

自我 美容 与保健



●李师玲\编著 广西科学技术出版社

ZIWO MEIRONG YU BAOJIAN



*Guangxi Kexue
Jishu Chubanshe*

B
A
O
J
I
A
N



李师玲 编著

自我美容与保健

编著者 李师玲

出版者 广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发行者 广西新华书店

印刷者 中华商务联合印刷(广东)有限公司

(深圳市龙岗区平湖镇春湖工业区中华商务印刷大厦)

开 本 890 × 1240 毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 250 000

版 次 2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 1 — 7 000 册

书 号 ISBN 7-80666-068-2/R·8

定 价 98.00 元



作者简介

李师玲，主治医师，医学研究生，从医19年。曾担任过《科学美容》杂志社理事会理事，《女性天地》杂志美容医学栏目主持，广西桂林医学院美容医学专业特约专家，广西广播电视大学美容医学班教师。现任广西南宁市社会医疗机构李师玲医学美容诊所法人代表和广西南宁市美丽堂医疗保健科技开发有限公司法人代表，兼职广西南宁华光女子培训学校副校长。编著有《基础美容医学教材》等著作，发表论文三十余篇，已获祛眼袋黑圈复合贴（简称：眼部贴）及膻穴磁性复合贴二项国家发明专利。

荣获中国当代美容医学科技专家称号。

G
N
O
R
H
E
M

序

女性对美容的关注与人类本身的历史一样久远,从古代起妇女们就不断寻求着保持容颜的方法。在生活质量日益提高的今天,人们对健康与美的追求达到了新的高度,将保养和护理渗透到日常生活中作为留驻美丽的途径已成为人们的共识。

对于要兼顾事业与家庭的现代女性,要在有限的时间里达到理想的美容效果,除了努力实践并持之以恒外,掌握正确的美容知识,并接受科学权威的指导是必不可少的。

本书正是为爱美女性的需求而产生的。作者李师玲女士从事着“太阳下最美丽的”工作,对皮肤和美容问题有着长期的、深刻的研究和卓越的成果,在主持专业美容机构工作的同时,付出了极大的热情与心力完成本书,不仅为读者奉上大量科学的美容知识和护理方法,而且从广大爱美者的角度出发,对不同皮肤的护理进行了极其科学细致的分类,并不厌其烦地介绍了各类皮肤在不同季节,甚至每天各个时段的养护方法,理论与实践并重,十分与读者贴心。同时书中亦表现出高度的时尚品味性,这一点在芳香疗法的章节中可见一斑。

相信本书的出版对广大爱美者,尤其是对皮肤及美容问题有疑问者必有裨益。

特为之序。



注:辛映继先生系中国美容医学杂志社社长。

目录

第一章 认识你的皮肤属性

第一节 皮肤的组织结构与生理功能	2
一、皮肤的组织结构	2
二、皮肤的生理功能	9
第二节 各类皮肤的特征及其困扰	11
一、中性皮肤	11
二、缺油性干性皮肤	11
三、缺水性干性皮肤	11
四、超干性(粗糙型)皮肤	11
五、油性皮肤	12
六、缺水性油性皮肤	12
七、超油性皮肤	12
八、混合性皮肤	12
九、衰老性皮肤	13
十、敏感性皮肤	13
十一、黑斑性皮肤	14
十二、痤疮性皮肤	15

第二章 皮肤四季的自我保养

第一节 春季皮肤的自我保养	20
一、皮肤在春季的状态	20
二、各类皮肤在春季的保养要领	21
三、皮肤在春季早、中、晚的自我保养程序	23
第二节 夏季皮肤的自我保养	26
一、皮肤在夏季的状态	26
二、各类皮肤在夏季的保养要领	27
三、皮肤在夏季早、中、晚的自我保养程序	30
第三节 秋季皮肤的自我保养	32
一、皮肤在秋季的状态	32
二、各类皮肤在秋季的保养要领	33
三、皮肤在秋季早、中、晚的自我保养程序	36
第四节 冬季皮肤的自我保养	38
一、皮肤在冬季的状态	38
二、各类皮肤在冬季的保养要领	39

