美 容 护 肤

1. 日常美容误区

利用抗皱霜去除皱纹。抗皱霜只能营养皮肤，从而延缓衰老的进程，并防止干燥和日晒。不管宣传广告上说得如何神奇，它们也不能使衰老的皮肤发生倒退。

认为皮肤越洗越干净。很多人都认为，擦洗得越勤，水越热，皮肤就会越干净。其实，这样做反而容易导致触痕、红斑的出现，并使皮肤变得干燥和敏感。一般早晚各洗一次脸便足够了。

皮肤剥落说明皮肤干燥。洗脸过勤可以使皮肤表层油膜受损，从而出现干燥；油性皮肤的人过分地清洗或使用收缩修复水会导致皮肤的表层干燥，看上去会有剥落的现象。

润肤霜抹得越多越好。如果抹得过多，脸上就像上了一层浮油膜，这可能会阻塞毛孔，并导致粉刺和眼睛的浮肿。因为皮肤的吸收能力有限，所以一般还是以少涂为宜。

修颜液可关闭毛孔。皮肤的毛孔不像门可以随意开关。皮肤毛孔的大小取决于人的基因，它们不可能关闭上。使用修颜液或收缩水可使皮肤略微收缩一下，毛孔看上去细小一些，但这个效果只能维持一段时间，不久，皮肤又会恢复原样。

油性皮肤不需使用润肤霜。油性皮肤的面颊显然容易干燥，在空调房间里更为明显，因此需要用润肤霜略微滋润一下，但不能太多。很多润肤霜不油不腻，特别适合油性肤质使用。

人人都适宜使用修复水。修复水对去除清洁霜的残留物效果良好，如果你不化妆，使用普通水或洗面乳就能漂洗干净，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

不需使用修复水。

天然护肤品最适合过敏性皮肤。用植物、草药和花精制成的护肤品的确有很多优点，但以为他们最适用于敏感皮肤就错了。天然护肤品也完全有可能引起皮肤过敏。

油性皮肤比干性皮肤衰老快。油脂分泌是在表皮之上的，而皱纹形成是在表皮之下，两者互不相干。所以皮肤衰老的快慢与皮脂的分泌并无多大关系。不过，肤色黝黑的女士，由于受到黑色素的天然保护，皮肤出现皱纹现象相对晚些，却是不争的事实。

热水洗脸。清洁是美容的一大秘诀，但效果好坏，在于洗脸的水温。理想的温度是与皮肤相近的温度（30℃左右），因为太冷，香皂不易溶解，过热又会令皮肤粗糙。热水洗手也是一样，手长期泡在热水中工作的人，手都很粗糙，这是由于热水使肌肤上的皮脂丧失，油脂少了，就会产生皱纹和破裂现象，且很难恢复。所以，当手和脸不太脏时，用较凉的清水洗脸洗手，会使皮肤常葆青春。

过度的蒸面。有人每天蒸面，以为可扩张毛孔，消除当中的污垢，结果却带来一副红红的面孔，这是由于毛细血管过度扩张所致。其实蒸面对于清洁皮肤的效果一般，即使在那一刻毛孔放大，其中的污物也不会全部自动流出来。若要做蒸面，每周1～2次为宜。

沐浴频繁。频繁的沐浴会令皮肤干燥，在冬天尤为严重。洗澡时应该用温和的香皂和温水（而非热水），且不要把每寸肌肤都擦满泡沫。专家建议洗澡时要多冲洗少擦拭，尤其是下腿部位略为冲洗一下即可。

用手折断开叉头发。经常见到一些女性用手折断开叉的头发，甚至将开叉的头发向上撕，这样的结果只会令头发受损程

度更深。明智的方法是尽快去理发修剪。

疲劳后的肌肤可通过敷身体膜得到休息。身体膜不同于面膜，并不是任何时候都有益于皮肤的，对暴晒过的皮肤和极疲惫的肌肤敷身体膜，反而会增加其负荷而使其变得粗糙，身体过度疲劳时应仰卧，全身放松，等疲劳消除后再敷身体膜。

