

完美女人书系

科学护肤，  
让你优雅地美到80岁

# 护肤魔法

图解详本

她品 椰岛美容机构 编著

本书配备多种**全身与局部**护肤方案，  
总有一款适合你！  
你只要认真有效地执行，  
**7天**变身**桃花美人**绝对不是梦！

肌肤抗衰老  
25岁就要  
开始的功课

青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

完美女人书系

# 护肤魔法

图解详本

她品 椰岛美容机构 著

本书配备多种全身与局部护肤方案，  
总有一款适合你，

只要认真有效地执行，

7天变身桃花美人绝对不是梦！

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

护肤魔法图解详本/她品美丽课题组, 椰岛美容机构编.-青岛: 青岛出版社, 2010.1

(完美女人)

ISBN 978-7-5436-5902-5

I.护… II.①她… ②椰… III.女性-皮肤-图解 IV.TS974.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229266号

书 名 护肤魔法图解详本  
编 著 她品 椰岛美容机构  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路77号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 0532-80998664 13335059110  
策划组稿 张化新  
责任编辑 范开玉 王 宁  
装帧设计 她品文化  
制 版 青岛艺鑫制版有限公司  
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司  
出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷  
开 本 20开(889毫米×1194毫米)  
印 张 8  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5436-5902-5  
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

# Contents

目录

## 魔法 I

### 水嫩肌肤要会“洗”

#### 一 洁面，洗出好气色

- 10 1. 洗脸，没你想得那么简单
- 11 2. 先清楚你的肌肤是哪一型
- 13 3. 给你一双慧眼，辨识洁面产品
- 14 4. 总有一款洗面奶适合你
- 16 5. 一天洗几次脸，没有绝对
- 17 6. 洗脸水也大有讲究
- 18 7. 正确的洗脸方式与手法
- 21 8. 洁面海绵知多少
- 23 9. “面子工程”之毛巾手则

#### 二 卸妆，不可省略的关键步骤

- 25 1. 清洁，源于彻底卸妆
- 27 2. 卸妆产品不可挑花眼
- 30 3. 绝对不可忽略的眼部卸妆
- 32 4. 美唇卸妆之最IN技巧





### 三 深层清洁，深层美丽

- 35 1. 去角质，让肌肤光彩透亮
- 38 2. 清洁肌肤不要忘了这些“死角”
- 39 3. 洗脸也创新，水里加点“料”
- 40 4. 善于身体护理，做全方位美女
- 42 5. 精油——身体的“芳香魔法”

## 魔法 II

### 无瑕肌肤要会“护”

#### 一 美女不可少的基本护肤品

- 46 1. 护肤品，讲究先来后到
- 48 2. 护肤品中的四大热门词汇
- 49 3. 化妆水，嫩滑肌肤“开胃酒”
- 52 4. 面霜乳液，肌肤的“营养大餐”
- 55 5. 精华素，给肌肤穿件羊绒衫
- 57 6. 防晒和隔离，美女绝不能忽视

#### 二 从头到脚说护肤

- 60 1. 科学护肤，早晚有别
- 62 2. 不同肤质要求不同护理
- 64 3. “电眼”美女是这样炼成的
- 67 4. 迷你小俏鼻修炼术
- 68 5. 美丽计划之拯救红唇
- 69 6. 颈部防年轮，光滑好弹性
- 72 7. 美丽女人当然要从手美到脚
- 74 8. 嫩滑美腿进行时
- 76 9. 与“毛绒绒”说再见
- 77 10. 忙碌OL更要做护肤达人





### 三 问题肌肤七大关键词

- 79 1. 保湿，首先要做如水女人
- 81 2. 美白，“白雪公主”你也行
- 82 3. 祛斑，让斑点全部下“班”
- 84 4. 祛痘，战“痘”胜利很轻松
- 87 5. 细毛孔，女人当然要收敛而细腻
- 89 6. 红血丝，拒绝不健康的“白里透红”
- 91 7. 黑眼圈，15分钟应急击退

