

•超IN少女感系列

# 美肤1001计

## COSMETOLOGY

护肤 · 补水 · 祛痘 · 抗皱

一 / 本 / 就 / 够 / 了

王彦亮  
编著

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

•超IN少女感系列

# 美肤1001计

护肤·补水·祛痘·抗皱

一 / 本 / 就 / 够 / 了

王彦亮  
— 编著 —

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美肤 1001 计: 护肤·补水·祛痘·抗皱一本就够了/  
王彦亮编著. —北京: 中国铁道出版社, 2018.7(2019.1重印)  
(超 IN 少女感系列)  
ISBN 978-7-113-24292-3

I. ①1… II. ①王… III. ①皮肤—护理—基本知识  
IV. ①TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 029595 号

书 名: 美肤 1001 计: 护肤·补水·祛痘·抗皱一本就够了  
作 者: 王彦亮 编著

---

责任编辑: 郭景思 电子信箱: guojingsi@sina.cn

封面设计: 潜龙大有

责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2018 年 7 月第 1 版 2019 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 10 字数: 288 千

书 号: ISBN 978-7-113-24292-3

定 价: 45.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

# 前言

## PREFACE

护肤是每一个人，尤其是每一个女人都躲不开、绕不过的大问题，如何让肌肤变得白皙水嫩、如何让肌肤抹去岁月的痕迹、如何让肌肤青春永驻，这可能是每个女人都想得到的答案——而答案就在本书中。

这是一本完美女人减龄护肤的百科全书，全书精选了 1001 条有效且实用的护肤小秘诀，分别从最常见、最难解决的问题入手，分门别类地进行答疑解惑，将减龄护肤难题各个击破，助您找回孩童时光洁无瑕的肌肤。不管您是想要解决肌肤清洁、补水、美白、控油，还是祛痘、祛粉刺、除皱、按摩，或是抗敏、防晒、去角质、抗衰老……任何一个护肤难题，翻阅本书都能得到适合的解决方案。

这也是一本包罗万象的女性护肤书，几乎有关减龄护肤方面的任何问题，都能从本书中找到答案。当下最热门的电动洗脸刷是否适宜？价格太贵的大牌护肤品是否有廉价可替代的解决方案？如何让恼人的痘痘彻底根治？怎样才能让皮肤永远保持充足的水分？如何用天然健康的方法将脸上的色斑淡化……时尚界最流行、最实用的护肤方法，在这本书里一应俱全。

这还是一本顺应现代人碎片化阅读习惯的护肤书，书中每一个护肤方面的小秘诀都是经过精挑细选且易学适用的经典，言简意赅用一条微博信息的长度就能准确地表述护肤的精髓所在，让您在公车上、地铁里、卫生间、睡前的床上都可以方便阅读，轻松愉悦快速地掌握一个甚至是几个减龄护肤的新秘诀。

这更是一本完全颠覆您对护肤类书籍陈旧观念的图书，由国内一流美容时尚文化团队摩天文传倾力打造。本书短小精悍的实用内容、精美时尚的摄影图片、耳目一新的编排方式，让您在轻松愉悦的阅读中收获一个又一个简单实用且惊喜连连的减龄护肤小秘诀，让您不由自主地每天都向完美女人的最高境界迈进一小步。

女人除了拥有完美肌肤，还需要苗条匀称的身型、大方得体的穿搭、轻施粉黛的化妆相伴。所以我们还为您准备了本书的姊妹篇《美体 1001 计：瘦脸·收腰腹·美臀·瘦腿一本就够了》《美妆 1001 计：彩妆·裸妆·遮瑕·修容一本就够了》《美装 1001 计：衣服·饰品·鞋履·包包一本就够了》，它们是您成为完美女人路上的最佳伴侣。

# 目录 CONTENTS

## CHAPTER 1· 清洁

### 美肌始于清洁，打造无垢白瓷肌

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 001 白醋洗脸可以美白淡斑     | 001 |
| 002 借助洗脸工具让清洁更彻底   | 001 |
| 003 冲洗时间很重要        | 001 |
| 004 洗脸应用冷温水交替      | 001 |
| 005 敏感皮肤更适合洁面粉     | 001 |
| 006 淘米水洗脸皮肤更细腻     | 001 |
| 007 洗脸时间 3 分钟刚刚好   | 001 |
| 008 用盐洗脸清除粉刺与黑头    | 001 |
| 009 不能用洗脸海绵粗暴摩擦    | 002 |
| 010 不同肤质洗脸的秘诀      | 002 |
| 011 过期牛奶洗脸有助软化角质   | 002 |
| 012 矿泉水洗脸美肤效果更佳    | 002 |
| 013 针对肤质选择洁面产品     | 002 |
| 014 别用湿毛巾擦脸        | 002 |
| 015 洗脸后不适合自然风干     | 002 |
| 016 抵抗辐射用绿茶洗脸      | 002 |
| 017 选购洗脸刷要因肤而异     | 003 |
| 018 洗脸最佳水温在 30℃ 左右 | 004 |
| 019 肌肤是如何变“脏”的     | 004 |
| 020 洗脸次数一天不要超过三次   | 004 |
| 021 清洁过度对肌肤有伤害     | 004 |
| 022 泡沫不充分洁面大打折扣    | 004 |
| 023 先洗手再洗脸         | 005 |
| 024 配合按摩洁面效果更出众    | 005 |
| 025 水中加蜂蜜抵抗洁面干燥    | 005 |
| 026 清洗洁面乳要足够温柔     | 005 |
| 027 经常化妆卸妆洁面要到位    | 006 |
| 028 洁面要着重清洁 T 区    | 006 |
| 029 检查发际不容忽视       | 006 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 030 洁面乳无须昂贵或者功能多  | 006 |
| 031 眼部清洁手法要轻柔     | 006 |
| 032 不化妆也需要卸妆吗     | 007 |
| 033 卸妆、洁面不能合二为一   | 007 |
| 034 洗脸后用化妆棉轻轻擦拭   | 007 |
| 035 打圈 30 秒击退老废角质 | 007 |
| 036 不要使用脸盆洗脸      | 007 |
| 037 如何挑选温和洁面      | 008 |
| 038 洁面产品清洁力要适度    | 008 |
| 039 周期性清理角质       | 008 |
| 040 每周一次深层洁面      | 008 |
| 041 不要用起泡网面接触皮肤   | 009 |
| 042 毛孔粗大用酵素洁面产品   | 009 |
| 043 先蒸脸后洗面效果更好    | 009 |
| 044 化妆水可做二次清洁     | 009 |
| 045 不注重水质要吃亏      | 009 |
| 046 洗脸刷不宜频繁使用     | 009 |
| 047 洗脸顺序大有讲究      | 010 |
| 048 啤酒洗脸收缩毛孔一级棒   | 011 |
| 049 洗脸半干护肤最好      | 011 |
| 050 洗面乳不要直接点在脸上   | 011 |
| 051 洗脸不要忽略耳后和颈部   | 011 |
| 052 洗脸毛巾柔软是王道     | 011 |

