

肌肤护理丛书

犀文图书 编著

干性肤质 护理方法

补水，打造水嫩肌肤；防晒，拥有嫩白肌肤；
香薰，给肌肤护航；脱屑，给肌肤保鲜。

一步一个脚印，给干性肌肤一个最细致的呵护。

茫茫书海中的一个邂逅，从此不再寻寻觅觅，她
就是你的美丽导师。



CMS | 湖南美术出版社

肌肤护理丛书

厚文图书 编著



干性肤质

护理方法

CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

干性肤质护理方法 / 犀文图书编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2013.10

(肌肤护理丛书)

ISBN 978-7-5356-5972-9

I. ①干… II. ①犀… III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307183号

肌肤护理丛书

干性肤质护理方法

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编著: 犀文图书

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: 新华书店

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本: 1270×1012 1/40

印 张: 7.2

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5972-9

定 价: 36.00元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

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: 0755-25922015

本书部分图片来源于微图



前言 p r e f a c e

美丽的女人是人间一道靓丽的风景，每个女性朋友都希望拥有让人眼前一亮的迷人魅力，但仅仅怀着美好的愿望是远远不够的，即便是天生丽质者，如果不懂得照料肌肤，任凭风吹日晒，也会很快成为过去时。

对此，我们精心策划了这套肌肤护理丛书，希望您能更加爱惜自己的肌肤，给你的肌肤最细致的呵护。本丛书共分为三册：《干性肤质护理方法》、《油性肤质护理方法》、《混合性肤质护理方法》等，是一套针对干性、油性、混合性等三种主要肤质的护理丛书。

而本册《干性肤质护理方法》从护肤前的准备，干性肤质的基础护理、专业护理、特殊护理及自我调理等方面详细为你介绍了干性肤质的护理方法，从卸妆、敷脸到保湿、防晒等等各个细节上帮你了解干性肤质的常见问题，让你可以更深入地了解自己的肤质，找到适合自己的护肤方法。

目录 contents

Part 1 美丽护肤前奏

- 2 肌肤的基本类型
- 6 认识自己的肤质
- 7 干性肤质常见问题
- 8 护肤常用工具

Part 2 基础护理

- 10 干性肤质基本护理五步走
- 11 卸妆
- 14 清洗
- 21 爽肤
- 24 润肤
- 27 面膜
- 34 干性肤质四季护理
- 35 春季
- 37 夏季
- 39 秋季
- 41 冬季



Part 3 专业护理

- 44 补水——水嫩肌肤
- 45 干性肤质缺水信号
- 46 24 小时保湿攻略
- 47 脸部肌肤保湿步骤
- 48 防晒——嫩白肌肤
- 49 防晒知多点
- 51 看肤质，选防晒品
- 52 正确涂抹防晒品
- 53 夏日户外防晒全攻略
- 57 抗皱——拒绝衰老
- 58 皮肤衰老的原因
- 61 衰老皮肤的日常护理
- 62 去皱按摩九步走
- 65 眼部——需细心呵护
- 66 常见的眼部问题
- 67 正确涂抹眼霜
- 68 赶走黑眼圈
- 72 消除眼袋
- 73 消除水肿
- 74 专业护理基本步骤

Part 4 特殊护理

- 76 香薰——给肌肤护航
- 77 10 种常用精油
- 78 香薰常用方法
- 80 24 小时简易精油舒展法
- 80 干性肤质适用精油介绍
- 81 脱屑——给肌肤保鲜
- 82 为何脱屑
- 83 如何脱屑

Part 5 自我调理

- 85 干性肤质饮食攻略
- 86 干性肤质该怎么调节饮食
- 88 完美护肤必备养分
- 90 改掉坏习惯，做个美丽达人





Part 1

美丽护肤前奏

- ◎肌肤的基本类型
- ◎认识自己的肤质
- ◎干性肤质常见问题
- ◎护肤常见工具

肌肤的基本类型

一般，我们将肌肤分为五种类型：干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、中性皮肤和敏感性皮肤。

