

○ 瑰丽图书

护肤

中国建材工业出版社

比格出版有限公司

瑰丽图书

护肤

策划/编辑：叶俏馨

编辑助理：陈丽红

封面设计：孙海

版面设计：刘孟凡 刘涛

摄影：林建文 Janson

化妆：杨扬

模特：江燕 方盈 陈丽君

玉艳 张旭

中国建材工业出版社

比格出版有限公司

瑰丽图书

护肤

策划/编辑：叶俏馨

编辑助理：陈丽红

封面设计：孙海

版面设计：刘孟凡 刘涛

摄影：林建文 Janson

化妆：杨扬

模特：江燕 方盈 陈丽君

玉艳 张旭

中国建材工业出版社

比格出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

护肤/比格公司编.——北京:中国建材工业出版社,2002.1

(瑰丽图书)

ISBN 7-80159-225-5

I.护... II.比... III.皮肤-护理-图解 IV.TS974.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第092324号

护肤

出版发行

中国建材工业出版社

地址:北京海淀区三里河路11号

电话:(010)68345931

邮编:100831

比格出版有限公司

地址:香港湾仔告士打道128号信谊大厦27楼

电话:(852)28971688

各地新华书店经销

设计制作及电分:广州贝思广告制作分色有限公司

电话:(020)86578290

印刷:广州培基印刷镭射分色有限公司

开本:710mm×990mm 1/16

印张:8

字数:60千字

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数:1——8000册

ISBN 7-80159-225-5/Z·035

定价:26元

版权所有,不得翻印

目录 CONTENTS

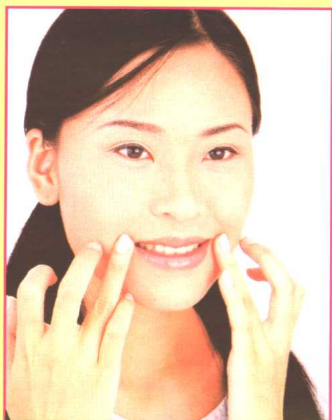
一 皮肤的了解

- 表皮、真皮与皮下组织 P6
- 肌肤的类型 P10
- 了解皮肤保养的基本概念 P12
- 影响皮肤健康的因素 P15
- 四季皮肤的保养 P16



二 皮肤的日常护理

- 卸妆 & 洗脸 P22
- 保湿是护肤的关键 P30
- 预防老化的脸部按摩 P40



三 皮肤的特殊护理

- 绝对防晒 P52
- 美白修护 P60
- 去除青春痘 P66
- 精华液的使用 P76
- 眼部保养 P84
- 唇部保养 P94
- 身体肌肤保养 P104
- 敏感性皮肤的保养 P120



鸣谢：

广州市凯力鸿财化妆品有限公司

- 唯美施维亚 (MISS SYVIA)
- 唯美嘉露 (MISSCAROL)
- 施华丝柔 (SYVIA SILK)

曼秀雷敦 (中山) 药业有限公司广州分公司

广州南源永芳贸易有限公司
广州市忆念美妆品有限公司

- 蔻姿
- 纤忆美

(谨对以上化妆品公司致以衷心的感谢)



皮肤 了 的 解





皮肤保养是一件需要持之以恒的工作，
在做好皮肤保养的工作之前，
必须先认识皮肤的构造、
了解自己的肤质与肤龄、
并对保养品与保养方式有初步概念，
然后才能找出最适合自己的保养方式。





护肤

皮肤的了解

表皮

真皮与皮下组织

每个人除了脸形不同外,皮肤的性质和纹路也会有所不同。不仅是遗传因素会造成这些差异,年龄、季节、环境等因素都会造成变化。一般来说,孩童皮肤的纹路最细嫩、弹性也最佳,但是随着年龄的增长,皮肤纹形会增大,并开始渐渐失去张力、减少润泽,也会使彩妆无法持久。这所有美丽消逝的原因,就在皮肤的构造中,因此,如果你要拥有柔美的皮肤、亮丽的光采,首要之务就是必须知道皮肤的构造。

皮肤的结构

皮肤分表皮、真皮、皮下组织三层，其总厚度约2mm 以下那么薄。表皮与真皮之间呈波浪形，以保持皮肤的弹性。当皮肤老化时，波浪形会消失，皮肤也会失去弹性，因而出现在松弛和皱纹。

