



绝对不可错过的 **美肌天书 NO.1**

国际顶级造型师 **吉米老师** 鼎力推荐!

50余款天然护肤品DIY

800多个步骤图, 详解“呵护式”美妆

更有瑜伽美肌、按摩美肌、刮痧美肌、美食美肌……

超简单、纯天然、中医、养护式美肌法 **超强一本全!**

我最想要的 美肌书

My Wannabe

赠送
现场美妆示范
VCD
光盘



化学工业出版社

时尚美人馆

我最想要的美肌书

于晓宁 双福等 编著



化学工业出版社

·北京·



全新超简单天然美肌理念，针对女性朋友最关心的保养护理，从不同年龄阶段着手美肌保养，打破传统真人示范保养方法。

独家集合5大热门纯天然美颜圣经：天然面膜、“零伤害”美妆、养颜瑜伽、中医刮痧按摩、养颜饮食，实现全方位天然的美肌养护。

本书面向重视保养、护理、妆容、运动、饮食的女性，以“天然养护”的概念进行全新打造，是一本超值的综合性美丽指导书；15分钟的时间，设计科学、有效、更有美女修炼术9个“每日一按”，满足读者短期收效的需求。

随书附赠高清光盘，顶级老师亲身讲解示范，一步步教你变美丽，精美超值。

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的美肌书 / 于晓宁，双福等编著. — 北京：
化学工业出版社，2011.2

(时尚美人馆)

ISBN 978-7-122-10258-4

I. 我… II. ①于… ②双… III. 皮肤-护理-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259932号



责任编辑：李娜

摄影：

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

校 对：郑宇

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/24 印张 6 字数 300千字

2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元（附光盘）

版权所有 违者必究

推荐序

Fashion

美丽要**时尚**，更要**简单**

得知晓宁出书的消息时，我感到非常的开心！他是一位既具天赋，又很懂得用心的学生。离开师承后，凭借多年来自身不懈的努力和一线时尚造型经历的打磨，晓宁已成功拥有了属于自己的风格，并已成为时尚圈内一位被人熟知的造型师！祝贺晓宁能将自己感悟到的专业经验、技巧和造型心得付诸此书！作为老师，能够分享这份光荣也是非常高兴的事！

晓宁拥有丰富的彩妆经验，并且熟知时尚的潮流走向，会让更多的爱美之人找到灵感和方向。无论你是爱美的时尚白领，还是辛苦的全职太太，或是聪明的魅力达人，都可以从本书中找到适合自己的内容和彩妆技巧。相信他会如同一把神奇的钥匙，帮你打开通往美丽蝶变的大门，引领你走向时尚的巅峰。

