

靓丽
LiangLi

Spring 灿颜计划9

四季美丽不打烊
简单护出好容颜

- 新春有个新面孔
- 斑斑点点大扫除

从头教你跳

春之美·颜·曲

影响皮肤的五大因素 / 不同类型肌肤的保养知识

小黑皮的变脸术
美白从春天开始

一小时成为

Super

美容专家

特殊肤质 & 特殊美容法

教你拥有

美丽眼睛护成术 / 眼部护理要诀 / 美丽嘴唇休养术

明亮的眼·水嫩的唇

2003

春夏时装系列发布

图书在版编目(CIP)数据

Spring灿颜计划 / 《Spring灿颜计划》编委会编. —北京: 农村读物出版社, 2003.4

(靓丽)

ISBN 7-5048-4188-9

I. S... II. S... III. ①女性—美容—基本知识
②服装—世界—图集 IV. ①TS974.1②TS974.7-9

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023483号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	徐 晖 郭永立 刘兆光 何晓燕
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	889mm × 1194mm 1 / 16
印 张	6
版 次	2003年4月第1版 2003年4月北京第1次印刷
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
广告代理: 北京智慧人广告有限公司, 电话 (010) 84036022
发行电话: (010) 64195118, 64195115





Spring 灿颜计划



农村读物出版社



Spring 灿颜计划

Cover Star/奚红

主编/张嘉铭、何晓珺

编写人员/李璇嫣、张勇、颜东、安蕾、岳华、龙丹莉、李隽彦、孙捷

美术设计/毛明霞、王婧、颜艳、袁博、吴明、虞彬燕、乐乾、姜慧娴、屠楠、姜欣

模特/张静、赖君艳、郑湘君、郑妍、郭凌霞、马妍星、黄吟啸、赵霞

摄影/胡文涛

化妆/张静

Contents

特殊肤质&特殊美容法

特殊肤质不用愁

4

特殊美容法展现你不一样的美

5

饮水美容/微笑美容

5

从头教你跳“春之美颜曲”

影响皮肤的因素

7

护肤第一步：测测你的肤质

8

不同类型肌肤的保养知识

9

1小时教你做个Super美容专家

12

SO EZ 保美术，QUICK美成一个健康的漂亮美眉

13

熟悉适合自己的皮肤护理

14

保持中性皮肤的基础护理

15

阶段性的护理方法

美丽的谎言辩真假

24

四季美丽不打烊

25

简单护出好容颜

新春有个新面孔

28

斑斑点点大扫除

痘痘急救站

35

问题肌肤让我变成苦瓜脸

41

轻松解决背部的痘痘

43

“小黑皮”的变脸术：美白要从春开始

44





11类眩靓妹妹的扮靓“小心眼” 53

我的青春不会老 54

皮肤为什么会老化? 皱纹又因何而产生? 54

除皱保养宜趁早 消除皱纹不是梦 55

食物去皱保容颜 56

消除皱纹有妙法 57

“表情”护肤6绝招 57

妆型跟着脸型走, 让你与众不同 59



教你拥有明亮的眼、水嫩的唇

美丽的眼睛是这样护成的 / 眼部护理要诀 / 眼部烦恼急救站 / 新鲜眼膜DIY /
美丽的嘴唇是这样护成的 / 护唇急救站

60

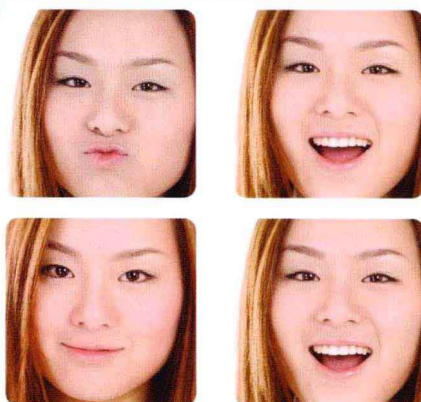
威娜时尚发型速递 73

26个字母养颜法 74

让你的肌肤“水”起来 77

我的美丽睡出来 78

拯救身体的“灾区” 80



我的美丽洗出来 82

美体沐浴你问我答 83

快乐沐浴对付你的小疾病 84

健康美容新时尚【食品浴】 84

端正蔬菜吃法, 对营养流失SAY STOP 85

旅途中的美容小秘诀 86

2003春夏时装系列发布 88

诱惑女孩, 魅惑指数初体验 94



特殊肤质 & 特殊美容法

特殊肤质不用愁

特殊肤质的美眉不要再愁眉深锁啦。现在，你不需要再为自己难以启齿的特殊肤质而痛苦万分。赶快找到自己的解决方法，让你也在大家面前SHOW一下你出色的容颜吧！

判别健康美丽的皮肤有很多标准，其中皮肤的滋润程度和弹性是不可或缺的因素。再光滑、白皙、干净和血色好的皮肤，缺少滋润和弹性就不能保证每时每刻都美丽。滋润程度直接影响皮肤的弹性，缺乏滋润的皮肤会显得比实际年龄大，皮肤状况随着年龄增长渐渐变得粗糙的根本原因就是皮脂的减少。

