

80/90 都在偷偷看的美容书

小枝
编著

从拥有水嫩肌肤开始

护肤

美白、保湿、战痘、毛孔、
黑头、除皱、防晒、抗衰八大
肌肤问题一本书全解决

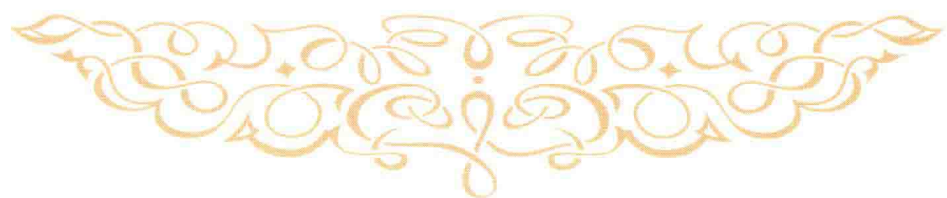
360度无死角实用美丽教程带你揭开
美丽密码

中国华侨出版社



从拥有水嫩肌肤开始

护肤



小枝 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从拥有水嫩肌肤开始：护肤 / 小枝编著. -- 北京：
中国华侨出版社，2017.8

ISBN 978-7-5113-6973-4

I. ①从… II. ①小… 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 (2017) 第 171849 号

从拥有水嫩肌肤开始：护肤

编 著：小 枝

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：冰 馨

封面设计：李艾红

文字编辑：史 翔

美术编辑：盛小云

摄 影 师：孙京培

封面用图：www.quanjing.com

经 销：新华书店

开 本：850mm×1000mm 1/16 印张：12 字数：280 千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6973-4

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

年轻的你是不是常为皮肤干燥、长痘、肤色暗沉而烦恼不已？年过三十的你是不是正被皮肤失去弹性，脸上长出皱纹，眼袋越来越重，出现双下巴这些大麻烦包围着，却又束手无策呢？其实皮肤是蕴涵着生命力的，只要能够细心地保养它，呵护它，它就会越来越健康，变得越来越水嫩。

如何保养肌肤，爱美的你懂得多少呢？也许你知道在秋冬的时候要选补水的保养品；夏季的时候在出门之前擦防晒乳液，但很多爱美的女性也都会这样做：一年四季都使用着同一款化妆水，敷着同一种面膜；还有一些女性，化妆台上的瓶瓶罐罐堆积如山，心中却还盘算着明天去买广告中介绍的最炫新品。工资的 1/3 买了化妆品，闲暇时间的 1/2 是在美容院，上班的时候要化精致的白领妆，吃饭要吃美容食品，回家赶紧补美容觉。女人们在护肤的道路上孜孜不倦，这股认真的劲头值得提倡，可如果像无头苍蝇那样乱撞，最终结果就是护肤不成，反倒毁了肌肤。其实，护肤也不需要花费高额的费用，更不必每一步都花费很长时间，真正要做的是学会养护润泽肌肤的护肤方法。

