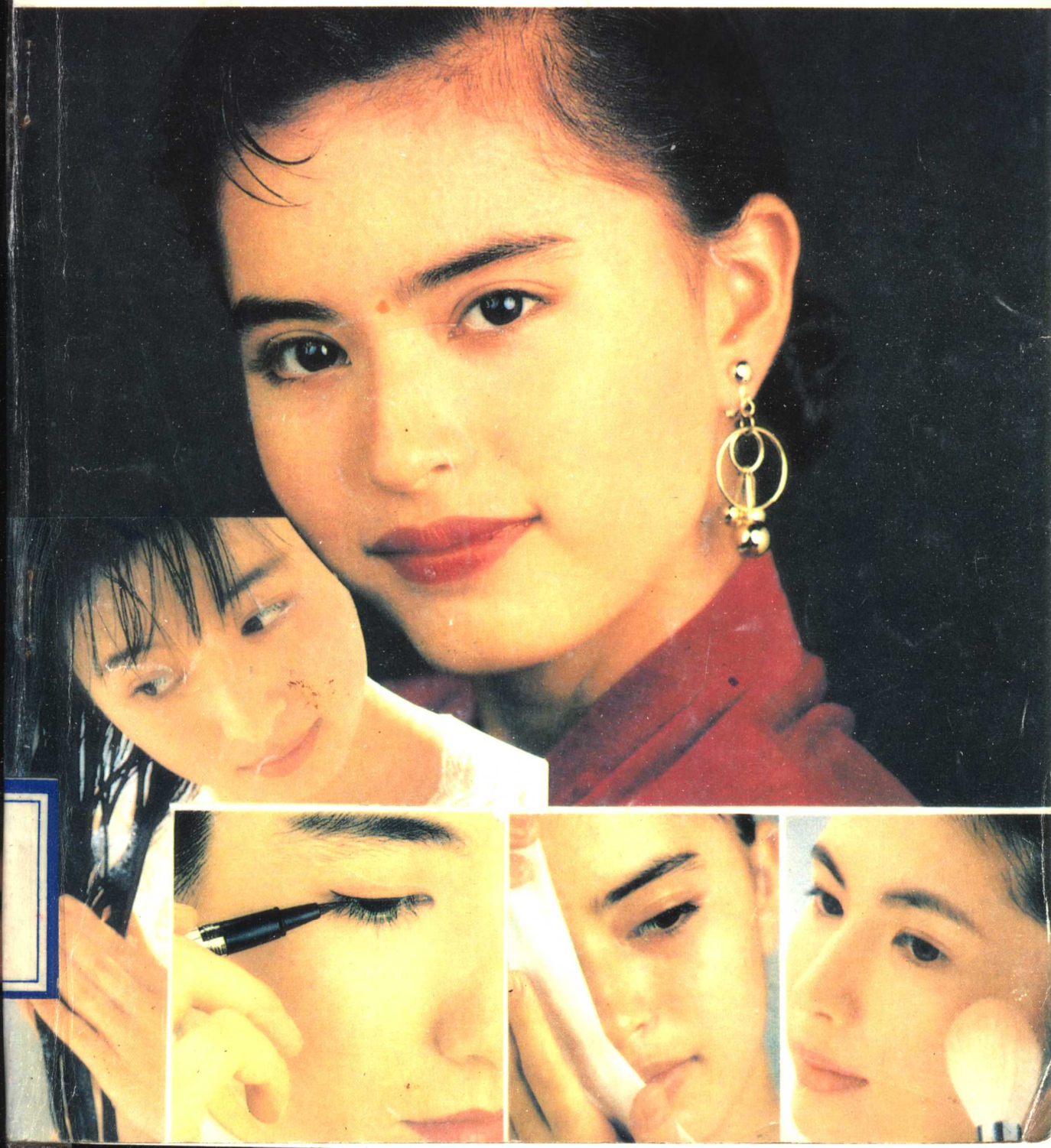


怎样选用化妆品

护肤护发美容



护肤·护发·美容

怎样选用化妆品

傅冠民 邱家丹 周耀华 编 著

华龄出版社

(京)新登记068号

护肤 护发 美容
怎样选用化妆品

傅冠民 邱家丹 周耀华 编 著

出版发行 华龄出版社
(北京市西城区小乘巷21号)
邮 编 100035 电 话 5003202)
经 销 新华书店
印 刷 锦州日报印刷厂

787×1092毫米 16开 7印张 180千字
1995年1月第一版 1995年1月第1次印刷
印数1——8000册

ISBN 7 — 80082 — 382 — 2 / G · 72
定 价：12.80元

内容简介

本书是一本指导消费者正确选择、使用化妆品皮肤生理与化妆品的关系；洁肤、护肤、护发、美容、香粉、香水等各类化妆品的功能，正确的使用方法以及一些注意事项。同时推荐了一部分在同类产品中功效已为广大消费者所认可的化妆品，还简明扼要地介绍了化妆的基本原则及脸部五官化妆的基本方法。并以较大的篇幅论述了如何选用化妆品，介绍了化妆品中常用营养添加剂的功能，皮肤和头发的护理、化妆品的特性、保存方法以及选用化妆品的注意事项。最后尽可能多地介绍了国内市场上中外各类名牌化妆品的特点、功能，包括近日刚面市和即将面市的一些进口化妆品。可以说，一书在手，尽知百样化妆品之端详。

本书深入浅出，通俗易懂，是广大读者理想的美容科普读物。

编者

目 录

第一章 护肤与化妆品	1	4. 抑汗、去臭类制品	23
第一节 皮肤生理与化妆品	1	5. 防螨化妆品	24
1. 皮肤的结构	1	6. 防裂化妆品	24
2. 皮肤的生理功能及 化妆品的作用	2	7. 减肥化妆品	24
3. 皮肤的PII值和中和能	3	8. 丰乳化妆品	25
4. 皮肤的保湿机构	3	第二章 护发与化妆品	26
5. 皮脂与膏霜类化妆品	5	第一节 毛发及其生理功能	26
第二节 皮肤的美容保健措施	5	第二节 头发的自我测试 及发型选择	26
1. 不损伤皮肤	5	1. 头发的自我测试	26
2. 保持皮肤的清洁	6	2. 头发受损的主要原因	26
3. 提供合理的营养	6	3. 头皮和头发的护理	27
4. 加强体育锻炼	6	4. 发型的选择和保持	28
5. 保持良好的精神状态	7	第三节 发用香波	29
第三节 皮肤的类型、护理及 化妆品的选择	7	1. 粉状香波	29
1. 皮肤的类型	7	2. 膏状洗发剂	30
2. 不同年龄的皮肤护理及 化妆品的选择	8	3. 液体香波	30
第四节 清洁皮肤用化妆品	11	4. 调理香波	30
1. 香皂	11	5. 去头屑香波	31
2. 清洁霜	12	6. 婴儿香波	31
3. 洗面奶	12	7. 染发香波	31
4. 浴用化妆品	12	第四节 护发素和焗油膏	31
5. 面膜	13	1. 护发素	31
6. 磨面膏	14	2. 焗油膏	32
第五节 膏霜类护肤化妆品	14	第五节 发用水	32
1. 雪花膏	15	1. 发水	32
2. 营养润肤霜	15	2. 头发强壮剂	32
3. 护肤奶液	18	3. 奎宁水	32
4. 冷霜	19	第六节 油性发用化妆品	32
5. 剃须膏	19	1. 发油	32
第六节 特殊用途化妆品	20	2. 发蜡	32
1. 防粉刺化妆品	20	3. 发乳	32
2. 去斑化妆用品	21	第七节 无油整发剂	33
3. 防晒化妆用品	22	1. 喷发胶	33
		2. 摩丝	33
		3. 定型水	33

