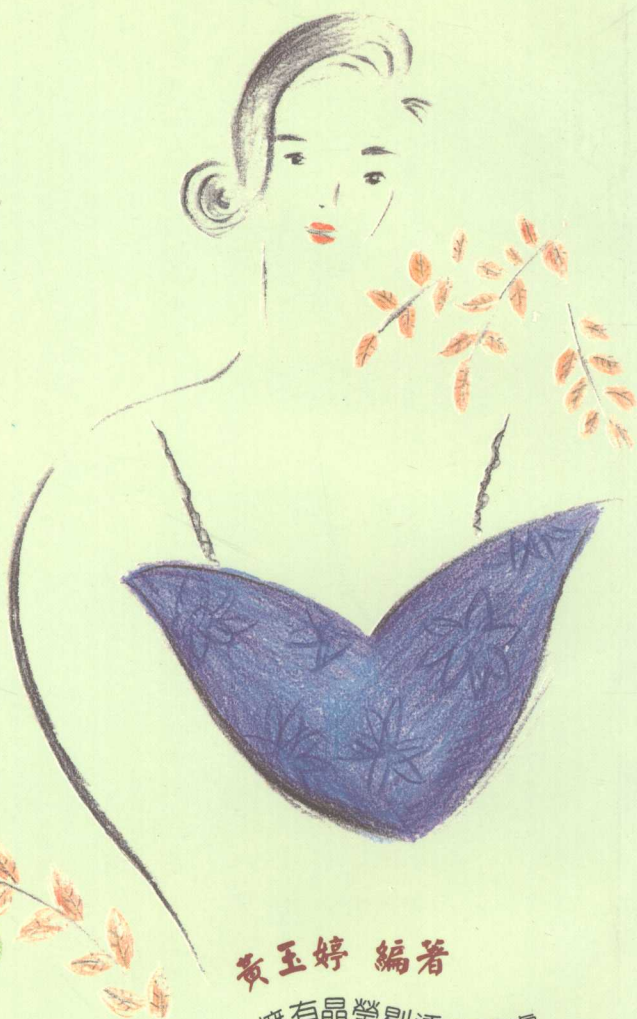


怎樣寶貝妳的肌膚



張玉婷 編著

擁有晶瑩剔透的肌膚
是每個女孩的梦想
只要懂得方法
妳就可以跟青春痘、皺紋
老化的肌膚揮手說拜拜！

智慧書 010

怎樣寶貝妳的肌膚

編著 ◆ 黃玉婷
發行人 ◆ 黃淑慧
社長 ◆ 何南輝
文字編輯 ◆ 周雅書
美術編輯 ◆ 莊婷琪
法律顧問 ◆ 林曉瑩律師
出版者 ◆ 大將文化事業有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市民權路109號1樓
電話 ◆ (02) 2218-6705 . 2218-6706
傳真 ◆ (02) 2219-7015
郵撥帳號 ◆ 18995742
登記證 ◆ 局版台省業字第肆肆零號
印刷廠 ◆ 福霖印刷企業有限公司
總經理 ◆ 知道出版有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市寶興路45巷6弄1號3樓
電話 ◆ (02) 2918-9099
出版日期 ◆ 1997(民86)年12月10日 初版

定價160元

請尊重智慧財產權，未經作者及本社同意，
請勿翻印、轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-8385-14-5