表皮：在不断地新陈代谢下，会如防护罩的作用般保护皮肤。

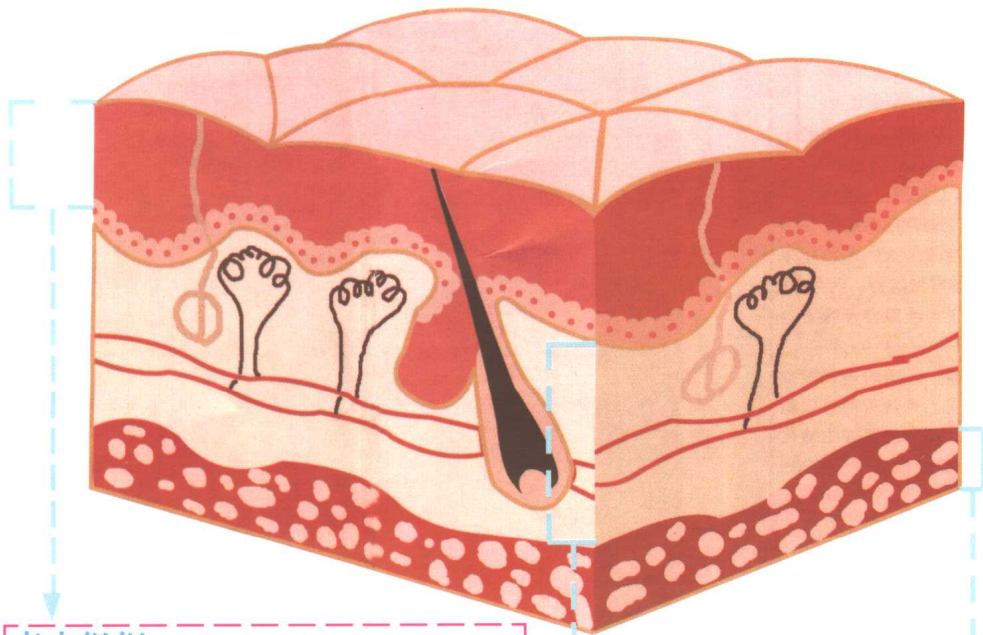
真皮：则是在表皮下层，保持张力和弹性并保护皮肤。

皮下组织：在真皮的深层，由脂肪细胞组成，主要功能是储存脂肪。



皮肤组织虽然不到2mm，但却环环相扣，十分复杂。

皮肤组织构造图



表皮组织

表皮组织是眼睛能见到最表面的部分，具保护作用，也是与化妆品、保养品关系最密切的一层。表皮的构造从里到外是由基底层、有棘层、颗粒层及上层的角质层所构成，而在手掌和脚板部位则另有透明层，长时期不断受到刺激就会变厚、变硬，因此，手脚会有所谓长茧的情形。

真皮组织

真皮是皮肤中最厚的一层，掌握皮肤营养、分泌、感觉等作用。有各种纤维群存在，能保持皮肤张力与弹性，由内到外分网状层和乳头层，其中有毛细血管、淋巴管、皮脂腺、汗腺以及负责感觉的神经细胞。

◆ **乳头层：**毛细血管、淋巴腺分布在这一层，能供给皮肤营养。此外皮肤痛、冷、暖等的感觉，也是在这一层所感受到的。

◆ **网状层：**真皮大部分是纤维成分，其中约90%是由蛋白质形成的胶原纤维，还有约2%弹性硬蛋白混杂在一起，弹性硬蛋白是赋予皮肤有张力和弹力的纤维，会随年岁增长而变质，形成皱纹和细纹。胶原纤维和弹性硬蛋白之间充满水胶状的基质，其主要成分是透明质酸，有与水分结合的特性，能保持大量的水分。

皮下组织

真皮组织之下满布的脂肪细胞的组织就是皮下组织，其含有丰富脂肪，可以储存能量、保持体温；保护皮肤避免外在对皮肤、血管和神经的伤害，并且供应营养给毛根和汗腺。另外，皮下组织的脂肪与女性特有的曲线美也有密切关系。

