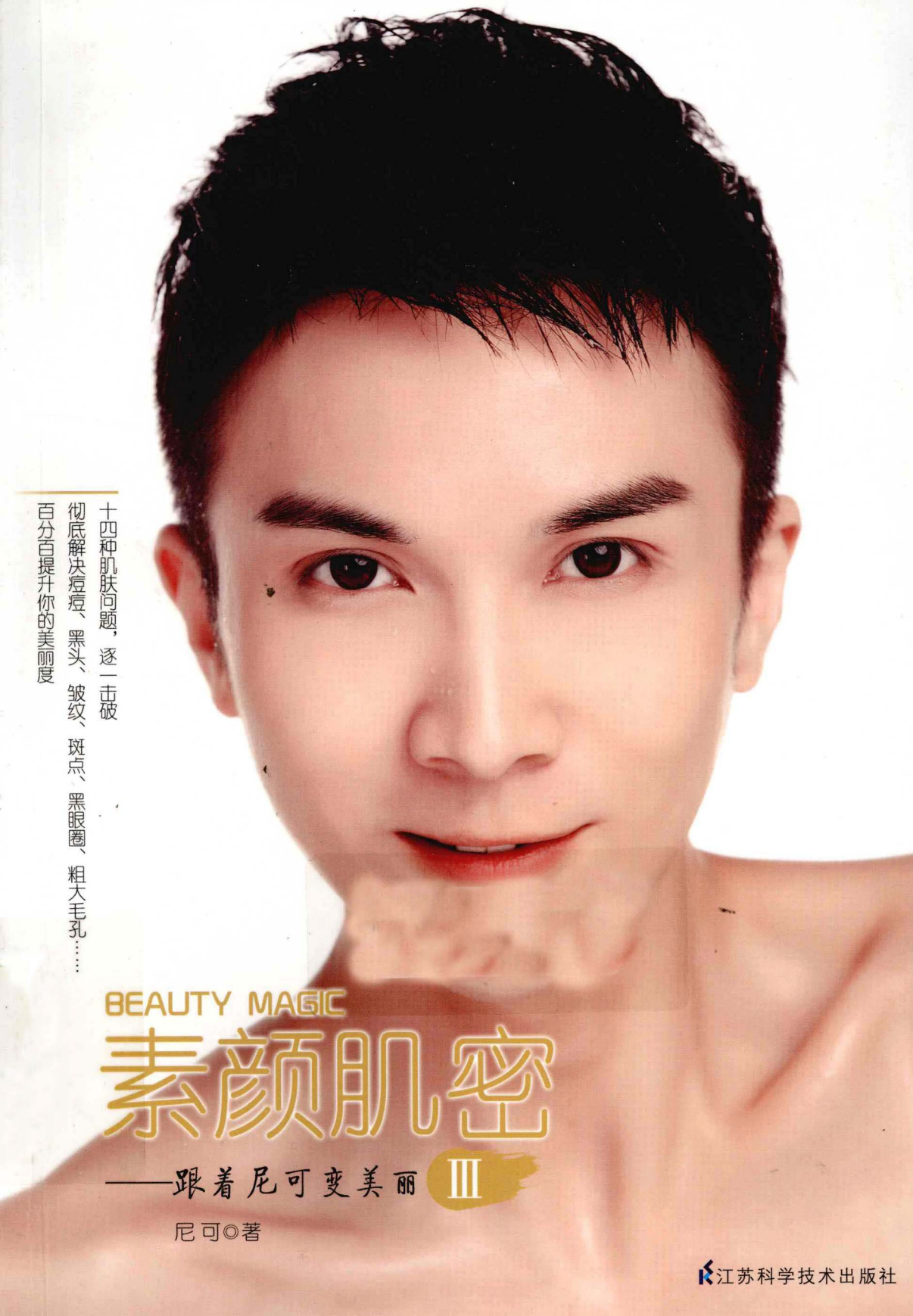




十四种肌肤问题，逐一击破
彻底解决痘痘、黑头、皱纹、斑点、黑眼圈、粗大毛孔……
百分百提升你的美丽度

BEAUTY MAGIC

素颜肌密

——跟着尼可变美丽 III

尼可◎著

江苏科学技术出版社

BEAUTY MAGIC

素颜肌密

——跟着尼可变美丽 III

尼可◎著



图书在版编目(CIP)数据

跟着尼可变美丽. 3, 素颜肌密 / 尼可著. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5345-9501-1

