



林丽萍 编著

福建科学技术出版社

美容护肤

10 分 钟 靓 丽 丛 书

美容护肤

林丽萍 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

版式设计 施珍贵
池民海

10 分钟靓丽丛书

美容护肤

林丽萍 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/20 4 印张 图文 80 码

1999 年 7 月第 1 版

1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7-5335-1487-4/TS·116

定价:18.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

早一天保养， 多一分美丽

·林丽萍·

皮肤是人体最大的器官，作为人体的保护层，可防止细菌以及其他有害物质进入体内，具有保护、知觉、调节体温、分泌、排泄和吸收等功能。皮肤总是最坦城而敏捷地受到环境或身体状况的影响，尤其是面部皮肤，它首当其冲，完全没有遮挡，完全地暴露在阳光下，受到紫外线、风、烟雾以及空气中其他污染物的侵害；它又有如一面镜子，当您疲倦、睡眠不足或哀伤、心情不佳时，它会忠实地把这些反映出来，即使您巧妙地用化妆来掩饰，也难以达到理想的效果；皮肤也是健康的晴雨表，肝脏、大肠等消化系统都与美容有着密切的关系，黄褐斑、雀斑、痤疮等就是由于人体内分泌失调而引起的皮肤疾患。



那么，我们怎样才能拥有光泽、亮丽、富有弹性的皮肤呢？首先，应该从保护皮肤的健康做起。护肤是个综合性问题，它包括精神、饮食、睡眠以及运动等。在平时饮食中要有合理的营养、足够的水分，多吃水果、青菜，保持一定的运动量。在日常生活中，不如意的事时常发生，女士们应该尽量使自己的情绪稳定，心境平和，宽大为怀，保持身心舒畅，再掌握一定的美容护肤知识和方法，给您脆弱的皮肤以最适当的呵护。

1999 年 4 月



目 录

- 4 了解您的皮肤
- 5 皮肤的结构与作用
- 6 皮肤的类型
- 8 影响皮肤健康的因素
- 10 选好您的护肤品
- 11 清洁系列
- 12 护肤系列
- 13 活肤化妆水系列
- 14 防晒系列
- 15 抗痘系列
- 15 除斑系列
- 16 日常皮肤的正确保养
- 17 卸妆比化妆更为重要
- 20 决定一切的洗脸
- 22 柔肤水的使用
- 23 乳霜保护膜的形成
- 24 眼部的特殊护理
- 25 颈部的美容保养
- 27 面部的按摩
- 30 面膜的独特作用

目 录

- 32 饮食的重要性
- 36 不同肤质的皮肤保养
- 37 干性皮肤的保养
- 39 中性皮肤的保养
- 41 油性皮肤的保养
- 43 混合性皮肤的保养
- 46 脱水性皮肤的保养
- 48 敏感性皮肤的保养
- 52 四季皮肤的保养
- 53 春季的皮肤保养
- 54 夏季的皮肤保养
- 55 秋季的皮肤保养
- 57 冬季的皮肤保养
- 58 问题性皮肤的特殊护理
- 59 毛孔粗大
- 61 眼袋
- 61 黑眼圈
- 64 皱纹
- 67 色斑
- 69 痤疮





了解您的 皮肤

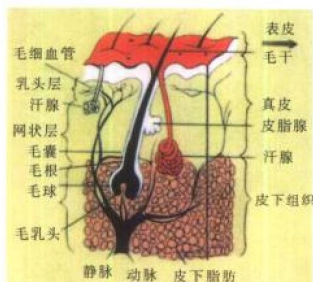
要 解决皮肤上的种种问题，首先要认识皮肤的基本结构、功能和自己皮肤的特点，此外还要了解影响皮肤健康的因素，以便采取正确、有效的护肤措施，使自己的皮肤永远健康、美丽。

