



Liz
Earle



SKIN SECRETS

How to have naturally healthy beautiful skin

美肌之秘

如何拥有自然、健康、美丽的肌肤（修订版）

[英] Liz Earle 著 Rox 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

美肌之秘

如何拥有自然、健康、美丽的肌肤

(修订版)

[英] Liz Earle 著

Rox 译

Liz
Earle
SKIN
SECRETS

How to have naturally healthy beautiful skin

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美肌之秘 : 如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 /
(英) 厄尔 (Earle, L.) 著 ; Rox 译. — 修订本. — 北
京 : 人民邮电出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-115-39427-9

I. ①美… II. ①厄… ②R… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121671号

版权声明

SKIN SECRETS:How to Have Naturally Healthy Beautiful Skin, written by Liz Earle.

Authorized Simplified Chinese translation edition published by the Proprietor.

ISBN 978-1-85626-831-8

Text copyright © 2009 by Liz Earle

Photography copyright © 2009 see below

(credits to copy from the English edition)

Illustrations copyright © 2009 Kathy Wyatt

Design copyright © 2009 by Kyle Cathie limited

Printed in China by POSTS & TELECOM PRESS under arrangement with Kyle Cathie Ltd.

本书简体中文版由 Kyle Cathie Ltd.授权人民邮电出版社出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [英] Liz Earle
译 Rox
责任编辑 宁 茜
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 10 2015 年 7 月第 2 版
字数: 349 千字 2015 年 7 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2010-6168 号
-

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055339 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

	我的保养哲学	6
第一章	影响皮肤的因素	8
	皮肤的功能运作与改善肤质的原理	
第二章	美肌植萃	24
	最好的美肌能量——植物养护成分	
第三章	如何拥有美丽的肌肤	44
	《美肌之秘》使各个年龄段的皮肤变得更好	
第四章	关爱你的肌肤	82
	行之有效的护肤产品——何时何地, 如何正确使用	
第五章	阳光与你的皮肤	104
	守护皮肤安全的最佳方案——同时享受灿烂阳光	
第六章	皮肤问题与解决方案	116
	痤疮、湿疹、牛皮癣、酒糟鼻等皮肤问题的有效解决方法	



第七章

美食美肌	136
健康的美肌食物	

第八章

日常锻炼	160
减压和调理肤色的几项有效运动	

第九章

舒缓，放松，睡眠	174
如何重获光彩照人的肌肤	

写在最后	182
------------	-----

采购目录	183
------------	-----

词汇表	184
-----------	-----

组织机构	186
------------	-----

营养补剂与自然疗法	188
-----------------	-----

致谢	190
----------	-----

译者后记	193
------------	-----

美肌之秘

如何拥有自然、健康、美丽的肌肤

(修订版)

[英] Liz Earle 著

Rox 译

Liz
Earle
SKIN
SECRETS

How to have naturally healthy beautiful skin

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美肌之秘：如何拥有自然、健康、美丽的肌肤 /
(英) 厄尔 (Earle, L.) 著 ; Rox 译. — 修订本. — 北
京 : 人民邮电出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-115-39427-9

I. ①美… II. ①厄… ②R… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121671号

版权声明

SKIN SECRETS:How to Have Naturally Healthy Beautiful Skin, written by Liz Earle.

Authorized Simplified Chinese translation edition published by the Proprietor.

ISBN 978-1-85626-831-8

Text copyright © 2009 by Liz Earle

Photography copyright © 2009 see below

(credits to copy from the English edition)

Illustrations copyright © 2009 Kathy Wyatt

Design copyright © 2009 by Kyle Cathie limited

Printed in China by POSTS & TELECOM PRESS under arrangement with Kyle Cathie Ltd.

本书简体中文版由 Kyle Cathie Ltd.授权人民邮电出版社出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [英] Liz Earle
译 Rox
责任编辑 宁 茜
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 10 2015 年 7 月第 2 版
字数: 349 千字 2015 年 7 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2010-6168 号
-

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055339 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

内容提要



Kerry、Sarah、Kim、Tracy和Liz

此书献给我的4个孩子和“疯狂OX”

丽茨·厄尔（Liz Earle）的《美肌之秘》（*Skin Secrets*）是一本令每一位女性都梦寐以求的必备宝典，告诉你如何拥有自然、健康、美丽的肌肤，值得你珍藏一生。丽茨早年患有湿疹，后来从事美容与健康工作多年，现在拥有一家跨国公司，旗下美容、护肤产品更屡获殊荣。这些经历使丽茨拥有足够丰富的经验和智慧来向我们阐述如何保养、呵护肌肤。

