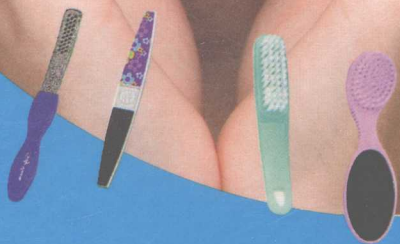


美丽一生的护肤方案
轻松实现华美变身

超 简 单

分 类 护 肤 法



阿雅 编著

 中国纺织出版社

超简单

分类

江苏工业学院图书馆

藏书章

法

阿雅 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

完美肌肤是使你看起来漂亮的基础,好皮肤甚至可以弥补长相方面的某些遗憾,使你不用化妆也很漂亮。但是,干燥、暗沉、斑点、痘痘、皱纹等问题的存在,使皮肤没法令人省心。别再重复无效甚至错误的保养方法了,打开本书,轻松掌握护肤问题各个击破的秘诀,塑造亮丽美肤吧!

图书在版编目(CIP)数据

超简单分类护肤法/阿雅编著. —北京:中国纺织出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5064-4959-5

I. 超… II. 阿… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第065738号

策划编辑:胡成洁 责任编辑:向 隽 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:132千字 定价:22.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

众所周知，好皮肤会让你看起来更美丽，皮肤无小事，虽然它并不“伤筋动骨”，但是只要你养好皮肤，外在效果会胜过整形手术。

在很多时候，女人通过购买护肤品将大量的金钱消耗在皮肤问题上：觉得皮肤发干，会考虑保湿；觉得自己不够白，就会美白；长了痘痘，会一个一个地消灭掉；起斑了，祛斑就会成为每天的必修课……谁的皮肤保养不是和皮肤问题紧密联系的呢？再来看那些皮肤没有问题或问题很少的女人，随便往脸上涂点护肤品，看起来也养眼，不用化妆就能变漂亮。

洗面奶、磨砂膏、面膜、营养水、彩妆……使用琳琅满目的化妆品，实质是你在致力于对抗皮肤问题。问题是，仅仅在脸上涂一堆护肤品，那是远远不够的，更不用说很多女性根本不知道如何正确使用相应的护肤品。护肤是一项综合工程，身体内部的循环状况会通过皮肤表现出

来，你的年龄、情绪、饮食、作息等秘密都会通过皮肤表现出来。痘痘、暗沉、色斑、干燥……了解它们的机理、成因并学会运用适当的处理方法，远离这些问题，不仅能让自己看起来更美丽些，还能使你在别人心目中的印象更好！

本书针对常见的护肤问题做了全面详细的讲述，并提出了操作性强的解决方案，十分贴近读者。在编写过程中参考了大量高人气美容观点，有些美容指南甚至由参编人员亲身实验，希望能为你的护肤提供帮助、为你的生活增添亮色。

