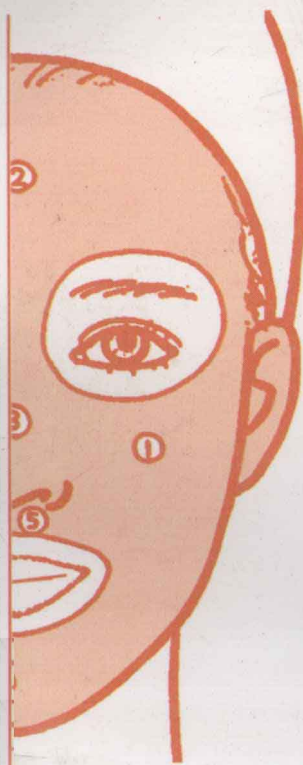




图解 解颜面斑皱百疗百治

(日)

杨舒译
早川律子 主编

最佳卸妆法

眼妆卸掉后，大量涂抹洁面膏，然后用面巾纸轻轻擦拭，但不要揉搓。

可恢复肌肤生机的按摩

沐浴后，大量涂抹护肤霜，然后用手指在面部滑动，并有节奏地进行按摩。

尽早调治粉刺

一日三次有规律地用香皂洗面，仔细清除皮肤污垢及多余的油脂，用手指按压穴位。

不同肌肤的护肤要领

人的肌肤会因季节和年龄不同发生变化。不论何种皮肤，都应按期分别使用不同化妆品。

睡觉前护肤

可按下列次序进行：先用洁面膏、香皂洗面，再涂抹柔肤水，按摩，最后擦乳液、最后涂抹保湿露。

粗糙的肌肤变得光泽
当感到肌肤变得粗糙时，可用清水清洗，停止按摩和做面膜。

图解家庭白皮书系列 ⑬

图解 颜面斑皱 百疗百治

(日)	早川律子	主编
	杨 舒	译
张 慎	杨熹洁	校
麻晓伟	杨 卓	
王宛彭		附录



吉林科学技术出版社

图解家庭白皮书系列⑬

图解颜面斑皱百疗百治

(日)早川津子 主编

责任编辑:成与华

封面设计:王统强 贾 飞

出版	吉林科学技术出版社	880×1230 毫米 32 开本 4 插页 114 000 字 3.375 印张
发行		1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷
印刷	吉林省委党校印刷厂	ISBN 7-5384-1934-9/R·331 定价:6.90 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

希望自身永葆青春活力和拥有美丽的肌肤,是所有的女性都具有的一个共同的心愿。然而,女性一进入 30 岁,皮肤便逐渐开始显露出衰老的迹象。颜面上的各种斑或细小的皱纹,常常使女性产生不安和苦恼。老化是任何人都不可避免的一种生理现象。不过,女性的肌肤是否与实际年龄相称,则会因平时是否注意保养而产生很大的差异。

为了遏止老化,使肌肤长久保持青春的生机,女性自上古时代起,就曾做出各种各样的努力。然而,这些努力是否真正有助于肌肤的保养,目前尚存在着很大的疑点。

漫步于书店中,就会发现那里摆放着许多有关美容的书刊。浏览一下便会发觉其内容五花八门,种类繁多,究竟哪一种是科学的、正确的,实在令人难以辨别。例如,有人推荐利用柠檬面膜去皱法;有人认为自制化妆品最安全;也有人主张利用人工紫外线照射肌肤为宜等等。从我们皮肤科医生的角度看,在推荐的众多美容方法中,有些是令人担忧的危险方法。

人的肤色是由黑色素决定的,而维生素 C 则可抑制黑色素的产生。维生素 C 的确具有减轻颜面斑或雀斑的作用。尽管如此,利用柠檬做面膜也无济于事。因为天然维生素 C 无法被皮肤吸收,所以柠檬面膜并不能达到对肤色起

