

夏清 汉唐 编著

中国纺织出版社



实用美容化妆术

TC0-1

实用美容、美发、美姿

夏清 编著
汉唐

中国轻工业出版社

内 容 提 要

本书从理论和实践两方面,阐述了女性日常生活中美饰问题。首先介绍如何根据自身皮肤的特点,怎样保养与美容,怎样选择和自己配制化妆品;并详细讲述不同脸型、不同年龄、不同环境的化妆方法;接着叙述护发和美发方面的知识及不同的发型;最后讲述如何根据现代健美的标准进行锻炼的各种方法与中老年美饰问题。本书内容丰富,图文并茂,方法简便易掌握,是一本较实用的现代女性的美饰用书。

本书可供广大社会消费者,广大妇女及文艺工作者学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

实用美容、美发、美姿/夏清,汉唐编著.-北京:中国纺织出版社,1994.8 ISBN 7-5064-1073-7

I. 实… I. ①夏… ②汉… II. ①美容-基本知识②理发-基本知识 N. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 02512 号

责任编辑:李霞云

实用美容、美发、美姿

夏清 汉唐 编著

*

中国纺织出版社出版

(北京东直门南大街4号)

中国纺织出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

开本:787×1092/1/16 印张:9.5 插页:4 字数 216 千字

1994年10月第一期印刷 1997年11月第一版第三次印刷

印数:13000—18000 定价:15.00

ISBN 7-5064-1073-7/TS·0962

前 言

女性的美容、美姿、美发一直是人体艺术的重要组成部分,这是古往今来盛行不衰的文化现象。它反映出人们对美好事物的向往与追求,也折射出人类文明的缤纷风采。

古时曾有“眼取其神、鼻取其形、唇取其色”的论述,也曾有明眸皓齿、云鬓柳腰的评说。殷商的“燕脂”妆容、战国的脂译粉黛、唐宋的红妆云鬓,无不体现了古人对人体美饰的追求和品味。现在,随着社会的进步,越来越多的新技术被用到人体美饰方面,这造就了一个浩繁的美容世界:各种功效独特的化妆品琳琅满目、层出不穷,美饰用品花样翻新,争奇斗艳……。置身在这五彩缤纷的天地里,怎样才能把握自己,恰到好处地修饰自己的容颜、发式和身姿,这确实需要寻美的女士们下一点苦功。

美容、美姿、美发是一种艺术创作,它同样应当遵循自然和谐的艺术法则。外在的美丽应与内心的美好协调统一,爱惜自我应与珍爱世人相贯一致。把自己的丽质与所处的天气季节、地理位置甚至人文风情有机地结合起来,才能创造出个性鲜明而又平和自然的美好形象。所以,成功的美饰不应当损害健康、伤害情感;不可以肆意渲染,扭曲人生;不能够标新立异,游戏众生。

据国外的统计资料,在常购化妆品的女士中,只有很少一部分人真正懂得化妆,而更多的人则是以明星的面孔当模特儿,寻找自己的“银幕”感觉,这造成了一种混乱和不切实际的潮流。为帮助大家正确地掌握美饰的技法,我们编写了这本小册子,希望它能够带去一些新的内容,打破千篇一律的模板式化妆的旧框框,使它成为大家的好朋友。

本书集古今美饰经验于一体,从理论和实践两方面,阐述了女性日常生活中的美饰问题。它着眼于效果,侧重方法的讲解,它深入浅出、图文并茂、雅俗共赏。相信在它的帮助下,一定会有更多的女士在美饰方面逐步走向精通,成为美容、美姿、美发的行家,把自己装扮得亮丽、大方,充满神韵。

编者
1994年

目 录

第一章 皮肤生理特点及保健	(1)
一、皮肤的生理特点	(1)
(一)皮肤的构造.....	(1)
(二)皮肤的功能.....	(2)
(三)皮肤的类型.....	(2)
(四)判断皮肤类型的方法.....	(3)
二、影响皮肤健美的主要因素	(3)
(一)精神因素.....	(4)
(二)饮食因素.....	(4)
(三)体质因素.....	(7)
(四)环境因素.....	(7)
(五)生活因素	(10)
三、皮肤的保养与健康.....	(10)
(一)健康皮肤的特征	(10)
(二)皮肤保养与方法	(11)
第二章 化妆用具与化妆品	(22)
一、化妆用具.....	(22)
(一)化妆的主要用具	(22)
(二)化妆的辅助用具	(22)
二、化妆品.....	(23)
(一)基础类化妆品	(23)
(二)美饰类化妆品	(24)
三、化妆品的选择、使用、保存.....	(26)
(一)选择	(26)
(二)使用	(27)
(三)保存	(28)
第三章 面部化妆	(30)
一、化妆的基本常识.....	(30)
(一)色彩	(30)
(二)位置	(33)

