

MEIFUTIANSHI

美肤天使



新锐 **Shiningstar**
BOOK 系列图书

北京《新锐》杂志社 / 编著
吉林科学技术出版社

了解自己的肌肤
美白、防晒轻松上手
美手、美脚，香喷喷

美肤天使



新锐

系列
图书

北京《新锐》杂志社/编著
吉林科学技术出版社

新锐美肤天使

主 编：北京新锐杂志社

责任编辑：宛霞 赵沫

版式制作：和田制版

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：辽宁印刷集团美术印刷厂

版 次：2006年6月第1版第1次印刷

规 格：889×1194毫米 24开本

印 张：4

字 数：120千字

书 号：ISBN 7-5384-1769-9/TS·198

定 价：22.00元



版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177

5651759 5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcb.com>



新锐shiningstar编辑组：

策划总监：陈煌

执行策划：王岚巍 李静 周磊 张晶

韩晓光 康博 郭馨

三年

——写在《新锐book》系列丛书之前

一直到现在，我都分不清宛霞和赵沫她俩谁是谁：常常电话里把宛霞当成赵沫，见了面又把赵沫当成宛霞。然而，有一个印象却一直清晰定格在我的脑海里：

那是去年盛夏，两个姑娘坐着火车从长春来到我办公室，带着东北姑娘特有的干练和执拗，她们开门见山，说想和《新锐》合作，出一套丛书。

其实在此前，我们已经有自己出书的计划，然而面对她们灼灼的目光，我事先想好的婉拒的话却始终没说出口。

这样的目光，在2003年春天，我也一样感受到。那时，面对20多束这样灼灼的目光，我的声音在北京五道口一处民居里回响：如果我们努力去做，并且成功了，我们将书写一段媒体传奇；如果我们努力去做，最后失败了，我们也将书写一段媒体传奇；如果我们最后决定不这样做而放弃，我们也会因为这样的探索，在我们生命中划下一道璀璨的痕迹……我记得那是一个春日午后，阳光从窗棂中泻进来，打到每一个人脸上，一片静寂中，我却仿佛听到心与心激越的碰撞与海啸般的共鸣。

那是一个多么令人沉醉的午后啊！

春去冬来，我们如同大漠里逆风而行的孤独旅人。前路迷茫，寒风凛冽，脚下是先行者的累累遗骸，路边是温情的客栈和葱笼的绿洲。也曾四顾茫然，也曾淹留踟躇，然而，总有一道灼灼的光，指引着我们，温暖着我们，让我们不断向前、向前。

人们常说媒体是易朽的，在这些易朽的文字与图像背后，那些情怀，那些感动，那一束束灼灼的目光，却总是历久弥新，难以忘怀。

从呱呱坠地，到小女初成，《新锐》倏忽三年。这三年里，《新锐》用一般媒体1/4乃至1/5的投资，在一无资源、二无背景、三无经验的情况下，筚路蓝缕，众志成城，走出一条“小角度切入市场，低成本迅速扩张”的“新锐之路”，形成以“激情、务实、创新、协作、简洁”为核心的“新锐文化”。我们用最短时间实现了盈利，用最快速度进阶全国青春类时尚期刊发行量前三甲，并一跃成为“中国高校时尚期刊第一品牌”。我们也被业界誉为近几年来国内最具成长性的时尚类媒体之一。

三年，流萤逝水。三年，青春无悔。这是一本杂志的

三年，这是一群人的三年，这是一个梦想的三年。经历如此浓缩，如此转折，如此丰富的三年，宛若一辈子。

三年里，有人结婚，有人掉队，有媒体关张，有媒体新创。纷纷攘攘中，我们依然固守着那份宁静，意志展翅如鹰，盘旋在家园上空。

山穷水尽不必提了，一波三折不必提了。日复一日，我们一点点锻造着自己的理想，就像深山里冶炼宝剑的手艺人，默然无语，满怀期待，炉火映红脸庞。

手中的《新锐》，就如同我们的孩子，我们看着它十月怀胎，看着它一朝分娩，看着它咿呀学语，看着它步履蹒跚……我们透支的青春在它身上延续，我们勾勒的梦想在它身上呈现，我们已经合而为一，你中有我，我中有你了。