重要作用的黑色素潜在的部位。相反,柠檬还会刺激皮肤,使颜面产生斑。

自制化妆品极易于杂菌繁殖,由此可见,这也不是一种可以推荐的方法。采用紫外线照射,对人的皮肤是最大的伤害,它会使黑色素增多,加重颜面斑或雀斑的颜色,破坏皮肤的组织细胞,加速皮肤的老化。若想保持肌肤的青春美,最基本的方法是避开紫外线的照射。有意让自己的皮肤暴露在紫外线下,无疑于是自我加速肌肤的老化过程。

总之,在不了解皮肤结构的情况下,对皮肤实施“保养”,反而会损伤皮肤。

另外,在化妆品的使用方法上也存在着问题。化妆品是拥有健康肌肤的人用于保持自身健康状况的保养品,而不是用于治疗肌肤的异常或重整肌肤的物品。然而,实际上却有不少人都因为想治愈肌肤的异常症状(搔痒、发热、湿疹)而使用化妆品,反而使症状加重。

化妆品,是能够满足女性爱美心理,防止紫外线照射,维护肌肤滋润不可缺少的重要用品。然而,一旦使用方法有误,就会成为引起各种麻烦的诱因。

本书以通俗易懂的语言介绍了以颜面斑和细小皱纹为重点,如何防止肌肤产生各种麻烦的方法。在书的前半部,利用照片,介绍了每日保养皮肤的方法,这种方法可即刻实施。由于本书以图示的方法详细地讲解了化妆品的使用量和手指的运用方法,因此我认为读者能够正确理解肌肤的保养方法而不至于出现错误。本书的后半部还对人的肌肤的基本结构和存在许多错误认识的化妆常识进行了解说。同时,我认为只要您阅读了这本书,就一定会对肌肤的结构到基础美容法都有所了解。

本书若能对保护女性肌肤的健康和美丽有所帮助,我将会感到十分荣幸。

早川律子

目 录

前言

彻底预防面斑·皱纹的生成,确保肌肤的纹理细腻实践篇

颜面斑、小皱纹出现前兆的简易检测法	2
了解自己皮肤的类型	4
你知道保养皮肤的正确程序吗	6
“正确洗面”程序①——最佳卸妆法	8
“正确洗面”程序②——洗面用品的选择	12
“正确洗面”程序③——香皂洗面要领	14
保护肌肤靓丽的基本化妆品	16
按摩可使肌肤重新恢复生机	18
保护肌肤润泽和弹性的面膜做法	22
不同肌肤的保养特点	24
防晒不让肌肤产生皱纹的对策及保养	26
对日晒后的肌肤采取应急措施	28
可预防颜面斑、小皱纹、肌肤粗糙的四大维生素	30
人体内自然、巧妙的穴位美容法	32
按症状类别,消除肌肤问题的方法①——淡化面斑和雀斑	34
按症状类别,消除肌肤问题的方法②——及早治愈粉刺	36
按症状类别,消除肌肤问题的方法③——保持面部光泽良好	38
按症状类别,消除肌肤问题的方法④——彻底淡化赤红的肤色	40
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑤——消除黑眼圈、令眼目生辉	42
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑥——滋润已变得厚而硬的皮肤	44
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑦——让粗糙的肌肤还原为细嫩的 肌肤	46
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑧——让纹理粗糙的肌肤绷紧	48
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑨——消除双下颏,让口角绷紧① ..	50
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑨——消除双下颏,让口角绷紧② ..	52

按症状类别,消除肌肤问题的方法⑩——消除面颊肌肤的松弛,面部轮廓变得端庄,清晰.....	54
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑪——预防颈部皱纹的生成	56
按症状类别,消除肌肤问题的方法⑫——预防月经期肌肤产生麻烦	58
彻底预防面斑·皱纹的生成,确保肌肤纹理细腻理论篇	
对自身肌肤了解多少	62
要首先掌握肌肤的结构和机能	65
顽固面斑的生成	68
要区分面斑和雀斑、黑皮症的不同	71
令人困惑的皱纹是如何生成的	74
要注意中年后生成的粉刺	77
医院的治疗措施	78
错误百出的化妆法总括	82
附录	
秘方	92
验方	94
偏方	97

