

女神制造 01



美容大咖、资深美容品小白鼠的护肤真经

零基础学护肤

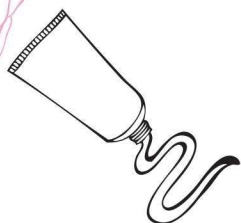
解决保湿、美白、抗衰、痘痘、色斑、敏感等护肤难题



《时尚芭莎》编辑部美容组·编著

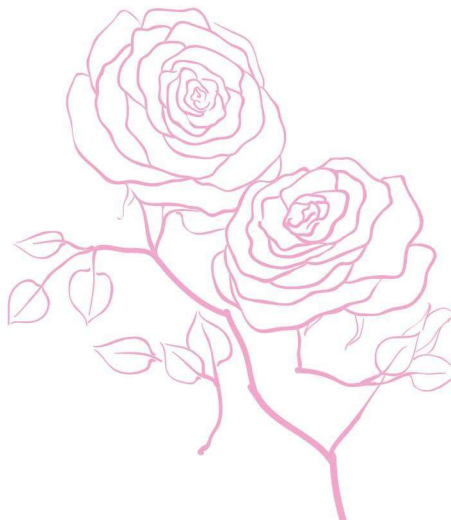
青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE





零基础学护肤

《时尚芭莎》编辑部美容组 编著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础学护肤 / 《时尚芭莎》编辑部美容组编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5552-4226-0

I. ①零… II. ①时… 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(2016)第157310号

- 书 名 零基础学护肤
编 著 《时尚芭莎》编辑部美容组
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 刘海波 周鸿媛
责任编辑 曲 静
封面设计  书籍装帧设计
装帧设计 任珊珊 宋修仪
封面模特 娜 依
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛浩鑫彩印有限公司
出版日期 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
开 本 32开 (890mm × 1240mm)
印 张 7
书 号 ISBN 978-7-5552-4226-0
定 价 32.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 4008053267

建议陈列类别: 服饰美容类 时尚生活类





基础篇：护肤必备技能

了解肌肤——开始护肤前的功课

- 2 / 你的肌肤是哪一型？
- 4 / 肤质不同，护理大不同
- 6 / 科学护肤，早晚有别

选择适合你的护肤品



- 8 / 护肤品也讲“先来后到”
- 10 / 护肤品中的四大热门词汇
- 12 / 总有一款洗面奶适合你
- 14 / 化妆水，嫩滑肌肤的“开胃酒”
- 16 / 面霜乳液，肌肤的“营养大餐”
- 18 / 精华素，肌肤的“强心剂”
- 20 / 防晒和隔离，肌肤的“贴身护卫”

清洁——护肤第一步

- 22 / 洁面，没你想的那么简单
- 24 / 一天应该洗几次脸？
- 25 / 洗脸水大有讲究
- 26 / 正确的洗脸方式与手法
- 28 / 洁面海绵知多少
- 30 / 清洁肌肤不要忘了这些“死角”
- 32 / 去角质，让肌肤光彩透亮
- 36 / 电动洁面仪该怎么选？



目录

卸妆——再忙也不可省略的关键步骤

- 38 / 清洁源于彻底卸妆
- 40 / 卸妆产品怎么选?
- 42 / 绝对不可忽略的眼部卸妆
- 43 / 美唇卸妆技巧



保湿——护肤之根本

- 44 / 保湿不等于补水
- 46 / 培养肌肤“抓水力”
- 51 / 护肤达人终极保湿强招
- 55 / 自制保湿面膜

防晒——预防老化的关键

- 58 / 紫外线，青春肌肤的头号杀手
- 60 / 防晒事半功倍法则
- 64 / 测试你的肌肤耐晒度
- 66 / 晒后急救大纠错
- 68 / 抓住晒后修复黄金期

美白——不只是个传说

- 72 / 美白的终极标准
- 76 / 找到你的美白短板
- 78 / 肤色不均型肌肤美白方案
- 80 / 黄气重型肌肤美白方案
- 82 / 黯淡无光型肌肤美白方案
- 84 / 美白“夜”关键
- 86 / 自制美白面膜