丽茨探索肌肤的奥秘与组成，突出强调保护皮肤和给予它正确营养的重要性，这也是为什么她一直向我们推荐用最好的植物成分来养护皮肤的原因。你知道薰衣草精油是一种强效抗菌剂，能帮助改善烧伤和蚊虫叮咬吗？你了解绿茶不仅有助于减少皱纹和抵御阳光伤害，而且对治疗牛皮癣和酒糟鼻也有辅助作用吗？本书设有专门的一章内容讲解从少年期到老年期不同年龄阶段的皮肤状况及护理方法，对怀孕期和更年期的皮肤保养也给出很多宝贵的建议，重新讨论了人生每个阶段中对皮肤“清洁、调理、保湿”的全新理解。不仅如此，在这个皮肤过敏和其他诸多皮肤问题充斥的现代社会中，丽茨力图消除人们的误解，给予我们自然疗法和饮食生活方式上的建议，以帮助大家解决过敏等问题的困扰。

首先，丽茨强调全面调理——吃什么食物，睡眠质量如何，怎样放松——这些与你如何清洁、排毒一样重要，所以她为皮肤养护提供了一个长期的战略规划。如何治疗皮肤问题，给皮肤补充合理的营养，健康膳食及有规律的锻炼，这些都可令你的肌肤更加健康、光彩照人。正如丽茨·厄尔品牌中那款已售出400万支的著名产品Cleanse & Polish Hot Cloth Cleanser一样，相信这本书也不会令你失望，它将使你的皮肤看起来更好。

目录

	我的保养哲学	6
第一章	影响皮肤的因素	8
	皮肤的功能运作与改善肤质的原理	
第二章	美肌植萃	24
	最好的美肌能量——植物养护成分	
第三章	如何拥有美丽的肌肤	44
	《美肌之秘》使各个年龄段的皮肤变得更好	
第四章	关爱你的肌肤	82
	行之有效的护肤产品——何时何地, 如何正确使用	
第五章	阳光与你的皮肤	104
	守护皮肤安全的最佳方案——同时享受灿烂阳光	
第六章	皮肤问题与解决方案	116
	痤疮、湿疹、牛皮癣、酒糟鼻等皮肤问题的有效解决方法	



第七章

美食美肌	136
健康的美肌食物	

第八章

日常锻炼	160
减压和调理肤色的几项有效运动	

第九章

舒缓，放松，睡眠	174
如何重获光彩照人的肌肤	

写在最后	182
------------	-----

采购目录	183
------------	-----

词汇表	184
-----------	-----

组织机构	186
------------	-----

营养补剂与自然疗法	188
-----------------	-----

致谢	190
----------	-----

译者后记	193
------------	-----





我的保养哲学

健康、容光焕发的皮肤能使人自信心倍增。大家多次要求，希望我能分享养护肌肤的秘诀，所以这本书包含了我所有的关于保养的知识，以期帮助你改善、保护你的皮肤，令它焕然一新。从青春期开始，到怀孕、中年、更年期，直到老年，我都坚信更加干净、明亮的肌肤是我们触手可及的。我探寻合理的皮肤养护之道始于30多年以前，那时候我才十几岁，不幸患上了湿疹。但是直至20世纪80年代初，我开始写作关于美容和健康的相关专题时，才真正把生活方式与我们皮肤的外观和功能联系在一起。从那时起，我几乎尝试过世界上所有用于皮肤的东西，年复一年，我研究积累下来的经验和智慧确实能帮助你，让你的皮肤有真正的改善。不用担心，它们既不复杂也不昂贵。

漂亮的皮肤源于健康的皮肤细胞，而它们来自一个健康的身体，所以如何拥有由内而外的健康是至关重要的。知道你的皮肤需要什么样的营养是关键所在，你可以通过合理膳食让自己变得更加美丽。你会在书中找到很好的饮食指导，包括功效卓著的食物，结合更多有益于皮肤的营养补剂。毫不夸张地说，它们真的可以滋养你的脸。

同时，我在全球寻觅功效强大的植萃成分并把它们带回来，从英格兰泥泞的农田到肯尼亚桑布鲁阳光炙烈的大草原，甚至更远的地方。言归正传，我也参加过一些世界范围内有影响力的学术和医疗机构主办的皮肤研讨会和论坛。这让我有机会获得

