

Shi Fen Zhong Hu Fu Shu

10分钟护肤术

韩雨◎主编

The Make-up Guidance

最新护肤宝典

您身边的零基础

护肤专家



学会急速应急法，
护肤菜鸟变达人

10分钟教你学会肌肤护理手法，
大师级护肤专家诞生

扫一扫，魔法课堂即开讲
亚洲顶级护肤专家
面对面教你变美丽

10分钟零基础学护肤
我们能做到!!!



独家合作媒体

PIMEL.COM

媲美网

吉林科学技术出版社

❖ *Shi Fen Zhong Hu Fu Shu* ❖

10分钟护肤术

韩雨 主编



10分钟护肤术

※ Shi Fen Zhong Hu Fu Shu ※

图书在版编目(CIP)数据

10分钟护肤术 / 韩雨主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5384-8287-4

I. ①1… II. ①韩… III. ①皮肤-护理-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第218488号

主 编	韩 雨
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	冯 越
执行责任编辑	王 红
封面设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
内文设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本	780mm×1460mm 1/24
字 数	310千字
印 张	8.5
印 数	1-8000
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	(0431)85635176 85635177 85651628 85651759
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85679177
网 址	www.jlstp.net
印 刷	沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司
书 号	ISBN 978-7-5384-8287-4
定 价	35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

· Shi Fen Zhong Hu Fu Shu ·

10分钟护肤术

韩雨 主编



10分钟护肤术

◆ Shi Fen Zhong Hu Fu Shu ◆

图书在版编目(CIP)数据

10分钟护肤术 / 韩雨主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5384-8287-4

I. ①1… II. ①韩… III. ①皮肤-护理-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第218488号

主 编	韩 雨
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	冯 越
执行责任编辑	王 红
封面设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
内文设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本	780mm×1460mm 1/24
字 数	310千字
印 张	8.5
印 数	1-8000
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	(0431)85635176 85635177 85651628 85651759
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85679177
网 址	www.jlstp.net
印 刷	沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司
书 号	ISBN 978-7-5384-8287-4
定 价	35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

PREFACE | 前言



护肤已然升级为一门学问，而事实上，护肤并没有尖端的护理秘诀。正确使用洁面乳，彻底清洁肌肤，做好日常防晒……这些看似基础的护理方法就是护肤的关键所在，只是根据大家实践的不同，使得护理效果变得不同。护肤贵在坚持，想要打造瓷器般光滑水嫩的肌肤，你一定不要懒惰！

与生俱来的肌肤伴随的是“一生的守候”，保养得当的肌肤光洁而润泽，无论年龄变化，都有美感，并拉近与人的距离，一点一滴地积累看似微不足道，但身心就会得到回报。



美丽的肌肤会带给我们自信，也给他人留下美好的印象。因此，很多人每天都在为此付出努力。但是我们寻求娇嫩白皙肌肤的方法正确吗？效果如我们所期盼的那样吗？为什么还会有恼人的痘痘，挥之不去的斑点和一道道岁月的痕迹？又为什么做了很多防护还是被晒黑、晒伤了？诸如此类的问题，我们应该如何应对呢？本书将会对这些问题为您一一解答，美丽肌肤从现在开始！





第一章

零基础护肤 在家就能做

10 先来认识认识皮肤

- 10 皮肤的组成
- 12 肤质，决定了方法

14 千万不能放纵皮肤

- 14 造成毛孔变大的不良习惯
- 14 过度去角质会损伤皮肤
- 15 摒弃那些致命的美容细节
- 17 晚霜为肌肤“充电”
- 20 眼霜是双眼的保护伞
- 22 快速重启疲劳肌

24 基本护肤步骤总要坚持

- 24 第一步 洁面 —— 零基础护肤的重要环节
- 29 第二步 去角质 —— 教你如何保持肌肤生机
- 33 第三步 润肤 —— 教你如何滋补肌肤
- 45 第四步 防晒 —— 教你如何保持肌肤健康
- 52 第五步 美白 —— 教你如何保持肤色健康亮白

每个部位 10 分钟 陶瓷肌果断呈现

- 68 10分钟搞定面部肌肤护理
- 79 10分钟搞定手部肌肤护理
- 84 10分钟搞定足部肌肤护理
- 87 10分钟搞定腿部肌肤护理
- 91 10分钟搞定颈部肌肤护理





