



无条件选择温和的洁面产品？
眼部也需要日夜不同的护理？
药用化妆品是药品还是化妆品？……
所有的答案尽在女生们不得不看的美肌养成术！

【韩】李瑛贤 著
孙羽 译

美丽肌肤 养成术

韩国超人气

使用秘笈



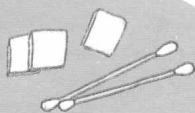
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



【韩】李瑛贤 著
孙羽 译



美丽 肌肤 养成术



韩国超人美容博士化妆品使用科学

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美丽肌肤养成本：韩国超人气美容博主化妆品使用
秘笈 / (韩) 李瑛贤著；孙羽译. — 北京：人民邮电出版社，2012.7

ISBN 978-7-115-28118-0

I. ①美… II. ①李… ②孙… III. ①皮肤—护理—
基本知识②皮肤用化妆品—应用 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第096500号

版 权 声 明

“COSMETIC STORY TO MAKE SKIN BEAUTY” LEE YOUNG-HYUN

Copyright ©2009 LEE YOUNG-HYUN

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Book21 Publishing Group

The Simplified Chinese Language edition © Posts & Telecom Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with Book21 Publishing Group through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

内 容 提 要

你是否为多长时间除一次角质的问题犹豫不决？你是否搞不清楚精华液、精华素、乳液和面霜的区别，认为它们的使用应该多多益善？在日常的护肤品和化妆品的使用中，实在存在很多误区。韩国超人气美容博主蜜水姐姐在书中教您如何用简单并且行之有效的办法正确使用护肤品和化妆品。

本书共分三部分，第一部分通过清洁、功能性化妆品和皮肤护理这三个方面讲述养成美丽肌肤的第一步；第二部分则点破彩妆和身体护理这两大领域的养护迷思；第三部分则是蜜水姐姐的私授美容秘笈。

美丽肌肤养成本：韩国超人气美容博主化妆品使用秘笈

◆ 著 [韩] 李瑛贤

译 孙 羽

责任编辑 李 璇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中华印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7.375

2012年7月第1版

字数：236千字

2012年7月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-0457号

ISBN 978-7-115-28118-0

定价：29.80元

读者服务热线：(010) 67172489 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154



前言

明朗少女和 Magazine Papa

在我通过了和专业对口的公司的面试，准备上班之前，妈妈突然对我说：“还不如试试开个购物网站呢！”听了妈妈的话，一向不怎么听话的我欣然同意，并且开始付诸行动。想要开购物网站，学习是必不可少的。于是我在3个月的时间里，应聘了两家风格截然不同的购物网站。开始的时候，我在设计组工作，但是随后便转到策划部门，并且提交了策划方案。其中的一个策划案就是我现在的博客。这份策划的内容是建立一个以女性感兴趣的内容为主题、以杂志形式呈现的博客。但是当时的公司却丝毫不感兴趣。这是因为这家网站的经营原本不错，而且认为博客和赛我网的迷你主页相比没有优势。从这家公司辞职之后，我便将这个策划案用于自己购物网站的宣传中去。我的博客已经开了3年，一直半死不活。我用了15天的时间展开博客“起死回生”计划，之后用了3个月的时间，终于开设了自己的购物网站！

最初改进博客只是为了宣传我的购物网站，但是随着访问我博客的人数越来越多，我的博客开始脱离购物网站，我为博客投入的精力也更多了。

当初祈祷“每天访问量能超过1000人就好了”的心情，如今想来依旧生动。我把自己喜欢的有关美容、减肥、时尚、购物、手工、装饰等主题上传到博客上，吸引了越来越多的访问者。在不知不觉中，人们开始把我的博客称为“化妆品博客”。最初的Magazine Papa只是为了宣传购物网站才开设的，但是逐渐变成了人们分享美容秘诀、展示化妆品信息的博客平台。我真心希望我的Magazine Papa能够成为一个让所



