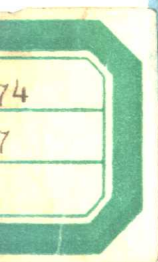


如何消除皱纹·黑斑

郑健元 编译



正义出版社
世界图书出版公司



TS 11

如何消除皱纹·黑斑

郑健元 编译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1992

内 容 简 介

健美的肌肤是女性美的一个重要方面，怎样保养肌肤，并尽可能减缓其衰老的过程，是每一位妇女所关心的问题，也是国内外较为活跃的研究课题之一。

本书就如何消除皱纹和色斑，延缓皮肤的衰老过程，为人们提供了一系列科学、实用、有效的方法，其中包括国外的美容新方法和大量的美容护肤知识，并从祖国中医学的角度介绍了中医中药美容及面部训练美容、体育健身美容等方法。

本书内容丰富翔实、文图并茂，所提供的方法可靠、安全、实用。

如何消除皱纹·黑斑

郑健元 编译

正义出版社出版

世界图书出版公司北京分公司重印

北京朝阳门内大街 137 号

民航局印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 2 月第一版 开本：850×1168 1/32

1993 年 2 月第一次印刷 印张：3.75

印数：0001—4500 字数：9 万字

ISBN: 7-5062-1479-2 / Z.61

定价：5.50 元 (WB9209 / 2)

世界图书出版公司已向正义出版社购得重印权

限国内发行

目 录

第一章 年轻 10 岁的肌肤	(1)
青春痘消失, 增加自我容貌的信心	(1)
“妈妈! 最近看不到你脸上的小皱纹了”	(1)
现在乐于照镜子了	(2)
顽固的雀斑在 6 个月内消失	(4)
我年轻了 10 岁	(4)
子女期望有位漂亮的母亲	(5)
期望青春永驻	(5)
只使用两星期, 脸部皱纹就不再引人注目了	(7)
第二章 产生褐斑、小皱纹的原因	(8)
一、皮肤的构造	(8)
美丽的肌肤是“活的衣裳”	(8)
外眼角为什么会产生鱼尾纹呢?	(11)
产生皱纹的原因	(11)
表情丰富的人是否皱纹较多?	(14)
年龄与皱纹的增加状况	(16)
试用的重要性	(19)
二、阳光和滞便是产生小皱纹、褐斑的凶手	(22)
褐斑和晒黑	(22)
注意 6 月的阳光	(24)
晒黑的机理和紧急处置	(24)
令人困扰的便秘和滞便	(26)
三、产生褐斑的部位和原因	(27)
身体状况与褐斑	(27)

长褐斑的部位与疾病	(27)
第三章 欧洲传来的新美容法	(31)
一、褐斑、小皱纹的消失	(31)
褐斑、小皱纹消失的原因	(31)
胎盘精的美容效果	(31)
生胶质的美容效果	(35)
维生素 E 的美容效果	(38)
二、日本的研究成果	(40)
第四章 在 28 天内消除黑斑、皱纹	(42)
一、有效的洗脸法	(42)
外出返家后洗脸很重要	(42)
香皂的选择法	(44)
二、去除黑斑、雀斑和小皱纹的主要用品	(46)
欧洲产的敷面剂	(46)
治疗粗糙肌肤的药性面霜	(49)
第五章 注意保护已恢复原状的美丽肌肤	(51)
一、面部的训练和防范	(51)
面部的肌肉与皱纹	(51)
面部的运动训练	(52)
促进健康, 皮肤亦随之变美	(56)
二、从调整机体着手预防皱纹、黑斑	(62)
美容和生理性节奏	(62)
使肌肤美丽的食品	(67)
凉拌生菜食物, 对身体有益吗?	(70)
三、滞便是美肤的大敌	(72)
肠里的恶性菌	(72)
化解滞便的方法	(73)
消除滞便和美容效果	(74)
苗条的身材很漂亮	(76)