也许10年后，我们已经沐浴在夕阳里坐看云起，《新锐》也长成一个风华绝代的少女。那时的新锐人会这样追述《新锐》的历史：当年，有一个疯子，带着一群疯子……

因此，我希望读者把这套丛书理解为对一段生命时光的梳理与检阅：它有失误，有不足，有青涩，有瑕疵，但在它背后，有隐隐的热，有浓浓的血。

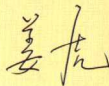
感谢吉林科学技术出版社。

感谢我的拍档陈煌、王艾力、谷峰、王岚巍、李静，感谢我们资深的编辑们：周磊、张晶、韩晓光、康博，感谢所有和我们一起走过的人与经历的事。

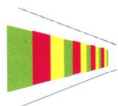
三年，在生命长河里是短暂一瞬，在媒体探索的旅程中也只是一小步。我们可以总结，但不可因此却步。我经常引用CNN的一段话给大家：

“我们是媒体里的弱势者和局外人，我们为此而自豪。我们与众不同的开端使我们处于竞争的前沿，我们失败不起。严酷的竞争是有利的，它将使我们确保精干、节俭和警醒。”

这段话，希望与所有的新锐人共勉。



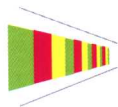
《新锐》创刊人、出版人
于2006年3月北京东方银座



护肤认知基本功



- | | | | |
|----|---------|----|-------------|
| 8 | 皮肤认知 | 11 | 皱纹皮肤 |
| 8 | 中性皮肤 | 11 | 粗糙皮肤 |
| 8 | 油性皮肤 | 12 | 正确洗脸是护肤的根本 |
| 9 | 干性皮肤 | 13 | 掌握彻底卸妆的基本功 |
| 9 | 混和性皮肤 | 13 | 局部卸妆方法 |
| 10 | 敏感性皮肤 | 14 | 卸妆油的正确使用步骤 |
| 10 | 黑斑、雀斑皮肤 | 15 | 关于洗脸和卸妆的Q&A |
| 11 | 痤疮皮肤 | 16 | 正确涂抹营养霜9大步骤 |



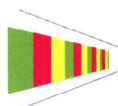
美白有理 防晒有道



- | | | | |
|----|-----------|----|----------------|
| 18 | 美白清单 | 20 | 美白问答 |
| 19 | 美白新趋势 | 20 | 乳液是基础美白功臣 |
| 19 | 黑色素形成过程图 | 20 | 穴位美白 |
| 19 | 美白观念 | 21 | 冬季美白战略主力精华液 |
| 19 | 白皙肌肤养成计划 | 21 | 可以加强美白修护是面膜 |
| 20 | 美白产品效果大PK | 21 | 可以辅助美白保湿是美白化妆水 |

- 21 | 目前发现美白的方式
- 22 | **防晒策略**
- 22 | 中干、混合性肌肤
- 23 | 油性肌肤美眉

- 24 | 敏感性肌肤
- 25 | 涂抹防晒霜的正确法则
- 26 | 美白隔离霜
- 26 | 选好防晒粉底

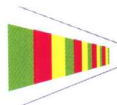


向问题肌肤说Bye—Bye



- 28 | **水嫩肌肤不干燥**
- 29 | 眼睛
- 30 | 鼻子
- 31 | 唇部
- 32 | 脸颊
- 33 | **美美肌肤去角质**
- 33 | 水嫩脸蛋人人爱
- 34 | **看不见的毛孔**
- 34 | 认真清洁
- 35 | 充分滋润
- 36 | 按摩+深层滋润
- 37 | **抗痘大战**
- 37 | 去粉刺
- 39 | 战痘
- 42 | 痘痘族美眉化妆的秘诀
- 44 | S.O.S紧急抗痘处方
- 46 | 应付假性疤痕的治疗方法
- 47 | **面子上的去斑战术**

- 48 | 肌肤去斑=补水+美白
- 49 | **消灭眼部脂肪粒**
- 49 | 如何消除脂肪粒
- 50 | **不良痣向的去痣法**
- 50 | 什么是痣
- 51 | 为什么会有痣呢
- 51 | 如何去痣
- 52 | 手术去痣的因素
- 53 | **表错情的除皱大法**
- 53 | 到底什么是表情纹
- 53 | 表情纹的种类有哪些
- 54 | 吃什么才能减少表情纹
- 55 | 每天3分钟按摩快速解决表情纹
- 56 | **不要衰老！只要抗老！**
- 56 | 你真的需要抗老产品吗
- 57 | I型对策保湿+按摩
- 58 | II型对策预防衰老+紧急美白保湿
- 58 | III型对策抗皱OR紧实眼部细纹



