

完美肌肤从20几岁开始

当一切还是那么完美时
你的护肤行动就该开始了
及早护理
才能让你肌肤永葆青春



20几岁一定要知道的护肤常识

淇思文化◎编著



中国纺织出版社

内容提要

“岁月不饶人”可不是一句空话，女人过了20岁就会发现，肌肤问题就像魔咒一样找上你、困扰你、折磨你。想要打破这个魔咒并不是不可能，只要你重新认识你的肌肤，倾听肌肤的语言，悉心呵护你的每一寸肌肤，真正做到从内而外地调养肌肤，再加上保养得法的好身材，掌握肌肤的密码，解开“魔咒”、“永远20岁”将不再是神话！

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁一定要知道的护肤常识 / 淇思文化编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 3

(幸福小女人魅力加油坊)

ISBN 978-7-5064-8222-6

I. ①2… II. ①淇… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第277779号

策划编辑: 刘晓娟 责任编辑: 白玉力
责任校对: 余静雯 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 138千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



20几岁

一定要知道的 护肤常识



淇思文化 编著



- ✿ 做个千年“小妖”，长生不老
- ✿ 给已满20岁、未到25岁的青涩女
- ✿ 给已经过了25岁的熟龄女
- ✿ 当你57岁的时候，也像赵雅芝一样惊艳

✿ 尽早开始你的护肤计划，
越早越好



中国纺织出版社

前言

尽早开始你的护肤计划，越早越好

做个千年“小妖”，长生不老。正如你所知道的那样，25岁是女人的一个重要分水岭，不管是爱情、事业还是你的身体，到了25岁就会面临一个转折点。当你25岁时的某一天揽镜自怜，突然发现额头、眼角不知何时已经爬上了细纹，那种恐惧和震撼，不是一般的3D灾难片可以比拟的。但是——你真的以为你的皱纹、色斑、暗黄是25岁这一年造就的吗？你真的认为护肤应该从25岁这个“重要的转折点”开始吗？你真的认为25岁以前我们只需要尽情享受青春就好了吗？告诉你：错得离谱！就如同骆驼不是被一根稻草压死的，参天大树不是一天长成的，你的35岁是你的25岁影响的，你的25岁是你的20岁决定的。所以，不管是40岁、30岁、还是20岁，姐妹们——

开始你的护肤计划吧，越早越好

给已满20岁、未到25岁的青涩女：不要以为现有的青春可以不计成本，随意挥霍，没有人照看的火堆不会自己长明不熄。很多肌肤问题往往是由于后青春期保养不当导致的，比如青春期痘痕、痤疮、斑痕等，在20~25岁这个年龄段如果没有及时保养和修复，就有可能伴随你一生。又比如，各种黑色素沉着以及色斑问题都是在这个阶段累积的，只不过暂时没有显

现和爆发而已。从这个时候开始制定你的护肤计划，并坚持贯彻执行，会让你终生受益，等到你真正25岁的时候，你和身边的女伴们已然不是在同一条起跑线上，就好比轻装上阵和负重越野的区别。

给已经过了25岁的熟龄女：这时的你或许已经对着化妆镜观看了一部《2012》——额头的抬头纹有如梳齿！两边的脸颊据统计已经又印上了7个小色斑！稍稍轻笑就能明显看见眼角的鱼尾纹！你已经意识到问题的严重性，护肤战斗已经刻不容缓了。你或许会问，这时候才开始意识到问题的存在，再来改变是不是已经晚了？我们说：秉烛浣妆，未为晚矣，只要想开始改变，永远都不会太迟。这是一次持久的早投资晚收益的交易，20岁为30岁储蓄，30岁为40岁铺垫。再犹豫60秒钟，你的青春就又被光阴吞噬掉一分钟，再推迟24小时，你的容颜就又添加上一天的风尘。

