



网络达人打破

100个

美容神话

BEAUTY
MAGIC

打破100个神话 创立100个实话

全国最好的网坛论坛达人+海内外知名造型师

实用，超级实用，绝不浮云，学一招美一分

最不需意志力的美肌心经

每天只需5分钟和达人一起变美

网易女人频道 编 著

CMS | 湖南美术出版社

网络达人打破

美容神话

100个

BEAUTY
MAGIC

网易女人频道 编 著



图书在版编目(CIP)数据

网络达人打破100个美容神话 / 网易女人频道主编

. -- 长沙 : 湖南美术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5356-4940-9

I. ①网… II. ①网… III. ①美容—基本知识 IV.

①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243841号

网络达人打破100个美容神话

出 版 人：李小山

策 划 出 品：犀文图书

编 著：网易女人频道

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：广州汉鼎印务有限公司

(广州天河区棠下高沙工业区广棠路21-23号)

开 本：889×1194 1/24

印 张：6.5

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4940-9

定 价：30.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：020-82305631

前言

preface

我们正在渐渐习惯这样的网络生活：在消费前先看别人的经验，听别人的分享。在我们看到的许多有价值的分享背后藏着一群热心人，比如网易的美容达人们。

我们在网络上看到非常多的“美容神话”，但是却不知道这些方法是否真的行得通。网易美容频道决定来解开这个谜团！超过100位经验丰富的网易美容达人通过网易微博和花窝的报名平台，参与了这次大规模的“网络美容神话”真人试用活动。传说中的“神方妙法”是否真的那么靠谱，真实效果到底有没有被夸大？她们用100%真实的图文与你分享。

她们利用业余时间试用、拍照、记录、比对，经常发现网上流传的方法的真实效果没有所说的那么神奇，有的不仅不能起到所说的作用，甚至还会伤害我们的肌肤。我们的“臭美的丫头”试用了“白萝卜汁美白”后，竟然不幸地被灼伤了脸。也的确有人从中找到了适合自己的美容方法，像“蔷薇塔楼”用了绿豆粉+白芷粉的面膜后，毛孔奇迹般地缩小了。她现在正向周遭的姐妹极力推荐这款面膜！

我们花了整整7个月的时间来收集这些真实的资料，达人们为此尝试了上百种民间护肤配方，著名的美容老师也对大家的试用做出了指导。网络流传的这些美容方法对你来说可行或者不可行，好或者不好，希望看完本书的你能够做出判断。

网易美容频道是一个舞台，网友的角色是由自己决定的，无论你是一个单纯的消费者还是想成为舞台上的主角，都会受到热情的款待。在2011年“互联网美容大奖”盛大的颁奖典礼上，为本书做出贡献的达人代表会接受属于他们的荣誉，而这荣誉也是你们——亲爱的读者——所赐予的。

contents 目录

Part One

了解你的肌肤

02 你离漂亮肌肤有多远?

05 你的肌肤属于哪种肤质?

Part Two

DIY 美容材料、工具大汇集

08 DIY美容常用的天然材料

09 DIY美容常用的工具

10 DIY美容正确的敷用方法

Part Three

美容达人测评百种美容神话

12 测评美白亮颜美容神话

——酸奶类

12 酸奶蜂蜜面膜

14 香蕉酸奶面膜

15 草莓酸奶面膜

——瓜果类

16 黄瓜面膜

17 胡萝卜面膜

18 西红柿面膜

19 奇异果面膜

20 橘子面膜

21 苹果面膜

22 香蕉面膜

——食材类

24 绿豆牛奶面膜

25 豆腐面膜

27 红糖牛奶面膜

29 大米薏仁面膜

——珍珠粉类

30 珍珠粉黄瓜汁面膜

31 珍珠粉西红柿面膜

32 珍珠粉牛奶蜂蜜面膜

33 珍珠粉维生素C面膜

35 测评保湿滋润美容神话

35 芦荟补水面膜

36 黄瓜酸奶面膜

37 蛋黄橘子汁面膜

38 番茄杏仁面膜

39 芦荟蛋清面膜

40 丝瓜汁面粉面膜

41 香蕉橄榄油面膜

- 42 香蕉蜂蜜面膜
43 香蕉牛奶面膜
44 红糖红茶面膜

45 测评祛痘理肤美容神话

- 45 珍珠粉鸡蛋清面膜
47 苹果面膜
48 蜂蜜砂糖面膜
49 蛋白细盐面膜
50 红酒蜂蜜面膜
51 珍珠粉酸奶面膜
52 土豆片面膜
53 珍珠粉维生素E面膜
54 牛奶美白面膜

