

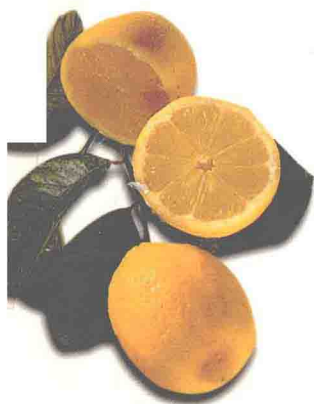
瑪吉特·魯迪格（德）／著
毛捷／譯

健康新知



自然美容除皺

Natural Face Lifting



免開刀除皺紋
最有效的方法

- 面部保健操、按摩、指壓法
- 潤膚霜：新一代的產品
- 最新面部美容術

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

作者：瑪吉特·魯迪格（德）

翻譯：毛 捷

自然美容除皺

除皺紋最有效的方法



- 面部保健操、按摩、指壓法
- 潤膚霜：新一代的產品
- 最新面部美容術

自然美容除皺／瑪吉特·魯迪格 著；毛捷翻譯。

--初版--臺北市：智慧大學出版，2001。

面：211頁。健康新知。ISBN 957-754-982-9（平裝）

含索引

譯自：Faltenfrei-Lifting ohne Messer

ISBN 957-754-982-9（平裝）

1.皮膚—保養 2.美容

424.3

90008452

健康新知 10 自然美容除皺

NT\$200

瑪吉特·魯迪格／著 毛捷／譯

2001年8月／初版

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南學院正對面)

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

法律顧問 • 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-982-9

Published originally under the title FALTENFREI-LIFTING OHNE MESSER (Natural Facelifting) by M. Rüdiger

© 1999 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

International Juvenile & Children

Unzer Verlag GmbH

All rights reserved

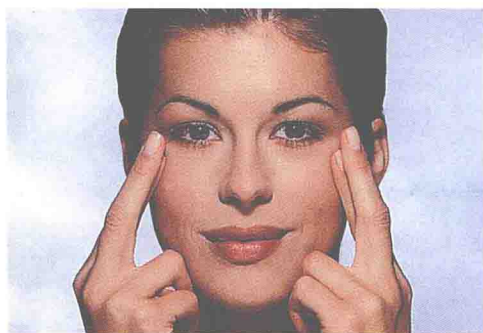
目錄

前言

5



皮膚健美需做什麼	7
皮膚——我們心靈的鏡子	8
皮膚的結構	8
皮膚是怎樣發生變化的	10
為什麼護理會有幫助	12
正確地護理您的皮膚	13
確定皮膚類型	13
皮膚類型及其需求	14
生物活性物質美容術：	
期望與作用	18
您會護理您的皮膚嗎？	21



特別值得做的幾點建議	22
您的美貌之敵	27
陽光——會使皮膚對一切	
失去自制	27
吸菸會產生皺紋	30
利用一種緊張，	
消除另一種緊張	30

實踐

讓外貌更久地年輕靚麗	33
您的皮膚若有問題，介紹	
您幾種急救方法	34
眼腫可用冷敷	34
唇裂需塗油脂	34
疱疹需及時阻止其生長	35
如果臉部茸毛打擾您	36
綠色可掩蓋紅色小血管	36
臉色蒼白，常用冷水噴淋	37
患消耗熱引起的斑點，	
要做深呼吸	38
雀斑——只要別曬太陽	38
面部保健操與按摩	39
做臉部保健操	39
指壓——柔和壓法	42
按摩器：細皺紋	
「滾壓除皺器」	44
以熨代替手術除皺	45
以維生素A酸治療皺紋	46
從內部除皺紋	47
通過放鬆，和緩地	
消除皺紋	47
時間美容術——	
皮膚的內在時鐘	50



