

时尚美颜日记

时尚杂志社 编



策划：北京时尚博闻文化发展有限公司

责任编辑：潘笑竹

装帧设计：合和工作室

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚美颜日记/时尚杂志社编. —北京：中国旅游出版社，
2004.7

ISBN 7-5032-2394-4

I · 时… II · 时… III · 皮肤—美容—基本知识

IV · TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004)第 067677 号

书名：时尚美颜日记

编者：时尚杂志社

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

制作：合和工作室

印刷：北京国彩印刷有限公司

版次：2004 年 8 月第一版

2004 年 8 月第一次印刷

开本：889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印张：7.5

印数：10000 册

字数：80 千

定价：30.00 元

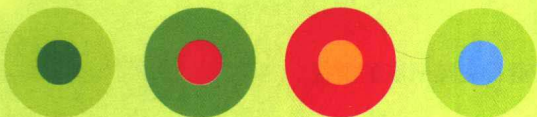
中国旅游出版社网址：www.CTTP.net.cn

中国旅游出版社发行部电话：65201174 65201180 65201188-2504/2506/2507

“2004 时尚丛书”内容选自《时尚》系列刊物，请所选文章作者与北京时尚博闻文化发展有限公司联系，以便支付稿酬，感谢您对《时尚》的长期支持。

时尚杂志社 www.trendsmag.com

时尚总机：(010)65228800



美颜日记

BEAUTY DIARY

时尚杂志社 编

 中国旅游出版社



目录

Spring



6 1月：做好面子功夫，清洁尤为重要

找到适合自己的清洁产品和洗脸方式，是拥有完美肌肤的第一步

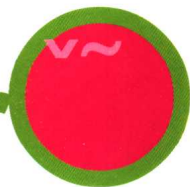
16 2月：对抗寒风，锁定水分，化妆水必不可少

针对不同季节、肌肤特征选择不同的化妆水，是一条通往完美肌肤的捷径

26 3月：画眉是化妆的基础，也是常被忽视的部分

初试新妆的MM不妨从画眉学起。一双完美的眉毛，能为你增添无限风情

Summer



44 4月：“敏感”也许离你一步之遥

总是小心翼翼对待自己的皮肤，因为它常常问题不断。50%以上的人都受到敏感的困扰

56 5月：当夏天的第一道阳光出现时，就该准备美白了。

其实一丝不苟的美白是需要全年的，如果你还没有行动，就从这个月开始吧

72 6月：为你的肌肤寻觅一款适合的粉底

护肤+粉底，建立起贴心的阳光防线，为肌肤全面抵御热情过火的亲密接触



Autumn

7月：在夏日保持清爽粉嫩的面庞

逃离“油光满面”的厄运，你需要从根本上解决皮肤油脂分泌旺盛而水分不足的失衡状况

8月：防晒，让阳光留吻不留痕

晒后的皮肤会变得敏感、脆弱，护理时需要加倍细心。这个夏天，你有自信吗？

9月：拒绝老化，从年轻开始

25岁还很难出现真正意义的衰老，不过“未雨绸缪”绝对比“亡羊补牢”来得明智

Winter

10月：化妆箱也要换季

随着季节转变更换护肤装备，怎样做才最合理？

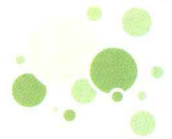
11月：水样肌肤过秋冬

秋冬，皮肤活动机能低下，油脂、汗液分泌减少，容易干燥，缺乏弹性。肌肤渴望水分的滋润

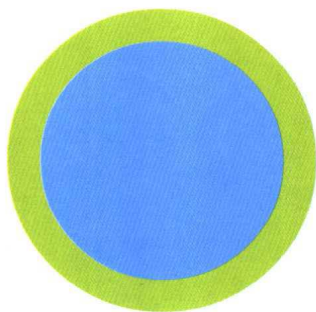
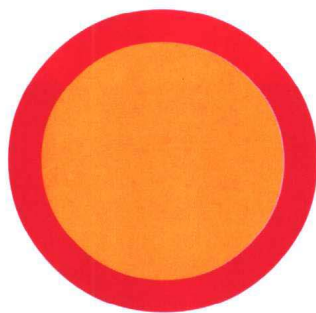
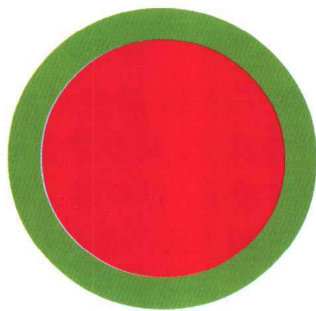
12月：要氧气，不要“氧化”

