



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

# 健康顾问

## 实用护肤妙法

上海书店





海螺·绿叶文库

## 主编的话

有 乡镇（乃至农村）生活经验的人，或者较多游历过中国广阔腹地的人，不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中，有的地方或快或慢地富起来，但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展，使大众文化的普及获得了强大的工具，然而，经常能阅读新鲜、有益的书刊，对于基层知识分子和青少年学生，似乎还是奢侈的事情。

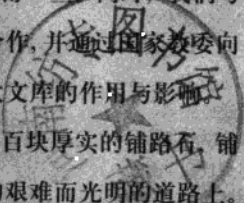
上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表，当为《故事会》。长期以来，这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户（阅读者则无法统计）。不过，从上海是中国重要出版基地这个角度看，我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少，太少。

于是，便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标，是



为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华浓缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。



愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



## 海螺·绿叶文库

### 常人修养

伟人邓小平

院士述情怀

自古英雄出少年

二千年前的誓言

名人名言录

影响我一生的一句话

——40位名人谈人生

开卷有益

——给我影响最大的一本书

优化你的性格

情绪的控制和调节

100个当代中国青年的恋爱经历

### 文学精选

唐诗一百首

唐宋词一百首

唐宋文荟萃

中国新诗经典

外国诗歌经典

中国现代散文经典

外国散文经典

中国现代短篇小说经典

外国短篇小说经典

世界随笔小品精编

外国童话寓言经典

世界经典名著品味

老人与海

少年维特的烦恼

中国当代优秀少儿文学作品品鉴

童年时代的朋友

男生贾里

文学小百科

### 长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

前仆后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史浅说

旋律中的天堂

——中外音乐精品长廊

色彩的盛宴

——中外绘画精品长廊

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长廊

银海风流

——中外电影精品长廊

戏苑奇葩

——中外戏曲精品长廊

### 故事集锦

中华爱国者的故事

中华传统美德故事

中华名胜故事精选

中华博物故事精选

中外智慧故事集锦

中外科幻名著故事荟萃

中外经典侦探故事精选

世界文学名著故事精编

### 社会大学

少男少女赠言录

走向成功人生

——现代涉世必读

怎样打赢官司  
外出打工百问  
现代推销技法  
新股民入市百问  
金融知识ABC  
实用交际小百科  
实用文体手册  
百年早知道

### 拥抱科学

科学发现纵横谈  
新电脑世界漫游 信息高速公路  
兵器新星 航天飞机  
最强的光 核电探秘  
金属新秀 奇妙的液晶  
绿色革命 绿色技术  
潜入深海 海洋工程  
现代建筑 现代交通  
动物新观察  
多利,你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

### 欢乐消闲

小魔术  
猜谜技巧  
象棋精妙杀局  
围棋速通  
扑克牌游戏  
幽默集锦  
演讲要诀  
方寸之间

——怎样集邮

实用对联  
中外流行歌词精选

### 艺苑自修

二胡、竹笛自修  
楷书行书自修  
篆刻自修  
书画问答百题  
读古诗文常识  
文学写作ABC  
业余摄影200题  
黑板报墙报版式资料  
常用字钢笔五体字帖  
盆景制作法

### 健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询  
保健常谈  
药膳例话  
常见病简易针灸疗法  
保健推拿技法  
实用护肤妙法  
现代生活禁忌  
家庭医疗指南

### 小康之门

服装裁剪与缝纫入门  
现代家庭装潢入门  
实用家具制作入门  
实用美容美发入门  
电工入门  
汽车维修入门  
摩托车维修入门  
厨师入门  
食用菌制种与栽培入门  
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

## 编委会

### 主编

孙 颢

### 编委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平  
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴  
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

### 编辑组组长

陈纪宁

### 编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮  
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

### 出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

### 美术编辑

陶雪华

### 技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

## 前 言

美是人们所向往和欣赏的,健康是人生的第一财富。人们有两种东西往往在失去后才发现它们的价值,这就是青春和健康。

然而,衰老是不可抗拒的自然规律。皮肤的老化是整个身体衰老的最直观的反应。保养皮肤对延缓容颜衰老、使青春常驻有着重要的意义。

中医理论对美容养颜有着深刻的指导意义。人体颜面、皮肤的荣枯与五脏经络气血关系相当密切,只有脏腑功能正常,气血旺盛,才能容貌不衰,皮肤润泽细腻。这就需要注重内在的调养,从整体出发,滋补脏腑气血。

