

# 混合性皮肤

最适合你的护肤手册

## CHARM GIRL

Beauty's Book of the Skin Maintains  
Let You Own the Best Beautiful Skin

◎娇雪贝儿美容学校〔编著〕



本书出版集团 广东经济出版社

卸妆→清洁→爽肤→润肤

粗大毛孔 隐形了 敏感肤质 安全也美丽  
不再青春 也战“痘” 斑斑点点 去光光



## 图书在版编目(CIP)数据

混合性皮肤——最适合你的护肤手册 / 娇雪贝儿美容学校编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 12

(肌肤护理魔法书)

ISBN 7-80728-433-1

I. 混… II. 娇… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125044号

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 出版发行 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)            |
| 经销   | 广东新华发行集团                          |
| 印刷   | 广州伟龙印刷制版有限公司<br>(广州沙河沙太路银利街工业村一幢) |
| 开本   | 889毫米×1194毫米 1/24                 |
| 印张   | 4                                 |
| 版次   | 2006年12月第1版                       |
| 印次   | 2006年12月第1次                       |
| 印数   | 1~10 000册                         |
| 书号   | ISBN 7-80728-433-1/TS·112         |
| 定价   | 全套(1~4册)定价: 80.00元                |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



# 混合性皮肤

最适合你的护肤手册

## CHARM GIRL

Beauty's Book of the Skin Maintains  
Let You Own the Best Beautiful Skin

©娇雪贝儿美容学校 (编著)

美丽





## 需要什么？

美丽是什么，美丽从何而来，这些问题恐怕最权威的美容大师也无法给出一个标准答案。但是，我们知道，认真保养的女孩最美丽，在变美、更美的路上，我们永远都要学习。

## 要美丽，就一定要行动

又要敷面膜啊？算了吧，我还要看电视呢，今天的剧情肯定暴搞笑；去死皮？N年没有做了，上次买的去死皮膏过敏，我可不敢再用了；精华素？别开玩笑，那是妈妈级的人才用的东西好不好？

你是不是她们中的一员呢？看到别人粉雕玉琢的容貌时，会信誓旦旦要如何如何，可真到了眼前，却总是借口一箩筐。天生丽质固然幸运，但真正能够自信到“天然去雕饰”的又有几人呢？所以，还是赶紧行动起来吧！

## 要美丽，就一定要用对方法

与“懒人”相比，也有这样的“狂人”：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。

可爱的女孩们在护肤的道路上孜孜不倦，认真的这股劲头值得学习，可如果像无头苍蝇那样乱撞，收效甚微的你最后还是会败阵下来，所以，我们不仅要行动，更要正确地行动。

## 要美丽，就一定要了解自己

护肤最忌讳的就是跟风。听好友说这个牌子的洗面奶不错，赶紧买回家；那家新推出的三效合一粉底，不管用不用得着，先买了再说。

用不了多久，你就发现，洗面奶、面霜、化妆水、面膜买了一大堆，可是，到底哪些才是适合你的产品，什么才是属于你的方式呢？适合别人的不一定适合你。所以，第一要务就是先了解自己的肌肤类型，然后才能对症下药。

## 要美丽，就一定要拥有“她”

“我知道工作太忙，脸色有点暗沉；我知道眼角斑点又深了一些；我知道麦色肌肤不适合我。我都知道，我不会照镜子吗？我想知道的是：我该怎么办？”

那么，焦头烂额、举手无措的时候，让她来告诉你吧！

她是一套针对油性、干性、混合性三种主要肤质而因材施教的新书。

她也是一套全面解析你遇到的所有问题并教你一一破解的新书。

她还是一套教你正确选购、使用各种护肤品的新书。

你能在琳琅满目的美容图书中找到最适合你的这本书吗？

从此以后，不必寻寻觅觅，左右为难，她就是你的美丽护法。

# 混合性皮肤

## 最适合你的护肤手册 目录

7

### Part 1

#### 识别你的肌肤

8

你属于哪种肤质

10

四种肤质面面观

14

皮肤基本结构

15

影响皮肤的主要因素

16

### Part 2

#### 混合性皮肤 360° 全面护理

17

#### A 基本家庭护理

18

卸妆

20

清洗

24

爽肤

26

润肤

28

#### B 深层保养——面膜

29

混合性皮肤适用面膜

30

调膜

31

敷膜

32

清洗

33

#### C 专业护理

35

#### D 四季护理

36

春季护理

38

夏季护理

40

秋季护理

42

冬季护理

44

### Part 3

#### 和混合性问题 Say “Bye Bye”

45

拿什么拯救你，我的肌肤

47

#### A 粗大毛孔隐形了

48

导致毛孔粗大的惊人真相

49

揭穿反“孔”谎言

50

对护肤问题的最真实方案

52

#### B 不再青春也战“痘”

53

痘痘哪里冒，就知道身体哪里拉警报

54

“成人痘”10大诱因

55

全面狙击“成人痘”

