
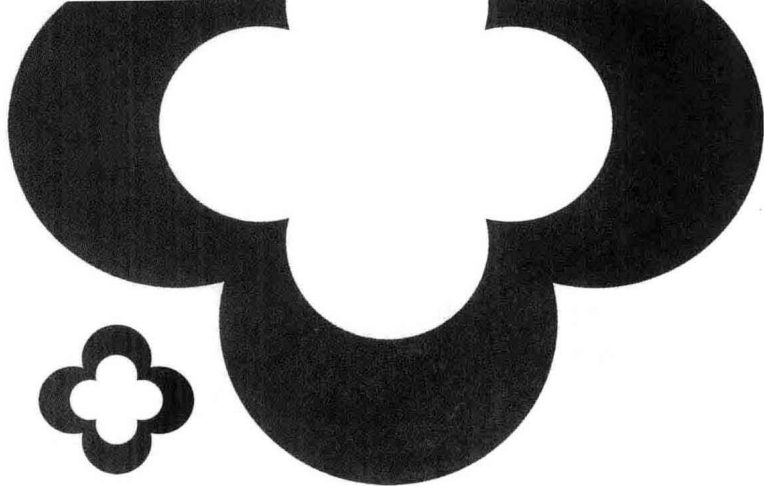


M·梅 主编

修护完美肌肤系列

# 除皱 抗衰

 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

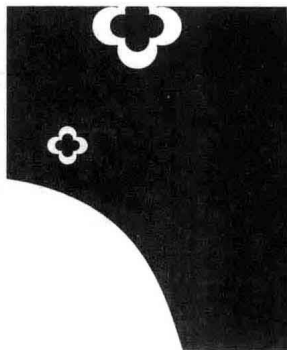


# 修护完美肌肤系列

REPAIR PERFECT SKIN SERIES

## 除皱抗衰

M·梅 主编



辽宁科学技术出版社

沈 阳

## 编者名单

丛书主编：M·梅

本册编著：熊 政

## 图书在版编目 (CIP) 数据

除皱抗衰 / M·梅主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009. 6

(修护完美肌肤系列)

ISBN 978-7-5381-5702-4

I. 除… II. M… III. ①美容-基本知识②皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069659 号

---

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170 mm × 236 mm

印 张：10.25

字 数：160 千字

印 数：1~6000

出版时间：2009 年 6 月第 1 版

印刷时间：2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑：李丽梅

封面设计：熙云谷设计机构

版式设计：于 浪

责任校对：徐 跃

---

书 号：ISBN 978-7-5381-5702-4

定 价：20.00 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 前言

时至今日，随着美容理念的不断深入和美容知识的普及，众多的爱美人士成为名副其实的美容专家，在某些方面，他们甚至比美容专业人士更在行，这是行业之幸甚、民之幸甚，更是国之幸甚。因为，美容理念的完善和延续、美容知识和文化的传播、国家精神风貌的提升都离不开每一位崇尚美容、实践美容和发展美容的普通大众。然而，在各种资讯载体上，海量的美容知识往往让我们难辨真伪、无所适从，与其抱着试一试的心态勉强采用，还不如宁缺毋滥，无用的知识不仅耽误宝贵的时间，甚至还会给本已受伤的皮肤带来新的伤害，得不偿失。

鉴于述及的现状，中国美容时尚报图书出版中心与辽宁科学技术出版社决定再次合作，倾力打造“修护完美肌肤系列”，包括《美白祛斑》、《除皱抗衰老》、《去痘控油》，以期给读者带来一些可以作为借鉴和参考的知识。为此，我们力图使相关主题的知识具有实操性、全面性和专业性，在组稿过程中，除了收集爱美人士的美容护肤心得和体验外，还特地邀请了美容行业权威的专家做本丛书的指导，并全程对丛书涉及的美容问题进行专业、细致的解答。此外，本书由资深的美容、时尚编辑执笔编撰，并以其独到、细致的笔触，深入浅出地介绍当前最受爱美人士关注的美容护肤知识点和美容护肤技巧，以期让读者获得实实在在的益处。

本丛书每一个知识点均独立成篇，集中、系统、全面。读者根据皮肤的实际情况，既可单个采用也可同时多个采用，涉及的知识点既有传统经典的，也有前沿新颖的；既适合专业读者丰富知识、提高服务技能之用，也适合普通读者在家参照使用，因此不失为一套极具收藏价值的丛书。

