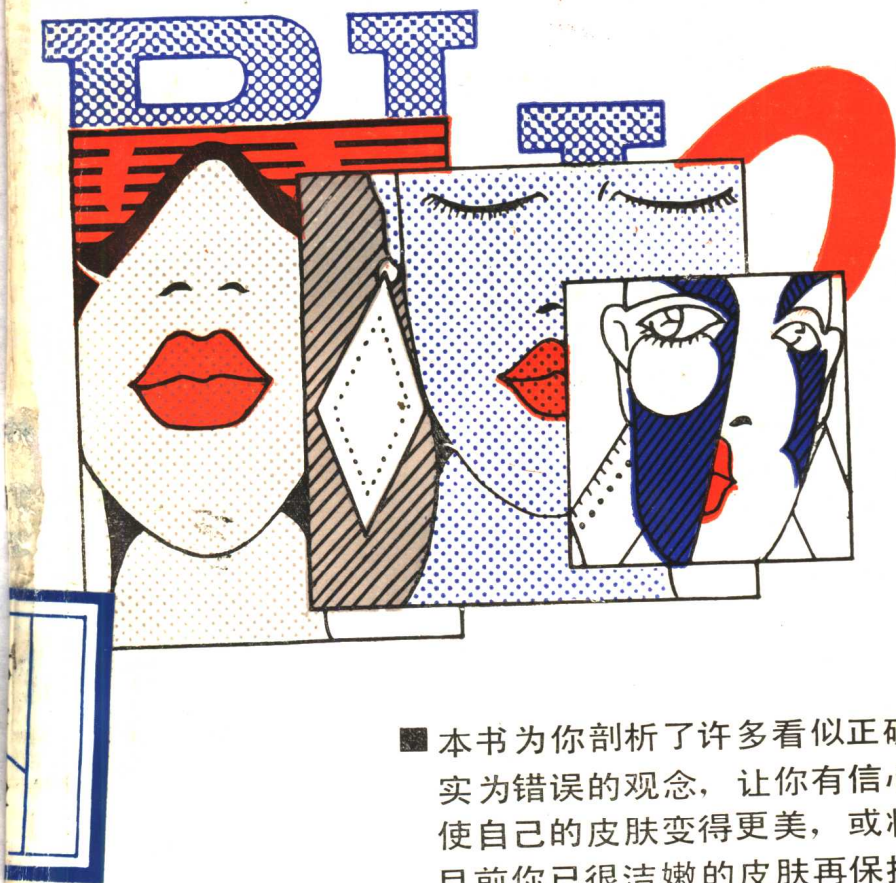


生活美容新知

金 铃 编译

刘晓刚 姚 云 绘图



■ 本书为你剖析了许多看似正确、实为错误的观念，让你有信心使自己的皮肤变得更美，或将目前你已很洁白的皮肤再保持十年二十年。

上海科学技术出版社

生活美容新知

金 铃 编译
刘晓刚 姚 云 绘图

上海科学技术出版社

内 容 提 要

如今,化妆品已日益成为人们生活中不可缺少的一部分。但是,许多人在日常使用化妆品时往往随意而行,顺手而为,具有很大的盲目性以及许多非科学的行为,终而致使不少使用者积“弊”成疾。

本书旨在指出日常生活中种种貌似正确、实为错误的护肤美容法,并述之以科学的方法。全书共分五篇,第一篇列出时常出现的护肤美容方面的错误现象;第二篇着重指出种种不正确的护肤方法会加速皮肤衰老;第三篇向您介绍选择化妆品的诀窍;第四篇谈了经过几种测试可使您掌握合适的护肤方法;第五篇主要叙述了护肤美容方面的其他一些有关问题。

本书主要根据日本皮肤科专家户田净医学博士所著的《まちカミだけの美容法》一书编译而成,适合各种层次的女性和男性阅读,喜爱化妆、重视护肤的女性尤其值得一读。

生活美容新知

金 铃 编译

刘晓刚 姚 云 绘图

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏扬中印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.25 字数86,000

