

张 晏 吕叔君 译

脸部 护理

女性美丽系列

靓丽 青春 活力

保护肌肤的十种简单方法

从基础护理到抗皱策略的诸多内容

山东科学技术出版社

www.jkbook.com



女性美丽系列

脸部护理

张 晏 吕叔君 译

山东科学技术出版社

Copyright © Journal Books International
Verlag OHG,München 1999 Obtained by
HERCULES Business & Culture Development
GmbH,Germany
Simplified Chinese translation copyright © 2001
by Shandong Science and Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED
图字: 15-2001-033

图书在版编目(CIP)数据

脸部护理 / 张晏 吕叔君 译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2001.9

(女性美丽系列)

ISBN 7-5331-2908-3

I. 脸... II. ①张... ②吕... III. 面 - 皮肤 - 护理
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043005 号

女性美丽系列

脸 部 护 理

张晏 吕叔君 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)7020432

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路 155 号

邮编: 253006 电话: (0534)2671209

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4

版次: 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2908-3

N · 107

定价: 28.00 元

前 言

要想漂亮，就必须护理好脸部皮肤。因为人的身体没有哪个部位的皮肤像脸部这样强烈地受到阳光、风、天气和外界环境的影响。皮肤会失去水分，易受到有害分子的侵蚀，而且由于错误的护理也会受到刺激。所有这一切都会让皮肤失去平衡，过早老化。只有当皮肤储存了充足的油分和水分，毛孔很清洁，保护层完好无损时，皮肤才会真正地感到舒服。这时皮肤光滑如缎，能抵御外界的侵蚀，而它的美丽也不会随着岁月的流逝而消失。正确的护理能保持并加强皮肤的自我保护能力。若不注意护理，皮肤就会出现损伤，如：过早地出现皱纹，还会变得皴裂和敏感。本书将帮助您根据不同皮肤类型掌握正确的护理方法，并在林林总总的护肤产品中找到适合自己的一款。在“靓丽肌肤的十种简单护理方法”中您将得到从基础护理到防皱策略的全面信息。要想使皮肤年轻充满活力，这些内容您一定要知道。本书给各年龄段的女性提供实用的指导。

目 录

靓丽肌肤的十种简单护理方法	1	自然美容术	28
我的皮肤属于什么类型?	3	美丽的眼睛	31
油性皮肤闪油光且毛孔粗大	4	眼部护理	32
混合型皮肤有干性和油性区域	6	漂亮眼睛的秘密武器	35
干性皮肤粗糙而敏感	8	脖子和胸部皮肤的护理	37
皮肤护理提示	10	脖子和胸部皮肤的护理	39
渴望清洁	13	天然配方创造靓丽肌肤	40
水和肥皂	14	皮肤的止渴剂	43
洁面乳、洁面凝胶、洁面霜、		面膜	44
洁面液	15	纯天然面膜	46
去除死皮	17	不同类型的面膜	47
特制胶布、蒸汽浴及其他	18	安瓿试剂	48
脸部系统护理	21	高科技抗皱	51
日霜	22	维生素	52
晚霜	25	氧气	55
20岁、30岁、40岁、50岁的		酶	56
皮肤护理	26	微循环和磁	58

高科技护肤霜的成分	60	日晒之后	76
皮肤问题	63	提示	77
祛痘护理和饮食	64	人工日光浴和棕色剂	79
美白	67	轻柔的美容手术	81
过敏性皮肤	68	使人变年轻的激光美容术	82
提示	69	自然抗皱	85
小心，阳光	71	皱纹下的艺术	86
日晒前	72	化学脱皮术	88
皮肤类型	73	其他的方法	89
日晒时	74		

靓丽肌肤的十种简单护理方法

1. 皮肤类型

皮肤类型的确定是脸部护理的基础。因为油性、中性和混合型皮肤有各自不同的需要，所以要分别对待。皮肤类型也会改变，知道这一点很重要。年龄也是一个重要的因素。因为一般来讲，年龄越大，皮肤就越干燥。不过生活环境的改变和季节的更换也会让皮肤产生变化。掌握了最重要的规则，就能选择正确的护理方法。

2. 清洁

只有在清洁的皮肤上进行护理才会产生效果。所以清除脸上的污垢和油脂残余很重要。为了让清洁工作变得趣味盎然，可以选用根据不同皮肤类型和个人喜好生产的各种清洁产品，如乳液和清洁液。

