



靓丽生活的自修课

美颜新鲜力

王肖练 策划 沈轶 主编



MeiYanXinXianLi

上海文化出版社



靓丽生活的自修课

美颜新鲜力

LIANGLISHENGHUO
DEZIXIUKE

MeiYanXinXianLi

王肖练 策划 沈轶 主编

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

美颜新鲜力/沈轶主编. - 上海:上海文化出版社,2005

(靓丽生活的自修课)

ISBN 7-80646-761-0

I. 美… II. 沈… 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(2005)第 002446 号

责任编辑 赵光敏

装帧设计 叶 珺

印务监制 陆祖晨

书 名 美颜新鲜力
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 上海精英彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/24
印 张 6.5
图 文 156 面
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—5,000 册
国际书号 ISBN 7-80646-761-0/TS·277
定 价 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-56941616

Content



问题皮肤的自我修护案

- 2 控油就是这样简单
- 8 让痘痘走开
- 16 肌肤紧急情况下的自我急救
- 26 初期肌肤老化应对策略
- 30 穿越阳光的晒后修护
- 36 秋冬肌肤补水必修课



美颜养护的新鲜提升力

- 42 你的洗脸方法也许错了!
- 50 滋养裸露肌肤
- 58 沐浴时的身体护理
- 64 严选六大秋冬换季基础保养
- 72 脱毛必修课
- 78 妙足也生花

Content

护肤品要素解码



- 86 化妆水的多种用法
- 90 唯美是“涂”精华素
- 94 膜之魔力
- 100 肌肤的知性美白示范
- 106 眼部护理完全版
- 110 隔离霜奏鸣曲



OL 自然妆容魔法

- 118 为化妆包瘦身
- 124 巧用粉底支招
- 130 一支眼线笔的A计划
- 138 睫毛，你所不知道的事
- 146 脸颊化妆术完全图解



skincare

问题皮肤的 自我修护案

控油就是这样简单

让痘痘走开

肌肤紧急情况下的自我急救

初期肌肤老化应对策略

穿越阳光的晒后修护

秋冬肌肤补水必修课



控油就是这样简单

文 | 沈轶 静物摄影 | 朱江 插图 | YVONYE

一到夏天，你是否就成了“油条淑女”？深受油光困扰的绝不止你一个哦！

根据一项全球大型消费者调查显示，控油及毛孔粗大是全球消费者的第二大肌肤问题，仅次于抗衰老；其中，70%的东南亚地区女性、46%的中国女性及40%的欧美女性，深受油性肌肤及混合性肌肤所带来的困扰。



● 为什么老是油光满面?

肌肤表面的皮脂来自于皮肤毛囊中的皮脂腺,以面部肌肤和头皮最为密集。皮脂与皮表的脂质混融后在肌肤表面会形成一层皮脂膜,具有保护和滋润的作用。分泌量受内在与外在两方面因素的影响。内在因素,一是源自遗传的男性荷尔蒙,如果量较多,则皮脂分泌自然旺盛、毛孔粗大且角质层较厚;二是黄体激素,其体内含量随生理周期而增减。外在因素,则与所处环境的变化有关。

● OL 控油补水秘籍

如果你是标准的朝九晚五上班族,长时间待在干燥、不通风的空调环境中,会让肌肤角质层水分不足。如果不及时补充,肤色暗淡、肌肤干燥、细纹等一系列缺水现象就会显现。三个小小的招数,帮你把水分牢牢锁在脸上。

控油补水秘籍一: 全面使用控油产品

许多控油产品都是和保湿联系在一起的,不只是简单地去除油分,更重要的是给肌肤补充充足的水分而又不增加肌肤的负担。只有这样,才能从根本上解决油脂分泌旺盛而水分不足的水油失衡状况。

控油补水秘籍二: 上午 10 点和下午 2 点为肌肤补水

一瓶保湿喷雾,轻轻一喷,就能给干渴的肌肤带来

“油条淑女”

自我验证:

特征: 油性或混合性肌肤,额头和T型区出油“猛烈”,起床以后额头和T型区能把一张面巾纸擦得“透明”。

调整体验: 保湿、补水,调整水油平衡。一旦皮肤水油平衡,油脂分泌就不会那么旺盛了。

Q&A

Q: 使用控油产品一段时间后是否就可以不再使用了? 应该在什么时候停止使用呢?

