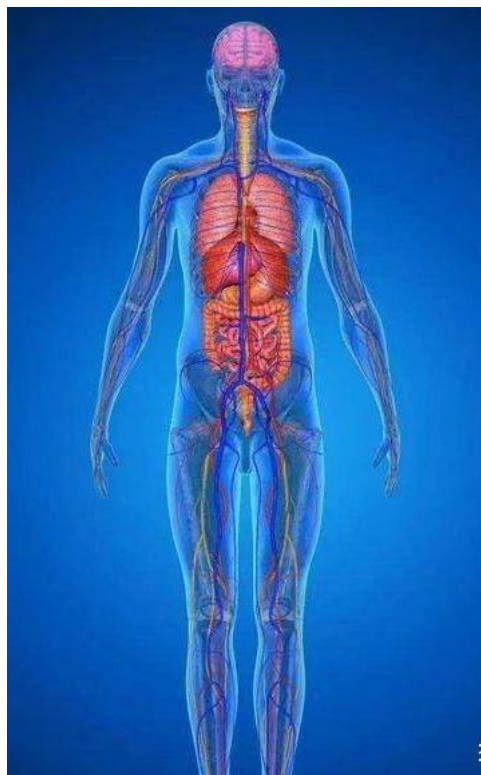


# 妆前护理



## 导入：人体面积最大的器官？



1. 全部展开以后，面积接近两个平方米。
  2. 占了人体接近 $1/6$ 的重量。
- 体重68公斤的成年人，皮肤11公斤。

# 几个问题?

1. 买面霜一定要买吸收特别好的。❌ 皮肤没有吸收能力!
2. 这瓶水用了刺痛，有效成分多，忍一下就好。❌ 皮肤受刺激!
3. 女明星皮肤好，就是因为一天一张面膜。❌ 2-3次
4. 植物成分更温和，用了不容易过。❌ 生物活性因子，容易过敏!
5. 要多吃猪蹄，都是胶原蛋白，对皮肤好。❌ 脂肪超标!
6. 肤色暗沉是角质堆积，最好每周都去一次角。❌ 角质是保护层!



