

女性

美容护肤

秘诀

◎ 主编 吴娟

*Women's
Beauty
Secrets*



人民军医出版社

女性美容护肤秘诀

nüxing meironghufu mijue

主 编 吴 娟

编著者 郑霄阳 吕晓钟 黄阿细

竺晓兰 林丽丽 黄露露

陈家佳

人民军医出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性美容护肤秘诀/吴娟主编. -北京:人民军医出版社,
2002.10

ISBN 7-80020-928-8

I. 女… II. 吴… III. 女性-美容-经验 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02912 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

×

开本:787×1092mm 1/32·印张:8.625·字数:183 千字

2002 年 10 月第 1 版 (北京)第 4 次印刷

印数:12001~15000 定价:12.50 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是一部介绍女性美容护肤的科普书,较详细地介绍了皮肤的结构和生理特点,影响美容的因素,不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养;具体介绍了饮食美容、洗浴美容、按摩美容、面部美容、护发美发、胸部健美、腰腹臀健美、四肢健美以及颜面皮肤病防治等医学科普知识和方法技巧。内容科学丰富、语言通俗易懂,知识性、实用性强,适于各年龄段的女性阅读参考。

责任编辑 杨磊石

目 录

一、护肤养肤讲科学

皮肤结构与功能	(1)
了解皮肤整体观	(2)
皮肤类型与特点	(4)
皮肤的生理作用	(5)
皮肤的新陈代谢	(6)
皮肤颜色的种类	(8)
皮肤的感觉功能	(9)
睡眠与护肤美容	(10)
洗脸浴面与美容	(11)
保养皮肤的饮食	(12)
蒸面清洁皮肤法	(13)
春季美容护肤法	(14)
夏季美容护肤法	(15)
秋季美容护肤法	(17)
冬季美容护肤法	(17)
娱乐中的护肤法	(19)
中老年女性护肤法	(20)
皮肤皱纹的产生	(21)
不利皮肤的因素	(22)

影响美容的药物	(23)
自调皮肤护理剂	(24)
形形色色美肤法	(26)
蔬菜瓜果护肤法	(27)

二、吃出美丽的秘诀

蛋白质与肌肤美	(30)
维生素 A、D 与护肤	(31)
维生素 E 与护肤	(33)
维生素 B 与护肤	(34)
维生素 C 与护肤	(35)
脂肪饮食与护肤	(36)
水为廉价美容剂	(37)
无机盐与肌肤美	(38)
好色润肤白木耳	(40)
乌发明目服芝麻	(41)
美容食品数坚果	(42)
润肤乌发核桃仁	(42)
美容润肤用花粉	(44)
润肤健体黄花菜	(44)
减肥美容用冬瓜	(46)
护肤巧吃胡萝卜	(47)
黑发悦色吃柚子	(48)
面色红润吃椰子	(49)
悦心美容有苹果	(50)
光滑皮肤数芒果	(51)
美容妙品属柠檬	(52)
蜂蜜美容又强身	(53)

丰肌美颜喝牛奶	(54)
营养皮肤吃鸡蛋	(55)
猪皮猪蹄葆青春	(57)
皮肤细腻吃兔肉	(58)
丰肌泽肤食甲鱼	(59)
颜面红润食海参	(60)
增白玉肤美食谱	(61)
润肤去皱美食谱	(63)

三、洗浴美容护肤法

沐浴护肤又健身	(65)
肥皂浴液的选择	(66)
正确的沐浴方法	(68)
沐浴的注意事项	(69)
强身护肤温水浴	(71)
冷水沐浴护肤法	(72)
冷水热水交替浴	(74)
回春护肤温泉浴	(74)
健美减肥桑那浴	(76)
护肤祛病海水浴	(77)
利弊皆存日光浴	(78)
热敷按摩海沙浴	(79)
健身美容可泥浴	(80)
养肤爽身可酒浴	(81)
养肤健肤芦荟浴	(82)
各种护肤沐浴法	(83)
养颜健身有足浴	(84)