## 魔法Ⅲ

### 青春肌肤要会“留”

#### 一 掌握肌肤的青春密码

- 94 1. 学会测量你的肌肤年龄
- 96 2. 女人20、30、40，护肤大不同
- 97 3. 抗衰老，25岁就要开始的功课
- 100 4. 紫外线，青春肌肤的头号杀手
- 102 5. 明眸升级法之提拉按摩
- 104 6. 消除皱纹之面部普拉提
- 107 7. 注意生活小细节，皱纹消光光





## 二 更新理念，抵制衰老

- 109 1. 天天爱喝“水”，青春不开溜
- 111 2. 微量元素，抗衰老的功臣
- 113 3. 黑色果蔬，活肤美颜“新宠”
- 115 4. 胶原蛋白，美容养颜佳品
- 116 5. 珍珠粉最好内服外用，双管齐下

## 魔法IV

### 完美肌肤要会“养”

#### 一 美肌是由内而外炼成的

- 120 1. 气血充盈，桃花美人就是你
- 123 2. 经常排毒素，肌肤才够健康
- 125 3. 学会保养卵巢，保鲜女人味
- 126 4. 不同季节要有不同养肤之道
- 128 5. OL一定要念的养“肌”经
- 130 6. 非常时期，非常保养
- 132 7. “汉方”美人汤你知几何



## 二 节约型美女的DIY法则

- 134 1. 多种面膜，多重美丽魔法
- 137 2. 干燥季节依然水当当——保湿面膜DIY
- 140 3. 敷出一个白雪公主——美白面膜DIY
- 144 4. 与斑斑点点说再见——祛斑面膜DIY
- 146 5. 美丽战“痘”进行曲——祛痘面膜DIY
- 148 6. 让肌肤如婴儿般细柔——紧肤面膜DIY
- 151 7. 梦幻还原你的明眸电眼——眼膜DIY

## 三 知名美女们的养颜经

- 153 1. 旷世美人宋美龄：少食多餐+按摩
- 154 2. 完美女人赵雅芝：轻松生活搭配有氧操
- 156 3. 美容大王大S：“白”得有一套
- 158 4. 花样年华张曼玉：一蛋多用巧美容
- 160 5. 美丽“魔女”李冰冰：奶香浴出嫩滑肌







魔法 I

水嫩肌肤要会“洗”

“云想衣裳花想容”，“手如柔荑，肤如凝脂”，  
自古以来，皮肤好才是做美女的王道。  
所有MM都希望自己凝肌玉肤，肌肤像新生婴儿一般水嫩，  
这是爱美女性永恒不变的追求，  
也是无论穿越多少时代都永不停息的时尚风潮。  
但是，上天总会有所偏爱，  
如果你注定不是天生的凝脂美女，至少后天得发奋上进吧。  
美女护肤第一步，  
“洗”出水嫩鲜活的好皮肤来！

# 一 洁面，洗出好气色

## 1. 洗脸，没你想得那么简单

众所周知，护肤第一步当然是对心爱肌肤的清洁工作，也就是常说的洗脸。

如果你从15岁至60岁每天洗两次脸，你一生至少要洗32850次脸，这个数字有点惊人吧！我们生命中要洗这么多次脸，那可千万别掉以轻心了，别以为就是用水打湿脸部，或者用点洗面奶揉搓一下就完事了。有些粗心女人总以为，洗脸是一件再简单不过的事，其实，你还真不一定会洗脸。

知道吗，我们皮肤上的许多组织如皮脂腺、汗腺、角质等，都会因每天的新陈代谢容易形成污垢，尤其是现在的环境污染日益严重，毛孔中堆积的垃圾会越来越多。如果每天只是简单地用清水冲洗，而未使用正确的洗脸方式，那就算是白洗了。这些垃圾藏在皮肤里，慢慢会引起皮脂酸化及毛细孔堵塞，导致皮肤发炎，甚至其他不良症状，日积月累起来，我们脸上可有点恐怖了。

