

美容 自助 100 问



问

陈向东

《文化与生活》丛书

陕西人民出版社

出版说明

随着我国经济建设的发展和人民生活水平的提高，城乡群众文化娱乐活动正在蓬勃开展。为了适应和满足广大群众对文化生活的需要，我们出版社编辑了《文化与生活》丛书。这套丛书内容丰富，品种多样。将分册介绍语文基础知识、生活美化知识、文体保健知识等，力争新颖、简明、实用。《自助美容100问》就是这套丛书中的一种。

这本书对美容知识的介绍涉及到人体表面的各个部分，从皮肤、头发、手足、化妆，直到美容保健，如：干性、油性和中性皮肤的人各自应该怎样进行皮肤的美容？怎样治疗脱发和白发？怎样防治指甲的变色、变形？如何按季节的不同进行化妆？等等，都一一作了简单明了的介绍。同时，还介绍了一些与此有关的医学常识，以帮助读者明确掌握自身条件，避免在实施美容方法时出现失误。

若要使你更加美丽，请读《自助美容100问》！

目 录

1. 皮肤的结构怎样? (1)
2. 皮肤有什么功能? (2)
3. 怎样鉴别自己的皮肤性质? (5)
4. 对中性皮肤如何保健? (6)
5. 油性皮肤的人怎样美容? (7)
6. 干性皮肤美容时应注意什么? (8)
7. 怎样防治皮肤衰老? (9)
8. 自己如何预防和治疗皮肤过敏? (12)
9. 休息与皮肤美容有关系吗? (13)
10. 情感影响皮肤美吗? (14)
11. 吃、喝对皮肤美容有什么影响? (15)
12. 阳光怎样影响皮肤美容? (17)
13. 微量元素及维生素对皮肤美容的影响 是什
么? (19)
14. 你想知道中国美容“宝库”吗? (20)
15. 自己如何配制简易有效的润肤美容剂? (22)
16. 我国古代宫廷佳人如何美容? (23)
17. 自己如何治疗面部黑斑? (25)
18. 患有雀斑怎么办? (27)
19. 什么是白癜风? (29)
20. 自己如何治疗“扁平疣”? (31)

21. 患“脂溢性皮炎”怎么办? (32)
22. 怎样预防和治疗“青春美丽痘”? (34)
23. “睑黄疣”如何预防和治疗? (36)
24. 怎样消除“红鼻头”? (36)
25. 如何治疗“黄水疮”? (38)
26. 患了湿疹怎么办? (39)
27. 怎样防治冻疮? (40)
28. 颜面“桃花癣”怎么办? (42)
29. 如何对待皮肤“多毛症”? (43)
30. 怎样消除面部皱纹? (45)
31. 颜面有色素痣怎么办? (46)
32. 脸面“红斑狼疮”如何治疗? (48)
33. 怎样防治接触性皮炎? (49)
34. 你了解西安医大附属二院皮肤科治疗的有
效方剂吗? (51)
35. 乱用药物为什么有损美容和体形? (54)
36. 毛发的构造和功能是什么? (55)
37. 如何根据自己的特点选择头发的造型? (57)
38. 怎样用发型掩盖自己的不足? (59)
39. 女性有那些基本发型? (60)
40. 你知道怎样洗头对头发好? (61)
41. 如何修剪头发使你更美? (62)
42. 自我如何烫发和盘卷? (63)
43. 使男性更英俊的发型有哪些? (65)
44. 青年人如何修面? (66)
45. 如何正确使用吹风机? (68)

46. 引起脱发的原因有哪些?	(68)
47. 怎样对待脱发?	(72)
48. 白发怎样治疗?	(73)
49. 患“头癣”后怎么办?	(76)
50. 怎样治疗脱头皮屑?	(77)
51. 头皮上有疖肿怎么办?	(78)
52. 如何使头发更加美丽润泽?	(80)
53. 怎样给自己修指甲?	(81)
54. 患“甲癣”怎么办?	(82)
55. 哪些原因会使指甲变形?	(83)
56. 哪些原因可以使指甲变色?	(85)
57. 常见的甲病有哪些?	(86)
58. 如何预防和治疗甲沟炎?	(88)
59. 什么是杵状指?	(88)
60. 怎样使你的牙齿健美?	(89)
61. 消除口臭的快速简易方法有哪些?	(91)
62. 患“腋臭”以后怎么办?	(92)
63. 你希望有一双美丽的“双眼皮”吗?	(93)
64. 如何选择使自己更美的眼镜?	(95)
65. 怎样使女性乳房更美?	(96)
66. 怎样治疗“烂脚丫”?	(97)
67. 如何消除脚上的“鸡眼”?	(99)
68. 什么是手足汗疱?	(100)
69. 什么是手足多汗症?	(101)
70. 怎样选择协调的服装与鞋?	(102)
71. 穿高跟鞋有哪些利弊?	(103)

