

美容跟我学

护肤美颜



王梦秋 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤美颜/王梦秋著. —广州: 广东经济出版社,
2003.1

(美容跟我学)

ISBN 7-80677-356-8

I. 护… II. 王… III. ①皮肤-护理-基本知识②化
妆-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109930 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团公司
印刷	广州市丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街 9 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印张	10
字数	86 000 字
版次	2003 年 1 月第 1 版
印次	2003 年 1 月第 1 次
印数	1~10 000 套
书号	ISBN 7-80677-356-8 / R·62
定价	全套 (1—3 册) 60.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

75970/30

护肤美颜

编著：王梦秋



北京教育学院图书资料中心



0000157603

广东经济出版社

438419

真 拾 真 我 本 色 让 岁 月 不 留 痕 迹

目 录

CONTENTS

皮肤的结构分析与生理作用	4	三、祛斑夜间护理	29	三、过敏急救护理	59
干性皮肤	6	四、按摩	30	四、按摩	60
一、清洁	7	五、番茄面膜	33	五、日常保养	63
二、深层清洁	8	六、日常保养	34	六、退红护理	65
三、按摩	9	七、色斑晒后修复	35	七、香蕉泥面膜	66
四、脂蜜面膜	10	痤疮皮肤	36	眼部护理	68
五、日常护理	11	一、清洁	37	一、眼部清洁技巧	69
中性皮肤	12	二、深层清洁	37	二、眼部的日常护理	70
一、清洁	13	三、按摩	39	三、按摩	71
二、按摩	14	四、日常护理	41	四、眼皱的护理	72
三、日常护理	15	五、珍珠消炎膜	42	五、黑眼圈的护理	73
四、面膜	16	六、严重痤疮护理	43	六、眼袋护理	74
油性皮肤	18	衰老皮肤	44	七、眼膜	75
一、清洁	19	一、清洁	45	八、怎样预防眼部问题	75
二、深层清洁	20	二、祛死皮	46	唇部护理	76
三、控油护理	21	三、滋润补水	48	一、唇的日常保养	77
四、按摩	22	四、按摩	50	二、唇部运动	77
五、马铃薯泥面膜	24	五、日常保养	53	三、唇干保养法	78
六、日常护理	25	六、果蔬膜	54	四、唇部护理倒唇膜	79
色斑皮肤	26	毛细血管	56	五、面膜的美容效果	80
一、清洁	27	一、清洁	57	特别提示:	
二、祛死皮	28	二、深层清洁	58	重点穴位介绍	50

前言

追求美是人类恒久不变的话题，无论是追求闭月羞花之容，还是向往沉鱼落雁之貌，均有赖于拥有健康润泽、美白娇嫩的肌肤；而岁月的风侵霜蚀，环境的尘污灰染、工作的压力、生活的操劳，无不使现代女性身心疲惫、容颜早衰。眼角的皱纹、脸颊的色斑、枯黄的面容……令不少女性叹息岁月无情，青春不再。怎样才能重拾真我本色？其实只要保养得法您就会风采依然，青春常在。本书在写法上力求做到通俗易懂，内容全面，文字精简，并配大量图片；分别介绍了皮肤护理、调理、自我保养，非常适合广大爱美人士。

皮肤的结构分析与生理作用

正确的皮肤护理关键在于对皮肤的了解，在进行皮肤保养工作之前，必须先认识皮肤的构造，了解自己肤质与肤龄，并对护肤品与保养方式有初步概念。

皮肤分表皮、真皮、皮下组织三层。皮肤的水分是人体水分的15~20%，不能少于10%水分，低于10%皮肤就会干燥、缺水、出皱。表皮与真皮之间呈波浪形式连接，以保持皮肤的弹性，当皮肤老化时，波浪形会消失，皮肤也会失去弹力，因而出现松弛和皱纹。

