

消除头发 皮肤烦恼100法

脱发·白发
皱纹·雀斑



[日] 主妇之友社 编
郭嘉 等译

家庭保健百科



家庭保健百科

消除头发·皮肤烦恼



法

〔日〕主妇之友社 编
郭 嘉 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健百科/[日]主妇之友社编;《家庭保健百科》
编译组译. —北京:中国轻工业出版社, 2000.1 (2001.1 重印)
ISBN 7-5019-2729-4

I. 家… II. ①主… ②家… III. ①家庭保健-普
及读物 ②常见病-治疗-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53768 号

版权声明: 肌と髪の悩みを解消する100のコツ

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑: 李炳华 劳小娟 彭倍勤

责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云

版式设计: 智苏亚 责任校对: 李靖 责任监印: 崔科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: [//www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 77.125

字 数: 1433 千字 印数: 10001—13000

书 号: ISBN 7-5019-2729-4/R·023

定 价: 130.00 元 (共 13 册), 本册 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3514 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

预防雀斑、皱纹，保持皮肤细腻的日常护理

● 黑色素有效防止紫外线对细胞的伤害

大家都知道雀斑、黄褐斑是由于黑色素增加和颜色变深而产生的。也许有人会问：黑色素愈少，皮肤不就愈白吗？但是不要忘了，黑色素好像身体黑的屏障一样，它会吸收紫外线，使皮肤不受伤害。

阳光中的紫外线（波长约 0.39~0.04 微米，肉眼看不到）辐射到皮肤后会破坏细胞。体内虽有修复受损细胞的机能，但当修复功能紊乱，细胞繁殖异常时，其结果就会导致皮肤癌。细胞遭到紫外线的辐射越深，发生皮肤癌的危险就越大。

所以皮肤本身在其表面反射紫外线的同时，也通过黑色素对紫外线的吸收，起到了保护细胞的作用。

但是，像白种人这种本身体内就缺少黑色素原（制造色素的细胞）的人种，由于黑色素不足，所以表皮细胞容易受到伤害，与黄种人相比，前者发生皮肤癌的几率更高一些。虽然从这一点上来说，黄种人

比白种人的抗癌能力相对高一些,但相反的,因黑色素原的工作频率高,也就更容易产生雀斑。另外我们还知道,紫外线还能直接或间接地破坏皮肤组织,促进组织老化。

这样,黑色素就成了防止紫外线辐射的天然屏障,并能起到吸收紫外线的作用。特别是皮肤偏黑的人,由于吸收的紫外线更多,所以更易产生雀斑。但是反过来说,与皮肤白的人相比,他们减轻紫外线伤害的能力也较强,所以不必过于悲观。

● 保持皮肤润泽的皮脂膜

另一个起到保护皮肤作用的就是皮脂膜。皮脂膜由少量的汗液和皮脂腺分泌出的皮脂构成,它们均匀地附着在皮肤上。

皮脂腺有下列两个作用。首先,使皮肤适度润滑。当皮肤受到摩擦或外力的压迫时,皮脂腺就会起到减缓摩擦刺激的作用。

其次,蓄留皮肤水分。我们经常说:“润泽柔嫩的肌肤。”可见蓄留皮肤水分对美肤至关重要。

水分,具体是指皮肤表面角质层中的水分含量。通常,皮肤表面水分含量为20%时状态最佳,低于10%时,就会导致皮肤干燥皴裂。皮脂膜是皮肤表面的一层薄膜,通过它的作用,能防止水分过分蒸发,保持肌肤润泽。另外,由于角质层细胞经常变成污垢

并脱落，所以次表层的细胞间就会产生缝隙。皮脂也可渗入到这些缝隙中，防止角质层细胞过分脱落。

皮脂膜不足就会造成皮肤干燥，角质层就像干瘪的橘子皮一样皱缩在一起。而且有时角质细胞会翻卷，甚至浮到皮肤表面上来，其最终的结果就是皮肤变得凹凸不平，并出现皱纹。

因此，皮脂膜不足，也就是干性皮肤的人，就有必要用乳液、面霜等做一层人工的保护膜，以防止皮肤干燥。虽说如此，但并不是乳液和面霜搽得越多越好。选择恰巧能够补充自己缺少的皮脂膜的乳液或面霜是很重要的。