怎樣寶貝妳的肌膚

李玉婷 編著



序

擁有晶瑩剔透、年輕嬌嫩的肌膚，相信是所有女性的夢想，這點可由市面上令人目不暇給的化粧品、保養品得到證明。

但是妳知道嗎？皮膚其實是每天都在變化的，它經常會受到身體內在與外在條件的影響。在抱怨鏡中的容顏，或是在購買保養品之前，請先看一看這本書。

本書特別針對皮膚的構造，認識自己的膚質，為什麼會產生皺紋，紫外線對肌膚的影響，肌膚的美白、除皺、保養等做一系列深入淺出的介紹。

每個人都希望能延緩肌膚的老化，並回復肌膚的青春活力，這有賴於提升肌膚的新陳代謝，充分補充水分的保濕、保養，與食物的營養攝取。

不用羨慕別人的粉嫩肌膚，只要懂得方法，妳也可以看起來實際年齡年輕十歲，成為人人羨慕的對象。

第一章 美麗肌膚的基礎常識

25歲正是肌膚的轉捩點 011

肌膚是反映心理與身體狀態的明鏡 017

皮膚的構造共有三層 022

最上方的表皮又可分為四層 027

皮膚的生命周期為四星期 029

皮膚的作用 031

妳的膚質是屬於哪一種的呢？ 037

肌膚狀態的好壞是隨時隨地都在改變的 045

第二章 對皺紋做更進一步的了解

為什麼會產生皺紋？ 063

〈專欄短評〉皺紋的原因 068

為什麼會引起造成皺紋的水分不足呢？ 069

在何處會有何種皺紋呢？ 077

造成老化容顏的皺紋 080

如果是由於笑容所形成的皺紋就不重要嗎？ 085

臉部的表情肌肉與皺紋的關係 089

劇烈減重也是導致深刻皺紋形成的原因 093

完全感覺到年齡的頸部皺紋 095

增加皺紋的燙髮、染髮藥水 098

用臉部三分割法來測試妳的老化情況 100

〈專欄短評〉皺紋的測定法 104

第三章 關於肌膚的大敵——紫外線

持續增加中之年輕女性的「光老化」 109

紫外線為何物？ 110

紫外線可依照其波長區分為三個種類 112

持續增加中的紫外線B 114

由於紫外線所造成的肌膚曬黑結構 115

肌膚的類型與曬傷的方式 117

曬傷又分為紅腫發炎與曬黑兩種 121

其他各種因紫外線所引起的煩惱 124

如果從小就受到大量紫外線照射的話 134

照射紫外線之後到斑點形成之前 137

將眼光注目於紫外線預報 139

紫外線一年四季都會對妳虎視眈眈 141

第四章 老化容顏的預防與保養

促進肌膚新陳代謝、補充營養的保養 147

防曬（紫外線遮斷）劑 155

為了不屈服於紫外線的營養學 160

完全地隔離紫外線 164

美麗肌膚的基礎常識

第一章



在感嘆肌膚的變化之前 先培養相關的基本常識

一下流汗一下撐傘、有時出現青春痘或皺紋、化妝的效果時好時壞。肌膚的狀況每天都在改變，相信這一點只要是女性就應該會知道的吧！

皮膚其實是每天都在變化的。它經常會受到身體內外條件的影響，至於那些微妙的變化，應該在我們抱怨鏡中的自己以前，就可以事先知道了吧！如果具備了肌膚保養的基本常識，一定會讓妳變得更加美麗。

25歲正是肌膚的轉捩點

25歲是肌膚的轉捩點。這是經常聽到的一句話。從科學的角度來看，到底是不是真的呢？

誠如各位所知，嬰兒的肌膚相當地細緻粉嫩，總是令人忍不住想去摸摸它。那是由於在嬰兒體內，負責將必要的營養運輸給皮膚的毛細血管，經常活潑地發揮作用，不斷地長出新生皮膚來替換，因此，肌膚的表面才會相當地光滑，嬌嫩動人。

