



陈菁 谢佳璇 编著

DIY

膜美人



湖南科学技术出版社



DIY

陈菁 谢佳璇 编著

膜美人



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

DIY 膜美人 / 陈菁编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5357-4833-1

I. D… II. 陈… III. 面 - 美容 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 019555 号

DIY 膜美人

编 著: 陈 菁 谢佳璇

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路 93 号(隆平工业园)

邮 编: 410015

出版日期: 2007 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

字 数: 260 千字

印 张: 4.75

书 号: ISBN 978-7-5357-4833-1

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

Introduction

爱自己，从脸面开始

有一天，你忽然发现，没完没了的加班让原本红润白皙的脸颊显得面有菜色，一日三餐的忙碌也让原本吹弹可破的肌肤变得晦暗且斑点若隐若现。于是，每晚临睡前对着镜子最大的幻想就是明天一觉醒来毛孔不见、肤色明亮、重回十八岁。当然，以上纯属白日做梦。

“惨剧”已经发生，当然就得极力挽救。去美容院护肤，偶尔为之尚可坚持，因为你实在不习惯闻里面各种暧昧的气味；再说了，总有忙不完的俗事让你的预约取消再取消。

这时，估计你离焦头烂额已经不远了。脸面让你失去了往日的自信，担心即将见面的男生会因此退避三舍，也开始揣摩男友欲言又止的迟疑是否因为你魅力不在；老公下班回家宁愿看早上已经翻过的报纸也不要再像以前那

般款款深情地注视你——你的脸面终于挂不住了，心底的防线一道道崩溃，你对周遭的一切变得疑神疑鬼。

然后更惨的是，你发现生活在一夜之间一团糟，你忽然意识到，原来不知在什么时候，你把自己给丢了。曾经那个自信、能干、美丽且懂得安排生活的你不见了，有的只是每天忙得蓬头垢面、筋疲力尽的黄脸婆？！

为自己做些什么吧！

终于买了那件想了好久却贵得要死的名牌长裙，也开始翻阅各类时尚广告找寻适合自己的健身教练，冲动之下还去报了钢琴班，那是你儿时的梦想，总期待自己能弹出优美的《致爱丽丝》……于是，你开始觉得头顶的那片天空不再灰暗！

说了这么多，似乎和这本关于自制美容面膜的书风马牛不相及。其实我想说的是，最美丽的女人知道自己想要什么，懂得安排自己的生活，学会善待自己、珍惜自己。每个女人都是上帝创造的神奇的艺术品。我们没有理由不善待自己，对不对？

善待自己从每一个细节做起。午后空闲，约好友在街头的咖啡馆喝杯咖啡，聊聊今天手头的工作又有了哪些新进展或者哪里的小店又开始狂打折扣；下班路上买束美丽的红玫瑰，犒劳辛苦一天的自己，同时给自己恋爱的感觉；睡前点上薰衣草精油，在淡淡的幽香中听着法国的《左暗香颂》，此时，脸上正敷着自制面膜！这才是懂得生活、懂得安排自己的女人。

于是，翻阅这本自制面膜美容书，除了不再担心第二天醒来脸上的皮肤会干涩、毛孔会越来越粗大，更多的是带给你一份属于女人的美丽心情。

DIY 膜美人

DIY面膜，让我们切实体会到女人真的是需要呵护的精灵。如果我们女人不爱自己多一点，男人又凭什么爱你不变呢？！

所以，女人爱自己，从爱脸面开始！就在家里，就在你心之所倚之处。

Contents

目 录

DIY 膜美人

Contents

第一章

护肤常识知多少



- 04 一 皮肤的构造、类型及特点
- 08 二 皮肤的保养
- 07 三 检测自己的皮肤
- 10 四 不同类型皮肤的保养
- 13 五 皮肤保养的七大重点

六 四季护肤重点

七 不同年龄段皮肤的特点和保养

八 问题性皮肤的成因及护理

第二章

面膜功效细细讲

- 一 面膜的作用与功效及面膜的优点
- 二 面膜的分类和选择
- 三 自制面膜及自制面膜的优点
- 四 正确使用自制面膜
- 五 自制面膜中的注意事项
- 六 敷面膜前后的必备工作
- 常见食物热量对照表





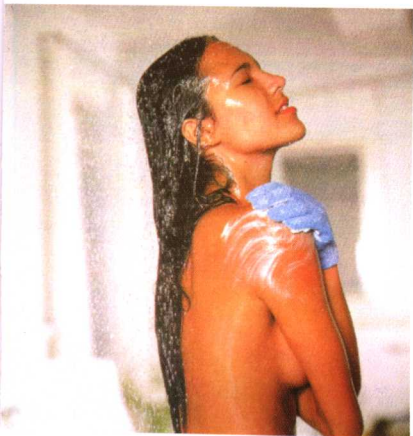
第三章

轻松 DIY 面膜

第四章

运动按摩不可少

- 88. 一 脸部按摩操
- 101. 二 边休闲边运动



General

第一章

Knowledge

NO.

