

家庭生活丛书之七

青年
皮肤
健美
问答

轻工
工业
出版

CS974

12

青年皮肤健美问答

轻工业出版社

73734
12

家庭生活丛书之七

青年皮肤健美问答

郭小燕 柳晓渝 编著

轻工业出版社

内 容 提 要

保持年轻、美丽的皮肤是现代青年的共同心愿。但是，怎样才能掌握正确保养皮肤的方法，以及化妆美容的要领？本书从两个方面以问答的形式回答了年轻朋友们关心的问题。

第一部分、着重从生理卫生及如何保养等问题进行了解答、并介绍了一些治疗面部常见皮肤病的方法。第二部分，就脸部化妆的问题做了详细的解答。

此书共有168条问答题，可作为青年皮肤保养的参考书。

家庭生活丛书之七

青年皮肤健美问答

郭小燕、柳晓渝 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门内滨河路25号)

北京丰盛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米^{1/32} 印张：5^{3/12} 字数：108千字

1987年10月 第一版第一次印刷

印数：1-40,000 定价：1.30元

统一书号：13042·099

ISBN7-5019-0017-5/N·003

前 言

保持年轻、美丽的皮肤是现代女性的共同心愿。几乎所有的女性都在自己年轻时就开始使用化妆品。几年来，各种系列化妆品大量上市，更提高了现代女性对皮肤保养和脸部化妆的兴趣。

但是，怎样才能掌握正确保养皮肤的方法，以及化妆美容的要领呢？本书从两个方面以问答的形式回答了年轻的朋友们关心的问题。第一部分，着重从生理卫生方面，就身体内部因素、外界环境和生活习惯对皮肤产生的影响，以及如何保养等问题进行了解答，并介绍了一些治疗面部常见皮肤病的方法。第二部分，就脸部化妆的问题做了较详细的解答。首先明确了化妆目的，讲述了点化妆与基面化妆，脸妆与整体的关系，然后按不同类型的面貌特征，分别对脸颊、眉、眼、鼻及唇等部位的化妆工具和妆色、用法作了回答。

年轻的朋友们，在美的前提下，首先要注意对内在美的培养。保持心情舒畅、精神愉快，才能青春常驻，再配合使用现代化妆品，你的容貌将更加美艳娇柔，更加俏丽动人。

编 者

一九八五年十一月于北京

目 录

皮肤是覆盖在身体表面的保护屏障吗?	(1)
你知道皮肤的结构吗?	(2)
皮肤的功能是什么?	(5)
你知道皮肤的乳化膜有酸碱性吗?	(7)
如何延长皮肤的“青春期?”	(8)
健美皮肤也是父母遗传的吗?	(9)
具备什么条件才是美的皮肤?	(10)
什么肤色更具有魅力?	(12)
皮肤脱下的皮垢中,除了皮脂还有什么.....	
成份?	(12)
你知道如何从美容的角度给皮肤定性吗?	(13)
心情舒畅能使皮肤变美吗?	(15)
瘦型人与胖型人的皮肤有何异同?	(16)
香烟对皮肤有什么影响?	(17)
一天洗几次脸对皮肤适宜?	(18)
如何选用洗脸香皂?	(19)
洗脸后怎样保护皮肤?	(20)
简便易行的全身美容方法是什么?	(21)
热水淋浴对皮肤好吗?	(22)
如何根据水温和皮肤性质选择洗澡用.....	
香皂?	(23)

你会洗澡吗？	(23)
什么是皮肤健美的要素？	(24)
你知道月经周期中皮肤的变化吗？	(25)
晚间皮肤也要休息吗？	(25)
睡前涂用大量的营养霜，是保养皮肤的	
好方法吗？	(26)
白天和晚上使用化妆品的方法一样吗？	(27)
怎样知道自己患了皮肤病？	(28)
年轻人何为易长“青春痘”？	(31)
“青春痘”容易长在什么部位？	(32)
长出了“青春痘”如何注意饮食？	(32)
怎样才能预防和治疗“青春痘”？	(32)
你知道马齿苋能够治疗“青春痘”吗？	(34)
四环素可以治疗“青春痘”吗？	(34)
脸上为什么长黑斑？	(35)
什么因素容易使皮肤生黑斑？	(36)
黑斑可以治好吗？	(36)
雀斑能变成黑斑吗？	(37)
雀斑也是不治之症吗？	(38)
什么是“青年扁平疣”？	(38)
如何治疗扁平疣？	(39)
白癜风能够治好吗？	(40)
什么是皮肤过敏性斑疹？	(42)
既然荨麻疹是过敏性疾病，还需要治疗吗？	(43)
什么是急性湿疹？	(45)
慢性湿疹有什么表现？	(45)
哪些原因能引发湿疹，怎样选择外用药？	(46)

