

+ 皮肤博士告诉你：

一万种补水方法

适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全



皮肤博士 莫秀梅 著
中华人民共和国执业医师编号：
141440000302273



蜂蜜
+
菊花

上班8小时不干燥的
补水秘笈

第29页

DIY芦荟喷雾
缓解干燥
不过敏



第65页

橙子切片
击退细纹
重现水亮双目



橄榄油
+
保鲜膜



让双唇水润更持久

第48页

约会前2小时
用酸奶敷脸
为皮肤
紧急补水



第129页

皮肤博士权威验证
最科学、最安全、最有效

翻开本书
发现最适合您的
补水方法!

气候好干燥
来个鸡蛋面
皮肤柔柔滑
好舒服!

第

药小米粥

养你的肠胃养养水
容光焕发就是漂亮!



第82页

第171页

常见补水成分
中英文对照
及作用



湿毛巾敷脸
镇静补水不怕晒

第83页



温水
+
洁面乳
+
冰水

毛孔缩小了
皮肤更细腻

第79页

化妆棉蘸清水
混合性皮肤补水
不用愁



强效补水
黄瓜片上涂上点牛奶
一周水润不紧绷

第137页

"夜猫子"补水法

绿茶茶包消

广东省出版集团

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

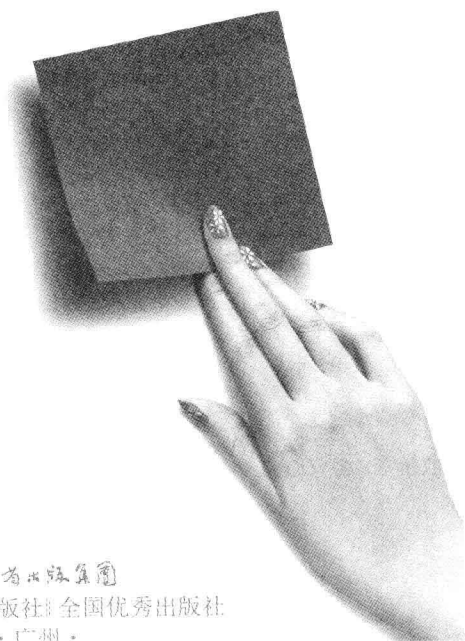


读客®

十皮肤博士告诉你： 一万种补水方法

适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全

皮肤博士 莫秀梅 著



广东省出版集团

广东科技出版社 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一万种补水方法 : 适合不同肤质、不同习惯、不同环境的科学美容补水大全 / 莫秀梅著. — 广州 : 广东科技出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5359-6271-3

I. ①—… II. ①莫… III. ①皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 087011 号

责任编辑 : 杨敏珊

特约编辑 : 符马活 读客朱华怡 读客王唯径

封面设计 : 读客唐梦婷

责任校对 : 黄慧怡 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制 : 罗华之

出版发行 : 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码 : 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销 : 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 : 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码 : 102612)

规 格 : 680mm × 990mm 1/16 印张 12.25 字数 200 千

版 次 : 2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价 : 29.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