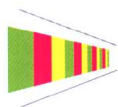
全方位护肤



- 60 | **护眼全方位攻防战**
- 60 | 测试你的眼部肤龄
- 61 | 阻击美目杀手之一：黑眼圈

- 63 | 阻击美目杀手之二：皱纹
- 64 | 眼部皮肤保养大全
- 65 | 阻击美目杀手之三：浮肿

- 66 阻击美目杀手之四：疲劳
- 68 **护唇行动**
- 68 唇部护理
- 69 如何正确护唇
- 70 特别护理
- 71 **美颈强化保养健美法**
- 71 美颈皱纹与你的生活有关
- 72 美颈体操
- 72 为颈部做按摩
- 73 **背部肌肤烦恼必杀技**
- 73 烦恼根源一：粉刺
- 74 烦恼根源二：角质
- 74 烦恼根源三：汗斑
- 75 烦恼根源四：肌肤松弛
- 75 烦恼根源五：毛孔粗大汗毛重油脂粒
- 76 烦恼根源六：晒后出现红斑丘疹、水肿、水疱
- 76 特殊场合急救S.O.S
- 77 **纤纤玉指**
- 77 美手小锦囊
- 77 手部特殊护理的步骤
- 78 美丽双手魔法修剪
- 79 轻松美手操
- 80 **洗脚护脚1次完成**
- 80 洗脚护脚
- 81 脚部修剪制胜法宝
- 82 **腋下美白攻略**
- 82 腋下美白
- 84 **不要汗臭只要体香**
- 85 **夏日除毛大比拼**
- 85 除毛后保养至关重要
- 86 清除体毛ABC



自制护肤面膜

- 88 **哪种面膜适合你**
- 89 西瓜美白面膜
- 89 草莓嫩白滋润面膜
- 90 自制葡萄美白面膜
- 91 水洗式玫瑰面膜
- 92 苹果清洁面膜
- 92 西红柿净肤去油面膜
- 93 祛斑蛋白柠檬面膜
- 93 猕猴桃去痘面膜
- 94 酸奶蛋黄除皱面膜
- 94 丝瓜面膜
- 94 鸡蛋橄榄油面膜
- 94 鸡蛋白酒白雪面膜
- 95 圆白菜清凉消炎面膜
- 95 芦荟蛋白面膜
- 95 天葵美容脂膜
- 95 蜂蜜红酒面膜
- 96 你必须知道的面膜7大常见问题
- 96 如何判断优秀的纸质面膜



护肤认知基本功



皮肤认知

“皮肤总会出问题，怎么办？而出问题的症结，就在于你对自己的皮肤认知不够，现在你可以从这9种皮肤中找出自己的皮肤特征，而且可以轻松应付解决了。”