每个人都知道皮肤必须护理。可是为了能在令人眼花缭乱的各种新型化妆品中找到适合自己的品种，我们就需要掌握更多的信息。例

如：日霜和晚霜都应具备什么样的功效；哪种营养成分适用于哪个年龄，还有哪些值得注意的小窍门；另外还有一些自然美容法的偏方等等。

4. 眼睛

我们到底需不需要对眼部皮肤进行特殊的护理呢？答案是肯定的，因为眼睛周围的皮肤构造不同，格外敏感，而且眼睛作为备受瞩目的“心灵的窗户”也最容易泄露秘密。年龄越大，就越需要在用特殊眼霜的同时注意运用一些简单的窍门来减轻黑眼圈和红肿。

5. 脖子和前胸

脸上的皮肤看起来光滑年轻，而脖子上却布满了皱纹！如果对皮肤的护理在下颌处就停止了，而忽略了脖子和前胸敏感的部位，就会出现上述情况。要是聪明点儿的话，就应该在日常护理中注意这一点。最好是再使用特殊产品加倍地呵护。另外要记住一点：有目标的护理永远为时不晚！

6.止渴剂

人没有水就不能生存。同样,肌肤没有充足的水分也不能维持其正常的功能。因此,任何年龄段的人都应注意在日常护理的基础上不时地补充水分。最理想的方法就是使用面膜。它可以瞬间补水,令肌肤光滑、有神采。

7.高科技

高科技和皮肤护理之间到底有什么关系呢?非常简单:从科学实验室中研制出的最现代的护理方法和技术能使美容术变得更为有效。虽然所使用的营养元素并不总是新的(例如维生素),但是如何使它们在美容方面发挥功效却是革新性的创举,也是多年研究工作的成果。

8.皮肤问题

人类的皮肤逐渐变得越来越敏感。有害物质越来越多,臭氧洞不断增大,精神压力与日俱增。皮肤油脂分泌增多,出现红斑、搔痒、疲劳现象。过多的日晒可导致色素沉积,在皮肤上产生褐色的斑点。上述这些问题都要求特殊的护理。使用正确的营养成分,特别是小心地呵护,皮肤可以重新回到正常状态,而色斑也会逐渐消退。皮肤出现了问题,特别是在出现过敏反应的情况下最重要的一条规则就是:遇到疑难症状必须由医生