在我们深深顺畅呼吸氧气的时候，别忘了你的肌肤也需要与氧气“吸吸相通”

正在寻找美丽的女孩们，常常会遇到各种问题。春天要迎战干燥的空气，夏天要提防如火的骄阳，在寒冷的秋冬还要力争“美丽动人”。可娇嫩的肌肤才不理睬你明天有没有约会，常常不打招呼就和你闹“面子危机”！你一定很委屈，为什么认真照顾的肌肤不听话？你哪知道肌肤也有自己的委屈呢？薇薇是个细心的女孩，她认真记录了自己一年的美颜心得和困惑。热情的《时尚》杂志社美容专家看过之后，提出了许多专业的建议。这些建议和美容知识，涉及到美容护肤的方方面面，是《时尚》杂志社美容编辑们精心工作的结晶，对每一个爱美的女孩都非常有用。如果，你还没找到自己“面子问题”的答案，不如现在就打开书，看看薇薇怎么做，听听《时尚》美容顾问怎么说。



Spring



1月

“做好面子功夫，清洁尤为重要。许多驻颜有术的女人，都把清洁放在首位，只有清洁无瑕的肌肤，才能吸收更多营养，展现更多美丽。针对自己的肌肤状况，找到适合自己的清洁产品和洗脸方式，是拥有完美肌肤的第一步。”



JANUARY



1月1日

快乐的一天！大学好友聚会，从下午一直聊到晚上，几个“懒人”把身体陷在柔软的沙发里，放着淡淡的音乐，还喝了一点点酒，话题虽然是东拉西扯的，但心情无比自由舒适！她们几个都越来越漂亮了，让时不时就闹“面子危机”的我好生羡慕呀。为了尽快向“ppmm”的团队靠拢，从今天开始，不能再无所谓了，我要行动啦！



嗨，女孩！为美丽行动起来是好事，但盲目行动就不可取了。你知道吗，肌肤也有自己的作息时刻表，现在，我就把肌肤“休养生息”的秘密透露给你。要想拥有健康美丽的肌肤，你每天的美容保养工作要尽量与肌肤的作息齐步走哦！

6:00 — 7:00 A.M.

细胞的再生活动在这个时刻降到最低点。由于水分积聚于细胞内，淋巴循环缓慢，很多人的眼部、脸部会在这个时刻产生肿胀现象。早晨的保养非常重要，你必须给肌肤以足够的滋养来应付一天中皮肤所承受的压力。最好选择功能性强的日霜，比如防晒、保湿、滋养多效合一的日霜。晨起眼睛容易浮肿的人则应该使用能增强眼部循环、分解积聚毒素和收紧眼袋的眼霜。

佳品推荐：

BIO THERM的眼部保湿排毒霜能发挥排毒及保湿功效，消除眼部浮肿，还能让眼睛更有神采。同时保护眼部皮肤不受污染空气、计算机屏幕及其他因素带来的伤害。

LANCÔME的葡萄多酚乳霜蕴藏多种维生素及矿物质以及天然抗氧化成分葡萄多酚，配合 SPF15 的防晒指数，能有效保护肌肤免受环境伤害，让肌肤得到全面保护，散发健康活力神采。

TIPS

眼睛容易浮肿的人，可以在临睡前把金属汤匙放在冰箱里，早上把冰过的汤匙置于眼皮上，有迅速消肿的功效。

8:00 — 12:00A.M.

这个时间段是皮肤机能运作最好的时候，抵抗力最强，皮脂腺的分泌也最为活跃。由于皮肤在这个时刻的承受力较强，如果有脸部和身体脱毛、除斑、脱痣及去除粉刺丘疹等美容项目，可以预约选择在这个时间段进行。这样不光效果好，肌肤恢复得也更快。

TIPS

多多喝水有助于肌肤的新陈代谢。
一天之始，肌肤需要更多的水分，最好的选择是清水或者较淡的茶水。

1:00 — 3:00P.M.

