

DIY 巧用天然食物 养颜美容

热卖
美容宝典

Mei Rong Bao Dian

主编 姜燕 田鸣华

带上一本书回家试试吧

柠檬/丝瓜/燕麦/红酒/牛奶

这些原本是餐桌上的美味佳肴

可能正是你美丽容颜的呵护佳品

Shiwu Waiyong Meirongfa

食物外用 美容法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

热卖
美容宝典

Mei Rong Bao Dian

主编 姜 燕 田鸣华

编者 (以姓氏笔画为序)

王怡安 叶雨霏

刘政霞 张 艾

Shiwu Waiyong Meirongfa

食物外用 美容法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

食物外用美容法 / 姜 燕, 田鸣华主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5091-2164-1

I. 食… II. ①姜…②田… III. 皮肤—护理—方法
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 156059 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 桑 华 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 8.5 字数: 104 千字

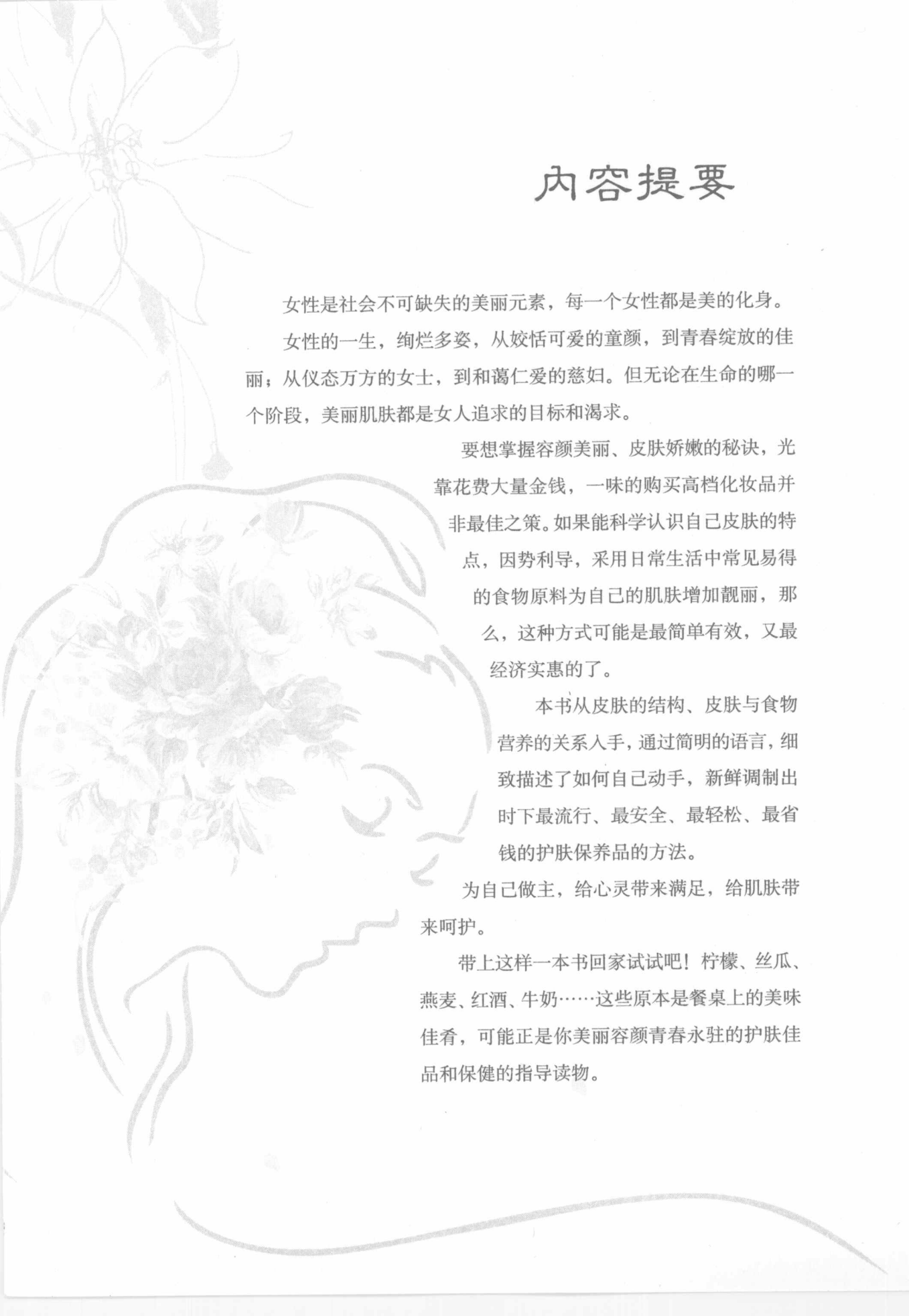
版、印次: 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

