

Jifuaimeli

芳菲  
凉冰 著

# 肌肤 爱美丽

——问题肌肤养护宝典



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



凉弘 芳菲/著

*Jifuaimeili*  
**肌肤爱美丽**

——问题肌肤养护宝典

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

肌肤爱美丽:问题肌肤养护宝典 / 芳菲, 凉弘著. —北京:人民军医出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5091-1371-4

I. 肌… II. ①芳…②凉… 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 174787 号

---

策划编辑:马莉 文字编辑:裘永强 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8036

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:潮河印业有限公司 装订:恒兴印装有限公司

开本:889mm × 1194mm 1/24

印张:6.25 字数:153千字

版、印次:2007年12月第1版 第1次印刷

印数:0001~5000

定价:43.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 内 容 提 要

爱美是女人的天性。如何保护好自已的皮肤成为女性朋友最关注的问题。本书介绍12个月中每个月的日常肌肤护理特点，强调针对每个月肌肤容易出现的问题，重点介绍不同年龄、季节、地区类型的肌肤如何养护。本书针对问题肌肤如青春痘、色斑、皱纹、炎症、毛孔粗大等，既强调全身调节，又注重局部治疗。本书将美容知识与实际问题完美结合，语言诙谐、时髦，文笔活跃、新颖，含故事情节，配彩图示范，是女性朋友必备的美容宝典。