让我们共同携手，一起来发掘美的潜能，创造美丽人生！

国际著名造型大师 吉米



Jimmy



如何更好使用本书：4周美肌焕肤计划表

➤ 请根据肌肤状况，选择适合你的方法！ ➤

首先需要了解的



◎ 了解我的肌肤 p02



◎ 不同肤质针对性护肤技巧 p04



◎ 关键4大年龄段的美肌密码 p07

每日可自由搭配的美肌法

◎ 无法抗拒的面部“膜”力



滋养保湿面膜



美白祛斑面膜



紧肤面膜



战痘面膜



眼膜



清洁去角质面膜

◎ “零伤害”美妆DIY



日常清透妆



空气感妆



日系淡妆



“素面朝天”白净妆



甜美光泽妆



外出清透妆



时尚清爽淡妆

◎瑜伽、按摩、刮痧变美术

水嫩红润
的脸p72



乌黑亮泽
的头发p74



防皱p76



美颈p78



紧致肌肤p80



祛斑p82



祛痘p83



p97



祛斑

p100



告别粗大毛孔和黑头

p102



平皱

p112



美肌

p114



均匀肤色

p105



延缓衰老

p108



改善T区油脂分泌

p109



缓解肌肤干燥

p116



祛痘

p118



明目



让全身都美丽加倍的保养法

◎全身滋养护肤品

p38



化妆水

p42



护发液

p43



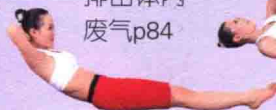
保湿美体乳

◎美人秀色餐p126



◎瑜伽排毒术

排出体内
废气p84



增强内循环，
加速排毒p86



提高心肺
动力p88



推动淋巴
循环，促
进排毒p90



养护女性私密p91



Contents 目录



PART 1

美肌基础课

- 快速了解肌肤 02
- 肌肤养护的关键 03
- 揭秘4大年龄段的美肌密码 07

美丽讲堂：“不老女皇”明星们的青春秘密

——揭秘赵雅芝、潘迎紫的私藏抗衰秘笈 10

PART 2

超有效天然护肤DIY

滋养保湿面膜 12

- 果汁面膜 12
- 杏仁番茄面膜 13
- 玫瑰面膜 14
- 酸奶面膜 15
- 胡萝卜苹果面膜 16
- 黄瓜胡萝卜蛋清面膜 17

美白祛斑面膜 18

- 珍珠粉面膜 18
- 嫩白面膜 19
- 豆腐蜜面膜 19
- 红酒美白面膜 20
- 黄瓜蛋清面膜 21



紧肤面膜

22

- 梨、酸奶面膜 22
- 海藻橄榄油面膜 23
- 苦瓜面膜 24
- 橘子面膜 25
- 蜂蜜蛋清面膜 25

战痘面膜

26

- 陈醋蛋清面膜 26
- 益母草面膜 27
- 土豆泥面膜 28
- 莴苣面膜 29
- 黄莲面膜 30

眼膜

31

- 丝瓜眼膜 31
- 银耳眼膜 31
- 茶叶眼膜 32
- 甘菊茶眼膜 33

清洁去角质面膜

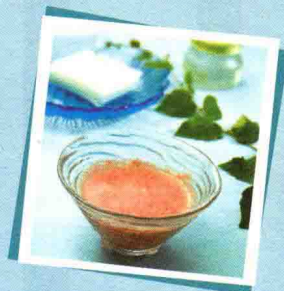
34

- 盐蛋清面膜 34
- 绿豆粉面膜 35
- 苹果面膜 36
- 燕麦片面膜 37
- 番茄面膜 37

天然化妆水、护发素、美体乳DIY

38

- 黄瓜化妆水 38



柠檬草化妆水	39
苹果化妆水	39
玫瑰娇柔化妆水	40
维C矿泉化妆水	41
绿茶化妆水	41
柠檬护发液	42
洋葱洗发汁	42
保湿美体乳	43



晓宁老师讲堂：

聪明选对护肤品——一杯水鉴别出化妆品好坏 44



PART 3

超实用“呵护式”美妆法

日常清透妆	46
空气感妆	48
日系淡妆	52
“素面朝天”白净妆	56
甜美光泽妆	58
外出清透妆	61
时尚清爽淡妆	64



晓宁老师讲堂：彻底美肌净肤，从卸妆开始 67

超实用日常快速卸妆法	67
局部精细卸妆法	68

PART 4

“瑜伽美肌”，

让肌肤更美丽的神秘魔法

瑜伽变美术

72

水嫩红润的脸
乌黑亮泽的头发
防皱
美颈
紧致肌肤
祛斑
祛痘

72
74
76
78
80
82
83

瑜伽排毒术

84

排出体内废气
增强内循环，加速排毒
提高心肺动力
推动淋巴循环，促进排毒
养护女性私密

84
86
88
90
91

晓宁老师讲堂：用芳香搭配瑜伽运动

92

PART 5

汉方经络美肌，

古法肌肤养护精粹

《黄帝内经》中的美女养颜经

94

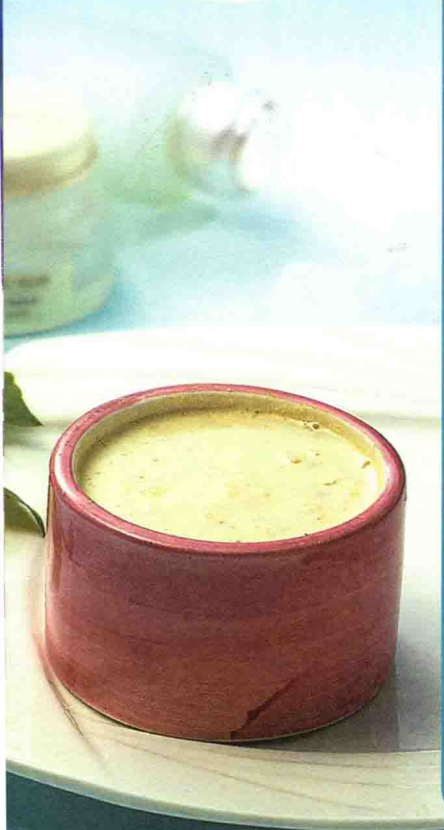
气血决定容颜

94

美人穴位按摩美肌法

96





穴位按摩美肌法必知 96

祛除面部色斑	97
除脾湿，告别粗大毛孔和黑头	100
做一个平皱高手	102
焕发肌肤活力，延缓衰老	105
改善T区油脂分泌，调节肌肤水油平衡	108
缓解肌肤干燥和黯淡无光	109