来决定采取何种护理措施。

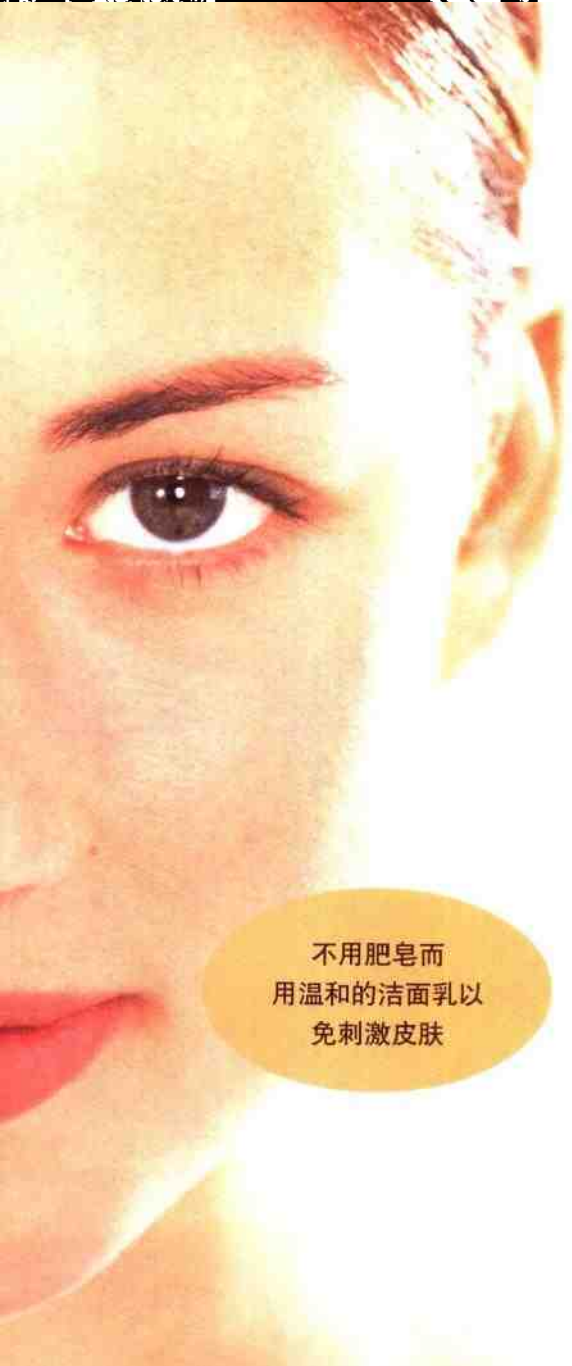
9.阳光

自从发现紫外线是导致皱纹出现的一号杀手之后,日光美容法中隐藏的不安全因素也在上升。不过有一种方法可以让我们在享受阳光的同时避免皮肤被伤害:夏天以及度假之前要做好充分的准备并选择适合自己皮肤类型的保护方法。当然人们必须采取的重要防护措施有很多种,而最重要的是两个字:理智。在日晒后的护理中也要注意这一点。皮肤恢复时期坚持使用晒后霜可以避免皮肤损伤,并可长久保持日晒后漂亮的褐色。

10.美容手术

不只是通过外科手术才可以抹去脸上岁月的痕迹,还有许多不流血的方法可以使皮肤变得年轻。例如利用二氧化碳激光仪可以蒸发最表层皮肤,从而使面色变得细嫩光亮。针对问题部位也可采用皮下注射的方法。化学脱皮法也可使皮肤紧绷而显年轻。最重要的是在做决定时要权衡利弊,根据个人的情况找到最理想的解决方法。

我的皮肤属于 于什么类型？



油性皮肤闪油 光且毛孔粗大

油性皮肤的人可以在任何时间都“光彩照人”。除了闪着油光之外，油性皮肤的特征还有变大的毛孔和不规则变厚的角质层。过多的油脂分泌和角质层碎片都会阻塞毛孔形成黑头粉刺。油性皮肤是滋生细菌最理想的温床；细菌使皮肤发炎，出现皮疹。不过油性皮肤也有不容忽视的优点：它比干性皮肤更结实，更具伸缩性，而且不易产生皱纹！在适合皮肤状态的正确护理下，油性皮肤可以更长久地保持年轻状态。

识别油性皮肤

皮肤是否属于油性，可以根据以下标准来进行判断：彻底清洁皮肤，不要使用护肤品，两个小时之后用一张面巾纸轻按脸部。若是油性皮肤就会在纸上到处都留下油渍。如果纸上显示出只有「T」型区，即：上额、鼻子和下颈部有油渍，那么您的皮肤就属于混合型皮肤。油性皮肤的其他特征：脸上到处都有粉刺，变大的毛孔，还有略显苍白的脸色，因为血管透不出颜色来。

