

细节美丽

主编 刘青

# 养护肌肤

*Yang Hu Ji Fu*

从容打造属于自己的美丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

细节美丽



# 养护肌肤

主编 刘青

编者 曹靖 刘帅 田辉 邓代业

李占静 赵红 周明 陈佳

王苏燕 袁传洋 刘文书 魏秀芳

高青 秦永诚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

养护肌肤 / 刘青主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-5091-3981-3

I. ①养… II. ①刘… 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 (2010) 第 137994 号

---

策划编辑: 于 岚      文字编辑: 陈 娟      责任审读: 黄栩兵  
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市祥达印装厂      装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5.75      字数: 101 千字

版、印次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

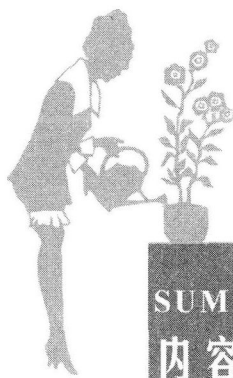
印数: 0001~5000

定价: 16.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## SUMMARY 内容提要

聪明的女性应懂得该如何打理和呵护自己，使自己能游刃有余地从容在美丽之间，备受大家的关注和称赞。为帮助女性更好地养护自己的肌肤，编者从 11 个部分详细阐述了如何护肤，介绍了肌肤护理细节，护肤产品的选购技巧，自然保养肌肤的方法，紧肤、亮肤、补水技巧，保持肌肤光洁、让肌肤白嫩的技巧，控油、清痘、祛皱的方法，帮助您从容打造属于自己的美丽！本书适合广大女性朋友阅读参考。



PRESACE

前言

生活中，人们往往会发现这样一个神奇的现象，那就是有些女性初次看上去很美，但是时间长了，却越来越发现这些女性也不过如此，美丽离她们越来越远了！而有些女性，初次给人们的印象并不是那么深刻，但是在接触中，却发现她们越来越美丽。或许你该问我：你说的是心灵吧？不！我这里说的不是心灵，是细节！女性的细节之美往往是最有魅力的！细节之美能使即使很普通的女性也变得耐看起来，而对女性细节之美的呵护则全在我们女性自己的把握！

当今女性的美丽概念很广，除了天生的丽质之外，女性朋友完全可以通过修养，将自己变为有魅力、有气质的女性！女性之美贵在细节、保养、瘦身、气质，营

造出当今女性的魅力。女性可以不是天生丽质，但却不能不重视细节的呵护。

聪明的女性懂得如何打理和呵护自己，她们能游刃有余地从容在美丽之间，备受大家的关注和称赞。她们都有什么秘诀吗？

首先，保养能给女性带来美丽！当人们看着接近 60 岁的影星依然美丽的时候，人们不得不感慨她们的保养有方！都不得不让我们信服合理的保养是能帮助女人延长美丽的！

其次，在瘦身理念盛行的今天，“瘦”也是美丽的关键因素。那些好看的服装设计师大师们，无不将瘦身材作为他们设计的标尺，而瘦女人在穿衣打扮上则多了几分选择！

最后，气质其实也是提升女人美丽的关键因素！一位貌似普通的女性，如果具备高雅的气质，则可能成为一个美丽的神话。

那么，人们如何将自己变成耐看的、聪明的、具有细节之美的女性呢？

美肤、瘦身、提升气质，本书从不同的角度阐述了女性美丽的关键，帮助您从容打造属于自己的美丽！

编者



CONTENTS

目录

## **PART 1** 不可忽视的肌肤护理细节 / 1

- 一、认清肌肤种类 / 2
- 二、年轻女性的肌肤保养细节 / 4
- 三、让肌肤变得白皙光泽的秘密 / 6
- 四、根据季节保养肌肤 / 7
- 五、给肌肤做“有氧呼吸” / 9
- 六、问题肌肤的保养细节 / 11
- 七、定期给肌肤排毒 / 12
- 八、用面膜给肌肤“充电” / 14
- 九、除油步骤必不可少 / 15
- 十、保养肌肤的误区 / 17