来自外界的伤害,如日晒、风沙、尘埃、工业有毒有害气体的侵袭也对皮肤造成损伤。这就需要通过清洁、按摩、滋养等手段来从外部给予皮肤以细心的护理。

本书所阐述的是内在调养与外部护理相结合的护肤方法,是一种全面的、科学的保养方法。一方面,它强调了必须注重整个身体的保养,说明了营养、睡眠、情绪等对于皮肤健美的重要性,从日常的饮食起居等方面来介绍内在调养的具体方法。另一方面,根据皮肤的生理特征和来自外界的伤害,详细介绍了日常的各种护理皮肤的方法以及防治各种皮肤疾患的措施。此外,您还能从中获得许许多多自制美肤饮品、美肤食品、美肤用品的配方。

注重皮肤的保养,已成为现代人美容保健的潮流和特点,实用有效的护肤方法,将使您的美容长驻。

严 明

## 引 言

### 健康是美容的基础

皮肤美,是一种反映人体内在健康的美。对于皮肤的保养和美化,或许有人以为美容用品即可掩盖苍白的面色。可是,身体健康者,肤色红润,其行动活泼自如;身患疾病者,面容憔悴,显得无精打采。两者相较之下,何者称得上健美呢?中医理论对美容养颜有着深刻的指导意义。中医理论认为皮肤是人体最大的器官,人体是一个有机的整体,构成人体的各个器官之间,在功能上是相互协调、相互作用的,在病理上是相互影响的。人体颜面、皮肤、毛发的荣枯与五脏经络气血关系相当密切,只有脏腑功能正常,经络气血旺盛,才能容貌不衰,皮肤润泽细腻。这种“秀外必先养内”的古训集中体现了中华民族在美容养颜方面的博大精深的智慧。羸弱的身体、病态的容颜,是任何化妆品都不能长期掩饰的。

### 皮肤是反映健康状况的镜子

皮肤像一面镜子,能在一定程度上反映出一个人的健康状况。健康的人肤色是光亮红润的,如果面色苍白,可能患有贫血症、慢性消耗性疾病等。面色发黄,常常是由肝胆系统疾病或溶血性疾病造成的。面孔及唇发紫,说明血液内缺氧,往往预示有心、肺方面的疾患。面色发红,多为高血压、结核病患者。面色发黑,常见于某些内分泌性疾病等。面色灰白或呈土色,是吸烟者的脸。血管暴起的皮肤并伴有大理石斑纹,通常是肝硬化的征兆。脸上斑点多,说明有过敏反应,如孕妇斑,服用过量的避孕药或阳光辐射过长。内分泌紊乱,脸上易长疱疹。某些癌症能引起皮肤脱落,皮肤瘙痒。营养不良也会在脸上显示出来。皮肤还是人的精神状态晴雨表,当忧虑、烦恼袭来时,带状疱疹、湿疹、牛皮癣会伴随着心情状况而日益加剧。

### 皮肤美是人类向往和欣赏的



从某种意义上说,人最重要的是健康,最向往和欣赏的是美。爱美是人之天性。契诃夫说:“人的一切都应该是美丽的:面貌、衣裳、心灵、思想。”皮肤的美往往给人以最直接的视觉反应,正如一位诗人所说:“世界上最漂亮的时装也比不上一身健美的皮肤。”光洁柔嫩,富有弹性的肌肤,显示了人的美貌和青春。

适度地化妆,将使您显得更加漂亮,更富魅力,神采奕奕,并增添一份自信。您面部的皮肤就像一张待画的白纸,它的质量直接影响了化妆的效果。皮肤越是润泽、细腻,化出的妆就越自然,反之,若皮肤粗糙,化妆品无法与皮肤溶为一体而浮在皮肤表面,效果就不自然,给人以造作感。化妆的最高境界是使人看起来拥有健康自然的皮肤。因此,皮肤美是人类向往和欣赏的。

### 护肤应从年轻时开始

22岁以后,皮肤的再生功能开始减退,水分也随之减少,皮肤功能呈下降趋势。由于它变化的缓慢性和潜伏性,容易使您判断失误,当您看到纵横横横的皱纹才注意保养时,为时已晚了。这正如健康一样,郭沫若说过:“年轻人有的是健康,因而他浪费健康,到了觉得健康值得宝贵时,那就犹如已经把钱失掉了的败家子,是已经失掉健康了。”有两种东西丧失后才发现它们的价值——青春和健康。所以,保养皮肤应从年轻时候开始。当您在二、三十岁采取什么样的保养方法,将决定你四十岁以后的容貌和形象。假如您正是一位青年人,那太好了,请尽快采用实用的方法来保养,衰老的出现将会延缓,使您保持年轻、健康、漂亮。