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数1—6,500

ISBN7-5323-1651-3/TS·109

定价: 1.30元

前 言

您为何要使用化妆品？

因为单纯地深信由此“可以护肤”，故无意之中购买并使用了它？

化妆粉黛固然可以养护有生命机能的皮肤，然而并不是涂搽任何化妆品就可安然放心的。如若处置不当，就会扰乱皮肤的天然生理作用，就会损害洁美润滑的皮肤。

化妆打扮是一种“奢侈”现象，只要了解它的内在功效，并加以正确使用，它便可以使您的皮肤老化延迟十年乃至二十年。

然而，由于工作紧张、心意匆急，置身于这种快节奏的生活中，许多人对涂脂抹粉也往往泛泛而就。这样，不管多么安全的化妆品也保护不了皮肤，相反，只会有损于皮肤。心灵聪慧、用心周致的女性其肤色也自然柔美娇洁，因为纵使工作再忙，聪敏的女性也会在事先觉察到疾病的出现，有所觉察便可究其根源，因而也就可防患于未然。

诚然，年轻的时候每个人都娇美健康。然而，年届三四十岁仍显其青春魅力的唯有那些真正聪敏的女性。但愿您能从这本书中对化妆品的功效有一个正确的了解，以永久地保持您那健康洁美的皮肤。

目 录

第一篇 您在护肤美容时有无以下认识..... 1

1. 按摩有助于美化皮肤,然而在疲劳的肌肤上过度按摩反而会增加其负担 3
2. “洗脸后不施任何脂粉会损坏皮肤”,此乃莫大的误会..... 4
3. 用揉擦洗脸法清除毛囊中的污垢,虽属流行却不可仿效... 6
4. 如果您深信矿物油膏不利于皮肤,反而会使您受害..... 8
5. 不可盲目相信“不化妆是最好的护肤法”..... 9
6. 您以为“化妆品大都功效相仿”吗?那您对化妆品的使用必定漫不经心 10
7. 落妆时顺便按摩面部?竟有人往自己的脸上抹“黑” 11
8. 天然化妆品的确有益于皮肤,但也不可认为它只含天然成分而确信安然无误..... 12
9. 用小儿润肤油落妆会使皮肤受到意想不到的损伤..... 13
10. 使用喷雾器来补充皮肤的水分反而更糟..... 14
11. 倘若仅仅根据自己的皮肤性质而一成不变地使用某类化妆品,那就无法保持皮肤的美感..... 14
12. 尽管粉状型粉底使用方便,但方法不对也会使皮肤产生皱纹 17
13. 油性皮肤的人多用润肤膏反而会糟塌皮肤..... 18

第二篇 护肤方法不当会加速皮肤老化..... 19

14. 切忌毫无选择地购买化妆品,否则将劳而无功 21
15. 三四十岁就出现皱纹,那是护肤美容的失败 22
16. 错误的洗脸法会使皮肤粗糙或过敏..... 23

17. 这样洗脸可以保护皮肤·····	24
18. 面长粉刺的人用香皂洗脸过盛反而会越发严重·····	25
19. 眼睛四周过早出现鱼尾纹的原因就在于使用洗发香波 有误·····	26
20. 机械性的摩擦会刺激皮肤长雀斑·····	27
21. 刮脸有助于面部美容·····	28
22. 切忌将化妆品直接搽用于皮肤·····	29
23. 白天上妆应想到紫外线·····	29
24. 化妆品能使您的皮肤变得洁嫩光滑吗·····	30
25. 生活在城市的人其肌肤的生理平衡更容易受到破坏·····	31
26. 湿润性化妆品的功效——“瞬间”就可消除您的皱纹·····	32
27. 比较一下胸部和面部的皮肤哪个更洁嫩·····	33
28. 防晒化妆品远不能保护皮肤·····	34
29. 粉底可抗御紫外线对皮肤的辐射·····	35
30. 肤色黧黑的女性永远显得年轻·····	35
31. 抗御紫外线的能力因人而异·····	37
32. 增强内在的抵抗力可防止出现皱纹·····	38
33. 完全可以用此法防止表情皱纹·····	40
34. 雀斑有四种·····	40
35. 治疗雀斑的方法有多种·····	42
36. 去除面部污物·····	42
37. 您是否注意到正确洗脸方法的细微之处·····	44
38. 洗发、洗澡的正确方法·····	47
39. 防晒不能仅限于夏天，而应用心于日常化妆之中·····	51
40. 经常在室外应注意的事项·····	51
41. 把皮肤晒伤后的弊害限制到最低程度·····	54

