

新女性趨勢叢書

亮麗

青春永遠跟隨妳

——
創造肌膚的健康



大門一夫著
林淑堯譯

青春永遠跟隨妳

創造肌膚的健康

大門一夫 著

◀新女性趨勢叢書 19▶

青春永遠跟隨妳

作 者 / 大門一夫
譯 者 / 林淑堯
策 劃 / 潘意平

發行人 / 謝國城
出版者 / 海風出版社有限公司
 台北市和平東路2段18巷14號
 電話 / 7082071 · 7020202
 郵撥 / 0113266-8
 香港社址 / 香港灣仔洛克道125號3樓
 電話 / 5-286246 · 286249

製 版 / 聯宇照相製版有限公司
印 刷 / 建昇印刷品行
製 訂 / 正裕裝訂廠

出版日期 / 1988 (民國77) 年九月初版
行政院新聞局局版臺業字第1757號
定價110元 (如有缺頁或破損，請寄回本社更換)

◀版權所有 · 嚴究翻印▶

新女性趨勢叢書

19 青春永遠跟隨妳

青春永遠跟隨妳

創造肌膚的健康

大門一夫 著

新女性趨勢叢書

□出版緣起□

爲什麼要在此時此地推出這套叢書

二十一世紀正以快速的步伐向我們逼近。它夾帶著疑惑、恐懼和絕望，也透露出肯定、喜悅與希望。如果我們能瞭解未來的趨勢，就不致於恐慌失措。時下對「趨勢」做這樣的解釋：「正在發生、即將發生、或可能發生的社會結構變化」。那麼，處於二十世紀末、面臨二十一世紀的女性要面對的，是何種「趨勢」呢？——這個問題是促成我們編這一套叢書的契機。

當然，在此刻推出「女性趨勢叢書」，還基於下列的理由：

一、新的知識與新的生活態度是新趨勢

在科技與社會結構不斷翻新的時代中，新的知識與新的生活態度是絕對必須的。然而女性走出廚房、步入社會也才是近十幾年來的事，在這方面，我們的出版界似乎來不及為女性

提供一套有系統的資訊，而停留在「休閒」、「實用」、「生活」等層面上，沒有辦法滿足女性的需求。

二、新的價值觀是新的趨勢

現代女性既要扮演傳統的柔弱角色，又要扮演新式的女強人角色，社會上對女性的要求既苛刻又矛盾，在這當中，女性往往對自己產生迷惑，不知何去何從，弄不清自己的價值何在？

三、快樂是新趨勢

每個人都有追求快樂的權利。不管結婚與否，不論是家庭主婦、職業婦女或女性政治家，都在追求讓自己快樂的目標。

「女性趨勢叢書」的基本精神，就是提供女性新的知識和新的生活態度，以面對日新月異的世界；提供女性新的價值觀，以面對價值混亂的世界；提供女性快樂的智慧，我們認為現代女性的快樂建築在自我肯定上。如何讓女性擺脫束縛、肯定自我，以掌握快樂，是我們的終極目標。

我們推介國內、外最新有關這方面的資訊和著作，每一本都經過我們再三編審與斟酌，相信對於想掌握自我與未來趨勢的女性，這是一套很可供參考的叢書。

編輯室報告

送給女人最美麗的禮物

上帝為每一個人精心創造了一張臉，女人有本事再創出另一張來。

隨著觀念的進步，女性化妝是出席正式場合的基本禮節；而化妝品的製造技術一再的發展，對皮膚可能造成的傷害也減至最低，不但有美化的功能，更可以隔絕空氣中的灰塵、紫外綫；在乾燥的氣候裏，保持皮膚的濕潤，避免陽光直射所引起的灼傷、老化等問題。

化妝品的廣告，是一則則的神話，誘惑著愛美的女士們為之趨之若鶩，畢竟「女為悅己者容」。再說，美麗是一張世界的通行證，若能令自己更年輕、更漂亮，多花一些錢，又有什麼關係？

