

形象美學 (V)



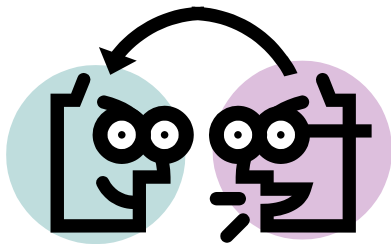
皮膚保養技巧

- 保養的概念及認識保養品
- 保養品的使用方法及要領
- 臉部按摩及手部指甲保養

保養的概念及認識保養品

保養的目的

- ◎ 維持肌膚健康
- ◎ 改善肌膚問題
- ◎ 延緩肌膚老化

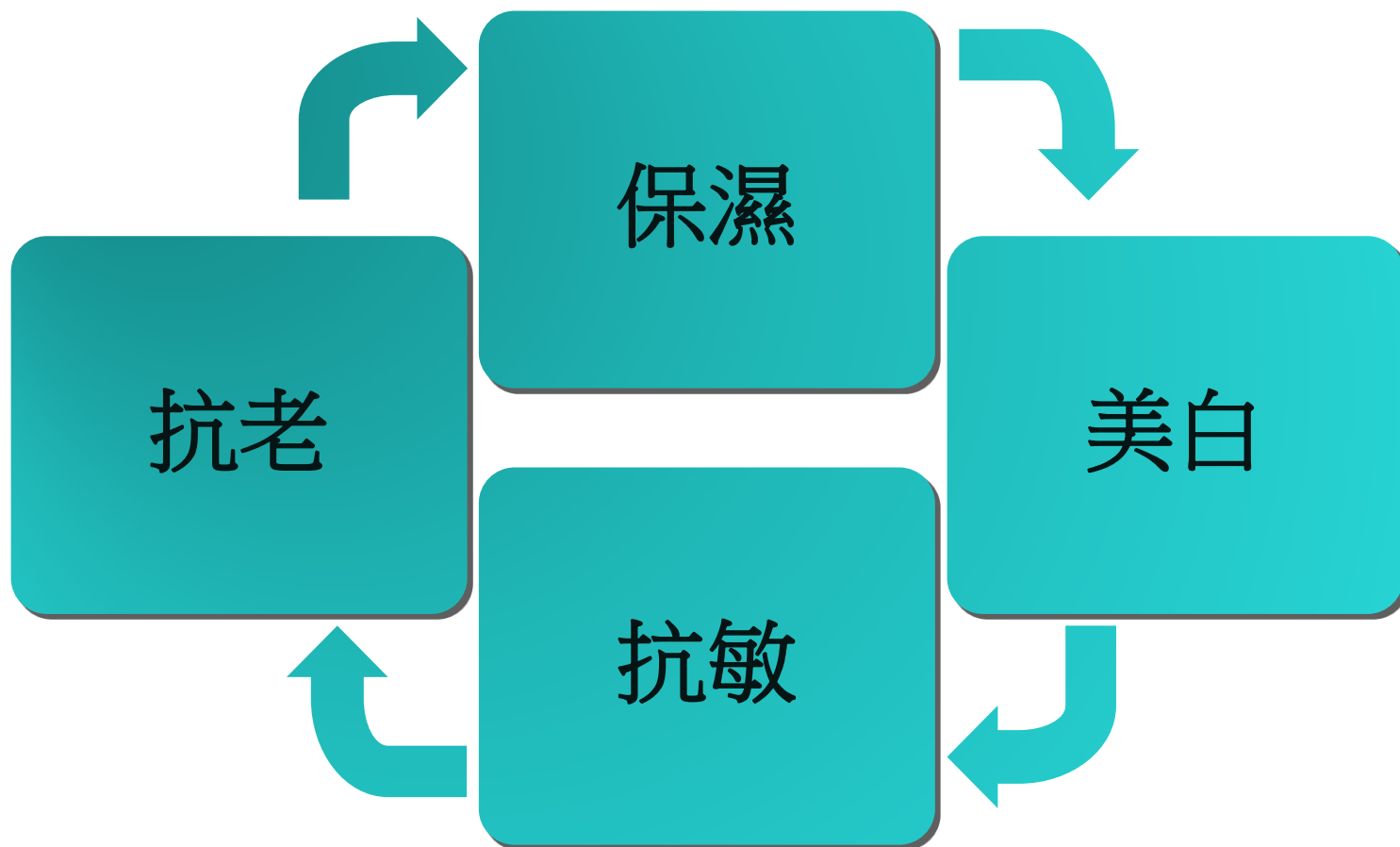


保養的效能

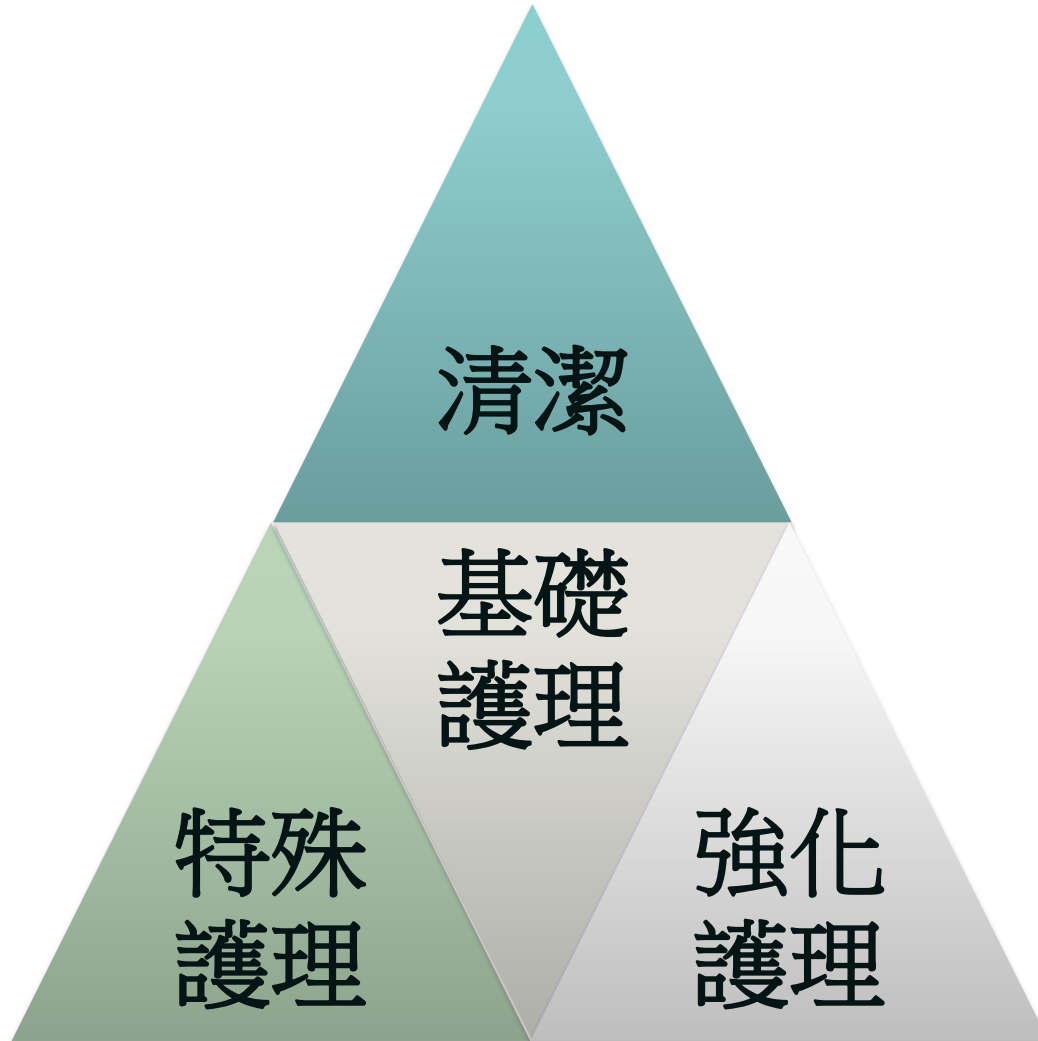
- ◎ 清潔肌膚
- ◎ 平衡調理
- ◎ 滋潤營養
- ◎ 隔離防護



一般性保養品



一般性保養品



清潔類



1. 卸妝商品

- ➔ 溶解臉部彩妝、污垢及多餘的油脂，潔淨肌膚。
- ➔ 分為臉部卸妝及重點卸妝(眼、唇)商品。
 - ※ 劑型 -- 水、露、乳、霜、油

2. 洗顏商品

- ➔ 洗淨皮膚表面的油脂及污垢。
 - ※ 劑型 -- 粉末、泡沫、皂、乳、乳霜、霜

基礎護理類



1. 化妝水

➡ 再次清潔、補充水份、柔軟角質、收斂毛孔、平衡酸鹼值。

※劑型 -- 水、露、凝露

2. 乳液

➡ 補充水份及油份，建立人工皮脂膜，保護肌膚。 ※劑型 -- 水乳、乳、乳霜

3. 晚霜

➡ 提供肌膚的滋潤及營養。

※劑型 -- 凝膠、乳霜、霜

強化護理類



1. 日霜

- ➔ 保護肌膚，隔離外界刺激及紫外線對肌膚的傷害。※ 劑型 - 乳、乳霜、霜

2. 精華液 / 安瓶

- ➔ 加強肌膚問題的改善。