所以——

开始你的护肤计划吧，越早越好

当你57岁的时候，是想像赵雅芝一样惊艳还是像朱咪咪一样慈祥，这完全取决于你现在是否迅速拿起本书开始投入你的护肤战斗！

目录CONTENTS

Part1

破解肌肤密码

美丽情报站——关于我们的皮肤 8

肌肤构造全解析 8

写在皮肤上的光阴故事 9

各类肤质X档案 10

天生幸运的中性肤质 10

超抗老的油性肤质 10

能轻松过夏的干性肤质 11

“双面娇娃”——混合型肤质 11

需要呵护的敏感性肤质 12

肤质测评小贴士 13

让MM抓狂的问题肌肤 14

油光满面的苦恼 14

没精打采的肌肤 15

皱纹细纹好显老 16

对抗地心引力 16

毛孔粗大橘子皮 17

讨厌的小花脸 18

战痘不息 18

肤质好不好，原因哪里找 19

清洁很重要 19

季节变换 20

营养好不好 22

压力操劳扰 22

美丽加油站：

你知道你属于哪种肤质吗 23

Part2

肌肤天天勤呵护

皮肤清洁——旗开得胜 25

皮肤清洁要重视 25

清洁步骤小知识 26

手法正确肤紧致 27

护肤品要分肤质 28

皮肤调理——乘胜追击 29

角质层从何而来 29

持续定期去角质 29

去除角质方法多 30

去角质产品巧选择 31

皮肤均衡滋养——再接再厉 32

均衡滋养不能少 32

皮肤滋养的ABC 32

乳液或面霜怎么挑 33

皮肤保护——美丽凯旋 34

为肌肤加上一层保险 34

保护皮肤有四宝 35

粉底——不仅仅是为了化妆 37

美丽加油站：

你会洗脸吗？洗完脸你都采取了哪些保护皮肤的措施 38

Part3

保湿，留住水分留住美

水是美丽之源 40

缺水的肌肤会变得可怕 40

谁偷走了肌肤的水润 41

补水还要留住水 41

科学补水时刻表 42

不同肤质四季水嫩美丽攻略 43

中性肌肤用心呵护 43

控油保湿，油性肌肤的华尔兹 44

“特别的爱”给干性肌肤 44

混合肤质难伺候 45

敏感性肌肤的别样呵护 46

保湿护肤品，会用才有效 47

保湿产品总动员 47

保湿还要看肤质 48

美肤必备——保湿水 49

补水重磅武器——保湿面膜 50

蜂蜜，保湿面膜的好“当家” 50

黄瓜片，越薄越补水 51
保湿实用小锦囊 52
美丽加油站：
你的保湿产品选对了吗 53

Part4 美白，一白遮N丑

肌肤美白慢慢来 56
黑色素让肌肤暗淡无光 56
如何照顾黯沉的肌肤 57
美白保养的细节 59
每天早晚的基本保养，你做对了吗 59
日间保养，让肌肤远离外界侵袭 59
晚间保养，让肌肤好好休息一下 60
特殊保养，时刻展现动人肤色 62
每周的美白计划 63
美白手法面面观 64
植物美白更安心 64
美白面膜DIY 65
美白按摩有奇效 67
传统中医美白 68
饮食美白，细嫩肌肤吃出来 70
汁饮美白：喝出美丽惹人爱 72
美丽加油站：
你有适合肤质的美白计划吗？你了解过
哪些美白小诀窍 73

Part5 防晒和阳光来个亲密接触

防晒防什么 77
UVA、UVB统统不要 77
防晒为肌肤抗老之本 78
选防晒霜，你会吗 79
认识SPF和PA值 79

防晒霜啥时候用 80
防晒随季节而变 80
防晒视肤质而定 81
防晒小秘密 82
紧急修复日晒伤 82
防晒补擦学问大 83
运动族的防晒方针 84
热带旅游的防晒大事 85
阴天，不用防晒吗 86
撑伞，能省防晒霜吗 87
美丽加油站：
防晒霜你用对了吗 87

