

WANQUAN MEIFU SHOUCE

★主编 ☆洪茹君★黄萍☆连雅君★

完全美肤手册

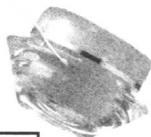
★主编 ☆洪茹君★黄萍☆连雅君★

人民体育出版社



完全美肤手册

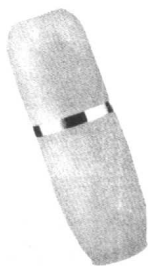
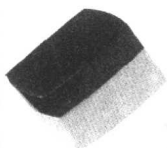
人民体育出版社



★主编 ☆洪茹君★黄萍☆连雅君★

完全 美肤 手册

WANQUAN MEIFU SHOUCE



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

完全美肤手册/洪茹君, 黄萍, 连雅君主编. - 北京:
人民体育出版社, 2000. 6

ISBN 7 - 5009 - 1964 - 6

I. 完… II. ①洪… ②黄… ③连… III. 皮肤 - 护理
- 手册 IV. TS974. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20040 号

★

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

880 × 720 毫米 32 开本 4.75 印张 80 千字

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—4100 册

★

ISBN 7 - 5009 - 1964 - 6/G · 1863

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

出版者序

生活在这个讲求工作效率、人人忙碌的社会，有许多人为了事业、金钱而无暇顾及自身的保养和健康，而职业妇女则忙碌于工作与家庭间。无暇保养的结果，是老化加速、身体愈来愈容易生病。本套书所宣扬的理念只有一个——就是希望大家注重健康和保养，不要因为家庭、事业两头忙，忽略保健、失去自己。这套书涵盖范围有美容、护肤（让爱美的女性朋友更青春美丽）、孕妇保健、医药知识（使您全家都健康），它可作为整个家庭的养生指南，无论您已婚、未婚，无论您是男性或女性，都需要关心自己、了解如何让自己保持活力。这套书将会提供许多帮助。本公司特别邀请许多医学相关科系的教授、专家指导编写这套书，为您提供最新的资讯情报，希望为您家庭和个人带来更幸福、美满的人生。为了使读者方便阅读，特别细心地采用口袋书的设计，让您无论何时何地都能轻松地吸收，因其小巧不占空间会使您携带更容易。

最后,感谢读者们的支持与爱护,若有更好的意见与观点,敬请来函指教。愿读者能从此书获益良多。

编者序

《完全美肤手册》一书，针对我们所要关心的面容问题。我们知道，“颜面”是给人的第一个印象表征，它的无瑕与缺陷，往往带给一个人自信或是怯懦的个性。因此，大部分的人，都非常注重外表的修饰。

如何保持美丽的肌肤？这并不是靠化妆品或保养品来维持的，真正的美丽、永久的漂亮，要从人体的最基层（内部）做起，从日常生活中的饮食、良好的生活习惯来改善。

许多人会为脸部的美容问题感到困扰，事实上，脸上的面皰、青春痘、黑斑、雀斑等，都是一些小毛病，但是它却会让人羞于见人，四处求医，或者是到美容院按摩、做面膜等等。这一切的花费，却不见得有所改善。

皮肤疾病不是一朝一夕可以治疗的，除了自身的认知外，与专业医生配合，才可以获得改善。

而这本书的发行，就是让您从最基本的皮肤表层认识起。我们探讨各种您关心的肌肤疾病与改善疗法，如青春痘、黑斑、雀斑及皮肤过敏等症

状的治疗,只要您有自信,有恒心,了解自己的问题后,要保持一张健康素净的脸,就从现在做起吧!

目 录

出版者序	(1)
编者序	(1)
第 1 讲 您不能不知道的皮膚知識	(1)
第 2 讲 皮膚的構造	(3)
第 3 讲 光滑柔嫩的皮膚表面	(5)
第 4 讲 表层肌膚的轉變	(7)
第 5 讲 何謂皮膚角層	(9)
第 6 讲 探討皮膚的 pH 值	(11)
第 7 讲 脂肪膜的功能	(14)
第 8 讲 探討肌膚血管的功能	(16)
第 9 讲 汗與皮膚表面的關係	(18)
第 10 讲 比較自己與嬰兒的肌膚	(20)
第 11 讲 皮膚是內臟之鏡(一)	(22)
第 12 讲 皮膚是內臟之鏡(二)	(24)
第 13 讲 維生素與皮膚(一)	(26)
第 14 讲 維生素與皮膚(二)	(28)
第 15 讲 皮膚與心情的關係	(30)
第 16 讲 季節與皮膚(一)	(33)