四、再次受重视的应用中医学	(77)
中医学和西医学	(77)
雀斑和中药	(80)
实证型的中药	(80)
虚证型的中药	(81)
促进皮肤更具活力的穴位	(81)
不热的灸, 不痛的针	(82)
五、适当的运动和紧张解除法	(82)
“配角”也应很优秀	(82)
慢跑和骑自行车	(84)
游泳	(84)
跳绳	(88)
愉快的沐浴	(88)
沐浴法	(93)
六、美肤的大敌众多	(93)
3 人中有 1 人贫血	(93)
雌性激素分泌紊乱	(98)
肝脏功能衰弱和美肤	(98)
松弛精神紧张	(98)
睡眠要充足	(100)
应注意烟、酒	(103)
第六章 保持皮肤健美的化妆法	(106)
一、美丽的皮肤以淡妆较适宜	(106)
皮肤的类型	(106)
选择化妆品的重点	(106)
淡妆	(109)

第一章 年轻 10 岁的肌肤

青春痘消失，增加自我容貌的信心

过去我脸上常会零星而不定时的长青春痘，因而给人一种皮肤脏兮兮的印象，我尤其讨厌长在两颊及眼睑上的青春痘。每次早晨洗脸时，总会不自觉地对着镜子，用手去挤青春痘，也许常用手去接触它，容易引起感染，故而青春痘周围的皮肤总是呈暗褐色，显得特别丑。

有些朋友建议我使用能除去雀斑和小皱纹的面膜做美容，也有人劝我使用含有酶，并经过特殊提炼的面霜，我采纳了这些建议。经过大约两个月的时光，脸上的青春痘逐渐消失，暗褐色的皮肤也慢慢转淡，我的心情也逐渐开朗。以前无论是参加聚餐还是宴会，总是为了满脸难看的青春痘而借故不去，现在面部的肌肤已较完好，对自己的外表也信心倍增了。

(台湾台北市 王惠美)

“妈妈！最近看不到你脸上的小皱纹了”

女人天性爱美，无论年龄多大都无法免除追求美的天性。如我是接近 60 岁的女性，仍会为愈来愈多的小皱纹和褐斑伤脑筋。

当我每天对着镜子化妆时，总想到是否有好的方法，能防止小皱纹和雀斑、黑斑突然从脸上冒出来。有一次朋友劝我使用面膜、含酶的洗脸液和特殊面霜美容，但因我的肌肤对化妆品相当的敏感，所以要在仔细打听过该化妆品的使用法之后才购买。

初期使用时，脸颊有微痒的感觉，但擦抹几次后就不再发痒了。至于面膜，我更是颇有恒心地每天使用，在用完一罐时，有一天读中学一年级的女儿望着我的脸说：“妈妈脸上的小皱纹最近好像减少了”，听到这句话，顿时高兴得似乎年轻好几岁，所以我再去买罐继续使用，每晚睡觉前总记着使用。

去年夏天，当我用粉饼上妆时，总觉得粉底不均匀，可是现在用同样的粉饼化妆，意想不到脸部竟十分光滑，毫无不均匀感，由此足以证明我的肌肤确实改善很多。

这种美容法比较简便，不必花很多的时间，我决定以后继续使用，同时我也奉劝为小皱纹、雀斑、黑斑烦恼的朋友们，试试这种方法。

(台湾屏东县 孙秀莲)

现在乐于照镜子了

我一直认为无论使用什么样的化妆品，人总是会变老的。可是有一天，一位朋友推荐一种很好的面膜给我，我是在半信半疑的情况下，买来试试看。

令人惊讶的是在使用一星期后，发现肌肤变得很光滑，起初我还不相信自己的眼睛，用手摸了一下脸颊才确定其效果。因此信心倍增地继续使用，脸上的小皱纹和雀斑颜色逐渐淡化或消失，而且皮肤仿佛也较有弹性。

