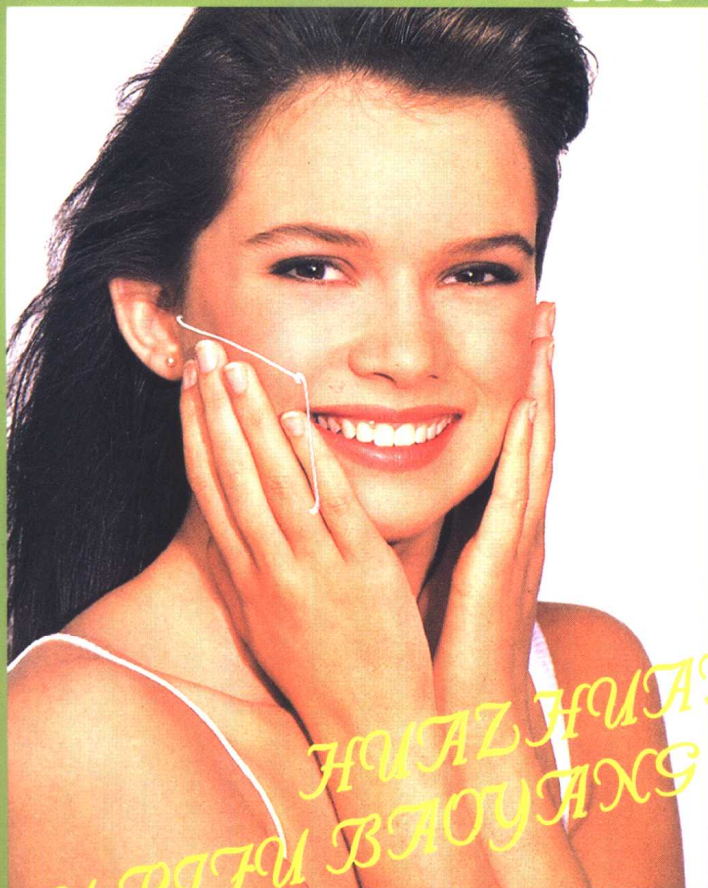


化妆与皮肤

陈玲玲 编著

保养



HUAZHUANG
YU PIFU BAOYANG

· 整体造型袖珍丛书 ·

上海科学技术文献出版社

整体造型袖珍丛书

HUAZHUANG YU PIFU

化妆与皮肤保养

陈玲玲 编著

上海科学技术文献出版社

BAOYANG

图书在版编目(CIP)数据

化妆与皮肤保养/陈玲玲著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2001.9

(整体造型袖珍丛书)

ISBN 7-5439-1830-7

I. 化… II. 陈… III. 皮肤-护理-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062950 号

责任编辑: 冯秋明
装帧设计: 徐 利

**整体造型袖珍丛书
化妆与皮肤保养**

陈玲玲 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海崇明晨光印刷厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 2.5

