

“煎蛋妹”，冬天成“松树皮”，

问题肌肤让你变成“苦瓜脸”？

你还是一套保养品用整年吗？

你的肤质制定

不再受任何气候

美丽人生，UP 夏天变“煎蛋妹”，冬天成“松树皮”

问题肌肤让你变成“苦瓜脸”？

你还是一套保养品用整年吗？

365天美肤魔法书，针对你的肤质制定四季保养计划

让你不再受任何气候和环境的摆布

美丽人生，UP TO YOU!

A Complete Collection
of Skin Care in 365 Days

刘姿 编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

365天保养大全 / 刘姿编著. —北京: 农村读物出版社, 2005.5

ISBN 7-5048-4707-0

I. 3... II. 刘... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第044823号

365天保养大全

作者: 刘姿

插图: 苏海

文字润饰: 陆莹

美术总监: 王婧

封面设计: 王婧

内页设计: 陈丽

出版人 傅玉祥

责任编辑 李振卿

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 1/30

印张 $5\frac{2}{5}$

字数 140千

版次 2005年9月第1版 2005年9月北京第1次印刷

印数 1~6000册

定价 24.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

刘姿

毕业于广州医学院皮肤美容学专业，随后赴英国研习皮肤保养等专业美容知识，回国后进入美容业，担任美容中心的专业顾问；同时，在时尚美容杂志开辟专栏，乐于解答令众多女性困扰的肌肤问题。健康美丽的肌肤来自于积极正确的保养，希望能将这一份美丽传递给爱美的你。



定价◎24.00元

季节变化，女孩子们的着装随之变化，
所对应的彩妆色彩也不尽相同。各季都
有各季的主打色！春、夏、秋、冬季的
最完美妆容，彩妆品牌的娇艳颜色，局
部妆的时尚画法，欧洲各季最流行的至
IN妆容，专业彩妆大师新季度的色彩推
荐，水果色彩的“豆蔻”风潮，成熟女
人的妩媚神韵……《365天彩妆大全》
统统帮你一网打尽，颠覆彩妆一年四季
单一的色调，给你全新的色彩新体验，
365天都有新鲜的色彩妆容，让你季季
闪耀生动的亮丽表情！

“煎蛋妹”，冬天成“松树皮”，

问题肌肤让你变成“苦瓜脸”？

你还是一套保养品用整年吗？

365天美肤魔法书，

对你的肤质制定四季保养计划

你不再受任何气候和肌肤问题的困扰

365天

保养大全

美丽人生，UP TO YOU!
A Complete Collection
of Skin Care in 365 Days

刘姿*编著

农村读物出版社



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

Preface

作者序

给你一年四季的美丽

你绝对知道保养肌肤的重要性，因此每天都会花不少时间在脸上涂涂抹抹，但是为什么总是不能获得满意的保养效果？为什么别人能够轻松让肌肤保持最佳状态，看上去越活越年轻了，而你却越保养越糟糕，年纪轻轻就显出老态？到底是用错了保养品？还是保养方法出了问题？

其实，根本的原因就在于你的保养观念是否正确！保养肌肤可是因人而异的，随着季节更替及自己的肤质变化，美眉们也要为保养品适时换季，不同的肤质必须注意选择正确的保养品，同时调整自己的保养方式，这才是最聪明的肌肤保养法则。

那么，四季该如何保养肌肤才是最为正确的方法呢？对于季节的更替，你的皮肤可是最先知道：“真讨厌冬天，越来越粗糙的中干性肌肤，让我看起来突然就老了好几岁！”“一到夏天，我的脸就变得油汪汪，简直没有办法！”“在换季的时候，我的T字部位和脸颊为什么好像永远没有办法平衡水分？”“是不是一到换季，敏感性肌肤就要承受发痒、泛红，甚至是脱皮的烦恼呢？”等等诸如此类的问题。





如果你还在为以上的种种肌肤问题伤透脑筋，赶紧跟着《365天保养大全》更新你的保养观吧！本书针对各种肤质介绍季节保养秘诀，给你美丽保养的贴心叮咛，让你从此走出保养的误区，轻松掌握最正确的保养理念。

时时感受气候及肌肤的变化，并适时地更换适合季节、肌肤的保养品，就能给肌肤最恰如其分的保护。你对保养知识了解得越多，你实际需要的保养品就越少。一大堆的瓶瓶罐罐制造出来的问题，也许一小瓶选对的保养品就能彻底解决。本书旨在化繁为简，告诉你最正确的保养方法，推荐最适合你的保养品。

