



大学生
文化素质教育丛书

HUAMEI SHENQIAN RU SHI WU
——HUAZHUANGPIN YU JIANKANG MEIRONG

画眉深浅入时无

——化妆品与健康美容

王雪梅 编著



安徽大学出版社

TS974.1

22

2004

大学生文化素质教育丛书

画眉深浅入时无

——化妆品与健康美容

王雪梅 编著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

画眉深浅入时无:化妆品与健康美容 /王雪梅编著.

—合肥:安徽大学出版社,2004.9

ISBN 7-81052-915-3

I.画... II.王... III.①化妆品-基本知识②皮肤-护理-基本知识 IV.RS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087908 号

大学生文化素质教育丛书

画眉深浅入时无——化妆品与健康美容

王雪梅 编著

出版发行	安徽大学出版社	印刷	中国科学技术大学印刷厂
	(合肥市肥西路3号 邮编 230039)	开本	850×1168 1/32
联系电话	编辑室 0551-5108458	印张	10.375
	发行部 0551-5108397	字数	257千
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	版次	2004年9月第1版
责任编辑	王先斌	印次	2004年9月第1次印刷
封面设计	张 犇		

ISBN 7-81052-915-3/R·21

定价 16.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

序

1995年,原国家教委在52所高等学校开展加强大学生文化素质教育的试点工作。1998年,教育部决定在全国高校建设“国家大学生文化素质教育基地”,大学生文化素质教育工作进入实施阶段。经过不断的摸索和实践,高校文化素质教育取得了突出的成绩,有力地促进了教育思想观念的转变,推动了高校人才培养模式的改革,为提高教育质量作出了重要贡献。

自1995年始,安徽大学面向全体学生开设公共选修课,将文化素质教育作为学校探索和实践“三基并重(扎实的基本理论,较强的基本技能,良好的基本素质),全面发展”人才培养模式的重要内容,予以统一规划和安排。1999年,经教育部批准,安徽大学作为国家大学生文化素质教育基地进行建设,2003年4月正式授牌。安徽大学还将大学生文化素质教育列为“211工程”子项目进行建设,先后建立了“爱国主义教育基地”、“农村改革教育基地”、“历史文化教育基地”、“自然环境教育基地”,并将

“大学生素质拓展计划”的实施纳入“国家大学生文化素质教育基地”建设之中。近年来,“三基并重,全面发展”的人才培养模式的不断实施完善,“以人为本”的办学理念逐步确立,素质教育的积极开展,使广大学生综合素质得到显著提高。目前,安徽大学大学生文化素质教育已全面铺开并初步形成特色,共开设人文与科技公选课一百多门,开展了公选课、讲座、活动、社会实践等多种文化素质教育形式。

课程教学因较为稳定而全面成为文化素质教育的最重要的方式。它是大学整个课程体系中的一个相对独立的序列,是学校各本科专业教学计划素质教育模块中的一项重要内容。它处于大学教育的基础性位置。安徽大学将文化素质教育课程列入教学计划,并规定8个学分的修课要求,还要求学生通过4个学分的综合素质考核(包括创新实践教育)。文化素质教育课程体系建设要注意规范化,把握好共性与个性的统一,协调好与其他课程的关系。

文化素质教育课程主要有以下特点:1. 以人为本。专业教育重在育才,素质教育重在育人。文化素质教育课程应着力培养学生在对自然和社会探究中的人文关怀,使学生养成适应社会、服务社会的意志品质。2. 通识教育。文化素质教育课程应建立在专业课程基础上,突出跨学科特征,强调不同学科的通识性道理。素质教育课程是基础课的基础,其教育对象是多学科的学生。3. 可塑性。课程内容应明白易懂,易于教师展开,也便于

学生接受和联想,使学生由感知而悟化。4. 启发引导。不仅要在授课过程中启迪学生的思维,更主要的是使学生掌握一种灵活的学生方法,形成开放性的活跃思维,在课外能自觉自然地运用这种方法开展素质教育。可以鼓励学生超出课程内容进行学习和研究,以利于学生的创新能力、研究能力的培养。