所以，正确的洗脸是每天护理肌肤的第一步，也是至关重要的一步。

### 洗去脏物，使肌肤处于无污染状态

就像擦玻璃有讲究一样，正确的清洁方式，能去除面部的汗渍、油垢、粉底、皮屑等，使皮肤处于尽可能无污染和无侵害的状态中。

### 促进皮肤的新陈代谢

洗脸的过程也是一个皮肤调整和放松的过程，它可以有效地激发皮肤活力，使毛孔充分通透，充分发挥皮肤的正常吸收、呼吸、排泄功能，保持皮肤的健康状态和良好的新陈代谢。为什么现在的美容SPA中心生意那么好，一方面因为能够护肤，另一方面也可以放松我们的皮肤哦。

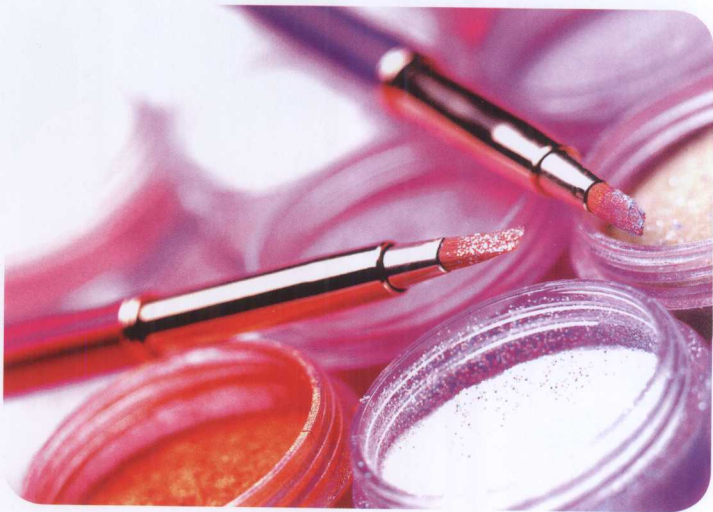


### 调整皮肤pH值处于正常范围

正常状态下，皮肤应该呈弱酸性，pH值徘徊在4.5~6.5之间，受外界气候、饮食或情绪的影响，这种状态会被破坏。清洁皮肤可以调节皮肤的pH值，帮助皮肤恢复正常的酸碱度。

### 避免使用化妆品引发的负面作用

再好的化妆品，如果清洁工作做得不彻底，长年累月对皮肤的侵害和损伤也是相当严重的，特别是化妆品中的碱性不良成分残留在皮肤上，使皮肤处于危险状态，好比将你的宝贝脸蛋长期浸泡在碱水中，后果不堪设想。



## TWO 先清楚你的肌肤是哪一型

我们都知道，对症下药，病才好得快。同样，对于我们的肌肤，也要因“肤”而异地展开护理项目。不同的肤质，洁面、防晒、保养等工作肯定都有所不同。只是，首先你得知道自己的肌肤是哪一型。



