

女 性 健 康 新 概 念

亮丽 身体 来自护理

〔日〕实川久美子 主编

王先进 池 红 译

河南科学技术出版社

面部护理

头发护理

身体护理

手部和足部护理

最新医疗美容



ZENSHIN PIKAPIKA BODY CARE

© IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD. 2003

Originally published in Japan in 2003 by IKEDA SHOTEN
PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有, 翻印必究

著作权合同登记号: 图字 16-2003-87

图书在版编目 (CIP) 数据

亮丽身体来自护理 / [日] 实川久美子主编; 王先进, 池红译.
郑州: 河南科学技术出版社, 2005.1

(女性健康新概念)

ISBN 7-5349-3212-2

I. 亮… II. ①实… ②王… ③池… III. 女性-皮肤-
护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 081758 号

责任编辑 管伟伟 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 5 字数: 150 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3212-2/R · 626 定价: 16.00 元

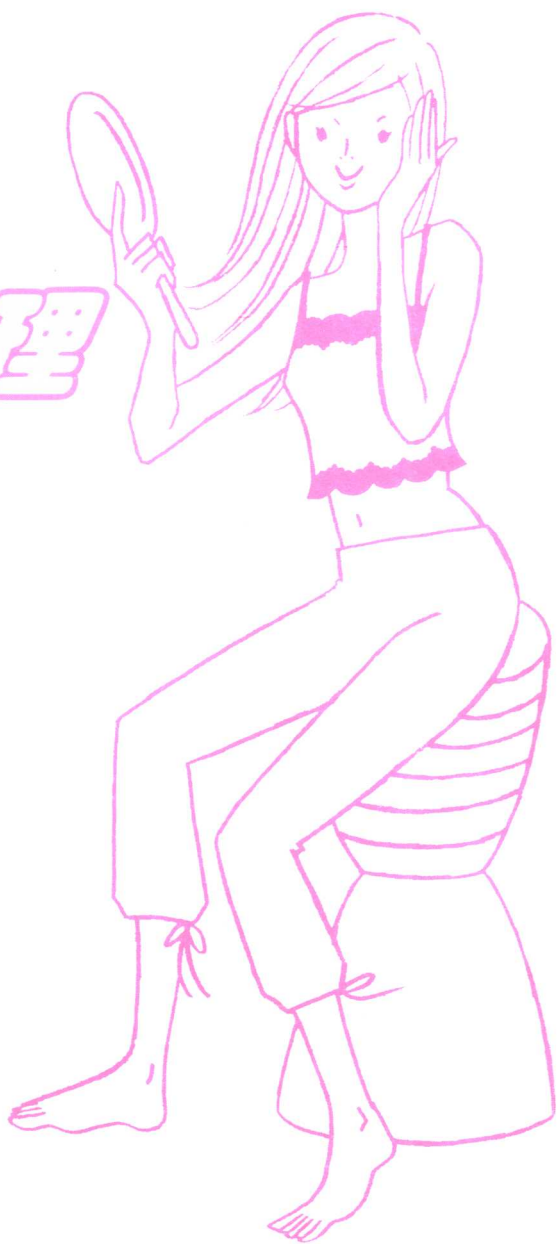
女 性 健 康 新 概 念

亮丽 身体 来自护理

〔日〕实川久美子 主编

王先进 池 红 译

河南科学技术出版社



6	教你如何变成美人
8	了解皮肤的构造
10	皮肤每天都在变
12	自己的护理方式真的没问题吗?
14	认清自己皮肤的类型
16	向皮肤科医生求助
18	本书的使用方法

面部护理

20	用洗脸刷能把脸洗得更干净吗?
22	化妆水和乳液的作用是什么?
24	粉刺久治不愈怎么办?
26	皮肤干燥起皮怎么办?
28	皮肤灰暗,看上去好像有病怎么办?
30	皮肤出现细小皱纹和松弛怎么办?
32	怎样消除黄褐斑和雀斑?
34	如何护理在海滨被太阳晒黑的皮肤?
36	怎样有效地防紫外线?
38	化妆品过敏怎么办?