二、化妆的一般程序.....	(35)
(一)洁面、护肤.....	(35)
(二)施粉底.....	(36)
(三)涂腮红.....	(36)
(四)修眉、画眼.....	(37)
(五)涂口红.....	(37)
三、化妆的一般技法.....	(38)
(一)局部化妆.....	(38)
(二)整体化妆.....	(56)
四、不同脸型的化妆方法.....	(59)
(一)椭圆脸型的化妆方法.....	(59)
(二)圆脸型的化妆方法.....	(60)
(三)方脸型的化妆方法.....	(60)
(四)菱形脸型的化妆方法.....	(61)
(五)长方脸型的化妆方法.....	(61)
(六)长圆脸型的化妆方法.....	(61)
(七)扁平脸型的化妆方法.....	(62)
(八)三角脸型的化妆方法.....	(62)
(九)倒三角脸型的化妆方法.....	(62)
(十)胖脸型的化妆方法.....	(62)
五、不同个性的化妆方法.....	(62)
(一)表现温柔的化妆方法.....	(63)
(二)表现干练的化妆方法.....	(63)
(三)表现甜美的化妆方法.....	(63)
(四)表现妩媚的化妆方法.....	(63)
(五)表现洒脱的化妆方法.....	(63)
(六)表现优雅的化妆方法.....	(64)
六、不同环境的化妆方法.....	(64)
(一)新娘的化妆方法.....	(64)
(二)节日的化妆方法.....	(64)
(三)日常生活的化妆方法.....	(65)
(四)日常工作的化妆方法.....	(65)
(五)游玩时的化妆方法.....	(66)
(六)旅行时的化妆方法.....	(66)
(七)夜晚的化妆方法.....	(66)
七、不同年龄段的化妆方法.....	(67)
(一)18~25 岁年龄段的化妆方法.....	(67)
(二)26~45 岁年龄段的化妆方法.....	(68)

(三)46岁以上年龄段的化妆方法	(68)
八、化妆的注意事项	(69)
(一)化妆的整体性	(69)
(二)化妆的装饰性	(70)
(三)化妆的技巧性	(70)
(四)化妆的适度性	(70)
(五)化妆的细致性	(70)
(六)化妆的特色性	(70)
九、介绍几种流行的化妆方法	(70)
(一)典雅型	(70)
(二)甜密型	(71)
(三)娇美型	(71)
(四)职业型	(71)
(五)粗犷型	(71)
(六)古典型	(71)
(七)娴雅型	(72)
(八)明朗型	(72)
(九)少年型	(72)
(十)自然型	(72)
第四章 护发和美发	(73)
一、头发	(73)
(一)头发的生长	(73)
(二)头发的构造	(74)
(三)头发的种类	(74)
(四)健康发质的标准	(74)
(五)影响发质的因素	(74)
(六)鉴别头发性质的方法	(75)
二、美发	(76)
(一)不同发质的美发	(76)
(二)美发的几个基本步骤	(76)
三、养发	(80)
(一)内部手段	(82)
(二)外部手段	(83)
四、发型	(86)
(一)选择发型的科学性	(86)
(二)保持发型的科学性	(91)
(三)改变发型的科学性	(91)
(四)发型集萃	(94)

五、假发	(113)
(一)假发的选择.....	(113)
(二)假发的使用.....	(113)
(三)假发的保养.....	(113)
第五章 手和脚的美化	(115)
一、手的美化	(115)
(一)手的魅力.....	(115)
(二)手的护理.....	(115)
二、手指甲的美化	(117)
(一)手指甲的构成.....	(117)
(二)手指甲的护理.....	(117)
(三)手指甲的美饰.....	(117)
(四)手指甲的按摩.....	(118)
(五)病态指甲的处理.....	(118)
(六)指甲油的选择.....	(118)
(七)艺术指甲的魅力.....	(119)
三、脚的美化	(119)
(一)脚的科学护理.....	(119)
(二)脚的按摩方法.....	(120)
(三)脚趾甲的美饰.....	(120)
(四)脚的锻炼方法.....	(120)
第六章 动人的身姿	(121)
一、标准身材	(121)
二、现代健美标准	(122)
三、正确的健身方法	(122)
(一)局部锻炼方法.....	(122)
(二)全身锻炼方法.....	(127)
四、健身锻炼的注意事项	(131)
第七章 中老年的美饰方法	(133)
一、皮肤	(133)
(一)中老年皮肤的特点.....	(133)
(二)中老年皮肤的日常保健法.....	(133)
(三)中老年皮肤的特殊保健法.....	(134)
二、健身	(136)
(一)中老年的身材特点.....	(136)
(二)中老年的减肥方法.....	(136)
(三)中老年的健身方法.....	(137)
三、整体美	(138)

(一)保持健康的心理状态.....	(142)
(二)自然、朴素的发型	(142)
(三)准确、仔细的化妆	(142)
(四)优雅、协调的整体效果	(142)