表皮：皮肤最外一层，它有保护作用，并不断新陈代谢。人的生理周期代谢为28天，但随着年龄以及生活习惯的变化会产生不同的变化。

真皮：表皮下一层，其厚度约为表皮的10倍，能保持皮肤张力和弹力，由大量纤维结缔组织细胞和基质构成，为皮肤提供营养，皮肤的衰老往往从真皮开始。

皮下组织：皮肤最底层，由脂肪细胞组成，主要功能是储存能量，具有保温御寒及保护内部组织的作用，人的胖瘦一般由脂肪多少来决定。

表皮、真皮与皮下组织

皮肤位于人体表面，由大量的上皮细胞组成，细胞由细胞膜、细胞核、细胞质组成，各部分的细胞因所在位置和功能不同，大小和形状有很大差别。随着年龄的增长，细胞代谢会产生变化。每个人除了脸形不同外，皮肤的性质和纹理也会不同。不仅是遗传因素会造成这些差异，年龄、季节、环境等因素都会造成变化。一般来说，小孩的皮肤最细嫩，弹性也最好，但是随着年龄的增长，皮肤新陈代谢开始衰退，因此，如果你要拥有柔媚的皮肤，亮丽光彩，首要之务就是必须知道皮肤的结构。

表皮组织

表皮的构造从里到外由基底层、有棘层、颗粒层及上

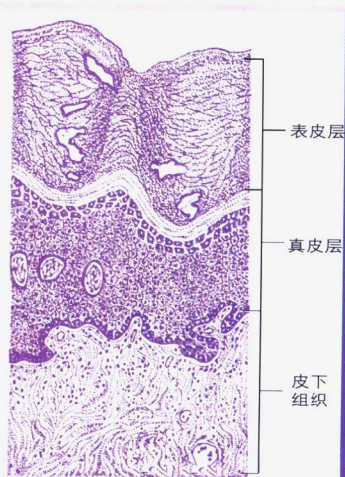
层的角质层所构成。而在手掌和脚板部位则另有透明层，长期不断受到刺激就会变厚，变硬，因此，手脚会有所谓长茧的情形。表皮具保护作用，也是与化妆品、保养品关系最密切的一层。

真皮组织

真皮是皮肤中最厚的一层，掌握皮肤营养、分泌、感觉等作用，有各种纤维群存在，能保持皮肤张力与弹性，由内到外分网状层和乳头层，其中有毛细血管、淋巴管、皮脂腺、汗腺及负责感觉的神经细胞。

乳头层：毛细血管、淋巴腺分布在这一层，能供给皮肤营养。

网状层：真皮大部分是纤维成分，其中约90%是有蛋白质形成的胶原纤维，还有约2%弹性硬蛋白混杂在一起，弹性硬



皮肤的组织结构

蛋白是赋予皮肤有张力和弹力的纤维，会随年龄增长而变质，形成皱纹和细纹。胶原纤维和弹性硬蛋白之间充满水胶状的基质，其主要成分透明质酸，有与水分结合的特性，能保持大量的水分。

表皮分析：

角质层

由4-8层扁平无核的角化死细胞构成，表面定期脱落，能抵抗外界刺激、细菌侵袭，保护皮肤内部。主要成分为胶原蛋白，吸收力特强，确定皮肤的渗透与吸收能力。

颗粒层

约2-4层的菱形细胞组成，细胞内充满颗粒形成皮肤的屏障，而且可以阻碍皮肤内水分的丢失和外界水分的渗入微生物细菌的侵入使这些细胞接近死亡。

透明层

由2-3层无核透明的细胞构成，起保护作用，也叫角元细胞，只有手掌足底角质层厚的地方才有。呈无色透明状，光线可以透过。

有棘层

皮下组织

真皮组织下一层，其含丰富脂肪，可以储存能量、保持体温；并且供应营养给毛根和汗腺。另外，皮下组织的脂肪与女性特有的曲线美也有密切的关系。

由4-8层带棘的多角形细胞组成，是表皮中最厚的一层，与皮肤的张力、弹力具有密切关系。

在细胞与细胞之间有淋巴液流动，提供氧和养分，输送营养给细胞，以补充表皮营养。

基底层

1层柱状细胞呈栅栏状排列，基底细胞从毛细血管获取营养，不断分裂制造新细胞，而新细胞不断被推向上，约28日脱落。基底细胞中渗透有黑色素细胞，会分泌麦柱色素。其分泌量多少决定人的肤色。当受强烈太阳光照射时会产生大量黑色素，令皮肤变黑。每10个细胞中有一个黑色素细胞，遗传因素会造成黑色素增多，产生病变。内分泌失调都会产生黑色素变化增多，所以就产生了色斑。