有人都变得更漂亮的地方。因此，每当看到博客上的留言“多亏了你的介绍，减了5公斤、10公斤！”“经常访问 Magazine Papa，别人都说我越来越漂亮了！化妆太有意思了！”我就会感到极大的满足。访问者们变得漂亮，也许不只是我的功劳，但是只要能够尽0.01%的微薄之力，我也要为此更加努力。

如今，“化妆品”的寿命非常短暂。因为新的产品层出不穷，因此我刚刚和大家分享的化妆品故事，转瞬之间就会变成过去式。就算这些内容对大家有用，但是也会很快被新内容代替，因此我的博客上，全新的情报总是占据最佳的位置。有的时候，我对化妆品的态度会跟以往截然不同。因此，此刻我与大家分享的信息，绝对不能称为永恒的真理。

我只希望大家在访问我的博客或在阅读本书的过程中，所有人都能变得更漂亮，能够在装扮过程中更加爱自己。只要能够这样帮助大家，我就心满意足了。

很高兴能够在博客之外的平台跟大家交流。如果要我发表对这本书的感言，我想对大家说的是，希望大家不要仅仅满足于我的推荐。即使有一天没有我的推荐，没有任何人的帮助，大家也能够培养出自己独有的客观的选择化妆品的眼光。希望大家不要再一味地追随潮流，或者被广告左右，而是能够在不计其数的新产品中，选择最适合自己的化妆品。我希望每个人都能够培养出这样的眼光，并且具备发掘魅力的能力。

我要出书的消息早已传到百里之外了。人们听到这个消息，三成是祝福，剩下七成则是担心。就在这些关心和担忧中，我努力完成了这部作品。在写作中遇到困难的时候，感谢上帝对我的指引。感谢在物质和精神方面都无私支持我的姐姐，以及比裴勇俊更帅的“美男”。此外，更要感谢我在写作过程中，一个月没有更新博客，却依旧坚持每天访问的网友们！希望能够和大家一起分享出版本书的喜悦！

来自网友们的推荐



在每天如洪水般泛滥的美容信息中，Magazine Papa之所以能够显得格外耀眼，多亏蜜水姐姐的品位和诚挚的语言。对于无数在百货公司一层犹豫不决的女性朋友而言，Magazine Papa和蜜水姐姐就是我们的“美容导航仪”。

——多女士

偶然间邂逅了 Magazine Papa，却使我的价值观产生了变化。原来并不是最贵的才是最好的，Magazine Papa教给我们如何用真心让自己变得健康又美丽。因为有了 Magazine Papa，我的二十岁时光也变得更加美丽。虽然这是一个公开的博客，但是对我来说，却像是不舍得告诉别人的秘密美容宝典。

——天天感想

蜜水姐姐的博客细致、准确、客观，是我的美容指南。现在，不管购买什么化妆品，我都会先到 Magazine Papa 上确认一下。

——Sokehohoho



虽然一直坚持基础的皮肤护理，但是随着年龄的增长和不同场合的需要，我也开始学着化妆。原以为用在脸上的东西，当然是越贵越好。但是通过蜜水的介绍，我掌握了正确的化妆品信息，购买使用之后才渐渐学会更加珍爱自己的肌肤。

——巴黎人

网上的美容信息总是千篇一律的赞美式的“使用心得”。但是 Magazine Papa 却用批判的视角去评价化妆品的优缺点；蜜水的介绍更是十分详尽。希望以后能够带给我们更加有用的信息！

——茱莉亚

蜜水姐姐的博客，对像我这样渴望美丽而又不得其法的人来说，简直是沙漠里的绿洲！对化妆品的分析和细致的化妆方法，以及蜜水姐姐的美容心得，能在书中重温这些内容，真是一件高兴的事情！

——Boodsol

蜜水姐姐的博客让我变得更加美丽，真的十分感谢！以前我不知道化妆对自己是否合适，只是学别人的样子而已。但是现在，我了解了适合自己皮肤的化妆方法，周围的人都夸我越变越漂亮了。