怎样选用中草药治疗湿疹?	(47)
为什么有人爱脸红?	(49)
红脸可以治疗吗?	(49)
什么是“蜘蛛痣”?	(50)
您在为“红鼻头”苦恼吗?	(51)
美容食品有哪些?	(52)
常吃的碱性食品有什么?	(53)
蛋白质在美容食品中充当什么角色?	(53)
每日蛋白质的需要量是多少?	(54)
多吃动物脂肪对皮肤有好处吗?	(55)
如何认识维生素和矿物质的作用?	(55)
维生素C缺乏时对皮肤有什么影响?	(56)
哪些食物中含有丰富的维生素C?	(56)
所有色素代谢障碍性皮肤病, 都与维生素C有 关吗?	(57)
身体内维生素B ₂ 含量减少会影响皮肤吗?	(58)
什么食物中含有维生素B ₂ 较多呢?	(58)
维生素D在体内的多少也会影响皮肤健美 吗?	(59)
什么食品戴上“食用化妆品”的桂冠?	(59)
多矿物质的食物有哪些?	(60)
皮肤干燥是因为缺乏维生素A吗?	(61)
怎样才算是合理饮食?	(62)
饮食不规律的人会失去健美的皮肤吗?	(64)
几点钟就寝对皮肤有益?	(64)
春天如何保养皮肤?	(65)
如何防止春天常见的皮肤病?	(66)

大量出汗能损害皮肤吗？	(66)
夏季为什么会长汗斑？	(67)
夏季如何保持皮肤清洁？	(68)
粉饼对在空调间工作的人适用吗？	(68)
常涂防晒油（膏）能损伤皮肤吗？	(69)
为什么暑天要避免饮用酒精饮料？	(69)
日晒能损伤皮肤吗？	(70)
西瓜能做美容饮料吗？	(71)
夏季游泳时需要保护皮肤吗？	(72)
太阳晒痛皮肤后怎么办？	(72)
油性皮肤，到了夏季更严重了，怎么办？	(73)
秋季为什么也要防晒？	(73)
为何冬天皮肤容易干燥？	(74)
怎样防止皮肤干燥？	(74)
皮肤冻疮是怎么一回事？	(75)
冻疮可以预防吗？	(76)
中药如何治疗冻伤？	(77)
民间治疗冻疮的验方有哪些？	(78)
面部冻伤后可以马上用热水洗患处吗？	(78)
面部按摩能防止皮肤衰老吗？	(79)
什么时间按摩能收到最好的效果？	(80)
做面部按摩时需要注意什么呢？	(80)
人老时，脸上的皮肤松弛了，按摩还	
有效吗？	(81)
如何掌握正确的按摩方法？	(81)
什么叫敷面？	(82)
家庭如何制做敷面剂？	(83)

化妆品对皮肤有害吗?	(84)
更换化妆品时应注意什么?	(85)
使用化妆品时需要注意哪几方面?	(85)
化妆后,睡前也不愿清洗面部,这样好吗? ...	(88)
你知道化妆品有酸性和碱性区分吗?	(88)
常用的基础化妆品有哪几种?	(89)
如何根据皮肤的性质选择营养面霜的类型? ...	(91)
如何使用市场上销售的多种乳液?	(92)
化妆的目的是什么?	(93)
为什么单用粉底时,容易涂成花脸?	(94)
怎样选择各色粉底霜?	(95)
做不同的妆型时,能使用同一种粉底吗? ...	(95)
如何根据皮肤的情况选择粉底?	(97)
粉底越贵越好吗?	(98)
气候变化时如何选用粉底?	(99)
粉底能够掩盖面部的雀斑吗?	(99)
粉刺的痕迹可以用粉底遮盖吗?	(100)
红脸的人如何选择粉底?	(101)
年龄增加了,皮肤变得黄暗起来,应该如 何选择粉底?	(101)
粉底的颜色和衣着有关系吗?	(102)
粉底霜与粉底怎样配合使用?	(103)
什么是渲彩色,如何使用?	(104)
皱纹多的人怎样在脸上扑粉?	(105)
怎样化妆能够掩盖脸上的皱纹?	(106)
笑得甜的人如何注意化妆?	(106)
比眼妆还重要的点化妆是什么?	(107)

