

魅力 Book



美丽护肤 365

翁雯柔 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽护肤 365/ 翁雯柔著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.4
(魅力 Book)

ISBN 7-5019-4305-2

I. 美… II. 翁… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 019043 号

版权声明

本书经台北时报出版公司独家授权, 限在大陆地区发行。

责任编辑: 张 弘 杨 柳

策划编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强 封面设计: 黄 薇

版式设计: 黄 薇 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

字 数: 138 千字

书 号: ISBN 7-5019-4305-2/TS · 2554 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-1742

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30648S3X101ZYW

北京市东城区图书馆



012Z0305105

魅力
Book

美丽护肤 365

翁雯柔 著



 中国轻工业出版社

美丽护肤365

目 录

contents

4/ 美丽的起点

5 Part1 基础保养篇

6/ 为肌肤来个大体检

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

10/ 清洁肌肤，你洗掉了什么？

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

13/ 让你水灵灵的保湿秘诀

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

17/ 全年无休的防晒运动

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

21 Part2 春季保养篇

22/ 救救我的脸——
敏感性肌肤的保养

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

26/ 毛孔可以隐形吗？

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

30/ 我要消除熊猫眼

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

34/ 卸妆、去角质，
人人都需要？

Beauty Talk

Beauty Q&A

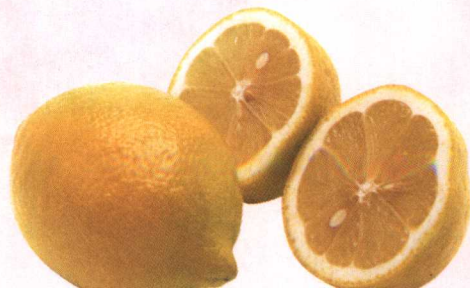
美丽下午茶

37/ 大煞风景的化
妆品皮肤炎

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶



41 Part3 夏季保养篇

42/ 毛手毛脚，不要影响我的时髦

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

46/ 空调室内的干燥危机

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

49/ 油面族、痘痘族的仲夏梦魇

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

54/ 你是黑美人吗？——解读肤色密码

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

57/ 医学美容的闪亮之星——果酸

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶



63 Part4 秋季保养篇

64/ 面膜果真魔力四射？

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

68/ 美唇动人——聪明护唇术

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

73/ 秋风秋雨愁煞人——头皮屑

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

76/ 丝袜杀手——脚底皮肤保养

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

79 Part5 冬季保养篇

80/ 大家一起泡汤去！

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

84/ 染发一族看过来

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

88/ 宝贝你的头发

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

92/ 动态性皱纹的救星——肉毒杆菌

Beauty Talk

Beauty Q&A

美丽下午茶

95/ 美丽的终点

美丽的起点



Beginning of the beauty journey

伊娃、艾莉、朱迪和豆豆，是四个爱美女生，她们是翁医生从小到大的知心好友。每星期总有那么几天，她们会聚在一起喝下午茶。而她们之间永恒不变的话题就是——“如何使自己更美丽”。我们就姑且把她们之间的对话称为“Beauty Talk”吧。

下面，就让我们听听她们都在讨论些什么——

“这是最新出品的面膜，听说可以去角质，美白效果第一名……”朱迪从手袋里拿出一盒包装精美的面膜，“你们要不要试试看？”

“这种面膜含太多化学成分了，短期效果可能明显，长期使用恐怕会有副作用吧？”艾莉一边看着包装盒，一边露出不以为然的神情。

豆豆则担心道：“专柜小姐说我是敏感肤质，这种去角质的面膜我可能不适用……”

伊娃却兴致勃勃地把玩着面膜：“我听说过这种新产品，据说很适合我这种油性肤质！”

身为医学美容医师的翁雯柔一直笑眯眯地看着几位好友。伊娃忍不住问她道：“翁翁，你看我到底是什么肤质？”

