

脸部 保养

日常保养篇：

为肌肤添加营养：帮肌肤浇水

各种年龄肤质所需要注意的保养计划

清洁篇：清洁习惯的测验

洗脸百分百：肌肤性质与洗脸方式对照表

肌肤急诊室：

战痘计划 / 黑眼圈大对抗



广东旅游出版社



LIANBUBAOYANG

脸部 保养

手工坊 美容\美甲系列

SHOUGONGFANG MEIRONG MEIJIA XILIE



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美容美甲系列 / 阿瑛编著. — 广州: 广东
旅游出版社, 2006.8

ISBN 7-80653-724-4

I. 手… II. 阿… III. ①美容—基本知识②指(趾)甲
—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135597 号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计: 汤 凡

责任校对: 阳 春

责任技编: 汤 凡

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网 址: www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

手工坊美容美甲系列 · 脸部保养

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194 毫米 24 开 17.5 印张 250 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

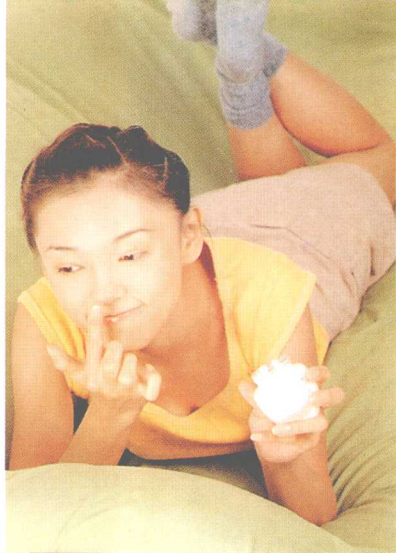
定价: 84.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

编者的话

天生丽质固然很幸运，
但世上更多的是条件平庸的中等美女，
想要变美丽的话，
跟我来！
本书提供你一些会变美丽的功课，
从保养之本的脸部清洁工作开始，
面对面的脸部按摩操，
四季变化、出国旅游、怀孕时的特殊护理，
一应俱全！
想要变的漂亮，
赶紧翻开这本实用的美丽魔法书！





