

幸福女人文丛



# 呵护你的美丽

让皱纹迟到，让青春不老，是每个女人心中的梦想。因此皮肤的护理、化妆品的正确选用……是每个时尚爱美女士的必修之课。

主编：崔俊

远方出版社

幸福女人文丛

# 呵护你的美丽

主编：崔俊

远方出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

呵护你的美丽/崔俊主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2008. 9  
(幸福女人文丛)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

I. 呵… II. 崔… III. ①女性 - 美容 - 通俗读物②女性 - 保健 - 通俗读物 IV. TS974.1 - 49 R173 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128868 号

**幸福女人文丛** (全 10 册)

**呵护你的美丽**

---

主 编: 崔 俊

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 艺平工作室

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471 - 4919981 (发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 2000 千

总 印 张: 125

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 6000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

总 定 价: 298.00 元 (单册定价 29.80 元)

---

远方版图书, 版权所有, 侵权必究



# 前言

今天的世界是开放的，因为有女人的时尚与魅力，这个世界有了更多的精彩与绚烂。但作为女人，你健康吗？

或许你拥有很多财富，或许你占据很高的地位，或许你的美貌让无数男人倾倒，再或许你是一位知识女性，有着优雅的气质，或许……

所有这些都不能与健康划等号，因为真正的健康是一个综合体，它不仅有生理的因素，也有心理的因素，同时还有社会的因素，总之，做一个健康的女人就要尽力完善自己的一切。请问：

你会修饰自己吗？

你会交朋友、处理人际关系吗？

你拥有自己的事业吗？

你会经常提升自己、为自己充电吗？

你拥有完美的爱情、幸福的家庭吗？

你有一道拿手好菜来调动男人的胃口吗？

其实，女人要充分相信自己，相信所有这些都不是问题，都能为我所有，为我所用：

女人应该懂得修饰自己。因为得体的修饰会让她的仪表和内心共同成为一道风景。

女人应该懂得交朋友的艺术，因为朋友是一块调色板，能让生活更加绚烂多彩。

女人不应该放弃自己的理想，因为任何人都要在社会中行走才能找到归属感，因此女人应该有一份事业。

女人应该经常读书，提高自己的品味，丰富自己的内涵。

女人应该追求完美的爱情和婚姻，因为在爱与家的港湾中女人才会更加美丽。

女人也应该有自己的几道私房菜，不经常示人，但一旦出手就绝对令男人惊诧不已。

真正有品位的女人要不断完善自己，让自己从内到外散发更加迷人的光彩。每个女人都希望自己容颜靓丽、青春永驻。美丽是女人永恒的话题。什么是美丽？其实，美丽就是一种简单，一种自然。追求美是人类恒久不变的话题，无论是追求闭月羞花之容，还是向往沉鱼落雁之貌。均有赖于拥有健康润泽、美白娇嫩的肌肤；而岁月的风侵霜蚀、环境的尘污灰染、工作的压力、生活的操劳，无不使现代女性身心疲惫、容颜早衰。眼部皱纹、脸颊的色斑、枯黄的面容……令不少女性叹息岁月无情，青春不再。

上帝为男人创造了女人，又为女人创造了美容方法。天生丽质是可遇而不可求的，大多数女人都有这样或那样的缺陷，即使最标致的女性，也有需要修饰的地方。化妆不仅是漂亮女孩的专利，更是女性保护自己的手段。化妆是社会进步的表现，当它成为女性生活不可缺少的一部分时，美丽便向她们翩翩走来，化妆使她们的所有缺憾变成富有个性的美丽。

本书着重介绍了皮肤护理，化妆品的正确选用，头发、手足的养护，各种常用的皮肤美容方法，五官的美容与保健等问题，力争提供最为实用、最为方便易行的方法。全书语言流畅，文字简练，集科学性、知识性、实用性于一体，紧随时代潮流，贴近现实生活，相信能够为女性朋友提供美容化妆方面的全方位信息，使女性朋友能够更快、更好地掌握，并在短时间内达到美丽的效果，实现完美、健康的人生！

