

<<保养我最大>>

图书基本信息

书名：<<保养我最大>>

13位ISBN编号：9787508621869

10位ISBN编号：7508621867

出版时间：2010-7

出版时间：中信出版社

作者：英特发股份有限公司编著

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<保养我最大>>

### 内容概要

美容大王大S亲自整理了哪15条私家保养秘籍？  
年近半百的蓝心湄为何敢自信裸出好皮肤？  
四十多岁的牛尔老师为什么看上去还像个大男孩？  
彩妆天王KEVIN如何打造法式女人味？  
怎样几招搞定夏季防晒？  
如何摆脱“草莓鼻”和“痘痘肌”困扰？  
你是“零”敏度美人吗？

通过大S、蓝心湄、侯佩岑等众多一线明星和牛尔、KEVIN、佐伯千津等时尚专家强强联手，让你一次性拥有最流行、最全面的时尚资讯和最实用、最丰富的美丽技巧，本书将名副其实地成为你身边无处不在的时尚专家，手头随时参考的流行指南。

## <<保养我最大>>

### 作者简介

英特发股份有限公司，台湾最权威的女性综艺节目“女人我最大”的幕后团队。  
节目由蓝心湄主持，一手捧红牛尔、Kevin、游丝棋、林叶亭、陆小曼、LULU等美妆专家，并得到大S、小S、林志玲、蔡依琳、候佩岑等当红明星的鼎力支持。  
在两岸三地形成了一股跟随《女人我最大》购买保养品的风潮。

<<保养我最大>>

书籍目录

蓝心湄 独一无二风尚女王QUEEN'S TALK 知足最快乐 牛尔 ' STALK “基因”决定你的美?KEVIN ' STALK 聪明女人聪明选择 女人杂志创刊快乐SUPER STAR 美容大王大S的15大保养重点 甜心侯佩岑的好感配方 佐伯千津老师的日夜美肌术 10达人公开上质美肌年度宣言KEVIN 彩妆教室 一定要有的法式女人味牛护肤教室 科技、成分解码春日靓白5大新发现 跟“芝麻肌、草莓鼻”说bye—bye终结粉刺、毛孔美形大作战 滴水不漏夏日防晒秘籍 抗痘疤、控油光、轻保湿、抛光肌。

肌肤避暑大作战 清爽夏肌轻松GET!

秋后聪明保养美白+保湿打造水嫩无痕肌 秋高气爽的肌肤生存术 不可思议的美白淡斑保养术 肌肤抗老大作战 冻结肌龄永葆青春 水美容or油美容? 换季不再“敏感肌” 跟干燥、泛红、瘙痒说bye—bye 传明酸非天然、温和安全的美白红牌 银耳贵妃级保湿圣品 玫瑰果油寒冬润肤极品 金缕梅施展美肌魔法的女巫 极致美颈养成术 美妆大乐活有机保养疯什么? 女性名模美丽秘籍Do&Don't

## &lt;&lt;保养我最大&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：滴水不漏夏日防晒秘籍在皮肤科医师及化妆品品牌的努力教育下，防晒保养已成为全民都会注意的美肌大事。

从预防肌肤晒红、晒黑的外在防护，或是避免紫外线破坏真皮层的胶原纤维及弹性纤维，造成提早老化，都告诉大家防晒千万不可马虎，一定得用最高标准的防晒守则来应对，务必做到滴水不漏，才能让肌肤安然度过夏季的阳光毒害！

文 / 牛尔 执行 / Tina 摄影 / A-new 全球暖化的日益严重，造成地球温度上升，原本太阳光照射到地球的能源大部分应该被雪、海、冰反射回太空，但日渐高涨的高温让冰雪融化、面积愈来愈小；如此一来，留在地球的太阳能源增多，地球温度愈来愈高，造成气候骤变，而这些变化都侵袭人们的健康，最先受侵袭的非皮肤莫属。

因此，防晒保养绝对是美肌最基本守则。

随着现代人生活型态的转变，单纯防晒功能的产品已不敷使用，现在受欢迎的是机能型的防晒品，在2006年时，妮维雅首度在防晒品添加了保湿成分玻尿酸，让防晒保养多了份润泽感；2007年化妆品品牌则强力诉求防晒品多了防水、抗汗功能，并且多了修饰效果，让消费者可以根据自己的需求及目的挑到合适的防晒品。

但防晒最为人诟病的就是紫外线吸收剂会引发皮肤的刺激及不适感，于是2008年为免除大家对紫外线吸收剂会造成肌肤刺激的疑虑，许多品牌的防晒产品提出防晒品需有防渗透的概念，在防晒产品中运用一层大分子的聚合物成分隔绝防晒剂渗入皮肤，达到免除防晒剂会刺激皮肤的风险。

