

easy to be a beautiful woman



一白遮三丑
皮肤好
人就美

白暂美人 新主张

■林薇 / 著

{人变美了，一切都会更美好}

*一次给你美白、防晒、
护肤、护发的**全套秘诀**

***赶快动起来，**
水灵灵的白暂美人就是你！



三、

100



本书原出版者为：大吉出版股份有限公司，中文原书名为：《白皙美人新主张》。

©2007，简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾大吉出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2007第54号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

白皙美人新主张 / 林薇著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5381-5093-3

I. 白… II. 林… III. 女性-皮肤-护理-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第078691号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 145mm

印 张: 6

字 数: 120千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2007年8月第1版

印刷时间: 2007年8月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 李娜

版式设计: 袁舒

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5093-3

定 价: 13.80元

联系电话: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

W h i t e

B e a u t y

白皙美人 新主张

林薇 / 著

一白遮三丑
皮肤好，人就美

辽宁科学技术出版社

沈 阳

时时护肤，留住美丽

美丽一直是女人追求的梦想，其实要达到这个目标非常容易，只要天天做好护肤工作，让肌肤保持水嫩、富有弹性，想不美也难。

到底护肤该怎么做呢？不妨参考本书。

以下是本书的内容简介：

第一章护肤绝技。本章介绍护肤的实用观念，包括肌肤保养品一用就上手、四季护肤技巧、各阶段年龄保养步骤、美白防晒不可忘、生理期如何照顾肌肤、洗澡时护肤的方法、以精油芳疗肌肤、护肤的心灵密码、必吃的养颜食物。

第二章全身美体。本章介绍了全身各部位的保养技巧，包括面膜总动员、自制面膜配方、如何洗脸、颈部保养、肩部保养、胸部保养、乳晕保养、背部保养、腹部保养、指甲保养、手部保养、私密处保养、腿部保养、轻松除毛。

第三章疑难攻略。本章针对常出现的肌肤状况，提供

解决方法，包括防止毛孔粗大、消除眼部问题、肌肤不松弛、赶走体臭和狐臭、祛除斑点、扫光面疱、粉刺、如何控油、告别脚部问题。

第四章秀发飘飘。本章介绍了各种护发绝招，包括好好洗头发、护发小技巧、旅游时如何护发、头发清洁的误区、烫发叮咛、染一头亮丽的头发、常见的头发问题、以饮食滋发。

希望通过本书的帮助，让各位女性拥有健康的肌肤，永远光彩照人，在身上找不到一丝岁月的痕迹。



Contents

前言 时时护肤，留住美丽 / 2

第一章 护肤绝技

01 肌肤保养品一用就上手 / 8

02 四季护肤技巧 / 17

03 各阶段年龄保养秘诀 / 25

04 美白防晒不可忘 / 30

05 生理期如何照顾肌肤 / 36

06 洗澡也能护肤 / 40

07 以精油芳疗肌肤 / 44

08 护肤的心灵密码 / 52

09 必吃的养颜食物 / 56

第二章 全身美体

01 面膜总动员 / 62

02 自制面膜配方 / 68

03 如何洗脸 / 75

04 颈部保养 / 79

- 05 肩部保养 / 83
- 06 胸部保养 / 86
- 07 乳晕保养 / 91
- 08 背部保养 / 94
- 09 腹部保养 / 97
- 10 指甲保养 / 99
- 11 手部保养 / 103
- 12 私密处保养 / 107
- 13 腿部保养 / 110
- 14 轻松除毛 / 113



第三章 疑难攻略

- 01 防止毛孔粗大 / 119
- 02 消除眼部问题 / 122
- 03 肌肤不松弛 / 128
- 04 赶走体臭、狐臭 / 133
- 05 祛除斑点 / 137
- 06 扫光面疮、粉刺 / 141

Contents

- 07 如何控油 / 146
- 08 告别脚部问题 / 150

第四章 秀发飘飘

- 01 好好洗头发 / 155
- 02 护发小技巧 / 159
- 03 旅游时如何护发 / 167
- 04 头发清洁的误区 / 171
- 05 烫发叮咛 / 175
- 06 染一头亮丽的头发 / 180
- 07 常见的头发问题 / 185
- 08 以饮食滋发 / 188