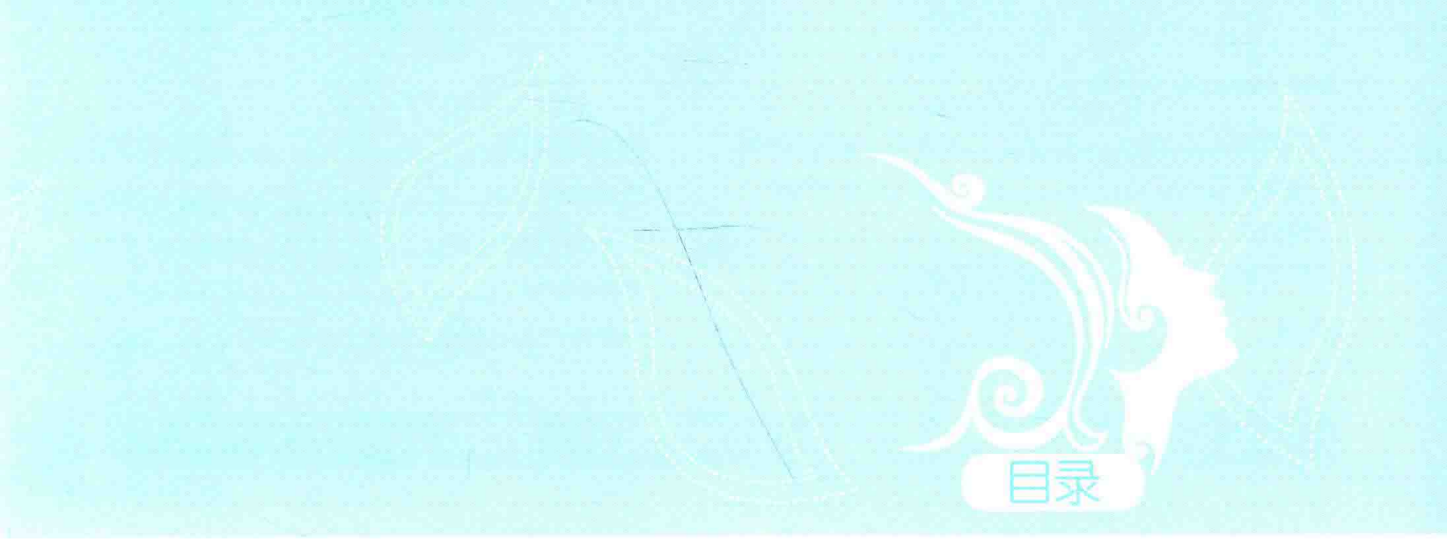
打造水嫩肌肤，逆转皮肤时光。本书将给您专业、科学、全面的指导，让护肤不再成为难题。完美护肤程序，将教给你早中晚不同肌肤的基础保养原则，保证你的肌肤每时每刻都能得到最佳呵护；面部按摩法、美肌瑜伽，让你动动手，轻轻松松摆脱黑眼圈、泡泡眼、法令纹、鱼尾纹的困扰，拥有不老容颜就是这么简单；终极美肌攻



略，提供对抗粉刺、暗沉、毛孔粗大、痘痘肌、敏感肌的完美护理方案，将肌肤问题一一击破，帮你塑造完美无瑕雪白肌；美人食材，为你呈现最科学的蔬菜水果、谷物蛋奶搭配法，或是吃，或是做成面膜和爽肤水外敷，其润肤、排毒、除皱、祛斑的功效，让你不知不觉间便可拥有吹弹可破的肌肤。

变美可以很简单，无论你的肤质如何，你想要的解决肌肤问题的办法在这本书中都能找到。亲身体验一下吧，不久之后你会惊讶地发现自己竟然拥有了 360 度无死角的完美容颜！