经络刮痧美肌法 111

刮痧经络美肌必知 111

拒绝肌肤粗糙，享受丝滑肌肤	112
不要肤色暗沉不均匀，做个红润好气色美人	114
祛除粉刺，只留青春不留痘	116
疏通眼部经络，打败眼袋、黑眼圈	118
赶走疲劳肌，瞬间让肌肤透亮光泽	120
紧致全身肌肤，消灭橘皮组织	121

医学讲堂：解密神奇的经络 122

PART 6

美食养颜

吃出白皙粉嫩美肌

食物养颜最是原生态 124

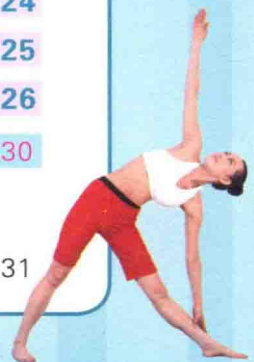
养颜美食排行榜 125

美人秀色餐 126

美丽讲堂：关于中医美肌养颜术 130

附录

美女修炼术，9个“每日一按” 131



Part 1

美肌基础课

光泽健康的肌肤，
像一面镜子，
展示着美丽的终极内涵。
美肌是怎样炼成的？
让本章来告诉你！



- ◎快速了解肌肤
- ◎肌肤养护的关键
- ◎揭秘4大年龄段的美肌密码
- ◎美丽讲堂：“不老女皇”明星们的青春秘密——揭秘赵雅芝、潘迎紫的私藏抗衰秘笈



快速了解肌肤

化妆是在肌肤上做功课，了解自己的肌肤，也是做好妆容功课的重要前提，这样才能保证妆容的持久保持，且避免伤害肌肤。

请在下面问题中，勾选适合自己的选项。

1. 清洁过后，感到肌肤：

- ☐ A. 很紧，甚至微笑时有些痛感。
- ☐ B. 很干净，但是20分钟后就有油光。
- ☐ C. 感觉良好。
- ☐ D. 20分钟后，只有面部T区出现油光。

2. 当我不使用晚霜时，我的肌肤看上去：

- ☐ A. 粗糙、干裂。
- ☐ B. 很油腻。
- ☐ C. 跟头一天晚上感觉一样。
- ☐ D. 面部T形部位稍稍有些油脂。

3. 我面部T形部位的毛孔：

- ☐ A. 照镜子时几乎看不到。
- ☐ B. 在距镜子30厘米时清晰可见。
- ☐ C. 近距离照镜子或使用放大镜时才能看到。
- ☐ D. 在普通镜子里依稀可见。



对照一下吧！

答案A居多者=干性肌肤

答案B居多者=油性肌肤

答案C居多者=中性肌肤

答案D居多者=混合性肌肤

老师揭秘：不同类型肌肤的妆前保养重点

☀ 干性肌肤：妆前注意适度清洁保湿和重度滋润。

☀ 油性肌肤：重视妆前清结，注意保持水油平衡。

☀ 中性肌肤：适度清洁与保养。

☀ 混合性肌肤：妆前T区部位重清洁，两颊注意补充水分、乳液。

特别提示

☀ 如何避免肌肤敏感？敏感肌肤不是一种肌肤类型，而是一种肌肤状况。有些肌肤——无论油性肌肤、干性肌肤或综合性肌肤——很容易过敏，过敏后肌肤出现红斑或干斑，甚至出现皮肤成块脱落。日常重保护，使用温和护理品，护理品要先尝试使用后，再决定使用。

肌肤养护的关键

◎给肌肤来点营养

【水是美容圣物】

早晨醒来应及早空腹喝凉开水，如在水中加片柠檬，则美容效果更明显。晚上睡前30分钟也请喝一小杯水，让细胞充分吸收水分，可有效防止皱纹生成。注意水量不要过多，以免给肾脏造成负担。

【补充肌肤所需营养】

多吃黄瓜、草莓、西红柿、橘子等，因其含有大量维生素C、维生素E等肌肤所需的营养物质，能有效帮助黑色素还原，协助美白，增强肌肤免疫力。

◎良好的生活习惯

【充足的“美容觉”】

每天至少保证7~8小时的睡眠。充足的睡眠，不但能有效缓解生活压力，更可保持肌肤柔嫩光润。

【注意生活的小细节】

多听音乐，能使人的血液循环通畅，帮助肌肤美白。

少抽烟、少喝刺激性饮料，远离人工添加剂，少吃油炸食品。

慎用激素和避孕药，因为它们会直接导致黑色素沉淀和雀斑生成。

◎防晒很重要

【给肌肤最大的保护】

每次晴天外出时，都应涂防晒品，除了面部，手、手臂、脚、脚裸等外露时也应涂，还应每隔2~3小时擦1次防晒品。如果不是必须，尽量避免在夏季早上10点~下午2点出去，外出时尽可能戴帽子、撑太阳伞、戴太阳眼镜、穿长袖衣裤，以保护肌肤。户外游泳时应使用防水且防晒指数较高的防晒品。