第一章 皮肤生理特点及保健

一、皮肤的生理特点

“新鲜的皮肤胜过美丽的衣裳”。为了保持皮肤的健美,应当了解一点有关皮肤生理的常识。

(一)皮肤的构造

皮肤覆盖着人体的表面,是包在肌肉外部的组织。成年人的皮肤表面积大约有1.5~2.0平方米,重量约为体重的七分之一左右。

皮肤由表皮组织和真皮组织构成。

表皮即是我们可以触到的皮肤,它是人体的第一道防护屏障。表皮的细胞生长在表皮组织的基细胞层和棘细胞层,这两个细胞层叫做生发层。由生发层生出的新细胞受其下新生细胞的推举,逐渐向体表方向移动,逐渐变形,历经颗粒层、透明层到角质层,最后从角质层外表面脱落下来。通常,这个新陈代谢过程需要三至四周。在整个新陈代谢过程中,如果缺少必要的营养物质,如蛋白质、维生素A、维生素C等就会使皮肤粗糙不平、皮屑增加,这时皮肤的色泽和质感都会降低,从而影响美感。

真皮组织位于表皮之下,其厚度为表皮的几倍。真皮与表皮的结合层叫乳突层,其下为乳突下层,再下为网状层。真皮中有大量的毛细血管、淋巴管和神经末梢。真皮细胞中能贮有一定的水分,如果水分充足,皮肤就细嫩、富有弹性。人们常说水是天然的化妆品,就是基于这个道理。

皮肤中还有大量汗腺、皮脂腺和毛囊。汗腺用于排汗,以维持体内的热平衡和新陈代

谢平衡。排出的汗液中,含有一定量的酸性物质,如乳酸、谷氨酸等,致使皮肤表面呈弱酸性,这对抑制微生物对皮肤的侵害有一定帮助。皮脂腺位于毛囊中,它分泌出的皮脂通过排汗作用均匀地弥散到整个皮肤表面,形成一层油脂膜,滋润着皮肤,防止体内水分的过度蒸发,也阻挡着外界的灰尘、菌类和其它有害物质对皮肤的侵害。

皮肤的构成简单来说就是如此,但每个人的肌肤却由于每个人的身体状况不同而存在很大差异,可以说是人人不同。有的人长期为粉刺而烦恼;有的人却为皮肤干燥而发愁;有的人鼻尖额头总是油光可见等等。所以说,皮肤的生理结构人人相同,但皮肤质感却千差万别。肌肤也因地理环境的不同而存有差异。处于寒冷地域的人,为保持体温正常,肌肤结构一般较缜密;同时,由于肌肤受寒气刺激,血液循环不好,面多红赤,肌肤纹理也较粗,易产生小皱纹。处于热带地域的人,肌肤纹理则较张开,以利于排出汗液;同时由于常受阳光照射,皮肤变得较硬。所以处于寒冷和炎热地域的人皮肤不易保护的很好。即使是同处一个地域,随各季节的变迁,人的肌肤也会起较大的变化。如:夏天出汗量增大,太阳照射较多,血液循环加快,肌肤往往变得过于油性,即使是干燥的皮肤也往往会变得润泽,所以夏季对干性皮肤较为有利。但在冬季,由于天气寒冷,肌肤往往容易干裂,这时油性肌肤的人往往会感到适宜,而皮肤较干燥的人就要特别注意保护好肌肤。人的肌肤不仅随着季节的变化而有所差异,更随着年

龄的变化而产生显著变化。谁都知道,新出生的婴幼儿皮肤鲜嫩,美丽可爱,尤其长到豆蔻时节,更是柔美娇嫩,令人陶醉。但随着年龄的增长而逐渐变得面目全非了。这是因为随着年龄增长,皮脂分泌逐渐降低,肌肤中的水分含量也逐渐减少,越来越趋于干燥。正确了解和认识自己的肌肤是保护自己皮肤的第一步,也是关键的步骤。虽然每个人的肌肤都会随着岁月的流逝而留下年代的痕迹,但是适当的保护会使人较长时间地拥有理想的皮肤,使青春永驻。

(二)皮肤的功能

皮肤中有许许多多毛细血管、神经末梢和感觉细胞,它们的有机结合形成了皮肤的基本功能。

1. 防护作用 防止日光、微生物、灰尘、酸碱等不良因素的危害。

2. 调节作用 皮肤通过排汗可以调节体内的代谢状态和热状况。如:当体温升高时,可以通过排汗来降低体温;当体温下降时,皮肤可以通过收缩血管防止热量外散。同时维持体温的恒定。