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 053 洗面皂需要细心呵护     | 011 |
| 054 卸妆湿纸巾用完要洗脸    | 012 |
| 055 磨砂洗面奶不能频繁使用   | 012 |
| 056 泡沫洁面产品怎么选     | 012 |
| 057 晚间 10 点适合洁面   | 012 |
| 058 四季洁面选择有区别     | 012 |
| 059 20 多岁的洁面选择    | 013 |
| 060 白糖洗脸能去除老废角质   | 013 |
| 061 常备 2 支洁面产品    | 013 |
| 062 炎炎夏日深度洁面不能少   | 013 |
| 063 早晨洗脸需重 T 区轻脸颊 | 013 |
| 064 慎用碱性洁面皂       | 014 |
| 065 卸妆品停留 40 秒刚刚好 | 014 |
| 066 松弛肌肤洁面用硅胶刷    | 014 |
| 067 洗脸水加盐适合油性肌肤   | 014 |
| 068 卸妆留意眼唇部色素不沉淀  | 015 |
| 069 控油洁面粉对付毛孔黑头   | 015 |
| 070 控油诉求放在洁面后     | 015 |
| 071 皂基洁面产品不宜长期使用  | 015 |
| 072 选择弱酸性洁面产品     | 016 |
| 073 美白要从洁面开始      | 016 |
| 074 经期要避开刺激性产品    | 016 |
| 075 洗脸毛巾保养守则      | 016 |
| 076 卸妆要先局部再整体     | 017 |
| 077 洁颜油不是所有肌肤都适用  | 018 |



- |                  |     |
|------------------|-----|
| 078 洁面乳用量要控制     | 019 |
| 079 有泡、无泡洁面乳使用有别 | 019 |
| 080 洗面扑至少 3 月一换  | 019 |
| 081 干燥的部位最后清洁    | 019 |
| 082 毛孔不通洁面用果酸    | 019 |
| 083 化妆水代替洗脸水     | 019 |
| 084 洁面按摩用指腹      | 019 |