干性皮肤

特点：皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，白皙缺水，对外界刺激较敏感，毛孔细小而不明显，易干裂、脱皮，易生成细纹、色斑。pH 值在 4.5~5 之间。一般分为缺水性干性肤质和缺油性干性肤质，前者多见于 35 岁以上中年人，易产生细纹和皮肤松弛现象，后者则多见于年轻人，肌肤不油也无光泽。

如何辨别肤质缺水还是缺油？

1. 目测法

干性缺水：皮肤紧绷感在洗脸后 40 分钟左右消失，皮肤较薄，干燥而不润泽，可见细小皮屑，皱纹较明显，皮肤松弛缺乏弹性。

干性缺油：皮肤紧绷感于洗脸后 40 分钟左右消失，皮脂分泌量少，皮肤较干，缺乏光泽。

2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上沾有油污，但面积不大，呈微透明状为干性缺水；纸巾上基本不沾油迹则为干性缺油。

油性皮肤

特点：皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，皮纹较粗，易受外界污染，细菌抵抗力差，易因毛孔堵塞而长黑头、粉刺、暗疮。pH 值在 5.6~6.6 之间。此类肌肤对外界刺激不敏感，耐晒，不易起皱纹、衰老，常见于青春发育期的年轻人，具体可分为普通油性和超油性两种。



如何辨别肤质是普通油性还是超油性？

1. 目测法

普通油性：皮肤紧绷感在洗脸后 20 分钟内消失，皮脂分泌量多而使皮肤呈现出油腻光亮感。

超油性：具有普通油性皮肤的特征，又因皮脂分泌过多，淤积在毛囊内不能顺利排出，而使皮肤油腻，并出现黑头、白头、痤疮等。

2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上见大片油迹，呈透明状为普通油性皮肤；大量油分被吸附到纸巾，使纸巾呈透明状为超油性皮肤。



混合性皮肤

特点：兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。通常表现为“T”形分布：前额、鼻子周围、下巴呈油性，脸颊则为中性或干性；有时眼睑周围呈干性。混合性皮肤如不妥善护理，会使油性皮肤部分更加油腻，甚至出现痤疮；也会使干性部分更加干燥，出现皱纹等老化现象。这类皮肤多见于25~35岁的年轻人。

鉴别方法

不同部位分别具有不同类型皮肤的特征。

💕 中性皮肤

特点：皮脂分泌量适中，皮肤不干不油，厚薄适中，对外界刺激不敏感，肤质红润细腻，富有弹性，毛孔较小。一般夏季偏油，冬季偏干，pH 值在 5~5.6 之间，是最理想、最健康、也是最难保持的肤质，多见于青春前期。



✔ 1. 目测法

皮肤紧绷感在洗脸后 30 分钟左右消失，皮肤既不干也不油，面色红润，皮肤光滑细腻，富有弹性。

✔ 2. 纸巾拭擦法观察

纸巾上沾油污面积不大，呈微透明状。

💕 敏感性皮肤

特点：易受内外某些不利因素如灰尘、宠物毛发、湿度、风、日照、辐射、化妆品、压力等刺激，而出现皮肤红肿、瘙痒、刺痛、灼热、紧绷等现象。一般分为干性敏感性肌肤、油性敏感性肌肤、中性敏感性肌肤、混合性敏感性肌肤四种类型。

认识自己的肤质

要护肤，首先要先认识自己的肤质类型，只有弄清自己的肤质，才能对症下药，达到肌肤护理的目的。

纸巾擦拭观察法

在一夜未使用护肤品的前提下，早上醒来用一块清洁、细柔的纸巾，逐一擦拭鼻部、额部、腮部等处。如纸巾无油且颜色淡淡的，即为干性皮肤；如纸巾油光光的即为油性皮肤；如仅部分皮肤部位油光，即为混合性皮肤。



