

护肤保养 开课啦!

简简单单就能拥有无瑕的肌肤

- * 赶走令人烦恼的痘痘
- * 防晒与美白
- * 彻底消除黑眼圈的秘笈
- * 星座保养新演绎

茉莉美人
2

中国建材工业出版社

护肤保养 开课啦

编 辑：叶俏馨 陈丽红

设 计：刘 涛 麦景艳

资料提供：茉莉美人文化事业股份有限公司



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤保养开课啦 / 比格公司编著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2002.7

(茉莉美人系列)

ISBN 7-80159-308-1

I. 护... II. 比... III. 女性—皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048226 号

护肤保养开课啦

出版发行

中国建材工业出版社

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

电话: (010) 68345931

邮编: 100831

比格出版有限公司

地址: 香港湾仔告士打道 128 号信谊大厦 27 楼

电话: (852) 28971688

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020) 86578290

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/32

印张: 4

字数: 10 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80159-308-1/TS · 024

单价: 15 元

版权所有, 侵权必究



CONTENTS

目录

一. 赶走令人烦恼的痘痘

- 测验你属于哪种类型的肤质 6
- 痘痘肌肤的保养步骤与重点 10
- 从日常生活来改善痘痘肌肤 20
- 关于痘痘的 Q&A 28
- 治疗痘痘的步骤 36

二. 防晒与美白

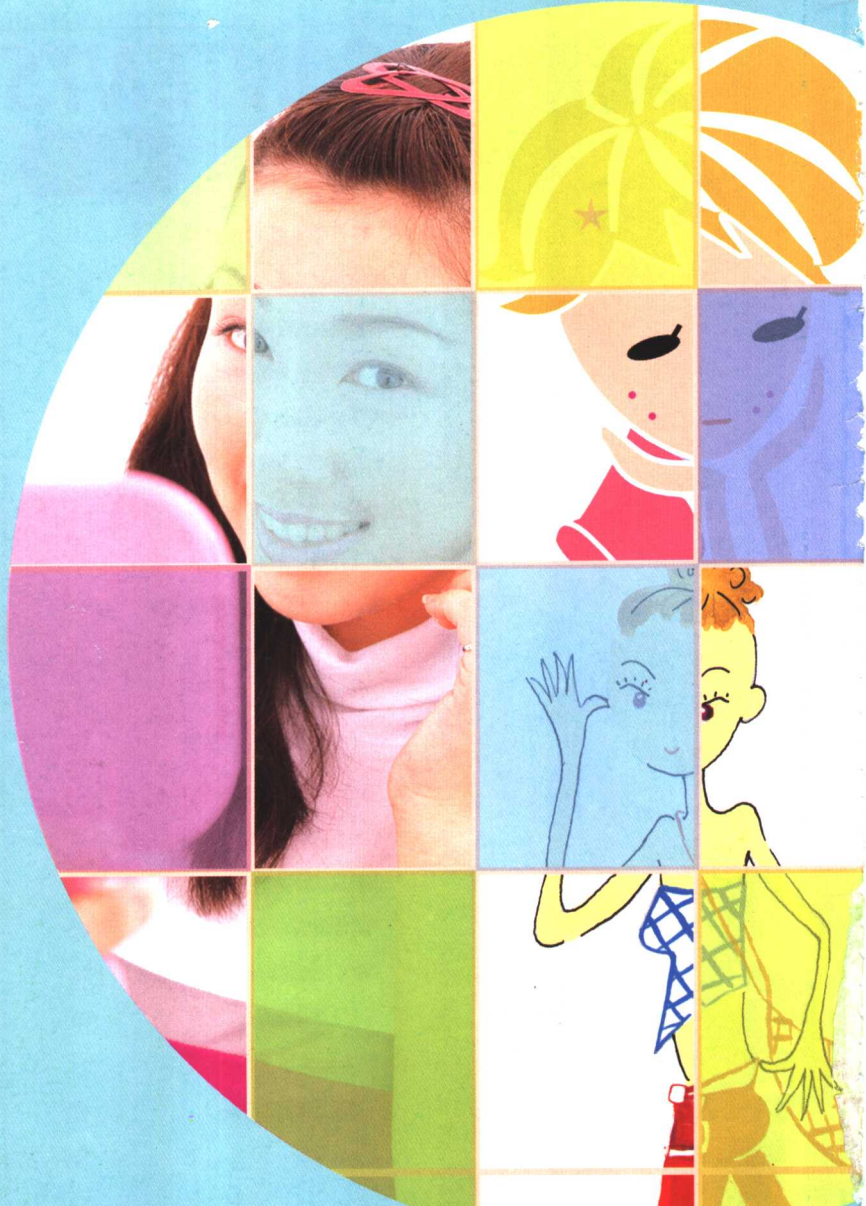
- 关于防晒与美白 42
- 晒前、晒中和晒后的保养措施 46
- 关于防晒的 12 个 Q&A 56
- 美白百分百对策 62
- 家传美白秘方偷偷告诉你 72