要抓好教学队伍、教学大纲、教学方法与手段、教材等建设工作。特别要遴选一些备受学生欢迎、有助于提高大学生文化素养的课程作为精品课程加以建设。我校成立大学生文化素质教育丛书编委会,就是为了加强对大学生文化素质教育教材的规划、建设与出版工作。编委会做了大量的调查研究工作,拟订了编委会工作规程、丛书出版规划、丛书写作要求等。这项工作应作为学校大学生文化素质教育基地建设的一项重要内容。丛书的编写将以《面向 21 世纪教育振兴行动计划》和《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为指导思想,结合素质教育课程的特点,努力编写和出版一批适合学生需要和为学生所喜爱的精品教材。教材的出版将使我校文化素质教育工作迈上一个新台阶,增进我校与其他高校文化素质教育方面的校际合作与交流。

黄德宽

2004 年 12 月 14 日

目 录

序	黄德宽(1)
---------	--------

第一篇 皮肤与经络	(1)
-----------------	-----

第一章 了解自己的皮肤	(2)
-------------------	-----

一、皮肤的基本结构	(2)
二、皮肤的生理功能	(9)
三、皮肤的免疫	(14)
四、皮肤的 pH 值	(15)
五、皮肤的再生功能	(15)
六、面部皮肤的特点	(16)
七、皮肤类型的自我测定	(18)

第二章 人体内的公交线路	(21)
--------------------	------

一、人体经络系统概述	(21)
二、腧穴的概念	(26)

第二篇 化妆品初探	(28)
-----------------	------

第三章 化妆品概述	(29)
-----------------	------

一、化妆品究竟是什么?	(29)
-------------------	------

二、化妆品类别有哪些?	(30)
三、我国化妆品的历史有多久?	(32)
四、化妆品品牌知多少?	(33)
第四章 清洁类化妆品	(36)
一、皮肤为什么需要清洁?	(36)
二、去污机理	(36)
三、常用的面部清洁剂	(37)
四、面膜	(43)
第五章 护肤类化妆品	(48)
一、护肤化妆品的分类	(48)
二、乳化体的基本概念	(49)
三、乳化体的组成	(49)
四、护肤化妆品简介	(52)
第六章 美容类化妆品	(56)
一、面部美容化妆品	(56)
二、唇部美容化妆品	(61)
三、眼部美容化妆品	(64)
第三篇 皮肤问题与化妆品对策	(67)
第七章 皮肤的干燥与保湿化妆品	(68)
一、角质层水分与皮肤干燥	(68)
二、角质形成细胞与细胞间质形成墙学说	(69)
三、表皮屏障功能障碍	(69)

四、皮肤屏障功能的修复·····	(71)
五、化妆品中的保湿剂·····	(72)
六、化妆品中的柔润剂(润肤剂)·····	(73)
七、深层保湿剂·····	(76)
第八章 皮肤的防晒与防晒化妆品 ·····	(79)
一、紫外线与人的皮肤·····	(79)
二、过量日晒的危害·····	(80)
三、防晒的措施·····	(83)
四、防晒化妆品的类型·····	(85)
五、化妆品中的防晒剂·····	(86)
六、防晒剂的安全性及光稳定性·····	(87)
七、防晒化妆品的功效标志·····	(88)
八、当今防晒化妆品的特点·····	(90)
第九章 皮肤的色斑与美白、祛斑化妆品 ·····	(93)
一、皮肤颜色与黑色素·····	(93)
二、黑色素的形成过程·····	(94)
三、黑色素在人类皮肤中的作用·····	(95)
四、皮肤色斑及其发生原因·····	(96)
五、皮肤美白剂的作用机理·····	(98)
六、其他皮肤美白剂·····	(100)
七、美白产品开发的最新方向——全效美白概念·····	(101)
第十章 皮肤的衰老和抗皱化妆品 ·····	(104)
一、皮肤衰老的外在表现与内在变化·····	(104)
二、人体衰老的发生机制·····	(106)