I. ①跟… II. ①尼… III. ①肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第127212号

素颜肌密——跟着尼可变美丽III

编 著	尼 可
责 任 编 辑	樊 明 陈 艺
策 划	祝 萍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	13.5
字 数	200 000
版 次	2012年7月第1版
印 次	2012年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-9501-1
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。

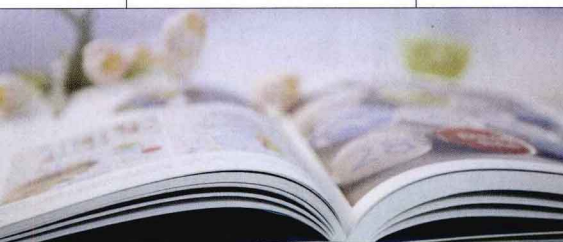


CONTENTS 目录

Chapter 1
one

Chapter 19
TWO

Chapter 31
three



1 第一章 养颜先排毒

美由内而外

- 2 Part1 开篇先谈“毒”
- 4 Part2 九大皮肤问题, 警醒你的身体充满了毒素
- 7 Part3 想要拥有健康肌肤, 你必须这样做
- 9 Part4 脸部按摩排毒法, 击退毒素
- 11 Part5 健康饮食, 越吃越美丽
- 13 Part6 护肤食物排行榜, 轻松美肤
- 16 Part7 一周排毒计划, 轻松拥有健康好肤色

19 第二章 油性肌肤

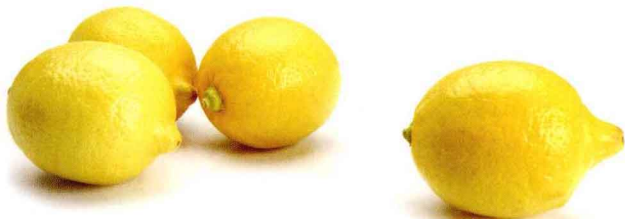
做尤物, 不做“油”物

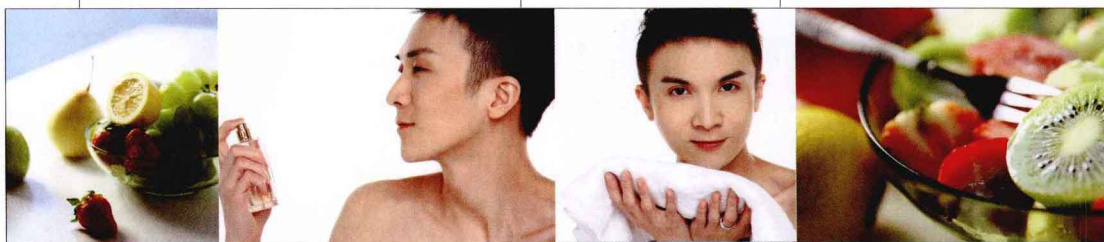
- 20 Part1 有效的家庭护理, 告别油光满面
- 22 Part2 分“度”控油, 为你量身打造控油妙招
- 26 Part3 让你越来越“油”的误区
- 27 Part4 内调控油法
- 28 Part5 专家控油Q&A
- 29 Part6 分享我控油的心得

31 第三章 干性肌肤

百战百胜, 击退干燥肌肤

- 32 Part1 有效的家庭护理, 告别荒漠肌肤
- 34 Part2 补水保湿, 为你量身打造补水妙招
- 35 Part3 让你越来越干的补水误区
- 36 Part4 补水保湿Q&A
- 37 Part5 DIY保湿补水面膜
- 38 Part6 极致的终极补水
- 40 Part7 分享我保湿补水的心得





43 第四章 痘痘肌肤

面部魔术橡皮擦，挥别挠心痘痘、痘印

- 44 Part1 有效的家庭护理，对症祛痘
- 46 Part2 痘痘分级，对症治疗与护理
- 48 Part3 狙击成人痘
- 52 Part4 这些祛痘误区，你有没有
- 53 Part5 祛痘印计划
- 56 Part6 专家祛痘Q&A
- 57 Part7 痘痘与饮食
- 58 Part8 分享我祛痘的心得