自制身体膜比市售身体膜更适合肌肤。黄瓜、西瓜、柠檬等常被用来直接切片贴在皮肤上，由于自制身体膜大多“现做现用”，比起加了防腐剂的市售身体膜更新鲜、可靠。然而若水果切片时其纤维或果皮边缘的粗粒处理不当会产生皮肤刺痒等过敏反应。因此，皮肤敏感的人应避免使用自制的身体膜。使用身体膜前可先在手背或耳后试验， 20 分钟后如果没有红肿、瘙痒等过敏现象，即可少量使用。另外，有些水果是不能直接贴在皮肤上的，如柠檬，柠檬中的柠檬酸虽有较强漂白作用，但直接使用会使皮肤粗糙并易过敏。因此，使用时应将柠檬榨汁加水再调和面粉，和成糊状使用。

敷身体膜的时间愈久效果愈好。很多人认为身体膜敷的时间越长效果愈好，甚至有人将身体膜敷一夜，第二天才洗去。其实身体膜的使用具有一定的规范。首先身体膜的使用次数不能过频，干性皮肤一周最多做一次，油性皮肤一周最好两次；其次，使用时间不可太长，5 分钟至半小时就足够了，时间过长，身体膜则要从肤肌中吸收水分，使你的皮肤更干，甚至皱纹更深。

为了皮肤光滑有弹性，每次敷身体膜时都要去角质。皮肤角质层是皮肤的天然屏障，具有保湿、中和酸碱度等的重要作用，角质层的代谢周期为 28 天，即每 28 天角质层代谢一些枯死的细胞，因此去角质最多一个月做一次，过勤了会损伤角质层。敏感性肌肤不用做去角质。

2. 护肤误区

黝黑皮肤较白皮肤抗过敏能力强。敏感与肤色深浅没有关系，只不过敏感皮肤的人大多白皙些。

对皮肤而言，护肤品比化妆品更重要。不是所有的化妆品都会伤害肌肤，重要的是在购买化妆品前应先弄清肌肤的属性，若是油性皮肤，就不要购买太油的化妆品，以防止皮肤受到刺激而生暗疮、粉刺。

皮肤脱皮是干燥的表现。成熟女性经常出现脱皮现象，可能是油脂分泌过剩或患病所致。因此，不要自己乱用护肤品解决，应该请皮肤科医生诊断。

眼部不适，必须卸掉眼妆。眼睛十分敏感，一旦受到刺激，立即会做出反应。如果上妆后并未立即不适的话，很可能不是眼妆的问题，你可以检查一下你用的其他美容美发产品或珠宝眼镜，它们也可能是导致眼部难受的原因。

按摩时间越长越好。许多顾客以按摩时间长短来判断美容师是否尽职。

其实，一般性的脸部按摩，均在 15 分钟左右完成。这时的皮肤充分地舒展开来，脏物也从毛孔中被排泄出来，同时吸收了按摩膏里的营养。接下来，应该是整张洁净的脸去接受面膜的滋养了。一味将按摩时间加长，会破坏其中的营养成分。

每次护肤必“吸铅”。有的顾客到美容院就要求用功能机吸面部，认为这是美容过程中一个重要程序，不做便认为美容院在偷工减料。吸面的原因，是认为整天化妆，有铅在面部滞留。

一般来说，油性、混合性的皮肤每月吸面一两次即可；中性、干性、敏感性皮肤不用吸面；毛细血管已经扩张的，禁止吸面。另外，经常吸面容易造成毛孔粗大及毛细血管扩张，甚

至破裂，使皮肤变得粗糙并易感染。

一旦停止做美容，皮肤会变得更糟。有人不愿做美容，并非纯粹是怕花钱，而是担心一旦没时间再去护理，皮肤会比以前更糟。要判断这种思想正确与否，首先要分析一下全套皮肤护理的功效。

全套皮肤护理中最主要的两个程序是按摩和做面膜。按摩的作用是促进面部血液循环，增强新陈代谢；调节皮脂分泌，使脂肪层保持正常的厚度与弹性，令皮肤柔软、干净、润泽；排除淤积在皮下的水分，延缓皱纹的出现，令人精神焕发。

