

妙生活系列

童颜美肌 养成书

《女友》杂志◎编

时尚编辑独门驻颜秘籍四宗“最”：

调理肤质、保养秘方、按摩大法、私房美颜术——**最完备！**

产品内幕揭秘，选对不选贵，不花冤枉钱——**最经济！**

步骤清晰易学，适合在家养护——**最简单！**

天真萝莉、清新公主、气质御姐、华丽女王……总有一款适合你的**最潮妆容！**



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science and Technology Publishing House

凝聚《女友家园》金牌栏目精华内容，千万粉丝多年热追！时尚达人**鼎力推荐！**

精心挑选适合**东方女性**肤质的“**护肤**”秘方。

全方位解决肌肤问题，让你拥有**少女般**的**娇嫩皮肤**，

轻松成为“**冻龄美人**”！



TONGYAN MEIJI YANGCHENGSHU

童颜美肌 养成书

《女友》杂志◎编



图书在版编目(CIP)数据

童颜美肌养成书 / 《女友》杂志编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6235-7

I. ①童… II. ①女… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219618号

童颜美肌养成书

编 《女友》杂志
出版人 李 梁
选题策划 海 欣
特约编辑 杨 光
责任编辑 樊莹莹
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1 / 20
字 数 260千字
印 张 7.5
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6235-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

每个女人都想把肌肤恢复到20多岁的样子并让自己的肌肤不会随着年龄的增长有所变化，女人冻龄不只是说说而已，你可以一天不化妆，但不能一天不护肤。将自己的肌肤“冻龄”在最佳的状态。所以从现在开始让自己“童颜永驻”吧！

减缓肌肤衰老，你才有素颜的资本。要想童颜，首先应该了解自身的肌肤问题，才能准确地美肤，恢复童颜美肤。秘诀就在这本书中，教你养肤、护肤、美肤，换季的时候美肤达人教你正确的锁水方法，充足的水分让你的肌肤水嫩透白，针对各种肤质的深入研究……各种达人养肤经验，助你养成水嫩肌肤，童颜再现让你永远拥有20几岁的肌肤。

CONTENTS

目 录



1

美丽访问 摸清自己的肌肤脾性

你是哪种肤质，你知道吗·····	14
八大常见肤质排排坐·····	15

2

再懒也要坚持 做的基础护理

护肤步骤连环扣，你的护肤顺序对了吗·····	28
正确的洗颜术，为肌肤彻底“减负”·····	29
你属于哪种保养类型·····	33
解析护肤误区，告别护肤保养坏习惯·····	34
晚睡也要有好皮肤·····	35
保持年轻肌定制你的抗老方案·····	37
净白无瑕桃花美肌养出来·····	42
保湿达人教你干燥急救术·····	44
真假皱纹区分·····	45

3

肌肤冻“龄” 资深达人的护肤锦囊

熬夜时候如何保养·····	48
“熬夜皮肤”怎么护理·····	48
果酸护理很流行，但是要注意·····	49
美容院做完脸，脸上发红了·····	49
连续一周贴面膜，感觉真不一样了·····	50
按摩霜该怎么用·····	50
除了按摩霜，还有哪些护肤品可以给皮肤做按摩·····	51
身体护理油，该怎么用·····	51
泡澡的同时有没有一些保养能同步进行·····	52
长期服用维生素对身体是不是真的有帮助·····	52
服用燕窝和人参需要注意什么啊·····	53
消灭小干纹，眼霜怎么涂·····	53
眼周肌肤，干纹严重，怎么办·····	54
眼部保养，有一招吃遍天的好办法吗·····	54
救命，突然冒出了脂肪粒·····	55
熊猫眼的我该怎么办·····	55
到底该用怎样的手法抹眼霜才对啊·····	56
跪求“全能”眼霜一支·····	56
有什么简易的自我按摩方法可以缓解眼部疲劳吗·····	57
如何拥有像明星那样清澈明亮的眼神·····	57

越控油，皮肤越油·····	58
关于痘痘的大难题·····	58
过了青春期，却依然长痘痘·····	59
消除痘印，有啥绝招·····	59
黑头和粉刺会越挤越多吗·····	60
有粉刺和黑头的皮肤，适合用什么类型的面膜呢·····	60
用水杨酸去黑头，有什么需要注意的地方·····	61
鼻贴去黑头，有用吗·····	61
去黑头去角质做得太狠皮肤发炎，怎么办·····	62
去角质产品能够在皮肤上搓出屑屑来，是不是效果比较好·····	62
伤疤还在愈合中的皮肤，要怎么做清洁·····	63
糟糕，有劲纹了·····	63
SOS！整天呆在空调房间里，皮肤出现小干纹怎么办·····	64
有什么好的方法能让我的毛孔变小·····	64
未老先衰，拿什么来拯救我的肌肤·····	65
面部开始松弛，如何消灭下垂状的毛孔啊·····	65
有能迅速改善蜕皮状况的面膜吗·····	66
肤色变暗沉了，还能白起来吗·····	66
敷面膜最近很红，这个靠谱吗·····	67
果蔬DIY面膜，其实没效果·····	67
干燥的冬天如何才能让保湿面膜保持更持久更滋润啊·····	68
睡眠面膜没效果·····	68