A: 控油产品是专门针对混合性偏油和油性肌肤的烦恼——油光和痘痘设计的。如果你是油性肌肤,最好坚持使用合适的控油产品,改善肤质,以达到彻底改善油脂分泌的效果。



调理肌肤酸碱值,
有效平衡油脂分泌

- A. CLINIQUE 无油修护润肤露
- B. SK-II 控油调理凝露
- C. CHANEL 净颜爽肤水
- D. BIOTHERM 清脂洁面啫喱

Q:有些爽肤水味道很冲,感觉效果很强,是否只适合涂抹在T字部位?如果长期涂在相对干燥的脸颊上会不会使皮肤更干燥?

A:控油效果显著的爽肤水中加入了水杨酸等高科技控油成分,味道会稍微浓烈一些。涂抹时,只要避开眼周肌肤就可以了。但,混合性肌肤的脸颊部位本来就比较干燥,涂抹控油爽肤水时最好只用在较油的T字部位。

Q:控油产品每天使用几次最佳?

A:一般来说,用合适的控油产品做早晚两次的清洁保养就可以起到调节油脂分泌、改善肌肤出油状况的效果。如果是特别油的肌肤,在中午多洗一次脸也无妨。



A. 理肤泉温和收敛喷雾
B. HR清爽平衡调理面膜
C. 曼秀雷敦水分面膜
D. GIVENCHY皮脂调节洁肤面膜

滋润的感觉,尤其是在皮肤最干燥、疲惫的时候。

一定要使用专门的“保湿喷雾”,而不能是喷些矿泉水或普通水。普通水在蒸发的同时会连带将肌肤上的水分一块儿蒸发了,反而使皮肤变得更干,而专业的保湿喷雾却可以锁住肌肤表层的水分。

控油补水秘籍三:午休时间敷张保湿面膜

如果感到脸上有点紧绷,午休时敷一张保湿面膜,能彻底缓解缺水的紧绷现象。敷面膜不要超过20分钟,时间过长,面膜纸干了反而会吸附皮肤中的水分。

T字部位控油宝典

● 适度的保湿

T字部位的皮肤看起来油亮油亮的,并不表示你不需要水分的滋润!相反,皮肤对水分的需求在此时更加突出,如果没有给予适度的保湿,肌肤很容易因缺水而产生老化现象,“水油平衡”是控油的最终目标。保养品的选用,一般以质地清爽具有保湿、调节油脂成分的产品为主,过度地保湿会阻塞毛细孔,导致适得其反的后果。

保持脸部的清洁

与两颊相比,在T字部位,分布着较多的皮脂腺,所以在清洁时要特别对待,在鼻子、前额和下巴处稍稍加以按摩,将附着在脸部及粗大毛孔里的

污垢彻底清除，洗去多余油脂，让肌肤畅通呼吸。选用清面产品时，可考虑使用针对混合性皮肤的产品来平衡油脂分泌，洗后会觉得T字部位很清爽，而两颊也不会过于干燥。如果使用面部磨砂膏或去角质类的洁肤品，每星期大约使用一次即可，过频往往会刺激皮脂腺分泌更多的油脂。

生活作息与饮食

当压力过大、情绪紧张、生活品质变差、身体疲惫及荷尔蒙失调时，肌肤就会出现失衡的状况，这时T字部位出油的现象就会变得更为明显。熬夜后或月经前，体内荷尔蒙的分泌会呈现暂时性的失调，皮肤状态最为敏感；调整好生活节奏，保证充分的睡眠，对维持荷尔蒙的正常分泌会有很大的帮助。而饮食会间接影响皮肤的状态，例如常吃辛辣、油炸的食物，易使皮肤燥热；而多喝水、多吃新鲜蔬果，摄取丰富的维生素及矿物质，则是不变的美肤铁律！