目 录

Part-1 清洁篇

你的清洁习惯有几分 / 2

- 清洁习惯的测验 / 3
- 清洁成绩揭晓 / 4

卸妆全程释放 / 6

- 卸妆注意事项 / 7
- 卸妆用品 / 8
- 卸妆辅助品 / 9
- 卸妆步骤 / 10

洗脸百分百 / 14

- 肌肤性质与洗脸方式对照表 / 15
- 洗面用品的种类 (一) / 16
- 洗面用品的种类 (二) / 18
- 洗脸步骤 / 20

去角质大挑战 / 22

- 去角质产品的种类 / 24
- 颗粒状去角质用品使用方式 / 26
- 利用面膜达到深层清洁的工作 / 28

Part-2 日常保养篇

认识自己的肌肤 / 31

- 各种肌肤注意事项 / 33
- 清洁保养程序 / 35

帮肌肤浇水 / 37

- 化妆水的使用过程 / 39

为肌肤添加营养素 / 41

- 各年龄肤质所需要注意的保养计划 / 42
- 认识保养品 / 44
- 美丽按摩术 / 48
- 寻找自己的保养秘诀 / 51
- 饮食保养程序 / 53

Contents

Part-3 特殊保养篇

季节美人注意事项 / 56

• 春夏秋冬的保养重点 / 57

都是荷尔蒙惹的祸 / 60

带着美丽去旅行 / 62

新娘子的保养计划 / 64



Part-4 肌肤急诊室

战痘计划 / 67

• 检查痘痘形成的原因 / 67

• 解决方案 / 69

黑眼圈大对抗 / 73

• 黑眼圈 / 73

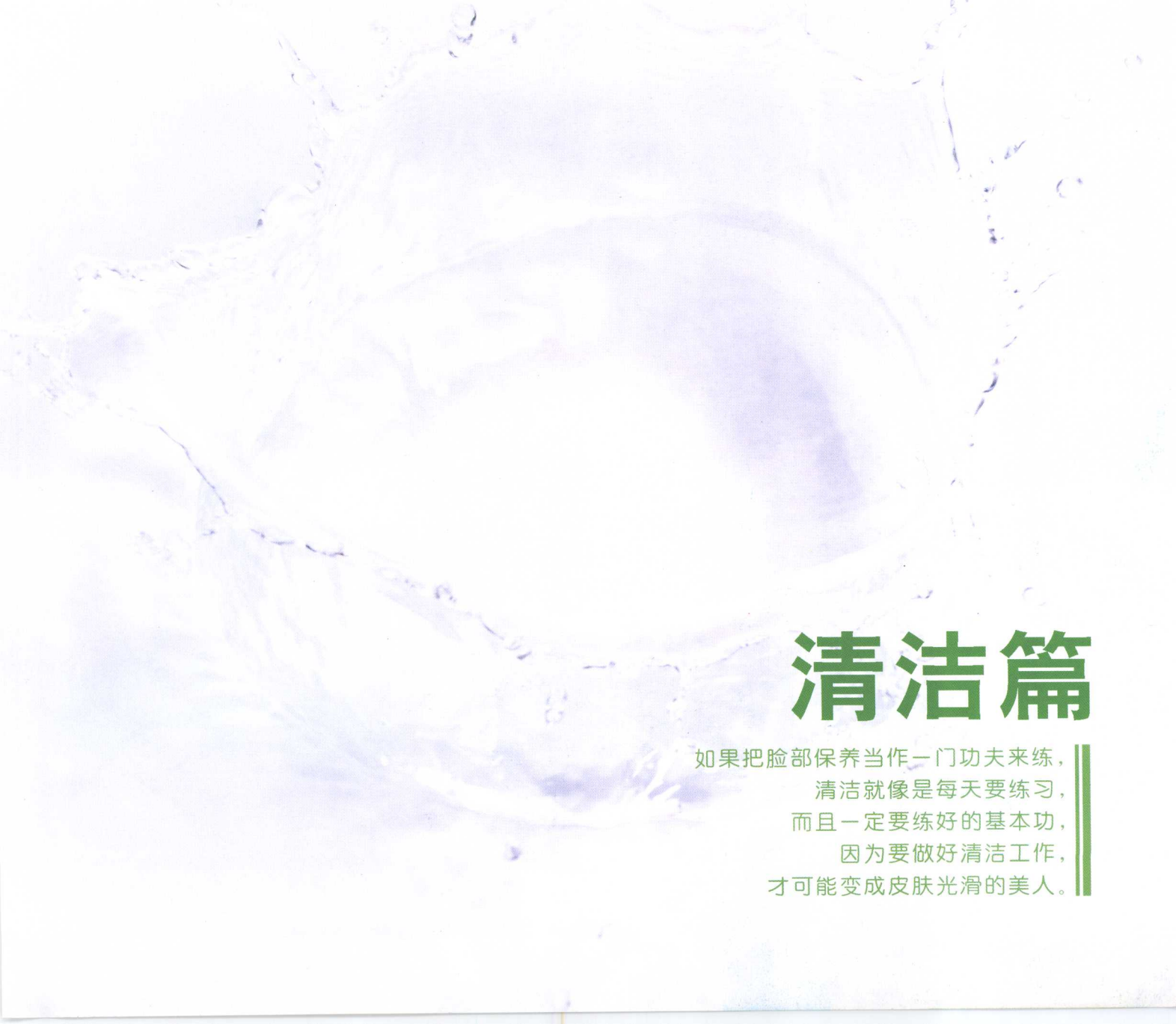
• 眼袋 / 74

• 让眼部变漂亮的行动 / 75

其他肌肤困扰 / 77

色彩物语 / 79





清洁篇

如果把脸部保养当作一门功夫来练，
清洁就像是每天要练习，
而且一定要练好的基本功，
因为要做好清洁工作，
才可能变成皮肤光滑的美人。

你的清洁习惯 有几分

通过测试

了解你的清洁习惯

并且对症下药做好清洁工作

在保养美容的领域中，一定要知道（清洁是保养之本），唯有做好清洁工作，油脂污垢才不会堵塞毛细孔；老化的角质才不会堆积在脸部，使皮肤看起来暗沉没有光泽。

尤其现在城市中空气质量非常差，到外面逛一圈，再以面纸擦脸，保证面纸上会出现黑黑的污垢，那就是空气对脸部皮肤污染的最佳证据；此外，若有化妆习惯的话，化妆品如果没有彻底的卸去，也会残留在肌肤中。这些外来的因素，都不是随使用水洗洗脸就可以解决的。

