



活色生香 女系

HUOSESHENGXIANG



我^{WO} JIFUNENHUA 肌肤嫩滑

★ 明星名模专业推介 100 多件护肤品。

用途特点全面讲解

★ 教你轻松解决 9 大常见肌肤问题。

从此向恼人的暗疮、皱纹、面油黑斑、

黄褐斑等说声

BYE BYE!

★ 自己动手。

巧用水果、草本植物及汉方药材制简单护肤品。

方便有效

★ 针对黑眼圈、眼袋、唇纹、肌肉松弛等。

教你急救按摩法!

广州出版社



我肌肤嫩滑

汤丽芳
编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

我肌肤嫩滑/汤丽芳编著—广州:广州出版社,

2003.4

ISBN 7-80655-487-4

I. 我… II. 汤… III. 皮肤—护理—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017470 号

广东省版权局版权合同登记图字:19-2003-075 号

本书由香港星岛出版授权独家出版

限在中国地区(不含香港、澳门和台湾)发行

活色生香书系—我肌肤嫩滑

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广州日报彩色印务有限公司印刷

(地址:广州市增槎路西洲北路 7 号 邮政编码:510435)

开本:889×1235 1/32 字数:32 千 印张:3.625

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑:柳宗慧

责任校对:戴和平

封面设计:郭 炜

发行专线:020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-487-4/R·73

定价:18.00 元

面部按摩站

94 眼部按摩

95 面部按摩

96 下巴及颈部按摩



9大肌肤问题Bye Bye

98 粉刺黑头侵袭T字位

99 大小美人痘痘烦恼

100 毛孔粗大大得可怕

101 满面油光肥腻腻

102 肤色暗哑黄面婆

103 火车轨出现了

104 不可爱的斑点狗

105 女人专利 敏感

106 眼部问题

107 附录：有害成分 NO NO NO !

说明：本书所列产品价格均为港币定价。请参考。

前言

俗话说：“十八无丑女。”又说：“世上没有丑女人，只有懒女人。”

只要懂得呵护肌肤，每天对自己每寸肌肤仔细下功夫，令它保持健康、充满活力，那么，即使你不是天生的玉肌雪肤，你也可以长久地拥有娇嫩柔滑的肌肤！

然而，面对五花八门的各种护肤品，叫人头晕眼花，无所适从。为此，我们请来经常要以最美一面示人、对肌肤保养极其重视的明星名模，分享她们专业的护肤经验，为大家推介她们心目中认为是最好的护肤品以作参考。她们选用的护肤品不一定最昂贵，但肯定对保持漂亮肌肤最有帮助。

除此之外，我们更会为大家介绍每个护肤步骤如卸妆、洁面、爽肤等的重要性及注意事项。另外又会教大家如何解决 9 大肌肤问题，如暗疮、皱纹、黑斑等。还会有天然护肤品 DIY，让你在家中享用自制面膜的乐趣。

让美丽的你们为这个美丽的世界增添无尽的色彩！

目录

嫩滑肌肤全面看

- 02** 你属于何种肌肤?
- 04** 面部卸妆
- 10** 眼部卸妆
- 16** 洁面
- 22** 爽肤水
- 28** 面霜
- 34** 眼部护理
- 40** 唇部护理
- 46** 去角质
- 52** 深层保湿
- 60** 美白
- 68** 防晒
- 74** 身体护理
- 80** 手脚护理



