

最权威的快乐保健
工具书

健康
聊天室

编 著/原水编辑室
审 定/张承仁



除皱护肤

除皱保养品真的有效吗？
脸上出现小细纹，怎么补救？
想要除皱，哪种方法最有效？
让脸部年轻十岁的秘诀？
注射肉毒杆菌会不会有危险？
除皱护肤是上了年纪才要做的事
自制面膜怎么做？

完全搞定

建立正确观念

认识皱纹

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

除皱护肤完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-3999-0

I. 除… II. 原… III. 皮肤—护理—问答
IV. TS974.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046215 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 130 千字

印张: 4.5

印数: 1~5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅 寿亚荷

封面设计: 袁 姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 王 历 赵晓楠

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

除皱护肤

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

审定 / 张承仁

完全搞定



辽宁科学技术出版社

沈阳

编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到三十秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起，或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病，该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医师和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的华人读者，制作最实用的健康工具书。

本书共分六个篇章，读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。使用本工具书时请注意：（1）我们不推荐任何医师、医院或医疗商品，书中采用之相关图片仅供参考；（2）本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根

据本书所提供的建议和方法，尽速向医师求助。

本书能顺利完成出版，感谢下列专业人士，在百忙之中拨空协助，并接受采访，为传播专业正确的除皱护肤知识，尽最大的努力！

（以下依姓名笔画顺序排列）

- | | |
|-----|---------------------------|
| 吴英俊 | 台湾吴英俊皮肤科诊所院长 |
| 邱羽君 | 台湾 elea 谊丽股份有限公司教育训练暨公关经理 |
| 邵士琛 | 台湾市立中医医院中医皮肤科、外科主任 |
| 林扬志 | 台湾马偕纪念医院资深主治医师 |
| 翁昭仁 | 台湾长庚纪念医院台北美容外科中心主任 |
| 张英睿 | 台湾亚东纪念医院皮肤科主任 |
| 张承仁 | 台湾长庚纪念医院镭射中心主任 |
| 张 玲 | 台湾中华美容美发技艺协会专业讲师 |
| 曾繁颖 | 台湾财团法人振兴复健医学中心整形美容外科主治医师 |
| 赵思姿 | 台湾赵思姿健康营养教室资深专业营养师 |
| 蔡燕萍 | 台湾蔡燕萍自然美国际事业集团董事长 |
| 赖永隆 | 台湾长庚纪念医院一般整形外科主任 |
| 魏福全 | 台湾台北长庚纪念医院副院长 |
| 栾同娟 | 台湾桀成兴业有限公司公关经理 |

沈雪松

原水文化发行人

contents

com

contents

目

录



1

建立正确观念

012 皱纹好像愈来愈多怎么办?

014 标榜除皱的保养品有效吗?

016 含药化妆品比较有效?

018 我可以去医院美容吗?

020 用面膜有效吗?

022 想要除皱护肤, 哪些方法最有效?

026 我适合哪种方法?

2

认识皱纹

030 皮肤的组成

032 皱纹形成的原因

034 皱纹的种类

contents

目

录

3

自我诊断

040 肤质测试法

044 你适合哪种保养品?

048 你适合哪种治疗方式?

052 各种治疗方式总评量

4

看医生与买药

060 去哪里看医生?

063 初步诊疗

066 超声波导入、离子导入

069 果酸换肤

072 注射肉毒杆菌

075 激光磨皮

080 拉皮

086 内视镜前额拉皮

088 微脂移植、注射胶原蛋白

092 美容护肤中心

094 术后化妆法

096 认识保养品

099 常见除皱成分

104 透析各品牌除皱保养品

5

饮食与运动

- 114 多吃美颜营养素
- 116 常喝美肤果菜汁
- 118 汉方美容药膳
- 120 DIY 面膜

- 122 脸部穴位按摩
- 124 定期做脸部保养按摩
- 126 选择除皱保养品步骤

6

预 防

- 130 记得提防紫外线
- 132 不可不知的防晒措施
- 135 慎选防晒品

- 138 正确的洗脸方法
- 140 洗脸后的护理
- 142 远离“易衰老”的生活方式

本书使用说明

本书专为有皱纹困扰及
对除皱护肤方法有疑惑的人
而制作,针对除皱护肤时的
不安与需求,提供循序渐进
的解答。为了让你能轻松地
阅读与查询,本书共分为6
个篇章,每一篇章都是针对
想彻底解决除皱护肤问题者
所设计,提供快速、简洁的
说明,兼具实用与知识性的
答案。