如果你的肌肤状况平平，请先从你的清洁习惯检查起，看看自己每天的清洁工作是否切实做好，如果没有，请跟着我们的步骤找出适合自己的清洁方式，选择正确的清洁用品，只有这样，才能让肌肤粉嫩动人。



清洁是美丽之本，基本的清洁工作不可忽视

清洁习惯的测验

做做以下题目看看你的清洁习惯有几分,然后再看解说,并且开始你的拯救计划。

1. () 你每天洗几次脸? ☒ a. 一次 ☒ b. 两次 ☒ c. 四次以上 $1+1+3+3+3+1+1+1+1+1$
2. () 每天晚上,你会不会先使用卸妆用品? ☒ a. 会 ☒ b. 不会
3. () 你的洗面用品是 ☒ a. 自己买的 ☒ b. 跟家人共用
4. () 你知不知道自己的肤质? ☒ a. 知道 ☒ b. 不知道
5. () 你洗脸时是用 ☒ a. 冷水 ☒ b. 温水 ☒ c. 很热的水
6. () 你有没有按摩脸部的习惯? ☒ a. 有 ☒ b. 没有
7. () 你有没有注意过擦脸毛巾的清洁问题? ☒ a. 有 ☒ b. 没有
8. () 你有没有定时使用去角质用品? ☒ a. 有 ☒ b. 没有
9. () 你有没有定时使用深层清洁的面膜? ☒ a. 有 ☒ b. 没有
10. () 你洗脸时,有没有注意清洗一些细微之处,像发际、下颚等? ☒ a. 有 ☒ b. 没有



评分表

	a	b	c
1	①	②	1
2	③	④	
3	⑤	⑥	
4	⑦	⑧	
5	⑨	⑩	1
6	⑪	⑫	
7	⑬	⑭	
8	⑮	⑯	
9	⑰	⑱	
10	⑲	⑳	

3.3.3.1.3.1.1.1.1.1.
3+3+3+1+3+1+1+1+1+1

3+1+3+3+1+1+3+1+1+2

我的得分是 17 分

清洁成绩揭晓

10—15分

不及格的成绩

首先很遗憾你的成绩不及格，如果你的肌肤状况还不错，没有面疱或者黑头粉刺，那真是恭喜你了。

如果你不是天生丽质，清洁习惯又不是很好的话，相信你一定有许多肌肤的困扰，想改善的话就赶紧往下看正确的清洁方法是如何的，你会发现洗脸也是一门学问！希望不久后的你成绩突飞猛进，那时，你也会成为一个超级美人的。

16—22分

差强人意

根据这个分数，你应该是一个中等美人，做清洁工作时可能有一些差不多就好的心态。

其实，你应该已经知道基本的清洁原理与方法，只是没有恒心去贯彻始终，或者忽略了一些小细节，只要再加一点点功夫，你就可以登上美人宝座了。至于少了什么，就赶紧往下翻阅，找出自己没有做好的事项，加强清洁！