皮肤是最懂得回报的，如果你给予它恰到好处的好处呵护，它一定不会辜负你的细心照顾。希望不论是哪一种类型肌肤的你，在做好一道道的保养功课，能够轻松拥有一年四季的美丽肌肤！

CONTENTS

目录

作者序

• Spring

春日保养全攻略

10 一、引言

10 二、春季属性

11 三、春季护肤备忘录

调理皮脂分泌，秀出平衡好肌肤

远离刺激，让肌肤不再“过敏”

12 四、各类肤质保养面面观

中性肤质

干性肤质

油性肤质

混合肤质

敏感肤质

36 五、强效保养EASY DO

头发保养

手臂保养

腹部保养

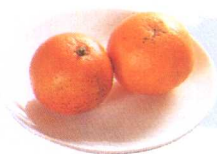
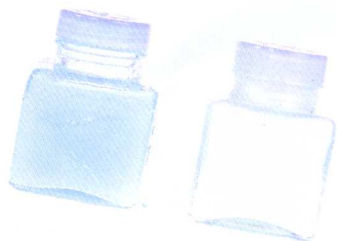
全身保养

40 六、DIY护肤聪明点子

清洁类

修护类

保养类



CONTENTS

目录

Summer

夏日保养全攻略

50 一、引言

51 二、夏季属性

51 三、夏季护肤备忘录

深层清洁，帮肌肤牢牢控油

补水不停歇，肌肤润泽一“夏”

防晒，肌肤的夏日保护伞

52 四、各类肤质保养面面观

中性肤质

干性肤质

油性肤质

混合肤质

敏感肤质

75 五、强效保养EASY DO

颈部保养

背部保养

腿部保养

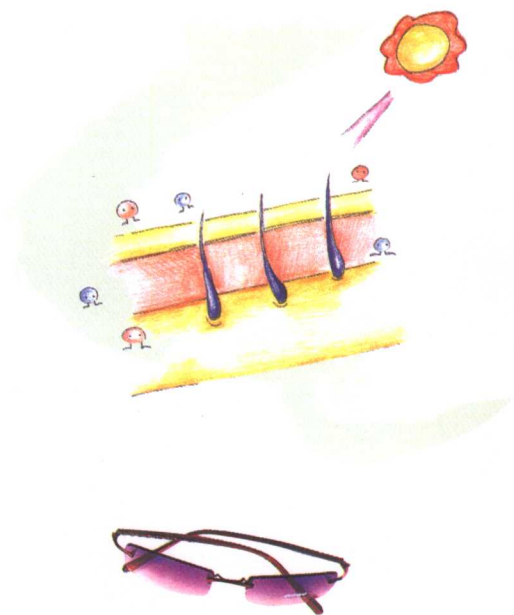
足部保养

80 六、DIY护肤聪明点子

清洁类

修护类

保养类



CONTENTS

目录

• Autumn

秋日保养全攻略

90 一、引言

91 二、秋季属性

91 三、秋季护肤备忘录

油脂和水分，一样也不能少

加强美白攻势，褪去暗沉肤色

93 四、各类肤质保养面面观

中性肤质

干性肤质

油性肤质

混合肤质

敏感肤质

109 五、强效保养EASY DO

头发保养

眼部保养

手部保养



116 六、DIY护肤聪明点子

清洁类

修护类

保养类

CONTENTS

目录

Winter

冬日保养全攻略

126 一、引言

127 二、冬季属性

127 三、冬季护肤备忘录

加强滋润，预防肌肤步入早衰期

补充水分，和小细纹说拜拜

去角质，让肌肤瞬间透明娇艳

全副武装，帮肌肤阻挡寒流

130 四、各类肤质保养面面观

中性肤质

干性肤质

油性肤质

混合肤质

敏感肤质

148 五、强效保养EASY DO

唇部保养

足部保养

全身保养

152 六、DIY护肤聪明点子

清洁类

修护类

保养类





Spring 春日保养全攻略



* 一、引言

二、春季属性

三、春季护肤备忘录

四、各类肤质保养面面观

五、强效保养EASY DO



六、DIY护肤聪明点子

Maintenance Plan in Spring



春 保养细解

Spring *

【春日保养全攻略】

一、引言

风和日丽，鸟语花香，这一切都在悄悄传递着一个讯息：春天到了。春季是一个万物复苏的季节，春天也应当是女性最美丽的季节。然而，如果你因为护理不得法，脸上长了“青春的小痘痘”，再美丽的脸蛋也会大打折扣，所以，千万别忽视了春季皮肤的保养“功课”。



