

台湾三采文化编辑部 编

我要变漂亮

明星疯爱的
2倍快速变美利器

至In科技美容
步骤图解·术后调养

除皱/祛斑/美白/磨皮/塑脸/紧肤/
缩毛孔/保湿/除汗腺/除痣/除粉刺/
均匀肤色

肉毒杆菌素/玻尿酸/激光/脉冲光/
电波拉皮/复合果酸换肤/美白导入/
钻石微雕/黑脸娃娃

抢救

142个护肤
彩妆的危机

反肤医师也爱用的保养品牌&美容秘方
向碍眼的毛孔、粉刺说ByeBye
科技美容新星 ▶ 黑脸娃娃术
4种专柜小姐推销手法大破解



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

我要变漂亮

台湾三采文化编辑部 编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

版权所有©三采文化出版事业有限公司
本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权电子工业出版社
简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-8236

图书在版编目（CIP）数据

我要变漂亮 / 台湾三采文化编辑部编. — 北京：电子工业出版社，2011.3
ISBN 978-7-121-12715-1

I. ①我… II. ①台… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261269号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889 × 1194 1/24 印张：7.5 字数：219千字

印次：2011年3月第1次印刷

定价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

新美丽时代 人人都能变更美！

美丽，真的这么重要？确实，追求美丽除了可以满足你内心的渴望，还能增加个人信心、活力，让内在精神与外表一起发亮。

科技的进步使变美已非难事，本书提供现今最热门的9种科技美容疗程及完全术后调养法，让你悄悄就能变成大美人！除了仰赖科技美容，正确的基础保养更为重要。为了使你摆脱错误的保养方式，本书针对常见的肌肤保养疑问，提供给你最完整、正确的解答。还有，变身的关键是不能错过彩妆，书中以step by step的方式，提供简易明了的功能性彩妆，让你轻松拥有完美妆容！

日常生活中，你是否在面对保养品选购时产生疑惑？书中提供4种广告推销手法破解术及最热门的医学保养品信息，由专业皮肤科医师教你怎么选、怎么用，轻松选购合适的产品。美丽，不再昂贵、费时，懂得把握科技美容、基础保养、完美彩妆三大关键，每个人都有机会变美！



PART 1

创造美丽三部曲

美女养成三大秘诀..... 7

聪明美丽指南..... 8



PART 2

快速又安全的 科技美容

快速变美的科技美容法..... 11

术前必知的12件大事..... 13

肉毒杆菌素..... 18

玻尿酸..... 22

激光..... 26

脉冲光..... 31

电波拉皮..... 36

复合果酸换肤..... 42

美白导入..... 50

钻石微雕..... 55

黑脸娃娃(柔肤激光)..... 60



●本书所刊载之商品文字或图片仅为说明辅助之用，非作为商标之使用，原商品商标之知识产权为原权利人所有。

PART 3

不失败的 保养秘诀

基础保养大解惑!	65
肤质分类美丽关键.....	69
肌肤类型快速检测.....	70
5种肤质保养秘诀.....	71
不失败的卸妆秘诀.....	78
正确的洗脸诀窍.....	83
化妆水使用秘诀.....	89
如何正确敷面膜?	95
不可不知的防晒秘诀.....	100
最有效的美白秘诀.....	106
肌肤真正水嫩保湿.....	111
美化眼唇的诀窍.....	114
身体保养正确技巧.....	119
如何正确去角质.....	125
正确使用精油的技巧.....	129
魅力独特的顶级保养品.....	132
医学美容保养品正当红.....	135
7家知名医学美容保养品牌.....	138

PART 4

真正完美的 彩妆秘诀

完美彩妆的五大重点.....	141
<Step1> 隔离霜.....	143
帮助上妆, 防止脱妆!	
<Step2> 遮瑕膏.....	146
拥有完美妆底的关键	
<Step3> 粉妆篇.....	149
透亮肤质的关键	
<Step4> 眼妆篇.....	155
成为电眼美人的诀窍	
<Step5> 唇彩篇.....	160
水嫩美唇的秘密	

PART 5

美女进修班

皮肤科医师也爱用的保养品与美容秘方 ..	163
是宣传手法, 还是确有其事?	166
13种热门保养成分大剖析.....	170
保养品常用成分解读.....	177
保养&彩妆品中英文对照表.....	180