在编写过程中，我们荣幸地得到了很多一线专家、热心的爱美人士的大力支持，因此一并表达我们的谢意！由于书中涉及大量的美容知识，出现差错在所难免，因此诚恳地希望广大业内外读者不吝指正、赐教，我们将不胜感激！

M·梅

2009年4月12日于北京



REPAIR PERFECT SKIN SERIES  
CONTENTS

PART 1	美容仪除皱抗衰老	001
PART 2	光子除皱抗衰老	007
PART 3	远红外线除皱抗衰老	012
PART 4	微晶磨削除皱抗衰老	016
PART 5	手术除皱抗衰老	021
PART 6	注射除皱抗衰老	026
PART 7	果酸除皱抗衰老	034
PART 8	针灸除皱抗衰老	041
PART 9	指压除皱抗衰老	048
PART 10	中式经穴按摩除皱抗衰老	052
PART 11	刮痧除皱抗衰老	060
PART 12	药膳除皱抗衰老	066
PART 13	中药除皱抗衰老	076
PART 14	面、颈部瑜伽除皱抗衰老	084
PART 15	卵巢保养除皱抗衰老	089
PART 16	面、颈部淋巴引流除皱抗衰老	095
PART 17	养血除皱抗衰老	102
PART 18	补骨髓除皱抗衰老	108
PART 19	防晒除皱抗衰老	111
PART 20	精油除皱抗衰老	118
PART 21	面膜除皱抗衰老	126
PART 22	橄榄油除皱抗衰老	134
PART 23	偏方除皱抗衰老	139
PART 24	心理疗法除皱抗衰老	152
附录:眼部除皱抗衰老的方法		157

## PART 1

# 美容仪除皱抗衰

在美容院、SPA 中心、休闲中心等，专门用来除皱、嫩肤、活肤的仪器开始让越来越多的人享受美容仪器带来的安全、高效和便捷，通常使用的美容除皱仪器包括微波电脑美容仪、按摩手、电热面罩、眼袋冲击机、光子嫩肤仪、射频美容仪等，一些供家庭护理用的小美容仪器也层出不穷，更为喜欢 DIY 仪器护理的人增添了无穷的乐趣。在使用某些美容仪时，通常要借助一定的护理产品或介质，有的还要配合一些护理手法，使用之前操作人员需进行专业的培训和实践，虽然不能 DIY 一番，但是你可以在专业的美容机构得到专业人员提供的良好服务。



## BEAUTY 常识

### ● 美容仪的作用原理

防衰嫩肤美容类仪器种类繁多，其中包括借助机械、电流、电磁波，或者强化营养成分的吸收和功效来起到除皱、防衰、抗衰的作用。由于每一种仪器都存在自己的“长项”，所以，我们在决定要做仪器防衰护理以前，有必要对美容仪的主要功能作全面了解，以便肌肤出现衰老问题后，做出最佳选择。

### ● 抗衰仪器的分类及选用

#### 机械除皱嫩肤仪器

皮肤表面老化、粗糙，角质层粗厚，有细小的皱纹。

这类仪器是通过机械作用来发挥功效的，如微晶磨削仪和眼袋冲击机。它们产生的机械能作用于皮肤，可改善血液及淋巴循环，补充养分，增加皮肤弹性，防止皮肤松弛。

肌肤晦黯无光泽、阻滞无活力、毛孔粗大、松弛下垂、轻微毛细血管扩张、各种皱纹(包括细纹、表情纹、重力性皱纹等)、轻微疤痕的人，总可以找到相应的美容仪进行处理。简言之，只要皮肤上没有现成的损伤，不属于极度敏感的个体，都可以用美容仪来护理。

**适宜人群**  
^^^

**电流除皱嫩肤仪器**

血液循环不畅引起的皮肤晦黯，皮肤吸收功能欠佳引起的各种衰老问题，松弛下垂，各种细纹。

这类仪器是借助电流(直流或交流电)的作用来发挥功效的，包括高频电疗仪、阴阳电离子仪等。使用后，可提高细胞的再生能力，促进营养成分在身体的转运和功效，从而改善皮肤微循环，最终消除松弛下垂状态，改善皱纹。