**彻底预防面斑·皱纹
的生成,确保肌肤的纹
理细腻实践篇**

颜面斑、小皱纹出现 前兆的简易检测法

颜面斑或小皱纹一旦出现,很难治愈。但症状是否会加重,则全凭平素的保养。对上述症状及早施以保养,完全可以防止颜面斑或小皱纹的进展,减轻症状。我们不妨对自身的肌肤状态进行一番检测,以防止症状加重。

颜面斑、小皱纹出现的前兆

○皮肤干燥:肌肤粗糙、胀痛、出现小疙瘩、粉底霜不能很好附着,是否有以上这些症状出现。水分不充足,干燥的肌肤是产生小皱纹的前兆。

○日晒之后:皮肤受阳光照射,是产生小皱纹和颜面斑的一大原因。紫外线,在增加皮肤黑色素数量的同时,还会加重增多的黑色素的颜色,形成颜面斑。另外,紫外线还能破坏皮肤的细胞,加速皮肤的老化,使肌肤产生皱纹。而且,日晒后的干燥肌肤,最容易形成小皱纹。

○肌肤粗糙:粗糙的肌肤和斑疹,治愈后会留下颜面斑和小皱纹。

○擦伤或灼伤之后:肌肤受到机械、物理性的刺激或灼伤等,也容易触发产生黑色素的细胞活动,形成颜面斑。

除了紫外线会促成颜面斑、干燥的肌肤和紫外线会促成小皱纹之外,下列的情况,也是促成颜面斑或小皱纹产生的原因。

○颜面斑:精神受压抑、内脏疾病、激素失调,也是造成颜面斑的原因之一。此外,女性妊娠和服用避孕药,也容易形成颜面斑。这还可以看作是与激素有关的一个依据。

○小皱纹:肌肤裸露在寒风中的机会较多,或身处冷暖差异明显,湿度较低的房间里,人的肌肤易于干燥,容易产生小皱纹。

除此之外,身心过于疲劳、吸烟、睡眠不足、营养失调、有时也是促成小皱纹的诱因。

上述三种色斑,极易混为一谈。颜面斑,多呈片状,常见于面颊、鼻根、前额和鼻下部;雀斑,常见于面部、肩部等处,它多是以对称的点状出现,呈茶褐色的色素沉着;黑皮症,最初伴有搔痒或痛感,奇痒等自觉症状,最后,不局限于面部,还见于人体经常受到刺激的其他部位。

