

皮膚健美與 化妝品使用大全

靳琦 李元文 黃星 鍾蕾 編著



天津科技翻譯出版公司

皮肤健美与化妆品使用大全

主 编	靳 琦	李文元					
副主编	钟 蕾	黄 星					
编著者	靳 琦	李元文	钟 蕾	黄 星			
	刘 梅	黄 臻	倪健伟				

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010

皮肤健美与化妆品使用大全

主 编 靳 琦 李文元

责任编辑 周兆佳 王泽山

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(天津市河西区吴家窑大街 22 号)

新华书店天津发行所发行

沧州地区印刷厂印刷

* * *

开本 850×1168 1/32 印张:15.5 字数:384 千字

1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-7000 册

书号:ISBN 7-5433-0238-1/Z·119

定价:8.50 元

愿世界充满柔情和温馨！

愿我们的生活五彩缤纷！！

愿您的容颜美丽而动人！！！！

——献给读者朋友们

渴望健美和美容者,于此书之中,
您尽可获得所需求的知识 and 乐趣。

目 录

第一篇 皮肤保养与健美	(1)
第一章 皮肤的基础知识	(2)
第1节 人体皮肤结构	(2)
第2节 皮肤生理功能	(4)
第3节 皮肤的不同性质及其鉴别	(6)
第4节 令人厌恶的皮疹	(7)
第二章 影响皮肤的因素	(10)
第1节 皮肤与年龄	(10)
第2节 皮肤与性别	(11)
第3节 皮肤与职业	(12)
第4节 皮肤与季节	(15)
第5节 皮肤与环境	(16)
第6节 皮肤与阳光	(17)
第7节 皮肤与沐浴	(20)
第8节 皮肤与穿衣	(21)
第9节 皮肤与过敏	(23)
第10节 皮肤与感染	(24)
第11节 皮肤与用药	(25)
第12节 精神因素与皮肤健美	(28)
第13节 个人生活习惯与皮肤保健	(29)

第三章 皮肤健美的要素	(31)
第1节 蛋白质与皮肤健康	(31)
第2节 糖和脂肪与皮肤健美	(32)
第3节 维生素与皮肤健康	(33)
第4节 纤维素与皮肤健美	(35)
第5节 微量元素与皮肤健康	(35)
第6节 激素与皮肤健美	(37)
第四章 当代流行的皮肤保健法	(39)
第1节 面膜美容护肤法	(39)
第2节 蒸面美容护肤法	(44)
第3节 饮水美容护肤法	(45)
第4节 水浮美容护肤法	(46)
第5节 泥浴美容护肤法	(46)
第6节 冷冻美容法	(47)
第7节 电脑美容法	(47)
第8节 激光美容法	(48)
第9节 唾液美容法	(49)
第10节 经络美容法	(49)
第11节 面部按摩保健法	(51)
第12节 美容保健操	(54)
第五章 各类皮肤的保健	(55)
第1节 干性皮肤保健	(55)
第2节 油性皮肤保健	(56)
第3节 中性皮肤保健	(57)
第4节 混合性皮肤保健	(58)
第5节 过敏性皮肤保健	(58)
第六章 与皮肤健美有关的一些问题	(60)
第1节 不要轻易消除面部的黑痣	(60)
第2节 化妆时不可忽略皮肤的呼吸	(61)
第3节 面部以外皮肤的保健	(61)
第4节 头发保养 A、B、C	(63)

第5节 指甲保护纵横谈	(64)
第6节 皮肤与全身健康	(66)
第二篇 化妆品知识总汇	(68)
第一章 化妆品基础知识	(71)
第1节 化妆品的历史及发展概况	(71)
第2节 当代化妆品的特点与国际流行趋势	(72)
第3节 化妆品的概念、作用和种类	(75)
第4节 化妆品的主要原料	(77)
第5节 化妆品与人体健康	(77)
第6节 选择化妆品的原则	(78)
第7节 如何合理使用化妆品	(80)
第8节 选择、使用化妆品的禁忌	(82)
第9节 如何保管化妆品	(84)
第10节 如何识别变质化妆品	(85)
第11节 化妆品产生不良反应的原因	(86)
第12节 化妆品护肤要点	(88)
第13节 使用化妆品护肤的一般程序	(89)
第二章 清洁卫生类化妆品	(91)
第1节 洗涤皂类	(91)
第2节 清洁剂	(93)
第3节 浴用化妆品	(95)
第4节 卫生类化妆品	(98)
第三章 护肤类化妆品	(101)
第1节 冷霜	(101)
第2节 雪花膏	(102)
第3节 乳液	(103)
第4节 磨砂膏	(104)
第5节 面膜	(106)
第6节 SOD 化妆品	(108)
第四章 美容化妆品	(110)
第一节 粉底	(110)