如何增加嘴的魅力?	(107)
你了解“点红”与“丛绿”的关系吗?	(108)
你喜欢使用哪种口红?	(109)
当唇色很重时如何选择口红?	(110)
怎样涂抹口红才能减轻口唇上的纵纹?	(111)
你知道如何选择口红的颜色吗?	(111)
当选择不出称心的口红颜色时怎么办?	(113)
如何使口红与肤色相衬?	(113)
怎样化妆能突出下巴的效果?	(114)
口部的缺点怎样弥补?	(115)
如何使用粉型眼妆色?	(115)
怎样用油质眼妆色上妆?	(116)
眼影色与眼显色有什么区别?	(117)
眼明色有什么作用?	(118)
有表现青春感的眼妆色吗?	(119)
什么颜色的眼妆色能表现华丽感?	(120)
为什么有人喜欢用灰、粉红或亮色眼妆色? ..	(121)
各种颜色都表现什么情绪?	(122)
怎样挑选眼线笔?	(123)
眼线画在上睑还是下睑?	(124)
为什么涂睫毛油之前一定要用睫毛夹?	(125)
睫毛油(膏)有什么作用?	(126)
如何用睫毛油(膏)将睫毛打扮得更漂亮? ..	(127)
什么情况下需要用假睫毛?	(128)
买到假睫毛后能直接贴在眼睑上吗?	(128)
用完假睫毛后怎么办?	(129)
眼白或眼周发红时, 应避开什么妆色?	(130)

喜欢用紫色系眼妆色的人应该选用什么	
颜色修饰皮肤呢？	(130)
怎样化妆才能使眼睛显得大一点？	(131)
如何通过眼妆弥补眼部缺陷？	(131)
怎样画出你喜欢的眉形？	(133)
修眉的技巧有哪些？	(134)
不认真地画眉能产生什么效果呢？	(136)
眉的修饰和眼化妆有什么关系？	(136)
面妆中，额的化妆也重要吗？	(137)
颊红的颜色那么多，怎样选择呢？	(139)
颊红涂施抹到什么程度才好看？	(142)
怎样使用涂施颊红的工具？	(143)
如何克服鼻化妆中的困难？	(144)
鼻子能够改化吗？	(145)
怎样才能掌握适合四季的妆色？	(146)
如何做好局部补妆？	(147)
你知道怎样检查初步化妆的效果吗？	(147)
什么叫“淡妆”？	(149)
手的保护也很重要吗？	(150)
灰指甲能够治疗吗？	(151)
如何进行指甲化妆？	(152)
什么叫“蛋白葆春霜”？	(153)

皮肤是覆盖在身体表面的保护屏障吗？

在人们生活的环境中，经常受到外界机械的、物理的、化学的刺激，以及细菌等微生物的侵袭。我们的身体是如何抵御这些侵害呢？首先依靠皮肤，它覆盖全身，保护机体免受外来的各种刺激和损害。

皮肤是人体最外层的一个器官，是组成人身体的一个重要部分，没有皮肤的人，是难以生存的。成人皮肤面积约1.6平方米。重量约占体重的5%。平均厚度约为0.5~4毫米（掌跖角层较厚）但不包括皮下组织。皮肤参与机体的许多生理活动，内脏的一些疾病还可以通过皮肤反映出来。

最常见的皮肤保护性反应是炎症反应。当外界某种刺激过大时，皮肤可以出现红肿疼痛或搔痒，继而可能发展为水泡或脓疮，最后形成痂皮脱落，这块皮肤与病前相比就硬了。这种现象若反复发生，皮肤的新陈代谢衰退，变硬的皮肤处不断地堆积着老化的细胞，几乎失去了新生的希望。在避免外界伤害的过程中，皮肤不断地变厚变硬便成为身体的一种自卫反应。另外，在一些经常受压和磨擦的部位，皮肤也能通过增厚甚至形成胼胝来抗压抗磨。