# 目 录



## Contents

### 第一章 跟专家学习皮肤护理

- 003// 美容从护肤开始
- 008// 你知道皮肤的功能吗
- 010// 你了解你的皮肤吗
- 015// 护肤要因“肤”而异
- 021// 皮肤也会营养不良
- 025// “吃”出来的好肤质
- 037// 水，水，水……
- 041// 千万别缺了维生素
- 044// 吃喝都得讲究科学

### 第二章 跟专家学选化妆品

- 049// 洁肤类化妆品
- 051// 护肤类化妆品
- 054// 修饰类化妆品
- 058// 天然提取物化妆品
- 061// 其他用途的化妆品

065// 如何选购化妆品

### 第三章 跟专家学美容化妆

073// 先从基础的开始

076// 化妆得讲究程序

091// 教你些实用的技巧

### 第四章 跟专家学护发

123// 你了解自己的头发吗

130// 护理头发要用科学的方法

138// 给你的发型支几招

### 第五章 跟专家学护理四肢

141// 跟专家学手部护理

149// 跟专家学手臂及肩部护理

152// 跟专家学脚的修饰与保养

155// 跟专家学臀部与腿的健美

160// 跟专家学腰与腹部的健美

162// 跟专家学胸部的健美

164// 跟专家学颈部的健美

166// 脱毛的小技巧

### 第六章 女性美容化妆应该知道的禁忌

169// 1. 少女忌拔眉毛

169// 2. 少女忌过早化妆

- 169// 3. 少女忌过分束胸
- 169// 4. 少女美容禁忌
- 170// 5. 头发梳理禁忌
- 170// 6. 忌用尼龙梳子梳头
- 171// 7. 忌因怕掉头发而少梳头
- 171// 8. 烫发禁忌
- 172// 9. 烫发和染发忌同时进行
- 172// 10. 忌让面部皮肤缺水
- 172// 11. 化妆品忌使用过量
- 173// 12. 日霜和晚霜忌混用
- 173// 13. 母女化妆品忌互用
- 173// 14. 忌使用含雌激素的润肤霜
- 174// 15. 有皱纹的女性忌多搽香粉
- 174// 16. 粉质化妆品忌直接搽在脸上
- 174// 17. 忌乱用粉底
- 175// 18. 忌不分季节地使用粉底液
- 175// 19. 忌将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上
- 175// 20. 手部护理注意事项
- 176// 21. 女性忌用健美丰乳膏
- 176// 22. 浴后忌立即化妆
- 176// 23. 化妆习惯禁忌
- 177// 24. 夏季忌化浓妆
- 177// 25. 忌经常浓妆艳抹
- 178// 26. 忌用手指挑用化妆品
- 178// 27. 忌使用搁置较久的化妆品
- 178// 28. 忌久用口红
- 179// 29. 护发禁忌
- 179// 30. 忌染发的人

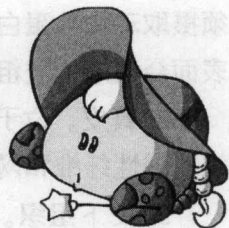
- 180// 31. 忌乱挤粉刺
- 180// 32. 忌乱拔腋毛
- 181// 33. 忌随便除痣
- 181// 34. 忌随便拔眉毛
- 182// 35. 忌频繁洗脸
- 182// 36. 忌洗脸用肥皂
- 183// 37. 忌洗脸水夏冷冬温
- 183// 38. 按摩面部禁忌
- 184// 39. 使用面膜禁忌
- 184// 40. 涂抹粉底禁忌
- 184// 41. 唇膏使用禁忌
- 185// 42. 忌指甲留得太长
- 185// 43. 忌把辫子扎得太紧
- 185// 44. 洗头发禁忌
- 186// 45. 忌面部擦香水
- 186// 46. 忌看病时化妆
- 186// 47. 忌蒸汽美容时间过长
- 187// 48. 中性肤质忌用热水洁肤
- 187// 49. 油性肤质的护肤禁忌
- 188// 50. 干性皮肤护肤禁忌
- 188// 51. 过敏性皮肤护肤禁忌
- 188// 52. 面部保健禁忌
- 189// 53. 保护面部皮肤忌用肥皂
- 189// 54. 洗面时香皂忌直接擦在毛巾上
- 190// 55. 美容时忌剪眼睫毛
- 190// 56. 雀斑患者忌日晒
- 190// 57. 皮肤忌在强光下曝晒
- 191// 58. 使用染发剂禁忌

