



书名：职场形象设计简明教程（双色）

ISBN：978-7-313-12736-5

作者：孙沂汀 戚毅

出版社：上海交通大学出版社

定价：39.80元

# PREFACE

## 前言

职场形象就是职场人士在职业场合由外在的整体形象和由内而外表现出来的言谈举止和礼貌礼仪所传递给别人的信息所形成的印象,是一个人在职业活动中通过衣着打扮、言行举止所反映出专业的态度、知识、技能等。良好的职业形象主要通过仪表、服饰、言谈、举止等直观感觉展现出来,是一种值得开发、利用的个人潜能。

著名形象设计公司 CMB 对 300 名金融公司决策人进行的调查显示,成功的形象塑造是获得高职位的关键。而另一项调查则显示,职场形象直接影响收入水平,那些更具有形象魅力的人的晋升概率明显高于其他人。

随着市场竞争的不断激烈,大学生求职难的问题一直是所有高校师生共同关注的焦点问题。我们经常会听到家长和学生的感叹:多年的寒窗苦读一朝却就业无门着实令人寒心。在市场经济的作用下,职场新人如何来适应市场的选择,在职场中更具竞争力、战斗力?

大学生以什么样的形象才能够顺利地进入职场呢?作为即将走上职场经历职场应聘考验的新人,有必要迎合市场的需求,打造好专业的职场形象。而具备良好的职场形象至少要从内在的素质和外在的形象两点做起。

本书从以下几个角度帮助职场新人打造良好的职场形象:①基本护肤知识:好的皮肤和气质会让一个人由内而外地美丽起来,良好的皮肤保养可以为彩妆奠定一个良好的基础;②职场彩妆:“素颜”的状态去面对你的同事和客户是极不礼貌的,作为一个职场新人来说,掌握一定的彩妆知识是非常必要的,化妆能够帮你修饰脸型,让你拥有一天的好精神;③商务着装:相信很多职场女性都收到过这样的请柬,上面要求“请着正装或请着晚礼服出席”。特别是进入社交季之后,怎么穿,你才不会成为另类或不合时宜者呢?本书会给你一些很好的建议和指导。④形体礼仪:站姿、坐姿、行姿。上班族要予人内外皆美的印象,良好的职场形象除了面部的仪容之外,很大程度上指的是人的动作姿态,比如你的“一颦一笑”甚至你的走路姿态能否给人一种美感;⑤健康的生活方式比外在修饰更加重要。良好的膳食结构和健康运动能够帮你打造健康体魄,让你在职场中散发自信魅力。

当代大学生的职业素质培养中,必须要重视学生塑造良好职场形象的意识,指导学生正确地塑造形象,为工作做好准备。基于此,我们编写了这部具有实际指导意义的教材。

本书具有以下两个鲜明特点:

(1)通俗易懂。用最简单的语言介绍护肤和彩妆知识,配以大量插图,便于操作,易于接受。

(2)贴合实际。结合了最基本的形象设计方法,还特别介绍了面试技巧,这对于即将步入社会的毕业生来说,可谓是“及时雨”。

编写过程中受到航空服务教材建设委员会领导高度重视,同时也得到了上海交通大学出版社、兄弟院校以及相关专业教师的大力支持,在此衷心地表示感谢!

在编写过程中,我们参考了一些专著及网站内容,在此向相关作者表示感谢!

尽管我们在本书编写方面做出了很多努力,但由于能力和水平有限,书中不当和错漏之处,恳请读者给予关注和指正,以便及时修正和改进。

编 者

# CONTENTS

## 目 录

|     |     |   |
|-----|-----|---|
| 第一章 | 绪 论 | 1 |
|-----|-----|---|

|     |         |   |
|-----|---------|---|
| 第二章 | 皮肤的基础知识 | 6 |
|-----|---------|---|

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 第三章 | 基础护肤课程 | 10 |
|-----|--------|----|

|      |              |    |
|------|--------------|----|
| 第一节  | 保养从正确的洗脸方式开始 | 10 |
| 第二节  | 卸妆是保养的第一步    | 13 |
| 第三节  | 卸妆产品的选择与使用   | 14 |
| 第四节  | 化妆水的使用       | 16 |
| 第五节  | 乳液——基础保养必不可少 | 19 |
| 第六节  | 精华液          | 19 |
| 第七节  | 日晚霜的正确使用     | 21 |
| 第八节  | 眼霜的使用        | 23 |
| 第九节  | 双唇的护理        | 25 |
| 第十节  | 防晒隔离——完美收尾   | 27 |
| 第十一节 | 面膜的使用        | 28 |

|     |              |    |
|-----|--------------|----|
| 第四章 | 不同肌肤和季节的护理对策 | 30 |
|-----|--------------|----|

|     |         |    |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 不同肌肤的护理 | 30 |
| 第二节 | 夏季保养对策  | 34 |
| 第三节 | 冬季保养对策  | 35 |

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 第五章 | 男士护肤保养 | 37 |
|-----|--------|----|

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 第一节 | 男性肌肤的特点    | 37 |
| 第二节 | 专业男士基础护肤步骤 | 38 |



|     |              |    |
|-----|--------------|----|
| 第三节 | 生活习惯调理 ..... | 42 |
|-----|--------------|----|

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 第六章 | 色彩认知 ..... | 46 |
|-----|------------|----|

|     |              |    |
|-----|--------------|----|
| 第七章 | 职场发型塑造 ..... | 57 |
|-----|--------------|----|

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 第八章 | 职场彩妆 ..... | 63 |
|-----|------------|----|

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第一节 | 精致打底妆 .....     | 63 |
| 第二节 | 别忽视你的眉毛 .....   | 70 |
| 第三节 | 如何打造美丽大眼妆 ..... | 75 |
| 第四节 | 腮红的使用 .....     | 87 |
| 第五节 | 如水唇妆 .....      | 92 |
| 第六节 | 实用化妆法 .....     | 94 |

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第九章 | 职场穿搭 ..... | 100 |
|-----|------------|-----|

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第十章 | 身体语言(非语言符号) ..... | 109 |
|-----|-------------------|-----|

|      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 第十一章 | 营 养 ..... | 120 |
|------|-----------|-----|

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第十二章 | 面试形象设计与礼仪 ..... | 140 |
|------|-----------------|-----|

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| 参考文献 | ..... | 160 |
|------|-------|-----|

## 第一章 绪 论

## 一、个人形象的概述

简单地说，个人形象就是一个人的外表、容貌、魅力、风度、气质、化妆、服饰等直观的东西。社会学者普遍认为一个人的形象在人格发展及社会关系中扮演着举足轻重的角色。一个人不注意个人形象，有可能是因为缺乏良好的环境影响、自信，或者是缺乏行之有效的指导。

一个人的好形象，不光是把自己打扮得光鲜亮丽，最重要的是要做到自身的发型、服饰、气质、言谈举止与职业、场合、地位以及性格相吻合。个人形象设计包括以下几个方面：体型、发型、化妆、服装款式、饰品配件、个性、心理、文化修养等。

好的形象可以增加一个人的自信，对个人的求职、从业、社交和晋升都起着至关重要的作用：

(1) 得体地塑造和维护个人形象，会给初次见面的友人以良好的第一印象。这包括发型、着装、表情、言谈举止、待人接物、女士的化妆及饰品等。

(2) 个人形象不仅是个性的，它也承担着对一个组织的印象。服饰礼仪、职业礼仪渐渐成为企业的必修课。服饰礼仪是人们在交往过程中为了表示相互的尊重与友好，达到交往的和谐而体现在服饰上的一种行为规范。职业礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。