**重点：** 妆前护肤的步骤

**难点：** 不同肤质妆前护理要点

学习内容

01

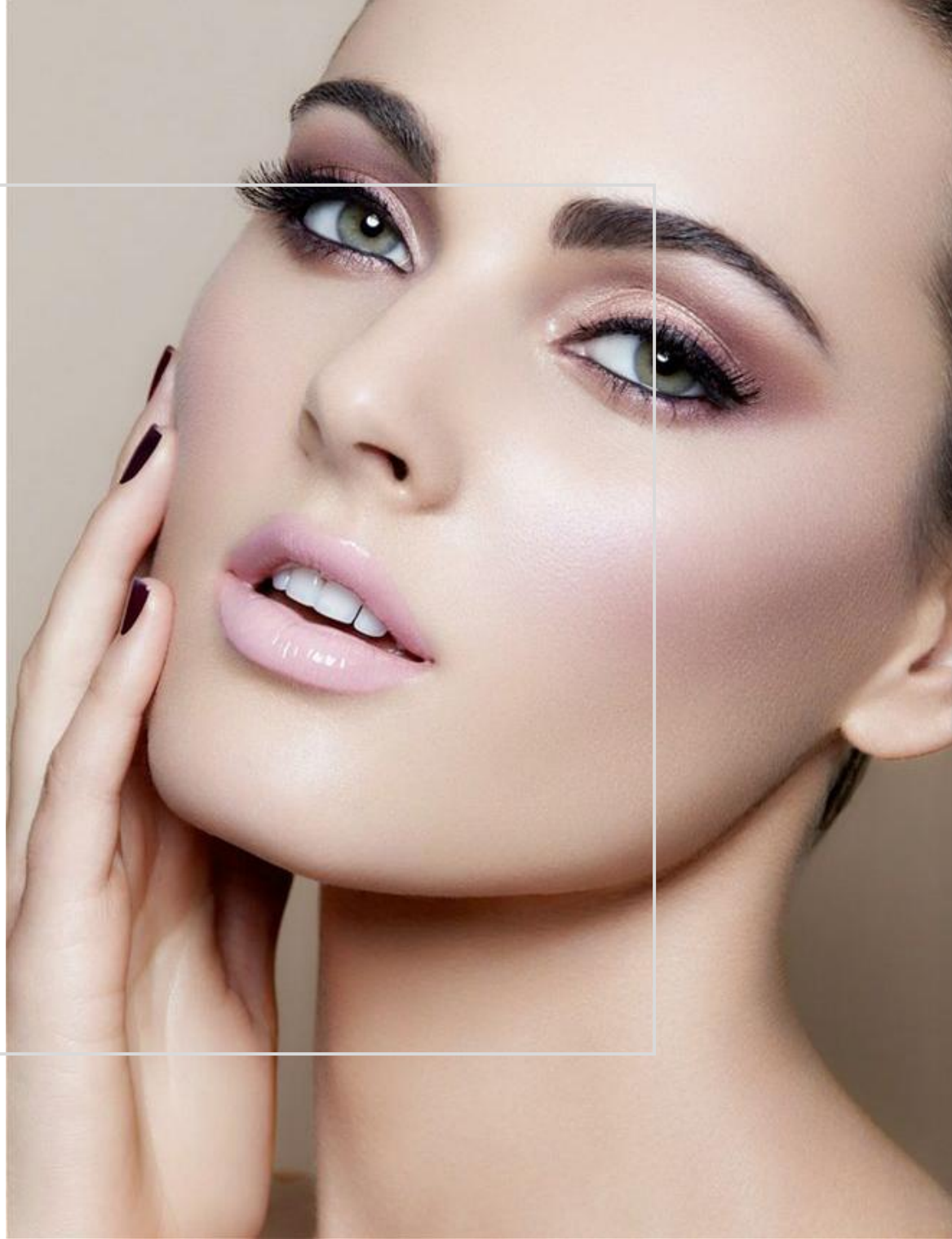
基础护肤

02

皮肤年轻管理

03

皮肤修护