皮肤的生理作用

在认识皮肤的基本结构后，再进一步了解皮肤的生理作用。

保护作用：皮肤可以保护身体，防止细菌侵入，表皮的最外层盖着一层薄的皮脂膜，有防水作用，也能防止紫外线侵入皮肤内部。

新陈代谢：血液循环负责身体的新陈代谢，能供给皮肤所需的营养和水分。皮肤生长需要营养，如氧气、水、维生素、脂肪、糖、蛋白质及其他微量元素。

调节体温：皮肤内的血液分泌皮脂，使皮肤光滑并防止水分蒸发，汗腺分泌汗水，给

予皮肤湿润，毛孔张开后能排泄毒素。

呼吸：皮肤呼吸相当于肺部的1%，它有很好的通透性，选用化妆品时注意是否有利于皮肤呼吸。

吸收作用：皮肤对脂溶性的东西吸收较好，水溶性的吸收较差，所以要随时给皮肤补充水分。

免疫作用：淋巴属于白血球群，皮肤的免疫靠免疫系统和淋巴系统来完成。

感觉作用：皮肤对冷热痛、压、接触有感觉作用。

干性皮肤



干性皮肤一般分缺水性干性皮肤和缺油性干性皮肤两种：因皮脂腺和汗腺分泌量不旺盛，干性缺水多见35岁后的成年人，与汗腺功能减退，皮肤营养不良缺乏维生素A，饮水量不足等因素有关。风吹日晒也可引起皮肤缺水。干性缺油皮肤多见于年轻人，由于皮脂分泌量少，不能滋润皮肤或护理不当，或常用碱性大的香皂洗脸，导致皮肤缺油、缺水。