(3) 个人形象是沟通工具。俗话说“人靠衣服马靠鞍”，商业心理学的研究告诉我们，人与人之间通过沟通所产生的影响力和信任度，是来自语言、语调和形象三个方面。它们的重要性所占比例是：语言占 7%，语调占 38%，视觉（即形象）占 55%，由此可见形象的重要性。服装作为形象塑造中的第一外表，会成为众人关注的焦点。在当今激烈竞争的社会中，一个人的形象远比人们想象得更为重要，你的形象就是你自己的未来。一个人的形象应该为自己增辉，当你的形象成为有效的沟通工具时，那么塑造和维护个人形象就成了一种投资，长期持续下去会带来丰厚的回报，让美的价值积累，让个人消费增值。没有什么比一个人许多内在的东西都没有机会展示，还没领到通行证就被拒之门外的损失更大了。

(4) 个人形象在很大程度上影响着组织的发展。作为一个企业，个人形象在很大程度上影响着企业的成功或失败，这是显而易见的。只有当一个人真正意识到了个人形象与修养的重要性，才能体会到个人形象给你带来的机遇有多大。总之，职业交往中最需要表现给上司、同事、商务伙伴以及客户以专业稳重的个人印象是至关重要的，因此在出门上班



前，正确地选择服装、发式，注意自身的言谈举止，对你的工作绝对会有加分的效果。

## 二、何为职场形象

职场形象就是职场人士在职业场合由外在的整体形象和由内而外表现出来的言谈举止和礼貌礼仪所传递给别人的信息所形成的印象。它主要通过仪表、服饰、言谈、举止等直观感觉展现出来，是一种值得开发、利用的个人潜能。良好的职业形象要体现职业素养和专业性，要给人良好的第一印象。

著名形象设计公司 CMB 对 300 名金融公司决策人进行的调查显示，成功的形象塑造是获得高职位的关键。而另一项调查则显示，职场形象直接影响收入水平，那些更具有形象魅力的人的晋升概率明显高于其他人。

## 三、职场形象的标准

职场形象的标准：

- (1) 要与个人职业气质相契合。
- (2) 要与个人年龄相契合。
- (3) 与办公室风格契合。
- (4) 与工作特点相契合。
- (5) 与行业要求契合。

## 四、职场形象的原则

职场形象既要尊重区域文化的要求，即公司文化的要求，还要符合主流趋势的要求。

具体来说，原则如下：

仪容端正，举止大方；遇事稳重，不卑不亢；  
态度和蔼，待人亲切；服饰整洁，搭配合理；  
淡妆素抹，打扮得体；言行得当，彬彬有礼。

## 五、职场形象所包含的内容

### 1. 外在形象

外在形象主要是指呈现在人体外部的可以通过视觉直接感知到的部分，包括发式、面容、服装、配饰等要素。

### 2. 内在形象

内在形象主要指仪态举止和言语谈吐，是人的行为举止的统称，包括站姿、坐姿、走姿、气质、风度、声音、谈吐等。



### 3. 总体要求

仪容方面的基本原则：美观、整洁、得体。可修饰部位：头发、面部、手脚。其中，职场女性的仪容又包括：头发、脸部化妆和手脚部位的修饰。具体来说，头发应该干净整洁，无头皮屑。根据脸型选择适合自己的发型，不要染成怪异的颜色。脸部化妆要遵循自然、整洁的原则。不要过分修饰。根据皮肤类型、脸型、气质等条件进行修饰。职场男性的仪容中包括对脸部进行美化的内容：口腔不能有异味，将胡须刮干净。另外，不能留长指甲等。

在着装方面也有统一的标准：男士着装要剪裁合身、质地高级。西装、衬衣、领带最好有两样是素色的。纯棉的白衬衣是首选，浅蓝色、浅灰色也可以。应尽量避免打浅色的领带。袜子的颜色必须比裤子的颜色深。领带的尾端不要触及皮带。衬衣袖子应该比西装长 2~4 cm，要拆除袖子上的商标。熨烫平整。

对于职业女装，最安全的着装是职业套装。着装色彩不可过于花哨。忌露、透。饰品不应超过三件。

另外，不同的行业也有不同的形象要求。国家机关或者金融行业因其权威性和严肃性，要求职场形象要专业、严肃；而一些时尚行业则要求越突出个人特色越好。因此，职场形象的打造要“因人而异”。

良好的职场形象，不仅仅是外貌仪容的打造，端庄的举止也是职场形象的重要组成部分。一个举止大方、谈吐不俗的人，给人的第一印象总是良好的，使人愿意与之交往，并对其言行产生好的方面的设想、解释。而这自然有助于双方建立良好的人际关系。这其中包括：

#### (1) 面部表情。

①注意眼神不要飘忽，不要走神，更不要流露出对对方不尊敬的神情，应当时刻保持微笑；

②在对方说话的过程中，用目光给予对方回应，这会让对方感觉到被重视和认可；

③看着您说话的对象，看着在说话的人。

#### (2) 行为举止。

①一见面就面带微笑（表示接受）。

②眼光柔和地注视对方（表示亲切）。

③向前迈出一小步打招呼（表示亲密）。

④干脆利落的动作（表示有决心果断）。

⑤从容的态度（表示自信）。

⑥抬头挺胸（表示精神）。

⑦脚步稳，以轻松的姿态站定（表示心胸宽大）。

⑧身体和眼光都朝向对方（表示信赖）。具体来讲，得体的动作举止是关键。



(3) 坐姿的基本要点。

①深坐——松懈轻闲。

②中坐——沉稳严谨。

③浅坐——谦虚恭敬。

④忌：东歪西靠、两膝分开太远、跷二郎腿；

双脚不停地抖动；

身体歪斜、趴伏倚靠；

双腿分叉、两臂抱胸。

## 六、研究职场形象的必要性

在众多的管理者中，人们普遍认识到良好的形象在应聘中甚至比学历更重要。美国洛杉矶大学心理学教授马瑞·比恩博士在多年的调查中得出的结论表明：在求职者应聘的过程中语言只占 7%，语调占 38%，视觉（即形象）占 55%。一些大公司的人事部门主管认为：个人形象是至关重要的，职员代表着公司的形象，职员的形象直接反映着产品的质量。由此可见塑造个人职场形象的重要性。

职业形象和个人的职业发展有着密切的关系：

(1) 个人的人性特征、特质通过形象表达，并且容易形成令人难忘的第一印象。第一印象在个人求职、社交活动中会起到很关键的作用。特别是许多人力资源部门在招聘员工时，对应聘者职业形象的关注程度要远远高于我们的估计。甚至许多公司在面试中对职业形象方面关注的比重也很大。因为他们认定，那些职业形象不合格、职业气质差的员工不可能在同事和客户面前获得高度认可，极有可能令工作效果打折扣。

(2) 职业形象强烈影响个人业绩。首当其冲的就是业绩型职业人，如果自己的职业形象不能体现专业度，不能给客户带来信赖感，所有的技巧都是徒劳，特别是对一些进行非物质性销售工作的职业人来说，客户认可更多的是人本身，因为产品对他们来说是虚的。即使是人力资源部门的人，如果在和政府机关、事业单位、合作伙伴打交道的过程中，职业形象欠佳，极有可能把良好的合作破坏。

