消除头发皮肤烦恼100法

脱发·白发
皱纹·雀斑



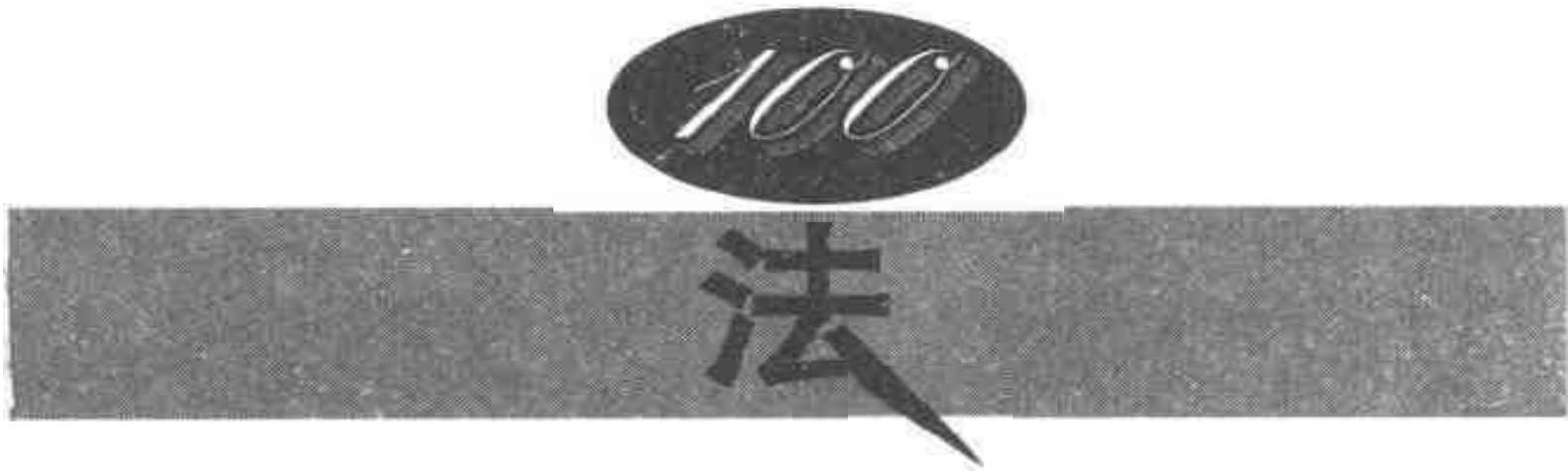
[日] 主妇之友社 编
郭晶 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科

消除头发·皮肤烦恼



〔日〕主妇之友社　编
郭　嘉　　等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．-北京：中国轻工业出版社，2000.1（2001.1 重印）
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ．家… Ⅱ．①主… ②家… Ⅲ．①家庭保健-普及读物 ②常见病 治疗-普及读物 Ⅳ．R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 53768 号

版权声明：肌と髪の悩みを解消する100のコツ
日本主妇之友社供稿
ⓒ主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　劳小娟　彭倍勤
责任终审：滕炎福　封面设计：赵小云
版式设计：智苏亚　责任校对：李靖　责任监印：崔科

*

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
网　　址：//www.chlip.com.cn
印　　刷：中国人民警官大学印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000 年 1 月第 1 版　　2001 年 1 月第 2 次印刷
开　　本：787×1092　1/32　　印张：77.125
字　　数：1433 千字　　印数：10001—13000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R・023
定　　价：130.00 元（共 13 册），本册 10.00 元
著作权合同登记　图字：01-1999-3514 号

・如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换・

预防雀斑、皱纹，保持皮肤细腻的日常护理

● 黑色素有效防止紫外线对细胞的伤害

大家都知道雀斑、黄褐斑是由于黑色素增加和颜色变深而产生的。也许有人会问：黑色素愈少，皮肤不就愈白吗？但是不要忘了，黑色素好像身体黑的屏障一样，它会吸收紫外线，使皮肤不受伤害。

阳光中的紫外线（波长约 0.39～0.04 微米，肉眼看不到）辐射到皮肤后会破坏细胞。体内虽有修复受损细胞的机能，但当修复功能紊乱，细胞繁殖异常时，其结果就会导致皮肤癌。细胞遭到紫外线的辐射越深，发生皮肤癌的危险就越大。

所以皮肤本身在其表面反射紫外线的同时，也通过黑色素对紫外线的吸收，起到了保护细胞的作用。

但是，像白种人这种本身体内就缺少黑色素原（制造色素的细胞）的人种，由于黑色素不足，所以表皮细胞容易受到伤害，与黄种人相比，前者发生皮肤癌的几率更高一些。虽然从这一点上来说，黄种人