 - ※ 劑型 - 水、露、凝露

3. 眼霜

- ➔ 滋潤修護、改善眼部肌膚的問題。
 - ※ 劑型 - 露、凝露、凝膠、乳、乳霜、霜

特殊護理類



1. 去角質

- ➔ 促進老廢角質代謝，改善肌膚粗糙、暗沉的現象。
- ➔ 須視肌膚狀況週期性使用。
 - ※劑型--水、露、凝露、凝膠、霜

2. 按摩霜

- ➔ 消除肌膚的疲勞，有效促進血液循環及代謝機能，撫平細紋，增加肌膚的彈性與光澤。
 - ※劑型--乳霜、霜、油

特殊護理類



3. 面膜

- ➡ 補充肌膚日常保養的不足，加強肌膚問題的改善。
- ➡ 可分為清潔型和滋養型。
 - ※劑型--凝膠、乳霜、霜、**布膜+精華液**。



📢 補充說明

面子經濟

台灣人瘋面膜，甚至將這股瘋潮帶領到全世界

- 頂級高價面膜積極搶攻貴婦市場，開架藥妝通路的平價面膜，有品牌也打出可以讓你輕鬆「天天敷」，甚至「全身敷」的保養新風潮。

將有效時間極大化，
一片能改變世界的面膜！

記者曾翌萍/台北報導

2014/02/13 21:37(更新時間：2014/11/16 13:21)

A- A A+



影片來源:<http://news.tvbs.com.tw/old-news.html?nid=521052>

面子經濟

- 以廉價、質優及產能大的優勢打造出另類的「面子經濟」。

經濟蕭條期美容產品面膜暢銷！

➔ 代替『口紅效應』的『面膜效應』？

購買廉價的「奢侈品」，來滿足自己，發洩不安的情緒。



保養品的劑型

依照油水比例, 可分為各種不同的劑型..