目录

皮肤博士告诉你

每个女人都需要科学地补水

——我从事皮肤工作十余年的经验和感悟/1

第一章 你真的懂补水吗？

补水，应该从什么时候开始？/6

干燥的城市生活，补多少水才够？/9

每周敷面膜，就不缺水吗？/12

拼命喝水，皮肤就会水润起来吗？/14

多用护肤品，补水就有效果吗？/17

补水的四个环节，你做到多少？/20

第二章

喝水篇： 怎么喝水才是补水？

喝水不是问题，问题是怎么喝/24

每天应该喝几杯水？/26

随身杯里装什么水最好？/28

一日三餐应该如何获取水分？/32

什么水应该喝，什么水最好不要喝？/35

第三章

亲水篇： 在短时间内快速补水

“亲水”就是快速让脸喝饱水/38

亲水三步骤：化妆水、精华液、面膜/40

亲水护理前，先测测你属于哪一种肤质/43

干性皮肤：最滋润的补水面膜，是你的最佳选择/46

油性皮肤：先补水，还是先控油？/50

混合性皮肤：适合懒人的T区、U区统一补水法/55

中性皮肤：不补水，小心变成其他肤质！/58

敏感性皮肤：不用担心过敏的超强补水方法/60



第四章 锁水篇： 别让补到的水分偷偷溜走

锁水的三大宝贝：角质层、皮脂、保湿霜/68

干性皮肤：少洗脸，动作轻，加油加油！/72

油性皮肤：要掌握好控油的度/78

混合性皮肤：T区适当控油，U区护理角质层/81

中性皮肤：根据地理环境和季节变化适当调整/82

敏感性皮肤：去除角质，不如软化角质/84

第五章 养水篇： 调理出水灵灵的体质

良好的生活习惯，是调理体质的基础/88

“脾”是体内水工厂，一定要保护好它！/91

水分通过血到达皮肤，补血就是补水/94

“肾”是人体水液代谢主管，肾不好，人就显老/97

要想皮肤有光泽，润肺是关键/103

第六章 为你量身定制： 从起床到睡前的完美补水流程

干性皮肤：水分、油分我都要/108

油性皮肤：控油的各个关键点/111

混合性皮肤：付出耐心才会完美/114

中性皮肤：皮肤的锁水和防护是重点/116

敏感性皮肤：简单一点就好/118

第七章 一万种补水方法，总有一种最适合你

爱自己，就为自己亲手制作补水面膜/122

密集补水面膜：轻松应对各种干燥环境和突发状况/126

控油补水面膜：厨房取材帮你赶走油光、排毒祛痘/139

软化角质面膜：给皮肤细腻温和的享受/148

抗皱补水面膜：纯天然的材料才最有效/153

全面滋养面膜：皮肤更柔嫩，仿佛能弹出水/161

附录 常见补水成分中英文对照及作用 /171



皮肤博士告诉你

每个女人都需要科学地补水

——我从事皮肤工作十余年的经验和感悟

几年前，科里曾引进一台皮肤检测仪，可以直观地看到皮肤表面的图像，并且能检测皮肤的弹性、角质层含水量、酸碱度等指标。因为简单直观，很受患者欢迎，特别是那些年轻的女孩子，每次就诊，都希望我给她们测测，评估一下皮肤的状态，也顺便让我给指导一下护理的要点和注意事项。

检测的结果往往让女孩们目瞪口呆。显示屏上显示的皮肤图像，有的表面光滑、纹理细致，有的却到处沟壑纵横、坑坑洼洼，像是几年没下过雨的土地。

是什么造成两者的皮肤相差那么大？

是水。

含水越少，皮肤越老

皮肤的年龄和皮肤的含水量息息相关。取点皮肤的标本做检测，就可发现，同样是20来岁的女孩，前者的皮肤含水量还保持在少女的水平，而後者的水分已经流失到中年人的程度了。

世上一切生物衰老的过程，都是细胞不断干枯调亡的过程。

大到千年老树，小到一棵小草、一片嫩叶。

皮肤细胞和人体的其他细胞一样，大部分的成分是水。当水充足

的时候，皮肤细胞就会充满活力，抵御严酷环境、修复自身的能力就强。当水分缺乏的时候，皮肤细胞就如同渴得没有力气的人一样，缺乏活力，抵御外界的能力会迅速减弱。

我们生活在一个非常严酷的环境中，时冷时热、时干时湿，还有各种细菌、病毒、辐射、雾霾，这些都使皮肤更快失去水分。当皮肤水分不充足的时候，皮肤自然就老化得快。

80%的皮肤问题源于缺水

不仅是老化，八成的皮肤问题，都可以归结于缺水。

我们知道，皮肤粗糙、紧绷、生出皱纹、失去弹性、脱屑掉皮这些问题，都是皮肤过于干燥的表现。对这些问题，通过补水去解决，我们比较容易理解。

可还有一类皮肤问题，看上去和皮肤干燥并没有什么关系。比如青春痘、黑头、粉刺、毛孔粗大，这些常见的皮肤问题，一般来说都是由皮脂分泌，或者说出油过多造成的。这和缺水有什么关系呢？

皮肤所分泌的油，是皮肤的一种保护装备，既可以保护皮肤不受外界的伤害，又可以防止皮肤水分蒸发，还能让我们的皮肤看上去有光泽。但我们的人体器官非常“聪明”，各个器官都有自我调节的能力。当皮肤缺乏水分的时候，皮肤就会自动多分泌一些皮脂。这些多余皮脂就会阻塞毛孔，引发各种皮肤炎症，造成痤疮（俗称青春痘）；发生氧化，吸附尘埃，会造成黑头；当皮脂阻塞毛孔时，毛孔会变得粗大……

因此，无论是皮肤干燥、紧绷、粗糙、失去弹性、脱屑，还是青春痘、黑头、粉刺、毛孔粗大，这些皮肤问题都是皮肤缺水的信号，都需要立即补水。



水是皮肤最好的营养素

如今，化妆品广告中宣称的各种所谓“胶原蛋白”“修复蛋白”等等营养成分，备受女孩子的推崇。其实，这些营养素本来就存在于我们的身体里。只要你每天吃主食、蔬菜和肉类，饮食保持均衡，那么皮肤所需要的所有成分，我们的身体都能自己生成。只要饮食结构合理，正常人根本不需要吃任何价格昂贵的营养素。