4

美人心计

塑造零缺陷无瑕肌

美白会让我肌肤敏感，怎么办·····	69
选择护肤品，敏感皮肤有什么特别要注意的吗·····	69
严重过敏，还可以使用普通护肤品吗·····	70
我的皮肤特别容易过敏，现在流行的蒸脸器适合我吗·····	70
涂抹新购面霜的时候会感觉皮肤有些刺痛，请问这正常吗·····	71
极度干燥的脱皮肌肤该如何养护啊·····	71
有什么办法能改善法令纹呢·····	72
感觉皮肤不怎么吸收护肤品，怎么办·····	72
生小孩会让皮肤变干·····	73
孕期和产后该怎样打理肌肤·····	73

适合初学者的彩妆品·····	76
美嫩娇唇也是要防晒·····	79
教你赶走黑鼻头远离草莓鼻·····	80
让毛孔彻底隐形不做大孔女·····	81
月球脸打造陶瓷肌·····	83
小心错误护眼迅速衰老·····	85
最烦成人还长“青春”痘·····	86
痘印要如何祛除·····	87
斑点媚妹肌肤大拯救·····	87
抹掉眼周细纹干纹·····	88

分分钟紧颜 巴掌脸不再是梦·····	90
你不知道的面膜6个使用禁区 ·····	92
面部分区使用面膜 让滋润更有针对性·····	94
肌肤“空调病” ·····	96
肌肤自检早衰现象 及时护理回升肌肤·····	97
打造阳光下的娃娃肌·····	98
水油双重进补 夏日美肤养成记·····	100
3个护理技巧 夏季赶走油光满面 ·····	101
长了脂肪粒，怎么办？ ·····	102
脂肪粒的去除·····	103
解决眼部浮肿尴尬·····	104
4招教你hold住它·····	104
小脸美人有巧招 消除浮肿做美女·····	105
美女化妆 画眉最重要·····	106
粉底应该怎样用呢·····	106
快速画出性感美唇·····	107
眼妆技巧你知多少·····	108
补妆窍门 摆脱花猫脸尴尬·····	108
逢“油”色变 卸妆怎能干净 ·····	109
橄榄油，baby油，卸妆油，到底是什么油让我们长痘？ ·····	110
卸妆也要有选择·····	111
卸妆液别混用 小心美肌变黑·····	112
温和卸妆就要快+净 ·····	112

5

美肌课堂

深度松筋美容塑造“冻”龄肌

夏季化妆包必备吸油面纸·····	113
这种时刻 你更需要卸妆油·····	114
你也可以是保养达人·····	114
女人别忘了何养你的“脚”·····	118

痤疮·····	120
雀斑·····	124
黄褐斑·····	127
扁平疣·····	131
湿疹·····	134
带状疱疹·····	136
荨麻疹·····	140
神经性皮炎·····	143
生发·····	146
防皱除皱·····	149

妙生活系列

童颜美肌 养成书

《女友》杂志◎编

时尚编辑独门驻颜秘籍四宗“**最**”：

调理肤质、保养秘方、按摩大法、私房美颜术——**最完备！**

产品内幕揭秘，选对不选贵，不花冤枉钱——**最经济！**

步骤清晰易学，适合在家护养——**最简单！**

天真萝莉、清新公主、气质御姐、华丽女王……总有一款适合你的**最潮妆容！**



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science and Technology Publishing House

凝聚《**女友家园**》金牌栏目精华内容，千万粉丝多年热追！时尚达人**鼎力推荐！**

精心挑选适合**东方女性**肤质的“**护肤**”秘方。

全方位解决肌肤问题，让你拥有**少女般**的**娇嫩皮肤**，

轻松成为“**冻龄美人**”！

如需试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com





一位成功的男性朋友曾跟我讲：“要从细节看女人的质地”。仔细想来，用精致的细节，映射心灵的闪光点，其实是显露女人味的最有效途径。”妙生活”系列将与你分享细节女人的“小魔法”——利用日常的微时间，将自己和小家变得光芒四射！从点滴细节做起，轻松酝酿迷人气场！