中性皮肤

★ 状态

理想、光滑、细嫩、健康肌肤。

★ 原因

因皮脂分泌适量而形成理想皮肤。

★ 注意事项

随年龄、气候、身体状况、饮食等因素而改变。所以，仍须做好肌肤保养。

★ 保养品挑选

1. 卸妆清洁产品：选择这类产品时，若产品注明中性肤质者，即适合此类肤质使用；或注意两个原则：夏天时，选择较清爽的保养品；冬天时，选择较滋润的保养品。

2. 化妆水及乳液：对于中性肤质而言，只需随着天气的转变选择保养

品即可。夏天时选择较清爽的产品；

冬天时，则选择较滋润的产品。

★ 保养小技巧

1. 清洁：每天使用洗面奶正常洗脸即可。如有化妆，就需要使用卸妆产品先卸妆，然后再洗脸。

2. 收敛：为了达到油脂及水分平衡，不会有紧绷感，洗完脸后还是需要使用化妆水，以达到再次清洁的效果。化妆水的选择上，则以滋润型或正常皮肤专用的化妆水即可。

3. 辅助保养：中性皮肤可能因季节变换而呈现不同的肤质。因此应根据季节选择适宜的保养品，像是冬天重视保湿而夏天则偏重抑制油脂分泌的产品。



油性皮肤

★ 状态

全脸油腻、鼻部及脸中央更多油分。易脱妆、双颊毛孔粗大、不洁时易长面疱。

★ 原因

因皮脂分泌过多，体内荷尔蒙分泌不正常。

★ 注意事项

少吃糖分、脂肪含量高及刺激性食物。

★ 保养品挑选

1. 产品：可选择清爽型的产品，且能彻底卸除彩妆及过多的油脂。

2. 清洁产品：油性肌肤的毛孔较粗大，应选择清洁力较好，能深层洗净皮肤、紧致毛孔的洗面奶。

3. 化妆水：清爽型的化妆水是最适合的，因为滋润型的化妆水只会增

加油性肌肤的负担。

4. 乳液：选择胶状或乳液状的乳液，皮肤看起来比较不会油腻，还能让皮肤透明、柔软、滑润。

★ 保养小技巧

1. 清洁：油性肌肤最大的保养工作在于清洁工作，因为油性肌肤的油脂及汗水分泌较旺盛毛孔较粗大，必须彻底清洁，才能维持皮肤的健康。

2. 收敛：因为油性肌肤通常毛孔较粗大，因此洗完脸毛孔扩张时，一定要记得使用收敛化妆水收缩毛孔，同时可达到再次清洁的效果。

3. 保养：为了让毛孔畅通，角质层顺利新陈代谢，可使用含果酸及水杨酸的保养品做辅助，或一星期做一次的角质保护。



干性皮肤

★状态

干燥无光泽,缺乏弹性。眼尾呈现小皱纹,严重干燥时有脱皮现象。洗脸后如不使用油分面霜,皮肤有紧绷或刺痛感。化妆不易均匀。

★原因

因皮脂分泌少,导致皮肤失去弹性及光泽。皮肤表面的天然水分和油分被紫外线吸收所致。

★注意事项

不受冷风、阳光侵袭。多吃维生素B₁、E食物,如花生、猪肉、牛奶、蛋、绿色青菜、玉米等。

★保养品挑选

- 1.卸妆清洁产品:干性肌肤由于油脂分泌较少,所以清洁产品需选择含水量高、皂碱较少或微酸性者,以PH值接近4.5~6之间为佳。
- 2.化妆水:选择滋润型或保湿效果较强的化妆水,才能保持皮肤的水分。或不用化妆水直接擦乳液也可。

3.乳液:霜状乳液可说是最佳选择,不仅保湿度足够,连油脂的保持力也够。

★保养小技巧

- 1.收敛:干性皮肤勿须使用收敛产品。如觉得皮肤有紧绷感,可在洗完脸后用无酒精成分的泉水喷雾滋润皮肤,或跳过化妆水的步骤,直接擦拭乳液即可。
- 2.滋养:保湿可说是干性皮肤在保养上最大的课题,除了选择保湿效果强的乳液或保湿产品,夜晚最好能增加一瓶滋润度更佳的晚霜,因为皮肤在晚上的吸收力较好。
- 3.辅助保养:去角质的步骤并不适合此类型肤质,因为干性肤质的皮脂膜较薄,不易水分保持,但如果真的觉得角质太厚,可使用具保湿成分的果酸或含乳酸成分的产品来改善。此外,也可选择保湿面膜做为特殊保养品,约1周1次即可。



混和性皮肤

A.正常混和性

★状态

肌肤安定,T字部多油、肤纹粗,但其他部分细。

★保养小技巧

- 1.洗脸:T字部皮脂多,易脏,以洗面刷清洁,脸颊勿过度脱脂。
- 2.补给水分、油分,保护肌肤:T字部以收敛效果高化妆水湿布或充分拍打。
- 3.辅助肌肤的机能:藉按摩提高生理机能,使皮脂分泌正常。以促进新陈代谢敷面来调理肌肤。

B.干燥混和性

★状态

脸颊有干燥感,浮粉,但T字部光亮多油,易脱妆。

★保养小技巧

- 1.洗脸:T字部皮脂多,易脏,以洗面刷清洁,脸颊勿过度脱脂。
- 2.补给水分、油分,保护肌肤:脸颊给予适当水分、油分,平时使用柔软化妆水湿布亦具有效果。
- 3.辅助肌肤的机能:藉按摩提高生理机能,使皮脂分泌正常。T字部局部敷面来调理肌肤。