## CHAPTER 2 补水

### 给肌肤补足水分塑造透亮水晶肌

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 085 补水不能只顾“面子”工程 | 021 |
| 086 换季也要换保湿产品    | 021 |
| 087 机舱补水时刻准备     | 021 |
| 088 层叠补水才是王道     | 021 |
| 089 熬夜一族常备保湿精华   | 021 |
| 090 工作间谨防空调干燥    | 021 |
| 091 经期补水事半功倍     | 021 |
| 092 不同时间段的补水诀窍   | 022 |
| 093 早 8 点保湿最有效   | 022 |
| 094 晚霜锁水太多反而导致干燥 | 022 |
| 095 补水面膜因肤制宜     | 022 |
| 096 紧急补水用面膜      | 022 |
| 097 保湿七大死角不容忽视   | 022 |
| 098 浴室敷保湿面膜效果更好  | 022 |
| 099 多喝水皮肤才会水嫩嫩   | 023 |
| 100 入睡前要补水       | 024 |
| 101 这些食物让肌肤水嫩无敌  | 024 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 102 适合不同肤质的保湿产品   | 024 |
| 103 晒后保湿不能忘       | 024 |
| 104 补水过犹不及        | 024 |
| 105 帮助保湿的好拍档      | 025 |
| 106 水分是如何在眼皮底下跑掉的 | 025 |
| 107 桑拿后要及时补水      | 025 |
| 108 植物保湿更温和       | 025 |
| 109 酒精型爽肤水不利保湿    | 025 |
| 110 香气过浓会带走水分     | 026 |
| 111 角质层是肌肤补水拦路虎   | 026 |
| 112 午后及时为肌肤补水     | 026 |
| 113 保湿要从清洁开始      | 026 |
| 114 按摩头部让保湿加倍     | 026 |
| 115 洁面水温过高皮肤易干燥   | 027 |
| 116 混合性肌肤要分区补水    | 027 |
| 117 喷雾补水不能简单了事    | 027 |
| 118 5 分钟纸膜补水法     | 027 |
| 119 冷开水补水效果更好     | 028 |
| 120 唇部保湿不容忽视      | 028 |
| 121 敏感肌肤要精简补水     | 028 |
| 122 肌底液帮忙补水效果加倍   | 028 |
| 123 洗脸越频繁皮肤越干燥    | 028 |
| 124 睡前三明治面膜养出水嫩肌肤 | 029 |
| 125 充足睡眠皮肤水嫩无敌    | 029 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 126 补水之前先补血        | 029 |
| 127 保湿精华你值得拥有      | 029 |
| 128 特干肌肤适合膏状面膜     | 029 |
| 129 洗脸后涂化妆水最补水     | 030 |
| 130 用 30℃ 的温水洗脸更保湿 | 031 |
| 131 豆浆敷面补水一级棒      | 031 |
| 132 认准常见补水成分       | 031 |
| 133 玻尿酸是保湿大王牌      | 031 |
| 134 泡澡温度过高水分易流失    | 031 |
| 135 黄瓜补水细节要留意      | 031 |
| 136 办公室女性的补水方法     | 031 |
| 137 眼部保湿很重要        | 032 |
| 138 蒸面不当皮肤容易失水     | 032 |
| 139 巧用化妆棉保湿力升级     | 032 |
| 140 睡前一杯红酒有利保湿     | 032 |
| 141 面膜不是补水的根本      | 032 |
| 142 保湿面膜时间有讲究      | 032 |
| 143 锁水是补水最后一步      | 032 |
| 144 手法对了保湿才对       | 033 |
| 145 洁面后需及时补水       | 034 |
| 146 按期去除角质补水更好     | 034 |
| 147 晨间喝水补足夜间流失     | 034 |
| 148 保湿洗脸有妙招        | 034 |
| 149 内外兼修保湿更彻底      | 034 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 150 户外活动水分流失加速    | 034 |
| 151 拍一拍, 水分拍进去    | 034 |
| 152 油包水成分让保湿更美好   | 034 |
| 153 保湿冻膜缓解皮肤干渴    | 035 |
| 154 夜间补水效果加倍      | 035 |
| 155 肌肤干燥期不适合去角质   | 035 |
| 156 补水冻膜不要在浴室使用   | 035 |
| 157 油性肌肤补水用凝胶     | 035 |
| 158 补水和保湿有区别      | 035 |
| 159 面霜加入维生素 E 更保湿 | 035 |
| 160 面霜锁水不能少       | 035 |
| 161 锁水面霜要趁皮肤湿润时涂抹 | 036 |
| 162 二次补水拯救沙漠肌     | 036 |
| 163 睡前喝牛奶加蜂蜜有助补水  | 036 |
| 164 保湿底妆避免上妆干燥    | 036 |
| 165 睡前补水远离空调干燥肌   | 036 |
| 166 补充胶原蛋白肌肤水嫩无敌  | 036 |
| 167 久用电脑要补水       | 036 |
| 168 多吃水果储存水分      | 037 |



