



靓肤

Magic BOOK

魔法书

陈敏 编著



DIY



光洁柔滑健康白皙年轻无障碍
学习靓肤魔法变身美肤魔法师

欢迎进入靓肤魔法世界
不可小看“表面”的快乐
如水样完美
白净，透明，清爽
美丽魔法令信心迸发

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

靓肤魔法书 / 陈敏编著. — 广州: 广东经济出版社, 2005.11
(美人加工坊丛书)

ISBN 7-80728-127-8

I. 靓… II. 陈… III. 女性—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 112774 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2005年11月第1版
印次	2005年11月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-127-8/TS·85
定价	全套(1~3)定价: 77.40元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

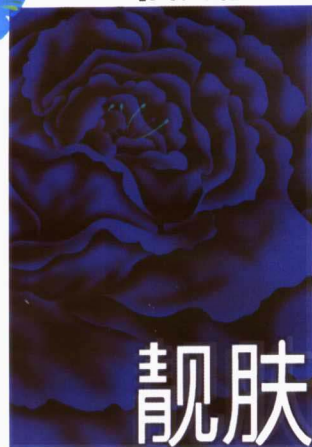
邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

■美人加工坊■



Magic BOOK

魔法书

陈敏 编著

中国美术学院
出版

CONTENTS

目 录

前 言

- 4 亮出你的美丽“身份证”

Part1 魔法预备

- 6 肌肤的基本类型
7 我的肌肤，我识别

Part2 魔法用品

- 9 日常靓肤原材料
12 护肤品选择的大分类与小原则
16 日常靓肤用具

Part3 魔法步步高

Magic

18 魔法靓肤进阶一：护肤从头开始

19 细细清，洁净肌肤

眼、眉部卸妆

唇部卸妆

全脸卸妆

洗脸

去角质

27 轻轻抹，调整爽肤

神奇化妆水 Q&A

化妆水的用法

DIY 就是爽

32 密密涂，滋润美肤

润肤霜涂抹方法

眼霜的用法

面膜的用法

Magic

36 魔法靓肤进阶二：四季靓肤魔法

37 春季

护肤，春不用冬品

春季靓肤小秘笈

肌肤不过敏，春天好轻松

41 夏季

小心紫外线

夏季靓肤小秘笈

防晒专区

今夏要战“痘”





○ Magic Book

51 秋季

我白，我 SHOW

秋季靓肤小秘笈

秋季肌肤美白方案

60 冬季

滋补保湿季

冬季靓肤小秘笈

保湿，幸福每一寸肌肤

Magic 67 魔法靓肤进阶三：不同年龄护肤魔法

68 20.30.40.50 不同年龄段护肤有奇招

Magic 70 魔法靓肤进阶四：不同肤质的护肤魔法

71 中性、干性、油性、混合性不同肤质的护肤要诀

Part4

全“面”升级：魔法面部护肤

74 眼力四射 Goes Up

加倍魔力，“魅”眼要按摩

eyes 的魔法

眼膜最妙时

79 诱人红唇 Goes Up

对抗老化，樱唇要按摩

5 分钟去皱小运动

83 全面精彩 Goes Up



Part5

粉颈迷人：魔法颈部护肤

91 颈部护理基本流程

92 粉颈运动也疯狂

永不落空，粉颈要敷膜

护颈产品精明 LOOK

美颈，从小处打造

Part6

完美手足：魔法手足护肤

98 水滑嫩手 EASY 打造

靓手魔法，Step By Step

纤手，是这样炼成的

“随手可得”小秘方

105 完美双足，EASY 打造

靓足魔法，Step By Step

足部穴位与护肤

“随手可得”小秘方

OFFICE LADY 美足贴士

Part7

魔法终点站

113 小小穴位魔力美容

114 特殊时期，特殊呵护

116 最佳魔法靓肤时刻

118 极具魔法喝水时刻



PREFACE

前言

亮出你的美丽“身份证”

当今时尚界的领跑者们曾经预言：“美”和金钱、知识并列，将成为未来世界的第三大资本。“姿态资本”的宣言，无疑在大声地告诉人们：世界是个巨大的秀场，而时尚，就是我们的“生存姿态”。