- 水份 > 油份 --- **Oil in Water (o/w)**

水狀 ⇨ 露狀 ⇨ 凝露狀 ⇨ 乳狀 (較清爽)

- 油份 > 水份 --- **Water in Oil (w/o)**

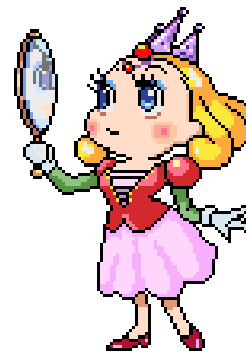
乳狀 (較滋潤) ⇨ 乳霜狀 ⇨ 霜狀 ⇨ 膏狀
/ 油狀



保養品的使用方法及要領

【日常護理】

- 清潔 - 卸妝(重點&全臉) / 洗臉
- 平衡 - 化妝水
- 加強 - 精華液 & 安瓶
- 調理 - 乳液
- 滋養 - 晚霜 / 眼霜
- 隔離 - 日霜



保養程序

【週期護理】

- 按摩 - 按摩霜 / 滋養霜…



<注意事項>

1. 力道適中，速度一致，不宜太快或忽快忽慢
2. 運用中指及無名指1-2節指腹，服貼肌膚，配合手腕的運動，順著肌膚紋理螺旋方式滑動。

保養程序

【週期護理】

○ 去角質 - 角質凝露 / 角質霜

<注意事項>

1. 力道輕柔，要避免拉扯肌膚。
2. 視肌膚狀況進行，不可過度。
3. 避開眼唇四週及傷口的部位。



保養程序

【週期護理】

○ 面膜 – 清潔型 / 滋養型…



< 注意事項 >

1. 塗敷式的面膜厚度以完全遮蓋膚色及毛孔，乾後以清水洗淨。
2. 霜狀滋養型面膜厚度為一般使用面霜的2-3倍，隱約可見膚色及毛孔。
3. 精華液+布膜直接敷上約15-20分鐘即可。



保養的要領

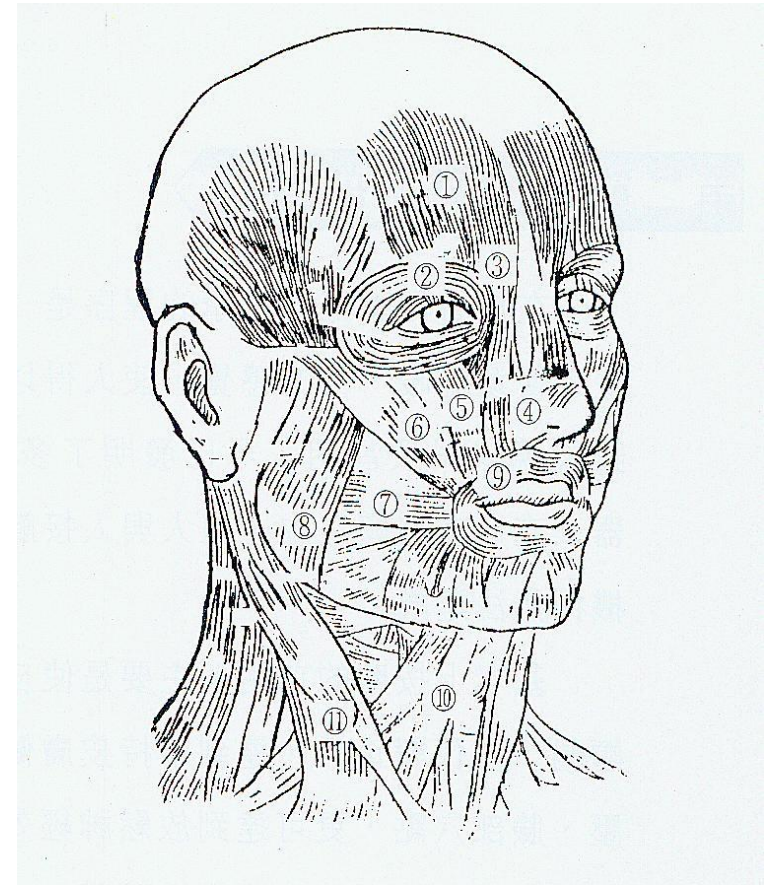
1. 依照肌膚的性質及問題，選擇適合的保養商品；季節轉換時可視肌膚狀況，**適度地調整使用的商品。**
2. 肌膚發生較輕微的敏感現象，如：搔癢、局部刺痛、灼熱感，可先暫停使用保養品，觀察幾天後再恢復日常的保養。
3. **肌膚有敏感症狀或傷口的部位**，不可使用去角質商品，嚴重的肌膚問題必須先找皮膚科醫師治療。



