

蔡燕萍

专属东方女性的

护肤秘笈

自然美容术

蔡燕萍◎著



上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔡燕萍的护肤秘笈/蔡燕萍著.

—上海: 上海人民出版社, 2000

ISBN 7-208-03335-8

I. 蔡... II. 蔡... III. ①美容-基本知识
②皮肤-护理-方法 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52324 号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 甘晓培

专属东方女性的自然美容术

蔡燕萍的护肤秘笈

蔡燕萍 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

新华书店上海发行所经销 上海青年报社印刷厂印刷

开本 889×1194 1/24 印张 8 插页 4 字数 228,000

2000 年 4 月第 1 版 2001 年 7 月第 6 次印刷

印数 28,101-33,200

ISBN 7-208-03335-8/TS·14

定价 68.00 元

专属东方女性的自然美容术

蔡燕萍的护肤秘笈

蔡燕萍 著



上海人民出版社



关于作者 / 蔡燕萍

【学历】

- ◎1982 年：美国克里斯丁瓦密学校美肤护理科
美国旧金山大学教育研究学院美容医学研究科
- ◎1983 年：美国旧金山大学教育研究学院经营管理硕士班
- ◎1985 年：英国伦敦马蒂斯美容学校电视化妆科
- ◎1988 年：日本东京美容专门学校
荣获美国杜威大学商学荣誉博士

【资历】

- ◎台湾仪容美协会第一、二届理事长
- ◎台北市美容技术协会第三至六届理事长
- ◎台湾工商联美容公会首席顾问
- ◎上海市工商联美容公会首席顾问
- ◎台湾淡江大学建教管理研究班班主任
- ◎台湾金商标协进会第一届副会长
- ◎台湾智慧财产权协进会第一届副会长

2013/01

- ◎上海市公共卫生学校美容医学专业荣誉班主任
- ◎上海市崇明中学荣誉校长
- ◎中国高级美容师培训中心董事主席
- ◎美国、澳洲、新、马、中国台湾各大专校社团美容专栏主讲人
- ◎1983、1984 年：日本世界美容综合艺术大赛国际裁判
- ◎1983 年：巴黎世界美容大赛荣誉指导
- ◎1985 年：亚洲区第九届美容化妆大赛主审裁判；
台湾区第一届十大杰出美容名师选拔评审委员
- ◎1988 年：国际佳乐小姐选拔会评审委员
- ◎1989 年：台湾省分龄分业美容技能比赛大会裁判；环球中国小姐选美会评审委员
- ◎1993 年：当选台湾地区第六届杰出工商妇女；荣获台湾杰出资讯奖
- ◎1996 年：华人模特儿选拔会评审委员
- ◎1997 年：上海市国际模特儿大赛首席美容顾问
- ◎1998 年：荣获上海市人民政府颁发的“白玉兰”荣誉奖

- ◎中国(大陆及台湾)、美国、新、马各地电视、电台美容专栏主讲人
- ◎自然美杂志及海外各报章杂志美容专栏著述
- ◎著有：《自然美容术》、《皮肤组织结构图片集》、《创造东方女性整体的自然美》、《自然美原理与实务》、《蔡燕萍自然美专栏有声书》、《东方女性专属的自然美容术》、《自然就是美》等书。

- ◎台湾自然美化妆品有限公司、工厂
- ◎澳洲自然美化妆品国际有限公司、工厂
- ◎上海自然美化妆品有限公司、工厂
- ◎北京中澳意自然美化妆品股份有限公司
- ◎中国高级美容师培训中心
- ◎自然美文化出版社、自然美杂志社
- ◎蔡燕萍文教事业基金会
- ◎全球近 2000 家的分公司及专业技术连锁店

【自序】

专属东方女性的保养书



· 出书缘起 ·

因为我挚爱家人,因此我选择既可兼顾家庭又可以帮助家计的美容行业。

因为我热爱美容这份工作,因此我潜心钻研其中的理论及技术并乐此不疲。

因为我关爱他人,所以我创立了“自然美容术”,诚信开发产品、拓展事业。

因为我深爱东方女性,所以我将二十多年来的实务经验汇总为专属中国人的自然美容术,殷切期盼妇女朋友有正确的美容知识,了解“预防胜于治疗”的重要性,及“不可心急乱投医”的道理。