如果说时尚是一枚可以撼动灵魂的华丽标签，那么“靓丽之肤”就是欲望都市的女人们参与这场“资本秀”的“美丽身份证”。

《靓肤魔法书》一书，从教你识别自己的肌肤类型及保养要领、如何科学实惠地选择适合自己的护肤品入手，深入浅出地介绍了从头开始的靓肤技巧、四季护肤的实用秘笈、不同年龄段的护肤特点、不同肤质的靓肤方法，以及面部、颈部、手足的完美靓肤魔法等进阶实操美肤技法。全书图例丰富，简单易学，堪称美容护肤之“葵花宝典”。

《靓肤魔法书》忠告广大爱美的读者：普天之下，只有懒惰的女人，而没有不美的女人。你的肌肤就是你的“美丽身份证”，美丽是可以制造的，而美丽塑身，往往从护理你的肌肤开始。

美丽总动员，魔法大变身。

体验美容塑身，玩味靓肤魔法，拥有美丽“资本”，当从活学活用本书开始……

赖咏

乙酉年秋于穗“汗牛品味坊”

Part 1 | 魔法预备

靚 肤 魔 法 书

肌肤的基本类型

人的皮肤按其皮脂腺的分泌状况，一般分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤和混合性皮肤四大类型，而各类皮肤也各自具有不同的特点。

中性皮肤的特点

中性皮肤的皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性。皮肤纹理不粗不细，毛孔较小，厚薄适中，对外界刺激不敏感。一般夏天会偏油，冬天会偏干，PH值为5~5.6之间。这种皮肤是最健康、最理想的，可遗憾的是这种皮肤多见于处在青春前期的人，过了青春期仍能保持这种皮肤的人很少。

干性皮肤的特点

此类皮肤比较白皙，毛孔细小而不明显。但皮脂分泌量少，脸部干燥，缺乏水分及光泽，易有干裂、脱皮现象，对外界刺激比较敏感，容易生成细小皱纹、色斑，PH值为4.5~5之间。

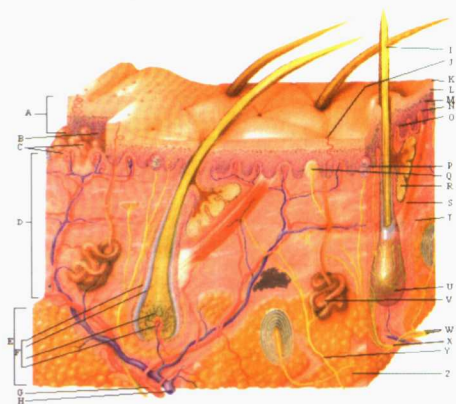
另外，干性皮肤还可分为缺水性肤质和缺油性肤质。缺水性干性肤质多见于35岁以上的中年人，容易产生细小皱纹及皮肤松弛现象。而缺油性肤质则多见于年轻人，其皮肤不油腻，也无光泽。

油性皮肤的特点

油性皮肤毛孔粗大，皮纹较粗，皮脂分泌量旺盛，容易受外界污染，细菌的抵抗能力差，易因毛孔堵塞而长黑头、粉刺、暗疮。不过，其最大的优点是耐晒，不容易起皱纹，也不易衰老，对外界刺激不敏感。常见于青春发育期的年轻人，PH值为5.6~6.6之间。

混合性皮肤的特点

混合性皮肤就是一种皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部T型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于25~35岁的年轻人。



