

打败黑色素，打造通透质感肌肤
小细纹、痘痘肌、油性肤质……
逐一改变，完美肌肤重现光彩

金雨歆 **主编**

Ying'erji Yangchengshu

婴儿肌 养成书

锁住时光流逝，防止皱纹骚扰，逆龄美肌秘密养成法

打造婴儿般完美无瑕透明肌

无油新体验，摆脱肌肤干渴，深层补水攻略打造水嫩肌肤

从头到脚美体护肤，缔造全方位美肌神话

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



婴儿肌 养成书

金雨歆 主编

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴儿肌养成书 / 金雨歆主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5384-5581-6

I. ①婴… II. ①金… III. ①皮肤—保健—基本知识
IV. ① TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 253890 号

婴儿肌养成书

Ying'er Ji
Yangchengshu

主 编 金雨歆
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 晋 欣
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 280千字
印 张 13
印 数 1—10000册
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5581-6

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言 QianYan

每个女人都想拥有白皙如婴儿般水嫩的肌肤。但肌肤真的可以恢复到婴儿般的状态吗？答案是完全可以。翻出童年的相片，娇嫩的小脸儿仿佛能挤出水来。但看现在的脸，黑眼圈、成人痘、雀斑，肌肤暗淡无光、松弛下垂……时不时还来点小敏感，是不是让你烦恼不堪？

所谓知己知彼，百战百胜。只有先真正了解自身的肌肤才能准确美肤，恢复嫩肤。现在就为你奉上最实用的“婴儿肌养成全记录”：教你美肤护养，改掉美容中的恶习，成为羡煞路人的零瑕疵女皇；换季之时，正确的锁水方法，充足的水分补给；更有大量修复问题肌肤的细节讲解，针对光滑的裸肌保养深入研究……帮你养成水嫩健康，柔嫩如婴儿般的完美肌肤。





