

肌肤美白粉嫩手册

美容作家 钟蕙郁 编著



丽人宝典

人人都可以拥有**完美无暇**的肌肤

通过简单的肤质测验

了解保养的小秘诀

掌握化妆的技巧 你也是晶莹剔透的

白皙美人

肌肤美白粉嫩手册

美容作家 钟蕙郁 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

肌肤美白粉嫩手册/钟惠郁 编著;—北京:中国妇女出版社,2003.12

(丽人宝典)

ISBN 7-80131-909-5

I.肌... II.钟... III.女性-皮肤-护理-手册
IV.TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099906 号
著作权合同登记图字:01-2003-4452

肌肤美白粉嫩手册

钟惠郁 编著

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京皇家印刷厂 印制

880×1230 1/32 7 印张 130 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80131-909-5/R·97

定价:16.00 元

作者简介

钟蕙郁，笔名为水蓝，写作路线及兴趣十分宽广，是名多产作家，曾写过介绍台湾古道、美容报导、饮料介绍及图文书《潘朵拉》等各种类型文章，主要的写作方向以小说为主，以水蓝的笔名出版过两本书《水の恋》、《炎之舞》。

目录

Part 1 肤质不同保养有别

<Test> 了解你是什么肤质?	2
------------------	---

第一章 保持中性肌肤完美状态	5
----------------	---

☞ 中性肌肤的特色	6
-----------	---

☞ 如何继续保持完美肤质?	6
---------------	---

☞ 保养完美肌肤的秘诀	8
-------------	---

一、内部饮食调理	8
----------	---

二、外部保养品调理	9
-----------	---

(一)外出前的保养步骤	9
-------------	---

(二)回家后的保养步骤	10
-------------	----

☞ <必备常识> 皮肤的结构	12
----------------	----

第二章 滋润干燥肌肤	13
------------	----

☞ 干性肌肤的特色	14
-----------	----

一、缺乏油脂之干性皮肤	15
-------------	----

二、缺乏水分之干性皮肤	15
-------------	----

☞ 干性肤质如何水嫩嫩?	16
--------------	----

☞ 改善干性肌肤的秘诀	17
-------------	----

一、内部饮食调理	18
----------	----





二、外部保养品调理	18
(一)外出前的保养步骤	18
(二)回家后的保养步骤	19
<必备常识> 什么是皮脂膜?	22
脸部肌肤按摩图解	23
 第三章 告别满脸油光	 27
油性肌肤的特色	28
去油、战痘,改变我的脸	29
告别油性肌肤的秘诀	31
一、内部饮食调理	32
二、外部保养品调理	33
(一)外出前的保养步骤	33
(二)回家后的保养步骤	33
<必备常识> 含皂碱的洗脸用品	36
 第四章 敏感性肌肤全方位呵护	 39
敏感性肌肤的特点	40
掌握使肌肤过敏的物质	40
与过敏感作战的秘诀	43
一、内部饮食调理	43
二、外部保养品调理	44
(一)外出前的保养步骤	44



(二) 回家后的保养步骤	45
📖 有益敏感性肌肤的维生素与食物	46
📖 <必备常识> 避免化妆品造成过敏	48

第五章 轻松保养混合性肌肤	49
📖 混合性肌肤的特色	50
📖 混合性肌肤保养秘籍	50
📖 与混合性肌肤作战的秘诀	51
一、内部饮食调理	52
二、外部保养品调理	52
(一) 外出前的保养步骤	53
(二) 回家后的保养步骤	53
📖 <必备常识> 用蛋白、蛋黄来敷脸	56

Part 2 轻松护肤 简单美丽

<Test> 了解你对化妆品、保养品的认识!	58
------------------------	----

第六章 选择适合的保养品	61
📖 保养化妆品的类型	62
一、清洁功能保养品	62
二、保护皮肤功能	62





三、取代皮脂膜功能,使皮肤有光泽	63
☞ 保养化妆品的基本原料	64
一、油脂类	64
二、蜡类	64
三、添加物	64
☞ 保养品说明书的成分解析	66
☞ 检视保养品的小秘诀	69
☞ <必备常识> 界面活性剂	71
第七章 面膜大观园	73
☞ 面膜的功能	74
☞ 五花八门的面膜种类	75
一、粉末状的敷面剂	77
二、凝胶、果冻状面膜	78
三、膏状面膜	78
四、天然沼泥、死海黑泥	80
☞ 面膜 DIY	80
一、滋养、润泽皮肤的奶粉蛋黄面膜	81
二、镇静、消炎皮肤的面粉蛋白面膜	81
三、小黄瓜汁湿敷	82
四、小麦粉敷脸	82
☞ 使用面膜的原则	83
☞ <必备常识> 导膜	85



