

秀MOOK

最in护肤彩妆技巧

200招

3分钟一招

让你的保养、彩妆技巧有效升级
轻松变成专业美容师

27招完全掌握

“流行色”彩妆秘技

底妆全攻略20招

电眼美人魔法26招

9招补妆必胜秘技

肌肤大扫除3招见效

2招告别粗大毛孔

7招扫除肌肤疑难杂症

全方位防晒美白16招

雪样肌肤花样容

定价：10元



上海文化出版社

秀 MOOK

最in护肤彩妆技巧200招

《秀》杂志社 编

主管:上海市新闻出版局
 主办:上海文艺出版总社
 出版:上海文化出版社
 地址:上海市绍兴路74号
 邮政编码:200020
 电话:(021) 64180616 (021) 64180617
 传真:(021) 64180615
 网址:www.slcsm.com
 电子信箱:wish_shanghai@263.net

社长:何承伟
 主编:刘育文

责任编辑:李震宇
 设计总监:王伟
 设计助理:孙 婵 郭瑾玮

广告总代理:上海文艺广告传播中心
 总经理:冯杰
 电话:(021) 64332971
 广告经营许可证:沪工商广字3101034000029号
 地址:上海市绍兴路74号
 邮编:200020
 广告总监:徐 松
 电话:(021) 64179885 13311819000
 传真:(021) 64180615
 广告业务热线:(021) 64221605

发行:李延贺 钮 颖
 电话:(021) 64312294

制版·印刷:上海丽佳制版印刷有限公司
 电话:(021) 64855582
 传真:(021) 64850921

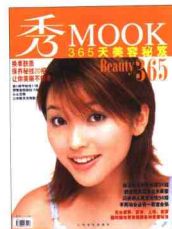
版次:2003年9月第1版 2004年10月第4次印刷
 规格:889×1194 1/16 印张3.5 字数42,000
 书号:ISBN 7-80646-559-6/TS·242

定价:人民币10元

如发现印制质量问题,可电话联络
 (021) 64855582

邮购地址:上海文艺出版总社邮购部
 上海市绍兴路74号

邮 编:200020
 邮购电话:(021) 64716466 (021) 64663084



秀MOOK从书第三本
 不必辛辛苦苦地节食,你就可以轻松健康地瘦下来。《卡路里控制宝典》建议你——培养正确良好的饮食习惯。再教你做15道低卡餐饮,附上贴心的卡路里表。让你吃尽天下美味,身材照样棒!

秀MOOK从书第四本
 《365天美容秘笈》从四季皮肤养护,美发、美甲、香水的选用等方方面面着手,让你从头美到脚。更有出国美容装备、宴会打扮、家居沐浴保养等等细致周到的指导,让你时时刻刻散发动人魅力。

《秀》MOOK 书的邮购方法

读者可到上海文艺出版总社读者俱乐部办理邮购手续,免邮费。
 来信及汇款地址:上海绍兴路74号
 上海文艺出版总社读者俱乐部 邮编:200020
 电话订购热线:
 (021) 64663084
 (021) 64372608 x 289
 欢迎批销,可直接与杂志社发行部联系
 联系人:李延贺 钮 颖
 电话:(021) 64312294

图书在版目(CIP)数据

最in护肤彩妆技巧200招/《秀》杂志社编.-上海:上海文化出版社,2003
 ISBN 7-80646-559-6

I.最... II.秀... III.①皮肤-护理-基本知识②化妆-基本知识 IV.TS974.1
 中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081340号

É

A

L PARIS

DERMO-EXPERTISE

创新科技：三倍浓缩Melanin Block™抑黑因子

专业美白面膜，亮白肌肤，
由内而外散发光彩

WHITE PERFECT

全新雪颜活性美白面膜

清盈乳状面膜全面作用于肌肤，令肤色白皙、透明、有光泽。



- 1 深层美白面膜：三倍浓缩Melanin Block™抑黑因子
高效抑制黑色素生成。



- 2 面部按摩：磨砂微粒有效去除肌肤表面的暗沉老化角质，
令肌肤绽放亮白光彩。

即时功效经测试证明：

- 肌肤更光泽，更透明。
- 肤质更柔滑，肤色更均匀。

巴黎欧莱雅 专业肌肤保养
从科研到美

你值得拥有



with triple Melanin-block™ concentration + Vitamin C + BHA

COMPLEX ACTION
DEEP WHITENING + INSTANT HYDRATION + INTENSE RADIANCE

专业美白程序 针对亚洲肌肤

L'ORÉAL
PARIS

L' O R

立现柔滑亮泽

第5天
肤质更细腻

第8天
细纹减少

Natalie Imbruglia

É

A

L
PARIS

DERMO-EXPERTISE

只需8天, 见证肌肤新的开始!

