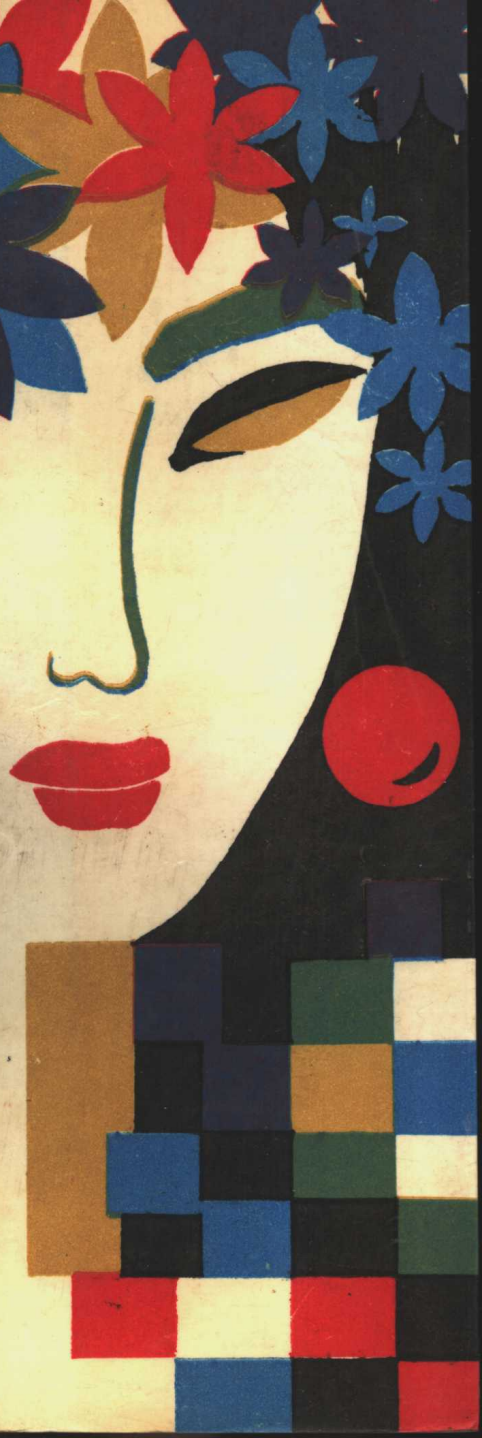


- 蔡林海 卞宗沛 刘啸 编著
- 上海科技教育出版社

护肤与美容

Hufu Yu Meirong
Cailinhai Bianzongpei Liuxiao Bianzhu
Shanghai Keji Jiaoyu Chubanshe



护肤与美容

蔡林海 卞宗沛 刘 啸 编

上海科技教育出版社

(沪)新登字 116 号

护肤与美容

蔡林海 卞宗沛 刘 啸 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号)

各地新华书店经销 新华祝桥印刷厂印刷

开本 737×1092 1/32 印张 6.5 字数 145,000

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—3,400

ISBN 7-5428-0798-6

G·747

定价: 3.65 元

目 录

导论.....	(1)
一、皮肤健美的标准是什么?	(1)
二、影响皮肤健美的因素有哪些?	(2)
三、中老年人皮肤衰老的标志——皱纹.....	(4)
第一章 纠正几种错误的美容法.....	(7)
一、皮肤“疲劳”时,按摩有害无益.....	(7)
二、洗脸后不宜马上涂用化妆品.....	(8)
三、不宜用磨面膏等清除污垢.....	(9)
四、不可随便涂用化妆品.....	(11)
五、洁面膏涂用时间不能太长.....	(12)
六、天然化妆品未必安全.....	(13)
七、卸妆时不可涂用小儿润肤油.....	(13)
八、蒸汽浴只会使皮肤变得干燥.....	(14)
九、不能把皮肤类型作为选择化妆品的唯一标准.....	(15)
十、不能使劲涂用粉底霜.....	(16)
十一、油性皮肤的人不要过多涂用润肤霜.....	(17)
第二章 怎样防止皮肤老化?	(18)
一、买了化妆品并不是万事大吉.....	(18)
二、错误的洗脸法会使皮肤粗糙而过敏.....	(19)
三、皮肤长粉刺者不能过多地洗脸.....	(21)
四、洗发香波使用不当,会使眼眶出现鱼尾纹.....	(22)
五、皮肤受过度刺激会形成色素斑.....	(22)

