



www.book4u.com.tw

生活搶鮮報 04

肌膚



水噹噹的 元氣配方

Special Cares for Preserving
One's Youthful Skin



寶貝肌膚，你做對了嗎？

打造完美膚質Follow Me，

美麗不花冤枉錢，

健康、自然來美膚，

為肌膚留住青春的元氣配

給你嬰兒般的細致膚觸、

牛奶般的柔嫩美肌，

讓肌膚永遠水噹噹！

美人兒工作室 * 編

肌膚水噹噹的 元氣配方

*Special Cares for Preserving
One's Youthful Skin*

美人兒工作室 * 編

國家圖書館出版品預行編目資料

肌膚水噹噹的元氣配方／美人兒工作室 編

．-- 初版．-- 臺北縣中和市：華文網，

2002[民91]面；公分．--

(生活搶鮮報；04)

ISBN 957-459-701-6 (平裝)

1. 皮膚保養

424.3

91007485



第一章

了解妳的膚質狀況

1 皮膚的構造	0 1 0
2 皮膚的功能	0 1 4
3 臉部膚質的五大類	0 1 9
4 保養，從認識自己做起	0 2 3

第二章

肌膚問題面面觀

1 救救我的「橘子皮」臉！	0 2 8
2 我的肌膚老化了？	0 3 0
3 如何防止皺紋的侵襲	0 3 3
4 斑點防禦法——認識黑斑、雀斑	0 3 6
5 擺脫「小花臉」——和黑斑、雀斑說再見	0 4 0
6 除痣、去斑有妙招！	0 4 3
7 只要青春不要痘——青春痘生成的原因	0 4 6
8 粉刺、青春痘如何治療？	0 4 9
9 肌膚殺手——紫外線	0 5 3
10 如何美白最有效？	0 5 9
11 果酸、維他命A酸	0 6 2
12 雷射美容是什麼？	0 6 6
13 磨皮與換膚	0 7 1
14 夏日常見的肌膚問題	0 7 4

Contents

目錄

第三章

認識妳的化妝品

1 卸妝	080
2 洗面乳	087
3 化妝水	091
4 乳液、面霜	097
5 美容液	103
6 粉餅	109
7 如何選擇適合自己的化妝品？	124
8 化妝品的挑選及使用方法	130
9 肌膚保養的基本原則	139
10 化妝保養STEP BY STEP	143

第四章

肌膚保養Q & A——妳的觀念正確嗎？

Q1 按摩讓妳更美麗？	148
Q2 皮膚的新陳代謝在夜晚最旺盛？	150
Q3 化妝品應放入冰箱保存？	151
Q4 上粉底之前一定要擦隔離霜？	152
Q5 日間保養更具效果？	153
Q6 為避免油脂堆積，一天要洗好幾次臉？	154
Q7 只要防止紫外線，臉色就不會暗沉？	156
Q8 不含香料的化妝品較安全？	157

Q 9	食用較多油分，肌膚也會變得油膩？	158
Q 10	隨著年齡的增長，麥拉寧色素也會增加？	159
Q 11	收斂化妝水有殺菌效果？	160
Q 12	實用號化妝品很經濟？	161
Q 13	使用去角質的化妝水較理想？	162
Q 14	陳舊的化妝品容易引起黑斑？	163
Q 15	錯誤使用化妝品，反而加速肌膚老化？	164
Q 16	基礎化妝品必須分夏天用和冬天用？	166
Q 17	自製的面膜對肌膚更有效？	167
Q 18	天然成分化妝品很安全？	168
Q 19	用水果、蔬菜敷臉能使肌膚變美麗？	169
Q 20	吸油面紙真能吸走臉部油光？	170
Q 21	肌膚的彈性可借助於化妝品？	172
Q 22	嬰兒用化妝品對肌膚較溫和？	173
Q 23	不含防腐劑的化妝品較理想？	174
Q 24	含維生素的化妝品有益於肌膚？	175
Q 25	一旦出現皺紋就沒有解救的辦法？	176
Q 26	擦粉底時由下而上，可預防臉部鬆弛？	178
Q 27	維生素C可使肌膚變白？	179
Q 28	化妝品可以治療青春痘？	180
Q 29	晚發性青春痘大都是由化妝品引起的？	181
Q 30	乳液和美容液可混入粉餅一起使用？	183

