

周毅◎著

达 脸

「不懂老兮的通达美丽护肤书」



Charming Face



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

达 脸

不懂老兮的通达美丽护肤书

周毅 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

达脸 / 周毅著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社,
2018.1

ISBN 978-7-5594-0934-8

I. ①达… II. ①周… III. ①皮肤-护理-基本知识
IV. ①TS974.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第180594号

书 名	达脸
著 者	周 毅
责任编辑	聂 斌
策划编辑	梁 潇
特约编辑	梁 潇
文字校对	郭慧红
封面设计	马晓腾 赵 博 李 亚
排版支持	mm²设计工作室/mm2_studio@163.com
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/24
印 张	7.5
字 数	130千字
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-0934-8
定 价	79.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

Charming Face



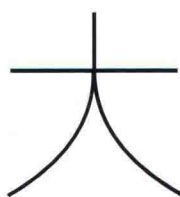
Charming Face

2322



前言

为什么要写这本书



学毕业后,我决定离开安逸的家乡探索发财之路,进入了某高档护肤品集团公司工作,在销售部摸爬滚打了好几年以后,歪打正着成为“美妆达人”。我在网络上聊些两性情感、衣食住行、生活常识等,完全没有正儿八经地科普美妆知识,连回答网友问题都经常答非所问,只图自己开心就好。

大学时代读波伏娃的《第二性》,这本书从许多方面讨论“女性”这个话题,包括生物学、社会学、哲学、历史学甚至心理学。读完这本书,我对性别、对美有了重新认识,《第二性》里面有这样一句话,今日特别想分享给你们,“One is not born, but rather becomes a woman.”(女人不是天生的,而是被塑造造成的。)即使你的生理性别是女性,也并不意味着你就是女人。男性,也可以是“女人”,只要他愿意。

写这本书的目的有两个:第一,我希望告诉更多女性,不要辜负了你的性别。身为女性,你们拥有更多变美的权利、变美的资源和变美的能力。诚然,每个人都有权利选择自己的样子,既可以选择不修边幅,也可以选择每天精心装扮;可以选择一件衣服穿一辈子,也可以选择把衣柜堆满。但依然希望你能“利用”自身的性别优势成为更美丽的人。这个世界有太多为女孩子准备的美好事物,无数科学家和设计师努力将珍稀的护肤品、精美的华服和昂贵的珠宝送给这个世界上的女性,希望你们能变得更美丽。

女生的烦恼多与自己的外貌有关,比如化妆品选择不当导致的肌肤问题,不适合自己的妆容风格等。各种挫败让她们开始质疑产品,质疑媒体,甚至质疑自己。女性渴望美丽是与生俱来的天性,但我们从小接受的“美”的教育并不全面!勤劳是美,忠诚是美,谦虚是美,而真正关于容貌的美却一直被忽略。无论以前还是现在,许多人依旧觉得美丽是一种“罪过”,女孩子如果关注自己的外表,爱打扮,便会被贴上“不务正业”“爱慕虚荣”的标签。可我们踏入社会后才猛然发现,原来“美丽”是种资源,是种软实力,美丽不是罪过而是幸运。于是,我们开始懵懵懂懂地摸索,却发现接收有效美容信息的渠道少之又少,只能依赖大量网络信息,报纸杂志,甚至是朋友圈信息学习关于“美丽”的技巧和知识,这样做不仅针对性差,也很难达到理想效果,甚至有可能适得其反。

美丽，从来不是罪过。古人说“女为悦己者容”，何谓“悦己者”？依我看，悦己者首先应是每天清晨醒来，在镜前看到的自己吧。如果自己都无法爱上自己的容貌，那如何要求别人爱上自己呢？保持美丽，是关爱自己的一种方式，更是一种正能量的传递与灵魂的延伸。

第二，我也想告诉一些男士，想要变美，并不是罪过。大部分人到今天依然觉得只有女性才有资格装扮自己，才有资格护理皮肤，男性如果做同样的事情，就会被认为“奇怪”。然而在我眼里，任何人都有资格变美。

这本书没有高深的护肤理论，没有犀利的时尚点评，希望女孩们在阅读这本书时，能像是在和一位闺蜜聊天，希望女孩们能从书中找到适合自己的变美小方法，并且，最终解决困扰自己的问题。

我希望所有看这本书的人都能变得更美，无惧这个世界的流言蜚语。用心爱，也要用心美丽，是我对女孩们的忠告。

衷心希望每一位女孩都能如晨曦中闪耀着的璀璨光芒。不论我们遇到多少的快乐与痛苦，每天早上醒来，从容地做好护肤的每一道工序，给自己化一个精致简单的妆容，充满自信地面对人生，是每一个女孩应该掌握的爱自己的方式。我们无权要求所有人都要爱我们，但至少，我们可以选择爱自己。