# 目录



## 1月 / 新年美丽学分班 / 1

忽略保湿—恐怖的皱纹、松弛跟到底 / 1

Part A 四大最在意部位保湿行动 / 2

Part B 美肌优等生的私密保湿术 / 14

## 2月 / 肌肤焕彩，恋战情人节 / 18

问问BEAUTY，为什么我们要角质保养 / 19

测一测，你属于角质进攻派还是防守派 / 20

进攻派的角质保养计划 / 22

防守派的角质保养计划 / 25

四大类去角质产品使用说明书 / 28

身体去角质STEP BY STEP / 30

## 3月 / 轻松抗过敏，不要含羞草肤质 / 31

现象一 / 在使用防晒类产品时，会产生皮疹 / 32

现象二 / 皮肤较薄，经不起搓碰和刺激，甚至出现微血管扩张现象（红血丝） / 32

现象三 / 皮肤与宠物接触而过敏发炎 / 33

现象四 / 在节食减肥期间，肌肤经常拉起过敏警报 / 34

现象五 / 在疲惫、紧张、失眠的时候，肌肤经常会发痒、发红、变脆 / 35

现象六 / 因为常搽化妆品，保养品而皮肤发炎或有斑点 / 36

现象七 / 皮肤会因为做面膜或做面部按摩而发红过敏 / 37

现象八 / 季节变换时，皮肤会有发炎或起斑点的症状 / 38

现象九 / 只能使用不含香料的保养品，否则会起湿疹 / 39

现象十 / 暴晒在太阳下时，皮肤会红肿发炎 / 40

现象十一 / 皮肤会因花粉而过敏发炎 / 41

## 4月 / 全线去痘新课标 / 42

引发痘痘黑名单 / 44

痘痘生长记录 / 45

看清痘痘 ABC / 46

全线去痘新课标 / 49

“面痘痘”、“点痘痘”，你是哪一型？ / 50

“面痘痘”肌肤 / 50

Lesson 1 平常保养要抗菌 / 51

Lesson 2 夜间精油调养 / 52

Lesson 3 避开长痘痘的环境 / 52

“点痘痘”肌肤 / 53

Lesson 1 痘痘快长大 /53

Lesson 2 避免二次感染 /54

Lesson 3 别让痘痘再有会 /55

温情赠送：补妆的时候，痘痘的部分该怎么处理 /55

温情赠送：痘痘肌肤专用的医学美容方法 /55

## 5月 / 神啊！我要阳光也要防晒霜 /57

太阳计划STEP1. 洞悉紫外线的阴谋 /58

太阳计划STEP2. 拟订抗战计划 /59

太阳计划STEP3. 跟防晒产品做好朋友 /61

太阳计划STEP4. 全面防晒总动员 /63

## 6月 / 向儿童学习 /66

儿童与成人脸部对照表 /67

儿童、成人活动时间对照表 /68

向儿童学习，护肤时间表 /69

## 7月 / 三大“孔怖分子”快隐形 /76

被“劫持”的水煮蛋肌肤 /77

“孔怖分子”之出身背景 /77

毛孔粗大还可能因为以下的原因 /77

“孔怖分子”之三大派系 /78

“反孔”地图：T字区 & U字区 /79

基础护理让毛孔快隐形 /80

对号入座，毛孔作战加强版 /83

与松弛型毛孔作战 /83

与激素失调型毛孔作战 /84

合适的保养品帮你打击毛孔 /85

## 8月 / 赶走油煎蛋，心比脸更爽 /86

控住了“油”，你的心比脸更爽 /87

A 你的肌肤油到什么程度 /87

B 原来如此——水油不平衡，油光去不了 /88

C 当务之急——控油治源头，补水很重要 /88

D 控油宝典标准版 step by step /89

E 特种部队控油指南针 /90

F 控油的美丽陷阱 /92

G 日常生活全效控油守则 /93

## 9月 / 秋季护肤，给你想要的白 /94

秋天美白的大好处 /95

日晒后变黑的流程图 /95

选择适合自己的美白计划 /96

美白迷思 7 Q /97

天天美白基础篇 /99

集中加强精华篇 /103



朋友推荐的美白果汁 /105

新旧美白成分迷你辞典 /106

## 10月 / 人在旅途，做个长假大美人 /111

护肤品——路上的肌肤 /112

旅途必备护肤品 /112

旅途护理重点 /113

人在旅途细节经典提示 /114

## 11月 / 衣服皱一点，脸蛋可不行 /116

5年后美丑，看现在怎么保养 /117

TEST：你的初期老化在哪个阶段 /117

[轻度初期老化] /118

[中度初期老化] /119

[重度初期老化] /120

抗老计划提前，就像帮脸买保险 /121

每天养成保养好习惯，叫老化不要来 /122

每周加保“肌肤险”，青春更有保障 /124

## 12月 / 魔镜魔镜，谁是最完美的女生 /125

造型师悄悄话，不可不知的重点保养 POINT /126

颈部保养重点 /127

释放无瑕电眼魔力 /130

水润双唇，人气指数UP/132

纤纤玉手总动员/135

手肘、膝盖细节完美加分/137

呵护双足更贴心/138



# XINNIAN MEILI XUEFEN BAN

## 新年美丽学分班

### ——肌肤保湿全攻略

一月，紫外线虽然不是很强烈，但脸上的水分依然被晒干。

害怕油腻，一天到晚猛洗脸，脸上的水也被洗光光。

难怪年轻的你，眼尾细纹、唇纹、脱皮、暗沉通通都有。

我们详细调查美人儿最在意的干燥、皱纹部位，一步步教你如何让这些部位恢复光滑无痕兼水嫩嫩！

### 忽略保湿——恐怖的皱纹、松弛跟到底

水分饱满——嘿嘿，果然我是最艳丽的。

中度缺水——我要喝水……我不要变得又老又干巴巴！

重度缺水——我怎么像欧巴桑一样又松又垮！



## POINT 1 脸上的细纹，是因为没保湿造成的吗？

表皮层干燥所引起的纹路，与真皮层所引起的纹路是不一样的。肌肤看起来干干皱皱的，除了表面缺乏水分外，还有紫外线的影响，其中UVA可以直达真皮破坏弹力纤维产生皱纹。

## POINT 2 干燥肌肤是不是更容易有皱纹？

无论什么肤质，保养不当，都会有皱纹。

干性肌肤如果做好保养，也不易有皱纹，油性肤质如果因为太油而过度去角质、不做保湿工作，反而容易产生皱纹！

## POINT 3 已形成的皱纹，可以改善到什么程度？

如果只是角质层缺水，保湿就可改善。

如果你的肌肤只是真皮层受损，但年纪尚轻，适当的保养，肌肤组织很快就能重建修复，加上淋巴按摩，会让改善效果更好更快。

## POINT 4 保湿是保养必备手续！

保湿就像吃饭一样重要。

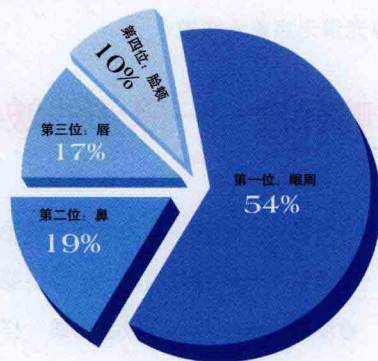
如果真皮层胶原蛋白、弹力纤维受损，肌肤的角质层也不会健康。先用保养产品巩固好角质屏障，是预防真皮层受损的好方法，所以保湿与防皱息息相关。