3. 感觉作用 皮肤中的神经单元可以感受压力、温度等外界物理刺激。

4. 吸收作用 皮肤可以直接吸收一定的养分,如:氧气、维生素以及其它水溶性物质。

5. 合成作用 皮肤通过对紫外线的吸收可以合成维生素D及其它免疫物质。

6. 映象作用 皮肤与人体的其它脏器有着密切的关联,它可以反映出人的健康状况,所以中医有望诊一说。

7. 抵抗作用 可以产生棘细胞、真皮细胞等具有免疫作用的抗体。

(三)皮肤的类型

人们对于皮肤的类型并不陌生,但如何通过审视自己的皮肤来判断出自己皮肤的类型呢?在此我们结合具体情况向您介绍一些基本要点。

1. 正常皮肤 这是最为理想的肌肤,这些皮肤既不油腻也不干燥,质感不粗不细,对外界刺激也不太敏感。它的显著特点是:有自然光泽、润滑,没有粗糙感和油腻感;肌肤细腻,不易发生脱妆;季节变化较为明显。它的独特性质是:油和水调和得均匀、润泽。拥有这样的肌肤是令人羡慕的,但应特别注意保持肌肤的酸碱平衡,避免因季节变化给皮肤带来的不适。

由于正常皮肤油水调和,皮肤细腻光滑,在护养上要注意营养物的平衡摄入,以长期保持这种皮肤状态。养护的方法是:在晚上洗面之后用乳液,然后用化妆水,再用营养液来补充养分;在早晨洗面之后,用收敛性面脂收缩皮肤,稍施粉底。洁肤品宜用性质比较温和的洗面奶以及高级香皂。护肤品宜用含有适量油分的营养露、乳液化妆水等。

2. 干性皮肤 这是最容易出现问题 and 产生皱纹的皮肤,如果护理的不当,就会提前走向衰老。这种皮肤红白相间,皮肤细腻,毛孔不明显,不易出油,因此缺少自然的滋润感,遇寒、遇风容易出现干裂。它的显著特点是:洗脸后肌肤有微痛感,易失去光泽;受外界环境影响较大,尤其遇冷时肌肤会显得粗糙、干燥;皮肤纹理细致,干净美观,不容易产生粉刺、面疱等现象;不易脱妆,较易出现细小的皱纹。它的特性是:皮脂分泌量少,皮肤娇嫩,容易变得粗糙和干裂,在冬季会感到皮肤不适。

由于干性皮肤的油脂分泌量少,皮肤的自我保护能力较差,所以它比较脆弱、娇嫩,难以护理。在保养时要多补充水分和油分,改善它的干燥状况;同时应采取按摩、焗面的方法,特别地加以护理。如:焗面可以提高皮肤表面温度,加快血液循环,使营养液更容易渗透到皮肤之中,使皮肤健康、润泽。在晚上洗面之后用含油脂较多的乳液滋润皮肤,同时略加按摩,然后用收敛性面脂轻轻拍涂皮

肤。白天外出时可施用含油脂较多的面霜来保护皮肤。它的洁肤品宜用含碱性小的脂状净面霜,以免洗去过多的皮脂。护肤品宜用含水、含油较多的乳液和冷霜。先施乳液按摩皮肤,然后用冷霜敷面,这样做的效果会更好。

3. 油性皮肤 这种皮肤容易出现粉刺和面疱,尤其是额头、下巴,鼻子上油光可见,毛孔粗大,甚至在毛囊口还会有许多小黑点。它的显著特点是:肌肤多油脂,满脸带有光泽;皮肤纹理较粗,很容易脱妆。它的独特性质是:皮脂分泌极旺盛,尤其在青春期更是如此;易污染,抗细菌侵蚀能力较差,容易出现粉刺和面疱。拥有这样的肌肤应特别注意皮肤的清洁,并避免皮肤病的产生。在饮食上应注意控制那些脂肪性的食物,多吃水果和蔬菜。在护理上应在晚上洗面时进行按摩,以便彻底清除皮肤毛孔中的污垢和皮脂,洗面后用化妆水来适当控制皮脂分泌,再施以营养乳液。在洁肤品的选择上宜用去污能力较强的洗脸剂或高档香皂。护肤品宜用含水较多的水质型化妆品,使皮肤清爽,增加皮肤的透气性。

4. 敏感性皮肤 这种皮肤较难护理,它容易随季节的变化产生湿疹等现象,肌肤容易受外界气候的干扰,如:冷、热、风、紫外线等。它非常敏感和娇嫩,有的人甚至对某些食物也产生不良反应。这种肌肤的适应性很差,最好少用或不经常更换化妆品,不要给皮肤过多的刺激,注意心情舒畅和饮食平衡。

5. 混合性皮肤 混合性皮肤是说面颊的部分皮肤呈一种性质,而另一部分皮肤又呈另一种性质,整个皮肤的构成复杂,是比较有护理难度的皮肤。如:脸的大部分皮肤是属于正常性质的皮肤,局部是油性的或干性的。这种皮肤在护理上应当根据具体情况分别对待,不要怕麻烦。

现在,我们已经了解了皮肤的性质和特点,那么如何判断出自己肌肤的属性呢?

