

护肤整体解决方案



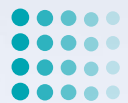
目录

Contents

- 引言
- 护肤基础知识
- 护肤产品选择
- 护肤步骤与技巧
- 护肤日常习惯
- 特殊皮肤问题解决方案
- 总结与展望

01

引言



皮肤的重要性

● 保护人体器官

皮肤作为人体的第一道防线，能够防止外界有害物质入侵，保护内部器官不受损伤。

● 调节体温

皮肤通过排汗等方式调节体温，保持人体正常体温。

● 感知外界

皮肤上有丰富的神经末梢，能够感知外界的触、痛、温度等刺激。





护肤的必要性

● 保护皮肤健康

通过护肤可以保持皮肤湿润、清洁，预防皮肤干燥、瘙痒等问题。

● 延缓皮肤衰老

适当的护肤可以减缓皮肤老化过程，减少皱纹、松弛等现象。

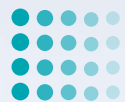
● 改善皮肤问题

针对不同的皮肤问题，如痘痘、色斑等，适当的护肤可以起到改善作用。



02

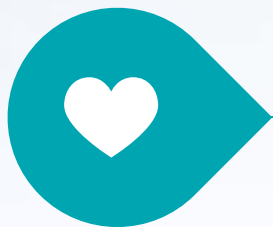
护肤基础知识



皮肤类型

干性皮肤

缺乏油脂，容易干燥、脱屑和瘙痒。



油性皮肤

油脂分泌旺盛，容易毛孔堵塞，产生痤疮。



混合性皮肤

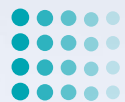
T区油脂分泌多，其他部位干燥。



敏感性皮肤

容易过敏，出现红斑、丘疹等反应。





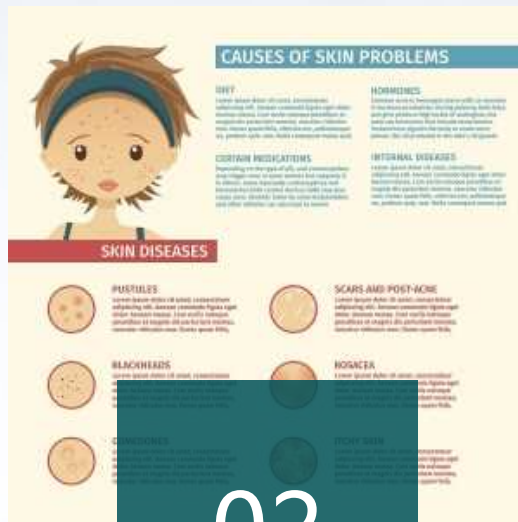
皮肤问题



01

痤疮

由于皮脂分泌过多和毛囊内细菌增多引起。



02

黑头和白头

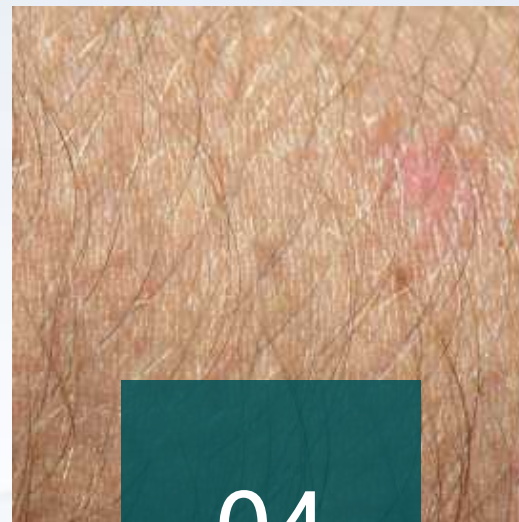
由于毛囊开口被堵塞，皮脂和死皮细胞无法排出形成。



03

皱纹

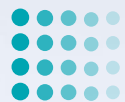
皮肤老化、干燥、紫外线等因素导致。



04

色斑

由于黑色素增多或分布不均形成。



护肤成分



保湿剂

如透明质酸、甘油等，用于滋润皮肤，缓解干燥。



清洁剂

如表面活性剂、皂基等，用于清洁皮肤，去除污垢和油脂。



抗氧化剂

如维生素C、绿茶提取物等，用于抵抗自由基损害，延缓皮肤老化。



舒缓成分

如尿囊素、芦荟提取物等，用于缓解皮肤敏感和炎症反应。

03

护肤产品选择

洁面产品



总结词

选择温和且清洁力强的洁面产品，
避免过度清洁导致皮肤干燥和敏感。



详细描述

选择适合自己肤质的洁面产品，
如氨基酸洁面乳、泡沫洁面等。
避免使用含酒精和皂基的产品，
以免过度剥夺皮肤天然油脂。

爽肤水

总结词

选择具有保湿和平衡肌肤酸碱度的爽肤水，有助于后续护肤品的吸收。

详细描述

根据肤质选择清爽或滋润的爽肤水，如含有金缕梅、薄荷等成分的爽肤水，有助于收敛毛孔和平衡油脂分泌。



精华液

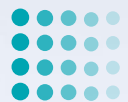
总结词

选择具有针对性功效的精华液，如保湿、美白、抗衰老等，可加强肌肤护理效果。

详细描述

根据自身肌肤需求选择合适的精华液，如玻尿酸精华液、维C精华液等。注意精华液的质地和吸收性，避免油腻和堵塞毛孔。





面霜/乳液

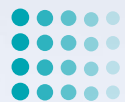


总结词

选择质地适中、保湿效果好的面霜或乳液，为肌肤提供足够的滋润和保护。

详细描述

根据季节和肤质选择面霜或乳液，如干性肌肤适合使用含有丰富油脂的面霜，而油性肌肤则适合清爽的乳液。注意避免过度油腻导致痘痘和粉刺。



防晒霜



总结词

每天使用防晒霜是护肤的必备步骤，可有效防止紫外线对皮肤的伤害。

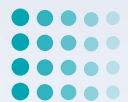
详细描述

选择SPF值适中、质地轻盈的防晒霜，并确保每两小时重新涂抹一次。避免在户外长时间暴晒，尽量减少紫外线暴露时间。



04

护肤步骤与技巧



清洁步骤



总结词

清洁是护肤的基础，能够去除皮肤表面的污垢、油脂和彩妆残留，为后续护肤步骤做好准备。

详细描述

选择适合自己肤质的洁面产品，用温水湿润脸部，将洁面产品挤在手心打起泡沫，按摩脸部1-2分钟，再用清水冲洗干净。注意不要过度清洁，以免破坏皮肤屏障。

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/106130035110010102>