VISIBLE RESULTS



全新 明效新颜滋润霜

重大科技革新:

ACTIVA-CELL® 肌肤活力素促进
肌肤天然的防御及修护系统

卓越功效:

- 第一天: 肌肤柔滑亮泽, 光彩立现。
24小时保湿, 抵御紫外线UVA和UVB
- 第五天: 肌肤更细腻
- 第八天: 细纹减少, 毛孔更紧致

同时备有SPF15配方

更多信息, 请登录 www.lorealparis.com 网站巴黎欧莱雅 专业肌肤保养
从科研到美

你值得拥有

L'ORÉAL
PARIS
DERMO-EXPERTISEVISIBLE
RESULTS

Skin Perfecting Moisturiser



成熟肌肤, 抵御老化 第一步

L'ORÉAL
PARIS此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erton.com

L O R



NATALIA VODIANOVA

É

A

L PARIS

DERMO-EXPERTISE

三步击退油光和痘痘
肌肤纯净不停顿！

PURE
ZONE

净界持续净化系列

第1步 深层清洁

第2步 净化
+ 紧致毛孔

第3步 控油
+ 保湿

全新 持续净化护肤步骤

- 1 深层清洁：清除污垢、多余油脂和老化角质。
- 2 净化肌肤，紧致毛孔，去除油光和痘痘。
- 3 调节油脂分泌，一整天防止肌肤再次出油现象，并令肌肤长久保湿。

创新组合：

水杨酸：有效去除老化角质，净化肌肤。

控油舒缓因子：调节油脂分泌，舒缓肌肤*。

*详细信息请访问 www.lorealparis.com 网站。

巴黎欧莱雅，专业肌肤保养
从科研到美

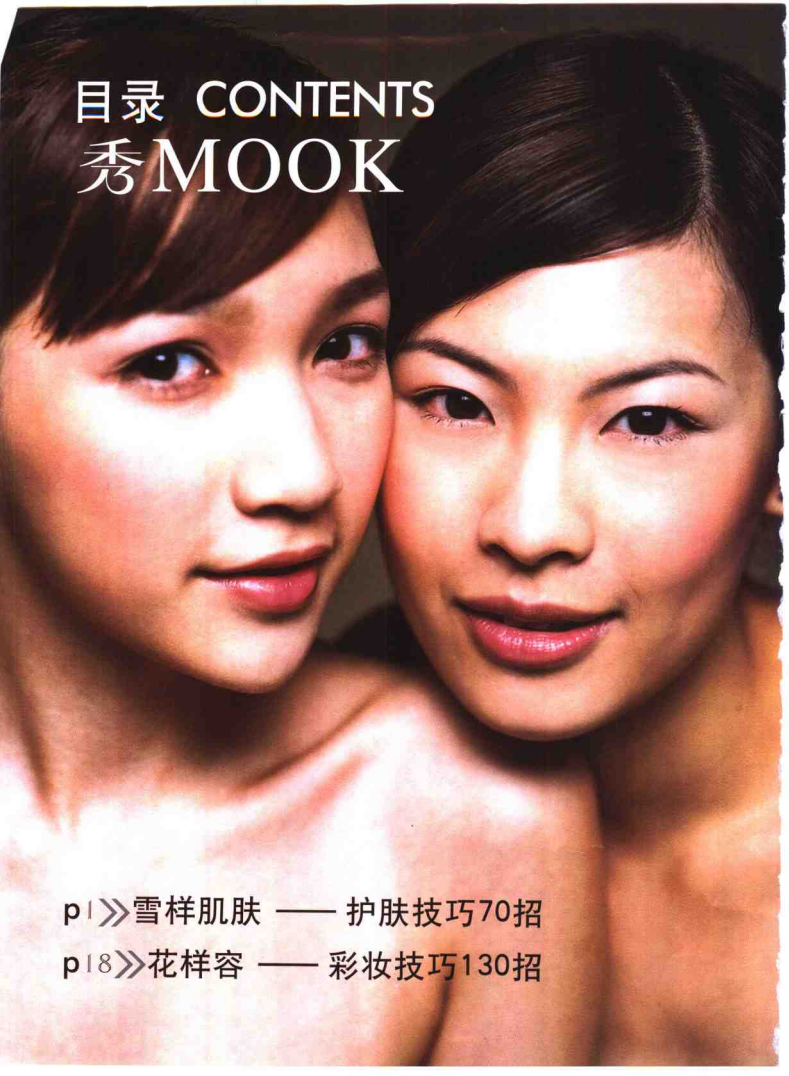
你值得拥有



青春肌肤，纯净每一天。

L'ORÉAL
PARIS





目录 CONTENTS 秀MOOK

p1》雪样肌肤 —— 护肤技巧70招

p18》花样容 —— 彩妆技巧130招

雪样肌肤——护肤技巧 70 招

» 10 招搞定肌肤不求人

13 招洗出“苹果脸”