1

护肤常识知多少

of

Skin-care

General Knowledge of Skin-care



DIY 膜美人

第一章 护肤常识知多少

一 皮肤的构造、类型及特点

皮肤的构造

皮肤是人体的重要组成部分。皮肤的面积有 1.6m^2 ，平均厚度为 1.4mm ，重量约占整个身体的 $1/6$ 。皮肤的厚度各部位不同，在显微镜下看，皮肤分为表皮、真皮及皮下组织三层。由里到外依次为：基底细胞层、棘细胞层、颗粒细胞层、透明层、角质层。表皮自然生长代谢，最后变成皮屑脱落。正常人的表皮代谢过程约为4周。表皮还有色素细胞，黑色素细胞生成的色素决定皮肤的

色调。真皮比表皮厚 $3\sim 4$ 倍，由成束的胶原纤维、弯曲的弹力纤维及透明的基质组成，所以真皮弹性大。但若长期受日光照射，真皮会老化变形而使弹性减小，皱纹就会增多，皮肤就会松弛了。在真皮和表皮之间有一层很薄的基底膜，它可以阻隔表皮中的化学物质进入真皮并到达人体内部，所以我们日常用的化妆品很难进入人体。真皮的下面是皮下组织。



皮肤的结构很复杂,除了上面说的表皮、真皮、皮下组织外,还有血管、神经、汗腺、皮脂腺及毛发。

皮肤的血管分布于表皮之下,它供给皮肤养料,维持皮肤的新陈代谢,并运走代谢的产物,保持皮肤的健美。年轻人的血管充盈,故皮肤红润,老年人血管萎缩,故皮肤松弛。运动、按摩能使血管扩张,促进血液循环。反之,过度的紧张则会导致血管收缩。另外,营养状况、冷热的变化对皮肤血管都有影响。

皮肤的神经多分布在血管及汗腺的周围,负责血管的收缩扩张及汗腺的分泌。

皮脂腺于头皮、脸、胸及背部最多。皮脂腺正常分泌时可使皮肤润泽、毛发光亮,并能起到保护作用;如果皮脂腺分泌太少会造成毛发干燥、发脆甚至脱落;皮脂腺分泌过多时则会导致粉刺、痤疮、脂溢性脱发等。

皮肤的类型

人们从不同的角度将皮肤划分为不同的类型。

按照年龄可分为:儿童型、青少年型、中年型、老年型皮肤。

按照皮肤颜色可分为:红色、黄色、棕色、黑色、白色皮肤。

按照对外界物质(如化妆品等)的反应可分为:正常型皮肤和过敏型皮肤。

按照皮脂分泌的多少和皮肤表面角质层含水量的多少可分为:油性皮肤、干性皮肤、中性皮肤和混合性皮肤。

决定皮肤性质类型的有多种因素,如种族、年龄、性别、饮食习惯、气候环境、精神状况等。皮肤性质类型反映的不仅是皮肤的表面状态,还涉及表皮、真皮、皮下脂肪的情况,更与血液循环、汗腺分泌及神经内分泌调节有关。



* 不同皮肤类型的特点

油性皮肤：皮脂分泌多，额头、鼻梁、下颌有油光，毛孔粗大、手感粗糙。油性皮肤一般对物理及化学因素（如阳光、化妆品等）刺激耐受性好，不易衰老，但易发生粉刺、痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎等。

中性皮肤：皮脂分泌适中，皮肤光而不亮，毛孔中等，皮肤细腻，手感嫩滑。此类型皮肤外观色泽鲜亮，不易患皮肤病。对外界不敏感，是一种正常、健康和理想的皮肤。

干性皮肤：皮脂分泌少，皮肤无

光泽，毛孔较细小，但皮肤较细腻白嫩。此类型皮肤较脆弱，易老化、产生皱纹、脱屑、起色斑、血管扩张，对阳光、化妆品等耐受性差，易产生过敏性皮炎。干性皮肤又分为缺油和缺水两种。

混合性皮肤：皮肤同时具有两种不同类型的特点时称混合性皮肤。如一般人的前额、鼻梁及下巴区域毛孔粗大，皮脂分泌多，属油性皮肤，而其他部位如面颊，皮脂少且干燥，属干性皮肤。女性中80%属于混合性皮肤。

二 皮肤的保养

一般人以为挑选一些营养成分较高的保养品擦在脸上就是皮肤保养了，其实这是一种本末倒置的做法。保养肌肤应从保养最基本的三个步骤开始，然后再视肌肤的需求程度选择补充性保养品。保养皮肤基本的三个步骤是：



1. 清洁：清洁的工作包括卸妆和洗脸。彻底清洁皮肤是最基础的保养项目。一定要将脸上的油垢、污垢彻底清洗干净，才能为保养肌肤提供有利的条件。

2. 按摩、敷面：对肌肤进行按摩和有针对性的敷面，可以达到促进肌肤血液循环和正常新陈代谢的目的，使肌肤柔软、健康、充满活力，同时能最大限度地提高皮肤对养分的吸收。

3. 保湿、滋润：洗完脸，皮肤的保湿因子会流失，所以要用化妆水保持脸部的水分，平衡肌肤的pH值。用乳液或面霜提供给皮肤以油分，让皮肤的表皮形成保护膜，防止水分和养分的散失，保护肌肤不受外界环境的影响，从而使肌肤更加娇嫩、滋润。

三 检测自己的皮肤

很多女性不清楚自己的皮肤属于什么类型和什么年龄，选择保养品的途径就是听朋友说和看广告，忽略了自己的皮肤真正需要什么。只有正确了解自己的皮肤类型和年龄，才能及时知道肌肤当前的状况，才能“对症下药”，找出适合自己的正确的保养方法，延缓皮肤衰老。