



贝拉 编著

美容 养颜护肤 金典

对护肤的态度，决定女人的美丽+幸福！

全身心护肤方法+美丽态度——陪伴女人一生的美丽书

中国妇女出版社



美容养颜护肤 宝典

贝拉 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜护肤金典/贝拉编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-940-7

I. ①美… II. ①贝… III. ①女性—美容—基本知识 ②女性—皮肤—护理—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第219876号

美容养颜护肤金典

作 者: 贝拉编著

责任编辑: 朱 婷 魏 可

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 120千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-940-7

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录



第一章 你了解自己的皮肤吗

一、为你解开肌肤的神秘面纱	2
(一) 皮肤是人体最大的器官	2
(二) 皮肤由什么构成	2
二、你真正认识自己的皮肤吗	5
三、了解你的肌肤类型	27
(一) 干性皮肤	27
(二) 中性皮肤	27
(三) 油性皮肤	28
(四) 混合性皮肤	29
(五) 敏感性皮肤	29
四、不同类型肌肤的保养建议	30
(一) 干性肌肤要细心照料	30





(二) 油性皮肤特别护理	31
(三) 混合性皮肤稳中求胜	32
(四) 过敏性皮肤精心呵护	34
(五) 中性皮肤保持健康	35
五、影响肌肤问题的因素有哪些	36
(一) 季节与环境	36
(二) 食物与营养	37
(三) 清洁很重要	38
(四) 心理压力与休息	38



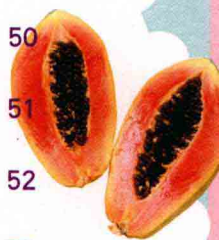
第二章 肌肤的日常保养

一、肌肤日常保养步骤	42
(一) 清洁	42
(二) 调整皮肤纹理	42
(三) 爽肤水	42





(四) 均衡滋养	42
(五) 保护	42
二、不同年龄，护肤重点要掌握	46
(一) 15~20岁	46
(二) 20~30岁	46
(三) 30~40岁	47
(四) 40岁以后	47
三、不同肤质，护肤目标要明确	50
(一) 中性皮肤	50
(二) 干性皮肤	51
(三) 油性皮肤	52
(四) 混合性皮肤	53
(五) 敏感性皮肤	54





四、日常保养与深度呵护	56
(一)完整保养=日常基础保养+每周特殊护理	56
(二)加强保养：嫩肤、眼部护理	57
五、自然美肤，DIY随手做	60



第三章 肌肤的特殊呵护从细节出发

一、平衡保湿，从此告别大油田——油性肌肤美肤重点··	88
(一)油性皮肤的护理内容	88
(二)油性皮肤护理细节	91
(三)控油清洁DIY大集合	100
二、干纹缺水不再困扰——干性皮肤美肤重点	107
(一)干性皮肤的护理内容	107
(二)干性皮肤护理细节	109
(三)补水滋润DIY大集合	112
三、复杂问题——击破——混合型肌肤美肤重点	114
(一)混合型皮肤的护理内容	114
(二)混合型皮肤的护理细节	119





(三) 局部护理DIY	121
四、悉心呵护，面面俱到——敏感性肌肤美肤重点	123
(一) 敏感性肌肤的护理内容	123
(二) 敏感性肌肤的护理细节	124
(三) 抗敏舒缓DIY	131
五、保持与稳定——中性肌肤美肤重点	133
(一) 中性皮肤的护理细节	133
(二) 中性皮肤护理内容	134
(三) 水油平衡DIY	135



第四章 美肤由此开始——护肤重点解析

一、美白——“白雪姬”养成魔法	140
(一) 天然美白小妙招	140
(二) 专业美白很必要	151
(三) 美白常识与美白技巧	153





二、清洁——净白素颜学习班	159
(一) 清洁皮肤基础题	159
(二) 躲开清洁陷阱	160
(三) 分门别类学清洁	162
三、保湿——水润奇“肌”养成术	164
(一) 保湿需要随时随地	164
(二) 3种肤质MM保湿补水计	166
(三) 让皮肤水嫩保湿的15条秘密	168
四、控油——清爽美肌非梦事	169
(一) 确定你的控油步骤	169
(二) 分度控油	171
(三) 日夜出油原因及控油对策	172
(四) 远离控油误区	177



