

丑小鸭变白天鹅的
一百零一个美丽法则

美容101问

柯雪莲 编著

101 Question And Answer For Beauty

日用护肤 101问

日间八小时养护肌肤

办公室美女的护肤锦囊

敏感肌肤的贴心顾问

日间养颜食物也可以帮到你

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

日用护肤 101 问 / 柯雪莲编著. — 广州: 广东经济出版社, 2007. 8
(美容 101 问; 6)

ISBN 978-7-80728-664-6

I. 日… II. 柯… III. 皮肤—护理—问答 IV. TS974.1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 126434 号

出版发行	广东经济出版社(广州市水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889 毫米×1194 毫米 1/40
印张	2.5
版次	2007 年 9 月第 1 版
印次	2008 年 4 月第 2 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 978-7-80728-664-6
定价	全套(1~6 册)定价: 76.80 元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



美容101问

101 Question And Answer For Beauty

柯雪莲 编著

日用护肤 101问

广东省出版集团
广东经济出版社



美丽前言

小时候，在我眼中的妈妈是一个慧外秀中的女子，她的秀美风华，打动了年幼的我，让我偷偷盼望快些长大，能够穿上妈妈的高跟鞋，像妈妈那样成熟而美丽。可后来，我才发现，美丽不仅仅是如此，妈妈的美，是优雅气质与美丽外表的完美结合后的自然显现。

优雅气质，需要自己打造！
美丽外表，需要自己塑造！
细嫩肌肤，需要自己锻造！

像妈妈一样美丽，这个念头鼓励着我，于是我像蚌千年修炼珍珠一样来打造自己的美丽。如今，已经25岁的我，面对着妹妹的表情，回想起了当年我望着妈妈而萌发的梦想。我很想对妹妹说，每天细心呵护自己一点点，美丽就会闪亮跟随。

(本书部分化妆品由广州晶神化妆品有限公司提供)

6

第一章

充满疑问的十二
小时

女人们想要美丽，却又很迷惘，不希望这样的话，就让我们来破除这层层障碍吧！

- 8 ★ 白天，皮肤因为干燥而导致经常缺水，不是说保湿喷雾可以帮助肌肤补水吗？为什么越喷水皮肤越干呢？
- 10 ★ 怎样远离日间保养肌肤的误区？
- 11 ★ 日间只需要选择含有防晒成分的产品就可以保养肌肤了吗？

12

第二章

办公室里的护肤
锦囊

电梯、中央空调、有专人打扫的卫生间……工作在写字楼里的女孩看上去真是幸福。但是，当你脸上的皮肤被中央空调“调理”得越来越干燥，当深藏不露的黑色素因化学涂料、电脑辐射等不良物质的刺激而“浮出水面”的时候，你会觉得坐写字楼实在是一种不幸……

- 13 ★ 坐在办公室里，舒适又闲适，在这样的环境之下，皮肤也有危险吗？
- 15 ★ 久对电脑时会对皮肤产生怎样的伤害？又该如何采取防护、保护措施呢？
- 17 ★ 在空调房里常喷保湿水就可以保湿吗？

30

第三章 在室外和阳光做朋友

美白肌肤一直是美女们最重要的保养课题，所有亚洲女性的美丽志愿莫不是希望能拥有透明白晰、晶莹剔透的肌肤，因此，各种各样的美白保养品充满了女性的化妆台，但是，光靠美白化妆品就可以了么？你还需要什么？

- 31 ★ 最有效的皮肤保护措施是擦防晒产品，这种说法对吗？
- 32 ★ 防晒系数越高就越能防晒吗？
- 35 ★ 太阳天紫外线强烈，但是阴天就没有紫外线了，是否不用做防护措施就可以出门呢？

52

第四章 敏感肌肤的贴心顾问

性格如果“敏感”也许问题还不小，但皮肤敏感肯定不是件好事，如果动辄就发红、瘙痒、长水疱，真的是件很麻烦的事。要想将“敏感”扼杀在摇篮中，以下的问题你一定要看一看哦。

- 53 ★ 自我判断皮肤过敏的方法有哪些？
- 54 ★ 过敏性肌肤在日常生活中该如何保养呢？
- 56 ★ 化妆品也需要“安全换季”吗？不然会对你的肌肤产生怎样的影响？



60

第五章 全身肌肤美丽大 动员

希望自己拥有一身光滑娇嫩的肌肤吗？那从现在开始，“全身心”投入肌肤的护理中吧！

- 63 ★ 一天使用洗面乳洗脸三次以上,就可以有效清洁皮肤吗?
- 65 ★ 唇部经常干燥到脱皮,使用什么样的口红比较好呢?
- 67 ★ 黑眼圈,它的存在给一些注重颜面的女性带来了莫大的困扰,该如何消除它呢?