(3) 职业形象会影响个人晋升率。获得上司的认可是晋升的核心要素之一，如果在上司面前因为职业形象问题导致误会、尴尬甚至引发上司厌恶，业绩再好也难有出头之日。如果在同事同级层面上因为职业形象问题导致离群、被孤立排斥，也会影响到晋升。

随着市场竞争的不断激烈，大学生求职难的问题一直是所有的高校师生共同关注的焦点问题。我们经常会听到家长和学生的感叹：多年的寒窗苦读一朝却就业无门着实令人寒心。在市场经济的作用下，职场新人如何适应市场的选择，在职场求职中更具竞争力、战斗力？

大学生以什么样的形象才能够顺利地进入职场呢？不同的人在不同的职场有着不同的职场形象，所谓职场形象是一个人在职业生涯中给人的长期印象的总和。大学生作为即将走上职场经历应聘考验的新人，有必要迎合市场的需求打造好专业的职场形象。

具备良好的职场形象至少要从内在的素质和外在的形象两点做起。



良好的素质是进入职场的必备条件，它包括应聘者的专业知识、技能技巧、知识层次和知识结构以及诸多的个人的行为习惯。尤其表现在沟通、合作、文笔、专业技能等多个方面。

良好的外表形象基本包括：仪容、仪态、仪表三个方面。仪容美重在外貌长相、仪态美重在形体、举止优雅大方。仪表美从笼统的意思上讲就是指人的容貌、服饰、神态、修养等多个方面的综合。人的仪表美往往与他的思想道德品质、生活的情调以及文明的程度有关系，也就是说一个人的仪表可以表露出这个人的内在修养，一个人如果长相漂亮可是却没有内涵，那么他的仪表就不美，仪表美通过人的言谈举止、待人接物以及社交能力展现出来。

生活中，大部分的大学生在个人形象打造中无所适从，致使在应聘选拔时因为形象不过关给面试方留下了不好的印象，与理想的工作失之交臂。很多人败在了面试的“前三秒”上，求职成功率大打折扣。事实上形象设计中改变设计观念是前提，技术技巧是保障。

本书将从以下几个角度帮助职场新人打造优秀的职场形象：①基本护肤知识：好的皮肤和气色会让一个人由内而外地美丽起来，良好的皮肤保养更可以为彩妆奠定一个良好的基础；②职场彩妆：“素颜”的状态去面对你的同事和客户是极不礼貌的，因此作为一个职场新人来说，掌握一定的彩妆知识是非常必要的，化妆能够帮你修饰脸型，让你拥有一天的好精神；③商务着装：相信很多职场女性都收到过这样的请柬，上面要求“请着正装或请着晚礼服出席，”收到这样的请柬后，你该怎样正确着装呢？特别是进入社交季之后，那么怎么穿，你才不会成为另类或不合时宜者呢？④形体礼仪：站姿、坐姿、行姿。女性上班族要予人内外皆美的印象，良好的职场形象除了面部的仪容之外，很大程度上指的是人的动作姿态，比如你的“一颦一笑”甚至你的走路姿态能否给人一种美感；⑤健康的生活方式比外在修饰更加重要。良好的膳食结构和健康运动能够帮你打造健康体魄，让你在职场中散发自信魅力。

## 第二章 皮肤的基础知识

我们的皮肤，占人体总体重的 16%，厚度 2~5 mm，主要成分是水、蛋白质、无机盐和脂肪酸。皮肤有三层：表皮层、真皮层和皮下组织，其中真皮层的胶原蛋白和弹力纤维让真皮层能够保持皮肤的张力和弹力。

面部肌肤中，唯有眼部肌肤最薄，而唇部肌肤只能储存极少的水分。

皮肤经常会遇到的问题有：干燥缺水问题，老化细纹问题，色斑问题等。

按照油脂分泌、纹理粗细、光泽度等方面，可以将肌肤分为以下几大类：

### 一、皮肤类型

皮肤类型如表 2-1 所示。

表 2-1 皮肤类型

|      | 干性                           | 中性             | 油性                       | 混合性             |
|------|------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------|
| 油脂分泌 | 缺水/油                         | 中性             | 油性                       | 鼻/额油性，两颊干性，眼周干性 |
| 纹理粗细 | 细腻、易长皱纹                      | 健康有弹性          | 皱纹产生晚，但是一旦出现，皱纹粗且深       |                 |
| 毛孔大小 | 小，不明显                        | 完美             | 粗大，易生黑头粉刺                |                 |
| 光泽滋润 | 暗哑无光泽                        | 富有光泽和透明感       | 光泽度好                     |                 |
| 皮肤特点 | 细腻、清洁、干燥、无光泽。经不起外界刺激，容易老化出皱纹 | 组织紧密，光滑柔软，富有弹性 | 毛孔粗大，皮肤厚且油腻，易生粉刺痤疮，但不易老化 |                 |

#### 1. 中性皮肤

中性皮肤是健康理想的皮肤，多见于青春发育期前的少女。皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，皮肤红润细腻，富有弹性，毛孔较小，对外界刺激不敏感。中性皮肤的 pH 值为 5~5.6。

保养原则：清洁保护为主，夏天防晒，冬天防干燥。



## 2. 干性皮肤

干性皮肤毛孔细小而不明显，皮肤白皙。皮脂分泌量少，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管表浅，易破裂，对外界刺激比较敏感。干性皮肤可分缺水和缺油两种。缺水干性皮肤多见于 35 岁以上及老年人。缺油干性皮肤多见于年轻人。干性皮肤的 pH 值为 4.5~5。

保养原则：以油性护肤为主，不宜过多洗涤。

## 3. 油性皮肤

油性皮肤肤色较深，毛孔粗大，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，容易生粉刺、痤疮，常见于青春发育期的年轻人。油性皮肤的 pH 值为 5.6~6。

保养原则：清洁去油腻为主，不易用油性护肤品，尽量用平衡性化妆品。

## 4. 混合性皮肤

混合性皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部 T 型区（前额、鼻、口周、下巴）呈油性状态，眼部及两颊呈干性状态。混合性皮肤多见于 25~35 岁年龄的人。

保养原则：为改善毛孔，按照基本的洁肤、紧肤的程序，按不同部位分别对待。

在以上各种肌肤类型的人群中均有可能出现敏感性肌肤，敏感性肌肤是一类特殊肌肤。敏感性肌肤的特点：角质层薄，肤色不均，敏感问题主要发生在干性肌肤人群，伴随有红、肿、痛、痒、蜕皮等症状。

