

图书在版编目(CIP)数据

无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀/陈袖鸿编著. - 上海:上海文化出版社,2007

(活力美人丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 181 - 0

I. 无… II. 陈… III. 女性 - 皮肤 - 护理 - 知识知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107568 号

责任编辑 胡燕贤

文字润饰 周涤非

装帧设计 陈 丽

书 名 无痕水嫩美肌年轻十岁的护肤秘诀

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cs lcm@ public1. sta. net. cn

网 址 www. slcm. com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 4 $\frac{8}{14}$

图 文 128 面

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—7,000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 181 - 0/TS·366

定 价 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 52262195



陈袖鸿◆编著

美肤协会资深美容师

对时下热门的抗皱方法有独到的见解

倡导全方位的抗皱理念

希望与爱美的女性一起分享

完美肌肤的奥秘



定价 20元



陈袖鸿◆编著

活力美人



无痕。 水嫩。美肌

Skin Care Secrets For
Looking 10 Year Yours Younger



年轻10岁 的护肤秘诀...



不同年龄段的皱纹特点
导致皱纹的坏习惯
脸部 眼部 颈部 抗皱妙方
饮食去皱 美容去皱 生活去皱

轻轻松松和皱纹Say Byebye

上海文化出版社

无痕。 水嫩。美肌

Skin Care Secrets For
Looking 10 Year Yours Younger

年轻10岁 的护肤秘诀...



不同年龄段的皱纹特点
导致皱纹的坏习惯
脸部 眼部 颈部 抗皱妙方
饮食去皱 美容去皱 生活去皱

ISBN 978-7-80740-181-0



9 787807 401810 >

定价：20.00元



陈袖鸿◆著

活力美人·自然风

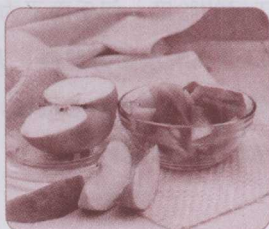


无痕。 水嫩。美肌



Skin Care Secrets For
Looking 10 Year Yours Younger

年轻10岁 的护肤秘诀...



轻轻松松和皱纹Say Byebye

上海文化出版社

序

让肌肤年龄永远定格

生物都要经过生长、成熟、老化、死亡的过程。随 时间的推移，所有个体都将发生功能性和品质性的衰老。从整体、细胞乃至分子的自我稳定性和对环境的适应性下降，从而使机体受损率增加。因此，衰老不是疾病，而是一种自然生理规律。而皱纹，则是衰老的根本表现。

皱纹，是渴望青春常驻的女人最大的敌人。人类抗拒皮肤老化的努力从未停止过，各种化学、物理，乃至手术抗皱层出不穷。目前在医学上，主要有拉皮、注射、镭射这几种方法来去除现有的皱纹。先进的科学技术虽然会让你皱纹马上消失，但并不是永久的，随 时间的推移，皱纹还会慢慢爬上你的额头。

因此，肌肤光滑无痕，成为了大多数MM的终极梦想。靠医疗除皱？太繁琐，而且终归有风险。其实在日常生活中，只要你够细心，够耐心，只须利用极少的时间，就可以拥有年轻的脸庞，何乐而不为呢？

本书正是教你如何量身打造光滑水嫩好肌肤，从认识皱纹，了解皱纹，到利用食疗、按摩以及一些除皱小秘方等方方面面，让你从此不再为了皱纹而烦恼，肌肤年龄永远定格在最美的时候。

一. 了解皱纹 /10

1. 产生皱纹的原因 /10
2. 形成皱纹的外因和内因 /11
 - 外因
 - 内因
3. 不同年龄阶段的皱纹性质 /15
4. 导致皱纹的坏习惯 /16
 - 导致脸部皱纹的坏习惯
5. 如何分辨假性皱纹与定性皱纹 /17
 - 什么是假性皱纹
 - 什么是定性皱纹
 - 怎样辨别假性皱纹
6. 怎样预防和去除假性皱纹 /19
7. 常见的皱纹类型 /20
8. 认识皱纹误区 /21

二. 皱纹预防在先 /23

1. 预防皱纹越早越好 /23
2. 怎样让皱纹迟到 /24

3. 教你抗皱的秘诀 /25
4. 消除皱纹的好习惯 /27
5. 预防你的第一道皱纹 /29

■补水舒缓眼部细纹

■按摩消减颈部皱褶

6. 不同年龄阶段的抗皱妙方 /31

■25岁~30岁

■30岁~40岁

■40岁~50岁

7. 爱美女孩的防皱知识 /35
8. 保养加按摩与皱纹说Byebye /38

三. 局部除皱 /40

1. 脸部除皱 /40

■脸部防皱要注意

■“脱掉”脸上的角质

■并非人人都可以去角质

■怎样消除抬头纹、法令纹、嘴角细纹、表情纹

2. 眼部除皱 /47

■眼部防皱好伴侣

- 保养眼部肌肤的好习惯
- 预防眼袋的好习惯
- 眼袋急救法
- 使用眼霜护理的误区
- 有效眼部去皱按摩法
- 用食物去除眼部皱纹
- 眼部防皱须知
- 如何防止眼部细纹过早出现
- 你想消除哪种眼纹
- 去皱明目护眼操