### 古今美容漫谈

自从有了人类,就有了对美的追求,美是人类文明和时代意识的产物。早在文明的发轫期就出现了美容品。据考古发现,最早使用美容品的是埃及人。从很古时候起,妇女们就在脸上擦香脂,经常用水果和蔬菜汁擦脸,还用杏仁油、白蜡和玫瑰花汁按一定比例制成雪花膏搽脸和涂抹身体。在整个中世纪,欧洲一带十分盛行美容。到文艺复兴时期,欧洲的美容达到了高潮,当时的男人和女人一样,不惜花费大量的金钱,用来把脸搽白。19世纪属于美容品由探索、发

明到发展的阶段,20 世纪初期,美容品制作技术改进,成本降低,使美容用品在西方迅速普及。

由于东西方文明的差异,追求美的方式方法便有了不同。西方美容文化比较注重外在的修饰和美化,在东方,整体观念是以医学理论为基础的,也是东方美容文化的指导思想。中医认为:人体是一个有机的整体,人体颜面、皮肤、毛发的枯荣与五脏经络气血关系相当密切,只有脏腑功能正常,经络气血旺盛,才能容貌不衰,皮肤细腻柔嫩,光滑润泽。这种“秀外必先养内”的东方美容观念使东方女性认为全面的营养是保持皮肤美的一个重要因素。中国历史上的杨贵妃、慈禧、武则天为使美颜长驻,就十分注重饮食与长期调养。慈禧太后每天起床后先练一套八段锦,随后饮人乳一杯,常吃上等干鲜果品和珍珠粉,饭后散步,每日晚膳后,先用鸡蛋清涂抹脸,到上床前半小时许洗掉,然后用忍冬花汁涂面,每天有宫女为其捶腿、按摩。由此可见,东方传统美容文化自古以来强调固本,认为荣润是以气血为其根本的,反对只注重涂脂抹粉,不求根本的做法,特别强调从整体出发,滋补脏腑气血,以驻美容的观点。

外在的修饰美化,毕竟不是治本妙方。长期使用化妆品的西方女性普遍出现了皮肤衰老、干皱、粗糙等现象。由是,西方美容专家在发现东方人皮肤细腻润滑,比西方同龄人更显年轻的同时,也开始探究其中的秘诀。在东西方文化交流日益深入的当今,西方美容专家们愈来愈肯定了东方传统美容护肤文化的优势,并开始吸收其历史悠久的、注重内在调养的理论精华。进入 20 世纪末期,当五彩缤纷的美容品发展到登峰造极之境时,西方人又掉转头,开始“返朴归真”了。于是,东方人崇尚的“秀外必先养内”,注重整体调理的养颜健身之道又被重新发掘。他们开始研习这种令其大开眼界的东方理论,并且非常认真地予以效法。在国外,“回到自然中去”已成为美容保健的新风尚。在国内,挖掘、继承、光大传统保健养颜文化的“寻根”浪潮更是方兴未艾。

### 护肤新趋向

可以肯定,随着人们物质生活的丰裕,怎样延缓衰老,留驻容颜,

将成为人们越来越关注的问题。运用东方古老智慧的结晶,以东方保健养颜的自然、调养、导引的整体论为基础和核心,以现代科学提供的工具为手段和辅助,定会给人类健康、美容、抗衰带来新的辉煌。