Part6 赶走讨厌的小花脸

色斑让你的肌肤花容“添色” 90
诱发色斑的“元凶” 90
面部的几大“斑”派 92
旧斑未去，新斑又起 93
标本兼治，色斑不再来 94
给肌肤放个假 94
营养饮食，赶走色斑 95
警惕！化妆品毒素 96
小心阳光的侵害 96
远离不良清洁习惯 97
滥用药物易长色斑 98
欲速则不达——快速祛斑的隐患 98
祛斑，从现在开始 100
祛斑产品细挑选 100
淡斑面膜自己来 100
祛斑食材，还你冰雪肌肤 101
按摩排毒，帮你活血淡斑 102
中医国粹，祛斑梦成真 103
精油祛斑，皮肤亮白不求人 104
美丽加油站：
你的哪些不良生活习惯给你带来了色斑

Part7

和痘痘说拜拜

战痘第一步，知己知彼 107
痘痘的履历表 107
给痘痘下诊断书 109
痘痘的分级评定 111
战痘第二步，从生活细节开始 112
谨防“痘从口入” 112
消痘，不要忽略了治便秘 114
睡得好痘痘少 115
心情好痘痘跑 116
“老朋友”到了，为何痘痘也来了 117
谨防日晒 118
祛痘小妙方 119
揉摩经络，有效消痘 119
多吃哪类食物能去痘 120
面膜DIY，全面捕杀痘痘 121
去除痘印之小偏方 123
少走弯路，绕过祛痘误区 124
控油不过度，治痘更彻底 126
美丽加油站：
除痘你走了哪些弯路？
看这些有效Tips 127

Part8

除皱让肌肤永葆青春

破解肌肤的“皱”语 129
皱纹，缘何而来 129
皱纹出现的规律 131
不易长皱的皮肤什么样 132
20岁、28岁、38岁抗皱连环计 133
抗皱从20岁开始 133
28岁女人的抗皱攻略 134
38岁抗皱进行时 135
48岁皱纹补救窍门 136
抗皱、祛皱小窍门 137
能够吃掉皱纹的食物 137
按摩去皱法 138
瓜果饮食去皱法 139
嚼口香糖去皱 139

用米饭团去皱 140
用苹果膏去皱 141
手术除皱 141
美丽加油站：
你还知道生活中有哪些去皱妙招 142

Part9

化妆与卸妆

打造美丽妆容 146
妆前肌肤护理 146
化妆从粉底开始 148
画出完美眉毛的诀窍 149
眼线——让眼睛又大又鲜明的法宝 150
眼影小兵大行动 150
打造芭比娃娃般惹人爱的睫毛 152
用腮红打造超自然的红润好气色 153
塑造可爱又性感的嘴唇 154
让美丽的妆容更持久 155
透彻卸妆——美丽肌肤的幕后功臣 156
卸妆卸出好肌肤 156
洗脸要仔细，卸妆更要仔细 157
卸妆产品大解读 158
卸妆的正确技巧和步骤 160
卸妆必备——全面认识卸妆小工具 161
防皱抗炎轻松卸眼妆 163
卸掉浓浓的唇妆 165
卸掉防水睫毛膏 166
美丽加油站：
你了解正确的化妆顺序吗 168