早在投入美容工作的第五年时,我就开始着手撰写第一本书——《自然美容术》,当时不是为了出版,而是想把点点滴滴的实务心得和经验抽丝剥茧地整理出可供教材使用的部分,因为从二十多年前,我便开始从事美容教学工作了;回想自己当初潜心研究,独创专业护肤理论、技术、产品,是因为自己的皮肤很脆弱敏感,在二十二岁刚踏入社会时去应征化妆品公司的美容师,接受培训时,每天都要实习化妆和保养,而且当了专柜美容师,每天都要化妆,又没有每星期定期护肤的观念,所以皮肤变得很不好。当时的化妆专柜产品,大多数来自日本与美国,品质及包装都非常好,但我却对这些产品不适应,使用后皮肤常敏感不断长痘痘,原本两颊天生的少许雀斑,也越来越多;尤其在我担任专柜美容师的二至三年间,看到有些消费者对产品还能适应,有些不适应的人也和我一样很困扰,因此我体会到皮肤与化妆品及保养品的适应性其实是息息相关的!

从事美容工作期间,我发现有许多妇女一遇到脸部皮肤问题,就会自行购买含汞盐的面霜漂白或用含强力药性的产品治疗面疱、黑雀斑,或使用抗过敏霜,甚至随便接受磨皮换肤,虽然含此类成分的产品效果快,但长期使用,皮肤问题反而会变得更严重,导致长期毛囊发炎,产生严重的粉刺、面疱、暗疮等,甚至造成严重的黑雀斑或黑皮症!很多女性因此变得没有自信,很自卑,失望难过,我看了实在很心疼,就决心彻底了解钻研一番。

在创业之后,我就觉得我应该朝着适合东方女性的护肤品成分去研究,只有了解皮肤的

生理变化、了解皮肤的组织构造及功能,才能够应用美容技术,来保护皮肤,解决皮肤的美容问题。所以,从那时起,我便不断地寻找资料,不断地到国外进修,可以说所有赚来的钱都花在研究及出国进修上。世界各国与美容相关的书籍,不管是法文、德文、日文,无论美容科学、医学、化学、生物学,我都做了彻彻底底的研究及了解,对看不懂的,就请教授或翻译社来协助翻译,在十几年前花在这方面的钱就超过新台币五百万元,累积到现在已超过一千万元。从这些书中,我参考了世界各国的美容科学、文化,了解过去的一些发明,无论是产品的研发或美容的学问,主要是作参考而不是抄袭,最重要的是能在临床的实务经验中,追根究底地得到正确答案。

而这次编写这本专属东方女性的自然美容术,最大的心愿是希望将我近半辈子苦心研究的实务心得,以简单明了的文字及图片来指导读者拥有最正确的美容知识,以保护自己的皮肤不再受到不正确的美容方法及观念伤害,并可依靠正确的美容知识,自行调理肌肤,永葆皮肤健康美丽。

本书另外一项重点是分析各种问题皮肤产生的原因及护理方法,也就是东方女性皮肤常见到的黑斑、面疱、暗疮,这些问题在国外的媒体中发表的非常少,主要是以我个人的临床试验、研究心得所编写的。因为西方人的皮肤天生就比我们健康,很少会有黑斑或面疱的问题,只有天生雀斑,被认为无伤大雅,根本不需要治疗。但他们因为气候及早期成熟的关系,皮肤比较容易造成早期皱纹老化。相反地,东方女性的皮肤只要正确地保养就不易产生皱纹,但特别脆弱敏感,受一点儿刺激即易黑色素沉淀、长雀斑,所以在使用产品方面就格外需要注意,这些都是很实际的问题。希望大家能通过阅读本书,了解化妆品的成分,使自己的皮肤避免受到含有不良成分或不适合的保养品伤害。

· 保养自己来 ·

以前出版的自然美容术专业书籍受到许多专业美容师的爱护及喜欢,我很高兴此次能在上海人民出版社出版这本书,本书内容系以一般大众妇女所必备的美容知识为主。其中,特别提醒妇女们对自己所遭遇的美容问题必须加以追根究底,彻底了解,懂得如何自行护肤。

一般人都以为美容问题皮肤都必须花上好几个月的时间,请专业美容师做护理才会好,但是你必须注意即使找到专业的美容师,如果技术或产品不合格,也是没有效的,甚至还会

有副作用。不过,如果有充分正确的美容知识,就可以选择一位拥有正确美容知识、技术、清纯产品,并有高尚职业道德的美容师定期为你护肤。但是,有些人如果没有足够的时间每星期定期至专业美容沙龙护肤,或经济能力较差的时候,会觉得每次花个几百元实在有点心疼,所以我们在本书中教你如何自行解决美容问题。只要拨出半个小时,请美容老师免费以电脑护肤检验系统及扫描仪帮你详细做三重检查,彻底了解皮肤内表皮与真皮的实际状况,然后再指导你选择合适的保养品自行调理皮肤,并定期为肌肤大扫除,就好像医师开处方一样,只要对症下药就会有效果。

