

# 白皮书

## Basic Situation of Your Skin

# 护肤

施美珍 编著

《DIY 美肤白皮书》

亚洲超人气美肤保养大书

美白、保湿、祛斑、除痘、抗皱、抗衰老……

留住美颜，启动肌肤美丽多程序

卵巢保养、臀部保养、精油开背、淋巴排毒……

护肤品、食疗、药物美容、高科技美容……

一网打尽时尚美肤潮流新宠

DVD  
王牌美容教主特呈  
大师级美肤  
修缮方案  
肌肤问题大清查  
攻克美肤难题



《美容师专业晋级范本、居家日用护肤百科》

成都时代出版社

# 白皮书

Basic Situation of Your Skin

# 护肤

施美珍 编著

成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美肤白皮书 / 施美珍编著. —成都: 成都时代出版社,  
2010.5

ISBN 978-7-5464-0170-6

I. 美… II. 施… III. 皮肤—护理—基本知识 IV.  
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061092 号

# 美肤白皮书

MEIFU BAIPISHU

施美珍 编著

出品人  
责任编辑  
责任校对  
装帧设计  
责任印制

段后雷  
周 慧  
傅代彬  
◎中映·良品 (0755) 26740502  
莫晓涛

出版发行  
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社  
(028) 86619530 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)

网 址

www.chengdusd.com

印刷

深圳市华信图文印务有限公司

规格

787mm×1092mm 1/16

印 张

10

字 数

250千

版 次

2010年5月第1版

印 次

2010年5月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-5464-0170-6

定 价

29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

Prologue  
序言

# 多维度肌肤养护

## 让女人美丽一生的美容圣经

当代女性可能比以往任何时代的女性更美丽娇娆、多姿多彩，但当代女性遇到的健康和美容问题也更是层出不穷，如都市的空气污染，强烈的紫外线，办公室的电脑辐射，彩妆的折磨，生活快节奏的压力……美丽之路上的一个个陷阱，令想美的女人们束手无策。更不用说皮肤问题不断，身体曲线变形、局部脂肪堆积、情绪波动，精神状态欠佳、睡眠质量低下、性冷淡性无趣等等，这一切，更不是用一招半式的调理、一点几三脚猫的涂抹功夫，就能令我们恢复鲜活、美丽如初的了。

从了解肌肤的基本知识入手，以标准而专业的护理程序，从内到外，从头到脚地全面呵护，才是打开现代女性美丽之路的完美法典。

《美肤白皮书》，让你从了解自己的肌肤开始，针对自己的肌肤特点，找到专属的标准养护法则，不漏掉任何一寸肌肤，给你从头到脚的呵护，让身体的每寸肌肤都光彩照人。

深入引起肌肤问题的原因，脸↓肩颈↓手、臂↓胸↓腰腹↓臀↓背↓腿……STEP BY STEP，学习全身肌肤护理标准方程式。标准的护理程序，卵巢保养、肾部保养、淋巴排毒……从身体的源头开始我们的呵护，让你展现健康光泽。

想为肌肤补充营养，使皮肤增强弹性，不妨尝试传统又神奇的中式美肤技法，浪漫而馨香的芳香美疗……不用担心护肤品的化学成分可能带来的副作用，还可以帮助你提升肌肉活力，让你感受最天然的护理。

既不想辛苦运动、也不想挨刀流血，又想保持美丽迷人，高科技现代美容为你的完美梦想带来了福音。肉毒素、振动仪、红外线……准确把握脉现代科技美肤的最前沿资讯，让你的美丽快人一步！

《美肤白皮书》，从居家生活出发，力图为现代女性打造出居家美容的完美法典、全方位索引白皮书，使居家女性迅速掌握现代美容资讯，真正解答自己的各项美丽问题，同样，包罗中西美容养护知识、经典手法大全、美容问题解决方案大全，且吸收当下最时尚美容美体仪器资讯的《美肤白皮书》，可谓是一本全面、时尚的当代美容圣经，同样适用于美容院的美容教学、培养新美容技师等多方位的学习使用。