### ● 常见肌肤类型

**干性肌肤：**肤质细腻、较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻感，皮肤比较干燥，皮肤角质层水分低于10%。

**油性肌肤：**由于皮肤油脂分泌旺盛，脸上、鼻翼两侧经常油亮亮的，毛孔粗大，肤质粗糙，皮质厚且容易生暗疮粉刺。

**混合型皮肤：**指脸部的不同区域，具有较大差异的肤质特性，常见的是T字部位——额头、眉毛及鼻子周围呈现油性肤质，而脸颊部位则为中性或干性肤质。

**中性肌肤：**就是正常的皮肤，油脂分泌正常，不油腻也不干燥，皮肤摸上去细腻而有弹性，是理想的皮肤类型，但是并不多见。



**敏感性肌肤：**顾名思义，这种皮肤对周边的环境比较敏感，换季或遇冷热时皮肤发红容易起小丘疹，毛细血管浅，容易破裂形成小红血丝；并且皮肤较薄，天生脆弱缺乏弹性。

## ● 肌肤类型，测测便知

### 洗脸自我测试法

利用洁面后皮肤绷紧感持续的时间来判断。

洁面后，不擦任何保养品，面部会有—种紧绷的感觉，干性皮肤洁面后绷紧感—般40分钟后消失，中性皮肤洁面后绷紧感30分钟后消失，油性皮肤洁面后绷紧感20分钟后消失。

### 触摸测试法

早晨起床时，用手触摸皮肤，感觉油腻的为油性皮肤；

感觉粗糙的为干性皮肤；

感觉平滑的为正常皮肤。

### pH试纸测试法

我们的每层皮肤组织都有不同的pH值，由内层到外层越来越酸，皮肤表面pH为4.5~6.5。皮肤表面的弱酸性表层可防止细菌寄生，保护皮肤健康。

#### 测定方法：

用pH试纸擦拭鼻唇沟处汗液，对比pH试纸上的色块即可得出如下结论。

中性皮肤：pH值为5~5.6

干性皮肤：pH值为4.5~5

油性皮肤：pH值为5.6~6.6



## Three 给你一双慧眼，辨识洁面产品

正所谓好马配好鞍，洗脸可不是一件简单的活儿，前提当然要选好的洁面产品。

常见的洁面护肤品有许多，如香皂、洗面奶(洁面膏、洁面乳、洁面啫喱)、磨砂膏等。不同的洁面产品，功效也有区别，只有辨识清楚，才能更好的为“你”所用。



**香皂** 是一种普遍使用的洁面产品，其特点是质地细腻紧密，泡沫丰富，去污力强，可用于全身，价格相对较低，是使用方便而实惠的洁肤品。

**洗面奶** 是最为常见的洁肤用品，由油相物、水相物、部分游离态的表面活性剂、营养剂等成分构成。洗面奶不仅能清洁面部皮肤，同时还兼有护肤、保湿、营养皮肤等功能，用后能使面部肌肤柔嫩光洁。有一些特殊性质的洗面奶还可以在无水条件下使用。

洁面膏、洁面乳、洁面啫喱都属于洗面奶的范畴，三者略有差异。洁面膏是膏状，清洁能力较强，适用于油质皮肤或冬天使用。洁面乳是乳状，比较温和，对皮肤刺激不大。洁面啫喱的质地比较清爽，呈啫喱状。

**磨砂膏** 是一种含有均匀细微颗粒的乳化型洁肤品。主要用于去除皮肤深层的污垢，通过在皮肤表面摩擦可使老化的鳞状角质剥起，除去死皮。由于其特殊功效，常被用来去除角质，不能频繁使用。

### 温暖提示

不要以为洁面产品在脸上敷得越多，皮肤就会洗得越干净。其实，一次使用量过多，容易破坏皮肤的水脂膜，造成皮肤紧绷甚至干燥起皮；如果用水清洗得不透彻，还会有残余物滞留在脸上。所以一定要把握好洁面产品的用量，切不可过度使用，还要记得将残留产品清洗干净，才真正达到洗脸的目的，既清爽又舒适。

## 4. 总有一款洗面奶适合你

哪种洗面奶效果最好？怎样挑选最优质的洗面奶？这些问题其实没有答案，因为永远没有最好的洗面奶，而只有最适合的洗面奶。不同的菜才能对不同人的胃口，洗面奶，也要根据个人的实际需要来挑选。

### 不同肤质，不同选择

对油性皮肤来说，因为皮肤分泌油脂比一般人多，所以需要选择一些清洁能力比较强的产品。通常要选择一些皂剂产品。因为皂剂产品去油能力强，又容易冲洗，洗后皮肤会感觉非常清爽。

混合型皮肤主要是T区地带比较油，而脸颊部位一般是中偏干性。针对这种情况，选择洗面奶要在T区和脸颊部位取个平衡。夏天可以用一些皂剂类，清除T区油腻；而秋冬季节，可以换成普通的泡沫洗面奶，滋润两颊。