所以我写这一本书的动机就是希望不只是皮肤有问题的女性可以了解正确的解决之道,更重要的是要所有的女性了解预防美容问题之道,在还没有发生美容问题之前,就知道如何检验皮肤、了解个人肤质、如何保护皮肤、清洁皮肤,以及调理皮肤,保持原初自然的美,这个是比发生问题后再来解决还重要。

· 我的期待 ·

研究创业至今二十八年,只希望让所有的女性能更懂得一些皮肤的生理学,更了解皮肤的组织功能、护肤品及化妆品的成分利弊,更了解创造自然美不是用粉去盖,或买一大堆保养品、特效品或者要很名贵的才有效,或者需要长期依赖专业美容师的护理,甚至期待有任何的仙丹妙药可让皮肤马上变好。千万要记得——物极必反,皮肤是有生命周期的,一定要根据皮肤的生理原则,采用最自然、最温和的产品及技术,促使皮肤正常地新陈代谢,自然就可以解决所有的美容问题了,也才不会有副作用或者是后遗症。

再者,请注意一下日常的饮食及生活,这些在本书中都有详细的分析。从各种美容问题所产生的原因,到怎样消除、怎样预防,根据个人肤质应该多食用哪些食物、少吃哪些食物,及生活起居的相关注意事项,又倘若你已经出现美容问题该如何着手处理,若皮肤调理好了,又要如何维护,等等。这些都需要基于实务经验加以编写才正确,我二十多年来不断地在海内外的电视、电台主讲美容专栏,并在各报章杂志撰文介绍美容的相关知识,最大的心愿便是希望所有的东方女性们能善待自己的肌肤,不要乱抹、乱擦,必须以科学的方法来了解自己的肤质,让你一辈子拥有正确的科学美容知识来保护自己的皮肤,使之光滑、细腻、富弹性、健康、结实。

最后,本书能够出版,非常感谢上海人民出版社的协助,也谢谢您的支持与鼓励!

【目 录】

【自序】专属东方女性的保养书 4

1. 认识皮肤	10
你的皮肤属于中性吗?	12
· 中性皮肤的特点	13
你的皮肤属于干性吗?	14
· 干性皮肤的特点	15
你的皮肤属于油性吗?	16
· 油性皮肤的特点	17
你的皮肤属于混合性吗?	18
· 混合性皮肤的特点	18
皮肤的结构	19
· 表皮	19
· 真皮	22
· 皮下组织	23
皮肤的功能	24

2 各类肤质基础保养 26

健康皮肤的四大要素	28
· 湿润结构	28
· 富有弹性	29
· 光泽细腻	30
· 健康结实	30

基础保养三部曲 31

· 正确的卸妆	31
· 彻底洗脸	34
· 按摩→脱角质→敷面	41

各类肤质护理保养 DIY

· 中、干性皮肤的护理保养	50
· 中、油性皮肤的护理保养	52
· 混合性皮肤的护理保养	55
· 敏感性皮肤的护理保养	56
· 局部特别加强护理保养	58
· 保湿、抗皱、美白特别加强护理保养	60

3 问题肤质加强护理保养 62

什么是“自然美容术”?	64
· 自然美容术的四大特点	64
· 自然美容术的四大原则	64
· 自然美容术的三大叮咛	69
利用科学仪器检验皮肤状况的重要性	71
科学仪器检验脸部皮肤各种状况概略	72
· 中性皮肤	72
· 油性皮肤	72
· 干性皮肤	73
· 混合性皮肤	74
· 黑斑皮肤	75



· 曾使用含汞(水银)产品的皮肤	76	
· 老化的皮肤	77	
· 长桔子的皮肤	78	
各种问题皮肤的现场目击	79	
· 青春痘	79	
· 暗疮	80	
· 面疱	80	
· 面疱疤痕	81	
· 粉刺	81	
· 黑斑	82	
· 雀斑	83	
· 老人斑	83	112
· 黑粗皮肤	84	
· 过敏	85	四季的皮肤保养重点 114
· 疖子	85	· 春天的皮肤保养重点 114
· 天生毛孔粗大	86	· 夏天的皮肤保养重点 115
· 使用含有害成分及强力药性产品的后遗症	87	· 秋冬的皮肤保养重点 119
各种肤质擦含强力药性产品的不良反应	89	各年龄层女性的皮肤保养重点 124
· 正常健康的皮肤	89	· 十几岁的皮肤 124
· 油性皮肤	89	· 二十几岁的皮肤 127
· 干性皮肤	89	· 三十几岁的皮肤 130
· 脆弱或敏感性皮肤	90	· 四十岁以后的皮肤 134
· 如何正确地选择保养品	90	· 五十岁以后的皮肤 134
各种问题皮肤的保养方法	97	· 六十五岁以后的皮肤 134
· 粉刺、面疱、暗疮的皮肤保养	97	· 七十五岁以后的皮肤 134
· 黑斑、雀斑的皮肤保养	101	· 四十岁以后的皮肤保养重点 135
· 毛孔粗大的皮肤保养	105	· 保养肌肤防皱的六大守则 136
· 老化皱纹的皮肤保养	108	非常时期的皮肤保养重点 138
		· 上班族的皮肤保养 138
		· 生理期的皮肤保养 139
		· 怀孕时的皮肤保养 140