PART 1

创造美丽三部曲

想要成为人人欣羡的美女，
只靠天生丽质是不够的，
提供创造美丽的3个有效方法，
让你轻松就能变美。



美女养成三大秘诀

“世上只有懒女人，没有丑女人！”就算是天生丽质的白雪公主，如果没有仔细打扮，好好地保养，就会像灰姑娘一样，被掩盖在层层灰烬中，散发不出美女的光芒。然而有人会说，要变漂亮真的很麻烦，但为了成为完美女人，当然必须做点小努力才行。懂得通过保养、科技美容及完美彩妆来变身，才是最聪明的做法，而要如何美得自然、快速？让我们一一告诉你！

美得自然——基础保养

想美得自然，基础保养不可少，从早上的洗脸开始，化妆水、保湿乳液、隔离霜、防晒液，到晚上的卸妆、清洁、保湿、夜间修护，一层又一层，步骤、观念马虎不得，要是搞错了，可就事倍功半。基础保养做得好，就算不上妆，也会被称为自然派的美女！因此，聪明的美女们都会懂得好好地保养，让肌肤水水嫩嫩，明亮细致，随时随地展现自然的迷人风采！

美得快速——科技美容

有没有发现最近身旁的人一个接着一个悄悄地变美了？现在美容科技日益进步，去斑、美白、除皱都可在短短的时间内通通搞定，不需要花费动辄数十万金额，只需负担合理的价格就可以快速晋升为美女一族。或许有人会质疑，科技美容让人类更人工化，然而当手术完成，看着镜子中的自己，自信与快乐随之而出，小小的改变又何妨？而当美容手术不再成为众矢之的，也代表着这个社会更多元、更成熟，而聪明的美女们也需懂得如何适时运用美容科技，让自己美丽面对每一天！

美得无暇——完美彩妆

虽然平时都做基础保养，但有时为了赶企划案而熬夜所造成黑眼圈，或是周末狂欢夜后所冒出来青春痘，再加上一些难以去除的粉刺、痘疤，这些都让爱美的你困扰不已，如果隔天要拜会重要客户，或迎接甜蜜的约会时，这些小瑕疵可会让你的美丽大打折扣，因此聪明的美女们一定得知道该怎么运用完美彩妆，适时遮掩一些小缺点，让你的脸蛋完美无暇，自信地迎接下一次约会的来临。

快速查阅的好帮手

聪明美丽指南

常见问题	解决办法	基础保养	科技美容	完美彩妆
黑斑 雀斑 黑痣	① 防晒: 做好防晒工作, 避免长时间暴晒于阳光下。(详见P100) ② 美白: 可利用美白产品来淡化。(详见P106)	① 防晒: 做好防晒工作, 避免长时间暴晒于阳光下。(详见P100) ② 美白: 可利用美白产品来淡化。(详见P106)	可以接受激光、脉冲光来改善。 (详见P26~35)	可以利用遮暇膏来遮盖。 (详见P146~148)
青春痘 粉刺	① 清洁: 确实清洁肌肤。(详见P83~88) ② 适度控油: 避免过度去油, 而引起反弹现象。(详见P83~88) ③ 去角质: 适度去角质可以促进新陈代谢。(详见P125~128) ④ 慎选保养品: 可以选含有果酸、A酸、水杨酸等产品。(详见P89~94)	① 清洁: 确实清洁肌肤。(详见P83~88) ② 适度控油: 避免过度去油, 而引起反弹现象。(详见P83~88) ③ 去角质: 适度去角质可以促进新陈代谢。(详见P125~128) ④ 慎选保养品: 可以选含有果酸、A酸、水杨酸等产品。(详见P89~94)	可接受脉冲光、果酸换肤、黑脸娃娃疗程来改善。 (详见P31~35、P42~49、P60~63)	可利用遮暇膏、粉底来改善。 (详见P146~P154) 
美白	① 防晒: 防晒是美白的最重要步骤。(详见P100~105) ② 美白: 平日保养加慎选正确且合适的美白保养品。(详见P106~110、P135)	① 防晒: 防晒是美白的最重要步骤。(详见P100~105) ② 美白: 平日保养加慎选正确且合适的美白保养品。(详见P106~110、P135)	可以接受脉冲光、果酸换肤、黑脸娃娃疗程来改善。(详见P31~35、P42~49、P60~63)	可以利用粉底达到修饰的效果。 (详见P149~P154)
黑眼圈	① 眼部保养品: 选择适合自己的眼霜或精华液。(详见P114~116) ② 冷热敷眼睛: 冷热敷交替, 有助眼部血液循环。(详见P115)	① 眼部保养品: 选择适合自己的眼霜或精华液。(详见P114~116) ② 冷热敷眼睛: 冷热敷交替, 有助眼部血液循环。(详见P115)	可以接受脉冲光疗程来改善。 (详见P31~35)	可以利用遮暇膏达到修饰黑眼圈的效果。 (详见P146~148)
眼袋	① 眼部保养品: 含温和、无香精、富含弹力素与植物配方。(详见P114~116)	① 眼部保养品: 含温和、无香精、富含弹力素与植物配方。(详见P114~116)	可以施打玻尿酸、激光等疗程来改善。 (详见P22~25、P26~30)	可以利用遮暇膏达到修饰的效果。 (详见P146~148)