A. 表皮

B. 表皮网状棘

C. 真皮乳头

D. 真皮

E. 皮下组织

F. 毛发

G. 动脉

H. 静脉

I. 毛发

J. 汗腺开口

K. 角质层

L. 颗粒层

M. 棘状层

N. 基底层

O. 黑色素细胞

P. 痛觉受体

Q. 触觉受体

R. 皮脂腺

S. 竖毛肌

T. 胶原蛋白

U. 毛囊

V. 汗腺

W. 微血管

X. 感觉神经纤维

Y. 自主神经纤维

Z. 皮下脂肪组织

我的肌肤我识别

我们不仅需要了解肌肤的基本类型，还应该准确判断自己的皮肤属于何种类型，这样对我们以后学习靚肤魔法会有帮助哦！



洗面观察法

在洗面之后、使用化妆品之前，皮肤会有一种紧绷感，我们可以根据紧绷感消失的时间来判断皮肤的类型。

洗面 30 分钟后，紧绷感消失、皮肤感觉正常的为中性皮肤；20 分钟后，紧绷感消失的为油性皮肤；多于 40 分钟后，紧绷感才消失的则为干性皮肤。



纸巾擦拭观察法

重复洗面观察法的操作，待紧绷感消失后，取一块清洁柔软的纸巾，放在鼻翼两侧或前额反复擦拭。如果纸巾满是油光发亮的分泌物，就说明皮脂腺分泌旺盛，属于油性皮肤；若擦拭后的纸巾无油光且纸巾没有变化，则为干性皮肤；介于两者之间的，属于中性皮肤。



美容放大镜法

重复洗面观察法的操作，待紧绷感消失后，用干净的棉片盖住眼睛，避免眼睛被放大镜的光刺伤。手持放大镜，对准皮肤，俯身近距离观察皮肤。而观察的内容包括毛孔的大小，油脂的多少，皮肤是否有光泽，是否柔滑，是否有粉刺、暗疮及

脱屑，皮肤的松紧度等等。然后将以上观察的结果记录下来，再与前面描述的各类皮肤的特点“对号入座”，就能判定皮肤的类型了。



美容透视灯观察法

美容透视灯内装有的紫外光灯管，可以帮助美容师分辨皮肤表面和深层组织的情况。在透视灯的视野中可看到不同颜色的光块，而不同的颜色亦代表着不同的肤质。

Part 2

靚 肤 魔 法 书

魔法用品



日常靚肤原材料

日常清洁、护肤保养、化妆造型都离不开各种美容用品，如何选择适合自己的产品是护肤的第一步。

洁肤品的类型及使用范围 ●●●●●

护肤皂

具有较强的去污性和一定的杀菌作用，泡沫丰富，适宜去除水溶性污垢，碱性较强，一般适合油性皮肤使用。

洗面奶

质地温和，流动性好，与皮肤有很强的亲和力，可将面部污垢、多余油脂及老化的角质去除，适合任何皮肤使用。

洗面膏

是一种清洁效果极强的面部清洁用品，适用于油性皮肤。

洗面啫喱

性质温和，清爽不刺激，可去除皮肤表面的多余油脂，皮肤感觉舒适不紧绷，适合油性皮肤使用。

清洁霜

常用于卸妆，可溶解积存在毛孔内的多余油脂和污垢。

卸妆液

常用于卸妆，它利用了溶解油性原理，可将面部的彩妆清除干净。

磨砂膏

可深入清洁表皮老化的角质细胞、多余油脂和污垢，还可轻度淡化色素，令皮肤白皙、光滑，适合中性、油性及混合性皮肤使用。

磨皮膏

可软化表皮角质层的死细胞，并将其去除，能促进皮肤细胞再生，适用有色斑及干性皮肤使用。



化妆水的品种及适用范围

化妆水的作用

化妆水是一种不可缺少的护肤佳品，它可以进一步深层清洁皮肤，调节皮肤的PH值，补充皮肤水分，还有收缩毛孔的作用。



化妆水的分类

化妆水的品种繁多，常见的种类有：

- a. 保湿水：质地温和，可滋润、保护皮肤、补充水分，适用于各种类型的皮肤。
- b. 营养水：可补充皮肤养分及水分，具有较强的保湿功效，适用于缺水性干性皮肤及衰老皮肤。
- c. 美白水：可防止色素生成，美白皮肤，并可有效达到净肤、活肤的目的。
- d. 收缩水：可补充皮肤水分，收缩毛孔，并可有效抑制油脂及汗液的分泌。