## 第 1 章

# 跟专家学习皮肤护理







## 美容从护肤开始

美容从护肤开始，那么我们就不能不知道皮肤的生理结构，以便我们科学合理地使用食疗或化妆品增加皮肤的营养。

皮肤是由构造紧密的多层组织与细胞重叠相加而成的，从外到内由3层组织构成，即表皮、真皮及皮下组织。

1. 表皮。位于体表最外层，表皮最深层细胞即基底细胞分裂产生新细胞，逐渐向皮肤表面推移。同时，在细胞内合成不溶性角质蛋白，最终变成角质细胞而脱落。表皮因细胞特点不同，可分为5层，由内向外依次为基底层、棘层、颗粒层、透明层、角质层。

美容专家提示：特别需要注意的是角质层。此层的厚度因身体的不同部位而不同，容易受到外界压力和摩擦的部位，如掌、肘部最厚，可超过0.5毫米；眼睑、眼窝及头皮处较薄，只有0.02毫米。角质层呈半透明性，能够阻止有害物质的侵入和体内水分过分流失。同时角质层中的自然保湿成分，可保持角质层水分含量不低于10%。由于角质层是皮肤最直接接触的部分，也是我们可以护理的部分，因此，皮肤的美容是由角质层的状态来体现的。

皮肤的表皮从基底层到角质层，是细胞不断进行增殖分化，向浅层逐渐推移角化的过程。细胞在基底层与棘层繁殖生长，在颗粒层开始退化直至在角质层死亡，脱落，这是细胞生长的一个周期，一般需要28天。

角化进行不顺利的皮肤，其表面不会润滑、细嫩。要使角化顺利，必

须摄取动物性蛋白质及维生素A、维生素C。因此，如果营养不良，皮肤的表面会渐渐地变粗糙，可以明显地看到由皮肤表面掉落的皮屑。

2. 真皮。位于表皮的深层，其中分布着各种结缔组织和大量的胶原纤维、弹性纤维和网状纤维，使皮肤既有弹性，又有韧性。

3. 皮下组织。位于皮肤最深层，由少量的纤维组织和大量的脂肪组成。其中分布着丰富的血管、毛囊、神经、汗腺等，其厚薄因年龄、性别、身体不同部位而有很大的差异，腹部最厚，而眼睑的皮下组织很薄，甚至不含脂肪。皮下组织是热能的“仓库”，有一定的弹性，可缓解外来压迫，起保护和供给身体热能的作用。

4. 皮肤附属器官。由皮脂腺、汗腺、毛发、甲组成。

(1) 皮脂腺：分布很广，几乎遍及全身。皮脂腺在人体内的分布，以头皮、面部（尤其是鼻翼、前额、面颊部）最多。因此，一些与皮脂腺有关的皮肤病，往往在上述部位较为明显，皮脂分泌与排泄的产物为油脂，具有滋润毛发、皮肤和防止水分蒸发的作用。皮脂腺的活动因人种、年

龄、性别以及气候等因素而有所不同，青春期分泌最旺盛，老年期减弱，皮脂的分泌受性激素和肾上腺皮质激素控制。

(2) 汗腺：根据分泌物的不同，分为大、小汗腺两种。

小汗腺：除唇部、指甲等处外，遍布全身，由腺体及导管两部分组成。开口于皮肤表面，称为汗孔。其主要功能为排泄废物、湿润皮肤、散热降温。

大汗腺：仅分布于腋窝、乳头、脐窝、肛门、会阴等处，开口毛囊。其排泄的汗液含有有机物质，常带有一种酸臭气味。

(3) 毛发：人体的毛发由表皮细胞角化衍生



而成，毛发的长短粗细因为所在部位、性别、年龄及生理状况而有差异。毛发可分为3种：长毛、短毛和毳毛。头发、胡须、腋毛为长毛，眉毛、睫毛、鼻毛、阴毛为短毛，面、颈、躯干、四肢的汗毛为毳毛。睫毛生长在眼睛上下睑缘灰线外的边缘处。其中，上睫毛8~12毫米，约100~150根，下睫毛6~8毫米，约50~80根。每一根睫毛的生长周期约为2~3个月。

