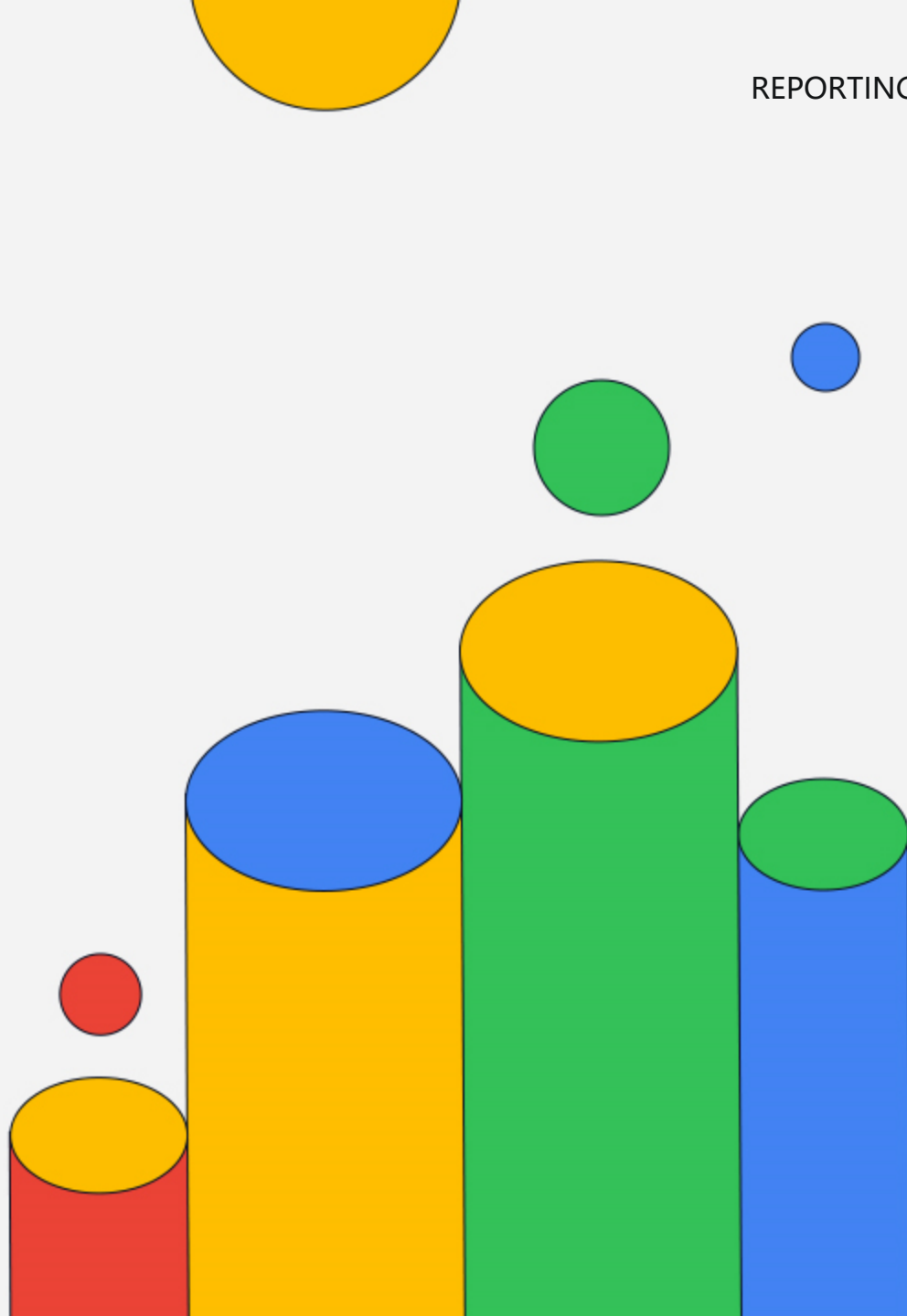


正确护理皮肤



 2023

目录

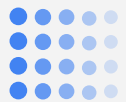
CATALOGUE

- 了解皮肤类型
- 日常护肤步骤
- 特殊护理
- 饮食与皮肤健康
- 问题皮肤解决方案

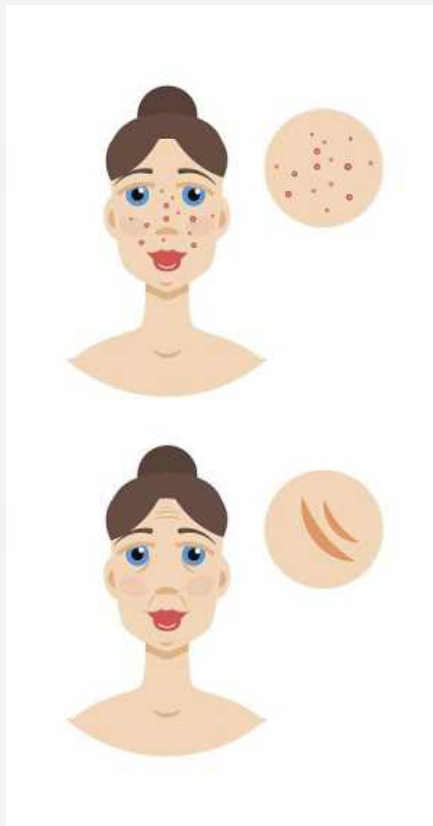
PART 01

了解皮肤类型





干性皮肤



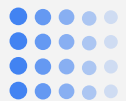
总结词

干性皮肤通常缺乏油脂，容易干燥、脱屑和瘙痒。



详细描述

干性皮肤的人通常需要使用保湿霜来保持皮肤的水分，避免使用过度清洁的产品，以免进一步剥夺皮肤的水分和油脂。



油性皮肤



总结词

油性皮肤通常油脂分泌旺盛，容易毛孔堵塞和产生痤疮。

详细描述

油性皮肤的人应选择控油和清洁效果好的产品，定期进行深层清洁以防止毛孔堵塞。同时，保持饮食和生活习惯的健康也有助于控制油脂分泌。

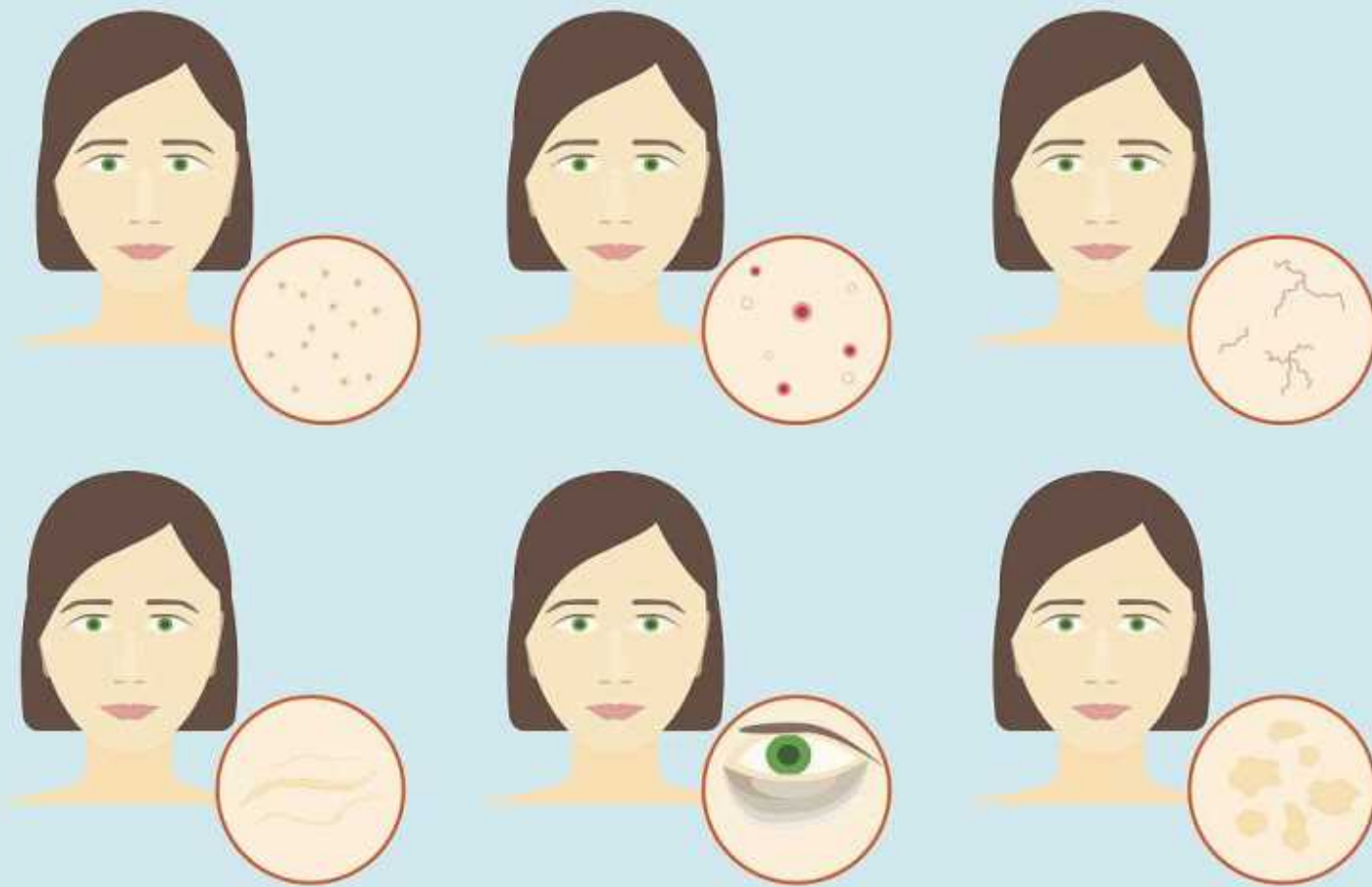
混合性皮肤

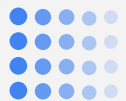