学会急速应急法 护肤菜鸟变达人

94 毛孔粗大怎么办

- 94 毛孔粗大的主要成因
- 95 毛孔粗大的护理原则
- 96 毛孔粗大的护理
- 97 有效管理毛孔

99 眼部肌肤老化怎么办

- 99 眼部肌肤特点
- 99 眼部常见问题
- 100 眼部肌肤护理

110 脸部肌肤老化怎么办

- 110 脸部肌肤老化的原因
- 111 脸部肌肤老化的表现
- 112 脸部肌肤老化的护理

116 青春痘怎么办

- 116 青春痘的诱因
- 117 抗痘护理
- 120 食疗抗痘

122 色斑怎么办

- 122 色斑的种类



123 色斑形成的原因

125 淡斑护理

129 鼻部“重灾区”怎么办

129 鼻部问题类型自测

131 鼻部“重灾区”护理

136 泛油怎么办

136 肌肤油腻的诱因

137 控油要点

138 控油基础护理

139 分度控油护理

142 肌肤敏感怎么办

142 肌肤敏感的原因

143 肌肤敏感的类型

144 肌肤敏感的护理要点



CONTENTS目录

第四章

卸妆只需3分钟 还原素颜陶瓷肌

150 了解卸妆产品

150 看看这些卸妆产品

151 不同卸妆产品的用法



153 掌握卸妆基础

155 局部卸妆技巧

155 眼部卸妆

156 唇部卸妆

157 卸妆后的护理

157 强化保湿

158 收缩毛孔

161 脸部按摩



CONTENTS目录

第五章

按摩 & 面膜 最多 10 分钟

164 按摩——肌肤护理的大师手法

164 按摩的神奇功效

165 常用的美容穴位

168 常用穴位的取穴要领

169 按摩穴位的要领

171 常用的按摩手法

173 养颜对症10分钟按摩

196 面膜——肌肤护理的加减法

196 面膜的分类

197 面膜DIY



CHAPTER ONE

· 第一章 ·



零基础护肤
在家就能做

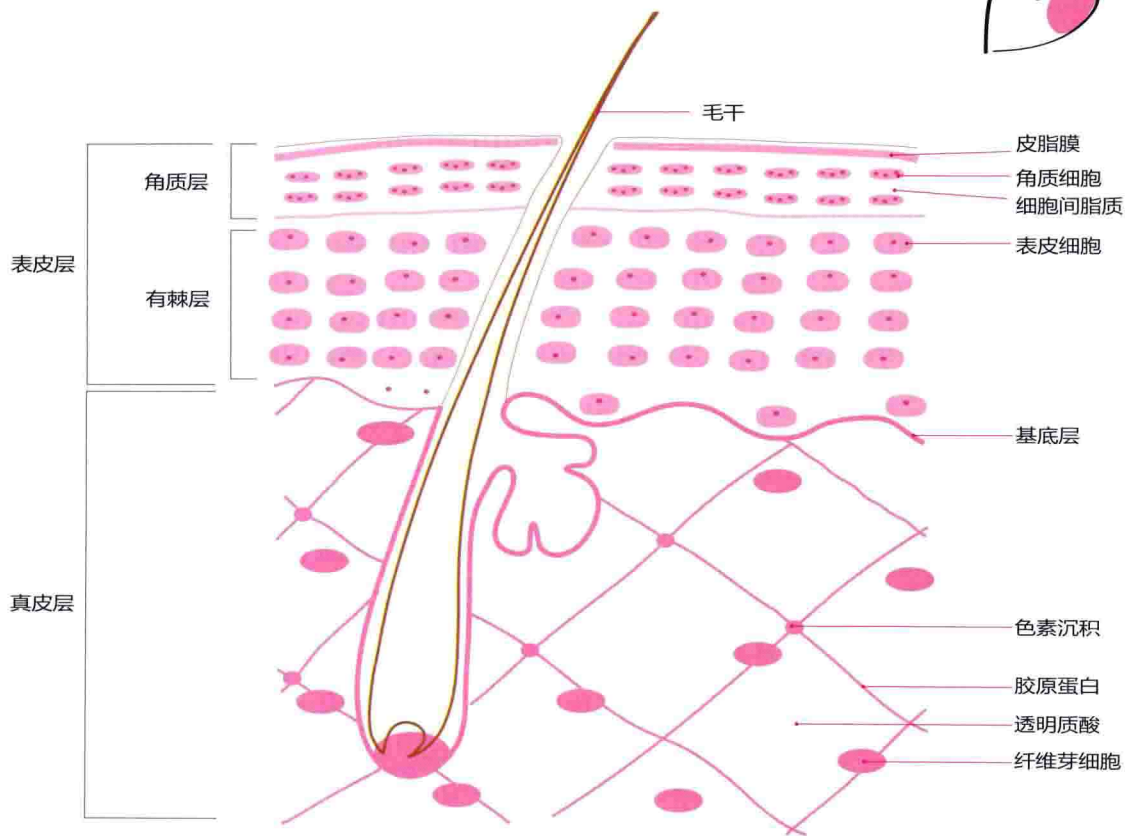


先来 认识认识皮肤

皮肤是人体最大的器官，
有着复杂的结构，
有保护身体、排汗、
感温等功能，
正确护肤首先要了解皮肤的组成
及特性。

皮肤的组成

皮肤指身体表面包在肌肉外面的组织，总重量占体重的5% ~ 15%，厚度因人或部位而异，为0.5 ~ 4 毫米。皮肤由表皮、真皮与皮下组织三部分组成，还有附属器官（汗腺、皮脂腺、指甲、趾甲）及血管、淋巴管、神经和肌肉等。