——星香

蜜水的介绍简单明了，对于不了解化妆品的人来说也很容易理解。从客观的化妆品介绍，到针对不同类型肤质的推荐，可算是最完美的美容咨询！值得向所有人推荐！

——Boshiltoshil

Back to the basic. 我认为无论做什么事，打好坚实的基础才是最重要的。蜜水事无巨细的诚挚心意令人感动。^_^ 所以每次有新内容，我都不会错过，都要好好学习起来！

——小白

对于连化妆品的“化”字都不会写的我，蜜水就是我的私人彩妆补习老师！在 Magazine Papa 上读了蜜水的美容秘诀，已经让我成为朋友圈中的“化妆达人”了！

——小树

蜜水的建议让每个女生都变得更加美丽。这里没有不合时宜的化妆，而是针对不同的类型给出真挚的建议。而且，蜜水还教会了我，懂得装扮自己就是爱自己。很喜欢蜜水的自信！

——莎乌拉

认识了蜜水之后，我把其他所有的网上美容网站都抛在了脑后！

——坏脾气小姐

1

美丽肌肤的

基础工程

清洁、功能性化妆品和皮肤护理





目录

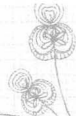
01

美丽肌肤的基础工程

清洁、功能性化妆品和皮肤护理

01 清洁无用功	2
02 除角质，出发！	8
03 你好，AHA、BHA！	14
04 紧实的眼部护理	20
05 令人彷徨的滋润故事	22
06 干性皮肤，听听大婶儿的建议！	32
07 不纯的再生面霜	41
08 让皮肤镇静下来！	45
09 无药可救的“抗衰老中毒症”	49
10 外表光鲜的防晒护理	58
11 鼻子皮脂，去或不去？	64
12 被化妆品迷惑的傻瓜们	66
13 抛弃潮流，寻找适合自己的类型	73
14 去皮肤科还是挤痘痘、留下痕迹？	81





02

像花朵般美丽!

彩妆和身体护理

15 隔离霜还是妆前乳?	90
16 丢弃粉饼的女人	97
17 遮瑕达人	102
18 我的嘴唇闪闪亮, 你的嘴唇闪闪亮!	106
19 跟身体乳说再见	112
20 极易受损的指甲和脚部护理	118
21 来自头发的最后通牒	123
22 蜜水减肥挑战纪实	131
23 蜜水减肥秘籍	139
24 重新发现美貌	153
25 让我变苗条的饮食习惯	156
26 你每天生活在办公室吗?	167

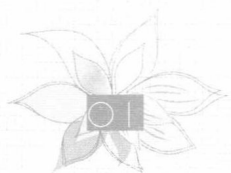
03

蜜水忠言

27 爆炸头姐姐的烫发建议和造型要领	172
28 肉嘟嘟的婴儿肥也不要放弃!	193
29 鲑鱼能去黑眼圈吗?	215
30 网上购买化妆品的注意事项	219
31 化妆品要放在冷藏室吗?	225







清洁无用功

在选择皮肤清洁产品的时候，一般都认为应该根据皮肤类型进行选择。但是实际上这样的方式也存在着问题。例如，大家都认为温和的产品对皮肤有益，但是如果彩妆很浓的情况又会怎样呢？因此，一味强调产品的温和程度是不对的。选择一款能够对症下药的洁面产品才是最明智的消费。

深层毛孔洁面油是一种颇受好评的产品，但是如果你只适合使用洁面泡沫，那么洁面油对你来说便没有任何意义。不喜欢洁面油的人，会认为洁面泡沫的质地使用起来更加舒服。就我个人来说，我会用洁面油 and 海绵来代替洁面泡沫。因为使用洁面油和海绵可以比其他产品更加有效应对黑头问题，而且刺激性也很小。因此，洁面泡沫对我来说便不那么适合了。