那么，春季皮肤的护理要注意些什么呢？

乳液、面霜

春季气候多变，既有残冬的余寒，又会出现盛夏的燥热，如果此时不认真保养皮肤，轻者会出现皮肤干燥、皴裂、粗糙等现象，重者还可能产生皮肤发痒，引起皮肤红疹、丘疹、脂溢性皮炎等皮肤病。

保护皮肤，首先要注重皮肤的清洁卫生，手部、脸部皮肤以及经常裸露的部位，应常用温水洗，不可用碱性强的肥皂；其次要重视对护肤用品的选择。油性皮肤的人，只要使用一些亲水性的护肤品就可以了，如乳液、面霜等；中性及干性皮肤的人可选用油性稍强的护肤品，如乳液、冷霜等。此外，适当的阳光、新鲜的空气、努力不懈的体育活动，丰富多变的食物等是获得健美皮肤的最重要因素，在此基础上再加以正确的保养，才可使皮肤常保青春光彩。



二、春季属性

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. 随着气温的上升,人体皮肤的皮脂腺和汗腺开始增强分泌,但其生理活动仍然十分不稳定。
3. 环境中的污染物质增多,粉尘、微生物和花粉等悬浮粒子,会引起皮肤瘙痒和过敏。
4. 日照时间逐渐变长,紫外线的照射从3月份也开始加强。



三、春季护肤备忘录

调理皮脂分泌,秀出平衡好肌肤

春天很容易出现皮脂失调、毛孔阻塞的现象,虽然气温明显上升,皮脂腺逐渐恢复活力,但由于气候极不稳定,乍暖还寒的天气,破坏了皮脂分泌和肌肤水分的平衡。

远离刺激,让肌肤不再“过敏”

在温暖的春季,人们喜欢纷纷出外“踏青”,这样就特别容易受到空气中飘浮粉尘的刺激,无形中增加了皮肤过敏、发炎的几率,所以,春天又是皮肤容易过敏的季节。

应当说,在四季中春天的皮肤是最美丽的,因为这个季节温暖舒适,没有干燥的寒风吹袭,皮肤的各种生理机能恢复了活力,皮肤纹理也渐渐舒展开,末梢血管血液循环加速。此时,对皮肤起主要滋润作用的皮脂分泌开始变得旺盛,肌肤里的水分能够得到恰当的保护,因此皮肤比较滑润。但是由于季节更替,变化多端的气候也在考验着肌肤的承受力,肌肤必须调整原来的状况,来适应新气候的变化。如果护理不当,各种皮肤问题也随之出现。



春日保养全攻略 Contents

一、引言

二、春季属性

三、春季护肤备忘录

四、各类肤质保养面面观

五、强效保养EASY DO

六、DIY护肤聪明点子



春天，是给人带来欣喜的美好季节，也正是护理皮肤的大好时节。你准备好了吗？一年之计在于春，做好春季皮肤保养，让你健康美丽一整年。



四、各类肤质保养面面观

拥有吹弹可破的肌肤是每个女人的终极梦想，天生的丽质固然叫人羡慕，但后天正确的保养才是决定胜负的关键。所谓正确的保养护肤观念，首先要了解自己的肤质，懂得选择适合自己肤质的保养品，并且坚持不断地执行下去，才能达到事半功倍的效果。

人体的皮肤可分为表皮、真皮以及皮下组织三部分，表皮的新生细胞每天不断地以新换旧。因此，表皮的新陈代谢功能的强弱决定着肌肤是否美丽健康。真皮组织则为皮肤提供营养成分，保证肌肤的弹性。从皮肤水分、油分的平衡状态，可将皮肤区分为中性、油性、干性、混合性、敏感性五种类型。

中性肤质

皮肤的水分、油分平衡，肌肤细嫩有弹性。

肌肤STYLE

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





春季保养NOTE

1. 重视基础保养，尤其是清润皮肤的环节，以保持肌肤水分、油分的平衡状态。