

21 世纪健康生活丛书

MM 养颜护肤手册

漂亮



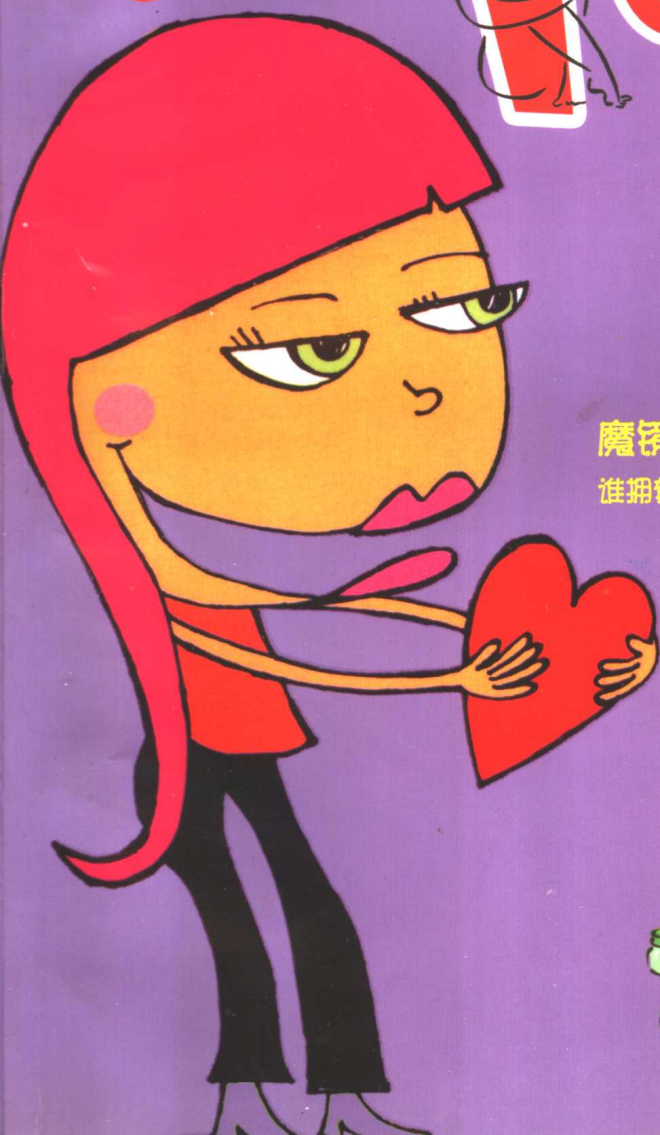
100



陈 茵编著



魔镜魔镜告诉我，
谁拥有世界上最美丽的肌肤？



上海远东出版社

——青春偶像剧——

MM 偶像剧系列

漂亮100分



青春偶像剧

MM 偶像剧系列

青春偶像剧

青春偶像剧



青春偶像剧

21 世纪健康生活丛书

..... 容颜护肤手册

漂亮 100 分

陈 茵编著



上海远东出版社

· 21 世纪健康生活丛书 ·

漂亮 100 分 MM 养颜护肤手册

编 著 / 陈 茵

责任编辑 / 任郁文

装帧设计 / 张晶灵

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 南京展望照排印刷有限公司

印 刷 / 上海市印刷十一厂

装 订 / 上海虎林装订厂

版 次 / 2003 年 3 月第 1 版

印 次 / 2003 年 3 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 145 千字

印 张 / 7

印 数 / 1—5100

ISBN 7 - 80661 - 704 - 3

TS · 58 定价: 12.00 元

关注你的“面子”问题

眼下有种颇流行的说法叫作“吸引眼球”，当个漂亮的“美眉”，实在是很能吸引眼球的。美丽除了气质以外，重要的是皮肤的美丽。事关“面子问题”，自然非同小可，保持容光焕发的精神面貌是人生很重要的成功之道。