给肌肤提供滋润，延缓老化的皮脂分泌物到24~25岁开始减少，过了30岁就开始急剧下降。皮肤对季节的变化很敏感，剧烈的冷、热温度变化，低温、冷风等都会影响皮肤的新陈代谢，容易干燥、起角质、出现细纹。

皮肤的水分在秋季和冬季骤减，细纹开始加深，老化加速。要想拥有美丽的肌肤，就得坚持不懈地细心护理皮肤。

1. 早上不易上妆

皮肤状态：

大部分女性都有早上急于上班时因皮肤干燥，起角质，不易上妆而苦恼的经历。不满意的化妆也会影响一整天的情绪。不易上妆首先是因为皮肤干燥，再加上起角质，皮肤的表面凹凸不平，化完妆后也容易脱落。

护理方法：

赶时间时，洗完脸先擦拭柔肤水，再将2~3滴精华液滴到柔肤水上用手指轻拍皮肤。做完补充水分的基础保养后，涂抹少量隔离霜，然后再化彩妆。



2. 皮肤部分瘙痒

皮肤状态：

正常情况下皮肤所含水分10%~20%，皮肤干燥会在水分减少到10%以下时出现，通常表现为皮肤紧绷、起角质、甚至瘙痒等症状。这种瘙痒感发展到一定程度，会在皮肤表面形成小米大小的斑。

护理方法：

皮肤瘙痒经常会出现在秋季、冬季，主要分布在脸部和全身，因此洗脸或洗澡时应使用刺激性低的清洁产品轻轻擦拭，再给皮肤提供适当的油分和水分。



3. 皮肤晦暗

皮肤状态：

血液循环不畅会阻碍皮肤的新陈代谢，降低皮肤的透明度，失去滋润光泽。

护理方法：

可以在使用按摩膏后用热毛巾敷面。热敷可以促进新陈代谢，加强保湿能力。首先将毛巾浸湿，拧干后放入微波炉中，4分钟后再取出来。交替使用热毛巾和冷毛巾敷，效果会更好。



4. 皮肤干燥紧绷

皮肤状态：

根据周围环境和皮肤的状况，干燥和紧绷的程度也不同，但皮肤护理时稍微注意一下也可以改善这种状况。

护理方法：

卸妆时使用柔和滋润的清洁膏，再用温水洗脸。基础化妆时充分涂抹化妆水，抹完润肤露后一定要涂抹营养霜和调理霜，防止皮肤干燥。营养霜可以形成人工的皮脂膜，维持油分和水平衡，防止皮肤水分流失，保护皮肤。调理霜可以滋润皮肤，并给皮肤提供营养。更重要的是外部的湿度保持一定程度。尤其不能忽视每天的水分吸取量，睡觉前在寝室内悬挂湿毛巾。吸烟和饮酒是美容的天敌，它会阻碍皮肤细胞的氧气供给，因此最好少吸烟和喝酒。



上衣 / ONLY
裤子 / ONLY
鞋子 / id

上衣 / id

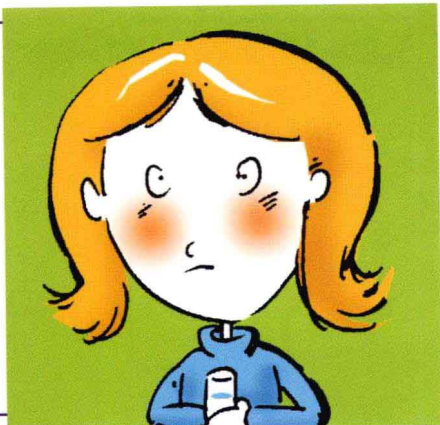
5. 洗完脸后皮肤发红

皮肤状态:

室外气温过低,与室内气温相差太大,或冷风天气会出现这种现象。因此从外面回到室内,皮肤会发热或发红,表皮层薄的皮肤更为敏感。

护理方法:

这种现象过了一段时间一般都会自动消失。如果不消失,可以将冰棉条用化妆水浸湿放在脸上,过了一段时间再取下来。回家后等到皮肤适应了室内的温度后再洗脸。一进屋就洗脸的话,因毛孔没有充分扩张,彩妆很难彻底清洁,手自然会增加力度,也更容易刺激皮肤。用化妆棉擦拭残妆时,应轻拭皮肤而不能采取推的动作。



6. 嘴唇干燥起皮

皮肤状态:

嘴唇上没有皮脂腺和汗腺,是皮肤中较为特殊的部分。因为没有天然的皮脂膜,稍微的疏忽也会引起干燥起皮的现象。嘴唇的状况随着身体状况和周边环境的变化而变化,室内过分干燥或疲劳,病痛时经常会使嘴唇发干。

护理方法:

嘴唇部位的化妆不仅能突出彩妆的整体效果,还可以保护嘴唇免受外界的侵害。用无刺激性的清洁品彻底清洁口红后,再用化妆棉蘸取少量柔肤水擦拭。涂抹润肤液和营养霜。每周做1~2次嘴唇面膜(充分涂抹营养霜后贴塑料膜)。



上衣 / AZONA A02



特殊美容法

展现你不一样的美

** 饮水美容 **

人的皮肤是由水分、蛋白质、脂肪等物质组成的,其中水分占70%~70.5%。所以“水”是维持人体健康的重要因素,更是生命之源。譬如,遇到沉船、崩塌等事故处于孤立无援的状态时,只要身边有清水和氧气,被救助的可能性就增加了。人体在受到伤害时脱水现象严重的话会引起生命危险。

皮肤缺水也是影响皮肤健康的重要因素。我们的皮肤是由表皮、真皮、皮下脂肪组织(又名脂肪层)构成的。正常情况下表皮和真皮的水分各占10%~20%和70%~70.5%。

当皮肤缺少水分时血液循环受到影响,导致细胞的营养和氧气供给受阻,新陈代谢低下,皮肤变得粗糙和干燥。

而且人体缺少水分,经常会引起便秘。大肠具有将食物的残渣排出体外的功能,摄取的水分过少,食物的残渣很难畅通排到体外,长时间停留在肠内,引起便秘。便秘使毒素渗入到血液,使皮肤变得粗糙,脸色发暗。

患有便秘的人经常会脸色发黄没有光泽,皮肤发暗也是这个原因。因此应大量饮水,经常食用绿色食品和水果。

* 正确饮水方法 *

水作为皮肤和人体的主要成分,在体内不断循环并每天大量排到体外,因此应及时补充。每天分数次饮水,日饮水量(包括就餐时摄取的汤和茶类)应在2.0~2.5升左右。尤其在早上起床后空腹喝1~2杯,可给生理节奏注入活力,改变灰暗的皮肤,对便秘的治疗和预防也有很大的作用。每天喝数杯茶也是补充水分的方法。经常喝绿茶不仅给人体提供水分,对皮肤的美容也有很好的作用。

自古盛产绿茶的地方多美女,是因为绿茶含有儿茶酸成分,起收敛和镇定皮肤的作用,亦可解除有害氧气(抗酸化)的作用,延缓皮肤老化。



微笑美容

皱纹是随着年龄的增加不可避免的生理现象之一。自然的皱纹也是观察对方人品的一种渠道。有些人担心笑会使脸部皱纹增加，每次都是用双手捧脸笑。

其实皱纹并不是因为笑的次数增加而多起来的。笑的时候皱纹刹那间出现后很快就会消失，并不是持续24小时后变成永久性皱纹的。相反，经常开怀大笑可以促进肌肉运动，增加皮肤的弹力。经常情绪低落、皱眉才会加速皱纹的产生。因为，比起经常笑的人，那些心情抑郁、整天皱着眉头的人会在不知不觉中养成习惯，导致过早地出现皱纹。经常笑，使生活快乐起来，使心情开朗起来，是防止皱纹过早出现的捷径。

解除压力亮白皮肤

我们受到压力时，人体为了自身的防御，内分泌系统引起异常反应，荷尔蒙分泌失去平衡，通常会变得具有攻击性和神经质，甚至引起人际关系危机，形成恶性循环。人们受到压力，细胞的氧气供给受到阻碍，脸色晦暗，皮肤失去弹性，日积月累引起皮肤失去生机和活力，粗糙变老。

精神压力对皮肤的影响

“STRESS”这个词是1935年加拿大的大脑生理学家汉斯·塞利尔博士发表了压力是脑的受压迫状态即精神压力学说之后开始兴起的，在现代社会作为精神用语被广泛使用。特别是生活在都市的人都不不可避免地承受着不同程度的精神压力。虽然每个人都在说自己压力很大，可一旦问究竟什么是精神压力就无言以对。

从词典上看，精神压力是指由于不好的外界影响而引起的非特异性生理和身体反应的总和。即我们周围的各种状况和每个人的内心矛盾都会引起精神压力。那么，所有的精神压力都是不好的吗？总的来说，一旦没有了精神压力，也就没有了解决压力的欲望，丧失希望和追求，人的能力得不到发挥，因此精神压力也是人们维持正常的社会生活不可缺少的因素。

但是，所受到的精神压力太大的话，会导致肌肉变硬，消耗掉太多的能量，使人体正常的机能受到影响。荷尔蒙分泌失去平衡，人体的新陈代谢也会出现障碍。精神压力和数身皮脂荷尔蒙、皮肤的关系是尤其密切的。

数身皮脂荷尔蒙对人体的作用如下：

- ◆抵抗和缓解精神压力。
- ◆为了抵抗精神压力，保护身体，将脂肪和蛋白质转换成糖类。
- ◆抑制皮肤病、湿疹和瘙痒。
- ◆形成黑色素，使皮肤免于受到外界的伤害和精神压力。
- ◆参与性荷尔蒙的分泌，调节体液的矿物质含量。
- ◆强化毛细血管的机能，形成黏膜抵抗病毒侵害，提高免疫机能。