**电磁波除皱嫩肤仪器**

因身体原因或外在的环境因素引起的皮肤细胞缺乏活力、功能减退，血液循环不畅引起的各种衰老问题，如细纹、松弛、无弹性、干燥等。

这类仪器是借助电(磁)波的作用来发挥功效的，包括微波电脑美容仪、RF射频美容仪、按摩手等。它们可以通过补充人体所需的生物电能、激活细胞、促进血液和淋巴循环、恢复肌肤弹性来解决皮肤出现的衰老问题。

**热力除皱嫩肤仪器**

皮肤因身体原因，如寒湿，气温低引起的循环不畅、细胞缺乏活力，吸收欠佳引起的皮肤晦黯、无光泽、无弹性、多皱等衰老问题。

这类仪器是借助热力的作用来实现功效的，包括冷热电棒、电热面罩等。使用后，可使毛孔或肌肉收缩和扩张，促进血液循环或营养成分的吸收，紧致肌肤，改善皮肤微循环，从而最终令肌肤健康和美丽。

**光能除皱嫩肤仪器**

光老化、肤色晦黯、毛孔粗大、细小皱纹、循环不佳等衰老问题。

这类仪器是借助光能的作用来发挥功效的，包括光子嫩肤仪、红外线美容仪等。它们可使皮肤结构发生积极的改变，促进血液循环，增加皮肤弹性，从而消除或者减少皮肤上的皱纹(细纹)，改善肤色等。

**BEAUTY 体验****◎ 体验一：微波电脑美容仪除皱嫩肤护理**

体验者的皮肤问题：皮肤比较干燥、缺乏弹性，肤色晦黯，眼、唇周还伴有一些细纹。

**☆ 操作步骤**

在做微波电脑美容仪除皱嫩肤护理之前，美容师要对体验者的皮肤进行

初步清洁。

美容师把护理介质倒入器皿中后，将纸芯棉签放在仪器的探针内。

### step1

美容师接通电源后，打开微波电脑美容仪，确定将要使用的波型，调整频率和微波后，就开始在皮肤上做护理了。

### step3

全脸护理约 2 分钟后，美容师关闭电源，再次清洁皮肤。

### step4

敷面膜。

### step2

美容师双手各持支探针，探针蘸上介质后，在同一起点按压，同时向两边移动，护理的部位包括眉间横向和斜向、下颏纵向、额部纵向、眉部横向、眼角纵向移动，也就是按照脸上肌肉的纹理走向移动。美容师在面部皮肤厚的地方用力要重一些，在薄的地方用力要轻一些，探针停留的时间大概为 10 秒。

### step5

面膜在脸上保持约 20 分钟后，再用清水清洗面部，接着美容师用护肤品，包括面霜、眼霜等保养皮肤，最后涂抹适量的防晒霜。

## ◎ 体验二：RF 射频美容仪除皱紧肤护理

体验者的皮肤情况：除眼角和前额有一些真性皱纹外，其余部位还有数量不等的假性皱纹，皮肤松弛，毛孔粗大，日晒后肤色不均，有轻微的毛细血管扩张现象。

### ☆ 操作步骤

在做 RF 射频美容仪除皱紧肤护理之前，理疗师用适合体验者皮肤的洗面奶对皮肤做了初步清洁。

理疗师准备了一小盒护理专用的冷凝胶。

### step1

理疗师接通电源后，向仪器插进 IC 卡，液晶屏幕随即显示图案，进入待机状态。

### step2

理疗师在顾客脸上薄薄地涂抹了一层冷凝胶。

### step5

理疗师先后分别用 RF 射频探头和紧肤电流棒在面部皮肤上轻轻滑动，主要集中在眼角、嘴边的表情纹和其他有皱纹的部位，各处护理时间约 15 分钟。然后，在体验者的脸部皮肤上涂抹一些营养霜。

### step3

理疗师连接 RF 射频探头和紧肤电流棒。

### step4

把护理的时间设定为 35 分钟。



### ◎体验三：超音波能量细胞激活嫩肤仪

体验者皮肤情况：全脸皮肤很松弛、无弹性，细纹很多，鱼尾纹也很明显。前不久，体验者自己通过某网站购买了一台名为“超音波能量细胞激活嫩肤仪”，在家里自己做护理，以下是她的护理全体验。

**step1** 用平时用的洗面奶清洗面部皮肤。

**step2** 打开仪器，显示盘上显示工作状态，再按下嫩肤按钮。

**step3** 探头预热 1~2 分钟后，在脸上自上而下有序地轻推滑动，视皮肤的状态和性质，通常在脸上护理 2~6 分钟。

**step4** 护理时脸上感觉特别凉，紧张和压抑感消失，心情很舒畅；护理结束后，可在脸上涂一些增强效果的嫩护肤品，如护肤霜、除皱霜等。

注：干性、缺水性衰老皮肤做体验时，使用时间要少，电流强度要调低，油性和痤疮性衰老皮肤使用时间稍长，电流强度稍高。

提示：本款仪器也可用来单独导入抗衰老品。

### ◎体验四：小颜紧肤面罩

体验者皮肤情况：面部晦黯无华、松弛、显胖、表情纹很重。经人推荐，她在网上买了一台来自日本的“小颜紧肤面罩”，在家自行护理，以下是体验全记录。

#### step1

将面部清洁后，待面部自然变干。

#### step2

将小颜紧肤面罩戴在脸上，每天坚持佩戴 1~2 小时。刚使用时，紧绷绷的，感觉不太习惯，连续使用 4~5 天后，不适感消失。

#### step3

取下面罩后，使用嫩肤霜和护理品。

注：\* 即使水洗或被汗水浸湿，也不会影响面罩的使用效果。

\* 应坚持佩戴，否则效果无法持久。

\* 如出现发痒、疼痛等严重不适症状，应立即停用。

\* 小颜紧肤面罩效果往往因人而异。

### 专家提示

- ★ 皮肤破损、痤疮发炎时，不宜做微波电脑和 RF 射频美容护理。
- ★ 做微波电脑美容这一组操作时，探针的移动要慢，且应有一定的力度。

★ 探针内必须使用纸芯棉签，并保证用在皮肤上时棉签的水分充足。

★ RF 射频美容仪配备了 RF 射频探头、冰波探头、电极片和紧肤电流棒等部件，每一部件的功能及针对性不同，护理时可酌情选择。

★ 做 RF 射频美容护理时，使用冷凝胶可减轻顾客的疼痛，也可减轻皮肤的过敏程度，护理后使用营养霜起加强作用，因此，并非是可有可无的操作。

## 专家带你走出误区

### × 任何一种除皱嫩肤仪器都可以在家自行护理

事实上，能够对一种仪器运用自如，既不是仔细阅读“使用说明书”后就能实现，更不是短期就能见效的。因为，任何一种仪器要发挥出应有的作用，都离不开正确的操作方法和高超的护理技巧，还需要配合必要的护理介质。如果不能做到这几项，则不宜在家自行护理，否则，就不能达到应有的护理效果，甚至会因操作不规范而发生危险。

### × 由于除皱嫩肤仪器属于高科技，其效果是所有方法中最好的

有的嫩肤仪器虽属高科技，甚至较尖端的科技水平，但我们在选择皮肤防晒护理时，也不能陷入“唯仪器论”的误区，认为只要是仪器，都适合自己，都能起到仪器产品介绍上所宣称的效果。不管仪器的技术含量有多高，它都只能是我们美容的一种工具，最关键的还是使用仪器的人，其次才是仪器和护肤品。此三者若能很好地结合起来，才会发挥出仪器的最佳效果。

### × 只要皮肤出现衰老的迹象，都可以选用仪器进行护理

由于美容仪器都需要借助机械、电（磁）波或热力的作用才能起到相应的作用，它们对皮肤都有一定的刺激，因此，在决定选择做仪器防晒护理之前，应确定自己的皮肤是否过敏，对哪些刺激易产生过敏反应。此外，如果皮肤上有破损、有传染病，也不宜选用美容仪护理。