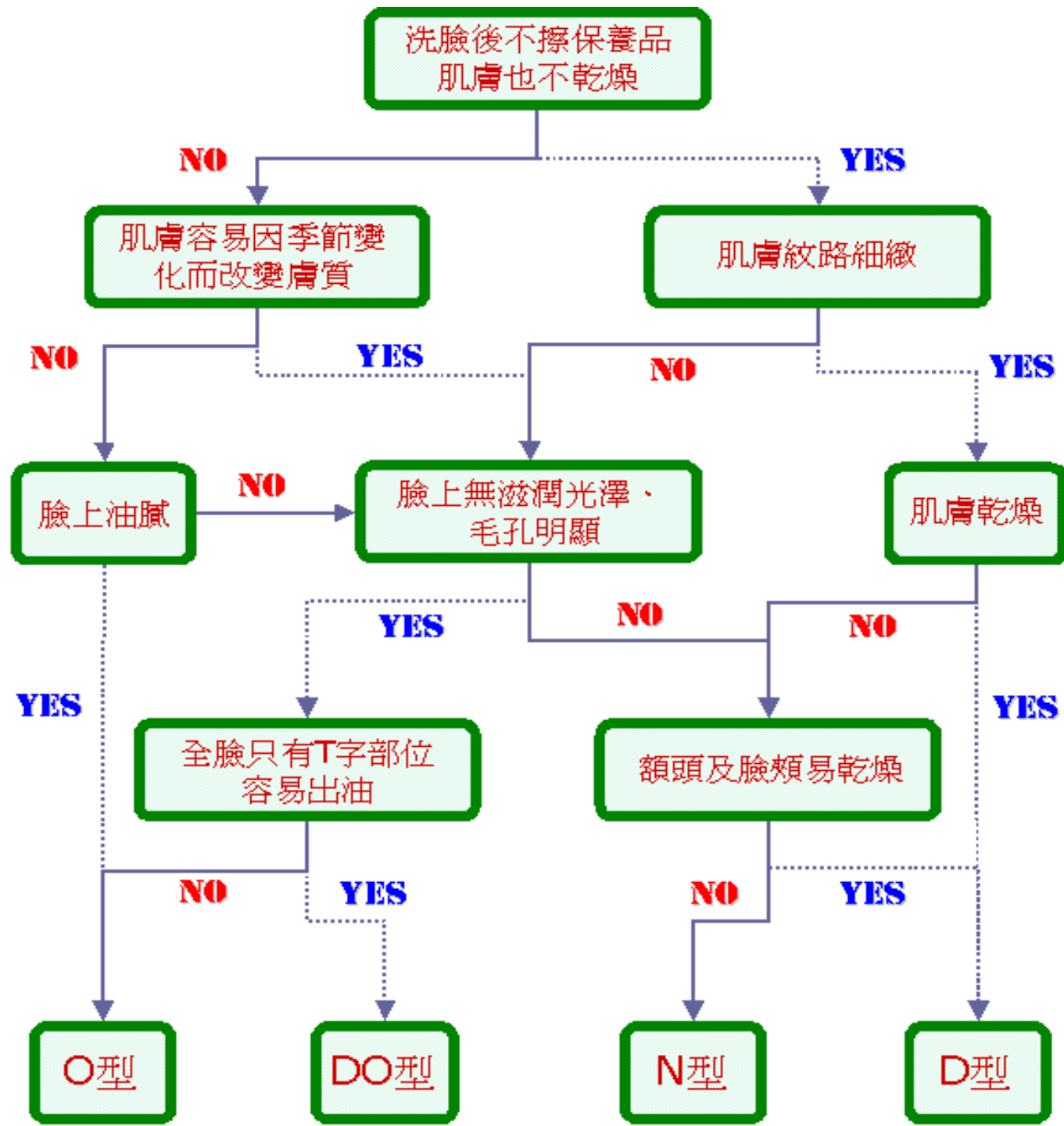
保養的要領



- 4.保養時須配合肌膚紋理的方向，由下往上、由內往外，輕柔地將商品塗抹均勻。
- 5.擁有健康美麗的肌膚必須內外兼顧，除了勤於日常保養外，更要注意防曬、飲食均衡、作息正常及睡眠充足。



肌膚檢測表





肌膚自我檢測

- 洗完臉後,不擦保養品, 皮膚多久會開始出油?
1) 10分鐘 2) 20分鐘 3) 30分鐘以上
- 擦隔離霜(或粉底)時,是否會產生小屑屑?
1) 都不會 2) 局部會 3) 全臉都會
- 上妝後底妝呈現的效果?
1) 易脫妝 2) 會浮粉 3) 不易上妝
- 皮膚會因季節影響,偏乾或偏油?

★ 乾燥及出油量的檢視技巧?





肌膚自我檢測

- 皮膚會因環境變化,會有過敏狀況?
1) 不會 2) 偶爾會 3) 經常會
- 肌膚暗沉(或斑點)的狀況?
1) 全臉暗沉 2) 局部暗沉(斑點)
- 肌膚紋路的深淺度?
1) 淺層乾紋 2) 深度皺紋
- 肌膚的彈性指數?