57

✓ 私家除痘妙方

59

#### C 敏感肤质也美丽

60

敏感性皮肤的特征

60

常见的致敏物

60

敏感性皮肤的成因

61

敏感性皮肤的护理重点

61

敏感性皮肤的日常护理措施

62

敏感皮肤的护理过程

63

敏感性皮肤的化妆品使用

# CONTENTS

|    |             |
|----|-------------|
| 64 | D 斑斑点点去光光   |
| 65 | 色斑成因        |
| 66 | 色斑的分类       |
| 67 | 色斑皮肤的日常护理   |
| 68 | 色斑皮肤的护理重点   |
| 68 | 生活中的注意事项    |
| 69 | 色斑皮肤家庭护理过程  |
| 70 | 色斑皮肤对化妆品的选择 |

|    |           |
|----|-----------|
| 71 | E 粉刺黑头扫光光 |
| 72 | 珍珠粉去黑头    |
| 73 | 蛋清去黑头     |

|    |              |
|----|--------------|
| 74 | F “T” 区烦恼没有了 |
| 75 | 对“T”区的误解     |
| 76 | 扫尽“T”区烦恼     |

## Part 4 混合性皮肤自我调理

|    |        |
|----|--------|
| 79 | A 香薰护肤 |
| 79 | 抗敏感修复  |
| 80 | 平衡油脂   |
| 80 | 收敛毛孔   |
| 81 | 暗疮护理   |

|    |                    |
|----|--------------------|
| 82 | B 脱屑               |
| 84 | C 混合性皮肤 office 攻略  |
| 86 | D 混合性皮肤 outdoor 攻略 |
| 88 | E 天然面膜给你更多         |
| 89 | 苹果泥面膜              |
| 90 | 冬瓜面膜               |
| 92 | 胡萝卜甘油面膜            |
| 94 | 黄瓜片面膜              |









SHIBIENIDEJIFU

识别你的

# Skin

## 肌肤

明明自己已经很“内行”了，面膜、香薰、按摩一样都不落下，可为什么问题依旧。是不是该反省一下，你自以为是的“完美的呵护”是否真的适合呢？肌肤也是有自己的性格的，合适的才是最好的。所以，先沉下心来，摸清她的“胃口”吧！