第一章

摸清肌肤脾性 破解滴水般“婴儿肌”密

了解皮肤 做好基本功

确认自身肤质是何种类型 · 12

中性皮肤 · 13

油性皮肤 · 13

干性皮肤 · 14

混合性皮肤 · 14

敏感性皮肤 · 15

黑斑、雀斑皮肤 · 15

粗糙皮肤 · 16

痤疮皮肤 · 16

皱纹皮肤 · 17

日霜、晚霜大不同 · 21

抵抗肌肤老化的日常护理 · 22

干燥肌应适当以油补油 · 23

告别晦黯陶瓷肌养成术 · 26

修正护肤错误观点 · 28

激活细胞 活肤充电养护秘笈 · 31

应对生理期 提升好脸色 · 34

面膜——养出美丽的好面子 · 36

深层呵护 打造无龄嫩肌模范生

早安醒肤按摩法 重现无瑕婴儿般美肤 · 18

快速改善水肿的舒缓按摩 · 19

让肌肤深呼吸 夜间细胞修复法 · 20

巧制面膜 给你清新透白好肤色

红酒面膜 · 38

珍珠白玉面膜 · 38

冬瓜仁面膜 · 39

黄瓜面膜 · 40

梨子乳酪面膜 · 40

白芷茯苓面膜 · 41

深层洁面 征服角质

基础护肤 正确洗颜术 · 42

“一脸两治”——不同部位的不同洁面手法 · 43

命中最适合你的卸妆品 · 44

正确去角质护肤攻略 · 46

去角质成分新知必修 · 48

击退角质 做清透美人 · 49



第二章

肌肤革命

打造零瑕疵婴儿般美肌

补水加湿器 “喝” 出白透婴儿肌

自测肌肤干燥程度 · 54

阶段补水 层层“渗透” · 55

用乳液清爽锁住肌肤水分 · 57

用面霜锁水让肌肤变得水当当 · 58

保湿成分家族成员簿 · 59

三种干燥肌保湿方案 · 60

用化妆水柔和调理酸碱度 · 62

平凡化妆水实用面膜教程 · 63

走出保湿烦恼误区 · 64



精准美白 做零距离婴儿肌美人

美白基本功 树立正确美白观 · 66

提升美白力 速攻蛋白肌 · 67

巧手做面膜 嫩白似明星 · 71

全面美白 健康成分表 · 73

美白问答 打造白皙美人 · 74

防晒女郎——全年无休一防到底

基础防晒 持续美丽 · 76

正确防晒 我爱夏天 · 78

分场合防晒 制定不同的防晒计划 · 80

多元组合 无限防晒力 · 81

正确防晒误区问答 · 83

Mulu 目录

有效控油 “油” 田肌肤不可怕

控油成分大调查 · 85

你是何种“油”女郎 · 87

改善油光光肌肤护理要点 · 88

美丽蜕变 终结痘痘肌肤

痘痘肌是怎样形成的 · 89

“战”痘72小时 解救痘痘肌 · 90

排除焦虑 拒绝压力痘 · 93

走出误区祛痘问答 · 96

敏感肌肤 各有主张

四类敏感肌抗敏关键词 · 97

抗敏成分全揭秘 · 100

敏感肌肤对对碰 · 101

抗过敏答疑 淡定敏感肌 · 102

反“孔”行动 寻回无瑕婴儿肌

自测毛孔健康程度 · 105

三种毛孔粗大类型 · 105

八大紧致成分榜 · 106

3分钟紧致毛孔按摩攻略 · 107

打造细致肌肤 拒绝毛孔 · 108

细纹隐形记 呵护娇嫩肌肤

提拉紧致有效成分 · 111

局部幼纹抗皱法 · 112

以油治纹 抚平皱纹 · 116

快速平纹私家秘诀 · 117

直击色斑红血丝、黑头歼灭战

色斑形成的元凶 · 118

无痕美肌，让雀斑淡出“舞台” · 120

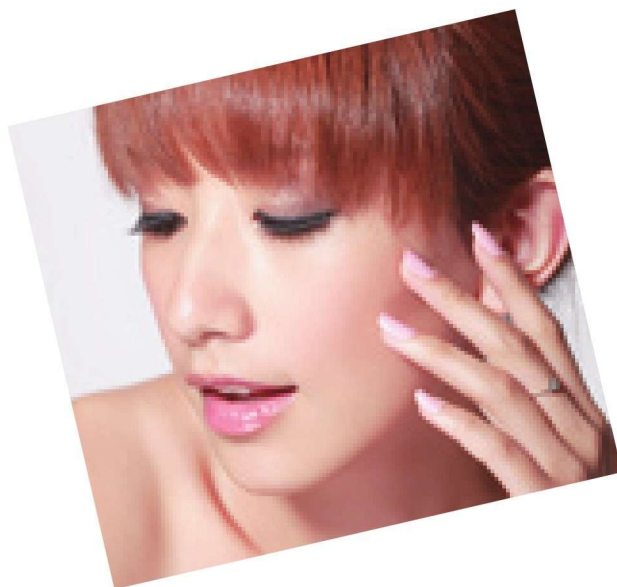
分阶段式晒斑击退法 · 123

艾灸法清除斑痕 · 127

红血丝护理 均匀肤色 · 129

红血丝肌肤 日常护理法 · 131

攻克黑头鼻 做零距离美人 · 132





第三章

局部护理 深度护肤重塑柔嫩肌肤



紧致小脸 按摩术

弹性提升 舒展细纹 · 136
平衡脸部 骨骼按摩术 · 140
预防松弛 面部按摩 · 142
紧致肌肤 上扬轮廓按摩术 · 145
神奇按摩 变身小脸美人 · 150

