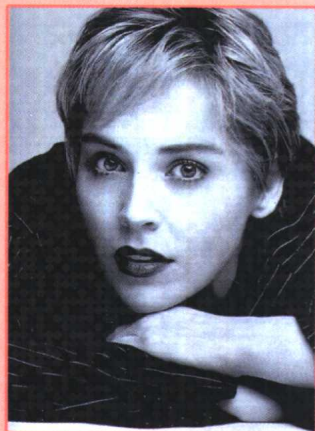


美丽一生系列丛书



莎朗·斯通

Beauty for Life

护肤养颜

科学的常识给予我们一生的美丽



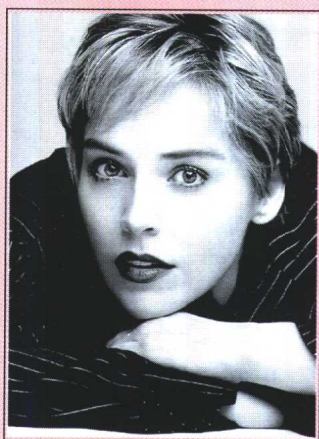
- 护肤养颜的生理解读
- 皮肤养护的基本方略
- 皮肤护理的常见误区
- 保湿与去皱的完全方案
- 美白防晒的养护要诀
- 特殊皮肤问题的解决之道
- 自己动手调制家庭美容妙方

中国电影出版社

美丽一生系列丛书

Beauty for Life

护肤养颜



科学的常识给予我们一生的美丽

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤养颜/世安编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.2
(美丽一生系列丛书: 1)

ISBN 7-106-01947-X

I. 护… II. 世… III. ①皮肤-护理-基本知识②美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100332 号

责任编辑: 陈 琛

封面设计: 半 间

版式设计: 吴家凯 张京华

责任校对: 天 土

责任印制: 刘继海

美丽一生系列丛书之一

护肤养颜

世安 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张/7.375 插页/2 字数/170 千字

书 号 ISBN 7-106-01947-X/I·0386

定 价 17.80 元

四家女性权威杂志社强力推荐《美丽一生系列丛书》

中国科学美容

主管 中国科学技术协会

第 1 期

营养保健
美丽需“药”

美容
美眼·美眉!
——专家谈眼部美容手术

靓丽锦囊
订制冬日水景面容

专题讲座
足过冬“疾”

特别企划

美容连锁岂能掉“链”
CHAIN STORE OF COSMETIC

ISSN 1004-9601

771002-743009

MODERN DAILY NECESSITIES 现代生活用品



毛茸茸的冬天
BRUSHY WINTER

LONGCHAMP
柔软的生活方式
SOFT LIFE STYLE

浴室里的奢华
LOVE WITH
CRYSTAL IN SNOW
冰雪·我们爱上水晶

FOR拯救圣诞夜行动
CHRISTMAS PARTY

PRESENT THE GIFT



现代生活礼事汇

时代姐妹

Sisters

创刊24年 每月1日发行

现在流行来点
“坏品味”

周末夫妻
甜分厘时代的梦

令你自信的十种心理陷阱
5年后，我们能挣多少钱?

如何与杨澜以“对”

2002：跨越性别的栅栏
女人·唐装·爱情

01

ISSN 1002-7439

771002-743009

本刊设 士 四 页

美容化妆造型

谁得面 谁赚钱
美容院，制胜三十六计
岁末假面舞

鸡肋还是利器

——我们离专利有多远

ISSN 1071-1378

771071-137027

一部女性高尚生活的宝典

作为一本引导女性时尚潮流的杂志，我们还是第一次隆重地推荐一套丛书。原因是“美丽一生”这套丛书确实让我们充满了敬意！

该丛书的企划创意很独到，选择了现代女性生活的十个重点方面，科学、系统地女性朋友提供了一系列具有明确指导意义的高尚生活的宝典。时下，关于女性生活的图书杂志多如牛毛，总体说来，这一类图书杂志大都把视角定格在追逐时尚潮流上，往往就某个要领或理念无限地放大或者聚焦，弄得满世界都是时尚潮流，看似异彩纷呈，实则昙花一现。而这套丛书则很客观、很充实地从相关的原理出发，深入浅出地解析了各种理念及由此派生出来的规律和方法，对每一个方面都系统地加以阐释，提出问题，指出误区，提供一系列解决问题、走出误区的原则和方法，既很实用，也很时尚。