六、化妆品会在皮肤上发生化学反应吗？	(24)
七、化妆品真能美化皮肤吗？	(25)
八、保湿型化妆品真能消除皱纹吗？	(26)
九、紫外线与皮肤老化	(28)
十、皮肤白与黑各有优缺点	(29)
十一、不涂化妆品可以防止皱纹吗？	(31)
十二、涂用化妆品能治黑斑吗？	(32)
十三、基本护肤术	(34)
第三章 选择化妆品的原则	(42)
一、化妆品要求安全第一	(42)
二、尽量使用同一厂家、同一系列的化妆品	(43)
三、要选择某一厂家的系列护肤品	(44)
四、皮肤过敏的人尽量少用化妆品	(46)
五、通过性格判断来选择化妆品	(47)
六、不要随便使用外国化妆品	(48)
七、化妆品的价格与产品质量和安全性	(49)
八、化妆品的价格并非仅仅取决于配方	(50)
九、如何对待厂家相同而产品系列不同的化妆品？	(51)
十、应该慎用药用化妆品	(52)
十一、不能滥用天然化妆品	(53)
十二、敏感皮肤用的化妆品并非万能	(54)
十三、洗脸还是用肥皂好	(55)
十四、夏天化妆与皮肤保养	(57)
第四章 推迟皮肤老化的护肤方法	(59)
一、检查你的皮肤是否健康	(59)
二、你的皮肤的“安全度”如何？	(66)
三、推迟皮肤老化的方法	(68)

四、如何识别与自己皮肤不适应的化妆品?	(74)
第五章 化妆品使用法	(78)
一、化妆水的使用方法	(78)
二、化妆品使用和保管不当就会变质	(80)
三、化妆前先要洗手	(80)
四、按摩不当反会弄巧成拙	(82)
五、你知道润肤霜的真正效果吗?	(84)
六、旅游时要带用惯的化妆品	(86)
七、化妆时的注意事项	(87)
八、应该小心地进行卸妆	(89)
九、使用刷子进行化妆会损害皮肤	(91)
十、长了粉刺怎么办?	(92)
十一、怎样在短期内卸妆?	(94)
第六章 饮食与皮肤老化	(96)
一、食物能起护肤作用吗?	(96)
二、怎样摄取维生素 C?	(97)
三、碱性食物不利于护肤吗?	(98)
四、减肥食物不利于健康	(99)
五、偏食不利于护肤	(101)
六、不可过多摄取盐分	(102)
七、应该使用铁质炊具	(103)
八、便秘会引起皮肤病	(104)
九、饮酒过度也是危险的	(105)
十、减轻体重重要合理	(106)
第七章 这种生活节律会使身体衰弱	(108)
一、“健美的皮肤是在半夜里产生的”	(108)
二、所谓“身体内的生物钟”	(109)

三、精神紧张与皮肤老化·····	(110)
四、精神、情绪等因素会在皮肤上反映出来·····	(111)
五、皮肤病的发生不限于夏季·····	(112)
六、“瘾君子”的皮肤可与老人相比·····	(114)
七、仅仅进行体育运动并不能护肤·····	(115)
八、适应“性周期”的化妆·····	(116)
第八章 维生素的护肤作用·····	(119)
一、所谓维生素 C 的副作用说·····	(119)
二、维生素 E 的效用·····	(121)
三、维生素 A 不足怎么办? ·····	(122)
四、啤酒含维生素 B ₂ ·····	(123)
第九章 米糠可医治色素斑、皱纹和肥胖症·····	(125)
一、法国非常流行的“魔术美容法”·····	(125)
二、日本也在实行“米糠美容法”·····	(126)
三、米糠美容膏的制法·····	(127)
四、米糠美容膏的使用法·····	(128)
五、米糠浴的护肤效果·····	(129)
六、使用米糠袋的全身美容法·····	(130)
七、米糠制成的“擦身香液”·····	(131)
八、米糠也可以减肥·····	(133)
第十章 天然美容法·····	(134)
一、海藻·····	(134)
二、芦荟·····	(135)
三、柠檬·····	(136)
四、丝瓜水·····	(137)
五、敷面美容法·····	(137)
第十一章 气功美容法和减肥术·····	(140)