## **PART 2** 护肤产品的选购技巧 / 19

- 一、选购润肤霜 / 20
- 二、选购护手霜的细节 / 21
- 三、选购化妆水 / 23
- 四、选购眼霜 / 24
- 五、选购面霜 / 25
- 六、选购乳液 / 27



七、选购面膜/28

护肤品/31

八、选购精华素/30

十、选购护肤品的误区/33

九、问题肌肤如何选购

## PART 3 美女不可忽视的DIY/35

一、DIY 洁肤水/36

六、解决肌肤干裂DIY/42

二、DIY 爽肤水/37

七、紧致肌肤DIY/44

三、DIY 乳液/38

八、水果护肤DIY/45

四、DIY 面膜/40

九、护肤抗过敏DIY/47

五、蒸脸补水DIY/41

十、护肤DIY的误区/48

## PART 4 美女不可忽视的紧肤细节/51

一、仔细选购紧肤水/52

七、睡个好觉也能紧致  
肌肤/60

二、认清紧肤水的种类/53

八、特殊时期的紧肤细节/62

三、何时需要紧致肌肤/55

九、外界因素与肌肤健康/63

四、如何改变粗大毛孔/56

十、常见的紧肤误区/64

五、熟龄肌肤的紧肤细节/58

六、如何让肌肤远离松弛/59

## PART 5 美女不可忽视的亮肤细节/67

一、如何选购亮肤产品/68

五、亮肤DIY1——珍珠粉/73

二、不同的亮肤产品/69

六、亮肤DIY2——牛奶/74

三、远离油腻小技巧/70

七、亮肤DIY3——食盐/75

四、维生素的作用/72

八、保持眼部光泽/76



九、最佳的亮肤时间/77

十、常见的亮肤误区/79

## PART 6 美女不可不知的补水技巧/81

一、选购补水产品/82

二、补水产品的种类/83

三、增强补水效果的细节/85

四、不同肤质的补水细节/86

五、敏感肌肤的补水细节/88

六、正确应对不同的缺水

症状/89

七、不同气候的补水措施/91

八、生活中的补水妙招/92

九、完美的补水计划/94

十、肌肤补水的误区/95

## PART 7 保持肌肤光洁的技巧/97

一、选购洁肤产品/98

二、洁肤品的种类/99

三、清理肌肤角质/101

四、让毛孔“隐形”/102

五、沐浴护肤法/103

六、光洁肌肤战“痘”方案/105

七、秋季洁肤需谨慎/106

八、“吃”出光滑的肌肤/107

九、保持肌肤光洁的

小技巧/109

十、保持肌肤光洁的误区/111

## PART 8 让肌肤白嫩的技巧/113

一、选购美白产品/114

二、美白产品的种类/115

三、生活中的美白常识/116

四、做好美白准备/118

五、巧用爽肤水美白/119

六、三大肤质的白嫩妙招/120

七、鸡蛋美白DIY/122

八、肌肤的深层滋养/123

九、健康的快速美白法/125

十、常见的美白误区/126



## **PART 9** 美女不可忽视的控油工作/129

- 一、选购控油产品/130
- 二、正确选用吸油纸/131
- 三、洁肤，控油的关键/132
- 四、不同肌肤的控油方案/133
- 五、特殊情况控油细节/135
- 六、控油的黄金时间/136
- 七、常见的控油方法/137
- 八、终结“T”字区的油腻/139
- 九、养成控油的好习惯/140
- 十、常见的控油误区/142

## **PART 10** 美女不可忽视的清痘工作/145

- 一、选购祛痘产品/146
- 二、认清医学护肤品/147
- 三、做好日常清洁工作/148
- 四、防晒除痘很重要/149
- 五、正确应对痘痘发作/151
- 六、祛除痘印的小细节/152
- 七、如何防止痘痘复发/153
- 八、改善生活习惯/155
- 九、化妆巧遮痘/156
- 十、常见的清痘误区/157

