

女性 >>>>

主编 吴娟

美容护肤秘诀



第2版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

4.1
02

女性美容护肤秘诀

NÜXING MEIRONG HUFU MIJUE

(第2版)

主 编 吴 娟

编著者 竺晓兰 林丽丽 肖 方

陈家佳 郑霄阳 林 玲

吴 娟



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性美容护肤秘诀/吴娟主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-232-9

I. 女… II. 吴… III. ①美容-基本知识②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 010328 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:杨 竞 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.5 字数:161 千字

版次:2005 年 1 月第 2 版 印次:2005 年 1 月第 3 次印刷

印数:20001~23000

定价:17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,较详细地介绍了皮肤的结构和生理特点,影响美容的因素,不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养;具体介绍了饮食美容、洗浴美容、按摩美容、化妆美容、护发养发,以及碍美常见病的防治等实用知识与技巧。内容科学丰富,语言通俗易懂,知识性、实用性强,适于各年龄段的女性阅读,亦可供美容专业人员参考。

责任编辑 杨磊石 杨 竞

第2版前言

爱美是人的天性。爱美之心人皆有之。正如名人所言：人的一切都应是美的，心灵、外表、语言、思想等等。美是现代人，尤其是女性追求的目标，这就是为什么如今美体运动蓬蓬勃勃，各种健美馆、健身俱乐部如雨后春笋般遍地开花，这也是为什么这本美容小秘诀能够一版再版，备受欢迎的原因。

随着经济发展，科学技术的进步，人们生活水平的不断提高，人们对美的追求也越来越执著。有人通过手术整容来达到美的目的，也有的人通过服用各种药物来追求苗条的身材。但手术和药物一是耗资，二是不太安全，有时还会引起副作用或意外事故，使一些爱美人士美容不成，反倒毁了容。因此，我们希望能用科学的知识，运用科学的方法来指导美容，这就是我们编写本书的目的。

本书是一部介绍女性美容护肤的科普书，通过一条条简明、实用、可操作性强的美容护肤方式、方法，向广大女性朋友们介绍了不同年龄、不同季节、不同类型皮肤的科学保养秘诀。并从回归自然、遵循科学的角度，介绍了通过饮食、洗浴、按摩、天然美容护肤品等方法进行美容护肤的秘诀。此外，书中还对各种不同季

节、不同场合的简易、快速化妆方法,美发、护发的各种科学、有效方法,以及各种有碍美容常见病(如痤疮、雀斑、黄褐斑等)的科学护理、防治,都作了详尽介绍。此次修订除了增添最新知识、淘汰过时内容外,还加配了一些生动、有趣的插图,以期美化、活泼版面。

希望本书能成为每位女性朋友日常必备的美容小顾问。

在本书的初版及此次修订再版过程中,我们始终得到人民军医出版社杨磊石编审的热情指导和帮助,一些热心朋友也给我们很大的帮助,在此深表感谢!

编 者

2004年3月



目 录

一、护肤与养肤

皮肤结构与功能	(1)
了解皮肤整体观	(3)
皮肤类型与特点	(4)
皮肤的生理作用	(6)
皮肤的新陈代谢	(7)
皮肤颜色的种类	(9)
皮肤的感觉功能	(11)
睡眠与护肤美容	(12)
洗脸浴面与美容	(13)
蒸面清洁皮肤法	(14)
保养皮肤的饮食	(15)
春季美容护肤法	(17)
夏季美容护肤法	(18)
秋季美容护肤法	(20)
冬季美容护肤法	(21)
娱乐中的护肤法	(23)
自调皮肤护理剂	(24)
形形色色美肤法	(26)
蔬菜瓜果护肤法	(28)
美容护肤用面膜	(29)
美容面膜自制法	(31)

根据皮肤选面霜	(32)
面部美容小妙方	(33)
不利皮肤的因素	(34)
影响美容的药物	(35)
皮肤皱纹的产生	(37)
防止脸部生皱纹	(38)
怎样防治抬头纹	(39)
如何防止鱼尾纹	(40)
碍美动作当戒除	(41)
单眼皮与双眼皮	(42)

二、饮食与护肤

蛋白质与肌肤美	(44)
维生素 A、D 与护肤	(46)
维生素 E 与护肤	(48)
维生素 B 与护肤	(49)
维生素 C 与护肤	(50)
脂肪饮食与护肤	(51)
水为廉价美容剂	(52)
无机盐与肌肤美	(53)
嫩肤美容白木耳	(55)
乌发明目服芝麻	(56)
美容食品数硬果	(57)
润肤乌发核桃仁	(58)
美容润肤用花粉	(59)
润肤健体黄花菜	(60)
减肥美容用冬瓜	(62)

护肤巧吃胡萝卜	(63)
黑发悦色吃柚子	(65)
面色红润吃椰子	(66)
悦心美容有苹果	(67)
光滑皮肤数芒果	(68)
美容妙品属柠檬	(70)
蜂蜜美容又强身	(71)
丰肌美颜喝牛奶	(72)
营养皮肤吃鸡蛋	(73)
猪皮猪蹄葆青春	(75)
皮肤细腻吃兔肉	(77)
丰肌泽肤食甲鱼	(78)
颜面红润食海参	(79)
增白玉肤美食谱	(81)
润肤去皱美食谱	(83)