月亮對美貌的影響	52	事前應知道的常識	68
美美地睡吧！	52	找一位名副其實的醫生	68
美容院裡的除皺方法	55	皺紋充填法	70
讓容貌和心靈更舒適	56	墊料	70
找一位好的女美容師	56	做膠原充填術前別害怕	71
標準程序	56	每個人對自體脂肪都有	
特種面膜與按摩	57	相容性	72
通過強化面膜，		透明質酸能激活細胞	73
快速取得效果	57	Artecoll —— 給皺紋	
淋巴液引流法——		填充的「小球」	74
最佳美容按摩術	59	Gore-Tex，經醫學實驗，	
為使面容完美無瑕而		可靠的合成纖維	75
做脫皮治療	60	「Botox」填料	
一直堅持化妝，將不斷		可使肌肉癱瘓	76
改變您的外貌	61	平整面容不用刀	78
儀器美容及其效果	62	荷爾蒙護膚霜可改善皮膚	
電離子透入療法——使生物		的組織結構	78
活性物質深入皮膚	62	電療「Ridolyse」——	
面肌按摩——		插座美容術	79
讓面肌做保健操	63	生物美容法——自然修復	80
通過顏色讓皮膚有彈力	64	金線——純金製繃緊用的	
軟激光——皺紋的		柵網	82
緩和殺手	65	化學脫皮術——	
除皺紋不開刀	67	醫學脫皮療法	83
		磨皮術——	
		「Dermabrasion」	87
		激光脫皮術	
		可使細胞組織汽化	88
		索引	92

作者：瑪吉特·魯迪格（德）

翻譯：毛 捷

自然美容除皺

除皺紋最有效的方法



- 面部保健操、按摩、指壓法
- 潤膚霜：新一代的產品
- 最新面部美容術

目 錄

前 言

5



皮膚健美需做什麼	7
皮膚——我們心靈的鏡子	8
皮膚的結構	8
皮膚是怎樣發生變化的	10
為什麼護理會有幫助	12
正確地護理您的皮膚	13
確定皮膚類型	13
皮膚類型及其需求	14
生物活性物質美容術：	
期望與作用	18
您會護理您的皮膚嗎？	21



特別值得做的幾點建議	22
------------	----

您的美貌之敵	27
陽光——會使皮膚對一切	
失去自制	27
吸菸會產生皺紋	30
利用一種緊張，	
消除另一種緊張	30

實踐

讓外貌更久地年輕靚麗	33
您的皮膚若有問題，介紹	
您幾種急救方法	34
眼腫可用冷敷	34
唇裂需塗油脂	34
疱疹需及時阻止其生長	35
如果臉部茸毛打擾您	36
綠色可掩蓋紅色小血管	36
臉色蒼白，常用冷水噴淋	37
患消耗熱引起的斑點，	
要做深呼吸	38
雀斑——只要別曬太陽	38
面部保健操與按摩	39
做臉部保健操	39
指壓——柔和壓法	42
按摩器：細皺紋	
「滾壓除皺器」	44
以熨代替手術除皺	45
以維生素A酸治療皺紋	46
從內部除皺紋	47
通過放鬆，和緩地	
消除皺紋	47
時間美容術——	
皮膚的內在時鐘	50



月亮對美貌的影響	52
美美地睡吧！	52
美容院裡的除皺方法	55
讓容貌和心靈更舒適	56
找一位好的女美容師	56
標準程序	56
特種面膜與按摩	57
通過強化面膜，	
快速取得效果	57
淋巴液引流法——	
最佳美容按摩術	59
為使面容完美無瑕而	
做脫皮治療	60
一直堅持化妝，將不斷	
改變您的外貌	61
儀器美容及其效果	62
電離子透入療法——使生物	
活性物質深入皮膚	62
面肌按摩——	
讓面肌做保健操	63
通過顏色讓皮膚有彈力	64
軟激光——皺紋的	
緩和殺手	65
除皺紋不開刀	67

事前應知道的常識	68
找一位名副其實的醫生	68
皺紋充填法	70
墊料	70
做膠原充填術前別害怕	71
每個人對自體脂肪都有	
相容性	72
透明質酸能激活細胞	73
Artecoll —— 給皺紋	
填充的「小球」	74
Gore-Tex，經醫學實驗，	
可靠的合成纖維	75
「Botox」填充料	
可使肌肉癱瘓	76
平整面容不用刀	78
荷爾蒙護膚霜可改善皮膚	
的組織結構	78
電療「Ridolyse」——	
插座美容術	79
生物美容法——自然修復	80
金線——純金製繃緊用的	
柵網	82
化學脫皮術——	
醫學脫皮療法	83
磨皮術——	
「Dermabrasion」	87
激光脫皮術	
可使細胞組織汽化	88
索引	92