第三篇 选择适合自己皮肤的化妆品的诀窍·····55

42. 选择化妆品应以安全为第一，使用后若稍感不适就应毫 不犹豫地将其扔进垃圾箱·····	57
--	----

43. 应使用同一厂家生产的同一系列的化妆品	58
44. 选用化妆品需先看说明书	60
45. 敏感性皮肤的人应尽量减少化妆品的种类	62
46. 您是属于哪种类型? 选择化妆品应同自己的性格、生活习 惯结合起来	63
47. 使用进口化妆品时应多加注意	65
48. 昂贵与廉价化妆品在质量和安全方面均有差异	66
49. 化妆品价格的高低不光由其所含成分决定	67
50. 同一厂家生产的化妆品也有许多种系列, 当您疑惑不定时 该如何选择?	67
51. 应注意“药物化妆品”的使用方法和范围	69
52. 天然化妆品的外用与食用	71
53. 用于敏感性皮肤的化妆品并非适合任何人	72
54. 洗脸未必非用“柔和型洗面膏”不可, 普通香皂足矣	74
55. 夏日如果您终日耽心化妆脱落, 反而会引起相反的结果	75
56. 如何识别化妆品的标注	77
57. 视其容器便可知其质量	78
58. 药厂生产的化妆品有别于普通化妆品	80
59. 化妆效果不单纯取决于色泽	81
60. 购买高级化妆工具的是粉黛行家	83

第四篇 掌握合适的护肤方法取决于以下几种测试

61. 检查皮肤健康与否是护肤的第一步	87
62. 许多皮肤病易与单纯的皮肤粗糙相混淆	92
63. 测验之一: 从脸色和脸形可得知您究竟能承受多大的 刺激	94
64. 测验之二: 检查您是否容易长雀斑	95
65. 基础化妆品也应用在刀口上, 这对皮肤是莫大的犒劳	96
66. 化妆品的使用应控制在必要的最低限度, 去粗取精	98
67. 您是否“娇养”自己的皮肤? 洗脸后的护肤美容法取决于	

下列皮肤状况的测试	100
68. 遇到下列五种情况再使用化妆品,结果只会适得其反.....	102
69. 进行皮肤接触试验的方法	104
70. 您是否想用简单的“感觉测试”来确定适合于自己的 化妆品	105