常见问题	解决办法	基础保养	科技美容	完美彩妆
皱纹 细纹	① 保湿: 选择合适的保湿产品, 使用温冷水来洗脸。(详见P111~113) ② 抗老化产品: 含有肉毒杆菌素、玻尿酸、左旋维生素C等。(详见P135~137) ③ 眼霜: 减轻眼部细纹。(详见P114~117)		可以接受肉毒杆菌素、玻尿酸、激光、脉冲光、电波拉皮、复合果酸换肤等方式改善。(详见P18~21、P22~25、P26~30、P31~35、P36~41、P42~49)	
塑脸			可以采用施打肉毒杆菌素的方式改善 (详见P18~21)	
萝卜腿			可施打肉毒杆菌素。 (详见P18~21)	
凹洞 痘疤	可以施打肉毒杆菌素来改善。 (详见P18~21)		可以接受玻尿酸、电波拉皮、复合果酸换肤等疗程改善。(详见P22~25、P36~41、P42~49)	可以利用遮暇膏达到修饰的效果。 (详见P146~148)
除毛	① 温水清洗: 用温水清洗身体后再刮毛。(详见P121) ② 五种除毛方法: 提供使用技巧、注意事项与除毛后的保养。(详见P120)		可以采用激光、脉冲光的方式改善。(详见P26~30、P31~35)	
割双眼皮				可以利用双眼皮胶布达到效果。 (详见P115)
丰唇	① 护唇膏: 平时使用, 保湿滋润。 ② 去角质: 避免去角质, 以免伤害唇部。 ③ 卸妆: 轻柔清洁唇妆以保护脆弱嘴唇。(详见P117~118)		可采用施打玻尿酸的方式, 及注意事项。 (详见P22~25)	可以利用唇彩达到迷人的效果。 (详见P160~161)
隆鼻			可施打玻尿酸来修饰鼻形。(详见P22~25)	

PART 2

快速又安全的 科技美容

快速变美是人人都想拥有的，
通过科技的进步，
这个愿望立即实现。
提供当今最热门的科技美容法，
帮助你美得自然、美得快速！

快速变美的 科技美容法

科技美容是现代科技进步的成果，在进行这些手术前别忘了先了解，才能让你美得更安全！

什么是科技美容？

科技美容即医学美容，是现在最流行的变美方式。它可以针对局部问题肌肤进行改善，包括痘痘、皮肤暗沉、皱纹、黑斑、晒斑等，这种改善有别于护肤美容，可借由医疗方式使人达到“快速美丽”的效果，是结合皮肤科、整型外科医师及专业证照美容师，共同针对肌肤及外型需求的医疗美容行为。

科技美容除了讲求专业医学知识技术之外，还需要借着特殊仪器、医疗用保养品及专业护肤服务达到美容目的。特殊仪器是根据科技的突破，不断发展出各种新一代仪器。目前最常被使用的包括激光美容、脉冲光、离子导入、光疗、钻石微雕。医疗用保养品则包括速效美容品、特殊需求保养品、日常美容保养品、问题肌肤保养品。专业护肤运用天然疗法包括泥矿美容品、精油疗法、生物科技美容品及科技美容仪器保养肌肤。

快速、温和、无伤口

科技美容又称午餐美容、午休美容即微整形美容，该名称不只是区分于较传统的医学美容，同时也是针对爱美人士的一种营销诉求。利用传统医学美容改变容貌的方式很难避人耳目，不仅时间长、有恢复期，也容易引人注目。但在新技术的引进下，如脉冲光、回春型激光、肉毒杆菌、玻尿酸，利用极短的时间就可以完成美容。即便是短短的午休时间都能让你变美丽。

科技美容最大的特色是温和、没有伤口及恢复期短，很难让人发现你正在进行美丽约会，等到2~3次的疗程结束之后，雀斑不见了、鼻梁变高了、鱼尾纹也消失了，轻轻松松就能美丽变身！

