

时尚100系列

THE MOST BEAUTIFUL SKIN

美丽从此开始④

肌肤之美，
不是蓦然凝眸的瞬间，
需要情人般的日夜呵护，
需要……

编著→秦孝成

绝对 肌肤



美丽从此开始

绝对 肌肤



编著 → 秦孝成

绝对肌肤

总策划：周艺文

责任编辑：廖铁 李思远 魏剑 陈欣

编著：钱华昶 王妮娜 邬宏 秦孝成 吴志虎

全案策划：万卷（香港）文化有限公司
湖南艺文出版策划有限公司

视觉设计： WWW.COCCOCD.COM · ESHW

出版发行：湖南人民出版社

（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 刷：湖南东方速印科技股份有限公司

印 次：2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷

开 本：880×1240 1/32

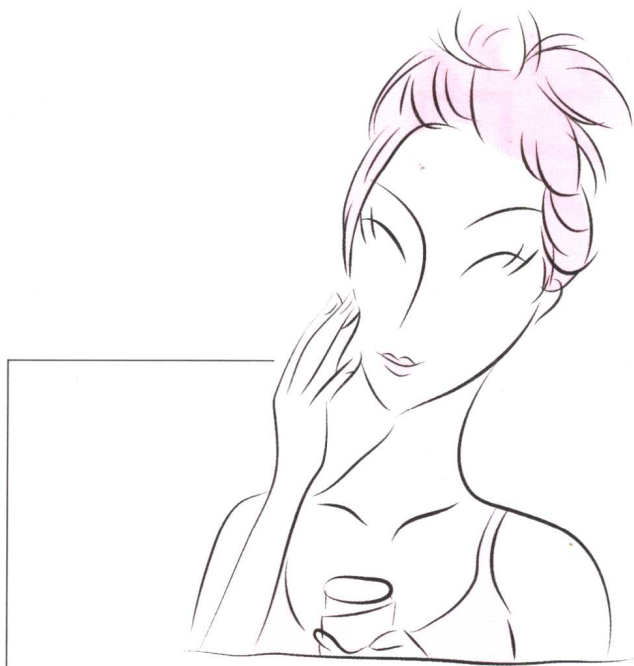
印 张：25

字 数：600,000

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3543-6/TS·7

定 价：全套：125.00元（本册25.00元）



Open »»

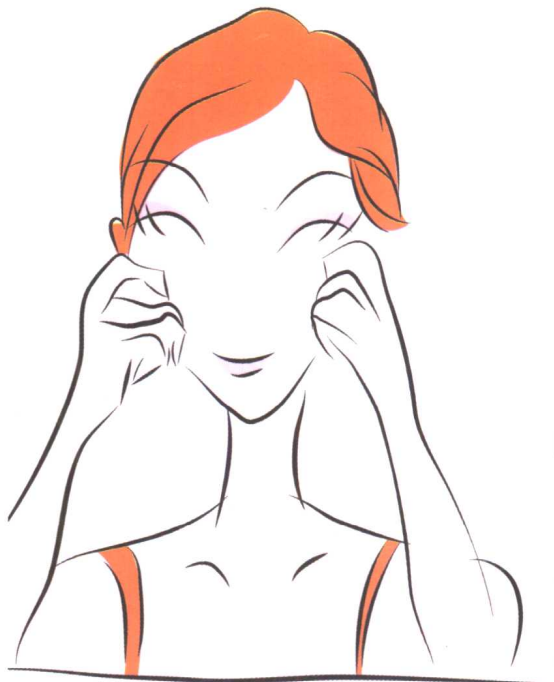


湖南人民出版社

CONTENTS

| 目 | 录 |

- 01 前言 / 魔镜，魔镜，告诉我
- 03 肌肤之亲
- 05 你了解你的肌肤吗
- 08 巧思量，为肌肤分类
- 12 给你真脸色
- 18 别让肌肤出卖你
- 22 雪肤六大杀手
- 26 肌肤也换季
- 27 阳春三月拂“浮尘”
- 30 清爽一夏
- 34 为肌肤囤积美丽
- 37 冰肌映雪
- 41 肌肤密月24小时
- 42 一日全相伴
- 48 美白不打烊
- 56 防晒一身
- 58 轻松面对面



- 65 引颈为傲
68 一背风光
72 握不住的温柔
76 美肤不怕显“腹”
81 不花钱秀腿
87 玉藕生莲
92 时尚肤天堂
95 与香熏有个约会
99 面膜吻上身
104 SPA之肤水嫩嫩
108 排出肌肤好状态
114 “按”流行
119 肤上针芭蕾
123 雕琢肌肤
125 在肌肤上作画
135 后记 / 我们自信，我们美丽