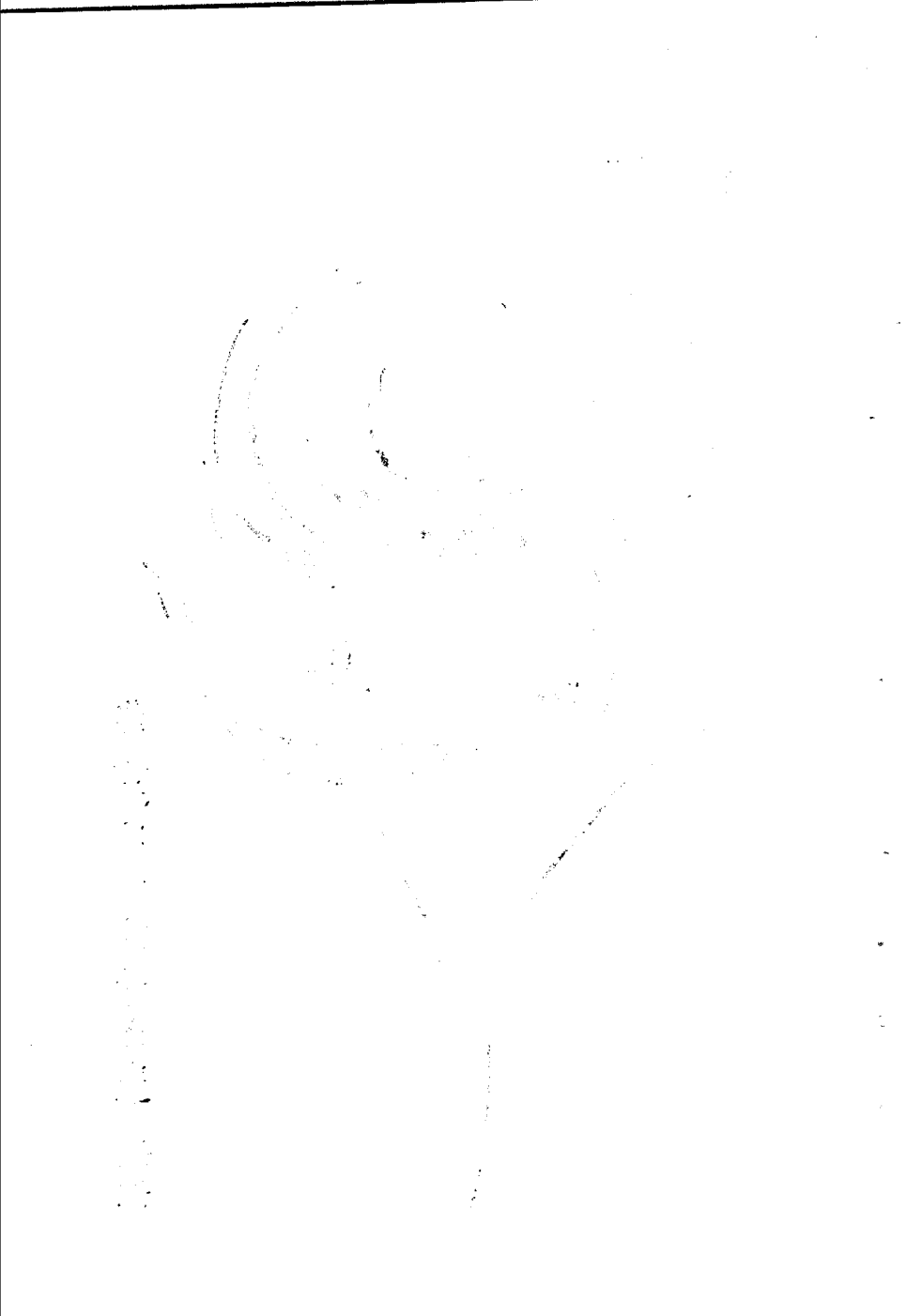
第五篇 正确的护肤美容法会使您青春永驻..... 107

71. 把化妆水先滴在手里,然后用手指涂抹最妥当	109
72. 使用化妆品应掌握适量	109
73. 化妆品有“洁癖”,切勿用不洁的手触摸	110
74. 没有必要把化妆品放在冰箱内,也不宜将其跨季节使用	110
75. 化妆之前需洗手,化妆工具要常换	111
76. 按摩方法不当会造成致命的后果	112
77. 面部按摩的基本方法	113
78. 您了解面膜的真正作用吗?	116
79. 出门在外应携带常用的化妆品	117
80. 进行点化妆时应注意的几个方面	118
81. 卸妆比上妆更需技巧	119
82. 化妆时使用软刷也会损伤皮肤	123
83. 年过二十五岁的人再长粉刺应咎由自取	124
84. 不易脱落的化妆品应在短时间内卸除	125

第一篇



您在护肤美容时有无以下认识



1 按摩有助于美化皮肤,然而在疲劳的肌肤上过度按摩反而会增加其负担

“您的化妆功夫还不到家唷。”

恐怕进美容厅的每一位女士都会受到美容师的一番“忠告”。于是乎,匆匆走到镜子前仔细端详。可不,眼圈和两颊干巴巴的,黯淡得缺乏透明感。油性皮肤的人鼻端还老要泛红,好象马上就会长出一个粉刺来。经美容师这么一提醒,顿时自己也觉得化妆不周致,难以使皮肤变得光滑 柔美……,对,立即进行按摩润肤!

但是,且慢。您可知道这种症状的出现恰恰证明了您的皮肤原有的生理机能已遭破坏,而且正处于疲惫状态。身体疲顿之时,想必您会换上睡衣卧床休息,可是您的肌肤疲劳了为何还要用化妆品去折腾它呢?难道这样做您丝毫不感到错误吗?