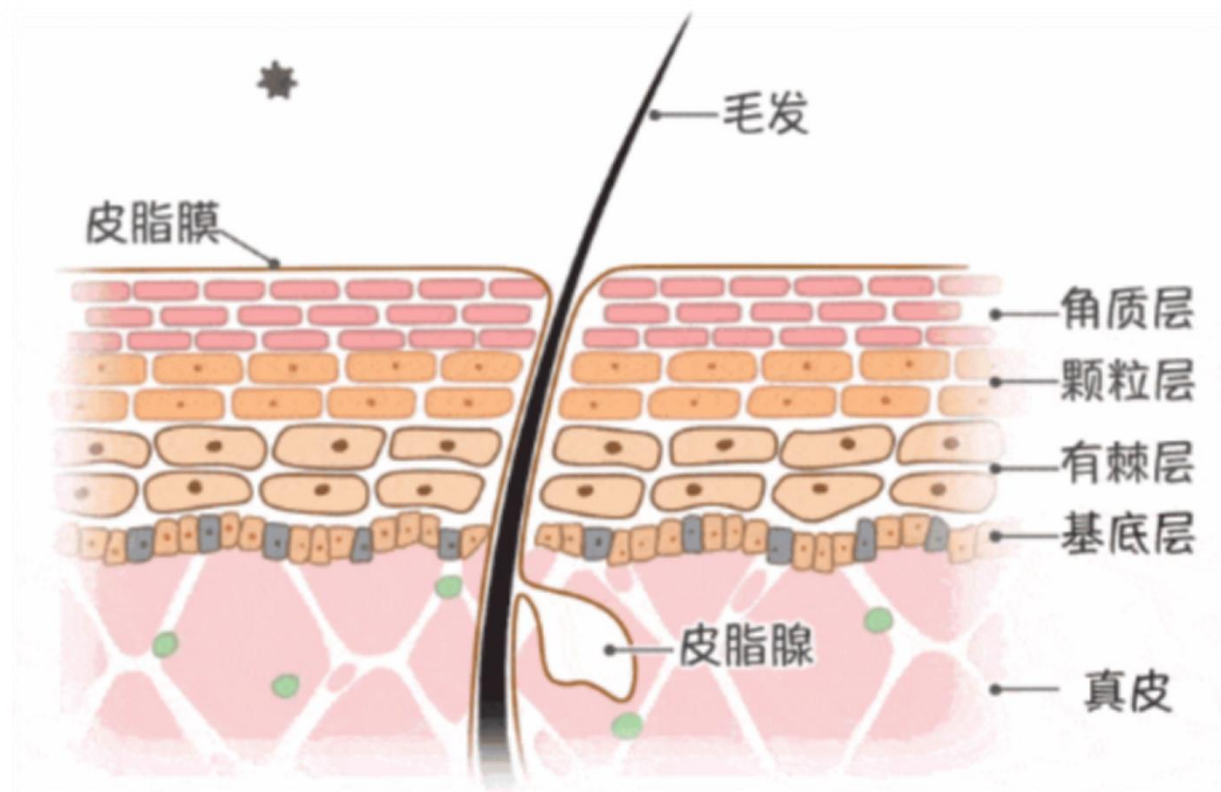




01

基础护肤

# 皮肤分层



## 1. 表皮 (0.07-1.2mm)

作为弹力层位于人体的最外部，起到人体保护作用

## 2. 真皮

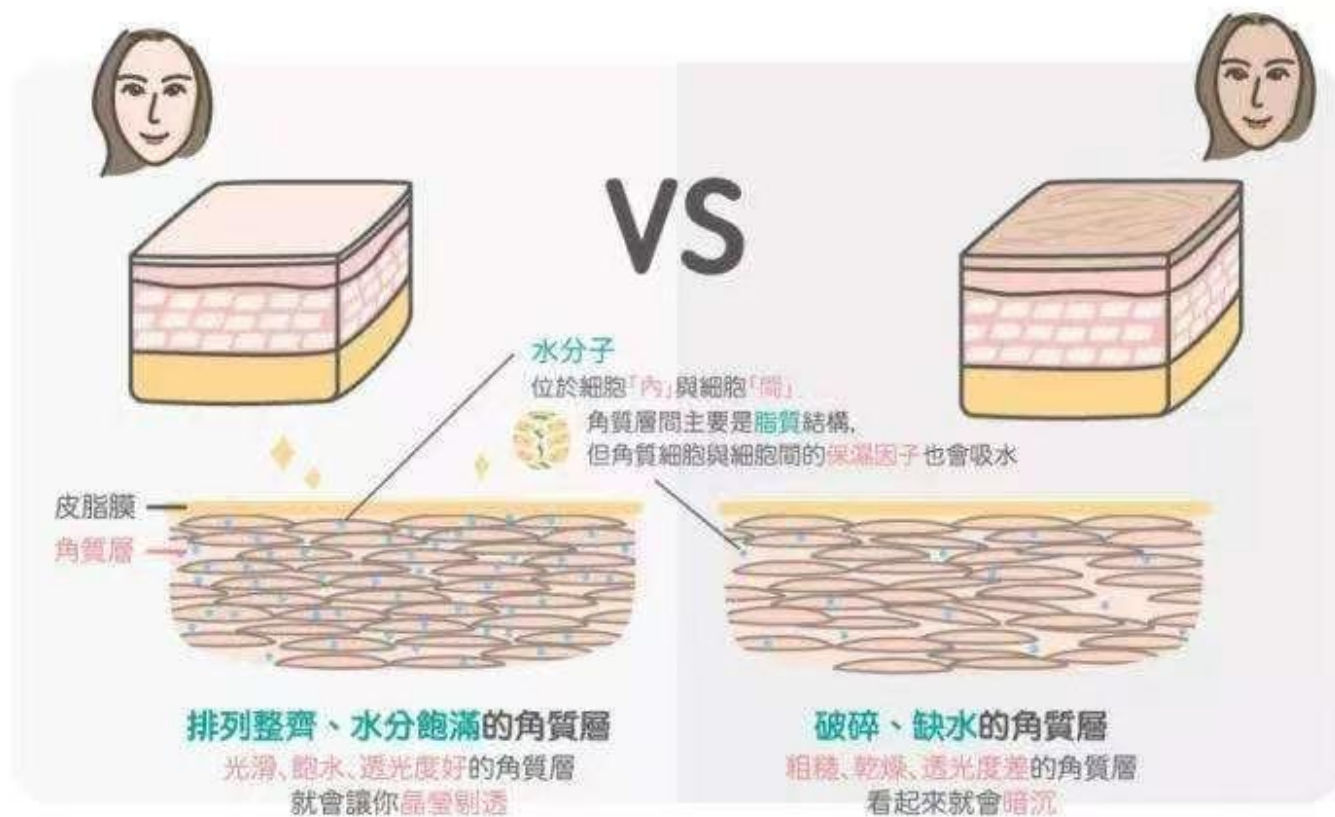