## 专家答疑

**Q 在使用仪器进行护理之前，为什么一定要对皮肤进行清洁？**

**A** 其实，不单是仪器护理，任何类型的皮肤护理，清洁都应是首先要采取的一个步骤。因为清洁皮肤后，面部不会有污垢或者化妆品影响仪器功效的发挥，还可避免在仪器的作用下导致这些污垢或者病菌进入皮肤深层，引起皮肤组织感染。

**Q 脸上出现细小的皱纹后，适合使用什么仪器进行护理？**

**A** 脸上出现细小的皱纹后，有不少的仪器可以解决它，包括微波电脑美容仪、RF 射频美容仪、光子嫩肤仪、按摩手、电热面罩、微晶磨削仪等。

**Q 脸上皮肤皱纹较多，还很松弛，适合使用哪些仪器进行护理？**

**A** 适合选用一些功能性较强的、配合产品使用的仪器，如阴阳电离子仪、光子嫩肤仪、按摩手、高频电疗仪等。

**Q 皮肤容易过敏，可选用仪器进行防衰护理吗？**

**A** 这要视情况而定，有的皮肤对护肤品过敏，有的对机械刺激过敏，有的对电磁波过敏，有的对光波过敏，极度敏感的皮肤对外界的任何刺激都会过敏。因此，在打算用仪器护理之前，应告诉护理师皮肤的过敏史，护理师通常会局部试用仪器，确定不过敏后才可使用。

**Q 有些美容仪的说明书宣称，护理时没有副作用。那么，美容仪对皮肤真没有副作用吗？**

**A** 所有的美容护理仪器，都是借助一定的刺激作用，对皮肤的相应部位和结构实现改善的，只是有些仪器刺激大，对皮肤的副作用大，有些仪器刺激小，对皮肤的副作用小，可以说，绝对没有副作用的仪器是没有的。由于正规的美容仪器都是经过严格的技术审验后才能正式批准生产，进入市场，因此，正规的美容仪器，即使有些副作用，但仍然是安全的。

## PART 2

# 光子除皱抗衰

光子美容用于包括嫩肤、除皱抗衰、祛斑、脱毛等，是近几年采用较多的高科技美容项目。光子美容是一种光动力疗法，它的作用原理是光子仪器产生的强脉冲光作用于皮肤表面后，在皮肤组织产生光热解作用和光化学作用，在不损伤皮肤的前提下，起到嫩肤、脱毛和去痘等护理作用。



### BEAUTY 常识

#### ● 光子嫩肤的原理

光子嫩肤是一项在激光技术的基础上形成的全新美容技术，它是非剥脱、非介入性的光动力疗法。光子嫩肤仪则是实施这项技术的仪器。进行嫩肤护理时，光子嫩肤仪发出宽光谱（波长 560~1200 纳米）的强脉冲光，并穿过皮肤表层进入皮肤的深层，使皮肤的胶原纤维和弹力纤维重新排列，恢复弹性。除了在皮肤组织引起这些变化外，光子产生的光热作用，可增强皮肤深层血管的功能，改善循环，从而达到消除皱纹、缩小毛孔的效果。坚持护理一段时间后，肤色就会明显好转，肤质变得细腻、有光泽，面部皱纹大为减少甚至消失。由于光子对皮肤组织具有选择性的作用，因此，做嫩肤护理时不会给周围组织带来创伤。

#### ● 光子美容能解决的美容问题

光子是非连续、非平行性的光，具有良好的光热分离性，通俗地说，就是对组织具有选择性，只对目标组织产生作用，不会对周围正常组织产生什么影响，它可以针对很多具有损美性的皮肤问题，包括自然和非自然原因引起的细纹、皱纹、皮肤松弛；各种色素斑，如雀斑、黄褐斑、日晒伤及痤疮印等；面部毛细血管扩张、酒渣鼻等；毛孔粗大、黑眼圈和皮肤晦黯等。

皮肤松弛、  
缺乏弹性、  
皱纹、细纹、  
皮肤晦暗等  
皮肤衰老问  
题者。

**适宜人群**  
^^^

## BEAUTY 体验

## ◎家用光子嫩肤仪除皱抗衰护理

体验者的皮肤情况：皮肤晦黯，感觉也很松弛、粗糙，整个脸上有不少大大小小的皱纹；皮肤较厚，毛孔也较为粗大，时不时要长几颗痘痘出来；面颊和嘴周还有大小不等的褐色斑。体验者很烦恼，于是利用家用光子嫩肤仪进行了一次光子护理全体验。