第一章

护肤绝技

保养品多如繁星，但不是将所有护肤品往身上搽就能发挥效果；只有了解它们的特性，依照正确的方法使用，才能为自己的美丽加分。



01

肌肤保养品一用就上手

女性要让美丽常驻，肌肤保养品是最重要的随身“助理”。由于护肤观念不断进步，女性家中的梳妆台上，总是摆满了各种瓶瓶罐罐的护肤品，它们各有不同的作用，会带给肌肤完整的呵护。

将这么多保养品买回家后，如何正确使用它们呢？

♥ 常见保养品

市面上的保养品包罗万象，按类别可分为以下几种。

1. 卸妆油、卸妆乳

卸妆油含有油脂和乳化剂，可以溶解彩妆的油脂、粉剂，达到彻底卸妆的效果。卸妆油的油脂，可分为矿物油、植物油、合成酯三类，由于植物油较贵，比例上通常是矿物油或合成酯较多，对油性肌肤而言，容易产生粉刺、面疱，比较适合干性肌肤。如果是油性肌肤的话，可使用较为清爽的产品。卸妆油、卸妆乳对中性肌肤也适用。

2. 洗面奶

洗面奶含表面活性剂，不会刺激皮肤，并可留下具有滋润效果的薄膜。依其功效可分抗痘洗面奶、美白洗面奶、保湿洗面奶等。购买时，可依上面说明，选择适合自



己肤质的产品。

3. 化妆水

化妆水可清洁残留在脸上的物质，如卸妆乳的油性成分。卸妆乳或卸妆凝露，它的成分不含油分、皂碱等，此外，它更可以平衡皮肤的pH值。如今的化妆水，还有保养、滋润的效果，依功能的不同，分为以下几种：

❁ **收敛化妆水**：又称为爽肤水、紧肤水，其中含有的酒精成分，可降低皮肤温度，达到收缩毛孔的效果，适用于油性皮肤。

❁ **柔肤化妆水**：含有微量的氢氧化钠，可软化角质层，使皮肤柔软，适用于中性和干性皮肤。

❁ **平衡化妆水**：含有乳酸盐，可调节皮肤的酸碱度，使其达到酸碱平衡。

❁ **清洁化妆水**：具有表面活性剂，可用来卸妆和清洁皮肤。

❁ **美白化妆水**：具有维生素C、果酸等成分，可抑制黑色素出现，达到美白效果。

❁ **消炎化妆水**：能使发炎部位迅速消炎。

❁ **保湿化妆水**：含有天然保湿因子，可防止皮肤角质层中的水分流失。

使用时，将化妆水倒在化妆棉上，轻轻擦拭皮肤；之后可涂上精华液，补充肌肤养分，加强保湿效果。



4. 面膜

面膜是在脸上敷上一层薄薄的材料，可形成脸部与外部环境暂时隔离的状态。面膜种类众多，深受女性喜爱，每年全国的销售量都很惊人。

5. 精华液

精华液其实就是浓缩的保养液，以高科技的方式，将各原料中最精华的成分提取出来，经过萃取制成。

精华液可依原料、效果来区分。从原料上来分，有微晶C精华液、左旋C精华液、胶原蛋白精华液、蚕丝蛋白精华液等。具有美白、保湿、抗衰老、防皱、细致毛孔、夜间修护等不同功效。

精华液由于成分浓，可以渗入皮肤深层，达到深层修护的效果。使用顺序上，当使用完化妆水后，即可抹上精华液。

精华液适合肤质出现状况的女性使用，借由精华液改善肤质的代谢能力，进而恢复正常状况。即使是高中、大学阶段的年轻女性，也可使用精华液，不过这类女性的肤质较为柔嫩，可选择美白而非抗老效果的精华液，即可让肌肤维持在绝佳状态。

6. 润肤霜

润肤霜的作用在于滋润皮肤，使其柔嫩有弹性，适合中性、干性皮肤使用。有些润肤霜具有薄荷清爽成分，油性、混合性





皮肤也适用。使用时，挤出黄豆大小的用量，均匀点在额头、鼻尖、下巴、脸颊，轻轻涂匀，并辅以按摩，可让脸部舒缓。洗完澡后，可采用上述方法，点在身体各部位，均匀涂抹，使肌肤更容易吸收。