总结词

混合性皮肤通常在T区（额头、鼻子、下巴）呈油性，而在U区（两颊）呈干性。

详细描述

对于混合性皮肤，护理需要分区进行，T区注重控油，U区注重保湿。此外，保持适当的清洁和保湿也是关键。





敏感性皮肤

总结词

敏感性皮肤通常容易受到外界刺激，容易出现红肿、瘙痒和刺痛等症状。

详细描述

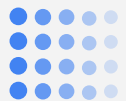
敏感性皮肤的人应选择温和、无刺激的护肤品，避免使用含有酒精和香料的产品。同时，保持饮食和生活习惯的健康也有助于减轻皮肤的敏感反应。



PART 02

日常护肤步骤





清洁



总结词

清洁是护肤的基础，能够去除皮肤表面的污垢、油脂和死皮细胞。

详细描述

选择适合自己肤质的洁面产品，用温水湿润脸部，将洁面产品在掌心搓出泡沫后涂抹于脸部，轻轻按摩2-3分钟，然后用清水冲洗干净。注意不要过度清洁，以免破坏皮肤的天然屏障。



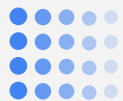
爽肤

总结词

爽肤能够平衡皮肤的酸碱度，收缩毛孔，并为后续护肤步骤做好准备。

详细描述