皮肤的结构示意图



表皮层——皮肤的保护层

皮肤表皮层平均厚度为0.2毫米，位于皮肤的最外层，是皮肤重要的保护层。在表皮层底部生长着表皮细胞，刚形成的表皮细胞富含水分，伴随着新陈代谢，表皮细胞会慢慢上升。当表皮细胞达到表皮层时，变成了一层干瘪的硬壳。这些表皮细胞会自动脱落。新细胞又从底层游移上来，代替脱落的细胞，这样表皮细胞就完成了了一次新陈代谢。

真皮层——皮肤的弹性组织

位于表皮层下面，是皮肤的弹性组织，也是皮肤组织中最厚的一层，约占皮肤厚度的90%。真皮层由富有弹性的胶原质和弹性组织两种纤维构成。随着年龄增长，胶原质和弹性组织会逐渐硬化，直到退化，最终导致皱纹的生成。另外，油脂腺、汗腺和分泌腺也在这一层。

皮下脂肪层——保持皮肤的轮廓

在真皮层下方的是皮下脂肪层，它能使皮肤表面的轮廓保持美观。在皮下脂肪层中间分布着毛囊、汗腺、淋巴、神经末梢、较粗的动脉和静脉血管等。

油脂、汗液——皮肤的天然润肤乳

油脂腺分泌的油脂与汗腺分泌的汗液的混合，形成了皮肤的天然滋养品。对皮肤而言，水油平衡是最佳状态。皮肤可根据外界环境的湿度和温度变化来自动调节水油比例，调配出适宜肤质的“润肤乳”。

表皮层是美容重点

由外向内主要分为五层，包括角质层、透明层、颗粒层、有棘层、基底层。其中角质层具有防止细菌侵入、防止水分蒸发的功能，而基底细胞间夹杂一种黑色素细胞，能产生黑色素，决定肤色深浅，所以基底层是除角质层外与皮肤美容关系最为密切的细胞组织。棘层释放的脂质包裹在肌肤表面，是肌肤屏障的组成部分，可避免水分从皮肤中过度流失。这层是过敏反应层，使用化妆品发生“过敏反应”往往与这层细胞有关。



美容贴士

从护肤的角度来讲，表皮并不是最外面的皮肤成分，外面还有一种起保护作用的皮脂膜。皮肤表面有一层肉眼看不见的膜，叫做天然皮脂膜或天然保湿膜。人体分泌出来的皮脂膜呈弱酸性，最佳pH值在4.5~6.5，可以防护皮肤抵御外界刺激侵袭。经常去角质会造成皮脂膜被削弱，当这层“防护膜”有了漏洞，皮肤健康自然受到威胁。



肤质，决定了方法

肤质可分为干性、中性、油性、混合性和敏感性五类。其中中性肤质可以说是最好的肤质，表面细腻、光滑，富有弹性，毛孔细致。下面主要介绍其他四类问题肤质。



干性肤质

皮肤看上去很细腻，毛孔不明显，不会感觉油腻。干性皮肤的pH值为5.5~6.0，由于角质层水分低于10%，皮脂分泌少，所以会出现干燥、缺少光泽、产生细纹等问题。这些皮肤问题主要是由皮肤表层缺少水分，表皮细胞间的细胞间质结构不完整，皮脂腺分泌不足所致。

- a.活肤蜗牛精华按摩霜
- b.Q10童颜净白补水霜
- c.水嫩保湿润肤霜



◀ 在选择护肤品时，不能只考虑补水，还要考虑补充油脂。

护肤要点

干性肤质可分为“干性缺水”和“干性缺油”两种。“干性缺水”皮肤的皮脂分泌正常，但护理不当会造成肌肤严重缺水，水油失衡，刺激皮脂腺分泌增加，造成一种“外油内干”的局面。“干性缺油”皮肤的皮脂分泌少，肌肤不能及时而充分地锁水，单纯补水的话，补得快但蒸发得也快，造成“越补越干”的恶性循环。

油性肤质

满脸油光的油性皮肤，主要由于皮脂腺分泌过量油脂所致。通常青春期肌肤会偏油，熬夜以及压力也会使皮肤偏油。这种肤质的毛孔显粗大，皮肤显得粗糙，皮脂分泌过盛使污垢易附着在皮肤表面而形成粉刺。