一、气功美容.....	(140)
二、气功按摩.....	(141)
三、气功减肥术.....	(145)
第十二章 男性美容法.....	(151)
一、男性皮肤的知识.....	(151)
二、剃须.....	(155)
三、皮肤的保养.....	(159)
四、鬓角.....	(161)
五、头发的知识.....	(161)
六、头发的疾病.....	(164)
七、发型.....	(168)
八、梳头.....	(173)
九、染发.....	(176)
十、自我理发.....	(178)
十一、改善体型.....	(182)
十二、补充运动量不足的日常体操.....	(189)
第十三章 儿童美容法.....	(193)
一、儿童头发的知识.....	(193)
二、儿童理发的方法.....	(196)

导 论

一、皮肤健美的标准是什么？

在WHO（世界卫生组织）所规定的人体健康10项标准中，涉及健美的就有：体重得当、身材均匀、眼睛明亮、牙齿清洁、头发有光泽，以及皮肤肌肉有弹性等项。可见，健康是健美的前提，不可能想象在20世纪90年代一位林黛玉式的“美人”会被人们推选为“现代健美的明星”。

事实上，健与美是不能分开的，健是美的基础，美则是健的外在表现。而包覆在人体外表的皮肤无疑就成了人体最主要的健美标志之一。因此，皮肤的健康与否，跟人体健美的关系极为密切。苏联诗人马雅可夫斯基曾说过：“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽的了。”

那么什么样的皮肤才符合皮肤健美的标准呢？主要是外观红润，具有光泽，摸上去光洁细腻；既有一定的弹性，又有相应的硬度；既不松弛，也不紧缩；既不粗糙，也不油腻。这种健康的皮肤看上去就显示出一种具有旺盛生命力的美感。

同时，皮肤又是人体健康与否的一面镜子，它可以把人体内的病变清晰地反映出来，所以一些有经验的医生往往通过观察病人的皮肤状态和色泽，可以大致估计出人体内的病变所在，中医诊病有所谓“望而知之谓之神”，例如，脾胃

虚弱、消化障碍的人，皮肤变得萎黄；结核病病人的皮肤多呈苍白，且一到下午就两颊绯红，谓之升火；当体内维生素A缺乏，皮肤就会发干、脱屑，产生毛囊性角质栓；若人体缺少维生素C，会引起皮肤的毛细血管脆裂，一旦受压碰撞，就会发生皮下出血，出现紫癜等等。这样的皮肤当然就无健美可言了。

女士们、男士们，愿你们仔细阅读本书，它会帮助您容光焕发、青春常在的。

二、影响皮肤健美的因素有哪些？

“爱美之心，人皆有之。”人人都希望自己有一个健康美丽的外表，因此对那些影响皮肤健美的因素，就不能忽视了。

1. 精神神经因素，皮肤与精神神经活动存在着极为敏感的联系。在日常生活中，我们常见到一位姑娘害羞时，在她的面颊部顿时会飞上羞涩的红云——皮肤绯红。而在一个人处于神情紧张或神经失调时，则会汗流满面、手足出汗。还有，当晚上睡眠不佳，次日，除了精神萎靡不振以外，面部皮肤也会缺少光泽，所谓“睡不醒的面容”。尤其明显的是，当一个人生活中矛盾重重，长期处于忧虑、烦躁的精神状态下，看上去总是愁容满面，皮肤无光或神色不定，面容憔悴。即使原来容颜再美的人，也会黯然失色的。

因此，您希望自己皮肤健美，首先必须保持乐观、开朗的情绪。在生活中要尽可能多创造一些宽松、和谐、愉快的气氛，尽可能避免发生那些会引起紧张、发怒而造成不良精神刺激之事。一个内心充满舒畅、愉悦感的人，无论是她的