反倒是有一个最常见、最便宜的“营养素”，被绝大部分人忽视。这就是水。

我们知道，每个人的体质和功能都有差异。从皮肤角度来说，因为有的皮肤自我调节能力弱，所以造成了各种皮肤问题，甚至是皮肤病。我们常说的皮肤水油失衡，就是因为皮肤的自我调节能力差，该出油的时候不出油，不该出油的时候又出油过多造成的。

水是能增强人体调节能力，又不容易破坏人体平衡的好东西。

我们观察水的形态，它所流经之处，会自动填满洼处，把粗糙不平的地面修补得像镜子一样平。水在任何地方都会自动保持平衡，这就是水有自动调节平衡的能力。水还有很强的包容性，一勺糖放入水杯里，很快就不见踪迹，但是整杯水可以品到清甜的味道。人体的水分流入血管，渗入组织，进入细胞，在我们周身循环往复，为我们带来营养，代谢掉废物。这就是为什么机体的主要成分是水，世界所有的生物不可或缺的也是水，有了水的润泽，生命才能充满活力，有了水的调节，机体才能应对环境的千变万化。

对健康人来说，科学地补水，既增强了皮肤抵御外界侵蚀的能力，也增强了皮肤的自我调节能力。搞定了这两个关键能力，我们所有的皮肤问题都不难解决了。

补水是对皮肤最好的护理，每个女人都需要科学地补水。



第一章

你真的懂补水吗？

多喝水就等于补水吗？

一星期使用两次补水面膜就可以补水了吗？

使用保湿护肤品就是在补水吗？

.....

由于对“补水”最基本的概念模糊，很多爱美的女孩对补水只有片面的认识，形成了很多错误的补水观念。

其实，很多人一直都补错了水。





补水，应该从什么时候开始？

我反对20岁之前的女孩使用化妆品。这个年龄段的女孩，皮肤正是最好的时候，没必要用化妆品——要知道，化妆的目的，就是想把皮肤弄得像年轻时那样水嫩、无瑕。不用任何化妆手段，你们的脸就已经白里透红、水灵灵的，这是多美好的岁数啊！趁着这个时候，尽量好好珍惜，多展示一下让人羡慕的素颜，别再莫名其妙地加重它的负担了。以后岁数大了，想不用化妆品都不行了呢。

但我也反对另一种极端，因为年纪轻、底子好，就完全不护肤，这也是对健康、对美丽的不负责。就拿补水来说，16岁之后就应该开始了。

我看过一个17岁的中学生，是市里一所重点中学的学生，因为脸上长痤疮，母亲带她来看病。她皮肤底子并不坏，人也长得很漂亮，就是脸上长了很多青春痘，让孩子特别焦虑。

我趁着孩子去上厕所的空当，私下问孩子妈妈，为什么到现在才来呢，如果刚开始长痤疮就来看医生，不至于到这么厉害的程度，有些已经对皮肤造成了永久的损伤。原本很好的皮肤变得坑坑洼洼，就像是一块难得的美玉，却被砸了很多小坑一样，实在是太可惜了。

跟妈妈聊了一会儿，基本搞明白了。这个孩子特别要强，因为上的是重点中学，同学的成绩都很厉害，所以她学起来特别拼。几乎每



天晚上都要熬到很晚，甚至嫌上厕所耽误工夫，连水都懒得喝。平时更不用说去护理皮肤了，总是随便洗把脸，连最基本的护肤霜也经常记不得用。

她得青春痘的原因很简单，就是因为皮肤太缺水，加上清洁没做好。像她这个年龄，本来内分泌就旺盛，油脂容易在皮肤上堆积，加上熬夜消耗水分，对皮肤的清洁和补水又不在意，结果导致皮肤缺水，越发刺激皮脂腺分泌，把毛孔堵住了，细菌一感染，就出现了痤疮。

如果家长或女孩能有一点护理皮肤的知识，早一点进行护理，青春痘的问题完全可以避免，最起码不会变得这么严重。比如说，家长可以督促她多喝水、少熬夜，每天认真地洗两次脸，用一点保湿的面霜，在自己做面膜的时候，也让紧张劳累的女儿做一下，松弛一下绷得太紧的神经，给皮肤放一会儿假……这样做不难吧？如果将这些基本的护肤步骤做到位，孩子是很难患上这么严重的痤疮的。可以说，这个女孩年轻的皮肤，是被不应该的疏忽给耽误了。

