

知性女人
曼生活
manshenghuo

从这一刻，让生活曼起来

曾兴隆
魏丽婷 著

美丽66计

QUITE A BEAUTY



知性女人
蔓生活
manshenghuo

美丽66计

QUITE A BEAUTY

曾兴隆 著
魏丽婷

图书在版编目(CIP)数据

美丽66计/曾兴隆,魏丽婷著. —成都:四川文艺出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5411-2875-2

(知性女人曼生活)

I. 美… II. ①曾… ②魏… III. 女性—皮肤—护理—基本知识
IV. IS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129470号

著作权合同登记号:图进字21-2009-39号



曾兴隆 著
魏丽婷

出品人	黄立新
责任编辑	张庆宁 (zqn621@sohu.com)
责任校对	张川蓉
责任印制	喻辉
封面设计	任熙
版式设计	史小燕 张妮

出版发行	四川出版集团 四川文艺出版社
社址	成都市槐树街2号
网址	www.scwys.com
电话	028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传真	028-86259306

读者服务	028-86259293
邮购地址	成都槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031

印刷	四川联翔印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/32
印张	6
字数	120千
版次	2010年1月第一版
印次	2010年1月第一次印刷
书号	ISBN 978-7-5411-2875-2
定价	20.00元

版权所有,侵权必究。如有质量问题,请与出版社联系更换。

推荐序

爱美人士不可不拥有的好书

台湾的皮肤美容医学，在这几年随着现代医疗科技的突飞猛进，不少在过去被视为无法解决的美容问题，如今都已能一一迎刃而解，因此也使得皮肤科的专业领域更加拓展。除了诊治一般常见的皮肤疾病外，更令人高兴的是还能够借助美容医学的方式，帮助更多的人拥有更美丽、健康的面貌，并重新找回那份失散已久的自信。

曾兴隆副院长是书田诊所非常优秀的主治医师，因为在专业领域里，他除了看病亲切认真，获得患者与其家属的普遍好评外，看诊之余也积极从事临床研究，带来许多临床治疗的突破，因此本人特别力邀他来担任书田诊所的副院长，希望通过曾兴隆医师在皮肤美容医学方面的专业素养，能开创出书田诊所皮肤科不同凡响的一面，今日的事实证明也是如此。此外，曾兴隆医师也不遗余力投入在社会活动中，乐于做皮肤科的倡导与卫教，让皮肤科走出白色的象牙塔，注入一股青春美丽的活力，使得大众对

于皮肤美容及保养有正确的认知，实在难能可贵。

本书共收录四大主题，皆以详而不杂、实而不华的叙述方式，让大家轻松明了有关皮肤、身体，甚至到头发部位等全身肌肤最常见的问题、临床治疗方式与平时该如何预防保养等相关信息。因此，本书很适合各种不同背景的人阅读，不论是年轻的学生、上班族或是医护人员，乃至皮肤科医师、其他各科医师，还是爱美人士，都是值得珍藏的一本好书，本人在此欣然推荐。

财团法人尹书田纪念医院书田泌尿科眼科诊所院长
陈明村

作者序

The Look You Like

在我行医的经验里，早期民众到皮肤科就医大都是以解除病痛为主。我在长庚医院当科主任的日子里，常碰到全省各地慕名而来的病患，各式疑难杂症，层出不穷，丰富了我的临床经验，在此得感谢医患间的信赖，造就了今日的我。在今天，皮肤科已俨然是医学美容的代名词。

回想20年前激光尚在启蒙时期，很多的胎记、斑点、皱纹等尚无法处理，病人的失望，一直是行医者的无奈，直到1991年，我愈来愈感受到台湾病患急切期望能拥有最先进的医疗服务，于是果断地请当时的长庚医院张昭雄院长同意，签下并引进全台湾第一台红宝石激光，使台湾皮肤科发展开启了新的一页，也因当年毅然的决定，使台湾的激光技术能与欧美同步。

近十年来，坊间各式美容医学诊所、美容沙龙如雨后春笋般成长，美容产品也不断推陈出新，但是如何正确地做个美丽达人，需要有正确的观念去选择适合的医疗及保养用品。

平日的医务工作无法兼顾推广教育，深觉遗憾，悉逢与台视文化合作，并与魏丽婷医师共笔出书，希望能传达一些皮肤保养的基本功夫，提供一些信息供大众参考，相信您能成功做到“The look you like”。

曾兴隆

作者序

.....

给你的美丽初体验

一直觉得自己是个幸运的女生，能够将自己的医学专业知识运用在“美丽”的事业上。虽然“内在美”是人与人永续经营的要素，但“外在美”的自然提升，却令人赏心悦目，也是不分男女老幼都热表的话题。

自己已是步入熟女的皮肤科医师，也有了女儿，因此，经历了皮肤稚嫩期、青春期以及老化阶段，深切体认到皮肤保养的重点，不在于过程手续的繁琐，更不在于保养品价格的昂贵，而是在于正确地了解、判断皮肤的状况，以最自然、最简约的方式，顺着肌肤的天性去照顾，才是永葆美丽的原则。

希望通过本书简单易懂的说明，能够提供给读者正确的保养观念，以及给予常见的肌肤问题一些建议，更希望本着医者父母心的理念，持续自我专业的要求。

非常感谢台视文化出版部编辑们的协助，让此书得以顺利完成，当然我亲爱家人们的关爱与鼓励，更是支持我继续努力、长久坚持的原动力。

魏丽婷

目 录

Part I 寻找美丽第一站 新鲜美人

【洁肤篇】

- Q1 脸会越洗越油吗?P14
- Q2 怎么洗脸才会真的洗干净?P17
- Q3 清洁产品如何选择?P22
- Q4 洗脸水冷的好还是温的好?P25
- Q5 洗脸前一定要先卸妆吗?P28
- Q6 敏感性肌肤还需要去角质吗?P33