# 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 引言.....           | 1  |
| 第一篇 皮肤的常识.....    | 1  |
| 一、皮肤的构造.....      | 1  |
| 二、皮肤的功能.....      | 3  |
| 三、皮肤的酸碱度.....     | 5  |
| 四、皮肤的性质.....      | 6  |
| 五、怎样识别你的皮肤.....   | 7  |
| 六、何种皮肤最理想.....    | 8  |
| 七、皮肤健美的标准.....    | 9  |
| 八、皮肤是如何吸收营养的..... | 10 |
| 九、皮肤的衰老.....      | 11 |
| 第二篇 日光、风与护肤.....  | 13 |
| 十、日光与人类.....      | 13 |
| 十一、日晒对皮肤的危害.....  | 13 |
| 十二、怎样进行日光浴.....   | 15 |
| 十三、日晒下如何护肤.....   | 16 |
| 十四、风对皮肤的损害.....   | 17 |
| 第三篇 睡眠与护肤.....    | 17 |
| 十五、睡眠——健康进行曲..... | 17 |
| 十六、睡眠与美肤.....     | 19 |
| 十七、睡前需要护肤吗.....   | 20 |
| 十八、怎样睡个好觉.....    | 20 |
| 十九、对抗失眠妙法.....    | 22 |
| 第四篇 情绪与护肤.....    | 25 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 二十、情绪与健康 .....                   | 25 |
| 二十一、情感与皮肤 .....                  | 26 |
| 二十二、精神因素与皮肤疾患 .....              | 27 |
| 二十三、恶劣情绪催人老 .....                | 28 |
| 二十四、良好的心境 .....                  | 29 |
| 二十五、健美妙法——放松术 .....              | 30 |
| 第五篇 饮食与护肤 .....                  | 32 |
| 二十六、营养平衡与皮肤健美 .....              | 32 |
| 二十七、体液与美肤 .....                  | 33 |
| 二十八、蛋白质与美容 .....                 | 34 |
| 二十九、维生素的美容功效 .....               | 35 |
| 三十、矿物质与美肤 .....                  | 39 |
| 三十一、人体怎样高效吸收 $\beta$ -胡萝卜素 ..... | 39 |
| 三十二、怎样食用含维生素 D 的食品 .....         | 40 |
| 三十三、吃出健康漂亮来 .....                | 41 |
| 三十四、吃出一个好情绪 .....                | 43 |
| 三十五、食物护肤品(一)——蔬菜类 .....          | 43 |
| 三十六、食物护肤品(二)——水果类 .....          | 46 |
| 三十七、食物护肤品(三)——其他 .....           | 49 |
| 三十八、细嚼慢咽也健美 .....                | 52 |
| 三十九、喝啤酒也有助美容吗 .....              | 53 |
| 四十、吃醋使你漂亮 .....                  | 54 |
| 四十一、牛奶与健康、美容 .....               | 56 |
| 四十二、怎样食用鸡蛋 .....                 | 57 |
| 四十三、吸烟损害容颜 .....                 | 58 |
| 四十四、饮食与抗衰老 .....                 | 60 |
| 四十五、自制美容佳品配方 .....               | 62 |
| 第六篇 水与护肤 .....                   | 64 |
| 四十六、水与生命 .....                   | 64 |
| 四十七、水与美肤 .....                   | 65 |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 四十八、饮水防病 .....               | 66         |
| 四十九、每天要喝多少水 .....            | 68         |
| 五十、喝水的最佳时机 .....             | 69         |
| 五十一、中老年人更应重视饮水 .....         | 70         |
| 五十二、如何科学烧水 .....             | 71         |
| 五十三、哪些开水不能喝 .....            | 72         |
| 五十四、一种纯自然的美容健身法——喝鲜蔬果汁 ..... | 73         |
| 五十五、自制美容饮品——蔬果汁配方 .....      | 74         |
| <b>第七篇 面部按摩护理 .....</b>      | <b>78</b>  |
| 五十六、按摩的护肤美容功效 .....          | 78         |
| 五十七、按摩的原则 .....              | 79         |
| 五十八、面部按摩 .....               | 81         |
| 五十九、颈部按摩 .....               | 84         |
| 六十、叩齿美容健身术 .....             | 84         |
| 六十一、鸡蛋按摩法 .....              | 85         |
| 六十二、耳穴按摩法 .....              | 86         |
| <b>第八篇 手足护理与健美 .....</b>     | <b>87</b>  |
| 六十三、美丽双手多加保养 .....           | 87         |
| 六十四、手的按摩 .....               | 89         |
| 六十五、足反射区健美疗法 .....           | 92         |
| 六十六、泡脚健美术 .....              | 96         |
| 六十七、健脚操 .....                | 96         |
| 六十八、鞋与脚 .....                | 97         |
| 六十九、如何护理您的脚 .....            | 98         |
| <b>第九篇 皮肤的清洁护理 .....</b>     | <b>100</b> |
| 七十、洗脸的学问 .....               | 100        |
| 七十一、自制洁面乳液 .....             | 103        |
| 七十二、蒸面美容法 .....              | 104        |
| 七十三、面膜美容法 .....              | 105        |
| 七十四、美容新路——自制面膜 .....         | 106        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 七十五、油性面膜配方 .....              | 107 |
| 七十六、干性皮肤面膜配方 .....            | 108 |
| 七十七、美白面膜配方 .....              | 108 |
| 七十八、抗衰面膜配方 .....              | 109 |
| 七十九、沐浴与皮肤健美 .....             | 109 |
| 八十、自制洗浴液 .....                | 111 |
| <b>第十篇 皮肤的日常保养</b> .....      | 112 |
| 八十一、请勿过分去除皮肤油脂 .....          | 112 |
| 八十二、定期脱落表皮老死细胞 .....          | 113 |
| 八十三、护肤品的美容功效 .....            | 114 |
| 八十四、怎样选择使用护肤用品 .....          | 116 |
| 八十五、护肤程序 .....                | 117 |
| 八十六、自制睡乳 .....                | 118 |
| 八十七、油性皮肤如何保养 .....            | 119 |
| 八十八、干性皮肤如何保养 .....            | 120 |
| 八十九、皮肤日常保养要点 .....            | 120 |
| <b>第十一篇 环境、气候、年龄与护肤</b> ..... | 122 |
| 九十、春季如何护肤 .....               | 122 |
| 九十一、夏季如何护肤 .....              | 122 |
| 九十二、秋季如何护肤 .....              | 124 |
| 九十三、冬季如何护肤 .....              | 124 |
| 九十四、环境污染地区如何保护皮肤 .....        | 125 |
| 九十五、高原地区如何保护皮肤 .....          | 126 |
| 九十六、年龄与皮肤特征 .....             | 126 |
| 九十七、儿童需要护肤吗 .....             | 128 |
| 九十八、男人也需要护肤吗 .....            | 130 |
| 九十九、中老年人应特别注意皮肤保养 .....       | 131 |
| 一〇〇、孕妇如何护肤 .....              | 132 |
| <b>第十二篇 皮肤疾患的防治</b> .....     | 134 |
| 一〇一、如何防治粉刺 .....              | 134 |