在选购洁面产品的时候，经常会听到其中含有各种各样的成分，如抗衰老成分、美白成分，等等。当然，我并不否认产品中确实含有这些成分，但是我们可以用我们的常识来思考一下！洗面奶只在面部揉搓几下，就被水冲洗掉了，其中的抗衰老成分和美白成分能够发挥多大的作用呢？结果不言而喻！

因此，在选择洁面产品的时候，不要被其中的成分迷惑，千万不要忘记，洁面产品不是覆盖在脸上的，而是瞬间被水洗掉的！

最近，几乎所有的洁面产品都强调自己的成分。洁面产品不是保养品，在洗脸的短短时间里既不会渗入肌肤深处，也不会等待成分吸收。因此，过度关注成分，花上大把的金钱，实在不是什么明智之举！

无条件选择温和洁面产品？

针对面部细纹多和毛孔粗大，很多人选择使用妆前乳。但是，由于妆前乳中含有硅，因此洁面时就需要清洁力更强的产品。一般来说，在毛孔遮盖产品和防水产品中都会使用硅。这些产品使用方便，对妆容有很大帮助，不过在方便的同时，却也需要洁面产品具有比平时更强的清洁能力。

我们应该尽量通过正确的洁面过程，防止彩妆的残留物质堵塞毛孔。现在，即使不使用过度抑制皮脂分泌的产品，也可以得到有效清除彩妆的效果。需要注意，在洁面的时候应该尽量减少刺激。当出现角质的时候，可以一周使用一次温和的去角质产品，或深层清洁产品。

很多人认为洁面泡沫是绝对不能用的。而事实上，平时洁面时使用一次洁面泡沫，是不会有问题的。当然，如果在一次洁面中反复使用泡沫，就会产生问题。

市场上总是将洁面产品完美化。但事实上，这样做会使皮肤受到巨大伤害。我之所以不选择洁面泡沫，并不是出于其他考虑，而是由于我在卸妆的时候已经给面部皮肤造成了负担，洁面泡沫虽然温和，但是却不能很好地起到清洁作用。既然卸妆时不可避免地要刺激到皮肤，倒不如选择二次洁面的方法，并选择温和的产品进行二次洁面。

卸妆水也是同样的道理。如果说化妆的时候只使用了一种产品，用水质的卸妆水擦洗后，再用水洗脸就足够了。



蜜水的洁面产品选择方法

- 选择能够维持皮肤平衡的弱酸性洁面产品。
- 选择能够很好溶于水的水溶性洁面产品。
- 使用后令皮肤紧绷感较小的洁面产品。
- 选择对眼睛没有刺激性的洁面产品。
- 敏感肌肤可以选择无香精、无色素的婴儿洁面产品。
- 抗菌产品及含有 AHA、BHA 的产品不推荐使用。

（因为洁面产品在面部停留时间短，短时间内这些成分无法发挥其功效，所以不推荐使用。）

有些人虽然在选择洁面产品时投入很大精力，但是在卸彩妆的时候却马马虎虎了事。特别是卸眼妆的时候，很多人只是随便擦一下而已。因此应该特别注意，需要用棉棒或化妆棉蘸上眼部卸妆水，并轻轻擦拭，直至彩妆完全溶解为止。

使用卸妆产品后的二次洁面也同样重要。如果想达到最好的眼部清洁效果，与其选择那些价格不菲的眼部护理产品，还不如更好地清洁皮肤，让眼部没有彩妆残留。其实，只要使用眼部专用的卸妆液，轻轻擦拭干净便可达到很好的效果。注意一定不要过度用力。此外，如果眼部卸妆产品的味道过浓，很可能不会对眼部造成刺激。

唇部也需要彻底清洗干净。用浸透唇部卸妆液的棉棒或卸妆湿巾擦拭唇部。如果嘴唇过度干裂或敏感，则需要更加轻柔。洗脸之后，再用棉棒蘸上唇膏涂在嘴唇上，为唇部保湿。事实上，在正式开始洗脸之前，只要将眼部和唇部的彩妆处理干净，在洗脸时就不需要特别用力地揉搓