很多这些领域内最新的研究成果，本书中很多关于皮肤护理的科学结论也得益于此，包括对一些普遍流行的美容神话提出质疑。感谢多位教授和医生为本书倾注了他们宝贵的时间。

在已知的历史记录中，一些自然疗法有着强大的辅助治疗效果，所以我把它们收录下来帮助那些深受常见皮肤病困扰的患者，主要包括暗疮、牛皮癣和敏感皮肤的调理。书中谈及了我自己所使用的药草与服用的维生素，加上简单的皮肤减压和快速调理法（不涉及任何稀奇古怪的方法！）。我有过长湿疹的历史，因而对这个日益普遍的皮肤问题特别感兴趣。本书中有一个专门的章节，介绍解决湿疹和皮肤干燥最有效的自然疗法，同时还包括了给我自己孩子使用的护理方案。我也是一个互补疗法的爱好者，比如按摩、芳香理疗和颅脊髓神经系统疗法，我从一些值得信赖的专业人员那里得到了这些辅助疗法的建议。我们的皮肤有时候也需要化妆造型师的帮助，所以在本书中我也收录了一些在伦敦、纽约和洛杉矶工作的专业美妆造型人士的秘诀。

作为一名研究人员、作家、植物学专家以及有机农场经营者，几十年的生活经验告诉我，利用自然的成分、结合良好的生活方式与科学的保养，是让我们的皮肤看起来更加光彩照人的最好方法。无论何时，只要开始保养，永远都不会太晚。



第一章

Chapter One

影响皮肤的因素

WHAT INFLUENCES YOUR SKIN

过去的口头禅是，如果你想皮肤好，请选对你的父母。如今，科学家发现了更多影响皮肤外观和功能的因素。这就是为什么我们要先了解皮肤的工作原理。



哪些因素会影响你的皮肤状态

在这本书中，你会发现很多皮肤养护的秘诀，诸多植物蕴含着强大的护肤功效，同时会了解到哪些食物可以帮我们创造完美肌肤。首先，让我们对皮肤原理做一个概述。

基因

基因是染色体上携带的DNA片段，通过父母遗传给孩子。它决定着特定的生理特征，包括我们的身高、眼睛颜色和皮肤特点等。科学家们现在已经能确定决定肤色的各种基因，包括从Lily Cole和Scarlett Johansson那些肤色最浅的女性，到如Iman或Alek Wek（译注：苏丹籍名模）那样肤色深黑的女性。基因也直接决定着皮肤的类型——中性、干性、油性或混合性——包括它的敏感程度，这就是所谓的“内因”决定老化（外因老化是指生活方式的影响，如在阳光下暴晒）。如果你想看到你的脸衰老后的样子，不妨先看看你的母亲或祖母。近日科学家在对双胞胎的研究中发现，同卵双胞胎的皮肤厚度显著比异卵双胞胎更为相似，它们具有同一种遗传关系。

如同皮肤的结构一样，我们也继承了皮肤上可能存在的问题。约15%的人遗传了“特应性”基因，这种基因会导致皮肤容易过敏，比如湿疹或一些与皮肤不相关的症状，像哮喘和花粉热。痤疮、牛皮癣和脂溢性皮炎也常见于这类人群，甚至长痣也是同理。但幸运的是，我们并不会遗传这些病痛——因为基因有一种倾向性会自己改善这些问题。基因本身不会引起痤疮——而是其他的触发机制，你可以缓解、改善它。我的孩子们都遗传了我的湿疹倾向，但我们已经成功地把这些问题控制住了。良好的日常饮食结构，包括特定的食品补充剂、运动和充足睡眠，以及良好的情绪、整体健康的饮食都可以最大化地改善皮肤问题，控制病发——甚至可以防止孩子们第一次暴发湿疹。

激素

从婴儿期到青春期——在我们担心自己的容颜衰老之前——大多数人的肌肤拥有自然的平衡能力，生长出人生中完美的肌肤，直到生殖激素开始肆虐的时候。内分泌系统是一个极其复杂的化学信号网，控制我们身体的大部分系统，包括细胞分裂复制。在十几岁的时候，男孩身上称为雄激素的性激素开始增加。它对男孩子的影响较小，但是会令女孩子的皮肤分泌出更多皮脂（我们身体中自然存在的油脂），导致皮脂生成过剩。它还会引发白头、黑头和粉刺，多囊卵巢综合征和雄激素过盛等皮肤问题的症状也与此有关。

令人欣喜的是，雌激素可以抑制皮脂分泌，尽管我们不知道它是如何作用的：这也是为什么有人告诉受痤疮困扰的女孩可以口服些避孕药来改善问题。雌激素——可能还有睾酮——也促进皮肤中的胶原蛋白和弹力蛋白分泌，它们组成网状结构，使皮肤更具弹性，这也是为什么更年期雌激素水平下降后，皱纹随之增加的原因。在怀孕期间，雌激素增强和/或与孕激素结合，导致在阳光下暴晒引发色素沉积，让肤色变深，形成“妊娠斑”。这种斑又被称为色斑或黄褐斑，女性在服用避孕药或进行激素替代疗法期间也会遇到这种问题。