敏感性肌肤的缺点：经常出现过敏现象，一旦受到外界刺激就容易出现红肿、发热、瘙痒等问题，症状消退后还容易留下印痕和斑点。

敏感性肌肤的护理要点：洗脸要以温水为主，选择性质温和的护肤品，多补充维生素 E，做好保护工作，不要经常接触敏感源。

敏感性肌肤注意事项：敏感性肌肤人群不宜祛角质，长痘的人如果经常挤压痘痘，容易造成皮肤表层损伤严重，如果再祛角质，肌肤的抵抗力就会出现崩溃现象，导致痘痘问题严重。

# 二、如何分辨肌肤类型

## 1. 观察法

肌肤表面油脂分泌部位，毛孔大小，纹理粗细，光泽滋润。

## 2. 触摸法

干性肌肤：有摩擦感，脸颊嘴角处尤为明显。



中性肌肤：触摸额头、下巴和脸颊处感觉相同，滋润不油腻。

油性肌肤：触摸任何部位均感油腻，而且触摸脸颊和额头时有凹凸不平感。

### 3. 实验法

清洁完面部后，不要用任何保养品和化妆品，过 5 min 之后观察：

皮肤依然干燥、紧绷——干性肌肤。

皮肤发痒并开始泛红——敏感肌肤。

皮肤紧绷但 T 区开始出油——混合性肌肤。

皮肤不紧绷、触感柔嫩——中性肌肤。

皮肤整体开始出油——油性肌肤。

## 三、影响皮肤健康的因素

### 1. 内因

内因有：新陈代谢功能失调，精神压力，内分泌失调，生理疾病，药物因素。

### 2. 外因

外因有：风吹日晒，彩妆，细菌、真菌，护肤不当。

### 3. 正确的护肤流程

正确的护肤流程为：洁肤—爽肤—眼部护理—精华、润肤、防护。

以上是基础护肤的流程，除去基础护肤之外，还有眼膜和面膜这样的特殊护理，一般一周进行 1~2 次即可。

(1) 洁肤：卸妆产品，洁面产品。

清除面部彩妆、污垢，软化角质，深层清洁毛孔，使毛孔畅通。

(2) 爽肤：爽肤水，化妆水，柔肤水，调理水。

进一步深层清洁，收缩毛孔，调节酸碱度，补充水分，打开肌肤的吸收通道。

(3) 眼部护理：眼霜，眼部精华。

保湿滋润，补充养分，祛除黑眼圈，淡化细纹，紧致眼部肌肤。

(4) 精华护理：精华素，精华乳，精华露。

高浓度活性成分、小分子快速吸收，舒缓调理，提高后续保养品的吸收效果。

(5) 润肤：乳液，日霜，晚霜。

深层补水，补充养分，形成保护膜，保持肌肤水油平衡。

(6) 防护：修颜乳，防晒隔离霜，隔离乳。

隔离紫外线、灰尘、彩妆，均匀肤色，淡化斑点和毛孔。



(7) 特殊护理：眼膜，面膜。

眼膜：深层滋润眼部肌肤，密集修护眼部问题。

面膜：深层补水，营养滋润，集中修护。

## 第三章 基础护肤课程

## 第一节

## 保养从正确的洗脸方式开始

挑选正确的洁面产品可以让肌肤拥有健康的基底，这有利于后续保养工作的开展。因此，我们首先要了解自己属于哪一种肤质，再选择适合自己的类别与剂型。此外，因为每个人的肌肤状况会随着季节的更替而改变，一年到头都用同一款洁面产品的做法也是不可取的。应该针对自己的肌肤状况随时更换保养品，例如夏天天气热，肌肤容易出油，就要选择清爽型的洁面产品；冬季气候干燥，应改用滋润型的产品。那么各类肌肤到底应该怎样选择洁面产品呢？查看表 3-1 就一目了然了。

表 3-1 不同类型肌肤护理

| 肤 质  | 类 型 要 点            | 剂 型            |
|------|--------------------|----------------|
| 干性肌肤 | 保湿滋润型 中性温和型 不含皂碱   | 霜状 乳状 露状 液状    |
| 油性肌肤 | 深层清洁 控油祛角质 清爽型     | 凝状 摩丝 泡沫 皂状 泥状 |
| 混合型  | 深层清洁 保湿控油 祛角质      | 乳状 凝胶 摩丝 泡沫 冻状 |
| 暗沉肌肤 | 美白 祛角质             | 乳状 颗粒 柔珠 粉末 凝胶 |
| 敏感肌肤 | 不含皂碱 保湿舒缓 中性温和 免水洗 | 露状 液状 乳状 霜状    |
| 痘痘肌  | 控痘控油 抗菌 舒缓         | 摩丝 泡沫 凝胶 皂状    |

## 一、你知道怎么洗脸吗

我们每个人每天都要洗脸，“洗脸”这件事对我们来说是再普通不过的事了，但是就是在做这件最普通的事时，我们也经常会犯错。掌握正确的洗脸方式是保养的第一步，更是拥有健康肌肤的关键所在。也许你还在疑惑为什么努力地擦了保养品，肌肤还是没有明显改善？没有正确地“洗脸”，这就是症结所在。

## 1. 水温

洗脸时的水温，以常温最为适宜。微温偏凉的水为最佳。太冷的水无法使毛孔充分张开，油污自然也无法被清除出去；而太热的水则会带走肌肤的水分，使皮肤干燥，容易老



化,甚至导致出油更旺盛。因此,不必刻意追求过热或者过冷的温度。

## 2. 次数

有的女性朋友因为自身是油性肌肤,所以一天会洗好几次脸,其实这种做法是非常不科学的。洗脸次数过多,会使肌肤变得更加敏感,并且会破坏肌肤自身的水油平衡,更不利于皮肤清洁。正确的洗脸次数是一天 1~2 次即可。

另外,科学的洗脸次数应随季节和温度等条件的变化而适当调整。如:夏天天气热,应当适当多洗,冬天干燥,适当少洗;户外活动时间长要多洗,长时间待在空调房里则应该减少洗脸次数。总之,过犹不及。

## 3. 工具

最合适的工具自然是我们的双手,因为它更接近于肌肤纹理。当然,如果你有额外的祛角质之类的需求,可以选用洗颜刷或者洗颜用的海绵等。

洗完脸后,要尽量避免使用纸巾进行擦拭,而是使用毛巾。因为使用纸巾擦拭后留下的纸屑会容易堵塞毛孔。毛巾的选择也是有技巧可循的:一定要选用质地柔软、吸水性强、易干的毛巾。否则,不符合条件的毛巾会伤害肌肤。

## 4. 顺序

首先将自己的双手清洗干净。如果是在洗澡的时候洗脸的话,一定要先进行洗头的工作,最后再洗脸,这样一来,在洗头的过程中,湿热的水蒸气会使你的毛孔充分张开,这时再进行洗脸的工序,污垢、油脂才会彻底地被“洗出去”。

(1) 清洁双手。然后将洁面乳或洁面膏挤在手掌中,加水揉出丰富泡沫。切记不可不经过双手揉搓而将洁面产品直接涂抹在脸上,如图 3-1 所示。

(2) 将揉搓出的泡沫分别涂在额头、下巴、两颊、鼻头等部位,如图 3-2 所示。

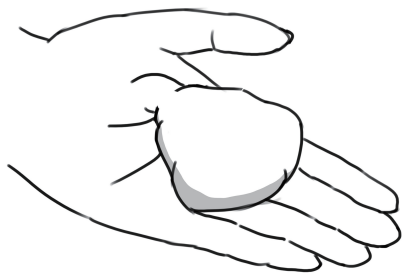


图 3-1 洁面乳挤在手中



图 3-2 洁面乳泡沫涂在脸的各部位

(3) 推开泡沫使其均匀覆盖整张脸,由上到下、由内向外以画圈的手法搓揉全脸 3~4 次,如图 3-3 所示。



图 3-3 正确搓揉面部

(4) T 区（额头、鼻头）部分皮脂分泌旺盛，应更加仔细地揉搓按摩，如图 3-4 所示。



图 3-4 需仔细揉搓按摩部位

(5) 充分揉搓完毕后，一定要进行彻底清洗。将泡沫和洗下来的油脂分泌物彻底洗净，不可将其留在脸上，如图 3-5 所示。



图 3-5 清洗脸部

(6) 用柔软的毛巾轻轻按压全脸，吸干水分。注意千万不要用毛巾用力擦拭。这样做的后果就是使肌肤被伤害，过早地产生细纹，如图 3-6 所示。



图 3-6 毛巾吸水



## 二、产品选择

亚洲女性多以混合性肌肤为主，因此能够控油并能兼顾保湿效果的洁面产品是不二选择。另外，随着空气污染的日趋严重，空气中的污垢非常容易堵塞毛孔，这时候就必须选择具有深层洁净力的产品。当然，如果具有美白效果的话就更好了。