美丽缺陷VS医学美容

最常见的美丽缺陷	适合的医学美容
黑斑、雀斑	脉冲光、激光
青春痘	脉冲光、钻石微雕、果酸换肤、美白导入、激光
美白	美白导入、果酸换肤、脉冲光、激光、黑脸娃娃
黑眼圈	美白导入、脉冲光、染料激光
泪沟	玻尿酸
皱纹、细纹	肉毒杆菌素
瘦脸	肉毒杆菌素
胖胖腿、萝卜腿	肉毒杆菌素
凹洞、痘疤	激光、脉冲光、美白导入、激光磨皮、钻石微雕、玻尿酸
除毛	激光

*以上系为一般建议，仍需视个人情况及与医师诊断后，方可进行实施。



术前必知的12件大事

在接受医学美容的疗程之前，该注意哪些事项呢？手术前必知的12件事，让你安心成为人人欣羡的大美人！

想为自己“修整门面”吗？在你进一步行动之前，别忘了先积极做好准备功课，并搜集完整的相关信息，有了一定程度的了解，才能避免因认知落差而产生的医疗纠纷喔！

1. 自我客观评估4大问题

通过医学美容成为优质美女不再是梦想，只是这个“新我”与原来的“旧我”会有不同，所以进行疗程前，一定要审慎客观分析及评估，问问自己下列问题，确定自己的想法及心态。

Q1：家里的至亲会接受吗？尤其是爸爸、妈妈的观点，他们会反对吗？其实，如果有反对的声音，可以搜集各种医学美容相关数据提供他们参考，让他们了解医学美容其实是很安全的美容法。

Q2：同事会议论纷纷、交头接耳吗？尤其是跟你有过节的同事，会不会觉得是在向她们示威？其实，面对同事议论纷纷的情况，要清楚是正面还是反面议论，若是赞美，要谦虚接受。若是反面，也不必过度辩解，只要认清自己的需要才是最重要的。

Q3：这个手术是为你自己做的，还是身边的另一半？真的能够挽回对方的心吗？

Q4：究竟是什么目的施行医学美容？是为了前途着想，还是为了抗老回春？其实不论哪一种目的，都是出自个人意愿，而不是为了讨某人的欢心。

● 出国整形真的比较好？

在国内尚未引进先进科技仪器以前，许多爱美人士都会前往国外度假圣地进行医学美容，尤其是在过年长达8至10天的假期。但出国整形仍有不方便之处，特别是术后保养问题，往往不能实时处理。其实，目前国内的专业医师训练及先进仪器的引进已经相当完备，即使不出国，在国内整型一样有很好的效果。

2. 做好心理建设

运用医学美容方式达到美丽的做法虽已蔚为风潮，但仍非人人均能接受的普及性模式，万一别人知道自己曾经隆过鼻、磨过皮而有所不谅解时，你能够坦然面对，并泰然处之吗？如果实施过程中产生了后遗症，伤害肌肤时，你有勇气接受吗？进行之前，必须要对自己打一剂预防针，做好心理建设，千万不要在拿不定主意之前，就贸然地实施医学美容。

3. 多方收集相关信息

多方搜集信息，多方打听效果，对于维护自己权益总是好的。可以上网查阅，或从各大媒体获取相关报导，也可以亲自到医学美容中心向柜台询问，并搜集各种医学美容的信息，更可以向曾经进行医疗美容的亲朋好友询问。以下提供建议搜集的信息种类：

● **相关手术的进行方式：**是使用哪一种科技仪器？该仪器的作用何在？这种仪器有什么样的效果？

● **进行的成效及后遗症：**改善的比例多大？是百分之百，还是百分之八十？有没有显著的后遗症？该症状是暂时性的，还是会持续一段时间？症状会不会消失？什么时候会消失？

● **费用是不是可以负担得起：**医学美容收费标准常因实施项目、部位及疗程不同，而有不一样的标准，因此要了解收费的标准是不是目前负担得起的价位？一定要评估自己的荷包是不是可以支付得起。