## CHAPTER 3 · 美白祛斑

### 与美白智囊团一起和斑点划清界限

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 169 下午是敷美白面膜的好时间    | 039 |
| 170 美白精华厚敷可以淡斑      | 039 |
| 171 警惕速效美白的误区       | 039 |
| 172 什么时候是最佳美白期      | 039 |
| 173 做好外出防护打赢夏季美白战   | 039 |
| 174 维 C 丰富的瓜果有助美白   | 039 |
| 175 修复好肌肤让白皙透出来     | 039 |
| 176 皮肤美白首先要注意防晒     | 039 |
| 177 养乐多敷脸可淡斑美白      | 040 |
| 178 巧用桃花粉祛雀斑        | 040 |
| 179 三白面膜, 夏天祛斑好产品   | 040 |
| 180 玫瑰蜂蜜面膜有效祛除黑斑    | 040 |
| 181 美白应该外用抗氧化物      | 040 |
| 182 懒人必学的美白方法       | 040 |
| 183 绿茶沐浴帮助全身美白      | 040 |
| 184 抗氧化和美白关系密切      | 040 |
| 185 柠檬汁是美白养颜最佳饮品    | 041 |
| 186 高色素护肤品会使脸色发黄    | 042 |
| 187 多喝薏仁水帮助美白       | 042 |
| 188 治疗遗传性黑皮肤的方法     | 042 |
| 189 加强有氧运动消除肌肤暗沉    | 042 |
| 190 慈禧太后御用美白秘方      | 042 |
| 191 白醋洗脸能美白         | 043 |
| 192 选择优质美白成分        | 043 |
| 193 要想皮肤白远离咖啡和酒精    | 043 |
| 194 滥用美白产品会适得其反     | 043 |
| 195 做美白面膜要选择优质珍珠粉   | 044 |
| 196 护肤产品果酸含量不宜过高    | 044 |
| 197 美白产品最好少跟保养品搭配使用 | 044 |
| 198 美容觉让效果事半功倍      | 044 |
| 199 用淘米水洗脸皮肤变光亮     | 044 |
| 200 面膜美白精华不是越多越好    | 045 |
| 201 豆腐泥敷脸可润白肌肤      | 045 |
| 202 自制芦荟美白面膜        | 045 |
| 203 蛋清面膜可淡斑祛斑       | 045 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 204 晚上使用美白精华效果最佳    | 045 |
| 205 维生素 C 不能长期服用    | 046 |
| 206 食品添加剂容易使皮肤变黑    | 046 |
| 207 胡萝卜汁祛斑防皮肤粗糙     | 046 |
| 208 不长斑的健康生活习惯      | 046 |
| 209 不要频繁更换美白产品      | 046 |
| 210 保湿美白要同步进行       | 047 |
| 211 电脑族晚上也要做好防晒     | 047 |
| 212 清洁荧光屏帮助肌肤抗辐射    | 047 |
| 213 每天 1 个番茄让皮肤白皙无斑 | 047 |
| 214 眉心三角位置应加强美白     | 047 |
| 215 用红糖敷脸祛斑效果明显     | 047 |
| 216 做好室内防晒美白才到位     | 048 |
| 217 久对电脑要常洗脸        | 048 |
| 218 使用隔离霜和粉底隔离粉尘    | 048 |
| 219 颧骨处色斑可用激光治疗     | 048 |
| 220 常喝蔬菜汁美白又抗老      | 049 |
| 221 皮肤晒伤后要先镇静再美白    | 049 |
| 222 电脑族应经常给肌肤补水     | 049 |
| 223 红酒芦荟面膜可去痘印      | 049 |
| 224 一分钟搞定美白药妆       | 050 |
| 225 顽固的雀斑不能强行治疗     | 050 |
| 226 苹果皮是皮肤美白的好材料    | 050 |
| 227 用啤酒做面膜能淡化痘印     | 050 |
| 228 西瓜皮擦脸可防止色素沉淀    | 051 |
| 229 任何时候都不能疏忽防晒     | 051 |
| 230 自制美白饮品喝出白皙肌肤    | 051 |
| 231 女性长服避孕药会长色斑     | 051 |
| 232 古方美白之珍珠美容粉      | 051 |
| 233 自制杏仁美白面膜        | 052 |
| 234 茄子可快速祛斑         | 053 |
| 235 冬瓜祛斑美容法         | 053 |
| 236 含激素化妆品导致黑斑形成    | 053 |
| 237 美白去汗斑指压法        | 053 |
| 238 减退天生深肤色按摩手法     | 053 |
| 239 鲜奶敷脸可祛斑         | 053 |
| 240 蜂蜜敷脸淡去星星点点      | 054 |
| 241 土豆泥美白面膜可以天天做    | 054 |
| 242 感光食物要注意         | 054 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 243 美白精华涂抹方法有讲究   | 054 |
| 244 葡萄皮贴脸抵抗肌肤氧化   | 054 |
| 245 美白产品至少要用 1 个月 | 055 |
| 246 用传明酸抑制黑色素生长   | 055 |
| 247 要想皮肤白少吃酸性食物   | 055 |
| 248 去除老废角质让美白更出众  | 055 |
| 249 精华敷脸美白更快速     | 055 |
| 250 选对成分防止肌肤黑化    | 055 |
| 251 激光祛斑手术后要注重修复  | 055 |
| 252 夏季少吃光敏性食物     | 055 |

## CHAPTER 4 · 控油

### 告别油腻腻的纠缠击退油光油脂

|                  |     |
|------------------|-----|
| 253 保湿乳液更适合油性肌肤  | 057 |
| 254 祛油美肤可用洗米水完成  | 057 |
| 255 保湿爽肤水代替收缩水   | 057 |
| 256 控油面膜不建议经常使用  | 057 |
| 257 常用清洁面膜会使毛孔变粗 | 057 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 258 DIY 超简易“反孔面膜” | 057 |
| 259 油性皮肤不要过度清洁    | 057 |
| 260 随时用喷雾补水调控油脂分泌 | 058 |
| 261 熬夜晚睡会让皮肤出油严重  | 059 |
| 262 口服 A 酸改善油光肌肤  | 059 |
| 263 夏日洗脸不宜超过 3 次  | 059 |
| 264 西瓜皮敷脸能抑制油脂分泌  | 059 |
| 265 柠檬汁洗脸收缩毛孔妙招   | 059 |
| 266 鸡蛋混合橄榄油能收缩毛孔  | 059 |
| 267 蜜糖蒜头擦脸去油脂     | 059 |
| 268 用维生素 E 祛除脂肪粒  | 060 |
| 269 使用专业的控油产品进行控油 | 060 |
| 270 多油的 T 区清洁要到位  | 060 |
| 271 空调房久待皮肤易油腻    | 060 |
| 272 吸油纸使用小贴士      | 060 |
| 273 气温上升和油脂分泌成正比  | 061 |
| 274 无油配方未必好用      | 061 |
| 275 冰镇护肤品更利于控油    | 061 |
| 276 认清控油成分很重要     | 061 |
| 277 T 区按摩的手法是从上而下 | 062 |
| 278 鼻贴每周使用 1 次就够了 | 062 |
| 279 可用粉扑按压吸油面纸    | 062 |
| 280 要缩毛孔先看护肤品成分   | 062 |
| 281 电子产品也会带来油光    | 062 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 282 老化型粗大毛孔要增加肌肤弹性 | 063 |
| 283 粗大的油腻毛孔用紧肤水收缩  | 063 |
| 284 燕麦牛奶面膜塑造无油细腻肌  | 063 |
| 285 常喝柠檬水可祛除脂肪粒    | 063 |
| 286 毛孔粗大也分不同的类型    | 063 |
| 287 冰冻化妆水敷脸收缩毛孔    | 064 |
| 288 收敛水冷藏后缩毛孔效果更好  | 064 |
| 289 吸油纸不会吸走水分      | 064 |
| 290 粉霜过重会造成毛孔堵塞    | 064 |
| 291 油腻肌肤需重点养护      | 065 |
| 292 选择无油配方的防晒霜     | 065 |
| 293 冷、热水交替洗脸能缩毛孔   | 065 |
| 294 吸油蜜粉急速去除表面油脂   | 065 |
| 295 激光射频解决毛孔粗大问题   | 065 |
| 296 光子嫩肤能改善油性皮肤    | 065 |
| 297 利用彩妆调整 T 区肤色不均 | 066 |
| 298 吸油面纸吸油顺序有讲究    | 066 |
| 299 按摩得当脂肪粒不易产生    | 066 |
| 300 选择合适的洁面乳是控油第一步 | 066 |
| 301 日本清酒打造 0 油腻感肌肤 | 066 |
| 302 清爽型眼霜赶走脂肪粒     | 066 |
| 303 不要频繁使用吸油面纸     | 066 |
| 304 油性、混合性肌肤洁面要细致  | 066 |
| 305 蒸脸可清洁毛孔污垢      | 067 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 306 敏感肤质要慎用收敛水      | 067 |
| 307 每周进行一次去黑头工作     | 067 |
| 308 控油最好使用含微量酒精的爽肤水 | 067 |
| 309 脂肪粒可以直接用针挑出来    | 067 |
| 310 温和磨砂膏击退细小型脂肪粒   | 067 |
| 311 T 区需重复涂抹防晒品     | 067 |
| 312 选择喱状的产品预防脂肪粒    | 068 |
| 313 水杨酸可让脂肪粒自然脱落    | 068 |
| 314 拔完黑头后用果酸精华收紧毛孔  | 068 |
| 315 U 区和 T 区清洁方向相反  | 068 |
| 316 可以用按摩泥清洁粉刺      | 068 |
| 317 用鼻贴拔除黑头粉刺       | 068 |
| 318 逆毛孔方向按摩皮肤吸收更好   | 068 |
| 319 T 区控油应使用专门的化妆水  | 068 |
| 320 细盐按摩改善油腻皮肤      | 069 |
| 321 自制绿茶控油爽肤水       | 070 |
| 322 收敛水不是万能的        | 070 |
| 323 吸油纸应轻轻按压        | 070 |
| 324 肌肤控油要内外同步       | 070 |
| 325 冰镇隔离霜能够帮助收缩毛孔   | 070 |
| 326 千万不要怕油而不用保湿产品   | 070 |
| 327 苹果泥敷眼祛除脂肪粒      | 070 |
| 328 油性皮肤清洁要温和       | 071 |
| 329 自制精油揉走脂肪粒       | 071 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 330 随身携带自制吸油圣品      | 071 |
| 331 低脂酸奶眼膜可去脂肪粒     | 071 |
| 332 早晚用不同的眼霜调理水油    | 071 |
| 333 眼部要有专用护肤品       | 071 |
| 334 预防脂肪粒注意事项       | 071 |
| 335 粉质吸油纸适合有化妆习惯的女性 | 071 |