三、环境因素对皮肤衰老的影响	(109)
四、皮肤衰老的预防措施	(111)
五、抗衰老的重要对策及抗皱化妆品	(112)
第十一章 皮肤的痤疮及祛痘化妆品	(116)
一、粉刺的类型	(116)
二、痤疮产生的原因	(117)
三、痤疮皮肤的护理措施	(120)
四、祛痘类化妆品	(121)
第十二章 皮肤的过敏与抗敏化妆品	(125)
一、过敏反应	(125)
二、过敏症的各种类型	(126)
三、过敏性皮肤的特性	(127)
四、常见过敏原	(128)
五、过敏性皮肤的预防措施	(129)
六、过敏性皮肤用化妆品	(132)
第四篇 化妆品中的活性成分与传输技术.....	(137)
第十三章 化妆品活性成分解析	(138)
一、化妆品中的维生素	(138)
二、植物性添加剂	(141)
三、动物提取物	(145)
四、其他生物活性添加剂	(147)

第十四章 活性成分的皮肤传输技术	(153)
一、微胶囊	(153)
二、脂质体	(155)
三、纳米“活细胞仿生微球”	(157)
四、液晶技术	(159)
五、传递体	(160)
第五篇 化妆品的选购与保存	(161)
第十五章 化妆品选购指南	(162)
一、准确定位,审视包装	(162)
二、不容忽视的感官指标	(166)
三、依据皮肤类型选购基础保养品	(168)
四、粉底的选择	(170)
五、功效化妆品的合理选择	(171)
第十六章 化妆品的质量与保存	(179)
一、化妆品的质量标准	(179)
二、化妆品中微生物的污染	(181)
三、变质化妆品的特征	(182)
四、化妆品中的防腐剂	(183)
五、化妆品中的抗氧化剂	(186)
六、化妆品的保存	(187)
七、常用化妆品的使用、保存期和品质鉴别	(189)

第六篇 化妆品与美容 (190)

第十七章 皮肤保养与美容 (191)

- 一、肌肤美丽始于清洁 (192)
- 二、深层洁面的方式 (193)
- 三、面部按摩的益处 (196)
- 四、皮肤的调理在爽肤 (196)
- 五、皮肤的保养离不开均衡滋润 (197)
- 六、保护——基础保养不可或缺的步骤 (198)
- 七、日常皮肤护理程序 (199)
- 八、其他部位皮肤的保养 (199)
- 九、正确保养皮肤的原则 (205)

第十八章 化妆与美容 (213)

- 一、色彩的选择与运用 (213)
- 二、化妆工具的选择 (214)
- 三、化妆前的准备 (215)
- 四、基础化妆程序 (216)
- 五、化妆中的技巧 (219)
- 六、化妆的原则——强化优点重自然 (222)

第七篇 化妆品与皮肤病 (224)

第十九章 化妆品与皮肤病 (225)

- 一、化妆品引起的皮肤不良反应 (225)

二、常见化妆品中的过敏原	(228)
三、引起皮肤不良反应的化妆品	(229)
四、化妆品皮肤病的致病因素	(232)
五、化妆品的安全使用及其危害的预防	(234)
六、化妆品伤害案例	(236)
第八篇 健康美容新观念	(241)
第二十章 真正的美丽从健康开始	(242)
一、皮肤营养的主要来源	(242)
二、肌肤美丽离不开健康	(250)
三、维护健康新概念	(260)
四、真正的健康美丽必须从调理开始	(263)
第二十一章 植物芳香疗法	(270)
一、认识植物芳香疗法	(270)
二、植物精华油简介	(271)
三、植物精华油对人体的功能及疗效	(272)
四、植物精华油的选择与禁忌	(274)
五、常用植物精华油的特性	(276)
六、精华油的伴侣——保养油	(279)
七、调节身体健康、舒缓心理压力的芳香疗法	(280)
八、SPA 综合芳香疗法	(283)
第二十二章 成就身体健康、肌肤美丽的综合调理	(286)
一、均衡的营养保持身体健康与肌肤美丽	(286)

