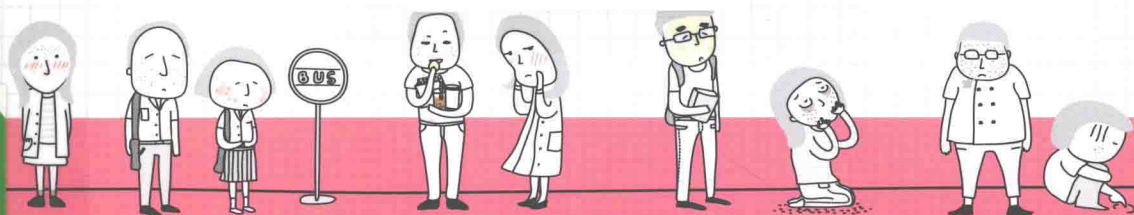
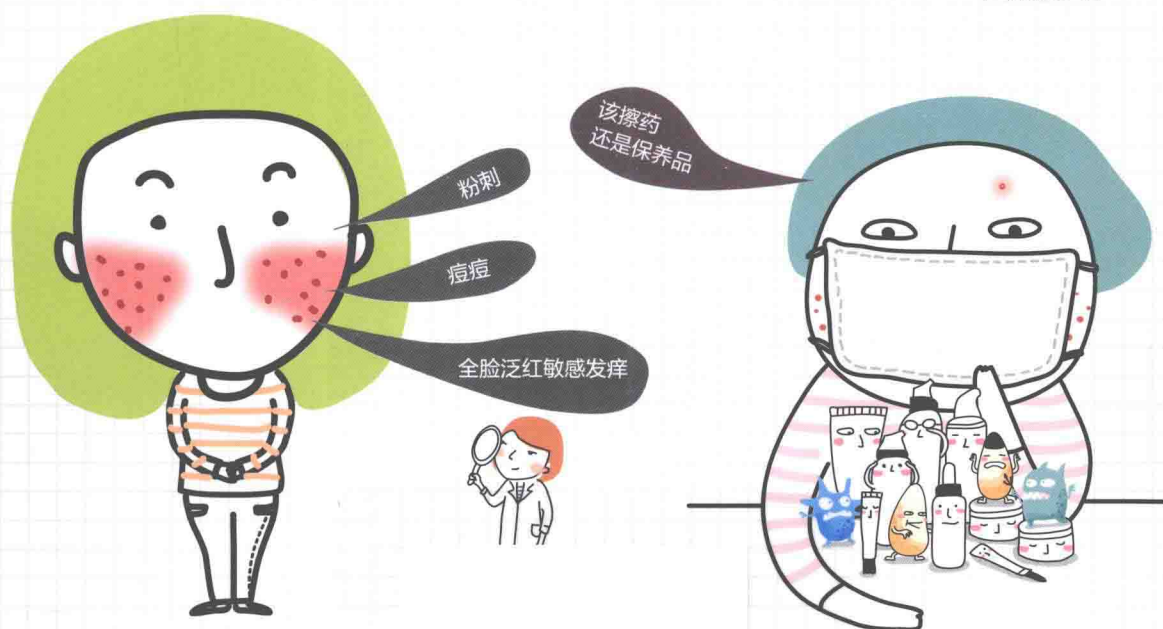