第八节 烫发化妆用品.....	34	4. 香水的选用	50
1. 烫发剂品的类别	34	5. 香水的使用	50
2. 冷烫的方法	34	6. 香水的保存	50
第九节 染发剂.....	34	第二节 科隆水、花露水、化妆水.....	51
1. 染发剂的类别	35	1. 科隆水	51
2. 使用氧化染发剂应注意的问题 ...	35	2. 花露水	51
第十节 脱毛用化妆品.....	36	3. 化妆水	51
1. 拔毛	36	第五章 化妆小常识	52
2. 化学脱毛剂	36	第一节 常用化妆工具.....	52
第三章 美容化妆品	37	1. 化妆台	52
第一节 粉底霜.....	37	2. 眼影刷、眉刷与眉梳、	
1. 油性粉底霜	37	眉毛剪、拔眉镊子	52
2. 乳化型粉底霜	37	3. 睫毛刷、夹	52
3. 粉饼型粉底霜	37	4. 胭脂刷、粉刷、海绵扑	52
第二节 唇膏.....	38	5. 其它工具	52
第三节 胭脂.....	40	第二节 化妆的基本技巧.....	52
第四节 眼部化妆品.....	42	1. 匀明法和渲影法的运用	52
1. 眼线笔	42	2. 点和线的运用技巧	53
2. 眼影膏	42	3. 由上而下、由下而上的	
3. 睫毛膏	42	涂抹法则	53
4. 眉笔	45	第三节 化妆的一般顺序.....	53
第五节 指甲化妆品.....	46	第六章 化妆品中常用的	
1. 指甲油	46	营养添加剂	55
2. 指甲脱膜剂	47	第一节 植物性营养添加剂.....	55
3. 指甲白	47	1. 人参	55
4. 指甲抛光剂	47	2. 当归	55
5. 指甲油去除剂	47	3. 黄芪	56
6. 指甲保养霜	47	4. 薏苡仁	56
第六节 香粉类.....	47	5. 沙棘	56
1. 香粉	47	6. 芦荟	56
2. 粉饼	47	7. 何首乌	57
3. 香粉蜜	47	8. 川芎	57
4. 爽身粉	48	9. 大豆	57
5. 痱子粉	48	10. 黄瓜	58
第四章 香水类化妆品	49	11. 花粉	58
第一节 香水.....	49	12. 胚芽油	58
1. 香水的组成	49	13. 大蒜	59
2. 香水的配制	49	14. 海藻类	59
3. 香水的类型	49		

15. 霍霍巴油	59
第二节 动物性营养添加剂	60
1. 胶朊水解物	60
2. 丝肽	60
3. 丝素	61
4. 珍珠粉	61
5. 蜂王浆	61
6. 蜂蜜	61
7. 胎盘提取物	61
8. 精制水貂油	62
9. 蜂胶	63
10. 蚯蚓	63
11. 透明质酸	63
12. 鲜牛乳	63
第三节 维生素类	64
1. 维生素 A	64
2. 维生素 B ₁	64
3. 维生素 B ₂	64
4. 维生素 B ₃	64
5. 维生素 B ₆	64
6. 维生素 D	64
7. 维生素 C	64
8. 维生素 E	64
第四节 其它添加剂	65
1. 超氧化物歧化酶	65

2. 表皮细胞生长因子	66
3. 尿囊素	66

第七章 化妆品的特性及选用化妆品的注意事项

第一节 当代化妆品的特点	67
1. 流行性	67
2. 天然性	67
3. 疗效性	67
4. 安全性	67
5. 功能性	67
6. 系列性	68
7. 实用性	68
8. 芳香性	68
9. 哑色性	68
第二节 选用化妆品的原则	68
1. 化妆品的质量要求高	68
2. 注意化妆品使用过程中 的卫生	69
3. 有皮肤病的部位原则上 不可用化妆品涂抹	70
4. 使用化妆品时不宜涂得太厚	70
5. 皮肤过敏者慎用、少用化妆品	70
6. 不盲目地选购化妆品	70

第一章 护肤化妆品

第一节 皮肤生理与化妆品

皮肤的保养与健康,是人们在日常生活中极为关注的事。光洁细腻且富于弹性的皮肤,是健美的重要标志之一。随着物质、文化生活水平的不断提高,越来越多的人注重美、讲究美,使用化妆品的人也与日俱增。化妆品确实能起到清洁皮肤、保护皮肤、营养皮肤的作用,并能美化面容,掩盖某些缺陷,使人容光焕发,妩媚动人,充满自信。由于化妆品长期连续使用,与人的皮肤有长时间的接触,因此,正确地选择和科学地使用化妆品是十分重要的,而要做到这一点,首先必须对皮肤有个大致的了解。

皮肤是被覆于人体最外层的一个器官,也是人体的重要器官之一。成年人皮肤的总面积为1.5—2平方米,新生儿为0.21平方米左右。皮肤厚度依年龄、性别、部位的不同而各自不同,厚度差异在0.5—4.0毫米之间。成年人皮肤的厚度约为2毫米。眼睑处的皮肤最薄,手掌和足最厚,约为3—4毫米。在这薄薄的一层皮肤中,容纳了人体约三分之一的循环血液,四分之一的水分。皮肤并参与机体的许多生理活动,对整个机体起着重要的作用。

1. 皮肤的结构

从外观上看,皮肤只是薄薄的一层,但放在显微镜下观察,就会发现这薄薄的一层皮肤的结构可真不简单,其由外向内分为三层:最外面的一层称为表皮,没有血管,也没有神经;中间的一层称为真皮;里面的一层为皮下组织。在真皮和皮下组织这两层中,有神经、血管、淋巴管、汗腺、皮脂腺、结缔组织和脂肪。皮肤的附属器官还有毛发和指甲。