55 测评祛斑活肤美容神话

- 55 香蕉面膜
57 蒜头绿豆粉面膜
58 印度王妃面膜
59 红糖矿泉水面膜
60 冬瓜牛奶面膜
61 红薯牛奶面膜

62 测评深层清洁美容神话

- 62 益力多面膜
64 酸奶柠檬维生素E面膜
65 木瓜燕麦牛奶面膜
66 绿豆茶叶面膜
67 苹果燕麦面膜
68 菠萝木瓜面膜
69 红糖蜂蜜面膜
70 熟米饭面膜

71 测评祛皱养颜美容神话

- 71 黑芝麻面膜
72 葡萄面膜
73 红酒面膜
74 桃子蛋白面膜
75 牛奶面粉面膜
76 蛋黄橄榄油面膜
77 维生素C黄瓜面膜
78 木瓜桃子面膜
79 蜂蜜蛋清面膜
80 糯米蛋清面膜
81 香蕉鲜奶面膜

82 测评晒后修复美容神话

- 82 柠檬面粉面膜
84 西瓜皮蜂蜜面膜
86 芦荟蛋清面膜
88 苦瓜面膜
90 柠檬奶蜜面膜
92 马铃薯胡萝卜面膜
94 绿茶蜂蜜面膜

96 测评收毛孔紧致美容神话

- 96 粗盐蛋清面膜
98 柠檬蛋清面膜
100 啤酒面膜
102 淘米水珍珠粉面膜

104 测评祛黑头爽肤美容神话

- 104 蛋清鼻贴
105 鸡蛋内壳膜鼻贴
106 牛奶细盐鼻贴

- 107 珍珠粉鼻贴
108 水煮鼻贴
110 西红柿柠檬泥鼻贴

112 测评控油洁肤美容神话

- 112 绿豆白芷粉面膜
114 苹果面膜
116 西红柿面膜
118 香蕉柠檬面膜
120 淘米水面膜

122 测评黑眼圈修复美容神话

- 122 冷热敷眼法
124 热鸡蛋按摩法
126 涂蜂蜜法
128 敷酸奶法
129 苹果片敷眼法
130 西红柿敷眼法

132 测评抗衰老美容神话

- 132 橄榄油蜂蜜面膜
134 橄榄油牛奶面粉面膜
136 蛋黄维生素蜂蜜面膜
138 蛋黄燕麦蜂蜜面膜
140 木瓜杏仁粉橄榄油面膜

142 测评秋冬润唇美容神话

- 142 黄瓜酸奶蜂蜜唇膜
144 红糖唇膜
146 鸡蛋燕麦唇膜
148 酸奶柠檬汁唇膜
150 蜂蜜维生素E唇膜

Part One

了解你的肌肤



你离漂亮肌肤有多远？

你离漂亮肌肤有多远？润泽、光滑……你的肌肤还差哪点？想不想知道你的肌肤是否正在下垂，或者失去弹性？不如一起来检视一下吧！

大多数女性都梦想拥有“漂亮的肌肤”，但是何谓“漂亮的肌肤”？我想能正确回答出来的人肯定不多。漂亮的肌肤有五大特征，那就是“润泽”、“光滑”、“平整”、“有弹性”、“红润”，只有达到这五个特征的肌肤才可以称得上是漂亮的肌肤。现在就来用手触摸一下自己的肌肤，看看自己的肌肤距离漂亮的肌肤还有多远，也可以看看自己的肌肤还较欠缺什么，从而对症下药来改善肤质。