皮肤的结构与作用

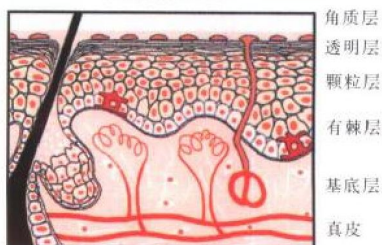
皮肤可分为表皮、真皮和皮下组织三大部分,其组成及功能特点见右表。全身的皮肤中,眼睑皮肤最薄,脚底之处最厚。

名称或附属器	组成	特点及功能
表皮	角质层	鳞状细胞 具保护作用及渗透功能,可防止水分散失,但聚积于表皮的角质过多,皮肤的养分吸收就会受阻
	透明层	透明、均匀物质 增加皮肤的弹性及光泽
	颗粒层	颗粒状的细胞 与透明层、角质层合成为皮肤的防御带,防止异物侵入
	有棘层	流动的上皮淋巴液 供给皮肤营养,具细胞分裂增殖能力
	基底层	含黑色素生长细胞即麦拉宁色素 黑色增长素细胞受紫外线照射,导致皮肤变黑,此层亦具细胞分裂能力,细胞在此层新生,然后依序上移,形成角质而死亡
真皮	汗腺	调节体温,汗液与皮脂结合形成脂膜滋润角质,使皮肤光滑柔润
	皮脂腺	分泌油脂,平衡皮肤酸碱度,滋润皮肤,使皮肤毛发有光泽。健康皮肤呈弱酸性,可抑制细菌繁殖
	毛细血管	供给皮肤氧气及养分,排泄体内废物
皮下组织	由纤维质和脂肪构成	可缓冲外界冲力,对皮肤是否有光泽和弹性起着重要的作用

皮肤结构图



表皮放大图



皮肤的类型

当您着手对皮肤进行护理、保养时,首先必须知道自己的皮肤是属中性、干性、油性还是混合性或敏感性,判断越准确,在选择护肤品及护理手法上针对性就越强。



中性皮肤

中性皮肤是最美丽的。此类皮肤质地细腻,水分油脂的分泌均衡,皮肤呈弱酸性状态,表面没有瑕疵,光泽且富有弹性。不过,随着年龄的增长,新陈代谢的减缓,皮肤也会逐渐偏干。



干性皮肤

干性皮肤白皙,毛细血管表浅,洗脸后有紧绷感。皮肤干涩、无光泽,毛孔细小,易产生细小皱纹和雀斑。

油性皮肤

油性皮肤色泽较深,毛孔粗大,皮脂分泌量多,易生长粉刺和痤疮,但不易出现细小皱纹。





混合性皮肤

这类皮肤兼有油性皮肤和干性皮肤的特征。在面部 T 型区(前额、鼻、下巴)呈油性状态,眼部、两颊、脖子呈干性状态。



敏感性皮肤

皮肤表面细薄,微血管清晰可见,对外界的刺激反映很敏感,会出现局部微红、红肿,出现高于皮肤的疱、块及刺痒等症状。

脱水性皮肤

这种皮肤是指由于疏忽对皮肤的保养或护理不当而产生的严重缺水,其表皮粗糙,毛孔大,肤色晦暗,出现深深的皱纹、失去弹性等老化现象,但这并非是皮肤正常的衰老现象。



影响皮肤健康的因素

可控制因素

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、发黄，使容光焕发的丰姿变得憔悴苍老。

睡眠 充分的睡眠是皮肤健康的必要条件。人在睡眠时，皮肤会产生新细胞以自我更新。每日适当的睡眠时间大约为 7~8 小时，过多的睡眠，则会导致面部浮肿，或眼袋下堕。

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，一个人每日饮水量大约应为 6~8 杯。一个人的皮肤有充足的水分，就会给人以滋润的感觉；相反，如缺水则会引起皮肤的皱褶。

