

真
淑
女



淑女养成速成术

养颜 + 美体 + 时尚 = 气质美人

爱 尚 健 康 生 活

ZHEN SHUNV SHISHANG JIANGTANG

时尚讲堂

细致打造无瑕疵时尚淑女

完美妆容从护肤开始

▲ 全面介绍基础护肤知识

要做好肌肤护理工作，就要了解自己的肤质、护肤品的功效，运用正确的方法给肌肤最健康的滋养。

不同年龄有不同护肤重点

通过穿着呈现不一样的体形

介绍几种简单、适宜的运动方式

饰品的搭配犹如画龙点睛

◎ 主编 崔钟雷

不可不知的时尚知识

简单的美容按摩手法

食物也能美容

解答MM常见问题



知书达礼
zhishudali 典藏



哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

真淑女时尚讲堂 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.11

(爱尚健康生活)

ISBN 978-7-5484-0348-7

I. ①真… II. ①崔… III. ①女性-美容-基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182286 号

书 名: 真淑女时尚讲堂

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 金 金 陶 然

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0348-7

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



真淑女 时尚讲堂

HPH 哈尔滨出版社

前言



美女是一道靓丽的风景线，如何将自己打造得健康美丽是一门很深的学问，为了让美女们更好地打扮自己，我们精心编写了《真淑女时尚讲堂》。在本书中收录了符合当今时尚、潮流的美丽讯息，以及海量的健康保健常识，让爱美的女性改头换面，从形象到气质帮你做一个内外兼修的完美女人。我们将针对不同皮肤的不同特点指导女人做好日常肌肤的护理，打造无懈可击的优质肌肤，让不同年龄的女性找到自己的美丽，让她们更加自信；我们还介绍了一些常用的化妆方法，比如彩妆、裸妆和烟熏妆，帮助您掌握化妆的诀窍，让您成为化妆高手，让您知道没有丑女人，只有懒女人；我们还会介绍一些不同的发质特点，让美女们了解自己属于哪种发质，根据自己的发质选择适合自己的护发产品，与此同时我们还为您介绍了当下流行的各种发型，让您自己就能成为美发大师；我们介绍了一些服饰搭配的技巧，从服装搭配的角度帮您成为“百变精灵”；我们还介绍了一些具有美容作用的食物，让您知道食物也有神奇的地方。

在阅读过本书之后，我们会发现每个女人都有机会成为一个美女。真诚地希望每一个阅读过本书后的女性都能实现自己心中的梦想，让青春与美丽常驻。



Part 1 美颜达人

美颜教程

—认识你的肌肤

- 14 皮肤类型
 - 油性皮肤 / 中性皮肤 / 干性皮肤 / 混合性皮肤 /14
 - 敏感性皮肤 / 问题性皮肤 /15
- 15 测试方法
 - NO.1 触摸测试法 /NO.2 纸巾测试法/ NO.3 洗脸测试法 /NO.4pH 试纸测试法 /15
- 16 分类护理
 - 油性皮肤 / 中性皮肤 / 干性皮肤 / 混合性皮肤 / 问题性皮肤 / 敏感性皮肤/16

美颜搜搜

—化妆品分类

- 17 洁肤类
 - 清洁霜 / 洗面奶 / 洁面皂 /17
 - 面膜 /18
- 18 护肤类
 - NO.1 化妆水 /NO.2 乳液 /NO.3 营养霜 /NO.4精华素 /18
- 19 修容类
 - 粉底 / 眼影及眼线 / 腮红与口红 / 修

	容粉饼 /19
20	特殊类
21	美颜放大镜 ——化妆品生产日期辨别
	美颜必修 ——科学、彻底洗脸法
22	洗脸水 误区：用冷水洗脸 /22 正确方法：洗脸最好冷热水交替 /23
23	揉搓方法 误区：用力揉搓脸部 / 正确方法： 由内向外轻柔按摩清洗 /23
24	洁面产品 误区：一年四季都用同一款洁面 产品 / 正确方法：洗脸也有季节 性 /24
24	根据肤质洗脸 中性皮肤 /24 油性皮肤 / 干性皮肤 / 混合性皮肤 /25
	年龄 VS 护肤
25	青春期肌肤护理
26	25 岁肌肤抗衰老 NO.1 随时保湿 /NO.2 涂抹护肤 品 /NO.3 多吃水果蔬菜 /26