.....

80

第六章 养颜食物精挑细 选

日常生活中有许许多多的食物可以帮助我们带来美丽的容颜,食用得当,它就是我们优秀的养颜“护士”,因此,我们也该涉猎一二.....

- 81 ★ 胶原蛋白可以帮你美丽肌肤吗?
- 86 ★ 食辛辣食品能减肥吗?
- 92 ★ 豆浆对养颜美体也有帮助吗?



C 第一章 Chapter one

充满疑问的 十二小时

女人们想要美丽，却又很迷惘，不希望这样的话，就让我们来破除这层层障碍吧！

Q1

白天对肌肤来说就像一场战争：干燥、紫外线、污染、疲劳等轮番上阵，让肌肤疲惫不堪。那丽人们该如何为肌肤作好预防准备呢？

在早晨出门的时候，你就应该为接下来一天的肌肤保卫战作好准备：

洁肤：一觉醒来，肌肤还处于沉睡的状态，这时需要使用带有醒肤效果的洁面产品，用以唤醒肌肤，为一天的战斗打好基础。

爽肤：早上使用爽肤水能补充水分，有醒肤的功能。

眼霜：白天的眼睛很容易疲劳干燥，所以眼霜要选择清爽保湿型的。

精华素：精华素总是见效最快的，早上使用则可以迅速改善肤质。

防晒霜：防晒是白天护肤的重中之重，即使在冬天也不例外。



Q2

日间阳光越强，紫外线指数就越高，气温上升一度，脸上的油脂就会分泌更多，加上汗水刺激，毛孔总显得很粗大、痘痘也特别容易冒出来，那应该如何做好面部清洁工作呢？

别担心，做好相应保养对策，即使是“橘子妹”、“痘花妹”一族，也能迈向美人之路。不妨参照以下方法：

1. 每天做好卸妆、清洁工作。
2. 每周去一次角质。
3. 25 岁以上的肌肤要使用紧致毛孔产品。
4. 对局部肌肤进行控油。
5. 如有必要每天敷保湿面膜。
6. 每天都要防晒。

Q3

白天，皮肤因为干燥而导致经常缺水，不是说保湿喷雾可以帮助肌肤补水吗？为什么越喷水皮肤越干呢？

喷雾仅仅是补水而非保湿，这是两种不同的概念。若想让保湿喷雾充分发挥作用，有几个建议可以借鉴：

第一，让喷雾均匀洒在面部，停留一分钟左右，再用面纸轻轻吸干剩余的水分，这是针对你在空调房中觉得干燥或皮肤敏感时用的，这样做的好处是补水舒缓，解决空调下皮肤的干燥，但保湿的时间不长，过一段时间又要喷一次。尤其要记住的是必须稍后轻轻吸干，否则空气会在带走喷雾的同时带走你皮肤的水分，出现越喷越干的现象。

第二，若想让喷雾持续发挥作用，就要在前面的步骤后，再涂上保湿锁水的乳液或乳霜，因为凡是能锁住水分的，必定要有一些油脂成分，才能为皮肤形成屏障，让水分不易流失。这样做的好处是保湿的时间比较长，但坏处是容易弄花妆，当然如果你不化妆，那这点就没关系了。如果你化妆，还请在妆前做好保湿工作，否则只有中午时洗掉妆容，再用保湿喷雾乳液，然后重新化妆了。

第三，保湿喷雾一定要买好的品牌，出水才能均匀细密，才能有好的效果。而且保湿喷雾还有一个功效就是湿敷，如果你不嫌麻烦的话，完全可以带一张纸膜喷上喷雾湿敷，然后再补妆，效果更好哦。