Part 1

## 了解自己的肌肤 是享受美丽的根本

- 2    **一、皮肤的基本概况**  
1. 皮肤的厚度 2. 皮肤的颜色 3. 皮肤透明度 4. 皮肤的反光性 5. 皮肤的结构
- 3    **二、皮肤的分类与特点**  
1. 中性皮肤 2. 油性皮肤 3. 干性皮肤 4. 混合性皮肤 5. 敏感性皮肤 6. 衰老性皮肤
- 6    **三、皮肤的基本功能**  
1. 皮肤的保护与免疫功能 2. 皮肤的分泌与排泄功能 3. 皮肤的吸收功能  
4. 皮肤的感觉功能 5. 皮肤的体温调节功能 6. 皮肤的代谢功能  
7. 皮肤常驻微生物及微生态平衡
- 8    **四、完美肌肤的健康标准**  
1. 皮肤的湿润程度 2. 皮肤的弹性好坏 3. 皮肤的色泽与细腻度
- 9    **五、皮肤老化的过程和信号**

Part 2

## 完美肌肤的标准 护理纤美程序

- 12    **一、靓丽容颜 面部护理法**  
1. 面部标准护理程式 2. 美丽博士小讲堂 3. 面部纤瘦技法
- 23    **二、盈彩动人 眼部护理法**  
1. 眼部标准护理程式 2. 美丽博士小讲堂
- 29    **三、香肩美颈 肩、颈护理法**  
1. 肩、颈标准护理程式 2. 美丽博士小讲堂
- 32    **四、纤手玉臂 手、臂护理法**  
1. 手、臂标准护理程式 2. 美丽博士小讲堂 3. 手、臂纤瘦技法

- 38 **五、丰润胸部 胸部护理法**  
1.胸部标准护理程式 2.美丽博士小讲堂 3.美胸技法
- 44 **六、完美腰腹 腰、腹部护理**  
1.腰、腹部标准护理程式 2.美丽博士小讲堂 3.腹部纤瘦技法 4.腰部纤瘦技法
- 50 **七、妖娆臀背 臀、背部护理**  
1.臀、背部标准护理程式 2.美丽博士小讲堂 3.美臀技法
- 56 **八、美腿玉足 腿、足部护理**  
1.腿、足部标准护理程式 2.美丽博士小讲堂 3.大腿纤瘦技法 4.小腿纤瘦技法

### Part 3

## 改善问题肌肤 还你靓丽容颜

- 68 **一、美白祛斑**  
1.皮肤变黑的原因 2.美白祛斑程序 3.日常护养原则 4.留意化妆品的成分  
5.别让错误的美白观害了你
- 75 **二、祛青春痘**  
1.青春痘形成原因 2.青春痘的类型&形态 3.祛痘程序 4.日常护养原则  
5.留意化妆品的成分
- 81 **三、改善毛孔**  
1.毛孔粗大的原因 2.收敛毛孔程序 3.日常护养原则 4.留意化妆品的成分
- 85 **四、补水滋养**  
1.肌肤干燥的原因 2.补水滋养程序 3.日常护养原则 4.留意化妆品的成分
- 89 **五、敏感修复**  
1.敏感肌肤与肌肤过敏的区别 2.敏感修复程序 3.日常护养原则  
4.留意化妆品的成分
- 93 **六、抗皱嫩肤**  
1.肌肤老化的原因 2.抗皱嫩肤程序 3.日常护养原则 4.留意化妆品的成分
- 98 **七、泡泡眼、黑眼圈、鱼尾纹**  
1.眼周问题出现的原因 2.眼周问题改善程序 3.日常护养原则  
4.留意化妆品的成分

## Part 4

# 女人美丽源泉的 专属护养

- 106 **一、卵巢保养**  
1. 卵巢早衰与什么有关? 2. 卵巢早衰人早老 3. 怎样保养卵巢?
- 108 **二、肾部保养**  
1. 肾部保养的重要性 2. 肾部保养特色程序 3. 生活中如何保养肾?
- 111 **三、精油开背**  
1. 常用精油 2. 精油开背具体操作
- 114 **四、淋巴排毒**  
1. 淋巴按摩基本概况 2. 淋巴排毒具体操作