敏感性皮肤

★ 状态

易发痒，呈现红点，有刺痛感。

★ 原因

不论皮肤皮脂分泌如何，任何肌肤均可能因季节变化、药品、油分、湿疹、化学纤维引起。

★ 注意事项

避免过劳、睡眠不足和过多的精神压力。多吃维生素B₂、B₆、C和钙。

★ 保养品挑选

1. 建议I：敏感型肌肤的人，倘若不确定某项保养品是否适合自己，可先将它擦在手腕内等待一段时间，若皮肤没有任何变化，即表示这项保养品不会引起你的皮肤敏感。

2. 建议II：敏感型肌肤的人，应尽量避免使用果酸或刺激性的保养品；含酒精、香料成分的保养品也不适合使用。建议可选择医疗通路的低敏感系列保养品，因为这类保养品已将其中容易引起过敏与刺激的成分去除。

3. 卸妆清洁产品：避免清洁效果太

强的产品，否则会刺激皮肤，引发皮肤敏感，破坏皮肤表层。

4. 化妆水：不要选择含酒精成分的化妆水，像收敛化妆水，差不多都含酒精，因为酒精会刺激皮肤，加重皮肤负担。

5. 乳液：选择天然成分，温和不刺激皮肤的产品即可。

★ 保养小技巧

1. 清洁：敏感型肌肤的清洁用品的使用原则，是愈简单的愈好，如果真的没有适合的产品，可直接以清水洗脸，约每天早晚各一次即可。

2. 收敛：洗完脸后可使用护肤化妆水，做为皮肤再次清洁或提供滋润。

3. 滋养：选择乳液或保湿产品时，尽量避免含香料、酒精或添加其他金属成分的保养品，以防引起皮肤敏感。

4. 保养：无特殊必要，就不需特别准备特殊保养品，以免皮肤再次敏感。



黑斑、雀斑皮肤

A. 黑斑肌肤

★ 状态

褐色、出现于眼部、眼睛、口角。

★ 原因

▲紫外线吸收过量。▲肝脏机能障碍。▲长期疲劳、睡眠不足或精神突然受到打击。▲使用劣质化妆品或不合体质药物。

B. 雀斑肌肤

★ 状态

淡褐色，出现眼睛周围、颊部鼻梁为多。

★ 原因

先天遗传，后天荷尔蒙分泌异常、紫外线吸收过量。

★ 保养重点

注重持续性且具效果的日夜间保养。

★ 注意事项

多吃维生素食物。避免阳光照射，注意防晒。

★ 保养品选择

具有美白、滋润保养、防晒的保养品保养品。



痤疮皮肤

★ 状态

白头粉刺：皮脂囤积在毛孔内阻塞出口，皮脂和角质在毛孔中混合而成白色凸起状态。

▲黑头粉刺：皮脂前端接触到空气而氧化变黑。

▲炎症：在皮脂囤积的毛孔中细菌繁殖，产生炎症状态。

▲严重面疱：炎症状态恶化，细菌繁殖愈来愈多，皮肤呈化脓现象。原因：青春期因皮脂分泌活泼，多量皮脂分泌使角质增厚而堵塞毛孔，而形成面疱。

▲维生素缺乏。▲胃肠障碍。

▲肝脏障碍、疲劳或睡眠不足。

▲酸性、刺激性食物过多。

▲生理周期。

★ 保养重点

▲严重面疱：保持脸部清洁，停止按摩、化妆及使用乳液。使用具消炎镇静之收敛性化妆水。

▲黑白头粉刺：注重清洁肌肤及柔软化妆水的使用，施以轻柔按摩以促进新陈代谢。

★ 注意事项

注意皮肤清洁，不要随便挤压面疱。少吃刺激性食物，多喝开水、蔬菜水果、牛奶等食物。调整胃肠，防止便秘。

★ 保养品选择

使用具消炎、抑制皮脂分泌之保养品。选择能够去除皮脂和污垢之清洁用品，无刺激性之保养品。



皱纹皮肤

★ 状态

眼尾、上额头、口角易呈现小皱纹。

★ 原因

网状层之结缔纤维及弹性纤维衰退使皮肤失去弹性。皮肤表面水分及油分之缺少。

★ 保养重点

注意晚间保养，加强按摩及敷面。多吃蛋、牛油、海菜、蔬菜、含维生素B₁、E的食物。