表皮组织构造图

护肤

皮肤的了解

角质层

- ◆ 约10-20层。
- ◆ 由薄角质片重叠组成，是死的细胞，能抵御外界刺激侵袭，以保护皮肤内部。
- ◆ 主要成分为胶原蛋白，吸取力特强，对物理及化学的刺激都有抵抗力。内含NMF保湿因子，能保持水分不易散失。
- ◆ 由扁平且薄的角质细胞重叠而成，并含有角质细胞间脂质，是颗粒层细胞转化成的无核、没有生命的细胞。

有棘层

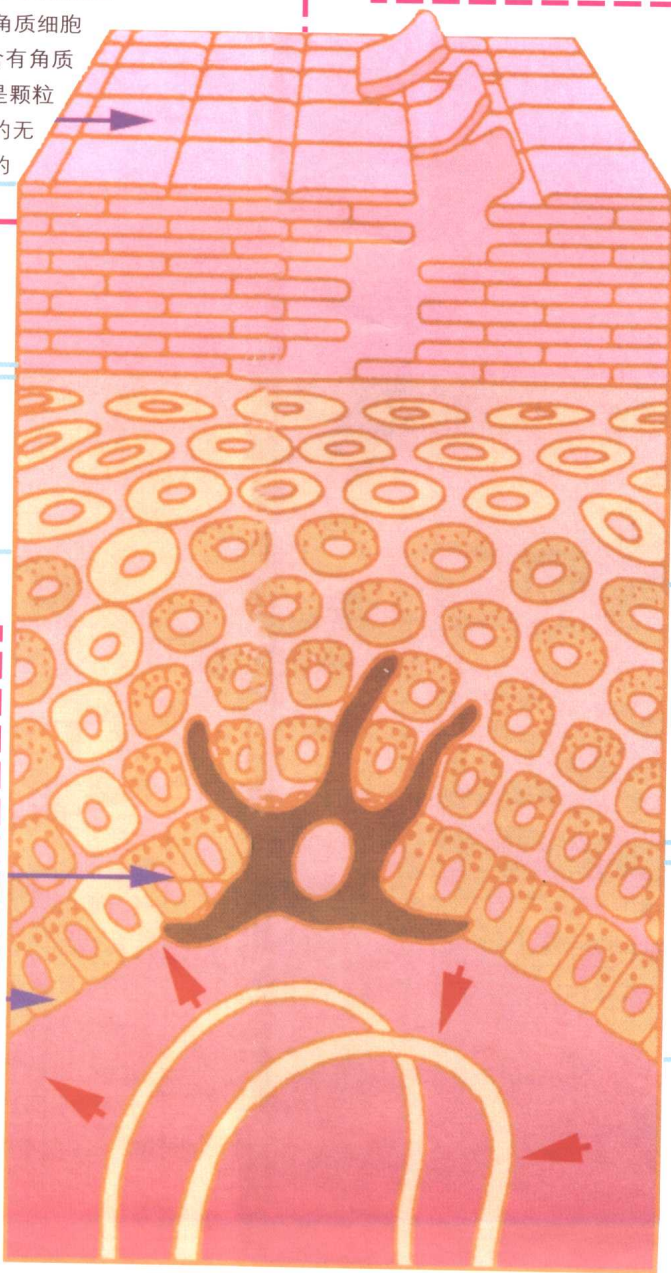
- ◆ 约10层左右。
- ◆ 由中间有核的有棘细胞组成，是最厚的一层，与皮肤的张力、弹力具有密切关系。
- ◆ 在细胞与细胞之间有淋巴液流动，提供氧与养分。以输送营养给细胞，以补充表皮营养。

基底层

- ◆ 1层。
- ◆ 是与真皮的边界，由一列中间有核的基底细胞并列而成。
- ◆ 其基底细胞从毛细血管获取营养，不断分裂制造新细胞。而新细胞不断被推向向上，约28日脱落。
- ◆ 基底细胞中渗杂有黑色素细胞，会分泌麦拉宁色素，其分泌量多寡决定人的肤色。当受强烈太阳光照射时会产生大量黑色素，令皮肤变黑。

颗粒层

- ◆ 约2-4层。
- ◆ 由细胞排列成的薄层，是皮肤的防御带，能保护皮肤，反射紫外线。
- ◆ 从有棘细胞老化转变而来，细胞呈椭圆形。
- ◆ 颗粒层要转为角质层时，会产生角化产物。其中内含NMF保湿因子，能保持水分不易散失。



