

10°C

间的

美丽肌肤

Skin Care between the Temperature Difference

面对季节转换 肌肤巧妙应对

不同的季节

- ✧ 肌肤都有新的主张
- ✧ 不管气候怎么阴晴不定
- ✧ 不论室内室外温度是否不同
- ✧ 肌肤都能自如应对，保持美丽

三意文化 / 编著

Skin Care between the Temperature Difference

换季了，你的肌肤准备好了吗？

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10℃间的美丽肌肤/三意文化编著. —北京:农村读物出版社, 2005.11

ISBN 7-5048-4751-8

I.1... II.三... III.皮肤-护理-基本知识
IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第117509号

10℃间的美丽肌肤

活力美人

文稿:徐 樱

美术总监:王 婧

文字润饰:陆 莹

内页设计:段 玉

封面设计:王 婧

插 画:苏 海

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 杨桂华

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/36

印 张 5

字 数 135千

版 次 2006年1月第1版 2006年1月北京第1次印刷

印 数 1~8 000册

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

10°C 间的 美丽肌肤

Skin Care between the Temperature Difference

面对季节转换 肌肤巧妙应对

三意文化 编著

农村读物出版社

Shine
Heart



作者序

工作的节奏、生活的步伐似乎越来越紧凑，于是，肌肤不但要跟紧工作、生活，还要跟紧季节、气候。稍有闲暇之日，便也一如工作日般忙忙碌碌，穿梭于柜台与收银台之间，选择适合自己、适合时节 的装束，还有那些层出不穷、让人无从所择的美容化妆品、保养品。而化妆品对于女人，很多时候比衣裳更为重要，衣服显示的往往是一个女人的气质，而化妆品不但可以带给女人气质，还有撇开年龄的精致。爱自己的女人都会用贵的化妆品，但是不一定懂自己的肌肤，懂你所选或者将要选的保养品。

也许你知道在秋冬的时候要选补水的保养品；夏季的时候出门之前要擦防晒乳液，但是我确定，很多爱美的女生一年四季都使用着同一款化妆水，敷着同一种面膜；还有一些女生，化妆台上的瓶瓶罐罐堆积如山，心中却还盘算着明天去买广告中介绍的最炫新品。如果是这样，尽管你可以走在时尚的前列，尽管你非常地爱惜自己，但是，I'm sorry to say，你可能很难拥有那份恒久的精致。你必须接受时间的考验，但肌肤难以有权考验时间。

工作、生活，我们不要做时间的奴隶；年轻、美丽，我们也不要被时间牵引，那么，就跟紧天之气、物之象；跟紧肤之所属、时之时尚，一起精致自己的化妆、保养装备吧！

本书是一本可以还你精致、让你摆脱与时间竞赛的美丽点睛品，它告诉你春夏秋冬季节气候差异和地域气候差异，以及在这种气候差异之下油性、干性、中性、混合性和敏感性肌肤所呈现的不同肌肤状况，让你对自己的肌肤以及肌肤所处的环境有充分的认识。感性接触之后，会告诉你相应的保养措施，这包括理论一点的知识还有详细的对应保养品介绍，而保养品也区分了不同的档次，以供不同之需；如果你有时间和心情，也可以尝试DIY保养品，在此书中都有介绍；在地域气候肌肤呵护章节中，为你设置了一些保养品的旅游装，让你能够因时因地因己、全方位地呵护自己的肌肤。

就从这一刻起，掌握10℃间的美丽，给自己一百分的美丽。我相信，从今起，纵然拾首春阳低头雨，也无需花容失色眉头聚。



冬春转换肌 肤变奏曲

- 一、冬末春初气候小析 7
- 二、遭遇冬→春的五大肤质 8
 - (一) 油性肤质 8
 - (二) 干性肤质 10
 - (三) 中性肤质 12
 - (四) 混合性肤质 14
 - (五) 敏感性肤质 16
- 三、换季肌肤呵护Q&A 19
- 四、打造超靓肤质10°C方案 30
- 五、走出护肤误区 70

夏秋转换肌 肤变奏曲

- 一、夏末秋初气候小析 75
- 二、遭遇夏→秋的五大大肤质 76
 - (一) 油性肤质 76
 - (二) 干性肤质 78
 - (三) 中性肤质 81
 - (四) 混合性肤质 84



肌肤如何应对 两地气候差异

(五) 敏感性肤质	86
三、换季肌肤呵护Q&A	89
四、打造超靓肤质10°C方案	101
五、走出护肤误区	141
一、五种肤质巧应对	148
二、两地气候属性	149
寒带气候特征	149
热带气候特征	149
(一) 油性肤质	149
(二) 干性肤质	152
(三) 中性肤质	155
(四) 混合性肤质	156
(五) 敏感性肤质	158
三、零缺点靓肤Q&A	162
四、旅行护肤装与你天南地北	168
五、走出护肤误区	172