Face

- 40 可以自己刮脸吗?
- 42 应当怎样清理耳朵和鼻子?
- 44 冬天嘴唇起皮怎么办?
- 46 颈部出现皱纹怎么办?
- 48 怎样清理牙垢, 预防龋齿?
- 50 怎样消除口臭?
- 52 嘴角下垂, 影响笑容怎么办?
- 54 化妆用海绵需要清洗吗?
- 56 专栏 养成良好生活习惯, 才能拥有健康肌肤!

头发护理

Hair

- 58 你的洗发方法正确吗?
- 60 梳头时需要注意什么?
- 62 头发分叉, 断发增多怎么办?
- 64 发现白发怎么办?
- 66 染发和烫发对头发有伤害吗?
- 68 去海滨时, 头发受到日晒怎么办?
- 70 头皮屑多怎么办?
- 72 脱发增多怎么办?
- 74 何谓斑秃?
- 76 专栏 电吹风的使用方法正确与否, 决定头发的命运!

身体护理

- 78 怎样沐浴才不损伤皮肤?
- 80 体毛如何处理① 腋下篇
- 82 体毛如何处理② 胳膊·腿·背部篇
- 84 体毛如何处理③ 胸·腹·小腹部篇
- 86 如何处理发黑皮肤? ① 肘·膝部篇
- 88 如何处理发黑皮肤? ② 胸·背部篇
- 90 如何处理发黑皮肤? ③ 乳头·阴部篇
- 92 如何消除蚊虫叮咬后的疤痕?
- 94 背部长粉刺怎么办?
- 96 便秘对皮肤有何影响?
- 98 鱼鳞病与体质有关吗?
- 100 阴部瘙痒怎么办?
- 102 月经有异味怎么办?
- 104 白带过多怎么办?
- 106 得了痔疮怎么办?
- 108 穿衣服时皮肤有刺痛感怎么办?
- 110 如何减轻特异反应症的症状?
- 112 如何矫正驼背和罗圈腿?
- 114 怎样才能拥有美丽的胸部和臀部?
- 116 怎样使凹凸不平的臀部皮肤变光滑?
- 118 怎样消除腋臭?
- 120 容易出汗怎么办?
- 122 专栏 肚脐里的污垢可以清除吗?

手部和足部护理

- 124 怎样辨别脚气?
- 126 老茧、鸡眼疼痛,妨碍走路怎么办?
- 128 脚后跟变硬,出现皲裂怎么办?
- 130 怎样消除脚臭?
- 132 脚趾甲如何护理?
- 134 怎样使指甲更漂亮?
- 136 指甲上的问题是怎样发生的?
- 138 出现手部皲裂怎么办?
- 140 手指出现湿疹怎么办?
- 142 脚心的黑痣可以不管吗?
- 144 专栏 美化手指,让涂过的指甲保持更长时间!

Hand &
Foot

最新医疗美容

- 146 化学脱皮
- 148 激光治疗
- 150 医学脱毛
- 152 根治腋臭
- 154 除皱
- 156 化妆品的成分
- 158 牙齿的美白和矫正

Beauty



教你如何变成美人

埃及艳后克娄巴特拉的美丽
是日积月累努力的结果！



埃及艳后克娄巴特拉是举世闻名的三大美女之一。据传她十分注意美容，曾经尝试过牛奶浴、玫瑰浴，把珍珠粉放进葡萄酒里饮用等各种美容方法。也有人说她并非天生丽质、五官端正。尽管如此，她却能被人们视为“绝代美女”而留名后世，这在很大程度上是由于她有一颗爱美之心，以及为达此目的而实行了近乎禁欲般的生活方式的缘故。可以想像，她不仅努力实践着防止日晒等美容法则，而且无论晚宴多么丰盛，她都决不进