位于中间层，决定皮肤的弹力和伸缩性（弹性）

## 3. 皮下脂肪

储藏营养素，防止外部冲击，调节体温，决定体型

**皮肤不管呼吸和主动吸收!**

# 皮肤分层-角质层



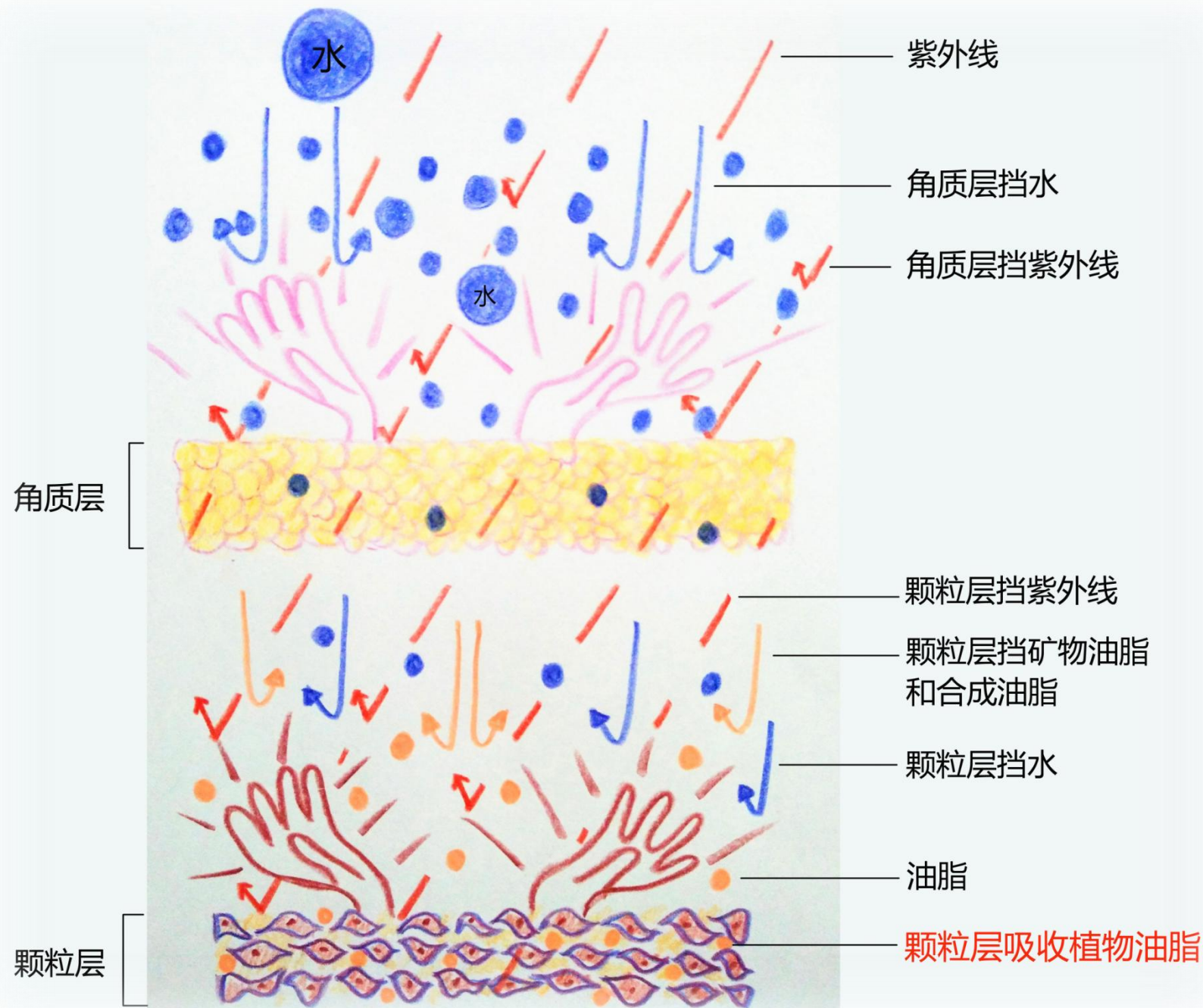