肌肤大扫除 3 招见效

12 招让肌肤吃饱喝足、水嫩动人

全方位防晒美白 16 招

7 招扫除肌肤疑难杂症

2 招告别粗大毛孔

专家版脸部按摩秘技 2 招

5 招让你拥有年轻10岁的放电眼

70 雪样肌肤

>10招搞定肌肤不求人



1 ? 知己知彼！先了解自己是什么肤质

💡 如果你的肌肤总是干燥、紧绷，眼睛与唇部周围肌肤出现细小纹路，天冷时，肌肤会有小皮屑脱落，那么你的肌肤属于干性的机率很大。如果你的脸部T字部位常泛油光，毛孔粗大，甚至出现粉刺无法彻底清除，洗脸后不久会再次冒出油脂，而且经常长痘痘的话，那么你的肌肤便几乎可说是属于油性。若你的脸庞T字部位出油，两颊及嘴角部位却极为干燥，并且毛孔阻塞，甚至出现黑头粉刺，肌肤有如少女的心情般阴晴不定，无法掌握的话，那么你的肌肤便可能是混合性。而当你的肌肤接触到某种香味的产品，容易搔痒且刺痛，对于花香、草香，肌肤也会有不适反应，并且容易出现局部发红的状况，那么你的肌肤便可能处于过敏状态。

2 ? 混合性肌肤的你：肌肤症状是晴转多云偶阵雨

💡 混合性肌肤可能是天生的，也可能是后天造成的。无论是哪一种，都可能因为保养不当而形成。请问一下自己：是否不够滋润的干燥部位，结果给了过多的滋润，因而产生多余的油脂？或者你不断使用高效控油保养品，反而让干燥的部位加倍干燥呢？因为这种不平衡的肌肤，同时具有出油与干燥的部位，因此，一方面容易因为肌肤干燥而角质增厚，一方面又容易因为出油而长青春痘，眼睛周围也因为干燥缺水，而使小细纹更加明显。尤其是到了冬天，肌肤干燥的面积越发扩大，更是混合性肌肤的一大特征。

3 ? 干性肌肤的你：小心肌肤更易老化

💡 为什么会形成干性肤质？生活压力、起伏的情绪，甚至不当的保养都是原因。举例而言，唇部干涩的你，是否不经意间常常舔嘴唇？皮肤科医师警告你，这种行为只会让干性肌肤更加干燥。此外，干性肌肤常因冷风或暖气等外在因素，使水分流失而更干燥。如果任由这种缺水状态持续，很有可能使你的肌肤更易老化，所以非得多加注意才行。

4 ? 油性肌肤的你：清洁不偷懒最重要

💡 拥有油性肌肤的你，主因在于遗传或荷尔蒙失调，导致皮脂腺过度分泌油脂，自然让肌肤“油油亮亮”，而且皮脂腺非常敏感，只要些微刺激，就造成油光满面，甚至因为脏空气或灰尘，让脸部成为痘痘“春风吹又生”的好所在；再者，因为饮食不当或气候多变，也会造成油性肌肤的形成。油性肌肤的成因还与年龄有关，气候也会影响肌肤出油状况。

5 ? 中性肌肤的你：不要对肌肤施暴

💡 中性肌肤在慢性失水的情况下，会渐渐变得敏感，这时若洗脸动作太过粗鲁，很容易使肌肤的状态不稳定，而引起轻微的湿疹，或长出粉刺，想逐渐让敏感的肌肤恢复正常，除了避免用热水洗脸外，洁面完毕后应用毛巾以按压方式拭干，千万别用力！保养时须简化保养程序，以减少不必要的保养动作；而平日应该尽量不饮酒与吃刺激性食物，且避免使用不当的含香料、酒精的保养品。