润肤按摩可以说是一种皮肤运动。当您的皮肤处于健康状态时,按摩可使皮肤微血管中的血液流动加速,促进皮肤的血液循环,同时还可促进皮脂腺和汗腺的分泌,使您收到相应的效果。然而,当皮肤处于病兆之中而强施以运动,只会给皮肤带来可悲的结果。

何况,油性皮肤或超干性皮肤的人在即将长出面疱之际,皮肤的抵抗力也大为减弱,此时再施以这种多余的刺激,无异于毁坏皮肤。

欲想减轻皮肤的疲劳,关键在于尽量不使用化妆品,最好轻轻洗过脸之后等待肌肤自然恢复。可是,人们大都反其道而行之,甚至有人自以为“今天的化妆还不够格”,便又厚厚地追抹一层。如此一来,旨在美化人们的肌肤的化妆品反而变

成人们“虐待”皮肤的工具。

年仅二三十岁就为皱纹、雀斑而苦恼的人，不搽化妆品就止不住皮肤干燥的人，洗脸后不抹任何化妆品、一小时后皮肤仍感刺痛的人，恐怕就得归咎于他（她）们过度依赖化妆品而导致皮肤的自然功能减退。不正确的洗脸方法、错误地使用化妆品都会诱致某种皮肤疾病的出现。

但愿您读了本书以后能够掌握正确的美容护肤法，从而早日恢复您原有的健美的肤色。



2 “洗脸后不施任何脂粉会损坏皮肤”，此乃莫大的误会
有位女士说：“香皂会把皮肤表面的皮脂膜一并洗掉，它

所含的碱性成分还会使皮肤变得干燥。所以，洗完脸后就应抹上化妆水。否则，难保皮肤不被糟塌。”

我们来看看这位女士的话是否正确。的确，皮肤清洗以后是有皮脂膜脱落，皮肤表面也趋于碱性，但不能因此而说搽抹化妆品是必不可少的补救措施。

如若洗脸后马上就施红描黛，那么，为使皮肤不被粉底吸进水分而干燥，进而用些化妆水或乳液打基底是必不可少的。不过，倘若在不外出的假日，或者就寝之前，那就请您把自己的皮肤暂时从化妆品中解放出来，这样有助于延缓皮肤的衰老。

皮肤中有一种天然保湿成分，它起着保持皮肤湿润的作用。假如长久不懈地依赖化妆品来维持皮肤的湿润，使其根本没有干燥的机会，那么反而会使皮肤的这种功力减退。皮肤失去抵抗力，从而越发使皮肤变得容易干燥。

如今的化妆品，其保湿性尤为显著，从年轻的时候开始就让皮肤过分地依靠外在力量的保护，这种做法是否妥当，应予以重新考虑。总之，不管化妆品具有何种功效，也会因使用方法不当，而使其成为美化肌肤的大敌。

此外，香皂中的碱性成分确实不利于皮肤。但不必每次洗脸后都搽抹化妆品，因为如此小心，同样具有过分保护皮肤的危险性。

我们知道，人的皮肤表面覆盖着一层天然脂液，它是由皮肤分泌的皮脂和汗液组成的，皮脂中的脂肪酸可以中和沾染在皮肤上的碱性物质，并能抑制细菌、真菌等在皮肤上的生长。一般的香皂多属于碱性，既然碱性成分会刺激，甚至损害皮肤，那么为何还要用它来洗脸呢？脸部是一个极易弄脏的部位，外来的尘土、细菌和体内排出的废物粘附在一起很容易

使皮肤发生炎症,因而也只有含碱性的香皂能彻底清除它。同时,您也不必担心皮肤因此就会受损,因为只有皂渍未被完全洗掉而残留在皮肤上时才会刺激皮肤。

健康的皮肤只需十至二十分钟就可恢复到它原有的弱酸性状态。尤其是年轻人的皮脂分泌旺盛,若在年轻时就经常依赖化妆品,只会造成皮脂分泌迟钝而使皮肤提前老化。

习惯于搽抹护肤品的人,不用它能否保持现在的状态,请君不妨一试。常年搽用护肤品的人会变得不了解自己皮肤的真正状况,而且,不抹点什么心理上总有点不安的作法也无益于皮肤。因此,请您在假日保持皮肤的自然状态,这样有助于您的皮肤健康。