25岁之前的女孩子，内分泌一般处在比较理想的状态，没有必要用昂贵的护肤品，但补水，一定要从青春期就开始做了。这就像我们对待疾病一样。中医讲“治未病”，如果等有了病再去治疗，就已经是下策了。最好的办法是在疾病出现之前，采取有效手段预防疾病的发生。对于皮肤问题来说，等皮肤过干、过油、有皱纹的时候，皮肤已经受了伤害，再去补水已经是亡羊补牢，不如一开始就注意保护好它。

很多女孩在年轻的时候，都觉得自己皮肤特别好，因此没有补水的意识，这是不对的。我们的皮肤从一出生开始，就在不断地承受外界环境的损害。我们要做的是尽量



熬夜+不补水，
是年轻肌肤的大敌！

延缓损害的速度。只要能做到给身体和皮肤及时补水，提高皮肤抵抗外界侵袭的活力，那就可以有效地护理皮肤，将来年龄大的时候，打理皮肤也不会太苦恼。

补水需趁早，年轻女孩也要补水。



干燥的城市生活，补多少水才够？

有时候，当我用“江南出美女”的例子来劝说女孩子补水的时候，对方反应却是：那我自己制造类似江南水乡的空气环境不就可以了吗？我自己在室内用大功率加湿器，随时在皮肤上喷水，使空气湿度和南方接近，我的皮肤总不会再缺水了吧？

恰当的湿度的确对我们的皮肤有好处。然而，今天生活在江南水乡的女孩，或者天天待在有加湿器的房间里的女孩，是不是就可以不补水了呢？

在这里，我想前面举过的例子应该要修正一下了。江南女孩皮肤好一些，西北女孩皮肤差一些，这在过去是公认的事实。但放到现在，你还这样讲，肯定有很多人不服气。为什么呢？因为城市化。这个已经持续了几十年的城市化过程，事实上已经将北方和南方变得差不多了。尤其是成天待在城市里、待在办公室里的人，感觉上几乎没什么差别。

最典型的设备是空调。现在，无论南方北方，都普遍在室内使用空调。空调可以把环境的温度、湿度控制到固定的值。结果是，无论是南方还是北方的室内，不管是办公室里还是家里，房屋内的温度、湿度都是相同的，城市里的人一天在室内活动的时间超过80%，南方的自然环境优势，还剩下多少呢？

在古时候，人们遇到了湿热空气，可没有空调屋子可以躲避。怎么办呢？只能在闲暇的时候躲在阴凉里，喝茶喝汤，吃新鲜的瓜果梨桃。再看他们的生活环境，富一点的人家里，院子里要摆鱼缸，要养荷花，摆花木。家门口还少不了绿树成荫，小溪环绕。就算是穷人，门前屋后也有足够维持湿度的树木，村子附近的河也很少会断流枯竭。这样的自然环境，现在的城市人根本不可能享受了。

我们知道，植物可以保护泥土中的水分，并且可以通过自己的叶子增加空气的湿度。在今天的城市里，绿化率远没有古代高，到处都是钢筋水泥。雨水落在水泥上，很快就会挥发。尤其是大型城市造成的热岛效应，即便是湿热的南方城市，空气的湿度、舒适度都远比不上古代，更不用说原本就干燥的北方城市了。

这里我们还要谈一点，就是过去的自然环境，是没有工业污染的，紫外线都比现在弱。我们的脸、身体比以前任何时候都容易脏，都要洗得勤，这也是皮肤缺水的重要原因。

刚才讲用加湿器来改善环境的湿度，这虽然有点作用，但能够24小时随身使用加湿器的女孩子，恐怕屈指可数。古代江南的湿热环境可是不间断的，我们用加湿器，一天只能用几个小时，而且是不够均匀的人工潮湿环境，怎么能和古代的自然环境相比呢？而且加湿器仅仅是在空气中增加水分，自然环境的其他条件是没法制造的。以办公室为例，除了空调抽湿外，办公室中还有大量的电脑、打印机的辐射，这些都会增加环境的干燥和污染。光有加湿器是改变不了这些环境问题的。

再说饮水习惯。古代人只知道喝茶，而且古代女性常喝的是花茶、果茶，咖啡因少，维生素高。现代很多女性喜欢喝浓茶或者咖啡，两者都含有咖啡因，咖啡因有利尿的作用，增加尿液量，也就是增加了身体水分的流失量。同样单位的饮料，浓茶和咖啡给人所补充的水分，要远小于传统的花茶和果茶，更不如最简单的白开水了。