肤色白而干燥的人,应注意小皱纹的产生;肤色黑的人,要注意颜面斑的形成。二者都要避免皮肤粗糙和日晒。

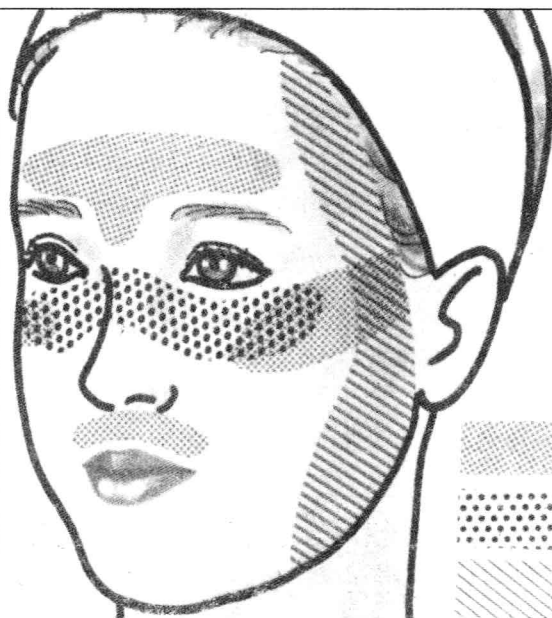
● 每个人都能自我检测的简易测试法 ●

颜面斑,小皱纹的控制法



褐色,随之形成炎症部位。

颜面斑在面部多长在特定的部位形成斑状,而雀斑则多在面部或肩部形成点状。黑皮症的特征是皮肤出现搔痒或灼热的刺痛感。经常出现炎症的部位皮肤则变成了紫



易长颜面斑的部位

雀斑多呈现点状

黑皮症多发于炎症部位

了解自己皮肤的类型

皮肤的保养，会因属于干性还是油性而迥然不同。干性皮肤的人若采用和油性皮肤的人相同的保养方式，反倒容易成为造成皮肤粗糙和小皱纹产生的原因。

首先，了解自己的皮肤类型，是进行正确保养的第一步。

判断皮肤性质的方法

①用香皂洗面后，不做任何化妆，两小时以后再做观察。

②用手指夹住擦油纸，用力按在前额 2~3 秒钟。

③变动擦油纸按压的部位，按照和②相同的要领，按在下颚、双颊和鼻翼的两侧。

当一张擦油纸沾满了油脂达到透明状时，你的皮肤更倾向于油脂较少的干性皮肤。因为即使是干性皮肤，从前额到鼻翼两侧和下颚部的 T 型区域，也会或多或少积存有油脂。

年轻人多属于皮脂分泌量较多的类型。因此，一旦忽视了对自己皮肤的保养，就容易产生粉刺，有时还能在鼻尖和鼻翼部位见到黑色的斑点（因毛孔堵塞而形成的酸化油脂）。一般来说，肌理粗糙，毛孔就显而易见，经过化妆后不久，整个面部就会放出光泽，这种人属于容易毁妆的类型。因为油脂分泌旺盛，所以头发也显得油性较大，有时甚至在脊背部也会生成粉刺。

这种类型多见于 25 岁以上的女性。虽然这类女性的肌理比较细腻，但由于皮脂和水分分泌较少，因此有时肌肤也会显得粗糙，或如同沾上了面粉一样地泛出白色。这种类型还包括洗面后，若不施加任何化妆，肌肤就会感到紧绷的人。属于这种肌肤人的特征之一就是，多数情况下，头发显得干松，毫无光泽，还会见到干散的碎小头皮屑。对此，有必要对小皱纹采取行之有效的对策。

这种类型的肌理也显得细腻，属于不易引起麻烦、理想型的肌肤。这种人的肌肤显得湿润光泽，便于着妆，而且妆饰不易被破坏。不过，这种肌肤的人，一到夏季皮肤就显得油性较大，而冬季则会显得粗糙，会因季节的变化而有所变化。

另外，还有一种类型属于油性与干性参半的中性皮肤。

人的皮肤类型不同，保养的方法有着极大的差异。着妆前一定要弄清楚自己是油性皮肤还是干性皮肤。

●掌握自身肌肤性质的简易检测法●

(面巾纸)利用擦油纸检测法



放置擦油纸(面巾纸)的部位。

将擦油纸(面巾纸)夹在指缝中。



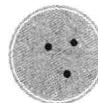
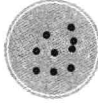
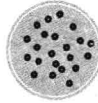
把擦油纸放在面部一个部位每隔 2~3 秒用力按压一次。

擦油纸放在面颊上时的油脂粘附量



人的肌肤性质, 会因季节或环境, 年龄的关系而有所改变, 因此, 我们要时常注意肌肤的状况。

例如, ①皮肤的肌理是细还是粗; ②皮肤的毛孔是否显露; ③是否易长粉刺; ④化粒是否脱落; ⑤是否肌肤感到粗糙或肿胀; ⑥皮肤的毛孔有无变黑或堵塞; ⑦头发是否属油性发质。