## Part 5

# 独特而有效的美肤技法

- 117 **一、传统又神奇的中式美肤技法**  
1. 推拿 2. 刮痧 3. 针灸 4. 拔罐 5. 中草药
- 132 **二、浪漫而温馨的芳香美疗与SPA**  
1. 亲密芳香疗法 2. 美容SPA, 360度女人的身心加油站
- 141 **三、“食全食美”的饮食美容妙方**  
1. 食物美容的概念 2. 食物美容的特点 3. 常见美容食物&美容小食方

## Part 6

# 现代科技美肤

- 147 **一、药物美容**  
1. 肉毒素 2. 传明酸
- 149 **二、仪器美容**  
1. 仪器美容新时尚 2. 美容仪器作用&护理禁忌

# PART

## 1

Begins with Knowing More about  
Your Skin

## 了解自己的肌肤 是享受美丽的根本

皮肤是人体最大的器官，皮肤覆盖全身，它使体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性的侵袭。皮肤具有两个方面的屏障作用：一方面防止体内水分、电解质和其他物质的丢失；另一方面阻止外界有害物质的侵入。它保持着人体内环境的稳定，在生理上起着重要的保护作用，同时皮肤也参与人体的代谢过程。每个人的肌肤都有自己的特点，充分了解自己的肌肤，针对自己的肌肤特点，才更容易找到专属的标准养护法则。

# 一、皮肤的概况

one

## 1. 皮肤的厚度

皮肤的厚度为0.5~4毫米，不含皮下组织，全身皮肤约为2毫米。上睑为0.6毫米，面颊为1毫米，额部为1.5毫米。人体全身不同部位的皮肤厚度差别较大：掌跖部最厚，眼睑、外阴和乳房皮肤最薄；躯干和四肢外侧较厚，面部和四肢内侧相对较薄。

two

## 2. 皮肤的颜色

皮肤的颜色主要取决于所含的色素的数量与分布，同时与体内胆红素也有关系。不同种族的肤色深浅不一样，而且同一种族之间因性别、年龄、部位和生活环境不同，也有差异和变化。一般情况下，新生儿皮肤较红，长大后慢慢转白；男性皮肤颜色较女性深；女性乳晕、外阴部位色素较深。

three

## 3. 皮肤透明度

皮肤具有一定的透明度。皮肤的透明度与很多因素有关，包括角质层、表皮厚度和性质、皮肤充实性、表皮内黑素量、真皮内含水量、皮下脂肪量以及睡眠、身体状况等。透明度高，则会显得肤色鲜艳、亮丽。

four

## 4. 皮肤的反光性

皮肤本身具有一定反光性，肤色越白反光性越强。女性皮肤反射率比男性高大约5%~6%。

five

## 5. 皮肤的结构



### ① 表皮

表皮是皮肤的最外层，全层平均厚度为0.1~2毫米。表皮层内没有血管，但有神经末梢，具有感知外界刺激的功能，从而产生触觉、痛觉、压力觉、温觉和冷觉等感觉。从表面到基底分为五层：角质层、透明层、颗粒层、棘层、基底细胞层。

### ② 真皮

真皮位于表皮和皮下组织之间，由结缔组织构成，主要为胶原纤维和弹性纤维蛋白成分组成。各处厚度不同，平均为1~2毫米。真皮层又可分为乳头层与网状层，但两层之间并无明显的界限。

### ③ 皮下组织

皮下组织位于皮肤最深层，其厚度约为真皮的5倍，主要由大量的脂肪细胞和结缔组织构成，含丰富的血管、神经、汗腺等，可保温防寒、保护皮肤。皮下组织也称浅筋膜，它将皮肤与深部的组织连接在一起，并使皮肤有一定的可动性。皮下组织随个体、年龄、营养及在人体的部位不同有较大差别，人体健美、丰满与否与真皮和皮下组织关系密切。