6. 拥有平滑柔嫩肌肤的座右铭

1. 卸妆是使脸上的污垢及残妆自动浮出毛孔，不需使劲地摩擦。
2. 洗脸时，需先将洗面乳搓揉出泡沫来，才能彻底清除脸部污垢。
3. 别再以拍打的方式将化妆水涂抹在脸上，以棉花适量蘸取就已十分足够。
4. 对于不断补充美容液仍迅速吸收的部位，记得要再加强补充足够的滋养。
5. 涂抹乳液或乳霜时，动作请尽量轻柔。
6. 早晨涂抹的乳液是为上彩妆打好底，而夜晚涂抹的乳霜则是为了让肌肤更加放松而做的保养。
7. 勿忘眼部卸妆及涂抹眼霜。

7. 如何选择适合自己的保养品

首先，当你在专柜体验过一些保养品时，就得对它的触感、味道、使用感受，以及经询问后的产品内含成分与效果，都做一番通透深入的了解，这样才能更快地找到属于你的保养品。

从产品呈现的光泽度上，也可看出此款保养品的优劣与否，因为好的产品光泽度极佳，且表面十分平顺光滑。若其香味过于浓郁，或是酒精味太重，都不是好产品应有的特质。当然，亲自用手测试产品本身的质地，更是购买前重点。另外，在试用保养品时，最好素着一张脸去，且将其产品试擦在脸上，而不要试在手臂或手腕的部位，因为手部的皮脂腺较少，多属中性及干性肤质，若保养品擦在此部位，所呈现的效果并不见得等同日后使用在脸上的效果！

8. 战“痘”最前线！皮脂过剩型积极护理方法

皮脂过剩型的人一旦承受压力，即容易分泌旺盛的男性荷尔蒙，且皮脂一增加也容易导致皮肤水分不足，因此更需要保留肌肤所需的滋润成分。建议使用可留住皮肤水分，但可去除多余油脂的化妆水，其次，每周一至二次去除毛孔内的皮脂及污垢。总之，彻底清洁、去除油脂、使用控油滋润露以及规律的作息时，都能有效去痘。

9. 让底妆轻薄自然的完美配方

当肌肤上了妆后显得不够贴和，且东一块、西一块的很不均匀时，可能是因为换季使肌肤变得较粗糙干涩，难以上妆。这时候不妨将你化妆桌上的“保湿”类产品（最好是凝胶或乳液状的）和粉底液以3：7的比例调和使用，将有助于接下来的底妆有更服帖持久的功效喔！

Tips

巴黎欧莱雅专业肌肤保养建议：以上比例仅为建议比例，具体状况视粉底液的水性而定。

樱桃般光泽的双唇基础保养法

正确彻底的卸妆是首要步骤：将沾有唇彩专用卸妆液的化妆棉，轻轻覆盖在唇上约20至30秒，待唇彩稍稍溶解之后，就能轻松卸净。

给双唇轻透的柔嫩质感：每周2至3次为唇部做去角质的护理。但注意去角质产品的选择，以较不具刺激、颗粒柔细，百分之百圆形颗粒成分者为佳，另外，须小心不要吃到产品。去角质之后，可以再抹上护唇膏进行保养。

唇周肌肤也要保养：为了避免唇边出现干裂的情况，睡前可以在唇周与肌肤的交接处涂上保湿霜，或是涂抹美白产品，以淡化唇周肌肤的颜色。

提供唇部最细致的呵护：选择质轻不油腻、具防晒系数的唇膏或护唇膏为底，让唇彩更加服帖有光泽。

巴黎欧莱雅轻柔洁面卸妆乳液，
彻底清除面部彩妆及污垢

UCFAL

GENTLE

GENTLE

GENTLE



巴黎欧莱雅轻柔洁面
及眼部卸妆液，轻柔
配方，敏感性眼睛同
样适用

>13招洗出“苹果脸”

拥有柔嫩白亮肌肤第一步—— 完美洗脸魔法术

- 1.一开始要先将双手洗净。
- 2.用温水先将脸部弄湿。
- 3.在湿润手掌上挤出洗面乳。
- 4.将手掌弯起，加上一滴温水。
- 5.开始搓揉出泡沫来：一面以三根手指搓揉，一面让空气混入。
- 6.如果两手的泡沫已经搓揉得足以覆盖手掌，表示准备工作已完成。
- 7.将搓揉出的新鲜泡沫涂抹于全脸。
- 8.从面积较广的双颊开始，螺旋状按摩。
- 9.皮脂分泌旺盛的额头更要细心呵护按摩。
- 10.从鼻梁到鼻翼，还有鼻下也别忽略。
- 11.在下巴画圈。
- 12.对于眼睛四周的敏感肌肤，请以抚触方式清洗。
- 13.洗涤时请使用温水。
- 14.脸部残留洗面剂，是肤质不佳的肇因。
- 15.使用松软的毛巾轻吸干脸部多余水分。

