

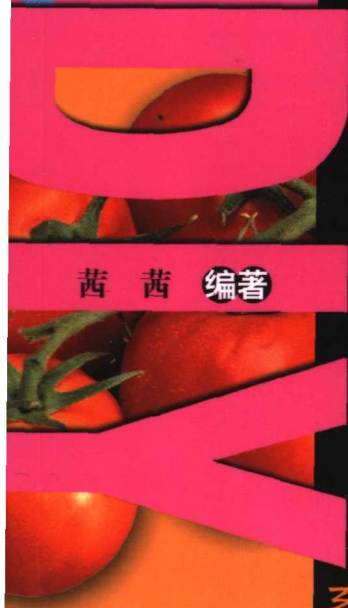
脸部护理

生活情趣

茜茜 编著

系列

上海科学技术出版社



生活情趣

DIY 系列

脸部护理

茜茜 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脸部护理 DIY / 茜茜编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2004.3

(生活情趣 DIY 系列)

ISBN 7-5323-7360-6

I. 脸... II. 茜... III. ①皮肤-保健-基本知识
②皮肤病-防治-基本知识 IV. ① TS974.1 ② R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117558 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 889 × 1194 1/24 印张 5
2004 年 3 月第 1 版
2004 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1 6200
定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

爱美是人的天性，健康美丽的皮肤是美的第一道标
签。本书为所有爱美人士提供了脸部皮肤自我护理简洁

内容提要

而有效的方法，让您了解一些有关皮肤的知识。其中，对于皮肤的基本知识的介绍简洁易懂，使您对皮肤的结构一目了然；皮肤护理部分向您介绍各类常用护肤品的作用以及不同类型皮肤应选用的品种，从而找到适合自己的护肤品；皮肤常见症状的阐述及解决方法，让您能够对自己皮肤的症状对症下药，使问题迎刃而解。商店里化妆品琳琅满目，效果可能比较理想，但其昂贵的价格可能让您望而却步，因此本书还向您介绍利用物美价廉的新鲜果蔬进行皮肤护理的技巧，让您既能拥有水灵的肌肤，又所费不多，赶快来试一下吧！



几年前去云南丽江，那风清云净、天蓝水碧的自然风光着实让我入迷。清晨、傍晚时的清凉舒爽，午时的温暖惬意，都让人感到心情舒畅，心旷神怡。那里的居民衣着鲜艳，民族气息浓郁。对长期居住在大都市里的人来说，那些斜阳中的背影别有一番情趣。丽江的少数民族女子在青山绿水的环境中健康而快乐地生活着，她们喜爱照耀在灿烂金黄的太阳光下，因为那是祥和的

前言

寓意。然而也正因为如此，她们被晒得焦黄的皮肤都过早地呈现了明显的老态，不知不觉中加速了青春和美丽的逝去。当然啦，或许美丽本身在她们眼中的标准已是不同了。

在日常生活中我们同样不得不面对时间的逝去，不得不面对自身的衰老。我们在成熟中美丽，然而也随着成熟渐渐老去，这是悲哀的现实。想挽住青春，锁住美丽，第一步就是要让自己的皮肤保持如水般的莹润动人。常言道，女人是水做的，女人的皮肤更是水中的莲花，清清纯纯中静静盈动着浅浅的香氛，皮肤的健康美丽，是美丽的第一道标签。保护皮肤，就是对自己珍爱的第一步。

青春的时间实在是短了些，每个人都希望能保持自己的青春活力，让健康自然的美丽绽放出鲜艳的光彩。然而仅有愿望是不够的，你必须踏踏实实地为自己的美丽

付出努力，而最基本最实惠的努力，恰恰是休闲时间在你自己的家中，利用清香的瓜果和新鲜的蔬菜，利用你身边一切天然的植物，有效地维护自己皮肤的健康和美丽。当你习惯了它就如同习惯了日常生活的时候，美丽就会天天伴随着你，令你光彩动人。

这是我编著这本书的目的，有些资料是采集了前人的经验和方法，拿来与大家共享；一部分是我自己的经验，仅仅作为你去探索自己的护肤之道的启示而已。你的正确选择和坚持是至关重要的诀窍，除此之外没有什么灵丹妙药可享。