数身皮脂荷尔蒙的分泌因精神压力受到阻碍，会引起以下症状：

- ◆体力和精力的下降。
- ◆新陈代谢受阻，容易引起过敏反应。
- ◆身体容易浮肿。
- ◆容易疲劳且很难恢复。
- ◆出现色素沉着。

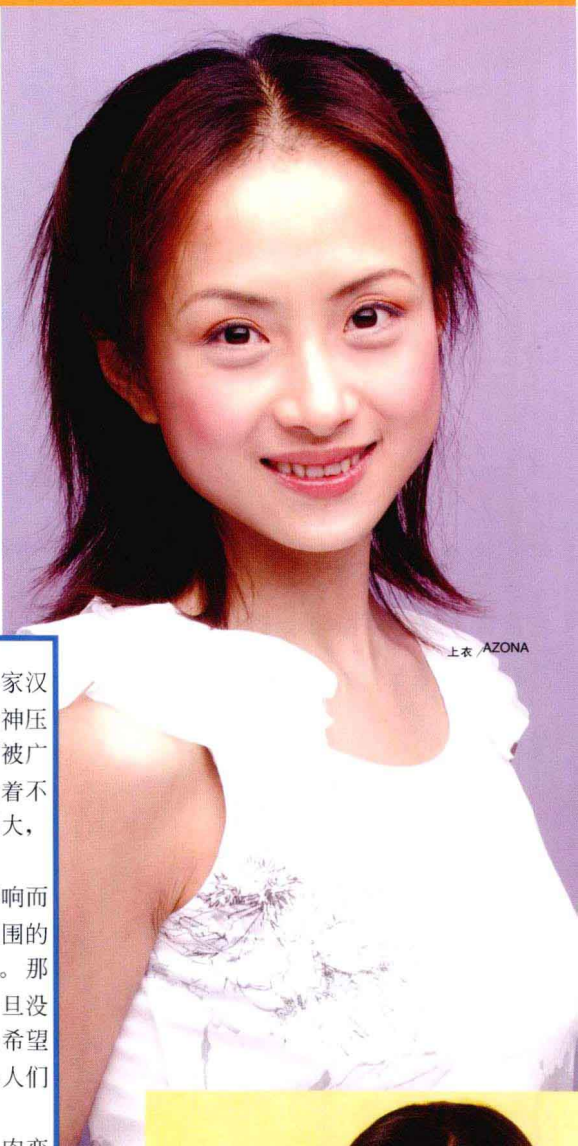
对抗精神压力的行动指南：

- ◆保持充足的睡眠。
- ◆坚持定期运动。
- ◆适量摄取糖分，少摄取碳水化合物。
- ◆提高生活的趣味。

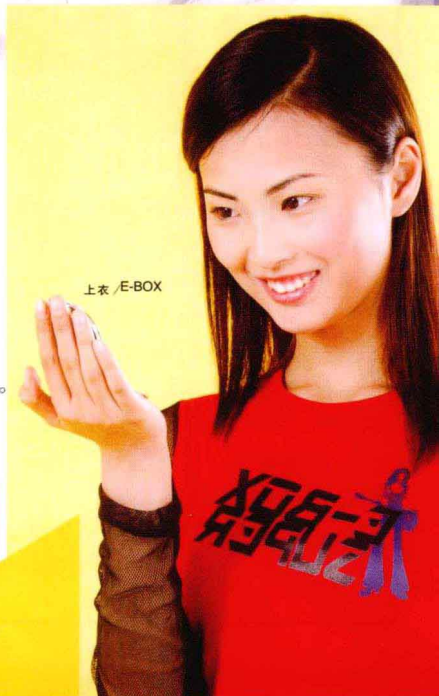
总之，精神压力导致荷尔蒙分泌受到影响，皮肤变得敏感，出现色素沉淀，脸色晦暗、失去弹性等现象，会使皮肤过早老化。



上衣 / AZONA A02



上衣 / AZONA



上衣 / E-BOX



从头教你跳 “春之美颜曲”

为什么我们的肌肤不能永远像初生婴儿般滑嫩、白皙、有弹性呢？到底是什么原因使得我们的肌肤变得越来越暗淡、粗糙呢？

影响皮肤的因素

Point 2

◇环境的因素◇

湿热、干热、寒冷的气候会使皮肤产生油腻、干燥、脱皮等现象，空气中氧化脂的侵害，也会使真皮层中的胶原纤维及弹性纤维受到损伤，因而形成皱纹。

◇荷尔蒙的影响◇

荷尔蒙的变化会影响皮脂分泌的量，而成年女性在月经周期、怀孕及更年期，荷尔蒙会有较大幅度的变化。所以在这段时间皮脂分泌会出现异常现象，从而导致皮肤过油或过干。

Point 4

◇阳光的影响◇

紫外线辐射是阳光中的重要成分，其穿透皮肤后可能造成的伤害有过敏、变黑、黑斑、皱纹及皮肤癌等。

◇特殊疾病◇

上述的状况可以通过适当的保养与保护而使皮肤得到改善，但如果你的皮肤有特殊疾病，则建议你必须去医院接受治疗。你必须清楚保养品只有保养的功能，可以使皮肤看起来漂亮，但它们绝对不是治疗皮肤疾病的方法。