第2节	香粉类	(112)
第3节	眼部化妆品	(113)
第4节	唇部化妆品	(117)
第5节	胭脂	(120)
第6节	化妆水	(123)
第7节	指甲化妆品	(126)
第五章	毛发用化妆品	(129)
第1节	香波	(129)
第2节	护发素	(133)
第3节	发油	(134)
第4节	染发化妆品	(134)
第5节	烫发化妆品	(136)
第6节	整发化妆品	(137)
第7节	育发化妆品	(140)
第8节	脱毛化妆品	(141)
第9节	剃须化妆品	(142)
第六章	芳香化妆品	(146)
第1节	香水	(146)
第2节	科隆水	(148)
第3节	花露水	(149)
第七章	特殊功效化妆品	(150)
第1节	抗皱化妆品	(151)
第2节	祛斑化妆品	(151)
第3节	防晒化妆品	(152)
第4节	防裂化妆品	(154)
第5节	防螨化妆品	(154)
第6节	消痤疮化妆品	(155)
第7节	减肥化妆品	(156)
第8节	丰乳化妆品	(156)
第八章	儿童化妆品	(158)
第1节	儿童洗发用品	(158)

第2节	儿童香皂	(158)
第3节	儿童护肤霜	(159)
第九章	男用化妆品	(160)
第十章	历代美容化妆用品精粹	
—	传统化妆品简介	(161)
第1节	概述	(161)
第2节	传统化妆品的特点和分类	(161)
第3节	护肤化妆品	(163)
第4节	清洁化妆品	(175)
第5节	美容化妆品	(180)
第6节	发用化妆品	(183)
第7节	芳香化妆品	(191)
附:	市售流行化妆品索引	(194)
第三篇	美容化妆	(203)
第一章	与化妆有关的一些知识	(204)
第1节	美容与化妆的概念和作用	(204)
第2节	美容化妆的原则	(205)
第3节	化妆注意事项	(206)
第4节	化妆的分类	(209)
第5节	化妆工具	(213)
第6节	化妆的一般步骤	(219)
第7节	与化妆有关的解剖学知识	(221)
第8节	与化妆有关的绘画知识	(224)
第9节	与化妆有关的色彩知识	(226)
第二章	基本化妆技术	(233)
第1节	基面化妆	(233)
第2节	眼的化妆	(243)
第3节	眉毛的化妆	(268)
第4节	颊的化妆	(276)
第5节	前额的化妆	(281)
第6节	下额的化妆	(282)

第7节	唇的化妆	(284)
第8节	鼻子的化妆	(288)
第9节	耳的化妆	(292)
第10节	手指甲的化妆	(293)
第11节	化妆完毕的最后增饰	(296)
第12节	洒香水的学问	(298)
第13节	化妆效果的检查	(298)
第14节	化妆失误如何改妆	(301)
第15节	如何及时修妆	(301)
第16节	如何卸妆	(302)
第三章	追求整体效果的美容化妆技巧	(304)
第1节	脸部的立体化妆技术	(304)
第2节	脸部化妆的协调	(306)
第3节	化妆品改变肤色的技巧	(312)
第4节	基本脸型的化妆方法	(312)
第5节	几种特殊脸型的化妆方法	(317)
第四章	表现个性与气质的化妆法	(324)
第1节	表现静态、内向的化妆法	(324)
第2节	表现动态、外向的化妆法	(326)
第五章	化妆风格博览	(328)
第1节	四季化妆	(328)
第2节	一日内不同时刻的化妆	(329)
第3节	不同年龄层次的化妆	(333)
第4节	女性几个特定时期的化妆	(335)
第5节	行业妆束	(337)
第6节	各种娱乐用妆束	(339)
第7节	适应各种交往需要的化妆	(341)
第8节	刻画自我形象的化妆	(343)
第9节	戴眼镜者的化妆	(345)
第10节	男子美容化妆	(349)
第11节	当代流行的十大美容化妆法	(354)