CONTENTS 目录

第一章 皮肤问题面面观 1

皮肤问题之一——痘痘 2

青春痘 → 2

成人痘 → 7

皮肤问题之二——皱纹 12

皱纹到来是时间问题 → 12

防皱目标 → 14

“里应外合”除皱 → 16

皮肤问题之三——色斑 21

染色体的“馈赠”——雀斑 → 22

内分泌的“馈赠”——黄褐斑 → 24

紫外线的“馈赠”——晒斑 → 29

皮肤问题之四——敏感 31

身体敏感度自测 → 32

敏感源全方位搜索 → 34

敏感性皮肤的护肤原则 → 36

敏感性皮肤的护理重点 → 38

敏感症状紧急应对 → 41

第二章 皮肤护理基本功 43

真正认识皮肤 44

表皮 → 45

真皮 → 46

皮下组织 → 47

皮肤的功能 49

保护功能 → 49

吸收功能 → 50

分泌与排泄功能 → 50

感觉功能 → 51

调节体温 → 51

皮肤的类型 52

中性皮肤 → 52

油性皮肤 → 53

干性皮肤 → 53

混合性皮肤 → 53

敏感性皮肤 → 54

暗疮性皮肤 → 54

皮肤类型自我测定 → 54

皮肤保养按摩 56

皮肤按摩技巧	→ 57
基本按摩方法	→ 57
营养与皮肤状态	→ 58
营养状况与皮肤健康	→ 58
对症解决皮肤问题	→ 59
皮肤的四季特征及护肤重点	60
春季：保湿 + 防晒 + 抗敏	→ 60
夏季：防晒 + 控油	→ 61
秋季：美白 + 补水	→ 62
冬季：滋润 + 修复	→ 63
第三章 日常护肤关键词	65
清洁——护肤第一步	66
每一次洗脸都是美容	→ 66
不同肤质的清洁方法	→ 68
特殊季节里的洁肤技巧	→ 69
定期去除角质	→ 70
补水保湿——留住张力与光泽	75
纯补水不等于保湿	→ 75
皮肤为什么会缺水	→ 76
皮肤缺水会出现的问题	→ 77
油性皮肤的保湿护理	→ 77
利于保湿的日常习惯	→ 79
不同肤质的干燥解救法	→ 80

牛奶的保湿润肤功效	→ 83
保湿小偏方	→ 84
控油——塑造一张清爽的脸	85
控油从改变作息做起	→ 87
选对控油爽肤水	→ 90
常用的 4 种控油武器	→ 91
避开控油误区	→ 92
控油面膜 DIY	→ 93
防晒——让皮肤远离紫外线伤害	95
健康皮肤的杀手——紫外线	→ 95
全方位防晒	→ 97
防晒不应只在夏季进行	→ 99
用防晒食物滋养肌肤	→ 101
防晒：误区 VS 事实	→ 102
晒后恢复白皙的方案	→ 103
美白	106
美白的关键在于清洁	→ 106
熬夜美白急救方案	→ 109
维生素美白	→ 110
美白的 6 个主要疑问	→ 111
美白进阶	→ 114
生活中的美白细节	→ 117
抗老化	119
测测皮肤年龄	→ 120
导致肌肤老化的护肤行为	→ 121

未雨绸缪，抵御 7 种岁月痕迹 → 125

生活习惯与皮肤老化程度 → 127

越活越年轻的 6 大法则 → 129

第四章 精致护肤提升篇 133

精华素 134

精华素的种类 → 134

精华素的 4 大“流派” → 135

不同形式的精华素 → 136

面膜 137

面膜的形式 → 138

面膜的功效 → 140

面膜选用注意事项 → 142

美容液 143

美容液寻根 → 144

美容液在皮肤保养中的角色 → 144

美容液可用于“湿敷” → 145

美容液的 5 大功效 → 146

眼霜 147

眼霜的种类 → 148

应当使用眼霜的人群 → 148

如何选择合适的眼霜 → 149

眼霜涂抹手法 → 149

使用眼霜的 5 大误区 → 150

眼周问题呵护指南 → 151	
晚霜	152
晚霜与日霜的区别 → 153	
不同肤质对应的晚霜 → 153	
如何选一款合适的晚霜 → 154	
正确使用晚霜 → 155	
保湿喷雾	155

第五章 学会化妆，让美丽升级 157

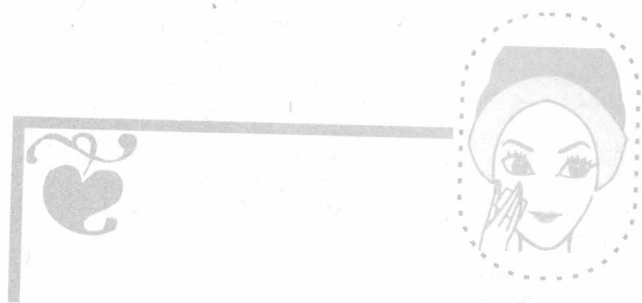
化妆品和保养品	158
化妆品的使用 → 158	
化妆品与保养品的保存 → 160	
化妆工具的清洁 → 162	
化妆品的保质期 → 163	
怎样化妆才适合自己	164
职业女性化妆秘笈 → 164	
不同年龄段化妆秘笈 → 165	
戴眼镜女性的化妆秘笈 → 167	
不要让化妆品害了你的皮肤	169
认识化妆品中的重金属 → 170	
识破假化妆品 → 171	
附：世界著名化妆品公司及旗下品牌	173
后记	178
主要参考文献	180



第一章

皮肤问题面面观





再光洁水润的皮肤也有出现问题的时候，斑点和痘痘几乎是每个人都会遇到的；随着季节的变化或年龄的增大，皮肤会变得敏感起来；甚至由于情绪或是精神的影响，皮肤就有可能出现干燥、脱皮或黑色素沉淀等问题。出现这些问题的原因到底是什么呢？我们又应该如何做一些针对性的护理呢？