目录

第一章 卸妆 + 洁面，彻底洗净你的脸

卸妆，为美丽保养奠定基础.....2

为什么每天必须卸妆.....2

常用的卸妆产品介绍.....3

面部卸妆，肌肤无忧.....4

不可忽略的眼部卸妆.....5

美唇卸妆之最 IN 技巧.....6

洁面，没你想得那么简单.....7

选择适合自己的洁面产品.....7

洗脸水也大有讲究.....8

正确的洗脸方式与手法.....9

洁面海绵知多少.....10

“面子工程”之毛巾守则.....12

深层清洁，深层美丽.....13

去角质让肌肤光彩透亮.....13

清洁肌肤的七个误区.....14

洗脸水里加点“料”.....16

全身肌肤清洁.....17

第二章 每个人都要做的护肤功课

肌肤诊断.....20

错误百出的护肤.....20

判定自己的肤质.....23

不同肤质的保养重点.....24

早晨的护肤.....26

日间肌肤防御为主.....26

洗脸.....27

化妆水.....28

精华液.....29

乳液或乳霜.....30

打底霜.....30

夜晚的护肤.....31

卸妆.....31

洁面.....32

面膜	32
化妆水	34
精华液	34
乳液或乳霜	35

防晒 37

防晒品的选购	37
夏日防晒	38
足不出户也要防晒	40
嘴唇的防晒	41
小麦色 VS 白皙肤色，防晒方法各不同	42



第三章 问题肌肤——解决

油腻腻的肌肤 44

三大护肤，赶走油光	44
早起 7 分钟，轻松无油光	46

不红润、肤色暗沉的肌肤 47

摆脱暗沉五步走	47
摆脱暗沉——画龙点睛的精油疗法	50

很多黑头粉刺的肌肤 51

常见去除黑头粉刺方法的利与弊	51
7 招快速去“黑”法	53
黑头粉刺护理原则	55

布满了干纹和细纹的肌肤 56

淡化细纹七步走	56
淡化细纹重灾区——眼纹舒展操	59

松垮下垂的肌肤 60

松垮下垂指数知多少	60
提拉松垮下垂七步走	61

红肿脱屑的肌肤 64

安抚红肿脱屑四步走	64
敏感肌肤的生活护理	66

痘痘肌肤 67

镇静痘痘五步走	67
痘痘肌肤的生活护理	68

橘子皮般的肌肤 69

弹力保湿七步走	69
弹力肌肤按摩计划	71

毛孔粗大的肌肤 72

紧缩毛孔三步走	72
收缩毛孔四秘诀	73



第四章 外养护肤方：天然食材面膜 DIY

保湿补水面膜 76

芒果牛奶深层滋润面膜	76
苹果泥简便保湿面膜	77
草莓奶油滋润面膜	77
椴树花水疗面膜	78
简易水疗面膜	78

橙花玫瑰水疗面膜	79
柠檬草佛手柑橘精油水疗面膜	79

美白补水面膜 80

木瓜美白面膜	80
猕猴桃美白洁肤面膜	81
柠檬美白面膜	81

祛痘排毒面膜	82
荸荠排毒简易面膜.....	82
海带去痘印面膜.....	83
红豆泥抑痘面膜.....	83
补水控油面膜	84
双粉去油面膜.....	84
桑葚蜂蜜洁肤面膜.....	85
菊花控油面膜.....	85
防晒镇静面膜	86
芦荟薄荷油面膜.....	86
黄瓜杏仁橄榄油面膜.....	87
莴笋叶面膜.....	87
收缩毛孔面膜	88
梨子酸奶紧肤面膜.....	88
酸奶酵母紧肤面膜.....	89
绿茶橘皮粉紧致面膜.....	89
延缓衰老面膜	90
石榴籽抗衰老面膜.....	90

橄榄油抗衰老面膜.....	91
人参红枣焕肤面膜.....	91

磨砂去角质面膜..... **92**

陈皮去角质面膜.....	92
绿豆粉去角质面膜.....	93
蜂蜜栗子粉去角质面膜.....	93

镇静抗敏面膜..... **94**

香蕉甘蔗抗过敏面膜.....	94
甘草洗米水镇静面膜.....	95
芹菜芦荟清凉镇静面膜.....	95
维生素B面膜.....	96
薄荷黄豆面膜.....	96
苡仁马齿苋粥面膜.....	97
海藻粉消炎补水面膜.....	97