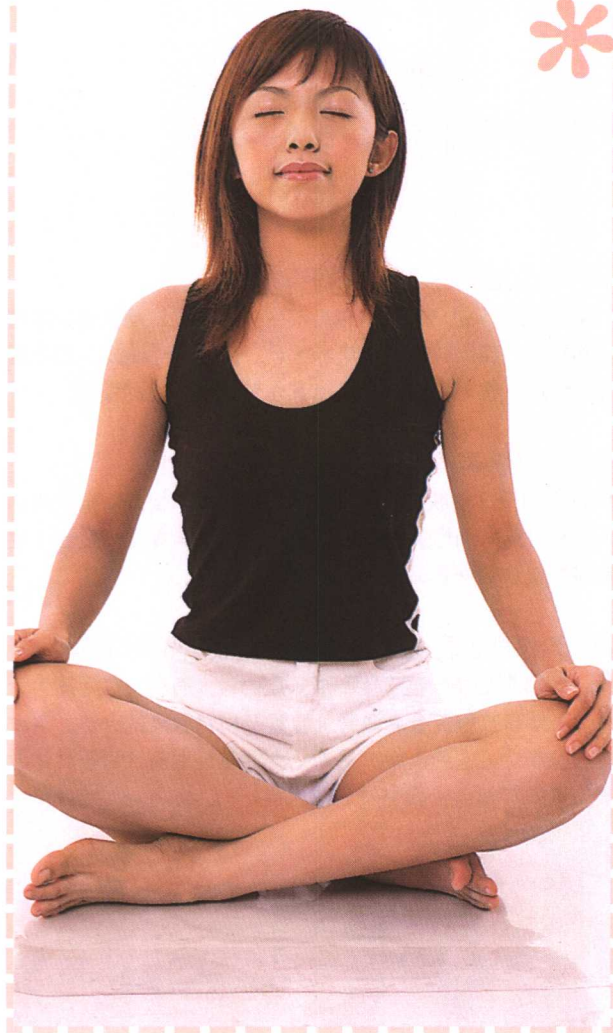
“是啊！让翁翁帮我们鉴定一下！”艾莉和朱迪也不约而同地说。

翁雯柔望着一双双期待的眼神，开始了耐心的讲解……

在美丽的下午茶时光，“爱美”是个永不退烧的话题。就让我们跟随着翁医生，与伊娃、艾莉、朱迪和豆豆一起，开始我们的“美丽之旅”吧！



Part 1 基础保养篇



谁不想拥有亮丽动人的水嫩肌肤?其实,做好正确的基础保养,使皮肤散发自然健康的弹性与光泽,要比借助美白、抗老化等保养品或医学美容手术更为重要。正确保养的第一步,是做好肤质的检测,因为所有保养步骤都是针对不同肤质而进行不同设计的。而且肤质在各种气候环境及身体状况下都会变化,需要重新评估。基础的保养步骤,则包括清洁、保湿、防晒三大部分。

清洁是皮肤保养最基本的步骤。皮肤直接暴露在大气环境中,会接触各种油溶性及水溶性的脏东西。这些物质若留在脸上,会产生自由基伤害皮肤,阻塞毛孔造成粉刺,或使皮肤过敏。但值得注意的是,在去除脏东西的同时,还要能保护皮肤的油脂膜,避免对皮肤造成伤害。

保湿则是维持皮肤健康的要素。健康皮肤的角质中,须含足够的水分,使角质细胞能紧密结合,阻挡外界的各种刺激,皮肤看起来才会水灵灵的。脂质和水分的平衡,是让皮肤展现健康光泽的一大关键。针对肤质选用油水比例不同的保湿用品,才能有效达到保湿的目的。

最后,最容易被忽略的防晒,更是全年无休的保养步骤。阳光中的紫外线,会造成各种皮肤伤害,包括:晒伤、色素沉着、皮肤老化和可怕的皮肤癌。因此确实做好防晒,是美肤族绝不可偷懒的一环。

在这一章里,翁医生将教给你正确的保养常识,让你做个神采奕奕的靓肤美人!