3 用揉擦洗脸法清除毛囊中的污垢,虽属流行却不可仿效

现在人们为去除毛囊中的污垢和老化的角质,让肌肤泛出光泽,正流行起一种揉擦型美容品。

“××磨面膏(剂)”,这种揉擦型美容品的名称就象居家使用的洗涤剂,在润肤膏或洗面膏中加入细小的微粒,以此来擦落皮肤上的污垢。总之,它的发明灵感来自于厨房的去污剂。

诚然,用含有细粒的去污剂来清洗餐具和瓷砖,的确可把粘附在其表面的蛋白渍等污垢洗刷干净,并且还会泛出明亮透彻的反光,给人以面目一新的美感。

然而,皮肤与茶杯、器皿是两回事。皮肤是有生命的。用力摩擦固然能去掉污垢,并且还会洗落皮肤表层的角质使其变得洁净光滑。可是与此同时,皮肤的保护膜也不可避免地被剥落了。其结果,肌肤失去了抵抗力而变得粗糙干皱,同时由于受到摩擦的刺激而容易长雀斑,把原先健康的皮肤也一

并给糟塌坏了。这和先前时兴的面刷毫无二致，那种迷人的小玩意给人们的面部添上了雀斑，并把受此“福运”的人全都赶到了医院。



使用揉擦型美容品洗脸是一种源自于西方国家的美容法，它对于不易长雀斑，且能忍受强烈刺激的白种女性来说则应另当别论；而对于皮肤敏感细嫩的东方女性来说这是一种极其危险的美容法。尤其是肤色微黑的人，由于其黑色素生长功能强盛而极易长黄褐斑，皮肤相应地对机械性刺激、即又揉又擦的刺激也极易起反应，所以奉劝每一位女士，对此千万

要谨慎行事。

人们常说：洗脸是化妆打扮的基础。但要着意去掉毛囊中的污垢则有点过甚，何况用揉擦洗脸法也无法彻底洗掉毛囊中的污垢。本来，用清面膏洗落化妆品，然后再用香皂认真洗脸就绰绰有余了。人人都愿意把自己打扮得更加漂亮，这种心情是可以理解的，但凡事都要适可而止，过分行事往往会变成麻烦的根源。

不过，容易长粉刺的皮肤，如果正处在开始长粉刺的时候，采用含有细粒的普通香皂清洗患处会取得良好效果，这样容易洗掉滞留在毛囊中的皮脂块。需要注意的是，其余部分仍应选用无刺激的质量上乘的香皂清洗。

4 如果您深信矿物油膏不利于皮肤，反而会使您受害

“普通雪花膏都以石油为原料，把这种东西抹在脸上不长雀斑才怪呢。”

这番话会使许多女士感到心神不安。可是，如果使用由石油精炼而成的纯油还不足以放心的话，那么搽用由植物油或动物油制成的油膏就可泰然处之了？

这是莫大的误解。

植物油、动物油和矿物油究竟哪一种油对皮肤更为安全？毫无疑问，经过精制的质地细纯的矿物油远胜于其它两者。其道理就在于：首先，植物油容易变质，碰到阳光和空气中的氧分会反应成过氧化脂质，刺激人的皮肤。其次，在制作过程中，为防止变质必须加入防腐剂，这对人的皮肤又是有弊无利。

再则动物油，从羊毛中提取的羊毛脂等含有对皮肤造成强刺激的物质，如果把它用于化妆品的制作真是难以想象。

5 不可盲目相信“不化妆是最好的护肤法”

在极其珍视天然肤色的女演员和女模特群里，或许已把休息日不上妆视为常识。她们认为一个劲儿地涂抹粉底等化妆品，会让皮肤得不到喘息的机会，“所以，如今较为流行不化妆的做法。”基于此，现今在某些女士中又掀起一股净妆上街热。