26	30 岁肌肤保养 NO.1 重视黑眼圈和眼袋 /NO.2 抗 氧化 /NO.3 小心颈部的皱纹 /27
28	35 岁肌肤重保湿 NO.1 清洁——保湿第一步 /NO.2 随时随地补水 /28 NO.3 适合的保湿精华 /NO.4 特 殊护理 /29
30	40 岁肌肤护理 美颜讲堂 ——精致面容
31	皮肤护理 化妆水 /31 护肤液 / 日霜 /32 晚霜 / 防晒霜 / 隔离霜 / 眼霜 /33 精华素 / 颈霜 / 去角质 /34 去角质的禁忌 / 去角质产品的选择 /35 面膜 /DIY 面膜制作技巧 /36 滋润补水面膜 /37 抗皱篇 /38 “战痘”篇 /39 粉底 /40
41	眉飞色舞 STEP1 选对眉形 /41 STEP2 测量 /STEP3 拔除 /STEP4 修剪 /STEP5 填色 /42 STEP6 定型 / 修眉工具 /43
45	顾盼生姿 NO.1 眼线的画法 /45

Contents

- NO.2 眼影的画法 /46
NO.3 眼形 VS 色彩 /NO.4脸形
VS 色彩 /47
NO.4 眼影刷的选择 /49

49 明眸传情

- 夹睫毛 /49
刷睫毛 / 睫毛夹的选购 /50
睫毛膏的选购 /51

52 人面桃花

- NO.1 腮红的种类 /52
NO.2 腮红颜色的选择 /53
NO.3 腮红刷的选购 /54

54 朱唇绽媚

- NO.1 唇妆用品分类 /NO.2肤色
VS 唇色 /55
NO.3 服装颜色 VS 唇色 /56

56 唇妆小秘诀

美颜速成

—妆点世界

57 彩妆

- 修眉 / 粉底 /57
腮红 / 画眉 / 眼影 / 眼线 /58
刷睫毛 / 唇妆 /59

59 裸妆

- 底妆 / 眼妆 / 腮红 /59
唇妆 /60

60 烟熏妆

- 底妆 / 眉妆 / 眼妆 /60
唇妆 /61

61 速成妆

62 田园妆

63 卸妆攻略

- NO.1 卸妆产品分类 /63
NO.2 眼部卸妆 /NO.3唇部卸妆 /64
NO.4 脸部卸妆 /65

美颜加课

—手足护理

66 手部护理

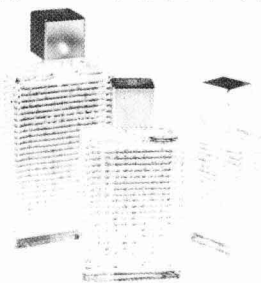
66 居家美手程序

66 美甲方案

- NO.1 美甲工具介绍 /NO.2彩绘
工具介绍 /66
NO.3 美甲的方法与技巧 /NO.4
涂指甲油的技巧 /67
NO.5 美甲秘方 /68
NO.6指甲油的配色 /69

69 足部护理

- NO.1 除汗毛 /NO.2 保养 /NO.3
除疲劳 /NO.4 软化角质 /NO.5
去角质 /NO.6 撒爽足粉 /NO.7
涂甲油 /NO.8 更深层的保养 /70



目录

Z S N S S J T
真淑女时尚讲堂

美颜升级

—呵护全身

71 身体肌肤自测法

牛奶浴 /72

绿茶浴 / 香薰浴 /73

73 闻香识女人

香水的分类 /73

香水的购买 / 香水的使用 /74

香水的禁忌 /75

香水的保存方法 /76

Part 2 美发沙龙

美发讲堂

—发质自测

78 发质分类

钢发 / 绵发 / 油发 / 沙发 / 髻发 / 中性发 /78

干性发 / 油性发 / 受损发 /79

79 测试方法

80 护理步骤

洗发 /80

护理发丝 / 修剪发丝 / 蓬松发丝 /

慎重烫发 / 合理膳食 /81

81 分类护理

NO.1 纤细稀疏的头发 /81

NO.2 浓密暗黄的头发 /NO.3 粗糙干枯的头发 /NO.4 烫后干燥的头发 /NO.5 过油的头发 /NO.6 有头屑的头发 /NO.7 洗发产品选购/82