人体的血压及荷尔蒙分泌在下午会降低，身体逐渐产生倦怠感，皮肤也易出现细小皱纹。这时如果想使肌肤更有生气，可先用喷雾化妆水为肌肤增添水分，之后补点粉，你又会神采奕奕了。

TIPS

如果觉得脸部妆容缺乏透明感，你可以把矿泉水喷在纸巾上，再轻轻按压到脸上，妆容会更为自然帖服。

佳品推荐

VICHY的润泉舒缓喷雾。富含矿物质和微量元素的矿泉水可舒缓、镇定在空气质量不佳的办公环境中受到伤害的肌肤，增加肌肤的抵抗力。

4:00 — 8:00P.M.

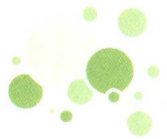
困倦的下午很快就会过去，随着人体微循环的增强，血液中含氧量也逐渐提高，胰腺开始变活跃，补充的营养能够被充分地吸收。也就是说，这个时候肌肤的吸收能力又再度开始增强。这是最适合到美容院做保养的时间，去健身房或者去洗个桑拿也是不错的选择。

佳品推荐

不含酒精的SHISEIDO清新喷雾乳液，清凉及抚慰肌肤，同时恢复皮肤的天然水分平衡。喷洒2—3次后轻柔涂抹均匀，有助消除压力。

TIPS

如果在下班后打算去健身的话，最好在下午4点左右享用一顿丰盛的下午茶，吃一些能增添能量的小点心，这会让你在健身房里有更好的表现。带着饥肠辘辘的身体去做运动很容易造成运动伤害，一定要避免这种情况的发生。



8:00 — 11:00P.M.

晚上8点后肌肤很容易出现过敏反应。因为这个时刻微血管的抵抗力降到了最弱点，血压也开始下降，人体容易产生水肿、发炎的现象。这个时候尽量不要刺激皮肤，以轻柔的按摩为主。

佳品推荐

CLINIQUE 眼部卸妆水，呈紫色，水油分离状，是全天然的产品，百分之百不含香料，性质温和清爽，在清除化妆残渍的同时，强化敏感性皮肤，瞬间卸除眼部睫毛膏和眼影，还能卸除唇部残留的彩妆，补充眼部和唇部的水分。

TIPS

1. 清淡的晚餐可以避免晨起时面部及眼睛浮肿。
2. 睡前应彻底清洁脸部化妆，带妆过夜是肌肤迅速衰老的大敌！

11:00P.M. — 5:00A.M.

这是细胞生长和修复最旺盛的时间段，因而肌肤对护肤品的吸收力也上升到了最佳点。如果能在11点前准时就寝，对你的肌肤将大有好处。这时，你在睡觉前抹上的晚霜会使你的保养效果发挥至最佳。良好的睡眠是女人最好的美容品，安心睡个美容觉吧！

TIPS

睡前可以用温水浸泡过的茶袋压住眼皮10分钟之后再涂眼霜效果更好。

佳品推荐

CLARINS 多元修护晚霜精选多种维生素，具有香氛治疗作用，有助松弛紧张，安然入睡。它能中和夜间所产生的游离基，更有效地促进细胞更生，在夜间发挥最大效能，增加肌肤的紧实和光泽。早晨醒来，你会发现自己的脸部轮廓更柔滑紧致。

1月5日

今天和雯雯去逛街，“腐败”了一瓶洗面奶，虽然有点心疼，不过还是挺开心的，刚才用了用，感觉很舒服，看来雯雯的话还是蛮有道理的：“要做好面子功夫，清洁最重要，所以一定要选对适合自己的洗面奶。”我正在用的洗面奶是夏天剩下的，现在脸上没那么多油了，难怪用起来干干的。