72. 环状发、竹节状发、扭发是怎么回事?	(104)
73. 常用的生活化妆品有哪些?	(105)
74. 常用的生活化妆工具有哪些?	(108)
75. 怎样按自己皮肤的性质选用合适的化妆品?	(108)
76. 化妆的基本手法有哪些?	(109)
77. 怎样按不同的季节来化妆?	(110)
78. 怎样进行舞会化妆?	(110)
79. 新娘怎样化妆?	(111)
80. 中年妇女如何化妆?	(111)
81. 你会使用粉底吗?	(112)
82. 怎样化妆遮盖脸上的细小皱纹?	(112)
83. 患有雀斑、粉刺的人如何化妆?	(113)
84. 怎样用生活化妆消除你脸部的不足?	(114)
85. 如何画眉使你的眼睛更美丽?	(115)
86. 怎样涂眼影效果最佳?	(117)
87. 怎样使用睫毛油?	(119)
88. 怎样按自己的脸型画出令人喜欢的眉形? ..	(120)
89. 怎样涂颊红?	(121)
90. 怎样涂口红?	(125)
91. 怎样化妆可改变不理想的鼻形?	(126)
92. 如何使用香水?	(127)
93. 什么是自我保健美容法?	(127)
94. 怎样消除肥胖?	(128)
95. 常用自我保健美容手法有哪些?	(131)
96. 怎样自我按摩减少眼皱纹?	(132)

97. 物理疗法与美容有什么关系?(133)
98. 你知道沐浴的好处吗?(135)
99. 如何使自己形体美?(137)
100. 如何使自己气质美?(138)

1. 皮肤的结构怎样？

皮肤在人体的表面，是人体的第一道防线，具有十分重要的功能。如从重量和面积来看，皮肤是人体的最大器官，其总重量约占体重的16%。皮肤厚度因人而异，不同部位的厚度也不一样，儿童皮肤较成年人薄得多。四肢躯干的皮肤，伸侧比屈侧厚，眼睑、外阴、乳房等部位皮肤最薄。皮肤的表皮是皮肤的最外层，由外向里又分五层，由角质层、透明层、粒层、棘层和基底层构成。

表皮之下为真皮，真皮是由胶原纤维和弹力纤维相互交织而成。由真皮再往下为皮下组织，皮下组织位于真皮之下，是皮肤的最深层。它由疏松的结缔组织和脂肪小叶组成。脂肪层的厚薄与每个人的营养状态、年龄、性别及部位的不同而有很大的差异，皮下组织内含有较大的血管、淋巴管、神经、毛囊和汗腺等。皮下组织和真皮没有明显的分界。皮肤的结构中还包括皮肤的附属器：①汗腺：汗腺有大小之分，除口唇、包皮内侧及龟头外，小汗腺分布全身。在腋部、掌和背部等处分布较多。小汗腺是排出汗液的腺体。大汗腺主要位于腋窝、外生殖器等部位，分泌一种乳样蛋白性液体，其分泌在青春期较为旺盛。②皮脂腺：以头、面、胸及上背部分布较多，但掌跖部却无皮脂腺。皮脂腺的主要功能是分泌皮脂，润泽皮肤、毛发等。③毛发：毛发分为长毛、