在我们看来，科学性、系统性、实用性和时尚性的有机结合，是“美丽一生”这套丛书的最大特点，也是值得我们学习和推荐的关键因素。



令女性终生受益的好书

这套“美丽一生”丛书的编辑思路很巧妙，每一本专注一个焦点，并安排了一个国际明星做代言人，显得很时尚；而这个代言人并不仅仅是一个时尚的标签，她的观点和建议在每一章中都有充分的体现，构成了全书的一条主线。同时，书的内容并没有受到代言人的局限，而是围绕每一个焦点问题全面展开，吸收并采纳了一系列科学的理念与方法，确实很精彩。

就丛书内容而言，几乎涵盖了女性生活的方方面面，对每一个方面都阐释得很出色，既有理论依据，更有实用的方法，还有相关的个案。总体说来，丛书不仅构思精巧，而且内容精彩，真正体现出对当代女性“一帮到底”的宗旨。

相信广大的女性朋友也一定会喜欢这套丛书的，因为它确实能为我们解决很多生存中的具体难题。



于微细处见真情

多少年来，我们一直致力于确定新时代新女性的时尚坐标，同时，我们在一贯倡导给予女性现实生存的人文关怀的前提下，一直准备将我们暂时无法理清的众多新体验、新理念，尤其是全新的具体方法，作一番系统的归纳和全面的阐释。现在我们竟欣喜地看到了“美丽一生”这套丛书，可以说，它完满地实现了我们多年来的心愿。丛书从关注女性现实生存的角度出发，为女性所想，为女性分忧，精心地为女性朋友提供了一套有针对性的生存指南。书中见解独到，方法实用，字里行间充满了对广大女性的人文关怀。这和我们的思路不谋而合——可以肯定地说，丛书比我们做得更到位，更彻底。



翔实演绎时尚内涵

“美丽一生”这套丛书的成功之处在于它教会了我们如何应用无所不在的常识。这是以往任何一部有关女性时尚生活的书中所没有的。

其实，许多人对于时尚的理解过于狭隘，所以才有被时尚牵着鼻子走，到头来却不明白时尚的真正内涵是什么的怪现象。这套“美丽一生”丛书，以翔实的例证告诉我们，时尚便是用科学而又新颖的理念对各种生活常识的巧妙把握，合理运用，从而使我们的人生进入一个更为美好的境界。

该丛书通过对女性生活中的常识进行科学的消化，提炼出了最有价值的精华部分，精彩地演绎出时尚的深刻内涵。亲切、生动、具体，其中的所有方法都那么切实可行，令我们对常识有了全新的理解。真是一套难得一见的好书。



美丽是女人一生的事业（代序）

爱美之心，人皆有之。但是，男女有别。同样是爱美之心，男人更多的是从欣赏美丽与美好的事物开始，并逐渐爱上这些美丽与美好的事物，当然也包括美丽可爱的女人；而女人的爱美之心则体现为从欣赏美丽与美好的事物开始，转而想把自己也塑造成为美丽可爱的女性，成为男人所欣赏的美丽与美好的魅力女性。所以，有人称，男人是通过征服世界来征服女人，而女人则是通过征服男人来征服世界。

“美丽是女人一生的事业！”好莱坞著名影星莎朗·斯通曾经这样说过，“也许你还可以说我是一个好演员，但是，我要说——我是一个美丽的女人，这是我最骄傲的资本，也是我为之奋斗的事业！”或许，莎朗·斯通的宣言过于片面，但作为女人，谁不希望自己肌肤如水、青春常在、魅力四射呢？当然，人总是要衰老的，但是只要你了解了了自己的生理机能和皮肤特质，完全可以延缓生命衰老的脚步。莎朗·斯通就是最好的例证，年届四十的她，现在依然神采飞扬，肌肤白皙水嫩，光彩照人的脸上看不出岁月的痕迹。