皮脂量		试纸上斑点的分布情况	
干性肌肤	极		有时斑点只是稀少的两、三点, 多数情况下几乎没有。
	较少		有时试纸上只有 3~4 个斑点, 除此之外, 有时还粘着必须十分仔细才能看见的小斑点。
一般肌肤	较多		试纸上沾有许多浓斑点 (6~9 个左右)。
油性肌肤	极多		试纸上沾有很多浓面大的斑点 (10 个以上)。

你知道保养皮肤的正确程序吗

肌肤的保养,似乎都知道一些,但往往落在自己风格的框架中。在介绍洗面和按摩的具体技巧之前,在这里让我们再确认一下早晚护肤的正确程序。

让肌肤充满生机

〈入睡前的护肤〉

污垢可使皮肤的细胞发生变性,加速皮肤的老化。要想维护健康的肌肤,就必须除掉污垢,并保证充分的睡眠。

①使用眼妆脱妆剂

在着有眼线、睫毛油和眼睑膏等眼妆的情况下,首先要用专门的脱妆剂,卸下眼妆。

②用洁面膏卸妆

几乎所有的化妆品都含有油脂,所以洗面前要用洁面膏将油脂分解,然后再去污。

③用洗面用品清洗颜面

要选择适合自己皮肤性质的洗面用品,把颜面的每一个部位的污垢都清洗掉。

④使用柔肤水

用香皂洗面之后,保护皮肤的皮脂膜(含有油脂和水分的薄膜),一时会失去,皮肤会变得易于干燥。当你感到肌肤粗糙、紧绷绷时,可用柔肤水给肌肤补充水分。