比白种人的抗癌能力相对高一些，但相反的，因黑色素原的工作频率高，也就更容易产生雀斑。另外我们还知道，紫外线还能直接或间接地破坏皮肤组织，促进组织老化。

这样，黑色素就成了防止紫外线辐射的天然屏障，并能起到吸收紫外线的作用。特别是皮肤偏黑的人，由于吸收的紫外线更多，所以更易产生雀斑。但是反过来说，与皮肤白的人相比，他们减轻紫外线伤害的能力也较强，所以不必过于悲观。

● 保持皮肤润泽的皮脂膜

另一个起到保护皮肤作用的就是皮脂膜。皮脂膜由少量的汗液和皮脂腺分泌出的皮脂构成，它们均匀地附着在皮肤上。

皮脂腺有下列两个作用。首先，使皮肤适度润滑。当皮肤受到摩擦或外力的压迫时，皮脂腺就会起到减缓摩擦刺激的作用。

其次，蓄留皮肤水分。我们经常说："润泽柔嫩的肌肤。"可见蓄留皮肤水分对美肤至关重要。

水分，具体是指皮肤表面角质层中的水分含量。通常，皮肤表面水分含量为20%时状态最佳，低于10%时，就会导致皮肤干燥皴裂。皮脂膜是皮肤表面的一层薄膜，通过它的作用，能防止水分过分蒸发，保持肌肤润泽。另外，由于角质层细胞经常变成污垢

需要全本请访问 www.ertongbook.com

并脱落，所以次表层的细胞间就会产生缝隙。皮脂也可渗入到这些缝隙中，防止角质层细胞过分脱落。

皮脂膜不足就会造成皮肤干燥，角质层就像干瘪的橘子皮一样皱缩在一起。而且有时角质细胞会翻卷，甚至浮到皮肤表面上来，其最终的结果就是皮肤变得凹凸不平，并出现皱纹。

因此，皮脂膜不足，也就是干性皮肤的人，就有必要用乳液、面霜等做一层人工的保护膜，以防止皮肤干燥。虽说如此，但并不是乳液和面霜搽得越多越好。选择恰巧能够补充自己缺少的皮脂膜的乳液或面霜是很重要的。

相反的，油性肌肤会分泌过多的皮脂。油性肌肤的人由于产生过量的皮脂，造成皮肤光亮，毛孔易被皮脂堵住，而当堵住的毛孔感染上细菌时，就会生成青春痘。

因此，油性皮肤的人不仅要认真洗掉脸上多余的皮脂膜，还要经常保持皮肤的清洁。

皮脂的分泌依年龄、季节、性别不同而有所差异。一般来说，年龄越大皮脂的分泌量就越少。中性皮肤的人到了夏天也会变成油性皮肤，而冬天则会变得更像干性皮肤。所以，按照这种变化对皮肤进行调理，将表皮的油脂量控制在适当的程度，就是使用基础化妆品的最终目的。

● 健康皮肤总保持弱酸性

皮脂膜的第三个作用就是保持表皮的弱酸性，以防止细菌及霉菌的繁殖。由于健康皮肤皮脂中脂肪酸和汗液中乳酸的作用，使皮肤的pH总保持在5～6.5之间，呈弱酸性。当皮肤倾向碱性时，细菌和霉菌容易大量繁殖，导致肿疮、湿疹甚至脚气的生成。一般认为，脚气产生的原因主要是汗液分泌过多。但其根本原因在于，汗液长时间滞留于表皮，造成皮肤偏碱性，从而为细菌繁殖提供了适宜环境。

另外，皮表的角质层是由一种被称为明胶的蛋白质构成。这种物质长时间处在碱性状态下，就会溶解，造成皮肤功能紊乱。由于皮肤抵抗能力减退，所以一般的人就算皮肤受到一点小小的刺激，也会长出湿疹或斑疹。

皮脂膜不仅能保持皮肤的弱酸性，还能将倾向碱性皮肤调节为弱酸性。所以，当我们用肥皂洗脸时，皮肤会呈现pH9～10的碱性环境，但5～8分钟后，它会自然恢复成弱酸性。

但是，随着年龄的增大，皮脂分泌功能减弱，肌肤干燥的人对刺激、摩擦的抵抗力会明显下降，容易造成皮肤调节功能的紊乱。另外，黑皮症患者的皮脂分泌量也很少，从而其皮脂膜构成能力和中和碱性的能力也相对比较低下，所以抗刺激的能力很弱。由