(四)判断皮肤类型的方法

判断皮肤类型的方法很多,可以根据上面介绍的皮肤性质来判断。如果觉得这样不够有把握或自己的皮肤特色不很明显地符合某些特点,这时可以采用一些其它的方法。

1. 纸中测试法 在晚上临睡前,用中性洗面剂洗净皮肤后,不用任何化妆品即上床休息,第二天清晨用纸巾擦拭前额、鼻子和下巴部位。若纸巾上留下大片油迹,皮肤即油性的;若纸巾上面仅有少量的油迹,皮肤即干性的;若介于两者之间即为正常皮肤。这种方法需要隔夜才知结果,对于急于知道自己皮肤属性的人来说,可以用下述马上知晓的方法。

2. 洗脸测试法 在用中性洗面剂洗脸之后,不用任何化妆品,15~30分钟之后,仍感到脸部有绷紧感的为干性皮肤;脸部稍有绷紧感的为正常皮肤;脸部已有油脂分泌的为油性皮肤。

应当注意的是,人的皮肤在不同季节、不同地区和不同年龄阶段都会有一定的变化,所以应根据具体情况来准确判断自己的皮肤性质,根据具体情况来确定保养方法。

虽然每个人的皮肤各有特色,但皮肤本身在不同时期、不同季节、不同环境下会有很大的差别。如:人们常说恋爱时的姑娘特别迷人,皮肤上有一种特殊的光晕,令人神往。而愁苦却令人憔悴。这些都是说明,虽然人的皮肤性质是一定的,但在不同时期、不同心情、不同客观条件下,皮肤也会发生一定的变化;而这种变化适合于每个人,即它有一个共同性,这就是影响皮肤的因素是相同的,无论是油性、正常和干性皮肤,这些影响因素都在影响着人的皮肤。正确把握这些影响皮肤的因素,对于改善皮肤及保养皮肤都是十分重要的。

二、影响皮肤健美的主要因素

皮肤的健美并不仅仅涉及表皮组织和真皮组织,它还涉及人体的各个方面,是人的身

体机能的综合反映。皮肤尤如一面镜子,能真实地反映出身体各脏器的健康状况。不仅如此,它还可以反映出人的精神状态、饮食习惯、生活环境,以及季节的变化和岁月的“年轮”。所以有人说化妆无法超越真正的皮肤,无论多巧妙的化妆都无法掩饰皮肤的种种变化。影响皮肤变化的因素很多,这些因素直接或间接地影响着皮肤,下面就具体谈一下影响皮肤健康的主要因素。

(一)精神因素

从中国传统医学的角度来看,影响皮肤健美及造成皮肤疾患的内因有许多,其中以精神方面为首要。认为是人的心情所致,即人的怒、思、喜、忧、悲、惊、恐这七种感情引起的。

认为这种精神上的改变会引起气在经络中的运行不良,从而刺激五脏六腑,引起美容缺欠和皮肤疾病。如:人在发怒、焦躁、担心、苦恼时,脸色会变得很坏,甚至出现皱纹、肝斑等现象。这是因为气在运行时受到阻滞的结果。另一方面,从生理方面来说,是人的气、血、水运行不佳所致。气:乃生物之存活之根本依靠,自古以来就有“病从气起”的说法,这种无影无踪的生命之能的运行良与否,是造成皮肤好坏的一个重要方面。血:从中医的角度讲,“气为血之师”,气的循环如果良好则血的循环也佳。血液作用是保持身体体温,补给全身营养,补充氧气,回收代谢物质。所以,血液循环的好坏也是造成皮肤好坏的一个重要方面。水:是泛指体内的水,体内水的循环好坏也是造成皮肤好坏的一个重要方面。

精神虽然是抽象的、无形的,但它却实实在在地影响着人的皮肤健康。如:当一个人情绪激动时,会变得面红耳赤,肝火剧增,这样对人的心血管系统有很大影响,久之会使循环失调;表现在皮肤上就会使表皮的毛细血管循环不畅,使皮肤变得粗糙、干裂,而且还易引起粉刺、肝斑等皮肤疾患。

精神不佳还会使人变得皮肤干燥、憔悴。当人长时间处在紧张、愁苦、焦虑之中时,会引起植物神经系统紊乱。人的植物神经是由交感神经和副交感神经组成,白天的活动多由交感神经负责,夜晚休息或进食时由副交感神经负责,两者相互配合构成植物神经节律。如果遇到不顺心的事情,交感神经过度兴奋,到夜晚仍不“安宁”,此时副交感神经就无法“接班”,这就造成消化系统障碍,失眠,其后果是整个植物神经系统失调。长期的睡眠不足,会使得人的皮肤干燥、无光,眼圈发黑,头发干枯等等,这样不仅影响身体健康,也直接导致皮肤衰老。

精神不振会导致皮肤色素沉积。当人的精神长期抑郁时,会引起机体的激素分泌失调,诱发内分泌系统紊乱。内分泌失调的结果是皮肤的色素沉积,皮肤的免疫能力下降,皮脂腺分泌失调。