⑤按摩

干性皮肤和中性皮肤的人,可轻轻按摩面部,促进新陈代谢。

⑥使用乳液

简单地说,乳液是水和油脂的合成品,它可以代替皮脂膜的作用。根据油脂的成分和配方的不同,乳液的种类也不同。有清淡型的,也有成分近似于面霜的乳液。

⑦涂面膜

每周涂敷1~2次面膜,可除掉皮肤深层的污垢和老化的角质层。

⑧使用保湿乳

保湿乳可防止面部水分的蒸发,具有防止皮肤干燥的效果。油性皮肤的人,可以只在面部易干燥的双眼周边涂抹保湿乳。

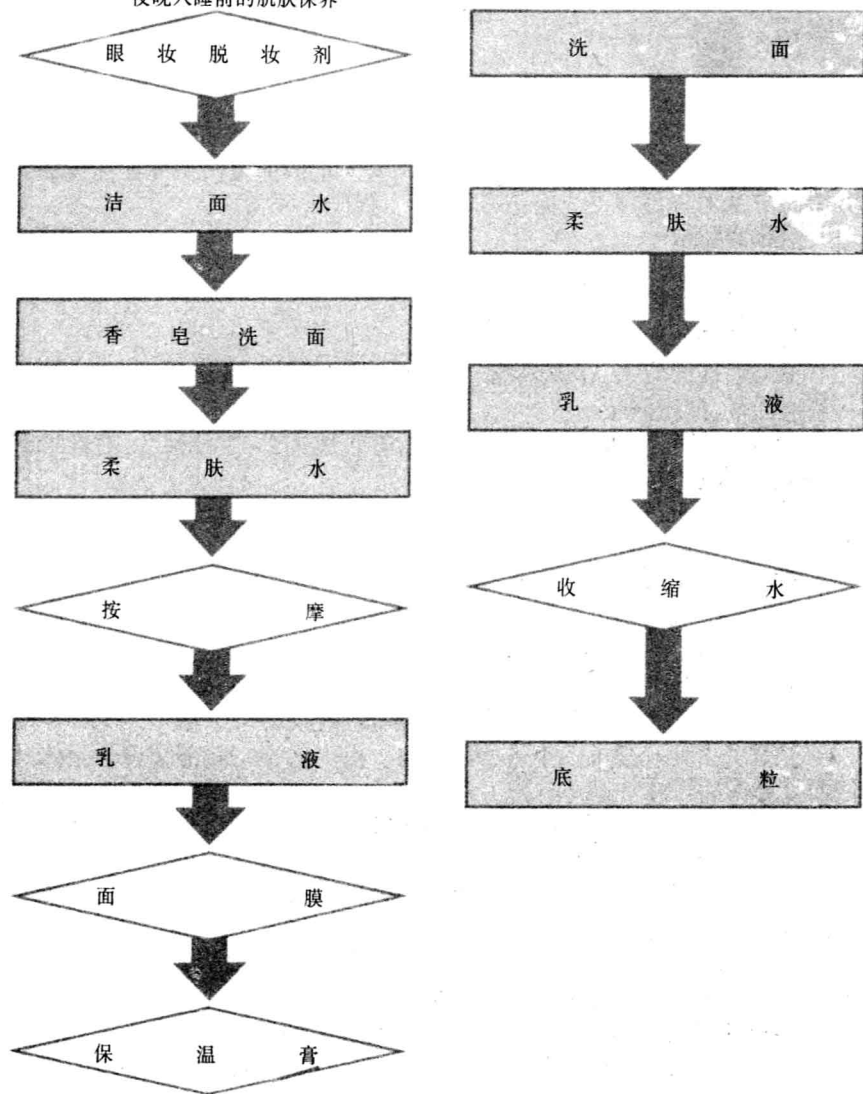
早晨起床后,要清除掉睡眠中面部存留的污垢,调整皮肤的状态。

首先用香皂洗面,去除污垢,然后用柔肤水给面部皮肤补充水分,再涂乳液。干性皮肤的人可按上述程序进行化妆。油性皮肤的人为了防止化妆脱落,可先用收缩水绷紧皮肤后再进行化妆。

可根据需要对面部肌肤进行按摩和作面膜,油性皮肤的人在上述护肤的同时,可并用收缩水。

●晨起后的肌肤保养●

夜晚入睡前的肌肤保养



 = 根据需要

最佳卸妆法

化妆,从某种意义上讲,就是指附在皮肤表面上的油脂性污垢。正如“油污要用油去除”说的那样,重要的是要先用洁面膏使污垢浮离皮肤,然后用面巾纸擦去污垢再洗面,要按照这一程序去卸妆。