润肤品的种类及适用范围 ●●●●●●●

此类护肤品能使皮肤得到养护，免受或减少自然界的侵袭。防止化学物质对皮肤的侵蚀。让肌肤补充水分、油分及养分，使肌肤更健康。而市面上主要有以下几类：



A. 乳液：

含水量大、渗透性强，易被皮肤吸收，涂后皮肤感觉清爽，适用于各类型皮肤。



B. 润肤霜：

可为肌肤补充水分、油分。润肤霜的种类繁多，适用范围广。如保湿霜、营养霜、日霜、晚霜。

C. 美白霜：

渗透性强，可达皮肤深层，抑制黑色素的生成，淡化色素，令皮肤白皙，适用于有色斑及晦暗的皮肤。



D. 特效修护面霜：

可有效修护受损皮肤细胞，促进新陈代谢，增加皮肤深层吸收水分的效能，使皮肤柔润，维持皮肤的健康生长，适用于干性及衰老皮肤。

护肤品选择的 大分类与小原则



理想的护肤品应该是质纯杂质少、稳定性好、不刺激皮肤，而且不会引起过敏反应或色素变化，长期使用不会引起中毒的。

而正确科学地选用护肤品，不仅可以逐步改善皮肤存在的问题，使肌肤柔滑、娇嫩，充满弹性、光泽，还可有效延缓皮肤的老化。然而，现在市面上的护肤品琳琅满目、品种繁多，我们应该抱着怎样的态度去选择呢？其实，选择护肤品真正的价值可不在于价格的高低，而在于所选用的护肤品是否适合自己的皮肤。

中性皮肤应选择

对护肤品的选择比较广，夏天可选择一些亲水性的护肤品，冬天可选择滋润及营养不太高的护肤品，平常每周做一次基础保养就能保持皮肤的最佳状态。



干性皮肤应选择

重点是补充水分和油分，所以护肤品选择方面，要多使用保湿、维生素、活性的营养霜，晚上可选用人参、珍珠、蜂蜜等营养霜。面膜多用水洗性的面膜和眼膜，要勤涂防晒霜。



油性皮肤应选择

应多用含水分较高的乳液、蜜类护肤品，面膜则多选用剥脱性面膜及冷冻性面膜。

混合性皮肤应选择

同一张脸上同时具有干性及油性的特点，保养起来得费点力气哦！护理时要分区处理，也可按皮肤更侧重于哪一类而选择不同的方法对待，应多用“水包油”型护肤品。

敏感性皮肤应选择

敏感肌肤的症状因人而异，会因为各种原因而出现敏感，敏感的表现也不尽相同。所以，敏感肌肤选择护肤品要更加慎重，有些选择要点更是要严格遵守的：

- a** 不选含有香料、酒精成分的护肤品，以免刺激肌肤。
- b** 不选含有果酸成分的护肤品，如果一定要使用，则一定要先做局部测试。
- c** 不选含皂基成分的，因为界面活性剂是分解角质的高手，要极力避免。最好使用乳剂或非皂基的产品，来调节肌肤的酸碱度。
- d** 不使用深层清洁的磨砂膏、去角质霜，这些都是更能引起肌肤敏感的产品。



洁肤类产品的鉴别

气 味：产品的香味是否浓烈说明了产品的原材料是否来自天然，是否属于优质的原材料。

产品形态：

- ① 洁面乳或洁面霜，看其产品是否细腻无杂质。
- ② 洁面啫喱，看其在加入少许水后，轻轻揉搓是否有丰富均匀而细小的泡沫。

用后的感觉：使用后，皮肤细腻、柔滑无紧绷感、不油腻（说明该产品适合您的肤质）。

调肤类产品的鉴别

气 味：不刺鼻（说明不含酒精）、没有浓烈的香味（说明不含香料及化学成分）。

液 体：看液体是否有杂质，可确定产品原材料的提纯技术和再制造技术是否优秀。

擦拭后的手感：取适量产品，将其涂抹于手背上，轻轻拍打看皮肤吸收的快慢（说明产品的渗透性、是否易于皮肤吸收），皮肤吸收后看皮肤是否紧绷（说明产品是否含有酒精）。



膏霜类产品的鉴别

气 味：膏霜的香味是否浓烈说明产品的原材料是否来自天然，是否属于优质的原材料。

膏体的色泽：好的膏体在阳光下是白皙、稍微泛着白瓷光泽，看上去是细腻、水润的。

膏体的粘度：膏体点于皮肤后，用手轻轻拍打，看是否能拉出小丝（膏体的粘度直接影响到对皮肤的保湿效果）。

使用效果：取适量产品涂抹于手背上，轻轻打圈以按摩的形式帮助皮肤吸收，感受一下产品的渗透性和吸收性。在吸收完全后，用另一只手的手背触摸，看皮肤是否滋润。