## ☆操作步骤

在做光子嫩肤仪除皱抗衰护理之前，用适合皮肤的洗面奶清洁皮肤，再准备一小盒光子美容专用的冷凝胶。

## step1

打开仪器的控制面板，并在面板上选择脉冲数、脉宽和能量参数。

## step2

戴上光子美容的专用护眼镜，用来保护眼睛，以免受到强光的刺激。

## step3

把冷凝胶涂在脸上要护理的部位，这可以防止强光灼伤皮肤，也起到光导入的作用。

## step4

全脸（眼周、唇周、颈部等）护理约20分钟后，关掉仪器，再次清洁皮肤。

## step5

在脸上使用无刺激的眼霜、润肤霜和防晒霜。

## ☆护理后感受

这是体验者第一次使用光子嫩肤仪护理皮肤，刚护理时，脸上感觉有轻微的麻刺感，连续使用几分钟后，麻刺感消失；连续护理4~5次后，晦黯、粗糙的状态开始有所改善；连续护理半个月后，毛孔粗大的状态改善明显，面部的斑点似乎也减少了许多。

## 专家提示

★在护理前，光子美容专用的冷凝胶的使用必不可少，因为它可以避免光头直接与皮肤接触，减轻受术者的疼痛，也起到促进光导入的作用。护理时使用冷凝胶后，如果仍然感觉特别疼痛，应在皮肤上喷用一些表面麻醉剂。

★ 孕妇、瘢痕体质、有皮损、光敏性皮肤、极度干燥的皮肤、有皮肤癌、近期使用过敏性药物和抗凝药等情况，不可以进行光子美容。

★ 如果使用仪器配备的冷却头，可起到一定的麻醉作用，轻度敏感者可以选用，不必使用脱敏剂。

★ 操作室的所有人员都应戴上护眼镜，防止视网膜因强光的刺激受到损伤。

★ 光子护理后，需避免日光暴晒，避免紫外线照射；24小时内，不宜使用刺激性的护肤品、化妆品。

## 专家带你走出误区

### ❌ 光子对正常皮肤组织没有损伤作用

光子的非损伤性是有前提条件的，即调整好光波的长度，以及在皮肤相应组织上照射时间适度，使用具有防护作用的冷凝胶，就不会造成什么损伤，否则就会造成损伤。

### ❌ 任何皮肤状况都可以做光子嫩肤护理

由于光子嫩肤是全光谱的光线，较黑及色素容易沉着的皮肤不宜做光子嫩肤，因为这类皮肤需增加光子照射的强度才能达到效果，但是过度增加光子照射的强度后，反而易刺激皮肤生成色素，灼伤皮肤。

### ❌ 光子嫩肤护理可以针对所有的衰老现象

光子嫩肤对一些轻微的衰老现象，如皮肤松弛、细纹、晦黯等有较好的改善作用，对一些顽固性的深、长皱纹及老年斑等，作用不太明显甚至没有什么作用。

### ❌ 护理可从脸部的任何部位开始

护理面部时，应从耳旁区域开始，并均匀地向周围扩展。因为耳部皮肤比其他部位更敏感，如出现过敏反应，可以及时做出调整。

### ✘ 光子嫩肤仪的参数设置好后，可以在不同的顾客脸上进行护理

由于每个人皮肤的色素水平不尽相同，因此设定的护理光谱范围也不相同。且在同一个人身上，需做光斑测试，根据反应调整参数，在三四个光斑的照射后立即进行皮肤观察。通常，在照射 1~2 分钟后，皮肤可能出现轻微发红。皮肤较白皙的人，可能很快会有灼热感觉，肤色较黑的人，可能会出现延迟的皮肤反应，因此不能过快加大能量。当需要调整能量时，每次增加能量密度不超过 2 焦耳 / 平方厘米，若皮肤重度发红则应适当减少能量密度。

### ✘ 同一个人的脸上，护理期间的参数设置不变

护理时，因每个部位的耐受度和色素水平不完全相同，参数也应相应地做出调整。如护理额部时，能量应降低 10%~20%，否则易导致色素沉着；护理颈部时，因色素水平较低，能量则可增加 10%~20%；损美问题严重部位，还可重复治疗 1~2 次。

## 专家答疑

### Q 做光子嫩肤护理时，会引起皮肤疼痛吗？

A 通常情况下，如果按正确的操作程序进行护理，不会引起皮肤疼痛。但是，这也因人而异，有的人皮肤耐受性强，护理期间不会出现任何的疼痛感，而有的人皮肤耐受性差，即使采取使用表面麻醉剂这样的措施，同样会有痛感。

### Q 光子嫩肤是否安全？会对皮肤造成损伤吗？会有后遗症吗？

A 光子嫩肤护理是一种非剥脱性的光动力疗法，非介入性，大多数皮肤状态都非常适宜。只要操作得当，不会对皮肤造成损伤，更不会出现所谓的后遗症。但因其属于医学美容项目，为安全起见，不宜在家自行做护理。