眼妆卸妆法

在使用洁面水之前,要用专门的卸妆水除眼妆。卸妆水分为油性和水性,使用方法完全一样。

眼睫毛卸妆法

①用油性卸妆水,在脱脂棉上滴3~4滴,或用水性卸妆水,倒出三分之一茶匙的量,擦拭眼妆。

②闭上双目,将棉球放在眼睫毛上,轻轻地按2~3秒钟后,顺着眼稍的方向轻轻的擦拭。

③或者用对折的棉团夹住眼睫毛,然后用卸妆水顺着睫毛尖的方向轻轻擦拭。

眼线的卸妆法

①将卸妆眼用的棉团四折,用棉团角部擦拭眼线,也可再沾一点卸妆水。

②从眼角向眼梢方向擦拭眼线。

其次,使用洁面霜

最普通的洁面膏,适用于任何性质的皮肤。

①用手指尖取樱桃大小量的洁面膏,由内向外在面部螺旋状涂抹,让洁面膏和污垢融在一起。

②将折成三角形的洁面纸盖住半边脸,由上向下轻轻地按,粘取面部的大部分油脂,然后再用同样方法做另外半边脸。

③将洁面纸缠绕在指尖上,轻轻地按压前额、鼻、面颊、口部至下颚,粘取面部的油脂。

④然后再取一片洁面巾、仔细地擦拭发际部、眼的周边、鼻翼两侧的凹陷处、耳垂下部至下颚等每一细微处。

要领是,沾满洁面膏轻轻地擦拭面部,不要用力涂抹

油性皮肤的人,使用有清爽感的洁面膏,要比用乳剂或油脂型的洁面膏好。中性皮肤和干性皮肤的人则在夏季使用这种清爽感的洁面膏好一些。

①用棉团沾取适量(乳液、洁面膏取半茶匙,洁面水取一茶匙)的洁面品。

②精心地轻轻擦拭面部、污垢过多时可擦拭二次。

用洁面纸巾沾满洁面水,轻轻擦拭面部,不要用力搓抹。

●眼妆卸妆法●

眼睫毛卸妆法

①把充分含有洁面水的棉巾，轻轻按在眼脸上约3秒钟。

②然后向眼梢方向擦拭。



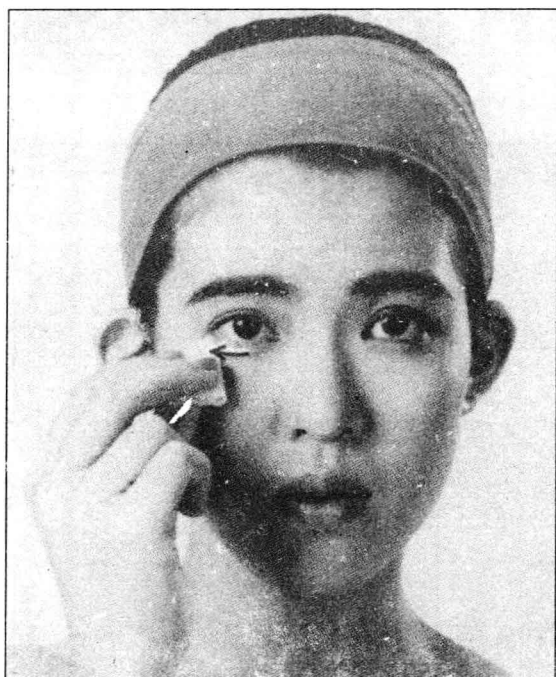
眼睫毛卸妆法



①用对折的棉巾夹住眼睫毛擦拭。



②由根部顺着向眼睫毛尖端轻轻移动擦拭睫毛油。



用折成四角的棉巾角，按着眼线擦拭。



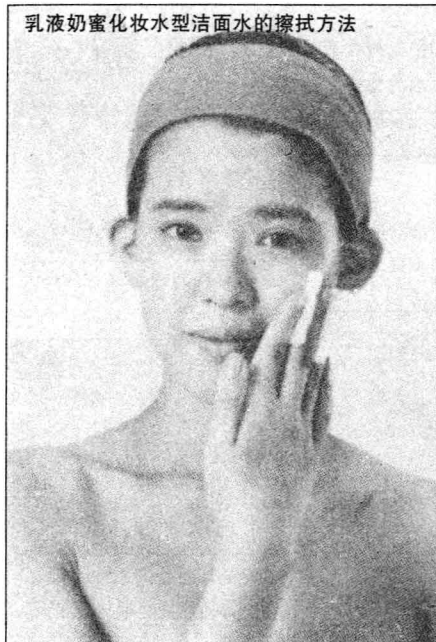
让棉巾沾满卸妆水的三分之一茶匙，油性卸妆水约滴3~4滴。



将棉巾折成四角，用角端擦拭眼睫，卸妆水不足时要补足再擦。

●洁面水的种类和使用方法●

乳液奶蜜化妆水型洁面水的擦拭方法



用棉巾纸仔细轻轻擦拭面部。包括鼻翼两侧的凹陷处及耳根下部至下鄂的轮廓。

洁面膏的用量
可用指尖取樱桃大小量(约2.5克)的洁面膏。



乳液奶蜜型洁面膏的用量
取二分之一茶匙量的洁面膏，用棉巾沾擦。



化妆水型洁面膏的用量
将指尖缠绕的棉巾纸沾满一茶匙的洁面水要浸透到能见到指尖的程度。



洁面膏擦拭方法1——吸去油脂

用另一只手
从上至下无
遗漏地按
压，吸去面
部油脂。



把折成三角形
的面巾纸覆盖
在半侧面部。