表皮主要由角朊细胞组成,根据角朊细胞的

形态,可将表皮分为角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层及基底层。表皮与外界接触最多,又是与化妆品关系最密切的部位。皮肤每时每刻都在进行着新陈代谢,由基底层生成的表皮细胞不断地向皮肤表面移动而形成表皮。基底层由基底细胞和黑色素细胞组成。黑色素细胞经紫外线照射后生成黑色颗粒,这种黑色颗粒移至表面细胞中,就使皮肤变黑。基底细胞不断地进行分裂,产生新的细胞,逐渐向外推移。基底细胞呈圆柱形,在向上生长时,由圆柱形变成多角形,形成细胞外围棘突明显的棘细胞层。基底细胞和棘层下部的细胞繁殖能力很旺盛,在伤口愈合时,除伤口周围的基底细胞外,部分棘细胞也加速分裂,参与伤口的愈合过程。在棘细胞的间隙流动着淋巴管所分泌的淋巴液。有的人使用化妆品发生过敏反应,表现为皮肤发痒,出现丘疹,甚至局部红肿,这种反应往往与棘细胞层有关。棘细胞向上逐渐变成多角形,细胞核趋向退化,一点点变小,细胞变成不规则的扁形颗粒,称为颗粒层。颗粒层细胞间储存有水分,由于这些细胞可以从外部吸收物质,所以这一层对于化妆品的使用效果起着至关重要的作用。颗粒层细胞失去细胞核后,变成发亮的透明层,最后完全角化,变成扁平的角质层。角质层细胞没有生物活性,细胞中有角蛋白纤维,这是一种非水溶性蛋白,对酸、碱、有机溶剂等有一定的抵抗能力,对于保护表皮极为重要。皮肤在这一层进行生理性脱落,排除已衰退的表皮细胞,当洗涤和擦拭皮肤时,很容易觉察到这种现象。基底层细胞分裂后向上推移起达到颗粒层的最上层约需14天左右,这个时期称为细胞的更换期。由于化妆品就搽在角质层的表面上,所以角质层的机能和形态与化妆品的选用有很大的关系。

皮肤的附属器官主要包括汗腺、皮脂腺、毛

发及指(趾)甲等。

按分泌物性质的不同,汗腺可分为小汗腺及大汗腺。小汗腺一般称为汗腺,位于皮下组织和真皮深层。汗腺分泌汗液,调节体温。大汗腺主要位于腋窝、肛门周围、脐窝、外生殖器及外耳道等部位。青春期后,汗腺分泌旺盛,分泌物经细菌分解,产生特殊的臭味,是一种弱碱性物质,常被称为狐臭,需使用除臭去味的特殊化妆品来抑制其气味。

皮脂腺位于真皮上部,大多数开口于毛囊上1/3处,除手掌和足跟外,全身皮肤表面都有皮脂腺。其中以头、面、胸部等处为多,特别是鼻子周围和前额等处皮脂腺更多,有时甚至可用肉眼观察到其开口部分。皮脂腺的发育与年龄有关,新生儿的皮脂分泌量多,小儿期变得非常少,而到了青春期又多起来。以后,男人一直到老年其皮脂的分泌量几乎没有什么变化,而妇女则在20岁前后皮脂的分泌量最多,35岁以后则渐渐减少。这是由于皮脂腺是受雄性激素控制的,至于雌性激素对皮脂的分泌反倒起抑制作用。皮脂在表皮上扩散时可使皮肤变得平滑、柔润、有光泽,并能防止体内水分的蒸发。此外皮脂中的脂肪酸具有杀菌作用,对体外的细菌有防御作用。在护肤化妆品中就含有与皮脂成分相仿的油脂原料。

毛发和指(趾)甲都是从表皮角质层变化而来的保护性组织,它们都是表皮角质层根据生物进化过程及与环境相适应所演变成的坚固耐磨的部分。其成分为角蛋白,不过与一般表皮的角蛋白相比,其胱氨酸的含量较高,可达12—14%左右,而一般表皮仅为1—3%左右。

2. 皮肤的生理功能及化妆品的作用

皮肤的正常生理功能主要有保护、调节体温、感觉、吸收、分泌、排泄、代谢等作用。而皮脂腺的正常生理功能是维持皮肤健康的关键。

① 皮肤的生理功能

皮脂腺在正常状态下,能分泌脂肪物质,在皮肤表面与汗液及水分形成一层脂类薄膜,可防止皮肤的水分过度蒸发,能使皮肤柔润,防止皮肤干燥和发生皲裂。皮脂腺分泌物中的脂肪酸可

以中和皮肤上的碱性物质,并能抑制细菌、真菌等在皮肤上的生长。

脂类可保护皮肤,并对表皮细胞的组成和代谢都有重要意义。当营养缺乏时,脂肪酸和磷脂都能被氧化而产生必要的能量,而酶类在能量代谢中也起着重要作用,是调节细胞代谢的重要触媒。

皮肤对化学物质有一定的防护作用,表皮的角质层和皮脂,对酸和碱及外来的刺激有一定的抵抗能力。黑色素也有减少化学性刺激的功能。

皮肤随时都在进行正常的新陈代谢,原有的细胞渐渐地衰老死亡,新生细胞不断地产生,进行补充。

维持皮肤的正常生理功能是非常重要的,当机体发生代谢障碍时,可影响皮肤的正常代谢,导致某些皮肤疾病的发生。在这种情况下,使用化妆品可有效地加以弥补,增强皮肤的正常生理功能。

② 皮肤的吸收与化妆品

皮肤的表面有一层薄膜,它是阻碍外界物质侵入的第一道屏障。角质层上部疏松而下部紧密,与颗粒层连结的紧密部分是阻止外物渗透的第二道屏障。在表皮与真皮之间,有一层在显微镜下看不到的基膜是阻挡外物的最后一道屏障。有些物质若已透过角质层,但是由于基膜的阻挡仍不能越过表皮而进入真皮及体内。当然,在一般情况下营养也同样不能渗透进去。

虽然皮肤具有限制体外物质透入的保护作用,但皮肤不是绝对严密、绝无通透性的组织。某些物质可以选择性地透过表皮,当进入真皮及皮下组织后,受到的阻力极小,极易被血管、淋巴组织所吸收,产生可波及全身的作用。

皮肤的吸收主要是通过角质层、毛囊、皮脂腺及汗管口。脂肪及溶于脂肪的物质易渗入毛囊及皮脂腺,毛囊下方1/3部分没有角质层,一旦进入毛囊深部及皮脂腺就能轻而易举地弥散到真皮。

皮肤的这一特点引起了化妆品研制者的浓厚兴趣,他们寻找出能透过表皮、进入真皮及皮下组织的合适的物质,让它们或由它们携带的营

养物质被血管、淋巴组织所吸收,达到营养皮肤、改善皮肤的目的。

皮肤对各种物质的吸收是有很大差别的。皮肤对气体的吸收量很少,一氧化碳气几乎不被皮肤吸收,而二氧化碳气则内外可以相通,化妆品基质一般难于被吸收,凡士林、液体石蜡、硅油等完全或几乎不能被皮肤吸收,而猪油、羊毛脂、橄榄油则能进入皮肤各层、毛囊和皮脂腺。皮肤对于动植物油的吸收要比矿物油大。各种激素、脂溶性的维生素(如维生素 A、维生素 D、维生素 E)等则很容易被吸收。因此在化妆品中已广泛地采用上述各类易被皮肤吸收的物质。