四、美容按摩护肤法

美容捷径数按摩	(86)
盐水美容按摩法	(88)
防治皱纹按摩法	(90)
养颜护肤按摩法	(93)
面颊除皱按摩法	(94)
美化眼部按摩法	(95)
眼窝保健按摩法	(97)
眼部皱纹消除法	(98)
耳部按摩养颜容	(100)
鼻部美化保健法	(101)
按摩牙龈好处多	(102)
叩齿护齿健美法	(104)
颈部美化按摩法	(106)

五、面部美化显妩媚

美容化妆按步骤	(108)
面部化妆有要诀	(110)
何谓简易化妆法	(112)
简易化妆的步骤	(113)
何谓基本化妆法	(115)
淡妆淡抹应相宜	(117)
日妆化妆有技巧	(119)
妩媚动人的晚妆	(121)
春季的化妆技巧	(123)
夏季的化妆要诀	(123)
秋季应如何化妆	(124)
冬季的化妆艺术	(126)

形形色色丽人妆.....	(127)
新娘美化婚礼妆.....	(129)
怀孕期间的美容.....	(131)
协调五官的化妆.....	(133)
巧妙补妆有艺术.....	(134)
卸妆技巧与艺术.....	(135)
美化眼睛化妆法.....	(136)
美眉画眉有讲究.....	(138)
单眼皮与双眼皮.....	(139)
美化嘴唇显妩媚.....	(141)
口红的选择艺术.....	(142)
涂抹口红的技巧.....	(143)
唇线画法有讲究.....	(144)
耳朵美化不可少.....	(145)
女性化妆有七戒.....	(146)
面部美容小妙方.....	(147)
美容护肤用面膜.....	(148)
美容面膜自制法.....	(149)
防止脸部生皱纹.....	(150)
怎样防治抬头纹.....	(151)
如何防止鱼尾纹.....	(151)
碍美动作当戒除.....	(152)

六、护发美发的秘诀

头发结构与组成.....	(154)
秀发受损查原因.....	(155)
护发护发的原理.....	(156)
梳理头发的作用.....	(157)

梳理头发有技巧.....	(158)
正确洗浴头发法.....	(159)
合理选择洁发剂.....	(160)
护发发剂有哪些.....	(161)
美发乌发的饮食.....	(163)
养发健发的食物.....	(164)
健发护发饮食谱.....	(167)
健发养发药膳谱.....	(168)
孕产妇的护发发.....	(170)
更年期的护发法.....	(172)
干性头发护发法.....	(173)
养发护发按摩法.....	(175)
乌发固发可练功.....	(176)
损发因素应避免.....	(177)
预防脱发八要点.....	(178)
头发缠结巧处理.....	(179)
头发“开花”怎么办.....	(181)
头发变黄怎么办.....	(182)
少年白发的对策.....	(183)
饮食去除头皮屑.....	(185)
防治脱发的饮食.....	(186)

七、胸部健美迷煞人

乳房健美的奥秘.....	(188)
健美乳房有标准.....	(189)
佩戴胸罩意义大.....	(190)
选择合适的胸罩.....	(191)
乳房健美的意义.....	(192)

丰乳隆胸的饮食	(194)
丰满乳房的运动	(196)
自我按摩健乳法	(197)
乳房沐浴按摩法	(198)
形形色色按摩法	(199)
胸部健美衣着饰	(201)
乳头内陷可按摩	(202)
乳房扁平可丰隆	(203)
巨乳患者可治疗	(204)
何谓乳房再造术	(205)

八、腰腹臀的健与美

腰部健美有秘诀	(207)
腰部健美可做操	(208)
女性束腰碍健美	(209)
腹部健美练体操	(210)
腹部减肥按摩法	(212)
服饰体现腰腹美	(213)
臀部健美意义大	(214)
臀部健美锻炼法	(215)
姿态服饰显臀美	(216)

九、四肢健美添魅力

手部清洁保持法	(218)
手部滋润健美法	(219)
指甲的修饰技巧	(220)
妙用指甲化妆品	(221)
正确涂抹指甲油	(222)
手掌脱皮的防治	(223)

