

新时尚生活保健丛书

靓女孩

美肤手册

吉江定子\著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

靓女孩美肤手册

LIANGNÜHAI MEIFU SHOUCHE

吉江定子 著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

靓女孩美肤手册/(日)吉江定子著;曾淑君译. —北京:人民军医出版社,2002.4

ISBN 7-80157-452-4

I. 靓… II. ①吉… ②曾… III. ①女性-美容-手册 ②女性-皮肤-护理-手册 IV. TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002296 号

脱 脱 脱

臀部也可以使双腿整体的线条变得很顺畅、
均匀。臀部 臀部 臀部 臀部

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

★

开本:850×1168mm 1/32·印张:3.625·字数:62千字

2002年4月第1版(北京)第1次印刷

印数:0001~5000 定价:8.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

持久美丽的秘诀,并非难寻。本书的专家依据医疗及全身美容之调和,确立了划时代的皮肤美容法,特别针对面疱及其瘢痕、褐色斑、痣、皱纹和皮肤暗淡、粗糙等常见问题,全面性地解决女性的此类生活烦恼,并新开发了乳液及按摩方法等。对现在正在为面疱烦恼的或希望拥有亮丽肌肤的多数女性而言,本书就是您的一个好帮手。通过阅读本书和您的实践,使您活出自信并拥有健康的美丽。

责任编辑 杨化兵

出版缘起

在现今科学日益昌明的时代,衍生而出的有噪声、空气、水质等等的污染,身处于这样的环境,时间久了就容易罹患一些慢性疾病,是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律,也是每个人所关心的切身问题,千百年来,人们一直都在探讨养生保健方面的问题,一般人对于养生保健问题,抱着:“有病治病、无病强身”的态度,多增加一些保健知识,以防不时之需,为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势,证明了人们不会一味地重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性,本社有鉴于此,并以出好书为宗旨,期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑,使读者活出自信与美丽的健康。

欧文祥

前 言

面疱或皮肤粗糙在医院治疗吗？

“面疱不会杀死人的身体却会把人心杀死”，有这样的一句话。面疱的法语是粉刺(acne)，有所谓“皮肤之花”的意思，但这只是在说法上所有的华丽印象，实际上绝对不是这样的，脸、背部或胸前等长出红色的小疙瘩，且化脓后变严重和引起发炎，以及随着疼痛或肿大会使患者成为麻花脸或留下瘢痕。

容易长出面疱的时期是从青春期开始到二十岁前后，是在对于自己容貌有高度关切并对美丽有强烈意识的时期，这样的时期如果成为麻花脸的话，就会在心里留下永远无法抹灭的伤痕，且在人格上也会受影响，或许在人生上也会出现毛病。

说到面疱、皮肤粗糙或深色毛发等，也是我们医师在一般的医院较难处理的症状，虽不能称得上是生病，但在美容上却是重大的问题。如果这样的烦恼能和患者一起消除且得到极好的效果的话，我们是非常高兴的。

这本书是本研究所以面疱为中心所介绍的治疗内容之书籍，当然，现在正为面疱而烦恼的人或对于希望拥有亮丽肌肤的多数女性而言，若这本书能对你有帮助的话，也是件值得庆幸的事。

公元 1998 年 4 月良辰

八重素皮肤美容研究所 吉江定子

目 录

第一章 现今女性青春期面疱的治疗

1. 何谓面疱?
2. 易长面疱的人及不易长的人
3. 长面疱的原因
4. 面疱的种类
5. 面疱及早治疗是重要的
6. 在家的照顾方法
7. 面疱休养课程

美容小语①

美容小语②

第二章 不嫌晚! 即使已成为麻花脸也不迟

1. 变红肿、疼痛的面疱
2. 为什么变成麻花脸了?
3. 有时也有面疱形成褐斑的情形
4. 变成麻花脸的人之《面疱休养课程》
5. 不形成面疱的预防方法
6. 面疱用的皮肤保养品

美容小语①

美容小语②

第三章 褐斑、痣、红脸、皮肤粗糙的治疗

1. 紫外线是褐斑、雀斑产生的原因
2. 忧心的红痣、青痣

3. 想清除醒目的疙瘩
4. 像苹果般的脸颊及红脸
5. 皮肤粗糙有各种原因

美容小语①

美容小语②

第四章 为了保有美丽洁净的肌肤

1. 皮肤 28 天重生 …
2. 容易形成皱纹的肌肤及不容易形成皱纹的肌肤
3. 给肌肤放个假吧！
4. 化妆品选错了吗
5. 使皮肤休息的最新技术《医疗性换肤》
6. 皮肤保养商品

美容小语①

美容小语②

第五章 脱毛、植毛

1. 对赘毛的烦恼《永久脱毛》
2. 跟手腕或脚的赘毛说再见
3. 腋下或比基尼线的脱毛
4. 薄毛或少年秃头的治疗《生毛植毛的方法》
5. 自然完成的《单一植毛法》
6. 睫毛等部分植毛
7. 医术化(纹眉)
8. 刺青(文身)的去除

美容小语①

美容小语②

第六章 使肌肤靓丽的美容外科

1. 清除眼角皱纹的眼睛拉皮术
 2. 回春的脸部拉皮术
 3. 双下巴也轻松
 4. 黑痣
 5. 其他的美容外科
 6. 手术后的保养、皮肤保养
- 美容小语①
- 美容小语②

1. 何谓面疱?

