



时尚美人丛书

与巴黎流行同步

(台湾) 庄子园◎编著
*Fashional
Beauty*

护肤天使

中国人口出版社



与巴黎流行同步

(台湾) 庄子园◎编著
*F*ashional
Beauty

护肤天使



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肤天使/简芝妍编著. —北京:中国人口出版社,2006. 10

(时尚美人丛书·女性健康系列)

ISBN 7-80202-383-1

I. 护… II. 庄… 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(2006)第 111779 号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司,经授权由中国人口出版社在
中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:01—2006—5672

护肤天使

庄子园 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1194 1/24
印 张 10
字 数 65 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-383-1/R·551
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PREFACE 前言

做个秀发美肤的漂亮女人

如果现在告诉你，古人说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”你是否会觉得，这是什么时代了，还在说这种老掉牙的话。不过，要是我换个角度问你：“你怕不怕脸上出现痘痘、黑斑、疹子之类的‘违章建筑’？”“你担不担心掉头发、头皮屑、秃头？”相信你的回答会完全不同，因为在这个注重外表与健康的年代，这是每个人都很关心的事，不管你是“爱面族”还是护发族，拥有秀发与美肤是最基本的条件。

头发是皮肤的附属器官，美观可以说是它最重要的功能之一。当你头发好好的时候，整天为了发型求新求变、为跟上潮流而伤透脑筋，甚至有时你会闹别扭地说：“干脆理光头好了！”一旦头发有越掉越多的迹象，恐怕又要让你紧张万分了！

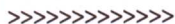
话说回来，头发的总数可不止三千，其实是有10万到15万根的！头发的问题也不只是发型而已，头发与头皮都十分脆弱，需要细心呵护与爱惜的。本书将让你对头发有更进一步的认识，并且了解该如何注意保护与清洁的工作，这样头发才会回馈你最美的面貌。

皮肤也是一样的，有人说：“美丽不过是一层皮肤那么浅。”如果你也这么认为，那你就错了！要知道皮肤这个身体最大的器官，除了要关心它是否白皙柔

PREFACE

嫩之外，它的重要功能更是不容小觑，包括保护内脏器官的功能、排泄体内废物的功能、分泌油脂润滑肌肤的功能、调节体温的功能、贮藏脂肪的功能……当然皮肤也扮演了表情达意的功能。此外，皮肤的疾病也往往是既恼人又需有极大耐心来治疗的，因此在预防与保养上更需要了解相关知识，打开本书你会得到最好的指导！

附带一提的是，本书中所设计的小单元“食疗DIY”，并不像普通食谱般复杂，而是较为简略且更具弹性，可依类似原则变化，做出最适合自己的饮菜。



Part1 秀发保健

一、关于头发 / 2

二、常见头发问题 / 5

1. 掉发 / 5
2. 头发干燥 / 10
3. 头皮屑 / 14

三、秀发所需要的营养素 / 20

1. 滋养头发 / 20
2. 预防秃头 / 26

四、秀发沙龙 / 34

1. 如何洗出一头秀丽发丝 / 34
2. 哪些是造成头皮屑烦恼的坏习惯 / 41
3. 生活中如何预防脱发, 制造生发的
优良环境 / 46
4. 多久洗一次头发才是恰当的频率 / 51
5. 如何选择秀发所需用品 / 54
6. 让头发美丽的小秘方 / 63

Part2 美肤保健

一、皮肤 / 66

二、常见皮肤问题 / 69

1. 青春 / 69
2. 斑点 / 75



[CONTENTS]

3. 异位性皮炎 / 82
4. 脂漏性皮炎 / 86
5. 酒糟性皮炎 / 90
6. 接触性皮炎 / 95
7. 富贵手 / 99
8. 冬季痒 / 105
9. 黑眼圈 / 109
10. 香港脚(足癣) / 115

三、美肤所需要的营养素 / 121

1. 抗衰老营养素 / 121
2. 抗过敏营养素 / 128
3. 抗痘营养素 / 134
4. 抗斑营养素 / 141
5. 美白 / 148
6. 水嫩 / 155