调理出油状况

可尝试使用面部精油作长期调理，可以使用茶树或尤加利精油，两者都有净化肌肤、抑菌及排出阻塞物的功效，能温和地调理、平衡肌肤状况。

上彩妆时的避油法

上妆前，选用一些专门为T字部位设计的凝胶或乳霜（有些产品也可以在妆后使用），或者直接使用去油的粉饼来减少出油的机率；吸油面纸也是一个非常好的办法，它能随时随地

Q：是不是毛孔粗大的地方就容易出油？出油多的部位肤色就偏黄？

A：皮脂分泌过度是造成毛孔粗大的主要原因。肤色偏黄的原因却有很多，出油多只是肌肤色泽变化的原因之一，在日常生活中诸如日晒、空气污染、精神压力、饮食失衡、睡眠质量低下等因素都会造成肤色偏黄。

Q：夏天出汗多，汗水里是不是也会带出油，这对排毒是否也有一样的功效？

A：出汗容易使肌肤看上去油光光的，但并不具有排毒功效。

Q：使用深层去脂洁面乳后，会搓下许多死皮，这对皮肤保养是否有害？

A：出现死皮脱落现象的原因很多，包括：洁面时的水温过高、揉搓力度过强、洁面后没有及时给肌肤补水和进行滋润护理等等。因此，在洁面过程中动作要轻柔，水温适中，使用深层去脂洁面乳后要及时使用补水滋润产品，从而达到理想的控油效果。

TIPS

摆脱两大控油迷思

迷思一：越油越洗，越洗越油

因为讨厌油光，就增加洗脸次数或使用碱性洁面品，没想到结果居然是越洗越油。

误区分析：

皮肤自身就具有把握“水油平衡”的功能。过于频繁地洗脸，会使肌肤表面更缺少水分，大量的油脂被清洗掉后，皮脂腺就会分泌出更多的油脂来补充，形成“越油越洗，越洗越油”水油失衡的恶性循环，甚至可能洗去皮肤的自然防御机能。

对策：去油补水双管齐下

1. 去油只针对T字部位

T字部位油脂腺多，油脂分泌旺盛，是油垢的重灾区。清洁时重点在额头、鼻翼两侧和下巴部位。

2. 补水只针对双颊部位

双颊部位的油脂腺很少，几乎是沒有，因此补水是必然的。可以每天早晚尤其是晚上使用爽肤水加滋润乳液，在全脸薄薄涂一遍之后，双颊部位加倍加量重复使用。

迷思二：对吸油面纸依赖过度，却忽略了为肌肤补水

吸油面纸是很多女孩的贴心伴

吸走多余的油份，而不会影响妆容，但它的作用是暂时的。

● 控油 VS 六大皮肤问题

青春期过后，由于多种原因，女性往往会出现6大皮肤瑕疵：肤质不均匀、发小痘痘、毛孔粗大、有红点、局部有油光或有黑头。这些不正常的皮肤症状经常在脸上出现，部分是由于压力和疲劳所致，而在经期出现的不正常皮肤症状，在医学上被称为“生理性粉刺皮肤”。

六大皮肤问题解析：

1. 肤质不均匀 由细小的囊肿造成，是粉刺的轻度 and 中度阶段，是由皮脂的不正常分泌和皮肤细胞新陈代谢的不规律而形成的；在皮肤上呈细小的颗粒状，这些囊肿并没有发炎，一旦发炎就发展成为小痘痘。

2. 小痘痘 皮脂腺囊由于皮脂的激增引起细菌感染而发炎。在生理性粉刺皮肤中，小痘痘通常数量较少，颗粒较小，发炎程度不严重，通常只有3~5个，一般发生在额头和下巴处，尤其在压力过大或经期时出现。