· 出国旅行时的皮肤保养	141
--------------	-----

5 身体皮肤的保养 142

四肢部位、颈部、背部的皮肤保养 144

· 四肢部位、颈部、背部的现象	144
· 保养重点	145
· 保养程序	146

胸部的皮肤保养 148

· 胸部受生理平衡干扰所产生的状况	149
· 保养重点	149
· 配合胸部穴道按摩	151

美体瘦身保养 152

· 保养程序	153
--------	-----

6 吃出美丽 154

对美容有益的营养素 156

· 糖类	156
· 蛋白质	156
· 脂肪	156
· 无机盐	157
· 维生素	157

对美容有益的健康食品 158

· 改善体质, 调理皮脂分泌均衡, 预防粉刺、面疱产生	158
· 排除毒素, 避免皮肤产生斑点、青春痘, 分解黑色素	159
· 降火清毒, 防治面疱、暗疮	160

四季美肤的饮食原则 161

· 春天的美肤饮食原则	161
· 夏天的美肤饮食原则	161
· 秋冬的美肤饮食原则	161

附录

常用天然护肤保养品成分分析	162
---------------	-----



1

认识你的皮肤



你认识自己的皮肤吗？

你是否每日每夜孜孜不倦地帮自己的肌肤美容保养，却毫无成效呢？

保养皮肤之前，请先认识自己的皮肤。

许多女性为了拥有一身细嫩光滑的皮肤而费尽心思，

或购买昂贵的保养品，或不断地做脸、保养，

但就是没有办法令自己的肌肤健康美丽，

关键在于“不了解自己的肤质”

如果你不了解自己的皮肤究竟属于哪种肤质，

也就无法“有效地”进行适当的保养。

那么，究竟如何才能真正认识自己的皮肤呢？

最方便的方法是利用肉眼观察，

譬如说，油性肤质的毛细孔稍嫌粗大、皮肤比较油；

干性肤质的毛细孔比较细、皮肤比较不油腻；

而中性肤质则既不干燥也不油腻；

但是大多数的国人都属于混合性皮肤，

有的部位很油，有的部位很干，

甚至有些人的肤质容易瘙痒、敏感、发红，

一看就知道是敏感性的皮肤。

可是，光知道这些是不够的，还需要更深入了解皮肤的构造，

如此方能明确判断自己究竟属于哪种肤质，

以采取正确的保养方式，让肌肤更加健康耀人。





小敏 是个十八岁的校园美女，最令她引以为傲的，就是她那水嫩水嫩的皮肤！表面看来细腻、光滑、富弹性，从来不曾有敏感、长痘痘等困扰，即使是上妆，也只要淡淡一层，就白里透红，自然清爽极了！

TEST

下面各题,你的答案若超过四个“YES”,便是属于中性皮肤:

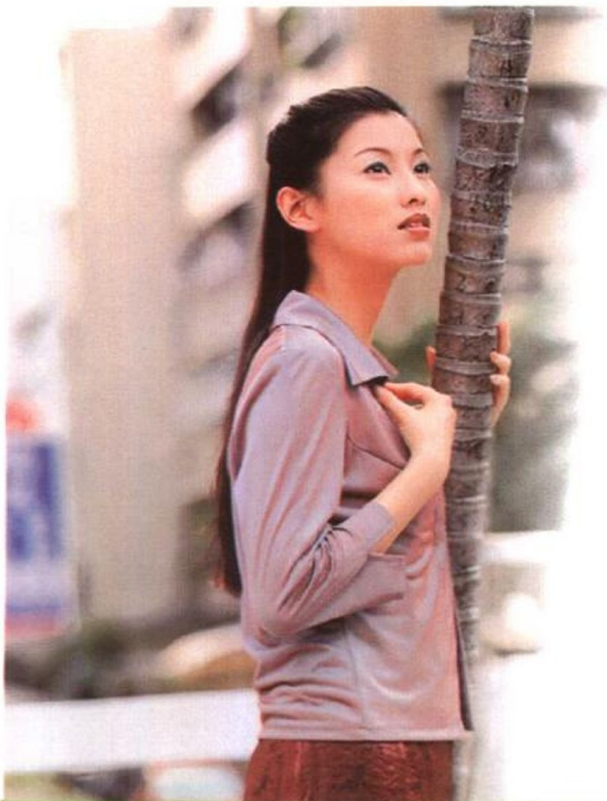
1. 你洗完脸后,皮肤不觉得干涩、紧绷。.....YES ☐ NO ☐
 2. 你皮肤的纹理,看起来细致,有柔嫩感。.....YES ☐ NO ☐
 3. 你常长青春痘、粉刺。.....YES ☐ NO ☐
 4. 你的皮肤在夏天并不会严重出油。.....YES ☐ NO ☐
 5. 照镜子时,你要看得很仔细,才看得到毛细孔。.....YES ☐ NO ☐
 6. 你的皮肤几乎不会过敏。.....YES ☐ NO ☐
-

中性皮肤的特点

如果你的皮肤可与小敏媲美,恭喜你! 你的皮肤是最令人称羡的中性肤质。

中性皮肤可说是最好的肤质! 其特点是皮肤构造细腻、油脂及水分分泌均衡的弱酸性皮肤,毛细孔细致,且具光泽、富弹性。平常只要生活作息正常、睡眠充足、确实做好清洁工作及基本保养,并注意选择滋润度及营养素不太高的保养品,就足以保持皮肤的最佳状态,造就最令人羡慕的肤质了!





可丽 二十四岁，是个上班族，基于业务的需要，偶尔必须外出拜访客户。光鲜亮丽的她，上个淡妆就很漂亮，完全没有脱妆的困扰。唯一让她苦恼的是每天洗完脸，皮肤就会有紧绷的感觉，有时外出办一下事，晒点儿太阳，皮肤就会不舒服；平日擦保养品时，也是常觉得皮肤干干的，因此，可丽把喝水当成美容的一部分。然而，最叫她沮丧的是——年纪还轻的她，揽镜近看时，竟然还会发现小细纹！这真是美中不足之处！

TEST

下面各题，你的答案若超过四个“YES”，便是属于干性皮肤：

1. 你的皮肤细薄，连微血管也隐约可见。……………YES ☐ NO ☐
2. 你每次洗脸后，都会明显地觉得皮肤绷得很紧。……………YES ☐ NO ☐
3. 你脸部的彩妆，可以维持很久。……………YES ☐ NO ☐
4. 你不能久晒太阳，否则皮肤会极端不适。……………YES ☐ NO ☐
5. 你若不持续使用护肤产品，脸部皮肤会感觉不适；若停止使用护肤用品数日，
脸部便会出现脱皮现象。……………YES ☐ NO ☐
6. 你不能忍受用香皂洗脸。……………YES ☐ NO ☐

干性皮肤的特点

“我就是这样啊!”如果你对可丽的状况,心有戚戚焉的话,欢迎加入干性皮肤的行列。

干性皮肤天生皮脂分泌不足、缺乏水分,脸部呈现干燥,看起来缺乏光泽,容易有干裂、脱皮及过敏现象,甚至容易出现细纹。你如果出现上述的问题,除了是天生肤质使然,还有不少原因也会使得皮肤趋于干燥,例如过度风吹日晒,使用碱性或药性洗面皂、不良化妆品,过度蒸脸,内服药物,饮食不当,水分吸收及摄取不够充分及年龄增长等,这些都会使得润滑皮肤的皮脂腺不活跃,皮肤也就变得干燥!

一般而言,干性皮肤大致上还可以分为下列两类:

干性皮肤

这种肤质之所以缺乏天然油脂,乃因天生皮脂腺迟顿,缺乏制造油脂的功能;或者也可能是后天因素所致,例如使用含过多油脂的面霜,或含药性甚至含荷尔蒙、类固醇成分的保养品,造成皮脂腺、汗腺萎缩,干扰了油脂、水分的自然分泌。

脱水性干性皮肤

此类皮肤虽然含有足量的油脂,但由于皮肤缺少水分,故仍会感觉皮肤干燥以及皮肤薄且易剥落的现象。如果你发现自己的皮肤较薄,接近皮肤表面处,可清楚看到细小血管,而且好像很容易有细纹或皱纹(纵使年龄还小)的话,就是属于脱水性干性皮肤。

干燥皮肤的组织较微细,有时只要使用药物,摸起来就会有粗糙感。此外,这种肤质也会因缺乏流质饮食,而造成脱水现象。