保护作用

吸收水分

循环周期28天

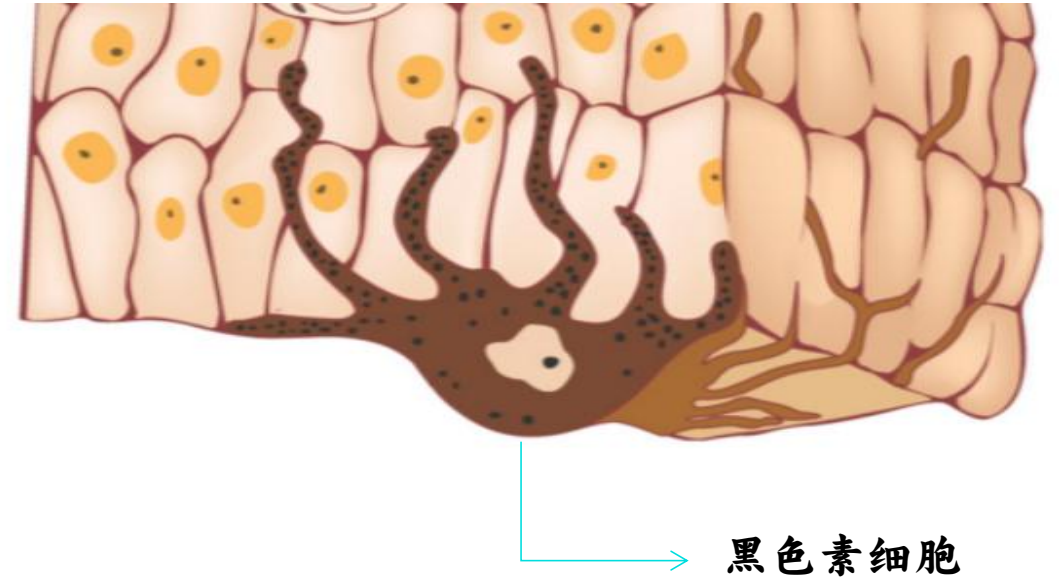
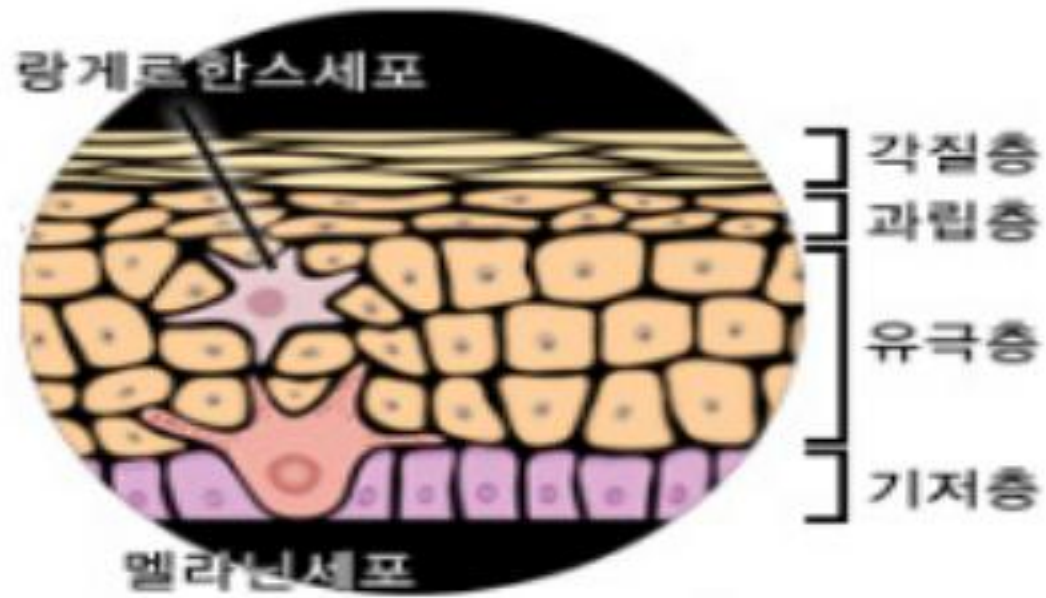
# 皮肤分层-颗粒层