此看来，为保持皮肤的弱酸性，增强其抵抗力，皮脂膜是不可缺少的。

目　录

●第一章●　正确的洗脸、洗头方法，保持皮肤细腻、头发光滑 …… (1)
冷水、热水分别洗脸，令肌肤焕发动人光彩 …… (2)
令肌肤保持细腻的最有效方法——薏米洗面法 …… (5)
日本清酒温水洗脸法，令肌肤恢复本来颜色 …… (7)
润泽美白的大蒜洗面法 …… (9)
治疗雀斑，保持皮肤健康的淘米汁洗面法 …… (12)
用酵母菌食品洗面，可健美肌肤、减少雀斑 …… (14)
牛奶洗面可去除皮肤污物及多余的角质，防治雀斑和皱纹 …… (16)

●第二章●　防止雀斑、小皱纹以及白发、脱发的按摩方法 …… (18)
促进发根的新陈代谢，预防脱发、白发的芦荟美肤按摩法 …… (19)

用黑芝麻按摩，能使雀斑变淡，头发乌黑
亮泽 …… (21)
用芝麻油摩擦头皮，能抑制脱发、白发 …… (22)
每周1～2次的食盐按摩，会令容颜细腻、
暗疮消失 …… (24)
水的保养效果，使干燥的手脚皮肤恢复
光滑 …… (26)
酸奶按摩法能恢复皮肤润泽，防治皱纹等
皮肤老化现象 …… (28)
保持皮肤弹性、光泽，令素颜娇嫩如水的
蔬菜面膏 …… (31)
山茶油可修补受损毛发，令头发乌黑亮泽 … (33)
洗完澡后做一次山茶油全身按摩，能在10天
内令你的肌肤变得与众不同的光滑 …… (35)
防止在脸部、颈部生成皱纹或松弛，请尝试
薏米按摩 …… (37)
令头发柔顺不干燥的米糠焗油法 …… (38)
马油按摩令僵硬的肌肤恢复润泽 …… (39)
日本酒按摩洗面，击退令人心烦的雀斑
和皱纹 …… (42)
牛奶按摩将皮肤的黑色素与脖颈的衰老
防患于未然 …… (45)
使已经生成的小皱纹变得不太明显的有效

措施——高须式按摩 …… (47)

●第三章●　保持肌肤弹性与润泽，防止雀斑、皱纹生成的面膜护理法 …… (50)

实验证明，米糠面膜对90%的皱纹、雀斑都能起到治疗效果 …… (51)

芝麻面膜中的维生素和矿物质能防止皮肤老化以及白发的生成 …… (54)

去除粘着于皮肤深层的污垢，防止皱纹生成最有效的小苏打美容法 …… (56)

消除雀斑、黄褐斑，令肌肤晶莹润白的酸奶面膜 …… (58)

每周一次薏米面膜，可解决青春痘、雀斑、皱纹等皮肤的一切烦恼 …… (60)

清水制成的特殊面膜，消除面部疲劳，令素颜生辉 …… (63)

调节皮肤状态，保持皮肤健康的藏草面膜 … (66)

酒糟面膜利用曲酸，令已经生成的皱纹不再明显 …… (67)

洗澡时可以做10分钟的山茶油面膜…… (70)

马油面膜3～4天就能使你的皮肤、嘴唇发生明显变化，恢复光泽柔润 …… (72)

严重的黑眼圈曾令你不敢摘下墨镜，艾蒿粉

需要全本请访问 www.ertongbook.com

面膜能够立即解决你的烦恼 …… (74)
解决皮肤一切烦恼的万能膜——大蒜面膜 … (76)
每周1～2次简单的芦荟面膜，能消除雀斑、
皱纹，令肌肤变细嫩 …… (79)
牛奶面膜迅速消除面部疲劳，给肌肤带来润泽
与健康 …… (80)
曲菌食品面膜对顽固的雀斑也很有效 …… (82)

●第四章●　沐浴护肤，防治雀斑、皱纹、脱发，令肌肤娇嫩、头发亮泽 …… (84)
活化皮肤细胞，使素颜光滑有弹性的
沐浴护肤法 …… (85)
日本酒盆浴清除体内垃圾，恢复肌肤
光滑触感 …… (87)
每天一次新米糠盆浴，除皱、除斑疗效
显著 …… (89)
芦荟浴可迅速治疗肿疱、湿疹等皮肤小疮 … (90)
小苏打盆浴，令浴后心情舒畅，肌肤
光滑润泽 …… (92)
枇杷叶浴使肌肤如此光滑，心情自然好 …… (95)
牛奶浴可减轻由日晒引起的皮肤燥热，
给皮肤以适度滋养 …… (97)