美丽通读： 四季护肤诀窍

春季护肤秘籍 169
夏季护肤秘籍 171
秋季护肤秘籍 173
冬季护肤秘籍 174

Part 1



破解肌肤密码

- 美丽情报站——关于我们的皮肤
- 各类肤质X档案
- 肤质测评小贴士
- 让MM抓狂的问题肌肤
- 肤质好不好，原因哪里找

破解肌肤密码

想要护肤，就应该首先认识你的皮肤，我们应该了解肌肤的构造和功能，了解肌肤生长规律，只有了解它呵护它，它才能为你的美丽加分。

美丽情报站——关于我们的皮肤

护肤是一场守护美丽的战争，我们的敌人就是岁月时光，我们的皮肤就是我们战斗的阵地，战争的胜利先决条件就是熟悉你的战场熟悉你的阵地——所以，请问：你了解你的皮肤吗？

❁ 肌肤构造全解析

我们的皮肤分为：表皮、真皮、皮下组织与皮肤附属器三层。

表皮：是真皮的保护层，你为什么会有肤色暗黄，又为什么会变黑，这都和表皮层有莫大的关系，表皮的最外面就是我们的角质层，若角质层过厚，会使皮肤发黄，也会影响皮肤的吸收功能。透明层可以起到保护皮下组织作用，线粒层折射掉一部分光线，帮我们减少紫外线的伤害，而表皮中的基底层则是黑色素的所在，这里决定着我们的肤色的深浅和疤痕的深浅。



真皮：位于表皮下面，由结缔组织构成。

真皮的结缔组织有三种：胶原纤维、弹力纤维、网状纤维。其中胶原纤维决定了我们的肌肤是否柔软是否有弹性。而弹力纤维如果减少，皮肤就会失去韧性，产生皱纹。

皮下组织与皮肤附属器：皮下组织主要是脂肪组织，也有血管和一些纤维。而皮肤附属器则包括毛发、毛囊、皮脂腺、汗腺与指（趾）甲等。

皮脂腺是个关键，是战斗中的高地，皮脂的分泌受雄性激素和肾上腺皮脂激素的调节，在青春期分泌尤为旺盛，皮脂分泌过多，毛孔会堵塞皮脂积在毛孔内，不能顺利排出，会形成粉刺、痤疮等。若皮脂分泌量少，不足以滋养皮肤，皮肤就会干裂起皮。



皮肤是我们身体最大的器官，它是我们体内环境和外界环境的天然屏障，主宰着我们的体表感觉，调节着我们身体的呼吸和新陈代谢。你看上去是否气色红润，健康动人，都取决于皮肤的健康程度。正因为这样，我们更要了解它、善待它、爱护它。

✿ 写在皮肤上的光阴故事

18岁~25岁左右时，皮脂分泌较多，容易有青春痘等问题产生，应该更注重清除面部污垢、油脂，治疗暗疮，重点在于洗护。

25~30岁时，皮肤胶原纤维和弹力纤维开始流失，补水是关键，要注意预防皱纹的产生，慎重选择适合自己肤质的保湿类护肤品并增加营养。

30~40岁时，皮肤的角质层加厚，皮肤光泽暗淡，去角质在此时更为关键，除了合理的清洁习惯和规律的生活外，还应有一整套的系统保养方法对抗衰老。

40~50岁时，需要加强水分和营养的补充。

50岁以后，皮肤胶质及弹性蛋白流失加剧，皮肤细胞再生能力减退。应选择有效延缓皮肤衰老的产品，增强皮肤新陈代谢。

两组关键数字：28 & 10: 00pm~2: 00am

28：皮肤代谢周期为28天，很多时候我们的护肤方案也是根据皮肤这一代谢规律来制定的，评判某一化妆品的好坏也应该在使用了一整个代谢周期之后做出。

10: 00pm~2: 00am：皮肤的新陈代谢在晚10点至次日凌晨2点之间最活跃。在这一时间段内，你需要尽可能保证肌肤的休息，卸下肌肤的负担，这样的行为可以让你的护肤效果事半功倍。



各类肤质X档案

大家的皮肤从结构上来说都是一样的，但是从肤质上来看又有个体差异，一般而言，大多按皮脂腺的状态，将肤质分为中性肤质、油性肤质、干性肤质、混合型肤质和敏感性肤质几类。因为皮脂内含有脂肪酸，汗水中包含了乳酸，所以我们的皮肤是具有一定的酸碱度的，根据pH数值标准，就能很快的分辨出各种不同肤质啦。也就是说越是油性的肌肤，pH值越低；肤质越干燥，pH值就越高，越偏向碱性。

