

科学的、全面的、时尚的、美丽的肌肤护理指南
美国超级畅销的美容类图书

最美丽的肌肤

Your Best Face

不必整容也可以轻松展现你的美丽
Looking Your Best Without Plastic Surgery

布兰蒂斯·阿尔文 医学博士
Brandith Irwin, M.D.
马克·麦克珀森 博士
Mark McPherson, Ph.D.
吕晓冉 胡微 译

当代世界出版社

最美丽的肌肤

~~不~~Your Best Face

图书在版编目(CIP)数据

最美丽的肌肤/(美)阿尔文,(美)麦克珀森著;吕晓冉,胡微译.—北京:当代世界出版社,2005.5

ISBN 7-80115-965-9/T·15

I.最… II.①阿… ②麦… ③吕… ④胡… III.皮肤—护理—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 041729 号

著作权合同登记号: 01—2005—2717 号

YOUR BEST FACE: LOOKING YOUR BEST WITHOUT PLASTIC SURGERY by BRANDITH IRWIN AND MARK MCPHERSON

Copyright © 2002 by BRANDITH IRWIN AND MARK MCPHERSON

This edition arranged with JEAN V. NAGGAR LITERARY AGENCY, INC
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2005 CONTEMPORARY WORLD PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

(本书仅提供有关美容方面的信息,并非治疗方案)

书 名:最美丽的肌肤

YOUR BEST FACE

作 者:(美)布兰蒂斯·阿尔文 医学博士 (美)马克·麦克珀森 博士

译 者:吕晓冉 胡微

策划编辑:孙红梅

责任编辑:张勇

美术编辑:刘璐

标准书号:ISBN7-80115-965-9/T·15

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号 100860

网 址:<http://www.worldpress.com.cn>

电 话:编务:010-83908400 发行:010-83908408 83908409 83908410 邮购:83908423

印 刷 者:北京盛通彩色印刷有限公司

经 销 者:新华书店

880 毫米×1230 毫米 24 开本 9 印张 140 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定 价:26.50 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

目 录

前言 4

第一部分：皱纹

第一章

幼纹 9

第二章

表情纹 29

第三章

深层皱纹 42

第四章

激光美容揭秘 58

第二部分：肤色问题

第五章

黄褐斑和老人斑 67

第六章

肤色发红的问题 81

第七章

斑点和下眼袋 92

第三部分：肤质的问题

第八章

痘痘物语 103

第九章

过油或过干的肌肤 112

第十章

治疗疤痕 126

第十一章

令人烦恼的毛发 136

第四部分：皮肤健康和防晒

第十二章

促进皮肤健康 147

第十三章

防晒剂小百科 160

后记 202

亡羊补牢，为时未晚

第五部分：常见的皮肤问题

第十四章

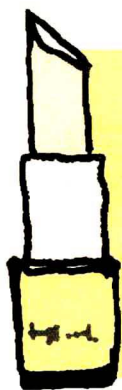
治疗粉刺 169

第十五章

与红斑痤疮为伴 181

第十六章

敏感性皮肤、皮肤敏感症和湿疹 190



前言

Introduction

《最美丽的肌肤》一书为你提供了详实而科学的美容信息,帮助你充满活力和富有魅力。不管你芳龄几何,我都希望你能通过阅读此书,变得更加美丽出众、气质优雅且性感动人。年龄也许会给你的容颜留下岁月的痕迹,但也会赋予你全新的智慧和美丽。

个性的美丽——我对美丽的看法

不管你的头发是黑色、金色或是红色、栗色,不管你的身材是苗条还是丰满,也不管你的肤色是黑色还是棕色,或是黄色,每一个人都是美丽的。美丽的秘密就在于,以我们自己独特的方式和品位去发现自己的美丽,了解自己的美丽,并对美丽的自我充满信心。