★ 檢視技巧?



各類肌膚的護理重點

油性肌膚

- 徹底清潔，保持肌膚潔淨爽。
- 調控油脂的分泌。
- 定期去角質，避免阻塞毛孔。

混合性肌膚

- 調控油脂分泌。
- 兩頰部位加強保濕、補水。
- 定期去角質，避免阻塞毛孔。

中性肌膚

- 確實做好肌膚清潔及水油調理。
- 秋冬季節加強肌膚保濕。

乾性肌膚

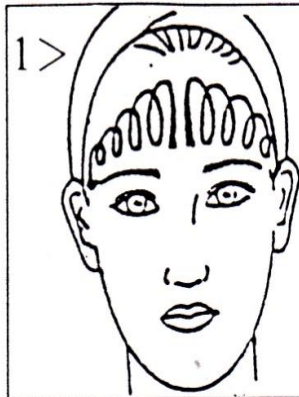
- 補充足夠的保濕及滋潤
- 適度按摩促進血液循環，避免細紋產生。
- 加強眼週肌膚的保養。



臉部按摩及手部指甲護理

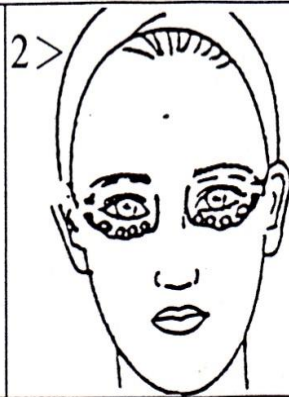
三分鐘臉部自我按摩法

●額部按摩



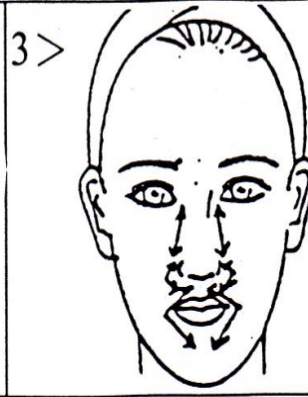
1> ◎使用中指、無名指由額頭中間，以螺旋式按摩至太陽穴輕壓。

●眼部按摩



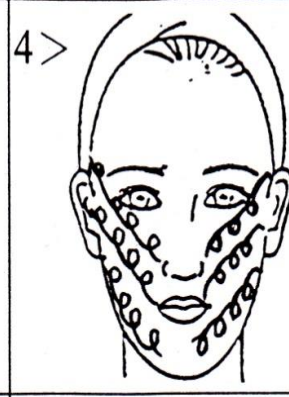
2> ◎順著下眼瞼以小圓圈螺旋式按摩至眉頭。眉中、眉尾、太陽穴指壓。

●鼻及嘴部按摩



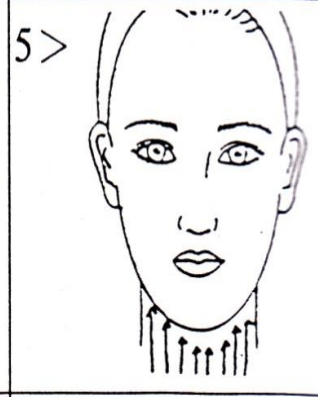
3> ◎順著鼻樑兩側、鼻翼至人中、人中至下巴按摩。

●頰部按摩



4> ◎以中指、無名指做螺旋式按摩。兩頰分三部位進行。

●頸部按摩



5> ◎用虎口處由下往上，兩手交替輕撫頸部。

手部及指甲保養

○ 手部肌膚

- 是觸覺中心的所在，含豐富的末梢神經，反應觸覺、壓覺、痛覺和溫度。
- 手指皮膚因感覺神經末梢端密度較大（僅次於舌尖），感覺也特別靈敏。



手部肌膚常見的問題

一、富貴手：

- 『進行性指掌角化症』 (Keratoderma Tyloses Palmaris Progressiva) 是一種會在手指及手掌產生角化、乾燥、皸裂、疼痛情形的皮膚病，又稱為「主婦濕疹」或「家庭主婦的手皮膚炎」，也會發生在經常要**接觸水**、**刺激性物質**工作的人身上，例如：
從事人士、護士、美髮師、檳榔業者、牙醫師、男性患者約佔3%。



手部肌膚常見的問題

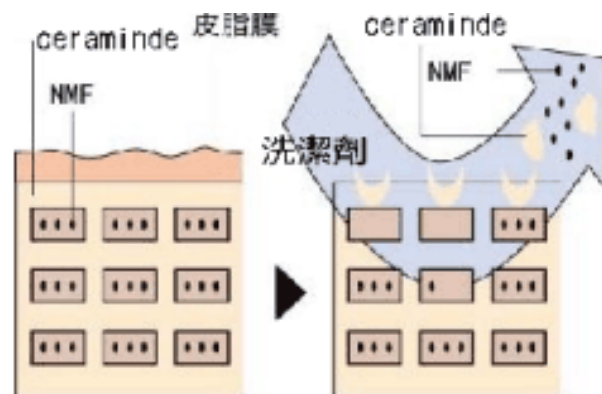
一、富貴手：

➤富貴手呈現乾燥、龜裂、指紋消失、皮膚呈臘狀光澤。病變區由末節指腹向手掌面漫延，但不會擴散到手腕以上，嚴重時皮膚會硬化、皸裂而疼痛，更嚴重時皮膚角化，致手指不能伸直，且發病後有夏天減輕，冬天惡化的特性。