art1

# 你属于哪种肤质？

N I   S H U   Y U   N A   Z H O N G   F U   Z H

Start

yes -- ➔

no ..... ➤

洗面后不涂护肤品，  
面部不会紧绷

易长暗疮

面部毛孔不很明显

适合液状粉底，上干粉  
后容易出现细纹

暗疮多分布于T字区

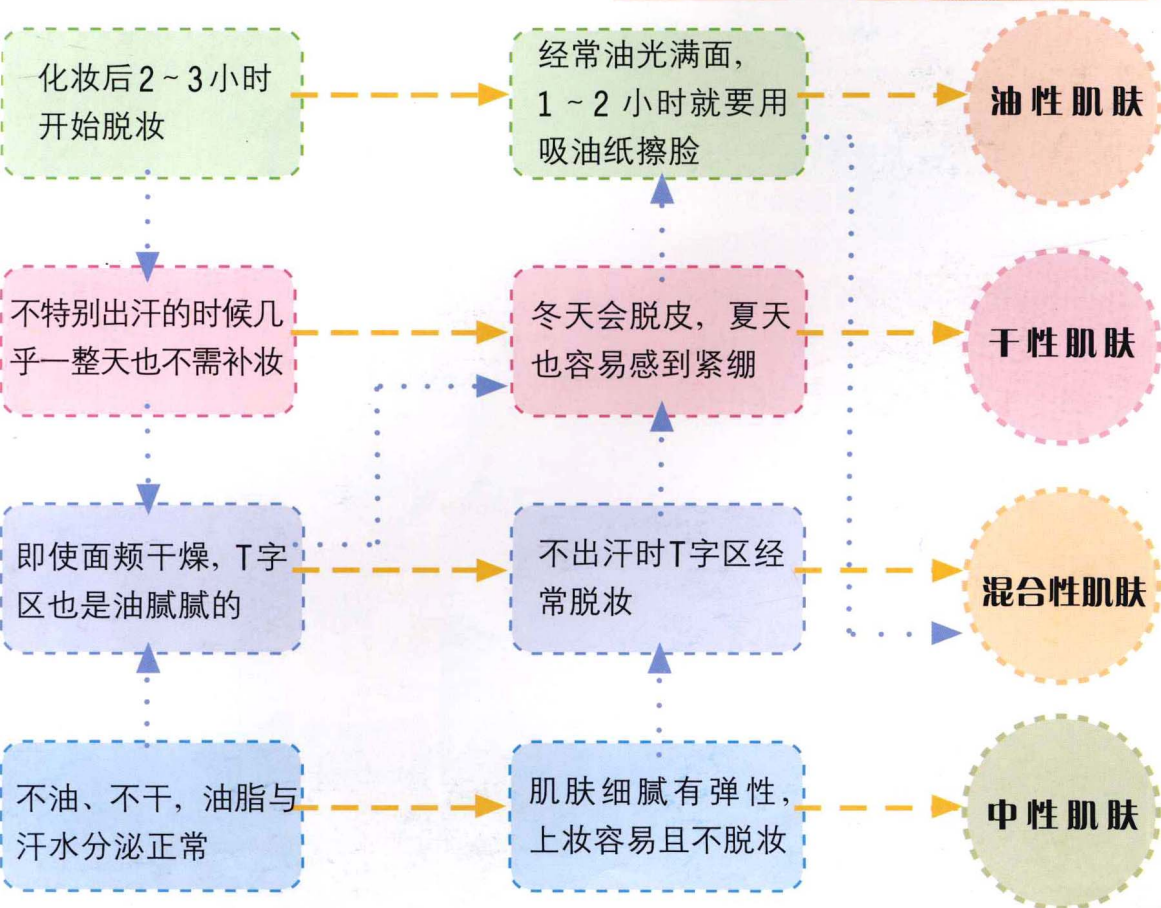
洗脸后T字区很  
快便出油

面色红润而有光泽

皮肤状态稳定，换季时  
也不会有明显反应



洗面奶、面霜、化妆水、面膜买了一大堆，你下了血本想要“洗心革面”，打一场漂亮的“面子保卫战”。可是，到底哪些才是适合你的产品，什么才是属于你的方式呢？所以，第一要务就是先了解自己的肌肤类型，然后才能对症下药。





# 四种肤质面面观

si zhong fu zhi mian mian guan

油性？干性？混合性？中性？到底有什么不同？

## 中性皮肤

### 特点：

中性皮肤是最美丽、最理想的一种皮肤，常见青春发育期前的少女，PH值是5.0~5.6。皮脂腺和汗腺分泌适中，不干也不油腻，组织紧密、平滑，无明显毛孔，细嫩而富有弹性，厚薄适中，对外界刺激不太敏感，皮肤没有瑕疵。皮肤易随季节和健康状况的变化而局部变油、变干。

### 目测法：

皮肤紧绷感在洗脸后30分钟左右消失，皮肤既不干也不油，面色红润，皮肤光滑细腻，富有弹性。

### 纸巾擦拭法观察：

纸巾上沾油污面积不大，呈微透明状。



si zhong fu zhi mian mian guan

## 干性皮肤

### 特点:

皮肤白皙, 毛孔细小而不明显, 皮脂分泌量少, 皮肤比较干燥, 容易产生细小皱纹, 毛细血管浅、易破裂, 对外界刺激比较敏感。具体可分为干性缺水和干性缺油两种。

### 干性缺水:

与汗腺功能减退、皮肤营养不良、缺乏维生素A、饮水不足等因素有关。

**目测法:** 皮肤紧绷感在洗脸后 40 分钟左右才会消失, 皮肤较薄, 干燥而不润泽, 可见细小皮屑, 皱纹较明显, 皮肤松弛缺乏弹性。

**纸巾拭擦法观察:**

纸巾上基本不沾油污。

### 干性缺油:

由于皮脂分泌量少, 不能滋润皮肤; 或护肤方法不当, 常用碱性大的护肤品, 导致皮肤缺油。皮肤缺油常伴随缺水。

**目测法:** 皮肤紧绷感于洗脸后 40 分钟左右消失, 皮脂分泌量少, 皮肤较干, 缺乏光泽。

**纸巾拭擦法观察:**

纸巾上基本不沾油迹。





## 油性皮肤

### 特点:

毛孔粗大，油脂分泌量多。易受细菌感染，易生粉刺甚至痤疮，皮肤油腻光亮，上妆后容易脱落。不容易起皱纹，皮质厚硬，肤色较深，对外界刺激不敏感。多见于青春发育期的年轻人，具体可分为普通油性和超油性两种。