相反的，油性肌肤会分泌过多的皮脂。油性肌肤的人由于产生过量的皮脂，造成皮肤光亮，毛孔易被皮脂堵住，而当堵住的毛孔感染上细菌时，就会生成青春痘。

因此，油性皮肤的人不仅要认真洗掉脸上多余的皮脂膜，还要经常保持皮肤的清洁。

皮脂的分泌依年龄、季节、性别不同而有所差异。一般来说，年龄越大皮脂的分泌量就越少。中性皮肤的人到了夏天也会变成油性皮肤，而冬天则会变得更像干性皮肤。所以，按照这种变化对皮肤进行调理，将表皮的油脂量控制在适当的程度，就是使用基础化妆品的最终目的。

● 健康皮肤总保持弱酸性

皮脂膜的第三个作用就是保持表皮的弱酸性，以防止细菌及霉菌的繁殖。由于健康皮肤皮脂中脂肪酸和汗液中乳酸的作用，使皮肤的pH总保持在5~6.5之间，呈弱酸性。当皮肤倾向碱性时，细菌和霉菌容易大量繁殖，导致肿疮、湿疹甚至脚气的生成。一般认为，脚气产生的原因主要是汗液分泌过多。但其根本原因在于，汗液长时间滞留于表皮，造成皮肤偏碱性，从而为细菌繁殖提供了适宜环境。

另外，皮表的角质层是由一种被称为明胶的蛋白质构成。这种物质长时间处在碱性状态下，就会溶解，造成皮肤功能紊乱。由于皮肤抵抗能力减退，所以一般的人就算皮肤受到一点小小的刺激，也会长出湿疹或斑疹。

皮脂膜不仅能保持皮肤的弱酸性，还能将倾向碱性皮肤调节为弱酸性。所以，当我们用肥皂洗脸时，皮肤会呈现pH9~10的碱性环境，但5~8分钟后，它会自然恢复成弱酸性。

但是，随着年龄的增大，皮脂分泌功能减弱，肌肤干燥的人对刺激、摩擦的抵抗力会明显下降，容易造成皮肤调节功能的紊乱。另外，黑皮症患者的皮脂分泌量也很少，从而其皮脂膜构成能力和中和碱性的能力也相对比较低下，所以抗刺激的能力很弱。由

此看来，为保持皮肤的弱酸性，增强其抵抗力，皮脂膜是不可缺少的。

目 录

●第一章● 正确的洗脸、洗头方法，保持皮肤细腻、头发光滑·····	(1)
冷水、热水分别洗脸，令肌肤焕发动人光彩·····	(2)
令肌肤保持细腻的最有效方法——薏米洗面法·····	(5)
日本清酒温水洗脸法，令肌肤恢复本来颜色·····	(7)
润泽美白的大蒜洗面法·····	(9)
治疗雀斑，保持皮肤健康的淘米汁洗面法·····	(12)
用酵母菌食品洗面，可健美肌肤、减少雀斑·····	(14)
牛奶洗面可去除皮肤污物及多余的角质，防治雀斑和皱纹·····	(16)
●第二章● 防止雀斑、小皱纹以及白发、脱发的按摩方法·····	(18)
促进发根的新陈代谢，预防脱发、白发的芦荟美肤按摩法·····	(19)