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。

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，可以扰乱人体“内环境”的平衡，可以催人衰老。事实上，在我们日常生活中，喜怒哀乐、悲欢离合是不能逃脱的情感，为了使自己更加健美，需要自己处之泰然，经常保持愉快的情绪。



不可控制因素

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。

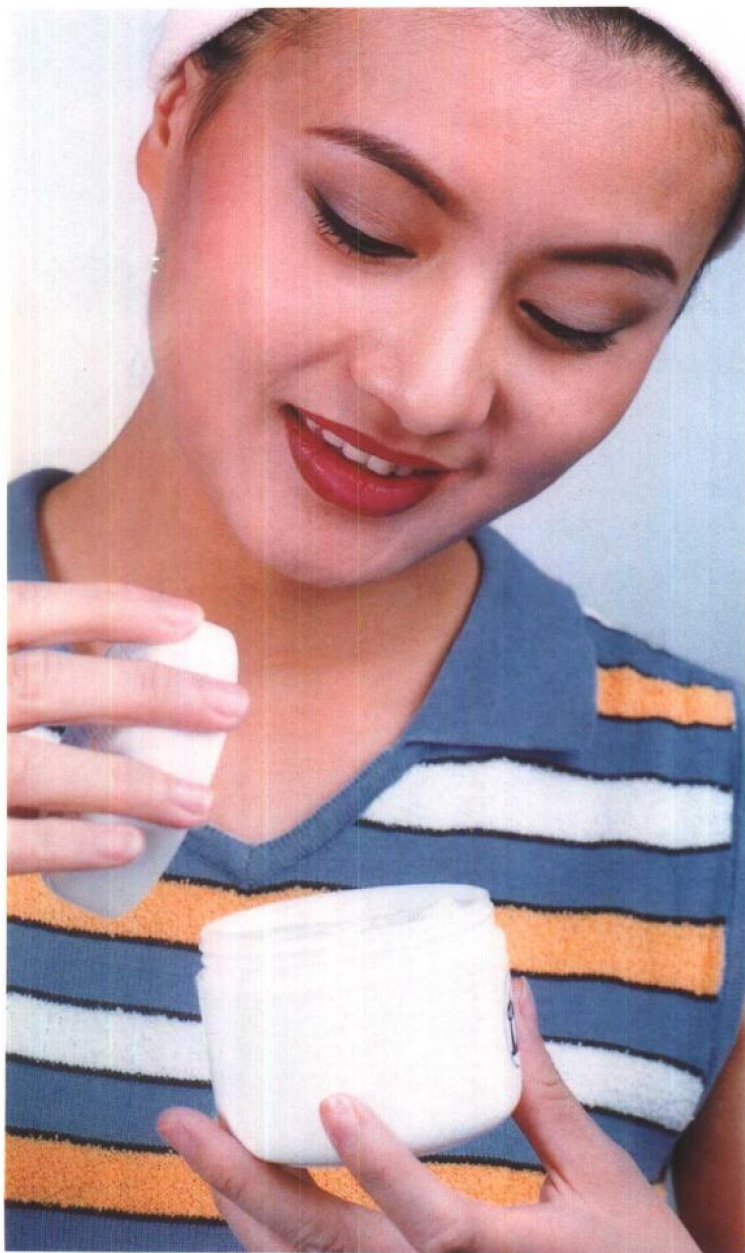
风 强风卷起的风沙及尘土,往往会粘在皮肤表面,造成毛孔阻塞,使皮肤窒息。

温度 高温会造成皮肤被“烤”得失去水分、多脂;低温会加速皮肤的水分流失,而出现皱纹。

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。

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。





选好您的 护肤品

有许多女性不知道自己皮肤的类型，对护肤品的性能也不多加了解，胡乱购买、使用护肤品，结果花了冤枉钱，皮肤不但没有变漂亮，反而加速老化。目前市场上，无论是国产还是进口的护肤品，品种均繁多，质量也不一，较受欢迎的品牌有：葛蕾、资生堂、雅芳、小护士、旁氏、大宝、羽西、玉兰油等。一般来说，在您准备购买护肤品之前，应先确认自己皮肤属于哪种类型，而后再了解护肤品的主要成分、适用肤质和使用方法，以做出您最佳的选择。下面就来自台湾的精品——葛蕾系列护肤品来做些说明。