83 护发产品

NO.1 发蜡、发泥 /NO.2 啫喱 / NO.3 摩丝 /NO.4 定型喷雾 / NO.5 弹力素 /83

NO.6 美发水 /NO.7 发膜 /NO.8 焗油膏 /NO.9 护发素 84

美发教程

—发型打理

84 脸型 VS 发型

长脸 /84

圆脸 /85

方脸 / 发质与发型 /86

87 长发打理

NO.1 飘逸的长发 /NO.2 怀旧的长发 /NO.3 浪漫的波浪 /87

88 中短发打理

俏丽型 / 自然型 / 俏皮可爱型 /88

发妆魅惑

—水鬟云鬓

89 波西米亚风

90 韩式盘发

91 蓬松公主头

Contents

- 91 淑女发型
- 92 维多利亚潮
- 92 周末短发
- 93 正式发型
- 93 浪漫编发
- 93 刘海儿也时尚

美发升级

—烫染大联盟

- 94 染发
 - NO.1 染发原理 / NO.2 染发前的准备 / NO.3 染发间隔 / 94
 - NO.4 染发护理 / 95
- 95 染发剂类型
 - NO.1 暂时性染发剂 / NO.2 渐进式染发剂 / NO.3 半永久性染发剂 / NO.4 永久性染发剂 / 95
- 95 肤色 VS 发色
 - NO.1 皮肤白皙 / 95
 - NO.2 肤色暗沉 / 96
- 96 烫发
 - NO.1 烫发原理 / NO.2 烫前准备 / NO.3 烫发间隔 / NO.4 烫发护理 / 96
- 97 烫发剂的种类
- 97 烫发种类

Part 3 美服盛装

美形必修

—体形方案

100 体形 VS 服饰

肥胖型 / 瘦高型 / 矮小型 / 高大
型 / 100

胸小型 / 胸部丰满型 / 肩宽型 /
腰粗型 / 腿短型 / 脚大型 / 下身
纤瘦型 / 下身肥胖型 / 101

美形搜搜

—服饰面料种类

NO.1 棉布 / NO.2 麻布 / NO.3 丝
绸 / NO.4 呢绒 / NO.5 皮革 / NO.6
化纤 / 102

NO.7 混纺 / 103

美形教程

—服饰颜色搭配

对比色搭配

NO.1 强烈色配合 / NO.2 补色配
合 / 104

105 协调色搭配

NO.1 同类色搭配 / NO.2 近似色
搭配 / 105

目录

Z S N S S J T

真淑女时尚讲堂

- 105 色彩搭配原则
NO.1 白色的搭配原则 /NO.2 蓝色的搭配原则 /105
NO.3 褐色的搭配原则 /NO.4 黑色的搭配原则 /NO.5 米色的搭配原则 /106

美形升级 —服饰与鞋包搭配

- 107 鞋子与服饰搭配
NO.1 类似色调和法 /NO.2 异色调和法 /NO.3 靴子 /107
NO.4 轻盈便鞋 /NO.5 经典女鞋 /NO.6 厚底鞋 /NO.7 休闲运动鞋 /108

- 109 包包与服饰搭配
NO.1 小包与服饰的搭配 /NO.2 大包与服饰的搭配 /109
NO.3 数量 /NO.4 颜色 /NO.5 搭配原则 /110

美形加课 —其他搭配

- 111 围巾与服饰搭配
搭配关键 /111
113 帽子与服饰搭配
NO.1 帽子 VS 肤色 /NO.2 帽子 VS 脸型 /113
NO.3 帽子 VS 体形 /114

Part 4 美体修形

美体教程 —瑜伽

- 116 瑜伽
简介 / 时间 / 地点 / 衣着 /116
沐浴 / 教练建议 / 练习误区 /117

- 118 办公室瑜伽
NO.1 针对人群 /NO.2 锻炼内容 /118
120 推荐姿势

- NO.1 腿部减肥法 /NO.2 腰背减肥法 /120
NO.3 腰腹减肥法 /NO.4 颈部体位法 /NO.5 三角式 /121
NO.6 三角扭转式 /NO.7 站立舞姿式 /NO.8 椅子骆驼式 /NO.9 椅子蹲式 /NO.10 椅子冥想 /122