三、洗浴与护肤

沐浴护肤又健身	(85)
肥皂浴液的选择	(87)
正确的沐浴方法	(89)
沐浴的注意事项	(90)
强身护肤温水浴	(92)
冷水沐浴护肤法	(94)
冷水热水交替浴	(96)
回春护肤温泉浴	(97)
健美减肥桑那浴	(98)
护肤祛病海水浴	(100)

利弊皆存日光浴	(101)
热敷按摩海沙浴	(103)
健身美容可泥浴	(104)
养肤爽身可酒浴	(105)
养肤健肤芦荟浴	(106)
各种护肤沐浴法	(107)
养颜健身有足浴	(108)

四、按摩与护肤

盐水美容按摩法	(110)
防治皱纹按摩法	(112)
养颜护肤按摩法	(116)
面颊除皱按摩法	(117)
美化眼部按摩法	(118)
眼窝保健按摩法	(120)
眼部皱纹消除法	(121)
耳部按摩养颜容	(123)
鼻部美化保健法	(125)
按摩牙龈好处多	(126)
叩齿叩齿健美法	(128)
颈部美化按摩法	(130)

五、化妆与美容

化妆用品有哪些	(132)
美容工具有哪些	(135)

美容化妆按步骤	(136)
面部化妆有要诀	(138)
何谓简易化妆法	(141)
简易化妆的步骤	(142)
何谓基本化妆法	(144)
淡妆淡抹应相宜	(147)
日妆化妆有技巧	(149)
妩媚动人的晚妆	(151)
春季化妆的技巧	(153)
夏季化妆的要诀	(154)
秋季应如何化妆	(155)
冬季化妆的艺术	(157)
形形色色丽人妆	(158)
新娘美化婚礼妆	(160)
怀孕期间的美容	(163)
巧妙补妆有艺术	(164)
卸妆技巧与艺术	(166)
面部轮廓巧妆扮	(167)
各种脸型巧上妆	(169)
眼型校正化妆法	(170)
睫毛修饰有技巧	(173)
美化眉毛方法多	(174)
美眉画眉有讲究	(176)
各种眉型修饰法	(178)
耳朵美化不可少	(179)
美化嘴唇显妩媚	(180)
口红选择的艺术	(181)
涂抹口红的技巧	(183)
口红唇膏不宜多	(183)

唇线画法有讲究	(184)
美化下颔方法多	(186)
协调五官的化妆	(187)
怎样使用阴影膏	(188)
先天不足掩饰法	(190)
用粉底掩饰缺点	(191)
女性化妆有七戒	(192)
化妆品使用不宜	(194)

六、美发与护发

头发结构与组成	(196)
秀发受损查原因	(197)
养发护发的原理	(198)
梳理头发的作用	(200)
梳理头发有技巧	(201)
正确洗浴头发法	(202)
合理选择洁发剂	(204)
养护发剂有哪些	(205)
美发乌发的饮食	(207)
养发健发的食物	(208)
健发护发饮食谱	(211)
健发养发药膳谱	(213)
孕产妇的养护发	(216)
更年期的护发法	(217)
干性头发护发法	(219)
养护发按摩法	(221)
乌发固发可练功	(222)

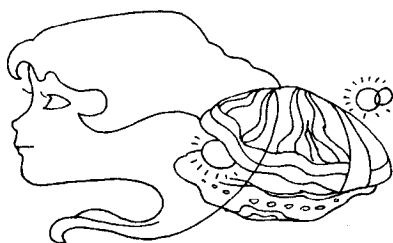
损发因素应避免	(223)
预防脱发八要点	(225)
头发缠结巧处理	(226)
头发“开花”怎么办	(227)
头发变黄怎么办	(229)
少年白发的对策	(230)
饮食去除头皮屑	(232)
防治脱发的饮食	(233)

七、碍美病防治

少女为何长痤疮	(235)
祛除痤疮的饮食	(237)
治疗痤疮按摩法	(239)
痤疮的药物治疗	(240)
祛除雀斑的饮食	(241)
消除雀斑按摩法	(242)
退黄褐斑的饮食	(244)
治黄褐斑按摩法	(246)
脱眉原因与防治	(247)
消白癫风的饮食	(248)
扁平疣的防治法	(250)
面部黑斑巧祛除	(251)
怎样治疗桃花癣	(252)
皮肤过敏的防治	(253)
如何防治黄水疮	(254)
佩戴首饰防皮炎	(255)



一、护肤与养肤



皮肤结构与功能

皮肤的表面从肉眼观察有许多皮纹，它是由皮嵴和皮沟所组成。高起来的部分是皮嵴，上面有许多凹陷的小孔，叫做汗孔，是汗腺导管开口的部位。凹下去的部分是皮沟，它是由于皮肤组织中纤维束的排列和牵引所形成，深浅不一，在面部、手掌、阴囊及关节等处最深。