冬春转换肌肤变奏曲



当寒风刺骨的冬季与我们渐行渐远的时候，总是会有一种莫名的开心涌上心头：和四肢僵冷说BYEBYE、和缩手缩脚说BYEBYE、和笨重的外衣说BYEBYE……眼见春意渐浓，忙不迭的将漂亮春装搬出来，准备给臃肿了一个冬季的自己100%SHOW美丽的机会。但是，在你欣喜若狂更换行头的时候，有没有想过，肌肤更需要你及时地换季护理呢？

冬末 春初 气候小析

冬季气候特征

- ① 空气的温度、湿度大幅下降，气候变得干燥寒冷。
- ② 常有西北风出现。
- ③ 室内室外温度反差显著。

春季气候特征

- ① 气候变化多端，温度、湿度极不稳定，让娇嫩的肌肤无所适从。
- ② 环境中的污染物增多，粉尘、微生物和花粉等悬浮粒子，会引起皮肤瘙痒症和过敏。
- ③ 日照时间逐渐变长，紫外线的照射从三月份就开始加强。

遭遇 冬→春的五种肤质



油性肤质

冬季肌肤CONDITION



在冬季，由于皮脂分泌和血液循环等生理活动都比较缓慢，肌肤保水度不够，油性肌肤就会出现非常尴尬的局面。一方面，T字区的肌肤还是会有油光不断的迹象；另一方面，两颊肌肤也会感觉非常干燥，尤其是长期处于室内空调的环境下，甚至会出现脱皮现象。另外，肌肤颜色也是相当不健康，经常是晦暗松弛、肤色不匀。

冬季保养KEY POINTS

⑤ 以补水改善油脂分泌

冬季油性肌肤会出现又油又干、老化、松弛的现象，关键在于肌肤缺乏水分的滋润。肌肤如果太过干燥，就会自行启动报警信号，“指挥”皮脂腺分泌出更多的油脂。所以，油脂分泌旺盛的皮肤更需要“水”来灌溉滋养，保持皮肤的水油平衡；而当肌肤细胞有适当的保水滋养，油脂分泌才会获得平衡，皮肤状况也才能得到改善，看起来紧实光泽、有

弹性。

④ 选择控油产品平衡肤质

针对冬季干燥多风的气候特点，油性肌肤不能只注重控油，而应该同时补充肌肤所需的水分，这样才能保持肌肤的柔软、清爽。所以在冬天，一瓶适合自己肤质的控油+保湿产品才是最聪明的选择。一方面可平衡油脂分泌，预防痘痘、暗疮；另一方面也可防止因皮肤缺水而过早老化的状况，使皮肤恢复水润弹性。

⑥ 春季肌肤CONDITION

- ④ 角质厚硬，肤纹粗，毛孔粗大，肤色偏黄。
- ④ 容易受细菌感染，毛孔易阻塞长出黑头、粉刺、暗疮、青春痘。
- ④ 皮脂腺分泌旺盛，肌肤表面油腻，角质粗厚，呈油光状态。

⑥ 春季保养KEY POINTS

- ④ 净化肌肤，最好使用专门的洁面皂彻底清除污垢、洁净毛囊，每天清洗2~3次，强化肌肤的杀菌力。
- ④ 清洁之外，选择水溶性较高的保养品，调整肌肤，抑制皮脂过度分泌，改善毛孔阻塞。
- ④ 定期去角质及敷面，不仅要彻底清除油脂，还必须收敛毛孔，抑制油脂。
- ④ 充足睡眠，避免吃油炸、刺激性及油脂含量高的食物，多喝水，摄取含维生素C的水果。





干性肤质

冬季肌肤CONDITION

干性皮肤的人在冬天都会有肤质进一步恶化的危险。进入隆冬，体内的新陈代谢减慢，皮脂腺与汗腺的分泌也进入了“冬眠”。如此一来，缺乏水分和油脂层保护的干燥皮肤更易过敏、发痒，这就是被称为冬季痒疹或缺脂性皮肤病的现象。另外，在干燥的空调环境下，本来就缺乏皮脂的干性肌肤，皮脂膜更是受到破坏，干燥状况愈演愈烈。

冬季保养KEY POINTS

⊕ 补足水分，预防冬季干痒

冬季来临时，天气转冷，皮肤变得干燥、紧绷、毫无光泽，甚至会因为干燥导致肌肤发痒这一状况。此时如果不注意清洁的话，就很容易使肌肤受到损伤，所以一定要给予肌肤足够的水分滋养。

⊕ 补充油脂，但要注意预防痘痘粉刺

干性肌肤由于缺乏皮脂的足够保护，在冬季是比较脆弱的，所以需要肌肤进行一定的油脂补充，以帮助肌肤抵抗室外寒冷的空气和室内干燥的环境。但是注意油脂补充不能过度，因为干性皮肤也会长痘痘，当油脂超出肌肤的吸收能力，就会堵塞毛孔，使老旧角质细胞不断堆积，长出痘痘和粉刺，这一点尤其是成年的女性必须予以重视。



⊕ 预防皮肤老化、产生皱纹

缺乏保湿、过于干燥的肌肤直接导致了皮肤老化，产生皱纹，当真皮层中的胶原蛋白减少，肌肤纤维失去弹性，皮肤的保水能力被大大消减，皮肤就会变薄，皱纹横生。因此，仅仅用水分滋润肌肤是不够的，还必须依靠活肤保养品补充修护皮脂膜，才能减少水分的散失。

