

OnlyLady.com

onlylady.com 编写

OL美容宝典

实用 真实 全面

- 不可不试的 60 种网友公认的超赞护肤品推荐!
- 不可不知的 60 个最实用最日常美容问题解答!
- 5 种超人气 DIY 详解!
- 5 篇最值得收藏的热贴共享!

护肤篇

和 ONLYLADY 百万美女分享美容心得!

图书在版编目 (CIP) 数据

OL 美容宝典:和 Onlylady 百万美女分享美容心得! / Onlylady. com 编写.

—上海: 上海人民出版社, 2006

ISBN 7-208-06082-7

I. O... II. O... III. 女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008137 号

撰 稿 张祎黎 杨玉萍

责任编辑 康 瑾

装帧设计 上海麦克牛图文设计有限公司

封面装帧 陈 楠

照片提供 本社《青年一代》

摄 影 金 苗 李江树

OL 美容宝典

——和 Onlylady 百万美女分享美容心得!

Onlylady. com 编写

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 7 插页 2

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10,100

ISBN 7-208-06082-7/G·1059

定价 25.00 元



Onlylady.com 简介

www.onlylady.com 是目前国内最著名的女性网站之一,定位于全国大中城市18-35岁的时尚女性,提供交流平台,交易平台,信息平台,专注于消费导向,消费讨论。

拥有情报站——国内最大的护肤品数据库,提供超过80个品牌的6000多个产品的详细知识,以及用户使用后的打分,并且可以通过自己的情况综合搜索到最适合的产品。是目前国内最专业最实用最全面的女性产品数据库。

美容论坛是 onlylady.com 的主打论坛,每天有近400个新帖,6000个回帖数。由于讨论话题专业性强,实用且诚恳,一直以来吸引了众多女性会员的参与。



感谢《青年一代》提供部分照片

感谢摄影金苗、李江树

感谢网友小K、晓玲、misaiah、Jessica、
路易的精彩出镜

感谢OL所有网友的大力支持

A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes, nose, and a slight smile. Her hair is dark and pulled back. The image is used as a background for the top left portion of the cover.

护肤篇

和 ONLYLADY 百万美女分享美容心得!

onlylady.com 编写

OL 美容宝典

上海人民出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

引言: 和百万美女分享美容心得!



006 卸妆

008/ 脸部卸妆

011/ 眼部卸妆



014 清洁

016/ 洁面

021/ 清洁面膜



026 水和喷雾

028/ 水

033/ 喷雾



036 补水保湿

038/ 精华

041/ 乳液 & 面霜

044/ 面膜



048 美白

050/ 精华

053/ 面霜

055/ 面膜



058 抗衰老

060/ 精华

063/ 面霜

066 眼部护理

068/ 眼霜
071/ 眼部精华
073/ 眼膜



076 防晒隔离

078/ 防晒隔离



084 护唇护手

086/ 护唇
089/ 护手



092 傻瓜 DIY

094/ 花水
097/ 牛奶
099/ 薏仁
101/ 红酒
102/ 薰衣草精油



104 问题皮肤大讨论

106/ 黑头
110/ 痘痘
113/ 控油
117/ 防敏



结语： 我的美容心得

引言

>> 和百万美女分享美

爱美的你，是不是也曾经因为囤了一大堆用不到的护肤品而后悔不已？是不是因为用了不适合的产品而“花容顿失”？或者现在，正为眼底的第一条皱纹唉声叹气？为突然冒出一颗小痘痘气急败坏？

这些不是你一个人的问题哦，所有爱美的女孩都在为此烦恼、为此不懈努力！如果，一百个一千个女孩能聚在一起讨论护肤经验，那一定会兴奋得几天几夜也聊不完！

网络给女孩子们带来了交流美容心得的最佳平台！在 onlylady.com 美容论坛里，可是有几万几十万的美容达人在一起分享

经验，并且，已经互相学习共同进步了3年啦。对于每个产品、每种皮肤问题都积累了很多很多最实用的经验哦。为了让更多姐妹从中受益，在护肤历程里少走弯路，少花冤枉钱，我们奉上这本《OL美容宝典》，这可是精华中的精华，不空谈理论，也不迷信专业，我们要的，就是每天护肤前每次败家时每当皮肤不听话时能随手拿起、随时根据自己的皮肤情况从中得到借鉴和指点的实用宝典！

不过，我们的目的不是把口碑产品全堆到脸上哦！每一个人的皮肤都不相同，别人狂赞的产品也可能对你没有丝毫作用，选择产品一定要记得先试用，看口碑

容心得!