毛发分为毛干（露出皮肤部分）与毛根（埋在皮里的部分）。毛根末端膨大为毛球，包围毛根的上皮组织叫毛囊，毛球下端呈凹陷状。真皮的结缔组织伸入其中构成毛乳头，内含丰富的血管和神经，供给毛球营养。毛球下层的细胞有分裂能力，是毛及毛囊的生长区，内含黑色素细胞。

（4）甲：指（趾）甲起保护指（趾）头末端软组织的作用，外观透明扁平，表面平整，有光泽，并有很细微的平行线纹，每月平均生长0.3~0.6厘米，新指（趾）甲长出的时间约为3~4个月。年龄、营养、疾病均影响甲的生长。

5. 皮肤的血管。表皮内没有血管，皮肤的血管主要分布在真皮及皮下组织中，而且极为丰富，可以储存着人体血液总量的1/5。它供应着皮肤、毛发及腺体的营养，并带走皮肤内的废物，当机体受到外界各种因素损害时，血管便扩张充血，起到防御作用。遇冷时，部分动脉血可不经毛细血管而直接进入静脉，以减少体温散失。要拥有美丽的肌肤，就要促使血管壁结实坚固，并使皮肤具有良好的血液供应。

6. 皮肤的淋巴管。在真皮的浅层有丰富的淋巴管，与真皮的深层淋巴管相沟通，再通过皮下组织的淋巴管而达到附近的淋巴结。表皮细胞主要依靠细胞间的淋巴液供给营养。

7. 皮肤的神经。皮肤的神经按功能分为感觉神经和交感神经两种。感觉神经在皮肤中形成各种感觉末梢，将各种冲动刺激传给大脑，而产生各种感觉，如触觉、温觉、压觉、痛觉等。交感神经存在于真皮与皮下组织中，支配着皮肤的血管、肌肉与汗腺等的功能。

了解了皮肤的基本结构，就要正确对待自己的皮肤，合理保护自己的皮肤了。

1. 不要为自己皮肤不好自卑

女人爱美是天性，谁不希望自己有漂亮、娇嫩的肌肤呢！人的皮肤构造都是一样的，但它的性能或多或少地存在着差异。从总体上说，皮肤受父母的遗传因素影响相当重要，但是健康的心理、乐观的情绪、合理的运动、精心的护理同样能使你的肌肤光滑润泽。如果你的皮肤不够好，也不必犯愁。皮肤因年龄的改变而变化着。年轻时常被人们称赞皮肤好的人，常以为自己的皮肤今后仍然会很漂亮，所以一旦上了年纪，起了小皱纹，就慌了。许多人认为自己脸上的粉刺无法消除，虽然苦恼，却无可奈何。事实上，皮肤的皮脂分泌量会由于年龄的增长而减少，水分的持有量也会减少，逐渐趋向干燥。

美容专家提示：曾经拥有美丽动人的皮肤的人，其皮肤也许会随着时间的流逝而变得粗糙。生粉刺的皮肤，皮脂分泌却可能改善，有可能上了年纪倒会变得漂亮了。

## 2. 合理的睡眠能够改善肌肤的健康

每个人都有属于自己的“内环境”，你的喜怒哀乐、生活起居都影响到皮肤，因此要想获得好的肌肤，必须保证自己的身心健康。

许多人一心奢望护肤品给她的皮肤保养带来奇效，却忽视或者轻视了自身内环境的保持问题。期望拥有美丽、娇嫩的肌肤，最重要的是要有正常、健康的生活，尤其是充足的睡眠。你每天摄取很多各种营养的食物，看似给皮肤提供了很多营养，但是没有睡眠，皮肤的正常代谢就会发生变化，仍会变得干燥、无光泽。理由很简单，我们睡眠时，体内的每一个细胞都在活跃地进行分裂，产生出新的细胞，这是保持健康肌肤的保证。