3. 颈部除皱 /59

- 预防颈部皱纹出现
- 颈部特殊护理小窍门
- 颈部保养操

四. 生活中的除皱方法 /63

1. 饮食除皱 /63

- 食用后容易长皱纹的N种食物
- 饮食小窍门帮你防止皱纹的产生
- 盐吃多了容易长皱纹
- 哪些食物可以帮助“吃”掉皱纹

□去皱食疗菜谱

2. 美容除皱 /73

□防止生成皱纹的元素

□美容除皱的几种方法

□水果紧急除皱法

3. 生活除皱 /76

□睡姿对减少皱纹很重要

□让皱纹迟到的小绝招

□日常生活中的除皱妙法

□生活中的防皱“武器”

□生活小细节，让你远离皱纹

4. 中医除皱 /82

□中医学上皱纹所产生的原因

□中医除皱药方

□针灸去皱法

□自制中药除皱面膜

5. 按摩除皱 /88

□按摩除皱要注意

□按摩消除眼部细纹

▣按摩去皱，和讨厌的表情纹说Byebye

▣按摩让你颈上无纹

6. DIY除皱面膜 /93

▣面膜类

▣眼膜类

五. 除皱品牌大搜索 /100

1. 面霜类 /100

2. 眼霜类 /104

3. 颈部护理类 /106

4. 护唇类 /107

5. 面膜类 /109

6. 眼膜类 /111

附录 /114

1. 测测你的皱纹生成指数 /114

2. 肌肤年龄自测法 /115

3. 每天坚持多一点，美丽就能多一点 /117

4. 抗皱食材一览 /119

C 了解皱纹

Chapter 1

1. 产生皱纹的原因

随着年龄的增长，润泽、光滑、富有年轻活力的肌肤，在你25岁之后就会逐渐衰老并渐渐出现皱纹。皮肤开始失去光泽，变得干燥，皮下脂肪的减少使得皮肤松弛而且缺乏弹性。那么皱纹产生的原因是什么呢？

表皮下面的真皮组织是用肉眼所看不到的，但它和表皮同样重要，是皮肤的基础和营养的来源。

胶原纤维是皮肤韧性的维持者，弹性纤维则能保持皮肤的柔软。酶会把最衰老的纤维破坏掉，同时，纤维细胞会制造出新的纤维来替代它们。但是随着时间的推移，这种新陈代谢会出现问题，加上年龄的增长，母细胞对抗酶的能力减弱了，胶原和弹性纤维的数量与品质也慢慢下降，表皮和真皮的交界面变得松散，甚至趋向于相互分离，表皮在地心引力的作用下开始向下滑动。慢慢的，眼眶周围、颈部和其他部位的皮肤就会开始出现皱纹，并且，这种现象的发生是不可避免的。这就是皮肤产生皱纹的原因。

2. 形成皱纹的外因和内因

■ 外因

A. 寒冷的气候

冬天,当周围的湿度和温度降低时,皮肤油脂分泌就会减少。油脂分泌减弱会直接造成各种皮肤问题,特别是干性皮肤者,情况严重时会因为角质层水分、油分的严重减少,导致皮脂腺萎缩,加速肌肤衰老,最后甚至使皮肤组织纤维折断、失去弹性,产生由浅而深的皱纹。

B. 紫外线辐射

日光中紫外线的照射会使弹力纤维变形、增粗、扭转和分叉,日积月累,变形的弹力纤维呈团块状堆积,其弹性和顺应性则随之丧失,皮肤变得松弛,过度伸展后便出现了皱纹。

C. 吸烟酗酒

“吸烟易显老”,确实有这么回事。长期嗜烟,易使人的皮肤松弛,皱纹增多,人也就显得苍老了。据国外一些研究资料称:吸烟的时候,烟草中的尼古丁会进入皮肤的真皮层,破坏真皮层的血液循环,减少皮肤对营养和氧气的吸收,最终导致皮肤变薄,变得松弛并易起皱纹,从而显出老貌。另外,吸烟者的皮肤容易产生一种能破坏皮肤胶质和纤维组织的酶,因而对皮肤的弹性造成损害,这也是令吸烟者面容变得苍老的原因之一。

烟草毒素对皮肤的损害是日积月累的,女性烟民要想保持靓丽皮肤,戒烟至关重要。烟草燃烧时释放出的烟雾中的



一氧化碳在红细胞上的附着力比氧气要强得多，容易造成皮肤组织缺氧；此外烟草中的其他有害物质会破坏有抑制色素产生功效和有助于皮肤再生作用的维生素C，维生素C一旦缺乏，就会对皮肤组织缺氧状态起到推波助澜的作用，会令肌肤更易灰暗，且使皱纹显著增多。因此，吸烟对女性皮肤的伤害是显而易见的，它是使肌肤产生皱纹的罪魁祸首之一。

