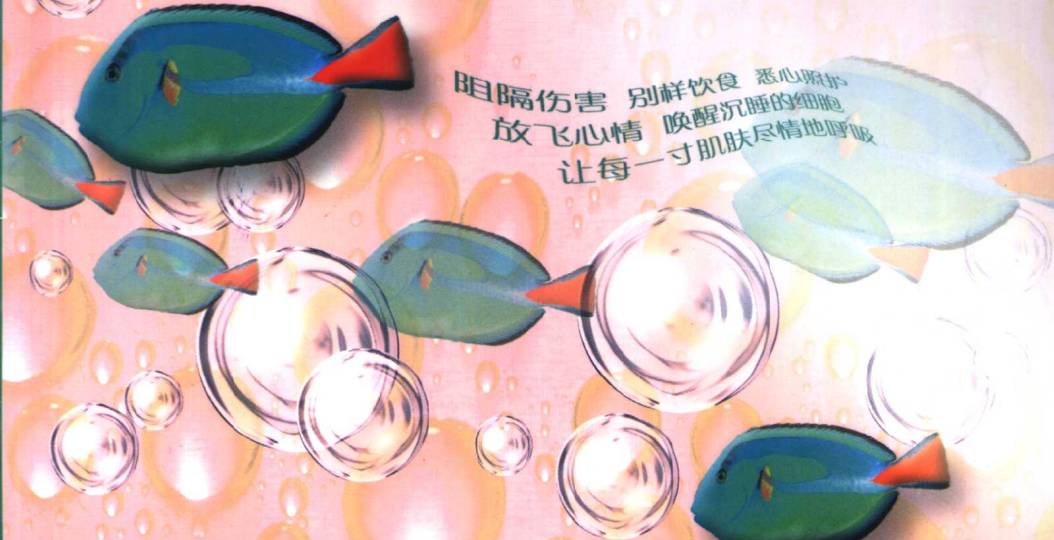




靓丽

何赛萍 范嘉卉 编著
浙江科学技术出版社

你的肌肤



阻隔伤害 别样饮食 悉心呵护
放飞心情 唤醒沉睡的细胞
让每一寸肌肤尽情地呼吸

靓丽你的肌肤

何赛萍 范嘉卉 编著
浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

靓丽你的肌肤/何赛萍,范嘉卉编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2004.6

ISBN 7-5341-2228-7

I. 靓... II. ①何...②范... III. 皮肤-护理-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094230 号

靓丽你的肌肤

何赛萍 范嘉卉 编著

责任编辑/刘丹

封面设计/孙菁

出版发行/浙江科学技术出版社

地 址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

印 刷/浙江大学印刷厂

开 本/850×1168 1/32

字 数/185 000

印 张/9.625

版 次/2004 年 6 月第 1 版

印 次/2004 年 6 月第 1 次印刷

定 价/14.00 元

书 号/ISBN 7-5341-2228-7

版权所有 翻印必究

* 给读者的话 *

每个人都渴望拥有靓丽的肌肤,特别是女性朋友,更希望自己的皮肤光洁无瑕、红润细嫩,面部的肌肉富有弹性,容颜永远年轻,焕发生机。但是,随着年龄的增长,肌肤会逐渐失去原有的光泽,再加上我们赖以生存的环境中催人衰老的因素无处不在,如工作压力、空气污染、电脑辐射、风沙等,这些都使我们的肌肤受到不良影响,皮肤变得干燥、晦暗无光、皱纹杂生、色斑沉着。如何杜绝细纹,尽可能延长皮肤的年轻态,推迟皮肤衰老?这成了爱美人士茶余饭后的话题,也是笔者编写此书的初衷。

本书分为 5 篇。

序篇将告诉你皮肤的一般知识,是护理肌肤的基础,只有了解自己的皮肤特征,才能有效地采用相应的方法,达到靓丽肌肤的目的。

护养篇将告诉你日常保养和护理皮肤的基本方法,从教你怎样正确洗脸、做面膜、选用护肤品开始,直至对不同时间、季节、职业、年龄、场合的护肤要点都作了详尽的阐述。

饮食篇的宗旨是教你如何吃出靓丽的肌肤。吃是影响美容的关键之一,像面部痤疮、皮肤干燥等都与饮食密

切相关。本篇不仅会告诉你怎样根据自己的面容选择饮食,还介绍了许多美容、护肤的食物、药膳、饮品等。

修复篇对皮肤粗糙、皮肤油腻、面部色斑等有益于美容的皮肤问题提出了修复方案,并介绍了一些验方,可供选择使用。皮肤一旦出现问题,千万不要置之不理,任其发展,也不要急于求成,见什么用什么,一定要学会科学修复。

尾篇对日常护肤时易犯的错误进行科学分析,让你走出护肤误区。

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2004年3月

目录

Part1 序篇·了解你的皮肤

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 皮肤的构造及功能__2 | 增强肌肤抵抗力的维生素 E __17 |
| 什么是汗腺__3 | 不可忽视的 B 族维生素__18 |
| 什么是皮脂腺__4 | 阳光维生素 D __19 |
| 皮肤颜色由什么决定__4 | 皮肤也需要能量__20 |
| 肌肤的酸碱度__5 | 肝脏与皮肤的关系__20 |
| 教你判断自己皮肤的类型__7 | 肾脏与皮肤的关系__21 |
| 怎样鉴别自己的皮肤__8 | 胃肠与皮肤的关系__22 |
| 怎样的皮肤才算健美__9 | 激素与皮肤的关系__22 |
| 影响皮肤的因素__11 | 美丽的肌肤需要笑__23 |
| 皱纹产生的原因__13 | 怎样的饮食会使你更加美丽__24 |
| 皮肤需要的营养物质有哪些__14 | 美丽的肌肤要睡觉__25 |
| 防止皮肤老化的维生素 A __16 | 睡眠是怎样在起美容作用的__26 |
| 美肤元素维生素 C __16 | 好的睡眠应这样__27 |

- 护肤保养愈早愈好__30
- 教你护肤的程序__30
- 学会正确洗脸__31
- 怎样选择洁肤品__33
- 教你配制洗肤液__34
- 面部按摩让你的肌肤更润滑__35
- 怎样选用营养护肤品__37
- 水嫩的脸颊靠面膜__38
- 面膜如此神奇,你知道吗__39
- 教你制作简易面膜__40
- 怎样做一个护肤酸奶面膜__41
- 怎样使用保湿面膜__42
- 护肤美容验方__43
- 护肤品的使用也讲程序__44
- 让肌肤“弹”起来__46
- 别忽视眼角的护理__46
- 越活越年轻的秘诀__47
- 寻找皮肤缺水的原因__49
- 皮肤缺水怎么办__50
- 东按西摸,小小细纹逃走了__51
- 什么情况下最容易出皱__53
- 警惕暗疮的帮凶__54
- 为何会有黑眼圈和眼袋__56
- 养眼功夫七大招__57
- 教你用指压面部穴位进行美容__58
- 教你肌肤防斑护理__60
- 脸上为什么会出现黑头__61
- 如何清除鼻部黑头__62
- 晨操消除面部“沟沟坎坎”__63
- 警惕便秘对肌肤的伤害__64
- 不同年龄的护肤诀窍__64
- 女人护肤,一天八件事__66
- 不同时间的护肤要诀__68
- 睡前洗脸护肤的学问__69
- 别忽视晚间的护肤__70
- 睡眠护肤要诀__72
- 春季护肤防过敏__72
- 春季抗敏大行动__74
- 抗敏经济酸奶面膜__75
- 春季护肤要点__75
- 夏天怎样护理肌肤__76
- 夏季用凉开水保养皮肤__78
- 夏季护肤小诀窍__79
- 秋季保养皮肤的方法__79
- 防燥从秋季开始__80
- 适宜秋季使用的面膜__81
- 预防秋冬季嘴唇干裂的方法__82
- 冬季护肤要诀__82
- 冬季洗澡有讲究__83
- 严冬给点“颜色”__84

冬季护肤要注意保暖__85

冬季吃穿指南__86

缓解疲劳时的肌肤__87

浴后肌肤不忘补水__88

运动出汗时的皮肤保养__89

用完电脑可别忘护肤__91

熬夜后打理肌肤的秘诀__93

跳操后怎样呵护肌肤__95

游泳防晒护肤七招__96

暑期旅游皮肤护理法__97

经期的肌肤保养__99

尝试一下水美容__100

美容皮肤妙用盐__102

洗盐浴浴出美丽肌肤__103

护肤佳品别忘醋__104

蛋清护肤诀窍__105

不起眼的护肤佳品米糠__106

熟鸡蛋能护肤吗__106

牛奶敷面添光泽__107

马铃薯天然护肤__108

鲜花护肤美容__109

护肤美容中药__113

Part3 饮食篇·吃出靓丽肌肤

你的面孔告诉你该怎么吃__122

不同年龄女性怎样饮食护肤__122

根据面部皮肤状况安排食疗__124

使皮肤细腻、光洁的饮食__126

补血是女性护肤的关键__127

润肤要润肠通便__131

皱纹的饮食防治__132

皮肤松弛的饮食疗法__134

油性皮肤者的饮食要点__135

饮食疗法缓解干燥的皮肤__136

饮食防治皮肤晒黑__137

痤疮的饮食预防__138

痤疮者的饮食宜忌__139

如何“吃掉”雀斑__140

消除黑眼圈的药膳__141

面部色斑的饮食疗法__144

酒渣鼻的饮食要点__146

吃点醋的人会更美__147

你知道醋的营养吗__148

蜂产品有哪些护肤美容作用__149

肌肤要“润”常服酸奶__150

果酸是什么东西__151

果酸的美容作用__152

芦荟美容新潮__152

天然美容佳品——猪油、肉皮__153

冬季防燥首选猪皮__154

美容食品兔肉__155
美容抗衰的海参__156
保养皮肤的淡菜__157
你会用蔬菜、水果美容吗__158
祛斑除痘的大白菜__159
皮肤粗糙者的佳品胡萝卜__160
番茄美容__161
补血之首推苋菜__162
防老长寿食品数香菇__163
驻容养颜话莲藕__163
水果皇后推苹果__164
青春果猕猴桃__165
酸溜溜的柠檬别小看__165

要美容吃葡萄不吐皮__166
吃荔枝防雀斑__167
补血佳果数樱桃__168
神奇之果草莓__168
活维生素丸红枣__169
美容健脑食品花生__169
润泽肌肤吃核桃__170
改善皮肤粗糙吃芝麻__171
果中仙品松子仁__172
美容药膳__172
美容护肤粥__190
自制美容饮品__200
自制美容果菜汁__204

Part4 修复篇·抹平皮肤疮纹

消除皱纹方法多__212
你了解肉毒素去皱法吗__213
最简单的去皱方法__214
教你按摩除皱__217
自制除皱面膜__219
怎样消除鱼尾纹__220
如何对付皮肤松弛__221
皮肤松弛者请尝试面膜紧肤__221
终日油光满面怎么办__223
对付皮肤干燥脱屑__224
抹平粗糙的肌肤__226

如何对付毛孔粗大__228
皮肤粗糙者怎样选择护肤品__228
怎样消除黑眼圈__229
消除黑眼圈的小偏方__231
消退面部色斑的外用方__232
面部色斑的食疗方__233
治雀斑小验方__234
为面子“扫黑”__236
医治面疱的洗脸技巧__238
帮你解除痘痘的烦恼__239
为你的鼻子除红__240

- 漂白晒黑的肌肤__242
- 晒伤肌肤的恢复法__243
- 皮肤出现伤口后怎么办__245
- 眼袋攻防战__246
- 对付口唇爆裂的方法__248
- 解除烦恼的口角炎__249
- 尝试一下中药面膜__250
- 中医让暗淡的皮肤亮起来__252
- 想面容润泽,请补益气血__252
- 供你选择的补气血名方__253
- 滋阴会让你的肤色润泽细腻__256
- 请选择适合自己的滋阴方__257
- 面色暗淡者请用温阳食物__258
- 温阳药膳由你选择__259
- 健脾会使你格外美丽__261
- 找找哪一健脾方适合你__261
- 防止容颜早衰,请注意补肾__263
- 推荐补阳抗衰方__264
- 血液美容修复肌肤__266
- 清热凉血治痘方__267
- 针灸有修复肌肤的作用__269

Part5 尾篇·走出护肤误区

- 皮肤越洗越干净__271
- 喜欢用热水洗脸__271
- 油性皮肤的“灭油”行动__272
- 经常往脸上喷清水__272
- 频频用蒸气熏面__273
- 白天、夜晚使用同种护肤品__273
- 全家合用护肤品__274
- 护肤品一用到底__275
- 过量使用润肤霜__275
- 依赖保湿精华液__276
- 增白类化妆品能增白皮肤__276
- 常用撕剥型面膜__277
- 随手任意涂抹__277
- 迷信进口护肤品__278
- 面霜可以代替眼霜__279
- 眼霜能治鱼尾纹、黑眼圈__280
- 只在眼角用眼霜__281
- 眼霜的作用都一样__282
- 不舍得扔掉化妆品__283
- 追求“纯天然”__284
- 轻信伪科技化妆品__285
- 涂口红对身体无害__286
- 秋冬季节无需防晒__286
- 过度保养__287
- 年轻无需保养__288
- 男士无需护肤__288

随心所“浴”__289	怕紫外线而不晒太阳__294
皮肤缺水与皮肤性质有关__290	立即消除黄褐斑__295
保湿等于补水__291	用粉来遮盖脸上的面疱__296
使用氟轻松护肤__292	见面疱就挤__296
用激素治疗痤疮__292	期望美容手术改换容颜__297
过量使用药物护肤品__293	

PART 1

序篇 · 了解你的皮肤

你了解自己的皮肤吗？

你知道它是干性的还是油性的？

一般说来，完全中性的皮肤是很少的。

你一定得清楚自己的皮肤的性质，知道它是更需要水分还是油脂。

随着年龄的增长，肤质也会变得愈发干燥。

任何一种皮肤都可能是敏感的，而油性皮肤则更容易出现状况。

了解这些很重要，因为只有这样，你才能选择正确的护肤方法，做到科学护肤和正确美容，并能预防一些皮肤病的发生。

本篇将告诉你怎样判断自己皮肤的性质，以及皮肤的相关知识。

* 皮肤的构造及功能

从外观上看,皮肤只是薄薄的一层,但在显微镜下就可以看到,皮肤是由表皮、真皮和皮下组织 3 层组成的。

● 表皮

表皮位于皮肤的表层,内无血管,与外界接触最多,又是护肤最关键的部位。表皮虽然差不多只有普通纸那么薄,但却具有保护皮肤的作用,可防止身体遭受外来的感染及伤害,并能锁紧皮肤水分。表皮由多层细胞组成,位于最外的几层是枯死细胞。表皮层会不断并有规律地进行新陈代谢,并推动枯死细胞至皮肤表面,继而脱落。表皮层决定着肤色,因为黑色素细胞积聚于表皮。表皮的厚薄不一,如脚底的表皮远远比眼睑的要厚。

● 真皮

真皮生长于表皮之下,皆由生长中的细胞组成。真皮层内有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等,它们与皮肤的弹性、光泽和张力等有很重要的关系。皮肤松弛、起皱等的老化都发生在真皮层中。

真皮层中还有血管、神经、汗腺、皮脂腺、淋巴管、毛囊、竖毛肌等。血管主要负责供应营养成分;皮脂腺主要负责分泌油脂,又称为皮脂,是皮肤天然的润滑剂;汗腺遍布于全身皮肤及部分黏膜内,直接开口于皮肤或黏膜表面,可清除老化皮肤;毛囊周围布满皮脂腺和汗腺,它们可以锁住空气而令皮肤保持温暖。

皮肤遭受冷风时会起疙瘩,这是因为竖毛肌收缩使体毛竖起,毛孔部分的皮肤就会像粟米般地隆起。

表皮层有自我修复的功能,但真皮层会因为受伤而导致永久损害。

●皮下组织

皮下组织在真皮层下。两者之间无明显的分界。皮下组织由大量的脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而构成。脂肪层的厚薄因各人的营养状态、性别、年龄及部位的不同而有很大的差异。一般来讲,女性的脂肪层比男性的发达,儿童的脂肪层比成人的发达。皮下组织疏松柔软,可缓冲外来的冲击和压力,还能减少体温的散发,供给能量。

* 什么是汗腺

汗腺是一条管子,在真皮层形成圈状,然后延伸到皮肤表面,形成毛孔。汗腺可以分为外分泌汗腺和泌离汗腺两种。

●外分泌汗腺

外分泌汗腺是分泌、制造汗液的场所。管子的外侧被基底膜的厚膜包围,内部的腺细胞围着内腔排列。腺细胞从血液中收取材料后,将汗液分泌到内腔。基底膜到腺细胞间有肌上皮细胞,能够收缩紧压腺管,把内腔的汗液从汗管经毛孔排泄出来。汗液不仅起到调节体温和排泄的作用,而且汗液中含有微