## **PART 11** 美女不可忽视的祛皱工作/159

- 一、认清抗皱精华素/160
- 二、产生皱纹的坏习惯/161
- 三、防治眼角皱纹的小细节/163
- 四、滋润护肤防皱纹/164
- 五、按摩也能除皱纹/165
- 六、除皱养颜的饮食良方/167
- 七、简单除皱 DIY/168
- 八、晒后保养防皱纹/170
- 九、深秋如何防皱纹/171
- 十、除皱护肤的误区/173

PART

1

## 不可忽视的肌肤护理细节

**相**信许多女性都会将大部分时间和精力投入到肌肤保养中，不但为肌肤准备大量的滋养产品，而且定时按摩、护理也已经成为每天的“必修课”。但是，想要保持肌肤的红润和健康，却不是一件容易的事情，因为人体肌肤的健康是受到所处部位、四周环境等多种因素的影响，特别是一些护理细节更应仔细、慎重。

## 一、认清肌肤种类

健康完美的肌肤状态往往是由油脂和水分之间的平衡程度所决定的，由于身体皮脂分泌和年龄、季节等因素各有不同，因此主要可分为以下几种肌肤。

### ☆中性肌肤

这是最为理想的肌肤，由于这种肌肤既不干燥也不油腻，而且厚薄适宜、富有弹性，对外界的刺激也并不十分敏感，所以在肌肤的保养上只需注意使用性质温和的中性洗面奶以及卸妆油等化妆品，再就是夏季要补水、冬季要补油，千万不可疏忽，否则容易变成混合性肌肤。

另外，也应注意增强肌肤的活性，如在早晨洁肤后，适当地涂抹一些化妆水或收敛性乳液等，都能够使肌肤倍添活力。

### ☆油性肌肤

油性肌肤油脂分泌过多，容易吸收空气中的灰尘，使

毛孔变得粗大，因此应将保养重点放在肌肤的清洁上，首先要选用含油较少的保养品对皮肤进行清洗，每天至少洁面两次，并做一次深度洁肤。油性肌肤易生粉刺，在处理时应十分小心，以免留下瘢痕。同时可以选择收敛性较好的化妆水进行敷面，能够有效清除堵塞毛孔的污垢，预防皮肤疾病的发生。

### ☆干性肌肤

由于这种肌肤通常含水较少、缺乏弹性，而且易起皱纹，因此在保养时应注意使用温和的方式洗脸，然后在水分尚未流失时便进行保养，日常的护肤工作必须充分，给肌肤适当地补充水分和油分，切忌清除过多的油脂，这样则可以将皮肤调理成健康状态。

### ☆混合性肌肤

大多数女性都属于混合性肌肤，即 T 形区呈油性肌肤，且毛孔较为粗大，而 V 形区则是干性肌肤，易脱皮、起斑。在保养时应分区保养，如 T 形区参考油性肌肤保养方法，而 V 形区则应按照干性肌肤来保养。

### ☆敏感肌肤

有些女性的肌肤容易出现过敏现象，导致这种现象主要有先天性过敏、食物过敏、化妆品过敏等多种因素，但

其特点都是皮肤分泌功能较差，易受刺激而出现红痒、发炎等现象。因此肌肤的日常护理应以不含香料及刺激性物质的护肤品为主，同时避免使用含有药性和动物蛋白的护肤产品，一旦找到合适的化妆品后应尽量不要轻易进行更换，能够有效抑制肌肤的过敏现象。



## 二、年轻女性的肌肤保养细节

由于年轻女性其身体内分泌情况各有不同，因此在肌肤的保养上也应注意区别，只有与自己肌肤特征相符合的保养方法才是最为理想的选择。

### ☆18岁的粉嫩肌肤

这个年龄阶段的女孩大多都是身在校园，由于很少需要化彩妆，所以保养肌肤也变得相对容易些，平时在洗脸之后记得轻轻地拍上一层化妆水就可以了。但是，由于此时的肌肤非常细嫩，所以要注意预防紫外线对肌肤的伤害，特别是在夏季，应适当涂抹一些防晒霜以后再进行室外活动。