抗衰老——越早开始越好

88 / 测一测你的肌肤年龄

91 / 女人 20、30、40，护肤大不同

92 / 抗衰老，25 岁就要开始的功课

94 / 面部普拉提抚平皱纹

95 / 将皱纹“扼杀”在细节中

97 / 10 分钟高效睡前护理

99 / 1 小时全面睡前护理

101 / 不老美女的睡前抗老秘方

103 / 天天爱喝水，青春不开溜

105 / 微量元素——抗衰老的功臣

107 / 黑色果蔬——活肤美颜“新宠”

109 / 胶原蛋白——年轻肌肤的根基

110 / 珍珠粉——最传统的美颜秘方

112 / 自制紧肤面膜



进阶篇：拯救问题肌肤

再见！草莓鼻、红鼻头

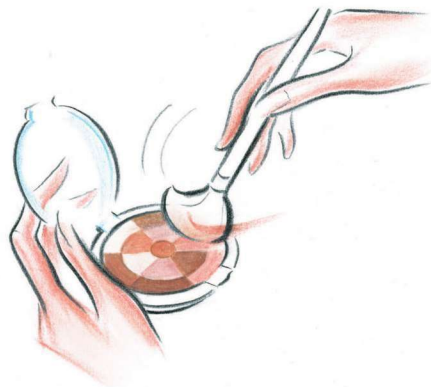
116 / 鼻部问题必杀技

下“斑”时间到

118 / 你的斑点是哪一种？

119 / 防治结合铲除色斑

122 / 自制祛斑面膜



必胜战“痘”计划

124 / 痘痘是怎么来的？

126 / 痘痘肌大拯救

129 / 怎样去除痘印

130 / 自制祛痘面膜

目录

肌肤反“孔”行动

- 132 / 不护理好毛孔，肌肤没有未来
- 133 / 你的毛孔是哪一类？
- 134 / 是什么放大了你的毛孔？
- 136 / 攻克问题毛孔三连击
- 139 / 养成细节保养好习惯，毛孔永远不松弛

赶走橘皮纹

- 150 / 美丽死穴——你的“橘皮”有几级？
- 151 / 攻克“橘皮”三大高危地带

要美感不要敏感

- 142 / 你的肌肤敏感吗？
- 143 / 全力出击防敏感
- 145 / 后敏感时期不失美感
- 148 / 拒绝红血丝



高手篇：细节精雕

“电眼”是怎样炼成的

- 156 / 你必须知道的眼部基础护理
- 159 / 自制眼膜
- 162 / 黑眼圈，15分钟应急击退
- 163 / 拒绝浮肿，按摩有术
- 164 / 日常小习惯为眼睛减压
- 166 / 办公族的眼部拯救计划
- 168 / 眼纹分区大不同
- 170 / 抚平眼纹三步搞定
- 174 / 大眼睛保养方案
- 176 / 小眼睛保养方案

美唇无死角

177 / 干燥 & 唇纹大拯救

179 / 告别暗沉唇色

180 / 不整形的丰唇术

给双手最好的呵护

181 / 解读手部微表情

183 / 居家美手全方案

187 / 进阶手护疗程



预防颈部“年轮”

190 / 颈部“年轮”是怎么长出来的？

191 / 颈部护理有“膜”有“养”

像护脸一样护足

192 / 居家浴足养出水嫩双足

194 / 日常护足功课

196 / 足部问题逐个击破

由内而外养出完美素颜

198 / 气血充盈，桃花美人就是你

202 / 经常排毒，肌肤才够健康

204 / 学会保养卵巢，保鲜女人味

206 / 不同季节的养肤之道

208 / OL一定要念的养“肌”经

210 / 非常时期，非常保养

212 / “汉方”美人汤知多少



基础篇： 护肤必备技能

很多姑娘知道要护肤也天天念叨护肤，却连护肤的程序都不了解。本章就是给各位“护肤小白”的扫盲课。护肤的第一步是先了解自己的皮肤，再根据自己的情况选择护肤品，然后才是学习日常的护理程序。一些你早已习以为常的步骤并不像你想象的那样简单，清洁、保湿、防晒、美白、抗衰……这些都是你的必修课。





了解肌肤

——开始护肤前的功课

你的肌肤是哪一型？

我们都知道，对症下药，病才好得快。同样，对于我们的肌肤，也要因“肤”而异地开展护理工程。不同的肤质，洁面、防晒、保养等工作肯定都有所不同。只是，首先你得知道自己的肌肤是哪一型。