篇名

面对除皱护肤时常有的困惑
与问题,可依据你个人的需
求查阅相关篇章。

大标题

即该篇章所提出的相关问
题,是必须知道的重点及所
需解答的疑问。

内文

根据大标题提示的重点,做
深入浅出的说明,让你迅速
掌握重点。

页码

具有连结功能,遇到相关问
题与疑惑,让你能快速查
阅,找到所需资料。

Chapter

1

建
立
正
确
观
念

标榜除皱的保养品有效

▶ 除皱产品功效

除皱除皱保养品有效吗?

保养品针对刚出现的小细纹
也许有改善的效果,但若是
已成形的皱纹,则效果有
限。因为肌肤对保养品的吸
收率只有7%,有些医师的
观点还认为可能不到1%,
还有保养品的成分浓度卫生
部门都有一定的限制,其作
用只能在平时的“养护”,并
不能达到“治疗”的效果,这
些有治疗效果的成分或浓度
都需经医生处方来操作。

不过可以肯定的是保养
品可以延缓衰老的发生,这
点可从两方面来看:我们受
着地心引力影响,眉毛、眼
角、嘴角容易随时间而下
垂,擦保养品的手法是逆方
向往上轻拍,长久下来对延
缓老化可能有些帮助。

另一方面在洗完脸后,
皮肤表面的水分很容易会被
蒸发而带走毛孔内的水分,
保养品最大的功能就是可以
锁住水分,而“水”是维持
肌肤年轻的重要因素之一。

1 保湿

保湿是预防皱纹产生最
直接的方式,干性肤质
的人容易有小细纹产
生,就是脸上分泌的水
分、油分不足所致。拥
有美丽肌肤最基本的就
是要补充足够水分,除了平时多喝
水外,还可擦具有保湿功能的产品。
像甘油、玻尿酸这些都是很好的保
湿成分,也常被使用在保养品中。



2 促进肌肤组织再生

我们的肌肤有70%的胶原蛋白,赋
予肌肤弹性。然而随着年龄增长,自由
基及紫外线的伤害会使胶原蛋白变
少,肌肤新陈代谢周期减缓,使细
纹、松弛悄悄地跑出来。
因着这个原故,许多可以促使肌肤
组织新生的成分也就广泛地被应用
在除皱保养品中。

Q&A

Q 为什么手干燥时擦乳液还是没效,是保
养品不好的原因吗?

A 当我们双手干燥时擦乳液还是很难舒缓
不适感,是因为肌肤里面已经缺水,这时擦
的乳液只是阻隔水分流失,并没有补充的
作用,所以最好在洗完手后将手拭干,再马
上擦乳液,或是擦可补充保湿因子的产品。



Dr. Advice

具有丰富专业知识与人性化的
医生、营养师与专家们,为有
除皱护肤困扰的你,提供实用
而贴心的小建议。



FACT

与除皱护肤相关的历史、重要
统计数据或资讯,帮助你了解
除皱护肤有更深入的了解。

次标题

针对大标题提出说明

书眉与色块

本书各篇章都有专属色彩,按照篇章内容排列,色块部分表示该页所在位置,让你对本书内容一目了然。

① 原发性皱纹

小标题与说明

进一步对重点内容做说明,详细的解释帮助你了解除皱护肤有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程,帮助你建立除皱护肤的正确就医、买保养品、饮食与防晒等观念。

步骤



实用步骤

帮助你了解如何解决除皱护肤问题的步骤。

1

重点分类

通过简单的分类让你迅速吸收重要讯息。

3 抗氧化

我们的细胞利用氧气产生能量。在此过程中就会释放“自由基”,阳光、毒素、吸烟、空气污染都可能制造自由基。它是我们生活中必然产生的副产品,可惜的是它也是造成老化的元凶之一。

不过抗氧化剂可以打败这些自由基。维生素C、维生素E、硫辛酸这些都是超强抗氧化剂,所以常被应用在保养品中。



4 防晒

日光是造成老化的另一重要元素。紫外线又分为UVA、UVB、UVC。UVA波长最长,对肌肤的伤害也最大,会造成皮肤老化、晒黑及皮肤癌。而UVB会让我们晒伤,UVC会造成皮肤癌,但是UVC波长比较短不会照射到地表。防晒品可说是爱美人士的必备品,不但可防止老化,也是防治黑斑的首选呢!防晒品的选择后面会有叙述。(详见图例)



A酸、A醇、乳酸、甘醇酸可让表皮再生速度变快、角质层排列较紧密,适应者可每天用,但不要同时混合用。其中A酸需由医师开处方笺。一般合格的化妆品果酸浓度不高,较安全,但效果相对地也比高浓度果酸不明显。



除皱护肤完全搞定



值得你个人身体力行的建议,有助于减轻或延缓皱纹出现。



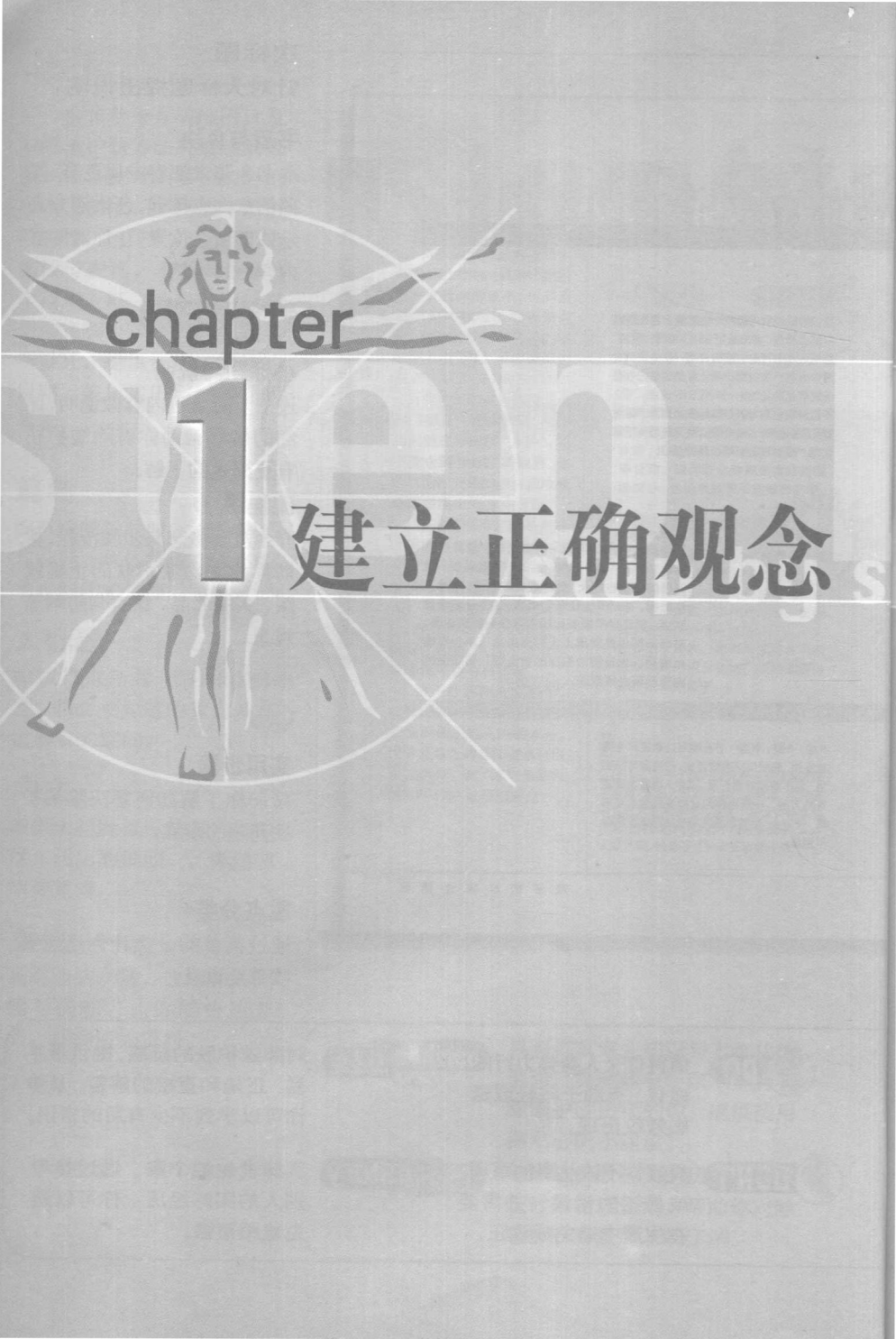
对除皱护肤的疑惑,提供最平易、正确和直接的解答,从中你可以学到不少有用的常识。



提醒你该不该从事的事项、或易犯的错误,并需要在生活中避免或改正。



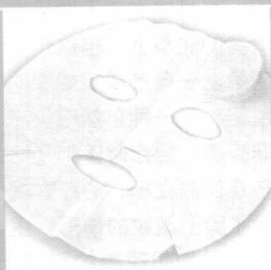
实际发生的个案,通过参考别人的实际经历,你可以避免重蹈覆辙。



chapter

1

建立正确观念



皱纹好像越来越多怎么

▶ 术前想一想

提到除皱治疗，一般人都会联想到拉皮，由于光听起来就令人退避三舍，因此就更别说接受治疗。其实治疗的工程可大可小，需视你的情况而定。如果你只是想消除脸上的细小纹路，可以利用超声波或离子导入维生素C来改善，还可达到美白的效果！

若是想消除鱼尾纹、抬头纹、皱眉纹，最快速有效的方法就是注射肉毒杆菌，通常只要注射一次效果就出来了。若是明显的皱纹，可能就需要侵犯性较大的方法，效果才会明显。即使是工程最浩大的拉皮，也可以选择额头、眼部这些局部的拉皮，还可以运用内视镜拉皮来减少疤痕。

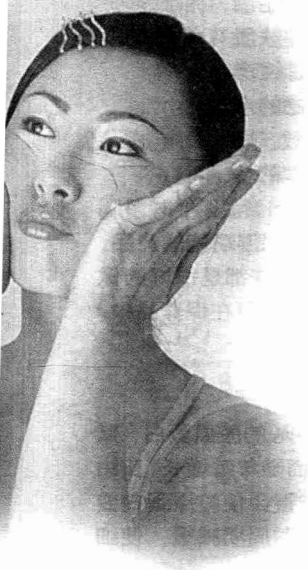
治疗前不妨先参考右面的情况，这些项目都影响着治疗是否费时费力。目前除皱治疗选择愈来愈多，因此，只要对自己的需求及治疗有初步了解后，相信就可以找到自己最能接受的方式。

① 想改善的程度

有人说皱纹是智慧的累积，可是这点却不适用在爱美的人身上，但这也说明脸上一条条或浅或深的纹路，是一种自然现象而非疾病。治疗时医师是站在建议的立场，治疗方式除了脸上皱纹的情形，主要是看你想改善的程度，也因此美容的治疗上医师会花较多时间与你沟通，了解你想改善的程度及实际的需求。

② 皱纹的严重度

你脸上的皱纹是因表情而牵动出来的，还是细细浅浅的并不明显的细纹，亦或是经岁月深深刻画出来的痕迹？轻度的细纹或许搽保养品可获得改善，但是已形成的皱纹就得靠仪器来治疗了。



3 花费时间

除皱可以是每天搽保养品、每星期做离子导入或是需要请假住院做拉皮手术，另外治疗后的护理，有些只要每天做好防晒、保湿即可，侵犯性大的治疗就需要几个月的恢复期，这些术前后所花费的时间都是可以列入考虑范围的。

4 期望维持的时间

每种治疗的效果都无法永远存在，维持的时间长短由时间最长到最短的排列依序为：拉皮、激光、注射肉毒杆菌、果酸换肤、离子导入或超声波导入。

6 身体状况

有心脏病、高血压、糖尿病、肾脏病、孕妇、“老烟枪”、不易止血、容易因为一点小伤口皮肤就反黑者，都不适合侵犯性太大的疗法，若坚持要做侵犯性大的治疗，事前最好与医师沟通，看看有没有解决的办法或是更换治疗方式。

7 想附带解决脸部的状况

美容医疗愈来愈受重视，新的方式也不断被研发，除皱治疗增多，大家的选择就可以更多元化，也因着治疗原理、作用都不同，使得在消除皱纹之外许多方式都还有其他的美容效果。例如运用离子导入或超声波导入维生素C，不但可用来改善细纹还兼具保养与美白功效。而额头的拉皮在消除抬头纹外，还可改善眉毛、眼角下垂情形；脂肪移植不但可填补脸颊凹陷部位，还附带有消除皱纹效果。这些都是可列入考虑的项目。



建立正确观

认识皱

自我诊

看医生与

饮食与运

预防

标榜除皱的保养品有效

► 除皱产品功效

擦除皱保养品有效吗？

保养品针对刚出现的小细纹也许有改善的效果，但若是已成形的皱纹，则效果有限。因为肌肤对保养品的吸收率只有7%，有些医师的观点还认为可能不到1%，还有保养品的成分浓度卫生部门都有一定的限制，其作用只能在平时的“养护”，并不能达到“治疗”的效果，这些有治疗效果的成分或浓度都需经医生处方来操作。

不过可以肯定的是保养品可以延缓衰老的发生，这点可从两方面来看：我们受着地心引力影响，眉毛、眼角、嘴角容易随时间而下垂，擦保养品的手法是逆方向往上轻拍，长久下来对延缓老化可能有些帮助。

另一方面在洗完脸后，皮肤表面的水分很容易会被蒸发而带走毛孔内的水分，保养品最大的功能就是可以锁住水分，而“水”是维持肌肤年轻的重要因素之一。

1 保湿

保湿是预防皱纹产生最直接的方式，干性肤质的人容易有小细纹产生，就是脸上分泌的水分、油分不足所致。拥有美丽肌肤最基本的就是要补充足够水分，除了平时多喝水外，还可擦具有保湿功能的产品，像甘油、玻尿酸这些都是很好的保湿成分，也最常被使用在保养品中。



2 促进肌肤组织再生

我们的肌肤有70%的胶原蛋白，赋予肌肤弹性。然而随年龄增长，自由基及紫外线的伤害会使胶原蛋白变少、肌肤新陈代谢周期减缓，使细纹、松弛悄悄地跑出来。

因着这个原故，许多可以促使肌肤组织新生的成分也就广泛地被应用在除皱保养品中。

? Q&A

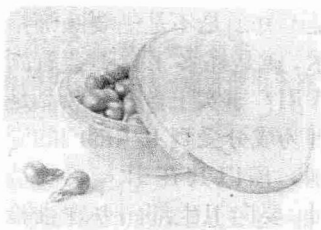
Q 为什么手干燥时擦乳液还是没效，是保养品不好的原因吗？

A 当我们双手干燥时擦乳液还是很难舒缓不适感，是因为肌肤里面已经缺水，这时擦的乳液只是阻隔水分流失，并没有补充的作用，所以最好在洗完手后将手拭干，再马上擦乳液，或是擦可补充保湿因子的产品。

3 抗氧化

我们的细胞利用氧气产生能量，在此过程中就会释放“自由基”，阳光、毒素、吸烟、空气污染都可能制造自由基，它是我们生活中必然产生的副产品，可惜的是它也是造成老化的元凶之一。

不过抗氧化剂可以打败这些自由基，维生素C、维生素E、硫辛酸这些都是超强抗氧化剂，所以常被应用在保养品中。



4 防晒

日光是造成老化的另一重要元素。紫外线又分为UVA、UVB、UVC。UVA波长最长，对肌肤的伤害也最大，会造成皮肤老化、晒黑及皮肤癌。而UVB会让我们晒伤，UVC会造成皮肤癌，但是UVC波长比较短不会照射到地表。防晒品可说是爱美人士的必备品，不但可防止老化，也是防治黑斑的首选呢！防晒品的选择后面会有叙述。[\(详见第135页\)](#)



Dr. Advice

A酸、A醛、乳酸、甘醇酸可让表皮再生速度变快，角质层排列较紧密。适应者可每天用，但不要同时混合用。其中A酸需由医师开处方签。一般合格的化妆品果酸浓度不高，较安全，但效果相对地也比高浓度果酸不明显。



除皱护肤完全搞定