用黑芝麻按摩，能使雀斑变淡，头发乌黑 亮泽	(21)
用芝麻油摩擦头皮，能抑制脱发、白发	(22)
每周 1~2 次的食盐按摩，会令容颜细腻、 暗疮消失	(24)
水的保养效果，使干燥的手脚皮肤恢复 光滑	(26)
酸奶按摩法能恢复皮肤润泽，防治皱纹等 皮肤老化现象	(28)
保持皮肤弹性、光泽，令素颜娇嫩如水的 蕺菜面膏	(31)
山茶油可修补受损毛发，令头发乌黑亮泽 ...	(33)
洗完澡后做一次山茶油全身按摩，能在 10 天 内令你的肌肤变得与众不同的光滑	(35)
防止在脸部、颈部生成皱纹或松弛，请尝试 薏米按摩	(37)
令头发柔顺不干燥的米糠焗油法	(38)
马油按摩令僵硬的肌肤恢复润泽	(39)
日本酒按摩洗面，击退令人心烦的雀斑 和皱纹	(42)
牛奶按摩将皮肤的黑色素与脖颈的衰老 防患于未然	(45)
使已经生成的小皱纹变得不太明显的有效	

措施——高须式按摩	(47)
-----------------	------

● 第三章 ● 保持肌肤弹性与润泽，防止雀斑、皱纹生成的面膜护理法

(50)

实验证明，米糠面膜对 90% 的皱纹、雀斑都能起到治疗效果

(51)

芝麻面膜中的维生素和矿物质能防止皮肤老化以及白发的生成

(54)

去除粘着于皮肤深层的污垢，防止皱纹生成最有效的小苏打美容法

(56)

消除雀斑、黄褐斑，令肌肤晶莹润白的酸奶面膜

(58)

每周一次薏米面膜，可解决青春痘、雀斑、皱纹等皮肤的一切烦恼

(60)

清水制成的特殊面膜，消除面部疲劳，令素颜生辉

(63)

调节皮肤状态，保持皮肤健康的戴草面膜 ...

(66)

酒糟面膜利用曲酸，令已经生成的皱纹不再明显

(67)

洗澡时可以做 10 分钟的山茶油面膜

(70)

马油面膜 3~4 天就能使你的皮肤、嘴唇发生明显变化，恢复光泽柔润

(72)

严重的黑眼圈曾令你不敢摘下墨镜，艾蒿粉

面膜能够立即解决你的烦恼	(74)
解决皮肤一切烦恼的万能膜——大蒜面膜 ...	(76)
每周 1~2 次简单的芦荟面膜，能消除雀斑、 皱纹，令肌肤变细嫩	(79)
牛奶面膜迅速消除面部疲劳，给肌肤带来润泽 与健康	(80)
曲菌食品面膜对顽固的雀斑也很有效	(82)

●第四章● 沐浴护肤，防治雀斑、皱纹、脱

发，令肌肤娇嫩、头发亮泽	(84)
活化皮肤细胞，使素颜光滑有弹性的 沐浴护肤法	(85)
日本酒盆浴清除体内垃圾，恢复肌肤 光滑触感	(87)
每天一次新米糠盆浴，除皱、除斑疗效 显著	(89)
芦荟浴可迅速治疗肿疱、湿疹等皮肤小疮 ...	(90)
小苏打盆浴，令浴后心情舒畅，肌肤 光滑润泽	(92)
枇杷叶浴使肌肤如此光滑，心情自然好	(95)
牛奶浴可减轻由日晒引起的皮肤燥热， 给皮肤以适度滋养	(97)

●第五章● 想使容颜和头发青春常驻，要从

一日三餐做起	(98)
科学证明，日本酒中含有美白肌肤的成分 ...	(99)
薏米茶防止色素沉淀，带给你白嫩的 肌肤	(101)
每天早起一杯凉开水，保持肌肤健美	(103)
恶性脱发症使我的头发掉了 70%，是白木耳 帮我找回了自信	(105)
中国产的首乌延寿片使我的白发在不知不觉 中变得乌黑亮泽	(107)
薏米食品防治便秘，消除皮肤各种烦恼	(109)
牡蛎能防止皱纹和皮肤皴裂	(111)
经常食用含有丰富美颜维生素 E 的黄豆 ...	(113)
比目鱼鳍富含胶原蛋白，能保护毛发，令头发 恢复亮泽	(115)
饮用艾蒿茶，从身体内部给予肌肤弹性和 润泽	(117)
杨梅中富含美白肌肤不可缺少的维生素、 矿物质和食物纤维	(119)
健肤减肥颇有成效的醋渍杨梅	(121)
煎茶中含有丰富的维生素 C，能够治疗 雀斑、黄褐斑	(123)
维生素 C 是防治雀斑，保持肌肤弹性与光泽	