❁ 天生幸运的中性肤质

中性皮肤是指pH值在5~5.6的肤质。是你护肤战斗最希望得到的战利品，也是最理想的皮肤。

肌肤特点：该类皮肤皮脂分泌量适中，皮肤既不干燥也不油腻，肌肤红润、有弹性，而且还光滑细腻，毛孔较细，几乎没有什么瑕疵，对外界的刺激不敏感，化妆后也不易掉妆。

中性肤质会随着季节变化有一些改变，冬季偏干，夏季偏油。而时光的流逝对于中性肌肤而言好像也不是那么严苛，中性肤质是不容易起皱纹的，要知道这样的肌肤一般只有青春期少女才能拥有哦，在30岁以后中性肤质才逐渐转为干性皮肤。

如果你是这样的肤质，那么恭喜你，所谓天生丽质难自弃，只需要简单的清洁洗护，你的护肤战斗几乎可以不战而胜。

❁ 超抗老的油性肤质

油性皮肤是指pH值在5.6~6.6的肤质。这一类型皮肤的主要特点是有超出常量的皮脂腺的存在。

肌肤特点：皮肤较暗，也较为粗厚，毛孔明显，部分毛孔很大，酷似橘皮；皮脂分泌多，特别在面部及T形区可见油光；皮肤纹理粗糙，易受污染；抗菌力弱，易生痤疮；如果不正确对待会引发严重的皮肤问题，皮肤的附着力差，化妆后易掉妆。

不过油性肤质的MM们也不必过于沮丧，油性肤质有一个其他肤质没有的优点，那就是比较能经受外界刺激，不易老化，面部出现皱纹较晚，可能在25岁时，干性肤质的亲们（注：初为网络语言，现已成为日常生活中常用词汇）已经在忙着去皱拉皮的时候，或许同龄的你还在忙着去油战痘，特别是年纪再大点时，这种优势更为突显了。

❁ 能轻松过夏的干性肤质

干性皮肤是指pH值在4~4.5这一区间的肤质。

肌肤特点：干性皮肤白皙，肤质细腻，较薄，毛孔细小且不明显，看起来显得清洁、细腻而美观，皮脂分泌少而均匀，没有油腻感觉，皮肤比较干燥。这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易掉妆，但是它经不起外界刺激，如风吹日晒等，受刺激后皮肤潮红，甚至灼痛，而且容易老化起皱纹，特别是在眼前、嘴角处最易生皱纹。

干性肤质的MM们，最大的享受就是在青春期时顶着一张光洁无瑕的脸蛋，阅读油性肤质的MM们面容上的古诗——“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。所以，上帝总是公平的，干性、油性肤质总是各有千秋，而让人羡慕嫉妒的中性肤质又是少之又少。

❁ “双面娇娃”——混合型肤质

实际上，纯粹的油性肤质和干性肤质也不多，大多数的人还是混合型肤质。

肌肤特点：混合性皮肤有油性和干性皮肤特征，看起来很健康且质地光滑，唯有在面部“T”字区呈油性状态，而“U”区呈干性，多见于25~35岁年龄的人。所谓“T”区油和“U”区干，也就是在前额、鼻翼、下巴



处为油性，毛孔粗大，油脂分泌较多，甚至可发生痤疮，而其他部位如面颊部，呈现出干性或中性皮肤的特征，容易起皮干裂。

这种肤质的同胞们都是勤劳的小蜜蜂，需要付出比别的肤质更多的精力去打理自己的容颜，往往需要两种酸碱不同性质的洗护产品来区别对待我们的U区和T区。

❀ 需要呵护的敏感性肤质

敏感性皮肤可见于上述各种皮肤，其皮肤表层较薄，皮脂分泌少，较干燥。

肌肤特点：真皮血管网较浅，对外界刺激较敏感，当受到外界刺激时会出现局部微红、红肿、高于皮肤的疮块及刺痒等状况。因为皮肤表层薄，所以皮表的干湿保护层也不平稳，容易造成慢性脱水和油脂成分的经常性丢失。其显著特点是接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红、肿、痒等、对烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等也易过敏。