Check 为肌肤来个大体检

Beauty Talk

“我上次去美容，美容师说我的皮肤是外油内干。到底什么是‘外油内干’？”伊娃拿着小镜子左瞧右看的。



“我那天去百货公司，专柜小姐说我是敏感肤质，所以一定是干性皮肤，可是用了她介绍的保养品，鼻头却长了好多粉刺，到底我要用什么保养品才好？”豆豆摸着鼻子问我。

“最近我脸上长了好多痘痘。青春期都没长痘痘，怎么现在三十多岁了，却开始长了呢？”艾莉挤到伊娃旁边一起抢着看镜子！

“你这是越活越年轻啊！我和你们差不多大，皮肤怎么比大家老好多，赶快救救我啊！”朱迪一说话牵动着满脸的细纹，岁月对她真的是毫不留情！

Beauty Q&A

Q: 什么是皮肤“外油内干”？

A. 外油内干是一种油水极度不平衡的状况，是指油分虽然分泌旺盛，但皮肤却处于缺水状态，因此脸泛油光，却产生脱皮情形，常是皮肤保养不当及季节骤然变化的结果。

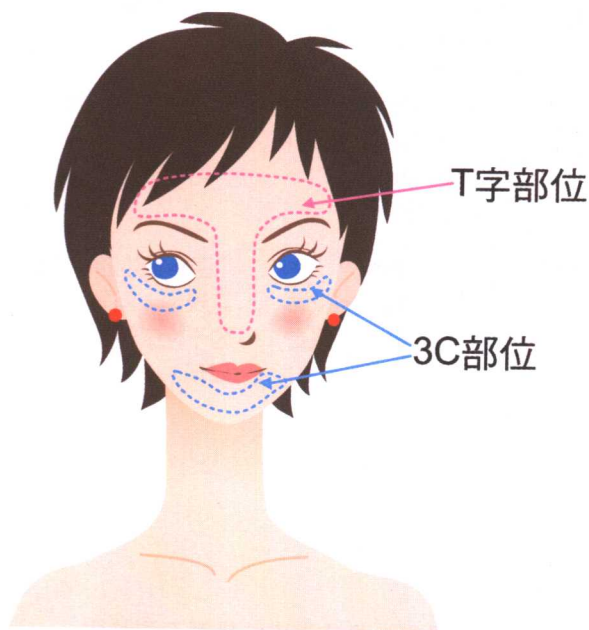
Q: 敏感肤质一定是干性皮肤吗？

A. 虽然干性皮肤的人皮肤比较容易敏感，但是敏感肤质的人仍有可能是油性皮肤，因此不能使用滋养性高、适合干性敏感性皮肤的保养品。

Q: 青春期过后长痘痘，真的代表越活越年轻吗？

A. 青春期后长痘痘可能和成人压力过大有关。生活压力太大、长期熬夜等，会刺激肾上腺素及甲状腺素的分泌，导致皮脂腺制造过多的皮脂。另外，女性在经期前，由于黄体激素分泌的增加，也会引发“成人痘”。

美丽下午茶



混合性皮肤T字部位出油多，但3C部位干燥

你是不是也常常被一些专有名词和似是而非的说法搞得晕头转向，却全然不知道该选择怎样的保养品？其实皮肤保养最重要的三大步骤就是：清洁、保湿和防晒。但是要做好皮肤保养，一定要懂得分析自己的肤质属性，才能拒绝不实广告的愚弄，并选择最适合自己的保养品。

每个人的肤质并非一成不变，而是会随着年龄、季节、心理压力状态、月经周期等而改变，甚至在同一天早上和傍晚，皮肤都可能有不同的状况。所以肤质的检测是要在不同的季节及状况下反复进行的。一般而言，根据皮脂腺分泌的旺盛及皮肤含水量多寡，可分成油性、中性及干性三种肤质。