观念导正！ 早晨不可只用清水洗脸

即使在睡梦中，皮脂与汗液仍会持续分泌，而污垢、油脂并不是清水就可以洗去的，所以一定要使用洗面乳洗脸，同时也能让上妆效果更好，彩妆更持久。

懒人不可不卸妆！ 没有化妆还是需要卸妆

即使没有上妆也一定要卸妆！别忘了卸妆步骤。这样，接下来的洗脸、化彩妆等保养工作才能发挥效果喔。可别以为没有化妆习惯就不用卸妆了，这也是似是而非的观念，因为若没有最好的清洁工作，白天的汗水、皮脂分泌物和附着在皮肤上的空气污染物，会毫不留情地侵袭肌肤，形成毛孔堵塞。所以若没有化妆或只上淡妆的话，卸妆时间可以比平常来得短，卸妆乳液的用量也可以比平常来得少。

卸妆不用洗脸？ NoNoNo！

认真、确实做好卸妆工作之后，不用洗脸也没关系了？答案当然是不行！卸妆乳液是专为去除脸上的油性污垢所设计的成分，因此可以轻易去除粉底霜等彩妆部分，而洗面乳则可去除汗、污垢、灰垢、尘埃等，因为两者的目的不同，所以“卸妆+洗脸”双管齐下的效果最佳。

完美洁净洗脸的秘诀

洗脸前一定要记得先以温水将脸打湿，先洗去脸上的汗水及灰尘后，再于脸上涂抹洁面泡沫，若是先将泡沫直接涂抹于干燥肌肤上，洗面乳将会破坏肌肤的PH值，造成肌肤负担喔。泡沫中若水分过多，也无法彻底清除毛孔深处的污垢。最后要注意的一点，便是在洗净脸后，是用毛巾轻轻在脸上按压，吸去脸上多余水分，而不是用力擦拭喔！如果总是习惯拿毛巾用力摩擦脸部的话，将会使你的努力功亏一篑呢。

观念导正！ 化妆前即使脸不脏也要洗脸

其实，不论是待在家中没有任何活动，还是经过漫长的夜晚，脸部依然会觉得油腻的，这是因为肌肤新陈代谢的作用，会使肌肤分泌油脂及排出一些废物，若只用清水冲洗，是无法将脸上污垢完全带离肌肤表面的，所以建议还是利用含有清洁粒子的洁面品，不但能渗透清洁肌肤表面脏污，还能借手指的按摩动作，刺激脸部肌肤，促进血液循环，一举两得呢！



21

? 懒人注意! 偶尔不卸妆就睡觉也可以

夜晚及入睡时，正是肌肤新陈代谢最活跃的时间，这时如毛孔受到化妆品或是污垢的阻塞，将会阻止新陈代谢的进行。不卸妆绝对会对肌肤带来不良的影响，最好要避免喔！眼部卸妆同样重要。

? 卸眼妆超秘法！ 如何将眼线卸得非常干净

在完成眼部卸妆后，总有如眼线、眼影、睫毛膏的屑屑仍残留着，非常恼人吧？其实要解决这个问题很容易，只要善加利用棉花棒就行了。将沾有眼部专用卸妆液的棉花棒，轻轻拭过残留在眼上的眼线或眼影，就可以彻底且轻松地清除干净了。记得，千万不要以为用力来回擦拭几次就能卸得干净，小心会造成眼部周围出现许多小细纹喔！

? 洗脸的水温会影响肌肤喔！

洗脸时，最好使用摄氏35～37度水温的水，因为这是最适合人体肌肤的温度，不仅能轻易将脸上尘埃彻底溶解洗净，更可保留肌肤所需的滋润。不过洗脸部时，若能将冷水水交互使用，反而会对肌肤产生一种按摩的效果，不仅可促进血液循环，甚至可消除脸色的黯淡，恢复肤色的明亮光泽呢。所以，洗脸时多花点心思和时间，绝对是值得的！

? 清洁VS伤害！没有充分起泡沫，脸只洗了一半

手上没有很多的泡沫→脸上涂抹未充分起泡沫的洗面乳→在脸上用力搓揉，如此一来，用力搓揉或是用力按摩，会因摩擦而使肌肤受损，改变肌肤角质层机能，并洗去肌肤所需要的油脂。所以当肌肤呈现紧绷感时，这表示洗净不足或滋润成分不足，并造成肌肤受损的不良后果。因此洗脸时只要利用洗面乳所产生的泡沫，轻轻地按摩脸部，脸上的污垢就可以完全清除干净。这是最理想的方法。