很多人认为，容颜的美丽完全是靠各种护肤用品换来的，他们简单地认为，神奇的化妆品可以重塑一个美丽的自我。其实，这是人们常见的误区，而事实上护肤养颜是一项系统工程，是一门健康的科学：只有了解自己的身体和生理机能、皮肤特质，走出追逐流行美容时尚的误区，选择适合自己的护肤养颜方略，通过调整合理的饮食并配合科学的皮肤保健方法，才能达到护肤养颜的最佳效果。本书系统地分析了莎朗·斯通护肤养颜的独家观点，并科学地吸收了目前有关护肤养颜的各种理论和方法，为广大女性护肤养颜提供了一系列可以借鉴、应用并可以掌握的实用方案，让大家可以轻松拥有像莎朗·斯通一样的美丽与魅力。

感谢《中国科学美容》、《现代生活用品》、《时代姐妹》、《美容化妆造型》杂志的鼎力相助，它们为本书的编著提供了大量的相关的理论和个案，使得本书更加系统、翔实而完美。

目 录

美丽是女人一生的事业 (代序)

第一章 护肤养颜的生理解读

- 第一节 必须掌握的皮肤生理机能 2
- 第二节 皮肤类型的科学辨别 4
- 第三节 按照生理时钟的规律护肤养颜 12
- 第四节 皮肤生理标准解读 18
- 第五节 女性一生的皮肤生理性保健 23
- 第六节 女性特别时期的养颜要诀 31
- 第七节 按生理需要选择护肤化妆品 38
- 第八节 科学饮食改变皮肤的生理机能 43

第二章 皮肤养护的基本方略

- 第一节 精心呵护皮肤的基本原则 51
- 第二节 科学使用护肤品的法则 57
- 第三节 不同类型皮肤的养护规则 65
- 第四节 不同环境下皮肤保养的策略 67
- 第五节 清洁皮肤的科学规范 72
- 第六节 去角质与皮肤磨削的基本方法 80
- 第七节 激光美容的科普常识 85
- 第八节 护肤养肤的流行方略 91



第三章 皮肤护理的常见误区

- 第一节 护肤的 16 种错觉 100
- 第二节 美容护肤的 11 个误区 102
- 第三节 对待毛孔的对与错 108
- 第四节 破坏美丽的 6 个习惯 111
- 第五节 皮肤养护的 3 个错误认识 112
- 第六节 护肤不正确容易引起的皮肤问题 115
- 第七节 对油性皮肤认识的误区 117

第四章 保湿与去皱的完全方案

- 第一节 皮肤保湿的基本要点 123
- 第二节 不同季节的皮肤保湿攻略 127
- 第三节 预防皱纹产生的关键因素 131
- 第四节 延缓和消除皱纹的根本之道 136
- 第五节 延缓皱纹出现的化妆保养术 139
- 第六节 自己动手做减皱操 141
- 第七节 除皱手术适应症 143

第五章 美白防晒的养护要诀

- 第一节 皮肤美白的原理 149
- 第二节 美白肌肤的基本要点 152
- 第三节 夏日美白的科学方略 155
- 第四节 家庭美白的简易妙方 158

第五节	科学防晒的基本原理	160
第六节	夏季防晒宝典	164
第七节	健康防晒的新观念	167

第六章 特殊皮肤问题的解决之道

第一节	战胜雀斑的经典秘诀	172
第二节	色素痣的病理与治疗	177
第三节	皮肤湿疹防治的良方	183
第四节	去除黑头的妙招	189
第五节	黑眼圈的形成与消除	191
第六节	治理肿眼泡的有效途径	194
第七节	痤疮的病理成因与防治	197