皮肤的吸收作用还受到其它许多因素的影响,如年龄、身体部位、物质浓度、外界温度及湿度等等。在年龄方面,小儿和老年人比成年人吸收能力强,而男女之间无大差别。从皮肤的不同部位来着,吸收要受到角质层厚度及毛囊密度的影响。因此,阴囊、面部、手背等处比躯干、前臂、小腿等部位的吸收要良好。此外,作用到皮肤上的物质的理化性质也会影响皮肤的吸收,如物质的分子量、分子结构、浓度等都有影响,一般情况是浓度愈高,皮肤吸收愈多(但也有例外)。外界因素也会影响到皮肤的吸收,如温度升高时,皮肤的吸收能力增强;外界湿度降低时,皮肤对水分的吸收会增强。皮肤如果发生了损伤、变得不完整时,吸收能力会明显增高。所以当皮肤有大面积损伤时,应慎用化妆品,以免细菌乘虚而入。

化妆品可使皮肤表面形成一层护肤薄膜,它能使皮肤角质层发生水合、皮脂溶解、软化、酸碱度变化等理化改变。皮脂中的脂肪酸及化妆品中的脂肪酸类、各种营养剂、添加物,可以与某些大物质结合而被吸收。因此只有了解了皮肤的吸收功能,才能使化妆品真正起到保护皮肤和毛发的作用,增进皮肤的健美而延缓衰老,永葆青春。

3. 皮肤的 PH 值和中和能

皮肤的 PH 值是指在皮肤表面加少量净化水而测得的其酸碱度的值。健康的皮肤柔润光滑,有良好的弹性,表面呈弱酸性反应,PH 值在 4.5—6.5 之间,平均值为 5.75。PH 值随性别、年龄而略有不同,亦因身体的部位不同而异。

一般来说,幼儿的 PH 值比成年人高,妇女的 PH 值比男人略高。皮肤表面的 PH 值主要是由皮脂与汗的混合物所组成的皮脂膜所决定,确切地说乃是乳酸、游离氨基酸、尿素、尿酸、盐、中性脂肪、脂肪酸等混合物的 PH 值。由于皮肤呈弱酸性,故能抑制皮肤表面上存在的一部分常见菌、化浓性菌、白癣菌的繁殖,令其发育困难,从而达到杀菌作用。人们在使用碱性香皂或化妆品后,皮肤表面会呈碱性,但经过一段时间后,皮肤表面又复原成弱酸性,恢复到原来的 PH 值。曾有人做过这样的实验:PH 5.4 的皮肤,接触了 PH 10 的肥皂水后,皮肤的 PH 即接近 8,半个小时后,PH 为 7,一小时后 PH 为 6.3,几乎恢复至原来的状态。皮肤所具有的这种功能称为皮肤的中和能。这种功能主要是由于皮肤表面乳酸和氨基酸的缓冲作用所导致。当然,皮肤表面呼吸而生成的二氧化碳的缓冲作用也是不能忽略的。

综上所述,具有弱酸性且缓冲作用较强的化妆品对皮肤是最合理的。但数量繁多的化妆品的 PH 值是多种多样的,其中当然会有碱性或酸性相当强的化妆品,选用化妆品时尤要注意避免或尽量减少皮肤与碱性或酸性较强的化妆品的接触,尽量使正常的皮肤 PH 值和正常的中和能不受损害。当使用碱性大的肥皂洗脸后,可选用微酸性的化妆品来调节皮肤的 PH 值,以减少肥皂对皮肤的刺激。有人认为碱性化妆品对皮肤有害,但因皮肤有本能的生理保护作用——中和能,在皮肤中和能力所能及的范围内使用碱性化妆品及肥皂等并无妨害。不过,缓冲性弱的皮肤,以及当皮肤缓冲性减弱时,这种做法很容易导致斑疹的发生。

4. 皮肤的保湿机构

正常皮肤的角质层通常含有 10—20% 的水分,以维持皮肤的弹性与柔软性。然而由于年龄及湿度、温度、风沙等环境条件的变化,当角质层中的水分含量降低到 10% 以下时,皮肤就会显得干燥粗糙,失去光泽和弹性,以至产生各种皮肤障碍。

皮肤的保湿,可以从以下两个方面进行论述:科学家发现,若从角质层中除去某种水溶性

成份,皮肤会失去吸湿性。以后经更深入的研究,把这种吸湿物质称为天然润湿因子。如果由于某种原因而失去了吸湿成份的角质层,皮肤就会丧失吸收水分的能力,这就是皮肤保湿机构的第一个重要的功能。也就是说,要改善或提高皮肤的保湿作用,手段之一是给皮肤补充组成天然润湿因子的各类成份。事实上,化妆品中各类添加剂的选用往往是从这个角度加以考虑的。

皮肤保湿机构的另一重要功能是存在着防止水分散发,控制其转移的屏障层。当这种屏障

层的功能处于正常状态时,每小时从一平方米的表皮上只散发 2.9 克左右的水分,而此功能完全丧失时,在相同的时间里,一平方米的表皮上竟要散发 229 克左右的水分,几乎扩大了 100 倍。这该是多么令人吃惊的数据啊!它足以证明了这一屏障层对于人体是何等地重要。

科学家们认为,屏障层并不是单独存在的一个特定层,它是由脂质、蛋白质与天然润湿因子等亲水性物质组成的复合体,是角质层的一部分,发挥着保留水分的作用。

天然润湿因子的组成

成 份	含量(%)
氨基酸类	40
吡咯烷酮羧酸	12
乳酸盐	12
尿素	7
氨、尿酸、氨基葡萄糖、肌酸	1.5
钠	5
钙	1.5
钾	4
镁	1.5
磷酸盐	0.5
氯化物	6
柠檬酸盐	0.5
糖、有机酸、肽、未确认物质	8.5

由上可知,要维持皮肤的青春就得保留皮肤中的水分。它是靠天然润湿因子等吸湿、保湿性高的亲水性成份及能防止这些成份散失、并控制水分转移的脂质成份互相配合而完成的。由皮脂腺分泌的皮脂成份使皮肤适度闭塞,细胞脂质防止天然润湿因子等成份的流失,都有助于皮肤内水分的保留,从这里可以看出人体本身的天然保湿机构是多么的巧妙。

但是天然的皮肤保湿机构也常会由于种种

内外条件的变化而失去平衡,难以维持皮肤的正常健康。这时就需要涂抹某种化妆品,以减轻皮层负担,保护皮肤的健康。

由于天然润湿因子能避免皮肤干燥,所以在护肤化妆品中都加入与天然润湿因子相类似的成份。这种成份被称为保湿剂,它是一种吸湿性高的水溶性物质。保湿剂一般用甘油、丙二醇、山梨醇等醇类。而与皮肤天然润湿因子的主要成份相同的吡咯烷酮羧酸及其钠盐和乳酸都是当今