Onlylady.com

固然重要,根据自己的皮肤特质选择到合适自己的产品才是最终目的。

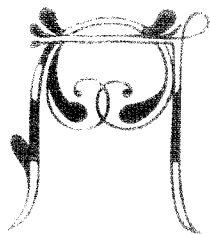
而且,改善皮肤问题不是简单的一个产品就能解决,更不可能一步登天,奢望找到万能良药。每个人的皮肤在365天并不始终呈现一个状态,随着季节的变化,皮肤的性质也会有相应的改变,所以要选择适时的产品来调整皮肤的状态。

还要强调的是:良好的心态和充足的睡眠对护肤来说可是最重要的基础哦!砸千金买的一瓶小小的眼霜,也许靠每天足够的睡眠就完全可以达到更好的作用。

来吧,和百万美女一起分享美容心得,护肤是每个女孩都应该学习的课程!







对护肤来说，

清洁和防护比单纯的滋养更重

要！这可是很多专家和明星强调的——为了

美美地上班，美美地约会，美美地逛街，美美地做一切事情，自然要化个美美的妆才出门。但要想让彩妆最少地伤害我们娇嫩的皮肤，回到家一定别偷懒，一定要先卸妆！因为再强劲的洗面奶也洗不掉皮肤深层的污垢，如果不想让自己的脸成为化学工厂，赶快“揩油”吧！就算你只涂了隔离霜或防晒霜，卸妆也很必要。其实如果JMS涂上卸妆油后用纸巾擦拭，看到那么多黑

黑的脏东西被溶解出来……一定会坚定卸

妆的决心的……建议懒MM们

体验一下！

脸部卸妆

>> DHC 深层卸妆油

DHC Deep Cleansing Oil

价格: ¥198/200ml

公认指数: ★★★★★

适用皮肤: 任何皮肤

简介: 主要成分为优质橄榄精华油,具有水融性,能够迅速溶解难以脱落的彩妆,是DHC销量最好的明星产品。



A 网友 非常赞的东西,真的是油!按照说明书用按一到两次的量在手心,然后涂抹全脸,做适当按摩,明显感觉很滋润,真是满面油光啊,但是神奇的是,一碰到水,立即就冲洗干净了,清清透透,完全没有刚才的油,卸得也非常干净,果然是伊家的拳头产品!以后估计会一直用了^^

B 网友 两点让我很惊讶,以前看MM们说还觉得难以置信。1.粉刺真的会浮出来,才洗一次就洗出5粒!搞得脸上像涂了磨砂似的;2.乳化的很好,遇到水就一点也不油,用完感觉皮肤很健康地呼吸着~~

C 网友 对于鼻翼两侧的黑头有点效果!一般的清洁用品达不到这种深层清洁的效果~性价比比较高了。就是有点油腻,推荐干性或者混合偏干的MM试试。



植村秀高效平衡洁颜油

Shu Uemura High Performance Balancing Cleansing Oil

价格：¥660/450ml

公认指数：★★★★

适用皮肤：任何皮肤

简介：唯一一款区分肤质的卸妆产品。I号为清爽型，II号为保湿型，III号为润泽型，分别适用于不同的肤质，嫌一般卸妆油太油腻的MM可以尝试一下I号。利用植物芳香疗法的原理，添加少许茶树、迷迭香、花梨木，使用时能感受一阵阵芳香喔！



A
网友

效果没得说，乳化很彻底，超干净~~皮肤感觉很好啊，就是小贵，挣扎了很久才狠心买的呢~

TISS 卸妆油

Tiss deep off oil

价格：¥102/230ml

公认指数：★★★

适用皮肤：任何皮肤

简介：TISS卸妆油也叫提拉卸妆油，淡淡的葡萄柚香很可爱。是资生堂旗下的一个小品牌，在日本评价颇高，比较适合钱包不够鼓的学生MM们。大陆没有，去日本去香港的话可以考虑买来试试，或者到onlylady的福丽社搜索日本代购、香港代购等。



A
网友

性价比很高的东东，已经用过3大瓶。我是敏感肌肤，用了也没有发痘痘。涂上去多按摩一会能使白头浮出来。



Q 听说用卸妆油容易长痘痘?

A 用卸妆油一般来说是不会长痘痘的，只有在你没有把卸妆油从你的脸上清洗干净的时候（即有残留在皮肤上），才会长痘痘。所以可以放心大胆地用，只是记得洗的时候要用大量的清水，不停往脸上扑啊扑~~一定要冲得干干净净，这样就不会长痘痘啦！

Q 卸妆油的使用手法应该是怎样的?