不用肥皂而
用温和的洁面乳以
免刺激皮肤

多数情况下都是荷尔蒙的错

大多数少女和年轻女性都因为自己是油性皮肤而颇感烦恼。原因主要是男性荷尔蒙分泌过于旺盛。它使得皮脂分泌自青春期开始就急剧增多，表现在满脸随

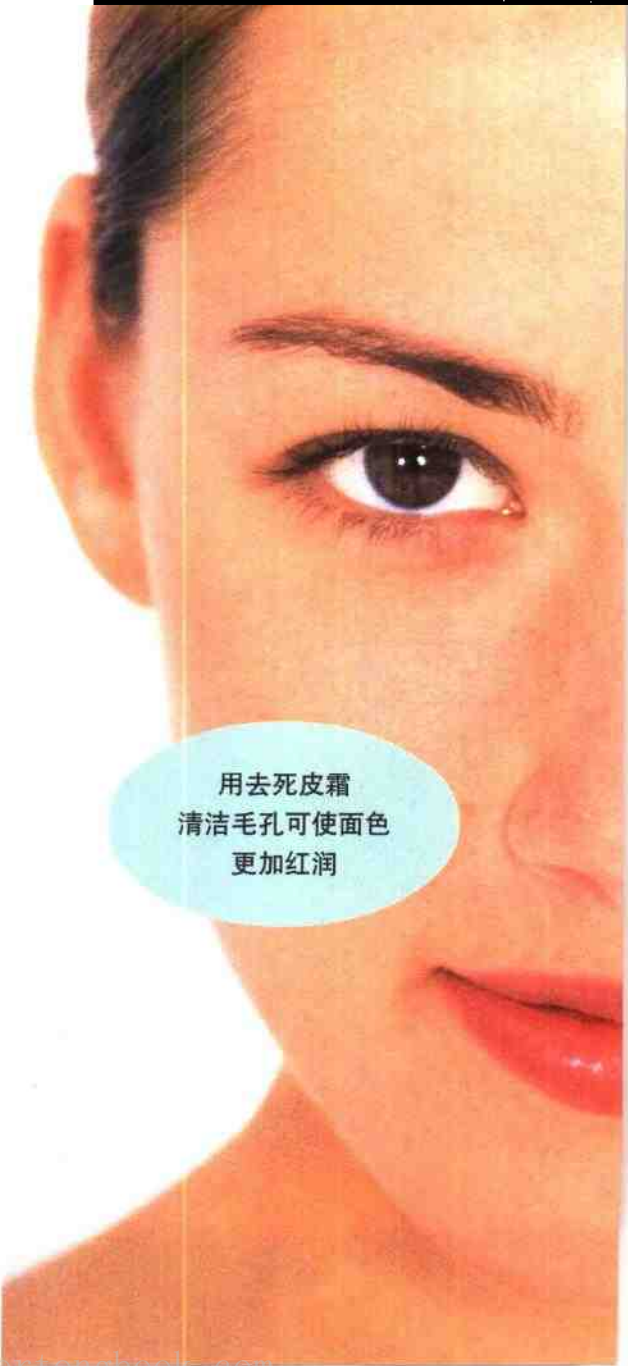
处可见的油光上。到了25岁左右，皮肤状态才会重新恢复正常。不过也有一些人到老都是油性皮肤。人的皮肤也可能会发生季节性的变化。许多女性在夏季满脸油光，在较冷的季节里则是“正常”皮肤。重要的是我们应该采用适合油性皮肤特殊需要的产品来进行护理。

不要刺激皮脂腺的分泌

护理油性皮肤应该遵循的原则是：在不使皮肤干燥的前提下降低油的含量，早晚进行轻柔而彻底的清洁工作是基础，千万不要使用刺激性的清洁产品和酒精含量高的化妆品。它们都刺激皮脂腺使其分泌更多的油脂。应选择洁面乳或洁面霜，它们能从毛孔深处清洁皮肤。洗脸之后最好再用护肤水轻轻擦拭皮肤。护肤水中可含适量的酒精以起到消炎作用。对于油性皮肤来讲，每周1~2次的深层清洁也是很有益处的。在护理方面应使用清爽的、能有保湿效果的护肤乳液或润肤霜。它们能使皮肤变得柔软而不过分油腻。专为油性皮肤设计的特殊产品中常常含有植物萃取液和防止病原菌扩散的抗菌成分。

油腻却又干燥

虽然看起来很油腻，油性皮肤也可能缺水。这种特殊的“干、油性”皮肤角质层功能失调，水分不可避免地流失了。皮肤虽然分泌油脂产生粉刺，却也会变得皴裂掉皮屑。这种“干、油”性皮肤需要能让皮肤锁住水分的特殊保湿产品，减少刺激、保持平衡的成分对这种皮肤有利。最理想的方法是使用专门为缺水干燥皮肤研制的护肤霜。



用去死皮霜
清洁毛孔可使面色
更加红润



抗菌添加剂可
抑制面部T型区内粉刺
和面疹的生长

混合型皮肤有 干性和油性区域

正常的皮肤应该有细小的毛孔，红润的颜色，几乎没有油腻感。如果前额、鼻子和下颌处皮肤像刚打过油一样光润，而两颊部分感觉干燥，这就是所谓的混合型皮肤。在额头、鼻子和下颌处(T型区内)的皮肤每平方厘米分布着400~900个皮脂腺，而两颊处只有100个左右。皮脂腺能分泌多少皮脂是先天的。不过，正常的皮肤也可能会突然变得油腻起来。来自内部的影响如饮食、心理、荷尔蒙分泌的跳跃性变化、压力以及阳光、寒冷、炎热和化学物质这些来自外部的因素都会使皮脂分泌达到高潮。

识别混合性皮肤

用面巾纸做的测试在此也同样适用：清洁面部两小时后在脸上轻轻按压一张面巾纸，典型的混合型皮肤会在前额、鼻子和下颌处留下油渍。多油的T型区内很容易滋生出粉刺和面疹。而两颊处皮肤则会缺水，感觉紧绷、发红，毛细血管扩张。

对两颊皮肤进行特别护理

混合型皮肤需要柔和的护理。除油的过程可能会使皮肤失去平衡。根据各部位皮肤不同需要而进行的有针对性的护理可以使面部皮肤重新恢复正常。为了保持弹性，两颊皮肤比前额、鼻子和下颌处需要更多的营养成分。T型区皮肤需要无油的护理产品和每周

