

本書告訴您——

千萬注意您本身的

年齡與膚質

因爲

不正確的美容法

將損傷您的肌膚

青春永駐的

肌膚美容

黃淑穎 編譯



華聯出版社出版

青春永駐的肌膚美容

編著者：黃淑穎

出版者：華聯出版社

發行者：澳門天神巷八十九號三樓

印刷者：友成印務公司
澳門龍崧街103號地下

定價：港幣

序 文

永遠保持年輕、美麗的肌膚是所有的女性共同一致的心願。因此，幾乎所有的女性都從年輕時開始使用化粧品。

即使處於經濟不景氣的時代，唯獨化粧品界一枝獨秀，可知化粧品對女性而言，是多麼重要的必需品。

實際上，有純熟的化粧術往往可改變女性的容貌。化粧品的確發揮了高度的效果。

年輕時的肌膚是最美的，那是屬於年輕人的特權。不過，皮膚是身體的一部分，當然也隨著年齡而老化，亦即也有感覺肌膚老化時時候。到那時，縱然後悔自己無妥善照顧也無濟於事。

美化臉部的化粧品，我們稱之為「粉飾化粧品」，由於具有立即發揮效果的功能，一般人對於這些化粧品均有保持年輕、美麗肌膚的錯覺。

即使是基礎化粧品，如果因錯誤的選擇或使用之不當，往往也會引起烈於粉飾化粧品的皮膚創傷。此外，多種類基礎化粧品的使用，反而促進皮膚的老化。

本人從事化粧品的製造已有三十年，隨著光陰之流逝，我是越發得瞭解化粧品和皮膚的本質。而希望普天下的女性永遠保持美麗、健康的肌膚是我多年來的心願。這願望隨著年歲之增長日漸強烈，因此，從事美容方面許多研究。

我曾從事製造化粧品的技術工作，並不想否定化粧品的存在意義，甚至想強調化粧品的效果。不過，我認為以保持年輕、健康肌膚為第一要素的化粧品其必要性是可被認同的。且由多數的臨床實例看來，還須包括許多體內因子（內部環境）和體外環境等要素。本書將提供各位讀者化粧品方面正確的認識，以及由日常生活中始終保持健康、美麗的肌膚的正確知識。希望讀者多加利用。

這本書如能對各位讀者有所助益，將是本人至高無上的快樂。

著者 謹識

目錄

第1章 美丽的序曲.....	一
皮肤的本質.....	二
健美的肌肤起自健康的身體.....	三
皮肤對內脏異常之敏感.....	四
本是美麗的肌肤.....	四
每天變化的皮肤.....	五
表皮.....	五
真皮.....	七
皮下組織.....	八
汗腺.....	八
脂肪腺（皮下脂肪腺）.....	九
皮肤的PH值.....	一〇
皮肤的功能.....	一一
美化肌肤的五個條件.....	一四
開始注意皮肤的双十年華.....	一七
肌肤的老化.....	一七
双十年華後的防止肌肤老化政策.....	一八
保持輕鬆愉快的心情.....	一九
敏感的肌肤.....	二一
健美的肌肤也來自父母的遺傳.....	二三
白色與棕色皮肤，那個較具魅力？.....	二五