第七章 自己动手调制家庭美容妙方

第一节	牛奶美容完全手册	204
第二节	以内养外的饮食美容经典	206
第三节	科学调配口服化妆品	212
第四节	家庭自制美容面膜	219
第五节	享受纯天然美肤用品宝典	222
第六节	中药百草驻颜美肤方	225

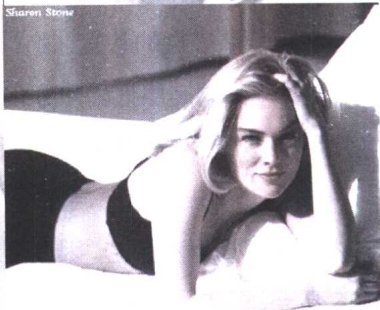


第一章 护肤养颜的生理解读

● 莎朗·斯通护肤养颜观点：“我们的身体，我们的自己！我们要清楚自己的生理机能，这是护肤养颜的成功之道。”这是好莱坞著名影星莎朗·斯通在接受美国《美容与生理》杂志专访时提出的观点，“不要简单地认为，神奇的化妆品可以重塑一个美丽的自我，这是人们常见的误区，很多人，包括我身边的一些人，他们认为容颜的美丽完全是靠各种护肤用品换来的——他们甚至认为，我在这方面花了许多钱，不错，为了自己的魅力能够更长久一些，我愿意为此而花钱，但这仅仅是一个方面；在你觉得要花钱购买价格不菲的化妆品之前，一定要先了解清楚自己的皮肤，应该知道皮肤最基本的生理机能和自己独有的皮肤特质，这是最关键的一步。否则，你不仅会浪费了自己的钱，而且还会给自己的皮肤带来更多的伤害。天哪，那可是最糟糕的事情！”



Sharon Stone



第一节 必须掌握的皮肤生理机能

皮肤是人体最大的器官。皮肤是人体最外层组织，也参与全身的机能活动，维持着人体和外界环境的对立统一，保障机体的健康。只有充分掌握了皮肤的生理机能，才能够真正掌握护肤养颜的正确途径，这是青春常在、花容延续的基本前提。

1、皮肤的生理结构

皮肤由表皮、真皮、皮下组织三部分组成。皮肤内还有许多毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、大汗腺、血管、淋巴管、肌肉及神经。

表皮：表皮在皮肤的最外层。在外侧是角质层，最里面的一层是基底层。基底层的基底细胞具有较强的分生能力，每隔12天分裂一次，并逐渐向表层推移和分化，递变为表皮的各层细胞，最后变成角质层，这个过程一般需要28天左右。角质层的细胞逐渐老化脱落。

新生儿的皮肤角质层发育不完善，只有2—3层角化的细胞，细胞彼此的联接也不紧密，因此防御功能差，对外界刺激的抵抗力弱，很容易受伤和感染。

真皮层：真皮乳头像手指状伸入表皮，两者之间犬牙交错，牢固地镶嵌在一起。真皮主要由结缔组织构成，其中有丰富的血管、淋巴管及毛发、皮脂腺、汗腺及肌肉。真皮分为乳头层及网状层。

皮下组织：由真皮下部延续而来，由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成。皮下脂肪层是储藏能量的仓库，又是热的良好绝缘体，此外还可缓冲外来的冲击，保护内脏器官。

皮肤的内含组织：包括毛发、爪甲、皮脂腺、汗腺皮肤的平滑肌、血管、淋巴管及神经等。

2、皮肤的6大生理功能

皮肤有以下重要的生理功能：

屏障功能：皮肤能保护机体免受各种外界损伤。能避免细菌等微生物的伤害，能阻止营养物质、电解质和水分的流失。

感觉功能：皮肤可以感知并传导触觉、痛觉、冷觉、温觉、压痛这五种基本感觉，以及形体、潮湿、干燥、软硬等各种复合感觉。皮肤内分布着许多神经，它控制着皮肤血管的收缩、扩展以及汗腺的分泌。皮肤还能发生多种神经反射，以保护机体不受伤害。