預防及保養的方法：

- 減少接觸水或減少手部潮濕的時間，如：洗衣、煮飯、洗碗等一定要戴防水手套，選擇有棉紗裡襯的手套，**避免手部出汗時直接浸潤在潮濕狀態。**
- 不要用手直接接觸汽油、酒精、地板蠟、魔術靈、洗衣精、潔領精、漂白水、鞋油、洗衣粉、洗碗精或接觸時一定要戴手套，**直接接觸刺激性物質時，應立即用溫水洗淨並擦乾。**



預防及保養的方法：

- 洗手時使用肥皂量越少越好，且要把手沖乾淨，特別是指縫間要注意清洗。
- 減少手部皮膚受到摩擦與刺激，儘量避免用手扭衣服、拖把等。
- 天冷出門時最好戴手套，以防手部乾裂。
- 適時塗抹護手霜，多做手部的按摩。



手部肌膚常見的問題

二、老人斑：

- 皮脂漏性角化俗稱老人斑，是局部皮膚角化異常，也是一種皮膚老化的現象。
- 呈現大小不一棕色的丘疹或斑塊，臉部、手臂、身上、小腿是好患的位置。

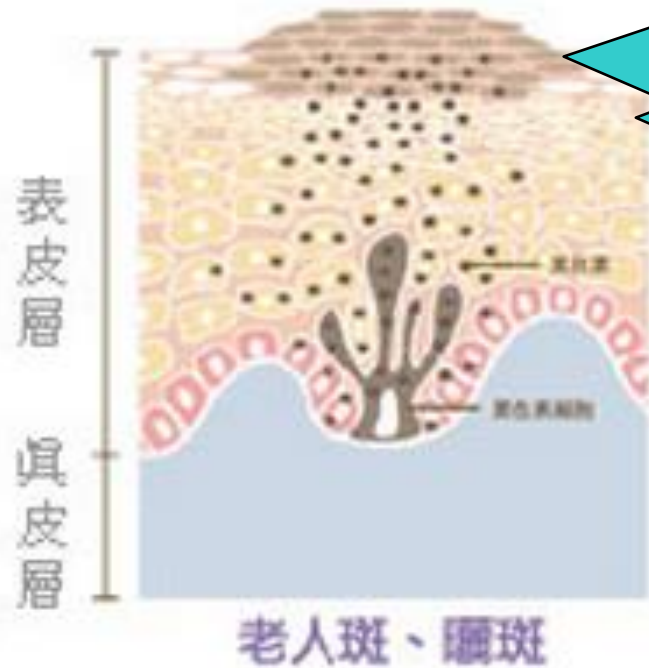


手部肌膚常見的問題

二、老人斑：

- 據統計，四十歲以上**79%**、五十歲以上**94%**的人可以觀察到老人斑的出現。若常處於太陽、紫外線之下，有些人二十幾歲就會出現老人斑。
- 主要成因是陽光中的紫外線，從幼到老、日積月累的接觸紫外線，**表皮細胞開始出現角質化**，黑色素細胞也會因退化而分佈不平均，形成斑點。
- 通常是容易暴露在外的皮膚表面，顏色呈灰色或黃色，初期只有米粒大小，漸漸角質化，而**顏色及面積亦會加深**，日久就會變成老人斑。

手部肌膚常見的問題



圖片來源

<http://www.taody.com/showimg.php?p=http://hiphotos.baidu.com/exp/pic/item/b3ba5d166d224f4a1705a55808f790529922d19a.jpg>



圖片來源

<http://www.newskinhouse.com.tw/btpaper/a091/02.jpg>

預防及保養的方法：

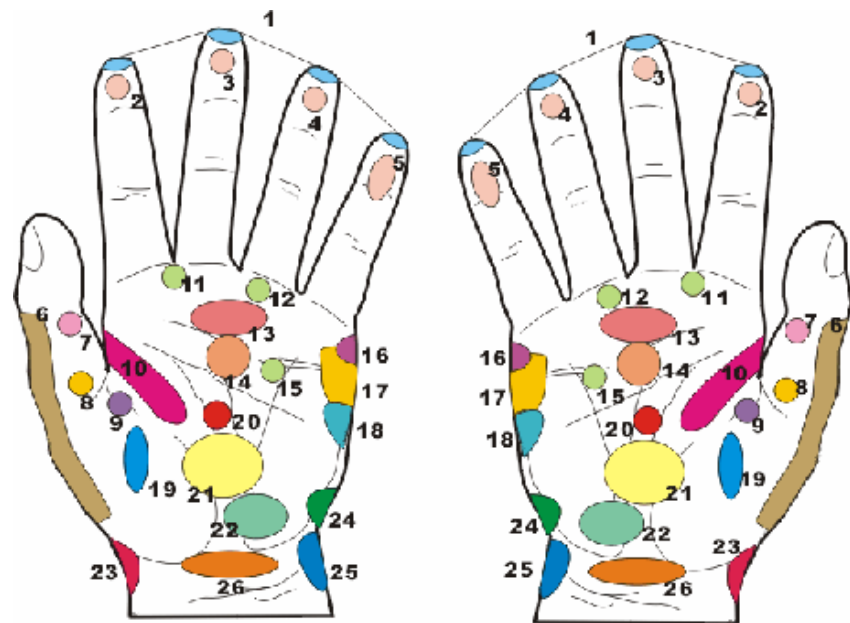
- 避免暴露陽光是預防老人斑的最好方法。
- 而且要從年輕時開始，外出時最好塗抹防曬乳，達到**防曬**效果。
- 注重**手部及身體肌膚的美白保養**。