化妆品中采用的性能更为优良的保湿剂。

5. 脂质与膏霜类化妆品

人体的脂质是最理想的润肤剂。脂质与分泌出来的汗液共同形成一层薄薄的皮脂膜覆盖在皮肤表面,形成了天然的皮肤保护机构。水分是软化角质层、保持弹力的主要原因。皮肤表面的润肤效果是由于向角质层补充水分的结果,皮脂膜既防止了皮肤干燥又赋予皮肤以柔软性和弹性。一个理想的膏霜类化妆品就应具有与脂质相类似的组成成份和性质,并能在皮肤表面显示出与脂质相同的功能。

现已知道皮肤滋润性不足或衰退的主要原因是由于水分减少而引起的。所以,要保持皮肤的滋润性,就必须提高皮肤表面的保湿效果,这样可使皮肤表面光滑,减少摩擦阻力,软化角质层,赋予皮肤以弹性。膏霜类护肤化妆品之所以能够保护皮肤,最主要的原因就是因为其中含有润肤剂,而润肤剂的一大作用是它能封闭毛孔,抑制水分过多地从皮肤表面蒸发。润肤剂的另一作用则是作为一种吸湿性物质而增强水分的保持效果,强化了对角质层的水合(与水结合)作用。

脂质在皮肤表面形成的皮脂膜,是透气性的薄膜。许多具有油性皮肤的人,并没有因为皮肤表面皮脂膜的存在而感到任何不快。质量好的护肤化妆品,涂在皮肤上应具有空气与水的透过性,无气闷感。

既然脂质是生理性的天然营养霜,所以保护好覆盖在皮肤上的皮脂膜应该是保养皮肤的首要条件。平时应尽量避免用碱性过大的洗涤用品洗脸和洗澡,防止脂质大量流失而引起皮肤干燥、粗糙、甚至发生皲裂。

第二节 皮肤的美容保健措施

皮肤的好坏虽然在很大程度上取决于遗传因素,但后天的保养对皮肤的健美所起的作用也是不可低估的。保护好皮肤并不是简单地每天搽几次护肤霜就能解决的,它包括多方面的保健措

施。从古至今,人们对皮肤的保健方法积累了极其丰富的经验。现代科学已经充分证实:通过后天的保养,延缓皮肤的衰老是完全可能的。保护皮肤、健美皮肤主要从以下几个方面着手:

1. 不损伤皮肤

有损伤的皮肤最容易受到各种不良因素的刺激。病菌会由皮肤上的破口进入体内,甚至进入血液,引起全身严重的感染。各种化学毒物,也最容易通过皮肤上的伤口被人大量吸收,引起急性中毒。因此,保护好皮肤,使其不受损伤是至关重要的。

在日常生活中,要注意随季节变化而保护好皮肤,避免强烈阳光、高温、严寒、过份的干燥和潮湿等物理因素对皮肤的刺激。皮肤是人体的第一道防线,天气变化不言而喻地首先反映在皮肤上。天热,皮肤舒展、血管扩张、出汗;天寒,皮肤紧缩、血管收缩、少汗,这些都属于正常现象。问题在于酷暑和严寒对皮肤十分不利,非酷暑或严寒的偏高温或偏低温,对某些病态皮肤或机体有病而适应性差的人,也会引起不少麻烦,甚至影响健康。

高温、高湿度,对完全正常的皮肤是一种沉重的负担。因为皮肤必须不停地大量排汗,皮肤血管也得高度扩张,藉以散热,表皮角质层的含水量也显著升高,易发生手足浸渍、大皱褶湿烂、痱子、表皮癣,尤其是手足癣、股癣、臀癣等皮肤病极易产生。此时的皮肤保护要强调防潮、防刺激、防感染(细菌、真菌)。特别要紧的是疏导汗液,促其蒸发。

皮肤对低温的耐受力相对高于高温。抗寒也比抗热方便些。绝大多数人虽能忍受短暂低温,但长时间受冻对皮肤不利。除众所周知的冻疮、冻伤外,还可能诱发和激发一些肢体血管运动障碍性疾病,如雷诺氏病,肢端紫绀症等。又受寒又受潮比只受寒不受潮更有害。南方虽较北方暖和,但南方冻疮发生率却高于北方,这显然是南方冬季的湿度比北方高的缘故。

季节对皮肤的影响不仅限于温度、湿度两方面,许多有害因素也随季节而来。例如春季易患过敏性皮炎,夏季昆虫孳生而多虫咬皮炎,冬季

穿皮毛衣可诱发湿疹。因此,不同季节的皮肤保护还要考虑到与该季节相关的多种因素。

保护皮肤离不开被保护者从事的工作,特别是在工矿企业中,存在着许多损伤皮肤的不利因素。因此,要注意对作业人员的劳动保护。如手工业操作行业,特别是建筑业、采矿业的工人以及石匠、司机、司炉等。皮肤损害以手部为主,程度轻重不等,轻的只有表皮浅擦伤或剥脱;重的皮破血流,甚至形成溃疡。长期轻微损伤可引起角化过度斑块。皮肤保护首先应改善劳动条件,加强劳保措施,如戴防护手套,涂擦防摩擦的皮肤制剂等。再如化工厂的强酸、强碱等刺激性对皮肤的损害占很大比例。刺激反应轻的为红斑、水肿,重者有大疱、坏死、溃疡。皮肤保护的原则是使用相应的对抗剂,如防酸、防碱制剂,脱离致敏物并采取可能的脱敏措施。

2. 保持皮肤的清洁

人体的皮肤在不停歇地进行着新陈代谢,每天都要脱落成千上万个衰老、死亡的角度化上皮细胞。皮肤表面和汗腺每天排水600—700毫升,这还只是看不见、觉不出的隐性出汗。皮脂腺每天也排出不少皮脂。这样,水、油屑(脱落细胞)和它们的分解物混在一起就形成了污物,从而使皮肤变得污秽。因此要维持皮肤的健康,首先要将这些污垢从皮肤的表面清洗掉。只有洗掉了积汗和污垢,才能促进排汗,大大有利于皮肤的呼吸功能。可以说,清洁皮肤是保护皮肤的基本环节,是最佳的护肤方法。

在洗脸和沐浴时,要注意选择良好的水质,除了洗涤用水本身要清洁卫生外,最好选用软水(如自来水、雨水、雪水等),不宜使用硬水(如深井水)。因为硬水含有多种矿物质,如钙盐、镁盐等,对皮肤、头发的刺激较大,会折断头发,使皮肤干燥、开裂。另外,洗浴用的肥皂,最好不用碱性强的肥皂,而选用中性或微酸性的浴液、洗面奶及碱性很弱的香皂。

为了保持面部皮肤的清洁,使用美容化妆品的人还要注意每天临睡前,仔细清洗干净残留在皮肤上的化妆品。

3. 提供合理的营养

营养的好坏与皮肤健美的关系极为密切。一个营养不良的人,不仅看上去容颜憔悴,双目无神,皮肤也因缺乏血色而苍白或晦暗无光。头发也会受到影响,出现干燥、枯黄无光泽或稀疏、细弱、脱发。合理的营养是保持皮肤健美的最重要的物质基础。