紫外線乃肌膚之大敵……………二六

勿漠視太陽光的影響……………二六

日晒傷害肌膚……………二七

皮膚的種類……………二九

區別皮膚性質的方法……………二九

乾性皮膚的特徵……………二九

第2章 化粧品的選擇與使用方法……………三七

一天洗三次臉……………三八

清潔之皮膚爲一切的根本……………三八

選用刺激性少的香皂……………三九

以溫水徹底的洗臉……………四〇

以特殊洗臉劑一週洗一次……………四二

洗臉後使用柔軟化粧水……………四三

勤於按摩、敷面……………四五

油性皮膚的特徵……………三一

皮膚性質與體型有關……………三一

肌質的變化……………三三

美容皮膚在夜間……………三三

正常的飲食可美化肌膚……………三四

洗臉爲美化皮膚之根本……………三五

培養每日按摩的習慣……………四五

敷面的益處……………四六

自己可做的敷面……………四八

使用化粧品前注意之事項……………四九

化粧品對皮膚而言是種外來的異物……………四九

期望過高乃煩惱之源……………五〇

使用化粧品的四項忌諱……………五三

化粧品的選擇……………五五

碱性與酸性化粧品……………五五

基礎化粧品的種類與選擇方法……………五七

化粧品的選擇方法……………六一

增加中的天然化粧品……………六四

化粧品的使用方法與效用……………六六

基礎化粧品的夜晚與白天使用方法不同……………

……………六七

先觀察肌膚狀態再使用化粧品……………六七

以肌質區別化粧品的使用方法……………六九

以肌質區別化粧的方法……………七一

化粧品所引起的皮膚問題……………七一

第3章 生活上的美容……………七五

入浴使全身美麗……………七六

入浴時施行簡易的全身美容……………七六

身體的清洗……………七六

均衡的飲食……………七八

健康的肌膚來自體內……………七八

多攝取鹼性食物……………七九

均衡的營養是以蛋白質為中心……………八一

維生素與礦物質的效果……………八二

六項食物管理……………八七

充分的睡眠……………九〇

皮膚的新陳代謝……………九〇

請十點以前就寢……………九一

第4章 解除皮肤的困扰.....九三

青春痘——切忌不當之處理.....九四

青春痘原因與特徵.....九四

易長青春痘的部位.....九六

治療與預防.....九六

黑斑——多長於年輕女孩臉上.....九八

產生黑斑的原因.....九八

治療與預防.....九九

女性臉部黑皮症.....一〇〇

原因.....一〇〇

治療與預防.....一〇〇

雀斑——約從十歲開始產生.....一〇一

長雀斑的原因.....一〇二

治療與預防.....一〇二

皺紋——是一種老化的現象.....一〇二

皺紋產生的原因.....一〇三

治療與預防.....一〇四

皮膚粗糙——皮下脂肪分泌不足.....一〇四

皮膚乾糙的原因.....一〇五

治療與預防.....一〇五

斑疹——與外來刺激物有關.....一〇五

產生斑疹的原因.....一〇六

治療與預防.....一〇七

濕疹——身體機能低落為主因.....一〇七

濕疹產生之原因.....一〇八

預防方法.....一〇九

雞皮——深受體質所左右.....一〇九

產生原因.....一一〇

原因.....一一一

治療與預防.....一一〇

治療方法.....一一一

紅臉——先確定原因.....一一〇

第5章 季節性的皮膚疾病與保養.....一一三

春季的皮膚保養.....一一四

秋季的皮膚保養.....一二〇

謹防青春痘、脓疱.....一一四

日光照射之處理與黑斑之防止.....一二〇

由清潔皮膚開始.....一一四

入冬前的準備.....一二二

夏季的皮膚保養.....一一六

冬季的皮膚保養.....一二三

大量出汗有害皮膚.....一一六

乾巴巴的皮膚.....一二三

注意生活之一切.....一一九

補給充分的水分.....一二三

太陽之照射.....一一九

裂痕、凍傷的處理.....一二四

第6章 改變肌膚的美容外科.....一二七

美容學美容.....一二八

何謂美學.....一二八

美容沙龍的實際效用……………一二九

痣的去除……………一四二

以離子導入黑斑或青春痘中……………一三三

消除青春痘痕跡……………一四三

何謂「美容外科」……………一三八

拉平皺紋……………一四三

解決心理煩惱……………一三八

疤痕、燒痕的治療……………一四三

由形成外科進入美容外科……………一三九

接受手術時應注意之事項……………一四四

美容外科的界限與危險性……………一四〇

醫院的選擇……………一四四

美容外科的實用性……………一四一

選擇正直的醫師……………一四四

皺紋的去除……………一四一

決定醫生之後……………一四五

第7章 美髮篇……………一四七

毛髮是否可生長……………一四八

脫落的原因……………一五三

毛发的種類……………一四八

處理方法……………一五四

支配毛发的營養與賀爾蒙……………一五〇

毛髮的分叉與斷裂……………一五四

毛发也有週期……………一五一

分叉與斷裂的原因……………一五五

毛发的脫落……………一五三

預防與治療……………一五五

捲發·····	一五六	梳理的方法·····	一六一
---------	-----	------------	-----

頭皮·····	一五八	發梳的處理·····	一六一
---------	-----	------------	-----

產生原因·····	一五八	洗發·····	一六一
-----------	-----	---------	-----

預防與治療·····	一五八	洗發精的選擇·····	一六二
------------	-----	-------------	-----

頭發痒·····	一五九	潤絲·····	一六四
----------	-----	---------	-----

原因·····	一五九	洗完後的處理·····	一六五
---------	-----	-------------	-----

紅髮與白髮·····	一六〇	頭髮的修剪與燙理·····	一六六
------------	-----	---------------	-----

頭髮的處理與保養·····	一六一
---------------	-----

附錄 使您更美麗·····一六九

化粧品方面·····	一七〇	關於臉紅·····	一八〇	關於美容用具·····	一八四
------------	-----	-----------	-----	-------------	-----

皮膚的種類·····	一七一	關於藥片·····	一八一	關於嘴唇乾燥·····	一八五
------------	-----	-----------	-----	-------------	-----

關於青春痘·····	一七五	關於香煙·····	一八二	關於生理與皮膚·····	一八五
------------	-----	-----------	-----	--------------	-----

關於黑斑與雀斑·····	一七六	乾燥的雙手·····	一八三	關於便秘·····	一八六
--------------	-----	------------	-----	-----------	-----

皮膚的鬆弛與皺紋·····	一七七	斑疹與體質·····	一八四	關於毛的去除·····	一八八
---------------	-----	------------	-----	-------------	-----