但是這些所費不貲的化妝品，真的有如此的神效？它可能防止皺紋的產生？可能將臉上的疤痕、黑斑、雀斑一併消除？它能令你永遠年輕如青春的少女？

本書作者乃從事化妝品製造四十年的專家，針對一般人對化妝品的一些疑問和「盲點」提出說明。

化妝品的成分即使無害，但是皮膚的毛孔長久的被隔絕於大自然，承載著五彩繽紛的化妝品，到了晚上，若不徹底的卸妝，這些令妳在白天神采飛揚的功臣，便會成為皮膚加速老化的殺手。而一般廣告強調用面霜卸妝的方法，也是元凶。

和時間競賽是每個女人終其生都在做的事，但是時間的耐力驚人，還沒有人能完全打贏這場戰爭。

身為現代女性，應該涉獵有關化妝品的所有知識，然後善用化妝品、保養品和事後完全徹底的卸妝。最重要的還是要飲食正常、生活規律，永遠保持一顆「赤子之心」，那麼發自內心的光芒，能使妳的容貌更加美麗，使妳更年輕，成為別人所喜歡，自己也快樂的「美人」。

目錄

4	出版緣起
6	編輯室報告
15	序章 我的良心證言
17	推銷夢而非效能
19	頭髮是死細胞的集合體
21	化妝品不易辨別好壞
23	化妝品能使肌膚變美嗎
27	第一章 化妝品並非藥物
29	選擇化妝品的基準

31	好的化妝品不見得有益
33	化妝品的效能很有限
36	醫療用化妝品
38	肌膚老化是自然現象
40	女性對化妝品一知半解
41	第二章 皮膚與化妝品
43	皮膚每個月替換一次
48	皮膚呈微酸性
52	身體的第一防線
55	剝落的重要性
56	海水浴會促進肌膚老化
58	皮膚能吸收面霜嗎
60	溶解於油的角質
61	真皮是皮膚的營養庫
64	皮下組織大多是脂肪

第三章 化妝品無法去除污垢

- 67 清潔霜無法去除污垢
- 69 肥皂洗臉會傷害皮膚嗎
- 74 皮膚具有中和鹼性的能力
- 76 兒童爲什麼容易長粉刺
- 78 中性的洗面乳
- 81 剝落應適可而止
- 82 洗臉是美容的基礎

第四章 用錯化妝水的可怕後果

- 87 種類繁多的化妝水
- 89 天然的保濕因子
- 93 DNA加入保濕劑的行列
- 96 天然化妝品與皮膚
- 98 礦泉水也是化妝水
- 100

103 第五章 面霜的功與過

105 當前的皮膚問題

108 女性的皮脂分泌量

111 愈塗皮脂腺機能愈減弱

113 塗用面霜會上癮

115 界面活性劑

119 面霜的製造過程

123 礦物性的油有害嗎

126 植物油的安全性

129 動物油具有抗炎效果

130 角鯊烷不是鯊魚的油

132 面霜的效果

134 白天與夜晚所使用的面霜

137 面霜爲什麼會損害皮膚

139 肌膚使用那一種油最理想

142 清潔霜與按摩霜

145 第六章 化妝品會損害肌膚

147 會損害肌膚的化妝品

150 皺紋可分為二種

152 真皮的衰老

154 面疱

157 褐斑

163 第七章 錯誤的護髮

165 頭髮受損的女性

166 惱人的頭髮問題

168 頭髮是由那部份長出

172 頭髮是否有生命

173 梳髮容易傷害頭髮

175 頭髮和黃銅線何者牢固

177 頭髮為什麼會分叉

180	洗髮與潤絲
181	潤絲精對肌膚有害
184	使用潤絲精後的頭髮
187	錯誤的頭皮屑處理法
189	每天平均掉髮約五〇根
193	促使掉髮的原因
197	第八章 美容從內部做起
199	皮膚是心的明鏡
203	微量營養素的功能
207	缺乏礦物質會影響身體
210	自律神經失調
213	美化肌膚的女性荷爾蒙
215	具女性意識能保持皮膚年輕
217	生理期的女性肌膚
219	壓力反應會使肌膚過敏

221	可怕的副腎皮質荷爾蒙
224	內臟失調影響肌膚
226	內臟失調會呈現於肌膚上
229	後記