★ 保养品选择

生化系列、营养成分高之保养品。



粗糙皮肤

★ 状态

表皮干燥及粗糙不光滑。化妆易不勿成块、无光泽。

★ 原因

因皮肤表面油分、水分受冷风或阳光之侵袭。角质肥厚，新陈代谢不良，缺乏保养。

★ 保养重点

注重保持水分及油分。每周2次营养敷面。多吃紫菜、海带、菠菜、青椒等食物。

★ 保养品选择

选择滋润性、保湿高能软化角质之保养品。



正确洗脸是护肤的根本

“护理肌肤一丝不苟，却还是问题不断，用了昂贵的化妆品，肌肤却仍然没有起色……对于这些被各种各样肌肤问题困扰着的美眉来说，当务之急要先检查一下洗脸方法是否正确。很有可能美眉习以为常的洗脸习惯已经为自己埋下祸根。下面我们就列出几个特别容易被美眉忽略和误解的洗脸错误习惯，看看自己是不是也犯同样的毛病？”



1.先梳理好垂下的头发。为使洗脸的过程更加顺畅，同时也为防止遗漏，应该先用美发工具固定好刘海和垂下的头发。



4.从油脂分泌最旺盛的额头开始清洗。指尖不必用力，如滚动般前进，轻轻地由内而外在肌肤表面滑动。



5.紧接着是鼻部，此处是皮脂分泌异常旺盛的部位，尤其是鼻翼两侧，应该用指尖不断轻轻打圈，融出毛孔中的污垢。



6.最后清洗特别容易干燥的脸颊。用整个手掌，在脸颊由内而外慢慢打圈，动作要轻柔，仿佛轻扶泡沫一般。



7.感觉清洗干净的时候，要彻底冲水。冲洗时的水温以接近体温温度为宜，用手将温水扑在脸上不断清洗。



2.在洗净的手掌中，不断将洁面乳揉搓，使之与空气充分接触，这样更容易产生丰富的泡沫。



3.边加入少量温水，边用指尖轻轻滑动。为了制造出更多的泡沫，可以加入少量的温水，来加强效果。



8.发际和脸部边缘处最容易遗漏，所以别忘了通过镜子仔细检查。残留泡沫是肌肤过敏和产生粉刺的主要原因。



9.将泡沫彻底清洗干净后，用毛巾在脸上轻轻按压，拭去多余水分。注意不是“擦”干，而是“吸”干水分。

掌握彻底卸妆的基本功

“卸妆看起来很麻烦，但只要掌握了正确的方法，简单快捷又彻底地清除彩妆绝对是没有问题的！”

局部卸妆方法



1.眼部卸妆

用化妆棉蘸取适量眼部卸妆水覆盖与眼窝处，静置30秒钟左右，能令厚重的妆容也轻松去除。



2.睫毛卸妆

用蘸取适量眼部卸妆液的两个棉片，从上下两个方面轻轻夹住睫毛，由睫毛根部向尖端边移动边融化睫毛膏。



3.眉毛卸妆

眉毛的卸妆很简单，将卸妆棉折叠，用折叠部分卸妆，但是要注意在擦拭的过程中，不要用力过大，以免划伤肌肤。



4.粉底卸妆

额头在上粉底的时候最容易出油，故在卸掉粉底时要以从下向上的方式进行，以避免对肌肤不必要的伤害。



5.下眼部卸妆

将化妆棉浸湿卸妆液后，在下眼睑处左右来回滑动。这样能将下眼睑的眼线、眼影以及花掉的睫毛膏一并洗干净。



6.腮红卸妆

将浸湿卸妆液的棉片贴在画腮红的部位大约30秒钟，腮红就自然卸掉了。



7.唇部卸妆

唇部卸妆一定要使用专门的卸妆产品，在擦拭的过程中不要用力太大，以免伤到唇部肌肤。

卸妆油的正确使用步骤

美眉注意啦，即使你不用粉底彩妆，防晒却是春夏秋冬每日必需的，所以一定要用卸妆用品仔细卸除，否则会导致皮肤恶化。卸妆应该有顺序，否则会造成二次污染。应该按照局部卸妆→整体卸妆→洗脸三个顺序进行。首先卸掉眼部和唇部的彩妆，尤其是使用了防水型睫毛膏或持久型口红。