做一次清洁面膜。

有针对性的护理可以弥补不足

在清洁后用爽肤水轻轻擦拭面部非常油腻的部位,不仅可以增加湿度,还可以保持皮肤的酸碱度。通过抗菌添加剂可以清除不洁物质。适用于混合型皮肤的是清爽的日霜(含油和水的乳液)。它含有较少的油,同时可以补充大量的水分。细小的香粉颗粒可以吸收多余的油脂使皮肤光滑。植物性脂质可以将角质层的破损处填平。含有类脂物质的保湿霜可以长时间发挥功效。如果皮肤在抹完护肤霜之后仍有紧绷感觉,则表明在护理中要加入更多的油分。

护肤品要适合不同的季节

夏天,风和冷空气对皮肤的损害较小,这时选用保湿的乳液就可以了。而在冬季,含油量大的护肤霜最适合脸部的干燥部位。在寒冷的季节里皮肤需要额外的护理:早晚在抹日霜之前先涂一层安瓿药剂或血清可以有效补水,增加营养,另外还可缓解皮肤发红现象。若发现脸部有毛细血管扩张的趋势,则应避免日光浴、桑拿浴、酒精以及一切可能导致血管充血的物品,并且一定要使用含防晒成分的护肤霜。用含绿色成分的遮盖霜可以很好地掩盖皮肤发红的部位。如果新生细胞过快地角质化,眉毛、鼻根和嘴角处的皮肤就会起皮。由于这种表皮的剥离使得角质层损失宝贵的细胞成分;皮肤表层的保护层损失氨基酸、胺、脂质;皮肤内部和表层都缺水。在干燥的皮肤上酸保护层分布不均,水分蒸发加快,皮肤承受不住这种变化而变得敏感起来。



内含香粉颗粒
的无油脂护肤霜
可光洁肌肤



含植物油
的护肤霜可增强
其护肤作用

干性皮肤粗糙 而敏感

干性皮肤的皮脂腺分泌不太旺盛，所以可以令皮肤变得没有油分。皮肤最表层的角质层出现破损，皮肤不能充分发挥其保护作用。内部水分流失，外部病菌乘虚而入，导致皮肤有刺激感、感染和发红。皮肤会起皮儿、搔痒、皲裂。因为水分和油分的含量受到破坏，还会产生细小的皱纹。而随着年龄的增长，皮肤也会越来越干燥。因为人到了一定年龄之后，皮脂分泌会完全停止。

少用水的柔和护理

寒冷、风、干燥的空气、紫外线等外界因素以及刺激性强的清洁用品都会使皮肤更加干燥和敏感。性质温和、不会洗去油脂的洗面奶或洁面霜，不含酒精的护肤水和品质优良的日霜，都可以有效地保护面部皮肤。清洁时只用少量和手部温度相同的温水(大约32℃)，过冷、过热的水都会夺去皮肤的水分。清洗过后轻轻擦干，不要用力拉扯皮肤。

有营养的护肤霜可以舒缓皮肤压力

健康的皮肤含有20%~30%的水分，而干性皮肤含水量则不足10%。护肤霜中应含有能提高皮肤含水量的天然保湿成分。干燥、起皮和搔痒的皮肤所含胺只有正常皮肤的一半。含有甘油淀粉、尿素酶的护肤霜可以帮助皮肤贮存水分。它们可以愈合细小的裂纹，使粗

糙的皮肤表面变得光滑,能提高皮肤抵抗能力并修补酸保护层。干燥部位的皮肤最喜欢的是摸起来像乳液,但功效却很油的面霜那样的护肤霜。这种三重乳液(水中含有油珠)皮肤可以很快吸收并变得滋润。

美容胶囊从内部奏效

干燥、皲裂的皮肤也可以从内部得到改善。每天喝2~3升液体(最好是不含碳酸的矿泉水或果茶),长此以往可以增加皮肤的弹性。服用含有海藻提取物、矿物质和维生素的美容胶囊可以使皮肤变得红润有光彩。作为日常护理的补充它可以增加细胞的氧气供给。含有月见草油的药片也具有相同的功效,它所含的欧米茄-6-脂肪酸可以使细胞功能恢复正常,并可以刺激皮肤产生可防止皮肤干燥的卵磷脂,它可以激活抗菌成分,使已经起皮屑的皮肤不再瘙痒难耐,使面部皮肤变得紧绷而又有弹性。麦胚油和太阳花籽也都可以刺激皮肤再生。

