


时尚·美丽 新品味

# Perfect Skin

# 完美肌肤

P E R F E C T S K I N

 [英] 阿曼达·考柯瑞娜 著

- 专家建议获得完美肌肤的自然方法 ✦
- 柔肤治疗，例如芳香疗法、香精油、按摩、滋养品、身体包裹以及海水治疗 ✦
- 清洁肌肤，脱去表皮，滋润，滋养，补氧，使肌肤精细、收紧、平衡以及其它天然护肤技巧 ✦
-  有关防止皮肤衰老的建议 ✦
- 创造崭新肌肤的“二十八天行动计划” ✦
- 家制天然疗法处方，例如面膜和保湿霜 美容产品购物之搜寻目标（及误区）指南 ✦

东方出版社

新品味

# 完美肌肤

— P E R F E C T S K I N —

—— [英] 阿曼达·考柯瑞娜 著 ——

東方出版社

责任编辑 许运娜

封面设计 李刚

版式设计 艾琳

## 图书在版编目(CIP)数据

完美肌肤 [英]阿曼达·考柯瑞娜/著 吴茜/译;

-北京:东方出版社,2004.1

ISBN 7-5060-1787-3

I.安… II.①阿… ②吴… ④ III.女性-皮肤-护理-基本知识  
IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118585 号

---

书 名	完美肌肤 WANMEIJIFU
作 者	[英]阿曼达·考柯瑞娜/著 吴茜/译
出版发行	东方出版社(100706 北京朝阳门内大街 166 号)
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销
规 格	889×1194 毫米 24 开本 印张 10
版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5060-1787-3
定 价	20.00 元
邮购地址	100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

---

## 感谢

在此向所有无私传授我知识的人表达我深深的谢意——他们是：多年前引领我进入香熏按摩领域的 Danièle Ryman；将东方医药理论融入肌肤自然疗法，并成功配制了神奇的自制面膜的 Katherine Jackson；对皮肤护理自成一路的 Eve Lom；揭示了自然疗法无穷魅力的 Kitty Champion。

另外，我还想借此机会向我的经纪人 Teresa Chris 表示衷心感谢，谢谢她对这本书的大力支持和对我的鼓励；还有我在 Piatkus 的编辑 Rachel Winning，十分感激她的真诚帮助和指导；以及所有勇敢尝试我自制的护肤用品并提出宝贵意见的人们。

最后，我要特别向 Jeremy、Hamish 和 Kitty 说一声“谢谢你们”，没有你们的理解和耐心，我不可能有足够的时间和空间去完成这本书。



# 导 言

完美的肌肤是永不褪潮流的。从远古时代开始,全世界的女性便致力于追求健康漂亮的肌肤。

我们大部分人想像中的完美肌肤都应该是像缎子般光亮柔滑,像玫瑰花瓣一样笼罩着淡淡粉色红晕,它应该滋润而富有弹性,毫无瑕疵。但是现实中我们却很难见到符合以上标准的完美肌肤。

这是因为皮肤并不是简单的一层外壳,而是复杂的机能器官。它与人体中的各种其他系统有着繁复的联系,因此也就会直接地反映出我们的健康状况。在现代社会中,持续不断的压力、严重的环境污染和营养不均衡的饮食结构都将导

致我们的皮肤很难达到应有的最好状态。

自从我从事美容新闻工作以来,一直都在摸索着能否通过身体自身内部的调理来改善皮肤质量。我注意到每当我的身体在健康或者情绪方面发生变化的时候,自己的皮肤都会立即有所反应。如果我感觉压力过大或者疲惫不堪,我的皮肤自然就会失去活力,出现各种问题。几乎在每个月的固定时段,脸上总会冒出小暗疮,这并非是清洁工作做得不彻底,而是暗示着荷尔蒙的分泌有些失



## 2 完美肌肤

调。当然，也有些时候我的皮肤看起来白皙光润，摸起来十分柔滑，这常常是因为我刚刚去海边或者郊外度过了一个愉快的假期。我想知道怎样才能让自己的皮肤总是能保持这种良好的状态。

在过去的20年里，我亲身体会了许许多多不同的皮肤护理方法，也研究了各种自然疗法和辅助疗法。渐渐地，我开始明白，完美肌肤的奥秘就在于平衡。当然，这已经不是一个新发现了。

几千年前居住在印度和远东地区的智者就已经提出，平衡是美丽的源泉，而达到这种平衡的惟一途径就是透彻地了解自己身体的内部机能。

也许人与人之间难免会有相似之处，但是每个个体总地说来都是独一无二的，我们的皮肤也是一样。换句话说就是适合别人的不一定也适合自己。现在我们要做的，是寻求一种可以针对不同