三. 彻底消除黑眼圈的秘笈

- 黑眼圈的形成 80
- 眼部肌肤的保养 84
- 消除黑眼圈的步骤 92
- 3 种常见的失眠状况与解决之道 98
- 关于睡眠烦恼的 Q&A 106

四. 星座保养新演绎

- 一周彻底保养大作战 112
- 美人泡澡篇 120



赶走令人 烦恼的痘痘

你也是“爱面一族”吗？

但是，无论你怎么保养，

黑头粉刺与痘痘问题还是如影随形？

赶快加入我们的战“痘”行列吧！



你属于哪一种类型的肤质？



· 认为自己是油性肤质，
· 检测出来却发现是干燥肌肤？
· 如果妄下判断，那可真麻烦！
· 现在立刻就来进行这个既简单又
· 准确的肤质测验，
· 千万不要再犯错了！

TEST

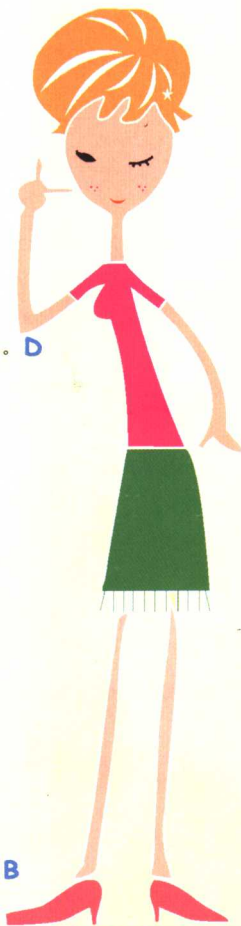


符合情况的问题请画圈，最后再计算A~D的各个数目一共有几个，最多的那个就是你的肤质类型了。

- 1 每次都要用好几张吸油面纸才能将油吸干净。A
- 2 洗脸后肌肤会觉得紧绷。C
- 3 脸颊、嘴角、眼角等部位都比较干燥。B
- 4 即使肌肤出现问题，但却能马上治好。D
- 5 脸上的细纹多。C
- 6 夏天和冬天的肌肤状况差别很大。B
- 7 常被人称赞拥有美丽的肌肤。D
- 8 脸上容易出油，即使上了妆也会很快掉妆。A
- 9 正在严格减肥中。C
- 10 常吃甜食或油炸食物。A



- 11 总是长痘痘，但肌肤却很干燥。B
- 12 生理期前的肌肤容易出现问题。D
- 13 T字部位的粉底最易掉妆。B
- 14 抚摸自己的肌肤，觉得很干燥。C
- 15 乳液或乳霜太油了，现在都不用了。A
- 16 背部或胸部都会长痘痘。A
- 17 即使使用试用保养品，也不会产生过敏现象。D
- 18 冬天皮肤会脱皮，产生粉状物。C
- 19 生理期前后肌肤状况很糟。B
- 20 经常待在有空调设备的室内。C
- 21 上妆的感觉很好，肌肤显得均匀自然。D
- 22 营养均衡，也不会熬夜。D
- 23 觉得自己的毛细孔粗大。A
- 24 选用适合肤质的化妆水，但效果依然不佳。B