三、皮肤在冬季早、中、晚的自我保养程序	41
---------------------------	----

第三章
护肤化妆品
针对你的皮肤选用

一、护肤化妆品的选择原则	44
二、如何选用化妆品	45
表一 不同皮肤对护肤化妆品的选择与应用	45
表二 不同皮肤对粉饰化妆品的选择与应用	46
表三 不同季节、不同地区对护肤化妆品的选择与应用	46
表四 不同年龄对护肤化妆品的选择与应用	48

第四章
吃出美丽吃出健康

第一节 不同类型皮肤的饮食原则	50
一、中性皮肤的饮食原则	50
二、干性皮肤(包括缺水型、缺油型、超干型)的饮食原则	50
三、油性皮肤的饮食原则	50
四、缺水性油性(易潮红)皮肤的饮食原则	50
五、超油性皮肤的饮食原则	50
六、衰老性皮肤的饮食原则	51
七、敏感性皮肤的饮食原则	51
八、痤疮性皮肤的饮食原则	51
九、黑斑性皮肤的饮食原则	51
第二节 四季饮食与美容	52
一、春季饮食与美容	52
二、夏季饮食与美容	53
三、秋季饮食与美容	54
四、冬季饮食与美容	55
第三节 常见的美容食物及食物禁忌	56
一、常用食物营养成分表	56
二、五谷杂粮类	60
三、肉食禽蛋类	61
四、水产类	62
五、蔬菜类	63
六、水果类	64

	七、饮品类	66
	八、食用菌与干果类	67
	九、调味品类	68
	十、常见食物性味功能表	69
	十一、常见食物配伍禁忌表	72
	第四节 美容保健茶、汤、汁	76
	一、美容保健茶	76
	二、美容保健靓汤	90
	三、美容保健果蔬汁	98
第五章 利用芳香美化容颜	第一节 芳香疗法概述	114
	一、芳香疗法	114
	二、现代人生活环境与方式、特点	115
	三、现代医学模式与健康概念的更新	116
	四、传统医学与现代医学对芳香疗效的论述	117
	第二节 芳香的基本品种及应用	118
	一、芳香的基本品种	118
	二、芳香对各类皮肤保养的应用	126
	三、健美的芳香疗法	131
	第三节 你所属的星座与适宜的芳香	148
第六章 自我美容图解	第一节 每日护肤基本手法图解	154
	第二节 自我化妆基本步骤图解	167
	第三节 特色美容保健法图解	170
	一、腧穴磁性复合贴的作用机理现代研究简析	170
	二、腧穴磁性复合贴疗法	174
	三、眼部美容保健法图解	194
附录	一、每日护肤化妆所需的基本用品用具	198
	二、女性着装金点子	198