Contents

目錄

第五章

給愛美的妳

1 食物與肌膚的關係	192	Q 31 化妝品可以除去雀斑？	184
2 終身保養，美麗一身	196	Q 32 有時需給皮膚一些刺激以達到鍛練效果？	186
3 要對肌膚好一點	200	Q 33 越久的黑斑越不容易治療？	187
		Q 34 壓力和便秘是導致青春痘的原因？	188
		Q 35 減肥霜能減肥？	189



肌膚水噹噹的 元氣配方

*Special Cares for Preserving
One's Youthful Skin*

美人兒工作室 * 編



序

Foreword

(序)

面對肌膚保養問題，妳犯了多少錯誤？

按摩肌膚可以讓妳容光煥發？果酸、A酸是肌膚保養聖品？痘痘絕對不能擠？用卸妝油卸妝不必再洗一次臉？只要防止紫外線就不會長黑斑？面對各式各樣的肌膚保養資訊，妳知道哪些才是正確的保養觀念嗎？

什麼樣的保養才最適合妳的肌膚狀況？

市售化妝品陳列滿架，各種產品都宣稱可以有效保養肌膚，妳是不是也患了「道聽塗說」的壞毛病？聽別人說某某產品可有效「戰痘」，便立刻買來試，結果痘痘越長越多；看朋友擦某種產品皮膚變得光滑細緻，自己使用後，皮膚狀況卻越來越糟。

妳有沒有認真想過，為什麼別人的保養總是比妳有效？當妳把保養品一層層的往臉上擦以前，妳是否確實了解自己肌膚真正的需要？保養肌膚，要從認識自己肌膚真正需要開始，只有「對症下藥」才能作到有效保養。隨著科技發展，各

肌膚水噹噹 的元氣配方

種護膚保養產品不斷推陳出新，面對幾近氾濫的美容資訊，唯有得到正確保養肌膚觀念，才是保有美麗容顏的重要條件。

本書針對各種肌膚保養問題作出正確解答，教導讀者認識自己的肌膚狀況，幫助讀者挑選最適合自己使用的化妝產品。另外，本書更針對保養知識的各種觀念提出說明，改正對肌膚保養概念的錯誤想法，教導讀者如何正確使用保養產品寶貝肌膚，讓大家肌膚健康漂亮、美麗更有自信。

麗質不必天生，但要懂得保養，錯誤的肌膚保養，流失的不只是金錢，失去光澤、有彈性的好臉色才真是得不償失！想要擁有吹彈可破的超優膚質，不必花大錢買保養品、不用費時間上美容院做臉，擁有本書，讓妳走出美肌迷思，打破粉彩萬能神話，智慧美麗隨之而來！

第一章

了解妳的膚質狀況

1 皮膚的構造	0 1 0
2 皮膚的功能	0 1 4
3 臉部膚質的五大類	0 1 9
4 保養，從認識自己做起	0 2 3

第二章

肌膚問題面面觀

1 救救我的「橘子皮」臉！	0 2 8
2 我的肌膚老化了？	0 3 0
3 如何防止皺紋的侵襲	0 3 3
4 斑點防禦法——認識黑斑、雀斑	0 3 6
5 擺脫「小花臉」——和黑斑、雀斑說再見	0 4 0
6 除痣、去斑有妙招！	0 4 3
7 只要青春不要痘——青春痘生成的原因	0 4 6
8 粉刺、青春痘如何治療？	0 4 9
9 肌膚殺手——紫外線	0 5 3
10 如何美白最有效？	0 5 9
11 果酸、維他命A酸	0 6 2
12 雷射美容是什麼？	0 6 6
13 磨皮與換膚	0 7 1
14 夏日常見的肌膚問題	0 7 4

