



 调理保养

 修复驻颜

 应急解惑

变美！保养是头等大事
无瑕裸肌逆袭

连化妆都可以省略了

186个不毁容铁则

950步变美杀手锏



货真价实好皮肤
自给自足！

就是要 素颜

张子璇 ♥ 编著

堪比美容博士 一书在手美肌不难求

 吉林科学技术出版社

就是要 素颜

张子璇 ♥ 编著

图书在版编目（CIP）数据

就是要素颜 / 张子璇编著. — 长春：吉林科学技术出版社，2013.8
ISBN 978-7-5384-7017-8

I. ①就… II. ①张… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200722号

就是要素颜

编 著	张子璇												
编 委	张旭	杨柳	朴怡妮	何陆	叶灵芳	崔哲	杨雨	赵琳	安孟稼	李雅楠			
	党燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘丹	王斌	王治平	黄铁政	高甄	刘波			
	刘辰阳	江理华	陈晨	赵嘉怡	王超男	李娟	杨嘉	赵伟宁	王萃萍	何瑛琳			
	张颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许佳	姜毅	周雨	郑伟娟	康占菊	宋磊			
	程峥	蔡聪颖	王清	王欣	王杨	肖雅兰	张健	高原	尚飞	宋丹			
	王钊	苑思琦	李娟	李志滨									

出版人 李梁
选题策划 美型社·天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）张旭
策划责任编辑 冯越
执行责任编辑 任思诺
封面设计 美型社·天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）
内文设计 美型社·天顶矩图书工作室（Z.STUDIO）
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 280千字
印 张 7.5
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次印刷

出版 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 0431-85635181 85635177 85651759
85651628 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7017-8
定 价 35.00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

✧ 只要养出好肌底 素颜谁还怕！



前言

皮肤是伴随一
生的“蜜友”

晒美照，磨了半天皮才敢上传？不下狠手往脸上堆厚厚的粉就不敢出门？这样的窘况你是否也曾遇到。化妆确实可以提升整体印象，这点毋庸置疑。但需要强调的是：一张淡而无华的面孔，仅仅靠化妆是无法显现生机的！而清透水润的肌肤，让人充满自信，即使素面，也可以自由展现货真价实的好肤质。

与生俱来的好底子羡慕旁人，可这个资本可以挥霍多少时间？突然有一天发现“蛋壳肌”变“柠檬脸”，再想挽救时要做的努力，可远远比提前预防来得更败家、更困难！其实，在美容资讯、护肤神器大爆炸的现今，持之以恒，脚踏实地，平平实实的词语显得更有分量。

本书编著者并不奢望每个方法都能“解千愁”，只是真诚希望所有女性都可以掌握获得自信的捷径，在人生的苍穹中，美得更久远，美得更真实！





芝麻开门 变美！从认清护肤用品开始……6

第一章 每日的基础护肤……9

肤质，决定了方法	10
面部清洁是第一关	12
美容液是“补给站”	16
乳液补水又锁水	18
防晒是重中之重	20
卸掉彩妆与油污	27
晚霜为肌肤“充电”	30
眼霜是双眼护身符	33



第二章 问题肌肤的养护……35

青春痘是“美丽杀手”	36
色斑是美白大敌	41
爽肤要从控油下手	46
抗老化让皮肤“冻龄”	53
素颜不“孔”慌	60
鼻部是“重灾区”	65
眼部是老化“第一站”	72
双唇令微笑更甜蜜	79
脂肪粒不再是困扰	86
晒后修复要及时	88
苹果肌拒绝“村红”	91
别让肌肤太敏感	93





