻底清除脸部毛孔内污垢，局部加强覆盖更能吸除黑头（Up2U 纯净深层洁肤面膜）。

D 所含成分能迅速深入肌肤内里，被肌肤充分吸收（香奈儿 纯净立显面膜）。

E 天然的植物成分，能让肌肤皮层得到彻底的清理，焕发自然神采（伊丽莎白·雅顿 深层洁净植物面膜）。

### 特别提醒

★ 选用尽量温和的深层洁肤品，用后需立即修护滋养皮肤。

★ 去角质产品不要叠加使用。大多数的磨砂霜和面膜都有一定的深层洁肤作用，单用一项就能达到效果，故不要配合其他的深层洁肤品一起使用。

★ 美白类焕肤产品也往往会有一定的去角质功能，不宜在深层洁肤后使用，也不宜立即上彩妆。



# 去角质全攻略

你适合哪种去角质方案？

清洁去角质、保养去角质还是深层去角质，你找到最适合你的去角质方法了吗？正确地去角质，给你的面部大扫除，还你清爽容颜。

### 角质层的护肤作用

对内保湿，防止肌肤水分的流失；  
对外防御侵害，如细菌、紫外线等。

### 角质囤积，自然代谢不畅的原因

卸妆不彻底。  
油脂分泌过剩。  
经常熬夜，生活作息不正常。  
外在环境变差。  
饮食不均衡。

### 角质囤积的不良后果

1. 皮肤粗糙、暗沉。
2. 毛孔堵塞，皮脂无法顺利排出，变成了粉刺、黑头。
3. 不利于吸收保养品。

一个代谢全正常的肌肤角质层，约10—15层，最上层的会不断脱落，给下面新生向上推进的细胞让出空间，正常的肌肤角质生成周期为28天。频繁地去角质容易伤害肌肤表层，因此去角质千万不能过当，不同肤质适合不同的去角质方法，正确的手法让你的去角质事半功倍。

| 肌肤类型 | 颗粒 |   |   | 清洁去角质 |             | 保养去角质 |    |    | 深层去角质        |              |
|------|----|---|---|-------|-------------|-------|----|----|--------------|--------------|
|      | 粗  | 中 | 细 | 有颗粒   | 无颗粒<br>或细颗粒 | 去角质液  | 酵素 | 果酸 | 颗粒式按摩<br>磨砂膏 | 剥落式去<br>角质面膜 |
| 干性   | ×  | ✓ | ☆ | ×     | ☆           | ×     | ×  | ×  | ✓            | ×            |
| 中偏干  | ×  | ✓ | ☆ | ×     | ☆           | ✓     | ×  | ×  | ✓            | ✓            |
| 油性   | ☆  | ✓ | ✓ | ☆     | ✓           | ☆     | ☆  | ☆  | ☆            | ☆            |
| 混合性  | ☆  | ✓ | ✓ | ☆     | ✓           | ☆     | ☆  | ✓  | ☆            | ☆            |
| 敏感性  | ×  | × | ☆ | ×     | ☆           | ✓     | ✓  | ×  | ✓            | ×            |

(×表示不适合    ✓表示一般    ☆表示最适合)