- 123 居家瑜伽
NO.1 牛面式 /NO.2 双腿背部伸展 /123
NO.3 眼镜蛇式 /NO.4 骑马式 /124
NO.5 双莲花式 /125

美体讲堂 —普拉提

- 125 普拉提
NO.1 主打人群 /NO.2 呼吸的原

Contents

则 /NO.3 身体控制的原则 /NO.4 135
普拉提的类型 /126

128 推荐姿势

NO.1 桥式 /NO.2 伸展双腿运动 /
NO.3 脊椎前伸运动 /128
NO.4 锯式 /NO.5 腿部环绕 /
NO.6 单腿动作 /129
NO.7 双腿动作 /NO.8 侧面动作 /
NO.9 全身动作 /130

美体加课 —健身小动作

NO.1 清晨起床时：伸展运动 /130
NO.2 穿衣时：扩胸运动 /NO.3
如厕时：叩齿运动 /NO.4 刷牙
时：提肛运动 /NO.5 堵车时：呼
吸放松 /NO.6 穿鞋时：屈膝下蹲 /
NO.7 坐办公室时：拍打身体 /
NO.8 看电视时：转动眼球 /131

合理瘦身

132 20岁和30岁的减肥分区

NO.1 21岁—25岁美女窈窕术 /
NO.2 26岁—30岁美女窈窕术 /133

134 女人30减肥误区

NO.1 饭量的掌握 /NO.2 运动的
选择 /NO.3 生育的困扰 /NO.4
冲动的进食 /134
NO.5 时间的利用 /135

修炼纤腿

NO.1 纤腿修炼之基本功篇 /NO.2
纤腿修炼之拉伸篇 /NO.3 纤腿
修炼之紧实篇 /NO.4 纤腿修炼
之舒缓篇 /135

NO.5 纤腿修炼之按摩篇 /136

137 平腹操

NO.1 “小腹婆”类型自测法 /137
NO.2 直筒腰身型 /NO.3 结实有
肉型 /139
NO.4 上腹突出型 /NO.5 下腹肿
胀型 /140
NO.6 严重“游泳圈” /NO.7 小腹
微凸型 /141

Part 5 美饰华佩

美饰必修 —搭配细则

NO.1 造型上相互呼应 /NO.2 色
彩上相互补充 /NO.3 质感上相
互对应 /NO.4 价值上遵循材料
对比原则 /144

美饰教程 —按类搭配

145 项链

项链与套装 /146

目录

Z S N S S J T
真淑女时尚讲堂

- 147 手链与手镯
NO.1 手链与手腕的搭配 /NO.2
手镯与手腕的搭配 /NO.3 手链、
手镯搭配艺术 /147
- 148 戒指
指语 /149
- 150 耳饰
- 151 手表

Part 6 美容饮食

美容讲堂 ——神奇的食物

- NO.1 酸奶——肌肤细嫩白皙的帮手 /NO.2 水——水嫩看得见 /NO.3 远离油炸食品——保持亮丽青春的关键 /154
- NO.4 枸杞——明亮眼睛、润泽肌肤 /NO.5 蜂蜜——让你拥有亮泽红润的肌肤 /155
- NO.6 红枣——淡化雀斑及黑斑 /NO.7 柠檬——柠檬造就美人 /NO.8 香蕉——能使人心情愉悦的食物 /NO.9 西红柿——优质的减肥食物 /156
- NO.10 牛奶——消除黑眼圈与眼袋的佳品 /NO.11 芝麻——美发极品 /NO.12 草莓——抗老化
的绝佳食物 /157

- NO.13 菠菜——美容必备的基础食物 /NO.14 海带——天然的护发补品 /NO.15 胡萝卜——公认的美容佳品 /158
- NO.16 橄榄油——有效延缓皱纹的产生 /NO.17 猕猴桃——维生素 C 之王 /159
- NO.18 葡萄酒——美容的法宝 /160
- NO.19 石榴——保持女性魅力的武器 /NO.20 木瓜——全身都是宝 /161
- NO.21 苹果醋——美容饮料 /NO.22 樱桃——美容果 /162
- NO.23 干果——不可缺少的小零食 /163

Part 7 美容摩法

减肥摩法

- 166 按摩减肥
NO.1 按摩减肥的功效 /NO.2 不适合人群 /166
- 167 按摩治疗肥胖症
NO.1 头部按摩 /NO.2 手部按摩 /167
NO.3 足部按摩 /NO.4 躯体按摩 /168

头部美容摩法

- 头发保养
按摩要点 / 按摩方法 /169

Contents

169 防脱发按摩
按摩方法 /170

170 防少白发按摩
按摩方法 /171

美肤摩法

172 美颜活肤按摩
按摩须知 /172

洁面按摩 / 活肤按摩 /173

174 消除皱纹按摩

NO.1 基本按摩法 /NO.2 去除鼻
部皱纹 /NO.3 去除额上皱纹 /174

NO.4 去除下颌皱纹 /NO.5 去除
眼周皱纹 /NO.6 体穴按摩消除
面部皱纹 /175

175 红润肤色按摩
按摩方法 /176

176 美目按摩
按摩方法 /176

177 消除浮肿按摩
按摩方法 178

178 消除色斑按摩
按摩方法 /178

179 消除痤疮按摩
按摩方法 /179

180 消除眼袋按摩
按摩方法 /180

颈部摩法

181 颈部保养按摩
按摩方法 /181

181 消除双下巴按摩
按摩方法 /181

腰胸部摩法

182 消除肩膀赘肉按摩
按摩方法 /182

182 提升罩杯按摩
按摩方法 /182

183 腰部塑形按摩
按摩方法 /183

美肢摩法

183 修长大腿按摩
按摩方法 183

184 小腿健美按摩
按摩方法 /184

184 足部塑形按摩
按摩方法 /185

185 足踝保养按摩
按摩方法 /185

185 消除腿部浮肿按摩
按摩方法 /186

目录

Z S N S S J T

真淑女时尚讲堂

187 手部塑形按摩

按摩方法 /187

排毒摩法

187 提升肠道排毒机能

NO.1 肠道气滞型 /NO.2 肠道实热型 /NO.3 脾肾阳虚型 /NO.4 脾虚气弱型 /NO.5 阴虚肠燥型 /188

189 提升肝脏排毒机能

NO.1 肝郁气滞型 /NO.2 肝肾阴虚型 /NO.3 脾肾阴虚型 /NO.4 气滞血淤型 /189

NO.5 肝胆湿热型 /190

190 提升肾脏排毒机能

NO.1 脾肾阳虚型 /190

NO.2 气血亏虚型 /NO.3 阴阳两虚型 /NO.4 肝阳上升型 /NO.5 湿热内蕴型 /191

192 淋巴按摩排毒

NO.1 摩掌头部 /NO.2 揉捏眉部 /NO.3 摩掌锁骨 /NO.4 摩掌颈部 /NO.5 摩掌、揉捏肩部 /192

NO.6 揉捏手臂 /NO.7 摩掌腹部 /NO.8 摩掌臂膀 /NO.9 摩掌腰部 /NO.10 挤压腿部 /NO.11 揉捏足部 /193

193 刮痧排毒

NO.1 刮拭头部 /NO.2 刮拭颈、肩背、腰部 /NO.3 刮拭胸腹部 /NO.4 刮拭耳、手、足部 /NO.5 刮拭四肢 /194

Part 8 美问美答

1. 如何用花茶滋养肌肤? /196
2. 晨起第一杯水你会喝吗? /197
3. 电脑一族如何养肤护肤? /199
4. 丝丝柔滑真的不再是梦? /201
5. 如何洗发不伤发? /201
6. 难道减肥也有黄金时间? /202
7. 脸上长痘痘了最忌讳做哪些事? /203
8. 痘痘为什么长在这里? /204
9. 办公室一族的美容零食 /205
10. 如何摆脱白天昏昏欲睡的状态? /206
11. 慎重对待黑眼圈 /207
12. 哪些女人会得乳腺癌? /208
13. 怎样拥有细细的毛孔? /209
14. 如何做好夏季肌肤保湿工作? /209
15. 空调美人的肌肤养护 /210
16. 赶走黑头, 夺回白皙 /211
17. 挥别肌肤小污点 /211
18. 颈部保养不可蜻蜓点水 /213
19. 不再做“熊猫妹” /214