按摩完毕，整张脸的活力也调动起来了。这时将根据皮肤的性质选择面膜覆盖上去，使皮肤直接从面膜中得到营养。

一旦停止做美容，你的脸会感到不舒服，这很自然，因为你已习惯了脸部的舒适，而非皮肤变得更糟。

3. 健康洁肤七注意

①使用洁面露、洁面霜清洁脸时，必须先洗手。

使用洗面奶有时不起泡沫，那是因为洗脸的手不干净，此时洗面奶只能说是起到洗手的作用。

②没有化妆的时候也要双重清洁。

就算没有化妆，皮肤还是照样分泌油脂，所以必须双重清洁。这种时候尽量避免使用油性产品。

③用温水开始以凉水结束。

温水能有效地清除毛孔里的残留物，但会使毛孔扩大，所以先用温水沾湿，使毛孔张开，再用泡沫洗净，然后逐渐地加大凉水的比例，最后以 10～15 ℃度的凉水结束，达到缩紧皮肤的效果。

④使用洁肤水时用三片化妆棉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

使用洁肤水擦脸的时候，试着用三片化妆棉。把洁肤水浸透在化妆棉里，在额头、脸颊、嘴唇等部位各用一片，这样会更有效，而且还省去了再去沾洁肤水的麻烦。

⑤最好是各种类型的洁肤用品交替使用。

准备各种类型的洁肤用品，化浓妆的时候用洁面霜，化淡妆的时候用洗面奶。

⑥光靠洗脸是不够的，时而用磨沙膏或用毛巾热敷，消除油脂。

油脂分泌旺盛的油性皮肤，即使是每天细心地清洁皮肤，也会使油脂或死皮堆积在面部。所以必须一周使用 1～2 次磨沙膏。

⑦最好少用纸巾。

多使用化妆棉或棉棒，尽量使用柔软的化妆棉，擦嘴唇折纹里的唇膏最适合用棉棒。

4. 护肤品，早晚有别

有些人常常习惯于早晨和晚上都使用相同的化妆品，其实这是很不科学的。因为皮肤白天和夜间的需要是大不相同的。因此，在早晨和晚上不宜用同一种化妆品，应根据面部的生理特点有选择地使用不同类型的化妆品，这样才能达到青春常驻的目的。

白天应选择的护肤品：

一般而言，在早晨洗过脸之后，以擦用维生素 C 系列的日霜为好。因为维生素 C 系列的日霜主要成分是维生素 C 和丝素。维生素 C 易被皮肤吸收，并且为皮肤提供重要的基底营养，还能使黑色素消退而起“漂白”作用。丝素则含有甘氨酸等，具有良好的光折射性。

夜晚应选择的护肤品：

到了晚上，人体皮肤的新陈代谢较白天缓慢，而且面部任何一边着枕都会使面部毛细血管的血液循环处于非均衡状态，所以在临睡前以擦用维生素 E 类晚霜系列为好。因为维生素 E 能促进毛细血管正常的血液循环，并能给皮肤的结缔组织提供营养，从而促进皮肤的新陈代谢。

5. 下网勿忘护肤

如今，上网的女性越来越多。然而，在不分黑夜白日地上网时却不知道也正在受到电磁辐射对容颜潜在的伤害。现就将几点上网的美容介绍如下，希望你在与网络亲密接触的过程中脸上不会生出斑斑点点。

①面部防护。

上网虽还谈不上如临大敌，但对厉害的电磁辐射还是应做足面部功夫。屏幕辐射产生的静电，最易吸附灰尘，长时间面对面，更容易导致斑点与皱纹的产生。因此上网前不妨涂上护肤乳液后加一层淡粉，以略增皮肤抵抗力。

②彻底洁肤。

上网结束后，第一项任务就是洁肤，用温水加上洁面液彻底清洗面部，将静电吸附的尘垢通通洗掉，涂上温和的护肤品。久之可减少伤害、润肤养颜。

③养护明眸。

如果你不希望第二天见人时双目红肿、黑眼圈加上面容憔悴，切勿长时间连续作战，尤其不要熬夜上网。平时准备一瓶滴眼液，以备不时之需。下网之后敷一下黄瓜片、土豆片、冻奶、凉茶也不错。具体方法是：将黄瓜或土豆切片，敷在双眼眼皮上，闭目养神几分钟（或将冻奶、凉茶用纱布浸湿敷眼），

