



# 面部基础护理讲解PPT

by 茅弟

2024-05-31



# CONTENTS

- 皮肤类型及护理方法
- 清洁步骤及技巧
- 保湿与滋润
- 防晒与抗氧化
- 按摩技巧及手法
- 个性化护理方案





01

皮肤类型及护理方法



# 皮肤类型及护理方法

了解肤质：  
选择适合自己肤质的护肤品。



肤质表格参考：  
不同肤质的特点及适合的护理品



## 了解肤质

### 日常清洁:

选择温和的洁面产品，避免过度清洁。

### 保湿重要性:

补充水分和锁住水分是基础护理的重要一环。

### 防晒必备:

防晒是皮肤护理中至关重要的一步，不可忽视。

### 抗氧化护理:

选择含抗氧化成分的产品，抵御自由基伤害。

### 按摩提升:

适当按摩促进血液循环，增加皮肤吸收能力。

## 肤质表格参考

| 肤质    | 特点        | 推荐产品      |
|-------|-----------|-----------|
| 干性肤质  | 缺水、易干燥    | 保湿霜、滋润面膜  |
| 油性肤质  | 多油、易出油    | 控油洁面、清爽乳液 |
| 混合性肤质 | 部分干燥、部分油腻 | 平衡水油的产品   |



02

## 清洁步骤及技巧



# 清洁步骤及技巧

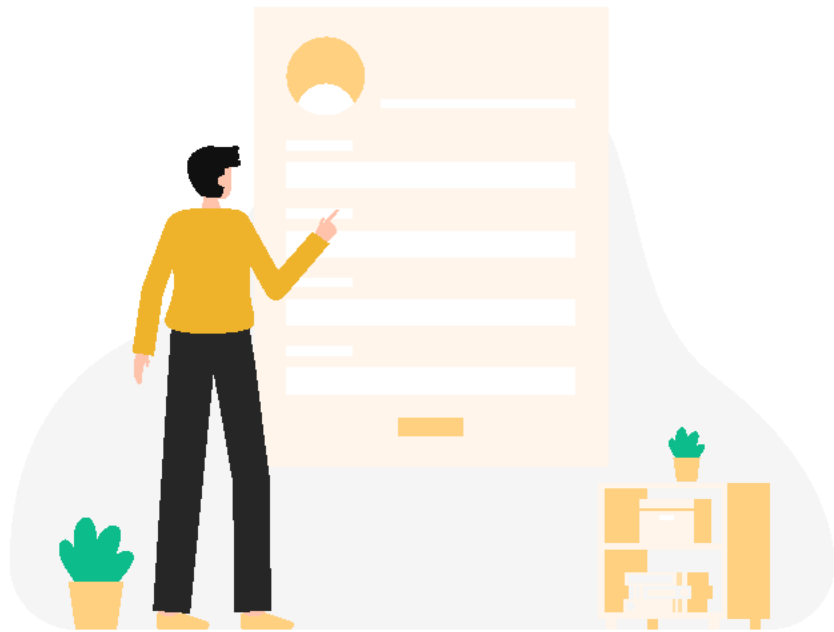
## 正确清洁

步骤及方法

## 常见错误及纠

正

清洁过程中的注意事项







### 双重清洁：

油性清洁+水性清洁，双管齐下去除彩妆及污垢。

---

### 温和按摩：

使用指腹轻柔打圈按摩，促进血液循环。

---

### 清洁时间：

早晚各一次，晚间清洁更为重要。

---

### 清洁工具：

选择适合自己的洁面工具，如洁面刷、海绵等。

---

### 水温注意：

温水清洁更温和，避免使用过烫的水。

---

## 常见错误及纠正

**用力过猛：**  
避免用力过大导致皮肤受损。



**清洁时间过长：**  
清洁时间过长可能导致皮肤干燥。



**忽略清洁工具清洁：**  
定期清洗清洁工具，避免细菌滋生。



**洗面奶选择错误：**  
选择适合自己肤质的洁面产品。



03

保湿与滋润



# 保湿与滋润

01

保湿重要性：  
皮肤保湿的原理及方法

02

保湿技巧：  
正确使用保湿产品的方法



# 保湿重要性



肌肤吸收:

保湿品能够帮助肌肤吸收更多的养分。

锁水原理:

保湿品形成保护膜锁住水分。

常见保湿成分:

玻尿酸、甘油、尿囊素等。

滋润与保湿的区别:

滋润是滋养皮肤，保湿是补充水分。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/088042143132006077>