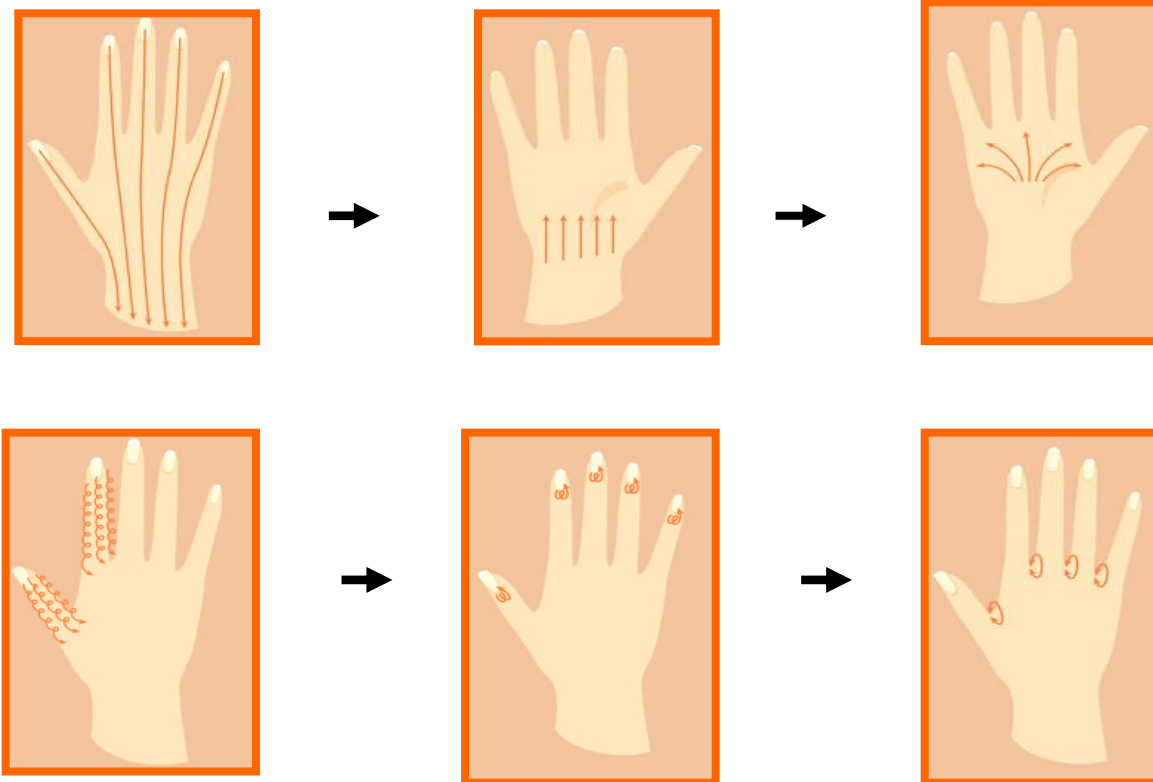
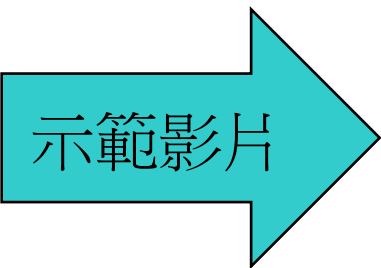
圖片來源

手部的反射區

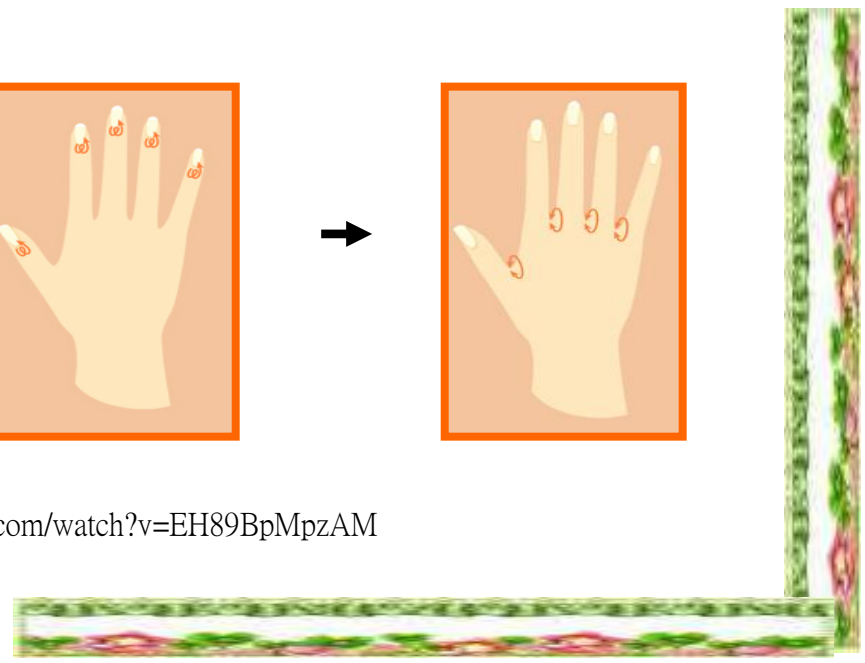
1. 鼻竇
2. 肝臟 (1)
3. 心
4. 肺 (1)
5. 腎 (1)
6. 脊椎
7. 頭
8. 脖子
9. 喉嚨 (懷孕禁用)
10. 胃
11. 耳朵
12. 肺 (2)
13. 眼
14. 腎 (2)
15. 胰
16. 肩
17. 肝臟 (2)
18. 膽
19. 甲狀腺
20. 停止打嗝
21. 腸
22. 膀胱
23. 攝護腺、陰莖(男) 子宮(女)
24. 臀部
25. 睪丸(男) 卵巢(女)
26. 腰