59 第五章 敏感肌肤

让“脆皮”变成滑嫩“冰皮”

- 60 Part1 小测试：你的敏感肌肤有几级
- 61 Part2 有效的家庭护理，告别敏感肌肤
- 62 Part3 敏感肌肤与护肤品选择
- 64 Part4 改善敏感肌肤的小妙招
- 65 Part5 敏感肌肤也美白
- 67 Part6 敏感肌肤的护理误区
- 69 Part7 专家应对敏感肌肤Q&A
- 70 Part8 分享我抵抗敏感肌肤的心得

71 第六章 美白肌肤

甩掉斑点，“黑黄”皮肤，精准“告白”

- 72 Part1 有效的家庭护理，告别黄脸婆
- 74 Part2 美白成分，你知多少
- 77 Part3 为你量身打造美白妙招
- 78 Part4 预防大于治，不做上“斑”族
- 80 Part5 对症控斑
- 82 Part6 美白祛斑误区，你有没有
- 83 Part7 美白淡斑与饮食
- 84 Part8 美白祛斑Q&A
- 86 Part9 分享我美白肌肤的心得



89 第七章 全面防晒

防晒，肌肤的全能保护伞

- 90 Part1 为什么要防晒
- 91 Part2 防晒成分论
- 92 Part3 如何选择防晒霜
- 93 Part4 盛夏必修课——防晒霜标识表
- 94 Part5 防晒霜的涂抹方法
- 95 Part6 五招修复晒后肌肤
- 96 Part7 专家防晒Q&A
- 97 Part8 分享我的防晒心得

99 第八章 眼部问题

护眼大挑战，让你的眼睛会说话

- 100 Part1 正视眼周问题
- 101 Part2 对抗黑眼圈有妙招吗
- 103 Part3 彻底解决眼袋骚扰的难题
- 105 Part4 抚平干纹、细纹，恢复柔嫩
- 107 Part5 这些眼部护理误区，你有没有
- 109 Part6 眼部护理Q&A
- 110 Part7 分享我消除黑眼圈的心得



113 第九章 远离“孔”慌

让你的皮肤细嫩有光泽

- 114 Part1 粗大毛孔形成的五大原因
- 116 Part2 有效的家庭护理，决胜反“孔”大战
- 118 Part3 对抗粗大毛孔的妙招
- 121 Part4 解决粗大毛孔Q&A
- 122 Part5 分享我收缩毛孔的心得

125 第十章 拒绝草莓鼻

黑头鼻、毛孔鼻、泛红鼻通通不见了

- 126 Part1 三大类鼻子问题，你属于哪一种
- 127 Part2 这些美鼻误区，你有没有
- 128 Part3 角质型黑头鼻的保养方案
- 129 Part4 粗糙型毛孔鼻的保养方案
- 130 Part5 敏感型泛红鼻的保养方案
- 131 Part6 鼻膜DIY，解决黑头问题鼻
- 132 Part7 四大保养细节，让鼻子更漂亮
- 133 Part8 专家美鼻Q&A
- 134 Part9 分享我美鼻的心得



135 第十一章 全效抗老 让你比同龄人年轻5岁

- 136 Part1 为什么你会老
- 137 Part2 有效的家庭护理，让你看上去更年轻
- 141 Part3 强效的医学美容，决战岁月之巅
- 143 Part4 对抗老化的误区
- 144 Part5 专家抗老Q&A
- 145 Part6 这些食物让你年轻
- 146 Part7 分享我抗老的心得

153 第十二章 手足护理 告别贝壳手足

- 154 Part1 手是女人第二张脸，足是身体缩影
- 155 Part2 专业护手五步骤
- 156 Part3 脚部护理步骤
- 157 Part4 DIY手膜
- 159 Part5 解决手足粗糙Q&A
- 160 Part6 分享我护手足的心得

163 第十三章 香薰香水 那些香味让你更美

- 164 Part1 你对精油过敏吗
- 165 Part2 精油使用意见
- 167 Part3 精油与SPA
- 169 Part4 让你的味道不成为街香
- 171 Part5 分享我精油护肤的心得