## Part A 四大最在意部位保湿行动

容易干燥、有皱纹的“眼、鼻、唇、颊”——

BEAUTY读者票选：最容易干燥的部位

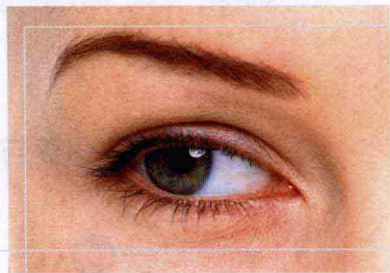


# 54%

## MM 最在意的干燥部位——眼周

### 第 1 名 / 眼周，全脸肌肤最薄的地方，也最容易干燥

半数以上的人，都有眼周细纹的困扰。因为眼周肌肤薄，加上一天至少眨 20 000 次，肌肉容易疲惫，也容易干燥。



### CHECK 你的眼周干燥状况严重吗？

#### 眼尾出现皱纹了

使用修复真皮组织的眼胶。用手指压一压眼尾纹路，如果纹路没有消失，就真的很严重了。

#### 下眼睑的细纹已经变杂乱了

用保湿眼胶保养。横向、纵向都有的纹路，每天都要确实擦具保湿效果的眼胶才能改善。

#### 下眼睑失去弹性

用舒缓眼胶保养。长时间用电脑或按手机短信，眼睛处于疲惫状况，造成下眼睑有一些细纹。

## 实战现场

### 1

#### “淋巴按摩”，帮助排水，促进血液循环

用手掌压住额头，让废水排出

坐在椅子上，用双手手掌压住额头（就像把整个额头的重量都丢到手上），持续5~6秒。

手掌眼周

手向眼周加压5~6秒（像把整个头重量撑起的力道去压），黑眼圈、浮肿、细纹等问题都能改善。但是不要对眼球加压。



### 2

#### 不当保养与化妆方式，也会造成细纹

卸妆或保养

一只手要先撑住眼睑再卸妆，减少拉扯，然后再去擦脸，就不会拉扯到眼周肌肤。

化妆

用笔刷在眼上来回横向刷，很容易拉扯肌肤。建议你蘸多一点粉，直接用点按的方式上妆，避免摩擦，眼影还会更显色。

日常习惯

看书时手习惯托着脸颊，困惑或认真时不知不觉皱起眉头，都不利于眼部肌肤的保护。



# 19%

## MM 最在意的干燥部位——鼻

### 第2名 / 鼻 外油内干的鼻头，最易脱皮了

鼻子，身处于油窟内，夏天容易出油，拼命用洗脸、去角质、控油来对付，搞到最后油太少、水分也不够，加上鼻子容易长粉刺，手痒的美人儿还要动手挤，把鼻子弄脱皮。最后的原因就是，鼻子高，容易被太阳照射到，晒伤后缺水、脱皮就找上门了！

### CHECK 你的鼻子干燥状况严重吗？

#### 肌肤又红又脱皮

晒后修复需要花更长时间。鼻子如果脱皮严重，可能是最近曝晒过度而缺水。直接在局部敷面膜，情况会很快好转。

#### 妆有点龟裂了

鼻子已经在脱皮了，就像涂在墙上的油漆裂掉了。表面不平整就无法搽出漂亮的底妆，这时可以用保湿凝胶当面膜急救！

#### 表面油不表示不干燥

用手摸才准，粗粗沙沙的就代表鼻子有点干，可尽量多地把清爽保湿凝胶搽在鼻子部位。



### 1 擦保养品的方法

先用非颗粒状的角质液去除脱皮

选择液状、乳霜状且不含颗粒的去角质产品，才不会给鼻子二度伤害。以画圆的方式，将浮起的皮搓掉。

由下往上擦上保湿精华液

用量不必省，如果担心鼻子太油，就选择不含有油脂的清爽保湿品。



### 2 “湿敷鼻头”的加分法

湿敷鼻头，选无纺布面膜纸或化妆棉

无纺布面膜纸或化妆棉，有很好的封闭性，能让温度升高，加强渗透力。

POINT 如果脱皮严重，加两层无纺布面膜，就能装更多的保湿成分，使每一寸肌肤吸收营养的密度相对增加，效果更好。





### 3 化妆掩饰脱皮

用棉花棒蘸婴儿油或滋润乳液在鼻头

情急的时候可以临时软化脱皮，可以撕的就撕，不能撕的皮可借着婴儿油让皮肤服帖。

选滋润型粉底液优于粉饼

越粉质的东西越干燥，脱皮就会更明显，所以选择优质的滋润型粉底液，比用粉质的粉饼会好很多。