最近若在路上遇到旧识或老朋友，都会睁大眼睛惊奇地问我，什么原因使脸部皮肤变得如此光滑，到底使用何种化妆品。

凡是女性，无论年龄多大都爱漂亮。过去有段时期为了年年俱增的雀斑烦恼沮丧，但最近我终于喜不自禁地爱照镜子了。

(台湾新竹县 陈玉玲)



顽固的雀斑在 6 个月内消失

几年前在我眼睛下方长出雀斑，我以为是肝脏功能不好，所以去看医生。后来见到一则广告，买了些自称能消除雀斑的药品服用，结果两者均告无效。

有位朋友介绍我使用一种面膜美容法，这种面膜含有维生素 E、生胶质和胎盘精等成分，因担心自己的皮肤会产生过敏反应，所以事前先了解清楚使用方法后才开始用。初使用时，偶尔会有皮肤剥落的情况，但是我仍然持之以恒地继续使用。经过一个月之后，我觉得皮肤变黑，有些担忧就去出售面膜的经销商店请教，经确认没有问题后，我又继续使用。

经过两个月之后，有一天我照镜子皮肤好象新换的一般，颜色洁白，雀斑也几乎看不见了。隔壁的阿巴桑好奇地问我使用何种化妆品。经过半年之后，脸上的雀斑均消失了，连自己都觉得皮肤变得很漂亮，因而也乐得照镜子了。每天都过得很愉快。

(台湾基隆市 刘丽安)

我年轻了 10 岁

我右脸颊上长了稀松的褐色斑点，我一直想去掉这些难看的雀斑，使肌肤漂亮一点，所以去皮肤科诊所求医，也听取别人的意见，经常服用维生素 E，虽然尽了最大的努力，但一直无法消除那些令人生厌的斑点。脸上的雀斑似乎顽固异常，真令人生气。后来听人家说含有胎盘精、生胶质以及维生素 E 的敷面剂治疗雀斑很有效。我怀着溺水者攀草求援般的心情，立刻购买试用。

大约历经半年之久，才觉得雀斑的颜色变淡些，由此足以证明其药性相当缓和。约一年后，那些雀斑已淡化，达到不注意已

看不出的程度，这也是我持之以恒没有半途而废的结果。在街上与朋友相遇时，他们都会睁大眼睛看着我说：“你脸上的皱纹怎么全不见了，看你的皮肤多光滑，仿佛年轻了 10 岁”，简单的几句话让我觉得由衷的兴奋。

回顾以往，由于脸上有雀斑，使我变得很内向，不喜欢参加社交活动，如今精神生活很愉快，性格也变得开朗起来。

(台湾嘉义县 吴惠珠)

子女期望有位漂亮的母亲

我妹妹使用专门的敷面剂和具有特殊性能的面霜美容，所以她脸上的褐斑和小皱纹就逐渐消失了。我也向妹妹学习开始试用这些化妆品。已近中年的女性，小皱纹和褐斑是最令人担忧的美容障碍，为了使自己美丽，我还在每天忙碌操持家务后，做美容保养的工作。

大概在使用 3 个月之后，学校放暑假，上大学和高中的子女们都回家团聚，见到我时就说：“妈妈的皮肤好象比以前漂亮多了。”我听后暗中喜悦。使我顿悟子女们也希望母亲的皮肤美丽。我同时购买了洗面乳和面霜给子女们使用，这些都是防止长青春痘和面疱的化妆品，家人们好象均懂得重视肌肤的亮丽。

(台湾桃园县 萧玉芬)

期望青春永驻

4 个月前，有位好友推荐我用含胎盘精、生胶质、维生素 E 的敷面剂，我在半信半疑的心态下买盒试用。大概在连续使用 20 天之后，觉得化妆品比较容易附着在皮肤上了，所以我有恒心地继续使用，过了一个月之后，脸上褐斑的颜色逐渐淡化，而