重要說明

本書是專門為那些想護理一下自己的面部，讓自己顯得青春煥發的女士們寫的。因此，書中向您所介紹的各種方法，都是經實踐多次，證明有效的方法。您作為讀者，需自己決定，書中所介紹的哪一種措施或治療方法是您值得信賴的。效果視您的個人情況而定，卻無法做出保證。

凡是由美容化妝師及醫生所採用的方法，在書中已盡可能指出其副作用及危險性。但這些說明不可能很全面。因此，重要的是，在採用某種措施之前，您應當較詳細地了解一下這種方法。書中所指的費用只是在德國的參考價格。

前言

每個女士都希望自己有一張美麗而滑嫩的臉蛋——而且要盡可能長久保持下去。與身體中的其它各種信號相比，臉色更能體現出青春和健康。許多女士也靠它評價自我感覺。當她們在鏡子內第一次發現有皺紋時，這一天不會是一位女士生活中最幸福的時刻。同時，這一時刻不光是由於個人遺傳體質上的關係。許多事全靠我們女孩子自己解決。積極的態度是，首先要擁有一個健康的生活方式，特別是要連續不斷地護理自己的美貌。爲了使青春和美貌保持得更久，這是決定性的要素。您雖然無法阻止生物的老化過程，但一定能延緩老化過程。

在這套叢書中，我想向您們講明您的皮膚的一些基本情況。我是想促使您，根據您皮膚的類型，經常去護理您的容貌。因爲科學上早已證明：現代的化妝術可使您的皮膚更久地保持青春、靚麗、滑嫩。由於環境污染越來越嚴重，太陽的輻射危害也越來越大，因此，在青年時代就要開始化妝。今天，化妝已越來越重要了。

您將會知道，面部護理能達到的效果，並看到所謂的高技術護膚霜事實上可超越天然產品的程度。利用一些簡單的方法，如面部保健操及一種特別的手壓術，您每天都可以自己做，以便使您的皮膚保持活力，並且更加容光煥發。爲此，本書介紹了一些實例，可解決在家裡發生「緊急情況」時進行化妝的需要。

美容化妝師以及越來越多專門從事整容化妝的醫師提供了各種各樣沒有切痕的除皺療法。在本書中，您會找到有關和緩進行美容除皺的一些方法，並能很好地實現。

瑪吉特·魯迪格

皮膚健美 需做什麼

美麗而護理得好的皮膚幾乎是每位女士的願望。顯然，皮膚是最敏感的器官，對各種外部及內部的負荷立刻會反應出來。對您的氣質、您的情緒或您的護理情況，皮膚都會發出可看出的信息。此外，面部皮膚還受到許多有害的環境影響，緊張及錯誤的飲食會額外使皮膚不堪承受。爲了使美麗和青春保持得盡可能更久些，面部必須比日常清洗得更乾淨些。重要的是，您要對您的皮膚類型做出正確的評估，給予恰當的護理，並且有時要額外善待您的皮膚。



皮膚—— 我們心靈的鏡子

皮膚是我們最大的感覺器官。它說的是啞語，當皮膚碰到皮膚時，您首先就感覺得到。當母親溫柔地將嬰兒向懷裡抱緊些，嬰兒就會臉露微笑。第一次接吻也是意味深長的皮膚接觸，它會使我們接觸到心靈最深處。如果我們得到其它不良的感覺，我們的外表皮膚就會做出受到攻擊的反應。撫摸一下皮膚就會起雞皮疙瘩或者引起我們汗毛豎立。皮膚不接觸或沒有親熱的舉動，一個人就不能正常地發展長大。

我們說皮膚是我們心靈的鏡子，不是沒有原因的。皮膚能顯露出很多人們身體和心靈（健康）上的狀況；特別是面部皮膚，完全能反映出來。皮膚不僅能對外部的影響做出反映；睡得太少、喝酒太多、緊張以及一些疾病的徵兆也能在面部皮膚上看得出來。我們的情緒和感覺對面部皮膚都能起到積極或消極的作用。