敏感性肤质的女孩你伤不起，这样肤质的女孩注定很容易受伤，所以在选择化妆品甚至护肤品的时候需要谨慎地在手背和耳后做区域的皮肤过敏试验，春暖花开的季节要戴上面纱躲避花粉的空袭，夏日炎炎的日子要全副武装以对抗紫外线的伤害，不胜其烦。

实际生活中，我们购买护肤化妆品时，如果仅仅按照这四种肤质划分来执行的话，未免不够细致，我们还需要考虑到外油内干的状况，皮肤哪些具体区域容易过敏，还有年龄和肤质的关系等具体因素。所以还有另外更为细化的划分方式：

极干性敏感皮肤

极干性皮肤（熟龄肌肤）

干性皮肤（轻熟龄肌肤）

中性皮肤

混合偏干性皮肤（T区中性，脸颊干性）

混合偏油性皮肤（T区油性，脸颊中性）

严重水油失衡皮肤（T区油性或极油性，脸颊干性或极干性，鼻翼到两颊之间的毛孔一般很大）

油性皮肤

油性偏敏感皮肤（如痘痘肌或暗疮性皮肤）



在护肤和购买护理产品时，首先应确定自己肤质的大类型特点，再结合具体时间情况做出决定，做到具体问题具体分析、有的放矢，不盲目跟风。

肤质测评小贴士

聊到这里，你可能要问了，我怎么知道我自己是哪种肤质，怎么测量和评定呢？

专业测评：我们可以去专业的美容或者医疗机构让专业的美容师和医师来帮我们进行专业鉴定，之所以不断强调“专业”，是因为这样的测量根据实际的皮肤酸碱度来判断你的肤质类型，pH值在各种情况影响下的误差都会考虑到，这无疑是最精准最省心的评判方法。

洁面测评：毕竟上文那么专业的测评我们自己很难做到，而且除了特殊的敏感肤质和问题肤质，实际上也没有必要过于精准。于是，我们可以通过自身皮肤的感觉来判断肤质类型，我们的肌肤和我们的感觉是不会说谎的。这里有一种方法叫做洁面法，就是利用洁面后绷紧感觉持续的时间来判断。洁面后，不擦任何保养品，面部会有一种紧绷的感觉。如果，洁面后你的皮肤绷紧感40分钟后消失才消失，那么你就是干性肤质；洁面后绷紧感30分钟后消失，那么你是可喜的中性肤质；洗脸之后绷紧感20分钟后就消失就是油性皮肤。这是利用了很简单的皮脂滋润保护皮肤的特性的原理来判断的，其缺陷是较为笼统，易受空气湿度的影响，没有办法区分混合型肤质以及出油区域。

纸巾测试：另外还有一种DIY的办法就是吸油纸测试法，我们可以在晚上睡觉前用中性洁肤品洗净皮肤后，不擦任何化妆品上床休息，第二天早晨起床后，用吸油纸轻拭前额及鼻部。油性肤质的鼻、前额、下巴、双颊、脖子中有四个地方出油，吸油纸上会留下大片油迹；混合型肤质的鼻、前额、下巴、双颊、脖子中有二个或三个部位出油（主要是T区），其他部位较干或较紧绷；中性肤质，鼻、前额、下巴、双颊、脖子中全部都比较干燥或四个以上部位觉得紧实平滑不出油，吸油纸上有油迹但并不多；干性肤质的鼻、前额、下巴、双颊、脖子都觉得干燥紧实没有光泽，吸油纸上仅有星星点点的油迹或完全没有油迹。

测试表方法：这种方法更为理性抽象，通过问卷测试最后的得分来判断自己的肤质。这种方法比较简便，但比较容易受到其他因素影响，而且具体皮脂分泌度也很难量化。

让MM抓狂的问题肌肤

不管哪种肤质，哪怕是“天生丽质”的中性肤质，都会存在或多或少的小毛病，每种不同的肤质可能出现的问题也各有侧重，当皮肤出现以下问题时就应该警醒，应该立即审视和调整你的护肤计划。

❁ 油光满面的苦恼

油性皮肤的人，毛孔里的油分遇到空气氧化就会形成黑头，毛孔被堆积死皮或污垢所阻塞，滋生细菌，造成油光满面的印象，有油腻不干净的感觉。多余的油分容易吸附死皮和污垢，造成毛孔阻塞，甚至导致黑头、粉刺、暗疮等问题，同时也容易脱妆。这是为什么呢？

先天因素。如果你是天生的油性皮肤，那么毫无疑问你的皮肤会显得比较油。

皮脂腺运作过度亢奋，分泌过量油脂。人体内既有雄性激素又有雌性激素，雄性激素会刺激油脂分泌，青春期肌肤会偏油，生理期会出油，都是由于皮脂分泌过多造成的，所以男性也会更多的存在皮肤油腻的问题。这类出油现象会随着内分泌的改变而改善或恶化。

温度升高。温度升高也会刺激油脂分泌，在夏季，皮肤油腻的问题更为突出。

熬夜及压力过大也可能导致皮肤油腻。你注意到乘坐一宿火车之后，用手一摸脸上，满手是烦人的黑油吗？

对于恼人的油腻，有的MM认为应该控油，于是拼命使用控油护肤品，扰乱了皮肤的正常代谢规律；有的MM认为应该把油吸走，于是成天离不开吸油纸。其实这些方法虽然暂时有效，但往往治标不治本，甚至还会产生副作用。很多人误以为油性皮肤不需要滋润，其实对付油性皮肤最有效的措施正是滋润，滋润可以通过水来实现，也可以通过油来实现。油性皮肤需要的，就是补水保湿！尤其是上了年纪以后，肌肤内部保湿因子流失，更需要清爽的保湿。

保湿不是简单地把保湿产品往脸上抹一抹，保湿是包括洁面、补水、护理的一个系列的工作。除了日常脸部彻底清洁外，不要忘记做去角质及敷面的工作，同时面膜和爽肤水对于深层清洁，收敛毛孔也是非常重要

的。不仅可清除油脂，还可以抑制油脂，越是油性的皮肤越要补水，以达到水油平衡的效果。出油非常严重的肌肤才需要在清爽保湿的同时加强一下控油，而如果仅仅是皮肤油性，粉刺痤疮不是很严重的话，没必要用过多祛痘的产品，主要是做好日常的护理，改善皮肤，找到根源，所谓治标才能治本。

❁ 没精打采的肌肤

皮肤暗哑的原因很多，最主要的罪魁祸首还是在表皮层！皮肤组织衰退肤色黯淡、失去光泽，这是由于角质层细胞脱落减慢，已衰老死亡的细胞堆积表面，表皮增厚。

角质层的过多堆积，会令肤色发黄，暗淡无光；由于日光暴晒累积的黑色素如果不能消退，就会出现代谢斑点或肤色不均的尴尬。如果再加上缺乏水分，更显得一脸暗沉无光。

过度的日晒，紫外线使黑色素大量生成。

空气污染、年龄增长，使肌肤机能衰退，黑色素无法及时代谢出肌肤。

不规则生活（睡眠不足、熬夜）、内分泌、精神压力、过度疲劳都会影响到我们正常的肌肤代谢机能，从而使肌肤出现肤色问题。

调整作息，日常防晒，多吃果蔬以及定时去角质都是解决肤色暗哑的好办法哦。