此外，嬰兒本身維持皮膚之張力與彈力的細胞間脂質含量相當豐富，並且各自有效地發揮作用，所以能夠使皮膚柔軟又很結實。

毛細血管在過了最繁盛的幼兒時期之後，皮膚的成長速度會達到巔峰的便是青春期。

在那個時期，滋潤皮膚表面的皮脂往往會分泌過盛，所以有不少人會爲了長出青春痘而感到困擾。

尤其是一旦過了二十歲，皮膚的成長速度會逐漸地緩和，皮膚的厚度也會慢慢地消失。

在嬰兒時期用手抓著臉頰時，明明黏著厚厚的皮下脂肪，但是成熟女性的臉頰卻是只有薄薄的一層皮膚。這一點就是大人和小孩的差異。皮膚變薄的話，皮膚底下所散佈的毛細血管的功能也就相對地變差。如果毛細血管的作用變差的話，由於無法如期地搬運與吸收養分，所以導致無法順利進行皮膚的新陳代謝。

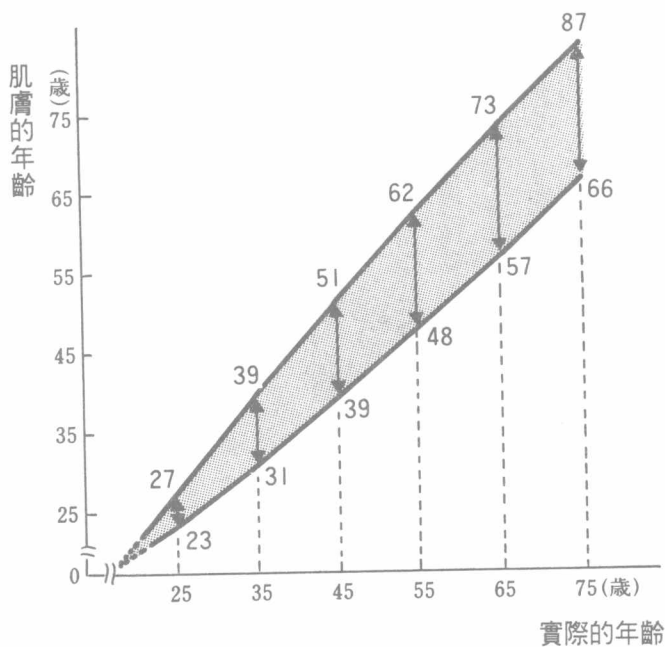
就是25歲。皮膚在成長方面猛力地踩住煞車，所以速度就變得非常地緩慢。在已經猛力衝刺過的「成長期」這個光輝的時期，完全地畫上句點。給予肌膚張力的彈力素也會急遽地減少，以手指按壓肌膚時的反彈力也會逐漸地變弱。因此，很可惜地在面臨25歲時迎接轉變的確是個事實。

衰老的並非肌膚，而是肌膚的成長速度

可是，雖然說肌膚已面臨轉變，不過並不是表示肌膚開始衰老。衰老的並

第一章 美麗肌膚的基礎常識

肌膚的年齡過了25歲之後會開始出現差距



非肌膚的本身，而是肌膚的成長速度。或許，這有些難以分辨，但請妳務必別忘了這個觀念。

肌膚本身的衰老，實際上的老化開始於45歲以後，也就是從迎接更年期以後開始。

脂質的產生，也大概在45歲左右完全停止。無法製造脂質的肌膚，不僅失去了彈性，由於皮膚原來的機能也會降低，所以就容易產生出現小皺紋或斑點等各式各樣的問題。

再者，皮膚保持角質層（係指構成表皮者）水分的能力漸漸地減低，所以也會出現肌膚鬆弛的現象。具有濕潤度的年輕肌膚，水分大約佔了10～20%，如果持續低於這個比例以下的話，那麼肌膚便會顯得粗糙不光滑而且相當地乾燥。而後不知不覺地肌膚會轉變成為灰褐色，下次只要一見到就感覺「像是祖母般的乾癟肌膚」。到了那個地步想要挽救就變得非常地困難。

可是，就如同逼近更年期的年齡，有的人會比較早而有的人則較晚，至於肌膚老化年齡的提早或是延後，就完全由妳自己來決定了。已經過皮膚轉折期

防止老化取決於保養的方法
讓肌膚的轉捩點延後20年以上