一些细小的皱纹亦自动消失，故对那些用了多年的化妆品也丢掉不再用了，现在专门使用这一种敷面剂。

我爱人也夸奖我最近皮肤变漂亮了，有年轻的活力和朝气。过去我一直梦想年老时也能保持皮肤美丽，现在有了这种敷面剂相信美梦可以实现了。

(台湾台中市 凌惠惠)

只使用两星期，脸部皱纹就不再引人注目了

我平常不大使用化妆品，不过睡前一定洗脸，而且搽一点化妆水。虽然很认真做肌肤保养，但年过 35 岁以后，还是可见到皮肤老化的现象，例如小皱纹的出现。

大约在这段时期，我爱人告诉我有种敷面剂对消除小皱纹很有效。我抱着姑且一试的心情，第一次试着使用敷面剂。以后开始使用酶洗面剂、敷面剂、面霜等化妆品。

只用了二三天，我就觉得皮肤较以往光滑，且富有润泽感，因此信心倍增继续使用约两个星期，结果眼尾的一些小皱纹变得更细小，以致呈几乎看不见的程度，令我既惊且喜。

不仅脸要漂亮，我还想保持身体的青春活力，最近开始做跳绳运动。我真幸运有此机缘获悉此种敷面剂，当然更感谢爱人对我的体贴。

(台湾台中市 吴玉珊)

第二章 产生褐斑、小皱纹的原因

一、皮肤的构造

美丽的肌肤是“活的衣裳”

覆盖在人体表面的皮肤，若被展开，大约有 1.6 平方米。

女性非常注重皮肤，因为皮肤是人体重要的一个部分，可以称为覆盖于身体上的“活衣裳”。皮肤覆盖于人体表面，可直接看到、摸到，并反映着人体的健康状况。当看到光滑而又有活力、充满生机的漂亮肌肤时，就会使人联想到此人身体、精神和生理状态良好。

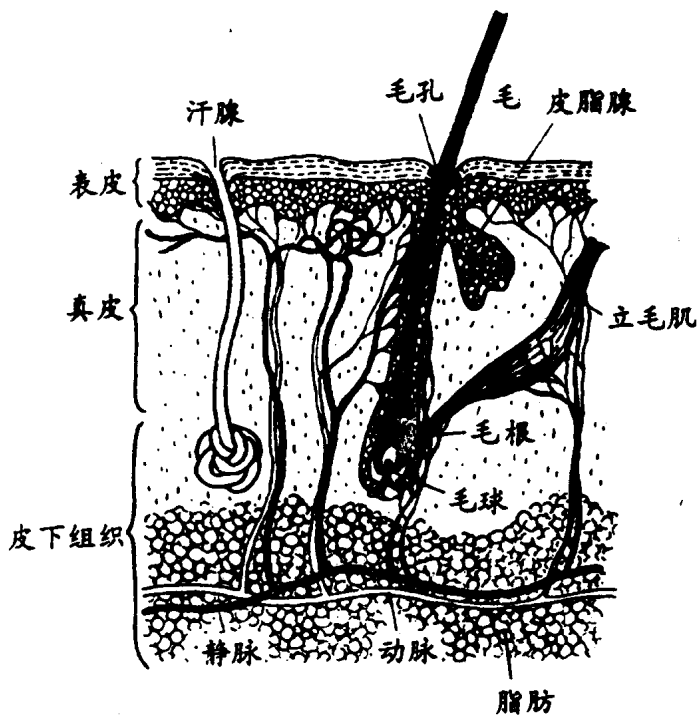
当肌肤上出现褐斑或小皱纹时，不仅影响外表，也意味着其他含意。在此先介绍皮肤的构造，皮肤由表皮、真皮、皮下组织组合而成。

真皮是由蛋白质、糖类、无机盐类、水分等形成的软糖状物质，具有将营养和氧气传送至皮肤的功能。真皮可分为乳头层和网状层。位于真皮浅部，与表皮直接接触的部分称为“乳头层”，该层储有丰富的水分，且布满动脉与静脉毛细血管，动脉毛细血管的血液，给表皮提供氧气和营养，然后流入静脉毛细血管，同时运走代谢废物。