淡斑焕彩面膜..... **98**

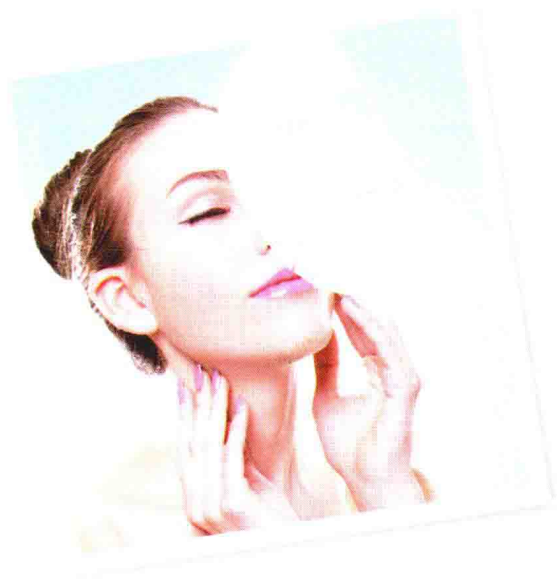
绿茶绿豆淡斑面膜.....	98
茯苓淡斑面膜.....	99
双果淡斑面膜.....	99
黄瓜蛋清面膜.....	100
番茄蜂蜜修复面膜.....	100
西瓜皮面膜.....	101
清爽绿茶面膜.....	101

活颜嫩肤面膜..... **102**

花粉嫩肤亲水面膜.....	102
红糖牛奶嫩肤亲水面膜.....	103
丝瓜矿泉水嫩肤面膜.....	103

排毒养颜面膜..... **104**

苦瓜绿豆排毒养颜面膜.....	104
香蕉芝士面膜.....	105
金盏花降火排毒面膜.....	105
薰衣草奶酪面膜.....	106
奶粉薄荷面膜.....	106



芦荟茶树精油面膜.....	107
汉方驻颜面膜.....	108
汉方美白面膜	108
汉方消炎面膜	109
汉方抗菌面膜	109
深层清洁面膜.....	110
黄瓜紧肤面膜	110
蜂蜜豆腐面膜	111
珍珠粉去黑头面膜.....	111

手部护理膜.....	112
鲜梨橄榄油手膜	112
燕麦牛奶蜂蜜手膜.....	113
柠檬砂糖手膜	113
眼部护理膜.....	114
番茄眼膜	114
火龙果泥眼膜	115
西瓜皮眼膜.....	115
甘油除纹眼膜	116
果蔬汁眼膜.....	116

⑤

第五章 饮食护肤方：养颜护肤食谱 DIY

汤粥.....	118
鱼片番茄汤.....	118
苹果红枣醪糟蛋汤.....	119
五彩豆养颜粥	120
苦瓜凤爪排骨汤.....	121
紫薯银耳粥.....	122
罗宋汤	123
蔬果汁.....	124
木瓜银耳露.....	124

苹果香橙草莓汁	125
玫瑰枸杞红枣醋	126
秋葵桂圆汁	127

花草茶.....	128
柴胡玫瑰苹果茶	128
玫瑰金盏花茶	129
玫瑰雪梨茶.....	130
玫瑰百合腊梅茶.....	131
柠檬蜂蜜茶.....	132

⑥

第六章 运动护肤方：简单护肤做瑜伽

美肌瑜伽.....	134
“惊愕表情”之脸.....	134
“气鼓鱼”之脸.....	135
“嘟嘴”之脸	136
疑问的表情.....	137
友好的微笑.....	138