23分以上

请登上优秀美人宝座

这是非常高的成绩，在前往美丽的路上你一定付出了许多，相信你对脸部清洁的认知与习惯已经非常好了，可是不知道你的皮肤状况如何？

如果清洁部分对你已经没有问题，不妨在看完后，直接进入保养部分，继续进修，然后好好保护你的脸。



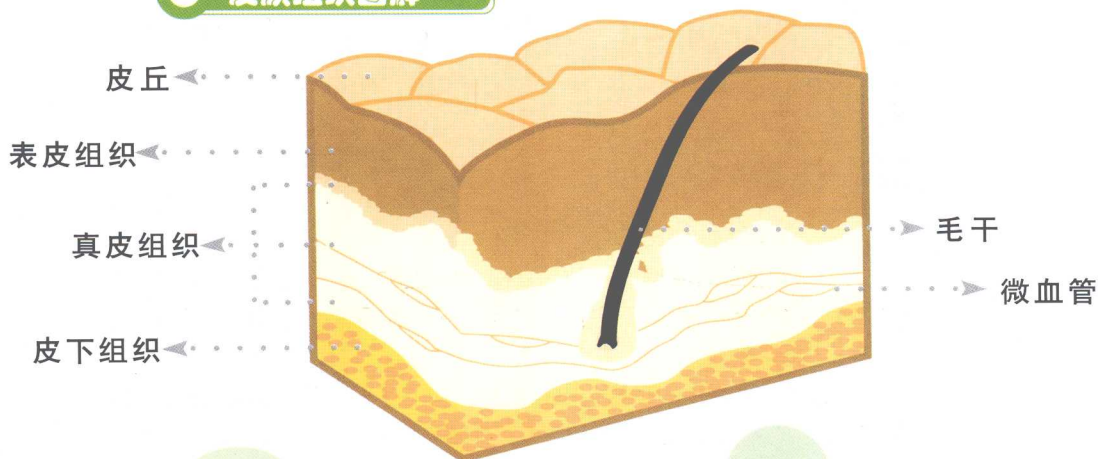
皮肤小档案

在学校的时候我们一定都学过有关皮肤组织的知识，课堂上的那些东西你忘记多少了？现在用最快的方式帮你补习一下，因为在脑袋瓜变得更美丽之前，还是先得装点知识进去，这样就能了解如何保养了。

人类的肌肤组织可以分为表皮、真皮与皮下组织，最表面的是表皮组织，其中没有血管与神经，有时表皮受了摩擦会脱落，久而久之还会长出茧，表皮组织的最上层是角质层，角质层不断的在新陈代谢，代谢正常时，皮肤才会柔嫩。

表皮下是真皮，如果皮肤受伤会痛时，就是伤到真皮了，真皮里大部分为胶原纤维，此外还有微血管、淋巴腺、皮脂腺、汗腺、神经细胞等，大部分的皮肤作用都发生在这一层，像排汗调节体温、输送营养，感觉温度等。最下面一层是皮下组织，以脂肪细胞为主，具有保护肌肤的作用！

皮肤组织图解



卸妆全程释放

别以为不化妆就不用卸妆

在现代的都市中

美人们都用双重洗脸法

来做好清洁工作

现代的女性朋友，在初中、高中时期就懂得画上美美的妆，由于脸部会分泌油脂、汗水，加上空气中的污染成分，很容易让人灰头土脸，这些脸上的脏东西，单靠洗面皂与水是很难洗干净，所以，卸妆这个步骤就非常重要了。