女性是社会不可缺失的美丽元素，每一个女性都是美的化身。

女性的一生，绚烂多姿，从娇恬可爱的童颜，到青春绽放的佳丽；从仪态万方的女士，到和蔼仁爱的慈妇。但无论在生命的哪一个阶段，美丽肌肤都是女人追求的目标和渴求。

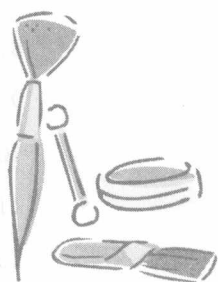
要想掌握容颜美丽、皮肤娇嫩的秘诀，光靠花费大量金钱，一味的购买高档化妆品并非最佳之策。如果能科学认识自己皮肤的特点，因势利导，采用日常生活中常见易得的食物原料为自己的肌肤增加靓丽，那么，这种方式可能是最简单有效，又最经济实惠的了。

本书从皮肤的结构、皮肤与食物营养的关系入手，通过简明的语言，细致描述了如何自己动手，新鲜调制出时下最流行、最安全、最轻松、最省钱的护肤保养品的方法。

为自己做主，给心灵带来满足，给肌肤带来呵护。

带上这样一本书回家试试吧！柠檬、丝瓜、燕麦、红酒、牛奶……这些原本是餐桌上的美味佳肴，可能正是你美丽容颜青春永驻的护肤佳品和保健的指导读物。

目 录



第1章 美容常识 /1

第一节 认识皮肤 /1

- 一、皮肤的基础知识 /2
- 二、皮肤健美的基本特征 /2
- 三、影响皮肤健康的因素 /3

第二节 皮肤的组织结构 /5

- 一、表皮 /5
- 二、真皮 /7

三、皮下组织 /8

四、皮肤附属结构 /9

第三节 皮肤的分类与功能 /11

- 一、皮肤的分类 /11
- 二、鉴定皮肤的方法 /12
- 三、皮肤的生理功能 /12

第2章 皮肤的日常护理 /17

第一节 皮肤保养需要营养素 /17

- 一、营养素的种类 /18
- 二、营养素的作用 /18

第二节 具有美容作用的食物 /24

第三节 面部皮肤护理 /31

一、护理目的 /32

二、一般护理程序 /32

三、护理用品用具 /34

四、面膜 /34

第3章 食物面部护理实例 /38

第一节 食物洁面 /38

- 1. 西瓜皮洁面 /40

2. 黄瓜洁面 /40

3. 杏仁洁面 /40



4. 柠檬洁面 /41
5. 苹果洁面 /41
6. 蛋清洁面 /42
7. 甘菊蜂蜜洁面 /42
8. 牛奶蜂蜜洁面乳 /42
9. 燕麦洁面 /43

第二节 去角质面膜 /43

1. 杏仁食盐去角质面膜 /43
2. 杏仁酸奶面膜 /44
3. 番茄面膜 /44
4. 木瓜去角质面膜 /45
5. 木瓜橙子去角质面膜 /45
6. 绿豆粉面膜 /46
7. 橙子绿豆粉去角质面膜 /46
8. 燕麦橙子去角质面膜 /46
9. 绿豆粉去角质面膜 /47
10. 牛奶食盐去屑面膜 /47

第三节 保湿滋润面膜 /48

1. 玫瑰保湿面膜 /48
2. 苹果保湿面膜 /49
3. 水果深层滋养面膜 /49
4. 苹果牛奶活肤面膜 /50
5. 橙子芦荟保湿修护面膜 /50
6. 草莓牛奶保湿面膜 /51
7. 香蕉牛奶保湿面膜 /51