? 勤不一定能补拙！ 夏天洗脸次数与去油招式

夏天时一天可洗脸三次，如果你是油性肌肤，建议勤用吸油面纸等方法除去脸上过多的油脂，并且在洗脸后，更要记得补充足够的水分。至于冬天时，就算脸上总是油油腻腻，或正值青春痘蓬勃发展时，还是建议每天洗脸次数不要超过两次，因为洗脸次数过多，肌肤会自动补充油脂，反而会使肌肤皮脂分泌得更加旺盛哩！

? 你会洗脸吗？ 洗脸一定要使用流动的水

因为重复使用洗脸盆内不流动的水，可能会使刚刚冲洗掉的污垢，又重新回到脸上来，所以要使用流动的水。

? 搓搓揉揉手工制作！ 如何使洗面乳充分起泡沫

如果怎么都弄不出泡沫来，可以使用容易产生泡沫的洗脸海绵，这时，不需要任何技巧，只要将海绵与洗面乳（香皂）混合搓揉，自然就可以产生理想的泡沫量了。但若是使用凝胶质地的产品，当然无法制造出许多泡沫了。

23

> 肌肤大扫除3招见效

? 脸部大扫除！到底为什么要去角质

肌肤分为表皮层、真皮层和皮下组织，而表皮层的最外层即为角质层。一般来说，表皮细胞从有棘层至角质层的代谢周期大约是28天左右。这是正常角质化的过程，当健康肌肤在正常情况下，角质的代谢率也会正常运作，使得老旧堆积的角质自动剥落，而呈现出的肤质就透明有光泽。

但是，因为我们所处的环境中，有种种不知名的污染、灰尘微粒，并且现代人承受着来自各方面的压力，或者用了内含敏感成分的化妆保养品，又或者是年龄越来越大时，都有可能使肌肤状态每况愈下，渐渐出现不平衡的状态。这个时候，我们的角质代谢当然会受到牵连。也就是

说，正常剥落的代谢速度不若以往，使得表皮层堆积着越来越多的老化角质，挥之不去，所以需要借用“去角质”产品来加速去除这些脏东西，这就是为什么要定时为我们的肌肤做清理的原因了。

巴黎欧莱雅代言人——李嘉欣，肌肤好得没话说

? 怎样去角质，才能让肌肤恢复光彩

每天除了基本的基础清洁不可少之外，在一周内最好能有1至2次的去角质护理。如果你的肤质是偏干性、敏感性，建议一周使用一次；若为混合性或偏油性肌肤，那么，建议你视状况一周使用2至3次，且在鼻头和下巴等油脂分泌较旺盛的部位，更应多加按摩，才能加强清洁，让你的肌肤恢复应有的光彩。

此外，不必要的肥厚角质，不仅会让你的肤色看起来晦黯无光，同时，也会阻碍保养品的正常吸收，让上了妆的肌肤感觉浮浮的。若是再接触到空气中的脏东西或是肌肤自然分泌出的油脂，更会滋生出黑头或白头粉刺，而肌肤麻烦将会接踵而至。所以，为了让你的角质乖乖听话，最后拥有洁净光采的明亮脸蛋，“去角质”这个看来不怎么重要，但实际上却对你的肌肤质感具有举足轻重地位的动作，可千万不能怠忽视喔！



巴黎欧莱雅细腻毛孔紧致深层洁面膏，含轻柔去角质微粒，温和去除多余老化角质。

? 去角质伤肌肤？无稽之谈

很多人认为去角质会对肌肤造成伤害，或是对肌肤产生太大的刺激，所以采取敬而远之的态度，其实这是个很大的误会。除去肌肤老化角质，不但能促进肌肤再生，使用一次之后，会发现皮肤变得光滑。如果能持续使用，也可以令保湿产品更容易被肌肤吸收；除此之外，也可避免肌肤（尤其是脚后跟、膝盖或手肘等部位）为了抵抗摩擦、挤压等外来刺激，而使得角质层越来越厚所造成的硬皮现象。当然，过度地去除肌肤角质，是会引起反效果的喔！只要每周一、两次，以轻柔力道按摩，将多余角质除去，如此一来，自然就可以拥有迥异于以往的明亮肤色了！

>12招让肌肤吃饱喝足、水嫩动人

? 简单明了!