1. 防止水分流失
2. 阻挡紫外线  
(折光作用)



角质层、颗粒层功能图示

# 皮肤分层-棘层 基底层



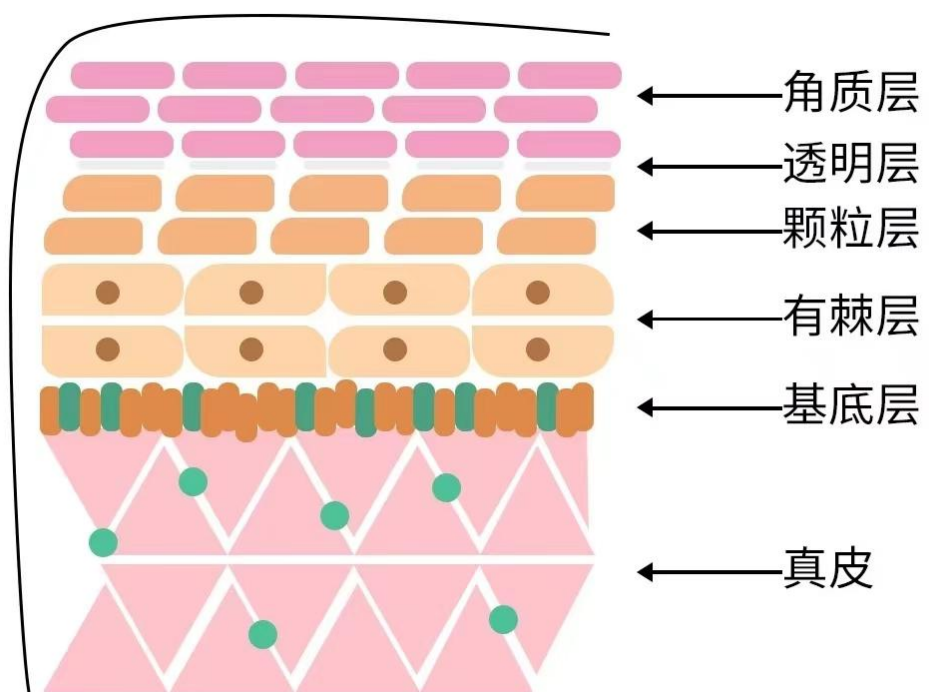
## 棘层

1. 免疫细胞可以在外界的异物抗原体渗透皮肤时及时作出反应
2. 朗格汉斯细胞?引起过敏反应

## 基底层:

1. 角质形成细胞
2. 色素形成细胞

# 皮肤三大功能



皮肤不管呼吸和主动吸收!

## 1. 屏障功能

对外抵御（角质层、黑色素）、对内保护（器官、水分流失）、再生能力（干细胞库）

## 2. 感觉功能

神经末梢

## 3. 代谢功能

皮脂腺、汗腺

# 好皮肤标准

- 1. 要亮。** 皮肤有自然光泽，气色好，有血色。
- 2. 要匀。** 肤色均匀，没有太多的明显的色斑。
- 3. 要紧。** 皮肤紧实，有弹性，没有太多和自己年龄不相符的皱纹和松弛。
- 4. 要皮实。** 皮肤有很好的耐受力，不娇气，不容易出现敏感甚至过敏



## 正面三板斧：

均衡饮食（油、糖、辛辣）

积极运动

保持良好作息和心情

## 负面一把斧：

15层角质细胞，Elias把它比喻成“砖头-泥浆结构”。10-40微米（保鲜膜）

错误：频繁去角质；磨砂膏、撕拉式面膜，用卸妆棉反复擦

# 皮肤护理步骤

## 护肤 Routine

“从水到油”