## CHAPTER 5·祛痘

### 清肌调理术回绝尴尬痘扰

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 336 雄性激素旺盛是青春痘频发原因 | 073 |
| 337 挤痘痘抓住两个时机      | 073 |
| 338 暴躁脾气容易产生“生气痘”  | 073 |
| 339 预防青春痘要做好彻底清洁   | 073 |
| 340 对付青春痘可用一些外用产品  | 073 |
| 341 治疗青春痘的内调方法     | 074 |
| 342 成人痘多和生活习惯有关    | 074 |
| 343 眼药水能急救祛痘       | 074 |
| 344 治疗成人痘的内调方法     | 074 |
| 345 内分泌失衡会导致脸颊长痘   | 074 |
| 346 排毒不畅可导致长痘      | 075 |
| 347 避开香气过重的产品      | 075 |
| 348 关注护肤品成分表避开致痘成分 | 075 |
| 349 只要刘海不要痘痘       | 075 |
| 350 做好预防可消除成人痘     | 076 |
| 351 痘痘肌不要用磨砂膏和收敛水  | 076 |
| 352 痘痘针可快速祛除青春痘    | 076 |
| 353 吸烟会加重痘痘恶化      | 076 |
| 354 治疗痘痘要把握时间      | 077 |
| 355 科学挤痘的诀窍        | 077 |
| 356 不做最基础的清洁容易产生痘痘 | 077 |
| 357 痘痘千万不要抠、挤、挑    | 077 |
| 358 别常用手摸脸可预防痘印    | 077 |
| 359 作息正常会让痘痘痊愈     | 078 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 360 不当使用美发产品可能会致痘 | 079 |
| 361 茶粉敷面可祛除痘痘     | 079 |
| 362 多喝水有助痘痘消退     | 079 |
| 363 治疗肠胃失调引起的痘痘   | 079 |
| 364 经期前后大痘痘如何照护   | 079 |
| 365 新鲜枸杞可治疗背部痘痘   | 079 |
| 366 为何作息正常也会长痘    | 079 |
| 367 定期清洁化妆工具减少痘痘  | 079 |
| 368 痘痘肌不适合化妆      | 080 |
| 369 天然芦荟敷脸祛痘法     | 080 |
| 370 皮肤长痘慎用刷子和海绵洗脸 | 080 |
| 371 善用中药帮助祛痘      | 080 |
| 372 湿毛巾敷脸加速去痘印    | 080 |
| 373 冬天可用老姜片去痘印    | 080 |
| 374 洗脸之前先进行油脂溶解   | 080 |
| 375 长痘肌肤应选择低油脂乳液  | 081 |
| 376 蜂蜜敷脸祛痘法       | 081 |
| 377 生姜片去疤痕        | 081 |
| 378 防止痘痘落疤的方法     | 081 |
| 379 不宜使用清洁力过强的洁面乳 | 081 |
| 380 使用暗疮膏能抑制痘痘生长  | 081 |
| 381 使用无油保湿品可减少痘痘  | 081 |
| 382 正确排毒做无痘美丽女人   | 081 |
| 383 按两个穴位可改善长痘体质  | 082 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 384 茶树精油可消炎祛痘       | 082 |
| 385 硫磺皂洗澡可减少胸口痘痘    | 082 |
| 386 用草莓酸奶敷脸可祛痘      | 082 |
| 387 坚持用精油按摩可去痘印     | 082 |
| 388 经期前做深层清洁可预防痘痘   | 082 |
| 389 冬天蒙头睡觉容易长痘      | 082 |
| 390 浴盐洗澡治疗背部痘痘      | 082 |
| 391 不留疤痕的点涂祛痘法      | 083 |
| 392 平衡洁面可预防痘痘滋生     | 084 |
| 393 光子嫩肤去痘印         | 084 |
| 394 选择无香料的洗涤剂可预防痘痘  | 084 |
| 395 维生素 A 可缓解痘痘     | 084 |
| 396 肝脏排毒顺利可减少痘痘发生   | 084 |
| 397 不需要按摩的精油祛痘方法    | 085 |
| 398 少用含氟牙膏可避免嘴角长痘   | 085 |
| 399 两眉的正中间长痘痘提示心火过旺 | 085 |
| 400 刮痧排毒能去下颌痘痘      | 085 |
| 401 鼻子长痘痘是消化系统紊乱的表现 | 085 |
| 402 常换枕巾能预防痘痘       | 085 |
| 403 肌肤沙漠化造成“工作痘”    | 085 |
| 404 洗完脸记得及时为肌肤保湿    | 085 |
| 405 染料镭射祛痘          | 086 |
| 406 含果酸成分面膜可去除痘印    | 086 |
| 407 红色痘印的处理方法       | 086 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 408 调理内分泌有助缓解痘痘   | 086 |
| 409 用芦荟和柠檬自制祛痘水   | 086 |
| 410 黑色痘印的处理方法     | 086 |
| 411 左旋 C 可祛除明显痘疤  | 086 |
| 412 增生性凸疤的处理方法    | 087 |
| 413 果酸焕肤还可以治疗恶性痘痘 | 087 |
| 414 点穴排毒能减少痘痘     | 087 |
| 415 自制金银花洁面水      | 087 |
| 416 洞性痘印的处理方法     | 087 |
| 417 果酸焕肤消除浅层痘疤    | 087 |
| 418 微晶磨皮平滑暗疮痘疤    | 087 |
| 419 新鲜土豆片敷脸可祛痘    | 087 |