当紫外线照射皮肤时，角质层和色素都具有防照的作用。角质层可将大部分日光反射回去，还可以滤去大部分透入表皮的紫外线。日晒使角质层增厚，就是皮肤对紫外线照射的自然反应。表皮各层细胞交错排列，使透入表皮的紫外线发生散射，也减轻了直接照射的作用。皮肤中的黑色素能够吸收和遮断紫外线，从而增加了皮肤对紫外线的耐受

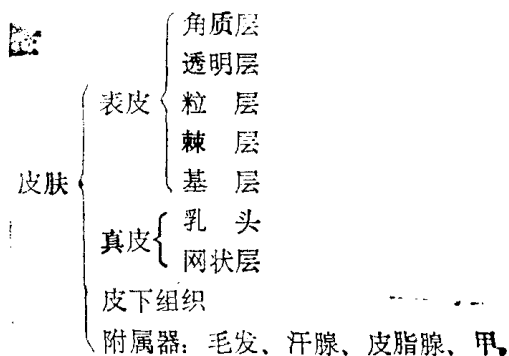
性。

皮肤还具有感受冷、热、触、病的神经末梢，能够清楚地判断所接受物质的尖钝、温度等。通过触摸，皮肤能迅速地为大脑提供信息，从鉴别其粗糙、细腻、光滑、坚硬、湿润轻重等。使机体很快地在避免外界伤害的同时，适应外界环境变化。例如，在入浴前，人们总习惯用手试一试水温，以避免水过热烫伤皮肤，过凉引起感冒等疾病。这一不为大家所注意的保护机体的功能，正是通过分布在皮肤的温度觉感受器完成的。

皮肤的多种生理功能对整体的健康是十分重要的，亦不枉为是身体保护的屏障。但是，若想使健美皮肤保持得更长久，必须尽量减少外界环境对皮肤的刺激，哪怕是仅造成极微小的皮肤损伤，也应避免。

你知道皮肤的结构吗？

皮肤的结构比较精细，它主要由表皮、真皮和皮下组织（或称浅筋膜）三部分组成。此外，还有汗腺、皮脂腺和毛发等附属器官。



一、表皮：这是皮肤的最外层，由外向内由角质层、透明层、粒层、棘层、基层构成。

（一）**角质层**：角质层为皮肤表皮最外层，是一群退化了的细胞构成，内含有角质脂肪和角蛋白。它的细胞结构模糊，细胞核消失。角质层在掌、跖部位最厚，眼皮、腹部、腘窝等部位较薄。而指（趾）甲是从角质衍化出来的特殊结构。角质层的形成和脱落有一定的速度，以保持角质层的正常厚度。

（二）**透明层**：这层细胞间的界限不明显，在常规染色切片中无色透明，所以称做透明层。此层通常只见于角质层发达的掌跖部皮肤。

（三）**粒层**：粒层位于棘层之上，由2~4列比较扁平的细胞组成。

（四）**棘层**：由4~8列多角形细胞组成了棘层。靠近基底细胞的棘细胞有分裂的能力。在伤口愈合时，除伤口周围的基底细胞和部分棘细胞外，伤口处毛囊和皮脂腺导管部的细胞（包括棘细胞），也加速繁殖，覆盖伤口。

（五）**基层**：基层位于真皮之上，为表皮的最深层。它由一层栅状排列的圆柱形细胞组成，有生发作用，因此又叫生发层。基层中含有树枝状细胞，这是一种能够产生色素颗粒的细胞，所以人们也把这种细胞叫做“色素细胞”。色素细胞的多少不但与人的肤色相关，还能够保护皮肤免受日光晒伤。

二、真皮：真皮是由胶原纤维和弹力纤维网状纤维互相交织而成。纤维之间有不定的基质。真皮的浅层呈乳头状。叫乳头层，与基底膜紧密结合。乳头中有血管和感觉神经末梢。乳头层下为网状层，两层间没有清楚的界限。

三、皮下组织：皮下组织位于真皮之下，是皮肤的最深层。它由疏松的结缔组织和脂肪小叶构成。脂肪层的厚薄与每个人的营养状态、性别、年龄及部位的不同而有很大的差异，皮下组织内含有较大血管、淋巴管、神经、毛囊和汗腺等。皮下组织与真皮没有明显的分界。

四、皮肤附属器：

（一）**汗腺**：汗腺有大、小汗腺之分。

除唇红、包皮内侧及龟头外，小汗腺分布全身。在掌、腋部和背部等处分布较多，小汗腺是排出汗液的腺体。大汗腺主要位于腋窝、外生殖器等部位，分泌一种乳样蛋白性液体，其分泌在青春期较为旺盛。