五、防晒——摆脱小黑人梦魇	179
(一) 防晒防什么	179
(二) 防晒并不是简单的事	180
(三) 你了解防晒指数吗	181
(四) 远离防晒误区	183
六、抗老——温冷交替的年轻法则	187
(一) 年轻法则一：把“温冷交替”的美容意识融入日常 保养中	187
(二) 年轻法则二：利用空闲时间，给肌肤做个 温暖的“活力操”	189
(三) 年轻法则三：每周1~2次的深度面膜护理， 让肌肤清爽透气	190
(四) 年轻法则四：与不良习惯说拜拜	191
七、祛斑——赶走讨厌的小花脸	193
(一) 皮肤长斑的原因	193
(二) 祛斑要切记	195



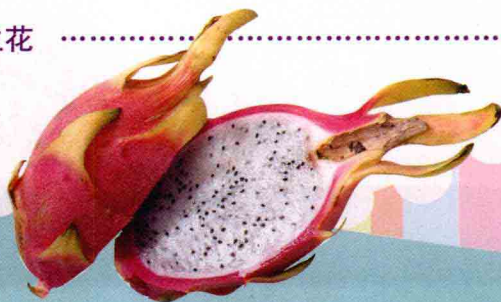


(三) 绝对是好的祛斑食谱	196
(四) 中草药祛斑偏方	200
(五) 远离祛斑误区	201
八、抗痘——不做“痘”花美人	205
(一) 痘痘从哪儿来	205
(二) 战痘密招大公开	206
(三) 汉方护肤	212



第五章 吃出美丽——生机饮食与美容

一、吃出好气色，好色食谱新概念	220
(一) 红色食物	220
(二) 黄色食物	221
(三) 绿色食物	222
(四) 黑色食物	222
二、了不起的美容食物	224
(一) 木耳	224
(二) 西兰花	224



(三) 韭菜	225
(四) 丝瓜	225
(五) 黑豆	225
(六) 蘑菇	225
(七) 大豆	226
(八) 酸奶	226
(九) 薏米	227
(十) 鱼肉	227
(十一) 牛肉	228
(十二) 鸡肉	228



第一章

你了解自己的皮肤吗





一、为你解开肌肤的神秘面纱

(一) 皮肤是人体最大的器官

它的总重量占体重的5%~15%，总面积为1.5~2平方米，厚度因人或因部位而异，为0.5~4毫米。皮肤覆盖全身，它使体内各种组织和器官免受外界侵袭。

皮肤是身体卫士！

皮肤具有两个方面的屏障作用：

1. 防止体内水分、电解质和其他物质的丢失。

2. 阻止外界有害物质的侵入。

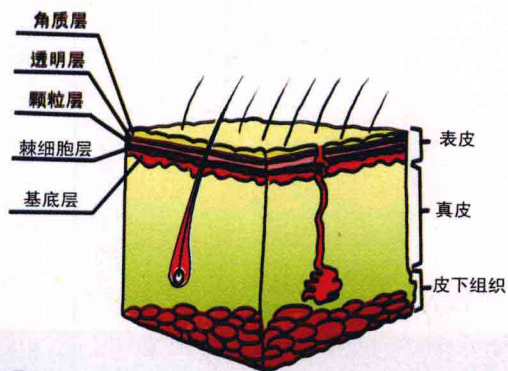
皮肤保持着人体内环境的稳定，在

生理上起着重要的保护功能，同时皮肤也是我们新陈代谢中的重要角色。

(二) 皮肤由什么构成

我们的皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成，还含有附属的汗腺、皮脂腺、指甲、趾甲以及血管、淋巴管、神经和肌肉等。表皮是皮肤最外面的一层，平均厚度为0.2毫米，由外向内可分为5层，这里是我们精心呵护使自己美丽的大舞台。

角质层：由数层角化细胞组成，含有角蛋白。它能抵抗摩擦，防止体液外渗和化学物质内侵。角蛋白吸水力较强，一般含水量不低于10%，以维持皮肤的柔润，如果低于这个值，皮肤就缺水了，就会变干燥，出现鳞屑或皲裂，所以护肤很重要的一点就是补水。由于部位不同，角质层的厚度差异很大，像眼睑、额头都是较薄的地方，所以护理时要特别轻柔，而手掌和关节处角质





就比较厚，需要经常祛除，皮肤才更光滑。

透明层：由2~3层核已消失的扁平透明细胞组成，含有角母蛋白，能防止水分、电解质和化学物质的透过，所以也叫屏障带。

颗粒层：由2~4层扁平梭形细胞组成，含有大量嗜碱性透明角质颗粒。颗粒层若扁平梭形细胞层数增多时，称为颗粒层肥厚，并常伴有角化过度；若颗粒层消失，常伴有角化不全。

棘细胞层：由4~8层多角形的棘细胞组成，由下向上渐趋扁平，细胞间借桥粒互相连接，形成所谓细胞间桥。

基底层：这里是皮肤生长的田地，由一层排列呈栅状的圆柱细胞组成。这层细胞不断分裂，逐渐向上推移、角化、变形，形成表皮其他各层，最后角化脱落。基底细胞分裂后至脱落的时间，

通常是28天，这就是皮肤新生的周期，其中自基底细胞分裂后到颗粒层最上层需14天，形成角质层到最后脱落也是14天。



TIPS

决定你皮肤颜色的小颗粒

基底细胞间夹杂一种来源于神经嵴的黑色素细胞（又称树枝状细胞），占整个基底细胞的4%~10%，能产生黑色素（色素颗粒），它的变化就决定着皮肤颜色的深浅。



TIPS

还有什么影响我们皮肤的美

1. 汗腺

一般所说的汗腺分布全身，以掌、跖、腋窝、腹股沟等处较多。汗腺可以分泌汗液，调节体温。

2. 皮脂腺

位于真皮内，靠近毛囊。皮脂腺可以分泌皮脂，润滑皮肤和毛发，防止皮肤干燥，青春期以后分泌旺盛，我们讲皮肤水平衡时提到的油，就是指皮脂腺的分泌物。

3. 毛发

分长毛、短毛和毫毛三种。毛发在皮肤表面以上的部分称为毛干，在毛囊内部分称为毛根，毛根下段膨大的部分称为毛球，突入毛球底部的部分称为毛乳头。毛发呈周期性地生长与休止，但全部毛发并不处在同一周期，所以人体的头发是随时脱落和生长的。不同类型毛发的周期长短不一，头发的生长期约为5~7年，接着进入退行期，约为2~4周，再进入休止期，约为数个月，最后毛发脱落。此后再过渡到新的生长期，长出新发。故平时洗头或梳发时，发现有少量头发脱落，是正常的生理现象。

4. 淋巴管

起于真皮乳头层内的毛细淋巴管盲端，沿血管走行，在浅部和深部血管网处形成淋巴管网，逐渐汇合成较粗的淋巴管，流入所属的淋巴结。淋巴管是辅助循环系统，可阻止微生物和异物的入侵。同时如果了解淋巴的分布，配合按摩手段，即能帮助身体排毒，由内而外使皮肤更健康。





二、你真正认识自己的皮肤吗

通过以下的皮肤测试集合，你将得到一张属于你的皮肤综合测评表

测试一：你的肌肤属于什么类型

1 你的皮肤外观如何？

- A. 毛孔细致但缺乏光泽
- B. 比较细腻，但鼻头稍有油光及黑头的出现
- C. 毛孔粗大、有黑头，泛油光

2 你的皮肤触感如何？

- A. 全脸触感细腻，柔软
- B. 两颊触感光滑细腻，鼻头稍油腻
- C. 全脸触感油腻

3 你化彩妆后通常会？

- A. 皮肤有浮粉现象，妆面不服帖
- B. 皮肤吸粉较好，T区比较容易脱妆
- C. 皮肤吸粉速度快，容易脱妆

4 你的皮肤容易产生粉刺吗？

- A. 不，从来没有
- B. 是的，有时候
- C. 是的，经常发生

5 你洗完脸皮肤通常会？

- A. 很快产生紧绷感
- B. 稍微有紧绷感
- C. 不会产生紧绷感