關於剃臉……………一八八
關於体味……………一八九
關於香水、古龍水……………一八九
關於擦指甲油……………一九〇

關於整髮……………一九〇
關於噴霧……………一九一
關於吹風……………一九二
關於洗頭與按摩……………一九三

關於染髮……………一九三
家庭可製造的化粧品……………
……………一九五

美麗的序曲

第一章



皮膚的本質

我們的身體以皮膚和外界隔離，亦即皮膚處於人類身體的國界地帶。

對人類健康的生活構成極大威脅的外來的刺激對體內的一切經常虎視眈眈，打算一有良機，即隨時進入。彷彿一個野心勃勃的外敵隨時打算入侵一個安逸平和的國家。

大氣當中，有肉眼看不出來的紫外線、細菌、甚至成為公害的濃煙與化學物質等都是皮膚的大敵。為保護身體免受這些外來的刺激，皮膚始終提高警覺以充分發揮其保護功能。

像那些經年累月暴露於艳阳下的農人與

漁夫的皮肤，則是又厚又硬。這就是皮膚為防止那些有害的紫外線進入身體的一種防衛反應。

例如：剛出生的嬰兒全身被又薄又軟的皮肤裹住，而當它能抓東西時，則手掌自然增厚；能走路時，腳後跟則變得又厚又硬。這也是皮膚為避免身體受到物體接觸的刺激而產生的一種自衛反應。正如對於那些入侵國界的外敵，提出嚴密的戒備一樣。

皮膚原來的功能，在於保護身體內部。其所受的外來刺激愈大，則變得越厚越硬。不過，皮肤的防禦力量不但有界限且依個人

有所不同。如果刺激過大，皮膚也有投降引起發炎的可能。這發炎則正如迎擊那些攻入的外敵的戰爭一般。

皮膚產生發炎也是防止外來刺激物侵入體內的一種表現。爲阻止外敵繼續侵襲，皮膚必須增加發炎部分的防守力量，因此，使傷口隆起成脓疱後，再長成硬皮。

這種現象一產生，皮膚的新陳代謝則衰退。硬皮部分也不斷堆積老化的細胞，產生新生的可能性已十分渺茫。

綜觀以下的事實，可知如要始終保持美麗、健康的肌膚，必須減少皮膚的刺激。

皮膚並不隨著年齡老化。唯有經年累月暴露在外受到刺激最多的臉部與手部才最先老化。

爲保持年輕的肌膚而使用化粧品。殊不知這種刺激反而促進皮膚的老化。化粧品的刺激雖極爲稀少，但由於經常的使用，不知不覺之中，已嚴重傷害了皮膚。

此外，皮膚的防守力、抵抗力，不僅因人而異，且隨著當時的體內環境，也就是內脏的機能和自律神經狀態而改變。

總之，美麗、健康的肌膚須由健康的身體亦即正常的內在環境開始。

健美的肌膚起自健康的身體

皮膚對內脏異常之敏感

皮膚不僅具有前述覆蓋全身保護身體內部的功能，也同時具有調整知覺、排泄與體溫等功能。

對一個標準體格的人而言，皮膚的表面積約有1.6平方公尺，重量則約占體重的15%。和號稱最大臟器的肝臟（1.2—1.5公斤）相比較，則約其5倍重。因此，被認為對身體的功能具有相當大的比重。

把皮膚當作身體內臟之一看來，當然也和體內其它臟器有相互密切的關係。內臟機能薄弱以及精神上的困擾都會引起皮膚乾燥。皮膚對於內臟的機能可謂有敏感性的影响。

反之，皮膚機能的衰退也會影响內脏。

本是美麗的肌肤

皮膚經常一面接受體內營養分的補給，一面由表面排出汗水、皮脂（P20）以及二氧化碳等廢物。如此，才能保持體內的平衡。如能經常保持正常的新陳代謝，即可擁有既健康又美麗的肌肤。健康的身體乃創造健美肌膚的條件之一。

不過，身體的代謝一旦產生混亂，皮膚的新陳代謝也無法正常運行，以致引起很多皮膚問題。此乃「皮膚為內臟之鏡」的由來。

由以上可知，化粧品效果極為有限。創造健美的肌肤，身體的內在環境占有

很大的比例。爲美化自己的肌肽，而過度使用化粧品，即使對健康無多大妨礙，但也會產生損傷皮膚本來機能的反效果。

健美的肌肽並非來自化粧品，而是來自健康的身體。換句話說，有健康的身体即可擁有健美的肌肽。

每天變化的皮膚

皮膚以構造或功能來分，大致可分爲表皮、真皮、與皮下組織三種。其它如汗腺、脂肪腺等則爲附屬組織。

表皮

表皮乃我們日常所見的皮膚的最外面的部分。厚度與厚如手掌、腳跟、薄如眼睛四周部分各有相當之差距，但大致說來，平均約爲0.07~2 mm。

表皮由外側還可進一步分爲角質層、顆粒層、有刺層以及基底層。

角質層是由二十層的扁平角質細胞所構成。是我們日常生活中眼可見手可觸摸的部分，也是我們可處理的部分。

總之，皮膚的健康與美麗是由角質層所決定。

角質細胞通常藉其再生能力，完成使身體免於受到紫外線、溫度、濕度等刺激的保護機能。