肤质进行保养的综合护理方法。众所周知，不管肤质如何千差万别，要想皮肤漂亮，以下几个因素是大家都必须注重的：

清洁——污垢和毒素会影响皮肤的机能，同时空气中的污染物也会加速皮肤老化；

水分——水是生命的源泉，有了它，皮肤才会柔软丰盈；

氧气——它让肌肤看起来水灵而又充满活力；

营养成分——构成和维持皮肤细胞的重要元素，一些特定的营养素能保护皮肤不受污浊空气侵蚀而快速老去，还有一些可以抵抗紫外线的伤害。

当然，还有另外一些因素会妨害皮肤的平衡状况，其中最大的破坏者就是压力。它会通过多种方式来伤害皮肤的健康。过快的生活节奏、不堪负荷的工作压力、养家糊口的负担——看，我们随

意就可以罗列出一连串的种种外界压力——这就意味着我们的皮肤实际上处处受到它们的困扰，总是不能充分发挥潜质而展现最美的一面。还好，我们有办法可以尽量消除外界压力带来的各种负面影响。

一些自然疗法，例如按摩、水疗、中草药方、魔力食品和植物精油都对舒缓压力有着神奇的效果，从而达到令皮肤从身体内部焕发青春活力的目的。

另外，通过适当的护理，皮肤会变得更加清透、柔软和有光泽。就我个人来说，我比较偏爱纯净、自然的有机护肤品。这是为什么呢？因为它们能为肌肤提供足够的养料，让它看起来或者摸起来感觉都很好。举例来说，草药和精油不仅帮助调节肌肤的一些功能，比如油脂腺分泌油脂的多少；还可以保护皮肤的自然保护层。美容界的研究显示，某些古老

的美容方法是有科学依据的。例如，牛奶含有丰富的蛋白质，而蛋白质可以促进皮肤中胶原质的合成，从而使皮肤看起来更年轻。

其次我还担心，过于依赖人工的或合成的化学美容品对我们的健康和皮肤都颇有害处。二十年前皮肤的敏感性还是个鲜为人知的概念，但现在50%以上的女性朋友都觉得自己的皮肤是敏感性的甚至是过于敏感的。而当今市面上的化妆品中大多都含有一些容易引起面红、疱疹等过敏反应的刺激物，比如说防腐剂。还有，合成香料和色素属于过敏症状的罪魁祸首。

避免这些化学成分的最好方法之一就是自己动手制作纯天然的、以植物为基础的护肤品。我个人十分喜欢自己做一些简单的东西，例如简单到只用水果和酸奶混合就好的面膜。可是我总



## 4 完美肌肤

是幻想有一天可以自己动手做面霜。于是几年前我开始动手尝试。一开始的时候做出来的“霜”总是黏黏厚厚的一团，所以只好不断练习、反复试验，尝试调配不同原料的比重。终于，现在的我可以轻松地调制出清爽的面霜了，而且用起来效果特别棒。

在本书里你将会看到许多小秘方，有了它们，你就可以自己打造一副完美的肌肤了。自制的最大好处是可以随意改变其中的成分。只要查看一下护肤精华(第十二章)，就可以找到最适合自己现在的皮肤状况的草药和精油了。同

时，自己动手也会节约不少成本，因为大多数的天然原料都比较便宜。精油可能是其中最贵的一种了，但是每次也只是用几滴而已，一小瓶的分量已经足够制作许多大罐面霜了。

一旦你的皮肤保持了天然的平衡，诸如油脂分泌过旺、皮肤干燥、面红敏感等问题都会自动消失，也就是说你浴室里那些治疗皮肤问题的瓶瓶罐罐都将退出历史舞台了。

所以，就让我们从现在开始，令我们的肌肤焕发出自然的美丽。



# 目录

感谢

导言

第一章	完美的构造	.....1
第二章	清洁	.....11
第三章	保湿	.....35
第四章	滋养	.....55
第五章	氧气	.....87
第六章	紧实	.....101
第七章	减压	.....115
第八章	调节荷尔蒙	.....131
第九章	延缓衰老	.....151
第十章	28天打造完美肌肤	.....175
第十一章	对症下药	.....193
第十二章	护肤精华	.....215



## 第一章

古时候有一种说法，自然万物在某种意义上都拥有完美的构造。如果仔细观察，你会发现这种完美无处不在——盛开的娇艳玫瑰，精致华丽的蝴蝶，或者轻盈洁白的雪花……古代的智者惊讶地发现，完美原来就是万物自身内部平衡与大自然和谐的共同体现。要充分挖掘肌肤的自然美，我们就必须懂得怎样才能达到这种平衡。而我们首先要做的，就是要充分了解自己的肌肤，这是打造完美肌肤的关键所在。