别“痘”了青春

告别青春痘、粉刺、敏感肌肤的保养圣经

任嬿雯 著



精准剖析10种让痘痘好不了的原因，针对不同肤质量身定制专属保养计划

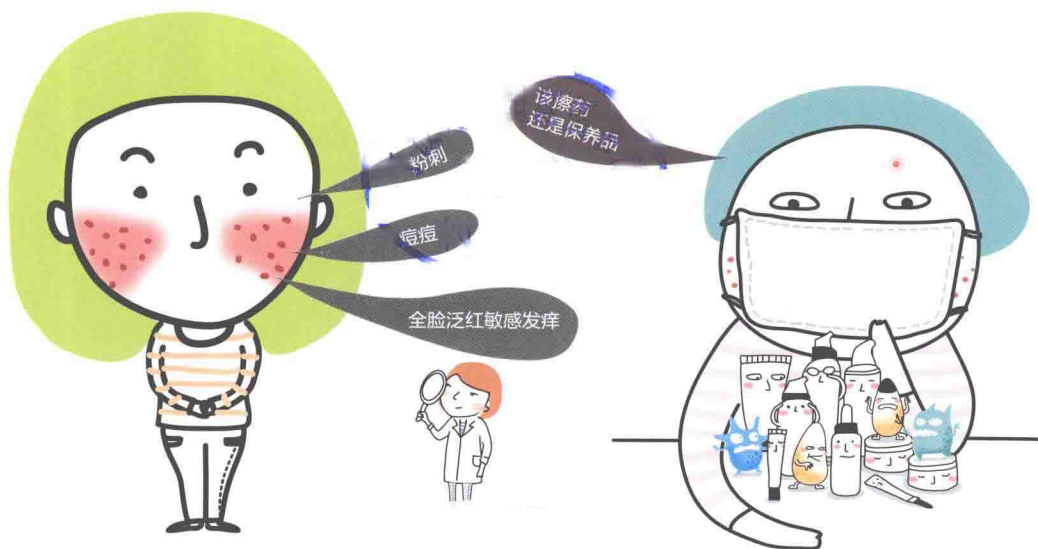
**美肤达人亲授，告别吃药打针
彻底解决烦人的痘痘、粉刺和敏感**



别“痘”了青春

告别青春痘、粉刺、敏感肌肤的保养圣经

任嬿雯 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

别“痘”了青春：告别青春痘、粉刺、敏感肌肤的保养圣经 /
任嫵雯著. -- 北京：北京联合出版公司，
2014.12
(乐生活)

ISBN 978-7-5502-3883-1

I. ①别... II. ①任... III. ①痤疮—防治
IV. ①R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256849 号

中文简体版经远足文化事业股份有限公司（幸福文化）
授予北京凤凰壹力文化发展有限公司独家发行，
非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。
本著作限于中国大陆地区发行

著作权合同登记号 图字：01-2014-6732

别“痘”了青春

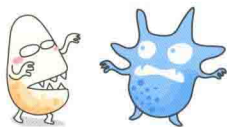
作 者：任嫵雯
主 编：赵 潍
责任编辑：管 文
特约编辑：郭碧橙
装帧设计：贺清华

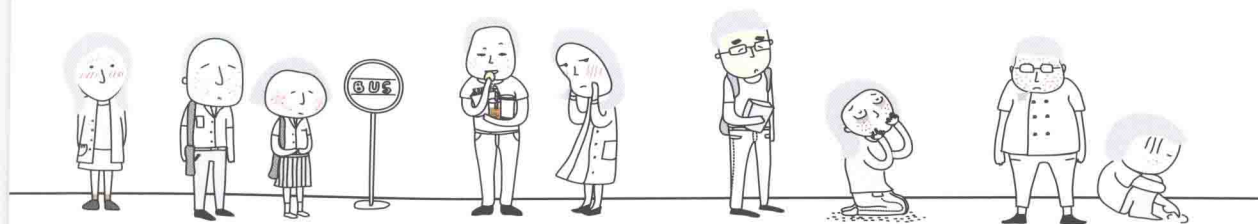
北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数：104 千字
开本：710×1000 毫米 1/16
印张：10
2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷
定价：48.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。
电话：010-85376701





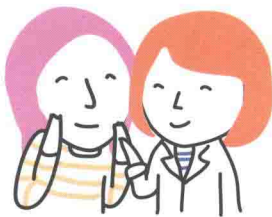
目录 Contents

推荐序

- 001 你知道，在镜头前一颗3D痘子有多丢人吗？幸好我遇见了ELSA
#音乐创作才女 林逸欣 Shara
- 003 每个人都有再来一次的机会，美丽也一样
#科技新闻节目特约嘉宾、3C达人、PIL站长 廖哲辉

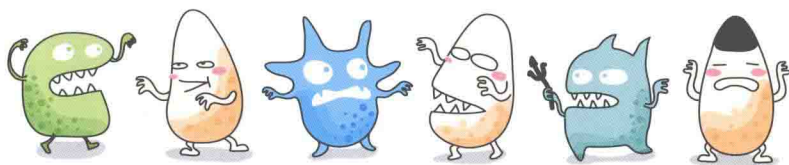
自序

- 005 成就感，来自帮助别人肌肤好转
#ELSA



导读

- 009 让保养教练陪你度过肌肤好转期



Chapter 01

014 6则心酸血泪案例分享

真人挺身见证，ELSA陪他们度过恢复期



015 案例分享1 美甲师Dodo

发誓帮弟弟改善肌肤，自己也越来越好

031 案例分享2 工程助理Angela

被医生放弃的Angela，正确保养救回美丽

047 案例分享3 太阳饼制作师傅小胖

太阳饼师傅年花8千做换肤，却更糟了

063 案例分享4 准新人Melody(马来西亚)