洁面产品五花八门，形态各异，我向你介绍的这7种洁面武器，必有一款适合你！

洁面泡沫：是最常见的洁面产品之一，状态为乳状或啫喱状，加水后可以揉出丰富的泡沫。这类产品清洁力强，洗后感觉清爽，所以最受人欢迎。适合各种皮肤类型和各种季节使用。

洁面水：

用化妆棉吸取后擦拭面部，可以温和去除面部污垢，擦拭后甚至可以不再用水清洗面部，还可以免用爽肤水，敏感性肌肤尤其适用。推荐 YSL 的全效滋养卸妆液。

洁面粉：

加水调入粉末后可以揉出丰富泡沫，别有乐趣。这种形式一般用于需要特别保持活性的产品中，如美白洁面产品、酵素洁面产品。因为干态物质比较容易稳定保存。推荐 Dior 美白洁肤粉末。

洁面摩丝：

包装设计的进步让丰富的泡沫能直接从泵口挤出，洁面效果非常柔和，洗后皮肤会感觉滋润光滑，尤其适用于偏干性肌肤使用。推荐 LANCÔME 洁面摩丝。

洁面巾：

用柔软的无纺布制成，加水后可以搓出丰富泡沫，洁面、卸淡妆一次完成。无纺布的质地还可以用来轻柔去除角质，由于使用方便，特别适合懒人或者出差时使用，但角质层特别脆弱的人最好不要天天使用。推荐 LANEIGE 二合一洁肤绵和玉兰油洁肤绵系列。

洁面皂：

早已摆脱以前的“碱性大”、“伤皮肤”的帽子，现在的洁面皂拥有绝佳的清洁力，而且洗完后不会紧绷干涩，尤其适合混合性和油性肌肤使用。推荐 CLINIQUE 三步曲中的洁面皂。



1月30日

好长的一个月呀，终于盼到春节假期了，今天晚上好好大睡一觉，明天去和老友们Happy！记得看过一个电视剧，女主人公带着面膜睡觉，应该挺“护肤”的吧？我也好想试试，可是，美白、保湿，这些产品的功效应该不同吧，到底哪些保养品在夜间能够发挥最大功效呢？什么东西比较适合我呢？明天见到雯雯再向她讨教吧。睡了，先。



大多数修复我们身体（包括皮肤）的生理活动都在夜间进行。因此，如果能利用夜间来巧妙地自我呵护，你的肌肤保养会收到意想不到的效果。入睡后的8个小时，你应该提前为肌肤做些什么呢——

1. 修复丝般肤质

别再为暗淡或干燥的皮肤懊恼了，使用含乙醇酸乳霜可以祛除死皮屑，有助于增加和保持皮肤的润滑。

2. 消除顽固的干燥

如果用过乙醇酸乳霜后皮肤仍然非常干燥，可以试试家用微粒磨砂膏，它能使皮肤上的死皮剥落，促进皮肤对保湿霜的吸收。注意配上打磨工具和乳霜一起使用，并在用过之后抹上含有软化成分的保湿霜。

3. 向粉刺出击

夜晚是对付粉刺的最好时机，因为此时的皮肤受到外界细菌侵袭的机会较少。有皮肤专家认为，用含抗菌成分（细菌会引起粉刺）和控油成分（如锌）的保养品来护理皮肤，粉刺就很有可能在一夜之间奇迹般地消失。

4. 减轻感染

为了消除皮肤过敏出现的红肿，请你敷一些含有二氧化钛和氧化锌的矿物粉剂。这两种物质既有助于



抑制炎症，又不会堵塞毛孔。另外，用冰敷患处也是一种好办法。

5. 减少面部炎症

含有维生素A或松香油的乳霜或乳液有助于减少细纹。由于晚霜会使你的皮肤在数小时之内对光线比较敏感，所以尽量在夜间使用。另外，为了对付较深的皱纹，你可以让皮肤科医生给你开一点消肿和抗皱药物。

6. 对付辐射

在白天使用电脑时间较长的女性在夜晚不必再使用维生素A，而应换上含有抗氧化剂的洗面奶或面霜，以便修复辐射对皮肤造成的损害。

7. 防止面部和眼睛水肿

在这里我向你提供一个秘诀：平躺着睡，枕一个硬的高枕头。这样可以使身体内的水分在夜间保持流动，而不是囤积在脸部的组织内。另外，睡觉前一个小时之内不要大量饮水，否则也容易造成“肿眼泡”。