## 第二节

### 卸妆是保养的第一步

很多问题肌肤的产生，其实都是来源于彩妆的残留。妆卸得不干净，残留的彩妆毛孔堵塞，产生痘痘、色斑等问题，甚至是皮肤暗沉、老化的罪魁祸首。只有掌握正确的卸妆方法，选对产品，才能让肌肤卸掉所有负担，再进行后续保养，让肌肤充分吸收营养，因此说卸妆是保养的第一步。

首先要了解，在卸妆这一环节，浓妆淡妆要区别对待。

#### 一、浓妆

浓妆的特点就是眼妆相对较重、唇妆重，因此在卸妆步骤上一定要先从卸除眼妆和唇妆处着手。另外要选用卸妆油。眼周和唇周是全脸皮肤最脆弱的地方，一旦稍有疏忽，很容易形成细纹和色斑。因此，眼线、睫毛膏、眼影、唇彩一定要认真卸除，万万马虎不得。针对防水型的眼线液和睫毛膏，要选用专门的眼妆卸妆油，唇妆要使用唇妆卸妆油，有重点地去卸妆，然后再使用全脸卸妆乳卸除粉底和其余彩妆。

#### 二、淡妆

淡妆相比浓妆来说，卸除起来相对容易，直接卸除全脸的底妆即可。还可选用清洁能力强的洁面膏，也可以卸除淡淡的彩妆。在这里要特别提出一点，那就是即使没有上妆，如果你的肌肤长时间出油的话，也建议增加卸妆的步骤，这样能够有效防止痘痘的产生。

#### 三、卸妆要点

卸妆要掌握以下要点：

- (1) 要根据自己的肤质以及季节变化选择适合自己的卸妆用品。
- (2) 卸妆产品不宜停留在肌肤上过久，应迅速洗净。
- (3) 在用完卸妆产品卸妆以后，一定要用洁面产品再次清洁面部，以免彩妆残留在面部形成痘痘隐患。
- (4) 眼角、发际、鼻翼、下巴等部分要特别注意要卸净。



(5) 卸妆手法万万不可用力过猛。

## 第三节

### 卸妆产品的选择与使用

#### 一、几种卸妆产品的特性及使用技巧

##### 1. 卸妆油

卸妆油溶解彩妆迅速，适合用来卸除浓妆。因为溶出能力强，在按摩完毕时，一定要冲洗干净，以免污垢残留在肌肤上。卸妆油也很适合毛孔粗大的痘痘肌。

##### 2. 卸妆乳

卸妆乳适合中干性或敏感性肌肤，质地比卸妆油清爽许多，不喜欢卸妆油那样厚重油腻的感觉的话，卸妆乳会是一个不错的选择。

##### 3. 卸妆霜

卸妆霜的使用一定要配以长时间的按摩，力道要轻柔。另外，卸妆霜质地滋润，非常适合干性肌肤使用，它不会带走肌肤的水分。

##### 4. 卸妆液

卸妆液的使用必须配以化妆棉的擦拭。它分为两种类型：一是无须冲净的卸妆水；二是油水分离的卸妆液。

卸妆水轻盈无负担，适合敏感肌和痘痘肌。油水分离的卸妆液则适用于眼妆等彩妆较重的部位。

##### 5. 卸妆凝胶

卸妆凝胶比卸妆油的质地更清爽，较适合油性肌肤，特别适合夏季使用。

##### 6. 卸妆摩丝

卸妆摩丝是最方便的卸妆方式，使用起来也很便利，丰富泡沫能够带走彩妆残留，并能够调节肌肤的水油平衡，适合偏油性肌肤。



## 7. 卸妆棉布

卸妆棉布最大的优点就是方便携带，适合旅行或外出时使用。但是对于浓妆的清洁效果较差，很容易卸不干净，不太建议敏感肌和痘痘肌肤的朋友使用。

## 二、如何卸除厚重的眼妆

### 1. 具体步骤如下：

(1) 用化妆棉蘸取足量的眼唇卸妆液，卸妆液的量要达到湿润整片卸妆棉才可以，如图3-7所示。

(2) 闭上眼睛，一只手用指腹稍稍提拉眼皮，一只手将浸透卸妆产品的化妆棉压在上约十余秒，使其彻底溶解眼影和睫毛膏，如图3-8所示。

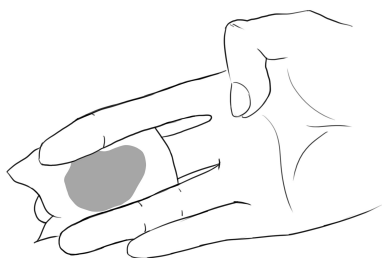


图 3-7 卸除眼妆步骤 1



图 3-8 卸除眼妆步骤 2

(3) 用化妆棉的另一面，折起约  $30^\circ$  角，眼睛微微张开，分别轻轻按压住上下睫毛，待完全溶解后轻轻将其拭除，如图3-9所示。

(4) 用棉签蘸一些卸妆产品沿着睫毛根部至睫毛末端轻刷，直至彻底卸除眼线与睫毛上的残妆，如图3-10所示。



图 3-9 卸除眼妆步骤 3

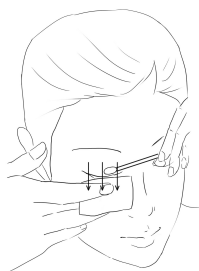


图 3-10 卸除眼妆步骤 4

(5) 用棉签的另一头蘸取少许卸妆产品，轻轻擦拭眼角与眼尾处的死角，让污垢自动溶出，如图3-11所示。

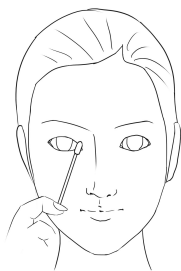


图 3-11 卸除眼妆步骤 5

## 第四节

### 化妆水的使用

#### 一、化妆水的作用和分类

一直以来，大家对于化妆水的功效都了解得不太清楚。化妆水作为洗脸后首先进行的保养步骤，有着承前启后的意义。它不仅可以为肌肤补充因洗脸而流失的水分，平衡肌肤酸碱度，提高肌肤抵抗力，收敛、紧致、镇定肌肤，充当着洗脸后的清洁调理角色，更重要的是，它能帮你软化角质，让后续保养品更好地被肌肤吸收。

化妆水分为含酒精型和不含酒精型两大类。含酒精的化妆水能够起到杀菌作用，但是对肌肤有一定的刺激性，不建议敏感肌肤使用。不含酒精的化妆水比较温和，对肌肤的刺激性小，特别适合敏感肌肤使用。