Part 9 附录

护肤品
服装

Contents

Part 1

MEI YAN DA REN

美颜达人

美颜教程——认识你的肌肤

皮肤类型 测试方法 分类护理

洗脸水 揉搓方法 洁面产品 根据肤质洗脸

美颜必修——科学、彻底洗脸法

青春期肌肤护理

年龄VS护肤

美颜搜搜——化妆品分类

洁肤类 护肤类 修容类 特殊类

「美颜教程」

——认识你的肌肤

每个人的肤质各不相同,首先应确定自己的皮肤类型,然后再根据肤质特点选用化妆品,才能成为真正的美颜达人。



皮肤类型

油性皮肤

皮脂分泌较多,在面部尤其是T形区可见皮肤粗厚,毛孔明显,部分毛孔很大,酷似橘皮。油光明显,皮肤纹理粗糙,易受污染;抗菌力差,易生痤疮;附着力差,化妆后易脱妆。优点是较能经受外界刺激,不易老化,面部皱纹出现较晚。

中性皮肤

皮肤细腻光滑,有光泽,毛孔较细,油脂水分平衡。皮肤组织紧密,没有瑕疵且富有弹性。对外界刺激不太敏感,不易起皱纹,化妆后不易脱妆。皮肤季节性变化较大,夏季偏油,冬季偏干。但中性皮肤不会一直存在,有些MM到了三十岁后皮肤会变为干性。



干性皮肤

皮肤油分、水分及酸碱度不均衡。皮肤干燥,毛孔细小,缺少弹性。这种皮肤不易生痤疮,且附着力强,化妆后不易脱妆。但干性皮肤对外界刺激较为敏感,如风吹日晒等,受刺激后皮肤会潮红,甚至灼痛。容易老化起皱纹,特别是在眼角、嘴角处最易生皱纹,也较容易脱皮,发生皮肤干裂等症状。

混合性皮肤

同时存在两种或两种以上性质的皮肤就是混合性皮肤。一般在面部T形区部位及鼻翼两侧出油较多,毛孔粗大,易产生粉刺,而面部其他位置如脸颊,则呈现出干性或中性皮肤的特征。

敏感性皮肤

皮肤细腻白皙,皮脂分泌少,较干燥。但接触化妆品后易引起皮肤过敏,出现红、肿、痒等现象。蚊虫叮咬、花粉刺激、烈日照射及摄取高蛋白食物时也易出现过敏现象。

问题性皮肤

患有痤疮、雀斑、黄褐斑、酒糟鼻等影响面部容貌的皮肤病,没有传染性,但也较难根治,此类皮肤统称为问题性皮肤。



测试方法

皮肤性质的测试方法有很多,有最简单的观察辨别法,也有专门鉴别皮肤性质的仪器。问题性皮肤很容易观察判断,而其他类型的皮肤则需要仔细鉴别。

一般主要观察皮肤油脂多少,毛孔大小,皮肤弹性状况,有无光泽,接触化妆品是否过敏等,然后把观察结果与各类皮肤特点作比较,基本就可以判定自己皮肤的性质。除此之外,介绍以下几种简单易行的测试方法:

NO.1 触摸测试法

早晨起床后,用手触摸面部皮肤,感觉油腻的为油性皮肤;感觉粗糙的为干性皮肤;感觉平滑的为中性皮肤。

NO.2 纸巾测试法

晚上睡觉前用中性洁肤品洗净皮肤后,不涂任何化妆品上床休息。第二天早晨起床后,用一张面巾纸轻拭鼻部及前额,若纸巾上留下大片油迹,皮肤便属于油性;若纸巾上有油迹但并不多,就是中性皮肤。若纸巾上仅有少量油迹或没有油迹,皮肤则为干性。

NO.3 洗脸测试法

洁面后,不涂任何保养品,面部会感觉紧绷,干性皮肤洁面后紧绷感 40 分钟后消失;中性皮肤洁面后紧绷感 30 分钟后消失;油性皮肤洁面后紧绷感 20 分钟后消失。以时间的长短来判断自己的肤质。

NO.4 pH 试纸测试法

用 pH 试纸擦拭唇沟处汗液,通过比色即可判断肤质。

油性皮肤:pH 值为 5.6—6.6

中性皮肤:pH 值为 5—5.6