短毛和毳毛三种。长毛分布于头皮、须部、阴部、腋下等处。短毛分布于眉睫、鼻孔和耳道等处。毳毛无色素，分布全身。可是掌跖和指（趾）末节无毛发生长。④甲：甲可分为甲板和甲根，紧接甲板周围的皮肤称为甲廓，由近端甲廓覆盖的部分叫甲根。指甲的生长速度比趾甲快，大指甲每日约长0.1毫米，但也不是固定不变的，以身体状况和生活情况的变化而不同。皮肤的血管也有动脉、静脉和毛细血管之分，表皮没有血管。皮下组织和真皮中的动静脉多平行排列。皮肤的毛细血管非常丰富，所以当情绪激动时，很容易面红耳赤或脸色苍白。

2. 皮肤有什么功能？

皮肤的正常生理功能对机体的健康是很重要的。人体的皮肤和其它器官一样，参与全身的机能活动，它既能反映机体内情况，又能接受外部各种刺激，通过神经的调节，使机体与外界的环境不断地处于对立统一状态。现将正常皮肤的生理功能分别介绍于后：

（一）保护作用：主要包括两个方面。一方面保护机体内部各种器官和组织免受外界环境中各种有害因素的损伤。另一方面防止组织内各种营养物质、电解质和水分的丢失。

①对机械性刺激的保护：表皮的角化层致密，真皮和皮下组织有韧性和弹性，因此在一定程度内，皮肤对外界的各种机械性刺激如摩擦、牵拉、挤压及冲撞等有一定的保护能力。②对物理性损坏的防治：皮肤角质层对电是一个不良导体，所以皮肤干燥时不易受电击。正常皮肤对光有吸收能力，以保护体内的器官和组织免受光的损伤。例如表皮的

角质层可将大部分日光反射回去，又可滤去大部分透入表皮的紫外线。如用粘胶等将角质层粘去，则该处经日晒后可发生红肿。此外表皮中的黑色素对紫外线有较好的吸收和遮挡作用，因此颜色较深的皮肤比较白的皮肤对紫外线和日光有较好的耐受性。③对化学性物质的防护：主要是在于它致密的角质层对防御化学物质的渗透起重要作用，可以防止水分及化学物质的渗入。另外正常的皮肤表面呈酸性，其pH值均为5.5~7.0，最低的可到4.0，最高可到9.6。受一些体内外因素的影响，皮肤有中和酸碱的能力。在临床上皮肤大面积糜烂成溃疡时，则对外用药的吸收较多，甚至可发生中毒。皮肤接触化学物质，可引起过敏性皮炎，说明皮肤对化学物质等的防护性不是很强的。④皮肤对微生物的防御作用：人体皮肤表面寄生着许多微生物，但一般不发生感染，说明皮肤有抵抗细菌侵犯的能力。这除了皮肤本身有良好的屏障作用外，皮肤表面pH值的偏酸性及皮肤表面脂质膜中的某些游离脂肪酸等因素都对微生物的生长是不利的或有抑制作用。

（二）调节体温作用：皮肤有散热与保温两种作用。皮肤依靠辐射、传导和蒸发来降低体温。当体内外温度升高时，血管扩张，出汗增加，以散发热量；反之，则血管收缩，出汗减少，以保存热量的散发。

（三）、分泌和排泄作用：皮肤排出皮脂并分泌汗液。在正常情况下，仅有少数汗腺进行分泌活动，所排出的汗液少，皮肤表面看不见汗液。气温较高或身体大量活动时，汗液分泌旺盛。精神、神经因素也会使汗液分泌增加。汗液能软化角质层，维持皮肤表面的酸度。排汗过多时，可影响体

内的水电解平衡，需要补充水分和盐类。皮肤的排泄也和气温有关，高温时排出快，反之相反。皮脂腺在青春期功能旺盛，排出皮脂较多。过多的摄入糖和脂肪类食物可使皮脂量增多。老年时皮脂排出量显著减少。皮脂的成分有甘油三酸脂、固醇等，其中的游离脂肪酸可能是由于寄生在皮脂腺内的痤疮杆菌的脂酶将甘油三酸脂分解而成的。所以它既能润泽皮肤，保护角质层，防止水、化学物质的侵入，还有抑菌作用。

（四）吸收作用：皮肤不是绝对严密而无通透性的膜，某些物质可以有选择性的通过表皮而被真皮吸收，对全身引起影响。如脂类、醇类、动植物油可通过毛孔口、皮肤腺口或汗腺口吸收。皮肤有病变时，皮肤的屏障作用遭到破坏，吸收作用增加，许多药物可被吸收。治疗皮肤病，使用较高浓度的外用药或较大面积使用药物时，应密切注意由于过量吸收可以引起药物中毒。