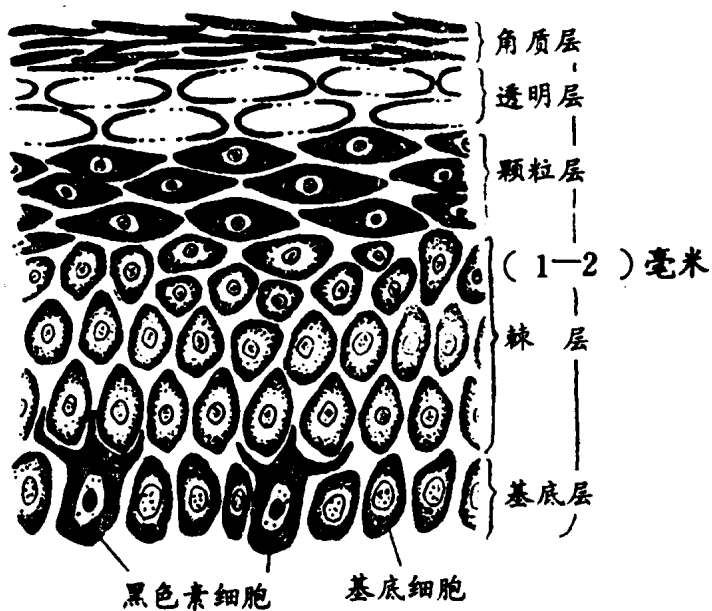
真皮的网状层，是由水分和网状纤维所组成，使表皮具有较好的柔韧性。

真皮与褐斑、小皱纹具有密切的关系，真皮衰弱就会产生褐斑和小皱纹。“衰弱”是指真皮中的纤维退化、萎缩，故而水分和皮下脂肪也随着减少的现象。由于这种现象的产生，皮肤失去良

皮肤的构造



表皮的组织



好的滋润而变得干燥、缺乏弹性，开始出现折痕，这就是小皱纹。

刚出现的小皱纹非常细微，用肉眼几乎看不见，随着岁月的流逝它会逐渐变粗、变大，最后成为引人注目的焦点。认为年纪轻则不会有小皱纹是错误的。坦白地说，小皱纹大约在 20 岁左右就已形成，只是十分细小，不易被发现而已，差不多在 24 岁左右，就能发现脸上的第一条小皱纹，然后愈留意观察发现愈多，当出现鱼尾纹时，才惊觉皱纹已悄悄爬上了脸庞。无论男性女性，产生小皱纹的年龄均相同，不过男性脸上的小皱纹给人的感觉比较粗。

外眼角为什么会产生鱼尾纹呢？

鱼尾纹，俗称“乌鸦的足迹”。为何眼的外眦部比其他部位更容易出现小皱纹呢？其原因在于眼睛四周的皮肤是脸上最薄的部分，且微细的动作多，容易疲劳，故比其他部位的皮肤易老化，而出现皱纹。

皱纹均很丑吗？答案并不是肯定的，有些皱纹使脸部的表情更加生动，增加表情的动态感，可称得上是美化的皱纹。

由于身体的老化（并非年纪大才算老化），皮肤的弹性逐渐减弱，产生的皱纹就显得很丑，所以大家处心积虑地想将它消除。归纳产生皱纹的原因，不外身体老化和遗传因素；另外还有个人生活不规律，不注重保养，患某种疾病，以及对肌肤的错误保养等。应特别注意的是，后面几项原因所产生的皱纹与年纪的大小没有直接的关系。

产生皱纹的原因

人体细胞具有新陈代谢的作用。晚间 10 点到清晨 3 点新陈代谢最旺盛，也表示在这段时间是新、旧皮肤交替的时间，从美容的角度讲，最好提前卸妆，保持一张清洁的脸上床睡觉。