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1830-7/T·667

定价: 15.00 元

化妆与皮肤 保 养

10 — 前 言

11 — 第 1 章 认识你的皮肤

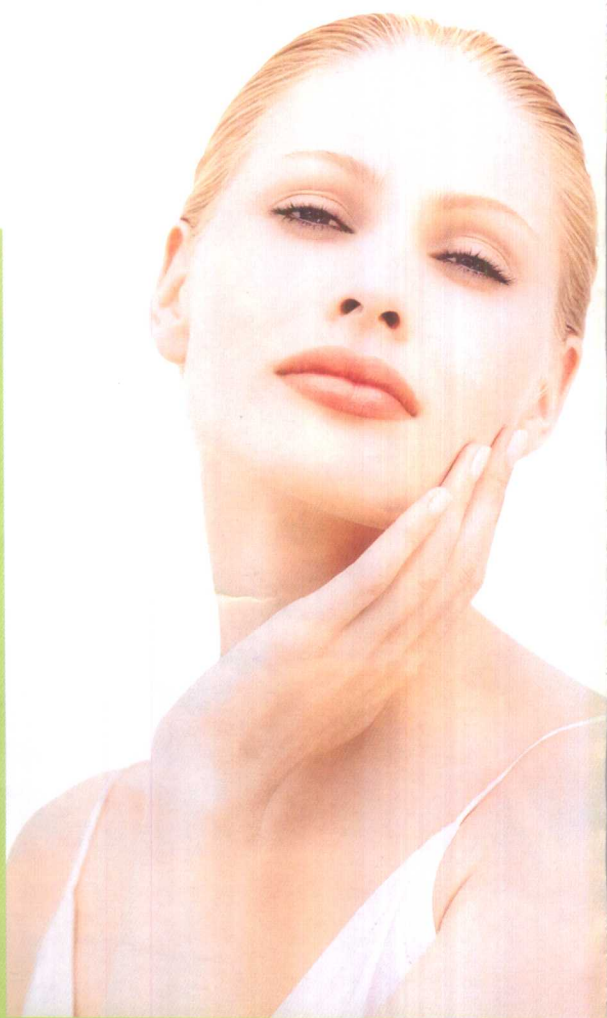
11 ——— 第 1 节 皮肤知识纵横谈

17 ——— 第 2 节 自我皮肤分析

18 — 第 2 章 皮肤保养品的判断 与选择

19 ——— 第 1 节 皮肤保养品常见的英文字

22 ——— 第 2 节 如何选择合适的皮肤保养品



化妆与皮肤 保 养

化妆与皮肤 保 养

25 — 第3章 正确保养皮肤的方法

25 —— 第1节 造就美丽皮肤的步骤

26 —— 第2节 洁肤的重要意义

28 —— 第3节 皮肤保养应注意的事项

29 — 第4章 各种皮肤的保养方法

29 —— 第1节 中性皮肤的保养方法

31 —— 第2节 油性皮肤的保养方法

32 —— 第3节 干性皮肤的保养方法

34 —— 第4节 混合性皮肤的保养方法

35 —— 第5节 夏季的皮肤保养方法

38 —— 第6节 冬季的皮肤保养方法

40 —— 第7节 黑斑皮肤的保养方法

46 —— 第8节 皱纹皮肤的保养方法

50 —— 第9节 特殊皮肤状况的辨识

54 —— 第10节 眼部肌肤的护理与防皱秘诀



HUA ZHUANG SHI FU
化妆与皮肤
保 养

化妆与皮肤 保 养

56 ——— 第5章 敷面剂的认识与使用

56 ——— 第1节 面膜的形式

58 ——— 第2节 面膜的使用方法

60 ——— 第6章 家中简易按摩法

63 ——— 第7章 美容院专业护肤法

64 ——— 第1节 专业护肤的目的

65 ——— 第2节 美容院使用的基本仪器



HUAZHUANG
BIAOYU
化妆与皮肤
保 养

化妆与皮肤 保 养

66 — 第8章 你一生的换脸计划

68 — 第9章 换肤

72 — 第10章 肌肤保养问答

前言

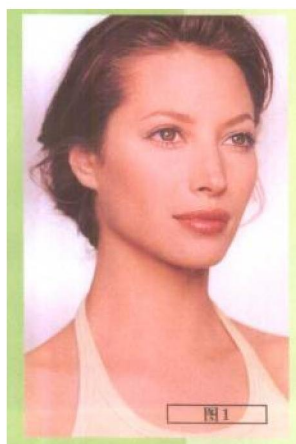
经常有人问我,如何能常保容貌青春,皮肤美丽呢?有人**认为,一定要有天生好的皮肤,才有可能保持皮肤青春、美丽。**

我想每个人的皮肤都很好。人生下来的时候,皮肤细嫩,有水分,又有弹性,几乎很少有婴儿生下来是有问题的。但是,从我们被生下来的那一刻起,皮肤就开始受到生理、心理、环境等各种因素的威胁,而迈入老化之路。科学的发达,时代的进步,人类想尽各种方法,想要留住青春,但是相对地,生态环境受到的污染越来越厉害,无论是住的环境或是吃的食物都变得越来越复杂,又因人们所承受的工作压力、人际关系压力也越来越大,这些都是促使皮肤加速老化的因素。

一位在皮肤学方面居世界领导地位的学者诺曼·奥伦德里奇博士 (Dr. Norman Orentrich) 说过:“皮肤是我们身

体的一面镜子,因为皮肤会反映出我们所吃、所想和生活形态,所以皮肤可以说是我们生理、心理和生活的最佳显像器。”要想拥有良好的皮肤,必须先了解个人的皮肤和它的需要,这样才能选择正确的保养品,达到长期的保养。世界上没有任何一种特效药或方法可以一夜之间见效或使你看来年轻10岁。所以好的皮肤,要经过长时间的耐心护理才能保持,而不是单单涂抹一些滋润霜就能达到的。

因此,在做皮肤保养之前,我们先从认识皮肤着手。(图1)



第1章 认识你的皮肤

第1节 皮肤知识纵横谈

皮肤是什么？

皮肤是占身体最大面积的组织，它结构相当复杂。

皮肤的功用是什么？

帮助控制体内水分往外蒸发的速率。

帮助身体保持正常的体温，而正常的体温可维持体内器官的正常运作。

保护身体免受外来物质和有害细菌的侵害。

皮肤亦能自行修复大部分的伤口。

皮肤是怎样构造的？（图2）

皮肤分为表皮与真皮两层。

表皮又分为5层：

第1层是角质层 约20层，如鳞片状细胞。

第2层是透明层 并非人体每一部位的皮肤都有，通常只有手掌及脚掌的皮肤才有。

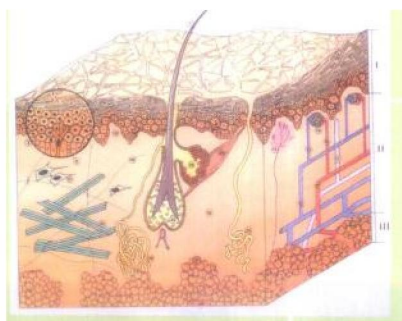


图2

第3层是颗粒层：只有2~3层。

第4层是棘状细胞层：在表皮组织里是最厚的一层，营养成分经过淋巴液，可以从这里供给皮肤。

第5层是基底层：也是最下一层，细胞呈圆柱形。

真皮层位于表皮层之下，由胶原纤维及弹性纤维所构成，能支持并保护血管、神经、汗腺、毛囊及皮脂腺。

真皮之下是皮下组织，其中有覆盖肌肉和骨骼的脂肪。

皮肤是怎样生长的？

通常细胞都是从基底层往上一直推挤，经过不断的新陈代谢，再从基底层推挤至表面，变成角质层的细胞，这期间要经过28~30天，所以当我们挤青春痘，皮肤受了伤之后，要完全复原，最起码要1个月左右的时间。

平时做个人皮肤保养，只能做到表皮层部分，如使用老化系列的产品，则效果可达到真皮层。

皮肤分几种？各有什么特征？

皮肤的种类及其特征分别介绍如下：

1. 油性皮肤

油性皮肤是由于皮脂腺分泌太旺盛而造成的结果。相对地说，在热带地区，如东南亚、台湾等地，油性皮肤的人较多。

油性皮肤的特征是：

- (1) 毛孔粗大或有阻塞现象；
- (2) 易有粉刺、黑头、白头、面疱产生；
- (3) 皮肤易感染；
- (4) 皮肤看来油腻，有疲倦感；
- (5) 化妆时，容易脱妆。

造成油性皮肤的原因是：皮脂腺分泌旺盛。

影响皮脂腺分泌的因素有：

- (1)年龄；
- (2)性别；
- (3)遗传因素；
- (4)季节与气候太热；
- (5)生理期；
- (6)长期服用镇定剂,影响中枢神经,造成皮脂腺分泌过剩；
- (7)节食或饮食不当，例如：
 - a.水喝太少；
 - b.吃过多油炸食物；
 - c.喝刺激性饮料或碳水化合物饮料；
 - d.吃太多碳水化合物食品。