皮肤的生理作用

在认识皮肤的基本构造后，再进一步了解皮肤的生理作用。皮肤一共有七种重要的生理作用：

分泌作用

皮脂腺分泌皮脂，给予皮肤光滑并防止水分蒸发，汗腺分泌汗水，给予皮肤湿润。

角化作用

从基底层产生的细胞，从有棘层至角质层的变化过程，称为角化过程。反覆的角化过程就是一般所谓的新陈代谢，角化产物是角质细胞间脂质 NMF (Natural Moisturizing Factor 在角化产物中具有强力吸水性的水溶性物质)，是皮肤不可或缺的重要成分，具丰润角质层、融合皮肤表面汗水、油脂的作用。

保护作用

能缓冲外来刺激的伤害，也能防止紫外线侵入皮肤内部。像是弱酸性皮脂膜，具有杀菌作用，而当异物侵入时，皮肤也会迅速联络免疫系统。另外，

皮肤的弹力、角质层的硬度、皮下脂肪等，也都可保护皮肤避免外来冲击。

吸收作用

如与皮肤表面皮脂膜相近的物质，可渗透至皮肤内部，如水分、油脂，一般是从皮肤表面的毛孔、汗孔等皮肤隙缝渗透到内部。

知觉作用

皮肤具有神经系统，可感受痛、冷、热、触等感觉。能感觉到化妆品带来的湿润、清爽、清凉、温和等触感，也是此一作用的发挥。

恒温作用

皮下脂肪、毛细血管均具有保温作用，能维持一定的体温。当炎热时，以发汗调降体温；寒冷时，则以汗孔、毛孔收缩的反应保持体内温度。

呼吸作用

皮肤本身会产生微细的呼吸。



肌肤 的类型

护肤

皮肤的了解



肌肤的分类

由于受年龄、空气、环境等因素的影响，每个人的肤质类型可能都不同。如果你不了解自己是属于何种肤质，就无法做到正确有效的肌肤保养。因此在护肤及选择化妆品前，应先确认自己是属于何种肤质类型。从而正确地拟定自己的美肤方式。一般来说，皮肤类型分为干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤和问题性（暗疮）皮肤。

皮肤类型	干性皮肤	中性皮肤	油性皮肤	混合性皮肤	敏感性皮肤	问题性皮肤
毛孔	几乎看不到毛孔	在T字部位可见到较大毛孔和较多油脂	毛孔较大，皮肤油亮	T字部位有较大毛孔和油脂	细致，几乎看不到毛孔	毛孔较大且密集，整张脸部有油光
年龄	通常在25岁以上	通常在25岁以下	通常在30岁以下	通常在30岁以下	通常在25岁以上	任何有内分泌问题的年龄
颜色	皮肤白皙或泛微红	健康桃红		健康桃红		皮肤白皙有雀斑，白色或微红
皮肤组织	细致，光滑，紧致不松弛	皮肤结构紧致光滑	粗糙呈橙皮状	皮肤结构紧致光滑	结构细致薄弱干燥	粗糙有瑕疵
皱纹	眼角下部及鼻嘴侧有纹路，颈部有皱纹		通常无皱纹	眼周围有细纹	皱纹较深，颈部及眼嘴周围有明显的皱纹	眼周有细纹
其它			有黑头、白头和丘疹，毛细血管易破裂	一般在T字部位有黑头	毛细血管易破裂，并有小块皮屑脱落，面部外形松垂	有痤疮、黑头、白头等炎症

护肤

皮肤的了解

了解

皮肤保养的基本概念

在认识自己的肤质后，先别急着选择保养品，因为必须有正确的保养知识与概念，才可以根据自己肤质的需要，选择一种最适合的保养品与保养方式。



25 岁是 保养的开始

对一般人而言，在 25 岁以前只要维持皮肤的清洁与健康即可。因为对年轻人而言，在 25 岁以前，与其过度依赖防老保养品来滋养皮肤，倒不如着重于平时规律的生活习惯，注意保持皮肤的清洁与健康，而使皮肤自我复原到最佳的状态，才是预防老化的根本之道。

到了 25 岁之后，左右肌肤是否美丽的三大要素——纹理、弹性与光泽就开始有了变化，也就是皮肤出现老化现象，而需要更深层的滋养，此时一定要开始皮肤保养的工作，才能维持皮肤的柔细与美丽。