三、整体形象设计——社交的需要	200
四、简述音乐与保健美容	201
五、如何选择美容院	201
后记	202

第一章

第一节 皮肤的组织结构与生理功能

一、皮肤的组织结构

皮肤是覆盖人体表面的最大的器官，具有维护人体健康与美丽的重要功能。

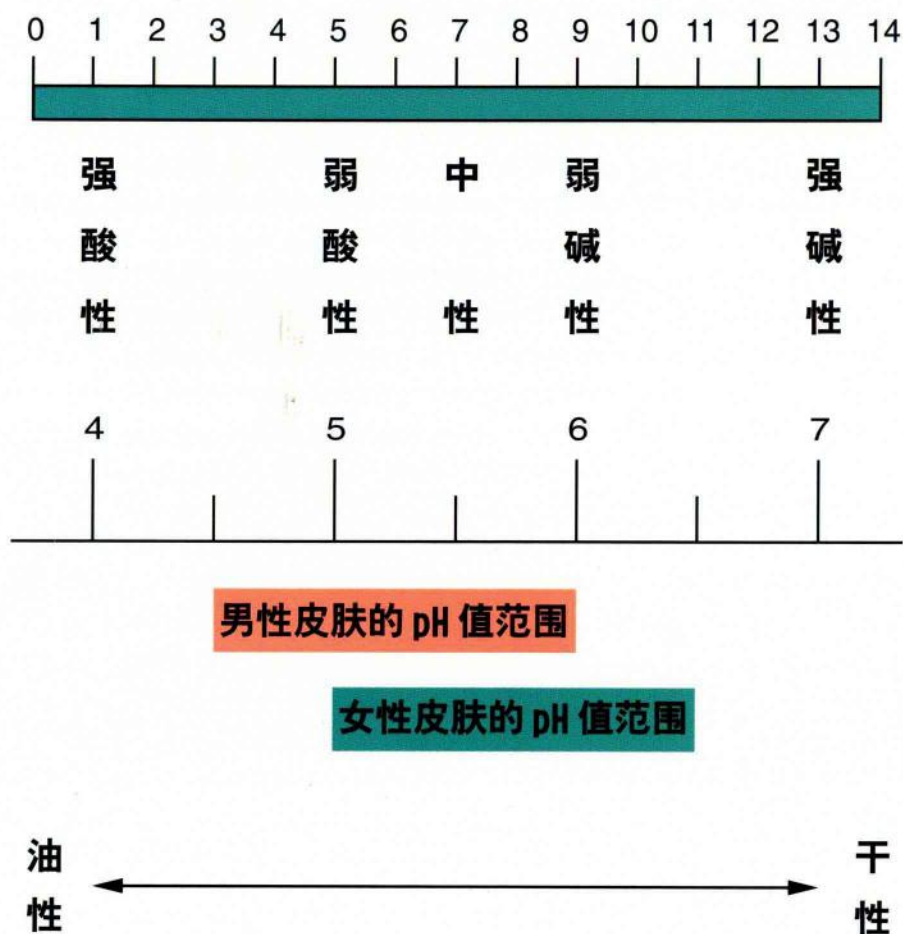
健康的皮肤应该微含水分、柔软、易弯曲，呈弱酸性（见图表1-1），富有弹性和光泽，没有瑕疵及疾病。成人的皮肤覆盖面积约为1.69平方米，重量约为2.73千克。

皮肤的厚度随人的年龄、性别、皮肤的部位、营养状况而有差别，一般从2.12毫米至5.08毫米不等，其中眼睑、腋部皮肤最薄，而手掌及脚底皮肤最厚。若经常在皮肤的任何一个部位有规律地适当施加压力，就会使皮肤变厚，可增强皮肤的保护作用，但对皮肤的吸收功能有影响。

皮肤的颜色与人的种族、性别、年龄、生活环境、血液中的红血球及松果体激素水平有关。

每平方厘米的皮肤内含有上百万个细胞以及错综复杂的血管与神经网。

图表 1-1

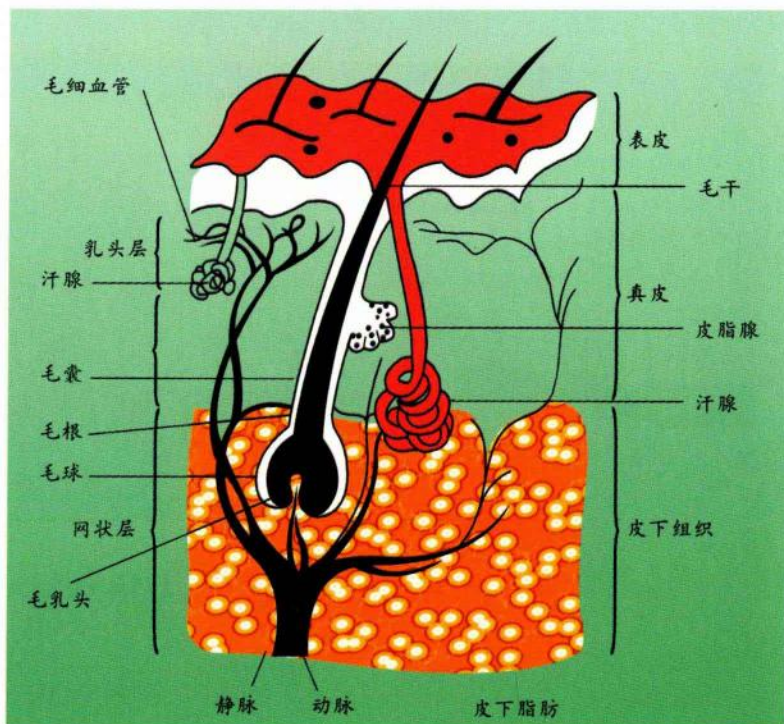


皮肤的 pH 值

汗水和皮脂组成一层天然皮脂膜(生态保护膜)覆盖于表皮。健康的皮肤表面呈弱酸性。男性皮肤的 pH 值介于 4.5~6 之间, 女性的在 5~6.5 之间。皮脂分泌越多, pH 值越低。