4. 慎选整形美容医疗医院

一旦评估需要进行医学美容时，就必须慎选医院诊所：

● 是否有先进的仪器？还是仅有旧式的老仪器？

● 院长或医师是否具有医师或专业医师执照？以及操作仪器的执照，或是有国际认证的证书？

● 欧美流行些什么？

目前在欧美地区非常流行的微整型美容包括：肉毒杆菌、玻尿酸、电波拉皮、羽毛拉皮、美塑(meso)疗法等。前四项较为大家熟知，但美塑疗法是国人较陌生的名词。美塑疗法是目前欧美地区最为流行的医学美容，是一种注射疗法，根据不同部位给予不同的药剂，具有消脂、回春作用，由于部位不一样，疗程亦有所不同。美塑疗法是全身皆能施打的微整型美容，适用范围很广，包括全脸、眼袋、蝴蝶袖、大腿、腹部、臀部等。从欧美地区越来越流行非侵入性微整型美容的趋势来看，可以预见未来几年国内医学美容亦将会愈趋成熟，并提供给大家更多速效的美容方式。

- 医院环境的布置是否舒适？是否隐密及安全？
- 护理人员、美容师、行政人员是否备齐？他们的服务及解说态度是否亲切及可信任？
- 与医师沟通，医师是不是能够理解你的意见，了解你的需求？彼此间的沟通是最重要的，毕竟这是量身订做的美容方式，有良好的沟通才能避免造成事后的不愉快。

5. 一定要门诊咨询

门诊是与医师进行沟通及咨询的最佳机会，而且可以对医师专业水平、医院设备、医疗行为及术后调养进行资料搜集及评估，所以千万要把握每一次门诊的宝贵机会，与医师进行美丽需求的讨论，最好能在事前拟妥要问的事情及事项，不要浪费时间。

6. 慎选、评估你的医师

除了慎选整型医疗医院外，仔细评估你的医师是很重要的。在与医师进行问诊时，要查看是否具有皮肤科、整形外科的专业执照？是否会一直推荐你不需要的手术？或者是避重就轻不理睬你的问题？是针对你的问题在做讨论，还是一直站在他的立场说他的想法？这些问题看似简单，却是判断是否为一个专业医师的好方法。

7. 与医师做充分清楚的沟通

美容医师必须了解你的美丽需求，才能进行下一步诊治方式，所以一定要将你的想法与医师做充分沟通，一起商议及取得“美”的共识，并确认医师已经知道你的喜好。最好不要一点想法都没有，或是想法太多，造成很难沟通的尴尬。同时要清楚询问疗程次数、多少剂量、肌肤变化、居家如何护理、手术时的饮食，同时要将你的肌肤是否有过敏现象，目前是否有服用药物、营养保健品的情况告诉医师，以确认美容手术的进程。

● 签术前同意书，要注意哪些事情？

进行医学美容手术，一定会签署同意书，为维护个人权益，应要注意手术名称、部位、疗程、费用、付费办法、术后肌肤问题纠纷处理。若有疑问需要进行沟通及协议时，可做为手术纠纷的依据。

8. 就诊时必问医师的问题

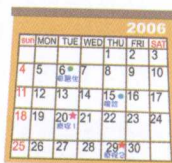
就诊时，千万不要放弃应有的权利，一定要向医师询问以下的问题：

- 最适合的疗程是什么？疗程次数可以达到你的期望值吗？
- 在美的期望值下，最适合做什么样的手术？是注射、开刀、磨皮、微雕，还是激光？
- 若要使用机器？是哪一种仪器？亚历山大激光？红宝石激光？电波拉皮？
- 若采取注射方式，剂量究竟是多少？
- 手术后会有什么反应？需要做好哪些保养及调理？

9. 确定手术时间、缴费等细节能否配合

通过门诊与医师的沟通就会了解需要进行哪一类手术，接着护理人员就会进行手术预约，这时候一定要确认手术时间及术后调养等条件是否适合？因为如果术后无法遵照医师的指示休息一段时间或避免日晒等，可能会使疗程的效果打折。

此外，何时缴费等细节问题也要特别留意，如预约时是否需要缴纳费用？缴纳的费用是多少？是刷卡还是付现金？同时也要询问手术同意书要什么时候进行？手术时需要配合的事情是什么？不能做的是什么？不能吃的是什么等。



10. 征询第二意见

医疗美容包括注射、仪器、手术等，如果是要动手术，建议你一定要征询第二意见，即征询两家以上的医院、门诊或专业人士的想法，听取不同医师的建议，然后再做判断，千万不要草率行事。

11. 术前绝不能做的几件事

- 避免化妆、脸部美容护理、染发及烫发，以免增加脸部不适症。
- 不宜喝酒，以免血液循环太快，影响末梢血管扩张。
- 不要泡温泉或SPA，避免汗水刺激脸部肌肤，造成发炎现象。
- 应暂时停止去角质，避免皮肤受到刺激。