## 二、皮肤的分类与特点

one

### 1. 中性皮肤

中性皮肤是一种正常的健康理想的皮肤，这种肤色一般较浅，其pH值在5.0~5.6之间。发育前的少男少女和婴幼儿大多拥有这样理想的肤质，极少数人到中年还能保持如此健康的皮肤。由于人们生活的地域环境不同，经纬度以及种族不同，中性皮肤呈现的特点是各不相同的。中性皮肤特点如下：

- 中性皮肤厚薄适中、富有弹性、红润有光泽。
- 纹理细腻、细嫩光滑、皮脂与油脂分泌适中。
- 不油腻、不干燥、不敏感、不见毛孔、不易老化、不易脱妆。
- 男性皮肤pH值略低于女性。
- 随季节、年龄、环境而发生变化。
- 晨起用洗面奶洗脸30分钟后皮肤感觉没有紧绷感。

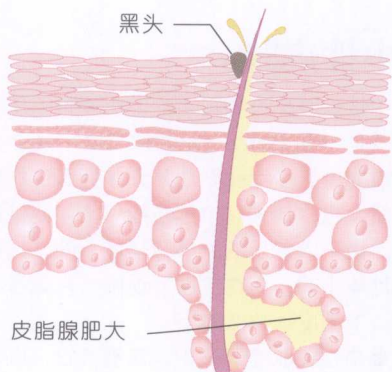
two

### 2. 油性皮肤

油性皮肤在一般情况下肤色较深，其角质层细胞中有正常的水分，但皮脂分泌量大，其pH值大多在4以下。具有这种肤质特征的年龄一般在青年至中年，男性多于女性。油性皮肤特点如下：

- 油性皮肤的皮脂分泌比较旺盛，毛孔粗大，皮肤外观多粗厚、油腻，容易流汗，易产生污垢。
- 皮肤不易老化，不易产生皱纹。
- 易长粉刺、痤疮，及其后遗色印、凹洞或疤痕结节。
- 化妆粉底较差时立即溃散或脱妆，需要补妆。
- 晨起用洗面奶洗脸，紧绷感容易消失。

由于油性皮肤皮脂量分泌不同，毛孔堵塞情况不一样，产生的痤疮轻重不同，油性皮肤还可分为以下几种类型：



●偏油性皮肤：仅在夏季明显偏油，秋冬季不油，毛孔粗糙、堵塞区域不多或肤质相对细腻，但出油较多。

●典型油性皮肤：具有油性皮肤的典型特征，多油而粗厚，毛孔堵塞严重。

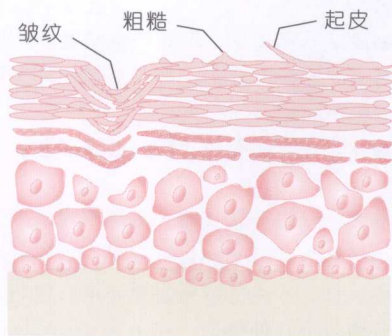
●超油性皮肤：以油脂特旺、油腻垢浊为突出特征。

●缺水性油性皮肤：油腻过稠，角质层缺水，毛孔堵塞、角化，伴有脱屑、干燥现象。

three.....