一、润泽检查——手掌能否贴合在脸颊上

◇ 不够润泽的表现

将拇指放在耳根后的穴位上，用手掌包住脸颊，然后慢慢将手掌从脸颊上离开，如果能感到脸颊随着手掌移动，那么就说明肌肤的润泽度尚可，否则就是润泽度不足。肌肤不够润泽的人一般皮肤比较薄，容易干燥，而且在眼睛和嘴唇周围容易起皮屑。肌肤不够润泽的朋友可以通过敷补水面膜和补水按摩的方式进行水分补给。选择护肤品最好选择保湿系列。





二、光滑检查——在额头和鼻翼两侧有没有适当的出油现象

◇不够光滑的表现

用指尖触摸鼻翼和额头，如果有适当的油脂分泌，则说明光滑度尚可。如果这些部位大量出油则说明皮脂分泌旺盛，这样的皮肤也往往比较粗糙、毛孔偏大。为了保证毛孔的清洁，请每周为T字区去角质清洁1~2次。还有，皮脂分泌旺盛的人不要洗脸过勤，那样反而容易刺激皮脂分泌得更加旺盛。应该多做水分补给的面膜和按摩，调理水油平衡是关键。



三、紧致检查——将肌肤向两侧拉伸，是否有皱纹出现

◇不够紧致的表现

将拇指置于耳后穴位，用手掌包住整张脸孔，轻轻地向两侧拉伸皮肤，看脸上有没有出现皱纹。如果有皱纹出现，就说明肌肤的真皮层营养缺失。对于这样的皮肤，早晚都要进行水分、油分和营养的补给，除了做面膜和按摩，还要注意用美容液和乳霜，以及肌肤表面的去角质等护理，另外要时刻记得防晒，不要将空调开得太大等。



四、弹性检查——能用手指夹住脸吗？会不会感到痛？

◇弹性不够的表现

用拇指和食指夹住脸上的肌肉，左右两侧哪边比较好夹？痛吗？如果肌肤的弹性下降了，那么手指就不会顺利夹住面部肌肤，脸感觉不到疼痛，肌肤不会立刻恢复原状，皮肤也比较薄，甚至出现红血丝。对于这样的肌肤，最好使用含有胶原蛋白和弹性蛋白的美容液，增加真皮层的纤维弹力，而且睡觉前要用晚霜，补足油分。另外还要注意养成左右平均咀嚼的习惯。



五、红润检查——用指尖覆盖从眼头到太阳穴的部位，能否感到温热

◇不够红润的表现

将指尖覆盖在眼下，如果能够感觉到指尖有温热感，就说明皮肤的血液循环尚可，反之则不足。血液循环不好的皮肤一般比较厚，质地粗糙，而且脸色较差。主要原因就是皮肤表面水分不足，新陈代谢慢，而且死皮比较多。建议每周进行1~2次去死皮清洁，并使用能够增加肌肤透明感的美容液。还要进行淋巴按摩，促使体内废物排出。多喝水，促进血液循环。

你的肌肤属于哪种肤质？

Q:

你知道自己是什么肤质吗？现代女性越来越关注对皮肤的保养和护理，但我们首先应该对自己的肤质类型有一个正确的认识，才能有的放矢地进行相应的保养和护理。下面教你学会如何测试自己的肤质。

?

A:

1. 观察肤质法

最直接的观察肤质法，主要看毛孔、光泽、粉刺黑头、细纹和弹性五个方面：

干性皮肤：毛孔细小，几乎看不出来；缺乏光泽，甚至哑光；几乎没有黑头或粉刺；易生干纹和细纹，纹路细碎，皮肤松弛。

中性皮肤：毛孔细小，不明显；有光泽，但不油腻，是透明感的光泽；偶尔有黑头或粉刺；不太易生细纹，皮肤饱满。

混合性偏干皮肤：T区毛孔略明显；T区稍有光泽；T区有黑头，偶生粉刺；易生干纹和细纹，纹路细碎，两颊松弛。

混合性偏油皮肤：T区及三角区毛孔有些粗大；三角区有光泽，有油腻感；三角区有黑头，易生粉刺；不太易生细纹，皮肤饱满。

油性皮肤：全脸毛孔粗大，明显；全脸都有油光，有油腻感；常有黑头，易生粉刺；不易生细纹，若有则纹路粗短，皮肤饱满有弹性。

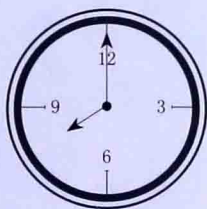
2. 简单易行的纸巾肤质测试法

临睡前把脸洗净，用毛巾将脸上的水吸干，不要涂抹任何护肤品上床。第二天早上醒来，用一张薄薄的面巾纸擦拭面部的各个部位：先擦拭额头，再擦拭鼻翼两侧，然后擦拭下巴和两颊。

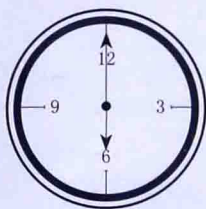
如果纸上呈现透明状或有油渍，则表明你是**油性皮肤**；如果擦过的纸都很干净，并且感觉面部紧绷，则为**干性皮肤**；若纸上无特别油渍，脸被擦拭后变化不大，则为**中性皮肤**；T区出油而U区干燥则为典型的**混合性皮肤**。

3. 洗脸肤质测试法

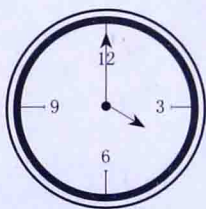
我们可以利用洗脸后的紧绷感来判断自己的肤质。一般来说，洁面后不擦任何护肤品，面部会有一种紧绷的感觉。这种紧绷的感觉消失的时间长短正悄悄地告诉我们皮肤的小秘密呢，你注意到了吗？一般来说：



干性皮肤：洁面后
紧绷感**40分钟**后消失。



中性皮肤：洁面后
紧绷感**30分钟**后消失。



油性皮肤：洁面后
紧绷感**20分钟**后消失。

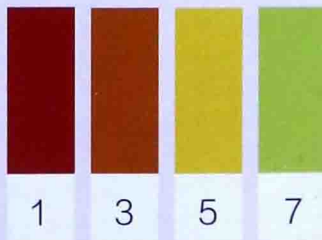
正确的护肤，从了解自己的皮肤开始，要学会如何测试自己的肤质。相信你对自己的皮肤类型有了一个正确的评价后，就能够对日常的皮肤保养有一个良好的定位和目标。

4. PH试纸测试法

PH值是一个化学名称，通常用来表示液体的酸碱度，一般用0~14来表示，以此定性为**酸性**、**中性**、**碱性**。PH值等于7为**中性**，值数越小，酸性越强；值数越大，碱性越强。每层皮肤组织都有不同的PH值，由内层到外层越来越小，到皮肤表面为4.5~6.5，为**弱酸性**。不同的人或同一个人不同的部位，PH值也不尽相同，最低的为4.0，最高的为8.4。