真诚地希望大家从第一步的皮肤护理开始来展示自己的独特风采。

茜茜

2004年1月



目录

CONTENTS

前言



认识自己的皮肤	2
一、皮肤构造	4
二、皮肤类型	7
三、基础皮肤护理	8



美白的奥秘	20
一、“一白遮百丑”	22
二、美白肌肤的食物	22
三、晒后修复 恢复美白	24

把黑头赶走	30
一、错误去黑头方法	32
二、有效去黑头方法	32
三、洗脸去黑头方法	33

如何洗脸最护肤

- 一、洗脸有什么作用 34
- 二、不同时期的洗脸方法 36
- 三、怎样正确洗脸 37



各年龄段成熟女性护肤要诀

- 一、30岁之前选用温和化妆品 40
- 二、30岁的女人预防皱纹的产生 42
- 三、40岁的女人预防皮肤光泽消退 43
- 四、50岁的女人注意补充皮肤养分 44
- 五、60岁的女人增加水分和补充养分 44



不良的美容习惯

- 一、护肤品全家共用 46
- 二、使用肤轻松 48
- 三、使用单一护肤品 48
- 四、盲目崇尚素面朝天 49
- 五、不卸妆就睡觉 49
- 六、用毛巾擦脸 49



护肤为男人留住面子

- 一、坚持按摩 50
- 二、正确剃须 52
- 三、夏日防晒 53
- 四、选用男用护肤品 54
- 五、男士美容 54





孕妇的皮肤保养方法 56

- 一、额头的按摩 58
- 二、眼角的按摩 58
- 三、眼睛周围的按摩 58
- 四、鼻头的按摩 58
- 五、唇的按摩 59
- 六、面颊部按摩 59

护肤之水 60

- 一、水疗美容 62
- 二、艳阳夏的水润 SPA 64
- 三、爽肤水的妙用 66

家庭美容院 68

- 一、居家美白肌肤九法 70
- 二、巧用鸡蛋和米饭 72
- 三、实用快速香熏敷面法 73

水果美容 76

- 一、天然美容果品 78
- 二、水果美容法 78

蔬菜吃出的“美丽” 82

- 一、不可或缺的蔬菜 84
- 二、蔬菜美容法 85

眼部皮肤保养 88

- 一、使用眼霜 90
- 二、眼睑保养 91
- 三、戴上太阳镜 92



茶叶美容 94

一周养颜减肥食谱 100

教你做个大美人 106

- 一、防止黑眼圈有绝技 108
- 二、随时补充肌肤水分 108
- 三、维生素E 消除浮肿 108
- 四、让肌肤远离环境污染 109
- 五、保护肌肤健康两大关键 109
- 六、想让皮肤好，先要睡得好 110
- 七、小小一片柠檬，保持嘴唇滋润 110







认识自己的 皮肤

皮肤是一面镜子，知冷热、知痛痒。当我们疲倦、营养不良、有压力时，皮肤会反映出不同的状态。皮肤的好坏，表现出一个人的年纪和心态。

皮肤这么重要，大家却不是很了解它。很多人，花很多钱，去照顾他的车子、房子，却不肯多花点时间去了解并照顾皮肤，皮肤经年累月地透支服务，却得不到温柔的回报，时过境迁后往日那柔嫩、光滑的肌肤，渐渐走样……我们实在没有理



由不去了解皮肤、呵护皮肤。

人的一生中，会有不同的皮肤问题出现。青春期皮脂分泌旺盛，性激素代谢异常活跃，如果不讲究卫生或合理作息，就会有“痘痘”不断“涌现”，如果用手挤压“痘痘”，就会留下瘢痕。

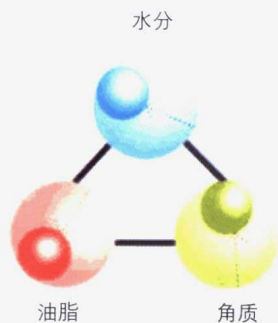
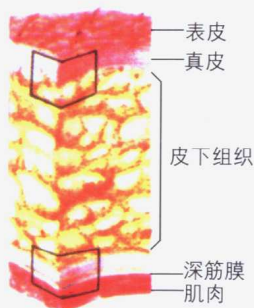
在女性妊娠期，皮肤会出现色斑。这是由于性激素变化导致体内皮肤色素活动异常而出现的斑点，随着时间推移，“妊娠斑”会越来越淡乃至消失。