正确使用化妆水步骤

化妆水的取用方式可用化妆棉或以手沾湿，再轻压脸上即可，重点是要适量，且得在你洗完脸之后，马上就让化妆水渗入肌肤里，才不会让肌肤越来越干燥，首先，先倒适量的化妆水在化妆棉上，然后以两手轻压一次，如此便可使化妆棉内部都充满化妆水；接着再将其夹放在食指、中指及无名指、小指之间，这样便能轻拭肌肤了。至于化妆水的使用量，以沾湿肌肤时，能从化妆棉渗出的量为准。

? 你的脸不乖吗?

使用化妆水并不一定要拍打

使用化妆水并不一定要用拍打的方式进行，化妆水只需以化妆棉沾湿，在脸上轻压数次后，便能充分

渗入肌肤表层，过于频繁的拍打，反而容易使脸上的毛孔张开，最后造成肌肤的损伤，但是如果你的拍打方式正确，且刚好在正确的位置上，的确能使肌肤保有年轻弹性的质地，正确位置指的是“脸部轮廓”，用化妆棉像钟摆一样有节奏地轻拍脸部轮廓部分，可给予肌肤适度的刺激，对于预防脸部松弛有不错的效果。



? 柔柔嫩嫩就靠它!

美容液的使用诀窍与方法

专门改善细纹的美容液，与其涂抹全脸，不如涂在容易产生皱纹的部位更来得有效。就算以保湿为主要目的的美容液可适用于全脸，但建议还是先从最容易干燥的眼睛四周或是两颊开始抹起，如果涂着涂着发现某个部位的肌肤吸收力非常快，就可得知这个部位最需要美容液的滋润，可再重复涂抹几次，使保养效果更能长驱直入肌肤。至于对付特别容易老化的肌肤，如眼睛四周，应使用专用的眼部精华液，以避免松弛及细纹、皱纹的产生。建议可将眼用精华液少量轻点在眼睛下方，眼尾、眉下等处，并且避免使用容易施力过大的食指涂抹，改用不易施力的中指及无名指，像弹钢琴一样将精华液在眼周轻轻弹推开来即可。欧莱雅专业肌肤保养建议，涂抹眼部精华液式眼霜，以不牵动眼部肌肤运动为标准。

? 夏日必备一罐! 喷雾式舒缓品的正确用法

所谓的“喷雾式舒缓品”，能补充的只是肌肤表面的水分而已，所以建议在使用10~20秒后使用面纸将多余的水分拭干，不然这些没被肌肤吸收的水分，反而会连同肌肤原本的水分一同被蒸发掉，造成脸部越来越干荒的反效果呢！若是肌肤有渴水的现象，最好还是选用一款质地清爽，且妆前妆后皆可使用“保湿类”保养品随时涂抹，才能确保肌肤的水嫩质感哩。



巴黎欧莱雅清润
全日保湿系列

70 雪样肌肤

? 保养肌肤时， 抬头挺胸坐正会更好喔

在涂上乳液或乳霜之前，你也许从来都没有注意过自己的姿势吧？如果是在看电视或杂志还要，但若是以斜卧在床上或沙发上等**散漫**的姿势来进行肌肤保养，那可就不太好了！其实在进行专业肌肤保养时，保持正确的姿势是很重要的，因为当你把背挺直了，便有促进内脏机能活络化的功效，也能给予肌肤适当的刺激，在这样的状态下进行专业肌肤保养，绝对会有事半功倍的效果喔！

? 运动一下，有益吸收！ 上乳液前做做手部体操

偶尔为自己进行手部体操也能让肤质变得更好喔！就算你只是轻轻转动手指或手腕，也可使手部的温度上升，并使末端血流量增加，进而促使后续的乳液或乳霜更容易被肌肤吸收。因为在肌肤上涂抹冰冷的东西，会使毛孔急剧收缩，但如果借着简单的运动，或将热毛巾等温热的东西置于肌肤上，则可使毛孔扩张，也可帮助乳液或乳霜更易于深入肌肤。

? 选瓶紧实保养品吧！ 紧致光滑美颜的秘诀

娇俏脸庞如果失去紧实轮廓，变得松垮垮，即使上了彩妆也与美丽无缘呢！别忘了肌肤状况是会随着一年四季更迭而变化的，加上环境与心理压力的影响破坏下，新陈代谢容易变得迟缓，抵抗力变弱，造成肌肤松弛，看上去倦怠黯沉。想要使肌肤更显光滑细致、恢复紧致轮廓，不妨选瓶具有紧实作用的保养品，多用双手以轻轻按压的按摩方式，加速体内毒素排出速度，如此一来，不仅可纤瘦脸型，还能抚平皱纹并紧致脸部线条呢！