化妆水种类繁多，功效也越来越全面，在选择时，还是以自己肌肤需求而定。

需要特别强调的是，在擦完化妆水后，一定要用乳液或者精华液来锁住营养，否则化妆水迅速蒸发会带走肌肤水分，就失去涂化妆水的意义了。

按照功能的不同，化妆水也可分为以下几类。

- (1) 机能化妆水具有美白、保湿、抗衰老功能，非常受大众青睐。
- (2) 矿泉喷雾化妆水。镇静、舒缓、修护等功能见长，清爽舒服无刺激，非常适合敏感肌使用。
- (3) 清洁化妆水。一般肤质皆可使用，它帮助毛孔微张，能轻松地将毛孔里的污垢清除。
- (4) 收敛化妆水。它适合油性肌肤，通常含微量酒精，可有效改善爱出油、毛孔粗大的现象。



(5) 祛角质化妆水。它能帮助加速肌肤代谢，非常适合暗沉肌肤、衰老肌肤的使用。

## 二、化妆水的正确使用

正确使用步骤如下：

(1) 化妆水的使用一定要配合柔软的化妆棉，它比双手拍打更有助于吸收。将足量化妆水倒在化妆棉上，使其均匀渗透，如图 3-12 所示。

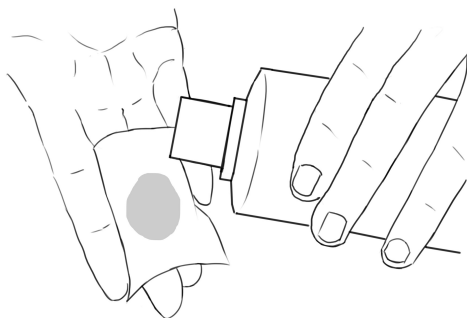


图 3-12 化妆水使用步骤 1

(2) 由两侧嘴角向两颊轻推拍打，起到提拉作用，如图 3-13 所示。



图 3-13 化妆水使用步骤 2

(3) 额头部位：由额头的中间向两侧轻轻擦拭。

下巴：由下向上轻拍擦拭，如图 3-14 所示。

(4) 鼻头鼻翼处容易藏污纳垢，应加强力道进行擦拭，如图 3-15 所示。

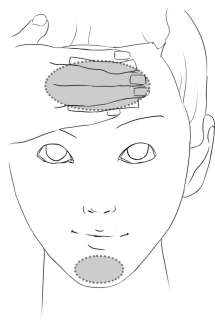


图 3-14 化妆水使用步骤 3



图 3-15 化妆水步骤使用 4

(5) 颈部应遵循由下向上的顺序进行提拉擦拭，防止颈部皱纹的产生，如图 3-16 所示。



图 3-16 化妆水步骤使用 5

(6) 最后可以针对两颊毛孔粗大的部位，用化妆棉轻敷 3~5 min，如图 3-17 所示。



图 3-17 化妆水步骤使用 6



## 第五节

### 乳液——基础保养必不可少

#### 一、乳液的作用

乳液的质地介于化妆水和护肤霜之间，它比化妆水更滋润，又不像护肤霜那样油腻厚重，有着非常明显的优势。除了最基础的保湿效果外，能够兼具防晒、美白、抗衰老等功能的乳液可以作为日用的保养品每天使用。

乳液用于化妆水之后，如果使用精华液，就在精华液后使用乳液。与化妆水的保湿调理作用相比，乳液的主要功能就是锁水，给肌肤更多的滋润和营养。

这里有必要重复强调一下常规的护肤步骤。那就是：化妆水→精华液→乳液→日晚霜。油性肌肤一般到乳液这一步骤即完成保养程序。但是干性肌肤则要从头到尾，配合霜状保养品才能使肌肤充分吸收水分。

#### 二、乳液产品的选择

市面上乳液产品鱼龙混杂，如何选择一款真正适合自己的乳液产品呢？

选择乳液，大致的原则就是：油性肌肤要尽量选择质地清爽一些的乳液进行保湿；而干性肌肤则要选择滋润型的乳液。

然后针对自己的实际需求选择具有美白、控油、紧致、抗皱等功效的乳液产品，来帮助肌肤达到想要的机能性保养效果。

## 第六节

### 精华液

#### 一、精华液的作用

精华液是以科技方法对众多保养成分中最精华的部分进行萃取，通常会使其纳米化，从而使保养成分分子尽量地变小，这样才更能被肌肤所吸收。

精华液的质地比乳液清爽，又比化妆水更滋润。通常含有许多珍贵的保养成分，如玻尿酸、胶原蛋白、维生素 C 等，保养成分的浓度和含量都比一般保养品更胜一筹，保养效果自然最优。

市面上的保养品品牌一般都会推出各自的精华液产品，美白、控油、紧致、抗皱等功



效应有尽有，因含有多重珍贵的保养成分，价位一般会稍高一些。

## 二、精华液的使用时机

化妆水和乳液是基础保养的必备步骤，精华液则是进阶性的保养步骤。衰老肌肤比年轻肌肤更需要精华液的呵护。如果你觉得自己的肌肤有太多需要解决的问题，那么一定要在保养程序中加入精华液这一项。

拍完化妆水后，就可以擦上精华液，再用双手按摩脸部帮助吸收。如果搞错了顺序，先用乳液再涂精华液的话，因为乳液的分子大于精华液，很容易导致乳液分子阻碍精华液的吸收，所以一定要搞清顺序。

## 三、精华液的具体使用方法

精华液的使用方法如下：

(1) 在指腹上涂抹适量精华液，以画圈按摩的方式涂抹于两颊，如图 3-18 所示。



图 3-18 精华液使用步骤 1

(2) 手指并拢，以眉心为起点，用指腹由内向外、自下而上地对额头进行按摩，如图 3-19 所示。

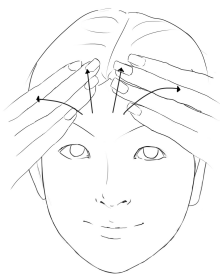


图 3-19 精华液使用步骤 2

(3) 用中指和无名指两指指腹在眼周轻轻点压，再由眼尾向太阳穴位置向上提拉按摩，如图 3-20 所示。

(4) 食指中指稍稍打开呈 V 字形状，自下巴沿嘴角往两颊向上轻推按摩，帮助塑造紧致脸型，如图 3-21 所示。

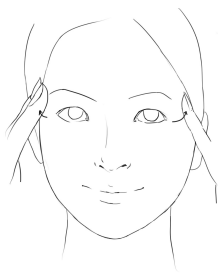


图 3-20 精华液使用步骤 3

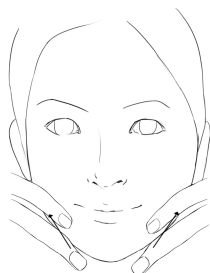


图 3-21 精华液使用步骤 4

## 第七节

### 日晚霜的正确使用

#### 一、日晚霜的作用

之前我们提到过，霜状保养品质地厚重，油脂多，不太适合痘痘肌和油性皮肤使用，会给肌肤带来不必要的负担，加重肌肤问题。需要特别注意的是，即使是一般肌肤，在使用日晚霜时，也要避开眼周肌肤。眼周肌肤要用专门的眼霜产品。