可缓解眼部疲劳，营养眼周皮肤。

④增加营养。

对经常上网的人，增加营养很重要。维生素 B 对脑力劳动者很有益。如果睡得晚，睡觉的质量也不好，应多吃动物肝、新鲜果蔬，它们富含维生素 B。肉类、鱼、奶制品能增强记忆力；巧克力、小麦面圈、海产品、干果可以增强神经系统的协调性，是上网时的最佳小零食。此外，不定时地喝些枸杞汁和胡萝卜汁，对养目、护肤功效显著。如果你在乎自己的容貌，就赶紧抛弃那些碳酸饮料，而改饮胡萝卜汁或其他新鲜果汁。

⑤常做体操。

长时间上网，你可能会感觉到头晕、手指僵硬、腰背酸痛，甚至出现下肢水肿、静脉曲张。所以，平时要多做体操，以保持旺盛的精力。如睡前平躺在床上，全身放松，将头仰放在床沿以下，缓解用脑后脑供血供氧之不足；垫高双足，平躺在床或沙发上，以减轻双足的水肿，并帮助血液回流，预防下肢静脉曲张；在上网过程中时不时伸伸懒腰、舒展筋骨或仰靠在椅子上，双手用力向后，以伸展紧张疲惫的腰肌；做抖手指运动，这是完全放松手指的最简单方法。虽然，此类体操运动量不大，但远比睡个懒觉来得效果显著。

6. 解析防晒误区

①气温 30℃ ，才擦防晒油。

正确观念：每天都需防晒，随时补充防晒品。

紫外线无处不在。晴天、阴天、室外、室内、白天，甚至晚上！它不仅可以通过沙滩、水泥路等反射，还能穿透玻璃。每天携带防晒品并随时补充，才能有效防晒。

②防晒就是防紫外线 B。

正确观念：全面防护紫外线 A 和紫外线 B。

紫外线 B 导致肌肤变黑、变粗。然而，对我们伤害更大的却是紫外线 A。

紫外线 A 能穿透皮肤的真皮层，使皮肤老化松弛，产生细纹和皮肤癌。所以，抵御紫外线 A 和紫外线 B 同样重要。

③SPF 值越高越好。

正确观念：每天使用 SPF15 的产品 SPF 值和防晒效能并非成正比。例如，SPF15 能阻隔 93.3% 的 UVB，而 SPF30 也不过只能阻挡 96.6% 的 UVB。防晒系数过高，反而容易阻塞毛孔，增加肌肤敏感的机会。

④出门时才涂抹防晒霜。

正确观念：化学防晒剂需涂抹一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。

在太阳光下逗留太久时，每隔一段时间就要重新涂抹。防晒化妆品中的防晒剂有光敏性，暴晒一段时间后，防晒效果会降低；游泳、出汗等，也可能令防晒化妆品流失。

⑤价格越贵越好。

正确观点：防晒化妆品滤隔紫外线的能力在于所含的防晒成分和含量，与价格高低并无绝对关系。

一般说来，SPF 值越高，价格也越高。而加有保湿成分的、低敏感性的防晒化妆品价格也会较高。因此应根据个人的需要，选择合适的防晒化妆品。

7. 美白防晒实话实说

①伞和玻璃形同虚设。人们都以为打一把遮阳伞能遮阳，事实上 50% 的紫外线能透过遮阳伞的隔离，伤及人体。玻璃

也是如此，它只能隔离紫外线 B,而紫外线 A 会毫无阻拦地穿透玻璃。

②褐色肤色霜不能防晒。人为地使用褐色肤色霜产生的效果与黑色素的沉淀完全是两码事，前者只能使皮肤变色而非增厚，而褐色皮肤的深层照样会受到阳光的侵害。所以，再新潮的褐色肤色霜系列与防晒本无关系。

③T恤衫防晒效果更佳。一件简单的 T 恤衫胜过任何防晒霜，一顶小草帽也很管用。如果再涂上防晒指数 30 的防晒霜，完全用不着担心你的美白大计会受到什么影响。

④烈日、凉风伤人无刀。紫外线不会发热，譬如人们在爬山时，越往上，山风越凉，这时紫外线也就越强。每往上 1000 米，紫外线就增强 10％。在大海也同样如此，海风让你感觉凉爽，然而此时的紫外线往往已达到极强的程度。另外，90％ 的紫外线能穿透云层，云层并非紫外线的最佳屏障。