食过量，而是早早退场，上床休息。也许正是这种生活上的严格自律，才使她不仅具有亮丽的肌肤和优美的曲线，而且使她产生了超凡脱俗的气质。克娄巴特拉的例子告诉我们，美是可以用自己的手随意创造的。她的例子还告诉我们，恋爱是让女人变得美丽的另一个秘诀。

经过精心护理的身体是一面镜子，
从中可以看出一个人的生活方式

既然我们在每天的生活中需要做家务、干工作，那么身体出现一些小问题也就在所难免了。工作中与水打交道的人，手容易得湿疹；空调、暖气使空气干燥，会引起小腿皮肤粗糙；头皮出问题时产生头皮屑；紧张得不到缓解则脸上长粉刺。在一定程度上，这也是难免的事情。但问题的关键在于，你是对此失去信心，任其发展呢？还是追求美丽，努力克服它呢？而这正是能否成为一个美人的分水岭。也就是说，你的生活方式决定了你的美丽程度。所谓努力，不过是洗完澡以后抹保湿霜，注意睡眠和饮食等一些简单的小事罢了。而当你开始关照自己的身体时，你的生活也开始变得有张有弛，你的身体状况也会有所好转，紧张情绪也随之消失。要成为公认的美人，必须从每天的“小小的努力”做起。不要忘了，人们从你精心护理的身体上不仅可以看到表面的美，而且可以通过它了解到你的生活方式。



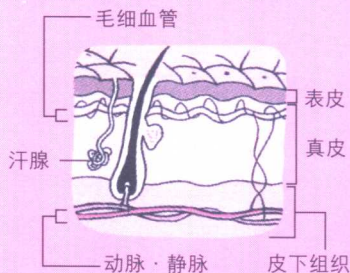
了解皮肤的构造

表皮正常的新陈代谢是“美丽肌肤”的必要条件

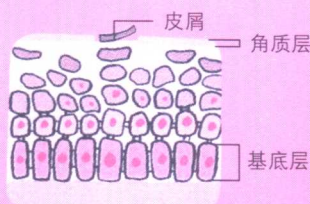
无论身上还是脸部，是否美丽的最重要条件是皮肤。理想的皮肤应当是透明、细腻，且具有弹性和张力的。皮肤条件好的，化妆品的涂敷和吸收比较容易，化出妆来也好看。而且，面部轮廓收紧，显得脸小，更能显现出身体的曲线美。而能否保持美丽的皮肤，关键在皮肤的新陈代谢。

皮肤的结构分三层，由外向里依次是表皮、真皮和皮下组织。其中决定皮肤美丽与否的是表皮的状态。表皮的最外面有一层角质层，最里面是一层基层。基层产生的细胞渐渐上升到皮肤表面，变成角质细胞，并被挤到表皮最外侧，不久成为皮屑而脱落掉。这种现象称为皮肤的新陈代谢。一个细胞从产生到死亡的周期是28~45天。如果这一周期能够有规律地重复进行，皮肤就能经常保持娇嫩而充满活力的状态。

皮肤的构造



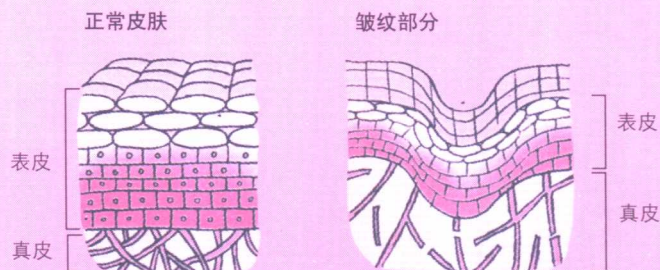
新陈代谢的原理



角质层和真皮的状态决定皮肤是否细嫩而又富有弹性

皮肤表皮的角质层是贮藏水分的地方,而水分又是皮肤保持鲜活所不可缺少的。如果因为某种原因,皮肤新陈代谢的周期被打乱,角质层便会出现干燥,不能顺利剥落的角质便越积越厚,致使毛孔处于堵塞状态。当角质层的水分下降到10%以下时,便会引起皮肤粗糙、灰暗、产生小皱纹等各种问题。