序

魔镜，魔镜告诉我

结束了紧张繁忙的工作，结束了琐碎的家务和应酬，当你披着睡衣坐在梳妆台前时，你是否像《格林童话》里的那位高贵孤独的皇后，因为对美的执著追求，每个晨昏对着镜子郁郁寡欢。

你曾经渴望粉若三月桃花、白若带雨梨花的艳丽，渴望拥有夏风里出水芙蓉的洒脱和自信，渴望宛若黄昏里紫罗兰散发淡淡幽香似的优雅……可结果却一再让你对自己的美丽失去了信心。啊！可怜的女人。你什么时候才能真正懂得美的真谛，真正拥有美的自信。

因为女人对于美的虔诚，也许你的一生都不会停止对美的追求。可就在你苦苦地追求中，美却分明成了压在你身上的一副华美而沉重的枷锁。你在迷茫，你在暗自委屈，为什么自己的执著付出得不到美丽的回报。可你哪里知道，在你苦苦追求美的同时，连你自己都淡忘了弥漫在你周身的美，一种来自女人自然本性的美。你为了爱情，觉得能取悦异性的是美的表现；你为了工作，觉得获得成功的干练精明也是美的表现；为了生存，你觉得做作融入世俗也是美的表现。可是你又错了。

美，其实是你偶尔邂逅的一帘幽梦，自然随意，不是刻意做作可以求得的；美，是扑面而来推窗而入的一股清风，清新纯朴；美，是亲切贴身的霓裳，和谐而又轻松，但必然为你引来嫉妒的目光；美，是一种独具魅力的色彩，不简单重复，也

绝不黯淡单调；美，其实就是自信与你健康的身体浑然一体的结合，自然间透出来的独特气韵。

现在你应该明白美其实就在你的身上。天生

丽质的美是有的，但真正永恒的美离不开后天对

美的发现和呵护。罗曼·罗兰曾说“女人，不是

生为女人，而是后天成为女人的。”也许你又迷惑

了，不禁要问“美如何发现和呵护？”美不是空

洞的东西，无论是迷人的自信，还是优雅的气质

都会最初体现在我们的身体上，特别是作为我们

身体外表的肌肤。而美又是一种超脱肉体的高尚

品位和情趣通过肉体自然地流露。对身体的发现

和呵护、对于肌肤的发现和呵护过程，本身就是

在累积培养你的品位和气质，这种厚积薄发的行为

肯定能为你带来至高无上的美，但它也需要你

悉心细致的对待自己的身体，自己的肌肤。

最后要说的是，希望每一位认真打开此书的朋友能发现自己的肌肤之美，能找到掌握适合自己的呵护肌肤健康美丽的方法，能自信轻松的拥有美——一种由外而内、由内及外的完整和谐的美。

魔
镜
，
魔
镜
告
诉
我

肌肤之亲



在水汽缭绕的浴室里，在温暖的被窝里，在商场的内衣试衣间里，你是否注意到自己的皮肤，是否用手惋惜地抚摸那些肌肤粗糙的部分，是否为如凝脂细腻雪白的肌肤暗自陶醉。

在甜蜜的新婚前夜，在生育后幸福妈妈的时光里，在浪漫激情的缠绵之后，你是否对着镜子细细端详过自己曼妙的胴体，也许你会诧异自己形体成熟后的巨大变化。但你是还更多地担心盛开在自己肌肤上的美丽之花在猝然之间枯萎凋谢，让你的美经不住时间的消磨。

肌肤是女性最天然最动人的衣服，它几乎囊括了所有女性的形体之美。每一个花靛醉人的微笑浮现在肌肤之上，

每一个优雅的举止都离不开肌肤美丽。总之，女性的外表之美离不开肌肤的缔造和烘托。它是女人花娇艳的花瓣，它是成功女人自信的源泉，它是女性难以舍弃的豪华霓裳。

你推开闺房的小窗，是谁向人传递晨风的清凉，你靠近冬日的篝火，是谁向你传达温馨的感觉，你沐浴春风，是谁向你传达春的问候……不用思索，这一切都是你的肌肤在默默坚持着，是我们的肌肤让我们的内心充实丰富，让我们感情的触角越来越细腻。它准确无误地向我们传递身体对环境的各种感觉。

它何止是微薄的霓裳，它还是美丽的盔甲，它用自己的娇贵，为我们的身体

4 抵挡各种侵害，它默默忍受着细菌、病毒、紫外线等的肆意侵害，并为身体与外界通风报信，它辛勤地保持着水分和营养的同时，还将身体众多的废物排泄出

绝来，它是一个清洁过滤的花瓶，努力滋润着女人花的娇妍。

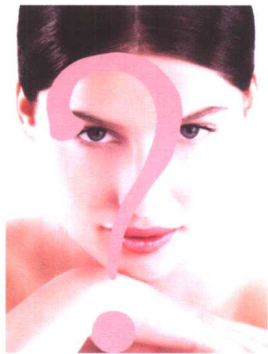
对它忍受着高温和炎热，努力为身体送来凉爽，它忍受着冰冷和严寒，努力为身体送来温暖。它是身体大地上的一汪平湖，用水的精神支撑调节着大地的心情。

肤如果你自诩是动人的女人花，那肌肤是花朵的粉色花瓣，大片大片地把美写意在自己身上，还充当着绿叶的作用，把花朵内在释放的迷人芬芳烘托得入画入梦。没有肌肤的健康美丽，女人的美丽必然难以自然天成。没有肌肤的健康美丽，女人内在的气质和自信只是飘渺的空中楼阁，没有肌肤健康美丽，女人又怎能称之为女人呢？

可是，亲爱的，你对你亲亲的肌肤又了解多少呢？你又为你亲亲的肌肤做了什么呢。也许你还涂抹着浓妆追逐艳俗，或者曝晒在烈日之下毫不在乎。



你了解 你的肌肤吗



绝
/
对
/
肌
/
肤

特立独行的你，清楚地知道，自己需要什么，自己喜欢吃什么美食，自己酷爱什么样的时装。如此，你会自信满满地对朋友说，你非常了解自己。可是粗心的家伙，你了解你的肌肤吗？你了解你肌肤的构造，了解它的需要吗？温柔淑惠的你，随口可以说出朋友的衬衣尺码，家人的生日和电话号码。可是粗心的家伙你记住了你肌肤的类型，记住了肌肤的特点了吗？心虚了吧。不过你也不必惊慌，只要你在未来的日子里把亲亲的肌肤当成贴身的时装、亲密的朋友看待，细细地揣摩呵护，你就会发现原来它也像你一样美丽、娇贵、坚强。从此也让你的美丽和身体合二为一，表里如一。

6 知识开讲:

A. 想要有年轻美丽的肌肤,就必须先简单地了解皮肤的构造。皮肤的厚度一般在0.5~4.0毫米之间,但皮肤是人

绝体最大的器官,占体重

/ 的5%~15%。皮

对肤由表皮层,真

肌皮层和皮下组织

/ 所组成。真皮层

肤和表皮层是影响

外

在皮肤美观与否

的重要角色。表皮层又

包括角质层和基底层。另外皮肤的自然

代谢大约二十八天为一个周期,也就是

说生理上皮肤的自然老化难以避免。皮

肤具有再生、营养、湿润、供氧和保护

的功能,所以女性想延缓皮肤老化速度,就

应该加强皮肤的这五项功能。

B. 女性肌肤有着其鲜明的特点:女性肌肤的健康与激素分泌关系极大。一般女性体内激素分泌平衡在15~20岁,此时肌肤也维持润滑,光泽,有弹性;24岁以后,随着女性体内激素分泌减少,肌肤难以避免地进入老化期。另外,女性肌肤健康与女性的生理特点有关。月经期,皮肤粗糙而特别敏感;排卵期,皮肤丰腴最为

美丽;怀孕期,肌肤粗糙易起褐斑,哺乳期,肌肤又恢复弹性和光泽。

C. 肌肤作为人体最大的器官,其生理功能是十分卓越的。

1. 保护作用。皮肤能分泌一种呈酸性的特殊物——皮脂,皮脂能阻止细菌侵入人体。另外,皮肤中的脂肪酸可以杀菌。皮肤中的色素可以防止紫外线深入人体。

2. 调节体温作用。人体能保持37℃左右的恒温主要依靠皮肤的调节作用。夏天气温高,皮肤毛孔扩张,加大排泄和散热;冬天气温低,皮肤汗腺分泌减少,热量消耗随之减少。

3. 代谢作用。皮肤负责人体大量水分和



废物的排泄，仅次于肾。

4. 营养作用。皮肤可以吸收脂性的维生素A、D、E、P。

5. 感觉作用。皮肤有着敏锐的感觉，可接受冷热、痒痛、触压等感觉。

6. 呼吸作用。皮肤也能进行呼吸，吸进新鲜空气，排出二氧化碳，但仅是肺的1/100~1/200。

另外，根据皮肤可以诊断内脏健康程度。皮肤也是人体重大的仓库，真皮贮藏大量血液，皮下组织积蓄大量脂肪。



呵护指导：

皮肤作为人体的器官，其健康程度离不开人体整体的健康。但它作为人体最外面的器官，其健康也受环境的影响。

A. 良好的饮食。均衡健康的饮食，充足的水分，以及适度摄取足够的矿物质和维生素，都是保持健康肌肤的不二法门，此外食用油炸、辛辣及过酸性的食物，都会刺激皮肤而产生不良影响。

B. 足够的维生素。维生素对肌肤健康有莫大的功能。维生素A可以保持皮脂和汗水分泌正常，维生素B₂则可预防皮肤干

燥，青春痘等。

C. 充分的睡眠。熬夜、失眠都会造成皮肤出现痘痘、黑眼圈等问题，充足的睡眠能保证皮肤的代谢和休息。

D. 快乐的心情。心情的变化能影响身体的分泌和调节，愉快放松的心情可以让肌肤免于紧绷的状态。

E. 平时的细心的呵护。肌肤难免要接触到阳光照射，冷风凛冽等环境的影响和危害，所以平时细心呵护肌肤也是肌肤健康的关键。

巧思量， 为肌肤分类



造物主创造美的时候是那样公平精明，他没有把美均匀地分给每个女人。他精心为每个女人都设计了独具魅力的身体，当然也包括每个女性身上带着浓郁个人色彩的肌肤。每个女人的肌肤就如自然界里繁多的绿叶和鲜花一样，决不会找到相同的两个。但千差万别绚丽多姿的美总能找到共同点。所以人们在认识了解花的同时，也为它们分门别类。以便往后更好地认识发现延续更多更深切的美。诚然，我们的肌肤也在浓郁的个人色彩之外潜藏着众多的共同与不同，当我们弄清楚

肌肤的类别后，更能深切地知道自己独到的魅力，也更能针对自己肌肤的特点选择适合自己的肌肤呵护之道，将美看得明明白白，将美做到彻彻底底。

知识开讲:

A. 通常人们根据肌肤皮(油)脂分泌的多寡将皮肤分为油性肌肤、中性肌肤、干性肌肤、混合性肤质。但随着环境的恶化,敏感肌肤的女性越来越多,所以大家将敏感肌肤也加入其中,下面是各种肤质的特点:

1. 油性肤质

肌肤表面经常泛油光,常有粘腻不适感,即使洗脸清洁马上又会出油。肌质的纹路较粗糙,毛孔较粗大明显,皮肤触感厚而重。

油性皮肤容易长粉刺与青春痘,但比较其他皮肤不易产生皱纹。

2. 中性肤质

肌肤不油也不干,水油分泌均衡,看起来较水嫩,有润泽感,属于理想型肤质,肤质平滑光泽,毛孔微显。

中性肌肤随气候、季节、年龄的变化而发生变化。夏季油脂多,冬季易干燥,随着年龄增长皮肤会变得比较干燥。

3. 干性肤质

干性肌肤容易干燥紧绷,肌肤缺少光泽,毛孔不明显,易产生皮屑,触感不平滑,一年四季肌肤均感干燥,冬季尤



甚,且容易因肌肤缺乏皮脂(油脂)分泌的滋润和保护而产生小皱纹,对外界刺激缺乏抵抗力,不管气温高低、肌肤很少流汗。

4. 混合性肤质

混合性肤质的最大特点是T字型区域(额头、鼻翼和下巴)容易出油且毛孔粗大,但双颊及眼部肌肤易缺乏水分,造成局部干燥及脱皮的现象,肌肤纹路杂乱,毛孔也明显。既容易因天气炎热,出现T字型区域容易长粉刺或青春痘,又容易因天气干燥出现小皱纹。

5. 敏感性肤质

无论油、中、干、混合性等任何肤质

10 都有可能是敏感性肤质，通常在表皮上容易看到微血管浮现，肌肤容易潮红发热。通常肌肤干燥，表皮薄，微血管容易破裂。季节性强，容易产生红肿、脱皮等现象，也会因外部刺激血管破裂产生斑疹。

绝
对
肌
肤
B. 各种肤质的保养法则：

1. 油性肤质：

尽量选择清爽不油腻的保养品，并彻底做好每日清洁的工作，毛孔大的人，则可在洗完脸后轻拍化妆水，因为这样

有助于收敛毛孔并抑制皮脂腺的过度分泌，记住，每周至少做一次深层去角质与加强保湿的工作，多多善用吸油面纸，让肌肤不常感到油腻。

2. 中性肤质：

中性皮肤的人基本上没有太油或太干的烦恼，是天生丽质的皮肤。因此，在保养上只要随着季节的更迭与温度的变化，时而加强保湿，时而加强防晒即可，确实做好日常的清洁与基本保养，还须避免使用太过滋养的保养品。

3. 干性肤质：

干性皮肤因为油脂与水分都分泌不够，应选用滋养性和保湿性高的护肤产品，并每周固定做好深层保养工作。以促进皮肤的新陈代谢，或者也可多摄取维生素E，来加强皮肤的柔韧度，要尽量避免阳光照射。也可运用按摩与保湿面膜，增进干性肌肤的血液循环与活力。

4. 混合性肤质：

保养品的选择也与油性肌肤的人大同小异，而为了防止T字部位的毛孔过于粗大，宜使用清爽型的紧肤水收敛毛孔，而两颊干燥部位则可以用保湿型的产品加强水分，另外为了改