霜状产品一般会分为日霜和晚霜，日霜因具有防晒成分，适合白天使用；而晚霜则通常会添加修复、抗衰老等成分。夜晚是肌肤新陈代谢最旺盛的时间，也是晚霜充分发挥其作用的时间。

#### 二、日晚霜的使用方法

日晚霜的使用方法如下：

- (1) 取适量乳霜涂于双手掌心，用掌心搓热后均匀涂抹于面部，如图 3-22 所示。



图 3-22 日晚霜使用步骤 1

- (2) 用画圈的手法由额头中间向两侧太阳穴位置推揉按摩，如图 3-23 所示。
- (3) 手指并拢，用两手指腹由嘴角向两颊提拉按摩，配合画圈手法，如图 3-24 所示。



图 3-23 日晚霜使用步骤 2



图 3-24 日晚霜使用步骤 3

(4) 在容易产生表情纹的地方，用轻柔画圈的方式将皱纹抚平，如图 3-25 所示。



图 3-25 日晚霜使用步骤 4

(5) 针对容易下垂松弛的侧面脸颊，食指中指微张，轻轻向上提拉按摩，如图 3-26 所示。

(6) 全脸按摩完毕后，用化妆棉蘸取少量化妆水轻轻擦拭全脸，以此去除残留的乳霜和角质，为下一保养工序做准备，如图 3-27 所示。



图 3-26 日晚霜使用步骤 5



图 3-27 日晚霜使用步骤 6



## 第八节

### 眼霜的使用

#### 一、眼霜的作用

关于眼霜，普遍有太多的误解。一种说法是到了 25 岁以后才需要用眼霜，太早使用眼霜会起到反效果；还有一种说法说眼霜容易引起眼周脂肪粒的出现。

其实，无论是 25 岁以前的年轻肌肤，还是衰老肌肤，都是有必要使用眼霜的。眼周肌肤最娇嫩，长期使用带辐射的电子产品、加上睡眠不足等因素，导致很多年轻人出现了黑眼圈、眼袋等眼部问题。如果等出现这些问题以后再考虑使用眼霜，可谓为时已晚。

另外，有人认为其他保养品可以代替眼霜，这种想法也是大错特错的。厚重黏腻的乳霜会加重眼部皮肤的负担，加速眼周肌肤衰老。因此，一定要趁年轻的时候就开始使用眼霜，如果找对了一款适合你的眼霜，你会发现你的眼周肌肤过了 10 年以后仍旧宛若新生。一般说来，年轻肌肤适合较清爽一些的眼霜，而干燥肌肤和衰老肌肤则应选用眼部精华。

#### 二、眼霜的使用方法

眼霜的使用方法如下：

(1) 在擦完化妆水后，取适量眼霜产品。在这里注意把握用量：一只眼睛大概需要一个米粒大小的量，如图 3-28 所示。

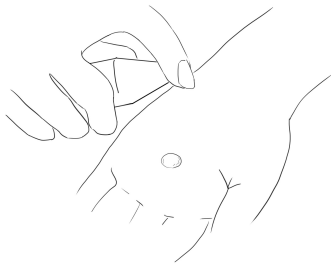


图 3-28 眼霜使用步骤 1

(2) 用食指蘸取眼霜，自眼头、上眼皮、眼尾、下眼皮的顺序，将其轻涂于肌肤上，如图 3-29 所示。

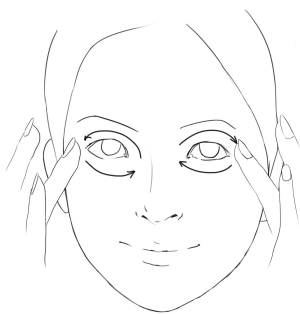


图 3-29 眼霜使用步骤 2

(3) 按照刚才的顺序，用指腹来回点压按摩，多重复几次，如图 3-30 所示。

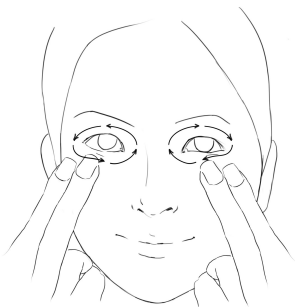


图 3-30 眼霜使用步骤 3

(4) 用指腹轻柔地由眼尾斜向上约  $45^\circ$  角，延伸按摩至太阳穴位置，如图 3-31 所示。

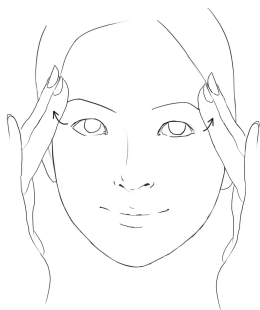


图 3-31 眼霜使用步骤 4

(5) 食指中指稍稍张开，食指轻轻按压住上眼皮，中指按下眼皮，由内向外延伸按摩，如图 3-32 所示。

(6) 中指食指无名指并拢，轻轻压在下眼窝处，帮助淡化黑眼圈，如图 3-33 所示。

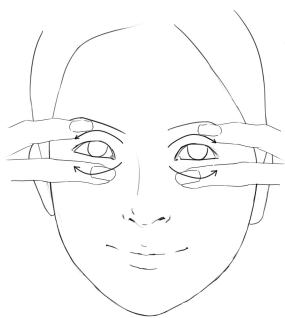


图 3-32 眼霜使用步骤 5



图 3-33 眼霜使用步骤 6

## 第九节

### 双唇的护理

护唇膏价格低廉、方便携带，早已成为很多朋友化妆包里的必需品。除了可爱的造型，拥有实实在在的保湿效果。

#### 一、护唇膏的选择原则

护唇膏的选择原则如下：

- (1) 紫外线照射是导致双唇干裂的元凶，因此一定要选择具有隔离紫外线效果的产品。
- (2) 持久的滋润效果。
- (3) 唇部肌肤敏感，应选用天然温和不刺激的配方。
- (4) 能够迅速吸收，无油腻等不适感。
- (5) 能呈现自然光泽，没有过重香味。

#### 二、护唇步骤

护唇步骤如下：

(1) 唇妆要彻底卸除，用化妆棉蘸取唇部卸妆液，敷于双唇之上，再轻柔地进行擦拭，如图 3-34 所示。

(2) 卸完唇妆后，为了加速血液循环，用温热毛巾热敷唇部，约 1 min 左右，如图 3-35 所示。



图 3-34 护唇步骤 1



图 3-35 护唇步骤 2

(3) 将足量润唇膏涂于双唇之上，如图 3-36 所示。

(4) 涂完润唇膏后，为了使双唇更好地吸收营养，可取一段保鲜膜敷于双唇之上，隔 5 分钟后取下，如图 3-37 所示。

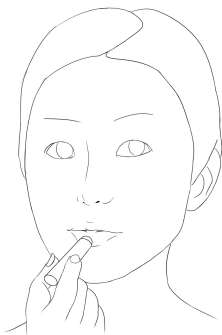


图 3-36 护唇步骤 3

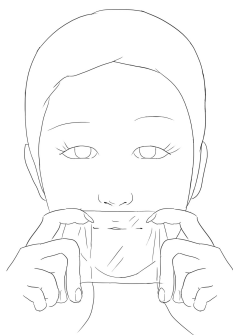


图 3-37 护唇步骤 4

### 三、如何呵护唇部

唇部护理的注意事项：

- (1) 厚重的唇妆要在下班回家后尽快卸掉，使用温和的唇部卸妆液为最佳。
- (2) 减少舔嘴唇、抿嘴等动作，这样的动作会让唇部水分流失更快。
- (3) 如果嘴唇出现干裂脱皮的现象，千万不可用力撕咬死皮，而用润唇膏取而代之，待死皮自动脱落。
- (4) 在上唇妆之前，先涂上一层润唇膏打底，这样能有效避免化妆品对脆弱的唇部肌肤造成刺激。
- (5) 润唇膏要记得随时补擦。
- (6) 平时一定要多喝水，身体的水分是健康唇部的源泉。