如果你是幸运的中性皮肤，那护理起来比较容易，选择洗面奶的范围也比较大。可以根据特殊的需要，如祛斑、美白、保湿等，选择相应的洗面奶。

干性皮肤最好不要使用泡沫型洗面奶，不然越洗越干。可以用一些清洁油、清洁霜或者是无泡型洗面奶，这类产品肤感比较清爽。

最难“伺候”的皮肤莫过于敏感肌肤了，选择洗面奶也要“敏感”起来，不然皮肤越洗越“伤”，让人后悔莫及。最好选用的洗面奶是“三无产品”，即标明了无香料、无防腐剂，除了滋润保湿外，没有任何其他的附加功能（美白、去痘、去斑、去皱等作用）的产品。



### 不同年龄，不同选择

不同年龄段，对洗面奶的选择重点也不一样。20岁左右的年轻肌肤油脂分泌比较旺盛，洁面时可以选择皂类、泡沫类产品，因为这类产品的碱性强，对油脂有很强的清洁力；30岁左右的肌肤油脂分泌比20岁要减少很多，建议选择乳液类产品温和洁面，或者很细腻的泡沫类洁面品；40岁的女性肌肤相对缺乏弹性，推荐选择含有氨基酸分子的洗面乳，可以补充肌肤营养与弹性。



## A时间

**Q: 洗面奶可以使皮肤变得更白吗?**

**A:** 洗面奶的主要功效是清洁、营养和保护皮肤,一般来说,不具有美白效果,但只有清洁工作做好了,皮肤才能更好地吸收美白护肤品,所以对美白也有一定的间接作用。有些洗面奶中添加了适量的皮肤美白剂,如香白芷、熊果苷等,久用会有一些的美白功效。

**Q: 一年四季用同一种洗面奶,对皮肤有伤害吗?**

**A:** 季节在变,洗面奶当然也要变。春秋季,空气里灰尘多,气温变化无常,肌肤容易过敏,这时应该选择无添加剂、有消炎功效的产品。夏季气温升高,油脂不平衡,感觉脸上总是油油的,要选择清爽且具有控油效果的产品。冬季应选用性质温和兼具保湿成分的产品,如乳霜类产品,尽量少用或不用去油成分强的洁面产品。



## Five 一天洗几次脸，没有绝对

不少油性肌肤的MM一到夏天，就变得“油光可鉴”，所以喜欢拼命地洗脸，一天洗个四五次，恨不得把油腻都洗干净。还有些美女发现，每次洗完脸后痘痘似乎又严重了一些，脸上变得红通通的。追根究底，都是由于洗脸次数过多造成的。

正常情况下，一天洗两次脸即可。不过对于不同的季节，不同的肤质，洗脸次数又有讲究。

对于油性MM而言，多次洗脸其实并不能解决油腻现象，因为正常肌肤自身要保持一种水油平衡的状态，过分清洁皮肤会使肌肤表层缺水，体内为保持水油平衡，会加速分泌更多的油脂，最后形成油性肌肤特有的“内干外油”现象。

敏感性肌肤由于肤质敏感，对于外界的刺激反应十分明显，所以洗脸次数也不宜过多。不然洗掉了脸上的保护层，皮肤会更容易过敏。

所以，如果在春秋等气候适宜的季节，一般一天洗两次脸，早晚各一次。但如果是夏天，容易出油，油性肌肤的MM可适当增加洗脸次数；要是冬天，过于敏感的肌肤应适当减少洗脸的次数，可以在晚上用洁面产品洗一次，早上只用微热的水洗即可。

### 温暖提示

#### 如何避免油性肌肤“内油外干”

不要以为洁面产品在脸上敷得越多，皮肤就会洗得越干净。其实，一次使用量过多，容易破坏皮肤的水脂膜，造成皮肤紧绷甚至干燥起皮。如果用水清洗得不透彻，还会留下残留物在脸上。