### 普通油性皮肤

**目测法：**皮肤紧绷感在洗脸后 20 分钟内消失，皮脂分泌量多而使皮肤呈现出油腻光亮感。

**纸巾拭擦法观察：**纸巾上见大片油迹，呈透明状。

### 超油性皮肤

**目测法：**它具有普通油性皮肤的特征，又因皮脂分泌过多，淤积在皮囊内不能顺利排出，而使皮肤油腻，并出现黑头、白头、痤疮等。

**纸巾拭擦法观察：**

大量油分被吸附到纸巾，使纸巾呈透明状。



# 混合性皮肤

## 特点:

混合性皮肤是一个人同时具有两种或两种以上类型皮肤，通常表现为“T”形带（前额、鼻子周围、下巴）呈油性，其他部位呈干性。混合性皮肤如不妥善护理，会使油性皮肤部分更加油腻，甚至出现痤疮；也会使干性部分更加干燥，出现皱纹等老化现象。

## 鉴别方法:

不同部位分别具有不同类型皮肤的特征。



现在，你们都清楚自己属于何门何派了吧？接下来，我们要进入“一对一”专业辅导课了，干性、油性、中性，各就各位，找到你们自己的老师。混合性皮肤的MM跟我走。

# 皮肤基本结构

PI FU JI BEN JIE GOU

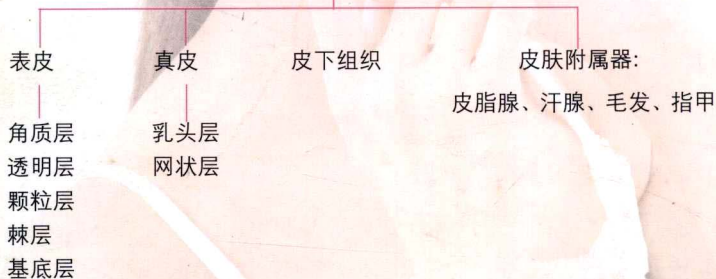
皮肤位于人体的表面，是人体面积最大的器官。  
皮肤由外向内可分三层：表皮、真皮、皮下组织。

**表皮**的各层实际是由处于角化过程中不同阶段的细胞形成的。基底层的基础细胞是表皮细胞的生化之源，它不断产生新细胞，并逐渐向皮肤表层推移，变成各层细胞，最后变成死细胞，以皮屑的方式脱落。从一个基底细胞产生，到最后变成皮屑脱落大约需要 28 天。

**真皮**位于表皮之下，由大量纤维组织构成。它们使皮肤具有良好的柔韧性和弹性，如果真皮中的纤维减少，皮肤的弹性、韧性下降，就容易产生皱纹。当皮肤创伤深及真皮时，会产生疼痛感觉，皮肤会出血。创伤修复过程中纤维组织大量增生，伤愈后留疤痕。

**皮下组织**主要由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成。皮下脂肪有保温防寒、缓冲外力、保护皮肤等作用，对人的体形也有很大影响。

## 皮肤的基本结构





# 影响皮肤的主要因素

YING XIANG PI FU DE ZHU YAO YIN SU

## 影响皮脂分泌状态的因素

### 1. 内分泌的影响:

雄性激素和肾上腺激素可使皮脂腺腺体肥大, 分泌功能增强。所以一般男性皮肤比女性更油, 毛孔也更粗。

### 2. 外界温度的影响:

气温高时, 皮脂分泌量较多; 气温低时, 皮脂分泌量减少。所以夏季皮肤较冬季会更油。

### 3. 皮表湿度的影响:

当皮肤表面水分充足时, 皮脂易于乳化、扩散; 而皮肤干燥时, 皮脂的分泌和扩散会变得缓慢。

### 4. 年龄的影响:

儿童期皮脂分泌量较少; 青春期分泌增多; 35岁以后逐渐减少。所以儿童和中老年人的皮肤偏干, 而青春期皮肤偏油。

### 5. 饮食影响:

油腻性食物、辛辣刺激性食物可使皮脂分泌量增加。所以油性皮肤, 尤其是长痤疮的人不宜吃甜食、油腻和刺激性食物。

## 影响皮肤肤色的因素

1. 肤色的深浅取决于皮肤所含黑色素颗粒的多少及位置的深浅。皮肤所含黑色素颗粒较少, 肤色就白, 反之则偏黑。

2. 皮肤黄色的浓淡与所含胡萝卜素多少及角质层的厚度有关。胡萝卜素含量多, 角质层较厚的人皮肤发黄而缺乏光泽; 胡萝卜素含量少, 角质层较薄的人皮肤比较白皙、细嫩。

3. 肤色红润与否和皮肤毛细血管分布的深浅、疏密程度以及皮肤血流量的多少有关。