所以,精神因素是影响人体健康乃至皮肤健美的重要因素。精神因素往往带有很大的主观性,每个人都应学会控制自己的情绪,寻找生活的乐趣。笑一笑十年少,经常放松精神、笑口常开可以舒展面部肌肉,加快血液循环,增加皮肤新陈代谢的速度,增强皮肤弹性。因此,使自己生活在随意、豁达、开朗、轻松的气氛之中是十分有益的。

(二)饮食因素

有人说,要想保持鲜嫩的皮肤就要多吃新鲜的水果和蔬菜;有人说,多吃淀粉类食物会使身体发胖。于是一些人自立戒条,整日紧缩肚皮不肯多吃一口。殊不知,要想使皮肤健美,不仅要吃的好,吃的全面;还要粗细均匀,荤素搭配,酸碱平衡。

人类生存主要依赖碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素这五大营养素,靠它们提供给人体的新陈代谢所需的物质。

1. 碳水化合物 碳水化合物是肌肉运动的能量来源,当它供给不足时,会产生易疲

劳、乏力等症状；当它供给过剩时，过剩的能量会转化成脂肪蓄存于皮下，使身体肥胖或导致皮肤病出现。

2. 脂肪 同碳水化合物一样，脂肪也可以产生能量。适量的皮下脂肪会使皮肤柔美、丰满，形成女性的曲线美，脂肪还可以成为激素的原料，是女性美必不可少的物质。当脂肪的供给量不足时，会产生疲乏、无力、易疲倦等症状；当供给量过剩时，会产生脂肪堆积或引起皮肤病。

3. 蛋白质 身体的所有器官都离不开蛋白质，蛋白质对皮肤的构成，以及维持皮肤组织生长发育都是必需的，它不仅促进皮肤组织生长，还可以起修补和更新作用。身体内的陈旧蛋白质或转化为能量，或使皮肤坚实，或形成免疫物质，保障体内各器官健康。当蛋白质的供给不足时，各器官、脏器会变得衰弱；当蛋白质的供给过剩时，虽不发生肥胖现象，但却抑制各器官的活动，降低它们的消化吸收能力，还可能引起过敏性皮肤病。

4. 无机盐 无机盐包括钙、铁、磷、镁、锌等，它的主要功能是有效地将上述三大营养素转化为能量，辅佐产生健康的肌肉。当无机盐供给不足时，碳水化合物、脂肪就不能完全转化为能量，会造成能量匮乏，同时也影响蛋白质有效地补充内脏，使内脏变得衰弱；当它供给过剩时，身体会自动调节，将过剩物通过尿液排出体外。

5. 维生素 身体健康离不开维生素，皮肤健美也离不开维生素。正常人体对各种维生素的需求量是很大的，而且各种维生素对人体有着不同的功效，不能相互替代。

维生素 A 可以促进人体生长，维持上皮细胞的健康，预防干性眼炎、皮肤干燥等病症。

维生素 B 是美容维生素，它可以强化皮肤的新陈代谢，改善毛细血管的微循环，使眼、口唇变得光滑、亮丽。当它缺乏时，会产生小皱纹，口角溃疡，唇炎、舌炎，甚至会对阳光过敏，出现红鼻子等皮肤病症。

维生素 C 可以维护人体细胞间联络组织的正常机能，对于骨、齿、血管、肌肉的正常功能都极为重要；还可以增强皮肤紧张能力和抵抗能力，防止色素沉积。

维生素 D 是在皮肤表面经紫外线照射后形成的，它是钙质吸收的载体，它能促使齿、骨的正常发育和发展。

维生素 E 它可以防止细胞组织老化，扩张毛细血管，防止毛细血管老化；它能辅助脑下垂腺分泌，促进卵巢黄体激素的分泌，对于女性健康十分重要。

表 1-1 及表 1-2 提供了一般成年女子对各种营养素的需要量及食物与营养素之间的关系，这些资料有利于帮助你掌握自己饮食的构成情况。

表 1-1 各营养素的需要量

体 重 \ 营 养 素	总热量 (千焦)	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 A (国际单位)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 C (毫克)	碳水化合物 (毫克)
体重(轻)	9600	60~80	0.6	12	3300	1.4	1.5	70	345~402
体重(中)	11700	80	0.6	12	3300	1.7	1.5	70	420~490
体重(重)	14600	80	0.6	12	3300~3500	2.1	1.5	70~100	525~612

续表

营养素 体重	总热量 (千焦)	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素 A (国际单位)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 C (毫克)	碳水化合物
最低限制量	9600	40~50	0.6	12	3300	1.4	1.5	50	345

注 体重线： $\frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高(厘米)}} \times 100 = \text{比值}$
 比值 30~35 为合适

