

TIMELESS BEAUTY



美丽永驻

健康女性完全手册

〔英〕乔·格兰维尔-布莱克本 著

王西敏 译

河南科学技术出版社

TIMELESS BEAUTY



美丽永驻

健康女性完全手册

作者：[美] 伊丽莎白·阿诺德 著
译者：[中] 李 娜 译
出版社：[中] 人民卫生出版社

美丽永驻

健康女性完全手册

〔英〕乔·格兰维尔—布莱克本 著

王西敏 译

河南科学技术出版社

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title:
TIMELESS BEAUTY

©2001 HarperCollins Publishers/The National Magazine Company Limited

Translation©Henan Science & Technology Publishing House 2004 translated under
licence from HarperCollins Publishers Ltd through Lin Book and Media Agency

The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2003-52

图书在版编目(CIP)数据

美丽永驻：健康女性完全手册／〔英〕格兰维尔－布莱克本(Glanville -
Blackburn, J.)著；王西敏译．郑州：河南科学技术出版社，2004.9
ISBN 7-5349-3119-3

I. 美… II. ①布…②王… III. 女性－保健－手册 IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024659 号

责任编辑 管伟伟 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：787mm × 1 092mm 1/16 印张：11.75 字数：200 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3119-3/R · 601 定价：39.00 元



timeless
beauty



目 录

前言	6
了解自己	9
我们的皮肤	10
皮肤变老的原因和过程	13
皮肤日常护理	21
专业皮肤护理	29
我们的身体	48
身体衰老的原因和过程	51
日常身体护理	61
专业身体护理	67
化妆技巧	84
化妆的作用	87
日常化妆技巧	93
闪亮晚妆技巧	131
我们的头发	134
头发老化的原因和过程	137
日常头发护理	145
心理健康	166
心理年龄变老的原因和过程	169
日常身心护理	173
术语表	182

前言

在这个前所未有的时代，人人都想抵御衰老，保持青春活力。但各种方法和建议铺天盖地，我们往往不知道该如何选择。所幸，现在已经远离了美丽是职责的“妇容”时代，也不必强迫自己去追求时尚，去昂贵地花费。从以往的经验中，我们清楚地认识到：最好最聪明的美容方法要适合自己的生活方式，符合自己的身心感受，这样既能节省宝贵的时间，又能达到满意的效果。

这本书犹如一剂精心挑选的良药，能让你在一天结束时仍神采依旧，身心舒畅。虽然各种各样的美容书籍充斥在我们周围（这是我们必须承认的事实），但这本书经过精心编选，独具特色，内容实用，能指导成年女性充分利用自身特点，展示自己的美丽。

不管你是五六十岁，已处于事业生涯的边缘，还是三十几岁，正值人生的鼎盛期，如果想为保持美丽、拥有活力制定一个行动计划，这本书是你最好的选择，你会从中获益无穷。最重要的是它内容丰富，简单易行，稍做练习就会成为自然习惯。这正是本书的宗旨。我们都这样认为，相信你看完后也会有同感。愿美丽与广大读者同行！

美容专家 维西·本特利 (Vicci Bentley)





了解自己

这是一本有关如何激发对生活的热情，如何充分享受生活的书。若拥有积极的生活态度、愉快的心情，不用任何化妆品也会精神焕发、热情洋溢、美丽无比。我深信：心情愉悦会使你光彩照人，周围的人从你的脸上、你的举止，一眼就能读出这些。

为什么说“美丽永驻”？因为任何年龄的人都可以美丽四射。这不是青春的美，不是无瑕的美，而是指了解自己，发掘自己内在的品质，从而树立自信。这样，不管什么年龄，都能展示自己的最美。

本书帮你展示从头到脚的美丽，方法简单易行，适用于各种年龄的女性。它让我们在岁月的流逝中，更积极、更清楚地了解我们自己。同时在如何护理皮肤，如何护理头发，如何保养身体，如何化妆，甚至如何保持精力充沛等方面给我们提供了切实可行的建议。这些方法和建议可以真正地起作用，而不只是追求时尚。

我们虽然事务繁忙，但也应该抽些时间给自己，把这些方法融入自己的生活中，因为这些方法都费时不多。时间充足时，还要定期做些更深层的护理。

希望这本书能使你从中受益，并与你多年相伴。

乔·格兰维尔－布莱克本 (Jo Glanville-Blackburn)

5自編丁

我们的皮肤

柔韧、敏感、有弹性，

连接并保护着数以万计的神经末梢，

它带给我们青春的红润，

带给我们生命的活力。





皮肤变老的原因和过程

面对现实

皮肤护理方法非常重要，随着年龄的增长，更显示出其重要性。在我们20多岁时，皮肤护理好像无关紧要。但随着岁月的流逝，代谢减慢，皮肤如果缺乏护理，衰老就会很快显现出来。

年轻的肌肤有弹性、有光泽，每28天细胞就能修复更新一次，几乎不需要什么护理。但随着年龄的增长，一切都放慢了速度。油脂分泌减少，皮肤发干；细胞更新时间延长，皮肤的表层（保护层）失去大量水分；支撑和保持皮肤光滑有弹性的胶原组织和弹性纤维开始松弛下垂，皮肤也开始变薄起皱。皮肤变老的过程部分是由遗传基因决定的，只要看看父母，就大概知道自己将来会怎么样。但是，基因只造成大约20%的皱纹，其余都来自我们的生活方式。幸好，我们现在十分清楚生活方式是如何影响皮肤和身体健康的，我们可以有目的地改善不利因素，到50多岁时要比母亲在这个年龄时年轻得多。

20多岁时

皮肤柔韧，有弹性，修复快，基本没皱纹，只是偶尔会起疹子或出油。到25岁以后，激素和油脂的分泌基本平衡，只要不受紫外线和污染的伤害，胶原蛋白和弹性蛋白都能够再生。

20多岁时 的 准则

■ 尽早保护皮肤不受紫外线和污染的伤害。专家认为：预防是这个年龄最重要的抗衰老护肤策略。

■ 开始常规皮肤护理。每天两次对皮肤进行清洁，上爽肤水，涂润肤霜。睡前一定要彻底卸妆。每天喝足量的矿泉水。

■ 重视饮食并寻找时间放松自己。皮肤的营养只能来自内部，饮食不当首先会在皮肤上表现出来。聚会到深夜也会对皮肤造成严重伤害。

30 多岁时

皮肤可能看起来还很不错，如果注意保护，这种状况会保持很长时间。也许脸部、脖子和前胸的肤色会不太均匀，这是因为色素细胞产生皮肤颜色的效率降低。如果在十几岁、二十几岁时过分喜好阳光，阳光的照射会降低皮肤的弹性，造成早生的皱纹。这时，你也许注意到眼角和额头开始出现细纹。

30 多岁时的准则

■ 涂防晒霜。脸上、手背、前胸都要涂。每天的润肤也要多投资（需要含防紫外线成分的润肤霜）。这时，自由基对皮肤的损害加速，会造成皮肤较干、颜色不匀，甚至出现斑块，所以要用含有抗氧化剂的润肤霜。

■ 要特别关照眼部的娇嫩皮肤，这是皱纹最先出现的地方。还要注意到手背和暴露出的肩颈部。

■ 合理地去死皮。由于细胞更新速度开始放慢，表层死皮的堆积会使皮肤暗淡，所以定期去死皮非常必要。含有果酸的去死皮膏会很有效。

■ 不要吝惜维生素的摄入。30 多岁可能是个紧张时期，既要工作，又要带孩子。因此，一定要保证身体和皮肤所需的营养。最重要的是补充铁、维生素 B、维生素 C、维生素 E 和月见草油。这些都是女性必需的补养品。

40 多岁时

皮肤开始失去弹性，经常笑或皱眉会使皱纹加深，眼角的鱼尾纹更加明显，老年斑也会出现，嘴唇也会变薄，颧骨也会突出，看上去面容憔悴，

这些都是皮下脂肪层减少造成的。但这个年龄也不全是坏消息，你会因为更加自信而容光焕发。这个时期要减少生活中的一切压力，因为压力往往首先表现在皮肤上。

40 多岁时的准则

■ 润肤仍是重中之重。要使用营养更丰富的润肤霜，定期进行面部护理和其他部位的特别护理，尤其是手和颈部。

■ 小心呵护皮肤。最新研究表明：40 多岁时过分去死皮会使皮肤表面的保护层更薄，紫外线会穿透得更深更快，造成更大伤害。

■ 避免阳光照射。皮肤分泌色素的能力越来越弱，皮肤颜色已发生了明显的变化。因此要提高防晒霜的防晒系数，避免阳光照射。长期照射紫外线是色斑形成的主要原因。

50 岁以上

绝经以后，雌激素的分泌减少，皮肤更新需时更长，皮肤表层留不住水分，皮脂腺分泌功能降低，皮肤因此更加干燥，皱纹更加明显。不仅仅是在眼部周围，皱纹还出现在嘴部、面颊和喉部。由于皮下胶原层萎缩，皮肤更显松弛，下颌处最为明显。

由于雌激素水平降低，血液循环也减慢，这是皮肤老化的一个重要因素。因为血液是身体的营养源，也是体内垃圾清洁员。值得庆幸的是，当今使用了先进配方的护肤品能与其他重要因素共同作用保护皮肤，使皮肤保持最佳状态。



50 岁以上的准则

■ 这个时期的关键是保湿。不要只用一种适用于各种肤质的保湿产品，可以混用几种用途不同的产品，真正提高皮肤的自然滋润程度。

■ 重新考虑化妆。避免使用过多化妆粉，因为粉粒会进入皱纹，使它更加明显。现在自身肤色

已发生了变化，颜色变得更白或更淡，头发也开始灰白，这意味着需要重新挑选适合自己的色系，展现全新的面貌。

■ 经常锻炼，合理饮食仍然是最有效的美容养生法。锻炼除了可保持身材苗条，还可以促进血液循环，使容颜更年轻。

“人的一生中都要尽量

避免阳光对皮肤造成更多的伤害。

人到老年皮肤仍有自我修复的能力，

即使到七八十岁，

每天使用防晒霜仍会受益。”

倩碧 (Clinique) 研究室主任 保罗·贾科莫尼 (Paolo Giacomoni)