5分钟天然护肤DIY

- 86** 去角质
- 88** 美白
- 90** 补湿
- 92** 滋润手足



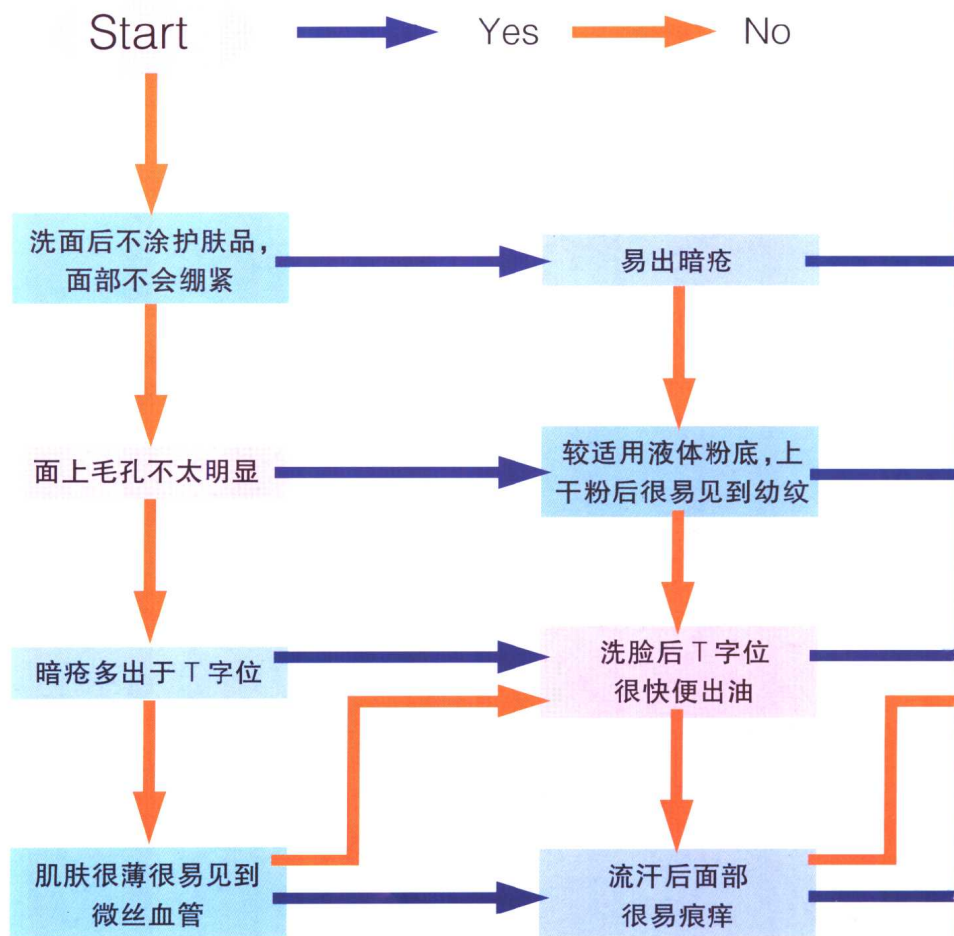
嫩滑肌肤 全面看

护肤，可真是一门学问。卸妆、洁面、保湿、美白……，十三种基础护肤知识，你不可不知。

还有五花八门的产品，真的不知如何入手！由明星名模专业推介过 100 件护肤品，你必要参阅。

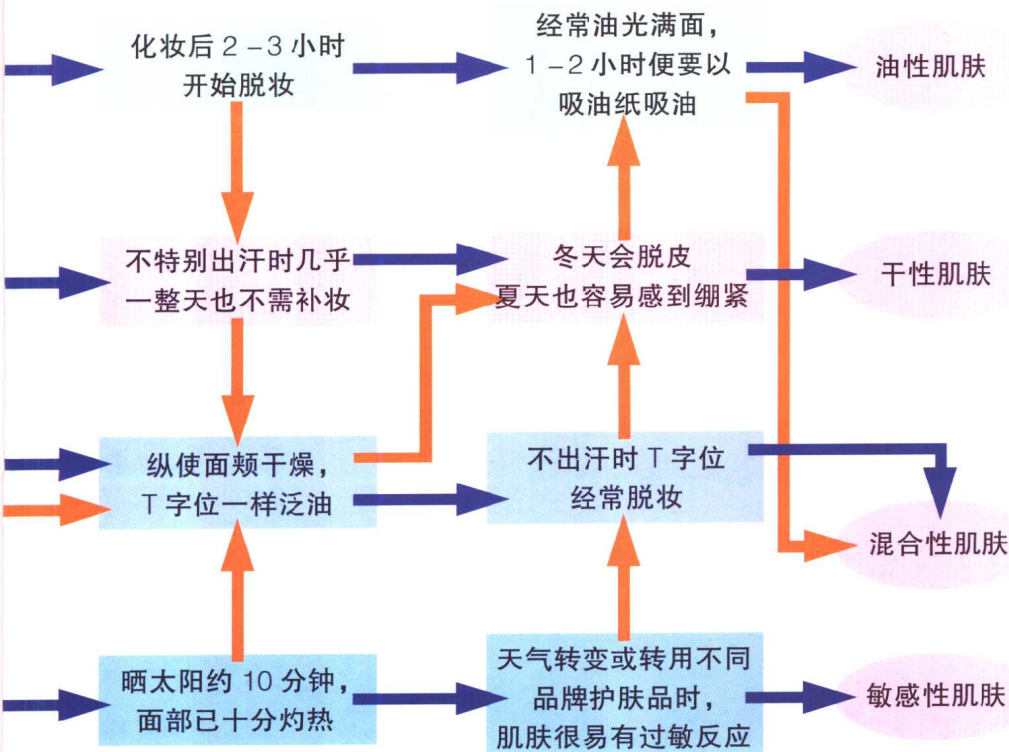
了解自己的肤质，对症下药；这样，拥有嫩滑肌肤的日子还会远吗？

你属于何种肌肤?