Q4

白天你需要喝多少水才能满足皮肤的需求呢？

对于人体而言，水在身体内不但是运送各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此保证充足的摄入量对人体生理功能的正常运转至关重要。那么我们每天究竟该喝多少水呢？一般而言，人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量平衡。人体一天所排



出的尿量约有1500毫升，再加上从粪便、呼吸过程中或是从皮肤中所蒸发的水，总共消耗水分大约是2500毫升，而人体每天能从食物中和体内新陈代谢中补充的水分只有1000毫升左右，因此正常人每天至少需要喝1500毫升水，大约8杯。

通常每个人需要喝多少水会根据活动量、环境，甚至天气而有所改变。正常人喝太多水对健康不会有太大影响，只是可能造成排尿量增多，引起生活上的不便。但是对于某些特殊人群，喝水量的多少必须特别注意，比如浮肿病人、心脏功能衰竭病人、肾功能衰竭病人都不宜喝水过多，因为喝水太多会加重其心脏和肾脏负担，容易导致病情加剧，这些人该喝多少水，应视病情听取医生的具体建议。而对于中暑、膀胱炎、便秘和皮肤干燥等疾病患者，多喝水则可对缓解病情起到一定的效果。此外，人在感冒发烧时也应多喝水，因为体温上升会使水分流失，多喝水能促使身体散热，帮助病人恢复健康。而怀孕期的妇女和运动量比较大的人水分消耗得多，也应多喝水。

Q5

怎样远离日间保养肌肤的误区？



美丽需要智慧。随着年龄不断增长，如果想让肌肤一直紧致透白，需要掌握全新的日间防护理念，远离白天保养的种种误区，解决时间和阳光两大肌肤天敌。

误区一：用惯了一款日间保养品，就一成不变坚持使用下去。

正解：选择日间保养品，必须因时而异，这样才能满足肌肤。

误区二：若要让肌肤又白又紧的话，必须叠加使用一大堆的日间护肤品，反复涂抹好几层才行。

正解：其实无须这么复杂，关键是选择一款既能全波段防御UVA、UVB，又有助于令胶原蛋白恢复透明和弹力的日间保养品就可以了。



Q6

日间只需要选择含有防晒成分的产品就可以保养肌肤了吗？

这一看法是片面的，一般来讲，25岁是肌肤开始老化的分水岭，过了25岁，肌肤全身的新陈代谢功能逐渐变缓、减弱。真皮层中的胶原蛋白也会在糖基化作用下逐渐变形、发黄，令肌肤黯沉，失去弹性和紧致。所以，最好选用既可用于日常防晒，又能逆转胶原蛋白糖基化所引起的肌肤老化过程的护肤品。

第二章 Chapter two

办公室里的 护肤锦囊

电梯、中央空调、有
专人打扫的卫生间……

工作在写字楼里的女孩看上去真是幸福。但是，当你脸上的皮肤被中央空调“调理”得越来越干燥，当深藏不露的黑色素因化学涂料、电脑辐射等不良物质的刺激而“浮出水面”的时候，你会觉得坐写字楼实在是一种不幸。

怎么办？难道真的无计可施了吗？其实，办公室白领的皮肤最大的敌人是干燥和污染，只要你采取相应的防护措施，注意皮肤的清洁、补水和修护，便可以令肌肤保持在最佳状态。



Q7

坐在办公室里，舒适又闲适，在这样的环境之下，皮肤也有危险吗？

办公室长期开着空调，空气不够流通而且干燥，电脑成天运作，并且，办公室还常年开灯照明，还有一系列的打印机、复印机在不停运作。可以想象，我们的办公室空间充斥着废气、粉尘、噪音、辐射，皮肤不能顺畅地呼吸，脏污堵塞毛孔，常年受辐射影响，一年下来，再漂亮的女孩也会衰老五岁。