通过被人嫉妒、羡慕或赞赏，她想得到的是对她的美、她的典雅、她的情趣——对她自己的绝对肯定，她为了实现自己而展示自己。

——波伏娃《第二性》

周毅





Chapter one

想变美先种树,三观树立,天赋美丽

- 8 摸底考,你对护肤知多少?
- 11 年轻无三观,成年毁三观
- 12 进阶考,护肤知识大起底
- 16 能拯救皮肤的是你,不是护肤品

Chapter two

古希腊的石碑上刻着“认识你自己”

- 20 你的“皮”到底是什么“皮”?
- 22 皮肤结构知识大起底
- 25 关于护肤的“妖言”
- 28 干皮护理——如何拯救撒哈拉仙女
- 32 油皮护理——如何拯救克拉玛依仙女
- 36 痘皮护理——如何拯救月球仙女
- 41 敏感不敏感,还是靠数据
- 42 敏感皮护理——如何拯救爱脸红仙女

Chapter three

通达美丽的征途,问题多如星辰大海

- 48 洁面其实“水很深”
- 52 黑头不是“磨皮”能解决的!
- 56 不坚持,美白永远和你隔着一个银河系
- 60 淡斑不如别长斑
- 62 抗衰老,要趁早
- 66 怀孕护肤你怕什么?



Chapter four

用对单品,如同利剑在手,天下有我

- 72 防晒隔离霜、隔离霜傻傻分不清楚
- 76 明眸善睐的奥秘——眼霜
- 80 天天做面膜,做面膜,面膜和你熟吗?
- 84 这么干,不加点油吗?
- 88 “植物的灵魂”能拯救你的灵魂

Chapter five

护肤新科技,美丽也需与时俱进

- 98 纯植物是“伪科学”
- 102 新科技护肤品大起底
- 110 美容护肤工具知多少
- 113 微整形不是“重整河山”

Chapter six

东方肌道

- 120 中医护肤
- 124 五行养肤之春日篇
- 128 五行养肤之夏日篇
- 132 五行养肤之长夏篇
- 136 五行养肤之秋日篇
- 140 五行养肤之冬日篇

附录

- 146 法兰西天赋异禀富二代创业记
- 150 犹太女子北美致富之路
- 154 从东欧女企业家到王室夫人
- 158 叛逆少女的红门传奇
- 162 半路出家打天下的匠人
- 166 三世流传,百年老店



达脸

不懂老兮的通达美丽护肤书

周毅 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

为什么要写这本书



学毕业后,我决定离开安逸的家乡探索发财之路,进入了某高档护肤品集团公司工作,在销售部摸爬滚打了好几年以后,歪打正着成为“美妆达人”。我在网络上聊些两性情感、衣食住行、生活常识等,完全没有正儿八经地科普美妆知识,连回答网友问题都经常答非所问,只图自己开心就好。

大学时代读波伏娃的《第二性》,这本书从许多方面讨论“女性”这个话题,包括生物学、社会学、哲学、历史学甚至心理学。读完这本书,我对性别、对美有了重新认识,《第二性》里面有这样一句话,今日特别想分享给你们,“One is not born, but rather becomes a woman.”(女人不是天生的,而是被塑造成的。)即使你的生理性别是女性,并不意味着你就是女人。男性,也可以是“女人”,只要他愿意。

写这本书的目的有两个:第一,我希望告诉更多女性,不要辜负了你的性别。身为女性,你们拥有更多变美的权利、变美的资源和变美的能力。诚然,每个人都有权利选择自己的样子,既可以选择不修边幅,也可以选择每天精心装扮;可以选择一件衣服穿一辈子,也可以选择把衣柜堆满。但依然希望你能“利用”自身的性别优势成为更美丽的人。这个世界有太多为女孩子准备的美好事物,无数科学家和设计师努力将珍稀的护肤品、精美的华服和昂贵的珠宝送给这个世界上的女性,希望你们能变得更美丽。