Point 1

◇时间的因素◇

随着年龄的增加，皮脂腺的分泌减少，水分加速蒸发，造成皮肤干燥，失去光泽；随之而来的是失去弹性，再加上日晒及天然的老化作用，使真皮层中的胶原纤维及弹性纤维日益脆弱，肌肤因而失去弹性，细纹及皱纹便随之而来。

Point 3



上衣 / AZONA A02

Point 5

美丽肌肤，从头开始。春天是一年的第一个季节。
在春天做好最完美的护肤工作，能让你一年365天
都拥有人人羡慕的好肌肤。

护肤第一步： 测测你的肤质

“晶莹剔透”、“吹弹可破”的肌肤是每个女孩子的梦想，虽然天生丽质让每个女孩子都羡慕不已，但后天的保养与护肤才是获得美丽的关键。所以，我们首先需要的是了解自己的肤质及选择适合自己的保养或护肤产品，以及将持之以恒的细心呵护当成生活的一部分，才能收到最大的效果。因为惟有正确的保养护肤观念，才不致于伤害肌肤，才能事半功倍。

世界上所有人的肤质基本分为5种：干性肌肤、中性肌肤、油性肌肤、混合性肌肤和敏感肌肤。现在就来看看你到底属于哪种肤质吧！

在符合自己的真实情况的那一项打勾，
打勾最多的那一种就是你的肤质：

中性肌肤

1. 虽有皮肤绷紧现象，但不久之后情况会得到缓解。 ()
2. 皮肤看来光泽润亮。 ()
3. 毛孔并不明显。 ()
4. 不常出现暗疮、粉刺、黑头等情况。 ()

混合性肌肤

1. T字位皮肤看起来较为油腻，其他位置则较干燥。 ()
2. 除T字位毛孔较粗外，面部其他位置毛孔则比较不明显。 ()

油性肌肤

1. 经常油光满面。 ()
2. 经常出现暗疮、粉刺、黑头。 ()
3. 毛孔较粗。 ()

敏感性肌肤

1. 皮肤表层较薄，依稀能看见微丝血管。 ()
2. 易受外界物质影响而导致刺痛、赤红。 ()
3. 易对天气或某类食物有过敏反应。 ()

干性肌肤

1. 经常有皮肤紧绷、脱皮的现象。 ()
2. 极少油脂分泌。 ()
3. 容易出现细纹。 ()
4. 皮肤看起来没有光泽及水分，而且暗淡。 ()

不同类型肌肤的保养知识

现在知道了自己的肤质，我们第二步就要开始根据不同的肤质，进行不同的美颜计划啦！



干性肌肤的保养知识

●【干性肌肤的特征】

毛孔细小，表面几乎不泛油光，极易形成表情纹，尤其以眼部及嘴唇四周最为明显。此类肤质缺乏天然油脂，是由于皮肤油脂腺不能正常制造油脂而造成的，即使是使用面霜，仍然无助于油脂的分泌。遇到季节交替的时候，最容易出现讨厌的脱皮，以至于无法上妆。

●【干性肤质保养的重点】

由于干性肌肤缺水 and 缺油的特质，因此皮肤纹理也比较细致，从而容易因干燥而产生皱纹，所以在保养上，必需加强防皱及保湿的工作。

POINT 1

在保养品的选择上，应购买滋润性及高保湿度兼容的保养品，这类产品不但能有效阻隔水分流失，更能够在皮肤表面形成一层油性薄膜，以减低水分挥发。另外要使用品质精纯、成分自然的护肤品，以刺激皮脂腺分泌出自然的油脂，使皮肤得到良好的滋润营养，消除皮肤干燥。



一个星期最少敷1~2次保湿面膜，避免使用带颗粒和撕拉式面膜。要使肌肤能得到深层滋润以及给肌肤最大程度的休息，使皮肤恢复弹性、有光泽。给予肌肤足量的水分和油分，形成皱纹的机会自然会相对大减。

POINT 2



防止水分流失的方法：当角质层已经获得足够的水分，可根据反制作用和湿润作用两方面来加强。反制作用是使用高滋润度的保养品来抑制水分流失。也就是在使用了面霜之后，使用精华素来锁住水分。湿润作用就是在任何情况下身边都备有一罐保湿喷雾，给肌肤随时补充水分。