（二）**皮脂腺**：以头、面、胸及上背部分布较多，但掌跖部却无皮脂腺。皮脂腺的主要功能是分泌皮脂，润泽皮肤、毛发等

（三）**毛发**：毛发分为长毛、短毛和毳毛三种。长毛分布于头皮、须部、阴部、腋等处。短毛分布于眉、睫、鼻孔和耳道等处。毳毛无色素，分布全身。可是掌跖和指（趾）末节无毛发生长。

（四）**甲**：甲可分为甲板和甲根，紧接甲板周围的皮肤称为甲廓，由近端甲廓覆盖的部分叫甲根。指甲的生长速度比趾甲快，大指甲每日约长0.1毫米，但这也不是固定不变的，可以因为身体健康状况和生活情况的变化而不同。

皮肤的血管也有动脉、静脉和毛细血管之分。表皮没有血管。皮下组织和真皮中的动静脉多并行排列。皮肤的毛细血管非常丰富，所以当情绪激动时，很容易面红耳赤或脸色苍白。

皮肤的功能是什么？

皮肤的生理功能主要有保护、分泌排泄和感觉等功能。

▲保护功能：

皮肤经常受到外界刺激。除了有风吹、日晒以及化妆品、化学药品等刺激外，还有打伤、撞伤等无以数计的刺激。而阻止这些外来刺激以缓和它们带给体内的不良影响，则是皮肤的本领。皮下脂肪象一层软垫，能减少外界冲击的损伤。

▲体温调节功能：

只要是健康的身体，都可以不受外界温度变化的干扰，始终保持身体相对稳定的温度。这是因为皮肤有能够大量排汗以散热，或遇冷时起鸡皮疙瘩，缩小身体皮肤的表面积，以防止散热的本领。

▲吸收、渗透功能：

所谓皮肤吸收，是指某种物质经由皮肤进入体内，并与血液混合被摄取进入组织细胞内。而渗透则单指某物质进入皮肤组织内的间隙。从皮肤中被吸收的物质主要是溶于皮下脂肪里的脂溶性物质，但吸收的程度有限。因此擦在皮肤上的脂溶性化妆品并非被大量吸收。水溶性物质则难被吸收。最多仅能渗透到角质层。化妆品等仅可渗透到表皮的上层部分。

不过，入浴时或海水浴时，如水被污染细菌等渗透到皮肤里面，则相当危险。

▲分泌功能：

皮肤分泌汗和皮脂。这些分泌物不仅具有调节一定的体温与保护作用外，还有补给角质层水份，并保护皮肤一定的pH值（酸碱度），在美容上具有相当重要的意义。

皮脂主要是皮脂腺产生的，一小部分在表皮角化过程中形成。皮脂产生的多少，受年龄和性别的影响。新生儿因体内有来自母体雌激素，皮脂形成的较多。生出数月后，这种获得性雌激素的作用逐渐减少，皮脂形成亦逐渐减少。直到青春期，性腺和肾上腺产生的雌激素增加，使皮脂腺增大，皮脂的形成也就增多了。

皮脂在皮脂腺内积聚，使导管内的压力增加，皮脂才能由毛囊口排出，皮脂排出在皮肤上，与汗液、皮肤表面的水份混合形成一层乳化膜。这层乳化膜的厚度与皮脂的粘稠度，可以在皮肤表面形成抗皮脂排出的反压力。导管内压力和抗皮脂排出这两种压力相互作用，调节着皮脂排出的多少。当外界环境温度较高时，皮脂的粘稠度降低，环境温度越高，皮脂的粘稠度越低，低稠度的皮脂是比较容易排出来的，这也许是夏天脸上总是油光光的原因吧？

皮脂中的脂肪酸可以中和沾染在皮肤上的碱性物质，并能抑制细菌、真菌等在皮肤上的生长。

由于皮肤分泌作用直接受到体内环境的影响，因此，身体的健康才是正常分泌作用的根本。

▲排泄功能：

由汗腺分泌出来汗的成分几乎都是水分，另外，也含有氯化钠、乳酸及尿酸等。这是身体在通过汗液来排泄体内多余的盐和废物。

▲知觉功能：

真皮组织中有知觉神经，其末端伸入表皮，以最快的速