Part 3 让你更美丽的化妆品

第八章 认识色彩化妆品	89
💡 化妆品对肌肤的影响	90
一、粉底	90
(一) 种类及成分	90
(二) 添加物	91
二、口红、眼影及腮红	92
💡 生活环境对皮肤的影响	94
💡 选择保养及色彩化妆品的重点整理	95
一、保养品	95
二、化妆品	96
三、卸妆用品	98
四、化妆水的选择	99
💡 <必备常识> O/W & W/O	102
第九章 化妆品面面观	103
💡 透视化妆品的制作	104
💡 化妆品的使用顺序	105
一、保养品	105
二、色彩化妆品	107





💡 保存化妆品的秘诀	110
💡 <必备常识> 化妆水可以擦在彩妆上吗?	114

Part 4 解决你的肌肤问题

第十章 面疱 BYE ! BYE !	119
💡 粉刺种类详解	120
一、第一级粉刺	120
二、第二级粉刺	121
💡 面疱种类详解	122
一、发炎面疱的部位	122
二、面疱的种类	123
(一) 寻常性面疱	123
(二) 中毒性面疱	125
(三) 物理性面疱	125
💡 治疗面疱方法解析	126
一、未发炎面疱的治疗	126
二、发炎面疱的治疗	127
💡 战痘手册	128
💡 手痒挤痘 DIY	129
💡 <必备常识> 南侨水晶肥皂是青春痘克星?	123



第十一章 脸上斑点大扫除	133
👉 斑点形成及防范之道	134
一、形成黑斑的其他因素	135
二、斑点的种类	136
三、远离各种斑点	138
👉 防晒必知要点	139
👉 去斑方法扫描	143
一、药物	144
(一) 外用药物	144
(二) 口服药物	144
二、镭射	145
三、去斑方法摘要	146
四、去斑产品的选择指南	147
👉 <必备常识> SPF & PA	150

Part 5 抗衰防老 健康加分

<Test> 怎样防衰抗老?	152
----------------	-----

第十二章 肌肤老化问题	155
-------------	-----

👉 老化肌肤的形成	156
-----------	-----



○ 老化肌肤的病变、斑点及应对之策	160
一、日晒老化肌肤	160
二、老年皮脂腺肥大症	162
三、老人斑	162
四、皮肤癌	163
五、黑色素减少症	164
● 防止皱纹产生	164
一、天然方式预防皱纹	165
二、科技除皱妙方	166
● <必备常识> 自由基	168

第十三章 防衰抗老大作战 169

● 影响美丽的神秘客	170
● 民间抗衰防老方法解密	174
一、肉毒杆菌	174
二、镭射美容	175
三、脉冲光疗法	176
四、SOD 霜(超氧化物歧化酶霜)	176
五、胎盘素	177
● 天然的防老方法	178
● <必备常识> 日本发现“不朽细胞”	183



第十四章 肌肤保养也要分年龄 185

- ❶ 妙龄少女安度青春期(12~19岁) 186
- ❷ 美丽俏佳人(20~29岁) 187
- ❸ 千娇百媚(30~39岁) 189
- ❹ 看起来比身份证的年龄更年轻(40~49岁) 190
- ❺ 成熟女性护肤之道(50~59岁) 191
- ❻ 随心所欲不怕老(60岁以上) 192
- ❼ <必备常识> 自制美白面膜偏方 194

附录一 对美容有益的营养品 195

- ❶ 对美丽肌肤有益的营养素 196
 - 一、维生素 197
 - 二、无机质 197
 - 三、脂质 198
 - 四、蛋白质 198
- ❷ 对抗老化的营养品 198
 - 一、葡萄 198
 - 二、维生素 E 199
 - 三、维生素 C 200
 - 四、硒 200
 - 五、锌 201
 - 六、 β 胡萝卜素 201
 - 七、维生素 A 201