皮肤的营养主要通过毛细血管,由人体内部供给,而不能寄希望于使用多少营养霜。因为皮肤通过自己的吸收作用从化妆品中摄入的养料往往是微不足道的,而人体的营养则要靠饮食来补充。饮食中含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、维生素等多种营养物质,以及人体必需的矿物质和各种微量元素,满足人的生长发育、新陈代谢,完成正常生理功能的需要。

要提供合理的营养,首先要保证各种营养物质的总量既不能过多,也不能过少。饮食过少,营养供应不足,固然害处很大;但吃得过多,也会使多余的热量转化为脂肪蓄积在体内,使人越来越胖,直接影响皮肤的健美。另外,还可导致多种疾病的发生,如高血压、冠心病等。

要特别注意吸收各种维生素,很多维生素都与皮肤病有关。如饮食中长期缺乏维生素A,会发生毛囊角化的皮肤,看上去很象“鸡皮”,异常粗糙;缺乏维生素B₂,易患口角炎、唇炎、舌炎、阴囊皮炎、皮脂溢出性皮炎、睑缘炎(烂眼边)等;缺乏烟酸易患癞皮病;缺乏维生素C,则与雀斑、黄褐斑、头发枯黄、皮肤瘀斑的产生有关。总之,缺乏各种维生素,皮肤容易出现皱纹,变得粗糙,人也显得苍老。

各种瓜果、蔬菜中不仅含有人体必需的矿物质、纤维素等,还含有极为丰富的多种维生素,具有抗皮肤衰老的作用,因此,常被人们称为“美容食品”。要想皮肤健美,就应多食蔬菜和水果。

其次要保证饮食中有全面的营养物质,要强调食物的多样化,克服偏食的坏习惯。在食谱方面可以安排得丰富多彩一些,做到荤素搭配、粗细混合,使各种食物中的营养成份互相补充。

4. 加强体育锻炼

温室里培育的花朵是经不起风吹雨打的。仅仅依靠消极的皮肤保护,并不能保持皮肤的健

美,有意识地对皮肤进行各种锻炼,才是保持皮肤健美、预防皮肤病的重要措施。

积极参加各种体育活动,让皮肤受到适当的冷、热刺激,能够增强皮肤对环境的适应性,增强体质,提高全身的抗病能力,延缓皮肤的衰老。每个人都应当根据自己的体力和爱好选择适合自己的体育锻炼项目,使自己的皮肤更加健美。

5. 保持良好的精神状态

人的情绪和精神状态不仅与身体健康有密切关系,也是影响皮肤健美的重要因素。

皮肤的血液循环、腺体分泌(排泄)等重要生理活动,都由植物神经即交感神经和副交感神经控制、调节,而植物神经并非“独立王国”,它由大脑管辖。所以大脑功能是否健全与皮肤的功能状态和结构状况休戚相关。

每个人都有其个性,若与社会的共性不协调,人际关系处理不当,便可导致心理、生理功能的紊乱。而当心理、生理功能紊乱,健康出现问题的同时,容貌也会同样受到影响,如双目无神、面容憔悴、黑眼圈、凸眼袋、黄褐斑或皮肤粗糙等。所以,一个人一定要理智地去处理自己的生活、工作、和感情领域中的一切问题。千方百计地避免心境不佳、情绪低沉、精神痛苦等。

第三节 皮肤的类型、护理及化妆品的选择

1. 皮肤的类型

皮肤是人体防卫的第一道屏障,它不仅能保护机体免受轻微创伤,而且具有较强的抗病能力。健康完好的皮肤,即使微生物侵入表皮,也有阻止扩散和消灭病菌的能力。例如链球菌在健康皮肤上不能存活一天以上,化脓性葡萄球菌存活一般不超过三天。人们使用护肤化妆品是为了保护皮肤,但要注意这类化妆品必须选用得当,化妆品既不能妨碍皮肤对外界物理、化学刺激的保护作用,又不能妨碍皮肤的正常排泄、呼吸的生理功能。只有选用得合理,才可起到保护、健美皮

肤的作用;否则,往往会损害皮肤,甚至导致病变,因此,要根据自己的皮肤类型来选择和使用化妆品。

人的皮肤类型因年龄、性别、季节等不同而异。但一般来说,正常的皮肤可分为油性、中性、干性和混合性四种类型。

①油性皮肤

当皮脂的分泌量比正常皮肤高时,这种皮肤称为油性皮肤。

其特征是:用手触摸,皮肤较厚,不平滑,有油腻感且较为粗糙。用眼看,油脂分泌过于旺盛,毛孔粗大,脸上油光满面,有白头、黑头粉刺和小疙瘩。肤色常为淡褐色、褐色、红铜色。油性皮肤经得起各种刺激,不易起皱纹,也不易出现衰老现象。

油性皮肤如果得到正确的护理,可使皮脂的产生趋向正常,并能消除皮肤的瑕疵。但平时如不注意清洁,油垢就会阻塞毛孔而变成黑头粉刺。

一般人都相信皮脂分泌过多需要多多洗脸。其实过度的清洗只能除去表面油污,而不能除去皮肤表面底下的污垢、死细胞及油脂。事实上过多地刺激油性皮肤的表面反而会促进皮脂腺产生更多的皮脂。特别是用碱性较强的洗涤产品洗脸,会将皮肤表面的酸性保护膜——即皮脂膜洗掉,减弱了皮肤的防御能力而招致细菌的侵入。所以油性皮肤的人,一天只要洗脸两至三次即可,并且早晚最好用微酸性的洗面奶或碱性较弱的香皂小心地清洗脸部,然后用含樟脑成份的化妆水涂抹脸部,这样可以收敛毛孔,防止粉刺的形成。再搽上雪花膏、奶液等含油脂较少的护肤品,不可搽油质化妆品。由油性皮肤引起的瑕疵,需耐心及正确的护理,不断细心地清洁皮肤,使皮肤恢复自然健康的状况。

②干性皮肤

干性皮肤是缺乏油脂或水分(角质层含水量常在10%以下)的皮肤。

其特征是:用手触摸,皮肤较薄,干燥且缺乏弹性。用眼看,毛孔细小,没有油腻的感觉,皮肤不够光滑,缺乏光泽,有小皱纹。肤色洁白或白中

透红,皮肤细嫩。

干性皮肤经不起风吹日晒,易起皮屑,冬季易产生皴裂,易出现衰老现象。

干性皮肤最有效的护理方法是刺激皮脂腺。促使其产生天然油脂,从而保持皮肤润滑所需的水分来消除干燥现象。

干性皮肤可以分为缺乏油脂的干性皮肤和缺乏水分的干性皮肤两类。

缺乏油脂的干性皮肤的人,不能用肥皂洗脸,因肥皂碱性大,会刺伤皮肤。一般情况下尽量少用清洁剂洗脸,如果一定要用的话,可用弱碱性的香皂,但最好使用弱酸性的洗面奶。洗脸时应用温水(约30度),洗脸后应搽含油分较多的护肤品,如冷霜等。一年四季,都不宜将皮肤直接暴露在阳光下,特别是夏天在外出时必须搽防晒用品,最好再戴遮阳用具。还要注意的是洗脸后在搽面霜之前可涂一些化妆水,但要选择柔软皮肤的化妆水才行,并且其绝不能含酒精,免得皮肤变得更加粗糙。