“唇唇欲动” 一触倾心

护唇大行动 全方位打造粉润唇部 · 154
重视O区 打造完美双唇 · 156
娇唇养成术 提升好感度 · 160
舒展唇纹 提升肌肤弹性 · 161

美鼻美人 养成术

全方位 俏鼻保养秘笈 · 164
美鼻矫正按摩法 · 167
完美T字区护理要点 · 169

明亮美眸 完美呵护

不同眼型 美眼有区别 · 170
眼袋应急修护法 · 172
熬夜眼 快速急救术 · 175
体调法巧解黑眼圈 · 178
眼霜成分大公开 · 182





第四章

美肤心计 360° 美体密语

告别皱纹 打造完美颈上风光

重塑优美颈部线条 · 186

颈部抗衰老 日常保养 · 190

完美颈部塑形计 · 193

香肩美背 完美美腹

全方位护理打造性感美背 · 195

紧致平坦 美腹按摩 · 199

美腿天后教你如何塑造完美双腿

做足腿部保养日常功课 · 202

腿部防晒技巧 · 204

美腿敷膜护理秘笈 · 206

紧实美腿 有效按摩法 · 209

美腿十大关键词 · 212



手足并重打造无可挑剔 完美印象

手指养护 深度美肤 · 214

天使之手养成记 · 217

护手误区小问答 · 220

性感手臂 紧致当先 · 221

细滑裸足 美丽修炼术 · 224

打造让人怦然心动的光滑肌肤

享受婴儿般睡眠 养出健康肌肤 · 226

提升臀部 实现紧实翘臀 · 229

去除橘皮纹 塑臀按摩术 · 230

美胸宣言 · 233

全天候呵护肌肤 关注细节 · 236

日常呵护肌肤养成柔嫩婴儿肌 · 237

泡汤美肌 调出好气色 · 238

美肌温泉 打造光滑柔嫩肌肤 · 240

对抗问题肌肤 结肠排毒按摩 · 242

淋巴循环顺畅 养出好肌肤 · 244

激光脱毛 全程把关 · 247

脱毛知识盲区大公开 · 248

脱毛全攻略 为肌肤加分 · 250

日常小工具 美丽变身 · 252



气血美颜——经络调理养生按摩

经络按摩 · 253

保养须由内而外调理气血 · 254

腰腹暖护理 让肌肤白里透红 · 255

调理身体 排毒柔体操 · 257

刮痧美容术 恢复弹性肌肤 · 259



第一章

摸清肌肤脾性 破解滴水般“婴儿肌”密



了解皮肤 做好基本功

确认自身肤质是何种类型

了解自己的肤质与特点，才能更好地护理肌肤，并使妆容保持清爽。请根据下面的类型检测自己的肌肤状态吧！

Ying'erji

干性肌肤

- ☐ 皮肤粗糙，上妆不均匀
- ☐ 两颊起皮，干燥粗糙
- ☐ 洗脸后皮肤紧绷感明显
- ☐ 眼周、嘴角有明显小细纹
- ☐ 皮肤无光泽，缺乏弹性

肌肤类型及特点

- 维持肌肤的水油平衡，不要过度清洁造成干燥，洁面后用化妆水与乳液进行保湿护理。

油性肌肤

- ☐ 早晨额头和鼻子出油
- ☐ 鼻翼黑头明显
- ☐ 肌肤粗糙，毛孔粗大
- ☐ 易长痤疮
- ☐ 化妆后易脱妆

肌肤类型及特点

- 保持肌肤清爽，及时清除脸部的多余角质和油污，控制油脂分泌，避免堵塞毛孔。

敏感性肌肤

- ☐ 两颊毛细血管明显，有红血丝
- ☐ 肌肤容易受到外界变化影响
- ☐ 使用保养品时，易红易痒
- ☐ 皮肤质地轻薄
- ☐ 肤色不均，易留斑点和痘印

肌肤类型及特点

- 注重保湿。增加肌肤含水量和加强肌肤屏障功能，增强抵抗力，减少外界对皮肤的刺激。

混合性肌肤

- ☐ T字区和额头易出油
- ☐ 两颊肌肤干燥
- ☐ 同时具有干、油性皮肤特点
- ☐ 皮肤油脂分泌不平衡
- ☐ 毛孔只在鼻侧、额际略为明显

肌肤类型及特点