* 皮肤问题之一——痘痘

长痘是每个人都有的经历，脸上、下巴、前额以及胸部、背部都可能成为痘痘滋生区。会长痘痘最主要的原因就是体质问题。皮脂腺分泌油脂过多，清洁的次数不足以去除多余的油垢，或是使用了不必要的保养品、化妆品，堵塞了毛孔出口，都会使得原已形成的粉刺颗粒发炎肿胀。

* 青春痘

在青春期，油性肌肤容易长青春痘。这是因为在青春期内分泌旺盛、体内的雄性激素分泌增加，毛囊对雄性激素敏感度也增加所致。

在医学上，青春痘叫痤疮，是青春期常见的一种慢性毛囊皮脂腺炎症，多发于面部、胸部、背部等皮脂腺丰富的部位。青春痘会产生丘疹、粉刺、脓疱、结节、囊肿及疤痕等多种损害，常伴有皮脂溢出。

“痘”出有因

要想彻底战胜痘痘，首先要认识痘痘形成的原因，所谓“知己知彼，百战不殆”。

长痘痘的原因很多，甚至还有许多特殊的或身体内部的原因，但是以下几种原因是比较普遍的。

(1) 正处青春期。青春期雄性激素急剧增加，皮脂腺过度发育，毛囊角质化严重，不能顺利排除皮脂，从而引发青春痘。有些女性在成人期皮肤呈油性，大部分是由于她们的皮脂腺容易吸收雄性激素，并刺激皮脂的分泌。

(2) 内分泌失调。内分泌失调会促使皮脂分泌过盛，无法顺利排出而将毛囊阻塞，为青春痘的产生营造了先决条件。皮肤的皮脂腺有一个雄性激素的接受体，有些人的接受体很敏感，激素的分泌稍有变动，都会影响到他们的皮脂分泌和排出。

(3) 毛囊角质化异常。正常毛囊口上部的角质层较薄，易脱落，从而保证毛囊口畅通无阻，皮脂顺利流出。反之，若角质层变厚不易脱落，来不及流出的皮脂就会堵塞在毛囊口，形成粉刺。若皮肤细菌过多，皮脂也会阻塞毛细孔，这样少氧多脂的环境有利于细菌的繁殖而导致发炎，特别是心情紧张时或经期前，会出现短暂性痘痘。

(4) 不良饮食习惯。吃得过饱，未经充分消化的食物积存于体内，废物毒素排泄不畅以及对高糖分饮料、油炸类、海鲜类食入过多，均会为青春痘的产生埋下祸根。

(5) 遗传。遗传因素是一个最无法抗拒的因素。无论是皮脂腺的

大小、密度、活性，还是毛囊结构和内分泌等，其实都受到基因遗传的影响，如果家族中有人容易长痘痘，甚至父母在年轻的时候有过严重的青春痘困扰，那么你就有可能在劫难逃。

痘痘的成长

不管长在哪个部位的痘痘都不是一天就成型的，而是有一个发展的过程。现在，开始观察一下自己身上的痘痘，了解它的发展进度，把它扼杀在萌芽状态。

(1) 粉刺。若皮脂不能正常排出而淤积在皮脂腺内，皮肤上会出现白头粉刺；若毛囊皮脂腺开口处角质化严重，加上堵塞在开口处被氧化的皮脂和灰尘等污物，顶端呈黑色，即成黑头粉刺。

(2) 丘疹、脓疱。淤积的皮脂分解为甘油三酯、脂肪酸，继发细菌感染，激活皮肤自身的免疫反应，皮肤会出现高出皮肤表面如小绿豆或黄豆大小的红色炎性丘疹和脓疱。

(3) 囊肿、结节。若细菌感染和皮肤自身免疫共同引起的炎症反应向毛囊周围更大更深范围发展，皮肤上就会出现略高出或与皮肤表面齐平的囊肿和结节。它们表面呈红色、暗红色，蚕豆一般大小或更大。囊肿的质地略软，结节则稍硬。