第三章 无惧素颜会保养……99

角质是皮肤“护身符”	100
别让皮肤变“沙漠”	107
素颜女神不做黑天鹅	114
反“孔”防甚于治	123
瓷娃娃？黄脸婆？	131
快速重启疲劳肌	135

第四章 驻足青春的按摩……137

释放裸肌“摩”力	138
每天两分钟养颜按摩	143
沙龙级“焕肤摩术”	148
抚平细纹“魔术手”	151
微整形“神奇魔法”	155

第五章 季节交替巧养护……163

初春唤醒脆弱肌	164
夏日艳阳不再怕	167
秋燥，皮肤不“燥”	170
冬季养出水润肌	175

附录 拨开护肤品迷雾，
无妆胜有妆……………178



变美！从认清护肤用品开始



1. 洁面乳

使用特点： 洁面无疑是护肤至关重要的一环。干燥且敏感肤质不宜使用清洁力过强的产品，最适合性质温和的水溶性无泡型洁面乳。解决出油问题得从清洁做起，具有控油平衡作用的洁面乳是油性肌肤的最佳选择，丰富细腻的泡沫能深入清洁毛孔，减少油脂的形成，又不会太刺激肌肤。除了乳状产品，洁面皂和洁面摩丝要选择“无皂基”和“弱酸性”的，否则长时间使用 pH 值约为 8 的偏碱性清洁品，容易引发或加剧皮肤干燥。

2. 化妆水

使用特点： 化妆水，在洁面后护肤第一步就能帮助改善肤质。保湿化妆水适合所有肌肤，针对干燥皮肤具有保湿效果，而油性肌肤易出油也是由于缺水，也适合使用保湿化妆水。收敛水适合毛孔粗大的油性、混合性肌肤、易长痘痘的肤质，敷完泥质面膜后也要收敛水来收缩毛孔，以免因为深层清洁而撑大毛孔。柔软水具有去角质功效，借助化妆棉轻擦肌肤，有助于除去多余角质使肌肤变得柔软，后续护肤品就很容易被吸收，一般洗脸后使用，适合肤色较黯淡的油性、混合性肤质，但不适合敏感肤质。



3. 乳液

使用特点： 乳液是一种液态护肤品，含水量大，倒在手上时可以流动。乳液中含有 10%～80% 的水分，可以直接给皮肤补充水分，使皮肤保持湿润；乳液还含有少量油分，涂在皮肤上除了能迅速补足皮肤所需要的脂质外，还能建构一层水润的皮脂膜，防止水分流失。乳液其实大多是为干性肌肤设计的，但如果乳液上的标明“清爽型”，就说明它的含油量少一些，更适合混合型皮肤或油性肌肤使用。白天考虑到紫外线因素，使用防晒乳液。



4、防晒隔离霜

使用特点： 出门前的头一件大事，就是使用防晒隔离产品。防晒霜是单纯具有防晒效果的护肤品，而隔离霜除了具有防晒功能，还添加了抗氧化成分、维生素成分。有的还具有调整肤色的功能。而在面对烈日和户外活动频繁的情况下，防晒霜的高倍数和专业性更有保障。如果长时间在室内工作，可以使用 SPF30 左右的隔离霜。油性、痘痘皮肤应该选购渗透力较强的水剂型、无油配方的防晒霜，使用起来清爽不油腻，不堵塞毛孔。不要使用防晒油，物理性防晒类的产品慎用。但是当痘痘比较严重、发炎或者皮肤破损，就要暂停使用防晒霜，出门的时候只能采用遮挡的物理方法防晒。干性肌肤要选用质地滋润，并添加补水、增强肌肤免疫力功效的防晒霜。为安全起见，敏感性皮肤推荐选择专业针对敏感肤质的物理性防晒品。



5、肌底液

使用特点： 肌底液，需要搭配其他护肤品，否则和普通化妆水无异。肌底液可以促进后续产品的吸收。用于精华液和面霜前。适合角质层粗糙的干性肌肤。肌底液呈弱酸或偏中性，使用时要避免和酸性成分如水杨酸、果酸、左旋维生素 C（10% 以上）等精华液一起使用。