1. 将专门的眼部卸妆液倒在棉片上，闭上眼睛，轻敷在眼睑、睫毛上约5秒。



2. 轻轻地由内眼角至外眼角横向卸干净眼部妆容。



3. 卸除睫毛膏要由睫毛根部往梢部卸除，防水型睫毛膏可使用水油混合的卸妆液。



4. 用沾上卸妆液的棉花棒，再次清洁睫毛根部。



5. 唇部用蘸有卸妆品的棉片由两边向中间擦拭，反复2~3次。



6. 脸部卸妆先把卸妆油倒在棉片上，便于清洁肌肤。



9. T字带的卸妆要格外加强，尤其注意鼻翼处，鼻子两侧上下滑动擦拭。



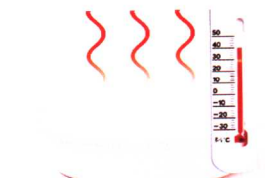
10. 用棉棒蘸取卸妆油清洁眉毛的残妆。



7. 脸颊处卸妆手法需由下而上，自内而外的以画圆圈的方式轻柔卸除。



8. 不要遗漏下颌骨与脖子交界处的部位，这可是死角。



11. 以40℃左右的温水清洗，才容易清洗干净。



12. 最后用22℃~24℃的温水轻敷，以达到收敛毛孔的作用。

关于洗脸和卸妆的Q&A

Q&A 画的是自然淡妆，可以不用卸妆乳吗？

大多数美眉都会有这样的错觉：平时只画淡妆的时候，晚上就不必再用卸妆乳卸妆了，因为洁面乳完全能够胜任清洁的任务。不过如今的粉底品质越来越棒，可以紧紧地贴合在面部肌肤。但是也是这个原因，仅靠洁面乳是不能完全彻底地清除污垢的，所以还是建议先卸妆再洁面比较保险。卸妆乳使用与否和妆容的浓淡是没有关系的。不过，在淡妆的情况下，可以适当缩短清洁时间，或者适度减少卸妆乳的用量。

Q&A 洗脸到紧绷才能彻底清除污垢吗？

有很多美眉为了彻底清洁脸部，会不断使劲揉搓，直到脸部感觉紧绷才觉得放心。但是，正是这个不良习惯给你的肌肤带来很大的伤害！因为不断擦拭脸部，会伤害娇嫩的肌肤，更会夺去脸部必需的油脂。肌肤紧绷说明清洁不彻底，或者缺乏滋润，这些都是产生各种肌肤问题的隐患。其实，好好利用泡沫进行清洗，动作轻柔一点，也是完全能够清除污垢的。

Q&A 一定要使用局部卸妆液吗？

很多美眉都知道局部卸妆液的重要性，却由于怕麻烦而放弃。那么，它真的是非用不可吗？大多数美眉是因为嫌麻烦而不愿意使用局部专用的卸妆产品。其实用法相当简单。由于它加入了迅速融和顽固妆容的成分，所以实际使用时能起到立杆见影的效果。而且它功效显著，无需反复擦拭，所以也特别适合一些敏感部位。普通的卸妆产品则很难彻底去掉眼部彩妆，还容易引起肌肤发炎、红肿。所以，必须使用专门的局部卸妆产品。

Q&A 冷水洗脸可以起到嫩肤的作用吗？

美眉是不是有时为了追求一种透心凉的感觉，而用冷水来洗脸呢？其实洗脸时的水温最好调节到近似体表温度，这样泡沫的产生、清洗的效果以及彻底冲洗都容易达到最佳的效果。建议在最后冲洗时用冷水，以此来收缩一下肌肤。另外，在清洗的过程中，不妨冷、温水交替进行，可以起到按摩作用，更好地促进血液循环，甚至可以改善肤色暗沉。

Q&A 卸妆产品一定要和化妆品一个牌子吗？

有很多美眉会问，卸妆产品和彩妆如果用的是两个牌子，会影响清洁效果吗？卸妆产品一般会以相同系列的化妆品为效果测试对象。所以，应该说相同牌子配合使用效果会更显著。另外，如果选择不同牌子的卸妆产品，应仔细阅读说明书，或者向专柜小姐询问。因为卸妆产品会有一定的针对性，诸如浓妆用、淡妆用以及局部用等等，这些都应该做到心中有数。