8. 香蕉蜂蜜滋润面膜 /52
9. 鲜桃蜂蜜保湿面膜 /52
10. 蜂蜜甘油保湿面膜 /53
11. 牛奶保湿面膜 /53
12. 蜂蜜牛奶滋润面膜 /54
13. 牛奶杏仁保湿滋润面膜 /54
14. 红酒亮肤保湿面膜 /55
15. 黄瓜土豆保湿面膜 /55
16. 胡萝卜嫩白保湿面膜 /55
17. 胡萝卜蛋黄美白面膜 /56
18. 蛋清维生素E滋润面膜 /57
19. 丝瓜面粉面膜 /57
20. 薏米珍珠面膜 /57
21. 蜂蜜鸡蛋面膜 /58
22. 鸡蛋米醋面膜 /59
23. 红糖牛奶面膜 /59

第四节 祛斑美白面膜 /59

1. 鲜奶樱桃嫩白面膜 /60
2. 樱桃银耳美白面膜 /61
3. 蜂蜜燕麦美白面膜 /61
4. 燕麦牛奶面膜 /62
5. 西瓜蛋清面膜 /62
6. 薏米牛奶面膜 /63
7. 酸奶美白面膜 /63
8. 珍珠粉祛斑面膜 /64



9. 红糖牛奶面膜 /64

10. 燕麦木瓜面膜 /65

11. 丝瓜面膜 /65

12. 丝瓜牛奶面膜 /66

13. 番茄燕麦面膜 /66

14. 白萝卜蜂蜜面膜 /66

15. 白菜柠檬面膜 /67

第五节 紧肤抗皱面膜 /68

1. 猕猴桃紧肤面膜 /68

2. 蜂蜜柠檬平衡面膜 /69

3. 草莓紧肤面膜 /69

4. 黄瓜紧肤面膜 /70

5. 黄瓜糯米抗皱面膜 /70

6. 番茄橙子面膜 /71

7. 果醋紧肤面膜 /72

8. 蛋黄紧肤面膜 /72

9. 蛋清紧肤面膜 /72

10. 糯米蛋清面膜 /73

11. 蛋黄蜂蜜营养紧肤面膜 /73

12. 蛋黄橄榄油紧肤面膜 /74

13. 柠檬蛋清紧肤面膜 /74

14. 土豆泥面膜 /75

15. 酸奶紧肤面膜 /75

16. 燕麦紧肤面膜 /76

17. 牛奶面粉紧肤面膜 /76

18. 杏仁蜂蜜面膜 /76

第六节 抗痘排毒面膜 /77

1. 蛋清米醋抗痘面膜 /77

2. 绿茶柠檬祛痘面膜 /78

3. 绿茶丝瓜面膜 /78

4. 绿茶燕麦控油面膜 /79

5. 绿豆薏米祛痘面膜 /79

6. 黄瓜酸奶面膜 /80

7. 猕猴桃酸奶面膜 /80

8. 柠檬酸奶面膜 /81

9. 芦荟黄瓜面膜 /81

10. 番茄抗痘面膜 /82

11. 番茄酸奶面膜 /82

第4章 眼部皮肤护理 /83

一、眼部的常见问题 /83

二、眼部皮肤保养 /84

三、眼膜的作用 /86

四、敷眼膜的正确方法 /87

五、眼睛健美需要哪些营养 /88



第5章 食物眼部护理实例 /91

第一节 消除黑眼圈眼膜 /91

1. 马铃薯眼膜 /91
2. 苹果眼膜 /91
3. 苹果牛奶眼膜 /92
4. 蜂蜜眼膜 /92
5. 酸奶眼膜 /93
6. 红茶眼膜 /93
7. 番茄眼膜 /94
8. 鸡蛋牛奶眼膜 /94
9. 银耳珍珠眼膜 /94

第二节 消除眼袋眼膜 /95

1. 黄瓜眼膜 /95
2. 红茶眼膜 /96
3. 木瓜眼膜 /96

4. 盐水眼膜 /96

5. 冰奶眼膜 /97

6. 牛奶珍珠眼膜 /97

7. 甘菊眼膜 /97

第三节 对抗眼部细纹眼膜 /99

1. 鸡蛋眼膜 /99
2. 鸡蛋蜂蜜眼膜 /99
3. 丝瓜眼膜 /100
4. 黄瓜眼膜 /100
5. 鲜橙眼膜 /100
6. 苹果维生素 E 眼膜 /101
7. 胡萝卜橄榄油眼膜 /101
8. 银耳眼膜 /101
9. 红茶牛奶眼膜 /102