即将结婚的Melody，因痘痘好不了痛苦地辞掉工作窝在家

077 案例分享5 教育工作者Nate Yang

Nate 的肌肤又干又油，原来都是清洁用品太强了

087 案例分享6 客服主管Elle

突如其来的一颗大痘痘，让皮肤向来很好的女生几乎崩溃

Chapter 02

096 | 我的脸为什么好不了?

一起检查10大错误，彻底改变吧!

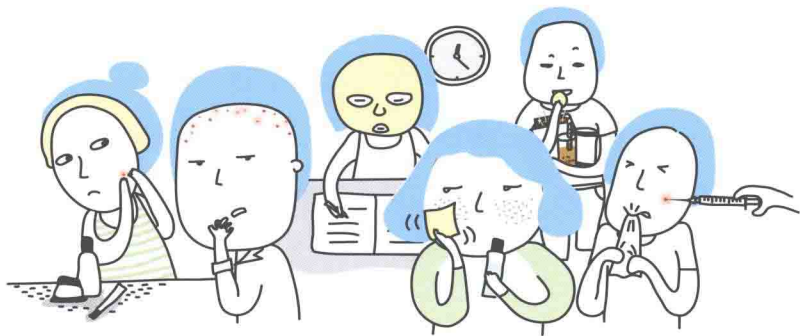


- 099 | 脸好不了之1 仗着年轻或天生丽质，小看保养的威力
- 115 | 脸好不了之2 脸都脱皮了，还一直用肥皂洗脸
- 128 | 脸好不了之3 你的保养永远都只有化妆水+乳液
- 146 | 脸好不了之4 把护肤的责任丢给美容师
- 156 | 脸好不了之5 保养品快见底懒得买，越用越省
- 161 | 脸好不了之6 讲求速效：“给我最强的，多贵都没关系”
- 167 | 脸好不了之7 捡便宜、不管品质
- 176 | 脸好不了之8 脸色暗淡，以为敷面膜就可以解决一切
- 185 | 脸好不了之9 没卸妆就洗脸？99.9%会长粉刺
- 193 | 脸好不了之10 当个聪明的发问者吧！问对问题，保养有效率

Chapter 03

200 | 让我们一起重修4大保养学分

揭露保养连环错，初级生、进阶生必知



201 | 从Tina的保养连环错，揭露你以为的“差不多”，其实差别很大

207 | 写给保养初级生：青春期开始保养，零凹洞美肌达成

221 | 保养进阶生，重修4大学分，提升保养效率

221 | **学分1：**搞对肤况

明白自己真实的肤质状况，而不是死板分类。

228 | **学分2：**买得正确

挑到符合自己现状的保养品，并且仔细观察肌肤改变的情况。

237 | **学分3：**用法正确

卸妆产品用量要足够，否则无法彻底溶解彩妆。

244 | **学分4：**想法正确

挥别被广告误导的错误想法，别相信没有根据的传闻。



你知道，在镜头前 一颗3D痘子有多丢人吗？ 幸好我遇见了ELSA

ELSA在我人生中占了一个很重要的位置，因为她可以说是我脸部保养的启蒙老师，也是拯救了我熬夜肌肤的恩人。

每次在接受采访的时候，最常被问到的一个问题就是：“你平常总是熬夜拍戏，如何保养你的皮肤呢？”实不相瞒，以前还是学生的我生活作息正常，所以不会特别去注意做什么保养，顶多就是擦一些逛街顺手买的化妆水和乳液，就可以保持健康的肌肤。

但自从开始拍戏加上唱片宣传之后，我的生活作息完全乱了套，不要说熬夜了，最高纪录长达72小时不眠不休地拍戏加宣传和表演，于是悲剧就这么发生了。我的皮肤开始暗沉，鼻头和下巴长了难以清除的粉刺，长时间的上妆让我的皮肤变得很不健康，卸了妆之后，又会手痒自己去乱挤粉刺，在手部细菌的催化作用下，原本封闭性的粉刺，变成了立体显眼的大痘子，你们知道在鼻头上长一颗3D的痘子有多丢人吗？已经不是上妆或打灯就可以掩饰的，不但影响情绪还影响观众看戏的心情（毕竟这么大一颗痘实在是够抢戏）。