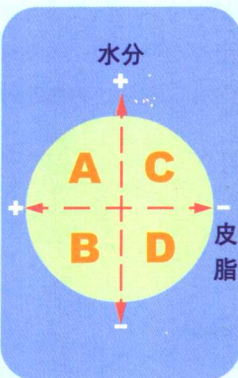
测验结果分析

由水分与皮脂的分泌状况来看
肤质类型！

A

油性肤质

水分很充足，但皮脂的分泌更旺盛。通常皮脂分泌最旺盛的时间是傍晚时分，不过早上醒来时脸也是油油的，早上的妆中午以前就掉得乱七八糟，这些都是油性肤质的现象。分泌过盛的皮脂会阻塞毛孔，导致黑头粉刺或痘冒出来。



B

混合性肤质

水分少但皮脂多的肤质类型。虽然眼角和嘴角特别干燥，但额头至鼻头的T字部位却容易出油，如果想去油而拼命洗脸的话，只会让肌肤内部的水分越来越少。



D

干燥性肤质

水分和皮脂都严重不足。水分不足的话，角质层会因紧绷在一起而形成细纹，加上新陈代谢不佳，容易造成皮脂老旧、角质层需很长时间才会剥落的现象，肌肤进而变得粗糙并产生粉粉的东西，这种肤质必须加强保湿。

痘痘肌肤的保养



基础护理对痘痘肌肤来说是相当重要的，
这个单元就告诉你
每天基础保养的诀窍与重点，
让你轻轻松松地迎接夏日的到来，
而不用再担心痘痘肌肤的问题。



利用洗脸的机会检视肌肤

洗脸是每天的习惯，持续错误的洗脸方法不仅不能保持肌肤的最佳状况，还会造成青春痘和其他问题肌肤的产生。所以，一定要用正确的洗脸方法才能事半功倍地保持肌肤的最佳状况。

一天需要洗几次脸？



以一般正常没有青春痘的肌肤来说，早晚两次的清洗是最基本的；有青春痘的人每天大约可以洗脸3~5次；而对于干燥性和敏感性肌肤的人来说，过多的洗脸次数反而会对肌肤造成不良的影响。

性肌肤的人来说，过多的洗脸次数反而会对肌肤造成不良的影响。

可以用洗澡的用品来洗脸吗？

脸的肌肤比身体肌肤细致许多，最好分开来用。洗澡用的清洁用品去污力偏高，会刺激脸部肌肤。

为了不使脸上的皮肤受损，用洗脸专用的清洁用品更令人放心。



需要在季节变化的时候更换洗面乳吗？

夏季皮脂的分泌最旺盛，加上温度升高和出汗，皮肤很容易弄脏；秋天和冬天皮肤则比较干燥。除了选择适合自己的洗面乳之外，春、夏两季可以用清爽型的洗面乳，而秋、冬两季则可选用温和型的来取代。



只用清水洗脸能清除污垢吗？



在不使用清洁用品洗脸的情况下，肌肤表面的灰尘和看得到的污垢是可以被清洗掉的，但却不能去除毛孔内的油脂和角质，因而造成青春痘的产生。

用冷水洗脸比较好还是用热水洗脸比较好？



不是冷水也不是热水，答案是温水。热水会过度地将皮脂洗去，而冷水则会收缩毛孔，使污垢与残余的化妆品无法被完全洗掉，洗面乳的泡泡揉搓不够也是无法彻底洗干净的。

男性专用的洗面乳跟一般的洗面乳有什么不同？

男性皮脂的分泌量比女性的多。一般的男性洗面乳都有加强去除皮脂的成分，干燥和纤维肤质的人是不适合采用的。



一点也不能马虎 的卸妆!



● 局部卸妆的正确步骤

眼睛和嘴唇的肌肤都非常脆弱，所以上了睫毛膏、口红的时候，最好用专门卸眼部与嘴唇的卸妆品，也可以使用棉花棒、棉花或面纸小心地擦拭。

● 化妆品的残污与一般脸上的污垢不同

使用粉饼和口红在卸妆时是否都能彻底地清洁干净呢？粉底与油性化妆品等污垢或深入毛孔内的细小粉末都不是一般的洗面皂可以洗得干净的。所以，卸妆时必须用专用的卸妆品才能让肌肤真正地清爽干净。

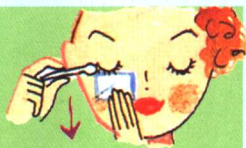
卸妆的顺序

首先，睫毛膏、眼线液、口红等重点妆部位需使用棉花或化妆棉来擦拭；接着，由脸的中央开始从内到外轻轻地按摩，直到化妆品浮出肌肤的表面再清洗即可。



(NG!)