3. 毛孔粗大 是所有皮肤类型都



会遇到的问题，由于皮脂腺囊的过度膨胀而造成，皮脂向皮肤表面发展时逐渐将囊肿撑大，肉眼可见的结果就是皮肤表面一个圆形的“洞”。

4. 红点 通常表示皮脂腺囊发炎了，常和小痘痘同时出现，也可能是痘痘的前兆或残留痕迹。

5. 局部有油光 油性皮肤的常见问题，也会在混合性皮肤或缺水性皮肤上出现，是皮脂分泌过多的结果。皮脂在皮肤表面冒出，造成局部油光。

6. 毛孔堵塞(黑头) 是所有粉刺类型中常见的症状。皮脂在皮脂腺囊中过度堆积，接触到空气，氧化变黑。在生理性粉刺皮肤中，通常发生在鼻子两端，额头和面颊处，通常数量不多，颗粒也比较小。

对策：

健康的皮肤来自于健康的生活方式、健康的饮食习惯和健康的护肤品。平时应尽量远离刺激性食物，少熬夜保证充足睡眠。在选择护肤品时，传统的抗痘产品，碱性较强，只适合于青春期油性皮肤；处于“后青春时代”的年轻女性，应该使用能清除堆积在皮肤表面的死皮、疏通堵塞毛孔、防止细菌激增、逐步净化皮肤的产品，同时调理细胞的新陈代谢、重建细胞角质层也尤为重要。**(HOW)**

侣，频繁吸油后，油光控制住了，却出现了脱皮掉屑等严重的缺水现象。

误区分析：

频繁使用吸油面纸更容易因过度刺激毛囊而导致更多油脂的分泌。80%的油性肌肤都有缺水现象，旺盛的油脂量会掩盖肌肤缺水的事实。如果你依然只注重控油、吸油而不补充水分，肌体的平衡系统就会自然启动，不断分泌更多的油脂以补充大量流失的油脂。运行中更要消耗肌肤内的大量水分。

对策：减油加水 + 补水面膜

1、挑选无油脂产品

赶快买一套适合自己肤质的乳液状或啫喱状的清爽型产品，在去油光的同时，又迅速补充大量水分。

2、补水面膜加强补水

每星期敷1~2次补水面膜，让保湿因子渗入皮肤底层，并迅速扩散开，滋润那些“等待喝水”的细胞组织。皮肤特别干燥的人可以连敷5天保湿面膜，强效滋润。

3、喝水直达体内

每天喝水8杯以上，但不要一次喝下几大杯，那样并不能达到足够的吸收，而要分多次慢慢喝。



让痘痘走开

文 | 沈轶 静物摄影 | 鑫禾影像

春暖花开，三月里的皮肤正面临着一场艰巨的战痘任务。

春天里，空气中的细菌会特别活跃，皮肤很不容易适应和稳定，成为引发皮肤敏感和病变的高峰期；而渐渐暖和的天气，使汗腺和皮脂腺再度活化起来，被冬季所抑制的大量杂质也迫不及待地需要排泄；种种原因，使可恶的痘痘在我们的脸上横行起来……