第6章 手部皮肤护理实例 /104

第一节 概述 /104

- 一、手部肌肤的常见问题及
日常护理方法 /104
- 二、手部肌肤护理步骤 /105

第二节 保湿滋润手膜 /107

1. 牛奶滋润手膜 /107

2. 木瓜鸡蛋手膜 /107

3. 柠檬蜂蜜手膜 /107

4. 黄瓜手膜 /108

5. 猕猴桃手膜 /108

6. 番茄手膜 /109

7. 马铃薯手膜 /109



第三节 美白润肤手膜 /109

1. 杏仁美白手膜 /109
2. 米醋滋润手膜 /110

3. 牛奶蜂蜜手膜 /110

4. 燕麦手膜 /111

5. 薏米粉手膜 /111

第7章 泡浴护肤实例 /112

第一节 概述 /112

- 一、正确的泡浴方法 /112
- 二、泡浴的三大功效 /113
- 三、泡浴注意事项 /114

第二节 清爽果蔬浴 /115

1. 柠檬浴 /115
2. 西瓜浴 /115
3. 草莓浴 /116
4. 橙子浴 /117
5. 猕猴桃浴 /117
6. 黄瓜浴 /118
7. 萝卜浴 /118
8. 丝瓜浴 /118
9. 芦荟浴 /119
10. 番茄浴 /119

11. 生姜浴 /120

第三节 滋润美白浴 /120

1. 牛奶玫瑰浴 /120
2. 牛奶、浴盐浴 /121
3. 豆奶浴 /121
4. 燕麦浴 /122
5. 薏米浴 /122
6. 果醋浴 /122

第四节 时尚风情浴 /123

1. 红酒浴 /123
2. 绿茶浴 /123
3. 咖啡浴 /124
4. 蜂蜜浴 /124
5. 鲜花浴 /125
6. 苹果牛奶浴 /125
7. 巧克力浓情浴 /126



第1章 美容常识

第一节 认识皮肤

皮肤对人体起着保护作用。完整、健康的皮肤可减少外界对人体的侵害,维持正常的生命活动。皮肤厚度可因年龄、性别和部位的不同而有所区别,如儿童、老年人皮肤比成年人的皮肤薄,女性皮肤比男性皮肤薄;眼睑、腋窝处皮肤最薄,比较娇嫩;手掌、足底等处皮肤最厚。

皮肤表面有许多纵横交错的皮纹。隆起的皮纹为皮嵴,皮嵴上有许多凹陷的汗孔,汗液经汗孔排到皮肤表面,还有许多细小的皮沟,它们是由真皮纤维束的排列和牵拉所致。皮肤含水量为体重的18%~20%,为人体的第二大“水库”。皮肤颜色的深浅因种族、年龄、性别及部位不同而不同。

皮肤是容颜的主要表像,是健与美的重要组成部分。要想科学的美容,正确的保健皮肤,需要深入了解皮肤组织结构。



一、皮肤的基础知识

皮肤每平方厘米约有 200 万个细胞,每个细胞均有吸收、排泄、新陈代谢的功能。

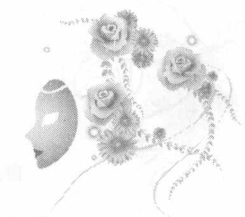
1. 化学成分 70% 的水分, 25.5% 的蛋白质, 2% 的脂肪, 0.5% 矿物质等。
2. 重量和面积 皮肤是人体面积最大的器官, 成人大约为 1.5m^2 , 新生儿约 0.21m^2 。其重量约占体重的 16%, 厚度为 $0.5\sim 4\text{mm}$ (眼睑处最薄, 不包括脂肪)。
3. 皮肤细胞的新陈代谢 新生的细胞从表皮的基底层开始分裂繁殖, 并逐层向上迁移, 变成各层的细胞, 最后凋亡细胞以皮屑的方式脱落, 这个过程需要 28 天。
4. 皮肤保护膜 皮脂腺、汗腺分别分泌出油脂、汗水在皮肤表面混合、乳化后形成一层天然保护膜; 它可使皮肤免受细菌的感染, 防止水分流失。