7. 日霜

女性白天在户外工作、活动，流汗量大，再加上接触户外紫外线和室内冷气，皮肤水分易流失。日霜提供了滋润、保湿的功用，可促进肌肤细胞循环，并配合深层补水，达到完善的日间防护效果。

为了防御外在环境对肌肤的伤害，如紫外线、空气污染，日霜通常含有 SPF 防晒系数，非常适合在白天出门时使用。若您所选购的日霜同时还具防护 UVA、UVB（长波、短波紫外线）的功能，则更理想。



8. 晚霜

在晚间，生理机能逐渐处于自动调护的休息阶段，晚霜为肌肤提供了更为营养的成分，让皮肤即使在睡眠状态也有充足的时间吸收，达到保湿、修护、美白、抗衰老和滋润的效果。

和日霜清爽的特性相比，晚霜油脂含量较高，而且没有防晒成分。尽量不要将两者颠倒使用，否则，白天用晚霜，容易

Makes Your Skin Perfect

出现油脂粒；晚上用日霜，皮肤吸收的营养将会不足。

日霜可在洗完脸后使用，晚霜可在洗完澡、皮肤稍干后使用。此时皮肤的血液循环较佳，对营养成分的吸收效果也较佳。

9. 眼霜

眼霜含有营养成分和油分，可预防眼袋、黑眼圈、细纹，对眼部有保湿、滋润、舒缓的作用。

10. 去角质产品

它可以深入毛孔，清除污垢及杂质，有效去除角质，常见的去角质产品有三种：

- ❁ **磨砂式：**含有天然生化颗粒与圆形的磨砂粒子，能剥离老化角质、清洁毛孔，也有按摩的效果，适用于油性肌肤。
- ❁ **凝胶式：**属于水溶性凝胶，没有颗粒状磨砂，可以溶解坏死的角质层，适合过敏性肌肤、干性肌肤。
- ❁ **去角质面膜：**含有促进角质剥落的成分，可溶解和去除角质。





♥ 护肤步骤

保养品的使用顺序和护肤效果有密切的关系。最简单的原则，就是以保养品的分子来判断，即：

水<液<霜

例如日霜、化妆水、精华液的顺序为：

化妆水→精华液→日霜

另外，保养肌肤前，要先了解自己的肤质，使用适合自己的保养品。您可从以下的介绍来判断自己属于哪种肤质。

1. 中性肌肤

触感佳，皮肤纹路细致，毛孔细小，肌肤组织紧实，不易出油，对外抵抗力佳。

2. 干性肌肤

油脂腺不发达，皮肤表层粗糙、细薄、紧绷，微血管隐约可见，在眼角及两颊有脱屑情况，肤色黯淡，摸起来十分干燥。

3. 油性肌肤

油脂腺发达，毛孔粗大、偏黑，脸部常泛油光，易产生粉刺，细纹较少。

4. 敏感性肌肤

皮肤有紧绷、灼热感，感觉缺乏水分，肤色和皮肤弹性不佳，会有发痒、泛红、红肿情况，容易脱屑。

5. 混合性肌肤

皮脂分泌不平衡，皮肤状况会改变，有油性、干性肌肤的特点，如两颊、眼睛、嘴唇周围较干燥，而T字部位泛油光，

易出现粉刺。

在保养顺序上，可分为日间和夜间。

❁ 日间保养顺序

卸妆→洗面奶→化妆水→精华液→润肤霜→日霜→眼霜→防晒隔离霜

❁ 夜间保养顺序

卸妆→洗面奶→（去角质）→（面膜）→化妆水→精华液→润肤霜→晚霜→眼霜

❁ 去角质

油性肌肤每周2~3次，中性、混合性肌肤每周1~2次，干性、敏感性肌肤2周1次。

❁ 面膜

每周1~2次。

♥ 保养品的使用

使用保养品时，也要注意以下问题。

1. 保养品的存放

保养品要放在阴凉通风的地方，不可让阳光直接曝晒。如果要放在冰箱保藏，应持续为之，因为再改放到一般室温下，容易因温差过大而变质。冰箱的温度以12℃为佳，如果温度太低，可能会导致某些化妆品油脂分离。

此外，也可准备一个保养品专用小冰箱，用来专门冷藏化妆品，能避免和一般食物共放而产生串味情况。