6、精华液

使用特点： 精华素含有较高、较精纯的活性美容成分。是一种密集护理产品，精华液中的透明质酸等保湿成分浓度高于普通化妆水、乳液、面霜等产品，所以熟龄肌肤应该使用特效精华液。年轻肌肤如果眼周容易产生小细纹，也可以适量补充精华液。精华液要在洁面、化妆水、肌底液后使用。不要使用在乳液或面霜后，否则功效会大打折扣。

7、面霜

使用特点： 面霜质地较浓稠，在精华液后使用，可以长时间滋润肌肤，提供细胞更多营养成分，所以更适合偏干的肤质使用。面霜又分为日霜、晚霜，日霜用于保湿防护，晚霜用于滋养修复。年轻肌肤新陈代谢能力旺盛，能提供基本的保湿滋润，无需使用晚霜。而如果肌肤出现缺水、黯沉、新陈代谢速度减缓、弹力变差等老化问题，就要在肌肤吸收能力最好的晚间时段，集中给予皮肤滋养。



8. 眼霜

使用特点： 眼霜是质地最为滋润的眼部护理产品，种类非常丰富，选购前要先了解自己有什么样的眼部问题。很多人认为眼霜适合熟龄肌肤，且过于滋润的质地会引起脂肪粒，事实上，如果肤质较干燥或长期处于干燥环境，20岁就可以开始使用眼霜；如果肌肤状态较好，可以在25岁后再开始使用。另外，脂肪粒的形成不仅与眼霜质地有关系，更重要的是涂抹时的手法，要用指腹轻拍眼周肌肤，促进皮肤充分吸收，就可以最大限度地避免油腻感和脂肪粒的出现。需要明白的一点是，消除已经生成的细纹要比预防第一条细纹难得多。



9. 面膜



使用特点： 面膜是基础护理中必不可少的护肤品，虽然不像涂抹精华液那样方便，但比其他保养品都见效快。这也是“敷面膜”的独有优势，是普通乳液、精华液都无法达到的。水洗面膜主要作用是去除老废角质，让毛孔能顺畅呼吸，保证充分吸收后续保养品。纸质面膜不用多说，出门前只需花上10分钟左右就能迅速调理肌肤水润度，不过通常没有清洁效果，基本上适合所有肌肤类型。但是由于纸质面膜是通过覆盖而使皮肤温度升高，促进养分吸收，所以对于油性皮肤来说敷的时间不能过长，否则出油状况会更严重。粘土面膜清洁效果较好，适合油性、混合性肌肤。使用面膜前要进行彻底的洁面，必要时需要做软化或去除角质的护理，这样更有利于面膜中有效成分的吸收。

10. 化妆棉

使用特点： 众所周知，手是最温和的美容工具。但对于角质层粗糙，油脂分泌旺盛的肌肤，使用化妆棉来涂化妆水、乳液，既能滋润肌肤，不会导致多余油分附着在肌肤上，又可以清除附着在毛孔周围的老化角质，使肤质变得细腻、通透。但是如果角质层天生较薄的敏感肌肤，或处于炎症期的痘痘肌肤，泛红的损伤肌肤，并不适合使用化妆棉。如涂化妆水时，干性及敏感肌肤要尽可能避免摩擦，用指腹拍按即可。过度擦拭会刺激原本就易长皱纹的干性肌肤。



对于不同肤质和年龄的皮肤来说，护理重点会有相应的不同之处，但是无论任何年龄段、任何肤质，无论肌肤状况是长痘痘还是过敏，在任何情况下都要做好基础护理：清洁、保湿、防晒和抗氧化，这是延缓肌肤衰老的关键所在。



第一章

每日的基础护肤





肤质，决定了方法

改善问题先从皮肤状态入手

肤质分为干性、中性、油性、混合性和敏感性，是皮肤多样化所形成的特殊属性及特征，不同肤质有不同的护理方法与适合的护肤品。有针对性的护理能更有效地保持肌肤健康。

■ 干性肤质

皮肤看上去很细腻，毛孔不明显，不会感觉油腻，干性皮肤的pH值为5.5~6.0，由于角质层水分低于10%，皮脂分泌少，所以会出现干燥、缺少光泽、产生细纹等问题。这些皮肤问题主要由于皮肤表层缺少水分，表皮细胞间的细胞间质结构不完整，皮脂腺分泌不足所导致。