另外,表皮的下面是由真皮支撑着的。而真皮是由胶原蛋白和弹性硬蛋白这两种纤维状蛋白质结成的网状结构,其作用是确保皮肤具有弹性和张力。如果网格部分的蛋白质纤维因紫外线或老化而受到损害、断裂、密度降低,则无法继续支撑表皮,皮肤的表面就会出现深深的皱纹等。



皮肤每天都在变

睡眠不足和减肥是皮肤之大敌！

我们知道，一到春天皮肤就开始分泌皮脂。如果整天待在有空调的房间里，即使夏天皮肤也会干燥。皮肤的状况就是这样受气温和湿度的影响。另外，熬夜和减肥与皮肤的状况也有很大关系。皮肤的新陈代谢最活跃的时间是在晚上10点到凌晨2点之间。这时若不进入熟睡状态，让身体进行休息，皮肤的新陈代谢就不能顺利进行。营养失去平衡也会影响皮肤的健康。无论怎样按摩皮肤的表面，只要皮肤里面不能产生健康的细胞，就决不可能拥有美丽的皮肤。除此之外，心理上的紧张也会导致皮肤状况的恶化。自律神经控制着激素的分泌，它只有在交感神经和副交感神经保持微妙平衡的时候才

能发挥正常的作用。一旦这种平衡被紧张情绪打乱，皮肤的防护功能就会下降，导致皮脂分泌过剩，皮肤中水分减少，结果是皮肤的健康状况大受影响。



皮肤的性质随月经周期的变化而变化

另一个重要因素是月经与皮肤的关系。不知你有无觉察到这样一种现象，即每到月经前粉刺就增多。体内以28~35天为一个周期，反复进行着由卵泡期、排卵期、黄体期直至月经的生理变化。卵泡期分泌卵泡激素，卵子在卵巢内发育成熟，子宫内膜变厚。排卵期排出卵子，卵子沿输卵管到达子宫。以排卵为界线，排卵之后即进入黄体期，分泌出旺盛的黄体激素。黄体激素的作用是使子宫内膜变得松软以利于卵子着床，同时使皮脂的分泌更加旺盛。这是在为受精做准备，此时的身体已经进入养育婴儿所需的保护态势。皮脂本来是保护皮肤免遭紫外线和干燥等外部刺激伤害的重要的分泌物，但若分泌过多则会引起粉刺、皮肤粗糙等皮肤疾患。若此后卵子未能受精，不在子宫内着床，失去作用的子宫内膜便自行脱落，排出体外。由于身体的保护态势得到缓解，皮脂的分泌量也随之恢复正常。这一时期就是月经期。之所以来月经时粉刺会消退，皮脂的分泌会减少，就是由于这个原因。反言之，平时皮脂的分泌就很旺盛的人，在月经前约两周时间的黄体期需要特别注意，因为此时正是皮脂分泌增多的时期。



自己的护理方式真的没问题吗？

美的皮肤是由每天的护理积累起来的，但没有哪个女性肯把它全部交给别人去做。于是就产生一个问题，那就是自己对身体护理和皮肤护理的认识正确与否。运用自己错误的方法去护理，皮肤疾患不仅得不到治愈，反而会伤害皮肤。而要防止这样的事情发生，就需要掌握正确的护理知识。下面列举的五种护理方法，你觉得是正确还是错误？根据你的判断，可以为你的护理知识打分。

长粉刺时的护理方法是彻底消除皮脂

NO!