四、美肤化妆包 / 163

1. 清洗 / 163
2. 保湿 / 168
3. 防晒 / 171

Part3 健康保健室

一、保健所需的营养素 / 180

维生素B₆ / 180

维生素B₅(泛酸) / 181

维生素B₉(叶酸) / 182

维生素C / 184

维生素E / 186

铜 / 189



目录

CONTENTS

硒 / 191

维生素A / 193

维生素B₂ / 195

锌 / 198

钾 / 203

铁 / 206

二、促进健康体能的方法 / 209

促进健康体能的方法——运动的指引 / 210

三、饮食指标 / 221





Part 1

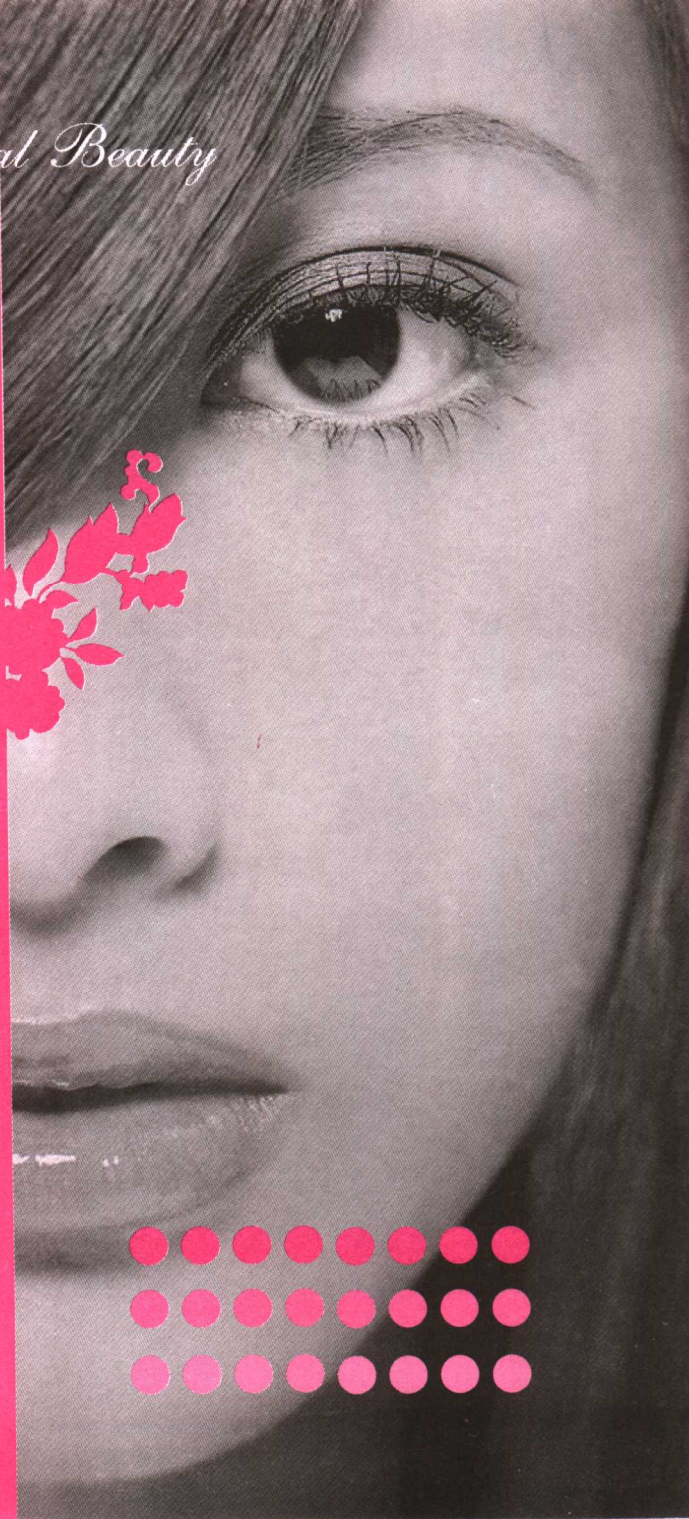
秀发保健

时尚美人丛书



p1 关于头发*Fashional Beauty*

蛋白质是生命之源,毛发是由部分皮肤变化而来的,因此与皮肤同样,头发的主要成分也是蛋白质,只不过这两种蛋白质的氨基酸配合量还是有些差距,毛发的蛋白质是由18种氨基酸结合而成。



Fashional Beauty

头发是一种从头皮上生长出来的纤维组织，是由细胞再生而形成的一种硬角质的排列。头发的构造含发根与发干。前者藏在头皮下面，包括毛囊、毛乳头、毛球、皮脂腺体。其中皮脂腺的主要作用是分泌油脂、滋润头发，并且可以根据其分泌的多少来决定你的头发是中性、油性或是干性；后者为露在皮肤表面的头发，包括表皮层、皮质层、髓质层。其中皮质层是头发最重要的部分，占整个发茎的45%，控制头发的水分，决定头发的韧性、弹性和强度。

头发的总数可不止三千烦恼丝，其实是有10万到15万根的。头发的多寡与密度则与头发的根数和粗细有关，至于头发的根数则是早在母体中的胎儿时期就已经决定了。但是毛发是活的，生长速度大约是一个月1.2厘米左右，而且它们的生长速度也不是绝对不变的，通常会受到季节和年龄的影响，举例来说：春夏两季头发生长的速度就较快，而秋冬时节相对地就慢一些。

头发也不会一直持续生长，而是有一定的生命周期，可分为生长期、退化期、休止期。生长期为期2至4年，在这个阶段的毛囊长而深，长出浓密且具色泽的毛发，通常90%

Huayu Tianqi

的头发都处于生长期；退化期是介于生长期与休止期的过渡阶段，约2至4个星期的时间；到了休止期毛囊的基部会皱缩起来，2至4个月内会进一步萎缩。因此，在你每次梳头后，梳子上留下的头发就属于休止期自然掉落的头发，掉落之后又长出新的毛发，然后重复整个周期。