洗脸观察法

洗脸后，暂不涂护肤品。如皮肤的紧绷感在20分钟内消失，即为油性皮肤；如果40分钟后才消失，即为干性皮肤。



斑贴测过敏法

在使用某个化妆品前，先将化妆品抹于手肘内侧，观察1~2天，如无异常反应，则对此化妆品不敏感，可使用。



干性肤质常见问题

干性皮肤的 pH 值是多少？

干性皮肤的 pH 值在 4.5~5 之间，为弱酸性。皮肤的酸性不利于细菌和真菌的生长，能起到自动净化的作用。

干性皮肤经常出现的问题有哪些？

干性皮肤经常出现的问题有：面部经常干燥缺水、暗淡，特别是中午时分或季节变换时容易紧绷和脱皮；易生皱纹，尤其是眼部和口部四周更明显；易被晒伤，但不易过敏。

形成干性皮肤的因素有哪些？

形成干性皮肤的因素是有内因和外因的。内因是与先天性皮脂腺活动力弱、后天性皮脂腺和汗腺活动力衰退、缺乏维生素 A 等有关；外因与烈日暴晒、寒风吹袭、皮肤不洁、乱用化妆品以及洗脸或洗澡次数过多等有关。

干性皮肤的基本保养要点有哪些？

干性皮肤的基本保养要点主要有两点：补充油脂和保湿。

哪些食物对皮肤保养有好处？

保养皮肤应该多吃鱼、多喝水、多吃蔬菜、多吃水果等。多些天然温和、少些人工刺激是护肤饮食的大原则。

护肤常用工具

洁面

✔ **1. 化妆棉：**用于沾取卸妆水卸妆，拍爽肤水，卸指甲油等。

✔ **2. 棉棒：**卸眼妆、唇妆，脸部死角清洁和祛痘消炎时使用，也可上眼影。

✔ **3. 纸巾：**用于卸唇妆时吸掉唇膏的油分，使用吸油面纸效果更好。

✔ **4. 头带：**用于罩住头发，以便卸妆、洗脸、敷面、擦抹护肤品。也可用毛巾或头套等替代。

✔ **5. 小毛巾：**用于洗脸时，吸干脸上的水分。尽量选择质地柔软、浅色的毛巾。

✔ **6. 洁肤海绵：**用于脸部清洁。应选购柔软、富有弹性的海绵。海绵怕光，就算晒灯光也会损害它的质量，最好别买挂在第一个的海绵。

✔ **7. 挤痘针：**用于应急去黑头和痘痘，需消毒后使用，敏感肌肤慎用。

敷面

✔ **1. 面膜纸：**用于DIY面膜。分无纺布质地和纯纸质地两种材质，选购时要注意挑选适合的厚度，一般厚一些的可以吸收更多的养分，效果也会好些。

✔ **2. 倒膜碗：**用来盛放取出的护肤品，也可用于搅拌自制面膜和调配精油。

✔ **3. 面膜刷：**用于涂抹面膜。

其他

✔ **1. 化妆包：**方便上班时携带必要的护肤品，大小最好能装下防晒霜、几片化妆棉、吸油纸、保湿喷雾、唇膏。

✔ **2. 简便护肤瓶：**方便外出旅行或出差时使用，包括保湿乳/霜瓶、洗面乳瓶、化妆水瓶。



Part 2

基础护理

◎干性肤质基本护理五步走

◎干性肤质四季护理



干性肤质基本护理五步走

你知道日常护肤分几步走吗？你知道如何卸妆、清洗吗？想要晶莹透亮的肌肤，就要了解、做好这些工作，可不能偷懒哦。要知道“世上没有丑女人，只有懒女人”是有其真意的。

卸妆→清洗→爽肤→润肤→面膜

💕 卸妆

随着潮流的发展，化妆出门逐渐成为女士们的习惯。的确，化妆使我们变得更美丽动人，但同时也给肌肤带来了额外的负担，所以来个彻底的卸妆是必须的。也许你会说：“我向来素面朝天，既然都不化妆，又何来卸妆？”但事实上，不管你化不化妆，卸妆都不可避免地成为护肤的第一门功课。因为即使你没化妆，但只要你有擦防晒霜或隔离霜，那最好还是行动起来，认真清洁肌肤，好让肌肤也透透气，清清爽爽。