- 1. 洗脸** (洗面奶, 卸妆油非必须不选用)
2. 化妆水
3. 精华
4. 眼霜
5. 乳液和面霜
- 6. 防晒**

按需选用

## 保养按摩手法



眼霜按摩：轮刮眼眶 加速吸收



面部按摩：1下颌向耳根  
2嘴角向太阳穴  
3鼻翼向太阳穴  
4眉心向太阳穴



02

皮肤的  
年轻管理

# 皮肤衰老两大罪魁祸首？



1. 干燥
2. 紫外线



## 对抗干燥，补水or保湿？

角质层里面的脂质分子和保湿因子

凡士林、甘油、丙二醇、乳酸、尿素....

# 补水保湿



**补水：** 粘稠质感的水类保养品

**锁水：** 面霜

**补水：** 收敛水，轻薄收缩毛孔

**锁水：** 乳液

**锁水：** 区分保养

## 常见的护肤品功能性成分

### 滋润保湿

- 1.矿物精炼油（常见的：凡士林、矿油）
- 2.甘油三酯，例如各种植物油（常见的：小麦胚芽油、椰子油、橄榄油、杏仁油等）
- 3.脂肪酸酯（典型的名称：xxx酸xxx酯；常见的有：棕榈酸异丙酯、肉豆蔻酸异丙酯、异硬脂酸异丙酯等，还有霍霍巴油）
- 4.高级脂肪酸和脂肪醇（常见的有：硬脂酸、月桂醇、辛基十二醇、油醇、己基癸醇）
- 5.硅油（常见的名称：各种聚二甲基硅氧烷）
- 6.乙氧基化甘油酯（常见的名称：PEG-xxx甘油xxx酯）
- 7.天然皮肤屏障脂质类似物（磷脂、神经酰胺、角鲨烷）
- 8.小分子多元醇，以及共聚物，（常见的：甘油、丙二醇，1,3-丁二醇、聚乙二醇）
- 9.各种糖、糖的异构体和糖醇（常见的：山梨醇、甘露糖、木糖醇、半乳糖）
- 10.皮肤自身的保湿因子（各种氨基酸、吡咯烷酮羧酸钠、尿素、乳酸钠、透明质酸）

### 抗老

- 1.皮肤在衰老时候会流失的关键成分：维生素（维A族的视黄醇，维B族、维C、维E等）、辅酶Q10、透明质酸、神经酰胺、超氧化物歧化酶SOD
- 2.多肽及其衍生物
- 3.各种微生物发酵获得多糖
- 4.抵抗氧化自由基的各种植物提取物（大豆、积雪草、绿茶等）
- 5.很低浓度的羟基酸（果酸、水杨酸）

### 控油抗痘

- 1.水杨酸，辛酰水杨酸
- 2.视黄醇
- 3.锌
- 4.亚油酸

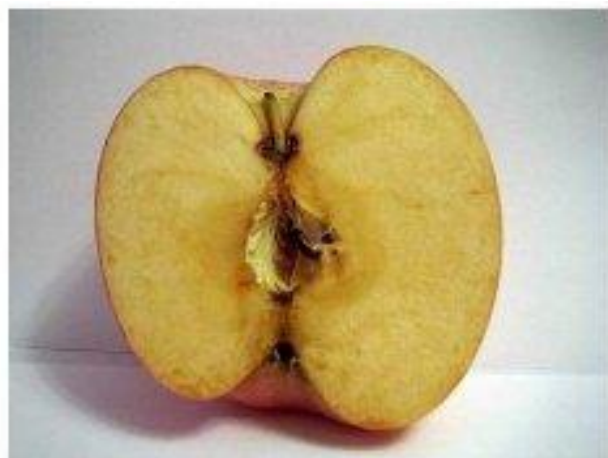


### 美白

- 1.维生素C及其衍生物
- 2.熊果苷
- 3.曲酸
- 4.阿魏酸
- 5.鞣花酸
- 6.壬二酸
- 7.氢醌（中国化妆品不容许使用，但是日本、美国一些国家可以使用，所以注意海淘产品，有效果但是注意可能会有刺激和副作用。）



刚切开的苹果



在空气中放置30分钟

抗氧化饮食、作息、**防晒**

**氧化**

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/718065103075006041>