二、保持肌肤美丽的生活方式	(290)
三、正确的皮肤保养是肌肤美丽必不可少的条件	(295)
四、经络美容自我按摩	(301)
五、人体内垃圾和毒素的清理	(306)
主要参考文献.....	(315)
后记 做一个内外兼修的美人	(317)

第一篇

皮肤与经络

第一章 了解自己的皮肤

皮肤覆盖在人体表面,约占体重的 16%。成人皮肤面积约为 1.5~2 平方米,新生儿约为 0.21 平方米。皮肤厚度因人、因部位而异,约为 0.5~4 毫米,在眼皮、肘窝处较薄,背部和手掌部较厚。

一、皮肤的基本结构

皮肤由外到内可分三层:表皮、真皮和皮下组织。此外,皮肤中还含有一些附属器,包括皮脂腺、汗腺、毛发、爪甲等。

(一)表皮

表皮(epidermis)是最外层的皮肤,覆盖全身,有保护作用,平均厚度为 0.07~2 毫米。表皮内没有血管,划伤表皮后不会出血,但有许多细小的神经末梢,可感知外界刺激下的触、痛、压力、温、冷等感觉。表皮由外向内可分五层:角质层、透明层、颗粒层、棘层和基底层。

1. 角质层

角质层(stratum corneum)是表皮的最外层,由 5~10 层扁平无核的角化死细胞构成,对人体起保护作用。外层的角化细胞到一定时间会自行脱落,经常受摩擦部位皮肤的角质层比较厚,如手掌、足底等处。眼睑部的角质层最薄,皮肤比较娇嫩。角质层的厚薄对人的肤色和皮肤的吸收能力有一定影响。角质层过厚,会使皮肤看上去发黄。角质层越厚,皮肤的吸收能力越差。角质层具

有抗摩擦,防止体外的水分、化学物质以及微生物等进入体内,并吸收一定量的紫外线等功能,对内部组织起保护作用。

2. 透明层

透明层(stratum lucidum)位于角质层下,只有在手掌、足底等角质层厚的部位皮肤才有此层,光线可以透过。透明层细胞的主要成分是角质蛋白和磷脂类物质,有很强的疏水性,可以防止体内、体外的水、电解质透过,起到保护作用。

3. 颗粒层

颗粒层(stratum granulosum)位于透明层之下,由2~4层梭形细胞构成,有折射光线的作用,可以减少紫外线射入体内。颗粒层细胞内含有透明蛋白、角质蛋白形成的小颗粒,除具折光作用外,还可以防止体内水分、电解质的丢失和体外水分及有害物质的透入。

4. 棘层

棘层(stratum spinosum)位于颗粒层下,由4~8层带棘突的多角形细胞构成,是表皮中最厚的一层。棘层的带棘突的多角形细胞是由基底细胞变化而来的,具有较强的生命活力。下层的棘细胞有分裂能力,可以参与外伤的修复。棘细胞间有淋巴液及神经末梢,可以感知外界的各种刺激。

5. 基底层

基底层(stratum basale)位于棘层之下,是表皮的最下层,与真皮波浪式相接。基底层与真皮之间有一层具有通透性的膜,称之为“表皮下基底膜带”(基底膜)。表皮无血管,营养物质及代谢产物只能通过基底膜进行输送和交换。在组织结构上,基底层除基底细胞外,还有一组形状像章鱼一样的细胞,医学上称为树枝状细胞(非角朊细胞)。因在一般染色时不着色,也称透明细胞,为表皮的“侨民”,都是外来细胞。按其结构和功能分为黑素细胞、朗格罕细胞、迈克尔细胞和未定类细胞等。这些细胞是表皮中最有活