——女友传媒集团董事长 唐文华

“家”的含义到底是什么？

记得十几岁时，我特别喜欢到同学 CC 家玩。她家有一个温暖优雅的巧手妈妈。CC 妈涂红色指甲油，喜欢在枕头里填满玫瑰花瓣。而 CC 爸因为常熬夜，偶尔还失眠，枕芯里就特别掺了白菊花。CC 家的厨房不介意凌乱，而且还混杂着笑容与哼唱，其中洋溢的明朗的制造生活的气息，足以打动所有人。

我想，家就是要让在那里成长的小孩，即使到了晚年，还会因怀念而回忆起它，而且每每心中都充满了暖意的地方吧。

多年之后，我进入《女友家园》工作，发现偶像 CC 妈正是《女友家园》所要致力打造的“家庭 CEO”——时髦优雅，懂得享受生活、尊重生命，爱自己、爱家人，能完美照顾家中的一切，包括丈夫、孩子、老人，也包括宠物、植物以及一切的摆设。她对个人、居家生活美学有着独特见解，并能把对美的天生向往，落实于日常生活与情感的每一处，最终转化成生活中一个个微小而细腻感动。

“妙生活”系列，正是“家庭 CEO”的修炼必读篇，内容包括最神奇的生活妙招、最轻松易学的美丽手作、最新潮实用的美容护肤宝典，全部来自于《女友家园》近年深受读者追捧的金牌栏目，真心希望它能带给你一程享受而有美感的陪伴。

——女友传媒集团副总编，《女友家园》出版人 海欣



选题策划：海欣
特约编辑：杨光
责任编辑：樊莹莹
封面设计：



上架建议 女性美容

ISBN 978-7-5384-6235-7



9 787538 462357 >

定价：29.90元



TONGYAN MEIJI YANGCHENGSHU

童颜美肌 养成书

《女友》杂志◎编



图书在版编目 (CIP) 数据

童颜美肌养成书 / 《女友》杂志编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6235-7

I. ①童… II. ①女… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第219618号

童颜美肌养成书

编 《女友》杂志
出版人 李 梁
选题策划 海 欣
特约编辑 杨 光
责任编辑 樊莹莹
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1 / 20
字 数 260千字
印 张 7. 5
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6235-7
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

每个女人都想把肌肤恢复到20多岁的样子并让自己的肌肤不会随着年龄的增长有所变化，女人冻龄不只是说说而已，你可以一天不化妆，但不能一天不护肤。将自己的肌肤“冻龄”在最佳的状态。所以从现在开始让自己“童颜永驻”吧！

减缓肌肤衰老，你才有素颜的资本。要想童颜，首先应该了解自身的肌肤问题，才能准确地美肤，恢复童颜美肤。秘诀就在这本书中，教你养肤、护肤、美肤，换季的时候美肤达人教你正确的锁水方法，充足的水分让你的肌肤水嫩透白，针对各种肤质的深入研究……各种达人养肤经验，助你养成水嫩肌肤，童颜再现让你永远拥有20几岁的肌肤。

CONTENTS

目 录



1

美丽访问
摸清自己的肌肤脾性

你是哪种肤质，你知道吗·····	14
八大常见肤质排排坐·····	15

2

再懒也要坚持
做的基础护理

护肤步骤连环扣，你的护肤顺序对了吗·····	28
正确的洗颜术，为肌肤彻底“减负”·····	29
你属于哪种保养类型·····	33
解析护肤误区，告别护肤保养坏习惯·····	34
晚睡也要有好皮肤·····	35
保持年轻肌定制你的抗老方案·····	37
净白无瑕桃花美肌养出来·····	42
保湿达人教你干燥急救术·····	44
真假皱纹区分·····	45

熬夜时候如何保养·····	48
“熬夜皮肤”怎么护理·····	48
果酸护理很流行，但是要注意·····	49
美容院做完脸，脸上发红了·····	49
连续一周贴面膜，感觉真不一样了·····	50
按摩霜该怎么用·····	50
除了按摩霜，还有哪些护肤品可以给皮肤做按摩·····	51
身体护理油，该怎么用·····	51
泡澡的同时有没有一些保养能同步进行·····	52
长期服用维生素对身体是不是真的有帮助·····	52
服用燕窝和人参需要注意什么啊·····	53
消灭小干纹，眼霜怎么涂·····	53
眼周肌肤，干纹严重，怎么办·····	54
眼部保养，有一招吃遍天的好办法吗·····	54
救命，突然冒出了脂肪粒·····	55
熊猫眼的我该怎么办·····	55
到底该用怎样的手法抹眼霜才对啊·····	56
跪求“全能”眼霜一支·····	56
有什么简易的自我按摩方法可以缓解眼部疲劳吗·····	57
如何拥有像明星那样清澈明亮的眼神·····	57