(4) 黑色素沉积。结节和囊肿逐渐纤维化形成疤痕，同时在皮肤细胞产生的前列腺素、内皮素、白三烯等因子作用下，黑色素的合成增加，皮肤颜色会变得暗沉。

由于诱因不同，不是每个人都有第一阶段的粉刺表现，很多人直接出现第二阶段表现，在痘痘问题严重者的皮肤上，粉刺、丘疹、结节、囊肿或色素沉着等不同阶段表现可能同时存在。

“战痘”误区

很多有痘痘困扰的朋友为了消灭痘痘，经常病急乱投医，胡乱尝

试祛痘方法。这非但不可取，还可能让痘痘变得更严重。战痘前，一定要先知道战痘误区，才能够有效战痘。

(1) 认为痘痘脸的保养方式越细致越周密越好。其实不对，而应以简单为宜。使用的保养品只要清爽、具有保湿功效即可，尽量避免使用成分复杂的保养品，如美白、去角质等成分的化妆品，以免增加肌肤的负担。如果痘痘已经很严重，出现了红肿、疼痛的现象就应该到医院治疗，不要再擅自使用保养品。

(2) 认为青春痘是人人都有正常现象，长大就会好。虽然青春痘具有极高的发生率，但绝不是正常现象。而高达 30% 的青春痘患者，如果痘痘不治疗，会持续到成年，甚至终生。

(3) 觉得青春痘是因为脸太脏才形成的。痘痘形成的原因众多，最常见的原因是因为体质，黑头粉刺的黑是因为和空气接触氧化所形成的黑色，不是脏，而妄想靠洗脸祛痘实在不切实际。

(4) 挤出来、拔出来或是吸出来能解决粉刺和痘痘。这些方法，只能让你心情好几天，因为它们的祛痘效果都是暂时的，很快，又会在原来地方看见它们的踪迹。但是痘痘不挤真得会好吗？尤其是比较深的痘痘不挤根本不会好啊！其实，一般外用药膏或是保养品可以达到的深度有限，所以对于深层的痘痘往往不会有效。这时候往往需要较强的药膏或者是口服药物才能做到深层，才能有效解决痘痘的困扰。

全面“战痘”

对付恼人的痘痘，最基本的就要做到保持清洁。卸妆和洁面必须要分别进行，因为只有含有油分的卸妆水才能够彻底清除油性的化妆品。同时要坚持使用暗疮肌肤专用的洗面奶，不能使用含有酒精、皂基成分的洗面奶，以免对暗疮再造成刺激。洗脸的次数不宜

过多，过多的清洗，只会让面部肌肤越来越油。最好使用专用的海绵辅助洗脸，避免手指的用力搓、擦造成暗疮的化脓。

额头是容易出油的T字部位的一部分，如果额头有刘海的话更加会不透气，便成为青春痘生长的温床。所以长青春痘时，要将刘海向上梳或向两边拨开，不要遮住额头。下巴常被忽略，但下巴的皮脂分泌量却比想象中多，所以洗脸时要特别留意。长痘痘时，一定不要去摸它、挤它。嘴巴四周接近皮脂分泌旺盛的下巴，所以也容易出油，应彻底洗净，避免有化妆品、洗脸用品的残留污物。

身体其他部位的清洗，同样需要使用沐浴棉辅助，避免手指与痘痘、暗疮的直接接触。

除了脸部以外，背部是皮脂腺分泌最旺盛的地方。在清洁背部的时候，动作要格外小心，要像照顾脸部的肌肤一般轻轻擦洗，这样就不会过度刺激背部的痘痘；因为大力的过分刷洗反而会加重红肿的痘痘发炎。

清洁工作做好后，可以擦点含有金盏花、芦荟、蜂胶等配方的治痘保养品，这样背部的痘痘慢慢就消失不见了。臀部由于皮脂分泌且不透气，因而也易长青春痘，最好是经常清洁、穿棉质内裤，以提高透气性。

保持身体清洁只是战痘的第一步，其次要开始注意自己的饮食习惯。在长痘痘的时期，以下食物的不当摄取是会让痘痘加重的。

甜食。虽然甜食不是引发痘痘的直接原因，但我们每个人的皮肤，对不同的食物会有特别的反应。甜食的确会令皮肤表面的皮脂分泌更旺盛，假如你的皮肤恰巧对甜食有这种反应，就要限制自己对甜食的欲望。

烟酒。烟酒会减弱肺功能，增加皮脂分泌，对细菌的抵抗力也会