【呵护晒后的肌肤】

暴晒后，无论日晒程度如何，回家后都应先洗澡。依次用温水、冷水冲淋，再以按摩的方式轻轻擦拭全身，并涂上护肤露。

▶美丽小提示：怎样缓解晒后局部肌肤的燥热？

☀ 用毛巾包着冰块，置于发红的被灼伤皮肤上冰镇，可有效减缓局部燥热。

☀ 将鲜芦荟的中间透明物质捣烂，敷在肌肤上，有很好的镇定和美白功效。

◎不同肤质针对性护养技巧

► 干性肌肤

◎ 调理方法	使用含有较多油分的护肤产品，比如保湿水、保湿乳液以及一些含油分较多的霜类，适宜使用液状产品和膏状产品。	
◎ 清洁	建议使用温和性的洁肤品，做好保湿工作。特别是在温度偏低的寒冷季节，更加有必要这样。	
◎ 护理 	a. 以化妆水轻拍脸部，避开眼皮。 	b. 使用营养霜或含油质的乳液，由额头开始顺着肌肤的纹路轻轻的按摩3分钟，帮助肌肤的新陈代谢，增加吸收的功能。 

► 老师指点

☀ 白天以保湿性或滋养性的营养霜擦拭，以防止冷气、寒风或阳光暴晒而产生皱纹；晚上使用营养成分高或滋润性高的保养品做补充。

► 油性肌肤

◎ 调理方法	应用含水分较多、油分极少的护肤产品，也可用控油产品，适合使用乳状和膏状及霜状粉底进行打底。	
◎ 清洁	建议选择一些清洁效果良好的、去粉刺的洁肤品。许多用于痤疮的产品也同样适用于油性肌肤。	
◎ 护理 	a. 清洁后首先使用收敛性化妆水，若有面疱则用消炎、镇定安抚的化妆水以防止发炎。 	b. 使用亲水性的乳液，这种乳液较清爽，最好使用抑制皮脂分泌的保养产品。 

► 老师指点

☀ 有面疱者避免按摩，更不可挤压，否则引起细菌感染发炎容易留下疤痕。晚间可使用消炎或收敛性的产品敷面，使其降低皮脂的分泌或收敛毛孔，从而减少粉刺的产生。

中性肌肤

◎ 清洁

建议每日用温和性的洁肤品，能帮助去除肌肤中的药性成分。

◎ 护理



a. 以化妆水轻拍脸部，注意避开眼皮。



b. 以乳液擦拭脸部，由额头开始顺着肌肤的纹路轻轻的按摩。



c. 白天以隔离霜擦拭，以隔离空气污垢或紫外线的伤害，晚上以营养霜补充油份。



混合性肌肤

◎ 调理方法

应用水、油兼有的护肤品。

◎ 清洁

建议使用温和的清洁产品帮助清洁肌肤。

◎ 护理



a. 每天清洁肌肤时，在出油的部位多洗一次，另外，出油区三天可以去除一次角质，进行一次深层清洁。



b. 定期给予肌肤大扫除，在敷脸的时候一定要分区做面膜，T区部位用清爽的面膜，干燥部位用保湿、营养面膜。



c. 在日常保养时，要加强保湿工作，不要涂油腻的保养品。



敏感性肌肤

◎ 调理方法

应选用不含香料和较多化学物质的产品，或使用婴儿护肤产品，选择时要注意是否适合自己。

◎ 意外处理

刚做完肌肤保养，满脸竟然冒出了疹子。

◎ 原因分析

可能是对新产品过敏了，所以在用新产品前，最好做一下过敏测试。

◎ 处理方法



a. 立刻用冷水和无任何添加剂的洁面乳清洁面部，将产品从肌肤上抹掉。



b. 在脸部未完全干时，涂上薄薄的凡士林或用一些冰敷在脸上，便能迅速镇静肌肤了。



老师特别提示

- ☀ 对于容易长粉刺、面疱的年轻人，应先检查肌肤，只有选择适合肤质的清洁、保养、敷面的方法，才能有效改善脸部肌肤，防治粉刺、面疱。
- ☀ 使用化妆水、保湿乳液时要注意加强保湿，补足水分，易过敏的部位要着重保湿。