容貌或是举止，都会给人一种神采飞扬的美感。

2. 皮肤需要全面的营养：动物蛋白、植物蛋白、新鲜蔬菜、水果、粗细粮搭配等都是皮肤健美所必需的。偏食、挑食都是不好的习惯。俗语说：“药补不如食补”。如果只依靠服用维生素、氨基酸、蜂皇浆等中西补药，是绝不能代替食物中的全面营养的。何况补药过量还会带来副作用。

3. 注意皮肤的清洁和保护：完整的皮肤对人体具有多方面的保护作用。因此，我们也应该爱护这“忠实的卫士”。首先注意保持皮肤的清洁。清洁的皮肤不仅有杀灭病菌的作用，而且不会让污垢堵塞毛孔而引起皮肤病，所以要勤洗澡、勤换衣。此外，在生活中还要给予皮肤以适度的良性刺激，加强皮肤的功能锻炼。如冷水洗脸、日光浴、空气浴、皮肤按摩等。它们的共同作用都是能增强皮肤对气候变化的适应能力，促进皮肤的血液循环，延缓皮肤的衰老。同时还要注意避免对皮肤的各种不良刺激，如尽可能减少接触化学烫发液、染发剂、碱性强的肥皂、脱脂力强的洗洁精，以及避免烈日曝晒和凛冽寒风的吹袭。此外，痤疮（粉刺）是青年人的常见皮肤病，不少年轻人往往自行挤捏，忽视了皮肤保护，结果留下了许多凹坑斑点而遗憾终生。

4. 坚持参加合适的体育锻炼。体育活动不但可使人精神振奋、动作灵活，而且可促进血液输送氧和养料至皮肤组织，又可消耗掉积聚在皮肤皮下组织中的多余脂肪，有利于皮肤和形体的健美，但在体育活动中必须量力而行，尽可能地避免损伤皮肤。

5. 生活规律化，保持充分的睡眠，早起早睡，不吸烟、酗酒。

6. 皮肤上不可自行乱涂药物。因为任何药物虽然可以

起治疗作用，但同时总是有副作用的，尤其是激素类药物。有些人不管生了什么皮肤病，常会自己服用强的松，外搽地霜、肤轻松软膏，尤其后者更为常见。结果引起了众多的副作用，如皮肤毛细血管扩张引起局部皮肤的持续发红，因真皮胶原纤维的减少而发生皮肤萎缩，还会引起激素皮炎，继发黑斑、白斑等。因此，激素类外用药也必须在医生指导下谨慎使用。

综上所述，乐观的情绪，合理的营养，注意皮肤的清洁和保护，充足的睡眠，适度的运动，再加上不乱涂药物（包括化妆品），就是皮肤保持健美的秘诀。

三、中老年人皮肤衰老的标志——皱纹

在人体向衰老进程中，皮肤是走在最前面的。在显微镜下，近30岁的人就开始孕育并出现皮肤衰老的微观变化：皮肤真皮层弹力纤维的断裂和变性。可以说，正如衰老是不可抗拒的自然规律一样，不管您喜欢还是不喜欢，皮肤衰老总是悄悄地来到您的脸上。其征象就是皮肤表面粗糙和出现皱纹。

人在青年时代，因为皮肤中的水分较多，皮脂腺、汗腺分泌旺盛，皮肤处在健美的顶峰状态，所以不易出现皱纹。可是，进入中年以后，由于皮肤保持水分的能力和弹性的逐渐降低，加之皮脂腺的分泌和皮下脂肪减少，皮肤与其下层组织之间的关系就松弛下来，容易发生皱褶，于是皱纹就先后出现了。在面部出现的次序，一般首先在前额部出现横纹，有人称之为“电车路”，接着是笑纹和眼角部纤细的鱼尾纹相继明显起来。一般女性出现皱纹较男性早，白皮肤、