●第五章● 想使容颜和头发青春常驻，要从一日三餐做起 …… (98)
科学证明，日本酒中含有美白肌肤的成分 … (99)
薏米茶防止色素沉淀，带给你白嫩的肌肤…… (101)
每天早起一杯凉开水，保持肌肤健美…… (103)
恶性脱发症使我的头发掉了70%，是白木耳帮我找回了自信…… (105)
中国产的首乌延寿片使我的白发在不知不觉中变得乌黑亮泽…… (107)
薏米食品防治便秘，消除皮肤各种烦恼…… (109)
牡蛎能防止皱纹和皮肤皴裂…… (111)
经常食用含有丰富美颜维生素E的黄豆 … (113)
比目鱼鳍富含胶原蛋白，能保护毛发，令头发恢复亮泽…… (115)
饮用艾蒿茶，从身体内部给予肌肤弹性和润泽…… (117)
杨梅中富含美白肌肤不可缺少的维生素、矿物质和食物纤维…… (119)
健肤减肥颇有成效的醋渍杨梅…… (121)
煎茶中含有丰富的维生素C，能够治疗雀斑、黄褐斑…… (123)
维生素C是防治雀斑，保持肌肤弹性与光泽

不可缺少的美容维生素…… (125)
鱼冻能迅速补充防止老化、美白肌肤的
胶原蛋白…… (127)
裙带菜中的胡萝卜素，不仅能美白肌肤，
还有抗癌等广泛效用…… (129)
纳豆富含维生素 B_2，能够防止皮肤过分
干燥，抑制雀斑、暗疮的生成…… (131)
坚持食用美容保健食品酸奶，就可不再为
皱纹而烦恼…… (133)
每天食用少量醋豆就能通过黄豆和醋的
双重作用，令肌肤焕发青春光彩…… (135)
抹茶饮料防治手脚皮肤皲裂…… (137)
巧妙利用水果的酸味，不仅能使菜肴色香
味美，还可起到美肤效果…… (138)

● 第六章 ● 穴位美容法根治雀斑、皱纹、白发、脱发…… (140)
用刷子摩擦脚掌，强化内脏功能，防止
脱发，给肌肤带来弹性…… (141)
治疗皮肤粗糙简单有效的方法——大拇指
按压法…… (144)
刷子的刺激，不仅能解决雀斑、暗疮等
皮肤的烦恼，对治疗脱发也有卓越效果…… (147)

根治青春痘和皱纹的美容指压法…… (149)
摩擦面部保持皮肤光滑有弹性，并能防止
雀斑、皱纹的生成…… (153)
摩擦头皮不仅能令头发健康柔顺，还有防止
脱发、白发的作用…… (155)

●第七章●　自制基础化妆品，令粗糙的肌肤恢复往日的细腻与白嫩…… (157)
美白、保湿、杀菌效果显著的日本酒化妆水，
敏感肌肤的人也可安心使用…… (158)
浴后抹一层米糠全身滋润水，可使肌肤
更加柔嫩…… (160)
自制咸梅护肤水，可使素颜恢复细腻…… (162)
薏米化妆水不仅能使素颜柔嫩，对治疗
青春痘和因日晒引起的皮肤病也很有效…… (164)
自制的艾蒿护肤水，既可治疗湿疹、肿疱，
又可保持素颜的娇嫩柔滑…… (166)
调理面部肌肤，改变不易上妆的有效办法
——喷水法…… (169)
干燥皮肤和油性皮肤均适用的芦荟美容液，
既可做化妆水，又可用于洗面奶和护发液 … (171)
防治各种皮肤炎症，令素颜青春永驻的
蕺草化妆水…… (174)

第一章

正确的洗脸、洗头方法，保持皮肤细腻、头发光滑

【登载顺序】

ユーコ牛山

中尾千代

平岛正雄

中山峰子・若野典子

高须克弥

● 肿疱、皱纹

冷水、热水分别洗脸，令肌肤焕发动人光彩

洗脸有去污和补充水分两种作用。

我知道，虽然说洗脸不用太费劲，就像平常那样洗洗便好。但有很多的洗脸方法，其实一直都是错误的。

炎热的夏天，用冷水冲一下就完事，或是只用温水洗，甚至有的人洗得十分不干净，洗过之后脸上还有妆，而有的人则过分用力。这样做，会导致皮肤暗淡无光，容易长出皱纹和小肿疱。

很多人之所以没有采取正确的洗脸方法，是因为他们认为洗脸就只有去污的作用。其实，洗脸还有一个重要的作用——补充水分。为使这两个作用都能体现，用冷水和热水分别洗脸是很重要的。因为冷水和热水的功效迥然不同。

冷水有激活细胞，补充水分的作用。而热水能使多余的皮脂、化妆品中的油质以及油性污物浮到皮肤表面，并将其消除干净。所以我们应先用热水将

需要全本请访问 www.ertongbook.com