在选择护肤品时不能只考虑补水，还要考虑补充油脂。



护肤要点

干性肤质可分为“干性缺水”和“干性缺油”两种。“干性缺水”皮肤的皮脂分泌正常，但护理不当会造成肌肤严重缺水，水油失衡，刺激皮脂腺分泌增加，造成一种“外油内干”的局面。“干性缺油”皮肤的皮脂分泌少，肌肤不能及时而充分地锁水，单纯补水的话，补得快但蒸发得也快，造成“越补越干”的恶性循环。所以，护理时不能只考虑补水，还要考虑补充油脂。

■ 敏感性肤质

易敏感是一种问题性皮肤，任何肤质中都可能敏感性肌肤。这类皮肤十分容易受环境因素、季节变化及面部护肤品的刺激而致敏，通常受遗传因素影响。由于皮肤较薄，肤色不匀，受外界刺激易出现发热、瘙痒、刺痛等，严重时甚至出现红肿，而炎症消除后经常会留下斑点或印痕等。

护肤要点

对于易敏感的皮肤，首先要注重保湿。增加皮肤含水量，从而提高皮肤的屏障功能，皮肤抵抗力一旦增强，就能阻隔外界物质对皮肤的刺激。另外，也要做好防晒工作，减少紫外线刺激肌肤而致敏。

最基本的保湿是提高肌肤抗敏功能的基础。

■ 油性肤质

满脸油光的油性皮肤，主要由于皮脂腺过度亢奋，分泌过量油脂所致。通常青春期肌肤会偏油，熬夜以及压力也会使皮肤偏油。这种肤质的毛孔显粗大，皮肤显得粗糙，皮脂分泌过剩使污垢易附着在皮肤表面而形成粉刺。但又由于油脂分泌多，形成了一层天然的保湿屏障，帮助皮肤保水，对外界刺激的耐受性强，皮肤更润泽而富有弹性，不容易产生细纹。



护肤要点

只控油、吸油，而不补水，皮肤就会不断分泌更多油脂以补充大量流失的油脂，逐渐导致“越控越油”的局面。清洁、去角质可以清除多余油脂，但是减低油脂分泌才是治本，要做到这一点，就要保住肌肤内部的水分，又不增加油脂负担，所以，护肤品适合选择清爽的无油配方保湿露、保湿凝胶。

■ 混合性肤质

面部同时存在两种不同皮肤状态的混合型肤质，是最为常见的肤质。主要表现在T区等偏面部中央处的油脂分泌较多，毛孔也显得粗大，容易长粉刺、暗疮，显现偏油性的皮肤状态。而脸颊等部位较干燥，显现偏干性的皮肤状态。青春期后肌肤通常看起来光滑而有弹性，但是额头、鼻子、下巴容易油腻，而脸颊容易有紧绷感。混合性皮肤的特性会随着季节而变化，春夏季易混合偏油，秋冬季易混合偏干。

护肤要点

对于两种性质共存的混合型来说，需要平衡T区和脸颊的不同保养需求。针对不同的部位分别对待，容易干燥的部位注重保湿滋润，偏油部位要清爽补水，清洁易出油部位的毛孔，预防粉刺、暗疮。





洁面环节（二）

面部清洁是第一关

★ 做好清洁是好皮肤的开始

在所有护肤程序中，“清洁”是第一步，如果这一关卡没有做彻底，接下来就算给皮肤用再昂贵的滋养和有效保养成分，肌肤还是无法吸收，所以掌握正确的清洁方法很重要。

■ 日常洁面

洁面是一切护肤程序的开始，一方面有效清除污垢，打通肌肤的吸收通道，另一方面又不会过度清洁肌肤，导致干燥敏感的产生，这才是正确科学的洁面方式。



小提示

指腹是最好的洗脸工具

一般的洁面产品已具备足够的清洁能力，无需再借助其他工具来提升清洁力，反而是这些洁面工具的纹理有可能对肌肤造成伤害，使得肌肤提早老化。所以平时只需要用指腹轻轻按摩，就能有良好的清洁效果。如果有需要也要选择质地柔软的洁面工具，加强清洁效果。