表 1-2 维生素与食物

维生素	主要功用	缺乏症状	食物来源
A	维护机体正常生长发育,保护皮肤粘膜健康	皮肤干燥,角化异常,毛乳性苔藓。易患干眼病	牛奶、肝、蛋黄、奶油、红黄色绿叶蔬菜、柿子、红心甘薯等
B ₁	促进生长,参与碳水化合物的代谢	糖类代谢障碍	谷类的粗粮、豆类、硬果类、牛肉、猪肉、卷心菜、蕃茄等
B ₂	促进细胞的氧化和还原	口角炎、角膜炎	牛奶、鸡蛋、肝、干豆类、绿叶蔬菜等
C	促进细胞间的胶原形成,防止血管脆化,使骨骼、牙齿正常发育	机体对疾病的抵抗力差,皮肤抵抗力降低,易患坏血病	发芽菜、酸性的水果、新鲜绿叶蔬菜、鲜枣、山楂等
D	促进钙、磷的吸收,健全骨骼和牙齿	骨软化病或手足搐搦症	肝、蛋黄、乳类、鱼肝油
E	防组织老化	溶血性贫血	谷类、豆类、硬果类、牛奶以及绿叶蔬菜水果等

以上我们介绍了人体所需的五大营养素对人的健康与皮肤健美的关系,实际上对于皮肤健美还有一个至关重要的营养素,这就是水。

6. 水 人的身体和水的联系异常紧密,人体中水的含量大约为 90%左右。一但缺水,轻者皮肤干燥,失去光泽;重者会引起机体水的失衡,严重时甚至可能死亡。水是生命的甘露,是身体健康和皮肤健美的保证。

人体的肾脏在工作时需要水分,专家们认为,体内有足够的水可以减少油脂在体内的积累,消除人体的多余脂肪。水也是体内的

清洗剂,它将体内有毒物质排出体外;同时水还可以冲淡体内盐分,减少盐分过高带给人不适的可能性。水还是廉价的特效美容洗涤剂,洗去皮肤上的污物,使皮肤能正常呼吸。

一个正常人每日应饮多少水才能保证身体对水的需要? 人体每天平均消耗水约为 2500 毫升,体内物质代谢可氧化生成水 300 毫升,其余的 2200 毫升水都应从饮食中获得,少于这些对身体健康有害。特别提醒注意的是饮用水最好为硬水,而不是软水,最好是富含矿物质的矿泉水。

怎样才能把人体所需的水分科学地补充

到身体中去呢？有些人喝水是根据自己是否口渴来定，这样是不够科学的。口渴表示体内水分已失去平衡，人体细胞已脱水，口渴后才喝水等于田地龟裂后才灌溉，这样做是不够科学的。所以应在没有感到口渴时就为身体补充水分。

科学的饮水方法应当是这样：就餐前空腹饮水，即在早、中、晚三餐前约1小时，应该喝一定量的水。因为食物的消化是靠消化器官的消化液来完成的，消化液的日分泌量为

8000毫升左右。饭前饮水，水只在胃里停留2~3分钟，便迅速进入小肠，马上被吸收到血液之中，1小时左右后就可以补充到全身组织细胞中，满足体内对水的需要。餐前饮水可以保证分泌足够的消化液来消化吸收食物，同时又不影响组织细胞中的生理含水量。尤其是早餐前，经过一夜睡眠，人体损失的水分很多，应适当补充些水分。

表1-3是正常人就餐中科学饮水量。

表1-3 饮水量

时 间	饮 水 量	饭前空腹饮水量(毫升)	每餐进水量(毫升)
早		500	500
中		200	200
晚		250	200

注 250毫升大约合1玻璃杯或1饭碗。

(三) 体质因素

人的皮肤是身体状况的一种反映媒介。当身体健康时，皮肤光亮、红润；当身体处于非正常状态时，皮肤会出现一些美容缺陷。

肝脏是人体最大的“化工厂”，它具有贮存营养、化解毒素、调整激素平衡的功能，当肝脏功能发生障碍时，除了给身体带来疾患外，表现在皮肤方面就是容易发生日光过敏，易出现皮肤干裂、痤疮、肝斑等现象。

胃是人的重要消化器官，当胃酸分泌减少时，皮肤的酸度降低，油脂分泌增强，颜面皮肤较易倾向于油性。当胃肠功能减弱时，糖类分解不佳，鼻和颊部毛细血管扩张，易造成局部发红。