还好天无绝人之路，在我边拍戏边宣传唱片还要承受痘子折磨的极大压力之下，ELSA帮我配制了一些适合我卸妆、淡化痕迹的保养品，并通过社交网站传授我用法与正确的保养观念，让我很快地恢复轻松面对镜头的自信。我利用拍戏的空档翻阅了ELSA的书，这些案例都很生动，但也很令人心疼。他们的抗痘之路颇为波折，幸好最后还是好转了。

我必须说，真是用对保养品，人生黑白变光明，原来并不是每个人都适合同一款保养品，了解自己的肌肤，对症下药才是最关键的，而本书正可以帮助你找到适合自己的保养品。购买保养品绝对不能只贪图便宜，如果对自己的肌肤状况不了解，买错的概率高达90%。再加上保养品绝对不是买来就往脸上擦，一定要先看清楚说明，否则就会跟我的朋友一样，误以为白天使用的毛孔修饰凝胶到了晚上还要擦，这样反而会堵塞毛孔。

虽然外表不是最重要的，但让自己保持最佳状态，不仅心情感到愉悦，而且面对任何场面也会更有自信，我非常相信世界上没有丑女人，只有懒女人，但最重要的是，找到适合自己的保养方式，才会有事半功倍的效果。

如果你曾经因为脸上的痘痘和粉刺而心烦意乱，一定要好好看看这本书，选择正确的保养品，绝对没有好不了的脸，看完之后你会发现，人生还是充满希望的！



每个人都有再来一次的机会，美丽也一样

因为外表而感到自卑，还是因为没有自信而放弃美丽？

现实中的自己是摄影工作者、社交网站站长、博主，以及科技资讯节目的特约嘉宾，面对长时间的工作压力，“睡得好”似乎已经变成很久很久都没有过的幸福。男生总觉得保养就是随便买一种洗面乳，多洗脸就好了，也因此不知不觉受到痘痘与粉刺的侵袭，而外表的改变，也直接影响到面对镜头和顾客时的自信与表现。

认识ELSA超过10年了，在她出版了《史上最强粉刺痘痘净断术》时当然要捧场买一本来珍藏。细读之后我才赫然发现，原来清洁保养有这么大的学问，而这本《别“痘”了青春——告别青春痘、粉刺、敏感肌肤的保养圣经》里面有好多个有趣的真实案例，让我这个只对3C产品有兴趣的人也读得津津有味。

我发现很多女生都有肌肤方面的困扰，我平常拍摄的模特们有时状况不好，就会要求彩妆师把粉底擦多一点，甚至有的人直接拿遮瑕膏当粉底涂，看起来脸很平滑，可是大热天在摄影棚顶着这样的面具，还没拍完妆就溶了，眼影眼线都把眼部弄得黑黑的，让我觉得当女生还蛮辛苦的，当模特更是，必须要忍受棚灯长时间照射，斑点好像也越来越多，等拍摄完成，可能连隐形眼镜都快要干得掉出来了，所以她们也格外重视保养，但看完ELSA的书我才知道，原来敷面膜这么稀松平常的保养方式也有那么多不为人知的方面值得注意，什么时候该敷哪一种面膜、什么时候不可以敷，这些都一一列举在书里面了。

关于洗脸的方法，书上也提到了户外工作者、OL（办公室女职员）该洗几次脸，这些都是非常好的方法。看到一半发现书上有人问：该先洗头还是先洗脸？我忍不住哈哈大笑起来，因为这也是我曾经想过的问题只是不好意思问。书中还提到一个观点我也认为非常重要：流汗之后要立刻洗脸。这种事情在我们男生当中应该是很容易做到，女生反而不容易办到，因为她们都化了妆，很少有愿意出门在外还会想要卸妆洗脸的女生，难怪粉刺也比男生长得快又多。

说起ELSA，她还真是个奇葩，我从来没看过有销售者会叫消费者少买一点的，但她却常做这种事！带我前女友去做保养咨询时，她一直阻挡我前女友一次挑超过一年的量，我以为她是要帮我省钱，没想到后来看过好多次她对其他顾客也是这样。我忍不住好奇问她，才知道原来保养也是需要分阶段，而且必须不断地进行微调。