调节体温功能：皮肤是机体调节体温的重要器官，它主要以辐射、对流、蒸发和传导四种方式工作。

吸收功能：皮肤的吸收功能不仅对维护身体健康是不可或缺的，也是现代皮肤美容学中皮肤护理和保健以及皮肤病治疗的理论依据。

分泌和排泄功能：主要通过汗腺和皮脂腺囊发挥这一重要功能，皮肤的排泄作用有类似肾脏的部分排泄功能，皮脂腺能分泌皮脂，具有形成皮脂膜和润滑皮肤及毛发的作用。

3、东西方人肤质差异显著

法国皮肤专家研究发现，东方人和西方人的皮肤差异显著。他们建议妇女美容不要追赶时髦，而要根据自己的皮肤特性选择适当的皮肤护理方法。

这项研究是法国皮肤研究调查中心进行的。通过对法国妇女和日本妇女两组调查对象的认真比较，研究人员发现，相同人种的人，皮肤的肤质存在干燥、油腻等各种差异，但不同人种皮肤的性质则完全不同。如在日本妇女中，60—70岁老人的皮肤对冷、风及干燥的敏感性最强；而对法国妇女来说，随着年龄的增长，对上述因素



的敏感性会逐渐增强，但在60岁以后则开始逐渐减弱。再如，90%被调查的日本妇女在酒精及其他外界刺激情况下皮肤会出现红斑，而这一比例在被接受调查的法国妇女中仅为62%。

法国专家研究认为，随着年龄的增长，人的皮肤会逐渐失去往日的光泽，然而对不同人种来说，导致他们皮肤失去光泽的因素完全不同。如导致法国人皮肤失去光泽的因素是血管老化，而在日本人则是皮肤黑素化。研究人员表示，这项发现将有助于有针对性地研制适合不同人种的护肤品。

第二节 皮肤类型的科学辨别

要保持肌肤之美，必须了解自己的皮肤类型。因为，不同类型的皮肤可能会出现的问题不同，护肤养颜的方法也不同，所以一般说来，必须掌握皮肤类型的特征对自己的皮肤类型做出正确的判断，再选择适合自己皮肤类型的护肤方法，才能实现护肤养颜的理想目标。

1、皮肤的常规分类

在通常情况下，皮肤一般可以分为以下几种类型：

正常皮肤：皮肤的弹性较好，这是因为皮肤有较厚的胶原纤维和弹性纤维，且弹性纤维处于正常的状态。皮肤有丰富的皮下脂肪。没有粗大毛孔，表面光滑，皮肤血液循环正常，色泽良好。

敏感性皮肤：敏感性皮肤表层较薄，真皮血管网较浅，因此皮肤受到刺激时容易发生如红肿、皮温升高、脱水等皮肤刺激症状。通常情况下，皮肤表层薄，皮表的干湿保护层也不平衡，容易造成慢



性脱水 and 油脂成分的经常性丢失。如果一个人皮肤属于干性又敏感，就应该保持适度的油分，但油分大的护肤品可能会引发痤疮和油腻皮肤外观。

干性皮肤：干性皮肤有二种类型，二种类型也经常同时存在。表现为皱纹，发质干燥及易受刺激。第一种类型皮肤因为表面的水



分丢失而变干,虽然皮肤能生成许多的油性成分,表面有油性成分但水分缺乏。这种类型也可能成片或局部存在。第二种类型的皮肤,问题多一些,皮脂腺不能生成油性成分,这种皮肤看似正常,组织也良好,但仔细观察时,皮脂腺的开口几乎看不到。这种看起来优雅别致的皮肤,在受刺激后容易变得粗糙,皮肤的颜色倾向于变红或发灰。