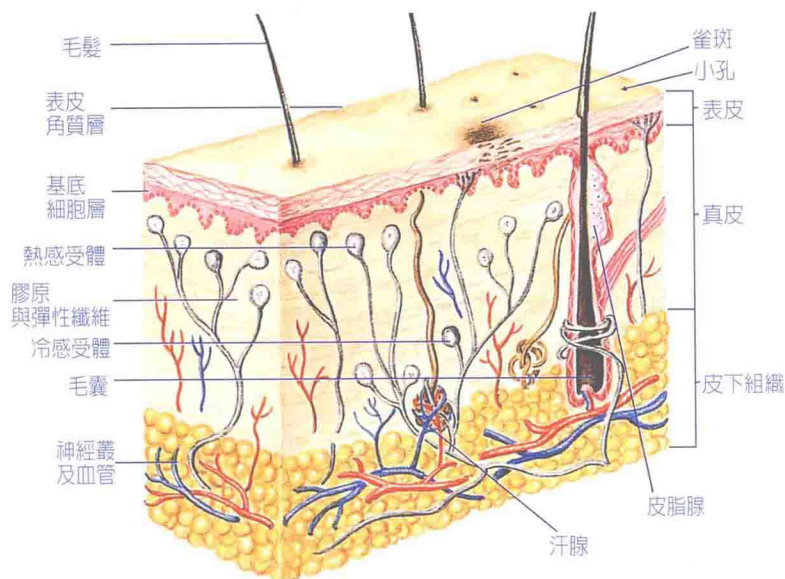
面部皮膚更能
顯露出您的
健康狀況

皮膚的結構

身體皮膚是我們最敏感的器官，面積有1.5～2平方米，其間距也是人體最大的器官。從頭到腳，由三層結構的皮膚構成。面部皮膚當然薄得多。

皮下組織

最下面一層的皮下組織同樣是一個絕溫層，由不堅實的結締組織組成。在此結締組織內儲存著無數的脂肪細胞。這一層皮下組織保護著人體熱量不致損失並防止衝撞。它將脂肪儲存在倉庫內，以供應不利的時光所使用。皮下組織還儲



存養分和水。

真 皮

圖中的真皮由堅固的結締組織組成，用來儲存養料和不斷送出養分，並從新陳代謝中接收廢物。由膠原蛋白纖維形成了一層網，它可膨脹起來並儲存水分，而彈性纖維則負責支撐皮膚並可保持彈性，也可繃緊您青春的肌膚。包容在此網層中的有毛細血管和小淋巴管、神經、髮根、腺體、觸覺小體及刺激受體，接受熱量、冷量和壓力。

膠原纖維儲存液體

表 皮

皮膚的最外面一層稱為表皮。它是皮膚下面兩層的完美保護層。它像樺頭蓋子那樣，緊密地與真皮接合在一起。從生物學觀點來看，表皮最具有活性，因為它是由眾多不同的細胞組成：形成黑色素的色素細胞可使皮膚變成褐色；免疫細胞負責不受細菌和其它病原體危害；所存在的角質細胞對

外部來說，其作用就像「防護盾牌」。

在表皮的最下面一層，基底細胞層可不斷生產出新的細胞。從這裡，新生細胞經過28天就可到達皮膚表面。最後它作為扁平而「死亡」的角質鱗片，形成可看得出的皮膚表皮——角質層。每天大約有20億細胞在洗滌、摩擦及皮膚乾燥的過程中失去，又從表皮底下重新生長出來替代。

總共經過3~4週，表皮才重新長出

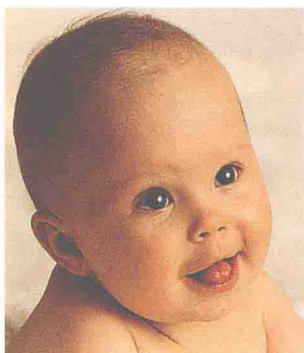
皮膚是怎樣發生變化的？

有兩種因素決定著皮膚的自然狀況。遺傳密碼決定了細胞誕生的種類和細胞分裂的數量。細胞的誕生不僅決定於皮膚是乾燥的還是油性的，而且也由結締組織的強度而定。兩種因素具備了，才是生物的老化過程。從嬰兒到老年，皮膚經歷了七個演變階段：