# 完美的构造

Blueprint for Perfection



Blueprint for Perfection Blueprint for Perfection Blueprint



# 皮肤的特性

我们的皮肤结构是很奇特的。虽然它像优质丝缎或者开司米一样柔软光滑，但实际上它的结实和弹性往往超出我们的想像。

如果仅仅将皮肤简单地视为衡量美丽与否的标尺，就忽略了它其他更重要的作用。皮肤不单单是一层外皮，而是结构精巧、会呼吸、勤工作的机能组织，正是它联系着我们的身体内部和外界的环境。

## 皮肤的功用

### 保护性外衣

我们的皮肤就像是一件防水外套。如果你往身上泼点水，水珠会停留在皮肤上或顺着皮肤流下来。健康且平衡的皮肤同时还能自动存留足够的水分来保

持自身的柔润和嫩滑。但是有许多物质，特别是那些能溶于油脂的物质，也可以穿透皮肤这一外部防护层。另外，外用药物也是通过皮肤作为介质将有治疗作用的药物成分输入体内的。由于皮肤会将有益的、有害的物质不加辨别一并吸收，因此一定要使用纯净健康的护肤品。

### 温度调节器

我们的身体只有在内部温度维持在37摄氏度(华氏98.4度)时才能在最佳状态下运转。如果外界温度陡增，皮肤就会为了维持体表温度而加紧工作，甚至过度负荷：皮肤里的汗腺会分泌更多的



汗液,随着汗液透过皮肤蒸发进入空气,多余的热量会随之带走,于是达到降低体表温度的目的。

## 神经传感器

在皮肤组织中存在一个复杂庞大的末梢神经网络,随时会将外界信息传递给我们。皮肤先通过这些神经感觉到愉悦或者痛楚的触感,然后再将特定的信号传递给大脑。皮肤的触觉扩展了我们的感知范围,令我们在视觉、听觉、嗅觉之外又多了一种重要的感受来源。从婴儿时候起,许多人就喜欢开司米在肌肤上摩挲的触感,或者抚摩玫瑰花瓣的感觉,这是因为那令我们体会到了类似与母亲肌肤相贴所带来的舒适和安全感。心理学家将这种抚摩他人肌肤的需要称为“肌肤之渴”。现代科学已经证实,古老的触式疗法和按摩疗法确实对人类的思维、身体、心理健康都大有裨益。

## ~小贴士~

仔细呵护你的肌肤,这样它才能为你高效工作。

## 身体清洁工

皮肤与肺、肝、肾、淋巴系统和大肠一道,构成了人体的排泄体系,一同将体内废弃物排出体外。汗液透过皮肤将盐分 and 许多其他物质一齐排泄掉。

一旦其他的排泄通道不能正常工作,皮肤就会承担超负荷的清理任务。因此暗疮的出现通常就是在告诉我们皮肤正在排出过多的毒素。幸运的是许多方法可以辅助人体的排泄工作。

## 天然防晒层

皮肤可以抵挡部分的紫外线(UV)伤

害,至于保护的有效程度,则取决于我们自身皮肤中黑色素的含量。不过黑色素是由遗传决定的,浅色皮肤自然就对阳光的照射更敏感一些,也就更容易出现皱纹和色斑。但同时我们也不能忽略,皮肤在接受阳光照耀的同时可以促进维生素D的合成,而维生素D对骨骼和关节的强韧都是必不可少的。

怎样才能将日光带来的好处尽收囊中,同时又不让紫外线伤害皮肤,可以很好地阐释什么叫做保持皮肤的完美平衡。(见160页)

## 自然魅惑香

每个人的皮肤都会发出独特的微微

体香。人体在腋下和乳尖周围蕴藏着微量的外激素,我们大部分人是察觉不到其味道的,但是这种物质确实影响着我们周围的人,而雌性外激素理论上是可以刺激男性性欲的,特别是在排卵期。既然拥有如此好的天然体香,为什么还要不辞辛苦地对着那些人工化学香水涂抹抹呢?何况外激素对于吸引异性有着不可替代的重要作用,人为地用浓浓的合成香料将其掩盖是不智之举。较好的做法是勤洗澡,一方面可以清除细菌,另一方面还不会发出难闻的酸味儿。如果你的确想用点什么让自己增加魅力,不妨试试淡淡的植物香水。