1 取适量洁面乳，每次用量为1~1.5厘米就可以。将洁面乳在手掌中慢慢地加水调出泡沫，避免加水过多太湿，使泡沫打不细腻。



2 先从最容易出油的额头及鼻翼开始清洁，用指腹打圈揉搓去除污垢。然后由眉心向两侧用一边按摩一边清洁的手法清洁额头部位。



3 纵向呈螺旋形滑动的方式，由内向外、由上到下，分别轻柔地打圈按摩脸颊至太阳穴，下颌至耳际部位。



4 用36℃~37℃的温水将脸上的泡沫冲洗干净，发际线部位要冲洗干净，否则易产生粉刺或痘痘。

■ 化妆水

化妆水通过肌肤的角质层到达皮肤表层，功效就是调整皮肤，不仅可以镇静皮肤表面，而且还起到导入的作用，能够帮助后续的化妆品，如精华液和乳液更好地渗透进皮肤。

用化妆水二次清洁



化妆水兼有为肌肤二次清洁和保湿的双重作用，既避免了面霜的油腻感，又能给脸部补充足够的水分，使水油恢复平衡；借助化妆棉涂抹，还能将多余污垢与皮屑清除，并且软化角质层，使皮肤柔软、湿润，有利于吸收养分。有的还兼具收敛毛孔、控油的作用。



1 在化妆棉上倒足量化妆水。可以将化妆棉先用水浸湿，去除多余水分后再蘸取化妆水，节省化妆水用量。



2 握住化妆棉，先从颈部开始擦拭，按照由下至上的顺序，提升颈部肌肤。



3 将化妆棉换一面，慢慢地擦拭两侧脸颊，并轻轻按压，带走脸上残留的污物。



4 重新换一张化妆棉，蘸上化妆水后，从上向下地擦拭T区。



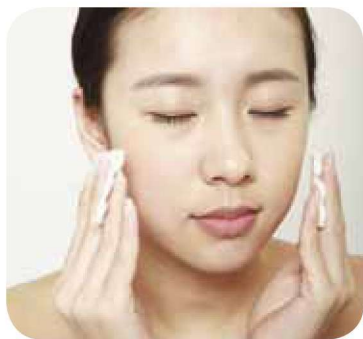
5 清洁鼻子两侧。将化妆棉翻一个面，小心清洁鼻子两侧。



6 双手轻轻拍打脸颊。拍完化妆水轻抚脸庞，用手心温度使养分渗透肌肤底层。

调整肌肤pH值

清洁肌肤后，要及时进行水分补充，洗完脸 90 秒后，皮肤容易达到干燥的最高点，所以要尽快涂抹化妆水，恢复正常的皮脂膜 pH 酸碱值。大部分化妆水仅仅用手轻拍是无法完全将水分导入肌肤的，需要配合棉片一起使用达到浸润、渗透的功效。