第12节 世界新潮化妆术	(358)
第六章 简便化妆法种种	(360)
第1节 单点化妆法	(360)
第2节 快速化妆法	(361)
第3节 特别忙的人怎样化妆	(362)
第4节 5分钟简易化妆法	(363)
第5节 10分钟美容法	(366)
第6节 生活化妆的一般程序	(367)
第七章 美发	(369)
第1节 美发造型的基本技术	(369)
第2节 女子发型的塑造及基本发型	(376)
第3节 男子发型的塑造和基本发型	(385)
第四篇 中医美容法述要	(389)
第一章 针灸美容法	(390)
第1节 针灸美容法的特点	(390)
第2节 针灸美容法的取穴原则	(391)
第3节 常用针灸美容方法简介	(392)
第4节 刺灸美容保健参考配穴及用法	(395)
第二章 保健按摩美容法	(398)
第1节 头发健美按摩法	(399)
第2节 眼部美容按摩法	(400)
第3节 耳部美容按摩法	(401)
第4节 鼻部美容按摩法	(402)
第5节 齿部美容按摩法	(403)
第6节 颜面皮肤美容按摩法	(404)
第7节 全身皮肤健美按摩法	(405)
第8节 颈颈部健美按摩法	(406)
第9节 女子乳房健美按摩法	(407)
第10节 强身健体按摩法	(409)
第三章 气功健身美容法	(411)
第1节 童面法	(412)

第2节	回春功.....	(413)
第3节	瑜珈健美功.....	(414)
第4节	还童颜功.....	(416)
第5节	宋氏美容功	(420)
第四章	药膳食疗美容法	(423)
第1节	食物的性味与功能.....	(423)
第2节	常用美容食物.....	(424)
第3节	美容药膳食疗方	(429)
第五篇	损容性疾病的防治.....	(446)
第一章	皮肤科疾病	(447)
第1节	痤疮.....	(447)
第2节	酒糟鼻.....	(448)
第3节	雀斑.....	(450)
第4节	黄褐斑.....	(450)
第5节	白癜风.....	(451)
第6节	黑变病.....	(453)
第7节	扁平疣.....	(454)
第8节	单纯糠疹.....	(455)
第9节	单纯疱疹.....	(455)
第10节	皮脂溢出症	(456)
第11节	脂溢性皮炎	(457)
第12节	光感性皮炎	(459)
第13节	化妆品皮炎	(460)
第14节	湿疹	(461)
第15节	痱子	(463)
第16节	汗孔角化症	(463)
第17节	皮脂腺增生	(464)
第18节	皮肤瘙痒症	(464)
第19节	色素痣	(465)
第20节	蜘蛛痣	(466)
第21节	太田痣	(467)

第 22 节	贫血痣	(467)
第 23 节	血管瘤	(467)
第 24 节	睑黄疣	(469)
第 25 节	口周皮炎	(469)
第 26 节	银屑病	(470)
第 27 节	脂溢性脱发	(472)
第 28 节	斑秃	(473)
第 29 节	早秃	(474)
第 30 节	头发早白	(474)
第 31 节	多毛症	(476)
第二章	五官科疾病	(478)
第 1 节	麦粒肿	(478)
第 2 节	睑缘炎	(479)
第 3 节	急性传染性结膜炎	(480)
第 4 节	上睑下垂	(481)
第 5 节	鼻疳	(482)
第 6 节	唇炎	(483)

第一篇

皮肤保养与健美

在日常生活中,保持皮肤健美的要诀在于掌握正确的养护方法,这就要求我们懂得:皮肤的结构是什么样的?它具备哪些生理功能?您的皮肤是干性的?油性的?还是中性的?影响皮肤的因素和皮肤健美的要素有哪些方面?只有明确了诸如此类的问题,才能有计划有目的地运用当代流行的种种皮肤保健法对自己的皮肤加以合理保养,从而使您的肌肤焕发出恒久的魅力。

第一章 皮肤的基础知识

要想保持皮肤健美,首先必须对人体皮肤的构造、功能、类型有所了解,并能识别一些常见的皮损,这样,才能有目的、有根据地对自己的皮肤加以保养,使之达到健美的状态。

第1节 人体皮肤结构

皮肤位于人体的表面,是人体的第一道防线,故有人体卫士之称。从重量与面积来看,皮肤是人体的最大器官,其总重量约占体重的16%;皮肤的面积,成人约为1.5~2平方米,新生儿约为0.21平方米。人的健康与否均可反映在皮肤上,因而皮肤又是人体健康的窗口及镜子。

皮肤表面有很多皮嵴、皮沟和皱襞,在高倍的放大镜下,宛如沟壑纵横,深浅不一。皮嵴部位有许多凹陷的小孔,称为汗孔,是汗腺导管开口的部位;皮沟是由于皮肤组织中纤维束的排列和牵引所形成。皮沟将皮肤表面划分为许多三角形、菱形或多角形,在手背、颈项等处最为清楚。由于皮肤排泄物、分泌物及外界污物经常聚积在皮肤沟纹处,影响皮肤功能,甚至引起皮肤老化,所以对皮肤经常清洁与保护就非常必要。