脸部新生.....	139
转动眼球	139
双手扶眼镜.....	140
吐舌头	141
难以抗拒的美食	142
拼音发声练习	143

第七章 四季皮肤保养法

春季护肤重点：抗敏 + 紧致 146

春季护肤之抗敏 146

敏感肌肤向四大成分说不 149

春季护肤之紧致 150

夏季护肤重点：防晒 + 控油 152

夏季护肤之防晒 152

夏季护肤之控油 155

秋季护肤重点：修复 + 补水 157

秋季护肤之修复 157

秋季护肤之补水 160

冬季护肤重点：滋润 + 保湿 163

冬季护肤之滋润 163

冬季护肤之保湿 166

第八章 护肤常见问题 Q & A

混合性肤质护理中的常见问题 170

对抗干燥肌肤护理中的常见问题 172

粉刺、青春痘护理中的常见问题 174

毛孔粗大、黑头护理中的常见问题 176

色斑护理中的常见问题 177

美白护理中的常见问题 178





第一章

卸妆 + 洁面， 彻底洗净你的脸

靓丽的妆容是每个女孩的最爱，但卸妆不彻底，就会导致化妆品残留在脸上，阻塞毛孔，影响面部肌肤正常的新陈代谢，后果的严重性可想而知。



卸妆，为美丽保养奠定基础

卸妆虽然不复杂，可是这一过程总是会在一天结束后要休息的那一刻进行，在这个时候很多人经过一整天的操劳，往往就没有耐心和精力来去掉粉底、眼影、唇膏以及顽固的睫毛液，带着残妆上床抱头睡觉。长此以往，肌肤怎能不出现令你尴尬的问题。所以，即便你再累，也要彻底清除脸部残妆，但千万不要胡乱擦拭，弄伤肌肤，要按步骤行事，尤其是眼部、唇部等重点化妆部分。

为什么每天必须卸妆

在日常生活中，我们看到许多女性为了使自己的面部肌肤“肤如凝脂，娇美似玉”，白天出门前会使用各种美白类的护肤品。虽然面部看似越来越漂亮了，却在经常化妆的数天后，会在脸上长出粉刺或雀斑。这就是因为卸妆工作没到位。

● 不要堵塞肌肤呼吸的“窗口”

覆盖全身的皮肤是保护人体健康的“天然长城”，在维护机体与外界环境的平衡以及保持人体生理功能活动中起着重要的作用。皮肤表面布满了密密麻麻 200 ~ 500 万个汗腺和皮脂腺，汗孔是皮肤呼吸的“窗口”，参与机体的吐故纳新，同时通过排汗，将体内的热量散发出去，利于各组织器官进行正常的代谢活动。皮脂腺分泌皮脂，润泽皮肤，防止干燥和皲裂。

皮肤的正常呼吸、排泄和分泌功能，与皮肤的健美息息相关。如果白天往脸上涂日霜，甚至天天浓妆艳抹，皮肤将整天被化妆品覆盖得严严实实，汗腺和皮脂腺这些“窗口”会被堵得密不透风，汗腺无法排出汗液，皮脂腺难以分泌皮脂，长此以往，皮肤的新陈代谢功能将严重受损。



卸妆对肌肤的重要性

爱美的女性朋友，虽然免不了要在白天化妆，但应尽量画淡妆，到了晚上临睡前必须卸妆，洗净脸上的各种化学制剂，保持皮肤洁净，让汗腺、皮脂腺这些“窗口”畅通无阻。

这样，经过了一夜的熟睡，不仅使身体得到了充分的休息，而且皮肤也美美地呼吸了一夜，使血氧供应充足，促进了正常地代谢，既有利于防止面部痤疮的生成，又使皮肤变得更加健康美丽。

所以，晚间的充分卸妆，远比白天的多种护肤保养更利于肌肤健康状态的维持。

常用的卸妆产品介绍

普通的洗面奶并不能彻底清除你的彩妆，即便没有化妆，我们也建议你先用卸妆产品将彩妆卸除。



卸妆湿巾

功效：于普通的湿巾上添加卸妆液，以及些许油分，可以增强清洁能力，并可避免二次清洁。

优点：卸妆湿巾不管在什么样的场合都很适合，随时卸妆很方便。

缺点：与化妆棉相比，湿巾的质地会比较硬，容易与肌肤产生摩擦。如果摩擦较严重便可能对肌肤造成伤害，发红引起炎症。在使用卸妆湿巾时不要过于用力，减少摩擦，只需要在肌肤上停留一会儿再轻轻擦拭即可。



卸妆水

功效：卸妆水不含油分，是一种加了界面活性剂的水分，从而起到了卸妆作用。

优点：卸妆水拥有化妆水般的清爽感。想要卸妆水卸妆更干净，在使用卸妆水的时候使用化妆棉，把化妆棉完全浸湿，轻轻擦拭便能达到卸妆效果，不需要清水清洗，就连睫毛膏都可以轻松卸干净。

缺点：如果卸妆水使用过于频繁，便会消耗大量的化妆棉，并且给肌肤带来摩擦和伤害。



卸妆油

功效：采用以油卸油的原理，将彩妆中的油脂成分溶解掉，之后再用清水卸除。

优点：卸妆油的卸妆效果显然是业界的第一名，用油分来完全溶解彩妆，即使是具有防水功效的彩妆，或油分较多的彩妆，卸妆油都可轻松应对。

缺点：卸妆油会有一些油腻的感觉，这也是很多人不喜欢卸妆油的主要原因，并且需要反复清洗，比较麻烦。另外，还要避免过度清洗带来的干燥感。

面部卸妆，肌肤无忧

彩妆常是陪伴女性时间最多的“日常肌肤杀手”。所以，想要肌肤健康，首先要除去彩妆对于肌肤的危害性。

■ 双重洁面，深层清洁

对于粉底液、亮粉、古铜彩妆等浓重底妆，深层洁净势在必行。

请选择乳霜状或油状卸妆产品，边涂抹边打圈按摩，尤其重视鼻翼两侧，直到把毛孔深处的彩妆与污垢彻底溶出。然后用泡沫型洗面乳再次清洁，洗净全脸。建议大家准备一块化妆棉，涂抹卸妆乳后，用化妆棉将卸妆乳与脸上的污垢一并擦拭掉，同时能温和去除老废角质，促进肌肤微循环。

使用化妆棉卸妆时，可将化妆棉对折两次，用完一面再换干净的一面擦拭，这样一来化妆棉便可重复使用多次，既节省了化妆棉又能彻底清洁肌肤。

卸妆完毕，应再用性质温和的洗面奶洗脸，然后再用爽肤水对肌肤做最后的清洁，以及平衡肌肤的PH值。在选用产品时，最好使用同一品牌的系列产品。

■ 冷水冲洗镇静肌肤

频繁的上妆、卸妆容易对肌肤造成刺激，使皮肤变得敏感，因此晚上卸妆后，可以冷水轻轻拍打脸部，帮助舒缓镇静肌肤。然后用干毛巾轻轻拍干面部，吸走水分，再涂上舒缓乳液和保湿霜恢复肌肤的健康润泽。

敏感皮肤在使用卸妆产品时应小心谨慎，最好选择不含酒精、香料、色素等化学成分，且性质温和的卸妆产品，而且卸妆时间不宜过长。



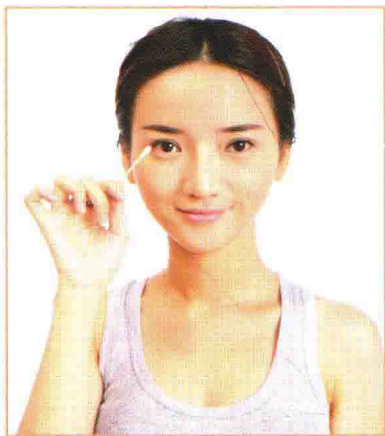
不可忽略的眼部卸妆

化妆并不会伤害肌肤，卸妆不干净才会有损肌肤！尤其是眼部，由于眼部周围的肌肤极为脆弱，如果有彩妆长时间地停留在眼部皮肤上，就会对肌肤造成刺激，严重者会引起色素沉积和细纹。