按摩。

当面部出现少量角质的时候，可以选择一种温和而又清洁彻底的方法。我们不妨用一个鸡蛋！别小看这个鸡蛋，它可等于高价的精华液呢！将蛋白打出泡沫放在冰箱冷藏室里保存。当彩妆全部卸掉，进入最后一个阶段的时候，将冷藏的蛋白泡沫均匀地涂在面部并配合按摩。这样做可以减少皮肤问题，尤其适合油性皮肤！

沙尘暴来袭，要洗两三次脸吗？

为了防止外界污染物和细菌对皮肤的侵害，适当的洁面是必不可少的。但是，如果皮肤碰到尖锐物品或被脏手摸过的时候马上出现反应，则证明皮肤的免疫力已经被破坏。如果皮肤已经脆弱到如此程度，说什么都已经晚了。

最近，由于人们越来越重视洁面，所以很多时候即便脸并不是很脏，很多人还是会反复洗了又洗。本想清洁皮肤表面的灰尘，结果却让皮肤变得更加干燥、敏感。不管是过去还是现在，我一直提倡大家使用弱酸性洁面产品，保持皮肤的PH值平衡，这样做才是为皮肤好，也有助于下一步更加有效地进行皮肤保养。

如果你在选择洁面产品的时候没有注重基本功能，而是过分强调其他功效，只会在精力和财力上走冤枉路而已。皮肤的PH值应该维持在5.0 ~ 6.0的弱酸性。为了维持弱酸性，需要有效清除皮肤表面的细菌，并且防止细菌繁殖。事实上，我们的身体非常神奇，如果我们不大加干预，皮肤本身也能够自动保持平衡的PH值，但是我们却经常弄巧成拙。如果皮肤的PH值被破坏，即便使用再好的护肤品，效果也会大打折扣。如果想要功能性化妆品的效果发挥得更好，就一定要维持皮肤适当的PH值平衡！



皮肤最外层的油脂膜需要使用功能性的环保护肤品，这样做才是维持皮肤 PH 值的最基础护肤步骤。为了达到这个目的，过于强效的洁面产品应该谨慎使用才对！

酸性洁面产品会破坏弱酸性皮肤的天然保护膜，这样会让皮肤在细菌和真菌中暴露无遗。长期反复使用酸性洁面产品，会让皮肤丧失自我维持 PH 值的能力，变得越来越敏感。

有粉刺的皮肤也是同样的道理。祛痘过度、频繁洗脸，反而会让皮肤受到刺激，丧失更多的水分，以至于导致更多的油脂分泌，造成恶性循环。粉刺型皮肤如果需要化妆的时候，可以选择用卸妆产品之后，再配合弱酸性刺激较小的二次洁面产品，在面部均匀地按摩之后用水洗净。不过，即使你是粉刺型皮肤，我也不推荐祛痘型洁面产品。这类产品虽然有很好的去油效果，但是由于刺激性较大，反而会过度去除皮脂。而洁面后使用的两三种祛痘产品中，事实上也不可能不含一点油分。

因此，针对粉刺型肌肤，我更推荐使用较为温和的洁面产品，而少涂一些滋润产品。千万不要认为粉刺会永远存在。事实上，当粉刺好转以后，皮肤的状态也会大为改观。不要急于一下子将粉刺全部去掉，反而让没有问题的皮肤也跟着变糟。

清水洗脸也要讲究方法！

洗脸时应该将双手浸湿，然后在手掌上揉出泡沫。将泡沫均匀地涂在脸上，T 字区和下巴等部位要格外仔细地清洁。过冷或过热的水都会对皮肤造成刺激，因此一定要使用温水洗脸。以前我一直喜欢用很热的水洗澡，因此想要改掉这个毛病实属不易。直到现在，有的时候我还是会不知不觉地将水温调得过高。我们总会觉得，用热水洗碗的时候去油效果特别好，因此用热水洗脸一定也会有效地洗掉多余的皮脂。而事实