预防护理原则：

补充皮肤营养、水分、注意面部按摩，注意生活饮食习惯。

一、清洁



1 干性皮肤应选择凉一点的水，28℃左右，以手感觉不到热为标准。



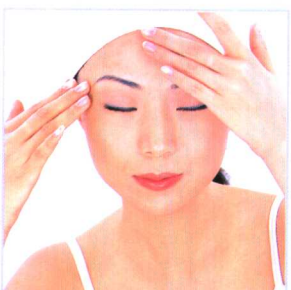
2 干性皮肤清洁技巧是：每天晚上用洁面乳清洁，不可使用皂类。



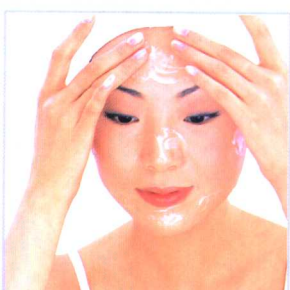
3 选用含水分高的清洁液或洗面奶。



4 在面部均匀打五点。



5 将洗面奶抹匀整个面部，不要靠近眼睛皮肤。



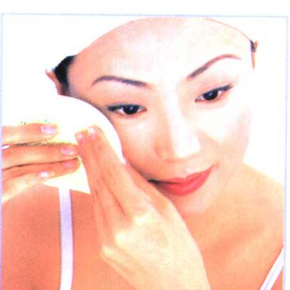
6 用中指和无名指从额头开始由内向外打圈。



7 清洗眼周及面颊，洗面奶不要清洁眼部皮肤，以防眼周过干产生皱纹。



8 用中指洗嘴周，2分钟后用清水冲洗。



9 擦干面部水珠，力度要轻柔。

二、深层清洁



1 取少量啫喱祛死皮膏。



2 用中指将祛死皮啫喱在面部分五点。



3 从额头开始用手指腹轻搓脸部。



4 顺额部肌肉纹理方向，往两边轻搓。



5 鼻部从上向下，鼻头向两边搓。



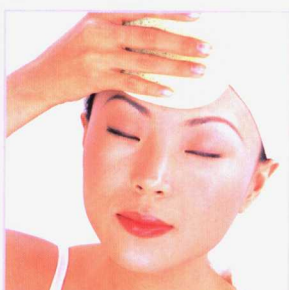
6 面颊斜向上，往太阳穴发际方向。



7 嘴周用中指划大圈。



8 下颌由内向外轻搓，整个面部用四指轻揉一遍，约3-5分钟。



9 用清水冲洗干净。

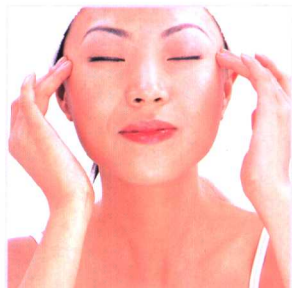
三、按摩



1 取适量按摩膏在手背，轻轻按摩 15 分钟。



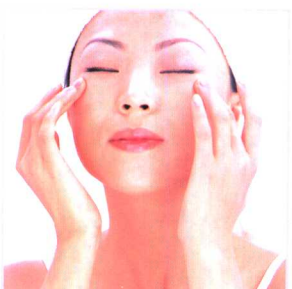
2 将按摩膏均匀涂在面部，用中指和无名指按额头。



3 用中指点按太阳穴，重复 3-5 次。



4 中指滑过下眼眶，用食指对立于眼角，并点按睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴和丝竹空穴。