女生的烦恼多与自己的外貌有关,比如化妆品选择不当导致的肌肤问题,不适合自己的妆容风格等。各种挫败让她们开始质疑产品,质疑媒体,甚至质疑自己。女性渴望美丽是与生俱来的天性,但我们从小接受的“美”的教育并不全面!勤劳是美,忠诚是美,谦虚是美,而真正关于容貌的美却一直被忽略。无论以前还是现在,许多人依旧觉得美丽是一种“罪过”,女孩子如果关注自己的外表,爱打扮,便会被贴上“不务正业”“爱慕虚荣”的标签。可我们踏入社会后才猛然发现,原来“美丽”是种资源,是种软实力,美丽不是罪过而是幸运。于是,我们开始懵懵懂懂地摸索,却发现接收有效美容信息的渠道少之又少,只能依赖大量网络信息,报纸杂志,甚至是朋友圈信息学习关于“美丽”的技巧和知识,这样做不仅针对性差,也很难达到理想效果,甚至有可能适得其反。

美丽,从来不是罪过。古人说“女为悦己者容”,何谓“悦己者”?依我看,悦己者首先应是每天清晨醒来,在镜前看到的自己吧。如果自己都无法爱上自己的容貌,那如何要求别人爱上自己呢?保持美丽,是关爱自己的一种方式,更是一种正能量的传递与灵魂的延伸。

第二,我也想告诉一些男士,想要变美,并不是罪过。大部分人到今天依然觉得只有女性才有资格装扮自己,才有资格护理皮肤,男性如果做同样的事情,就会被认为“奇怪”。然而在我眼里,任何人都有资格变美。

这本书没有高深的护肤理论,没有犀利的时尚点评,希望女孩们在阅读这本书时,能像是在和一位闺蜜聊天,希望女孩们能从书中找到适合自己的变美小方法,并且,最终解决困扰自己的问题。

我希望所有看这本书的人都能变得更美,无惧这个世界的流言蜚语。用心爱,也要用心美丽,是我对女孩们的忠告。

衷心希望每一位女孩都能如晨曦中闪耀着的璀璨光芒。不论我们遇到多少的快乐与痛苦,每天早上醒来,从容地做好护肤的每一道工序,给自己化一个精致简单的妆容,充满自信地面对人生,是每一个女孩应该掌握的爱自己的方式。我们无权要求所有人都要爱我们,但至少,我们可以选择爱自己。

通过被人嫉妒、羡慕或赞赏,她想得到的是对她的美、她的典雅、她的情趣——对她自己的绝对肯定,她为了实现自己而展示自己。

——波伏娃《第二性》

周毅





Chapter one

想变美先种树,三观树立,天赋美丽

- 8 摸底考,你对护肤知多少?
- 11 年轻无三观,成年毁三观
- 12 进阶考,护肤知识大起底
- 16 能拯救皮肤的是你,不是护肤品

Chapter two

古希腊的石碑上刻着“认识你自己”

- 20 你的“皮”到底是什么“皮”?
- 22 皮肤结构知识大起底
- 25 关于护肤的“妖言”
- 28 干皮护理 —— 如何拯救撒哈拉仙女
- 32 油皮护理 —— 如何拯救克拉玛依仙女
- 36 痘皮护理 —— 如何拯救月球仙女
- 41 敏感不敏感,还是靠数据
- 42 敏感皮护理 —— 如何拯救爱脸红仙女

Chapter three

通达美丽的征途,问题多如星辰大海

- 48 洁面其实“水很深”
- 52 黑头不是“磨皮”能解决的!
- 56 不坚持,美白永远和你隔着一个银河系
- 60 淡斑不如别长斑
- 62 抗衰老,要趁早
- 66 怀孕护肤你怕什么?



Chapter four

用对单品,如同利剑在手,天下有我

- 72 防晒隔离霜、隔离霜傻傻分不清楚
- 76 明眸善睐的奥秘——眼霜
- 80 天天做面膜,做面膜,面膜和你熟吗?
- 84 这么干,不加点油吗?
- 88 “植物的灵魂”能拯救你的灵魂

Chapter five

护肤新科技,美丽也需与时俱进

- 98 纯植物是“伪科学”
- 102 新科技护肤品大起底
- 110 美容护肤工具知多少
- 113 微整形不是“重整河山”

Chapter six

东方肌道

- 120 中医护肤
- 124 五行养肤之春日篇
- 128 五行养肤之夏日篇
- 132 五行养肤之长夏篇
- 136 五行养肤之秋日篇
- 140 五行养肤之冬日篇

附录

- 146 法兰西天赋异禀富二代创业记
- 150 犹太女子北美致富之路
- 154 从东欧女企业家到王室夫人
- 158 叛逆少女的红门传奇
- 162 半路出家打天下的匠人
- 166 三世流传,百年老店





Charming
Face
×
Chapter one

~ 第一章 ~

想变美先种树， 三观树立，天赋美丽