而现在，防晒市场又有什么新变化呢？

我们该如何对付这恼人的紫外光？

老牛此期为大家归纳了四种防晒对策，让每个人可以就自己的肤质、肤况、使用需求挑选到最适切的防晒品。

**PART 1 兼具美白效果的防晒品【功能】防晒+美白【适合】皮肤易晒黑、或是怕晒黑的人【防晒对策】**当肌肤失去适当的休息或长期处于压力之下，就容易出现干燥、暗沉现象，一旦肌肤曝露在阳光下，加上紫外光的照射，更易引起肌肤发红、变黑，进而导致微血管扩张、色素异常等状况，更严重者还会造成肤色不均。

这是因为肌肤在照射紫外线后会出现发炎现象，发炎的皮肤就会产生色素沉淀困扰，若再加上黑眼圈、痘疤……整个脸就容易变得花花的、暗沉没有生气。

**对策1/降低刺激，舒缓镇静：**选择的防晒产品除了具备基本的防晒功能外，还需兼具舒缓作用，像是含有薏仁萃取、芦荟、黄岑、甘草酸等成分的产品皆能镇静发炎肌肤，减低肌肤因紫外光造成的刺激度。

**对策2/改善肤色不均：**若想要防晒又希望改善肤色不均，所挑选的防晒品最好也需具有美白效果。

在美白保养系列中的隔离产品通常都是这类型的。

近期很红的美白成分，如传明酸、熊果素和维生素C衍生物，除了可防止肌肤变黑，避免黑斑形成外，并能有效淡化已生成的斑点。

因此，防晒品若含有上述美白成分，再加上产品本身的防晒机能，就能达到防晒及美白的效果。

**PLUS老牛小提醒：**晒后舒缓并美白女人我最大新肌美人白金面膜能有效引导面膜中的美容保养成分深入肌肤，让养分直通皮肤底层，同时具净白、抗老、保湿三种功效，打造肌肤防护网，再现晒后的美人新肌，有蔷薇、绿茶、茉莉三种味道选择。

**PART 2 兼具抗氧化效果的防晒品【功能】防晒+抗氧化【适合】缺水偏干、有老化现象的人【防晒对策】**受到紫外线伤害的皮肤，细胞修护力会变差，复制出的细胞也不完整，导致皮肤内部细胞变成恶性循环的成长，肌肤外表更会因此而暗淡无光泽；加上肌肤若常处于高温环境下，长时间受到UVA及UVB的照射，除了会产生大量自由基、加速氧化外，同时也把细胞水分吸干而促使肌肤急速老化，让真皮层中的胶原纤维萎缩失去皮肤张力，进而产生皱纹。

不仅如此，紫外线也会造成皮肤的免疫力降低，升高皮肤受到细菌感染的机率！

**对策1/ 避免真皮层遭受紫外线侵害：**相信许多人都了解紫外线A光（UVA）是造成晒伤、老化的原凶

## &lt;&lt;保养我最大&gt;&gt;

，它具有超强穿透力能直接进入皮肤真皮层破坏，而且它无所不在。

曾经有个实验，实验对象是一名教师，在她30年教学生涯中，因为她习惯以左边的脸面对白板，30年后发现她左脸皮肤老化状况是右脸皮肤的好几倍，那是因为女老师左脸长期遭受白板上方卤素灯照射的机率高于右脸，所以老化现象较为明显。

同样的情况也可在出租车司机脸上发现。

建议选择防晒产品，一定要有足够抗紫外线A的能力，也就是防UVA的指针PA至少要二个+以上及PPD至少要8以上，若再能搭配抗氧化的保养成分，就能更减缓老化的到来。

对策2/ 保湿润泽不能少：现代人每天面对紧张忙碌的生活，加上防晒没做好的话，肌肤在双重压力刺激下，不仅防御力急速下降，也会造成受损细胞的修复效能变差，使肌肤出现外油内干，甚至产生细纹、粗糙、暗沉等等提早老化的现象，因此防晒同时，别忘了也要照顾皮肤的保湿度。

尽量选择乳霜、乳液质地的产品，产品最好也要添加玻尿酸等保湿成分，才能提供肌肤足够的润泽感。

PLUS老牛小提醒有些防晒产品为达到防油、防水效果，通常会加入超细致聚合物，让防晒品在皮肤表面形成柔软保护膜，有了这层薄膜后，水、油就能顺利被隔绝在皮肤表层，但要提醒大家，因为防水、抗油效果佳，所以要使用专用卸除产品来卸除防晒品喔！

PART 3 兼具抗敏感效果的防晒品【功能】防晒+术后抗敏感【适合】肌肤易敏感或医学美容疗程后的人【防晒对策】因为气候的异常，导致气温、湿度的变化，加上现代人常常熬夜、精神紧张，使肌肤发炎、敏感的状况也越来越严重，肌肤易出现泛红与红肿现象。

此时若没有适度的舒缓肌肤，让皮肤又受到紫外线照射，那皮肤更会愈来愈敏弱，甚至成为敏感肌一族。

另外，刚施行医学美容疗程的人，像是各种脉冲光、雷射等光疗或是果酸换肤等疗程，因为都是属于“先破坏再建设”的美容疗程，皮肤在疗程结束后会变得非常脆弱，一定要非常小心皮肤的防护工作，尤其一定要避免皮肤受到紫外光的侵袭，以免造成皮肤的二次伤害。

对策1/ 提高皮肤自身防御机能：许多人都觉得防晒品标示的数值与产品效果是成正比，因此数值愈高就越好，这个观念并非完全正确，防晒系数其实够用就好，有些人并不需要用到高系数的产品，结果错用高系数防晒品后，反而让防晒品残留在肌肤上的时间过久，因而造成皮肤负担变大了。

选择的防晒产品要同时具有促进皮肤修护功能的成分，而防晒品的防晒机制以物理性为主，避免使用有紫外线吸收剂的产品，因为紫外线吸收剂对脆弱型皮肤较易引发刺激。

对策2/ 提供肌肤深层保湿度：有些防晒产品为强调其润泽效果，质地反而不够清爽，较容易造成毛孔阻塞，因此在选择保湿效果优的防晒品时，可以水包油相（O/W）的剂型为考量，使用起来不粘不腻，对皮肤较为清爽也不会产生负担。

PLUS老牛小提醒 很多人误以为选用高防晒系数产品就是做好防晒工作，但是实际上稳定的防晒成分更重要，一般防晒品会因防晒成分的不稳定，随时间流逝而降低防晒效果，因此，比起SPF值与PA值的高低，稳定的防晒配方对皮肤更加重要。

只要准备吸油不吸水的吸油面纸就可简单测出防晒品的清爽度。

先把防晒产品滴在吸油面纸上，静置数分钟，若其成分含有油脂，则会在吸油面纸周边泛出一圈油渍，油渍范围愈大则代表该产品质地较不清爽，反之则代表质地较为清爽。

PART 4 兼具修饰润色效果的防晒品【功能】防晒+修饰润色【适合】希望多功能合一，一瓶抵多瓶用的人【防晒对策】根据调查显示，最近几年防晒产品市场都是成长的，而且购买专柜防晒品的人与购买开架防晒品的人比例几乎相同。

而开架防晒市场比前一年还增加了3千万台币的销售额，其中具有润色效果的防晒隔离产品最受到消费者青睐，显示消费大众虽然了解防晒对肌肤的重要性，但若该防晒产品还能达到修饰肌肤的目的，让肌肤变得更透亮、更有光泽，也能提高消费者购买的意愿。

对策1/ 依肤色选择适切的修饰防晒品：许多品牌都会推出润色修饰效果的防晒产品，也推出各种色系来让消费者挑选，像是白色可以修饰偏黑色的肌肤；而绿色则是用来修饰泛红、痘疤的肌肤；紫色是修饰蜡黄肌，较适合东方的肌肤使用，值得一提的是香奈儿的超美白升级版妆前乳，则推出少见的冰蓝色，同样也是针对亚洲女性的偏黄肌肤设计的。

## <<保养我最大>>

对策2/珠光折射微粒让肌肤散发光彩些防晒品会添加能提亮肤色的成分，也就是市面上常见的珠光型防晒品，像是宠爱之名的清爽快乐轻透防晒隔离乳，即添加光灿因子，利用珠光粒子来增加肌肤的明亮度外，同时也能透过光线的折射，让肌肤360度无死角的透亮。

不过在选择珠光型的防晒品时，建议先测试是否适合自己的肤质，如果过于油腻的话，反而会使得肌肤变得油油亮亮，且不清爽，另外珠光粒子大小不一，且亮度也不相同，同样需视自己的肌肤状况挑选，避免出现堵塞毛孔或是亮片分布不均的窘态。

PLUS老牛小提醒要提醒当选择使用高防水型与含有珠光效果的防晒品时，要记得一定要做好彻底的卸妆，因为珠光在脸上虽然能提高皮肤的透亮度，但珠光长期残留在肌肤上，不仅有可能阻塞毛孔，也会引发更多的肌肤状况，不可不慎！

## <<保养我最大>>

### 编辑推荐

《保养我最大》是蓝心湄 + 大S + 侯佩岑 + 牛尔 + Kevin明星、达人超强阵容首度联手，打造国内时尚的MOOK书系NO.1！

《女人我最大》是唯一授权系列MOOK书！

由“女人我最大”节目中最受欢迎的不同领域造型师牛尔（保养）、LULU（瘦身）、KEVIN（彩妆）、林叶亭（变发）、等造型达人联手打造，大S（保养）、小S（瘦身）、蔡依林（彩妆）、林志玲（变发）等明星亲身示范，让所有对彩妆技巧、发型DIY有兴趣的女生，都从中可以获得最全面、最新、最实用的信息，找到最光彩动人的自我。



<<保养我最大>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>