附录二 脸部肌肤按摩

203

脸部按摩好处多

204

附录三 给你粉嫩好气色的美容果菜汁

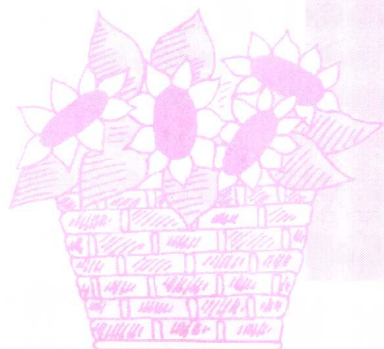
205

- | | |
|-------------------|-----|
| Menu1. 草莓优酪乳综合果菜汁 | 206 |
| Menu2. 蜂蜜奇异果综合果菜汁 | 207 |
| Menu3. 西红柿橘子综合果汁 | 208 |
| Menu4. 红萝卜苹果综合果菜汁 | 209 |
| Menu5. 葡萄柚奇异果综合果汁 | 210 |
| Menu6. 苹果芹菜综合果菜汁 | 211 |



part 1

肤质不同
保养有别



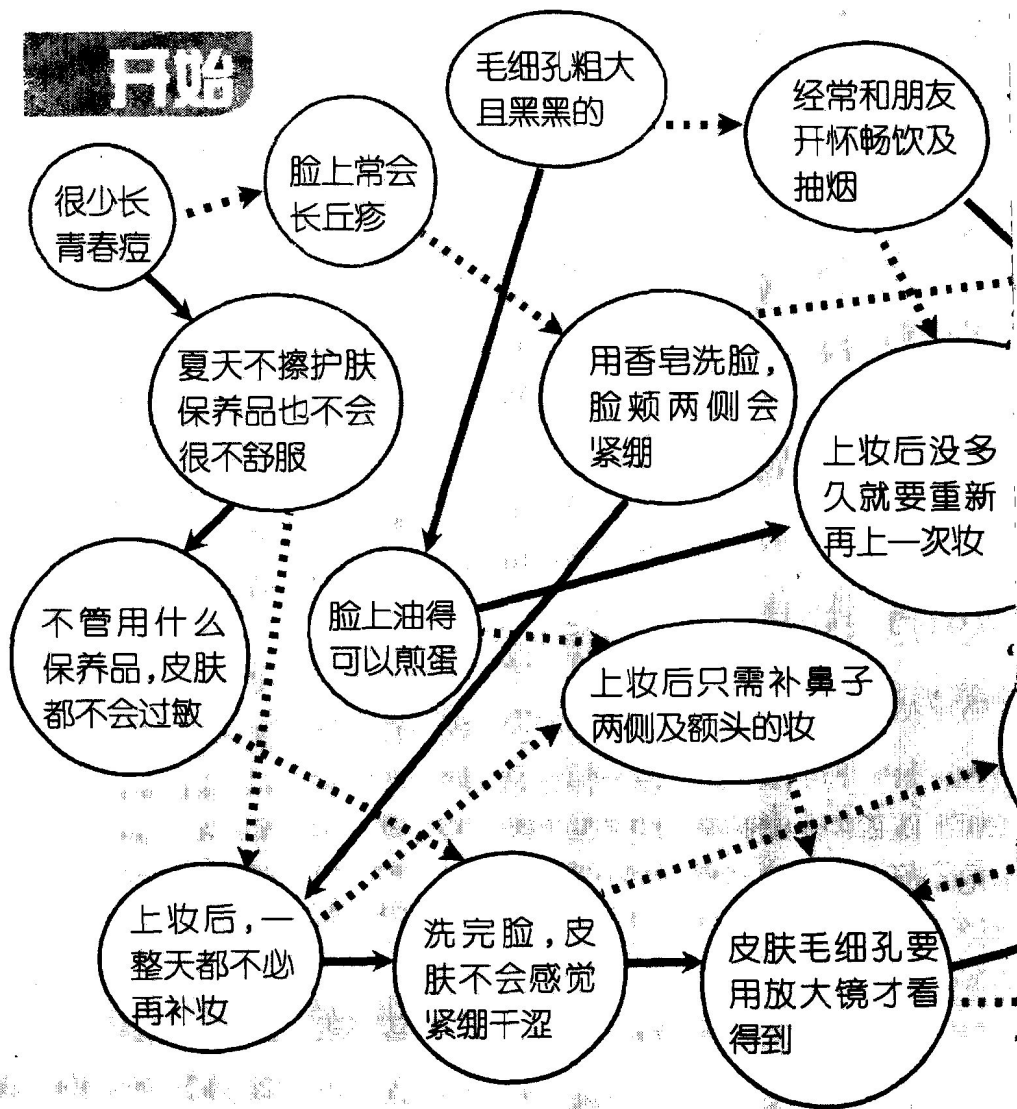


<Test>

◎ 了解你是什么肤质?

做做以下的测验,看看你对自己皮肤的
做测验的你请注意,红色实线代表 YES,

开始



认识有多少。准备作战了吗?
黑色虚线代表 NO。