2. 中性皮肤

中性皮肤的特征是：

- (1)触感平滑；
- (2)看得见毛细孔，但没有出口；
- (3)不长面疱；
- (4)看来年轻而健康。

3. 混合性皮肤

大部分的人都属于混合性的肌肤。

混合性皮肤的特征是：

- (1)脸上有些地方干燥，有些地方易出油，而出油的部分，一般都是在脸的中间，呈T字形，包括从额头、鼻子到下巴的部分。
- (2)其他部位的肤质较细，且没有张开的毛孔。

4. 干性皮肤

干性皮肤通常没有面疱或粉刺的困扰,但容易随年龄的增长而老化。由于皮脂腺机能不够活跃,导致滋润不足。干性皮肤较油性皮肤容易未老先衰,形成细小的皱纹。

干性皮肤的特征是:

- (1)皮肤会缺水或缺油,或两者皆缺;
- (2)皮肤组织很薄,可以看见皮下之微血管;
- (3)有脱皮(起白屑)的现象;
- (4)很早出现细纹或皱纹;
- (5)皮肤容易形成斑点;
- (6)皮肤容易过敏。

造成干性皮肤的原因是:

- (1)缺乏维生素 A;
- (2)长期处于恶劣环境下(日晒风吹);
- (3)长期处于冷、暖空调中;
- (4)使用劣质化妆品或保养品;
- (5)雌性激素作用较强;
- (6)长期身心疲乏。

5. 敏感性皮肤

敏感性皮肤的特征是:

(1)皮肤变干、变薄、透明、紧绷,且产生轻微的红点反应;

- (2)皮肤发痒,毛孔变小;
- (3)出现皱纹变化;
- (4)产生脱皮现象。

造成敏感性皮肤的原因是:

- (1)空气污染;
- (2)较大的天气变化;
- (3)某种药物、原料、香精或食物过敏;

(4)保养品或化妆品使用不当。

6. 面疱皮肤

面疱皮肤的特征是:

- (1)毛孔粗大、阻塞;
- (2)脸部、背部、胸前长有丘疹或脓泡;
- (3)皮肤泛红、敏感及非常细腻;
- (4)皮肤组织粗糙。

造成面疱皮肤的原因是:

(1)毛孔阻塞现象,亦即空气中的灰尘、污垢或化妆品阻塞毛囊开口;

(2)皮脂受细菌的感染;

(3)毛孔壁发炎(维生素A代谢障碍,不适当的挤压等);

(4)青春期;

(5)体质遗传;

(6)雄性激素分泌过盛;

(7)月经不调;

(8)饮食不当,摄取过多碳水化合物及甜食;

(9)便秘;

(10)精神压力或紧张造成自律精神失调(交感、副交感神经)。

7. 皱纹皮肤

皱纹皮肤的特征是:暗淡而无生气。

皱纹是老化的象征之一,有皱纹产生的皮肤,通常显得暗淡而无气。

造成皱纹皮肤的原因是:

(1)年龄;

(2)生活方式;

(3)药物、酒精及尼古丁;

(4)生病或紧张及压力;

(5)不适当的护肤;

(6)体重过度减轻。

8. 黑斑皮肤

黑斑皮肤的特征是: 皮肤局部较脆弱的部位会产生斑点, 干性皮肤较容易生斑点。

造成黑斑皮肤的原因是:

(1)紫外线的伤害造成皮肤色素的改变;

(2)怀孕;

(3)卵巢、肝或副肾上腺机能降低;

(4)精神不安;

(5)身体过度疲劳;

(6)劣质化妆品的伤害。

9. 眼部肌肤 (图3)

眼睛是全脸的焦点, 因此有所谓“灵魂之窗”的美喻, 但也是最早出现岁月痕迹的地方。眼部周围的皮肤厚约为0.55毫米(一般部位是2毫米)且几乎没有皮脂腺与支撑的肌肉组织, 因此是脸部肌肤最脆弱的部分, 所以眼部皮肤易显得干燥, 且易失去弹性及活力, 从而出现松弛及皱纹等现象, 加上环境不佳及情绪波动等因素, 更会加速老化现象, 因此应尽早掌握正确的眼部护理常识及方法。



图3