173 第十四章 美体瘦身

美丽不仅仅是一张脸

- 174 Part1 你的身材够美吗
- 175 Part2 如何保养身体肌肤
- 177 Part3 让讨厌的皮肤纹路变成光滑的肌肤
- 179 Part4 改变生活细节——最持久有效的瘦身法
- 180 Part5 动起来——瘦身快快，皮肤美美
- 181 Part6 膳食战队——要做健康的瘦美人
- 184 Part7 专家美体Q&A
- 185 Part8 分享我的瘦身心得

187 附录 Nic Beauty List

尼可美妍榜 2012

- 190 1. Nic Beauty List——最优卸妆
- 191 2. Nic Beauty List——最优洁面
- 192 3. Nic Beauty List——最优化妆水
- 193 4. Nic Beauty List——最优精华
- 195 5. Nic Beauty List——最优乳液
- 196 6. Nic Beauty List——最优面霜
- 197 7. Nic Beauty List——最优防晒
- 198 8. Nic Beauty List——最优眼唇产品
- 200 9. Nic Beauty List——最优面膜
- 201 10. Nic Beauty List——最优底妆
- 203 11. Nic Beauty List——最优身体产品
- 204 12. Nic Beauty List——最优特护



Part

- 开篇先谈“毒”
- 九大皮肤问题, 警醒你的身体充满了毒素
- 想要拥有健康肌肤, 你必须这样做
- 脸部按摩排毒法, 击退毒素
- 健康饮食, 越吃越美丽
- 护肤食物排行榜, 轻松美肤
- 一周排毒计划, 轻松拥有健康好肤色

Chapter one

第一章

养颜先排毒

美由内而外



Start

Beautiful



Part 1



开篇先谈“毒”



在说肌肤的护理之前，我们先来谈谈“底子”，什么是肌肤的底子？其实是我们的身体，我们的内在，如果身体状态很好，那么皮肤自然就不会出问题，而且泛着透亮的光泽。但当体内有问题时，这里的问题不一定是病，也可能是身体处于亚健康状态下，这时肌肤再怎么保养，也很难达到光彩透亮的效果，因为肌肤之美是由内而外的。

而这种所谓不太健康，就是一种毒素内在的表现，而这个毒也不是指你真的中了毒，这里的毒泛指对人体有不良影响的物质，内在毒素如自由基、宿便、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸、水毒和淤血。而排毒一说，其实源于中医，它主要是指沉积于五脏六腑中的毒素，这

些比较“虚”的毒，不是实物性的毒药，都是造成皮肤“中毒”的诸多原因。

前几年由于美容护肤品的宣传过度夸张的原因，“排毒”一词被封杀了好长一段时间，而近来，各大品牌重新提出“排毒”概念，但此时，由于“排毒”一词不允许出现在广告中，排毒”就被“排浊”之类的词汇取代。

然而，涂涂抹抹真的就能排毒吗？所谓的“毒”，究竟是指什么？





所谓的“肌肤排毒”为什么会被封杀，至今没有任何一家化妆品公司能给出一个明确答案。因为排毒的护肤品是没有办法证明它有“排毒”的效果的，就像防晒有防晒值一样，排毒可没有一个指数，无法说清排出了什么毒，排了多少，排到哪里去了。

所谓肌肤之“毒”，是因为体内废弃物、空气污染、紫外线伤害、电脑辐射、垃圾食品甚至二手烟等原因，造成的皮肤氧化现象、废旧角质、细胞间的代谢物、损坏的蛋白质、黑色素等等，都算得上是肌肤毒素，而这些毒素用护肤品去改善的过程，可以称之为一个排毒的过程，但这只是一种较夸张并形象的说法，这与有些骗人的护肤品，涂在脸上按摩一会儿，脸上会出现薄薄的黑乎乎的泥，就说成是毒，是完全不一样的。

其实，现在大多数护肤品使用后都能够达到“排毒”的功效，主要原理是护肤品可以让肌肤细胞的活力增强，从而加强皮肤的代谢能力。再者抗氧化也属于排毒中的一类，这些护肤品中的抗氧化成分可以帮助肌肤中和自由



基。只不过在做广告时，“抗氧化”远不如“排毒”之类的词响亮罢了。

再例如水杨酸、A酸之类的护肤品成分，可以疏通毛孔，也算是一个排的过程，因为它们可以解决肌肤代谢不畅、多余垃圾等因素。所以说护肤品排毒一说虽然是夸张的商业噱头，但只要它的成分不错，也能很好地把肌肤调理到一个更健康的状态。



Part 2



九大皮肤问题， 警醒你的身体充满了毒素



很多人在护肤品上投资不少，却总抱怨看不到效果，好像一切都是护肤品的错，却不检视一下自己的其他方面有没有做好。体内充满了毒素，肌肤自然不会好，不论抹多少护肤品都是浪费。只有先净化好身体内部，调整好生活状态，再使用本书后面介绍的护肤品，才会真正有效果。

1. 肤色黯淡

黯淡不是说皮肤黑，而是那种即使看起来肤色很白，却还是让人觉得肤色缺少肌肤的活力与生气。除了角质过厚这种外在原因外，更多的是因为生理内在的紊乱。健康、白皙的肤色主要来源于表皮下为皮肤提供养分的微循环。疲劳和压力，减慢了表皮的血液流速，限制了红血球细胞的数量，皮肤也就相应地显得没有光彩。

2. 肥胖纹

有人说过，控制不住你的体重，就控制不住你的人生。所以如果你的体重超过标准体重20%，就属于肥胖了。肥胖是一种营养过剩的疾病，如果长期过量食用高脂肪、高热量食品，体内毒素就会滋生，造成机体失衡，引发肥胖。肥胖是影响美的一部分，在肥胖的部分都有可能生成肥胖纹。社会这么现实，没有好的身材，没有好的肌肤，真的会失去很多机会。





3.斑点

斑点简直是女性的天敌，它的起因绝对不是简单的一个日晒，虽然日晒是非常重要的一个因素，而且是一个引发条件。但各种身体内因以及环境、饮食等外部因素都会造成皮肤出现各种斑点。它往往是身体内在“毒素”的表现。

4.痘痘

痘痘的学名叫痤疮，是一种毛囊与皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。它的发病原因较复杂，通常认为是各种因素在细菌的作用下产生大量有毒物质所致。这些有毒物质随着血液循环危及全身，而当排出受阻时，又会通过皮肤向外渗溢，出现痤疮。此外，微量元素缺乏，精神紧张，高脂肪或高碳水化合物饮食都是痤疮发生的诱因。

5.毛孔黑头

油性肌肤的人多有这种烦恼，毛孔不仅明显，还被黑头占据，这种毛孔大多跟皮脂腺分泌过剩有关。毛孔的功用，就像是肌肤油脂的管道，当肌肤内部油脂分泌过多，需要大容量的管道疏通，毛孔就会随之变得明显且粗大。而当肌肤油脂分泌过量，油脂和毛孔中的角质融合在一起，就会形成恼人的黑头！当然，毛孔粗大的问题并不止是印象中的油性肌肤的专利，皮肤老化也是毛孔产生的原因之一。所以，不要小看毛孔黑头问题，其实导致它出现的内在因素并不少。



6. 皮肤瘙痒

皮肤是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。外界不良因素对皮肤的刺激、生活不规律、精神紧张以及内分泌障碍等使皮肤的排毒功能减弱，从而导致皮肤瘙痒。

7. 肌肤敏感

中国有46%的女性认为自己是属于敏感肌肤，而且这种比例呈现越来越高趋势。敏感肌肤产生的原因复杂，大体上来说，有内因和外因。外因是由于季节转换、环境因素和不正确的护肤方式，内因是压力、自身的皮肤疾病、基因等原因。这些内在的、外在的病因会降低正常皮肤的耐受力，致使肌肤紧绷、刺痒、发热泛红等敏感现象产生。

8. 皮肤发黄

皮肤发黄有其根源，80%都与肝、脾、肾功能失调有关。如：肝直接影响血脉，肝火旺或肝气郁结便易形成气血不通，影响面部的血液循环，脾主消化、吸收，若脾虚食物中的养分吸收及能量转化便受影响。皮肤发黄便随之而来，再加上空气污染、辐射、油烟等外在毒素，造成了“黄脸婆”的出现，此时使用更多的美白产品效果也不佳。