卸妆时，用力地摩擦皮肤绝对会有反效果，因为这么做不仅妆卸得不干净，而且皮肤还容易受伤！



眼部卸妆

睫毛膏的卸除比较困难，你可以在睫毛下铺上化妆棉，再以棉花棒沾上专用的卸妆品由下往上擦拭，就能将之容易地卸除。



唇部卸妆

唇部与眼部的肌肤都很细致。用棉花或化妆棉沾上专用的卸妆品由嘴角往中间的部分轻轻地擦拭双唇即可。

想要保持肌肤不冒痘痘， 洗脸的方法有诀窍！

● 搓揉泡沫的方法



首先，必须清洁手部；接着，如果使用的是固体皂类，那么把香皂放在手心转动，直到起泡为止。



加一点温水重复转动香皂，有了足够的泡泡之后放下香皂，再以手指整理泡泡，让泡泡象一座小山一样充满整个手心。



继续搓揉手中的泡沫，让泡沫立起来，此时不需要再加水，因为水会让泡沫无法站立。

POINT

泡沫制作的秘诀

制作泡沫的秘诀就是要一点一点地加水，再与空气接触就能轻易地制作出泡泡，手指的流畅度是最主要的关键。另外，要特别注意水量的控制，练习看看，你也能制作出完美的泡泡！



正确的洗脸方法

首先,从额头开始到鼻子T字部位都沾上泡沫,用手指轻轻按摩。特别是容易囤积皮脂的地方,鼻翼四周更要细心清洗。



整张脸抹上泡沫之后,顺着泡沫由脸的中心向外按摩,避免用力粗暴的随意洗脸方式。

以轻轻拍打的方式用干净的水清洗整个脸。注意不要用太大的力气对待脸上的肌肤。



检查发际四周是否有残留或未洗干净的部分,因为这些残留物通常是痘痘滋生的元凶。将脸上的水用毛巾轻轻地以按的方式擦拭,就可以完成整个洗脸的动作了。

POINT

洗完脸后,要马上以化妆水补充水分

洗完脸以后,肌肤的水分会处于蒸发的状态,如不予理会,久而久之皮肤就会变得干燥、粗糙。在用完化妆水补充水分之后,再用美容液保养肌肤,效果会更加完美。

夏天问题性肌肤的洗脸对策

● 容易长青春痘的肌肤

在炎热的夏日或荷尔蒙失调的情况下，皮脂的分泌会非常旺盛，容易产生青春痘。青春痘产生的原因是因为细菌在毛孔里滋生或多余的皮脂残留所造成的。这时，使用清洁度高的洗面乳能有效地抑制细菌和保持肌肤清洁。

基本POINT

★ 流了汗之后要马上洗脸

对于长痘痘的人来说，清洁是首要的。不论是流了汗，还是刚从外面回来，最好马上洗脸。但过度的洗脸也会造成皮脂的流失而显得干燥，这样不仅不能改善肤质，反而会使青春痘更加恶化。一天大约洗3~5次为标准。



★ 彻底洗净

如果洗面乳的成分残留在脸上会刺激皮肤并使痘痘更加恶化，如果没有好好地清洁脸部 and 勤快地洗脸，痘痘会追得你无处可逃。用干净的水轻轻拍打脸部，千万不能太用力！

★ 磨砂膏是痘痘的天敌

有青春痘的皮肤不可使用刺激性的洗面乳，特别是磨砂膏。磨砂膏的颗粒摩擦脸上的青春痘会造成反效果，在痘痘治疗好之前，请勿使用磨砂膏洗脸，也禁止使用面膜。耐心地照顾肌肤问题才是当务之急。