Contents

目錄

第三章

認識妳的化妝品

1 卸妝	080
2 洗面乳	087
3 化妝水	101
4 乳液、面霜	107
5 美容液	113
6 粉餅	119
7 如何選擇適合自己的化妝品？	124
8 化妝品的挑選及使用方法	130
9 肌膚保養的基本原則	139
10 化妝保養STEP BY STEP	143

第四章

肌膚保養Q & A——妳的觀念正確嗎？

Q1 按摩讓妳更美麗？	148
Q2 皮膚的新陳代謝在夜晚最旺盛？	150
Q3 化妝品應放入冰箱保存？	151
Q4 上粉底之前一定要擦隔離霜？	152
Q5 日間保養更具效果？	153
Q6 為避免油脂堆積，一天要洗好幾次臉？	154
Q7 只要防止紫外線，臉色就不會暗沉？	156
Q8 不含香料的化妝品較安全？	157

Q 9	食用較多油分，肌膚也會變得油膩？	158
Q 10	隨著年齡的增長，麥拉寧色素也會增加？	159
Q 11	收斂化妝水有殺菌效果？	160
Q 12	實用號化妝品很經濟？	161
Q 13	使用去角質的化妝水較理想？	162
Q 14	陳舊的化妝品容易引起黑斑？	163
Q 15	錯誤使用化妝品，反而加速肌膚老化？	164
Q 16	基礎化妝品必須分夏天用和冬天用？	166
Q 17	自製的面膜對肌膚更有效？	167
Q 18	天然成分化妝品很安全？	168
Q 19	用水果、蔬菜敷臉能使肌膚變美麗？	169
Q 20	吸油面紙真能吸走臉部油光？	170
Q 21	肌膚的彈性可借助於化妝品？	172
Q 22	嬰兒用化妝品對肌膚較溫和？	173
Q 23	不含防腐劑的化妝品較理想？	174
Q 24	含維生素的化妝品有益於肌膚？	175
Q 25	一旦出現皺紋就沒有解救的辦法？	176
Q 26	擦粉底時由下而上，可預防臉部鬆弛？	178
Q 27	維生素C可使肌膚變白？	179
Q 28	化妝品可以治療青春痘？	180
Q 29	晚發性青春痘大都是由化妝品引起的？	181
Q 30	乳液和美容液可混入粉餅一起使用？	183

Contents

目錄

第五章

給愛美的妳

1 食物與肌膚的關係	192	Q 31 化妝品可以除去雀斑？	184
2 終身保養，美麗一身	96	Q 32 有時需給皮膚一些刺激以達到鍛練效果？	86
3 要對肌膚好一點	00	Q 33 越久的黑斑越不容易治療？	87
		Q 34 壓力和便秘是導致青春痘的原因？	88
		Q 35 減肥霜能減肥？	89





第一章



了解妳的 膚質狀況





皮膚的構造

皮膚表面有無數個小突起，這些小突起稱為「皮丘」。皮丘與皮丘之間，有細小的溝，稱為「皮溝」。「溝」與「丘」交織呈菱形或三角形的複雜紋路，稱為「皮野」。我們的肌膚在嬰兒時期是最為細嫩光滑的；到了老年，皮膚就會失去彈性或活動頻繁的關節部位會產生皺紋較多的老化現象，紋路會隨著年紀逐漸增大而出現變化，例如魚尾紋就是因為眼皮閉合活動老化所引起，過多的脂肪堆積也容易產生皺紋。從顯微鏡下觀察皮膚，可發現皮膚的內在構造主要分為三層，外層是表皮，其次是真皮，最底下是皮下組織。

* 表皮層

表皮層主要是由表皮細胞和黑色素細胞所組成的，此層構造由內而外又可分為基底層、有棘層、顆粒層、透明層及角質層等五個細胞層。