### Q 光子嫩肤的疗程是如何安排的？

A 光子嫩肤护理每个疗程为 4~6 次，每次间隔的时间为 20~30 天。一般先做治疗性护理，再进行保养性护理。光子嫩肤护理不宜安

排得过于密集，否则易对皮肤组织造成损伤。在光子美容护理的间歇，每周可做一次抗衰老的基础护理。

**Q 为什么光子嫩肤护理需要多次才能达到效果？**

**A** 把护理分为数次来完成的主要目的，主要是由于皮肤的改善是一个缓慢的过程，因此，缓慢的护理过程不会给皮肤造成太大的压力和损伤，可极大地降低护理造成的副作用。

**Q 光子嫩肤护理与微晶磨削法、果酸嫩肤和激光换肤有何区别？**

**A** 在过去的近十年里，嫩肤护理项目及技术经历了一些变化。最初是采用微晶磨削嫩肤和果酸嫩肤，再后来是激光换肤术(Resurfacing)以及现在使用较普遍的光子嫩肤。相比之下，光子嫩肤护理在疼痛感、潜在的副作用和康复需花费的时间方面，比其他的项目都有了较大的改善。此外，可对整个面部进行护理，整体改善面部，护理期间无须停工，更无须休假。

**Q 光子嫩肤护理后还需要进行皮肤护理吗？**

**A** 是的。光子嫩肤时，光子要穿透皮肤，进入皮肤深层组织，令深部的胶原纤维和弹力纤维重新排列，恢复弹性。因此，在两次护理间隙，进行必要的皮肤护理有助于护理效果的发挥。

**Q 做光子嫩肤护理前后，有哪些注意事项？**

**A** 在护理之前，应告诉美容师是否有过敏史，还应避免服用引起过敏和抗凝固的药物。光子嫩肤后，如出现热敏感，可用冷敷袋冷敷 15~20 分钟；一个月内应避免太阳暴晒，每天使用无刺激性的防晒品。可配合内服一些维生素 C、维生素 E 制剂，帮助色素减退。此外，应避免剧烈运动，夜间清洁时用冷水柔和地清洗皮肤，可少量使用无刺激的保湿护肤品。

**Q 光子嫩肤护理后，护肤品的使用是必须的吗？**

**A** 当然是必须的。因为，一方面皮肤可很好地吸收营养成分，达到最理想的护理效果；另一方面，可以起到很好的保护作用，即若及时使用防晒品，皮肤则不会因日光照射引起过敏反应。





## 远红外线除皱抗衰

我们对红外线并不陌生，太阳、白炽灯、电烤炉、柴火堆等发热的物体均可产生红外线，同时，我们人体也时刻在向外散发红外线。由于人体能选择性地吸收红外线，用红外线来除皱抗衰则成为可能。



### BEAUTY 常识

#### ● 远红外线除皱抗衰的原理

远红外线照射皮肤后，身体的有机分子与远红外线的振动幅度和频率一致，这样就会与皮肤组织产生共振与共鸣，随着振幅的增大，在皮肤组织产生热量。皮肤获得热量后，毛细血管扩张、血流加速，组织代谢障碍物会逐渐消除，最终实现活肤美肤的目的。

#### ● 远红外线美容技术

据说远红外线美容是由美国医学美容专家开发的。经过多年的发展，这一技术日趋完善，特别是发热材料的技术含量越来越高，如纳米碳，它发出的光很纯，没有紫外线等有害光线。

红外线也称为红外辐射线，属电磁波，波长范围为 0.76~1000 微米。通常，人们把红外线分为三个波段，即近红外线（0.76~3.0 微米）、中红外线（3.0~30 微米）和远红外线（30~1000 微米）。本节所说的红外线抗衰，其实就是指中、远红外线除皱抗衰。

远红外线美容美体仪器的种类较多，包括远红外线美容仪、远红外线纤体仪、远红外线太空舱、红外线振动手套、红外线面罩、红外线美容灯等。本节着重介绍远红外线美容仪的嫩肤抗衰护理。

肤色晦暗、无光泽、缺乏生机、面部苍老，以及皮肤多皱、松弛、干燥、粗糙者。

**适宜人群**  
^^  
^^  
^^