### 3. 干性皮肤

干性皮肤在一般情况下，表皮较为脆薄，肤色黯淡无华，皮肤角质层的含水量低，皮脂分泌也明显不足，缺少水分和油分，因此皮肤



多显干燥，其pH值在7以上。干性皮肤的特点如下：

●干性皮肤较为薄脆，干燥、无光泽、不润滑。

●对外界刺激比较敏感，皮肤干燥容易皲裂，且以秋季易发。

●无油腻感，不易长粉刺、痤疮，但容易长色斑和细碎皱纹。

●化妆时，化妆品不容易匀开，妆面不容易脱落。

●早晨起来用洗面奶洗脸后，感觉很干燥，紧绷感消失得比较慢，用香皂洗后皮肤更加感到刺痛。

●对太阳紫外线的抵抗能力较弱，容易长色斑、小细纹，导致肌肤提前衰老。

由于缺水或缺油的程度不同，干性皮肤还有以下不同的特征：

●偏干性皮肤：仅以缺水、干燥为主要表现，且夏季不明显，为较轻浅的干性皮肤。

●典型干性皮肤：油分、水分均明显不足，不仅干燥无光泽，而且有细碎皱纹等多种特征。

●脱水性干性皮肤：皮肤干燥达到严重的失水程度，肌肤枯槁、脱屑、松塌无华。

four.....

### 4. 混合性皮肤

混合性皮肤具有油性皮肤与干性皮肤的双重特征，如油脂多、毛孔堵塞与水分不足、干燥、易长皱纹的混合表现。混合性皮肤的特点如下：

●介于油性皮肤与干性皮肤之间，具有油性皮肤与干性皮肤的混合表现。

●以T区或三角区呈现油性，而眼部、前额及脸颊部位明显干燥。

●年龄在25~35岁之间，南方地区居多。

●易长粉刺、色斑、皱纹或其他瑕疵。

大多数混合性皮肤的油性区域与干性区域分界明显，但有的不能明显划分区域，大致可

分为区域混合性与整体混合性两种。区域混合性又可细分为混合偏干、混合偏油和典型混合三种。

●混合偏干性皮肤：多数部位显现干性，只有眉间或鼻中心区少数区域显现油性。

●混合偏油性皮肤：多数地方显现油性，只有眼部、眼后区或额上部、两颊后侧少数部位显现干性。

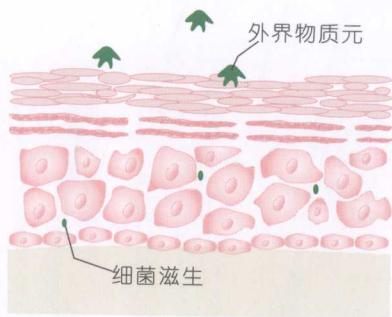
●典型混合性皮肤：T区油性与周边干性反差极大，油区明显毛孔粗大、黑头堵塞，而干区明显干燥、脱皮或有皱纹。

●整体混合性皮肤：毛孔粗大，全脸可见有黑头堵塞状况，脸部整体缺水干燥、肌肤松垂、黯淡无华。

five

## 5. 敏感性皮肤

敏感性皮肤对外界的多种刺激如阳光、气候、尘埃、化妆品、药物等较为敏感，易出现过敏反应。随着地球环境等因素的改变，敏感性皮肤的人越来越多。敏感性皮肤特点如下：



●敏感性皮肤对外界刺激较敏感，当受到外界刺激时就容易出现皮肤红、肿、痒、刺痛、皮疹、水泡等过敏现象。

●皮肤较嫩薄，毛细血管浮显，易潮红。

●敏感性皮肤耐受力差，一旦遇上过敏源就容易产生过敏现象。

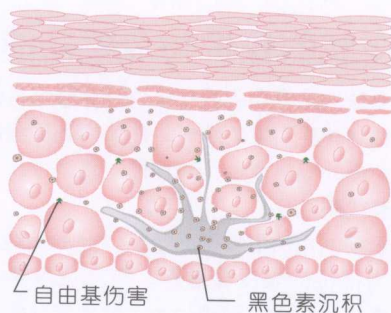
●药物、花粉、化妆品（口红、祛斑类、染发剂、香水等）、化学物质（油漆等）、动物皮毛、海鲜类、植物（芒果、漆树等）、冷、热、金属等均可诱发过敏。

●一般在春季多易诱发敏感性皮肤。

six

## 6. 衰老性皮肤

人的皮肤与自然界一样，也是经过繁殖、生长和衰老的过程，因此皮肤衰老也是自然定律，我们能够做到的仅仅是延缓皮肤的衰老过程。皮肤一旦出现系统衰老性特征，即可判断为衰老性皮肤。皮肤衰老与年龄不完全一致，如果年龄未到而提早出现的皮肤衰老，我们把它称为早衰性皮肤。衰老性皮肤特点如下：