“可是顾客多买对你的生意不是会更好吗？”我问。“用了状况有进步，就一定会再回来找我的啊！”ELSA回答。

我说，你真是佛心来着……



科技新闻节目特约嘉宾、3C达人、PIL站长 廖智祥

成就感， 来自帮助别人肌肤好转

青春期的我是不太长痘痘的。

反而大学毕业进入工作领域后，成人痘让我整个脸都花了。

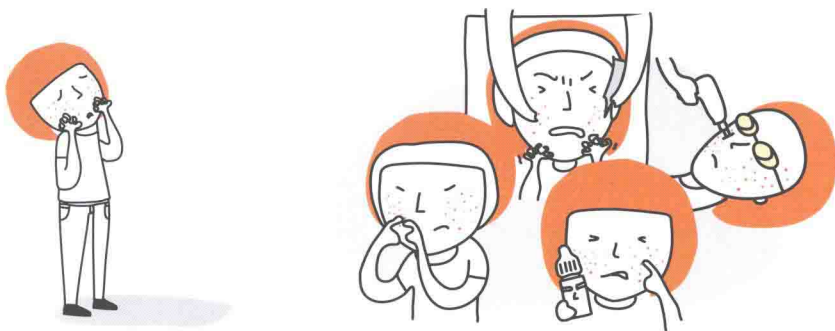
回想起来，大学四年级时，我就开始学别人擦粉底了……

(现在的女生一般在初中时就开始使用隔离霜或粉底了吧！)

可是因为完全没有卸妆概念，长期下来，就这么堆积了很多的粉质塞在毛孔当中，不卸妆的不良习惯一路跟着我，直到成为了上班族。

刚开始化妆，不懂如何拿捏粉底的使用量，为了想让气色好一些并且像广告明星一般的零瑕疵美肌，总是豪迈地压出很多粉底拼命往脸上擦，涂到连眉毛都是白白的，就这样每天戴着面具去学校，标准的“只化妆、不卸妆、不保养”的大懒人，最后终于演变成整个T字(额头)、U字(两颊为主)都长满了一粒一粒白头粉刺，并且不断发炎变成痘痘，所以现在看到和我当初情况类似的人，我都会提醒她特别注意卸妆产品的选择。

当时我求助路边的美容沙龙，做脸、用针挑、手挤，还有激光除痘，我都试过了，状况却越来越严重。接着我又看了皮肤科，配了相当刺痛的痘痘药水来擦，后来两天就放弃了。也开始学会关注购物频道的抗痘产品，尤其是用工具可以立刻把痘痘吸出来的那种神奇事物特别吸引我，拿起电话立刻订购了一套。当时也不停地买各种遮瑕膏、粉底，每一种颜色都让我不满意，因为痘疤的颜色有红的、褐色的、黑色的，还有凸起还没完全消肿的痘痘也要遮，遮到差不多天也黑了，甚至还会每天数脸上有几颗痘。



外出都要花掉我好多时间搞定这张麻烦的痘痘脸，越来越讨厌拍照，不喜欢和人面对面讲话聊天，更讨厌同事或主管在我的座位前面问我事情，因为我不想让人近距离看我，最喜欢的时间是涂上面膜泥的那几分钟，因为可以暂时遮掉所有大红豆。

幸好，我的舅舅是一名经验丰富的保养品研发专家，他当时给了我一个塑胶样品罐子，上面只写了几个简单的字：氨基酸洗面奶，正好缺洗面奶的我，就毫不客气地早晚拿来洗脸，也因为快放弃了，这时并没有继续花钱整我的脸。