- 兒童時代，皮膚處於理想狀態。由於細胞分裂速度快，皮膚受刺激或受傷能得到快速癒合。在生命的過程中，這種刺激及受傷至少占50%。
- 青春期的標誌是性荷爾蒙成熟。性荷爾蒙會促使皮膚生成更多脂肪，出汗更多，並易於生痤瘡。
- 性成熟之後，皮膚處於最佳狀態。皮膚細胞需要多少，就能生產多少。青年的結締組織緊繃，沒有皺紋痕跡。
- 妊娠時皮膚會極度繃緊，皮膚會很完美，或發紅、鱗片狀或呈色斑。女性荷爾蒙（雌激素）增加時就出現上述兩種情況。
- 大約從四十歲起，細胞分裂就明顯減少。皮膚血液流通差起來。皮下組織的脂肪組織減少，儲存的水分会變少。外表會顯得乾燥、硬化並缺少彈性。
- 在更年期，雌激素量下降到最低水平。而皮膚的再生能力、對水分的儲存和血液流通，都得由女性卵巢的荷爾蒙負責調節。

生痤瘡是由於
皮脂排出太多
太快，毛孔堵塞所致

嬰兒皮膚豐滿紅潤，血液流通好



- 在老年時期，皮膚變得越來越薄，幾乎像羊皮紙那樣。主要原因是全部機體內都缺少水份：體內的含水量在嬰兒期約占75%，老年僅占40%。

為什麼一般都會有皺紋？

在25歲左右，生物或自然老化過程就已悄悄地開始來臨了。大多是先在面部做出表情時出現皺紋。面部的一定部位經過不斷地重複牽引之後，彈性纖維就慢慢疲勞。結締組織的膠原纖維也逐漸變硬，並逐漸失去力量和膨脹力。皮膚越乾燥，看上去越不豐滿、越不平滑。而且，表皮的再生能力也衰退了。接著，外部的防護屏障變得可透過了，有害物質會很容易侵入下面的皮膚層。由於不良的生活習慣和各種各樣不良環境的影響，首先是紫外線的影響，會加速皮膚老化的自然過程。

膠原纖維在老年時，儲存的水分更少

為什麼護理會有幫助？

我們的皮膚對於內部及外部的良好與不良影響反應特別

影響皮膚的因素有哪些？

不良的因素

- 陽光照射太多——高能量的光線照射到細胞核，會破壞細胞核。（自由基，見27頁）
- 吸菸——尼古丁會使血管變狹。（見30頁）
- 環境毒素——工業及汽車廢氣的有害物質會侵害完好的皮膚細胞。
- 緊張——會干擾血液流通並過早形成皺紋（第30頁）

良好的因素

- 恆量的食物——可保護皮膚不受自由基侵襲（見27頁）。維生素，主要是維生素A、E和C是證明有效的自由基捕捉元素。
- 護理——化妝對皮膚有保護和滋養作用。
- 足夠的睡眠——我們的皮膚在睡眠中才會再生。
- 荷爾蒙——增量正確，對皮膚有良好的影響。

敏感。正確地護理，可製造必要的平衡。因此，要根據皮膚的類型或當時的需要做出平衡調節：青春期的需要不同於更年期，冬天皮膚的需要也不同於夏天（第14頁）。

冬天時，皮膚需要更多的脂肪和水分

每日護理

每天常規的基本護理程式如下：

- 用清潔乳液、清潔凝膠、臉部洗滌劑、清潔霜、清潔油或不含肥皂的清潔塊進行清洗。
- 用洗臉水使臉部恢復生氣或恢復平靜。
- 搽護理霜。白天和晚上都有專用產品。

是否需用兩種，只用日霜或晚霜或是用一種萬能霜，要根據您皮膚的需要而定。



護理的作用

日霜最重要的任務是增強水——脂膜。這種由皮膚本身的脂肪、膚臘和水分各種要素形成的天然保護層可使表皮的角質層擁有彈性及抵抗能力。日霜產品特別能防禦紫外線和其它不良的影響。晚霜含脂並富含生物活

每天都要清洗您的臉，使毛孔不致堵塞

性物質，可協助皮膚的自然再生過程。

特殊護理用的專用產品承擔著特殊任務。譬如，它們能改善含水量，促進血液流通或繃緊皮膚（第22頁）。外部刺激，譬如按摩及保健操（從39頁起），可對護理產生助益。這主要是通過促進血液循環而獲得。但是，按摩和保健操絕不能代替護理。