缺乏水分的干性皮肤,虽然皮肤有足够的油脂却仍然感到干燥,易起皮屑,这是由于皮肤中的水分不足所造成。皮肤缺乏水分容易产生微细线状及深皱纹。如果皮肤缺乏水分的原因是由于节食、喝水太少,或服用药物所致,应该找医生检查。皮肤缺乏水分也可能是短暂性的,与季节、环境有关。有时,不了解自己皮肤干燥的原因,而太多使用油质化妆品反而会阻塞皮脂腺,无法促使其分泌皮脂。应该懂得:加强皮脂腺的正常功能所得到的天然油脂远比用油脂化妆品对皮肤更有益处。

干性皮肤通常会由于年龄的渐长而自然老化,而细心的护理有助于缓和其老化的速度。

③中性皮肤

中性皮肤是理想的皮肤状态,水分与皮脂分泌适中,皮肤不粗不细,对外界刺激不太敏感。中性皮肤的人适合使用香皂洗脸,选择化妆品的范围比较大,一般的膏霜类化妆品均可使用。

④混合型皮肤

有的人面颊部为中性皮肤,而前额、鼻翼、下颏等部位则皮脂分泌较多,属油性皮肤。这种类

型皮肤的人,应把各部分皮肤分开对待,各选合适的化妆品使用。

如果每个人所用的化妆品能与自己分泌的皮脂成分相同时,那么这种化妆品是最理想的。如何来鉴别自己的皮肤属于哪一种类型呢?现在不少商店化妆品柜台旁,有检测皮肤类型的电脑设备。还有两种简便的自我鉴别的方法。一是用一小块纸巾在鼻翼两侧擦拭,纸巾上满是油脂属油性皮肤,纸巾上没有油脂属于干性皮肤,稍有油脂但不太多的属中性皮肤。二是洗脸后不擦化妆品,皮肤有一种紧绷感,若30分钟后皮肤恢复正常,则为中性皮肤,若20分钟这种紧绷感就消失则为油性皮肤,若时间在40分钟以上者,为干性皮肤。

人的皮肤类型也不是一成不变的,它将随着年龄、季节、气候、生活环境的变化发生变化。青春期后,油性皮肤就会逐渐向中性及干性皮肤转化。我国地域辽阔,四季变化十分明显,即使是油性皮肤,在冬季寒冷、干燥的外界条件下,也易引起皮肤粗糙;夏季皮肤分泌机能旺盛、汗多,中性皮肤也就呈现为油性皮肤了。因皮肤状态随着外界环境变化而变化,所以选择化妆品时,也要根据上述变化而有所不同。夏季适用化妆水,而冬季使用膏霜类为宜。

2. 不同年龄的皮肤护理及化妆品的选择

皮肤的护理必须考虑年龄因素,壮年和中年正是身强力壮时期,皮肤护理相对容易些,而儿童与老年人的皮肤有较大的特殊性,故他们皮肤的护理就有一定的难度。下面主要介绍儿童、老年人和男性的皮肤护理。

①儿童的皮肤护理及化妆品的选择

儿童的皮肤厚度较成人明显地薄,外观平坦、细嫩、纹理细腻,故极易受到损伤。儿童皮下血管丰富,血管网比成人更靠近表皮,对内外环境的影响反应强烈、敏感。儿童的体表面积比例较成人,因而吸收面积较成人。又因为皮肤屏障不健全,局部防御机能差,在涂搽化妆品时,化妆品中的有害物质会很容易渗入皮肤之中,侵入各器官组织,引起急、慢性中毒。如果化妆品受到微生物污染,会引起儿童皮肤感染。处理不当

时,感染还会迅速扩散,病菌随血液很快地流入全身各个部位,导致败血症。病菌进入大脑时,还会引起脑膜炎等严重疾病。

由于儿童淋巴系统等免疫器官的免疫力不全,肝脏等解毒器官能力较弱,肾脏等排毒器官的排泄功能不强,一旦病原微生物或化学毒物进入体内,引起感染和中毒的发生率都比成人高。儿童喜欢用手搔抓皮肤,一是会抓破皮肤,使化妆品或接触物中的病菌、毒物经皮肤破损处直接进入体内,引起感染或中毒;二是容易将面部的化妆品带入口、眼,通过口腔进入消化道,引起感染或中毒,或引起眼部伤害。因此,应当尽量避免给孩子使用各种成人化妆品。特别是以美容修饰为目的的化妆品,如口红、香水、眼部化妆品、增白霜等。这些化妆品都不同程度地含有刺激性物质。至于祛斑霜、除臭剂、脱毛剂等特殊用途的化妆品,就更应该绝对禁止使用。还要注意的,有时小孩参加文艺表演,使用了一些美容化妆品,如口红、眉笔等,演出后应立即清洗干净,以防不良反应发生。

目前市场上有不少专供儿童使用的化妆品,如可原孩儿面,强生婴儿爽身粉,润肤露,沐浴露、香皂、护肤油等系列产品,它们是根据儿童的生理特点研制而成的。具有清洁、干燥、滋润皮肤的功能。使用此类化妆品可增强抵抗力弱的儿童的皮肤抗菌力,有助于防治各种皮肤病。儿童化妆品所选用的原料,对皮肤、毛发、眼睛的刺激特别小,选用的香精也是由没有刺激性的优质香料调配而成的,并且所加的香精很少,最低限度地减少了可能因香精而引起的皮肤过敏。选用这类化妆品,对于儿童皮肤的保护及预防一些常见皮肤病是很有益的。常用的儿童化妆品有:痱子粉、护肤霜、洗发香波、浴波等。

儿童痱子粉:夏季最常见的小儿皮肤病,就是痱子。长了痱子,不仅奇痒难忍,还常常由于搔抓,造成糜烂、发炎,甚至引起严重感染。因此,对生了痱子的儿童,除了采取防暑降温的措施和保持皮肤的清洁干燥外,还应使用儿童痱子粉,因为儿童痱子粉含有温和无刺激的清凉解毒药物,具有去痱作用,可以缓解皮肤刺痒和疼痛,还有

较好的爽身和干燥作用。即使是未患痱子的儿童,在洗浴后扑上一些儿童痱子粉,也能有利于促使汗液在皮肤表面较快地挥发,保持皮肤凉爽、干燥。在肌肤紧贴的部位,如臀、颈、腋下等处扑粉,还能起润滑皮肤、减少摩擦的作用,同时也能预防痱子的发生。