巴黎欧莱雅明效系列



? 影响整日妆容最重要！ 乳液的使用诀窍与方法

如何涂抹乳液或乳霜呢？请先从你的额头、两颊及下巴处涂上乳液(霜)，再以食指、中指、无名指这三根手指由内而外，从下至上地轻轻推涂开来，对于容易产生细纹的地方则以直角方向进行。另外，如果是在早上涂抹的乳液，多半含有SPF防晒系数，请一定要仔细地轻柔地推抹，因为这可能会影响你今天整个脸部彩妆的成功与否，千万要让它充分且均匀地被吸收到肌肤里去才行。还要注意的，不要以乳液或乳霜来进行脸部按摩，就算要稍稍按摩一下，也只以手指在肌肤上滑动即可，超过这个限度便容易使肌肤受到拉扯，甚至有促使小细纹增生的可能。

❓ 干燥克星！冷气房内准备一瓶保湿喷雾

由于夏天的气温普遍都很高，上班族待在冷气房内的时间相对也比较长，但是别以为这样就可以让肌肤得到舒适的休息了，因为待在冷气房内久了，肌肤可是会越来越干燥的！建议上班族在办公室内准备一瓶方便使用的保湿喷雾。当肌肤觉得有些干干的不舒服时，就可以轻松喷几下，让清凉的水雾触感充满整张脸庞，保管精神又可以为之振喔！

❓ 成熟女性并不老！全面积极抗老化重点

除了年龄之外，生长激素是否平衡的关键就是生活作息，因此在生活形态方面，你要有充足的睡眠，才能帮助荷尔蒙正常分泌，也才能让细胞拥有完好的自我修复能力。

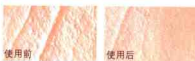
另外，女性动情激素的分泌对女人的外观变化影响也很大，由于女性在更年期之后动情激素的分泌几乎停止，因此使得皮肤跟着快速老化，特别是在嘴唇、眼角周围会产生皱纹。而动情激素在晚上睡眠时，生长激素分泌之后，才会跟着制造出来。动情激素会让你的肌肤变得光滑柔嫩，因此正常的生活作息，以及更年期后补充女性荷尔蒙，都会对你的肌肤外观有决定性的影响。

如果你已属于成熟年龄肌肤，那么更该对自己的肌肤负责，开始使用抗老保养品。除此之外，建议还可适当正确的按摩手法，以促进抗老产品功效发挥到最极致，也可使肌肤的血液循环得到良好的刺激，同时，经过按摩后的肌肤触感将会更细致，更饱满喔！

REVITALIFT
复颜紧致提拉系列



经科学证明的抗敏效果
精纯维生素A超微粒子深层渗透作用。



高科技实验室内获得的消费者皮肤观测图

❓ 我不要老，可怕的肌肤老化现象

光滑、弹性、柔软的肤质是所有女人的最爱。然而明显的是，一般女性过了35岁后，肌肤质感便日渐下滑，那是因其细胞再生能力已明显减弱的缘故，再加上环境中污染、自由基、紫外线、生活压力等的频频干扰，当然使得肌肤变得粗糙干燥，失去光泽，缺乏弹性，甚至出现松弛现象。而这就是所谓的老化现象。所以，想要让你的肌肤永远年轻不打烊，当然得相对地付出心力。预防老化不造余力喽！

❓ 让老化跟你扯不上边！生活抗老美女大作战

如果你是崇尚美感的女人，如果你总是如履薄冰做好每日的保养程序，如果你也认为“抗老化”保养不应只局限于抗老保养品的涂抹上，那么提醒你在日常生活中还有一些其他该注意的小细节，都可能会和肌肤老化扯上关系喔！

1. 每天晚上10点至凌晨2点是通过睡觉来美容的最好时间，爱美的你千万不能错过，只要在这个时间里，拥有充足良好的睡眠，相信肌肤品质绝对不会每况愈下。
2. 如果你是长时间待在冷气房里的OL，建议可随时使用保湿喷雾，以及多喝水补充水分，才能防止肌肤干燥、预防老化。
3. 可加强肌肤的按摩与敷脸动作，促使皮肤的血液循环顺畅，加强皮肤细胞组织的活化，同时还可促进新陈代谢及内分泌的正常化。
4. 针对眼、唇周围及特别容易产生皱纹处，可加强涂抹眼霜及保湿类的保养品，也同样具有抗老化的作用。