（五）感觉作用：皮肤内遍布冷觉、热觉、触觉、痛觉、压觉等神经末小体或神经纤维。引起感觉的刺激作用于各种神经末梢，经过脊髓传至大脑后中央回皮层，而产生不同的感觉。

瘙痒是皮肤感觉的一种，其发生一般认为是表皮内真皮浅层的游离神经末梢受到刺激而引起的。但每一个人对痒的刺激反应和耐受性有很大的区别。同一种病，有人痒得不能忍受，而有人痒得轻微。但是皮肤的感觉能力并不是单一的，它可以鉴别粗糙、细腻、光滑、坚硬、湿润、震颤、轻重及质地等。所以皮肤的功能对于适应外界气候环境的改变，避免化学、机械和物理的损伤以及日常生活和生产劳动

等都是非常重要的。

(六) 代谢作用：表皮细胞分裂和分化，最后形成角质层，这本身是一种代谢过程。皮肤还参与全身的代谢过程。当机体发生代谢故障时，可影响皮肤的正常代谢，导致某些皮肤病的发生。反之严重的皮肤代谢障碍也可影响整个机体的状况。

(七) 免疫作用：皮肤参与变态反应和免疫防御作用。由于表皮的屏障作用和真皮中广泛存在的吞噬细胞及免疫物质，防止了各种微生物的侵入。机体对外来物质的变态反应常常首先出现在皮肤上。例如药物引起的药物性皮炎，食物引起的荨麻疹，化学物质引起的接触性皮炎等。皮肤还可以反映身体的免疫状态，用某些抗原性物质做皮内注射，观察皮肤反映可协助诊断。此外皮肤试验还可以测定机体对某些抗原物质的过敏情况。例如青霉素皮肤试验，链霉素皮肤试验等。

3. 怎样鉴别自己的皮肤性质？

根据皮肤的各种特点，可以把皮肤分为干性、油性和中性三种，我们在此介绍一个非常简便的方法帮助您判断皮肤的性质。凡是在洗脸之后，都会产生皮肤绷紧的感觉。这是因为洗脸时面部皮肤油分被洗去引起的，我们以30分钟为标准时间，检测自己皮肤绷紧感时间的长短。洗脸后，皮肤绷紧感在30分钟消失的，属中性皮肤；20分钟以内绷紧感消失的为油性皮肤；40分钟以上这种感觉消失的则是干性皮肤了。根据皮肤的性质，选择与其相适应的化妆品进行保养，方能有助于皮肤的健美。

油脂性皮肤：这种皮肤呈碱性，它的氢离子指数超过7（7为正常数）。如果用石蕊纸在皮肤上做试验，它会变为蓝色。油性皮肤的特征是：毛孔粗大，经常分泌脂液。油性皮肤的人，脸上经常油腻光亮，即使在严寒的冬天，油性皮肤也没有干燥的感觉，脸上总是油亮亮的。这类皮肤的抵抗力较强，也不易感到皮肤粗糙。但是，油性皮肤者的苦恼也是很多的，因为油脂的粘着性常常要吸附污垢，以致非常容易长粉刺和小疙瘩，但不易起皱纹。当油性皮肤的人长粉刺以后，不可用手挤压。挤压粉刺固然可以暂时将堵塞在皮肤腺内的酸化油脂挤出，使痛痒感稍微减轻，但留下的空隙正好让细菌填补空白而繁殖，又引起了化脓感染，使毛囊重新填塞，反而加重病情，而且愈后会留下疤痕。皮肤有抑制角质层水分蒸发的作用，当皮肤分泌减少时，则容易失去角质层的水分，成为干性皮肤，皮肤的张力和光泽也随着降低。干性皮肤特征：红白细嫩，毛孔不明显，看起来干净美观，但过于娇嫩，对外界刺激很敏感；中性皮肤的特征：不粗不细，对外界刺激也不敏感。