⑤眼唇防晒同样重要。唇部其实很脆弱，盛夏时在双唇轻轻抹上防护用品，有助于减少唇部黯淡黑沉现象的发生。至于眼睛，同样是防晒的重点，选用优质的防紫外线墨镜十分必要。

⑥防晒指数必须得当。防晒指数在 15 以上的防晒霜才能有效防御紫外线的伤害。注意 15 这个数字绝对不是说一劳永逸。相反，每隔二三个小时就应该重新涂防晒霜，方法是，用 5 茶匙相当于 100 克剂量的防晒霜均匀地涂抹于身体和脸部，在阴凉处与在太阳下使用的剂量相同。

⑦层层设防效果更佳。如果不想晒黑的话，就不能光靠一种防晒用品，从基础彩妆、底霜（含防晒油）、粉饼到蜜粉，皆需具有防晒之效果。比起一层防护，二层、三层防护的措施将更能有效地阻挡紫外线的入侵。

⑧白天防晒夜晚美白。昼日间的防晒保养得到越来越多女性的重视，但夜晚的美白护理仍被人忽视，其实两者相辅相成，缺一不可。

⑨晒黑之后，更需防护。皮肤增厚和黑色素的产生是皮肤自我保护的表现，但黑色素只能部分吸收紫外线 B，却无吸收紫外线 A 的功能。因此，夏日到户外，在太阳与皮肤之间营造一道隔离屏障是必不可少的。认为“皮肤一旦晒黑，就毋需防晒霜”的观点是错误的。

8. 油性肌肤如何保养

以下有几种油性肌肤保养应做及不应做的方法，值得你注意：

①一天应洗脸三次，洗时最好用纱布或毛布洗脸，有温和去角质的作用，然后再拍上有杀菌效果、不含酒精的化妆水。

②充足睡眠，皮肤会自然好看！

③多吃蔬菜水果（特别是含维生素 A，如苹果、红萝卜等）。

④使用油性产品时，应避免触及眼部周围及颈部，因为，皮脂腺分布少，易干燥。

⑤油性肌肤也是需要补充水分，一些 oil－free 脸部护理产品绝不能忽视。

9. 夏日护肤四不宜

护肤，是夏日生活中不容懈怠的必修课程。阳光的肆虐，也使夏日的护肤工作与其他季节有所不同，你必须了解夏日护肤过程中的种种不宜，以确保娇容不会因为不恰当的保养方式

需要全本请访问 www.ertongbook.com

受到伤害。

①不宜吃感光蔬菜。

芹菜、香菜、白萝卜等都属于“感光”蔬菜，这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。在盛夏季节，应该多吃一些抑制色素沉淀，让皮肤变白皙的蔬果。例如猕猴桃、草莓、西红柿、橘子、卷心菜、花菜等。

②不宜使用果酸护肤品。

因为使用果酸护肤品后，脸上一般会脱落一些小皮屑，使新生皮肤暴露在外。新生皮肤是经不起烈日暴晒的，受到强烈阳光的亲抚，会很容易被灼伤。

③不宜频繁去角质。

肌肤的角质有非常重要的作用，可以阻隔阳光伤害皮肤组织；可以防止外来有毒物质对体内的侵害；可以有效防止一些微生物、细菌的入侵；可以抵抗风吹、日晒、雨淋等外来刺激。而如果人工频繁去角质，会违背皮肤的自然代谢规律。尤其在盛夏季节去角质，肌肤在失去角质保护后，很容易发生接触性皮炎，细菌的感染率也会相对增加。

④不宜只美白不防晒。

美白产品的成分一般多强调能抑制黑色素的生成，能在黑色素形成的每个阶段发挥作用，最大限度地阻断皮肤色素斑的产生，目的是积极地避免肌肤产生斑点。但任何美白产品都不能代替防晒产品，如果只在晚上美白不在白天防晒，不仅达不到令皮肤白皙的目的，反而等于让皮肤“裸露”于阳光中，毫无防护能力地接受阳光侵害。