POINT 3

●【干性肌肤的保养要诀】

- 洗脸时动作应尽量轻柔，以免令本已干燥的皮肤受损。
- 洗面次数不宜频密，早晚各一次已足够。
- 应勤用滋润性较高的乳霜。
- 可按需要敷上保湿或修护面膜。
- 空闲时多做皮肤按摩，以促进新陈代谢，有助恢复肌肤光泽及弹性。
- 多喝水，每日最少8杯，同时注意吸收维生素A、维生素C及维生素E。



上衣 / AZONA A02
裙子 / E-BOX
帽子 / AZONA A02



上衣 / VERO MODA



油性肌肤的保养知识

●【油性肌肤的特征】

油性肌肤形成的原因是由于皮脂腺分泌过多油脂导致皮肤油亮，其特征为毛孔较其他的肤质粗大、容易阻塞、出现粉刺和面疱及皮肤瑕疵。但是油性肌肤比干性肌肤较不易形成皱纹，因为皮肤表面大量的油脂可帮助表皮肌肤保留水分，并防止皮肤受到环境因素的伤害。

●【油性肤质保养的重点】

POINT 1

别看油性肌肤能使人满面油光，但它却是最缺乏水分的一种肤质。因此，给肌肤充足的水分是调理肌肤的出油状况最直接的方式。在平时生活中要多使用清爽且高补水、高保湿的产品，避免使用油腻、营养成分太高的产品。



POINT 2

清洁是防止油性肌肤出现各种面疱的关键。只有使用清洁度高，且不破坏皮肤细胞的洗面奶才是上选。一天至少洗脸2次，每周使用2次面膜，可使用有温和颗粒的面膜，能有效清除毛孔中的污垢，防止毛孔堵塞，从而引发面疱及粉刺。



上衣 / id



POINT 3

多吃各类水果，多喝水，少吃刺激性食物也是关键。肌肤问题不能单靠保养品来解决，身体的机能得到恢复才是拥有好肌肤的真谛。另外，千万别给肌肤加负，要有充足的睡眠，不要经常化浓妆，尽量使肌肤一整天保持清爽，使毛孔能自由呼吸，而不要让化妆品成为障碍。

混合性肌肤的保养知识

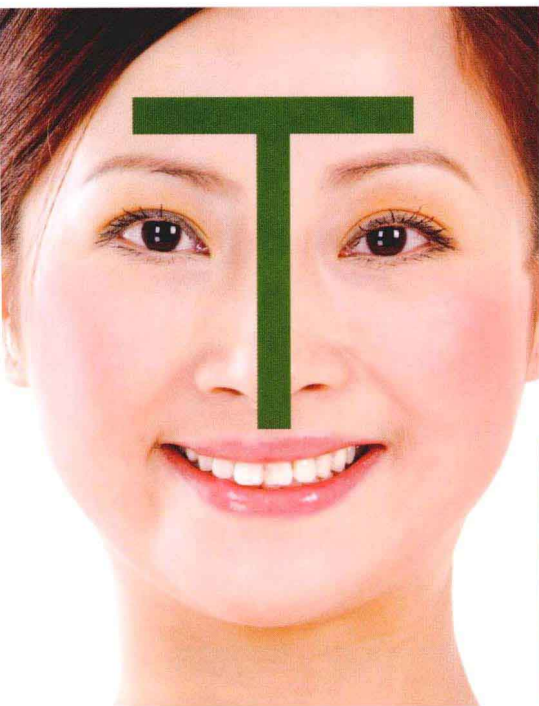
●【混合性肌肤的特征】

两颊及其他部位较干燥，只有在T字部位如额头、鼻子、下巴等部位易出油，如加以适当的保养，可以使皱纹较晚才出现。大多数人都属于这种肤质。而混合性肌肤也分为混合性偏油和混合性偏干。所以在使用保养品上，也要分别使用中性至油性或中性至干性。如能使用专门针对混合性肌肤设计的保养品当然是最好了。

●【混合性肤质保养的重点】

POINT 1

可用“分区保养法”来改善肌肤油水不平衡的问题，在T字部位使用清爽不油腻的凝胶或乳液，而两颊可使用保湿度较高的产品。如觉得“分区保养法”麻烦的话，可以全面涂抹清爽的保湿产品，然后在T字部位涂上具控油功效的保养品。在深层护理方面，亦可使用同样的方法，在T字部位敷深层清洁面膜，清除油脂及污垢，面颊可使用保湿面膜以补充水分。



对于T字部位容易出痘痘长面疱的特点，应选择油性肤质适用的产品，加强保养。宜用含天然藻胶、维生素C、弹力素等成分的平衡调理品来加强保养。

POINT
2



POINT
3

想改善脱皮的现象，可以在保养品的使用上多花点功夫，在冷气房间工作的朋友，不妨放一支保湿喷雾，在觉得肌肤绷紧时喷上，待舒缓干燥后用纸巾吸干多余的水分。

上衣 / MissK



敏感肌肤的保养知识

●【敏感性肌肤的特征】

一般人常说的“敏感”其实指的是“过敏性皮肤”，意思是指使用产品容易引起过敏。这类人的皮肤较薄，仔细观察可以看见皮肤下的红色小点。另外还有一种是由于过度使用不同种类的化妆保养产品，导致皮肤负荷过重，引起刺激性皮肤炎，也就是“敏感性皮肤炎”。

