

科文健康文库·白领健身处方丛书



28天

著者 乔娅(香港)

肌肤再生日记



中国建材工业出版社

科文健康文库·白领健

美肤再生日记

(原:美肤新主张)

北京科文国略信息技术有限公司供稿

乔 娅 著

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

28 天肌肤再生日记/乔娅著. - 北京:中国建材工业出版社, 1999.4

(科文健康文库·白领健身处方丛书)

ISBN 7-80090-860-7

I. 28… II. 乔… III. 皮肤-保健 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09116 号

科文健康文库·白领健身处方丛书

28 天肌肤再生日记

北京科文国略信息技术有限公司供稿

中国建材工业出版社出版

批发:中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书有限公司

北京市安定门外大街 208 号三利大厦四层(邮编:100011)

电话:010-64203023

<http://www.beijingkewen.com>

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:5 字数:80 千字

2002 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价:9.00 元

目 录

第一章 不信青春唤不回 ~ 关于肌肤 与保养	1
一、为什么肌肤再生需 28 天?	2
二、28 天肌肤再生必需准备的工具 与化妆品有哪些?	4
三、饮食上应注意什么?	6
四、运动与作息对皮肤有何影响?	9

五、什么才是正确的保养观念？	11
六、I'm possible!	24

第二章 了解自己的肌肤 ~ 打开美丽之门的钥匙	26
一、皮肤有哪些生理作用？	27
二、不同肤质各有什么特色？	29
三、各种肤质比较表	36
四、怎样进行肤质简易测试？	37
五、让你更深入了解肌肤的问答集	38
(一) 在肌肤的水分方面	38
1. 皮肤经常脱皮怎么办？	38
2. 为什么上妆不易均匀？	38
3. 皮肤为什么会有明显的小皱纹？	39
4. 怎样对粗糙的皮肤进行补救？	39
5. 在不该产生皱纹的年纪 (25 岁	

- 前), 就已在眼睛、嘴角、额头发现皱纹时该怎么办? 40
6. 在冬季以外的其他季节发生皮肤干裂该如何保养? 40
7. 怎样减少手脚皮肤在冬季的搔痒感? 41
8. 饮水对肌肤有何益处? 41
9. 是否应用热水洗脸? 41
10. 长期在空调的环境工作该怎样保养肌肤? 42
11. 能否不擦化妆水就涂抹面霜? 42
12. 没有做基础保养就直接擦粉饼可以吗? 43

(二) 在皮肤的油分方面

1. 为什么即使没擦面霜、乳液, 只擦化妆水, 看起来也会油光满面? 43
2. 产生油性头皮屑怎么办? 44
3. 哪种类型的皮肤易脱妆? 44

4. 为什么 T 字区无论何时总是油的? 44
5. 嗜食甜点、巧克力和辛辣食品对皮肤有何影响? 44
6. 为什么饮食、作息习惯改变时容易冒痘痘? 45
7. 当长了黑头或白头粉刺该怎么办? 45
8. 为什么尽管一天洗好几次的脸, 还是觉得皮肤黏黏腻腻的? ... 46
- (三) 在饮食、运动、作息、生活习惯方面..... 46
- (四) 对紫外线、防晒、美白的了解..... 50

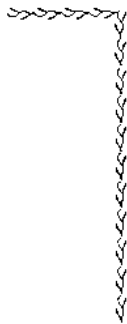
第三章 28 天令肌肤再生 ~ 循序渐进的美肤秘诀..... 52

- 一、怎样通向美丽之门? 53
- 二、有哪些保养顺序及要点? 54
- 三、各种肌肤的保养重点是什么? 58

第四章 我的肌肤日记 ~ 美肤实践记

录	82
一、关于肌肤记录表	83
二、入门期	85
我的肌肤日记	85
三、基础期	91
我的肌肤日记	91
四、适应期	96
我的肌肤日记	96
五、习惯期	101
我的肌肤日记	101
六、转型期	106
我的肌肤日记	106
七、赋活期	111
我的肌肤日记	111
八、再生期	116
我的肌肤日记	116

第五章 蜕变的喜悦 ~ 在皮肤再生后	122
一、如何理解蜕变的含义？	123
二、各种年龄的皮肤保养法有何不同？	125



第一章

不信青春唤不回

~ 关于肌肤与保养

不信青春唤不回 · 1


一定要用高价保养品才能创造出漂亮的肌肤吗？

除了形形色色、瓶瓶罐罐的保养品外，我们对于肌肤就别无他法了吗？

本单元将和你一起分享肌肤健康的诀窍！

“我的皮肤不保养还好，保养却差！”

“乳液和画妆水对我的肌肤似乎不起任何



作用……”

“每一种美容产品都有一套保养理论，真不知该听谁的……”

不管是哪一国进口的产品，中医、西医或另类医学，都有其理论相同或相异点，在这样繁杂的信息中，想理出头绪来解释美容、做好美容，实非易事！

编者集各家之所长，整理出这本《美肤新主张》，希望对您有用。

一、为什么肌肤再生需 28 天？

28 天肌肤再生，乍看这个标题，会以为又是什么新奇的美容招数，事实上，它是将美容的步骤与方法以阶段方式整理出来，让你在众多的信息中，仍有脉络可寻。

为什么将疗程订为 28 天呢？这可不是随便编出来的！28 天包含了女性生理周期、细胞代谢的时间、新习惯养成的周期等，是很有意思的一个数据！而每个阶段也都经过测试，的确能带给皮肤焕然一新的希望，为了增加本法的可行性，疗程分为 7 个阶段，每 4 天为一



期。只要你实际配合，在每一期间，皮肤一定会有某种程度的进步，如同每个阶段所形容的一样，由入门、基础、适应……一直到肌肤再生，这是个充满奇妙乐趣的过程！这 28 天，本书的叮咛会一直跟着你，不要间断，每天保持与本书的接触，并在该记录的地方“诚实”地做记录，一定会让你成果丰硕的！

当这 28 天都不懈怠地照顾皮肤，事实上已经逐渐养成了正确保养的好习惯！纵使以后本书不在你身边，一样也可以拥有美丽，但前提是：这 28 天千万不要间断，才可以一气呵成。如果 28 天正确的保养，可以换取一生的美丽，有什么理由不试一试呢？

见过许多女孩子皮肤不好，缺乏弹性和光泽，抑或有问题产生，探究问题的所在，竟只是保养失当，顺序错误，真替她们感到惋惜！如果只因缺乏保养所引起的皮肤问题，应在第二~第三阶段就可以看到很明显的改善！如果是因熬夜、酗酒、服药、抽烟、饮食而引起的皮肤问题，除了外表的保养，对身体和作息更应该大力整顿一番！

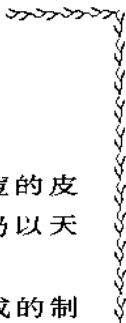
美容并不是什么高深的学问，撇开影响皮肤的生理和心理因素，纯粹以“美容观点来谈美容”，只要“表面工夫”做得好，皮肤也会有所变化的！因此“不信青春唤不回”，就不光只是句口号了！

二、28天肌肤再生必需准备的工具与化妆品有哪些？

既然是一个疗程，就必需需要准备一套适合自己的保养品和工具。配合产品本身的特性，能使护肤的成效增加。保养品的选用，不一定要名牌，也不一定是要最昂贵的。重点在于对人体无害、实用、适合自己。

在疗程中所需的保养品大致如下：

1. 卸妆用品：不管是卸妆水、乳液、霜，只要能将污垢卸干净即可。
2. 去角质：建议你选用去角质霜。
3. 洗脸：天然、温和、弱酸性、易清洗者。
4. 化妆水：如果你的皮肤一向干燥，可以选用保湿型化妆水。如果你是长斑的皮肤，



可选用美白、除斑产品。而患有青春痘的皮肤，则用清爽、消炎者较佳。化妆水仍以天然、温和、不含药为上选。

5. 面膜：可以自制，也可以买现成的制品。

6. 乳液、面霜：一般说来，乳液对皮肤油分的补充应已足够，如需使用面霜，尽量不要用太油腻、太滋润者为佳。在夏季，保湿型的水乳液较为清爽，不会造成皮肤的负担；而冬季可用配方的水乳液，若嫌油度不足，可以重复涂抹2~3次。皮肤自身有分泌皮脂的能力，过多的补充，反而使之丧失正常的分泌功能，久而久之，皮肤就会仰赖外来的面霜补充。这样将使皮肤老化的速度加快！

7. 眼胶：眼部也是保养中不可缺少的一环，眼胶较眼霜轻爽，年轻皮肤可使用眼胶取代眼霜，太油腻的眼霜容易使眼睛四周产生粒状的突起物，如果纯粹是眼霜产生的毛孔阻塞，只有停用一阵子，并加强眼部四周的按摩即可消除。

关于工具部分，化妆棉（可辅助卸妆、化



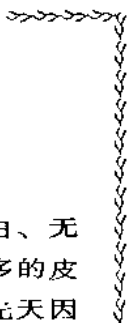
妆水的拍打，以使用后不残留棉絮者较佳)、面纸(柔软者较佳)、毛巾(纯棉的制品吸水性较好)、发圈(固定头发，不致妨碍保养的进行)等，相信一般女性的化妆台，都已备有这些工具。

你知道吗?

你在使用卸妆制品时，不妨先将其涂在脸上，停留30秒~1分钟，产品与弄脏的皮脂乳化后，再用化妆棉或化妆纸擦拭，或用清水冲洗即可。

三、饮食上应注意什么?

除了外表，身体内部的保养更深地影响皮肤健康状态。如果希望在28天内拥有焕然一新的肌肤，饮食方面就必须注意减少油腻、辛辣、刺激性、高糖份、口味过重食物的摄取。多喝开水、多吃水果、三餐定食定量、营养均衡等。只有身体健康，显现在外的气色才会好，皮肤也才会有光泽。想要吃炸鸡、臭豆腐、麻辣火锅、花生巧克力，又想同时拥有无



瑕的肌肤——好难哦！

大家都希望自己的皮肤漂亮、洁白、无瑕、透明柔嫩、细腻具弹性。然而，大多的皮肤不尽如人意，追究其原因，除遗传的先天因素，疾病的影响外，在许多情况下，还是与后天的不善于保养有密切的关系——这里的保养包括了皮肤的保养工作和身体的保健工作。若具体而言，可分两个部分加以说明：

须增加新鲜蔬果的摄取

皮肤的粗糙、疙瘩、面疱通常是因血液呈现酸性而引起的。新鲜蔬果里的碱性无机盐类，如钙、钠、钾、镁等，含量较高，能使体内碱性物质充足，于是可与体内的酸性物质迅速中和成无毒的化合物排出体外，帮助血液维持在比较理想的弱碱性状态，就可以保持皮肤的光滑、滋润，也较不易产生疲劳与倦怠感。

我们可依据不同的皮肤类型来挑选蔬菜，如皮肤不透明光洁，应食含有大量的植物性蛋白、维生素 C、叶酸类的食物。这些食物进入人体后，可通过氧化还原的方式清洁血液，皮

肤自然就会产生应有的亮丽感了！此外，这些健康的饮食还能降低胆固醇、帮助血管维持适当的弹性，促进肠胃蠕动、排除体内毒素，对健康有相当程度的正面作用。

至于皮肤粗糙、毛孔角化症就应多摄取富含维生素 A、D 的蔬菜，胡萝卜是众所周知的高维生素 A 食品，莲藕、菠菜、黄豆芽、黑木耳、香菇等，可补充人体内所需的多种无机盐和微量元素，如：钠、钾、钙、磷、铁、铜、锌等，这些都是维持皮肤美丽，并促进身体健康不可缺少的重要物质。

减少肉类食品的摄取

蛋白质是构成人体细胞的主要成分，一旦长期缺乏蛋白质，人的皮肤就会失去弹性，并触感粗糙、指甲和头发脆弱易断裂，也容易显出老态。这都证明了蛋白质是人类生存不可缺少的营养。一般人总认为蛋白质应从肉类及鱼类食品中摄取，殊不知肉类、鱼、虾、蟹的蛋白质含量虽丰富，但其在人体内分解的过程中，会产生硫酸、乳酸等酸性物质，使血液呈