10. 盛夏完全防晒诀窍

夏日防晒已成为我们每个人都关注的问题。阳光似乎无处

不在，怎样才能做到完全防晒呢？

①较为理想的方法是涂抹防晒霜。研究表明，阳光中不同波长的光具有不同的能量。紫外线波长较短，能量较高，因而对人体皮肤作用也更强烈。皮肤对波长 2800～3000 埃的紫外线有极强的吸收作用，科学家把这一波段称“晒伤区”，而把波长为 3000～4000 埃的紫外线波段称作“晒黑区”。在夏季，皮肤最容易晒伤的时间是上午 10 时到下午 3 时之间，如果人们经常在这段时间暴晒于阳光下，其危害就更严重。要防止皮肤不被晒伤或晒黑，就要寻找能吸收这些紫外线的化学物质。目前，国内外生产的防晒霜中的防晒剂主要有二甲胺基苯甲醇酸辛酯、水杨酸辛酯和二苯酮等。防晒霜对“晒伤区”的紫外线能 100％地吸收，对“晒黑区”的紫外线亦能吸收 80％以上，并有治疗过敏性日光皮炎等作用。

防晒霜应该在洗完脸、用完爽肤水后使用，并在出门前 20 分钟抹上，这样才能保证防晒霜发挥作用。之后再化妆，如果用一点儿防晒粉饼或粉底液，效果会更好。

②防晒粉饼并不能完全取代防晒霜的作用。在酷暑之下，最好别只依赖这一层薄薄的粉饼。

③额头、鼻尖、双肩这些容易被晒伤的地方，需要特别地注意。

④除了防晒霜，最重要的防晒工具就是能阻挡 UVA 的墨镜。瞳孔是吸收紫外线最多的器官。同样的时间里，瞳孔吸收的紫外线比全身皮肤吸收的还要多。如果你不想让自己的面部起斑，就赶快备上一副好墨镜吧。一般的太阳眼镜是不能保护眼睛的。阳光中的 UVA 能穿过玻璃和水。人类的瞳孔随着光线的明暗放大或缩小。可是太阳眼镜的晦暗影像能令眼睛接错误信息，使瞳孔张开，眼睛失去天然的防卫。如果是一般的

墨镜，眼睛很容易被灼伤。

⑤头发也需要防晒，因此选一顶漂亮帽子很重要。

⑥嘴唇也不能忽略，可以使用有防晒作用的唇膏。

⑦有的人害怕白天的阳光太强，就晚上去游泳。这样不但危险，而且同样还是会被晒黑。因为海水白天会大量吸收紫外线，天黑了就会释放出来，这时去游泳同样会吸收紫外线。

⑧夏季的衣着不仅要宽松凉爽，吸湿性好，还应以浅色为宜，外出或室外劳动应着长袖衬衫和长裤，以免阳光直接照射皮肤。如发现皮肤因日晒而发红，则应立即避免再受阳光照射，并可用冷却的茶水或用 1:3 的牛奶稀释溶液涂抹患处。

11. 如何修护晒后的肌肤

①内在调节。

对由于日晒而引起的色斑、雀斑无论如何也要补充维生素 C 它能够抑制黑色素的生成，并有助于将已生成的色素还原成无色的维生素 C，可称为美白之王。因此要多食用一些含维生素 C 的水果、蔬菜。另外要想拥有对紫外线防御能力强的肌肤，还需充分摄取防止肌肤老化的维生素 E，增加皮肤抵抗力的维生素 A，增加皮肤弹性的钙，这些都能从食物或营养补助食品中获得。同时，要时刻保持平和的心态，因为精神紧张或疲劳过度，肌肤所需的维生素 C 就会被逐渐消耗掉，所以保持好心情、好睡眠对恢复肌肤很重要。

②外在调节。

由于日晒而灼伤的皮肤，首先用浸湿冷水的毛巾将脸红部位包住，待脸红现象消失后，要注意避免肌肤干燥，因为晒后的皮肤由于水分不足很容易干燥，皮肤会处于更加严重的粗糙状态。这时候要用保湿效果好的化妆品，充分地补充水分以滋