想不到洗了几个月之后，脸上的痘痘竟然控制住了，原来的痘疤逐渐淡化，毛孔也变得比以前干净，顶多是鼻头还有一些黑头粉刺，大概一年不到，我满脸大烂痘已经难寻踪影了。

“你一定是花大钱去弄脸了吧？”同事们都这样猜测。

是的，但是那样做并没有让我的脸变好。我反而是靠洗脸洗好的，我自己也很意外，花最少的钱反而成功了？

我开始做实验，把我的那一大罐洗面奶挖取一些送给一样满脸痘痘的朋友使用，他们的痘痘也不再冒个不停。

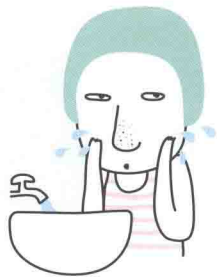


咦？“洗脸”这个看似平淡无奇的动作会是皮肤好与不好的关键？

可是我们大家不是每天都洗脸吗？

有的人一天洗个五六次，为什么还是会冒痘呢？

难道更关键的因素是：你到底用什么洗？洗几次？怎么洗？



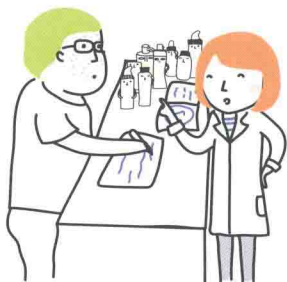
因为好奇，所以我利用工作之余开始报名上各种美容课，进入保养品的研发工厂去了解更多的流程，为了想帮助更多为面子问题而苦恼的人，我在2002年成立了自己的保养品牌，第一个推出的，就是当初让我好转的纯氨基酸洗面乳，接着又推出了一款纯天然成分的鼻贴，“粉刺达人”很快便在网络上打开了知名度。可是，粉刺拔了还是会长呀，难道我们要拔一辈子？更讨厌的是那些根本拔不出来也无法靠单纯的鼻贴解决的闭锁粉刺，到底该怎么办呢？于是我又开始跟舅舅研究，终于陆续完成一整套完整的抗粉刺计划。

刚开始跟着他深入了解学习保养品的制造和研发的时候，我连凝胶跟精华液哪个要先擦都会搞反，也搞不清楚什么是乳化剂、油相、水相，更不清楚那些密密麻麻的成分表到底是在写什么，因为学校没有教过。以前化学成绩很差的我，一下子要进入这样的陌生领域真的是相当的头大，还好家人当初建议我念的英文在这时候派上用场了，我不断上网查询每一种成分到底代表什么意义、用途，拼命查阅更多国外有关成分的资料，加上舅舅无私地教导，终于能够了解保养品制造是怎么回事，也才明白原料的取得、配方的设计、容器的选择、抗菌防腐的方式、香料颜料的选用与否、品质管理的严谨程度，都深深影响了一罐保养品最后的品质，这些都是我们普通消费者很少有机会亲自参与接触的部分，越深入了解，越是不敢乱买乱用。

我也开始深深体会到：就算你幸运地买到一款非常棒的产品，不懂得正确使用，或观念错误，或顺序不对，或用量偏差，或有一搭没一搭地使用，一样不会获得你想要的效果。保养品好用不好用，有时候更在于你会不会使用，有没有耐心使用。多年来最主要的工作是担任桥梁

的角色，把保养品研发人员专业生硬的术语，经过理解、消化，再转化成一般使用者容易听得懂的比喻，甚至用画画的方式来解释。通常罐子上写的信息还是不够，所以很容易买错、用错，一定要经过一番心态上的革命，并重修保养学分，才能获得甜美的成果，更重要的是重新获得自信心。

在经营网络保养品牌8年后，我决定要设立一个实体的空间，让那些长期使用但总有一些不明白的网友可以与我面对面讨论，帮助他们更精准地挑选保养品以及调整保养方式。通过轻松的对谈，大部分的人都能很快地发现他们一直以来的保养方式的错误之处，快速调整后，那些困扰多年的症状就会逐渐消失，其中也不乏自认为已认真保养却仍反复冒痘的人，在花了1个小时的聊天过程当中，终于找到问题的关键点。每一次的谈话，我都会详实记录，也因此把大家共通的保养问题归纳出来，在2012年完成了第一本粉刺痘痘相关的书籍，也因为这本书，更有不少从新加坡、马来西亚、中国香港的网友特地来中国台湾与我见面。



为什么刚好是这些地区的人们呢？除了都使用汉语以外，最主要是因为这些地区的气候与中国台湾地区类似，闷热潮湿，痘痘粉刺发生的概率也高出很多，就像案例中的Melody说的：“再远我都要去。”