脱水性皮肤:这种类型少见,皮肤较紧,有许多直而深的皱纹,在面部外观显得与年龄不相称。其原因主要是皮肤表层的大量脱水。

成熟的皮肤(老化性皮肤):皮肤表现为松弛,没有弹性,弹性纤维变得松散,水分丢失,皮肤浅层脂肪也减少。这就相应地引起皮肤弹性差,皮肤表面的油性成分急剧减少而引起了皮肤的干燥,血液循环由于胆固醇聚集在小动脉内而减少,体内激素的紊乱导致了老年斑的生成,皮下毛细血管的扩张导致了皮肤呈现粉红色。

Couprose皮肤(樱桃红皮肤):此情况见于毛细血管方面的疾患,它的特点是皮肤潮红。

油性皮肤:此类型的皮肤的主要特点是有超出常量的丰富的皮脂腺的存在。这种情况如果不正确对待会引发严重的皮肤问题。这类皮肤也可能是属敏感型,当用劣质的化妆品洗去表面的油分,皮脂腺就会产生更多的油脂来补充。此型皮肤也可分为二型:一种是类似软泥油的闪闪发光的油湿外观;一种是毛孔粗大明显型,它有许多的干硬油脂和死细胞存留在毛孔中。

痤疮皮肤:痤疮皮肤常见于青春期,病程长,皮肤发暗,比较粗糙,伴有单个或成片的炎性病灶,病灶可能发生在单个的毛孔,也可为多个毛孔连成片,脓疱中有白色或黄色的分泌物。

2、检测皮肤类型的方法

皮肤类型的常规检测方法：

干性皮肤：洗脸后约1小时在明亮光照下仔细观察。毛孔总体上并不很明显；皮肤看上去有点粗糙，甚至缺少光泽；眼角已出现细小皱纹；经常感到皮肤遇阳光，寒冷刮风时会发炎或出现红肿；皮肤上曾出现过粉刺。

油性皮肤：洗脸后约1小时用白纸在鼻翼两侧、额头、下额和面颊按试一下，皮肤浮肿，毛孔粗大，所有白纸上都充满油迹；脸上常发粉刺、丘疹和痤疮；皮肤色泽暗淡，皮质硬、厚；皮肤相对而言不敏感，不常发炎和发红。

混合型皮肤：洗脸后约2小时用白纸在鼻翼两侧、额头、下额和面颊按试一下，按在额头、鼻子和下额（即T型区域）的纸条上有明显油脂痕迹；面颊和太阳穴皮肤相对细腻，易起皱；T型区域有粗大毛孔，易发粉刺；鼻子在清洗后1小时又出现油腻感，总体而言皮肤不属于敏感性肌肤。

不同类型皮肤日常所表现出的特质：

干性皮肤：毛孔细润，无油腻感，但因缺乏水分和油分，风吹易干燥，天冷干裂、脱皮、且易早生皱纹；

油性皮肤：毛孔明显，粗大，肤质厚、硬，色素较深，易发黑头，粉刺和暗疮；

混合型皮肤：T型区域油性，其他部位显干性，冬天易皱而夏天更具油腻感。

不同类型皮肤的日常护理要点：

干性皮肤：每日起床或睡前对肌肤进行彻底清洗，尽量避免磨面和使用含酒精的护肤品，在每日用润肤露中调和少许珍珠粉，涂于面部；





油性皮肤：特别注意保持外部清洁，减少化妆品的使用，除外敷法外还可采用内服以抑制皮脂腺过度分泌；

混合型皮肤：针对T型区进行彻底清洗，并避免在这一区域内使用化妆品，根据不同部位的肤质采用内服+外敷的护理方法。

3、不同类型皮肤容易出现的皮肤问题

如果你是中性皮肤，恭喜你，你没什么问题可以分析，只要注意保养就好了。

如果你是干性皮肤（皮肤较薄），那么要注意了，你的皮肤容易出现的问题比较多，主要有以下几种：

干性缺水：触摸时会觉得干燥、粗糙，紧绷绷的，还爱脱皮；

干性缺水晦暗：换季时皮肤干燥，容易脱皮，一副黄脸婆的模