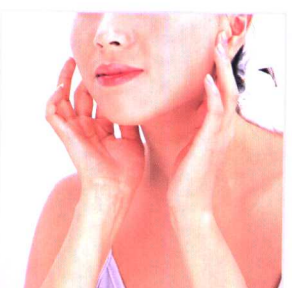
5 中指点按球后穴 3-5 次。



6 手顺时滑下搓按鼻旁，并用中指点按迎香穴、巨髎穴、颧髎穴。



7 拉嘴周，用中指围嘴上下划大圈，并用中指点按人中、承浆穴、地仓穴。点人中急救穴时力度一定要轻。



8 四指向内向外在面颊打圈到耳旁，用中指、食指分开搓耳前耳后，并点按听宫、耳门穴、听会穴和翳风穴。



9 用拇指和食指揉按耳轮，四指交替弹拨面部，轻轻拍打面部。



四、脂蜜面膜



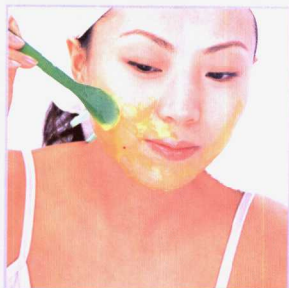
1 脂蜜面膜：由麦胚油加蜂蜜、面粉，无须加水，调成糊状即可。



2 用小勺从下往上涂均匀。



3 避开嘴向两边涂开。



4 面颊斜向上涂、顺肌肉纹理走向。



5 避开眼部皮肤，涂额头两侧。



6 两侧向上涂抹。



7 额部从中间向两旁涂抹。



8 涂完一边再涂另一边额头。



9 均匀涂抹面部，静养20分钟，冲洗干净。

五、日常护理



1 取适量柔肤水或补水剂
拍打于面部。



2 涂抹保湿精华素。



3 涂保湿日霜或晚霜，取
适量均匀分五点。



4 特别干的地方多涂一些，
并轻轻按摩至完全吸收。



5 轻轻抹匀于面部。



6 白天涂防晒霜。擦防晒霜要诀：
擦防晒霜时轻轻拍在表面、千
万不可揉搓，以防皮肤受损。



7 防晒霜SPF15，不可直接
涂在皮肤上，而且不可
揉按，千万要记住。

调理保健食品



调理保健食品：松
子、雪梨、黑木耳、
甲鱼、海参。

松子：油质细腻易被皮肤吸收，营养丰富。

雪梨：水分充足、润肝凉心。

黑木耳：益气补肌。

甲鱼：含丰富蛋白质。

海参：含丰富矿物质。

中性皮肤



特征：皮肤不干
不油、肤质适中、红
润、白晰，纹理细腻。

一、清洁



1 选择水温 30℃ 左右，勿用太热或太冷的水。



2 用湿毛巾先擦净面部灰尘。



3 选择含水分高的乳液状洗面乳洁面，先将洁面乳倒在手背上。



4 再将洗面乳在面部打五点，用中指和食指抹开整个面部。



5 由面颊开始，用中指和无名指的指腹以画圈的方式，轻轻滑动到额部、鼻、嘴周再到下颌。

二、深层清洁



1 先取小指头大小的祛死皮啫喱膏放于手背。



2 均匀涂五点，用中指和无名指轻轻涂匀，顺肌肉纹理从额头开始向两边轻轻搓。



3 避开眼周皮肤由额头到鼻部再到面颊、嘴周及下颌。



4 用清水清洗干净，然后滴少许补水剂放于手心，轻轻拍打面部，让面部肌肉放松，并能给新陈代谢后的细胞补充少许水分。

二、按摩



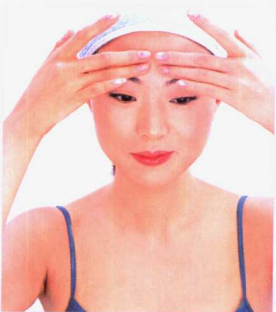
1 力度适中，按摩10分钟左右，可选用按摩膏或营养晚霜来按摩，先取适量于手背。



2 均匀分开5点，从下到上抹匀整个面部，按摩时一定要顺肌肉纹理走向来按。



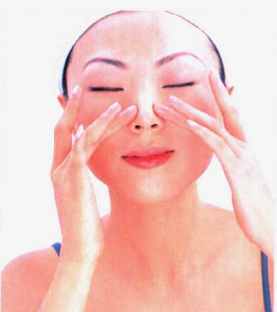
3 用四指按抚面部，让整个面部涂抹均匀。



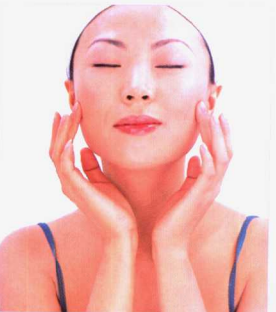
4 由额头开始，用中指和无名指交替轻按整个额部，重复2-3次。



5 中指由内向外打圈点按太阳穴及眼周穴位，重复2-3次。



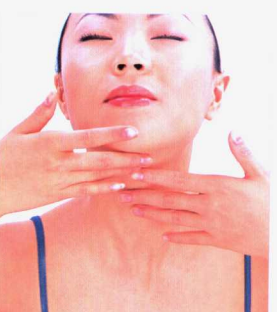
6 用中指下轻上重拉抹鼻的两侧，并点按迎香穴3-4次。



7 用中指和无名指由内向外打大圈，并点按面颊穴位：颧髎、巨髎。按嘴周穴位：人中、承浆、地仓。重复3-4次。



8 四指交替轻弹面部。



9 按抚拉抹面部，重复2-3次，按摩过程共需10分钟左右。

三、日常护理



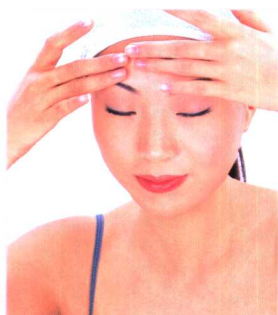
- 1 清洁面部后，首先滋润肌肤角质层才有利于营养物质的吸收和渗透。



- 2 取适量滋润补水剂放在手心。



- 3 轻轻拍干面部。



- 4 用手指拍打3-5分钟，让肌肤完全放松。



- 5 补充营养涂精华素，给皮肤补充足够营养。



- 6 将精华素涂于面部，轻按3分钟让皮肤完全吸收。



- 7 要想皮肤保湿持久，还必须涂保湿霜或营养霜。



- 8 白天上班或外出涂SPF15的防晒液，形成一种保护膜。



- 9 日常护理要诀是：白天外出流汗时，用毛巾轻沾去汗水，及时补充水分，2小时涂1次防晒霜。身处室内空调下应随时给表皮补充水分。