美丽的意义远远不止于杂志刊登的照片——美丽是自信、自强、健康、性感、身体特征和品格个性的混合体。美丽难以预测,却又妙不可言。有些人虽然长相不错,但因为没有与外在美貌相称的内在素质,随着交往的深入,我们便发现她们是那么的索然无味。相反,有些人虽然初次见面时毫无人之处,但了解越多,她们在我们心目中就越有魅力。

让我们来看看好莱坞大明星詹妮佛·洛佩兹、雅芳总裁钟彬娴、CNN 著名的战地记者克里斯蒂·安普、脱口秀主持人奥普拉和罗西欧·唐娜吧。这些女人虽然容貌各有千秋,但都是美丽的女人。她们之所以美丽是因为她们充满了活力和自信,并且对自己感到满意,这使得她们更加美丽动人。

皮肤专家的意见

在理想的完美世界里,我们可以不计较外貌,充满自信,率性而为。然而在现实世界里,很多人往往会以貌取人。很多女人告诉我,每天面对镜子时都会感到自己比镜中的那个人要年轻。她们感觉自己比实际年龄要小,而且希望外在形象能够与内心的青春活力相配。她们并不想一下子年轻几十岁,也不喜欢整容手术后紧绷绷不自然的样子。而现代皮肤学的发展,使得用较为缓和自然的美容方式改善肌肤成为现实。

不管走到哪里,我都会遇到一些女士,她们急切想要了解科学可信的肌肤保养知识。有一次,一个朋友邀请我共进晚餐,席间还有她的几个熟人。当其中一位得知我是一位皮肤学专家时,就问了我一个有关胶原质的问题。在我回答时,我注意到餐桌上的每一位女性都在侧耳聆听我的意见,紧接着她们又急切地提出了各种各样的问题。

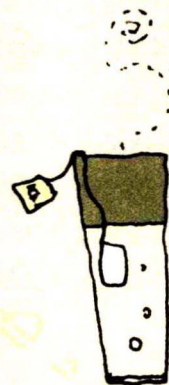
在我的诊所里,既提供化妆性的皮肤保养服务,也进行医疗性的皮肤保养服务。许多顾客都想知道现代皮肤学能如何改善她们的皮肤。顾客们提出的问题可不仅只是胶原质或是“毒素去皱”。女人们想了解维生素 A 酸(一种治疗痤疮的有效药物)和时常说起的维生素 C 是否真的对美化肌肤行之有效。她们想得到有关自己及孩子们防晒的可靠建议。她们想知道是否仅需短短一段休养期,激光手术就可以彻底化解日晒造成的不良后果。她们提出的问题涉及去死皮、微型去疤痕手术以及光子嫩肤手术等等。

因此,我产生了撰写本书《最美丽的肌肤》(与我的丈夫马克合著)的灵感。本书的目的在于:

- 1) 与大家分享如何使肌肤更健康、更美丽的有效并且可靠的办法。
- 2) 以最直截了当、简明易懂的方式讲解皮肤美容领域的最新发展。
- 3) 回答顾客们向我提出的各式问题,顾客们都希望能拥有傲人的肌肤。

解答你的问题

本书给了我一个很好的机会来回答这些年来女性朋友们向我提出的许多问题,这些问题构成了本书的框架。每一章节都围绕一个具体的皮肤问题,解释成因,揭秘本质,并给出有效的治疗方法,所有这一切均以问答的方式进行。