●皮肤缺水而干燥无光泽、黯淡无光，发灰、发黄。

●皮脂分泌量少，出现明显的皱纹，皮肤松弛、下垂。

●皮肤变薄变硬，角质层增厚，色素失调，黑斑、白斑或老年斑产生。

●皮肤萎缩、不饱满，弹性降低，皱纹加深，干燥、起皮、发痒或出现浮肿。

●皮肤适应力、抵抗力、再生修复力均下降，易感染或过敏，伤口不易愈合。

●与年龄关系密切，多见于中老年人及多愁善感的妇女。

# 三、 皮肤的基本功能

one

## 1. 皮肤的保护与免疫功能

皮肤的主要功能就是参与维持整个机体的平衡和与外界环境的统一，使体内各种组织和器官免受外界机械性、物理性、化学性、生物性侵袭或刺激。

表皮的角质层致密而坚韧，经常受到摩擦和压力部位的表皮会增厚，以抵抗摩擦和压迫。真皮的胶原纤维较粗大，能使皮肤耐受较强的牵拉。

皮肤表面有皮脂膜，能使表皮柔软，减少角质层干燥，避免发生脱皮。

表皮角质层和色素可以防止紫外线损伤，角质层可将大部分日光反射回去，又可滤去大部分经角质层内的角蛋白吸收而透入表皮的紫外线。

当角质层细胞失去细胞核和大部分水分后，就会变成扁平形，像屋顶瓦片互相交错，紧密结合，形成一层几乎不可渗透的屏障。这个屏障能阻止多数对机体有害化学物质的吸收，防止下面表皮各层与整个人体其他部分的液体渗透出去。表皮的角质层对酸、碱均有一定的抵抗力。

值得注意的是，角质层并不是绝对不可透过的屏障。当角质层受到损伤，不仅会引起水分流失，皮肤的渗透性也会发生变化。当皮肤有大面积糜烂或溃疡时，皮肤屏障的作用就会丧失，对一些外来物质的吸收则会大大增加。

真皮部位的胶原纤维、弹力纤维和网状纤维交织如网，使皮肤具有一定的弹性和伸展性，抗拉能力较强。

皮下脂肪具有软垫般的缓冲作用，能抵抗冲击和挤压，减少皮肤和深部器官的损伤。

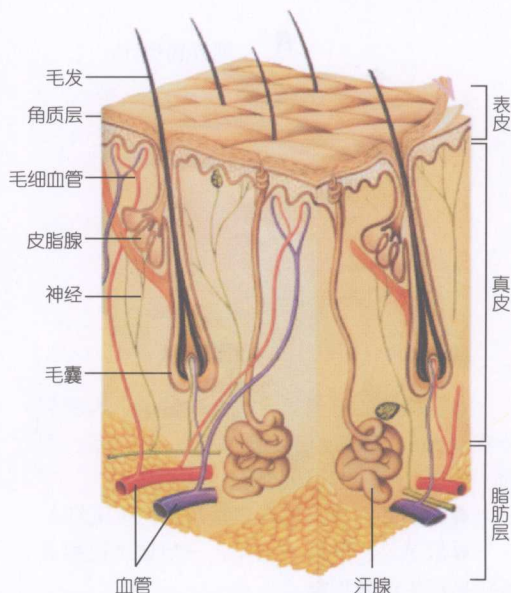
two

## 2. 皮肤的分泌与排泄功能

皮肤的分泌与排泄功能主要通过小汗腺、顶泌汗腺和皮脂腺完成。

小汗腺分泌汗液。通过排汗可散热降温，以维持正常体温。汗液排出后与皮脂混合，形成皮脂膜，对皮肤有一定的保护作用。汗液使皮肤表面呈酸性，可抑制某些细菌生长。

顶泌汗腺仅存在于人体有毛处，如腋窝，在其他部位已退化，其分泌与体温调节无关。



皮脂腺是附属于皮肤的一个重要腺体，它的分布很广，除手掌与脚掌外遍布全身，以头面、胸骨附近及肩胛间皮肤最多。皮脂腺的分泌受雄性激素和肾上腺皮质激素的控制，在幼儿时皮脂分泌量较少，青春发育期分泌活动旺盛，35岁以后分泌量逐渐减少，皮肤会变得比较干燥，开始变粗糙和出现皱纹。

three.....