8. 消除眼睑点纹

如果脂肪过多，它会在眼睑柔嫩的皮肤上形成白点（粟粒疹）。对于这个问题，许多医生喜欢使用一种含有缩氨酸的清爽凝胶进行按摩。如果自己操作的话，你可以在睡觉前敷上两片眼膜，有助于眼部肌体释放天然的抗皱成分。

9. 保湿下眼睑

有滋养效果的眼部啫喱质地清爽，有助于促进水分在下眼睑的循环，从而让你倍感轻松。

10. 滋润干燥的嘴唇

干燥的嘴唇在夜间极易开裂，弄不好还会出血。所以建议你尽量在晚上使用润唇膏，令嘴唇得到足够的保护与营养补充。如果不喜欢润唇膏的感觉，也可以在嘴唇上抹一层薄薄的蜂蜜或者香油。

佳品推荐：

Elizabeth Arden 晚安好眼霜
H₂O 去死皮面膜
贝佳斯水溶矿物营养晚霜
贝佳斯妍白矿物莹润晚霜
CLINIQUE 眼部护理水凝霜
ESTEE LAUDER 特润修护露
CLINIQUE 宛若新生采肤乳



1月31日

下午，和雯雯一千人等去K歌，大家抢话筒的样子真像又回到了大学的联欢会上，现在想起来还觉得好开心。我只顾着唱歌，连水也没怎么喝，终于和雯雯力挫群雄被评为“歌霸”，结果是，她们罚我俩下次K歌买单。唱完歌出来的时候，我才发现精心涂的口红早就没了，嘴唇上还翘着一些死皮，形象大跌呀。再想想下次的K歌钱，今天真是亏大了。：(



面对干裂的双唇，除了平时多喝水外，护唇膏的使用，是最必要也最简便的拯救方法了。

嘴部的皮肤构造相当脆弱，无法自行保住适当的油脂成分，所以需要随时补充营养，锁住水分。千万不要再犯这种毛病：经常无意地舔嘴唇，这会导致严重的干裂。护唇膏能给予唇部保护与滋养，改善粗糙与脱皮、干燥等情形。在选择护唇膏时，需要考虑以下因素：

1. 试用后没有感觉到刺激性
2. 使用起来感觉滋润却不油腻厚重
3. 含有防晒成分，避免嘴唇因日晒而使唇线边缘变黑



- 在选择口红时，尽量注重其保湿功效，以保证双唇整日的艳丽滋润。
- 定期为双唇做强化护理，唇部更加滋润无痕。
- 利用干净的牙刷沾上营养霜，以螺旋画圈方式轻轻在唇部按摩，可以去除双唇上老旧的角质。
- 嘴唇脱皮时，可用婴儿油，以螺旋状的按摩方式将皮屑去除，再涂上护唇膏。
- 用沾有化妆水的化妆棉覆盖在唇上 3 分钟可以迅速为嘴唇补充水分。
- 洗澡前将护唇膏或婴儿油厚厚地涂在唇上，贴上保鲜膜，利用蒸汽加速吸收（或以热毛巾热敷 15 分钟），嘴唇会在几天内保持水样滋润。

佳品推荐：



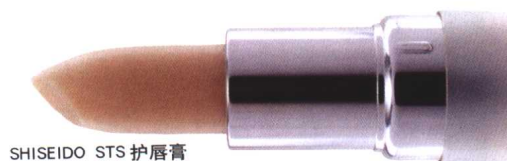
CLINIQUE 护唇乳液



LANCÔME 葡萄活力护唇液

TIPS

在冬季完全放弃有味道的和带香味的唇彩。它们是发炎过敏的潜在根源，另外它们还会使你舔嘴唇的次数过多。



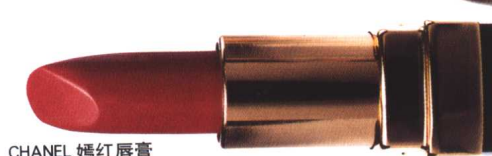
SHISEIDO STS 护唇膏



Elizabeth Arden 润唇膏



HR 盈彩丝柔亮彩唇膏



CHANEL 嫣红唇膏