第一部分 皱纹问题

这一部分所说的皱纹既包括二三十岁时出现的肌肤细纹,也包括蹙额纹、微笑纹、面部表情过大时出现在额头上的皱纹,以及四五十岁、六七十岁时较深的皮肤皱纹。

第二部分 肤色问题

在这一部分你能读到有关色斑、晒斑、斑点和肤色过红等问题。

第三部分 肤质问题

在这一部分我们将讨论油性或干性皮肤等有关肌肤毛孔和纹理以及黑痣、疤痕等问题,同时还会探讨洁面剂和润肤露的问题,以及人们常常谈论的维生素润肤霜。

第四部分 皮肤健康和防晒

这一部分的重点是皮肤保养和预防问题,主要内容有营养、膳食、相关的健康问题和防晒问题。

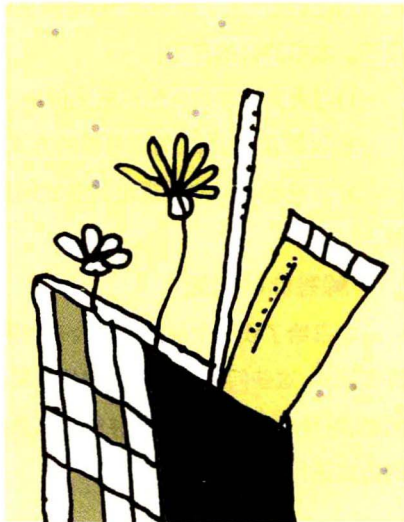
第五部分 粉刺性、敏感性和过敏性肌肤

这是我常常被问及的三大皮肤问题,在这一部分我将作详细解答。

本书无意贬损美容手术。我本人也有过与很多令人尊敬的优秀美容手术师合作的经历。毫无疑问,美容手术目前仍是解决许多问题的最好方法。不过另外的皮肤问题也许有其他的解决方法,这些解决方法能使我们在繁忙生活的同时改善自己的肌肤,而这也正是本书的主旨所在。

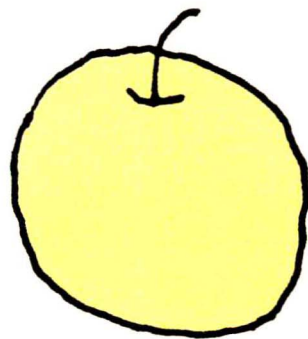
在本书中,我要奉献给大家的不是关于所谓的神奇霜露的许诺,而是更有价值的东西,那便是美容领域最全面、最时新的信息。请大家记住,了解皮肤、保养皮肤是维护皮肤健康的第一步。健康的肌肤是美丽的肌肤,而美丽的肌肤可以使你更加自信。无论你是家庭主妇、护士、医生、CEO、企业家,还是教师,对肌肤的细心保养都会带给你自信,也会随之改善你生活的方方面面。

时尚变幻莫测,但人类永远都首先要“面对”世界。那为什么不以我们最美丽的肌肤来“面对”它呢?



第一部分：皱纹

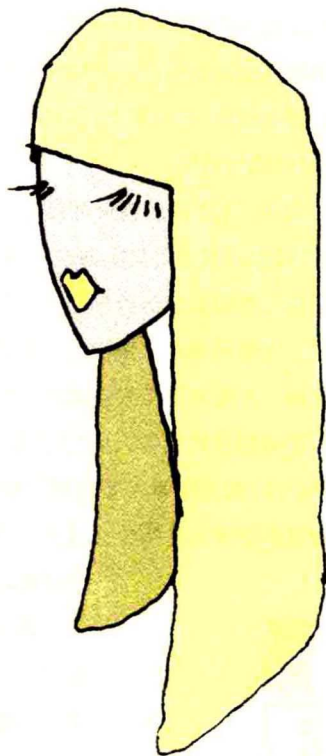
WRINKLES



YOUR BEST FACE

FINE WRINKLES

第一章：幼纹



在本书的前三章中，我将会同大家一起来探讨皱纹。为什么皱纹的问题要分三个章节讨论呢？皱纹不就是皱纹吗？对于专门研究和治疗皱纹的医生们来说，皱纹又可以分为不同种类，要对症下药。

我以幼纹开场。幼纹是指那些细小的纹路，出现在二十至四十岁之间，通常是由于在阳光下暴晒而产生的。在本章中，你会了解到一些流行的幼纹消除术的详细信息，其中包括微晶换肤、换肤法、光子嫩肤（一种新型、温和的激光疗法，专门针对幼纹和晒伤）。