除此之外，肾上腺和卵巢、子宫有异常情况时，也较容易出现皮炎、日光性皮炎等皮肤疾病。

皮肤的健美与身体有着非常直接的关系。要想保持光亮的皮肤，关键是保持身体机

能的健康，积极地参加体育锻炼，提高身体本身的活力；而不能头痛医头、脚痛医脚，皮肤不好只从皮肤上找原因，忽视身体其它器官的健康。

(四) 环境因素

人的皮肤除了自身老化之外，加速它老化的一个重要因素是客观的环境，如：温度、湿度、阳光、尘埃、气候变化等环境状况。

1. 温度 皮肤有对温度的调节能力，这个调节功能的实现是通过排汗进行的。温度升高时，汗腺活动加快，汗量增大。大量的汗液会带出部分皮脂，使皮肤干燥。这时对原本就是缺油的干性皮肤十分不利，所以干性皮肤的人在温度高的环境下应注意及时补充水分。温度降低时，容易造成末梢血管的循环不畅；同时会使皮肤收缩，皮脂的分泌物减少，变得干燥和无光泽。因此，在寒冷的环境中应注意皮肤的保温。

从上面的分析可以看出，皮肤对温度的

变化十分敏感,过热、过冷 对皮肤都会造成损害。

2. 湿度 随着时光的流逝,皮肤会发生正常的老化现象,最明显的表现就是产生皱纹。皱纹是由于皮肤萎缩、皮下脂肪减少、弹力纤维断裂而产生的生理现象。它的产生与许多因素有关,其中就包括湿度。

环境中的湿度适宜,皮肤会感到很舒服、很润泽,经常保持皮肤表面适度的水分,是避免皮肤干燥、防止皱纹产生的重要措施。这是因为皮肤最外层的角质层,可以从体内供给皮肤水分,也可以从外部吸收水分。如果水分含量过低,皮肤就会变得粗糙、干燥、无光。

皮肤表皮细胞中微量的代谢产物,能使皮肤具有适度的保湿性,用以防止皮肤过于干燥,保持皮肤柔软。但是老化了的皮肤或者用洗涤品刚刚洗净的皮肤缺乏上述的代谢产物,保湿作用不好,久而久之,就可能产生皱纹。我们都知道,南方的气候要比北方湿润,所以南方人的皮肤往往好于北方人的皮肤。为了弥补北方气候比较干燥的不足,外出时应注意使用油脂化妆品保护皮肤,降低皮肤干燥的程度;在室内应采用人工加湿的方法,增加室内湿度,防止皮肤表面水分散失。特别是在临睡前,应润湿空气,当空气中湿度增高时,可以保持皮肤的含水量,减缓皮肤衰老,防止皱纹产生。

任何事物都是一分为二的,如果长时间处于过湿的环境中,会造成皮肤的角质湿润、膨胀,而使皮肤变得粗糙,因此湿度以适宜为度。

3. 阳光 谈到阳光对皮肤的影响,人们的观点不大一致。有人推崇阳光,有人恐慌阳光,其实应正确对待阳光对人皮肤的影响。

应当明确,阳光是生命的源泉。没有阳光就没有生命。阳光可以增进健康,可以治疗疾病,阳光可以促进皮肤的新陈代谢,辅助合成维生素 D,帮助钙质的吸收,阳光中的紫外线

可以杀死皮肤表面的细菌,使皮肤更健康。

大家知道,太阳光线是由红外线、紫外线和可见光组成的,其中红外线占 58%,可见光占 40%,紫外线占 2%。紫外线波长短,对皮肤的透过能力就弱,其中波长为 3200 Å 的紫外线只能透过接近于产生黑素的基细胞层,对黑素产生的作用最强。所以当人长时间曝晒时,紫外线会对人体产生伤害,曝晒过多的部位会出现斑痕,导致疼痛、脱皮、色素沉着,局部免疫抗病能力下降,严重时会有皮肤病变的可能。有人作了一个形象的比喻,将新鲜的葡萄放在阳光下曝晒,就会变成葡萄干。阳光对于皮肤的影响就如同阳光对于葡萄一样。

当皮肤暴露于阳光下的时候,应对皮肤进行必要的保护,一旦皱纹出现,就较难消除了。皮肤专家们认为,经常受到阳光伤害的皮肤是不容易恢复原状的。每年都有很多人被诊断为皮肤癌,其中大部分人的病因是源于过多的日晒。人稍稍晒太阳并不会有害,但随着时间的流逝,阳光中的紫外线会渐渐破坏皮肤内的蛋白胶及弹性素,如果再过分日晒,对皮肤的损伤就会加重。特别是曝晒的破坏作用为进行性的,即你夏天所接受的紫外线,到了冬天仍在摧毁着你的皮肤。

既然阳光对人是有益的,但过分日晒又是有害的,那么在阳光下应当怎样保护皮肤呢? 这里有几点建议:

不管冬天还是夏天,请戴上太阳镜,而且太阳镜的镜片必须能滤除绝大部分紫外线。

注意有雾、有云天气的防护。不要以为这种天气阳光就不会太强,大多数云只隔绝 50% 的太阳光,而且雾气有反射作用,反而会伤害皮肤。

在海边游玩时,不仅要在遮阳伞下,而且还要涂防晒霜。因为遮阳伞只能遮掩 50% 左右的阳光,所以在遮阳伞下不要躺得太久。

认真地使用防晒霜。不是所有的皮肤防