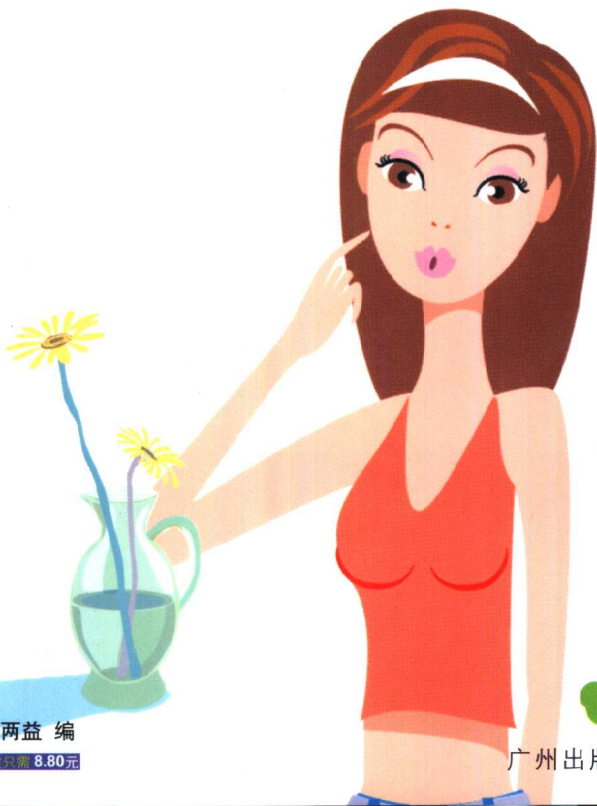


魅力 · 美女人小秘方

自然美容除皱

美人儿要懂得呵护自己，才能享受到青春的甜美！



09

两益 编

美容除皱只需 8.80元

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力·美女人小秘方 / 两益编. — 广州: 广州出版社, 2002.8

ISBN 7-80655-403-3

I. 魅… II. 两… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057750 号

魅力·美女人小秘方

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

北京海淀求实印刷厂印刷

(地址: 北京市海淀区大有庄 100 号 邮政编码: 100091)

开本: 889 × 1194 1/48 字数: 18 万 印张: 18

印数: 1-20000 册

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 李利 责任校对: 龚力

发行专线: 010-88552305 88552306

ISBN 7-80655-403-3/R · 64

总定价: 79.20 元 (全九册)

美容大王小秘方 09

自然美容

除皱

两益 编

广州出版社



明明这么年轻，怎么会有皱纹呢？
一定要想办法！

青春 远离皱纹

当第一次发现悄然爬上脸庞的皱纹时，美眉一定在心里呐喊：“我可不能就这样就变老了！”

可是你知道产生皱纹的原因吗？皮肤的老化不只与美眉的自身体质有关，美眉的生活环境和习惯都会影响到皮肤的自然老化过程哦。

这个过程虽然没有办法阻止，但却一定有办法延缓！

美眉如果能拥有健康的生活方式，并坚持不懈地护理皮肤，那就掌握了保持青春亮丽的决定性因素啦。



在《自然美容除皱》这本书里，美眉可以快速了解自身皮肤的基本情况，并根据自己的皮肤类型做好日常的护理，学会在日常生活中避免皱纹的产生。

书中还介绍了一些简单的脸部保健操和指压法，有了这些，美眉就可以自己动手来保护皮肤了！如果美眉不想自己对付那些可怕的皱纹，那么在上美容院或整形医院之前，翻阅一下本书中介绍的不用开刀的除皱方法，做到进一步了解，对美眉的美容决策会有很大的帮助哦！



CONTENTS

第一章 皮肤是一面“镜子”