我们都希望自己的肌肤宛如一件华丽的衣服，给人以美的享受，但如何使这件华丽的衣服永不退色，就有赖于我们在日常生活中对肌肤进行精心地养护。不管你是属于哪一种类型的肌肤，哪个年龄层次，只要花些功夫去打理，就能够使之在原来的基础上，变得更加美丽。

要做好肌肤的保养，首先应该认识皮肤的特点，了解肌肤的属性，这是护肤的必修课。掌握了这些知识，有助于我们充分了解自己的皮肤属性和状况，从而有针对性地进行皮肤保养。

为了有效地维护皮肤的青春状态，使肤色光彩润泽，富有柔感和弹性，减少松弛和皱纹，推迟皮肤的衰老

进程,我们还必须根据自己的肌肤特性,以及不同的季节、不同的环境和不同的情况,科学地进行养颜护肤,才能取得最佳的护肤效果。

市面上护肤品的种类繁多,但事实上,一种护肤品并不是适合所有的人,而人云亦云、不正确地使用护肤品,不但会达不到护肤的目的,在经济上蒙受损失,更严重的是反而会对皮肤造成伤害。因此,掌握护肤品选用、选购的技巧以及正确使用护肤品的原则,才能有针对性地选购最适合自己的护肤品,同时最大限度地避免不当护肤品和不当护肤所造成的危害。

许多人花费大量的时间与金钱四处搜寻那些昂贵的护肤产品,其实,日常生活中有很多简单易行的方法能让你轻轻松松地完成护肤大计。我们完全可以采用常见的天然材料,自己动手制作护肤品,以较小的投入,照样可以取得很好的效果。

养颜护肤,贵在坚持。只要采用科学的方法,持之以恒地对自己的肌肤进行保养、护理,一段时间之后,人们就会看出你和同龄人之间的差别。

我想,拥有健康美丽的肌肤并不是梦想,愿我们每一个人都健康美丽!