非生殖激素也会对人体产生影响，其中包括甲状腺素，它来自甲状腺。甲状腺机能减退（或水平低下）导致甲状腺素分泌不足，进而使皮肤干燥。一些皮肤科医生测试发现，这种情况出现于有慢性皮肤干燥的女性。甲状腺机能亢进（水平过高）可能引起潮红、瘙痒和色素沉积的可能性增加。对于女性来说，这些激素不会恒定不变，只有到绝经后，也就是在50岁甚至60岁的时候，激素水平才会趋于稳定。



食物

科学事实！

成年人平均皮肤面积约为2平方米（20平方英尺），重达4.5千克（10磅）。每2.5平方厘米（1平方英寸）包含650个汗腺、20根血管和超过1 000个神经末梢。

我们无数次地听到“人如其食”这种说法：这是真的，在很多方面，尤其涉及皮肤问题时可以这样肯定。皮肤的健康依赖于我们摄入的各种营养物质。从我们吃什么开始，到一个消化分解能力、吸收能力和吸收效率良好的健康肠道，再到可定期排泄掉食物中的毒素和废物的排毒系统。这些和我们的皮肤是紧密联系在一起的，我们的整个消化系统反映皮肤状况。打个比方，皮肤就像是内装有细纹纸的信封，事实上它的总面积只有2平方米，但如果把小肠铺开，它的面积就有600平方米。小肠表面布满了褶皱，如果内部的皮肤不健康，外面的皮肤也很难净透且有光泽，这就是为什么饮食如此重要。

身体的各个器官，包括嘴唇、鼻腔和眼睛，可以由外而内清楚地反映身体里面的“黏膜系统”。闪亮的眼睛和通透的肤色意味着你拥有一个健康的肠道。

有很多因素会影响肠道健康，包括肠道菌群失衡（鹅口疮、念珠菌或肠痈综合征都与之相关）、便秘（排毒过程被中止了）和某些问题会导致炎症反应。我会在第六章详细讲解炎症，这是一种“内火”——特别是高含糖/淀粉类食物会加剧问题恶化——炎症是目前确认可导致许多疾病的一个关键因素，其中包括心脏疾病、某些癌症和皮肤疾病，如痤疮、湿疹和牛皮癣。好消息是，我们拥有很多抗炎食物，如肥鱼（译注：特指那些含有丰富不饱和脂肪酸的鱼）、蔬菜和橄榄油，你可以尽情享受它们。

严格地说，干净的皮肤也取决于一个健康的肝脏，它决定着饮食或体内排毒的过程。如果你的肝脏因酒精、咖啡因和/或饱和脂肪摄入过多而变得代谢不畅，毒素就会累积起来同时胆汁减少——这时你会腹泄——这是肝脏对身体的警示。

如果你身体缺水，也不会拥有美丽的皮肤，饮用充足、纯净的水才是正确的答案。大多数茶、咖啡和软饮料含有对我们的身体或皮肤不利的添加剂。此外，咖啡因会刺激肾脏产生更多的尿液，从而导致身体轻度脱水。

太阳和其他生活方式的污染物

环境污染可能对皮肤产生很多影响，其中一个主要因素是阳光。阳光中的紫外线辐射引发的光老化比其他因素都要严重，它会导致氧化应激压力，损害细胞，破坏胶原蛋白和弹力蛋白，导致皱纹产生，使皮肤不再拥有弹性和饱满的结构。它还可能导致皮肤缺水 and 过度刺激黑色素细胞，造成晒斑。好的方面是，适量的紫外线可以帮助我们改善一些皮肤状况，大多数人觉得晒黑（在暗疮甚至

锻炼

我强调锻炼的原因是我们日常运动量不足。锻炼其实很简单，对你的皮肤有很多好处。它不仅能提升你的整体健康和精神状态，还能增强循环，把更多、更好的营养物质运送到皮肤细胞中，比如氧气。出汗也是好现象，它可以打开毛孔，有助于减少皮肤长痘。锻炼对于消除潜在破坏性毒素至关重要，促使它们通过淋巴系统代谢掉。不同于心血管系统，淋巴系统没有一个“泵”，需要靠身体的运动来推动它进行工作。运动也被证明可以减轻压力，这是目前已知的对皮肤最显著的一种影响因素。