Q&A 洗澡前再卸妆也为时不晚，对吗？

相信美眉们都知道答案，有些人或许会不以为然。那么，一回到家是不是真的就该刻不容缓地进行卸妆呢？粉底会吸收肌肤的水分，时间久了会使肌肤变得干燥。所以，卸妆是一刻都不能拖延的。回到家后，应该立刻用卸妆棉先简单地去掉彩妆，然后在入浴前再慢慢地，仔细地卸去残妆。

Q&A 洗脸后，可以不及及时进行肌肤护理吗？

洗完脸后，由于各种原因而忽略了肌肤护理，也会令肌肤受到一定的损害。洗完脸后，肌肤特别缺乏水分，因此一

定要养成5分钟内拍上化妆水进行保湿的好习惯。否则，肌肤容易因为失去水分而产生细小皱纹，也会令肌肤的防御能力降低从而引起过敏。总之，这是形成各种肌肤问题的症结所在。

Q&A 卸妆油让你冒痘痘？

最近许多人说使用卸妆油会导致痘痘的增多，使许多美眉对此望而却步，这主要问题出在有些产品中添加了会导致粉刺、青春痘的油脂，或是这些油脂不容易清洗干净，长期堆积在脸上，塞住了毛孔，引起青春痘。目前主要添加在卸妆油里的油脂大致有3种：植物油、矿物油及人工的合成酯。而成分纯粹为植物油或矿物油的卸妆油产品相当少，大多数都会添加一半以上的人工合成酯来降低成本，其中最容易引起皮肤问题的是人工合成酯，尤其是十四酸异丙酯（Isopropyl myristate, IPM）及十六酸异丙酯（Isopropyl palmitate, IPP），这两者的刺激性大，而且会导致青春痘，购买前应该看一下成分标示，避开这两种合成酯，另外，加入乳化剂（一种界面活性剂）和油脂混和制成的卸妆产品，也可能造成某些人的皮肤问题，敏感性肌肤的美眉需特别避开这种加了乳化剂的卸妆油产品。

Q&A 用卸妆产品彻底卸妆，无需再洁面了吗？

经过仔细卸妆后，肌肤看起来会分外洁净明亮。那么，是不是就可以不再洁面了呢？由于卸妆产品非常容易和油性物质融和并渗透，所以适合粉底彩妆的清除。而洁面产品却着力于清洁汗水、污垢以及灰尘等，所以它们两者的功效是不一样的，“卸妆+洁面”才是最佳选择。当然，有些产品注明“无需双重洗脸”时可以例外。

正确涂抹营养霜9大步骤

“ 涂抹营养霜是我们每天必做的事情，那么在擦营养霜的时候我们是否拥有正确的手势与步骤呢？所以统统这些都马虎不得，如果做法不正确的话，可是面子上的大问题。”



1. 洁面之后的第一件事就是擦爽肤水，要选用干净的棉片，把爽肤水倒在棉片上，棉片在半湿的程度为宜。



2. 把倒有爽肤水的棉片均匀地擦在脸上，尤其是属于干性和混合性皮肤的人，这样可以有效的起到保湿的作用。



3. 在涂抹爽肤水后，可用指尖轻轻敲击肌肤，使营养成分迅速被肌肤吸收。同时还起到促进血液循环的作用。



4. 眼睛护理同样非常重要。用示指取黄豆粒大小的眼霜涂在眼睛周围，用无名指也就是我们通常说的美容指来涂抹。



5. 涂眼霜要领，沿着眼睛的周围从内向外在眼部轻点，因摩擦可以促进眼霜迅速的渗透到肌肤中去，减少浪费的程度。



6. 在涂额头的营养霜时，用双手的美容指从眉心中间到太阳穴处，从内往外以画圈的手势涂抹。



7. 涂抹脸颊时同样用美容指从鼻翼两侧到太阳穴处，以画圈的手势均匀涂抹。



8. 接着从嘴角两侧到耳边，以画大圈的手势涂抹营养成分，让脸部充分得到营养成分。



9. 涂抹颈部时一定要注意的是从下往上涂抹的方式依次进行的。千万注意不要把方向颠倒，否则将会加速衰老颈部肌肤的。