

认识 10 大保养方法，

解决 25 种皮肤问题

SkinCare 美肤保养

吴敏绮 林淑真 著

皮肤科医生吴敏绮的
美丽处方笺

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美肤保养/吴敏绮, 林淑真 著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.1

ISBN 7-5341-1978-2

I. 美... II. ①吴...②林... III. 皮肤—护理
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第090347号

本书由台湾上旗文化事业股份有限公司授权,
贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 在中国独家出版中
文简体字版本。

版权所有 翻印必究

美肤保养

吴敏绮 林淑真 著

浙江科学技术出版社出版

杭州钱江彩色印务公司印刷

浙江省新华书店发行

开本: 889×1194 印张: 6.625 字数: 150,000

2003年1月第1版

2004年3月第2次印刷

ISBN 7-5341-1978-2/TS·339

定价: 30.00元

责任编辑: 沈 翊

封面设计: 夏季风工作室

SkinCare 美肤保养

认识10大保养方法，解决25种皮肤问题

吴敏绮 著

TS 974.1/10

2



浙江科学技术出版社

出版缘起

邀您一起加入美丽的行列

您认为自己够美丽吗？

不是天生丽质的人都希望藉由后天的保养让自己变得美丽，因而投入了大量的时间与金钱，想要换得一丝丝上天所亏欠的美丽，结果却往往令人大失所望，但是不气馁的爱美人士依然再接再厉、屡败屡战，积极寻觅可以让自己变得更美丽的各种方法。不过，衣服与彩妆所呈现的都只是修饰性的结果，真正的美丽是拥有健康的素颜，拒绝外在的任何不当侵害。

就如水可载舟也可覆舟的道理一样，用对正确的保养方法，可以让人年轻又有光彩，一旦方法错误，不但无法拥有期待的水嫩皮肤，反而让自己陷入不可自拔的悔恨当中。

千万相信，美丽与金钱并不能画上等号，投入了再多的金钱，若不得其门而入，只会获得相反的效果，保养品并不是愈贵效果就愈好，昂贵的包装只是心理的满足，家中的瓶瓶罐罐也只是假象的安慰。

如果，您对自己的皮肤状况不满意，

如果，您用过了很多品牌的保养品都无法改善，

如果，外表的不完美已经影响到您的心理或人际关系，

您一定不能忽略本书所提供的任何专业建议。

想要变美丽，一定要懂得正确的保养方法，方法正确比花再多的钱买保养品都来得重要，既然已经花那么多的精力在保养上，何不静下心来仔细地认识医师所建议的保养之道，再循正确的方法改善皮肤的状况，美丽的光环将会在你的周围驻足！



主编 林淑真



用心经营，您会更美丽

我美吗？是的，我是美丽的，我喜欢我自己。

美丽是来自于整体气质的彰显，而自信就是散发气质的重要管道。一方面要肯定自己，一方面也要用心经营。

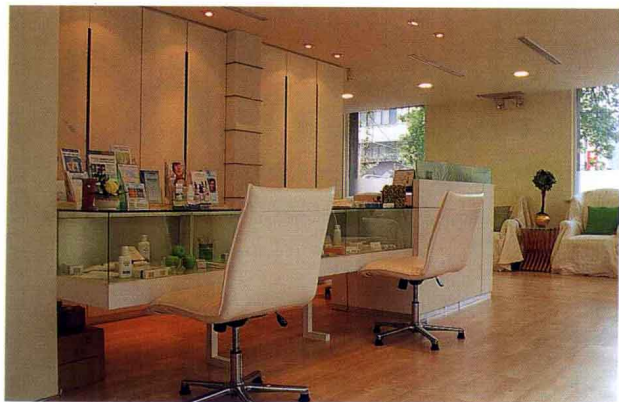
如何经营美丽呢？除了自信之外，我也用心经营感情、经营生活、经营我的皮肤。有人说恋爱的女人最美，每天早晚我就是用像对待爱人般的心情保养皮肤，并不只是把它当成例行公事。早上洗完脸后，我会放段音乐，留些时间，坐在梳妆台前，轻拭化妆水后，先擦浓度15%的左旋维生素C，然后是保湿、防晒乳液，最后上妆，打扮得美美的，给自己一个好心情准备工作。晚上或淋浴或泡澡，洗去一天的疲惫，偶尔加些精油、敷个面膜，或去去手脚粗厚角质。洗完澡后，我会全身涂抹润肤乳液。脸部保养要比身体保养多些功夫，先彻底卸妆、洗脸，以化妆水再次清洁、柔软皮肤，然后根据最近的肤况来决定使用①去角质：果酸或水杨酸；②美白：麴酸、熊果素；③抗老化除皱：维生素A、凯因庭等这些成分的产品。最后涂上保湿滋润的乳液，适当地给予皮肤水分与油脂。

白天认真工作，晚上完全放松，一夜好眠绝对是好的肤质所需

要的。“每天睡一个小时”又有好肤质，只是耸动的广告词，我不会这样虐待自己及我的皮肤。其实我的保养方式与保养品跟一般人并没有什么不同，如果真有什么不同，可能是基于我对皮肤的专业认识，让我更用心去呵护它。近年来我发现自己在皮肤美容医学这个领域也是愈陷愈深，在让自己美丽之外，也希望每一个人都能拥有美丽。除了几乎全心投入美容医学的临床工作外，也通过与美容议题相关的媒体采访，将正确的护肤知识传递给社会大众。

我专精于皮肤美容医学其实有相当程度可归为“机缘”，主要是国泰皮肤美容中心的成立和全鸣铎主任的鼓励；另一个重要的原因是我自己也太爱漂亮了，总是会特别留意新的皮肤保养品，及美容医学的最新发展。此外，我自己有时候会开玩笑地说，毕竟男性皮肤科医师在美容保养品上总是很难有真正的“亲身体验”，这一点恐怕是身为女性皮肤科医师的我略占那么一点优势吧。

由于生物科技和美容医学的快速发展，不断有新的皮肤保养品和技术被介绍出来，当然皮肤美容书籍的更新也应该跟上脚步。这本书的出版对我而言是一种全新的尝试，写一本医学丛书还容易些，但要出版平易近人的图文书就是一个挑战了。



为了完整性并满足多数读者的需求，这本书的部分内容其实并不是我的专业领域，除了查阅相关文献外，不少专业朋友提供了相当可贵的协助。虽然是自己人，但我最要感谢的是我的先生，他更实际参与心灵篇的章节。感谢有他作为生命旅程和专业生涯的伙伴，他是我心灵的重要支柱，可爱的三个小孩和我其他的家人也都是。朋友常笑说，我先生的精神医学和我的美容医学真是完美的组合，修了百年后还一起“内外兼修”。

正如我一贯提倡的，除了皮肤平日基础保养和医学美容高科技之外，正常作息、适当饮食、持恒的运动和轻松快乐的情绪，才是变得美丽的重要处方。这本书也提醒您，皮肤保养要从身、心、灵整合，亲密关系和与自然互动同时着手，也希望您能以此角度来做全身的保养。祝您美丽、快乐又有内涵！

吴敏绮

吴敏绮医师小档案

现任

吴敏绮皮肤美容诊所院长

国泰综合医院皮肤科兼任主治医师

国泰综合医院皮肤美容中心兼任主治医师

学历

阳明医学院医学系毕业



014

基础篇

◎认识你的皮肤·····016

- * 皮肤的构造与功能 018
- * 脸部 022
- * 颈部 024
- * 胸部 026
- * 背部与臀部 028
- * 手部与腿部 030

◎保养的内容·····032

- * 清洁 034
- * 调理、收敛 038
- * 保湿、滋润 039
- * 滋养 040
- * 美白 041
- * 去角质 043
- * 隔离 045
- * 防晒 046

◎市售保养品·····050

- * 认识保养品 052
- * 卸妆产品 056
- * 清洁产品 058
- * 化妆水 060
- * 精华液 062
- * 乳液、面霜 063
- * 美白产品 064
- * 防晒、隔离产品 065
- * 面膜 067
- * 护眼、唇产品 069



- * 身体保养产品
- * 保养品成分分析

071
074

◎你该有的保养品.....086

- * 美丽皮肤必备保养品 088
- * 油性皮肤 090
- * 中性皮肤 092
- * 干性皮肤 094
- * 混合性皮肤 096
- * 敏感性皮肤 098



◎自制敷脸保养品.....100

- * 小黄瓜 102
- * 柠檬 103
- * 蛋白 104
- * 绿豆粉 105
- * 蜂蜜 106
- * 酸奶 107
- * 芦荟 108
- * 酪梨 109



110

状况篇

◎脸部皮肤.....112

- * 毛孔粗大 114
- * 角质层厚 116
- * 瘢痕 118



c o n t e n t s

目 录



* 换季干燥、脱屑	119
* 粉刺	120
* 黑斑	122
* 青春痘	124
* 黑眼圈	128
* 细纹	130
* 晒伤	131
* 肤色黯沉	133
* 泛油光	134
* 美白	135
* 抗老化	137
* 身体皮肤	140
* 局部粉刺、青春痘	142
* 手部湿疹、足癣	143
* 橘皮组织、静脉曲张	145
* 妊娠纹、生长纹	147
* 皮肤干痒、脱屑	149

◎皮肤科诊所常见的皮肤美容治疗151

* 果酸换肤	151
* 激光去斑	153
* 美白导入	156
* 保妥适注射除皱	157

158

操作篇



◎日常生活.....160

- * 早上起床基本保养 162
- * 工作时皮肤保养 166
- * 晚间皮肤保养 167
- * 旅游时皮肤保养 168
- * Home Spa 169
- * 享受专业护肤 171



◎健康饮食.....172

- * 改善问题皮肤的食物 174
- * 五多两少皮肤好 176

◎运动按摩.....180

- * 简易健美操 182
- * 脸部按摩 184
- * 全身按摩 188



190

心灵篇

◎皮肤与心灵的秘密对话.....192

- ※ 情绪与皮肤息息相关 194
- ※ 放松练习，让自己更年轻 196
- ※ 按摩舒解皮肤压力 199

◎芳香疗法.....200

- ※ 十种常用的精油及其疗效 202
- ※ 不同肤质所使用的芳香疗法 206
- ※ 芳香疗法日常运用 207





使用说明

本书共分四大篇，分别是基础篇、状况篇、操作篇及心灵篇。

基础篇的内容有：一、认识你的皮肤；二、保养的内容；三、市售保养品；四、你该有的保养品；五、自制敷脸保养品。读者可以从最基础的认识皮肤入门，了解皮肤的构造与功能；再逐一依我们的设计了解保养的功用与内容，以及市面上五花八门的保养品大解析；然后可根据自己的肤质选择适合使用的保养品，或者随兴所至，想要自制保养品，也可以在本篇找到方法。

状况篇的内容主要分脸部皮肤及身体皮肤两大部分来探讨，最后则详细介绍目前在皮肤科常见的皮肤美容治疗，让读者在了解皮肤出现状况时的日常保养之外，也知道什么时候该去看医师，而医师又会给什么样的建议与治疗。

操作篇是为读者做一个将保养的观念运用在生活中的总整理，列举出日常生活中的各种情况，如起床、上班、外出、旅游等不同的保养方法与顺序，读者可以按表操作，呵护保养皮肤。

心灵篇是本书一大特色，由精神科陈志根医师提供咨询，将皮肤美学与精神医学结合，强调身、心的全方位保养，提升皮肤的健康层次。

在编辑上，整理出几个重点帮助读者阅读

Warning

美人私房话，理清错误的观念与该特别注意的事项。



Dr.Beauty

医师的叮嘱，提供专业的见解与经验。



Tools

美人小道具，在皮肤保养上可以运用的保养品。



Step by step

步骤性指导，实用而正确地进行保养动作。



- * 因皮肤的保养环环相扣，比如谈到美白，会谈到防晒的重要与方法，而防晒对抗老化来说，也是不可或缺的保养工作，虽然在阅读时，可能会发现有些文字会重复出现，这是为避免造成读者在翻阅上的困扰，因此，在每一单元中都会针对该问题详加分析，读者可以很快找到自己答案。



Skin care

基础篇