所以，过敏性皮肤需永久避免使用过敏性产品，而应该用无刺激性且抗过敏的产品。敏感性的皮肤对天气的改变也有过敏的反应，特别是由夏转秋、冬的季节。皮肤在冬季多因干燥缺水而特别容易产生过敏。

●【敏感性肤质保养的重点】



POINT
1

敏感性皮肤的日常保养应力求简化，慎重使用保养品，在购买前必须经过仔细的皮肤过敏测试。你不妨在当天将试用品涂抹在手臂内侧，观察是否有过敏反应，隔天再去购买。现在市面上也有专门为敏感性肌肤设计的保养品。还要避免经常更换产品，尤其在季节交替的日子，皮肤状况不好时，不要尝试新产品。



对于这类皮肤而言，休息是最重要的，企图使用任何保养品来“治疗”的想法是不正确的。对于像磨砂膏、去角质霜、酶以及一些带磨砂颗粒和刺激性较大的面膜和含有香料、酒精的保养品等更应该杜绝，因为这些产品会给敏感性肌肤造成很大伤害。

POINT
2

POINT
3

虽然是敏感性肌肤，但是肌肤还是会呈现干燥、泛油等情况。所以，这类肌肤需要得到加倍的呵护。不妨选用一些无刺激性且保湿效果非常好的保养品，不要使用油腻的保养品企图锁住水分，那样只会增加肌肤的负担。



有些女孩子不但脸上过敏，连身上的肌肤也有过敏反应，所以在洗澡时，应尽量缩短洗澡浸浴的时间，不要使用过热的水，水温控制在40℃以下。长时间用过热的水清洁肌肤，会使皮肤的天然皮脂层保护膜受到破坏，削弱保护能力。冲洗过后应用毛巾轻轻拍干身体，不能大力抹擦，然后立即涂上天然温和的身体润肤露，补充流失的水分。

POINT
4



上衣 / MissK



1小时
教你做个
SUPER
美容专家

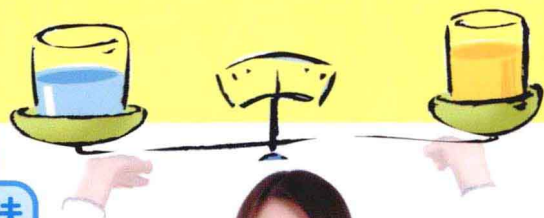
QUICK养成一个健康的漂亮美眉

漂亮美眉的首要条件就是拥有人人羡慕的好皮肤。在这个世界上，只有一种皮肤是最水的皮肤，那就是：中性皮肤。所谓的中性皮肤就是水、油平衡的皮肤。那么，怎样的皮肤才是水、油平衡的呢？如何练就水、油平衡的肌肤呢？

油分、水分平衡的皮肤才能算得上是健康漂亮的皮肤

无论是油分还是水分，缺少其中一种，皮肤就会不均衡。

皮肤如果缺乏油分，便会妨碍天然皮脂膜的生成，从而降低皮肤的自身防御能力，容易受到外界的污染，是皮肤自身的营养和水分流失的最主要因素。而皮肤如果缺乏水分就容易老化、干燥，从而形成干纹，如果不加保养，就会变成可怕的皱纹。所以保持油、水平衡才能拥有健康漂亮的中性皮肤。



拥有健康漂亮皮肤的必要条件

维生素

蛋白质

矿物质

彻底清洁和洗脸
适合自己的皮肤护理
充足的睡眠时间
避免过度疲劳
维生素、蛋白质、矿物质的吸取
有规律的生活习惯



上衣 / Sex Symbols
裤子 / E-BOX



裙 / E-box
包 / Id
鞋 / Id



上衣 / Jordon
裤子 / Missk



上衣 / Missk

导致皮肤不健康的因素

紫外线的伤害和污染的环境
对清洁的忽视
睡眠不充足
过大的精神压力
不规律的生活习惯
经常饮酒、吸烟



上衣 / Missk
裤子 / Id
鞋 / Id

中性皮肤的特点

油分、水分保持平衡状态
皮肤光滑、滋润
皮肤细腻又有光泽
肉眼难以发现毛孔
皮肤的抵抗力强
容易上彩妆
洗完脸后没有紧绷或油腻的感觉
几乎不曾出现过痤疮和过敏现象
皮肤充满弹性
不起皮、角质层不厚
随着季节的转换，皮肤的状态并无太大改变