皮肤是这样构成的 / 7

皮肤每天都在生长 / 10

皮肤一生的变化 / 11

皮肤为什么会有皱纹? / 15



第二章 正确护理皮肤

做个小小的皮肤测试 / 17

不同皮肤类型的护理要求 / 19

面膜对皮肤的呵护 / 26

护理不能忽略的几个部位 / 30

皮肤护理并非多多益善 / 37

皮肤护理的四季变化 / 39

用生物活性物质防止皱纹 / 41

第三章 在日常生活中防止皱纹

防晒, 防皱纹 / 46

放轻松, 让皱纹走开 / 52

美美地睡吧, 皱纹不会来 / 59

防止皱纹的饮食建议 / 63



第四章 DIY 除皱秘方

做脸部保健操 / 67

柔和的指压法 / 73

用滚压除皱器去除细皱纹 / 77

用“熨斗”按摩除皱 / 79

维生素 A 酸治疗皱纹 / 81



第五章 美容院里的除皱技术

淋巴液引流法——最佳美容按摩术 / 84

皱纹填充法 / 86

第六章 时间美容术——皮肤的内在时钟

皮肤白天和黑夜的节律 / 91



第一章

皮肤是一面“镜子”

眼睛是“心灵的窗户”，透过它我们可以读懂相互间的心思！皮肤是身体最敏感的器官，透过它我们可以看到岁月的变迁。因此，皮肤可以称得上是“心灵的镜子”。

皮肤能显露出美眉的身体状况，同时也能显示出人的精神面貌，特别是面部皮肤，不仅能对外部的环境影响作出反应，如美眉睡得太少、紧张或者有不良的生活、饮食习惯等都能从皮肤上看起来，而且美眉的情绪、表情以及感情变化都将影响到皮肤。