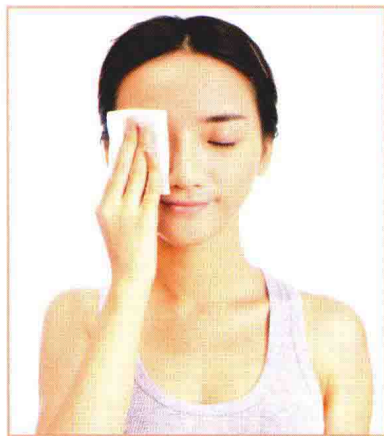
步骤一：卸假睫毛

用化妆棉蘸取适量的卸妆油，把假眼睫毛卸掉。这是在卸妆的时候最先要做的步骤。假睫毛用胶水粘着，因此在把假睫毛撕掉的时候要小心，不要把眼睛弄伤。



步骤二：卸睫毛膏

接下来是要把睫毛上的睫毛膏清洁一下。把蘸取卸妆油的棉棒放到眼窝上，闭上眼睛，从睫毛根部开始，逐渐向下抹。之后把眼睛睁开，再用新的棉棒，重复刚才的动作。



步骤三：卸眼影

换上眼部专用卸妆液，化妆棉蘸取适量，把它覆盖在眼睛上轻轻按压大概五秒左右，让它能够把眼部的眼影、眼线等充分溶解，然后轻轻抹去。



步骤四：卸污物

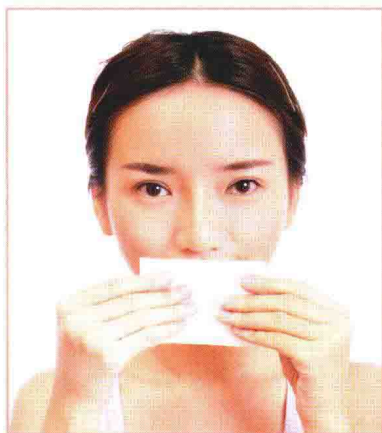
进行了初步的擦拭之后，把浸有眼唇卸妆液的化妆棉对折，让它靠近睫毛的部分，大概20秒后移开，眼部的油污就会浮出来了。用棉棒蘸取卸妆液，以与眼睛垂直的方向小心擦拭。以免化妆品停留在脆弱细致的眼周肌肤上，伤害肌肤。

护肤小贴士

1. 眼妆部分一定要卸干净，虽然步骤有点繁琐，但是这样才能够避免色素的沉淀。
2. 在使用化妆棉擦拭下眼线的时候，眼睛要向上望，并且要避免对眼周肌肤的过度提拉，以免产生细纹。

美唇卸妆之最 IN 技巧

无论是樱桃小嘴，还是性感红唇，如果不仔细注意清洁保护，都会变得暗淡无光。特别是不脱落的口红，更要仔细卸妆。一天的工作下来，不卸唇妆或者没有卸干净，所有的保养工作就白做了。残留在嘴唇上的化妆品就会侵蚀我们娇嫩的唇部，让我们之前的保养工作前功尽弃。



步骤一：去浮着色

以纸巾或卸妆棉轻印唇部，去除浮着的唇膏。



步骤二：湿敷双唇

将专用卸妆液，倒在化妆棉上，将化妆棉完全蘸湿，轻敷双唇数秒。



步骤三：擦掉唇膏

等卸妆液溶化口红，再以化妆棉横向擦拭唇部。



步骤四：深度清洁

用两张新蘸湿的化妆棉，将嘴唇向两侧拉开，以便将嘴唇的褶皱撑开。卸除积于唇纹中的残红。



步骤五：去除残留

棉棒蘸卸妆液仔细拭去存于唇部褶皱中的残余。



洁面，没你想得那么简单

洁面就是用洗面奶洗脸吗？错。不同的洁面乳，不同的洁面手法，不同的洁面技巧……这里的学问很大！

选择适合自己的洁面产品

做好面部的清洁工作很重要，不但可以赶走油腻，还能为进一步的美白打下基础。目前市场上的洁面用品种类很多，如何找到适合自己的洁面产品呢？

油性肌肤

应选择清洁力较强的洁面产品，它能把面部多余的油脂清除干净，从而让皮肤恢复到干爽的状态。如深海泥洁面乳、火山泥洁面乳。

干性肌肤

应选择乳液质地的洁面产品以补充水分的不足。如水润嫩肤洁面乳。

中性肌肤

可按本人的喜好来选用洁面产品，但不要使用碱性强的产品。如弱酸性洁面乳。

混合性肌肤

根据这类皮肤T区油腻和U区干燥的特点，应选用兼具保湿作用的控油型洁面产品。如保湿控油洁面乳。