第 17 讲	季节与皮肤(二)	(35)
第 18 讲	强化皮肤的吸收	(37)
第 19 讲	皮肤的衰退	(39)
第 20 讲	皱纹的形成	(41)
第 21 讲	如何消除皱纹	(43)
第 22 讲	阳光造成皮肤 过敏的原因	(45)
第 23 讲	阳光引起的皮肤病	(47)
第 24 讲	肌肤晒黑的原因	(49)
第 25 讲	如何晒黑而不晒伤	(51)
第 26 讲	黑色素的产生	(53)
第 27 讲	黑色素增加 引起之症	(55)
第 28 讲	黑色素减少 引起之症	(57)
第 29 讲	黑斑的产生	(59)
第 30 讲	何为黑皮症	(61)
第 31 讲	长雀斑可爱吗?	(63)
第 32 讲	黑痣能代表命运吗?	(65)
第 33 讲	探讨毛孔阻塞	(67)
第 34 讲	青春痘与青 春期关系	(69)
第 35 讲	长青春痘的间接原因	(71)
第 36 讲	青春痘类型(一)	(73)
第 37 讲	青春痘类型(二)	(76)
第 38 讲	青春痘治疗法(一)	(78)

第 39 讲	青春痘治疗法(二)	(80)
第 40 讲	饮食与青春痘的关系	(82)
第 41 讲	饮食治疗青春痘(一)	(84)
第 42 讲	饮食治疗青春痘(二)	(86)
第 43 讲	哪些食物与青春 痘有关?	(88)
第 44 讲	青春痘全身疗法	(91)
第 45 讲	青春痘局部疗法	(93)
第 46 讲	怎样消除鼻头粉刺?	(95)
第 47 讲	让青春不再有烦恼	(97)
第 48 讲	生活规律与 青春痘的关系	(99)
第 49 讲	细说长青春痘的 八大原因	(101)
第 50 讲	整肠美容与 青春痘的关系	(103)
第 51 讲	青春痘的洗脸治疗法	(106)
第 52 讲	油性肌肤的洗脸方式	(108)
第 53 讲	只要美丽不要油	(110)
第 54 讲	展开护肤活动	(112)
第 55 讲	为肌肤换装	(114)
第 56 讲	预防肌肤敏感	(116)
第 57 讲	保养品与肌肤的关系	(118)
第 58 讲	敷面的神奇效果	(120)
第 59 讲	酵素的运用	(122)
第 60 讲	磨砂膏的运用	(124)

第 61 讲	清洁皮肤的 洗面皂(一)	(126)
第 62 讲	清洁皮肤的 洗面皂(二)	(128)
第 63 讲	药用保养面霜	(130)
第 64 讲	还一张光滑 细嫩的脸(一)	(132)
第 65 讲	还一张光滑 细嫩的脸(二)	(134)
第 66 讲	如何让营养与 美容结合	(136)

第1讲

您不能不知道的皮膚知识

人体的皮肤厚度,平均为1.4毫米,这个厚度不包括皮下组织的表皮和真皮的厚度。当然,依身体的各个部位,皮肤也有厚薄的差异,像眼睑的皮肤最薄,而手掌、足趾的皮肤最厚。

皮肤覆盖在人体的表面,它会接触外界各种不同的物质,像是接受阳光、温差(冷与暖)、湿气、灰尘等,可能危害侵袭到身体的物质,皮肤在此时就能发挥保护的作用。

皮肤的面积,成人约平均在16000平方厘米左右。它的厚度虽然很薄,但是皮肤相加的总重量却相当大,大约占体重的16%。它虽然包裹在身体表面,但它却不是个独立体,它仍属于身体的一部分。因此,身体健康时,皮肤也会变得有光泽而活泼;反之,身体衰弱时,皮肤会变得黯淡无光。这说明,皮肤的健康由身体所支撑,有健康的身体,才会产生健康而美丽的皮肤。

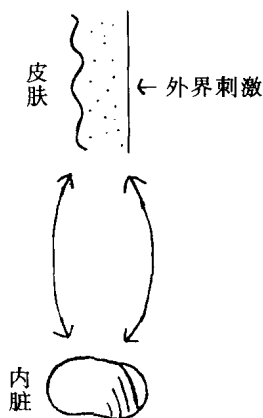
大部分的人都知道,肝脏机能不好时,会在皮肤上显现出不健康的颜色。当然,若皮肤受到损伤时,外界的细菌、病毒也会侵入体内,因而造成肝脏机能受损,这种相互关系就说明皮肤与内脏的

亲密关连。无论任何一方变坏,另一方必然会受到影响。

我们的皮肤,因为是直接暴露在外界的,会经常受到各种刺激而造成伤害,也许在平时,我们不会感觉到那些不经意的伤害(如曝晒日光,风吹雨淋)对身体造成的影响,然而一旦皮肤遭受身体外及身体内的同时伤害时,就一发不可收拾了。

外界的刺激,在日常生活中是不可能完全避免的,因此要保持皮肤的健康,就要尽量减少由内部可能引起的危害,将这些危害降到最低点。

为了要达到美丽肌肤的目的,除了仰赖医学



皮肤与内脏的关连

知识以外,没有其他方法,我们也叫它“医学美容”,当您自己充分了解这些基本知识后,再与医生配合,相信您可以充满信心的拥有健康皮肤。

第2讲

皮肤的构造

从显微镜(图表)上观察皮肤的纵切面,由上至下依序是表皮、真皮、皮下组织三层。除了手掌与脚底的皮肤外,一般的皮肤都有毛包脂腺系,可由毛包制造毛,由皮脂腺制造脂,其产生的脂分就通过毛包管而排至皮肤的表面,形成脂肪膜。