为了使美丽和青春停留得更长久一些，美眉一定要将自己的这面“镜子”保持得更加干净亮丽哦！



皮肤是 这样构成的

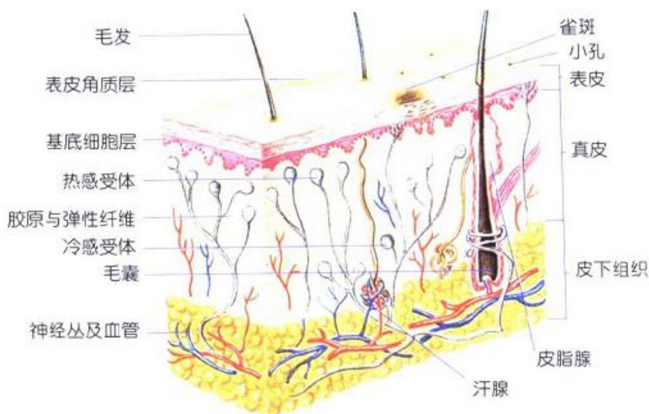
在进行皮肤护理之前，美眉一定要先了解皮肤的构成哦！

哇！人体皮肤的面积有1.5~2平方米耶！

它可是人体最大，也是最敏感的感觉器官哦！

人体的皮肤有三层结构！

面部的皮肤比身体其他部分的皮肤都薄得多，美眉如果稍不留神，面部皮肤很快就会向你提出“抗议”哦！



最下面一层的 皮下组织

皮下组织是皮肤的“最底层”，对人体来讲，它是一个绝温层，由不坚实的结缔组织组成。而且在这个结缔组织内储存着无数的脂肪细胞，以供需要时使用。

皮下组织能保护人体热量，使其不致损失，并有防止冲撞的功能。皮下组织还储存着养分和水，用来保持皮肤的营养与提供水分。



夹心层的真皮

皮肤的中间层叫真皮，组成它的是坚固的结缔组织，它的作用是用来储存养料和不断地送出养分，并从新陈代谢中接收废物。

真皮中的胶原蛋白纤维会形成一层网，美眉可别小看这层网哦，它可以膨胀起来储存水分耶！而弹性纤维则负责支撑皮肤，使皮肤保持弹性，也可以让皮肤绷紧。

另外，真皮中还富含毛细血管、小淋巴管、神经、发根、腺体、触觉小体及刺激受体，可以接受热量、冷量和压力。

最外层的表皮



皮肤的最外面一层为表皮，表皮与真皮紧密地结合在一起，是皮肤的完美保护层。

表皮最具有活性，因为它是由很多不同的细胞组成。

形成黑色素的色素细胞，它可使皮肤变成褐色。

免疫细胞，负责不受细菌和其他病原体危害。

角质细胞，对外部来说，其作用就像“防护盾牌”。

皮肤 每天都在生长

其实，我们看到的皮肤是表皮的角质层，角质层总是在不断地生长变化。

在表皮最下面一层，基底细胞层可不断生产出新的细胞，从这里开始，新生细胞大约经过 28 天就可到达皮肤表面，最后，它作为扁平的“死亡”角质鳞片，形成可看得出的皮肤表皮——角质层。

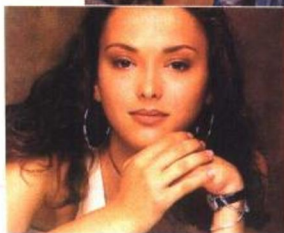
每天大约有 20 亿细胞在洗涤、摩擦及皮肤干燥的过程中失去，同时，新的细胞又从表皮底下生长出来进行替代。



皮肤

皮肤的自然状况是由两种因素决定的：细胞诞生的种类和细胞分裂的数量。

这两种因素的发展变化构成了皮肤的自然老化过程。细胞的诞生不仅取决于皮肤是干性还是油性的，同时也是由结缔组织的强度而定。



皮肤的7个不同 经历过程

皮肤在从婴儿到老年的过程中，会经历7个不同的过程。

儿童时期的皮肤处于理想状态

由于细胞分裂速度快，皮肤受刺激或受伤后能得到快速愈合。在生命的过程中，这个时期皮肤所受的刺激及伤害至少占50%。



青春期的皮肤易长痘痘

青春期的标志是性激素成熟，性激素会促使皮肤生成更多脂肪，出汗更多。这个时期的美眉由于皮脂排出太多、太快，毛孔容易堵塞而易于长痘痘。

性成熟后的皮肤处于最佳状态

皮肤细胞需要多少，就能生产多少。这时美眉皮肤内的结缔组织紧绷，不会有皱纹的身影出现。



4 妊娠时皮肤有四种可能

受雌性激素增加的影响，妊娠时的皮肤会极度绷紧，皮肤或者会很完美，或者会发红、呈鳞片状或有色斑。



40岁左右的皮肤明显变老

约从40岁起，细胞分裂会明显减少，皮肤血液循环会变差，皮下组织的脂肪减少，储存的水分变少，外表会显得干燥、硬化并缺少弹性。



更年期的皮肤状况很差

更年期的雌性激素量下降到最低水平，而皮肤的再生能力、储存水分和血液流通，都得由女性卵巢的激素负责调节。



老年时的皮肤变得越来越薄

这时的皮肤几乎像羊皮纸一样，主要是因为全部机体内部缺少水分。体内的含水在婴儿时约占75%，到了老年却只有40%。



皮肤为什么

在美眉25岁左右的时候，自然老化过程就已悄悄地来临了。

大多数的皮肤皱纹是在做各种脸部表情时先出现的。

脸部的一定部位经过不断地重复牵引后，弹性纤维就会慢慢地疲劳，结缔组织的胶原纤维也逐渐变硬，并失去力量和膨胀力，这时皱纹便出现了。

皮肤越干燥，看上去会越不丰满、越不平滑。而且，随着岁月的流逝，皮肤的再生能力也会衰退，皱纹更容易出现。

另外，不良的生活习惯和各种不良环境的影响，特别是紫外线的影响，更是会加速皮肤老化的自然过程。皮肤的外部防护屏障一旦变得可穿透了，有害物质就会很容易侵入下面的皮肤层，这样，深的、浅的皱纹便会一起出现了。