自然魅惑香

自然魅惑香

自然魅惑香



## 皮肤的结构

皮肤可以分为两层，最外面一层叫做表皮层，由一层层很薄的小细胞构成，是皮肤的保护层。

表皮细胞生长在表皮层的底部，刚形成时柔软而丰满，富含水分，后来则会像游离在水中的气泡一样慢慢上升，渐渐向皮肤表层移动，与此同时不断合成一种叫做角质蛋白的蛋白质（在头发和指甲中也可以找到它）。

当表皮细胞到达表皮停止移动的时候，也就变成了一层干瘪的硬壳，相互间通过蜡状物质粘连在一起，形成了我们所看到的最外层的皮肤。就这样，这些紧紧联结的干细胞形成了一层既防水又可以防止病菌侵入的防护层。光线照在上面会产生均匀的漫射，所以皮肤看起来平滑又柔亮。每天，老去的细胞都会自动脱落，再由新的

细胞从底层游移上来代替它们。

细胞形成和上移的速度都会随着年龄增长而逐渐变缓。青少年的皮肤每两到三周就可以完成一次全部细胞的更新，但是五十岁的人皮肤的更新速度就整整慢了一倍。但无论如何大约 28 天之内都会有一层全新的皮肤形成，所以说不论何种年纪，我们都有很多机会改善皮肤的状况。

### 皮肤的“席梦思”

表皮层往下就是真皮层了。它就像一层海绵垫子一样，由两种纤维构成——

种是结实又富有弹性的胶原质，另一种是柔软而又易拉伸的弹性组织。以上两者共同组成了一个伸缩自如的弹性组织。

这两种纤维组织由专门的成纤维细胞构造而成，随着我们年龄的增长，胶原质和弹性组织都会渐渐硬化直到退化，直接导致了皱纹的形成。

真皮层中蕴藏着油脂腺，它们一直延伸到表皮，通过那里的毛孔来分泌油脂。另外，汗腺也在这一层，还有可以散发体味的分泌腺。真皮层中富含神经末梢，因此我们才会对外界的温度变化或其他形式的刺激及时做出反应。这里的毛细血管也是最细小的，通过它们，皮肤细胞获得维持生命的氧气，同时排出二氧化碳及其他废弃物。

## 天然防护层

对于平衡的肌肤来讲，油脂腺分泌的油脂与外分泌腺分泌的汗液混合在一

起形成的乳液，可以作为皮肤的天然滋养品。最理想的情况下，皮肤可以根据外界环境的湿度和温度变化来自动调节水分和油分的比例，精确地调配出最适宜保持肤质柔软光滑的乳液。这层覆盖物略呈酸性，pH值大约在5.5左右，刚好可以允许与我们共生的有益菌体生存，帮助我们防止致病微生物的侵袭。理想的护肤品应该不破坏也不损伤这层天然防护层。

## 脂肪层

真皮层下面是皮下脂肪层。它不仅是个分隔地带，更重要的是如果少了它，皮肤就不可能拥有美观的圆润轮廓。另外，在脂肪细胞层中间开始出现毛囊、汗腺和神经末梢，而且这一层也布满了较粗的动脉和静脉血管，为皮肤供应氧气和营养。这一组织充斥着淋巴液，随时可以将细胞代谢生成的残渣和废弃物带走。如果这种内部清理过程遭到干扰，皮肤就会变得肿胀。

图例  
说明  
图例  
说明  
图例  
说明

图例  
说明

图例  
说明  
图例  
说明  
图例  
说明





## 了解你的肌肤

肌肤就如个性,体现在每个人身上各不相同。

肌肤的某些特性是具有家庭遗传性的。如果你的母亲肌肤娇嫩,那么你的肌肤就可能受此遗传,特别细腻敏感。但这仅仅是一种倾向而已。我们的饮食,对外界压力的调节和对肌肤的护理将最终决定肌肤看起来是否漂亮,触感是否柔滑。为了展现自己肌肤最美的一面,我们需要了解它的特性并且学习怎样对症下药,而我们最终的目的就是让肌肤处于一个良好的平衡状态。

### 平衡才是美

数千年以前,居住在喜马拉雅山脉的智者就发现人体内部的平衡是思维、身体

和精神保持良好状态的关键。这正是东方哲学和保健科学(包括印度草药疗法和中医)的基础理念。平衡就是活力充沛而又精神放松,积极热情而又情绪平稳。只有在这种平衡状态下肌肤才能焕发光彩。它会看起来红润而富有光泽,更显得年轻。但是内部平衡经常受到外界压力、情绪紧张、环境污染、饮食不科学及其他种种因素的威胁。幸好我们有办法让你的肌肤恢复并保持良好的平衡,其中的奥秘就藏在以下各章里。

### 不平衡的表现

现在人们常常将皮肤按照油性还是