儿童护肤霜:大部分产品以高级脂肪醇为基质原料,内含多种维生素和营养成分。其酸碱度与人的皮肤接近,有效地避免偏酸或偏碱对皮肤的刺激。冬、春季节,天气寒冷,儿童的皮肤容易干燥、变粗,甚至发生皲裂。给儿童搽用护肤霜后,可保持儿童皮肤的晶莹、洁白、细腻、娇嫩,还可防治儿童皮肤糠疹(俗称桃花癣)、湿疹等,同时具有杀菌、消炎和防晒的作用。

儿童洗发香波:儿童的头发和头皮都很细嫩,经常使用肥皂、香皂洗发不好,这是因为皂类产品都是碱性的,它们对头发和头部皮肤都会产生轻微的刺激,如果不慎流入眼内,会刺痛眼睛。但也不要使用成人香波,因国家对儿童化妆品的卫生和使用原料的要求要比对成人用化妆品的要求要高得多。如对一般化妆品中的细菌总数,我国化妆品卫生标准规定为不得大于1000个/毫升,而对儿童用化妆品,则规定为细菌总数不得大于500个/毫升,仅成人的一半。又如一些在成人化妆品中经常使用的添加剂,在儿童化妆品中列为禁用物质。儿童洗发香波,采用低刺激性的表面活性剂作为主要原料,性能温和,不仅具有良好的去污性能,而且对皮肤、头发、眼睛都没有明显的刺激作用。

儿童浴波:儿童皮肤细嫩,使用一般香皂洗澡,皮肤会感到干燥。尤其婴儿洗澡比较频繁,更不宜过多地使用碱性皂类,可选用性能温和,无刺激性,并有止痒杀菌作用的儿童浴液。

②老年人的皮肤护理及化妆品的选择

每个人随着年龄的增长,机体的每个器官开始老化,走向衰老。皮肤作为机体的一个重要器官当然也不例外,其形态、生理及生化等各方面的功能都将发生很大的变化。有学者说:“因为皮肤反映机体所有的病理及生理变化,所以机体衰老的最初征象在皮肤可以表现出来。”由此可见,

皮肤是反映机体健康、衰老、疾病的一面镜子。

那么,皮肤的衰老是从什么年龄开始的呢?一般来说,在30—40岁时,皮肤就开始出现衰老的痕迹,随着年龄的增加而逐渐显著。但是,每个人的皮肤老化程度、速度都是因人而异的。另外,皮肤的老化现象还与遗传因素,性激素及脑下垂体激素、神经精神因素、外界环境尤其是日光光线的物理及化学刺激等因素有极大的关系。

老年人的皮肤,与年轻人和小儿的皮肤截然不同。老年人在颜面、颈部及各关节等处,有明显的皱纹,皮肤失去弹性和光泽,变得干燥、粗糙,皮肤颜色成黄褐色,皮下脂肪减少,浅部皮肤静脉明显。

老年人皮肤衰老的原因是:皮下脂质逐渐消失及硬化,造成皮肤表面皮层下垂与皱纹,特别明显的是面部肌肉、眼眶周围产生皱纹,使人逐渐显得苍老。皮肤深部是充满脂肪的皮下脂肪层,皮下脂肪发生萎缩,往往是由于脂肪细胞缩小,或由于脂肪发生液化或浆液性变化所造成的。老年人因皮下脂肪减少而皮肤松弛,变薄、干燥、弹性降低,以致引起下垂或皱纹。皮肤的透明质酸含量减少,使皮肤与水的亲合力降低,细胞含水量减少。皮层中间的一种关键主体胶朊蛋白发生了非霉化致黑反应,以及长期日晒胶朊蛋白可发生变性和显著减少,以一种坚硬的形式凝固在一起,使皮肤失去了韧性和弹性而开始松弛。随着人的年龄增长,内源性雄性激素的分泌降低,皮脂腺分泌随年龄增长而减少,使皮肤长期得不到润滑和养分,加速了皮肤的老化。

那么如何来护理老年人的皮肤呢?除了要保持心境平和、精神愉快外,还应避免暴晒和刺激,注意营养的摄取,参加适合自己的体育锻炼,促进身心健康。此外很重要的一点是选用护肤有效用品,使皮肤能持久、有效地得到保护。

选用护肤用品要用含高营养物质(如维生素、胶朊、氨基酸、人参、透明质酸、SOD等)的油性膏霜。这类护肤品具有收敛毛孔、补充营养、滋润皮肤的作用,有紧肤护肤效果。并使有效成分通过皮肤吸收,改善皮肤的营养状况,以达到改善或减少皱纹的效果。使用护肤品前必须先将脸

面洗净,一般可放在早上和晚上各用一次,同时配合按摩。只要持之以恒、坚持不懈,定会使老年人焕发青春。

③男性皮肤的护理及化妆品的选择

在青春期之前,男女皮肤状况十分相近,青春期之后,由于激素分泌的差异,男性皮脂腺分泌旺盛,比女性皮肤偏油。从实验中可以看出男女皮脂膜在性质上有很大的差别,若把它们放到水中,男性皮脂膜分散的比率远小于女性。这就是说男性的皮脂更强烈地偏于“油性”。偏油的皮肤易使污物,尤其是脂溶性有害物质和许多种微生物积蓄,从而诱发炎症和感染。再加上男性毛多、毛孔大,细菌、真菌、病毒等可长驱直入,很容易引起感染。但是男性偏油性的皮肤也有它的优越性,皮肤干燥的烦恼要比女性来得晚,所以除非是习惯性表情造成的皱纹,否则男性产生皱纹的时间通常比女性晚。不过,男性皮肤比女性皮肤厚24%左右,所以到了中老年时,弹性纤维功能会减弱,失去弹性的干燥的厚皮肤所造成的皱纹,会比女性的皱纹更深、更严重。

很多男性因为脸太油,每天几次用香皂洗脸,结果洗去了天然的微酸性的保护层——皮脂膜,使皮肤失去了防御病毒的能力。皮肤变得很敏感,很脆弱,一接触不洁的空气或是细菌,就会过敏、红肿,长面疮,使皮肤变得越来越粗糙。

正确的洗脸方式是选用油性皮肤适合的清洁用品(如中性香皂、洗面奶等)彻底清洁皮肤。先将脸部弄湿,再涂上清洁剂,轻快地按摩以及彻底冲洗。记住,一定要冲洗干净,否则残余物和脸上分泌的汗水互相混合溶解后,会不停地刺激皮肤,使皮肤发痒、过敏、干燥。洗完脸后轻拍收敛性化妆水,以平衡油脂和酸碱度。油性皮肤的男性最常有的现象是皮肤很油,可是又有因缺水产生的小皱纹。如果洗脸方式正确、洗涤品合适,再加上化妆水,就能改变这种小皱纹的现象。拍完化妆水后再用弱油性的面霜。当然,以使用男性专用面霜为佳。

男性使用化妆品要有正确的观念,护肤用品不只是提供油分,它还有平衡油脂的分泌或供给水分的功用。少数皮肤偏干和到了皮肤干燥年龄