干皮肤比黑皮肤、油皮肤的人出现皱纹早。

为什么不受欢迎的皱纹偏偏率先出现在引人注目的面部呢？一是面部皮肤终年暴露在外，外环境中的风吹、日晒、干燥、寒冷都是促使皱纹产生的因素。二是面部皮肤直接和面部丰富的表情肌相连，而日常生活中面部表情的无数次反复的出现，就促进了面部皱纹的形成。因此，生活中终日双眉紧锁的人就出现了眉间和额部的皱纹。常常仰天大笑者，笑纹出现得也就较早。眼角鱼尾纹的出现与眼睛经常开闭眨眼有关。此外，一些年轻的女学生虽然真性近视眼已经发生，但为了怕戴眼镜，于是在看较远处的物体时就习惯性地眯起双眼，久而久之眼角处也会出现细细的皱纹。但是，老年人的皱纹排列就不同于中年人了，它不是一根根平行线，而是皮肤松弛的痕迹。由于老年肌肉松弛，以及皮肤的松弛加老化，脸上的皱纹就又多又深，方向不一了。

当然，“抗皱霜”是广告的神话。但皮肤的老化也并不是不可延缓出现的，具体的预防方法是：

1. 避免烈日晒、寒风吹，因为日光中的紫外线会加速皮肤的老化，干燥的寒风会使皮肤失水干燥，促进了皱纹的产生。如果说“抗皱霜”还有些防皱作用的话，也就在于它可能保护皮肤避免阳光的晒伤和防止皮肤中水分的丧失而已。用护肤霜也可起到类似的作用。

2. 从整体看，保持良好的乐观情绪、心情舒畅，切忌暴躁、忧郁是很重要的，不是有“愁能催人老，躁会促人衰”的说法吗？同时，不可长期熬夜少睡，因睡眠不足会影响皮肤细胞的正常调整。在偶尔开夜车、睡眠不足以后，应该在洗脸后涂上护肤霜，做一次面部按摩，再舒适地睡上一觉。

3. 防止生活中的各种不良因素刺激皮肤，包括避免使用碱性强的肥皂洗脸，戒除烟、酒等，以减少皮肤老化的刺激因素。

4. 避免在短时间内过多重复出现易引起皱纹的表情。在进行面部按摩时，手法要轻柔，必须沿着皱纹和肌肉走向，否则超出了皮肤弹性限度，不但毫无效果，还会产生更多的皱纹。

5. 多食畜禽大分子胶体蛋白的食物，如猪蹄、肉皮冻等。它们可使组织细胞内外的水分保持平衡，使干松的皮肤组织细胞变为柔软、湿润。此外，还应多吃畜禽多种维生素、矿物质的食物、新鲜蔬菜水果等。以增加皮肤的弹性和柔韧性。

6. 从保护皮肤的角度来考虑生活中的化妆。宜淡妆而忌浓妆艳抹。因为化妆品中的色素、香精等，可能包含促使皮肤衰老的化学物质。同时，在卸妆时，应该从面部的下方轻轻地往上擦。因为如果从上往下擦，久而久之，会使面部皮肤肌肉松弛而出现皱纹。

7. 要注意切勿在面部随便涂药，尤其像肤轻松一类的激素药膏。涂的量一多，时间一长，就会出现皮肤萎缩、色素沉着、汗毛粗长等，接着不可避免地就会出现皱纹。

8. 坚持适合自身条件的体育活动，它能使皮肤充血，使真皮变得细密而更富弹性。长期坚持体育活动者，面部的皱纹就比同龄人少，而且眼睛下方鼓起的眼袋也不明显，可以说，体育锻炼对皮肤健美的作用要胜过化妆品。

第一章

纠正几种错误的美容法

一、皮肤“疲劳”时，按摩有害无益

当你面对镜子，也许会发现自己的眼眶出现了皱纹，面颊上有色素沉着，皮肤缺乏光洁度，而且不够娇嫩。如果是油性皮肤，那么不仅鼻翼发红，甚至皮肤上出现了粉刺。这时你也许在想，这大概是由于没有很好地保养皮肤，所以皮肤不够光滑。在这种情况下，你可能去购买美容化妆品，或者急忙涂用润肤霜，并且进行按摩，等等。