常见肌肤类型

干性肌肤：肤质细腻、较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻感，皮肤比较干燥，皮肤角质层水分低于10%。

油性肌肤：由于皮肤油脂分泌旺盛，脸上、鼻翼两侧经常油亮亮的，毛孔粗大，肤质粗糙，皮质厚且容易生暗疮粉刺。

中性肌肤：皮肤油脂分泌正常，不油腻也不干燥，皮肤摸上去细腻而有弹性，是理想的皮肤类型，但是并不多见。

混合型皮肤：脸部的不同区域肤质具有较大差异，常见的是T字部位——额头、眉毛及鼻子周围呈现油性肤质特征，而脸颊部位则为中性或干性肤质。

敏感性肌肤：顾名思义，这种皮肤对周边的环境比较敏感，换季或遇冷热时皮肤会发红，容易起小丘疹，毛细血管浅，容易破裂形成小红血丝；并且皮肤较薄，天生脆弱缺乏弹性。

测一测，你的肌肤是哪一型？

• 洁面测试法

利用洁面后皮肤紧绷感持续的时间可以简单地判断肤质类型。

洁面后，不擦任何保养品，面部会有一种紧绷的感觉。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。

• 触摸测试法

早晨起床时，用手触摸皮肤，感觉油腻的为油性皮肤；

感觉粗糙的为干性皮肤；

感觉平滑的为正常皮肤。

• pH试纸测试法

我们的每层皮肤组织都有不同的pH值，由内层到外层越来越酸，皮肤表面pH为4.5~6.5。皮肤表面的弱酸性表层可防止细菌寄生，保护皮肤健康。

测定方法

用pH试纸擦拭鼻唇沟处汗液，对比pH试纸上的色块确定pH值，然后根据PH值判断肌肤类型。

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



肤质不同，护理大不同

作为勤快的“美容达人”，要明白不同肤质，其护理方法也存在较大差异。“对症下药”才是护理肌肤的首要法则。

/ 中性肌肤

对于中性肌肤，护理显得十分简单，只需要做基本的保养即可。

- 平均一周去一次角质。
- 每4~5天敷一次面膜加强水分调理。
- 上妆前尽量使用无油性隔离防晒产品。

/ 油性肌肤

油性肌肤的问题较多，尤其是T字部位容易脱妆。由于脸上常排出油分水分，因此油性肌肤的毛孔总是张得大大的，很容易藏污纳垢，使肌肤摸起来总是粗粗的，因此护理的重点是清洁表面油脂。

- 平均一周去一次角质，可选用清洁能力强的产品来清除毛孔阻塞物。
- 每1~3天敷一次面膜加强补水和调理油脂。
- 日常护肤品一般选用控油性产品来吸收多余油脂，避免使用过于滋润的产品，以免阻塞毛孔，使脸上现有的粉刺、痘痘等恶化。
- 尽量使用无油或吸油性的保养品、化妆品，尽量少化妆。

/ 干性肌肤

干性肌肤的护肤重点是保湿。由于肌肤缺少水分很容易长斑或细纹，因此也要做好抗衰老的工作。

- 平均2~3星期去一次角质。

- 坚持使用眼部护理产品，防止眼周的细纹加深。
- 每2天敷一次面膜加强水分调理。
- 使用滋润性的乳液、面霜等产品锁住水分。

混合性肌肤

混合性肌肤兼具油性肌肤和中性肌肤的特点，所以护理时T字部位要加强深层清洁，两颊则以保湿为主。

日常护理中，最好使用两种不同的化妆水：有爽肤作用的轻拍在T区附近，有保湿滋润作用的柔肤水用棉片抹在较为干燥的两颊。在干燥的季节里，整个脸部都要使用保湿乳液，尤其是两颊部位，可以重点涂抹，然后再用纸巾擦去油性部位多余的乳液。

敏感性肌肤

护理敏感肌肤时，要把握好“温和无刺激”这一原则。一般要选用温和的洗面奶，有时早上可以不用洗面奶，直接用清水洁面，这样对脸部的刺激较小。如果过敏严重的话还需要用专用擦拭巾来擦肌肤。