- 干性肤质的人，油脂、水分的分泌都不足，但油分缺乏的情形比水分缺乏更厉害。

- 中性肤质的人，则油水达到良好平衡，且水分比油分略多。

- 油性肤质的人，皮脂分泌旺盛，脸泛油光。

- 60%~70%的人是属于混合型肤质，这种肤质的人，就是在T字部位出油厉害，但3C部位却是干燥的。

了解了各种肤质的基本形成原因，你就可以来检测肤质了。

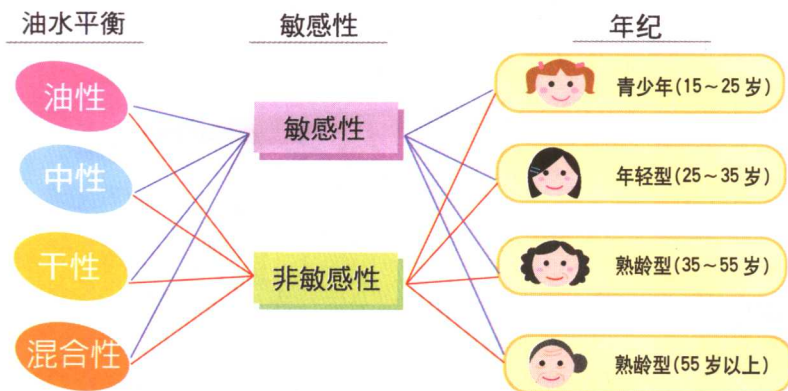
用冷水(水温约20℃)及中性洗面奶洗完脸,待在室内约30分钟后,照镜子观察,对照表一的说明,就可以明白自己的肤质。

你是哪种肤质?

	油性	中性	干性	混合性
感觉	无不适感觉	无不适感觉	全脸紧绷、刺痒或不舒服	只有3C部位感觉紧绷
指尖触摸	皮表不平滑,摸起来粗糙	柔软、平滑有弹性	皮表平滑,但有时有细碎之脱皮	T字部位粗糙,两颊平滑
观察	* 脸泛油光 * 直接可以观察到粗大的毛孔	* 皮肤不泛油光,无细纹 * 毛孔细小	* 皮肤纹理深,笑和说话牵动表情时肌肤会有细纹 * 毛孔细小	* T字部位可看到粗大的毛孔 * 3C部位有细纹
平常情形	* 易长粉刺、痘痘 * 易于上妆,但易脱妆	* 健康、红润有光泽 * 上妆容易,且不易脱妆	* 皮肤有细纹 * 不易上妆,化妆后皮肤纹路及脱屑更明显	T字部位为油性皮肤之表现,但3C部位为干性或中性皮肤之表现



最后,还有所谓敏感性的肌肤。很多人认为这类皮肤是第五型肤质,事实上敏感性肌肤和油、水平衡情形无关,是独立的一种肤质表现,和之前提及的四种类型交叉对比,可以产生八型之多的肤质;如果把年纪的因素再加上去,就可以产生四十种组合;这样分析的结果,翁医生四位好友的肤质就一目了然了。



各种特质交叉对比后形成的个人肤质

肤质的范例

艾莉	中性	非敏感性	熟龄肌肤
伊娃	油性	非敏感性	熟龄肌肤
豆豆	混合性	敏感性	熟龄肌肤
朱迪	干性	非敏感性	熟龄肌肤



Clean 清洁肌肤，你洗掉了什么？

Beauty Talk

当翁医生按约定时间赶到咖啡屋，四个密友已经坐在那里等她。

“翁翁，快来！上次你为我们分析了不同的肤质，现在我要根据自己的肤质选择清洁用品，你有什么建议吗？”朱迪迫不及待地招呼道。

“说到清洁皮肤，我做得最彻底。我除了用洗面奶洗脸外，会再用热水冲脸十分钟，让毛孔完全打开，再用毛刷刷十分钟去除毛孔里的脏东西，洗完脸后，皮肤感觉紧紧绷绷的，干净极了！”伊娃得意地介绍她的经验。