皮肤厚度因人而异,不同部位的厚度也不一致。儿童皮肤较成年人薄得多;四肢及躯干皮肤,伸侧比屈侧厚;枕后、项、臀部及掌跖部位皮肤最厚;眼睑、外阴、乳房等部位皮肤最薄。一般讲,皮肤薄处由于皮下脂肪清晰可见,皮肤显得白净(阴部除外)。皮肤厚处由于经常有坏死脱落的上皮细胞堆积,皮肤易脏,需经常清洗。

皮肤颜色各人不同,并且与种族、年令、性别以及外界环境等因素有密切关系。即使同一人体的皮肤,不同部位也深浅不一。我国人属黄色种族,皮肤色素较浅,尤其青年女性皮肤较薄,皮下组织丰满,皮肤血管丰富,大多数白净、红润。

皮肤的构造大致可分为三层:最外层为表皮,中间一层为真皮,最里层为皮下组织。

表皮又可分为五层,从里层到最外层,细胞不断生发,向上生长(医学称角化),直至脱落。最里层称为基底层,又称生发层,与真皮相连接,由一层圆柱状细胞组成。基底层细胞经常分裂,以补充表面角质层细胞脱落和修复表皮的缺损。柱状细胞中还有色素细胞(约10个柱状细胞中有1个色素细胞),色素细胞可分泌黑色素,构成人体皮肤的主要色泽。黑色素能过滤紫外线,抵御紫外线对人体的伤害。紧接基底层为棘细胞层,由4~8层扁平鱼鳞状细胞组成,细胞以棘突相连,细胞间隙较小,棘细胞层上方为颗粒细胞层,通常为1~3层,扁平或菱形细胞所组成,胞浆内有粗大的透明角质颗粒。颗粒上方为透明层,特别薄,即使在组织切片用显微镜看也不十分清楚。皮肤最外层为角质层,由数层无细胞核的角化扁平细胞组成。这种细胞已衰老,经常成片状脱落,形成鳞屑。此层可以抵御轻度酸、碱的刺激和阻止水分、细菌的侵入。

真皮位于表皮的下面,主要由结缔组织(包括胶原纤维、弹力纤维、基质及细胞成分)构成。此外,尚有毛发、肌肉组织(竖毛肌)、毛细血管、淋巴管、神经、汗腺、皮脂腺及感觉末梢器官。真皮没有再生能力,故受到损伤便会留下疤痕。

皮下组织是皮肤的最下面一层,由大量的脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而成。最新的研究表明,皮下组织不但可缓冲外来的冲击,保持体温、提供能量,还能促进女性发育,参与女性性腺成熟的调节过程。

此外,皮肤还有附属器官,包括毛发、毛囊、汗腺、皮脂腺与趾

(指)甲等。

第2节 皮肤生理功能

皮肤作为人体的最大器官和天然屏障,它不仅能反映人体健康水平,而且有着保护体内器官、参与生命代谢的重要功能。我们谈美容、谈化妆,不但不能影响皮肤正常的生理功能,而且要保护和促进其生理功能的发挥。因此,了解一些皮肤生理功能,不论从皮肤保健角度讲,还是从使用化妆品美容角度讲都是必要的。

一、皮肤的屏障作用

人体正常皮肤有两方面的屏障作用,一方面是保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械的、物理的、化学的和生物的危害因素的损伤;另一方面是防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的丧失。

二、皮肤的感觉作用

正常皮肤内分布有感觉神经和运动神经。神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮及皮下组织内,以感知体内外各种刺激,引起相应的神经反射,维护机体的健康。正常皮肤可以感知触摸、冷热、痛痒、压迫等不同刺激,并迅速传递到大脑,引起必要的保护性神经反射。如当您应用不适当的化妆品引起化妆性皮炎,皮肤很快出现痒、痛等感觉,提醒您马上停止使用,并进行必要的防护处理。

三、皮肤的调温作用

人体温度以肝脏最高,其次是血管、肌肉,最低的是皮肤。头、面及掌跖处皮肤温度最高,耳壳、鼻尖及指(趾)端温度最低。人体内除了肺、肠及膀胱在呼吸和排泄时散发一些热量外,皮肤是散发热量的一个重要组成部分。皮肤可通过辐射、对流、蒸发、传导四种方式散热,以调节体温。