9. 肤质粗糙

有一种皮肤说不上来哪里不好，但就是看着不细腻，就好比没有剥壳的荔枝，充满了种种不平滑。皮肤粗糙的主要原因是角质过厚，角质本身是可以保护肌肤的，但如果过厚而没有清理，就会像厚厚的灰压在皮肤表层上，让后续使用的护肤品无法被吸收。内在的营养不良也是导致皮肤粗糙的原因，尤其是在缺乏维生素B₂、维生素B₆的时候，皮肤最容易出现粗糙。

Part 3

想要拥有健康肌肤，
你必须这样做

1. 好心情

一定要控制你的压力和情绪，压力是造成皮肤出状况的一个重要因素。精神紧张时，皮肤的状态也通常不好，如变得灰暗、干燥，缺乏光泽等。更为严重的是，高度的精神压力，还可能直接导致皮肤病的发生，如神经性皮炎。对于大部分人来说，愉悦的心情一定可以让皮肤变得漂亮，由此可见心理上的能量不可小视。

2. 美容觉

拜伦说过，“早睡早起最能使美丽的脸鲜艳，并降低胭脂的价钱——至少几个冬天”。睡美人，顾名思义美人是睡出来的。充足的睡眠是美丽的前提。现代女生似乎都缺少睡眠，其实睡眠对人的身体和美容都至关重要，可以说任何护肤品和饮食都比不上睡眠对肌肤的保健作用大。

医学研究表明，人表皮细胞的新陈代谢

最活跃的时间是从午夜至次日清晨2时，而熬夜是最能毁容的，因为彻夜不眠将影响细胞再生的速度，导致肌肤老化，这种恐怖的后果会直接反应在脸上。睡不好，哪怕再勤勉护理，也会出现黑眼圈、痘痘，肤色黯淡等现象。因此，要想自己脸部皮肤好，请务必养成在午夜12时前入睡的习惯。



3. 抗氧化

抗氧化其实就是抗自由基，自由基其实是“不稳定的氧分子”，它破坏力极强。这种破坏发生在肌肤上，会造成胶原和弹性纤维松弛和脆裂，表皮细胞新生减缓。而且细胞核受到自由基的伤害，就无法分裂出健康的细胞了，细胞间的脂质也会被破坏，变得无法维持住肌肤中的水分。

抗氧化物能对抗自由基，让自由基状态稳定并除掉毒性，再一起被排出体外。

4. 有氧运动

人体每天都会分泌大量的代谢物质，各种毒素也随之产生，如果不能及时排出，便会疾患丛生。流汗是排出皮下毒素的好方法，随着汗液的排出，会加速血液循环，促进新陈代谢，毒素就会随着汗液同时排出，因此，不妨加强有氧运动。

有氧运动，能保持细胞活力，让全身的肌肤看起来都很健康，最重要的是它有利于保持身材，维持好的体型。常见的有氧运动有步行、快走、慢跑、竞走、滑冰、长距离游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操、打篮球等。不爱运动或体质较弱的女生可以适当泡温泉、蒸桑拿，也可以起到流汗排毒、净化毛孔和排毒美容的作用。

5. 肌断食

肌断食也不是什么新鲜概念了，说白了，肌断食就像电脑重启一下，在每隔半个月或一个月，停用护肤品一两天，让皮肤去恢复一下自己的屏障功能，加强皮肤自身的机能活化，让皮肤不至于有太强的护肤品依赖性，让皮肤更健康一些。但肌断食的时候，最好当天不要外出，因为什么也不涂，被太阳晒着可不太好。早起后，不用洁面产品，只用温水洗脸，然后用毛巾按住吸干就可以了，然后什么也不涂，一直到晚上睡前再洗脸恢复正常护肤程序。

但肌断食也要根据不同情况来操作，混合性皮肤和油性皮肤可以全断，但干性皮肤还是保留一点比较好，另外肌断食的时间要自己控制，最长不要超过两天，时间过长皮肤也是受不了的，所谓物极必反。