“洗脸我最伤脑筋，换了好几种洗面皂、洗面奶，总还是觉得洗起来皮肤会干涩刺痒，这可怎么办啊？”属于敏感性肤质的豆豆苦恼地问道。

艾莉喜欢图省事，她说道：“选择添加营养成分的洗面奶，在清洁的同时又能滋养肌肤，岂不是一举两得？”



Beauty Q&A

Q：添加高级营养成分的洗面皂/奶，可以达到保养皮肤的效果吗？

A. 洗面皂/奶在脸上停留的时间有限，其中昂贵的添加物对皮肤的保养意义并不大。

Q：洗脸水温要高，才能使毛孔打开，清除毛孔内的脏东西吗？

A. 水温太高，不但过度破坏皮肤的天然皮脂膜，使得表皮保水的能力下降，而且会加大清洁剂对皮肤的伤害。

Q：洗脸用磨砂膏、毛刷，可加强清洁效果吗？

A. 天天用毛刷、毛巾、磨砂膏，都会造成对皮肤的伤害，戒之为妙。

Q：很多清洁剂都对皮肤有害，是不是只能用清水洗脸了？

A. 只用清水洗脸，无法清除掉大气环境中由于工业污染等产生的二硫化硫等油溶性的脏东西。

正确的方法是：选用性质温和的清洁用品，采取正确的洗脸方法和控制清洁用品在脸上停留的时间。



下午茶



洗脸的重要性

脸部皮肤清洁是保养皮肤最基本的步骤。因为皮肤时时处在大气环境中，因此清洁的重要性在于：

- 清除水溶性的脏东西：如粉尘、煤灰等。
- 清除油溶性的脏东西：这在空气污染严重的城市中尤其重要，如香烟中的尼古丁，汽车排放出的二氧化氮、一氧化氮及工厂排放的废气（如甲烷、二氧化硫……）。
- 清除皮肤表面的老旧角质及汗腺中分泌的代谢废物。
- 清除皮肤上的细菌：包括金黄色葡萄球菌、痤疮杆菌等。

因此不认真清洁肌肤，会对皮肤造成伤害；而只用清水洗脸，则无法清除掉油溶性的脏东西。

洗脸的方法

最健康的洗脸方法，就是先用冷水把脸打湿，将洗面皂/奶用双手搓揉起泡，抹在脸上，再用指腹于T字出油部位略加按摩，清洁剂在脸上停留的时间不要超过三十秒，再用冷水冲干净。这个步骤虽然看似简单，但是有几点需要特别注意：



●用冷水洗脸：洗脸时的水温不要超过20℃。水温太高，不但会过度破坏皮肤的天然皮脂膜，使得表皮保水能力下降，而且会加大清洁剂对皮肤的伤害，对于敏感性肌肤尤其不适合。认为热水可以使毛孔张开、洗清油污的观点是错误的。

●用手先搓揉起泡：直接将洗面皂/奶涂抹于脸上，容易使局部皮肤受到高浓度清洁剂的伤害，而且清洗时也会在局部造成残留。

●用手洗，不要用工具洗：天天使用毛刷、毛巾、磨砂膏，都会对皮肤造成伤害。

●清洁用品停留在脸上的时间不要太久：清洁用品在脸上停留太久，会对细胞膜及细胞间质造成刺激，因此一般肤质建议停留三十秒，即使是油到不行的油面族，最好也不要超过六十秒。由此我们也可了解，洗面皂/奶在脸上停留的时间有限，其中昂贵的添加物对皮肤的保养意义并不大。

●注意洗脸的频率：洗脸的频率可以按照肤质、气候、年龄、活动状况而自行调节，并没有严格的次数规定。一般而言，干性皮肤、室内工作者，一天两次就够了；但油面族、运动员、常接触到粉尘的工厂工人，只要遵守上述的洗脸原则，一天洗四五次的脸，也是健康的。