如果希望头发长得快一些，不妨多补充蛋白质含量较高的食物，并且每天适度按摩头皮。关于毛发的寿命，平均说来，男性大约是2至6年，女性则大约是3至7年，有的人头发的寿命还能更长。



P2 常见头发问题

Fashional Beauty

1. 掉发 ❖

人们常说“三千烦恼丝”，这不是没有道理的，当你头发好好的时候，整天为了发型求新求变、为跟上潮流而伤透脑筋，甚至有时还会闹别扭地说：“干脆理光头好了！”一旦头发有越掉越多的迹象，恐怕又要让人紧张不已了。掉头发是在皮肤科门诊中很常见的问题，虽然头发一天掉一百根到一百五十根之内都还算正常，可是所谓的“雄性秃”，即便掉发量在正常范围，但通常会集中在前额或头顶，如此一来也会影响外观。

头发属于皮肤的附属器官，美观可以说是它最重要的功能。如果因为大量掉发而形成秃头，常会使人的自信心受损，看起来也会老成一些，因此现代人无不十分在意掉头发的

问题。

事实上，不要说是因疾病导致的掉发问题，现代人在美容用品的使用上，也往往不知不觉造成头发的负担，伤害了头发。举例来说，发胶、染发剂、喷发液，甚至是发夹、发箍、发带的使用等，虽然可做出多种的发型变化，表现出时髦的自我风格，但这同时也可让自己的头发有机会受到多重伤害。

❧ 症状与治疗 ❧

毛发就像人一样，也有属于自己的生命周期，因此会自然掉发或是更新。头发在毛根停止细胞分裂后，开始角质化；接着毛根渐渐萎缩，形成容易掉落的状态，梳头发等轻微的拉扯就可能出现头发脱落的情形。同时也会有新的毛根活动，长出新发。所以，当你发现自己掉头发时，先不要惊慌，因为人类的毛发会每天慢慢地掉落，平均一天为50至70根。然而持续成长的毛发却占了整个头发的八到九成。

不过同样是掉发，形态却各有不同，除了自然的掉发，产生掉发还有很多原因，内在因素可能是激素及自体免疫、压力等神经或心理疾病所造成的影响；外在因素则可能是受伤、烫伤或者是暴晒在放射线下等造成的。

以下针对雄性秃、圆形秃、脂漏性掉发做进一步地说明。

• 雄性秃 •

毛发与激素有非常密切的关系，雄性激素会抑制头发的生长，而女性激素则会促进头发的成长。因此，雄性秃是最常见的一种男性掉发现象，通常是受到遗传的影响，如果父母的任何一方有此特征，你也因此而有秃发现象，应尽早寻求改善的方法，否则日后形成秃头的机会很大。所幸现在比起以往，有更多的方法可以选择用来治疗雄性秃，只不过必须由专科医生诊治，不要轻易使用民间偏方，以免造成更加不可收拾的后果。值得注意的是，女性也有可能患有雄性秃的危机，通常会造成稀发的情形，不可大意。

• 圆形秃 •

俗称“鬼剃头”的圆形秃发，主要是因为它的发生几乎是无预警的，头发就这么突然悄悄地掉落，出现有如一元硬币大小的圆形光滑头皮，有时也可能是椭圆形的。更可怕的是它的出现，并没有男女老幼之分。

虽然说圆形秃的发生好像是没有前兆似的，其实仍然有迹可循，最可能的原因是免疫系统失调，导致自体免疫细胞攻击毛发，造成毛发脱落。如果压力大或作息不正常则会加重症状，因此也可以说此症好发于神经质、容易紧张、焦虑，以及自律神经失调的人身上。严重的话，甚至可能会全部头发脱落，连眉毛、睫毛、胡子、体毛也会脱落。

• 脂溢性掉发 •

这是由于皮脂腺和汗腺较发达，容易因为分泌物而潮湿，成为微生物容易繁殖的温床。微生物会借由头皮分泌的汗、油脂、皮屑生存，通常头皮会油腻腻的，感觉黏黏的，会阻塞毛孔。原本应该是从毛孔分泌出来的皮脂，反而囤积在毛囊而引起发炎，进而影响毛根健康，往往使得成长期毛发变成休止期毛发，因此没多久头发就脱落了。

Fashional Beauty

预防小对策

预防掉发或秃头，平常对于头皮及头发的保健是相当重要的。在饮食方面，常摄取含有优质氨基酸蛋白质、胶原蛋白、碘、维生素A、B、E、P等成分的食物，如鱼类、海带、鸡蛋、豆类、柠檬、胡萝卜、芝麻等，都是有效预防异常掉发的食物。过量的脂肪与精制糖的摄取被认为有碍头发生长与健康，而烟酒及过量的咖啡因更会火上加油。在保养方面，尽量避免长期的吹风整烫，选用温和不伤害发质的洗发水，正确的清洁头皮，彻底维持毛发清洁，都是预防毛发组织遭破坏与减少掉发的方法。此外，维持正常作息、充足睡眠、减轻压力更是必要的。

Huifu Tianshi