美容专家提示：睡眠的时间安排与睡眠的质量有十分重要的关系，科学家指出，若能在晚上10点到第二天早上5点这段时间得到充足的睡眠，便能拥有良好的肌肤，因为这段时间正适合产生新的皮肤细胞，所以晚间加班工作的女性容易衰老。要想拥有美丽动人的肌肤，请保持正常、健康的生活。

## 3. 怎样防止皮肤毛囊角化

有的女青年往往在大腿、手臂外侧皮肤处长有许多像鸡皮疙瘩一样的丘疹，这就是皮肤毛囊角化现象。毛囊角化与缺乏维生素A有关，虽影响

美观，但不算什么皮肤病，只要平日多注意补充进食（或口服）各种维生素，包括蔬菜、水果及口服维生素A、维生素B等，多吃猪肝，是可以改善症状的。

#### 4. 如何延缓和减少面部皱纹

##### (1) 保养面部皮肤

皮肤健康依赖于整个身体的健康，但不等于所有锻炼身体的办法都适于保养面部皮肤。如日光浴有利于身体健康，但对减缓皱纹形成来讲，则不宜让面部长时间曝晒和风吹，在这种场合适当涂擦早、午、晚霜以滋润保护皮肤是必要的。此外，冷水洗脸、面部按摩、果汁贴敷等都有保养面部皮肤的功效。

##### (2) 保持身体健康

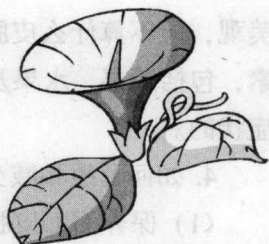
皮肤健康是延缓皱纹形成的依据，而皮肤是身体的一个器官，皮肤的健康应依赖于整个身体的健康，因此，首先必须注意锻炼身体，保持整个身体的强健。

##### (3) 避免同一组表情肌经常处于收缩状态

近视眼的人经常眯着两眼，看东西，眼轮匝肌经常处于收缩状态，因而较早出现外眼角的鱼尾纹。所以应及早佩戴合适的眼镜，不但保护视力，也是为了防止过早出现皱纹。

对于萎靡不振、长期愁眉苦脸者，则应培养豁达大度的胸怀、平和的情绪。近代医学研究表明，人的情绪直接影响内分泌系统，从而影响包括皮肤在内的整个机体。所谓“笑口常开，青春常在”是有科学依据的。





## 你知道皮肤的功能吗

皮肤是我们人体的重要组织，它是人与外界接触的第一道防线，它具有重要作用。你知道它的功能吗？听美容专家讲一讲吧！

1. 保护作用：皮肤能抵御来自外界的刺激，起着保护机体的屏障作用。皮肤完整地覆盖在体表，在正常的情况下，能够阻止病菌和其他有害物质的侵入。皮肤表面的皮脂层呈弱酸性，可抑制微生物的生长，从而达到皮肤的自我净化。

皮肤的角质层中有自然的保湿成分，能够阻止水分过多地蒸发与散失。一般角质层中水分保持量在10%~20%时，皮肤富有弹性；在10%以下时，皮肤就会干燥、粗糙，甚至发生皲裂。

2. 调节体温的作用：无论是严冬还是盛夏，正常健康人的体温均能维持在36.5℃上下，这主要是依靠皮肤的调节作用。

3. 吸收作用：皮肤的吸收功能主要通过毛囊孔、皮脂腺孔、汗腺孔、角质细胞及角质细胞间隙等途径来完成。

面部皮肤毛囊孔及皮脂腺孔均较多，加之角质层较薄，因此吸收能力强于其他部位。由于面部皮肤较薄，排汗较多，又处在暴露的部位，因此它的吸收力较强，在面部皮肤美容保健时不可忽略这一因素。

4. 排泄作用：皮肤的排泄功能主要指汗腺、皮脂腺的分泌与排泄。

5. 感觉作用：在皮肤里有许许多多神经末梢的球状或盘状的神经小体，可以接受到痛、压、冷、热的外界刺激。