● 痘痘家族

要想彻底战胜痘痘，第一步就是要认清痘痘

痘痘有着一个庞大的家族，有些长得很相像，再加上痘痘发作的阶段和程度有差异，所以很容易混淆。

1. **白头粉刺** 多发于额头、下巴处，看上去是一粒粒小白粒，有一些微微突起，没有开口。

2. **黑头粉刺** 多发于T字部位，堵在毛细孔里面的油脂栓通常把毛孔撑得很大，开口处还经常黑黑的。

3. **红肿型青春痘** 多发于脸部、前胸、后背等皮脂腺分泌旺盛的部位，直径一般在半公分之内，红红肿肿地有些发炎，突出在皮肤表面。

4. **囊肿型青春痘** 多发于脸部、前胸、后背等皮脂腺分泌旺盛的部位，痘痘中心有脓包，看上去红红肿肿的，有时候脓汁还挤破表皮流出来。

5. **群聚型青春痘** 多发于脸部、前胸、后背等皮脂腺分泌旺盛的部位，好几颗青春痘挤在一堆，看上去是一大片红红的，摸上去整片都软软烂烂的。

● 战痘秘籍

保养——简单至上

痘痘脸的保养方式并非是越细致越周全越好，而是简单为宜，使用的保养品只要清爽、具保湿功效即可，不要

有一种东西和痘痘长

得很像，很容易被误认为是粉刺，这就是肉芽。其实两者在外观、成因和解决方法等方面有很多的不同：

(1) 粉刺长相：

一粒粒黑色或者白色的小突起，数量通常很多。

成因：皮脂腺分泌的油脂被角质堵塞，在毛细孔内形成脂肪栓，常见于油性皮肤。

位置：T字区周围。

解决办法：清洁、去角质，拔粉刺布膜。

(2) 肉芽长相：

一粒球状的突起，看上去像被皮肤包裹住的白色小球。

成因：所用的保养品油分过高，导致皮肤无法吸收而堵塞，常见于干



A. 兰皙欧皮脂平衡柔肤水
B. H₂O 水中美白洗面奶
C. GIVENCHY 皮脂调节凝胶
D. CLINIQUE 水洗卸妆凝胶

性至中性的皮肤。

位置：眼周围肌，偶发于鼻头。

解决方法：烧灼、镭射等。

警惕去痘误区

误区一：用肥皂最好，暗疮和油脂统统消失。

不错，洁肤皂特别是碱性洁肤皂的去油能力不俗，但它却会连皮肤的自然保护层也洗掉，令细菌更容易入侵。

误区二：阳光和游泳是天然疗法。

阳光和海水会令痘痘变干，收缩水分，但却不能根治痘痘，甚至会导致痘痘情况恶化。

误区三：暗疮贴是治痘痘的法宝。

暗疮贴对付刚刚冒出的痘痘比较有效，但用于冒出脓水的痘痘只会雪上加霜。

误区四：用盐洗脸可以杀掉暗疮菌。

盐粒粗糙太刺激皮肤，万一弄破痘痘更痛入心扉，如果再弄入眼中，危险更大。

小心雪上加霜

甜食：虽然甜食不是招致痘痘的直接原因，但我们的皮肤，对某些

随意添加去角质、抗皱、美白等复杂的保养机能，以免增加肌肤的负担。如果已经出现整片的红肿、化脓、疼痛现象，要马上停下所有的保养工作，并请医生推荐脆弱肌肤专用的保养系列，等缓解之后，再恢复以往的保养方法。

清洁要点

1. 卸妆、洁面必须分别进行，因为只有含油分的卸妆液才能彻底清除同属油性的化妆品。

2. 坚持使用暗疮皮肤专用的洗脸皂或洁面剂。不含皂基和酒精的成分，不会对暗疮再造成刺激。

3. 不能过度清洁皮肤。因为清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂，形成恶性循环。

4. 要使用专用海绵辅助洗脸，让油腻的皮肤变得清爽。把洁面液在手心揉搓出泡沫，再用海绵使泡沫增加；用海绵从脖子、嘴巴四周、下巴、脸颊、鼻梁等处依顺序轻刷，最后用温水冲走泡沫，再用冷水拍脸。