目录

护肤必修课/1

测一测你的肌肤性质/3

你真的是油性皮肤吗？/6

测一测你的肌肤年龄/8

测一测你的肌肤状况/10

测一测皮肤的含水量/13

充分认识皮肤的性质/15

为健康的肌肤打好基础/17

护肤注意保持酸碱平衡/19

健美的肌肤离不开脂肪/21

危害肌肤健美的四大因素/23

皮肤养护基础知识/25

你的护肤方法正确吗？/30

掌握护肤的最佳时间表/34

皮肤的基础护理/36

护肤美容先除疾/38

护肤计划/41

如何使肌肤细嫩圆润/43

留住肌肤弹性/45

不同肤质的保养要点/47

肌肤干燥别掉以轻心/49

除去皮脂焕发光彩/51

勿忘润肤/53

呵护你的双唇/54

养护面部皮肤二大法宝/56

美容洗面法/58

内外兼顾，祛除黑斑/60

如何打理毛孔粗大的皮肤/62

警惕你的第一条皱纹/64

做好你的防皱工程/66

旅途护肤技巧/68

办公室女孩的美容课/70

 用电脑别忘护肤/72

 运动前后的皮肤保养/74

 晚睡女孩的特别护肤计划/76

生理周期与养颜护肤/78

不同季节的护肤策略/80

皮肤过敏怎么办/83

 异常皮肤的日常保养/85

护肤品使用要诀/87

 护肤品的基本分类/89

 护肤品要适合于自己皮肤/91

 根据不同的情况选用护肤产品/93

 护肤品使用要诀/95

 注意护肤品成分/99

 护肤品选购有绝招/101

 哪些护肤品最易被吸收？/103

 选择适合你的防晒品/105

 做面膜养护肌肤/107

洁面磨砂要控制时间/109

不当护肤和不当护肤品的侵害/111

果酸安全使用守则/113

使用精华素当慎重/115

护肤 DIY/117

把皮肤打理得阳光灿烂/119

日常护肤小诀窍/121

天然面膜 DIY/123

星期天护肤大行动/127

你没想到的绝妙招数/133

护肤按摩自己做/135

脸部按摩五分钟/138

蒸气熏脸巧润肤/140

皮肤修复要诀/141

晚间护肤详解/143

自制天然护肤品/145

水：美肤之源/147

番茄护肤美容/149

牛奶护肤全攻略/151

巧用鸡蛋美白肌肤/154

酸奶润肌肤/156

实惠又方便的水果美容法/158

珍珠粉美容/160

消灭小痘痘/162

去黑头,在家自己做! /164

果蔬美容祛黑斑/166

消除额头皱纹有妙法/168

用水果紧急去皱/170

掌握正确的洗脸法/172

你会洗澡吗? /174

泡澡新花招/176

用鲜花洗出好皮肤/179

健康、美丽,“食品浴”/181

食醋养颜健肤/183

养颜美颜的桑叶/185

美容食品妙处多/187