手足皲裂的预防·····	(224)
手臂健美有标准·····	(225)
手臂健美锻炼法·····	(226)
生活中的手臂美·····	(228)
腿部健美应重视·····	(229)
腿部健美的标准·····	(230)
服饰体现腿部美·····	(230)
腿部的健美训练·····	(231)
双腿过粗可秀美·····	(232)
八字脚的纠正法·····	(233)
“O”形腿的矫正法·····	(235)
“X”形腿的矫正法·····	(236)
足部的日常保养·····	(237)
足部健美保健操·····	(238)
高跟鞋的利与弊·····	(239)
平底足怎样矫正·····	(240)

十、碍美烦恼消除法

少女为何长痤疮·····	(242)
祛除痤疮的饮食·····	(243)
治疗痤疮按摩法·····	(245)
痤疮的药物治疗·····	(246)
祛除雀斑的饮食·····	(247)
消除雀斑按摩法·····	(248)
退黄褐斑的饮食·····	(249)
治黄褐斑按摩法·····	(251)
脱眉原因与防治·····	(252)
消白癜风的饮食·····	(253)

扁平疣的防治法.....	(255)
面部黑斑的祛除.....	(256)
怎样治疗桃花癣.....	(257)
皮肤过敏的防治.....	(257)
如何防治黄水疮.....	(258)
佩戴首饰防皮炎.....	(259)

一、护肤养肤讲科学

皮肤结构与功能



皮肤的表面从肉眼观察有许多皮纹,它是由皮嵴和

皮沟所组成。高起来的部分是皮嵴,上面有许多凹陷的小孔,叫做汗孔,是汗腺导管开口的部位。凹下去的部分是皮沟,它是由于皮肤组织中纤维束的排列和牵引所形成,深浅不一,在面部、手掌、阴囊及关节等处最深。

1. 表皮 表皮从外至里分为5层,由不同形状的细胞构成。

(1)角质层:位于表皮最外层,由12~20层的角质细胞互相交叉、重叠、平铺而成,结构致密。内含丰富的角质蛋白,有很强的吸水能力,因而使皮肤保持柔软。在干燥环境下,如其所含水分下降至10%以下,则皮肤可出现皲裂或脱屑,因此在冬天若未能注意护肤,则容易裂开或有落屑。

(2)透明层:由1~3列细胞所组成,以掌跖部位明显易见,对水和电解质起屏障作用。

(3)颗粒层:通常由2~3层细胞组成,但在角质层较厚的掌跖部位可多达10层,因此,正常皮肤此层与角质层的厚度成正比例。

(4)棘细胞层:由 4~8 层细胞组成,每个细胞间有间桥相连接。如果此层积水则形成皮肤水肿,甚至发生水疱。

(5)基底层:位于表皮最底层,由单层细胞组成,此层之间有弹力纤维相隔,以维持皮肤的弹性和韧性。

表皮的主要功用在于它具有保护人体的第一道屏障作用,其角质层较厚,有弹性,由于角质层不断脱落,可使附着在表面的细菌被脱落,并且表皮可调节体温,具有散热作用。

2. 真皮 真皮分为两层:浅层突入表皮,形似乳头,称为乳头层,含有纤维、神经、血管、淋巴管;较深层称网状层,含有汗腺、毛囊、皮脂腺等皮肤附属器。

真皮由微密的结缔组织所组成,含有丰富的胶原纤维、网状纤维和弹力纤维,因而它能使皮肤具有弹性。

真皮含有粘多糖蛋白的基质,具有抗渗透作用,平时可限制渗透,使感染局限化。

真皮内含有各型结缔组织细胞,尤其是巨噬细胞具有包括吞噬功能的免疫作用,血清中有溶酶体,可形成抗体,成为人体防御的第二道防线。

3. 皮下组织 皮下组织含有疏松结缔组织,呈大腔隙的蜂窝状,其中含有大量脂肪组织。

皮下组织对于体温的维持和机械的压力具有一定的缓冲作用,能吸收一定的震动波,起软垫作用。

随着年龄的改变,皮肤也伴着变化。儿童皮肤的真皮组织、弹力纤维发育较好,而网状纤维及胶原纤维均不发达,皮下脂肪组织较丰富;到老年时期,真皮内弹力纤维失去弹性,胶原纤维变性,网状纤维逐渐消失,皮下脂肪组织中的脂肪细胞也萎缩退化,甚至消失,因而使皮肤变薄,真皮的乳头变低,皮肤出现皱纹。