二、皮肤健美的基本特征

人体美的基础是健康。健美的皮肤是生理功能、心理过程和社会适应等方面都处于健康状态的表现, 尤其是面部皮肤的健美, 更能给人留下美好的印象。虽然美的标准在不同的国家、不同的民族, 甚至不同的地区、不同的历史时期和不同阶层的人都有所不同, 但也有一些标准是共同的。

1. 健康的皮肤 健康的皮肤红润光泽, 柔软细腻, 结实而富有弹性, 不敏感、不油腻、不干燥、无痤疮等皮肤病。黄种人在正常的情况下, 微红稍黄是健美的肤色。皮肤的光泽是生命活力, 给人一种精神饱满、容光焕发, 且自信的感觉。

2. 弹性 有弹性的皮肤表面光滑、柔软、不皱缩、不粗糙。皮肤的弹性取决于



真皮层的弹力纤维和胶原纤维以及皮下组织中的脂肪。弹性良好的皮肤具有坚韧、柔软、有张力的特点,表明皮肤含水量充足,各种纤维功能正常,皮下脂肪丰富,血液循环良好,新陈代谢旺盛。

3. 湿润 皮肤的含水量,约占人体全部重量的 1/4。细嫩、光滑、滋润的皮肤,是生命活力的体现。保持皮肤的湿润是皮肤滋润有光泽的前提,对保持皮肤的营养,防止皮肤干燥、出现皱纹均有重要作用。

4. 色泽 皮肤的色泽随种族不同而异,有白、黄、棕、红、黑等不同颜色。这主要是由皮肤所含色素的量及分布决定。

5. 清洁 皮肤表面应当没有污垢、污点、无异常凹凸不平,经常保持清洁状态。

三、影响皮肤健康的因素

皮肤是最外层组织。外界环境的变化对皮肤有着直接的影响,如空气湿度、气温的改变,污染程度,皮肤接触紫外线的剂量与时间,以及性别、年龄、职业、文化背景、饮食习惯等都可影响皮肤的健美。同另外,皮肤与机体内部组织器官是一个紧密联系的有机体,当组织器官发生病变时,往往通过不同形式反映到皮肤上来,影响皮肤的健美。充分认识了这些因素,对皮肤的保养非常重要。

1. 不可控制因素

(1) 年龄: 在人的一生中,随着年龄的增长,新陈代谢会自然地改变皮肤的功能及外观。① 孩童期: 皮肤柔软、嫩滑,水分充足; ② 青春期: 由于体内激素分泌量有巨大的变化,促使油脂分泌增加,皮肤特别易于受到感染伤害,出现了一些青春期特有的皮肤问题; ③ 成年期: 皮脂腺的油脂分泌不再旺盛,皮肤愈来愈干燥,逐渐失去弹性,并开始出现细纹和皱纹; ④ 更年期: 随着激素分泌量的



改变,皮肤细胞的再生能力降低,皮肤胶原蛋白逐渐减少,皮肤日渐干燥、松弛,容易产生皱纹。

(2) 环境因素:①阳光。阳光可以提供温暖的感觉并使皮肤展现健美的光泽,但持续暴露于阳光下,阳光中的紫外线足以使皮肤干燥脱水,受到伤害,并出现皱纹。②湿度与温度。干燥及低温的环境会加速皮肤的水分流失,使皮肤感到干燥及紧绷;潮湿、高温的环境则会使皮肤的汗腺分泌旺盛,造成皮肤油腻。③风。强风结合干燥的极高或极低的温度,会使皮肤干燥及脱皮。同时强风带来的风沙及尘土往往会黏附在皮肤表面,造成毛孔阻塞。④污染。空气中的污染物会附着在皮肤表面,使毛孔阻塞。

2. 可控制的因素

(1) 睡眠:皮肤会于人体睡眠时产生新细胞以自我更新。每天7~8h的充足睡眠,是皮肤健康的必要条件。

(2) 水分:可提供人体充分的体液,亦可帮助身体排出废物。每日饮水6~8大杯,有利人体的循环作用,加速细胞生长,令皮肤水分充足。

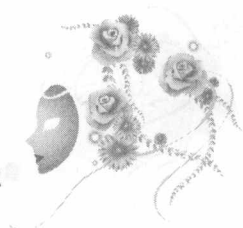
(3) 营养:食物可提供人体所需的维生素及矿物质。良好的营养与皮肤的健康有直接的关系,因此正常均衡的饮食是非常重要的。