皱纹的“饮食疗法”/189

养颜美容汤品十方/191

皮肤健美的“两多三少”/194

四大魔咒改善你的肌肤/196

每日护肤四步骤/198

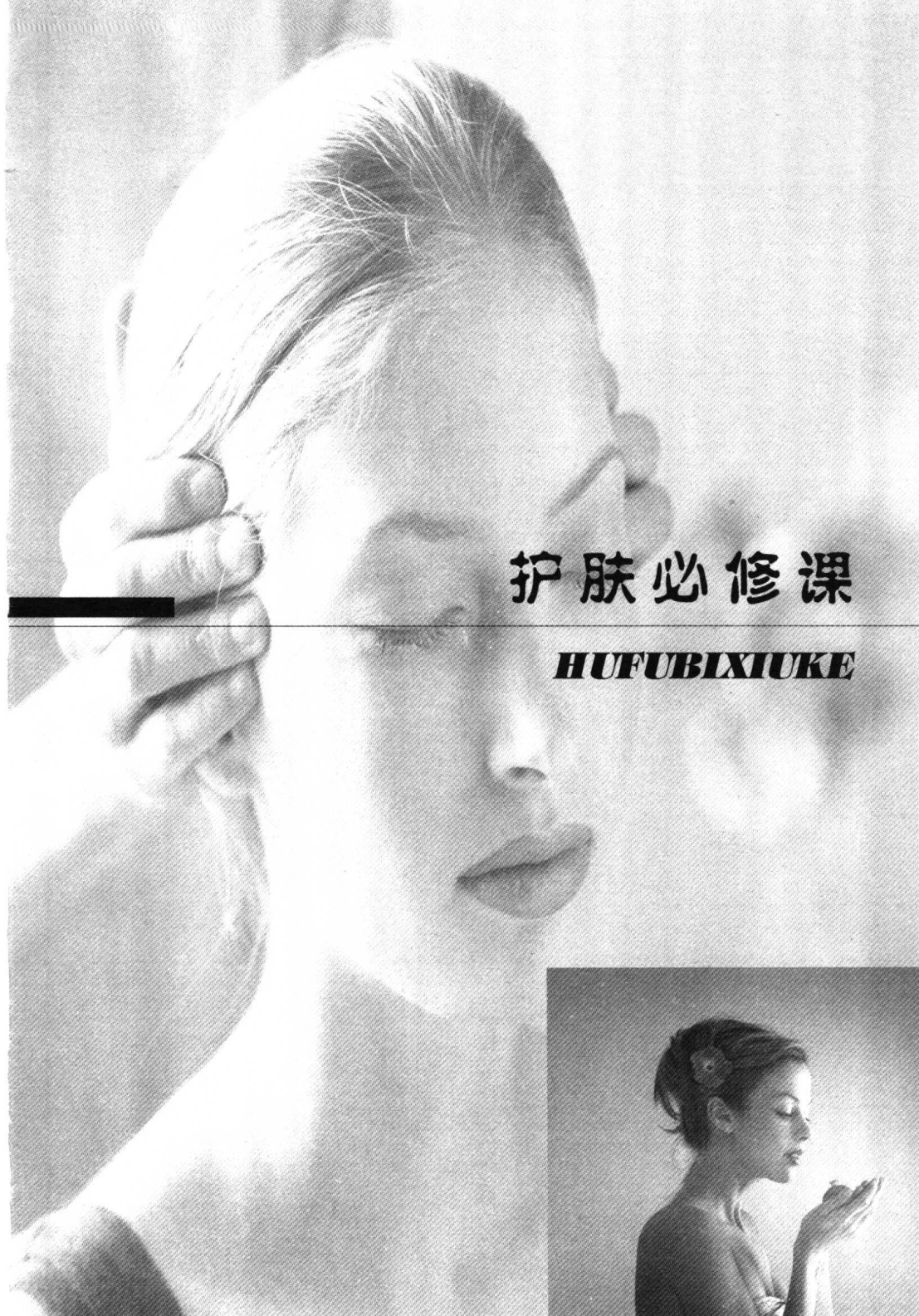
周日护肤四个功夫/200

皮肤紧急救助五招/202

面部美容的七个动作/206

改善肌肤的 10 种方法/208

终极抗痘 14 大密招!! /210



护肤必修课

HUFUBIXIUKE



测一测你的肌肤性质



菌子咨询站

要想有效地养颜护肤,了解自己皮肤的类型十分重要。一般说来,完全中性的皮肤很少见,你一定得清楚自己的皮肤更需要水分还是油脂。在选择护肤品时,你更是首先应该确定自己皮肤的类型,才能取得良好的效果。我们可以一起来做一做下面的小测试,让你弄明白,自己的肌肤究竟属于哪种性质。

1. 白天两颊的出油状况:
 - A. 无任何出油现象
 - B. 两颊有点光泽
 - C. 充满油光
2. 肌肤是否常感到干绷、脱皮,尤以冬季为甚?
 - A. 家常便饭
 - B. 偶尔出现
 - C. 只有在严冬时

3. 白天 T 字部位的油脂分泌状况:
 - A. 仅鼻头部分
 - B. T 字部位有点光泽
 - C. T 字部位总是油亮
4. 你的脸部肤色基本上属于:
 - A. 均匀
 - B. T 字部位较暗
 - C. 多处肤色不均匀
5. T 字部位是否出现皮肤问题?
 - A. 仅鼻头偶有粉刺
 - B. T 字部位皆有粉刺
 - C. T 字部位经常有青春痘
6. 近距离照镜子,是否可看见毛细孔?
 - A. 完全不会
 - B. T 字部位及周围
 - C. 全脸
7. 在上妆之后,多久开始出现脱妆现象?
 - A. 几乎整天不脱妆
 - B. 大约下午开始脱妆
 - C. 一个多小时便脱妆
8. 细察自己脸上细纹的多少:
 - A. 多
 - B. 还好
 - C. 少
9. 洗完脸不擦任何保养品时,多久有出油现象?
 - A. 半小时
 - B. 20 分钟
 - C. 10 分钟
10. 使用何种质地的保养品,感觉最舒适?
 - A. 滋养型
 - B. 润泽型
 - C. 清爽型
11. 早上起床脸上泛油的程度:

- A. 还好 B. 有少许油光 C. 十分油亮
12. 你的年龄?
- A. 31 岁以上 B. 21—30 岁 C. 15—20 岁

计分方式：以上 12 题，答案选 A 计 1 分；B 计 2 分；C 计 3 分。相加累计出总分。

17 分以下：为干性肤质；

18—21 分：为中性偏干肤质；

22—25 分：为中性肤质；

26—29 分：为中性偏油肤质；

30 分以上：为油性肤质。