【保养篇】

- Q7 不同年龄层需要适时更换保养品吗?P35
- Q8 怎样使用面膜才正确?P38
- Q9 养乐多的活酵母菌等于“Pitera”吗?P41
- Q10 毛孔大大的怎么办?P44

- Q11 干干的肌肤喷点水就能恢复滋润吗? P46
- Q12 如何吃出健康又亮丽的肤质? P49
- Q13 出国旅游时如何照顾肌肤? P52

【防晒篇】

- Q14 如何健康晒太阳? P55
- Q15 防晒产品怎么选? P57
- Q16 为什么有些人特别容易晒黑? P60
- Q17 嘴唇也需要防晒吗? P62
- Q18 晒伤引起红肿出疹该怎么办? P64

Part 2 寻找美丽第二站 作战美人

【斑点篇】

- Q19 吃多了深色食品会导致黑斑形成吗? P68
- Q20 皮肤上的痣一定要消除吗? P71
- Q21 为什么会长“疣”呢? P74
- Q22 白斑症治愈的可能性有多高? P77

- Q23 白斑症需要更注重防晒吗?P79
- Q24 所有的斑都可以用激光来清除吗?P81
- Q25 脉冲光和激光哪一种的治疗效果比较好?P84
- Q26 果酸换肤真的可以换张脸吗?P87

【美白篇】

- Q27 左旋维生素C是什么?P89
- Q28 进行医学美容前要注意哪些事?P92
- Q29 天生的“黑肉底”可以美白吗?P95

【小细纹篇】

- Q30 年纪渐长之后皮肤就会出状况吗?P97
- Q31 胶原蛋白真的可以恢复皮肤的好弹性吗?P100
- Q32 肉毒杆菌真的可以回春吗?P101

【战痘篇】

- Q33 熟女还会长青春痘吗?P102
- Q34 抗痘药物有副作用吗?P105
- Q35 黑头粉刺可以用贴布吗?P108

【除毛篇】

- Q36 洗脸可以让人“白生生、水灵灵”吗? P110
- Q37 毛手毛脚会越刮越粗吗? P113

Part 3 寻找美丽第三站 全身美人

【眼部篇】

- Q38 为什么会有讨厌的熊猫眼? P118
- Q39 如何消除浮肿的眼袋? P121
- Q40 眼眶周围的小肉芽要怎么消除呢? P126

【手部篇】

- Q41 如何照顾富贵手? P129
- Q42 手指头侧面的小水疱是什么? P132
- Q43 卡介苗形成蟹足肿该怎么办? P134

【脚部篇】

- Q44 香港脚该如何根治? P136

Q45 足底龟裂与香港脚有关吗?P138

Q46 鸡眼可以自行用剪刀搓搓挖挖吗?P140

【头发篇】

Q47 如何拥有一头健康亮丽的秀发?P142

Q48 白头发真的拔一根会再长出三根吗?P147

Q49 每天掉发几根算正常?P150

Q50 头发出油现象会随年龄而改变吗?P152

Q51 经常染发会有危险吗?P154

Q52 女生也会秃头吗?P156

Part 4 寻找美丽第四站 肌肤美人

【皮肤篇】

Q53 从皮肤外观可以看出健康状况吗?P160

Q54 如何早期发现皮肤癌?P162

Q55 恼人的脂溢性皮肤炎要怎么处理?P165

Q56 何谓蜂窝性组织炎?P167

Q57 干癣有根治的一天吗?	P169
Q58 如何对付荨麻疹?	P171
Q59 胯下痒不停怎么办?	P174
Q60 温泉、SPA真的对皮肤有好处吗?	P176

【痘疤篇】

Q61 年纪越小长水痘越好吗?	P179
Q62 “皮蛇”是什么?	P181
Q63 “火气大”时嘴角冒的疱疤是什么?	P182

【排汗篇】

Q64 手汗症一定要开刀治疗吗?	P185
Q65 为什么会产生狐臭?	P187
Q66 有一劳永逸治疗狐臭的方法吗?	P189

Part 1

寻找美丽第一站

新鲜美人

要拥有晶莹剔透的肌肤来自于真正做好清洁脸部的基础保养，尤其是晚间要彻底将残妆及堵塞毛孔的污垢清除干净。脸上的毛囊如同一个水管，当水管老旧或是阻塞后就会产生脏东西，时间一久就会影响整个内部结构，肌肤的代谢原理亦是如此。正确地清洁可以去除油脂堆积、补充水分，预防面疱、粉刺等肌肤问题的发生，当然，洁肤产品也要依肤质的不同来加以选择。





Q1.....

脸会越洗越油吗？

【新鲜美人的小疑问】

我的脸很容易出油，听人家说像我这样油性肌肤的人，每天要经常洗脸才能保持清爽，可是人的皮肤不是有一层保护膜，经常洗脸，会不会把皮肤的保护膜洗掉？一天洗几次脸比较好呢？

炎热的天气或酷热的环境里，肌肤常会不自觉地出油、出汗，让人每隔1—2个小时就会产生想洗把脸的冲动。但渐渐地却发现，脸部出油的情况不仅变得更糟，连恼人的面疱与粉刺也增多了，这是为什么呢？

其实清洁肌肤不是洗得越多越好，而是要洗得正确，过度洗脸或使用碱性肥皂，反而会让肌肤变得更干涩、更紧绷，这种感觉在冬天时尤其明显，因为过度清洗会破坏皮肤的保护膜，使皮肤呈现脱皮、干裂的现象，肌肤反而会更加紧绷并努力分泌油脂来补充必要的皮脂，结果就变成越洗越油了。