不可缺少的美容维生素·····	(125)
鱼冻能迅速补充防止老化、美白肌肤的 胶原蛋白·····	(127)
裙带菜中的胡萝卜素，不仅能美白肌肤， 还有抗癌等广泛效用·····	(129)
纳豆富含维生素 B ₂ ，能够防止皮肤过分 干燥，抑制雀斑、暗疮的生成·····	(131)
坚持食用美容保健食品酸奶，就可不再为 皱纹而烦恼·····	(133)
每天食用少量醋豆就能通过黄豆和醋的 双重作用，令肌肤焕发青春光彩·····	(135)
抹茶饮料防治手脚皮肤皴裂·····	(137)
巧妙利用水果的酸味，不仅能使菜肴色香 味美，还可起到美肤效果·····	(138)

●第六章 ● 穴位美容法根治雀斑、皱纹、 白发、脱发·····	(140)
用刷子摩擦脚掌，强化内脏功能，防止 脱发，给肌肤带来弹性·····	(141)
治疗皮肤粗糙简单有效的方法——大拇指 按压法·····	(144)
刷子的刺激，不仅能解决雀斑、暗疮等 皮肤的烦恼，对治疗脱发也有卓越效果·····	(147)

根治青春痘和皱纹的美容指压法	(149)
摩擦面部保持皮肤光滑有弹性，并能防止 雀斑、皱纹的生成	(153)
摩擦头皮不仅能令头发健康柔顺，还有防止 脱发、白发的作用	(155)

● 第七章 ● 自制基础化妆品，令粗糙的肌肤

恢复往日的细腻与白嫩	(157)
美白、保湿、杀菌效果显著的日本酒化妆水， 敏感肌肤的人也可安心使用	(158)
浴后抹一层米糠全身滋润水，可使肌肤 更加柔嫩	(160)
自制咸梅护肤水，可使素颜恢复细腻	(162)
薏米化妆水不仅能使素颜柔嫩，对治疗 青春痘和因日晒引起的皮肤病也很有效	(164)
自制的艾蒿护肤水，既可治疗湿疹、肿疱， 又可保持素颜的娇嫩柔滑	(166)
调理面部肌肤，改变不易上妆的有效办法 ——喷水法	(169)
干燥皮肤和油性皮肤均适用的芦荟美容液， 既可做化妆水，又可用于洗面奶和护发液 ...	(171)
防治各种皮肤炎症，令素颜青春永驻的 葳草化妆水	(174)

第一章

正确的洗脸、洗头方法，保持皮肤 细腻、头发光滑

【登载顺序】

ユ-コ 牛山

中尾千代

早岛正雄

中山峰子・若野典子

高须克弥

● 肿疱、皱纹

冷水、热水分别洗脸，令肌肤焕发动人光彩

洗脸有去污和补充水分两种作用。

我知道，虽然说洗脸不用太费劲，就像平常那样洗洗便好。但有很多的洗脸方法，其实一直都是错误的。

炎热的夏天，用冷水冲一下就完事，或是只用温水洗，甚至有的人洗得十分不干净，洗过之后脸上还有妆，而有的人则过分用力。这样做，会导致皮肤暗淡无光，容易长出皱纹和小肿疱。

很多人之所以没有采取正确的洗脸方法，是因为他们认为洗脸就只有去污的作用。其实，洗脸还有一个重要的作用——补充水分。为使这两个作用都能体现，用冷水和热水分别洗脸是很重要的。因为冷水和热水的功效迥然不同。

冷水有激活细胞，补充水分的作用。而热水能使多余的皮脂、化妆品中的油质以及油性污物浮到皮肤表面，并将其消除干净。所以我们应先用热水将