### 3. 皮肤的吸收功能

皮肤具有选择性吸收外界物质的能力，所以某些物质，如药物、化妆品等化学物质可以通过表皮，并被真皮吸收，最后进入体内。

皮肤吸收作用主要通过以下几条途径：

- 通过角质层细胞吸收。主要由角质层细胞膜渗透进入角质层细胞，然后再透过表皮到达其他各层，是皮肤吸收的主要途径，以吸收脂溶性物质为主。

- 通过毛囊、皮脂腺、汗腺等皮肤附属器吸收。少量物质可通过毛囊，再通过皮脂腺及毛囊壁进入真皮内，再从真皮向四周扩散。这种方式主要吸收水溶性物质。汗腺一般不吸收物质，但如果皮肤受损，则吸收作用会增强。

- 通过角质层细胞间隙吸收。极少量物质，如钠、钾、汞等可通过角质细胞间隙渗透进入真皮。

four.....

### 4. 皮肤的感觉功能

皮肤的感觉主要分为两大类：

- 单一感觉，如触觉、压觉、痛觉、冷觉和温觉。

- 复合感觉，如干湿、光滑、粗糙、硬软等感觉。

另外还有形体觉、两点辨别觉、定位觉、圆形觉等。这些感觉经大脑分析判断，作出有益于身体的反应。有的产生非意识的反应，即条件反射，如手碰到烫物时的回缩反应，可免除身体进一步受到伤害。

five.....

### 5. 皮肤的体温调节功能

皮肤是身体散热和调温的重要器官。当外界温度发生变化时，皮肤血管开始收缩或扩张，从而改变皮肤中的血流量及热量的扩散，以调节体温，使体温维持在一个稳定的水平。通过汗液的蒸发而带走热量，是人体的主要散热方式。

six.....

### 6. 皮肤的代谢功能

皮肤表面细胞的分裂与分化，毛发和指甲的生长，色素细胞的形成，以及汗液和脂质的形成、分泌等，都要经过一系列的生化过程才能完成。皮肤参与整个机体的糖、蛋白质、类脂质、水、电解质、维生素及酶等的代谢过程，即皮肤的代谢功能，对皮肤和机体起着保护作用。

seven.....

### 7. 皮肤常驻微生物及微生态平衡

正常人体的体表与外界相通的腔道都寄居着不同类型和数量的微生物。人体皮肤上的微生物菌丛，可区分为固有性（resident）及暂时性（transient）等两大类。当人体免疫功能正常时，它们对人体无害，有些人还有利，是正常微生物群。

固有性微生物可以在皮肤上生存和繁殖，大多数可在皮肤表层被发现，并且能够一再被培养出来，不易被一般性洗手除去，大部分微生物的毒性不高，除引起皮肤感染外，很少引起其他感染；而暂时性微生物菌丛仅能在皮肤上生存一段时间，经常可在医院的工作人员手上发现，其来源可能是由接触菌落群聚（colonies）或感染的病人，另外或是经接触微生物污染之物品或环境而获得，使用普通肥皂或清洁剂对除去暂时性微生物的效果很好。