其实，这是皮肤功能失调，也即皮肤“疲劳”的表现。身体疲劳时，躺在床上休息一会儿，体力就会恢复。但是，皮肤“疲劳”时，如果涂用美容化妆品，而且进行按摩，反而会干扰皮肤的正常生理功能。

在皮肤健康的情况下，涂用润肤霜并进行按摩，对改善血液循环，促进新陈代谢，确有一定的效果。然而，在皮肤“疲劳”的情况下，如果不适当地使用这种手段，就会加重皮肤的负担，结果恰好像“雪上加霜”一样。

而且，油性皮肤在长了粉刺以后，已经陷于紊乱的状态，如果这时给予过多的刺激，反而可能加重皮肤的负担。

因此，皮肤“疲劳”时，应该尽可能暂时不要涂用化妆品，只需用清水轻轻地洗脸，使皮肤恢复到最佳状态。但是，不少人却是反其道而行之。更有甚者，有的人认为“反正今天化妆的效果不好”，就随意地涂用化妆品。这样，为了一时的漂亮而不合理地涂用化妆品，结果往往导致皮肤过敏。

在日常生活中，二三十岁的年轻人，有的人常常为雀斑或皱纹而苦恼；有的人既不修边幅，也不涂用化妆品，皮肤相当粗糙；也有的人化妆过分，胡乱地“保养”皮肤，使皮肤陷于衰弱状态。那么，怎样的洗脸方法和化妆品使用方法才是正确的呢？为什么化妆不当会引起皮肤炎症呢？

本书将对护肤美容问题进行浅显易懂的说明，你读了以后，就能够纠正错误的美容法，正确地进行皮肤保养，从而使皮肤健美，而且显得更年轻。

二、洗脸后不宜马上涂用化妆品

有人说：“洗脸后要涂一层化妆品，因为洗脸用的香皂大多是碱性的，它会破坏皮肤表面的皮脂膜，所以，如不涂用化妆品，皮肤就会变得干燥。”

这种护肤美容法是不是正确的呢？确切地说，这种观点只讲对了一半。用香皂洗脸后，皮肤的皮脂膜被破坏，这是事实。但就护肤来说，洗脸后是否一定要马上涂用化妆品呢？

一般地说，洗脸后马上涂用化妆品的目的，是为了避免皮肤粗糙。但是，在休假日，在室内休息或在睡觉以前，只有让皮肤从化妆品中摆脱出来，才能防止皮肤老化。

大家知道，皮肤中存在着自然调湿因子（NM F，natural moisturizing factors），它能够保持皮肤的柔和、湿润。如果在皮肤上涂用化妆品，或在皮肤没有干时就进行化妆，尤其是现在化妆品的保湿效果相当出色，因而不少年轻人过分地使用化妆品来“保养”皮肤，结果反而会促使皮肤的NM F功能完全衰退，皮肤的抵抗力也随之消失，使皮肤越来越干燥。

这就是说，无论怎样好的化妆品，如果使用不当，都可以影响皮肤的健康。

何况，肥皂中所含碱的成分虽然对皮肤不利，但皮肤本身也具有中和的能力。而且，健康的皮肤要恢复到原来的酸性状态，仅仅需要10~20分钟的时间。因此，使用肥皂后再用清水充分洗净，皮肤就不会变得干燥。

对已养成涂用化妆品习惯的人，不妨尝试一下，暂时不涂用化妆品，听其自然，看看效果如何。因为不间断地涂用化妆品，皮肤就得不到休息的机会。但是，如果洗脸后不涂点化妆品，心理上也会感到不安，不过要记住这样对皮肤并无益处。因此，在休假日不进行化妆，保持皮肤的本来状态，倒是有利于皮肤的健康。

三、不宜用磨面膏等清除污垢

目前，市场上流行一种磨面膏，据说使用时把它涂在皮肤上，佐以按摩，就可以清除堵塞毛孔的污垢和角质层代谢的脱落细胞。

这类化妆品名目繁多，有的名称听起来恰似家用洗涤剂。这种磨面膏是在润肤霜和雪花膏的基础上掺入乳化粒