## CHAPTER 6 · 粉刺

### 智慧技巧都升级做毛孔粗大的

#### “拆弹专家”

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 420 三种不同类型的粉刺       | 089 |
| 421 做好防晒工作让粉刺无机可乘   | 089 |
| 422 怎么判断闭合性粉刺       | 089 |
| 423 蒸脸帮助去粉刺         | 089 |
| 424 秋冬应用保湿洗面奶预防粉刺   | 089 |
| 425 黑头粉刺也称开放性粉刺     | 089 |
| 426 白头粉刺也称闭合性粉刺     | 089 |
| 427 盐加牛奶去黑头         | 089 |
| 428 杜绝劣质彩妆品可预防粉刺    | 090 |
| 429 月经前后粉刺会加重       | 091 |
| 430 每日洗脸超过 4 次容易长粉刺 | 091 |
| 431 预防粉刺一定要认真卸妆     | 091 |
| 432 化妆水做二次清洁可预防粉刺   | 091 |
| 433 不要用手去挤黑头粉刺      | 091 |
| 434 银杏仁祛白头粉刺        | 091 |
| 435 杜绝黑头前身——角栓      | 091 |
| 436 山楂治疗粉刺痤疮偏方      | 091 |
| 437 切勿频繁使用去角质产品     | 092 |
| 438 药膏可以对付轻度毛孔角化    | 092 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 439 预防粉刺应使用适合肌肤的保养品 | 092 |
| 440 粉刺针祛黑头粉刺平滑不留疤   | 092 |
| 441 摩擦能导致粉刺产生       | 092 |
| 442 湿润鼻贴让除黑头效果加倍    | 093 |
| 443 精油祛黑头           | 093 |
| 444 粉刺针使用前要消毒       | 093 |
| 445 挑粉刺一定要保持 90° 垂直 | 093 |
| 446 挑完粉刺后要用爽肤水消炎    | 093 |
| 447 选择合适的祛痘产品去粉刺    | 094 |
| 448 预防粉刺要注意饮食和休息    | 094 |
| 449 定期清洁手机屏幕减少粉刺生成  | 094 |
| 450 产生闭口形粉刺的原因      | 094 |
| 451 粉刺香皂可以用于清洁      | 095 |
| 452 自制草莓面膜吸附黑头      | 095 |
| 453 自制玫瑰洁肤水擦走恼人粉刺   | 095 |
| 454 食盐按摩可消解鼻部粉刺     | 095 |
| 455 蜂蜜加糖祛黑头收毛孔一步到位  | 095 |
| 456 饭团揉搓可祛除黑头粉刺     | 096 |
| 457 祛除轻度黑头需“先洗后溶”   | 096 |
| 458 自制绿茶玄米祛粉刺面膜     | 096 |
| 459 白芷可从根源上拔除黑头     | 096 |
| 460 中药偏方去粉刺         | 096 |
| 461 管住手指，粉刺不感染      | 096 |
| 462 看电视时用婴儿油祛黑头     | 097 |