一到青春期,脸上、背上或胸前就会长出红色颗粒状的东西。

最初的时候是白色,后来就渐渐变黑,不久便红肿起来,这只是程度上的差别,几乎所有的人都经历过面疱的烦恼。

面疱到底是什么东西呢?为什么一到青春期就突然地冒出来?

面疱在医学用语上称为“寻常性痤疮”,光听这名称是很难想象的。

在包着汗毛的毛包中并发各种的炎症性反应,所谓痤疮或寻常性是指在各种的痤疮当中最一般性且标准型之意,简单地说,就是在毛细孔里,阻塞皮脂或污垢让细菌进入毛细孔所引发炎症的状态,在医学上既不是病也不是恶性皮肤炎。

尽管如此,若放着不管的话,也是令人相当困扰的东西。



担心、担心
弄也弄不掉……。

鼻子上的两个麻烦



无论怎样做也没办法！

2. 易长面疱的人及不易长的人

一到青春期,并不是每个人都会长出面疱来,依照体质,有容易长面疱的人和不容易长的人。

容易长的人是皮脂的分泌较活跃的缘故,他们的肤质为油性的。

我们的肌肤表面上有层薄薄的脂肪膜,有这个脂肪膜,皮肤因而保持滋润且受到保护。脂肪量少的人之肌肤称“干性肌肤(皴裂性)”,过多的人称“油性肌肤”,适当的人则称为“中性肌肤”

脂肪膜是藉由皮肤脂腺所产生的脂肪,经过毛包而流至表皮,是皮肤的表面制作薄膜所呈现的状态。

虽然是皮肤所不能缺少的东西,但困扰的事是,脂肪却是面疱菌特别爱吃的食物。因此,油性肤质的人若任由毛细孔阻塞皮脂或污垢而不管的话,必定会长出一定分量的面疱的。





3. 长面疱的原因

面疱为什么会长出来呢？

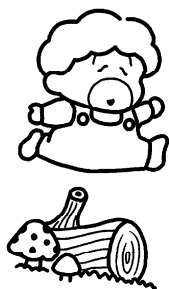
以下按顺序说明面疱长出的过程。面疱是毛细孔里阻塞了皮脂或污垢且细菌进入毛细孔而长出的东西，若放着不管，就会化脓且恶化下去。

面疱菌喜好脂肪的性质之前已叙述过，但除体质外其最大原因仍可以说是污垢吧！

首要条件是不让皮肤有不清洁的情况发生就不会产生面疱。从户外回家后必须马上卸妆，这是大家要留心

的事。

另外，也要注意少吃脂肪或糖分多的食物。刘海儿垂在脸上的发型或穿着有领子的洋装也会造成面疱的产生，其他如睡眠不足、持续的压力或有便秘等的胃肠毛病的话，也容易长出面疱。



面疱的原因

✕ 刘海儿垂在脸上的发型



4. 面疱的种类

面疱若放着不管就会恶化。面疱逐渐变严重的过程是：

(1)白头粉刺：毛细孔封闭者可看见发白的那部分。

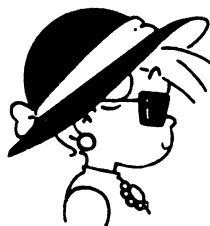
(2)黑头粉刺：毛细孔扩大可看见里面的物质发黑。

(3)红色面疱：面疱因为细菌而引起炎症，呈现红肿的状态。

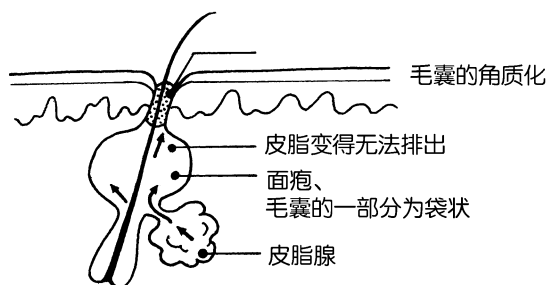
(4)脓疱型面疱：变红的面疱进一步化脓后，白细胞在毛囊里聚集而产生脓疱的状态。

(5)硬结型面疱：脓疱型面疱恶化后，毛囊的一部分被破坏，里面的物质甚至填充在真皮的结合组织，所产生的异物炎症反应状态。

经过以上五个阶段之后变成麻花脸或褐斑残留在脸上。



面疱的产生过程



★ 脓疱型面疱