# 四、健康完美肌肤的标准

one

## 1. 皮肤的湿润程度

皮肤本身的含水量是很高的，特别是年轻人，其皮肤的含水量约占人体含水量的20%。对皮肤来说，皮肤的含水量是皮肤重量的70%。在表皮的角质层，其主要成分是角质蛋白，它是一种吸水性很强的蛋白质，其含水量在15%~25%，如果含水量低于10%，皮肤就会呈现干燥，如果高于25%，皮肤就会容易起红斑发痒。所以有效合理地补充皮肤水分，使之始终保持湿润，是皮肤光滑、滋润的前提条件，也是年轻健美的象征。

two

## 2. 皮肤的弹性好坏

富有弹性的皮肤是防止皮肤松弛、皱纹的先决条件。青年人皮肤脂肪丰满，真皮弹力纤维和胶原纤维数量多，因此肌肉饱满，富有弹性，皮肤就会显得光滑、红润；而如果皮肤脂肪少，皮肤变薄，真皮弹力纤维和胶原纤维就缩短、变性、失去弹性，肌肉就会出现松弛，因此容易出现皱纹。

## TIPS

### 阳光中的紫外线

阳光中的紫外线（Ultraviolet，简称UV）共有三种：UVA（为长波紫外线，波长在320~400nm）、UVB（为中波紫外线，波长在290~320nm）和UVC（为短波紫外线，波长在190~290nm）。

· UVA：UVA的波长较长，对皮肤的渗透力强。其中约35%~50%会透逾表皮而到达真皮层，破坏弹性蛋白，使皮肤变得粗糙、失去光泽、产生皱纹，同时也会增加黑色素，使皮肤变黑。UVA会透过窗户、云雾与烟尘照射到皮肤上，是一年四季中无论阴晴都会长期不着痕迹地损害皮肤的紫外线。但是由于UVA对皮肤的伤害不是立即可见的，往往易被人们忽视。

· UVB：UVB波长较短，会对皮肤产生直接影响，使皮肤产生急剧变化，引起皮肤发红、灼伤、起水泡，并使皮肤角质增厚。大部分UVB在表皮内即被吸收，使细胞受伤，甚至引起皮肤癌。平时从事户外休闲活动时，接触最多的即是UVB。

· UVC：UVC一般在到达地面前就被臭氧层吸收了，不会对皮肤造成影响。

three

## 3. 皮肤的色泽与细腻度

不同种族的人，皮肤的色泽是不一样的。黄种人多以皮肤白皙为美丽的标准，而白种人却希望自己皮肤能晒黑一点。不管是哪种色泽，皮肤的细腻、润滑、光泽、饱满、富有弹性才是健美皮肤的标准。

## 五、 皮肤老化的 过程和信号

即使你尽可能涂好防晒霜才出门，你的皮肤仍在经历下列过程：

**干燥：**皮脂腺在三十岁之后会明显减少水分泌，并且会持续降低。

**日晒伤害 / 皮肤失去弹性：**当人到了三四十岁时，黑色素细胞渐渐无以为继，皮肤对抗日晒伤害的能力降低，且常导致色素不均。

**变薄：**大约四十岁时，真皮与皮肤的脂肪层开始变薄；过了五十岁，变薄的过程会加速皮肤松垮，皮肤不再柔嫩、丰腴。由于脂肪层的减少，也会使皮肤更脆弱，更容易擦伤。

**不再坚实：**在真皮层里，一种叫纤维原细胞（Fibroblast）的细胞会不断补充皮肤的胶原蛋白与弹力蛋白。长时间下来，纤维原细胞的这个功能会渐渐退化，以致胶原蛋白与弹力蛋白越来越少。

**免疫能力减弱：**皮肤是蓝盖罕士氏细胞（Langerhan's cell）的家。此种细胞是免疫系统感应外来物质及毒素的受体。若没有这些细胞，在碰到刺激性物品时，就不太可能迅速



收到警告的记号。

**修复能力降低：**整体来说，身体会失去修复自由基破坏的能力，造成细胞变化的影响扩大，老化得更快、更明显。

**失去温度调节能力：**汗腺会慢慢失去功能，以致皮肤难以自行调节、感应冷热。

当你的皮肤接收到以上这些“信号”，说明你的肌肤正处于慢慢老化的状态。此时若再不注意保养和护理，就只能和年轻说bye-bye了。现在，跟随护理专家的脚步，用最专业的方法，为你重塑光彩容颜吧！