---

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一〇二、怎样防治雀斑 .....      | 136 |
| 一〇三、如何防治蝴蝶斑 .....     | 139 |
| 一〇四、怎样预防老年斑 .....     | 141 |
| 一〇五、嘴唇时常干燥怎么办 .....   | 142 |
| 一〇六、怎样防治酒糟鼻 .....     | 143 |
| 一〇七、如何改善皮肤粗糙 .....    | 144 |
| 一〇八、怎样延缓面部皱纹的出现 ..... | 146 |



# 第一篇 皮肤的常识

## 一、皮肤的构造

皮肤覆盖于身体的最表面,直接与外界环境相接触,其厚度为0.3~1.0毫米。眼盖上的皮肤最薄,手掌及脚掌的皮肤为最厚。成年人的皮肤表面积约为1.5~2.0平方米,重量约2.8公斤。可以说皮肤是人体最大的器官,并担负着许多重要功能。我们了解了皮肤生长的最基本常识后,就会在保养过程中减少盲目性。

皮肤分为表皮、真皮、皮下组织三层结构。

### 1. 表皮

表皮是皮肤的最外层,包括五层由细胞构成的组织,由外到内可分为角质层、透明层、颗粒层、有棘层、基底层。角质层由多层角质细胞重叠排列构成,直接受到紫外线、温度、湿度等刺激,它能赋予肌肤张力与湿润。透明层只分布于手掌和脚底,感觉厚而结实,能增强弹性。透明层与颗粒层合为肌肤重要的防御带,具有使光线曲折的作用。有棘层是表皮中最厚的一层,有棘状细胞,呈较稳定状态。基底层与有棘层同具细胞分裂增殖能力,含黑色素,其活跃性可以决定肤色的黑与白。

形成表皮的细胞不同于其他细胞,它们经过了一个能够分裂的,有代谢活性的细胞到死亡的角化蛋白的有秩序的递进过程。新细胞不断产生,并在成熟后到达表皮。但当它们到达表皮时,实际上已基本死亡,形成角质,最后呈鳞状或薄屑逐层脱落掉。下面新生细胞会不断生长出来,但在25岁以后这一新陈代谢的过程会逐渐放慢。角质化是活细胞变成死角质细胞而无核,角质化是表皮细胞的最显著特征。