4. 对中性皮肤如何保健？

正常皮肤也称中性皮肤，没有确切的规定。有些化妆品公司为正常皮肤生产了各种成套化妆品，但是总不能适应各种皮肤，所以在进行皮肤保健过程中应该先试用，然后根据自己的皮肤情况选用合适的化妆品。中性皮肤的人用于性皮肤适用的膏脂也可。中性皮肤的人使用化妆品主要是清洁和保护自己的皮肤，使皮肤能够吸收这些乳液和膏脂。

5. 油性皮肤的人怎样美容？

油脂性皮肤常常由于不适应本身分泌出的皮脂及爱护不当（如用酒精擦除油脂，用含钙质和氯的水洗得过频），或者滥用加过香料、含氯的劣质的化妆品而受到刺激。这种皮肤被鳞屑覆盖（即脱落的薄片），会出现⁵红斑，甚至在某些情况下会出现酒糟鼻。油性皮肤的人不要食用过多的脂肪和高蛋白食物。要尽可能地避免食用淀粉、动物脂肪、肥肉、油炸物、甜食，尤其是要尽量少吃巧克力。油性皮肤的人要经常清洗。清洗油脂性皮肤时，应该使用对于正常皮肤和油性皮肤都可使用的乳液，尽量不使用自来水冲洗，因为自来水中含有大量的钙和氯。应避免使用刺激性太强的甘油（丙三醇）。肥皂宜使用油脂肥皂。护肤霜的选择也要非常讲究。水脂型护肤乳剂，油性较小，长期使用会引起不适而使表皮增厚，并变得易受刺激。相反，油性太大的护肤乳剂又会使皮肤迅速生出粉刺。因此，要在许多不同的化妆品中慎重选用。下边配制的护肤霜，在睡前梳洗后涂用，对油性皮肤有一定的好处：过氧化醇硬脂酸酯10克，硬脂酸3克，丙烯甘醇硬脂酸3克，甜杏仁油4克，用玫瑰水80克混合后使用。目前出售的浅色流质品均适宜于油性皮肤的使用。因为大多数浅色流质品都具有吸收皮脂溢的作用。对油性皮肤的人来说，还有许多天然的润肤剂是十分有效的，自己可以选用柠檬2个，取其汁液加1匙蜂蜜搅拌均匀，敷在面部，保留20分钟，再用浸透玫瑰花水的棉花擦净。还可以采用鲜胡萝卜汁1杯，拌入1杯酸奶，用手指涂于面部，保留20分钟，然后用浸过玫瑰花水的棉花擦净。对于皮脂溢患者，大都有较明显的神经质表现，这些人应少喝咖啡或茶，少吸烟，少喝酒，

保证睡眠，并要忌用两种涂剂：一种是含氟的雪花膏（由肾上腺皮质激素配制，它会使皮肤脂溢加重），另一种是酸性肥皂或含氟的肥皂（它会损坏皮肤表面的乳化薄膜，引起皮脂溢的强烈复发，形成恶性循环，导致皮脂腺增大）。

6. 干性皮肤美容时应注意什么？

干性皮肤，顾名思义即缺少水的皮肤，也就是脱水皮肤，缺乏柔软和滑润感。它不象皮肤病那样发痒疼痛，看起来无光泽，摸起来不太柔软，一般干性皮肤口服维生素A即可以治愈。在寒风烈日下，空气干燥的环境和持续在空调环境里工作的人易形成干性皮肤，这就更应该注意对皮肤的保养。干性皮肤非常脆弱，易受刺激。不能使用肥皂的干性皮肤者，可选用对干性皮肤危害较少的含有甘油的香皂。平常要经常保持周围环境有一定的湿度，为避免水分从真皮渗透到表皮（即从最富水处到较少水处），不要经常生活在暖气过热的干燥环境中，夜间睡觉要打开窗子，从而使你的卧室和工作室充分潮湿，免得面部的水分蒸发过快。为了保存表皮里的水分或阻止表皮水分蒸发，请选用下面的膏脂，早晚各擦一次。

淀粉甘油：甘油130克、水10克、淀粉10克、鲸蜡16克、白蜡8克、甜杏仁油55克、玫瑰蒸馏水16克、安息香脂酊4克、玫瑰油2滴、硼砂0.5克制成膏脂使用。如果你感觉皮肤发紧，可使用下列处方：滑石粉10克，氧化锌10克，羊毛脂20克，甜杏仁油适量，混合后制成软膏。干性皮肤的美容不可忽视，可在保护性膏脂上敷一层着色流质或只敷一层粉，喷上矿泉水，使之与膏脂粘合成面膜。总之，防御能力很差