正确的洗脸方式，比选择洗面皂/奶更重要。天天洗脸的你，是不是聪明地洗掉了脏东西、留住了健康呢？



让你水灵灵的保湿秘诀

Beauty Talk

“哎呀！最近皮肤脱皮得好厉害。我不断用化妆水补充水分，却一点都没有改善！”干性肤质的朱迪一坐定就开始抱怨。

“我的皮肤也干得不行。以前年轻时什么都不抹也没感觉，最近别人送我一瓶乳液，我每晚睡前都擦，还是觉得很干……”皮肤一向很少出现问题的艾莉也有了苦恼。

“我的皮肤很敏感，不敢轻易选用保养品。但最近我先生从澳洲买回了一瓶绵羊油，里面还添加了维生素E的成分，应该对皮肤很好吧？”敏感肤质的豆豆问道。



Beauty Q&A

Q: 化妆水可以保湿吗？

A: 化妆水中虽然含有水分，但是没有油脂类保养品的帮忙，水分很快就会蒸发到环境中，反复涂抹，只会形成“干—湿—干—湿”的循环，让皮肤更干。

Q: 年轻时不用保湿，皮肤状况很好，就永远不用再擦保湿乳液了吗？

A: 一个人的肤质是会随年龄、环境、温度、湿度及季节的变化而改变的。年轻时的中性肤质，随着年龄增长，也可能变成干性，因此保养方式及使用的保养品是不能从一而终的。

Q: 何时擦保湿乳液最有效？

A: 涂抹保湿乳液的最好时机，是在洗完脸后，脸上含水量较高时，这样才能有效锁住水分子。

Q: 敏感肤质的人可以使用绵羊油吗？

A: 绵羊油等完全不含水分的产品，擦在极为干燥缺水的皮肤上，有时反而会引起痒感。尤其绵羊油成分常引起过敏，不适合过敏肤质。

美丽下午茶



“女人是水做的”，如何慎选保养品，做好皮肤的保湿工作，是保持肌肤美丽的最基本课题之一。市场上的保湿产品林林总总，但许多人却常不知如何选择。

保湿用品的选择

一般人总认为化妆水可以补充水分，其实是错误的。化妆水中虽然含有水分，但是涂抹在皮肤上，如果没有油脂类保养品的帮忙，水分很快就会蒸发。尤其是收敛型化妆水常含有醇类成分(例如酒精)，不但无法保湿，甚至会溶解皮肤表面的水脂膜，将皮肤的油脂一起挥发。所以要有效补充皮肤的水分，单靠化妆水是不够的。

根据成分，保湿用品可分成三大类型：



*基本型的保湿用品:

只含有油脂与水分，二者由乳化剂混合而成。油脂成分的基本功能是在角质层表面形成一个密封面，防止皮肤水分的蒸发。根据油脂与水分的比例和乳化方式的不同，基本型保湿用品可分为水溶性的水包油型(如乳液)、油溶性的油包水型(如面霜)。一般健康的皮肤，只要使用基本型保湿用品，就可以达到很好的效果；干性皮肤可选择含油分较高的产品；油性皮肤则可选择含水多、较为清爽的乳液。

*第二级的保湿用品:

添加湿润剂而成。湿润剂的目的是和水分结合，将水分保持于表浅的角质层中，使得皮肤看起来湿润、有光泽。传统的湿润剂包括甘油、乳酸、自然保湿因子等；较时髦的湿润剂则有：果酸、胶原蛋白、葡萄糖内酯等。皮肤极端干燥的人，可以选用这些含湿润剂的保湿用品。

*第三类的保湿用品:

这是一种包括磷脂质等六种成分的油脂总称，是人体角质层中的自然产物。这类产品因为是皮肤的自然产物，适用于极干燥且敏感的皮肤，但是价格通常比较高。



不同比例的油、水组成各种保湿品