了解皮肤整体观



皮肤是人体最

大器官,覆盖于人

体全身的表面。皮

肤的总面积为 1.5~2 平方米,约占体重的 5%,其厚度(除皮下组织外)为 0.5~4 毫米。

人体的皮肤和其他器官及组织一样,具有许多生理功能,参与全身的机能活动,以维持机体与外界环境的平衡,维护人体的健康。它是人体的重要保护器官,保护体内各种器官和组织免受外界环境各种有害因素的损害,并能防止组织内各种营养物质、电解质和水分的丧失。皮肤还具有丰富的神经末梢和感受器,以感知体内外的各种刺激,也是人体认识外界感受器官之一。

皮肤与内脏疾病有着密切关系,使皮肤的表现成为发现内脏疾病的“观察窗”。其具体表现如下:皮肤病是内脏疾病的前驱症状,尤其是某些皮肤病能预报体内肿瘤的发生;内脏疾病可在皮肤出现症状,肝病患者可使眼部巩膜或皮肤发黄,严重者,肤色如“黄纸”,还可在皮肤上看到好像蜘蛛的红点(名曰蜘蛛痣),手掌如同朱砂一样发红,有时自己感到皮肤瘙痒;经常有游走性关节痛或发热的患者,皮肤上又出现硬性无痛性皮下小结,则提示有风湿病。

皮肤的状况与人体的健美有直接的重要关系。很早以前人们就熟知,面容、身段和肤色是人体健美的三要素,也都希望自己具有俊俏的面庞、苗条匀称的身材和健美的肤色。欲达到这些要求,就需要使自己的头发乌黑发亮,发型美观得体,五官端正匀称,全身皮肤健美,尤其是颜面皮肤细腻光滑,以及肌肉丰满、脂肪适量沉积。相反,颜面的皮肤出现粗糙、肥

厚、松弛、萎缩、瘢痕、溃疡、色素等其中之一的任何变化,即使是细微的改变都将有损美容,同样,在其他部位的皮肤上发生毛囊角化以及上述任何的皮疹或皮肤病也有碍于仪表,因此,护肤与美容对人体健美的关系至为重要。

皮肤类型与特点



一般说来,皮肤可分为如下五大类:

(1)正常皮肤(中性):特点是健康、组织致密、皮脂和汗腺分泌通畅,且光滑细腻。但受季节影响较大,夏天趋向油性,冬天趋向干性。

(2)干性(缺油)皮肤:由于自身健康、营养及护肤等方面的问题,皮脂分泌减少,使皮肤干燥、缺油。受季节影响较大。

(3)干性(缺水)皮肤:特点是皮肤组织欠紧凑坚实,毛孔不明显,表皮较厚,水分不易蒸发;皮肤洁白、细腻,但易生皱纹。这种皮肤很敏感,经不起环境和情绪变化的影响,容易过早地衰老。

(4)油性皮肤:特点是毛孔明显、粗大,皮脂腺分泌旺盛,易生粉刺和小疙瘩。脸上常像涂了一层油,特别是额头、鼻梁、下巴等处。皮肤色泽较深,为淡褐色或褐色,甚至为红铜色。此类皮肤的酸碱度不平均、不稳定,当碱性过强时,皮肤容易出现斑点。

(5)混合性皮肤:为干性和油性皮肤的混合。油性部位呈T字型,包括前额、鼻梁及面颊两侧,而眼周及颈部则为干性。据统计,女性大约有80%属于混合性皮肤。

怎样判断皮肤的类型呢?简单的判断方法是以洗脸后30分钟为标准时间,检测自己皮肤绷紧感时间的长短。一般洗脸