护肤

第二课 常见皮肤问题

弄清楚皮肤变化的特征能很好的解决皮肤问题。

皮肤的变化分成主观感受的变化和外观直观的变化

主观感受: 刺激 疼痛 瘙痒 肿胀

刺激：化学制剂，刺激环境，接触性皮炎

温和的保湿乳 物理性防晒霜

瘙痒 ：湿疹（药物治疗，祛痒） 过敏性皮炎（防晒） 不要挠

疼痛： 疱疹

肿胀： 心脏 肾脏的问题 湿敷（生理盐水 没有开封的矿泉水 压缩面膜选择质地柔软的面膜 一般湿敷20分钟左右）

外观直观: 色斑 红斑 丘症 潮红

色斑：色斑 红斑 雀斑 黄褐斑（基因 激素导致 防晒）

红斑：

丘疹：种类繁多

潮红：毛细血管的扩张 面部潮红，毛细血管分布在真皮层

第三课 基础护肤（洁面）

护肤的常见误区：

清洁的原则：清洁产品将 污垢 + 油脂 带离皮肤表层

常见的护肤产品: 皂基偏碱性 能很好的和皮肤表面的油脂结合清洁力强，但是由于皂基偏

偏碱性，我们的皮肤偏酸性。偏酸性的环境能有效的抑制微生物的生存，皂基会打破平衡，过度清洁，洗完之后脸容易出现紧绷的感觉，不太适合干性，敏感性皮肤。比较适合油性皮肤。

护肤产品的成分表中判断： 脂肪酸 氢氧化钠 氢氧化钾（酸性物质） 硬脂酸 月桂酸 肉豆蔻酸 酸乙醇胺 肉豆蔻酸钠 肉豆蔻酸钾 含皂基的洗面奶

氨基酸类洗面奶：PH偏中性 干性 中性皮肤 问题皮肤的首选 敏感性皮肤

价格高

成分（某某酰基 某某氨酸盐）

卸妆产品：分类标准 水性和油性两大类

卸妆水 清洁力度不是很强

卸妆乳

卸妆油

卸妆棉：

清洁产品不会对宝宝造成伤害

清洁工具: 磨砂膏 黑头鼻贴 清洁面膜 洗脸刷（耐受油性不超过5次 其他3次 刷毛柔软）

洗脸时间： 早晚各一次（30秒 - 1分钟）

水温：温水

手法：手中柔出泡沫 然后清洁等

标准：清爽 洁净

第四课 挑选护肤品的原则

加分原则

不伤害原则

价格

肤感

第五课 孕期哺乳期 护肤