选择温和的爽肤水或化妆水，用化妆棉蘸取适量轻轻擦拭脸部和颈部，注意避开眼周区域。根据需要，可以使用含有收敛成分的爽肤水来收缩毛孔。



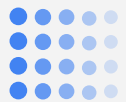
精华

总结词

精华是一种高浓度的护肤成分，能够针对性地解决各种肌肤问题。

详细描述

选择适合自己肤质和需求的精华液，取适量在手心，用指腹轻轻按摩脸部和颈部，直至完全吸收。注意不要使用过量，以免造成肌肤负担。



面霜/乳液

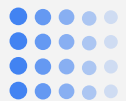
总结词

面霜/乳液能够滋润皮肤，锁住水分，防止肌肤干燥。

VS

详细描述

选择适合自己肤质和需求的面霜或乳液，取适量在手心，轻轻涂抹于脸部和颈部，并轻轻按摩至完全吸收。注意不要使用过于油腻的面霜或乳液，以免导致毛孔堵塞。



防晒



总结词

防晒是保护皮肤的重要步骤，能够防止紫外线对皮肤的伤害。



详细描述

选择适合自己肤质和需求的防晒霜，在出门前15-30分钟涂抹于暴露部位，并定期补涂。
注意不要忽视眼部防晒，可以选择专门的眼部防晒产品或使用防晒霜时避开眼周区域。

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/696201105131010053>