皮肤表面的弱酸性表层可防止细菌寄生，保护皮肤，令皮肤健康。

测定方法：用PH试纸擦拭唇沟处汗液，比色即可得出。



中性皮肤： PH值为5~5.6；

干性皮肤： PH值为4.5~5；

油性皮肤： PH值为5.6~6.6。



Part Two

DIY美容材料、工具大汇集



DIY美容常用的天然材料

食材类：



水果类：



五谷类：



珍珠粉：



DIY美容常用的工具

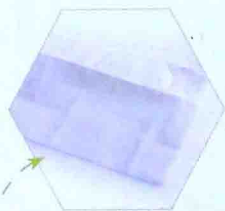
榨汁机：将材料绞碎、拌匀、榨汁的工具。



剪刀：帮助剪开维生素E胶囊或保鲜膜等材料。



纱布：不但可以用来过滤原料的汁液，而且还能当作涂抹的工具。



搅拌匙、碗：搅拌匙可以帮助把面膜的各种原料充分搅拌均匀；碗用来盛放准备好的泥状、糊状面膜。



水分测试仪：用来测试皮肤的水分值。



肤质改善仪：用来测试皮肤的油分值。



削皮器：能轻松削去蔬菜瓜果的表皮，有助于提高效率。



玻璃碗：可以将几种面膜原料放在一起，充分搅拌的容器。



面膜纸：用来浸润液态的面膜，然后贴敷在面部上，帮助营养成分的充分吸收。



隔热手套：拿取加热过的原料时使用，可以避免被烫到。



水果刀：可以将面膜材料切成需要的形状。



面扑：在使用DIY面膜的前后，可用来温和地清洁肌肤。



量杯：帮助准确地把握液体状面膜原料的用量。



面膜刷：可以把泥状、糊状的面膜均匀地涂抹到面部肌肤上。



DIY美容正确的敷用方法

自制面膜按功效可分为美白祛斑、补水保湿、修复受损、清洁去角质等；按形态则可分为液状、泥状、糊状等。根据不同面膜的特性，应该选用针对性强的敷用方法，才能取得最佳的敷用效果。

按面膜功效-----

美白祛斑

建议每隔2~3天进行1次面膜护理，敷用前可视情况先进行去角质护理。

补水保湿

在肌肤特别干燥的时候可以每天敷用，待肌肤状况好转后应隔天敷用。

修复受损

对于日晒导致损伤的肌肤可持续敷用，直至肌肤状况好转。

清洁去角质

宜每周或每2周进行1次深层清洁面膜护理，不宜频繁敷用，以免过度去角质而增加肌肤的负担。



按肤质类型-----

中性肌肤

每隔2~3天敷用1次，以补水保湿、适度清洁、美白抗衰老面膜为主。

干性肌肤

隔天进行1次面膜护理，以抗衰老去皱、补水保湿的滋养型面膜为主。

油性肌肤

建议每隔2~3天进行1次面膜护理，以控油祛痘、补水保



湿、深层清洁面膜为主。

混合性肌肤

T字区宜敷用控油清洁型的面膜，而U型区则适合进行补水保湿型面膜的护理，建议2~3天敷用1次。

敏感性肌肤

宜每周或每两周进行1次面膜护理，应严格选用作用温和、成分简单的适合敏感性肤质的面膜，敷用面膜前应做好肌肤的敏感测试。



面膜形态-----

泥、糊状面膜

1. 清洁肌肤后，先以热毛巾敷面约3分钟或热水蒸面约10分钟。

2. 取干净的面膜刷蘸取适量泥或糊状面膜，均匀地涂抹在肌肤上。

3. 涂抹时要注意避开嘴唇四周的肌肤，用面膜刷将泥或糊状面膜敷在下颌的周围。

4. 由下颌再往脸颊方向倾斜斜着向上刷。

5. 同样要避免眼部周围的肌肤，由脸颊方向刷向额头位置。

6. 然后用同样的方法刷完另一侧的脸颊。

7. 将全脸涂抹均匀，静待约15~20分钟后，以清水彻底洗净面部，并进行肌肤的日常护理即可。

液体状面膜

1. 温水清洁面部后，以热毛巾敷脸约3分钟或热水蒸面约10分钟。

2. 将压缩面膜或面膜纸浸泡在调制好的液状面膜中，使之完全浸泡。

3. 用洗净的双手将完全浸泡湿润的面膜纸仔细地摊平，均匀地贴敷在面部肌肤上。

4. 用指腹将面膜纸与肌肤之间的气泡轻轻排出，令面膜平整地贴敷在肌肤上。

5. 静敷约15~20分钟后，由上往下将面膜纸轻轻揭下，以清水彻底清洁肌肤，并进行肌肤的日常护理即可。



敷用时间-----

面膜敷用的时间并不是越久越好，建议敷用15~20分钟，以自感面膜八分干为宜。

敷用自制面膜最长不宜超过30分钟，以免过干得面膜倒吸走肌肤水分。

Part Three

美容达人测评 百种美容神话