为了让更多人可以了解我是如何协助这些人好转的，决定再把这些实战经验集结成现在的第二本书——《别“痘”了青春——告别青春痘、粉刺、敏感肌肤的保养圣经》。

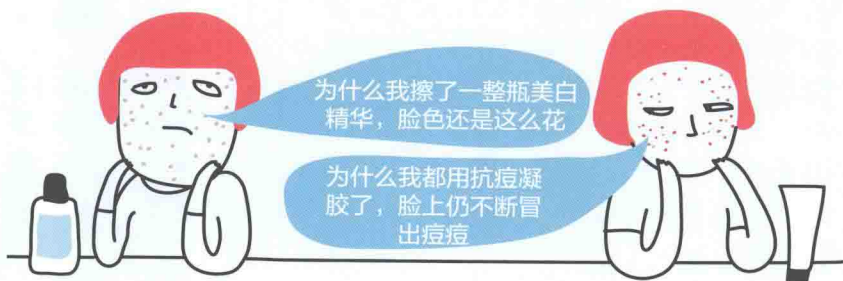
我不是医生，所以不可能开特效药给你，但我希望你可以通过阅读这本书，获得正确的肌肤保养知识，帮助自己提早摆脱不断吃药擦药的日子，真正让你好转且不再严重复发。

ELSA Elser

让保养教练 陪你度过肌肤好转期

这本保养书，就从6个保养故事开始。

6位主角虽然有不同痛苦经历，但是问题都是相通的。就像我们每个人一样，一开始不清楚保养是怎么回事，而学校也没有教我们该怎么做才能面对青春期来临时脸上的各种变化。女生喜欢不断尝试错误，男生则排斥、讨厌在脸上涂抹任何东西。

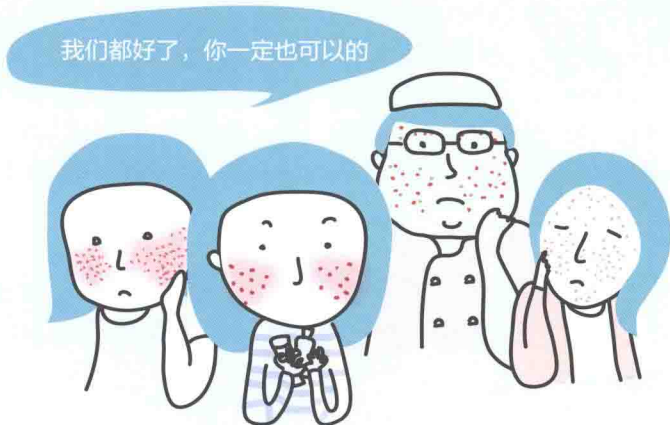


Chapter1，这六个案例中的苦主，如今脸都已经恢复健康状态，就算偶尔有一两颗痘痘，也不足以像当初那样造成莫大的困扰，如果你从这六位曾经痛苦过的男生女生身上看到自己现在的状况，不妨照着他们好转的过程去跟着做，或许你会感受到明显的改善，也希望这本书可以帮助你保养品快要填满自己房间的情况下，筛选掉不适合你的、破坏肌肤的，找到真正可以让你肌肤好转的品种。

也很感谢他们愿意提供当年的糗照，尤其是Angela及Melody的状态，就像当年的ELSA一样惨。

放出改善过程的照片并非要告诉大家某些保养品或者某个成分对痘

痘具有多么惊人的疗效，事实上也还有很多替代的成分可以达到相同的效果，而是为了让大家看看他们对保养如此仔细认真，ELSA认为他们好转的一大半原因其实就是因为“态度正确”。



Chapter2，是ELSA经过10年以上的保养咨询经验汇总整理的：“我的脸为什么好不了？”

有些你习以为常的保养习惯，其实就是造成你今天脸会变成这样的关键点，赶快改掉吧！

Chapter3，是有感于学校教育并没有给我们的年轻人带来正确且仔细的保养观，造成我们长大成人之后，底子打得不够好又得面临各种人生压力，不断被更多肌肤问题困扰。所以，我们得赶快重新温习4大保养学分，只要不断吸收新知，扭转陈旧的观念，丢掉不适合你的错误保养方式，肌肤绝对会有大幅度的改善！

保养方式要有真正的改善，除了药物或保养品以外，若幸运的话，最好有可以陪着你一起改善的“保养教练”。期许这本书也可以成为你的保养教练，透过别人的故事，找到你相同的问题所在，并且跟着他们一起执行，回到你应该走的保养正轨上。