酒精是一种氧化剂，对皮肤有刺激作用，长期使用含有酒精成分的护肤品，会导致皮肤粗糙。此外，酒精能加速血液循环，使体内毛细血管膨胀，因此，过量饮酒会导致毛细血管破裂，形成暗斑。而且，过量饮酒会影响体内激素的分泌，从而加速皮肤衰老，出现皱纹。

D. 空气污染

皮肤长期受到空气污染的侵袭时，会变得脆弱而敏感。空气中的灰尘、细菌使毛孔堵塞，并影响肌肤的正常生理代谢，导致皱纹提早产生。

E. 常用劣质的化妆品

常用劣质的化妆品，加上清洁不彻底的话，留在脸上的化妆品残留物会阻塞毛孔，渗入皮肤后会对其细胞组织造成伤害，且化妆品中多少都会含有有害金属物质，如铅、汞、铬等，都对肌肤损伤极大，因此，日常“妆不离肤”的人会更容易形成皱纹。

F. 保养不当

你知道吗？过度的清洁和滋润也会令皮肤产生皱纹。干性皮肤紧绷，油性皮肤变得更加油腻，这都是过度清洁的后果。此外按摩过重或方式不对，敷脸次数过多或是护肤品涂用过剩等都会导致皮肤粗糙，皱纹增加。

G. 脸部表情

眼部皮肤非常脆弱。和脸部其他皮肤2毫米的厚度相比，眼部皮肤的厚度只有0.5毫米，且干燥速度比其他部位快两倍，供给营养的真皮通常也比其他

部位薄。眼部周围只有22块肌肉，每天要眨动10000次左右，这就意味着这部分的肌肉处于不停的运动状态中，因此，皮肤第一个老化现象总是发生在眼部。嘴唇周围皮肤缺乏皮脂腺，特别薄，因而异常脆弱，加之嘴唇不停运动：大笑、微笑、撅嘴及扮鬼脸，这些运动都会导致皱纹产生。

H. 体重波动

因为饮食无规律而造成体重的大起大落，会导致皮下脂肪忽少忽多。当皮肤“吃”胖后，若短时间内又忽然减瘦，就会明显松弛，产生皱纹。

■ 内因

A. 营养不良

人体摄食量不足，体内营养物质匮乏，会使脸部肌肤失去营养。因此，长期饮食不平衡，可导致皱纹的产生。

B. 饮食偏爱

现代科学发现，食物进入机体会产生酸性和碱性两种不同反应。日常生活中生理酸性食品有肉、禽、鱼、蛋、粮谷等；生理碱性食品有蔬菜、水果、蜂蜜等。在日常生活中应注意两者搭配食用，否则，若过食酸性食品易使体内乳酸、磷酸积存，令皮肤受到酸的侵蚀，从而促使了皱纹的出现。若过食生理碱性食品，易使皮肤酸性降低，使细菌有机可乘，造成皮肤易感染的情况。

C. 便秘

便秘会使皮肤变得粗糙，容易生出暗疮，产生皱纹。

体内垃圾在肠胃中停留的时间过长，会产生大量毒性物质，如胺、硫化氢等，这些有害物质，由于不能及时排出体外，结果被吸入血液，造成健康危害。不仅如此，由于肠道不能有效地排毒，“毒气”便通过肌肤毛孔排

泄，造成气色暗沉、痤疮、雀斑、黑斑等各种皮肤问题，使皮肤加速衰老。所以，便秘是抗皱的大敌，预防和治疗便秘也是美容之道。

D. 自然老化

随着真皮层内成纤维细胞数量逐渐减少，合成胶原能力开始降低。同时，由于蛋白酶释放增加，使胶原降解率增加。随着时间推移，弹性纤维网发生卷曲、松弛，随之失去弹性，渐渐的，真皮乳突层的弹力纤维网开始减少，甚至消失，引起表皮层松弛并形成细小皱纹。弹性纤维所含微丝量减少，导致弹性纤维形态变异，使皮肤弹性回复力减弱。电镜检查显示，非正常弹性纤维由大量微纤维沉淀构成，这种弹性纤维的退化导致皮肤松弛，形成细小皱纹。同时，纤维束的变粗也会使皱纹的深度加重。



E. 生理机能减退

这是皱纹产生的最主要原因。润泽、光滑、富有弹性的年轻肌肤，25岁后就会逐渐衰老。随着年龄的增加，皮脂腺和汗腺功能衰退，使皮肤失去光泽，变得干燥。皮下脂肪的减少，使皮肤开始变得松弛没有弹性，这就是所谓的“老化”。若不加以呵护，30岁左右，眼角就会开始出现鱼尾纹，40岁时皱纹已爬上额头，等到50岁后，整个脸部就会出现“人生的年轮”了。

F. 睡眠不足

睡眠不足是令肌肤产生皱纹的元凶之一。有人认为“美丽的皮肤，是在晚上所形成的”，的确，细胞在晚上能够积极工作，这段时间若不充分休息，便会形成皱纹。睡眠充足，精神充沛，身体健康，皮肤自然会好。