护肤要点

只控油、吸油，而不补水，皮肤就会不断分泌更多油脂以补充大量流失的油脂，逐渐导致“越控越油”的局面。清洁、去角质可以清除多余油脂，但是降低油脂分泌才是治本，要做到这一点，就要保住肌肤内部的水分，又不增加油脂负担，所以，护肤品适合选择清爽的无油配方保湿露、保湿凝胶。



- a.清洁保湿控油调理水
- b.细纹淡斑保湿面乳
- c.水润丝滑新生乳霜



▲ 控油与补水要同时进行才是正解！

混合性肤质

面部同时存在两种不同皮肤状态的混合性肤质，是最为常见的肤质。主要表现在T区等偏面部中央处的油脂分泌较多，毛孔也显得粗大，容易长粉刺、暗疮，显现偏油性的皮肤状态；而脸颊等部位较干燥，显现偏干性的皮肤状态。混合性皮肤的特性会随着季节而变化，春夏季易混合偏油，秋冬季易混合偏干。

▼ 一张面孔要两种对待方式，护肤品也要分开用。

- a. 微调理健肤水
- b. 收敛化妆水
- c. 抗皱紧致洁颜乳



护肤要点

对于两种性质共存的混合性肤质来说，需要平衡T区和脸颊的不同保养需求。针对不同的部位分别对待，容易干燥的部位注重保湿滋润，偏油部位要清爽补水，清洁易出油部位的毛孔，预防粉刺、暗疮。

敏感性肤质

易敏感是一种问题性皮肤，任何肤质中都可能有关感性肌肤。这类皮肤十分容易受环境因素、季节变化及面部护肤品的刺激而致敏，通常受遗传因素影响比较大。



- a. 去红血丝修复原液
- b. 舒缓平衡调理水

护肤要点

对于易敏感的皮肤，首先要注重保湿。增加皮肤含水量，从而提高皮肤的屏障功能，皮肤抵抗力一旦增强，就能阻隔外界物质对皮肤的刺激。另外，也要做好防晒工作，减少紫外线刺激肌肤而致敏。

千万不能放纵皮肤

造成毛孔变大的不良习惯

卸妆时间过长

如果为了彻底清除彩妆油污而延长卸妆时间，反而会导致肌肤干燥而分泌更多油脂，促使毛孔堵塞、变大。

频繁使用面膜、去黑头鼻贴

使用深层清洁面膜、去黑头贴时会把毛孔扩大，把油脂与脏污带出来，但却无法收紧毛孔、调节皮脂分泌量，造成毛孔被撑大后难以复原，就会使毛孔变松弛。

不注意防晒

紫外线会引发各种问题，毛孔也不例外。为了防止紫外线损害肌肤中的胶原蛋白，每隔两小时补涂防晒化妆品。

用手挤压

会使毛孔周围感染细菌后引起发炎，造成疤痕，用手挤压毛孔使毛孔越变越大。

过度去角质会损伤皮肤

去角质既能使肌肤更透亮嫩滑，效果又能立竿见影。然而如果一出现皮肤问题就指望通过去角质来改善，殊不知过于频繁去角质使皮肤受到严重刺激，皮层越来越薄，甚至出现红血丝、脱皮等现象。

并非所有肌肤都需要

一般来说，老化的角质层细胞是会自然脱落的，然而环境因素、生活不规律、饮食不均衡等，会使角质代谢较慢，无法自然脱落，导致角质增厚，出现粗糙、黯沉、脱屑等问题。可以借助一些手段去除需要被剥落的角质了，但要有度。



周期最好大于两周

去角质不是去除角质层，而是去掉表面老化的角质细胞。角质层的代谢周期约为两周，所以去角质的周期最好大于两周。一旦过多或过狠地去掉原有角质层，水分更容易丢失。另外，失去了具有屏障功能的角质层，皮肤容易出现潮红、发痒等问题。



敏感肤质也可以去角质

任何肤质都会产生老化死皮细胞堆积，选择适当的产品和正确的方法温和清理皮层，就算是敏感肌肤也同样适合。选择通过过敏性测试的产品，百分之百不含香料的护肤品，敏感肤质也可以安心使用。



去角质产品的选择

去角质可不是买瓶去角质霜搓一搓就完事了。有许多去角质的产品，如果用物理性去角质产品要注意温和一些；选用化学性去角质方法则首先要分清自己的皮肤性质。干性皮肤适合低浓度果酸类的产品；而油性皮肤则最好选择水杨酸类的产品。越来越多的日常保养品，如洁面乳、化妆水、面膜等也兼顾温和去角质的功能。