在第二章中，将会涉及到鱼尾纹、蹙额纹、法令纹、抬头纹以及其他种类的皱纹，这些皱纹都是由我们在做各种表情时脸部肌肉的运动方式而决定的。这些所谓的表情纹出现在三十岁到五十岁之间。A 型肉毒毒素以其对表情纹的显著疗效而越来越多地受到人们的青睐，成为时下流行的疗法。如果你对 A 型肉毒毒素，或是对表情纹的其他治疗方法有什么疑问，请仔细阅读本章。

第三章讲到了深度皱纹，这类皱纹通常是在四十岁到七十岁之间出现，皱纹的深度同我们的日晒强度、

健康习惯及年龄有关。胶原蛋白可以填充起下陷的皮肤，从而使深层皱纹变浅，你可以通过本章获取胶原蛋白的详细信息。激光磨皮也是治疗深度皱纹的一种方法，本章也有介绍。

在第四章中，我会对激光美容的程序做一个全面的介绍。

现在，让我们先来关注幼纹，那些常会在嘴的周围或两颊出现的细小的纹路。是什么造成了幼纹的产生？我们又该如何将它们平复？

可能引起幼纹的原因是什么？

- ★ 晒伤
- ★ 干燥的环境
- ★ 天气
- ★ 护肤品过敏

有效的治疗方法

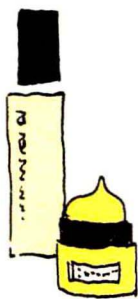
人与人之间千差万别、需求不同以及医生的风格不同，治疗方法也就有所差异。以下是几种最为常见的治疗方法：

- ★ 润肤霜
- ★ 光子嫩肤
- ★ 微晶换肤
- ★ 光学和化学换肤法

幼纹的成因

脸部幼纹

“什么是幼纹，它又是如何生成的？”



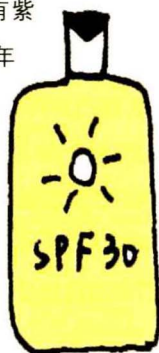
细纹或幼纹是一些细小得几乎不易察觉的纹路,通常会在二十几岁时开始出现。这些幼纹并不会进一步加深,而是在慢慢蔓延,使脸部皮肤失去平滑的质感,看上去就像一张弄皱了的纸。在三十岁到四十岁之间,幼纹常常会出现我们的眼睛周围或两颊。这些幼纹是基于以下一种或几种原因而形成的:

晒伤

大多数人一直以来有一个误解,认为皱纹是岁月在脸上留下的自然痕迹。事实上,我们脸上的大多数皱纹是由晒伤和不良习惯造成的一而不是由衰老引起的。如果你不相信的话,请站在镜子前仔细端详自己的脸、颈和前胸——或是你的手背,这些都是暴露在阳光下的,再观察一下平时受到衣服的遮盖而免受阳光照射的胸部。我的猜测是,如果你已过而立之年,那么你会在这些暴露在阳光下的部位发现更多的幼纹;如果你还未到三十岁,阳光所造成的伤害已然存在,只是未表现出来而已。同样,尽管饮食健康至关重要,摄入糖分并非是皱纹的成因。如果摄入糖会生成皱纹,那么皱纹将会布满我们的全身,而不单单发生在裸露处。

阳光远比你想象的更为复杂。避免晒伤的第一步是要对所有的光线提高警惕,而不单单

是阳光,因为所有的自然光都有紫外线辐射。只是不同的日期与年份、地理位置和天气状况影响着阳光辐射的强度。在一天的正午、阳光灿烂的日子、接近夏至日的月份、高纬度地区、靠近水以及雪天,你会吸收更多的损伤皮肤的紫外线。



你在为皮肤做出防晒计划之

前先要考虑你身在何处以及正在从事何种活动。尽管 UVB¹ 的辐射强度在正午达到顶峰,但是 UVA¹ 的辐射贯穿全天,这种辐射虽通常不会晒黑皮肤,但是从长远考虑,对皮肤所造成伤害的程度决不亚于 UVB。UVA 还会透过玻璃、汽车的挡风玻璃和云层对皮肤造成伤害。所以要警惕所有的光线,而不单单是阳光!你需要万无一失的防护措施来为你阻隔 UVB 和 UVA 的辐射。

为了保护你自己免受阳光侵袭,日常要涂抹防晒剂,并且要充分发挥锌的功效。在你的面部、颈部和前胸涂抹含有锌元素的防晒指数 20 以上的防晒剂。同样也要在你的双手和胳膊上涂抹。

以下是使用方法:清洁皮肤,然后涂上含有锌元素的防晒剂。如果你的皮肤偏干,请选用滋

1. 紫外线可分为 UVA、UVB、UVC 三部分。UVB 的波长居三者之中,波长仅能达到肌肤的表皮,而波长较长的 UVA,会深入肌肤的深层,伤害肌肤的真皮层,从而造成肌肤老化。



润型的防晒剂;若是偏油,就请选用质地比较稀薄清爽型的。如果防晒剂为你提供了足够的滋润,就不必再另外使用润肤产品了;如果防晒剂的滋润效果不能满足你的需要,那就在涂抹防晒剂之后再涂一层润肤霜。确保涂抹足量的防晒剂——脸部和颈部至少要一茶匙的用量——防晒剂用量过少就起不到防护的效果了。

如何选择防晒剂

你需要三种防晒剂:一种用于脸部、颈部、前胸和双手的日常防晒;一种在运动、度假以及从事其他与阳光有亲密接触的活动时使用;还有一种是专门为身体防晒的。

1. 首先为你的脸部选择一种日常防晒剂,阻隔 UVA 和 UVB 射线的辐射。每天早上,在你清洁了面部并涂抹了其他护肤品(如粉底液或润肤霜)之后,涂上一层防晒剂。你可以选购日用防晒霜 SPF15¹、SPF20 或 30,舒特肤日用滋润面霜 SPF15,倩碧都市隔离霜 SPF15 或超级都市隔离霜 SPF25,玉兰油全效 UV 面部滋润防晒霜等。

2. 第二步,为你的脸部、颈部特别是前胸选购一种在同阳光有亲密接触的情况下使用的防晒剂,如度假、游泳和其他的户外运动和活动。选购一款真正有效的防晒剂,锌含量至少要达到 4%—7%,防水防旱,SPF30 或是 30 以上。你可

以试用一下运动防晒乳 SPF45。

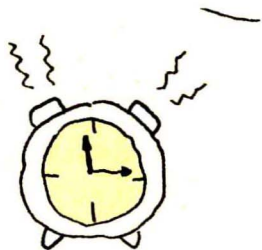
3. 第三步,为你的身体选择一种防晒剂,以防你在室外游泳、工作或锻炼时被阳光晒伤,但又不想将昂贵的防晒剂涂满全身。尝试一下防水型运动防晒乳 SPF45。

请记住一点,具备防紫外线功能的衣服要远胜过任何防晒剂的功效。

干燥的环境

你也许已经注意到了,你的皮肤在干燥状态下更容易产生幼纹。水分对皮肤至关重要,它可以使细胞处于饱满状态,并充盈起细胞间距。只要保持水合状态即可使皮肤锁住水分子。负水合程度过高不一定会导致幼纹,但是当表层皮肤过于干燥时,已存在的幼纹就会凸显出来。如果你使自己的皮肤保持润泽状态,那么幼纹也就不容易被察觉了。

即使居住在气候湿润的地区,越来越多的人在初冬时为皮肤干燥和湿疹所困扰,这时中央供暖系统开始运行。中央供暖和空调系统向



1.SPF 显示 UVB 紫外光效果的数值,也就是指有效的防晒系数。SPF 的值越高,防晒时间就越长,但并非效果就越好。

家庭和工作环境中排放湿度为零的干燥空气。许多人长期生活在这种人工调节的气候中,这种干燥的环境使幼纹更加显眼。像飞机上这样一个湿度极低的环境,皮肤会受到干燥的极大摧残,并且会使幼纹的程度恶化。

如果你不知道何谓幼纹,可以做个小测试。用香皂(能够去除面部绝大多数的油脂)洗脸两次,不要涂抹任何润肤霜,等待大约三十分种到两个小时。这时你就可以清楚地看到脸上幼纹的出现或是原有幼纹的恶化。

然后,用滋润型清洁用品洗脸,如舒特肤,洁面后立即涂上润肤霜。观察一下差距。如果你还是未被说服,那么在做这个小试验时,你可以半边脸用香皂不涂润肤霜,而另半张脸用舒特肤洁面再涂上润肤霜。这一试验说明,干燥的并且清除了自身油脂的皮肤与表层保持了水分的皮肤之间存在着天壤之别。请你记住一点,油脂帮助皮肤锁住水分。

关键在于使水分透过皮肤表层充分吸收。一种好的润肤剂可以锁住水分,避免水分从皮肤表面蒸发。许多现代润肤剂还含有称为湿润

剂的原料,这种物质可以有效锁住水分子并且使它们在皮肤中停留更长时间。

为皮肤补充水分的最佳方法是用温水敷

脸几分钟,这样做可以使水透过皮肤表层。趁皮肤还处于湿润状态时涂抹润肤霜。如果你的皮肤非常干燥,或是生活环境湿度不够,那么你每天涂抹润肤霜的次数可以多于两次。记住,即使是好的护肤习惯,也许一天或是一周之内也见不到什么成效,但是坚持多

年便会创造奇迹。

天气

不仅阳光会损伤皮肤,炎热、严寒和大风也同样会使起防护作用的皮肤表层水分流失严重。过多的水分流失会使皮肤呈现干燥状态,并且使幼纹凸显出来。

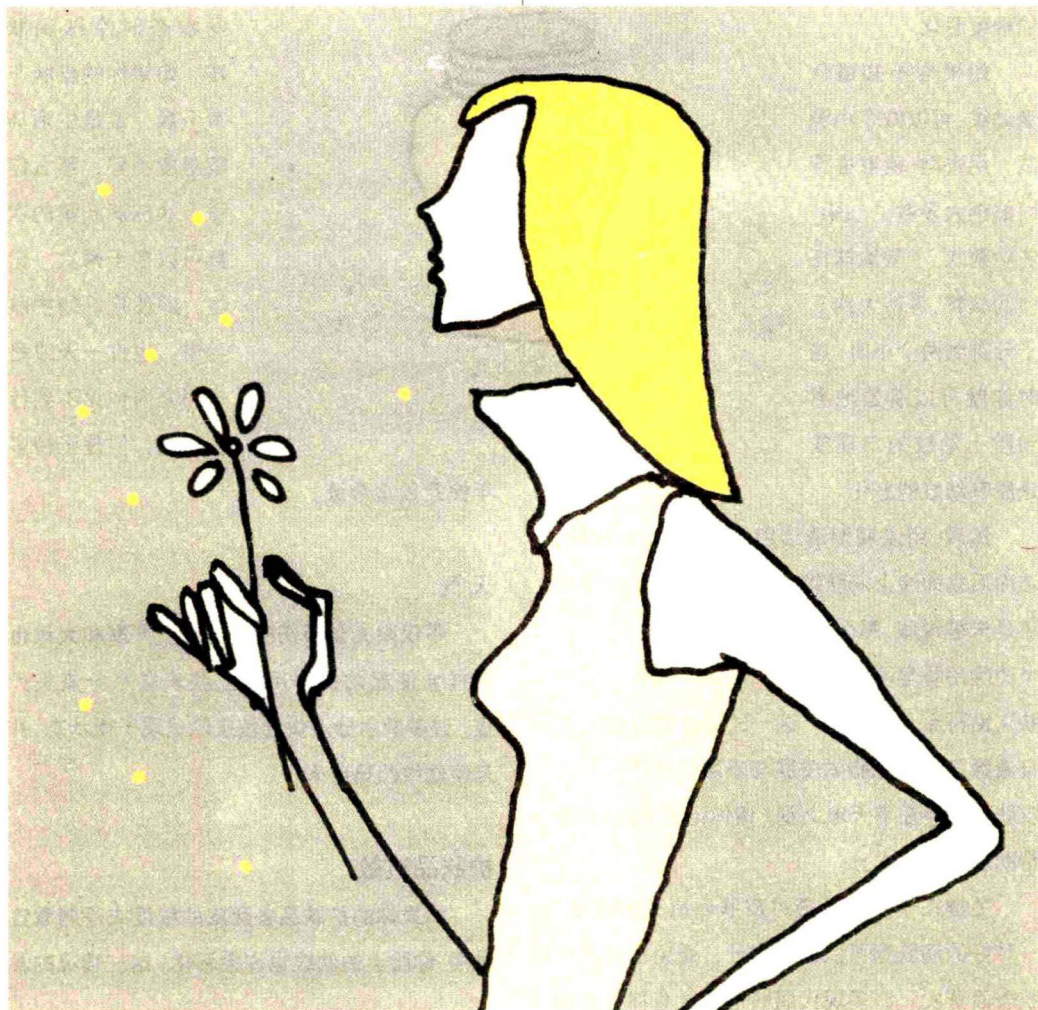
护肤品过敏

如果你的护肤品去死皮的程度或是刺激性过强,你脸上的幼纹也许会恶化。这一情况的发



生几率远比你想象的要高，有那么多护肤品中含有果酸、维生素 A 的衍生物、维生素 C 和许多其他隐性过敏源。彻底清洁会对皮肤造成伤害，我们中的大多数人每周最多进行一次彻底清洁，尤其是在你还同时使用其他刺激性的护肤品时。如果你对你正在使用的护肤品是否具有

刺激性还不是很清楚，可以将产品带到皮肤护理专家那里进行鉴定。（请注意：从现在开始我都用她来指代皮肤护理专家，尽管你的皮肤护理专家有可能是男性。）



面部湿疹

这可能是困扰你终生的问题，也可能是由肥皂、乳液、润肤霜、化妆品、洗发水、护发素以及其他护发产品引起的刺激或过敏反应所造成的。眼睛周围最容易受到过敏反应的困扰。一旦发生过敏反应，请不要擅自处理，一定要寻求皮肤护理专家的帮助。

颈部和前胸的幼纹

“我已经快到四十岁了，脸部依然美丽——但我发现颈部和前胸却正在滋生幼纹。我该如何阻止这些幼纹进一步发展成为皱纹呢？”

同脸部一个道理，颈部和前胸生出的幼纹也同样是晒伤造成的后遗症。对于许多种皱纹来说，岁月都是次要成因。我的一些顾客，都已经年过半百了，因为一直以来都虔诚地使用着防晒剂，所以至今在颈部和前胸几乎没有任何皱纹；相反，一些人虽正值二三十岁风华正茂，但由于受到阳光的暴晒，早已有了幼纹。这些幼纹早晚会发展成为深度皱纹，皮肤呈现出大块斑点的粗糙状态，这些都是我们所不想看到的。

我们中的许多人对脸部防晒做得周到而又细心，但却忽视了颈部和前胸防晒的必要性，因为这些部分的皮肤也是长期暴露在阳光下的。如果你居住在气候温暖的地区，颈部和前胸的防晒就更加必不可少。即使是在相对寒冷的地