无论你天生肌肤滑滑,还是问题多多,后天的保养与补救绝不可缺少。选择护肤品作保养或补救前,必须先去了解自己的肌肤属于何种性质,才能对症下药。就让我们做做以下的肌肤小测试吧!



面部卸妆

卸妆是一项绝对不能掉以轻心的程序。残留在面上的化妆余迹，引致的肌肤问题可大可小。没有必要时，应第一时间将面上的妆容卸掉；未卸妆便上床睡觉，更会造成肌肤很大的负担，令肤质变坏。化妆品很容易沾上空气中的尘埃，长时间留在面上很容易造成肌肤敏感，严重者甚至引起肌肤发炎。

由于空气污染日益严重，空气中的尘埃太多，因此有化妆的应该卸妆外，就算不化妆的也可用卸妆品将面上的尘埃来个彻底大清洁。



程序

面部卸妆 Step By Step



1. 将卸妆液置于面上。
2. 用中指及无名指由眉中心开始，由内至外打圈。
3. 两手于两颊开始，由内至外打圈。
4. 由下巴位置开始，沿嘴部向上打圈至人中。再由下巴开始向外打圈至腮骨。
5. 于鼻翼两旁向外打圈。
6. 颈部打圈至下巴位。

注意

1. **卸妆油**：油脂成分含量非常高的卸妆产品，能溶解油性化妆品及粉底，更可以卸去防水化妆品，但其油质的黏腻感对油性肤质不太适合。
2. **卸妆乳**：卸妆乳多为拭抹式，以卸妆乳于面部打圈按摩后，用化妆棉将妆容抹净，直到化妆棉不再抹出化妆品才算卸净。卸妆乳性质较温和，但未能卸去防水化妆品，眼部亦需另外再用眼部卸妆品。
3. **卸妆洁面纸**：现时流行用卸妆洁面纸，将卸妆及洁面合二为一，大多适合各种肤质使用，并有按摩面部的功效。建议眼部还是选用眼部专用卸妆品为佳，使用时亦要小心轻力。
4. **卸妆啫喱**：这类产品的成分含较高的水分，使用后可直接用水冲洗。由于洗后感觉清爽不腻，适合混合性及油性肌肤使用。
5. 不论选用任何一种卸妆产品，眉间、鼻翼、下巴及腮骨甚至颈部都是卸妆容易疏忽的部位，所以牢记将这些部位的妆容也卸掉。

面部卸妆

敏感肌肤最佳选择



\$550
(450ml)

朱茵：“卸妆力够强，而且用后皮肤不油腻、不绷紧！”

Shu Uemura—Cleansing Beauty Oil Balancer

适合肤质：所有肤质

使用方法：按四滴份量于掌心，用指尖将卸妆油均匀涂于面上后，加少许清水于面部使其乳化，按摩面部使妆容溶化，再以温水洗净便可。

- 特点：1. 渗透性高，洁净力强，可卸去浓妆及防水性化妆品。
2. 可清除多余的老化角质，改善暗哑的肤色。
3. 有保湿及平衡油脂功效。

成分：维生素E、迷迭香精华、茶树、胶原蛋白及细胞融合A成分

适合城市天气

专业推介：“质地温和，介绍给朋友用，都人人赞好。”

CAC—Membrane Washing Powder

适合肤质：混合性及敏感肌肤

使用方法：将一包洁面粉放于掌心，加入少许清水揉至起泡，或可将一包洁面粉置于专用起泡胶瓶，加水后按出泡沫，将泡沫抹上面部以打圈方式按摩，最后用清水洗净。

- 特点：1. 天然成分并不含防腐剂、香料、色素及矿物油等添加剂，不会引起肌肤过敏。
2. 可温和去除老化角质层，同时有美白的功能。
3. 适宜卸除简单妆容，但防水性化妆品需另外用专用卸妆品去除。



\$290
(75包)

成分：独家“皮肤细胞活性促进外用剂”

清爽强效卸妆油

黎姿：“要皮肤好最重要是皮肤要清洁，不然很易出粒粒，用 Covermark 卸妆很干净。”

Covermark – Deep Cleansing Oil

适合肤质：所有肤质

使用方法：按 2-3 滴份量于掌心后涂于面上，轻轻于面上打圈按摩，再以清水洗净。卸眼部时可将卸妆油沾于棉花上，轻轻按于眼盖上，再轻力抹掉。

- 特点：1. 卸妆油能彻底清除浓妆及防水化妆品。
2. 可使肌肤柔软，并帮助吸收护肤品。
3. 具清新花香味道。

成分：纯维他命 A

\$350
(210ml)