A 卸妆前，请保持脸部的干燥，不要在湿润的脸上使用。（具体用量请参照说明书，不要省这些量，因为少了的话，是卸不干净的。）用双手打圈在脸上轻轻按摩，特别注意鼻翼两侧，T字区和脖子的分界线哦。在一分钟左右，好的卸妆产品已经开始乳化了，由原本的透明质地转变为白色乳液状。然后用大量清水冲掉，注意发根处也一定要洗到啊。



眼部卸妆

兰蔻眼部卸妆水

LANCOME EFFACIL

简介：清爽、轻柔的眼部卸妆水，性质温和又不刺激皮肤，有效清除眼部化妆。

价格：¥285/125ml

公认指数：★★★★

适用皮肤：任何皮肤

网友

每次用心里都要赞一阵子！把卸妆水倒在化妆棉上，轻按在睫毛及眼盖位置大约30秒，然后向睫毛生长方向外轻轻抹。眼线、眼影什么的一擦就掉！而且性质温和，不刺激~

网友

很好用，连睫毛雨衣都可以很轻松地卸掉哦~~真是赞呢，都不费劲，不用担心伤眼睛，我可不是个温柔的人，要是卸妆液不好，我可是会忍不住粗鲁起来哦。





积姬仙奴爽洁眼部卸妆水

Gatineau Diffusance Gentle Cleansing Lotion For Eyes

价格：¥265/250ml

公认指数：★★★

适用皮肤：任何皮肤

简介：非常特殊的一款眼部卸妆产品，不光可以温和地卸除彩妆，更可以敷在眼部，对眼部还有舒缓放松的作用呢。

A
网 友

我用过，很舒服呢！她其实是双重功效，来自天然的花草精华，可消除脂肪粒，眼袋，黑眼圈等等，卸眼部妆也很好，还能保持眼部皮肤和睫毛的滋润，具有美白作用！说出来才发现居然有这么多好处啊，更是坚定了我一买再买的决心呢。

B
网 友

这个水不是自动把脂肪粒消除掉的。其实是敷几次后眼睛周围的脂肪粒被收干了，有点像白头粉刺那样，这时候只要轻轻用手一拨就没有了，不会留疤的。



Q

眼部卸妆好麻烦啊，不用是不是后果很严重啊？

A

眼部皮肤非常娇嫩，皮脂膜的厚度只有脸部的1/3，所以给它使用的卸妆产品是必须相当温和的。而且如果眼睛不卸妆干净的话，可是会产生黑眼圈的哦！那时候真是哭都来不及了。一般的卸妆产品可以卸除不防水的眼部彩妆，但对于防水的就一定要用专门的眼部卸妆产品了。

Q

卸眼部彩妆的时候最要注意什么？

A

最要注意的是千万不能拉扯眼部皮肤。如果觉得睫毛膏不好卸的话，可以把卸妆液沾湿化妆棉，敷在眼睛上大概15秒钟，这样可以充分溶解彩妆，然后轻轻一擦，彩妆不见啦。

小K之卸妆预清洁

小K：美容版版主，17岁开始漫漫护肤路，8年来最大的成就是消灭了曾经发过痘痘的所有痕迹，最有成就感的是：无论突发任何皮肤问题，都可以调理到最佳的皮肤状态。

个人心得：
护肤真的来不得一丝偷懒。



卸妆对我来说就是个预清洁的步骤。简单说脸部卸妆的产品分两类，一是涂擦式的卸妆，二是冲洗式的卸妆。

涂擦式的是第一代的卸妆原理，用一些冷霜或者卸妆乳液包裹脸部的彩妆，然后用化妆棉擦去，因为擦拭过程中会对皮肤有摩擦，所以有一些轻微的伤害，但是我比较习惯这类卸妆，因为可以很清楚地看到皮肤是否已经第一步清洁干净。

冲洗式的卸妆从原理上来看，对皮肤更好，它是用冲洗的过程带走彩妆，摩擦力减少很多，对皮肤的伤害也小。但是一定要注意产品的乳化是否完全和彻底。说到乳化，买的时候可以先在手上滴一滴卸妆油，然后加一滴清水，如果越容易推开，乳化效果也最好。

我觉得，油性、混合性皮肤以及淡妆都比较适合涂擦式的产品。除了卸妆产品以外也要选择比较好的纸巾，要比较柔软并且韧性够好的，这样擦拭过程中对皮肤的伤害会比较小一点。如果皮肤比较干或者敏感的话，可以有选择性地使用卸妆油，不过一定要试下是否适合自己的皮肤，因为卸妆油乳化不彻底的话，会堵塞毛孔，会容易导致痘痘哦。