10~20岁时长粉刺的确是皮脂分泌过剩造成的，但成年以后长的粉刺有时是由紧张和皮肤干燥引起的。过多地进行脱脂护理反而会增加粉刺。重要的是要认清自己皮肤的状态。→第24、25页

洗发液不冲洗干净效果更好

NO!

残留在头发表面的、没有全部渗透到头发里的洗发液应当冲洗干净。若不冲洗干净，洗发液中的成分就会附着在头发上，刺激头皮和其他部位皮肤，引起头皮屑、粉刺和皮肤粗糙等。→第70、71页



最不损伤皮肤的体毛处理方法是**用拔毛器将体毛拔除**

N!

毛孔中发生炎症或重新生长出来的体毛埋在角质层中，都会成为引起皮肤疾患的原因。如果持续数年，毛孔就会像起鸡皮疙瘩一样隆起。打上肥皂或乳液，用刮胡刀刮净损害最小。→第 80~85 页

肘部皮肤发黑是因为**沐浴露的去污力不强**

N!

为了保护身体免受冲击，关节及脚后跟等处的角质层变得又厚又硬。老化的角质积留下来，失去透明感，并且变硬，因此看上去发黑。正确的护理方法是补充足够的水分，让老化的角质变软，促使其脱落。→第 86、87 页

脚后跟上的皲裂可以用**锉刀锉掉**

N!

脚后跟皲裂的主要原因是皮肤干燥，角质变厚、变硬所致。首先应当保湿，使角质变软。另外，感染脚气时也会出现类似的状况，若使用锉刀，会使症状恶化。到底是干燥引起的，还是脚气引起的，非专业人士很难区分，应到皮肤科请医师诊断。→第 128、129 页

认清自己**皮肤**的类型

皮肤护理的目的是去掉皮肤上的污垢，补充皮肤缺少的水分。因此，我们才买来所需的护肤品，早晚对皮肤进行护理。但这里有一个关键问题，那就是认清自己皮肤的类型。因为皮脂分泌过剩的油性皮肤和缺少水分、皮脂的干性皮肤，使用的化妆品不同，所需的保湿霜的种类和数量也不同。为自己鼻子上的皮脂和粉刺烦恼的同时，却忽略了两颊皮肤干燥这一事实，误以为自己是油性皮肤，这就是没有弄清楚自己皮肤类型的后果。要想正确了解皮肤的类型，最可靠的方法是到皮肤科或化妆品服务专柜去做皮肤测试。自己长时间认真观察，也能了解自己皮肤的倾向。下面的皮肤类型调查结果，可供今后皮肤护理时参考。

调查

符合半数以上者属于**油性皮肤**

- ☐ 洗脸后皮肤很快变得油腻
- ☐ 十几岁时，脸上长满粉刺
- ☐ 使用较滋润的化妆水时，皮肤发黏
- ☐ 毛孔张大
- ☐ 毛孔容易变黑
- ☐ 午前皮脂分泌旺盛
- ☐ 皮肤发黏，容易破坏妆容
- ☐ 脸上容易长粉刺



调查

符合半数以上者属于干性皮肤

- ☐ 洗脸后皮肤很快变紧
- ☐ 眼下有细小皱纹
- ☐ 嘴的四周起白皮
- ☐ 皮肤缺乏弹性和张力
- ☐ 皮肤颜色发黑，缺乏透明感
- ☐ 皮肤表面粗糙
- ☐ 皮肤经常保持干爽
- ☐ 粉底霜吸附不好



调查

符合半数以上者属于过敏性皮肤

- ☐ 偶尔皮肤发痒
- ☐ 曾经对化妆品过敏
- ☐ 对金属过敏
- ☐ 有时使用日常护肤品有刺痛感
- ☐ 患过过敏症、哮喘、鼻炎
- ☐ 皮肤状况非常不稳定
- ☐ 皮肤非常干燥，起皮
- ☐ 初春容易得湿疹