面部眼部同时卸妆

车婉婉：“用后面不会像有一层油，很爽。”

IPSA—Cleansing Super Oil

适合肤质：中至混合性肌肤

使用方法：按出三次份量，涂均全面后，加入温水在面上按摩，最后以清水洗净。

- 特点：1. 可卸去防水性的睫毛液及眼线液，质感清爽。
2. 其净化油脂配方，可洁净黑头及溶解毛孔中的油脂。
3. 有柔软肌肤的作用。

成分：含果仁油及甘菊植物精华

\$200
(200ml)



面部卸妆

卸除面上尘垢

Editor's Choice: “性质温和,对敏感肤质的女士最适合。”

La Mer—Cleansing Lotion

适合肤质:中性至干性的敏感肤质

使用方法:可直接涂于面上打圈按摩,或加入水分稀释后才涂于面上,最后以清水洗净。

- 特点: 1. 深入肌肤,温和地洁净污垢及彩妆。
2. 可减低肌肤敏感的机会。

成分:含 La Mer 专利的正电荷水分子及含 Col-loidal silver



\$600 (200ml)

持久妆容不留痕迹

任葆琳:“空气质量差,就算不化妆都应卸妆。”

IPSA—Cleansing Super Gel

适合肤质:混合性至油性肌肤

使用方法:取约 3cm 分量洁面啫喱于掌心(可加水混合),再抹于全面上打圈按摩,最后用清水洗净。

- 特点: 1. 可轻易卸除不易脱色及持久的妆容。
2. 具抗菌、柔滑及纾缓肌肤的功效。
3. 可防止肌肤水分流失。

成分:含 SFC 净化水基配方、甘菊植物精华及由氨基酸组成高效保湿因子



\$200
(150g)

卸妆洁面一次过

Rosemary: “很方便出外工作时使用。”

Olay—Daily Facials Cleansing Cloths

混合肤质:混合性肌肤

使用方法:取出一片按摩棉,加水揉至起泡。再以按摩棉于面上打圈,最后用清水洗净。

- 特点: 1. 用纤维特殊织法制成的洁面布,可去除肌肤上的油脂污垢及化妆品。
2. 睫毛膏亦能卸去,并有洁面、卸妆、保湿及按摩四种功能。



\$80.9
(30片)

卸妆洁面同时按摩

Editor's Choice: “洁面布纤维幼细,清洁效能佳又不伤皮肤。”

SK-II—Foaming Massage Cloth

适合肤质:所有肤质

使用方法:取出一片按摩棉,加水揉至起泡。再以按摩棉于面上打圈,最后以清水洗净。

- 特点: 1. 纤维最幼细,可深入毛孔抽出油脂污垢。
2. 洁面效果佳外,更可避免黑头及粉刺等形成。
3. 具按摩促进血液循环功效。

备注:需另行卸除防水性化妆品

成分:独创“超微幼纤维”及专利 Pitera



\$380
(30片)

眼部卸妆

眼部肌肤是面上最薄的部分，但眼部化妆品却最难清除干净，要保护眼睛周围娇嫩的肌肤，就必需用专门清除眼部化妆品的卸妆品。睫毛液及眼线液等多属于防水性的化妆品，更应选用油性的眼部卸妆品，才能彻底清洁，不留化妆品残迹。

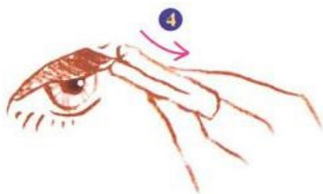
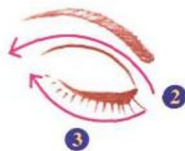


眼部卸妆 Step By Step

卸妆油渗透化妆棉后,按于睫毛上约30秒。



夹着化妆棉,轻轻由眼头位置抹到眼尾,重复此步骤。眼肚位置亦应由眼头抹至眼尾。



用化妆棉轻夹眼睫毛,慢慢由睫毛底部拉出。



用棉花棒仔细而小心地卸去眼线,以及剩余在睫毛上下的睫毛液。

用化妆棉时,抹一次后便要转用干净的一边拭抹,这样不但清洁得更干净,也防止污垢再次接触肌肤。

卸除防水性眼线液时应用棉花棒,同时小心不要让眼部卸妆品弄进眼睛。

眼部卸妆品也可用来卸除唇膏及唇彩等较难清除的化妆品。