1. 表皮 表皮从外至里分为 5 层，由不同形状的细胞构成。

(1)角质层：位于表皮最外层，由 12~20 层的角质

细胞互相交叉、重叠、平铺而成,结构致密。内含丰富的角质蛋白,有很强的吸水能力,因而使皮肤保持柔软。在干燥环境下,如其所含水分下降至10%以下,则皮肤可出现皲裂或脱屑。因此在冬天若未能注意护肤,则容易裂开或有落屑。

(2)透明层:由1~3列细胞所组成,以掌跖部位明显易见,对水和电解质起屏障作用。

(3)颗粒层:通常由2~3层细胞组成,但在角质层较厚的掌跖部位可多达10层。因此,正常皮肤此层与角质层的厚度成正比例。

(4)棘细胞层:由4~8层细胞组成,每个细胞间有间桥相连接。如果此层积水则形成皮肤水肿,甚至发生水疱。

(5)基底层:位于表皮最底层,由单层细胞组成。此层之间有弹力纤维相隔,以维持皮肤的弹性和韧性。

表皮的主要功用在于它具有保护人体的第一道屏障作用,其角质层较厚,有弹性,由于角质层不断脱落,可使附着在表面的细菌被脱落,并且表皮可调节体温,具有散热作用。

2. 真皮 真皮分为两层:浅层突入表皮,形似乳头,称为乳头层,含有纤维、神经、血管、淋巴管;较深层称网状层,含有汗腺、毛囊、皮脂腺等皮肤附属器。

真皮由微密的结缔组织所组成,含有丰富的胶原纤维、网状纤维和弹力纤维,因而它能使皮肤具有弹性。

真皮含有黏多糖蛋白的基质,具有抗渗透作用,平

时可限制渗透,使感染局限化。

真皮内含有各型结缔组织细胞,尤其是巨噬细胞具有包括吞噬功能的免疫作用;血清中有溶酶体,可形成抗体,成为人体防御的第二道防线。

3. 皮下组织 皮下组织含有疏松结缔组织,呈大腔隙的蜂窝状,其中含有大量脂肪组织。

皮下组织对于体温的维持和机械的压力具有一定的缓冲作用,能吸收一定的震动波,起软垫作用。

随着年龄的增长,皮肤也发生变化。儿童时期皮肤的真皮组织、弹力纤维发育较好,而网状纤维及胶原纤维均不发达,皮下脂肪组织较丰富;到老年时期,真皮内弹力纤维失去弹性,胶原纤维变性,网状纤维逐渐消失,皮下脂肪组织中的脂肪细胞也萎缩退化,甚至消失,因而使皮肤变薄,真皮的乳头变低,皮肤出现皱纹。

了解皮肤整体观

皮肤是人体最大器官,覆盖于人体全身的表面。皮肤的总面积为 1.5~2 平方米,约占体重的 5%;其厚度(除皮下组织外)为 0.5~4 毫米。

人体的皮肤和其他器官及组织一样,具有许多生理功能,参与全身的功能活动,以维持机体与外界环境的平衡,维护人体的健康。皮肤是人体的重要保护器官,保护体内各种器官和组织免受外界环境各种有害因素的损害,并能防止组织内各种营养物质、电解质和水分的丧失。皮肤还具有丰富的神经末梢和感受器,

以感知体内外的各种刺激,也是人体认识外界的感受器官之一。

皮肤与内脏疾病有着密切关系,这使皮肤的表现成为发现内脏疾病的“观察窗”。其具体表现如下:皮肤病是内脏疾病的前驱症状,尤其是某些皮肤病能预报体内癌肿的发生;内脏疾病可在皮肤出现症状,肝病患者可使眼部巩膜或皮肤发黄,严重者,肤色如“黄纸”,还可在皮肤上看到好像蜘蛛的红点(名曰蜘蛛痣),手掌如同朱砂一样发红,有时自己感到皮肤瘙痒;经常有游走性关节痛或发热的患者,皮肤上又出现硬性无痛性皮下小结,则提示有风湿病。

4

皮肤的状况与人体的健美有直接的重要关系。很早以前人们就熟知,面容、身段和肤色是人体健美的三要素,也都希望自己具有俊俏的面庞、苗条匀称的身材和健美的肤色。欲达到这些要求,就需要使自己的头发乌黑发亮,发型美观得体,五官端正匀称,全身皮肤健美,尤其是颜面皮肤细腻光滑,以及肌肉丰满、脂肪适量沉积。相反,颜面的皮肤出现粗糙、肥厚、松弛、萎缩、瘢痕、溃疡、色素等其中之一的任何变化,即使是细微的改变都将有损美容。同样,在其他部位的皮肤上发生毛囊角化以及上述任何的皮疹或皮肤病也有碍于仪表。因此,护肤与美容对人体健美的关系至为重要。

皮肤类型与特点

一般说来,皮肤可分为如下五大类: