

面部皮肤的保养



· 美容 · 防治

雪晔

成都科技大学出版社



目 录

第一部分

面部皮肤的保养与护理

第一节	转折, 自那次意外的发现开始.....	(3)
第二节	水——美容的奥秘	(5)
第三节	清洁——皮肤健美的起点	(19)
第四节	影响皮肤健美的不利因素及对策	(37)
第五节	保障营养——皮肤健美的活力源	(54)
第六节	剥脱——皮肤新生的希望	(78)
第七节	促进与坚固——面膜种种	(89)
第八节	按摩美容法——手对脸的操练	(100)
第九节	倒模面膜——挽救皮肤的希望	(121)
第十节	形形色色的皮肤保护方法 ——世界各地巡礼	(132)
第十一节	皮肤护理与保养的日常程序	(144)

第二部分

脸部化妆指南

第一节	总则——扬长避短发挥优势	(159)
第二节	眼睛的化妆技巧	(161)
第三节	眉部的化妆技巧	(177)

第四节	唇、鼻、颊部的化妆技巧·····	(190)
第五节	范例：使圆胖脸变瘦的化妆技巧·····	(207)
第六节	通过色彩调配可显年轻十岁的化妆技巧（一） ——掩饰皱纹的化妆方法·····	(212)
第七节	通过色彩调配可显年轻十岁的化妆技巧（二） ——掩饰皱纹以外的衰老现象·····	(218)
第八节	淡妆要旨：薄而透明，搽而无迹·····	(224)
第九节	职业女性：精干、庄重形象的化妆指南 ·····	(232)
第十节	少女之妆·····	(236)
第十一节	简妆程序，10分钟化妆技巧·····	(241)

第三部分

有损美容的面部常见皮肤病的防治

第一节	今非昔比的雀斑·····	(247)
第二节	黄褐斑的成因和治疗·····	(254)
第三节	困扰年轻人的痤疮·····	(258)
第四节	酒渣鼻与毛囊虫·····	(266)
第五节	为什么有些人皮肤比较黑·····	(271)
第六节	白癜风的防治方法·····	(274)
第七节	皮脂溢出症与脂溢性皮炎·····	(287)
第八节	面部日光损害性皮肤炎症的防治·····	(293)
第九节	令人烦恼的妇女多毛症·····	(300)
第十节	扁平疣、痣及栗粒疹的防治·····	(306)

第一部分

面部皮肤的保养与护理

第一节

转折，自那次意外的发现开始

在一个阳光明媚的春日里，为了解脱与日俱增的烦恼与忧愁，早已跨越了害羞年龄的露露，象众多的同龄人一样抗拒不了美容浪潮的诱惑，终于怀着既羞怯又有点紧张的心情，小心翼翼地推开了新容美容院的茶色玻璃门。室内，一位不知道是20岁还是40岁的女人正对着墙壁上巨大的椭圆形玻璃镜子涂抹着口红。随着门响，那女人条件反射似的转过脸来。“啊——”露露仅瞟了一眼，顿觉眼前一片阳光灿烂，禁不住一声赞叹。人世间竟有如此漂亮标致的脸庞！如果不是亲眼所睹，露露还真有点不相信。

“啊，露露。”那位漂亮的女人显然一眼就认出了她，也颇感意外地惊叫着，迅速站起来，伸出双臂迎了过来。

“您是……”借用计算机上的术语，露露揪动了大脑中资料储存中枢的键盘，迅速的查找自己是否有这么一位熟悉的女性。资料库显示的结果竟然是：查无此人。所以，她的双眼闪动着迷惑不解的神色。

“我是文琦呀！怎么，忘记了，老同学？真是贵人多忘事。”名叫文琦的那位美人，早已上前捉着了露露的双手，亲热地握着。

“文琦？”露露听到这个颇为熟悉的名字，脑海里马上显

示出一个鸭蛋形脸庞，单眼皮、鼻梁微塌、双眉微微倒挂的相貌平平的姑娘。露露无论如何也不能将她同面前这位眉清目秀、满面生辉的丽人联系起来。她下意识地文琦，也是向自己发出这样的疑问：“这，可能吗？”

美容自有回天力！

客观现实使露露再也没有理由对这位 15 年前大学时的同窗好友的身份提出质疑了。丑小鸭怎样变成了美丽的白天鹅呢？无情岁月在自己的额头、眼角和唇侧随意开掘纵横交错的沟壑并毫不客气地掠走脸上的光泽和弹性，而对文琦却为何没有任何不良影响，反而增光溢彩呢？自己能不能也象文琦那样青春复归呢？这一连串的问号象蝌蚪一样在露露的脑袋中浮游。此刻，对文琦女士，露露真是又羡慕又有点神秘感。她摇着文琦象撒娇的小妹妹那样恳求，“快讲讲，快讲讲。”

“讲什么呀？”文琦给露露沏好一杯速溶咖啡，微笑着问露露。

“讲你是如何变得这么迷人的”。露露真诚地说，羡慕的声音中倾泄着迫不及待。

“哦，一切都是自那次意外的发现开始。”文琦意味深长的说，“你还记得 10 年前体育馆举行的那次健美与体操表演吗？就是深圳队首次来我市演出那次。”

“记得记得，那是在我市舞台上首次亮相，全市都轰动了。”露露的记忆倒还可以，显然那次表演对她的震撼不小。

“舞台上那一个个优美的造形，优美的弧线……使我完全陶醉在美的享受之中。我竟然发现，那些健美的创造者原先竟然也是同我们一样平平常常的女人！这一意外发现引起

了我的反思，我好象突然明白了许多，从而改变了我的生活方式。我开始珍惜自己的青春，学习美容知识，进行美容尝试，修饰皮肤表面，弥补不足与缺憾，刻意保养和护理自己的容颜。”

“同时你就开办了这个美容院。”

“正是如此，美容自有回天力！”

“美容养颜的手段和方法千头万绪，但延缓皮肤老化，挽留青春活力的最基本的是什么？”露露结合自己面部皮肤色泽暗淡、失去弹性的实际，有针对性地问。

“水！水！水！水是美容的奥秘。”文琦女士强调一个“水”字。

第二节

水——美容的奥秘

皮肤与水纵横谈

水具有造生造死的神奇力量。有了它，大自然千姿百态，七彩纷呈，充满梦幻与神秘；没有它，青草要枯萎、鲜花要凋谢，一切生命将枯竭，意味着荒漠与死寂。人，作为自然界中的一分子，对这一自然法则当然也无法抗拒；作为人身体一部分的皮肤，尤其是裸露在外的最引人注目的颈面部皮肤，对水分含量的多少，常作出最敏锐的反映和毫不留情的显示：当其水含量适中时，艳丽的色彩、生辉的光泽、丰富

的弹性、勃勃的生机、迷人的丰彩都在其上跳跃；一旦水分缺失，这一切诱人的字眼都纷纷隐踪，死气沉沉、僵硬呆板、色素斑块、铁灰烟青、皱纹满布这些令人望而生畏的形象就会乘虚而入。因此，对于一个珍惜自己青春，爱惜自己脸庞的女人来说，水在美容中的地位是何等重要啊！

美容生理学家告诉我们，水分约占人体总重量的7%左右，皮肤中的水分含量约为20~30%。倘若低于此标准，就呈现失缺状态。皮肤中的水分尤其是颜面等部位皮肤中的水分，因其直接暴露于自然界，既能内耗又能外泄，是极易丧失的。诸如风吹日晒、高温寒冷、天气干旱、剧烈活动等外部环境条件；发烧、炎症、外伤、盐糖比例失调、消耗性疾病诸内部因素，都可能轻而易举地造成其不同程度的水分失缺。而这些内外因子的攻击又使人防不胜防，所以从某种意义上讲，面部等暴露部位的皮肤较之其它遮掩部位的皮肤脱变老化更迅速，因此世界上有难以数计的女人，虽年处妙龄，但颜容衰老，成为早谢的花朵。

其实，“水”，这一极普通的东西，只要渴望养颜防衰的人们足够重视，当她的皮肤的水分稍有失缺，或即将失缺之时，就及时进行补济，并且长期坚持，形成良好习惯，就能有效地防止那些令人遗憾的损失。

皮肤长期水分失缺=皮肤衰老。

要珍惜自然赋予你的娇美的容颜，实现您青春永驻的梦想，保持皮肤水分，尤其是颜面等引人注目部位皮肤的水分，是其奥秘所在。

洗脸的次数越多越好

——十分有害的观点

“文琦，水分对养颜那么重要，那我十分钟洗一次脸，让它永远也不缺水。”露露听文琦谈水分对于皮肤的重要性，就自以为颇有发现似的对文琦说道。

“要不得，要不得。”文琦笑着连连摆手，“首先是你不可能做到，如果你要是下功夫真的做到了也有害无益。须知：洗脸的次数越多越好，是一个十分有害的观点。”

“你不是说要不断的向皮肤补充水分吗，洗脸可以向面部皮肤补济一定的水分，实践经验告诉我，洒在脸上的水分，约过一两分种就要被蒸发掉，蒸发速度之快，决定了我们增加洒水的次数之多，而洗脸又是主要的增水措施，你怎么又说十分有害的观点呢？”露露颇有理由地向文琦小姐发难。

“你看到过盐碱地里的庄稼吗？”文琦并不正面回答露露的问题，却一转脸往庄稼棵里钻。

“看到过。”露露虽然出于礼貌作了回答，却感到莫名其妙。

“盐碱地里的植物瘦弱枯黄，不是因为它缺乏水分和氮磷钾物质，而是因为它植根于不良的土壤之中。酸碱失调的环境限制了它对于水分和营养元素的吸引，才导致了它发育不良的机体。”文琦小姐缓缓而谈，“对于人，也是同样的道理。据生理学家讲，人的皮肤表面覆盖着一层天然的皮脂膜，医学上称为‘乳化膜’。它是由皮肤排泄的皮脂和分泌的汗液构成的，是乳酸、脂肪酸、尿素等多种物质的混合物。这种‘乳化膜’据日本学者测定，具有一定的酸碱度。其PH值为

4. 5~6. 5, 平均为 5. 7。研究表明, 这层呈微酸性的乳化膜不仅以其酸性环境能有效地抑制化脓性球菌类和部分真菌的生长发育和繁殖, 使皮肤自身得以净化, 而且还象一道天然屏障, 既要抵御外界不良物质刺激皮肤, 又要防止皮肤自身水分过多地被蒸发, 对皮肤具有一定的保湿作用。抑菌即减病, 保湿即滋润, 无病滋润即健美之基础。所以, 这层皮脂为主体的乳化膜还是面部皮肤的大大的功臣呢。

“人们清洗面部, 难免不用香皂, 目前无论是国产的或是进口的香皂, 都毫不例外地呈碱性或弱碱性。在一定的范围内, 皮脂乳化膜对其具有一定的缓冲性。实验表明: PH 值为 5. 4 就是呈弱酸性的皮肤, 接触 PH 值为 9 也就是呈弱碱性的香皂水后, 皮肤的 PH 值即接近 8, 30 分钟后, PH 值降为 7, 60 分钟后, PH 值降为 6. 3, 90 分钟后, 才能回复至原来状态。这个经得起多次重复的试验结论, 无疑等于向美容师和每个美容爱好者及尊重自己皮肤的人提出了这样的界定: 两次香皂水使用的时间间隔最低不得少于三个小时。

“如果谁无视这一事实, 洗涤得过于频繁, 超过了皮肤缓冲所许可的范围, 谁的皮肤表面性质即皮膜乳化膜层次的性质就会得到改变。随意改变皮肤表面的性质无疑是对皮肤进行的强行损害, 这是要受到报复的: 当皮肤表面的弱酸性环境被碱性弱碱性环境较长时间或过于频繁地取代时, 细菌及真菌就轻而易举地在上边构筑巢穴安居乐业, 毫无节制地生儿育女, 由此而产生的恶果可想而知, 这仅是其一, 其二是碱性物质破坏了弱酸性的乳化膜这层天然屏障, 为外界不良物质及气体的入侵打开了方便之门, 还很可能引狼入室; 而皮脂乳化膜下的水分也乘机逃到空气中去。有害物质入侵, 有

益成份出逃。由此所造成的局势不言而喻。其三是皮肤长时间的接受碱性物质的刺激，其表层细胞本身也会膨胀变形，这方面不需罗嗦，洗衣妇的手，就是典型的例证。”

“面部皮肤水分的缺失使人防不胜防，以洗脸的方式进行补济吧，次数多了又十分有害，那么具体的讲，如何掌握这个‘度’的问题呢？”露露感到颇为作难。

“其实很简单，这只是个灵活掌握的问题，既不可过多，又不可过少，以香皂参与的洗涤面部的方式，一般情况而言，每日1——2次也就可以了。此外，还要注意向面部喷洒雾化水，搽保湿剂防止水分蒸发，选择优质水等一系列的问题。”

喷雾养颜术

——皮肤再水化的梦想成真

在50年代，莫斯科有位深谙养颜妙术的美容大师面对一张张年纪轻轻却布满皱纹而显得焦枯的脸，曾发出这样的感叹：如果每隔5分钟下一阵雾就好了。

当代人自有当代人的幸运。彩色电视机将大洋彼岸的人生，南极洲的冰雪搬到了客厅的茶几上；电冰箱保鲜着四季的瓜果蔬菜，在这以前，即便是至尊至贵的帝王也不敢奢想；电子计算机创造着智能的奇迹，它虽然是当代人智能的产物，却使当代人的视野跨越了现实而更远地探究历史与未来；当然，科学技术也决不会菲薄倍受人们青睐的美容化妆用品。技术人员仅在香水香波之类的液体化妆用品瓶子的颈口上装上了一个娇小的，塑料的喷雾装置——这一兼有封口之用的瓶口艺术的小小革新，就使50年代那位莫斯科美容大师的梦想变成客观现实。

既然雾化水更容易被皮肤所接受，我们不妨了却这一合乎理性的心愿。

方法再不简单不过：找一只带有喷雾装置的香水之类的瓶子（这类瓶子随处可见，很可能你的化妆台前就有），装上清洁的优质水，随身携带，每隔一会儿，就取出来向脸上、脖子上喷洒那么两下，随时向皮肤补济水分。这样不仅可以使皮肤保持一定的湿度，一直处于滋润状态，而且还有助于面部微环境的改善和某些疾病的辅助治疗及某些缺陷的修补校正。

赤日炎炎的盛夏，在汗孔皮脂腺分泌孔都张开的时候，你突然向脸上喷些冷水——啊，真舒服！顿觉一阵清凉爽快。

寒风凛冽的严冬，当你在经受风霜的洗礼时，面部皮肤因不耐风寒而变得麻木，这时你若向脸上喷些热水，喷的时间稍长久一点，给寒冷的皮肤输送一份热情，一股温暖，麻木的神经马上就会复苏。

操劳了一天，精神、身体和皮肤都感到疲劳的傍晚，你向脸上喷洒上雾状清泉，疲倦之意立时顿消，精神立时振作，生命充满活力。

如果你已逾而立之年，由于晚间的睡眠影响了血液循环，清晨乍起，下眼袋有些肿胀，面部肌肉也有些松弛，但你又需要马上会见客人，你总不能一见客人面，首先声明说这只是暂时现象吧！但请你不必过分烦恼，只需在你洗漱后携带上那只装有冷清洁水的奇异的小瓶子，在会见前几分钟花上两秒钟时间，向脸上那么一喷洒，奇迹马上出现了：松弛的肌肉将收缩，肿胀的眼袋魔幻般地立即消失，一位端庄优雅、楚楚动人的形象将会出现在客人面前。

或许，你正处于豆蔻年华，颜面皮肤象嫩藕一般鲜嫩，但鼻梁两侧与额头上常常哑无声息地布满粉刺，这种青春的象征，时常困扰着你，请你摆脱这些无谓的困扰吧，你只要别忘记在你随身携带的小瓶子里添加上灭滴灵、硫磺及雌性激素类的混合药面，经常向面部喷洒，配合其它方法治疗（具体方法详见本书第三部分）您一定会受益匪浅。

倘若你有棘皮病，就可在你用来向脸上喷洒的清水中添加维生素 B₃（每 100 毫升清水中添加 3~4 片，每片含 25 毫克的维生素 B₃，搅拌均匀）经常向脸上喷洒。维生素 B₃ 是有名的抗棘皮专家，它能诚挚地帮助你，使你的皮肤疾病得到缓解。若能配合全身治疗，你一定能获得金色的希望。

祝贺你，朋友！可能你有一副无瑕碧玉般的面容，那熠熠生辉的脸上当然什么毛病也没有。那我还是要忠告你：亲爱的幸运的朋友，切莫要辜负这种与生俱来的幸运！不要去承受治疗的痛苦，好好地对皮肤进行保养吧；皮肤的光辉灿烂是一个流动的过程，只有正确地保养才能使它长期保留。人参液、蜜王浆、水鲜蛋白、维生素类、各种瓜果的汁液、柠檬、芦荟等植物的提取液，将都是我向你推荐的那个带有水泵喷雾装置的神奇小瓶里液体的添加剂（详见本部分第五节），在向面部补充水分的同时，补充这类高营养物质，这就是你永葆青春的秘诀。

直言之，“喷雾养颜术”仅将此命名，不仅能使皮肤再水化，还能使各类人各种皮肤从中各得其益。

那么，你知道了这一切，从今天开始，这种具有喷雾装置的小瓶子，将成为你最亲密的伙伴之一，伴随你渡过一生。

洗脸用水有讲究

水，既有清浊之分，又有软硬之别。用清洁卫生之水洗涤面孔人人皆知，但对选用软水洗面这一常识性的问题却知者颇寡。

硬水中含的钙盐、镁盐等矿物质比较多，洗脸时可产生不溶性沉淀物堵塞毛孔及汗孔，毛孔又恰是皮脂腺开口处，故使人产生不舒适的感觉，对过敏性皮肤的人还具有一定的刺激作用，还可使干燥的皮肤更加干燥，头发上若有这类沉淀物很容易折断。因此硬水极不适宜用来洗脸洗发。软水中含矿物质很少，性质温和，水体柔软，对皮肤没有不良刺激，用于洗脸洗澡最为恰当。

那么，怎样判断水质的软硬呢？

最简单的方法是观察烧开水的壶底：如果壶底很容易产生水垢（有些地方称作水锅巴），那么这种水就是硬水。水垢是由于水煮沸后，其中的矿物质受热气化改变原来的化学性质而产生的沉淀物。另外还有一种观察的方法：洗涤衣服时，所需用的肥皂、洗衣粉较多，纺织品洗涤后柔韧性较差。这是因为形成的不溶性沉淀物沉积在上面，那就说明使用的是硬水。

由于地球的核心主要是由铁镍合金组成的，这一客观事实决定了这么一条规律：地下水的硬度比地表径流水的硬度高。故井水，尤其是超过10米深的井水多为硬水，溪河之水的硬度随水流传经地区的地质条件的不同而呈现差异，但一般都是软水，若河水流经石灰岩层或其它钙镁盐层时，亦可使

硬度增加而变为硬水。

硬水软化的简易方法：

假若你生活的地区全是硬水，那你也不必惊恐。使硬水软化的方法非常简单：你只要将水煮沸，让水中的钙镁等物质变性形成水垢，就可降低其硬度；或者在硬水中添加少量的硼砂（硼酸钠）或是小苏打，硬水也就变成柔和的软水了。

清晨起来，到大自然的怀抱中去。吸几口清凉的新鲜空气，掬几捧草木尖尖上被晨曦映射得五光十色清翠欲滴的、带着花木青草的淡淡悠香的、翡翠般晶莹剔透的露珠儿，轻轻地敷在脸上、脖子上，日月精华、谷禾精气扑面而来，直袭胸臆、沁入心肺，令人心旷神怡，这是何等的愉悦自不必说。具有这种愉快的心情作为一天的开端，那些愉快的事情全恭候着你呢。

大自然的降水，因经过了蒸发过滤过程，一般都是优质的软水（当然，环境的污染也不可低估，世界上曾屡有酸雨的报道，我国黄土高原与黄河中下游地区也曾下过黄泥，但毕竟是个别的例子），采集起来也非常容易。请你准备一个缸子，下雨时，接一些雨水；落雪了，捧一些，将春雨和晶莹的白雪储存起来，慢慢享用。尤其是流滔泻火的炎夏，繁忙紧张的一天归来，打开储藏冰雪的缸子，取一点霜雪之露喷洒在脸上，一天的疲劳顿消，疲倦的脸上荡起春风，这又是何等的惬意！

坚持用纯净的优质软水洗涤和再水化皮肤，定能受益。

洗脸方法有学问 ——冷热交替总相宜

“洗脸宜用软水忌讳硬水，这一点我明白了。但对水的温度有没有要求呢？”

“你平时是用热水还是冷水？”文琦对露露反问。

“我讨厌冷水，全用热水。热水洗后舒适。”

“无怪乎皱纹过早地爬上了您俏丽的脸庞。”文琦略有遗憾地说：“洗热水有利也有弊。人们通常洗脸用的热水的温度是 $40\sim 50^{\circ}\text{C}$ 。面部的皮肤比较单薄细嫩，神经纤维和血管网络都非常丰富，并有皮脂乳化膜使其油润而富有光泽。用热水洗涤时，皮肤受热水的刺激，毛细血管扩张，血液循环加速，毛孔、汗孔都舒张，再加上热水的浸泡软化和香皂的作用，污垢极易除去，容易达到清洁目的，因此洗后具有舒适、凉爽、缓解疲劳的功效，自我感觉比较好，因而被相当多的人所采用。然而，令人遗憾的是，热水能使面部肌肉松弛，而肌肉松弛又恰恰意味着衰老；还能使皮脂乳化膜过多的失脱，而皮脂乳化膜长时期地遭受破坏，无疑等于为皱纹的产生提供了极为有利的条件。它的这种不良作用却鲜为人知。”

“哦，我真是不知不觉中又犯了错误。”露露为自己的无知而懊恼。

“在现实生活之中，人们就是充满了错误的观念。”

“那么冷水呢？”

“冷水洗涤可增加皮肤的活力，使面部生动而富于朝气，而这一切都等于年轻。其原因就在于：皮肤的表浅神经受到