(4) 压力:对皮肤可产生非常严重的影响,会使其出现斑点、暗疮、失去血色及出现黑眼圈等。经常性紧绷的面部表情会使皮肤产生永久的皱纹。所以练习放松你脸部的肌肉,避免经常于压力之下皱眉。

(5) 运动:定期做运动有助于促进循环系统,加快皮肤表面的血液循环和自我更新。此外运动也可帮助减轻压力。

(6) 饮食习惯:吸烟会使面部毛细血管收缩,造成血液、氧气及养分难以被送达至皮肤表面,进而使皮肤容易衰老,吸烟也容易使眼部及唇部周围的皮肤出现皱纹。





乙醇及咖啡因等利尿成分会导致人体系统的水分流失。

(7) 药物：有时会对皮肤产生负面影响，并使其更加敏感。

第二节 皮肤的组织结构

皮肤由外向内可分为表皮、真皮、皮下组织3层。皮肤中含有皮脂腺、汗腺、毛、甲等附属器。

一、表皮

表皮是最外层皮肤，覆盖全身，有保护作用，平均厚度为0.07~2mm。

表皮内无血管，但有许多细小的神经末梢，感知外界刺激，产生触觉、痛觉、压力觉、温觉、冷觉等感觉。表皮由外向内可分为角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层、基底层。表皮的各层实际是由处于角化过程中不同阶段的细胞形成。基底层的基底细胞是表皮细胞的生化之源，它不断产生新细胞，并逐渐向皮肤表层推移，变成各层细胞，最后变成凋亡细胞，以皮屑的方式脱落。从一个基底细胞产生，到最后变成皮屑脱落大约需要28天。

1. 角质层 角质层是表皮的最外层，由数层扁平无核的角化死细胞构成。细胞排列紧密，对酸、碱、摩擦等因素有较强的抵抗力。足跟部皮肤的角质层最厚，腹壁皮肤的角质层最薄。外层的角化细胞到一定时间会自行脱落，同时会有新形成的角化细胞补充，使角质层保持一定厚度。角质层具有阻止外界物质侵害和防止体内水分丢失，并能吸收一定量的紫外线，对内部组织起保护作用等功能。



角质层细胞的主要成分是软化角质蛋白。它具有较强的吸水性，但不溶于水，通常含水量在10%~20%，使皮肤柔软，不发生干燥、皲裂现象。如果在冬季未能注意护肤，则容易裂开或有落屑。

角质层的厚薄对人的肤色和皮肤的吸收能力有一定影响。角质层过厚，会使皮肤发黄，而且缺乏光泽。皮肤有一定的吸收能力，角质层越厚，皮肤吸收能力越差。在做皮肤护理时，将过厚的角质细胞去除，能使皮肤细嫩而富有光泽，同时也提高皮肤对营养物质的吸收能力，达到理想的护肤效果。

2. 透明层 透明层由2~3层扁平无核的透明的角化细胞构成，呈均质透明状，仅分布于手掌、足底部位，感觉厚而结实。光线可以透过，并有很强的疏水性，防止体内和体外的水、电解质透过，可起到保护作用。细胞在这层开始衰老萎缩。

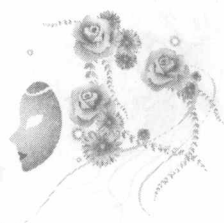
3. 颗粒层 颗粒层位于透明层之下，其厚度与角质层厚度有关。正常皮肤此层与角质层的厚度成正比。主要由2~4层多角细胞构成。这些细胞正要蜕变成角化细胞。细胞内含有细小颗粒状物，有折射光线作用，防止紫外线射入体内。还可以防止体内水分、电解质的丢失和体外水分及有害物的透入。

4. 棘细胞层 它位于颗粒层下，由4~8层多角形细胞组成，由于胞浆有多个棘状突起故称为棘细胞。它是表皮中最厚的一层。此层细胞间有葡萄糖氨基聚糖，具有亲水性，利于与周围物质交换。胞质内还有颗粒状的磷脂和酸性黏多糖，是淋巴液循环和物质交换的场所。棘层中有许多感觉神经末梢，可以感知外界刺激，可为细胞提供营养。对皮肤美容和抗衰老起着重要作用。