如果你常在外面跑，穿梭在车水马龙中，或者是骑车族，那你一定要以卸妆的方式先清洁脸部，甚至要常常做深层清洁，才不会有黑头粉刺的烦恼。

这种先卸妆再洗脸的方式，也称为双重洗脸法，可以让皮肤获得彻底的清洁，毛细孔才能呼吸顺畅。



卸妆是重要的清洁工作之一。

卸妆注意事项

1. 以化妆浓度来决定卸妆用品的种类：

淡妆可以使用化妆水型的卸妆用品，较浓的妆则要使用液状或胶状型的用品，如果是浓妆则要使用乳霜或油性的专门卸妆用品了。

3. 卸妆前要先摘下隐形眼镜：

隐形眼镜摘下后再卸妆，可以避免隐形眼镜沾染油污及弄脏。

5. 卸妆时不要太用力擦拭：

用化妆棉卸除妆容时，不要太用力，最好由内而外，以画圈圈的方式擦干净，如此才不会过于拉扯肌肤造成细纹出现。

6. 要卸除彻底：

卸妆时的步骤不要只做一遍，要重复做到化妆棉擦拭过后，棉片上面没有存留彩妆为止。

2. 眼部与唇部要用专用卸妆品：

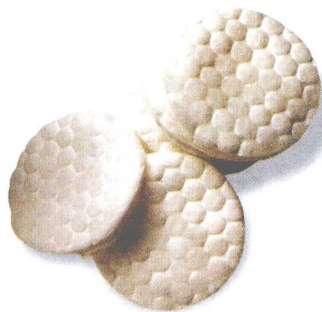
眼部与唇部的肌肤较弱，而一般化妆色彩比较浓，因此，最好使用专用的卸妆用品，才能好好保护肌肤。此外，目前有一些不褪色的口红产品，更要使用专用卸妆品才能将口红卸除干净。

4. 卸妆时要从浓妆部分开始：

卸妆时，要从眼影、唇膏等较浓艳的妆开始卸起。



卸妆用品



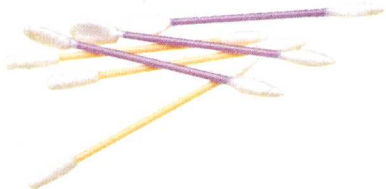
化妆棉

擦拭以卸妆用品溶解的妆时使用，有各种形状与质材，看个人喜好选择即可。



卸妆乳

最普遍的卸妆用品，也是最能卸除各种彩妆的卸妆品，一般是以按摩的方式将彩妆溶解，然后用化妆棉擦拭干净，最后再以洗面皂洗脸。



棉花棒

卸除眼角等细微处的妆时使用，也有专门的卸妆用棉花棒，两头有不同的形状可以帮助卸妆。



卸妆凝胶

为水洗式的卸妆用品，多为凝胶状，有的会产生泡沫，也可以称之为可以卸妆的洗面用品，洗脸卸妆一次完成，如果眼部有彩妆，最好还是使用眼唇专用的卸妆用品。

卸妆辅助品

卸妆棉

卸妆棉提供更简单的卸妆方式，以含有卸妆成分的不织布在脸上擦拭，就可以卸除彩妆，但比较适合淡妆者使用。



眼部唇部卸妆用品

眼部与唇部的肌肤较为敏感脆弱，因此，有专门的卸妆用品，可以彻底清洁眼唇的彩妆，既不会伤肌肤，也不会留下沉积彩妆造成的暗沉。

卸妆步骤

眼部卸妆

1

先取下隐形眼镜。取的时候要小心，不要沾到睫毛膏或眼影。

3

将沾有卸妆品的化妆棉敷在眼脸上，轻轻按一下，稍等一会儿让眼影及睫毛膏等化妆品溶解。

2

把卸妆品倒在化妆棉上。



唇部卸妆



4

往眼角
方向擦拭，
将妆卸除。



5

以棉花棒
沾取卸妆品，
擦拭眼部边缘
的细微处。



1

将沾有卸
妆用品的化
妆棉按压于唇部，
让唇膏溶解。

2

轻轻按
摩一下，然
后从中间往
两旁擦去。



3

嘴角部分
可以将化妆棉
对折就可轻松
擦去了。