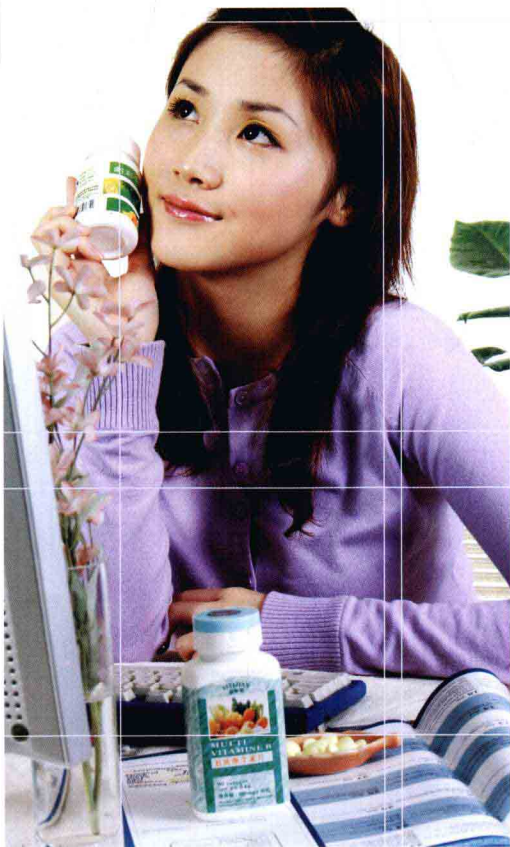
Q8

你知道电脑是如何“伤害”美人们的吗？

电脑键盘的辐射最大。电脑的终端是监视器，它的原理和电视机一样，当阴极射线管发射出的电子流撞击在荧光屏上时，即可转变成可见光，在这个过程中会产生对人体有害的 X 射线。而且在电脑周围还会产生低频电磁场，长期受电磁波辐射污染，容易导致青光眼、失明症、白血病、乳腺癌等病症。据不完全统计，常用电脑的人中感到眼睛疲劳的占 83%，肩酸腰痛的占 63.9%，头痛和食欲不振的则占 56.1% 和 54.4%，还可能出现自律神经失调、抑郁症、动脉硬化性精神病等。

Q9

怎样才能让电脑辐射 对人体的危害降到最 低?



要想降低辐射,你应该努力做到以下几点:

1. 避免长时间连续操作电脑,注意中间休息。要保持一个最适当的姿势,眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。
2. 室内要保持良好的工作环境,如舒适的温度、清洁的空气、合适的阴离子浓度和臭氧浓度等。工作室要保持通风干爽。
3. 电脑室内光线要适宜,不可过亮或过暗,避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。
4. 电脑的荧光屏上要使用滤色镜,以减轻眼疲劳。最好使用玻璃或高质量的塑料滤光器。
5. 安装防护装置,削弱电磁辐射的强度。
6. 注意保持皮肤清洁。电脑荧光屏表面存在着大量静电,其集聚的灰尘可转移到脸部和手部皮肤裸露处,时间久了,易发生斑疹、色素沉着,严重者甚至会引起皮肤病变等。
7. 注意补充营养。多补充维生素A和蛋白质。

Q10

久对电脑时会对皮肤产生怎样的伤害？又该如何采取防护、保护措施呢？

久对电脑时，电脑辐射和积尘对肌肤最直接的影响就是缺水、毛孔堵塞、出现斑点，继而眼部出现皱纹，黑眼圈严重凸显。如果不采取任何措施，一年下来，你可能会比实际年龄看上去老了5岁。

补水先补氧：外界环境中的废弃物如果过多地积聚在肌肤的真皮层中，引起肌肤的微循环不畅，供给细胞的氧气和氧分不足，最终导致肌肤丧失活力变得干燥暗黄。所以，经常面对电

脑时，不妨先排毒补氧再保湿。

上网结束后，第一项任务就是洁肤。电脑辐射给肌肤带来最直接的影响是污染，加上每天的彩妆和空气污染，因此，清洁肌肤、防止毛孔被堵，对于白领们来说就异常重要了。最好在清晨起床、下班回家各进行一次清洁。这样可以使血液循环更快，加速有害物质的排解问题。这对上网的女性真可谓是小举动大功效。

电脑前的护理面部防护：电脑辐射最强的部位是显示器的背面，其次是左右两侧。屏幕辐射产生静电，最易吸附灰尘，长时间面对面，容易导致斑点与皱纹产生。因此上网前不妨涂上护肤乳液，再加一层淡粉，使之与脸部皮肤之间形成一层“隔离膜”。也可以将平时用的具有保湿功效的精华液倒在纸面膜上，轻轻敷在脸上15分钟。再准备一支有滋润、保湿效果的眼霜，眼睛疲劳时加以按摩，也可以将泡过的茶包凉透后敷眼，以缓解眼部疲劳。