- 463 重度“草莓鼻”护肤技巧 097
- 464 食用小苏打兑水可祛黑头 097
- 465 DIY 面膜祛黑头 097
- 466 减少粉刺从注重饮食开始 097
- 467 长了粉刺也需涂防晒品 098
- 468 毛孔角化症冬天症状会加重 098
- 469 去角质保养可减少毛孔角化 098
- 470 用鼻贴强力祛除黑头 098
- 471 鼻贴使用小贴士 098
- 472 少吃辛辣类、坚果类食品 098
- 473 使用鼻贴前先用温水洗脸 098
- 474 撕拉面膜和鼻贴祛黑头的优缺点 098
- 475 薰衣草精油 DIY 祛黑头 099
- 476 祛黑头前需先蒸面 100
- 477 卸妆油祛黑头适合干性肤质 100
- 478 去除鼻贴动作要快 100
- 479 橄榄油按摩可祛黑头 100
- 480 粉刺生长期不适合用颗粒型洁面品 100
- 481 黑头导出液祛黑头速成美鼻 101
- 482 长期使用黑头导出液会失效 101
- 483 蛋壳薄膜敷鼻子可祛黑头 101
- 484 蛋清面膜可祛黑头 101
- 485 少用手摸脸可避免粉刺感染 101
- 486 用牙膏巧祛黑头 102

- 487 泡过的绿茶揉鼻能抑制黑头生长 102
- 488 牙膏祛黑头法 1 周使用 1 次 102
- 489 水杨酸凝胶可有效祛除黑头 102
- 490 珍珠粉内服外用祛黑头 103
- 491 激素是孕期长粉刺的罪魁祸首 103
- 492 激光快速治疗毛孔角化症 103
- 493 毛孔角化症应补充维生素 A 103
- 494 柠檬汁稀释后洗脸可减少粉刺 103
- 495 长期用黄瓜面膜可以祛除粉刺 104
- 496 每天用盐水冲洗粉刺 104
- 497 绿茶面膜适合敏感肌肤祛黑头 104
- 498 准妈妈长粉刺时避免口服药物 104
- 499 一周用一次清洁面膜可预防粉刺 105
- 500 毛孔角化症的表现 105
- 501 绿豆粉敷脸可祛除粉刺 105
- 502 粉刺出现时应避开劣质粉底 105



## CHAPTER 7 · 除皱

### 征服岁月神偷妥善去除各种皱纹

- 503 辨别真假皱纹 107
- 504 直接用矿泉水扑面可延缓衰老 107
- 505 啤酒能帮助抗皱 107
- 506 粉底液无法彻底遮盖皱纹 107
- 507 过度洗脸容易导致皱纹形成 107
- 508 天然食材香蕉泥可有效淡化眼周纹 107
- 509 念字母“o”“e”能减少法令纹 108
- 510 自制胶原蛋白——猪蹄祛皱 108
- 511 指压法去鱼尾纹 108
- 512 多吃深海鱼有助于减少皱纹 108
- 513 微笑表情能改善嘴角到下巴纹路 108
- 514 左右横向按摩可淡化抬头纹 108
- 515 利用茶叶除皱 108
- 516 皱纹产生和睡觉姿势也有关系 108
- 517 螺旋按摩法可减少眼部细纹 109



- 518 拉扯和上提眼角祛除眼角纹 110
- 519 揉眼和眯眼容易产生皱纹 110
- 520 抗皱精华这么用才正确 110
- 521 乳霜质地的卸妆霜可预防干纹 110
- 522 涂抹滋润度高的唇膏可对付唇纹 110
- 523 热米饭团可控油祛皱 111
- 524 每天咀嚼口香糖可减少面部皱纹 111
- 525 常喝鸡骨汤能消除皱纹 111
- 526 自制苹果泥面膜增加皮肤弹性 111
- 527 弹钢琴按摩法可祛除眼下皱纹 111
- 528 多吃大豆紧致肌肤 111
- 529 仰睡可以减少睡眠皱纹 111
- 530 认真洁面可减少皱纹产生 112
- 531 30岁后法令纹会逐渐加深 113
- 532 暖手再涂面霜可以减少皱纹 113
- 533 射频除皱是祛皱最快的方法 113
- 534 多吃鲑鱼利于抗皱 113
- 535 确保睡眠充足可预防面部细纹 113
- 536 内分泌失调会加快法令纹出现 113
- 537 锻炼上唇拳肌消除法令纹 114
- 538 法令纹让表情帝躺着也中枪 114
- 539 巧用果蔬击退皱纹 114
- 540 经常眯眼易产生额头纹 114
- 541 警惕第一道异常纹的出现 114
- 542 预防鱼尾纹应全年使用防晒霜 114
- 543 橄榄油按摩减少抬头纹 115
- 544 使用正确的祛皱产品 115
- 545 抗皱工作 25 岁前要开始做 115
- 546 橄榄油按摩击退眼尾纹 115
- 547 补充维 C、维 E，内外结合抗皱 115
- 548 气候干燥可用补水面膜解决 116
- 549 祛除颈纹，涂抹方法有讲究 116
- 550 吃太咸会长皱纹 116
- 551 去除角质后外加按摩，淡化皱纹 116
- 552 预防皱纹应控制体重大幅度变化 116
- 553 控制不良表情可减少皱纹 117
- 554 干性皮肤更容易长皱纹 117
- 555 如何预防额头、眼角和唇角皱纹 117
- 556 早晨一杯蜂蜜水阻击初老皱纹 117



- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 581 选对眼霜应对肌肤衰老     | 124 |
| 582 卸眼妆方法得当能预防眼纹   | 124 |
| 583 涂抹防晒型唇膏可预防唇部细纹 | 124 |
| 584 预防颈纹不要用面霜凑合    | 124 |
| 585 以V字手势拉紧皮肤可预防眼纹 | 125 |

## CHAPTER 8 按摩

### 双手强化训练轻松打造无重力肌

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 586 轻柔按摩下巴预防恼人法令纹  | 127 |
| 587 轻轻握拳提拉嘴角肌肤     | 127 |
| 588 正确涂抹粉底预防面部皱纹   | 127 |
| 589 无名指按摩护肤最给力     | 127 |
| 590 从下往上提拉舒展颈部横纹   | 127 |
| 591 紧致线条就用多功能按摩板   | 127 |
| 592 沐浴后是使用按摩霜最佳时机  | 127 |
| 593 两用型按摩刷轻松搞定身体护理 | 128 |
| 594 给眼部按摩缓解肌肉紧张    | 128 |
| 595 敷面后加一步按摩促进精华吸收 | 128 |
| 596 面部按摩滚轮打造巴掌V脸   | 128 |
| 597 巧用抗橘皮按摩刷修整光滑曲线 | 128 |
| 598 穿对瘦腿袜告别水肿型“象腿” | 129 |

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 557 玻尿酸外抹的步骤        | 118 |
| 558 高浓度玻尿酸要搭配化妆水使用  | 119 |
| 559 浴后及时护理可预防颈纹     | 119 |
| 560 巧用保鲜膜祛除眼部皱纹     | 119 |
| 561 为了减少皱纹少用吸管      | 119 |
| 562 填纹笔可处理密集小细纹     | 119 |
| 563 面部表情过于丰富容易长皱纹   | 120 |
| 564 面霜不可取代专用眼霜      | 120 |
| 565 25岁起可以购置一支抗氧精华液 | 120 |
| 566 罐头、咖啡是容易长皱纹的食物  | 120 |
| 567 睡觉前进行手脚保养可预防干纹  | 120 |
| 568 每天10粒甜杏仁减少眉间皱纹  | 121 |
| 569 胜肽成分可防老祛皱       | 121 |
| 570 进阶使用眼霜阻击眼部细纹    | 121 |
| 571 眼睛过度疲劳易使眼周产生皱纹  | 121 |
| 572 酒窝形状变化是细纹产生前兆   | 121 |
| 573 精华配合眼霜阻击深度眼纹    | 122 |
| 574 填充是解决泪沟的唯一方法    | 122 |
| 575 及时补充水分延缓皱纹到来    | 122 |
| 576 对待法令纹，预防效果胜于治疗  | 122 |
| 577 按顺序涂抹眼霜可减轻干纹    | 123 |
| 578 及时润肤可预防干纹       | 123 |
| 579 鱼尾纹和眼部除皱可从颞部入手  | 123 |
| 580 勺子祛皱按摩法         | 123 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 599 微震按摩棒缓解眼部问题    | 129 |
| 600 轻松按走松弛下垂面      | 129 |
| 601 滚轮配合精华收紧松弛线条   | 129 |
| 602 按摩眉心要由下往上      | 129 |
| 603 按摩脸颊要从下巴开始     | 130 |
| 604 鼻子按摩应画小圈       | 130 |
| 605 收缩鼻尖毛孔的按摩法     | 130 |
| 606 清洁面部按摩法        | 130 |
| 607 敏感肌洁面按摩有讲究     | 130 |
| 608 由下往上轻抚额头可减少抬头纹 | 130 |
| 609 耳下按摩刺激荷尔蒙恢复年轻态 | 131 |
| 610 按摩脖子要用四根指腹     | 131 |
| 611 拉提按摩法按出精致小脸    | 131 |
| 612 日式自我面部按摩法      | 131 |
| 613 塑造立体下颔的按摩手法    | 131 |
| 614 镇定舒缓面部按摩法      | 132 |
| 615 做好准备工作让按摩事半功倍  | 132 |
| 616 提拉紧致螺旋按摩法      | 132 |
| 617 抚纹按摩法平复脸部细纹    | 132 |
| 618 缓解眼部皱纹的按摩法     | 133 |
| 619 塑造挺翘下巴的神奇按摩法   | 133 |
| 620 走珠按摩棒按走眼周细纹    | 133 |
| 621 按摩身体防干燥        | 133 |
| 622 细嚼慢咽养出立体瘦脸     | 133 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 623 提拉苹果肌的按摩法      | 134 |
| 624 面部排毒解压按摩法      | 134 |
| 625 舒缓疲劳肌肤按摩法      | 134 |
| 626 消除脸部水肿的按摩法     | 134 |
| 627 预防颈部细纹按摩法      | 134 |
| 628 敏感肌肤应减少按摩膏使用次数 | 134 |
| 629 眼部按摩要从眼尾开始     | 135 |
| 630 使用按摩膏最长不能超过半小时 | 135 |
| 631 按摩击退橘皮组织       | 135 |
| 632 手掌式按摩法可促进保养品吸收 | 135 |
| 633 眼头到眼尾画圈按摩需轻点   | 135 |
| 634 包裹两颊轻压上提可使肌肤紧致 | 135 |
| 635 头皮按摩可提拉脸部线条    | 135 |
| 636 晚间按摩头部能促进睡眠    | 135 |
| 637 淋巴引流排毒法        | 136 |
| 638 用精油按摩提升皮肤紧致度   | 137 |
| 639 正确的洗脸按摩手法      | 137 |
| 640 没有按摩膏时可用润肤乳替代  | 137 |
| 641 根据功能选对按摩霜      | 137 |