过了30岁后，皮肤松弛，皱纹开始爬上眼角。进入老化状态的皮肤在失水和缺少天然油脂保护的情况下而更趋干燥。防皱、抗老化成为这段时期皮肤护理的主要功课。

最了解你的皮肤状况的是你自己，因为卸妆后呈现在自己眼前的皮肤才是最真实的，让皮肤常葆娇艳，就要先从认识自己的皮肤开始……

一、皮肤构造

皮肤由三个组织层所构成（见图示）：



1. 表皮

由基底层、棘状层、颗粒层、角质层所构成。最外面的是角质层，是一层没有细胞核之细胞所组成的保护膜，当新鲜细胞在皮肤较深层生成时，老化的细胞会被推向表层，压平，死去，这层表皮比一张面纸还薄，但它的厚薄却关系皮肤之细嫩及水分保持；最里面的是基底层，细胞在这里产生以后，不断往上形成，形成棘状层、颗粒层，到达角质层大约14天，而后，新生的角质层由下往上不断被新的细胞取代而脱落，这个过程又是14天，一个健康的表皮细胞新陈代谢约28天。

2. 真皮

位于表皮之下，占90%皮肤厚度，所有皮肤重要工作大部分在这里完成，主要由神经、汗腺、皮脂腺、毛囊、血管、胶原蛋白、弹力蛋白等组成。真皮的品质能影响表皮的外观，是皮肤最重要的部位。代谢的细胞会被推向表层，压平，死去，形成角质层。

3. 皮下组织

位于真皮之下，含有脂肪。它就像是一层内垫，能隔温并保持皮肤的丰满。



完美的肌肤是美丽的标签

4. 皮肤小档案

人的皮肤总重量约4千克,平均厚度2毫米,人种、年龄、性别都会影响其厚度。皮肤最薄之处是眼皮,最厚的是脚底,脸和胸部比背部和头部的皮肤薄。

透明度:透明度愈高,肌肤看起来愈晶莹美丽。有张力和结实的皮肤,透明度高。角质层的色素含量、水分的多寡、皮下脂肪的含量多少都会关系到透明度。

角质层:表皮最外面一层,是外观所呈现的皮肤表现,含水量20%~25%(人体含水量平均60%)。角质层细胞是没有细胞核的死细胞,其主要成分是一种蛋白质,它具有保湿作用,可防止皮肤表面水分蒸发,并有很强的吸水性,使皮肤不至于干燥;同时还有很强的酸、碱中和能力(pH5.6~6.2)。

基底层:表皮最里面的组织,由一系列圆柱型细胞和穿插其中的黑色素细胞所构成。它是造成色斑、黯淡皮肤的根源地,也是表皮细胞的诞生地,新生的细胞会从这里往上移动,最后从角质层脱落。

皮脂腺:是分泌皮脂的一种腺体,脸上的油脂渗出情形与皮脂腺息息相关。它长在真皮层里,开口处在毛囊(毛细孔)上,如果油脂在毛细孔周围被阻塞,就会形成粉刺。皮脂腺在全身都有分布,特别多的地方在脸颊、鼻的周围和额头。



油性皮肤易出现粉刺,且更易被晒黑

黑色素:色素是一种有机化合物,无论是黑种人,还是白种人或黄种人,黑色素的细胞总数在人体内都相同,只是黑人的黑色素活性较强罢了。黑色素是由一种氨基酸——酪氨酸经氧化作用形成的。黑色素最初的形成处是基底层,新陈代谢中会渐渐地往角质层排出,但是如果新陈代谢不好,黑色素就会沉淀在体内,形成色斑。

胶原和弹力蛋白:构成皮肤支撑物,分布于真皮层内。它们是呈网状结构的蛋白质,使皮肤能够伸收自如,帮助伤口痊愈,减少水分蒸发。总之,它们几乎影响到皮肤的皱纹、弹性、水分、修复等各方面,是