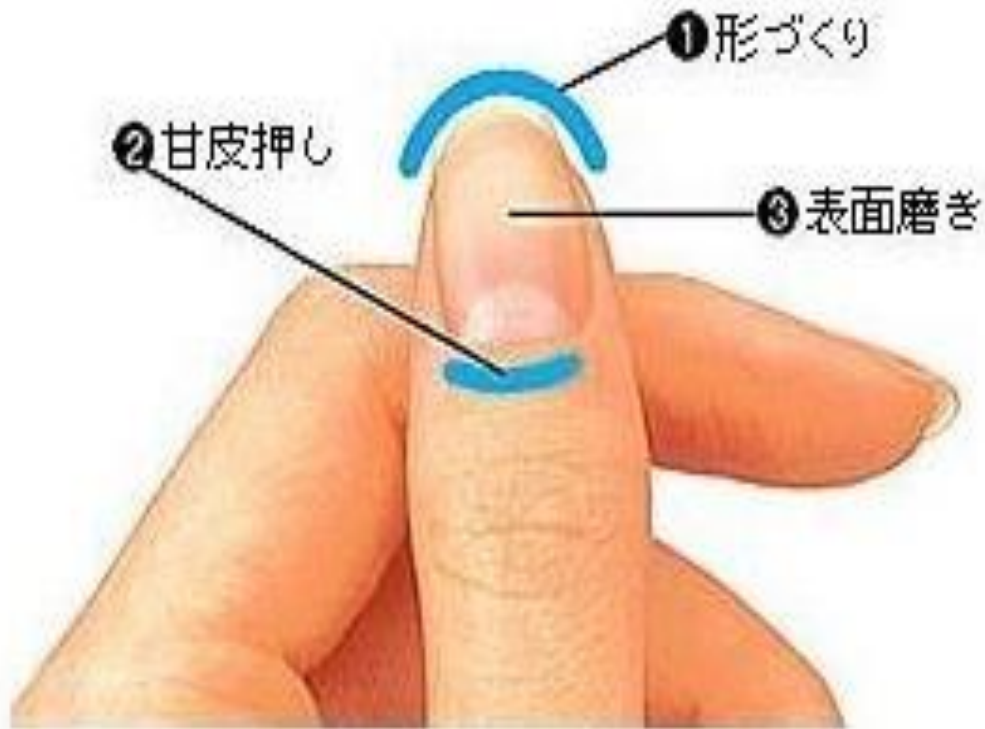
手部按摩及指甲保養



影片來源<https://www.youtube.com/watch?v=EH89BpMpzAM>



指甲修剪的技巧



圖片來源<http://g-ec4.images-amazon.com/images/G/28/cn-legacy/b/b002pex0ns01.jpg>

<https://sp.yimg.com/xj/th?id=OIP.M9d4a3a012c49e918581225ba8cc99b08o0&pid=15.1&P=0&w=300&h=300>

指甲修剪的技巧



圖片來源<http://www.relle.com.cn/uploads/allimg/131024/6-1310241014424Y.jpg>
<http://www.wed114.cn/jiehun/uploads/allimg/121230/1633406211-2.jpg>

指甲修剪的技巧

☆建議儘量避免



圖片來源<http://shanxiji.sinaimg.cn/2013/0403/U9665P1335DT20130403092424.jpg>

http://p0.55tuanimg.com/static/goods/ckeditor/2012/09/04/17/ckeditor_1346750539_9139_source_source_wm.jpg

補充說明

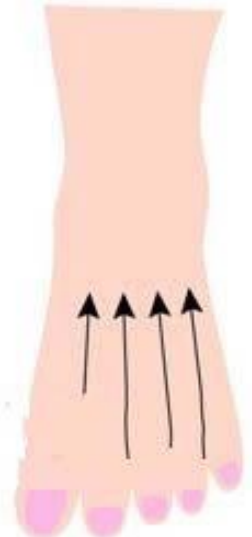
◆ 身體乳的使用方法：

1. 沐浴後，身體微濕時取適量均勻塗抹於全身肌膚，可特別加強在易乾燥及關節部位使用。
2. 容易酸痛、腫脹部位，配合簡易按摩使用效果更佳。





小腿與足部簡易按摩





Thanks your attention