润皮肤，亦可利用柔肤水的棉片做柔软肌肤的美容法。最后，不要忘了用乳液或膏霜补充油分。

被日晒灼伤后，必然会引起色斑、雀斑及肤色变黑现象，因此，可配合美白效果高超的美容液等护肤品。待肌肤恢复润泽后，为了进一步促进肌肤的新陈代谢、抑制黑色素的生成，做面膜和按摩是很有效果的。

12. 涂肤（面膜）美容备忘录

涂肤，是利用皮肤的呼吸作用，以清洁和滋养皮肤为目的的一种美容方法。它可以吸收毛孔深处的污垢和过剩的油脂，所以能起到清洁皮肤、利于营养补给的重要作用。

涂肤比化妆要节省很多时间，那些由于工作忙无暇注意保养皮肤的人最好做一做涂肤，这是很有必要的，一周只要一两次即可，涂肤能使干燥的皮肤变得湿润，并能清除皮肤的污垢及旧角质。涂肤剂分两种类型：一种是能揭来的胶状涂肤剂；另一种是用水冲洗的膏状涂肤剂。被日光晒黑的皮肤，不要在当天进行涂肤，应隔一晚之后进行涂肤为宜。

①涂肤每周一两次为宜。

这是一种很好的美容法，涂肤的次数以每周一两次为宜。为增强涂肤效果，面部肌肉在规定时间内不要动，保持稳定，使精神与肉体都得到休息。

②涂肤须从不易干处开始。

涂肤须从脸颊的外侧及眼角等处开始。由于这些部位比面部中心的体温稍低，不易干燥。而鼻子的下方及周围可以不涂。

③去掉涂肤剂。

在去掉涂肤剂时，胶状的可揭下，膏状的用湿毛巾把涂肤

剂润湿，然后用温水洗去，再用清水洗净。

④涂肤后应补充营养。

涂肤后的皮肤易于吸收营养，这时可用适用于自己皮肤的化妆水，使张开的毛孔复原，然后将乳液或营养型雪花膏涂在皮肤上，这时不宜作其他化妆，以保证皮肤很好的休息。另外，切忌在长肿疮或皮肤有炎症时涂肤。

13. 认识不同肤质，进行最适当的保养

干性肤质

①肤质特征。

洗脸之后皮肤紧绷，肌肤干涩无光泽，毛孔不明显，易产生皮屑、皱纹及斑点。

②保养重点。

特别注意保湿、滋润保养，预防因紫外光伤害而造成的皱纹、斑点。

③生活建议。

避免紫外线过度照射，少作夸张的表情，避免皱纹过早出现。

中性、混合性肤质

①肤质特征。

兼具干性、油性皮肤的某些特征，夏季偏油、冬季偏干，T 界偏油，其他部位偏干，皮肤纹理细致平滑，毛孔不明显。

②保养重点。

给予肌肤最基本的日常保养，并注意防晒。

③生活建议。

依不同季节选用一套适合自己的护肤品，坚持日常基础保养，保持完美肤质。

油性肤质

①肤质特征。

面部尤其是 T 界经常泛油光，皮肤感觉油腻，毛孔粗大，易生黑头与粉刺。

②保养重点。

日常彻底清洁肌肤，加强去角质、敷面及收缩毛孔的特别护理。

③生活建议。

特别避免高热量、辛辣、油性等刺激性食物，多吃水果、蔬菜。

敏感性肤质

①肤质特征。

皮肤表面细薄，微血管清晰可见，受外界刺激，易出现瘙痒、发炎和斑疹。

②保养重点。

避免使用任何刺激性的护肤品。

③生活建议。

注意所处环境的清洁。

14. 谨防保湿误区

①每天饮用 8 杯清水即可令皮肤不再干燥。

大量饮水对促进新陈代谢和排除体内毒素非常有益，可惜的是，这些水中，能够进入皮肤来补充水分的是很少的。

②只要在干燥的皮肤上涂足够的油脂就可令皮肤滋润。

过多的油脂只会堵塞毛孔，阻碍皮肤呼吸，造成暗疮。实验证明，只要让皮肤水合，没有油脂，皮肤也可恢复柔软和弹性。

需要全本请访问 www.ertongbook.com