植物中提取的荷尔蒙

天然的植物荷尔蒙,例如从女根植物中提取的和人体相同的孕酮素,可以给缺水皮肤补充水分,防止皮肤彻底干燥。



充足的水分和
精华油脂可从内部
促使皮肤再生

皮肤护理提示

水和油的完美组合

保湿霜中水的一部分在皮肤上会蒸发，虽然这种凉爽的功效在夏天让人感觉很舒服，但即使是油性的皮肤部位也会变得干燥。在护肤霜中加入最少量的油分是必要的，它可以帮助维持住皮肤自身的油脂保护层，而太多的水分则会令角质层膨胀，使得皮肤深层的水分也会蒸发。正确混合比例的护肤品既可以很快被吸收，而又不会让人显得满脸油光。

尼古丁会加速老化

如果有人认为使用最昂贵的护肤霜就可以弥补一天一包烟对皮肤造成的伤害，那他可就大错特错了。每支烟都会产生能消灭皮肤细胞的毒素。而香烟燃烧产生的烟雾中所含的一氧化碳会大大降低身体的氧气供给，甚至只能达到正常情况的15%。皮肤会变干，更快地老化，时间长了面色还会泛黄。

抵制添加剂

含有潘特醇、尿囊素或甜没药枯醇的护肤霜可以缓解皮肤干燥。但是敏感皮肤应避免使用含有香精、染色剂和防腐剂等添加成分的护肤品。

油性皮肤

典型的特征是扩张的毛孔、变厚的角质层，容易长粉刺和痤疮。总有一层油光。摸起来也感觉很油腻。虽然油分过大，但仍有可能会缺水。

干性皮肤

看起来柔嫩、透明，但是非常粗糙，感到紧绷、发痒。因为缺油，起保护作用的角质层破损，很容易感染外部病菌，皮肤内贮存的水分会很快蒸发。

混合型皮肤

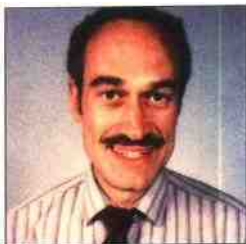
本来属于很正常的皮肤。有干燥(两颊)和油性区域(上额、鼻子和下颏部)，容易发炎、感染病菌。混合皮肤的干燥部位缺少油分、水分和稳定的酸性保护层。

冬季应厚厚地涂抹护肤品

从8℃开始皮脂腺分泌就会减少；如果温度再低一些就会完全停止分泌。减少的皮脂对皮肤来说意味着更少的保护和更多的水分流失。在低温条件下连氧气和养分的供应也会受到阻碍。所以在冬季即使是油性皮肤也要多用油性较大的护肤品。由天然脂肪如牛油树脂、月见草油及加州希蒙得树蜡(Jojoba)构成的隔冷层可以使皮肤避免干燥。含有七叶树萃取液的抗冷霜可以使由于过大温差而造成的紧绷皮肤恢复弹性。在温暖的室内应去掉脸上的隔离霜，不然会很快产生令皮肤压力增大的过热反应。

过度的护理让皮肤感到不适

谁抱着“越多越好”的信念来使用护肤品和进行皮肤护理，就会令皮肤陷入混乱。只有适合皮肤现状的护理才能让皮肤保持年轻健康的状态。丢掉那些变质的东西吧！只有封存完好的护肤霜才可以保持三年不变质。晚间护理虽然可以省略，但晚间进行清洁工作却必不可少。沾满污垢的毛孔以及和脏手频繁的接触都可能导致皮肤红肿发炎。太多的摩擦也会带来损伤。而过于频繁的深层清洁更会令皮肤失去了保护层而变得敏感。



彼得·艾里亚斯
博士
(Peter Elias),
圣弗朗西斯科加利福尼亚大学
皮肤病学教授。

访谈

问：皮肤抹上护肤霜之后一整天都感觉舒服，这样的护肤霜有什么秘密呢？

答：不管人们在皮肤表层抹什么东西，深层区域都会发生一些相应的变化。角质层细胞之间的空隙充满了差不多等份的主要油脂，如胆甾醇、酰基鞘氨醇和自由的脂肪酸。能与这些成分并存的护肤霜才对皮肤有益。其他的产品则会破坏这种屏障作用和皮肤的自我更新能力。皮肤可能在短时间内感觉还不错，时间一长状态可就不太好了。