- 干、油部位分开清洁护理，干燥部位着重保湿，定期分区做面膜，平衡水油。

多

水分

少

油分

多

少

中性皮肤

Ying'erji



特点

因皮脂分泌适量而形成的理想皮肤。中性肤质会随年龄、气候、身体状况、饮食等因素的变化而改变。



日常护理

在选择卸妆清洁产品时，若产品商标中注明中性肤质者适用，即适合此类肤质使用。

对于中性肤质而言，只需随着季节变换选择保养品即可。夏天时选择较清爽抑制油脂分泌的产品；冬天时侧重选择较保湿及滋润的产品。

为了达到油脂及水分平衡，不致产生紧绷感，洗完脸后还需使用化妆水，以达到再次清洁的效果。化妆水的选择上，则选择滋润型或正常皮肤专用的化妆水即可。



油性皮肤

Ying'erji



特点

皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，肤色较暗，油腻，容易流汗；皮肤不易老化，不易产生皱纹；易长痤疮，易留色素斑、凹洞或疤痕结节；化妆时易脱妆；在皮肤检测仪下观察，常常检测到黑头或白头等瑕疵；夏季是油性皮肤的多发季节。



日常护理

每天早晚彻底地清洁皮肤是油性皮肤护理的重点内容。每天早上先用40℃左右的温水湿润面部，然后使用易溶于水的洁肤品，如洗面奶、香皂等彻底地清除皮肤表面的油脂和污垢，必要的时候可以使用脸刷，接着用冷水再洗一遍使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。洗脸后，用收敛性化妆水整肤，使在清洁过程中扩张了的毛囊口收缩，最后涂上适合中性皮肤使用的日霜。

为了更为彻底地清除皮肤表面的油脂、死细胞和毛孔当中的污垢，每周还要使用中性的磨面膏对皮肤进行1~2次深层清洁，磨面要在早上进行，磨面之后一定记得涂上湿润作用的日霜。



干性皮肤

Ying'erji



特点

肤质细腻，较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻的感觉；皮肤比较干燥，看起来显得清洁、细腻而美观。这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易脱妆，但干性皮肤经不起外界刺激，如风吹日晒等，受刺激后皮肤潮红，甚至灼痛；容易老化起皱纹，特别是眼部周围、嘴角处最容易产生皱纹。



日常护理

干性皮肤保养最重要的一点是保证皮肤得到充足的水分。首先在选择清洁护肤品时，不要选用碱性强的洁面品和香皂等，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使得皮肤更加干燥。

清洁面部时，如果你的洁面乳没有滋润成分，或是洗面后感觉面部比较干燥或紧绷，应在彻底清洁面部后，立刻使用保湿性化妆水或乳液来补充皮肤水分。有条件的话，每周可做一次薰面及营养面膜，以促进血液循环，加速细胞代谢，增加皮脂和汗液的分泌。睡前可用温水清洁皮肤，然后按摩3~5分钟，以改善面部的血液循环，并适当地使用晚霜。次日清晨洁面后，使用乳液或营养霜，来保持皮肤的滋润。



混合性皮肤

Ying'erji



特点

同时存在两种不同性质的皮肤为混合性皮肤。一般在前额、鼻翼、下巴处为油性肤质，呈现毛孔粗大、油脂分泌较多的特征，而其他部位如面颊部，呈现出干性或中性皮肤的特征。



日常护理

每天清洁皮肤时，出油的部位多洗一次，在油性区需每隔三天用磨砂膏进行一次深层清洁，要定期给肌肤大扫除，比如在敷脸的时候一定要分区做面膜，T字部位使用清爽的面膜，干燥部位使用保湿、营养面膜。在日常保养时，要加强保湿工作，不要涂油腻的保养品。干燥的区域要着重保湿，用热敷促进新陈代谢，用化妆水、保湿乳液加强保湿。