## 第十节

### 防晒隔离——完美收尾

我们赖以生存的环境，随着空气污染而日趋变差。臭氧层破坏，紫外线增强，罹患皮肤癌的概率越来越高。而过强的紫外线照射，使皮肤提前衰老，出现色斑、老化、发炎的症状，几乎所有肌肤问题都与防晒隔离息息相关。隔离是防晒概念的延伸，顾名思义，就是隔绝紫外线、空气中的粉尘以及彩妆对肌肤的伤害。现在的产品基本上都可以做到兼顾防晒和妆前隔离，有的还有粉底功效，一种产品，多种功能，性价比极高。

#### 一、SPF、PA

我们从防晒隔离产品的外包装上基本上都能看到 SPF 和 PA 的字样。SPF 是指该产品对紫外线 B 波（UVB）的防御能力。紫外线 B 波会引发皮肤红肿、发炎和色素沉着。

PA 是指产品对紫外线 A 波（UVA）的防御能力。UVA 会破坏皮肤弹性，加速皮肤老化，使其暗沉，失去光泽。

产品的 SPF 指数越高，说明肌肤在阳光下不被晒黑的时间越久。数字越大，表明防护时效越长。例如，一般肌肤在阳光下暴晒 10 分钟就会被晒红，那么涂上 SPF30 的防晒隔离霜后，就会延长之前提到的 10 分钟的 10 倍，也就是 300 分钟后才会被晒红，不过这个具体时效也跟个人的肌肤差别有关，但是基本上可以延长很久都不会有色素沉淀。

PA 指的是阻隔 UVA 的程度，以“+”表示。“+”越多，表示防御效果越强，有的产品上面标有“+++”，表示防御效果是最高级别。

#### 二、防晒隔离产品的选择

防晒隔离产品种类繁多，有防晒乳、防晒霜、防晒喷雾，还有近些年新推出的防晒化妆水。

一般来说，油性肌肤一定要选择质地清爽的凝胶或摩丝，甚至是防晒喷雾。无油配方不会增加肌肤负担，不会导致粉刺的形成；干性肌肤则要选择乳液、乳霜，为肌肤带来更多滋润。

说到防晒产品，大家肯定特别关心防晒指数，或者说自己选择的防晒产品是否能够有效地防止晒黑或者晒伤。其实，即使防晒指数再高的产品，也不能完全避免皮肤被晒黑。相反，防晒指数越高的产品反而会带给皮肤更大的负担。一般来说，如果不是特别长时间进行户外活动的话，SPF15—SPF30 就已经够用了。防晒指数越高的产品，质地相对厚重，也比较油腻。明智的选择是，选择一款指数适中的产品，隔一段时间就进行补擦。

另外，优秀的防晒隔离产品不仅要有效抵御紫外线以及环境污染对肌肤的伤害，还要兼顾修护日晒导致的干燥的功效。另外，防晒产品长时间涂在脸上，势必造成肌肤难以呼



吸，出油更多。因此，好的产品还能保持肌肤水油平衡，让肌肤一整天都保持清爽。

这里还有一点需要提起大家的注意，那就是紫外线 A 波可以穿透玻璃、建筑物，因此在室内也要注意防晒。因此在室内，选择的产品可以 SPF 值稍低一点，PA 值一定要高。当然，夏季出汗出油多，因此有防水防汗功效的产品最佳。

### 三、防晒隔离产品的使用方法

首先要明确的是，防晒隔离要在上妆前使用。不要过早地涂抹，而是要等到外出前半小时涂抹。另外，不要以为涂抹上防晒隔离就万事大吉了，随着出汗和分泌油脂，早先涂抹上的防晒产品也会流失掉，因此一定要及时地补擦。防水防汗型的防晒产品对肌肤的负担更大，在卸妆时要卸得彻底一些。

### 四、防晒隔离产品的具体使用步骤

防晒隔离产品的使用步骤如下：

- (1) 取足量防晒产品在干净的双手上，准备对全脸进行防护。
- (2) 在两颊、鼻尖、下巴、额头处分别分区涂抹。
- (3) 均匀推开至全脸，使其充分被吸收。

## 第十一节

### 面膜的使用

超有人气的各种面膜产品能够急救“受伤害”的肌肤，使其在最短的时间内恢复到最佳状态，因此受到各行各业女性消费者的青睐。相对一般日常保养品来说，面膜属于“急救”保养，不必每天使用。面膜之所以能在短时间内改善肌肤状况，就是因为敷上面膜后，肌肤表面温度升高，毛孔迅速张开，面膜里的营养成分能够更好地被肌肤吸收所致，因此被誉为“密闭式的保养”。于是在你揭下面膜的那一刻，你一定会发现你的肌肤焕然一新了。

市面上的面膜种类繁多，按照其主要功能分类，可以将其分为两大类：清洁型和保养型面膜。清洁型面膜一般是泥状、膏状或者泡沫状的，一般能起到祛角质、深层清洁和控油的功效，特别适合水油分泌不平衡的痘痘肌和油性肤质。而除了清洁型面膜之外，现在市面上的面膜推陈出新，一般都具有了更强大的保养功能。除了最基础的美白保湿功效外，有的还具有除皱、抗老化的功效。这样的面膜一般都是乳霜状、果冻型、凝胶状，或者是经常见到的无纺布和棉布式。果冻状的面膜是将精华液直接凝固成胶状面膜，更易吸收。针对老化肌肤、暗沉肌肤进行重点击破。



## 一、面膜使用步骤

面膜使用的步骤如下：

(1) 敷上面膜之后，用手掌挤出面膜与肌肤之间的气泡，使面膜更加与肌肤服帖，用手掌贴在脸上一会儿，令皮肤加温，使面膜精华能够更好地被吸收，如图 3-38 所示。

(2) 用指腹按压面膜进行按摩，能够加速肌肤的血液循环，如图 3-39 所示。



图 3-38 面膜使用步骤 1



图 3-39 面膜使用步骤 2

(3) 敷上面膜之后，用一块拧干的毛巾敷在面膜上，帮助镇定肌肤。

## 二、面膜使用注意事项

面膜使用时应注意以下事项：

(1) 晚上敷面膜效果更佳，但是切记不要敷着面膜睡觉（除非是专门的睡眠面膜），以 15~20 min 最佳。

(2) 敷面膜前最好先进行祛角质的工作，彻底清洁之后保养成分才能更好地渗透进去。

(3) 无论是哪种类型的面膜，都不必每天使用，一周 2~3 次即可。

(4) 清洁型的面膜用后一定要冲洗干净，以免残留堵塞毛孔，

(5) 使用时注意仔细阅读产品说明，一般保养型的面膜使用后是无须洗脸的。

(6) 面膜包装里的精华液残留可以涂在身体上，同时保养全身肌肤。