完善的皮肤护理

每天要做的基本皮肤护理
特殊肌肤的针对性皮肤护理
随着季节做不同的护理

熟悉适合自己的皮肤护理

混合性皮肤的特点

T字、U字部位的皮肤有差异（T字部位油性，U字部位干性）
皮脂分泌多的部位容易出痤疮和面疱
皮肤较敏感
换季时皮肤状况经常变换

营养的供给和皮肤护理

各部位需要分别护理：T字部位：清洁；U字部位：营养
洁面时鼻子部位要加倍地清洁
不同的部位做不同性质的面膜，调节皮肤油分、水分平衡
保持规则的生活习惯，调节营养均衡
选择使用清爽的基础护肤品做底，干燥的U字部位要充分涂抹营养霜和精华液。做特殊的营养护理。

干性皮肤的特点

角质层薄
油脂腺的生成功能低
皮肤紧绷、干燥
皮肤表面粗糙、无光泽
没有弹性、易出皱纹
容易起皮
不易上彩妆
容易变成敏感性皮肤
容易老化



上衣 / Jordan

营养的供给和皮肤护理

定期做按摩（促进血液循环，加速新陈代谢）
每周做1~2次营养面膜
选择保湿效果好的基础护肤品
不可使用碱性大的洁面用品，选择柔和的霜状洁面霜
多喝水，供给皮肤充分的水分
尽量避免过度的高温浴及蒸桑拿
保持充足的睡眠
充分吸收维生素丰富的食物
保养重点在于眼部护理

油性皮肤的特点

因分泌过多的皮脂和油分，显得油光满面
用肉眼能看出鼻子周围的黑头
毛孔粗大，皮肤表面粗糙
皮肤黯淡、无透明感
容易引起皮肤炎症
角质层厚
不容易上彩妆，易脱落

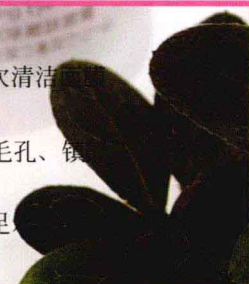
Up2U

上衣 / Vero Moda



营养的供给和皮肤护理

做双重清洁
一周做1~2次清洁面膜
收敛毛孔
选用有收缩毛孔、镇静的
化妆水
使用含有充足



Up2U

敏感性皮肤的特点

因内、外部因素，皮肤敏感
越干燥皮肤就越敏感
随着健康状况起疙瘩
对带香、色、酒精的化妆品易过敏
受物理性的刺激，容易出现痒、变红等现象
易受温度变化的影响

营养的供给和皮肤护理

镇静皮肤及保湿
做保湿效果好的皮肤护理
选择使用镇静效果好的化妆水
避免过热的温度、桑拿
饮用充足的水，给皮肤提供充足的水分
禁止使用带香、色、酒精的基础护肤品



保持中性皮肤的基础护理

阶段性的护理方法

step1 卸妆

卸妆用品所含的成分，以天然植物及亲水性之成分最佳，不宜太油腻，以容易与化妆品融合的乳液最佳。一般肌肤卸妆，只要用胶状或乳状的就够了，以免原先的油腻无法清除，又增加残留的卸妆油，很可能造成粉刺等肌肤问题。总之，不当的清洁用品，不但达不到卸妆目的，还会对肌肤造成负面影响。

2 卸妆前要摘下隐形眼镜

必须将隐形眼镜拿下后再卸妆。因为眼部卸妆是重点，卸妆品很容易滑进眼睛里，造成隐形眼镜的损伤和污染。

3 眼部与唇部的卸妆要用专用卸妆品

不要以为一般的卸妆品就可以将眼部和唇部的彩妆清除干净。因为眼部和唇部的肌肤比脸部的柔嫩，但是上彩妆却比脸部要多。所以，使用专用眼部和唇部的卸妆用品是必须的，它性质温和，不易引起过敏反应，且卸妆效果好。

4 卸妆要从浓到淡

要从妆容浓的地方开始卸，眼影、唇膏是卸妆的首发。

5 卸妆时力度要轻柔，不可用力

不要以为用力擦彩妆就能被你擦下来。其实不然，这样擦，反而会使柔嫩的肌肤受到损伤。卸妆时要用轻柔的力度，由内而外，慢慢地擦大圈，皮肤才不至于因为过度拉扯而形成小细纹。

卸妆关注要点

1 以化妆的浓淡程度来决定卸妆用品的类型

一般来讲，日妆或者淡妆只需要用水状卸妆品，如果是比较浓的妆容，就需要用乳状或者胶状的卸妆品。现在市面上已经有了水油分离的卸妆品，使用时，只需轻轻摇晃，将水油混合，即可达到双重效果。

8 手要先洗干净

为了避免因手的不干净给皮肤带来污染，洁面前要先洗净手。

7 不要用乳液代替卸妆品

乳液的功效是保湿，所以乳液中含有水分、少许油分和保湿成分，用来卸妆是不行的，因为其成分只是用来按摩肌肤的，化妆品和污垢无法与它融合而脱离肌肤，也就不具备卸妆效果。

6 卸妆就要卸得彻底

不要随便抹一抹就了事。要用清洁的化妆棉擦拭脸部，查看是否有残留的彩妆停留在脸上。要卸就卸得彻底。