清洁系列



晶钻洁容霜

作用 清洁皮肤专用。

主要成分 海鲛油、羽毛油、天然皂素界面剂、水性羊毛脂、卵磷脂。

适用肤质 中性、油性肤质。

使用方法 酌量加水，匀抹面部轻揉，再以清水洗净。



晶钻洁肤乳

作用 清洁皮肤专用。

主要成分 貂油、小黄瓜露、天然皂素界面剂、胶原蛋白。

适用肤质 任何肤质皆可使用。油性肤质须先使用洁容霜后，再使用本品。

使用方法 倒出适量洁肤乳在手上掺些水，搓揉至起泡，涂抹在脸上轻揉 1~2 分钟，再用温水洗净。

护肤系列



三效保湿液

作用 保湿、抗寒、防冻。

主要成分 蜂蜜萃取液、羽毛油、血清蛋白、蚕丝蛋白等。

适用肤质 皮肤干燥老化、易脱皮龟裂者。

使用方法 用在抗老修护霜后。

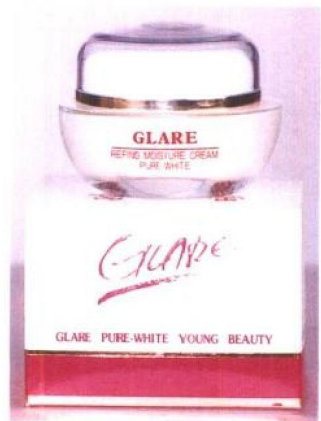
晶钻抗老修护霜

作用 以复合式氨基酸为主,达到细胞的完全修复,预防皮肤老化。

主要成分 人体胎盘素、胶原蛋白、复合式氨基酸、维他命A、C、E。

适用肤质 正常皮肤,预防老化;脆弱性皮肤,恢复细腻及光滑度。

使用方法 清洁爽肤后进行涂抹(也可当眼霜使用)。



活肤化妆水系列



晶钻活肤精华露

作用 保持微酸保护膜,收敛毛细孔,保湿。

主要成分 胶原蛋白、人体胎盘素、柳橙(精)等。

适用肤质 中性、油性、干性、敏感性肤质。

使用方法 脸部清洁后,抹于脸部拍干。



晶钻醒肤精华乳

作用 使细胞活化再生,使皮肤柔润、保湿。

主要成分 人体胎盘素、桦木、海藻萃取液、甘菊、胶原蛋白。

适用肤质 中性、油性、干性肤质,粉刺皮肤暂停使用。

使用方法 清洁后,先使用活肤精华露,再将本品匀抹全脸。面疮皮肤暂停使用。



晶钻柔肤露

作用 抗过敏、退红肿及晒后处理。

主要成分 甘草(精)、甘菊、金缕梅(精)、紫草等。

适用肤质 任何脆弱、过敏等问题皮肤不可或缺。

使用方法 洁肤后,匀抹于面部,再搭配本身所需护肤产品。

防晒系列



晶钻娇容霜

作用 改善肤色，美颜或上妆前滋养用，短暂抗紫外线。

主要成分 紫根油、花粉、指甲花、蔷薇。

适用肤质 干性、中性肤质(冬季用)。

使用方法 用于保养品或调理品之后，外出前使用。



晶钻防晒露

作用 长时间抗紫外线，美白皮肤，清爽不油腻。

主要成分 卵磷脂、三甘油脂、指甲花、弹力素。

适用肤质 全身皆可使用(护肤、保湿一次完成)。

使用方法 外出前先拍上活肤精华露后，再将本品抹于脸上。