## ☆22岁的紧致肌肤

此时的女性朝气蓬勃，敢于尝试，慢慢地向着心中向往已久的名牌化妆品靠近。但是，这个年龄阶段女性的肌肤大多弹性十足、充满活力，因此也不需要过多的强效性保养，只要保持一些简单的肌肤保养，如早晚洁面以及使用化妆水、防晒霜、护唇膏等必要的化妆品，同时注意维持肌肤酸碱度的平衡，便可以做一个健康美丽的女性了。

## ☆25岁的健康肌肤

专家认为，25岁正是肌肤重要的年龄里程碑，此时肌肤的健康程度已经达到了人生璀璨的巅峰，按说应该更加容易保养，但是由于现代人外出时间增多，生活压力增大，加上个人的一些不良习惯，如吸烟、喝酒、熬夜等，很容易使肌肤提前出现老化现象，若不及时保养，等到肌肤彻底老化时，可就要后悔莫及了。

一般来讲，除了平时的肌肤保养工作以外，25岁的女性还应注意上妆及卸妆时都要彻底的洁面，并且根据个人的肤质使用精华液、润泽乳液、眼霜、眉霜等化妆品，同时每周都要使用去角质面膜或深层清洁面膜敷脸一次，必要时可以考虑去美容沙龙做面部护理，为日后肌肤健康的保养工作做好准备。

### 三、让肌肤变得白皙光泽的秘密

俗话说：“一白遮千丑”，拥有光洁、白皙皮肤的女性无论在何种场合，都会成为引人注目的焦点。皮肤的美白并不是非自然的漂白，只要掌握一定的护肤窍门，同时避免对肌肤白皙不利的因素，同样能够让原本黯淡的肌肤变得白皙亮泽。

#### ☆避免阳光直射

众所周知，紫外线是很容易伤害肌肤的，特别是在早上 10 时至下午 2 时的这段时间，阳光中的紫外线最强烈，若是肌肤受到一定程度的照射，也容易变得黯淡无光，因此在不需外出时，应尽量避免在这段时间出去。

另外，每次外出之前都应涂抹一些防晒产品，特别是暴露在外的肌肤，如手臂、颈部等，如果在外时间较长，则要每隔 2~3 小时便重新涂抹一次防晒产品。喜欢游泳的女性也应注意，肌肤在水中一样会被晒伤，因此也应使用防晒系数较高且具有防水效果的防晒产品对皮肤进行护理。

#### ☆注重饮食健康

不良的饮食习惯同样会令肌肤失去光泽，特别是含有



人工食品添加剂的食物，如各种腌制、熏制食品，因为这类食物在食用后都会加重内脏的负担，使黑色素不能及时排出体外，从而造成黑色素沉淀，形成黑斑、雀斑等，影响肌肤的美观。

### ☆晚上的护肤细节

无论日晒程度如何，只要从事过户外活动，晚上回家后都应先将身体冲洗干净，而且要遵循先用温水洗泡沫、再用冷水洗淋浴的原则，这样才能彻底的将紫外线给皮肤带来的燥热感清除干净，使肌肤变得清爽宜人。

### ☆特殊的护肤技巧

西瓜皮是预防肌肤晒伤、保持肌肤白皙的“好帮手”，将西瓜皮冰镇后再敷在晒红的肌肤上，不仅能够起到温润肌肤的作用，还有助于保持肌肤的光泽；天然芦荟同样具有消炎、清爽的功效，取出芦荟质敷在肌肤上，能够迅速改善白皙皮肤发红的现象。

## 四、根据季节保养肌肤

一年四季的气候各不相同，因此也会对肌肤产生不同