从生活习惯做起

1. 在早晚洗脸两次的基础上，中午增加一次，及时清除脸上的油脂。

2. 经常洗头，保持发丝清洁，不留刘海。

3. 不使用发胶类产品，让头发清爽不粘腻。

TIPS

食物会有特别的反应。甜食会令皮肤表面的皮脂分泌更旺盛，假如你的皮肤恰巧对甜食有这种反应，就要限制自己的口欲了。

牙膏：牙膏中所含的氟化物会刺激皮肤，受到刺激的皮肤，角质层会增厚，如果增厚的死皮不能及时脱落，就会堵塞毛孔，形成痘痘。

动物性脂肪：食用过多的动物性脂肪，皮脂腺的分泌就会增加，刺激毛囊周围，令毛囊壁狭小，导致因皮脂引起的毛囊阻塞。

烟酒：烟酒会减弱肺功能，增加皮脂分泌，对细菌的抵抗力也会降低，若再加上熬夜，精神紧张等，

4. 不用油性化妆品，如含高油分的防晒霜等。
5. 若口部长有痘痘，要停止使用含氟牙膏。
6. 避免情绪紧张，保持心情愉快。
7. 要避免吃巧克力、坚果、奶酪、咖啡、甜点等食物，如果已长痘痘，就暂时不要吃海鲜、芒果和补品。
8. 避免使用皂基成分的洁面品，以免破坏皮肤的酸性保护膜，使皮肤失去抵抗力，更容易引起细菌感染，产生敏感痘痘。
9. 保持充足睡眠，更不能熬夜。
10. 多摄取维他命C含量高的水果和蔬菜。

● 快速消除痘痘的洗脸法

正确地洗脸是治疗痘痘最基本的方法

初级洗脸术：3分钟洗脸法

1. 先准备一条干净柔软的干毛巾和一块刺激性小的中性肥皂；
2. 把香皂在温水（22~22℃）中揉搓起泡，泡沫越多越好。用双手把泡沫捧起来洗脸，洗1分钟。不要太用力，如果觉得疼痛就停止。
3. 接着用热水（38~40℃度）清洗20秒钟，再换温水淋洗20秒，如此反复三遍。若用淋浴器更好，脸距喷头约一拳远，一边喷淋面部（用热水），一边用手指肚轻轻敲打面部。再把水调温喷淋20秒。



A. GUERLAIN伊诗美暗疮膏
B. SK-II护肤精华露
C. 理肤泉痘痘清乳液
D. VICHY净肤收敛喷雾
E. SHISEIDO飘尔丽思滋润控油乳

痘痘的情况就更严重。

便秘：排泄是排毒的过程，如果发生便秘，身体中的毒素排不出去，会很容易地反映在皮肤上，形成痘痘。

挤痘工具

工具清单：青春棒、拔粉刺布膜、眉钳、柔软角质层化妆水、棉签、药膏、米醋。

青春棒：专门对付粉刺和痘痘的兵器，一头为尖尖的针状，用来戳破脓包表皮；另一头为小小的金属圈，用来套住痘痘，刮挤出脓血。

拔粉刺布膜：设计成专门针对鼻头大小的布膜，一面涂有强力水溶胶，用来粘住粉刺，拉出皮肤外。

眉钳：专门拔眉毛的钳子也是对付粉刺的好工具。

柔软角质层化妆水：软化角质、对付粉刺痘痘更容易。

米醋：软化角质。

棉签：用来消除脓血。

药膏：在清除完以后使用。



4. 用干毛巾先把脸上的水擦净，再轻轻地压脸吸水。

5. 最后涂上具有收敛作用的化妆水，涂后觉得有紧绷感，则可多涂几次。

本法必须早晚各一次。对早、中、晚期青春痘都有明显效果。以下几个洗脸法是本方法的扩展和延续。

中级洗脸术：纱布洗脸法

在应用3分钟洁面法1个月后，无论青春痘减少与否，都可转入本法。

1. 准备一条毛巾，香皂和一块纱布；

2. 先将纱布折成一小块，蘸上香皂泡沫，洗额头、下巴、鼻子等处；

3. 再把纱布缠在食指和中指两个手指上，蘸上香皂泡沫，用纱布轻轻洗两颊中心部和整个面部；

4. 最后将纱布绕在食指上，蘸上香皂泡沫轻轻地擦洗眼睑下柔细的皮肤，如果觉得有刺激或疼痛感就停止。若第二天还觉得疼痛，那是擦洗太用力的缘故。此时至少要实行4天的“紧急洗脸法”，等不疼后再用3分钟洁面法去洗脸。

5. 中级洗脸法第一周每隔两天洗一次，第二周隔一天洗一次，第三周每天洗一次。

高级洗脸法