5. 基底层 是表皮的最深层，与真皮波浪式相接，由基底细胞和黑色素细胞构成。基底细胞是表皮的干细胞，不断分裂增殖并向浅层推移，分化为其他各层细胞，故又称生发层。

基底细胞呈圆柱状，从真皮层吸收营养，具有分裂繁殖能力，是表皮各层细胞的





生化之源。当皮肤受外伤时,如果基底细胞未遭破坏,经一段时间,皮肤可以完全恢复正常,而且不会留瘢痕。

黑色素细胞呈树枝状,稀疏散布在基底细胞之间,黑色素细胞产生黑色素颗粒,黑色素颗粒能吸收阳光中的紫外线,阻止其射入体内伤害深层组织。外界紫外线越强,黑色素细胞分泌的黑色素颗粒越多。人的肤色的深浅是由皮肤中含黑色素颗粒的多少决定的。冬季日光较弱,皮肤中黑色素颗粒较少,皮肤比较白;夏季日光暴晒后,皮肤中含的黑色素颗粒较多,肤色会变深。

一般来说,皮肤细胞在基底层繁殖,在棘细胞层增殖,在颗粒层过渡,在透明层吸收,在角质层形成弱酸性保护膜,然后脱落消失。

二、真 皮

真皮位于表皮之下,与表皮呈波浪状牢固相连,是皮肤中含水量最多的一层。由大量纤维结缔组织、细胞和基质构成,并含有丰富的血管、淋巴管、神经、腺体、立毛肌等。真皮中的纤维结缔组织有3种:胶原纤维、弹力纤维、网状纤维,它们使皮肤具有良好的柔韧性和弹性。其中胶原纤维的主要成分是胶原蛋白。具有一定的伸缩性,起抗牵拉作用,是真皮的主要成分。弹力纤维的主要成分是弹力蛋白,有较好的弹性,可使牵拉后的胶原纤维恢复原状。网状纤维是幼稚的胶原蛋白。如果真皮中上述3种纤维减少,皮肤的弹性、韧性下降,就容易产生皱纹。基质是黏性胶状物,填充在纤维组织和细胞之间。它的主要成分是黏多糖,还有一些蛋白质、盐分和大量的水分。基质有保持皮内水分的作用,是各种水溶性物质和电解质的代谢场所。手掌、足底、背部等处真皮最厚,眼睑处真皮最薄。真皮层含水量占全部皮肤组织的60%,若低于60%时,皮肤会呈现干燥、起皱纹等缺水状态。真皮中的细胞主要是产生各种



纤维组织和基质的成纤维细胞、组织细胞。因此，有人称纤维细胞为青春细胞。

真皮可分上下两层：上层为乳头层，下层为网状层。

1. 乳头层 位于真皮浅层，主要由大量的胶原纤维和少量的弹性纤维构成，纤维细小，排列方向不定，内含丰富的毛细血管网和感觉神经末梢。

2. 网状层 位于真皮深层，是真皮的主要组成部分，主要由胶原纤维和弹力纤维构成，纤维束粗大，排列方向与皮肤表面平行，交织成网状。相邻纤维之间形成一定的角度以适应各方面来的拉力。



胶原纤维之间有较强的弹力纤维，弹力纤维可使皮肤在伸展后恢复正常，老年人由于弹力纤维变性而失去弹性，皮肤呈松弛状态，并出现皱纹。

特别注意胶原蛋白是皮肤的营养供给站，并为皮肤输送水分。皮肤健康的两大关键抗皱与保湿都与胶原蛋白有关。表皮的生长、修复和营养都离不开胶原蛋白。胶原蛋白使皮肤细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，保持皮肤弹性，维持皮肤细腻光滑。胶原蛋白和弹力纤维构成网状结构共同支撑着皮肤是皮肤有无皱纹的关键。

三、皮下组织

皮下组织又称皮下脂肪层，位于皮肤的最深层，其厚度约为真皮层的5倍。主要由大量的脂肪细胞和疏松的结缔组织构成，含有丰富的血管、淋巴管、神经等。皮下组织将皮肤与深部的组织连接一起，并使皮肤有一定的可动性。皮下组织的厚度随个体、年龄、性别、营养及部位而有较大的差别。腹部皮下组织中脂肪组织丰富，厚可达3cm以上，眼睑部位皮下组织最薄，不含脂肪组织。皮下组织是热的绝缘体及储藏