量的尿素成分和乳液,这些东西有清除老化皮肤的作用。

●泌离汗腺

泌离汗腺在腋窝下方,青春期时会特别发达。其分泌物和汗不同,是带有黏性的液体,也是引起体臭的重要原因。狐臭就是因为泌离汗腺分泌异常而出现的症状。

* 什么是皮脂腺

皮脂腺大多集中在头皮及脸部,尤以鼻的四周、脸颊、下巴和前额最多,而这些位置亦是皮肤油脂分泌最旺盛的部位。皮脂腺主要负责分泌油脂,又称为皮脂。皮脂会经由毛囊和毛发渗透到皮肤表面,然后变成脂肪薄膜附着在皮肤表面,有保护皮肤的作用。因此,皮脂是皮肤天然的润滑剂。但是皮脂分泌过多,皮肤就会变成油性,若毛孔被油脂堵塞,就容易生痤疮。老年人皮肤干燥、起皱,是因为皮脂分泌减少的缘故。

* 皮肤颜色由什么决定

决定皮肤颜色主要有3个因素。

●黑色素

黑色素存在于表皮里的黑色素细胞中,这是一种非常细小的棕褐色或黑褐色颗粒,既能使皮肤“发黑”,又能防止紫外线对

人体的损伤。黑色素的多少及其分布和疏密程度决定了皮肤的“黑度”。黑种人的黑色素几乎密集地分布于表皮各层,而黄种人与白种人的黑色素则主要存在于表皮最下层即基底层内,白种人的黑色素细胞比黄种人更少。

●皮肤血管和血管里的血液

皮肤血管和其中的血液会使皮肤看上去“黑里透红”或“白里透红”。血管较少、较深,或血管收缩、供血减少之处皮肤会发白;反之则发红。脸红的原因一是因为面部血管丰富,二是由于这些血管对各种刺激,特别是精神和心理刺激很敏感而易扩张。如果扩张的血管里的血液运行不畅或含氧量低,会使该处皮肤呈紫红色甚至青紫色,医学上称之为“发绀”。

●胡萝卜素

胡萝卜素主要存在于皮肤较厚的部位如掌、跖等,它使皮肤呈黄色。

以上3种因素共同作用,使正常皮肤的颜色介于黑-红黄-白之间。

* 肌肤的酸碱度

肌肤也有酸碱度,酸碱度又称为 pH。美容护肤专家就是依据人体肌肤的 pH 来研制和开发生产美容护肤品,供各种皮肤性质的人士使用。如眼部产品的酸碱度就与泪水相近,因此使用



之后不会刺激眼睛;婴儿皮肤多为弱酸性,为了呵护和不刺激肌肤,婴儿护肤、洁肤用品的酸碱度也多为弱酸性。

pH 共分为 14 度。pH 为 7 是中性;pH 在 7 以下为酸性,数字愈低,表示酸度愈高;pH 在 7 以上为碱性。一般来讲,健康且富有弹性的皮肤是呈弱酸性的,pH 介于 5 ~ 6 之间。弱酸性的肌肤可以减少外来细菌的伤害,保持新陈代谢正常;相反,如果皮肤呈碱性(pH 在 7.5 以上),就很容易滋生细菌,引起感染而发炎。

那么,如何判断自身肌肤的酸碱度(pH)呢? 我们可根据以下三大状况作出判断。

- ⊙ 出油或不出油;缺水或不缺水。
- ⊙ 有无过敏现象,是否出现红肿、面疱或痤疮。
- ⊙ 是否有肤色不匀、皮肤松弛或细纹、黑眼圈等。

如果肌肤出油量大,或经常生恼人的面疱和痤疮,或角质层较厚,或毛孔粗大,或鼻部多汗,或肌肤表面很容易沾上污垢等,可以判断为典型的碱性肌肤。

另外,肌肤的 pH 也会随着年龄、气候、环境、生活或工作条件、精神压力等各方面因素的改变而改变。要使肌肤永远保持健康且富有弹性,就必须做好自我保护,如尽量避免阳光过多照射,保持健康的生活方式,放松身心,多参加运动。