敏感性皮肤

Ying'erji

特点

皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。其显著特点是接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红肿、痒等症状，对烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等也易导致过敏。

日常护理

用温和的洗面奶洗脸，洗脸水不可过热过冷。早晨可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤，晚上可用营养化妆水增加皮肤的水分。此外，还应注意出入居室要尽量避免温度的急剧变化，可采取必要的防护措施，使皮肤免受过冷或过热的刺激。皮肤出现过敏后，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。在这期间，不要用太热的水洗脸，以避免刺激皮肤，更不能使用肥皂和香皂，因为肥皂和香皂中的碱会加重皮肤过敏的症状。

根据肌肤状况选择护肤品

无论白天还是晚上，一般情况下皮肤容易出油要选择质地清爽的乳液，而皮肤较干燥时应使用滋润的面霜。而具有修复效用的晚霜，对于新陈代谢旺盛的年轻肌肤没有必要使用；如果肌肤出现缺水、黯沉、老化等问题，就要在肌肤吸收能力最好的晚间，修护肌肤白天受到的损害，并补充营养。



黑斑、雀斑皮肤

Ying'erji

特点

黑斑肌肤呈褐色，出现于眼部、眼睛、嘴角。大多是由于紫外线吸收过量引起的，另外肝脏机能障碍、长期睡眠不足或使用劣质化妆品等都易引发黑斑。雀斑肌肤呈淡褐色，出现在眼睛周围、颊部、鼻梁为多。雀斑产生的原因为先天遗传或后天激素分泌异常、紫外线过量刺激等。

日常护理

黑斑、雀斑皮肤需注重持续性且具效果的日晚间保养。多吃含维生素食物，避免阳光照射，注意防晒。此类肌肤应选择具有美白、滋润、防晒效果的保养品。



粗糙皮肤

Ying'erji

特点

粗糙皮肤表现为表皮干燥、不光滑，化妆时易不匀成块、无光泽。造成皮肤粗糙的原因是由于皮肤表面油分、水分受到冷风或阳光的侵袭；另外皮肤角质肥厚，新陈代谢不良，缺乏保养，也会形成粗糙的皮肤。

日常护理

粗糙皮肤应注重保持肌肤的水分及油分，每周做两次营养面膜，多吃紫菜、海带、菠菜、青椒等食物。

在保养品的选择方面，应选择滋润性强、具有高保湿功能、有软化角质功效的保养品。



痤疮皮肤

Ying'erji

特点

痤疮皮肤可表现为下列四种情况。白头痤疮：皮脂囤积在毛孔内阻塞出口，皮脂和角质在毛孔中混合而成白色凸起状态。黑头痤疮：皮脂前端接触到空气而氧化变黑。炎症：在皮脂囤积的毛孔中细菌繁殖，产生炎症状态。严重痤疮：炎症状态恶化，细菌繁殖愈来愈多，皮肤呈化脓现象。

青春期因皮脂分泌活



日常护理

痤疮皮肤的保养重点应放在清洁方面，不要随便挤压痤疮。少吃刺激性食物，多喝温水，多吃蔬菜、水果、牛奶等食物。调理胃肠，防止便秘。对于严重的痤疮，应保持脸部清洁，停止按摩、化妆及使用乳液。使用具有消炎镇静作用的收敛性化妆水。对于黑白头痤疮，应注重清洁肌肤及使用柔软型化妆水，施以轻柔按摩以促进新陈代谢。值得注意的是，痤疮皮肤应选择具有消炎、抑制皮脂分泌功效的保养品，使用能够去除皮脂和污垢的清洁用品，还要确保所选用保养品温和、无刺激性。