25 岁只是个概略的年纪，因为饮食、生活习惯或者环境的巨大变化都会提早使皮肤老化；空气污染、紫外线、室内外的温差及压力、睡眠不足等问题也会使皮肤活动机能降低，而造成皱纹、斑点、松弛等老化现象提前产生。因此，近年来有些专家甚至认为 18 岁以后，皮肤状况就会开始走下坡。

虽然，我们不必因过分害怕老化而提早就开始使用保养品，但为了维持以及保持皮肤的健康状况，仍旧不能忽略保养护肤的重要性。因为 25 岁后，皮肤的健康状况就会逐渐退化，美丽的状况也会越来越差，因此需要通过一些护肤程序才能促使血液循环良好，使新陈代谢活跃，并补充油分或水分。



护肤的基本概念

不少女性虽有心护肤，但却被千头万绪的护肤理论所困扰，不知从何着手。其实，护肤的基本概念很简单，不外乎三个原则四个要点。

护肤三原则

1. 感觉皮肤衰老前开始着手护肤

年纪的界线是 25 岁，但也因个人成长环境或生活因素不同而有差异，可以从皮肤健康与美丽条件中评估自己的皮肤是否该保养了。

2. 使用适合皮肤状态的产品

了解自己皮肤的性质选择适合的保养品，才能达到效果。

3. 持之以恒地正确使用护肤产品

所谓“只有懒女人，没有丑女人。”因此要让保养护肤成为一种习惯，并确实执行。



护肤小秘诀

保养程序

一般保养程序

夜间保养

清洁霜 → 洗面乳 → 化妆水 → 乳液 → 乳霜(晚霜)

日间保养

洗面乳 → 化妆水 → 乳液 → 乳霜(日霜)

特殊保养程序(视需要而选择)

去角质 → 清洁面膜 → 滋养面膜 → 精华液 → 眼霜 → 颈霜 → 按摩



保养四要点

洗脸

保持皮肤清洁是最基本的项目，正确地将脸洗干净可以美化皮肤。



调理皮肤

洗完脸后皮肤本身的保湿因子会暂时流失，而呈现缺水的状态。因此，要使用化妆水补充皮肤水分，调理皮肤。

适度刺激

以轻拍或按摩的方式刺激皮肤新陈代谢与血液循环。



补充油分

以乳液或面霜提供皮肤油分，在皮肤表面形成保护膜。



可控制因素		不可控制因素	
吸烟	吸烟会使面部毛细血管收缩,造成血液、氧气及养分难以被送至皮肤表面,容易使眼部及唇部周围出现皱纹,皮肤变得干燥。	阳光	阳光中的紫外线不但能穿透皮肤的表皮,而且可以到达真皮,直接影响皮肤细胞的生产。受到伤害的皮肤会出现干燥脱水,并出现皱纹和斑点。
睡眠	正常的睡眠时间是皮肤健康的必要条件。因为人在睡眠时,皮肤会产生新细胞以新陈代谢,而每晚皮肤吸取养分的最佳时间是午夜 12:00 至凌晨 02:00。经常熬夜的女性,不仅容易憔悴苍老,还会产生黑眼圈。	风	强风卷起的风沙及尘土,往往会附着皮肤表面,造成毛孔阻塞,使皮肤窒息。
水	水是美容健康和生命的甘露。它有利于人体的体内循环,帮助排出体内废物。一个人的皮肤每天要饮 8 杯水,这样才会给人一种滋润的感觉,否则皮肤便会显得干燥缺水。	温度	高温会造成皮肤被“烤”得失去水分、皮脂;低温会加速皮肤的水分流失,出现皱纹。
运动	运动有助于促进体内循环,加快皮肤的血液循环和自我更新,使肌肤红润有光泽。	污染	烟雾及空气中其他有毒物质会附着皮肤表面,使毛孔阻塞,促使皮肤老化。
情绪	情绪对一个人的健康是十分重要的。过度的悲伤、恐惧、愤怒,会扰乱人体“内环境”的平衡,催人衰老。因此,为使自己更加美丽,一定要经常保持愉快的情绪。	自然老化	随着年龄的增长,真皮的结缔组织发生变化,使皮肤消失柔软的外观,可溶性胶原消退,皮肤失去弹性,干燥脆弱。

影响 皮肤健康的因素