全身的皮肤由汗腺负责发汗功能。人体的腋下或外阴部有顶浆汗腺,其分泌物也是同样从毛包管排出,所以腋下才有浓、淡的狐臭味。

真皮中有动脉、静脉、淋巴管、神经等组织纵横分布,

负责皮肤的营养供应和知觉作用。

表皮由上往下观察,是角层、颗粒

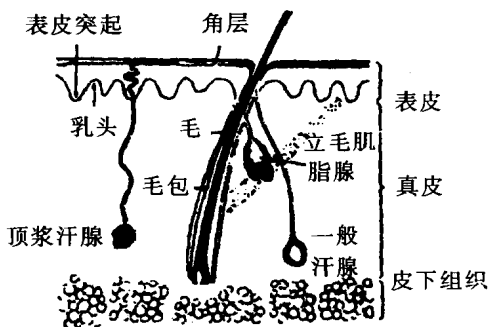


图1 皮肤的构造

层、有棘层、基底层。手掌和脚底之间存在一层特殊的透明层。基底层的细胞属胚芽细胞，经过成长、分裂之后就变为有棘层细胞，再转化为颗粒层的细胞，最后成为角质细胞。角质细胞随着附着于皮肤上的灰尘掉落。

从基底细胞开始到有棘细胞到颗粒细胞，然后是角质细胞，最后脱落，这个过程称之为表皮的交替。其速度时间大致如下：

- 基底细胞→角质细胞——二周。
- 角质细胞→脱落——二周。

所以，皮肤表皮细胞共需四周才会全部换新。因此在表皮上，不断地进行旧细胞被废弃、新细胞产生出来的现象。

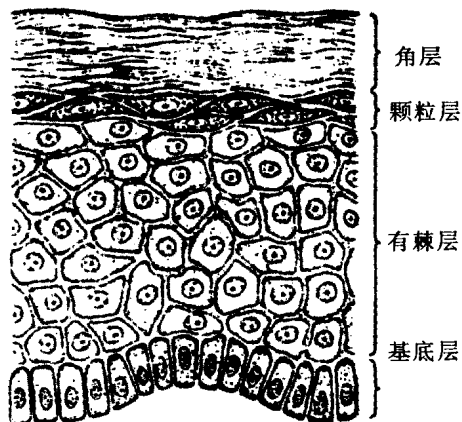


图2 表皮的构造

第3讲

光滑柔嫩的皮肤表面

我们都知道,皮肤的表面光滑有弹性,色泽柔润,这就是美丽肌肤的条件之一。这些特性都是靠触摸皮肤表面的一种感觉。如果我们取一面放大镜,仔细观看皮肤,其实它的表面是呈现凹凸不平状态的。

皮肤的表面,有细小的沟如网眼般各方走向,这称为“皮沟”。皮沟包围的中间有菱形或是四角形的皮肤隆起,这称之为“皮丘”。皮肤愈宽愈深,皮丘会显得愈鲜明。

在指尖腹面的皮沟有形成的漩涡状,称为“指纹”,因为每个人的指纹组合都不相同,所以指纹可以在法医学术上被拿来决定是否为罪犯的证据。而指尖能从事细小的工作,也是因为指纹的缘故。

皮沟的交叉点处,有细小的孔,小孔从里到表面会生长极细的毛,这个孔我们称为“毛孔”。而在皮丘的中心位置,也各有一个孔,由这个孔会流出汗水,这就是汗的出口处,称为“汗孔”。

我们的皮肤表面,就是有许多棋盘眼模样的沟和小孔,而且皮沟的深度、宽度、孔的大小都因

人而异,它不可能像玻璃那般平坦无纹。

所谓光滑细嫩的皮肤,那是因为皮沟的宽度比较窄,而且较浅,所以我们触摸起来就感到皮肤非常柔嫩细致。相反,皮沟的幅度宽而深时,皮丘的块堆会显现出来,甚至会呈现不齐状态,皮肤的表面就会因而变得粗糙,这时我们触摸起来,就会感到皮肤的粗糙。如果皮丘显现得特别清楚的话,就可能成为毛孔角化症,那时,毛孔和汗孔也会很清楚地显示在皮肤表面了。

皮肤的细腻和粗糙,也可依年龄来探究,愈是年轻的人,皮肤就会愈细嫩,年岁愈增长,皮肤就愈粗糙。而男性皮肤与女性皮肤相比较,男性的肌肤要比女性更为粗糙。这可能与女性朋友常用保养品来滋润皮肤有关。

皮肤的润泽是极为重要的一环,如果皮肤没有滋润,表面会显得干燥。能给予皮肤滋润可促使皮肤表面形成一层保护膜,这个保护膜一般是由皮肤毛囊的皮脂腺分泌油脂所形成的,我们称脂肪膜。有了这层脂肪膜,皮肤就可以得到滋润,避免干燥。