的干性皮肤，易发生脱水性皮疹。这种皮肤一旦受侵害就会发炎。用碱性水洗脸或用水包油膏脂擦面可使表皮细胞破裂，引起湿疹性反应。如果引起湿疹性反应可选用硫酸锌1.0克，硫酸铜0.25克，蒸馏水10000毫升，取硫酸锌、硫酸铜加蒸馏水溶解，对湿疹皮肤进行湿敷。干性皮肤的人还可以用羊胫骨捣末加鸡子白和成。使用时敷面，白天用淘米水洗之。羟羊胫骨具有补脾肾强筋骨等作用，而且能营养皮肤，是一种价廉物美的美容佳品。鸡子白即鸡蛋清。每晚用此剂涂面，不仅能使皮肤变白，而且能使皮肤细腻干净。

7. 怎样防治皮肤衰老？

皮肤衰老的表现是皮肤变得越来越纤细、干燥和起皱。皮肤纤细是由表皮变薄引起的。表皮和真皮的过渡面缩小，真皮血管供给表皮的氧气和营养发生不足，皮脂腺和汗腺就大量减少，引起真皮和表皮普遍失水，造成皮肤干燥，胶质、弹性纤维和基本支持物质组成的结缔组织的减少可导致皱纹形成。

引起皮肤衰老的原因很多，工业和生物的放射能及各种灰尘对环境的污染和日常生活中食物的污染，这些隐蔽的侵害都是每日不断发生的，这是人们防不胜防的。加快皮肤衰老的莫过于吸烟过量的人，这种人面色黯淡无光，表皮皱纹明显增多，这是因为烟草中的尼古丁、焦油等沉积在表皮和真皮⁶，危害机体；真皮的小血管收缩，造成供血不足，导致真皮细胞所需氧气不足。血管收缩也加重表皮失水，阻挡了真皮血清里水的正常输送，因而导致皮肤衰老。日光照射的危害也是很大的，尤其人们裸露的脸、手臂、袒胸露肩等处会

呈现出以下病理性损害。①老年色素斑，②前臂和手背上的血管充血，③面部的茶褐色或黑色斑，④老年角化病。妇女绝经后，皮肤老化开始加快。再者，一个人衰老的速度，取决于遗传因素。有一些家庭老得快一些，有的老得慢一些。有些种族也是这样。所以我们需要全面了解人的整个机体状况。随着生活水平的提高，医疗条件的改善，人们越来越重视对衰老问题的研究。其中引起人们注意的一点，是应持续不断地缓解某些微量元素缺乏症，针对患有镁、铁、钙、钾、维生素等缺乏症的患者，应遵照医生的嘱咐从不同角度经常补充，以推迟皮肤的衰老。

轻度及中度皱纹可以自己通过简易能做的办法逐渐消除，如果你想使皱纹立即消除，则可以用某些暂时有效的方法。以变性牛血清为基础而制成的药剂，其作用实际是含水部分挥发后留下了一层看不见的透明薄膜，这层薄膜将皮肤拉紧，甚至能一夜之间“消除”皱纹。除此之外使用有收敛作用和水化作用的制剂也可使皮肤表面改观。如常用白蜡15克，鲸蜡15克，羊毛脂凡士林30克，甜杏仁油60克。制作方法：把上述药物混合，放在瓷容器里加热烧化，然后熄火，加桔汁3克和安息香酊3克，用力搅拌，直至出现奶油状稠度，使用时，涂在皱处并按摩。

桃汁面膜：用榨汁机挤出桃汁，一层一层地往脸上和脖子上涂抹，半小时后，用矿泉水洗掉。

蜜面膜：蜂蜜一匙，混合搅拌，涂敷脸和颈部，半小时后用矿泉水洗掉。《千金方》中提到的猪蹄浆有去皱纹、令人颜面光净的效果，是一个营养肌肤、延缓皮肤衰老、减少皱纹的妙方，不但方法简便而且效果令人满意。选用大猪蹄、