1 用足量化妆水浸润化妆棉，确保正反两面都浸透。以轻轻拍按的方式充分渗透肌肤。



2 鼻翼等细节处部位用化妆棉仔细按压涂抹。注意要擦得均匀，但要避开眼部周围。



3 用双手包住脸部，以手掌温度和密封效果，使营养成分深层渗透肌肤。

用保湿化妆水柔肤

保湿型化妆水的质地大都比较轻薄，因此很适合用化妆棉擦拭来促进肌肤的吸收，在软化角质的同时可以给肌肤补水，是每天都可以在做的保湿护理。



1 让化妆水充分浸润棉片，大约每次3毫升左右，充分浸润棉片却又不会滴落的程度。



2 将棉片覆盖在脸上，用手指轻轻按压，让化妆水充分附着在肌肤上。再轻轻擦拭全脸，让化妆水渗透进肌肤。

小提示

凝露型化妆水用手涂

质地较浓稠的凝露型化妆水应直接用手涂抹。在手掌上倒一元硬币大小的凝露化妆水，用指腹蘸取，从脸部中央开始向外侧延展开，不要轻拍，而是像涂乳液一样推抹。



■ 不同肤质的洁面重点

洗脸时一定要针对不同的肤质选择洁面产品，才可以彻底清除每种肌肤特有的污垢，使皮肤吸力发挥最大限度，创造水嫩润泽的肌底。

干性肌肤



□香皂碱性较大，会使皮肤越洗越干，可使用皂碱含量少或是不含皂碱的洗面乳洗脸，洗起来泡沫没那么多，洗后也不会干涩。干性皮肤尤其不能使用热水。

□推荐使用以天然植物，如洋甘菊、杏仁油等所提炼的不含皂碱的保湿洗面乳，可净化毛细孔及表皮皮肤，改善干燥现象，也具有镇静、舒缓皮肤的功效。

痘痘肌肤



□不宜使用温度过低的冷水洗脸，冷水能使毛孔收缩，无法洗净堆积于脸部的大量皮质、尘埃以及化妆品残留物等，不但不能达到美容的效果，反而容易造成毛孔阻塞，引发或加重痘痘等问题。

□早晚使用含天然活性成分的控油型清洁产品，可深度净化皮肤，平衡油脂的分泌。

混合型肌肤



□在T区部位油脂分泌较多，洗脸时要加强按摩，尤其鼻子及鼻翼部位，因为容易产生粉刺，更要彻底洗净。

□春夏季节油脂分泌较多，需要保持皮肤清爽，注意毛孔收敛；秋冬季节更要注重保湿。可选用成分温和、萃取自丰富的海洋植物，且适合干性肤质的洗面乳。

敏感性肌肤

□皂碱虽然去污力强，但容易刺激皮肤，更须避开具有添加香料与酒精的产品，以免引起过敏。

□选择萃取自植物精华成分，专为脆弱皮肤研发的植物性清洁乳或洗面霜。





美容液是“补给站”

介于调理和修护间的保养品

美容液就像是肌肤的滋补品，可以说是后续保养成分的前导修护成分，目的是让保养效果更加明显，可以叫它为原液或轻型精华液，对于年轻肌肤，可以只用一瓶美容液来完成基础护肤。

■ 眼部美容液

眼周等易干燥部位可以重复使用美容液，增强保湿效果。多功能性的美容液不仅能够对干纹等问题进行护理，而且可以增加皮肤弹性，消除眼部肌肤干燥等。早上可以在上妆前作为眼部打底使用。

基本手法



1 取黄豆粒大小的眼部美容液，并用指腹搓揉，利用热度唤醒美容成分。



2 用指腹将美容液轻轻涂于眼部肌肤，先从眉骨上方再到太阳穴都要涂到。

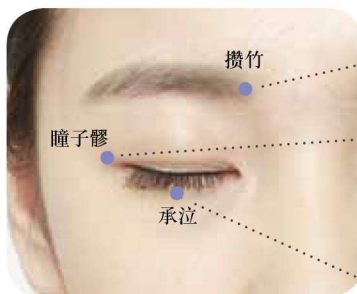


3 用指腹从眼角开始到上眼睑到眼尾再到下眼睑画圈按摩，淡化眼角细纹。



4 用手指像弹钢琴般轻轻弹眼袋100下左右，排除多余水分。

边涂抹边按压



攒竹：位于眉毛内端，即眉头处。

瞳子髻：位于眼睛外侧1厘米处。

承泣：位于瞳孔直视时的正下方，眼球与眼眶下缘之间。