敏感肌肤不适合去角质，敷面膜的频率也应略减。强烈建议敏感性肌肤者在使用任何护肤品之前，一定要先试用，确认不过敏后，再开始正式使用。

♥ 美肤课堂

肤质也会发生改变

由于影响皮肤的外在因素随时在变，因此肤质也会跟着改变。今天的肤质不一定和昨天的一样，不同的季节肤质也会不同。像混合性肌肤，就很容易演变成油性肌肤，所以要时刻关注肤质的变化，采用不同的护理方式，切不可墨守成规。

抽烟、生活环境或使用错误的保养品等外在因素皆会影响肤质，如果没有把这些因素考虑进去，你所做的皮肤保养工作就是不完整的。

科学护肤，早晚有别

俗话说：世上只有懒女人，没有丑女人。懒女人总想图省事，用一套护肤品从早抹到晚，结果往往与美丽无缘。

早晨的护肤为新的一天拉开序幕，而晚上的护肤则使人恢复自然素颜，两者有着截然不同的目的，护理重点自然也不一样。

早间护肤重点

早晨的肌肤经过一夜的修护，正处于最佳的状态，所以不需要太多的护理，只需要温和地清洁即可。不过这时候，肌肤和你一样，处于又“渴”又“饿”的状态，因此应着重保湿及锁水两项，一般可选用含骨胶原及透明质酸成分的日霜。

另外，晚前一若睡眠质量差，清晨醒来双眼可能会浮肿，这时可使用具有消除浮肿功效的眼部产品，并适当作眼部按摩，还可以促进淋巴循环，排出多余水分，有助于加速血液循环和收紧眼袋。

当然，化妆前千万别忘了抹上防晒隔离产品，肌肤一天的防御能力全靠它们来支撑。



♥ 美肤课堂

出门前敷一个保湿面膜，不仅能增加肌肤水分，亦令妆容更加服帖。油性肌肤的人，也可于上妆前在T区涂上控油产品，可令妆容保持得更久。



/ 晚间护肤重点

一天的劳碌奔波后，皮肤饱受紫外线、灰尘等环境因素的侵害，需要及时护理。此外，皮肤自身修复的黄金时段是每晚的10点至次日凌晨2点，因此，做好晚间护理显得尤为重要。

晚间护肤第一步是重视清洁工作，可通过卸妆、洁面、擦化妆水、使用面膜等步骤，彻底清洁脸部的脏污。由于晚间皮肤吸收能力好，因此更适合选择精华素或是高浓度的保湿晚霜。跟眼霜相比，晚霜通常都比较滋润，能防止水分流失，令肌肤看起来更年轻、更嫩滑。

♥ 美肤课堂

护肤品只买对的，不买贵的

普通护肤品与高档护肤品的差异，主要表现在高档护肤品营养成分更多，功效更强。但敏感性肌肤的人，用了营养成分丰富的高档护肤品后，皮肤会更易敏感，所以，应尽量挑选适合自己肤质的护肤品，而不是盲目跟从广告。



选择适合你的护肤品

护肤品也讲“先来后到”

梳妆台上早已摆满了各种瓶瓶罐罐，可只要听说某名牌又有新产品问世，还是会毫不犹豫地买回来，这就是盲目爱美的女人。要做个理智女人，就应该清楚知道自己要的是什么，应该买什么。现在就跟随笔者开始学习如何理智地购买护肤品吧！

护肤品分类

如今市面上的护肤品种类繁多复杂，但按照功能来分，大致上可以分为以下两类。

- 基础护肤品

基础护肤品，就好比是一日三餐，要是哪天三餐不到位，身体就会不舒服，皮肤若是缺少了基础护肤这一关，也会很不舒服。所以，基础护肤是每天必须做的功课。基础护肤品除了一般洁面产品之外，还包括化妆水、乳液、面霜、防晒霜、精华素等，其中霜类又可分为日霜、晚霜、眼霜、护手霜。

- 功能性护肤品

和基础护肤品相比，功能性护肤品就好比是用来强壮身体的补品，有一定的针对性。比如针对痘痘、暗沉肤色、色斑等肌肤问题的滋润霜或者面膜，都属于功能性护肤品。但是我们都知道，补品吃得太多，对身体也是有副作用的。若长期使用某一类功能性护肤品，就会影响肌肤自身的修复功能，因此，这类护肤品应适当适量地用。