☺ 春季肌肤CONDITION

⊕ 肌肤较薄、毛孔细致但肤色暗淡无光，脸上有许多细小纹路及黑斑。

⊕ 皮肤松软缺乏弹性，洗脸后肌肤感觉紧绷，甚至有刺痛感。

⊕ 皮肤触感粗糙、干涩，严重时会有脱皮现象，上妆时容易浮粉。



☺ 春季保养KEY POINTS

⊕ 避免过度清洁，大量补充水分，加强滋润。

⊕ 选用高保湿、高滋润成分的保养品，给皮肤丰富营养，增加肌肤油分。

⊕ 选用含维生素的活性元素，进行适度敷脸护理，以增强肌肤的活力，加速过剩角质物分解，提升收敛效果，令皮肤柔细透明。

⊕ 选用UV过滤因素的产品，避免紫外线对肌肤引起的伤害，预防黑斑及



细纹产生。



中性肤质

冬季肌肤CONDITION

中性肌肤到了冬季，失去了往日的光泽弹性，也会变得干干涩涩，肤色暗淡无光，特别是在干燥的空调状况下，肌肤纹理面临缺水干裂的危险。

冬季保养KEY POINTS

④ 温和洗脸

冬天最好用温水洗脸。有人喜欢用滚烫的热水洗脸，以此驱逐寒气，但这会使面部油脂和水分迅速流失，皮肤更容易变得干涩。选择的洗面乳也应该和夏季不同，如果洗完脸后脸变得紧绷，整天都很干燥，甚至会脱皮，就应该赶快为洁肤品“改朝换代”。

④ 保水润肤

清洁脸部后，最



好立刻擦上保养品，滋润皮肤。先用精华液补充水分，在充分滋润肌肤后使用含油分的滋养乳，在皮肤表面形成一层透氧性保护膜，以锁住水分，这样既润肤又抵抗了各种污染对皮肤的伤害，使肌肤不受外部环境温度、湿度变化的影响。

⊕ 及时补油补水

不要以为使用了高度保湿和高油脂滋养的护肤品之后就万事大吉了。在寒冷的北风中或是干燥的空调下你需要及时地为肌肤补充“油水”，一感觉肌肤有紧绷的感觉，就要为肌肤加强保湿护理。



☺ 春季肌肤CONDITION

- ⊕ 皮肤不油不干，表皮组织紧密、纹理细致，触感光滑。
- ⊕ 富有自然的光泽感，面色红润健康。
- ⊕ 皮肤的抗敏感能力较强，不易受外界刺激，属较为稳定的肌肤。

☺ 春季保养KEY POINTS

- ⊕ 重视基础保养，尤其是清洁皮肤的环节，以保持肌肤水分、油分的

平衡状态。

- ⊕ 坚持进行正确的肌肤护理，白天防晒，并定期去死皮。
- ⊕ 保持健康的饮食及生活习惯，时刻保持快乐的心情，预防皱纹等皮肤



老化现象提早到来。



混合性肤质

冬季肌肤CONDITION

冬季来临，阵阵冷风吹来，容易让混合肤质的人脸部变得干燥、紧绷，如果仅以润肤霜来滋润皮肤，皮肤油性提高了，干燥、脱皮的现象却没有改善，干燥皮屑混合脸上的油垢，脸上反而会长出许多粉刺和痘痘。

冬季保养KEY POINTS

⑥ 对抗肌肤干燥、细纹

干燥的冷风会使你的脸部皮肤出现干燥紧绷的感觉，其实只要每天早晚用温水洗2次脸，就能在短暂的时间内，让肌肤得到水分的滋润。而洗脸的最好方法是连续用水冲洗脸部片刻，这样既能洁肤，又能令肌肤得到充分“灌溉”，然后使用保湿用品加强锁水效果。如果需要，可以再涂上防晒霜之类的保养品加以轻微按摩。

⑥ 避免粉刺痘痘

无论是身处室内还是室外，都需要使用既能补水又能控油的保养产品，时刻保持脸部的肌肤清新爽洁，痘痘、粉刺就不会主动来



找你的麻烦了，注意不要用手去挤压粉刺。

春季肌肤CONDITION

- ⊕ 皮肤的代谢周期不一致，面部皮肤皮脂分泌不平衡，T字区容易出油，其他部位又容易干燥。
- ⊕ T字部位毛孔粗大、易出油及堆积不洁物，易长粉刺、面疱。
- ⊕ 双颊、嘴唇及眼睛四周偏干，油脂水分缺失，易因干燥而产生细纹。

春季保养KEY POINTS

- ⊕ 彻底清洁脸上彩妆、污垢，保持皮肤清爽及收敛毛孔，并适度补充水分，保持双颊湿润。
- ⊕ 随时注意肌肤变化，分区使用适合的保养品，定期去角质、清粉刺，保持毛孔通畅，调理油脂、水分平衡。