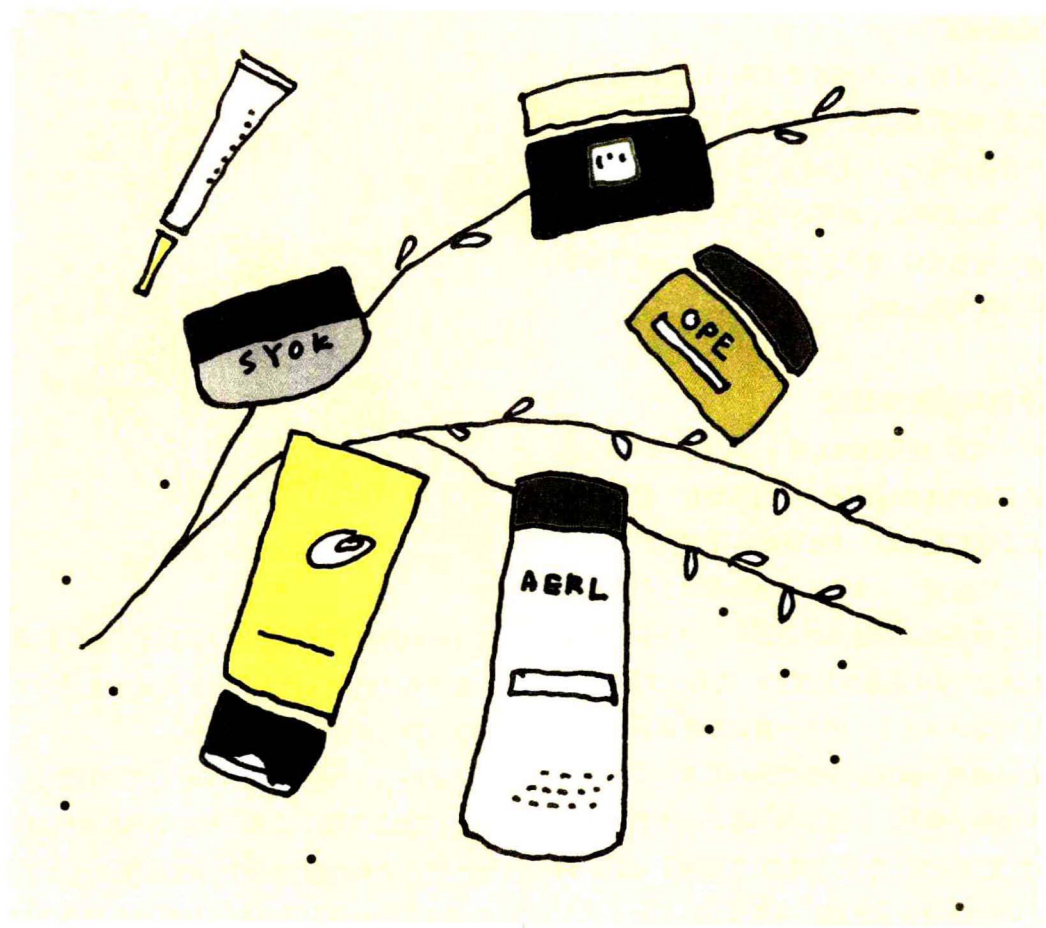


区，UVA 射线可以穿过云层和窗子，居住在多云或寒冷气候地区的人常常会对钻出云层的太阳有一种无可救药的痴迷。

我强烈推荐要养成早上出门之前在脸部、颈部、前胸和手背涂抹高品质防晒剂的习惯。这也许听起来有些荒唐，但是即使是在阴雨天气，我们所受的光辐射也远比我们想象的要多。的确，我们每天所受辐射的量很少，但一年三百六十五天，一年又一年，日积月累，数目就大得惊人了。

如果涂抹防晒剂已经成为了你早上生活的一部分，也就不难成为一种习惯。这样你也不会会在天气突然放晴之际手足无措，或是在户外停留时间比你想象的还要多了。如果你居住在





一个终年阴雨多云的城市，请你确保维生素D的摄入量(从奶制品、钙质补充片或是多元维生素片中获取)，防止维生素D缺乏。维生素D是通过日晒从皮肤中生成的，这种物质对于骨骼的健壮起着关键作用。

眼睛周围的幼纹

“我刚到三十，却已经发现眼睛周围生出了幼纹，我该怎样做呢？”

我们中的很多人是在眼睛周围最先发现幼纹的。眼睛周围的皮肤比脸部任何部分的皮肤都要薄，含有的油脂分泌腺更少，而且我们的一颦一笑都要活动到眼睛周围的皮肤。另外，随着我们年龄的增长，晒伤会使皮肤弹性降低，而且我们中的有些人眼睛周围的皮下脂肪还会流失