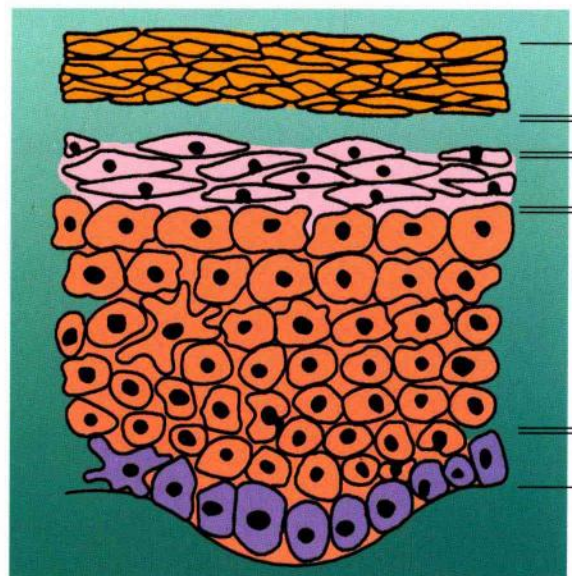
皮肤的组织结构图

如右图示，人的皮肤分为3层：表皮、真皮、皮下组织。



表皮

表皮是皮肤的最外层，直接与外界环境相接触。表皮由外至内又分为5层，如下图：



- | | |
|-------|---|
| 角质层 | 起保护作用，能防水、防菌 |
| 透明层 | 控制皮肤水分，控制水分流失 |
| 颗粒层 | 防止异物侵入，能折射光线，减少紫外线射入人体内 |
| 棘细胞层 | 具细胞分裂增殖能力，有感知外界各种刺激的组织液，可为细胞提供营养 |
| 基底细胞层 | 产生新细胞，逐渐向浅层推移，并分化为各层细胞，直至形成角质，这也就是肌肤的新陈代谢过程。含黑色素、血红素、胆红素，其黑色素细胞的活跃程度可决定肌肤颜色深浅 |

皮肤的层次可分三大部分： 表皮、真皮、皮下组织

(一)表皮

表皮为皮肤最外层，它覆盖全身并有保护作用。表皮没有血管（因此划伤表皮后不会出血），但有许多微小的神经末梢。表皮按细胞形态可分为5层，由外至内依次为：

1. 角质层

角质层为表皮最外一层，由几层至几十层扁平无核的鳞状细胞构成，细胞排列紧密，对皮肤起到生态保护膜的作用。随着内层细胞往外的推进，角质层会不断地剥落、生长。

2. 透明层

透明层为2~3层扁平、无核、透明的角化细胞构成。它仅分布于手掌和脚底，感觉厚而结实，能增加弹性，光线可透过。

3. 颗粒层

颗粒层由3~5层菱形细胞构成。其特征为这些细胞几乎接近死亡，细胞内可见到透明角质颗粒。此层有折射光线的作用，可减少紫外线射入人体内。

4. 棘细胞层

棘细胞层由4~8层带棘的多角形细胞构成，是表皮中最厚的一层。此层各细胞间存有空隙，是淋巴液循环和物质交换的场所。其内含许多感觉神经末梢，有感知外界各种刺激的组织液，并可为细胞提供营养。

5. 基底细胞层

基底细胞层为表皮的最内层，与真皮呈波浪式相接，由2~4层不同形状的细胞构成。此层是表皮的增殖部分，增殖后的新细胞向外层推移，并逐渐分化为其他各层细胞。

此层细胞内含血红素、胆红素、黑色素，其黑色素细胞的活跃程度可决定肤色的深浅，每10个基底细胞间有一个能产生黑色素的黑色素细胞，黑色素的代谢在正常范围内可保护底层的脆弱细胞不致被紫外线消减，同时有阻止紫外线穿透皮肤使深部组织免受伤害的作用。

一般来说，皮肤细胞在基底层繁殖，在棘细胞层增殖，在颗粒层过渡，在透明层吸收，在角质层形成生态（弱酸性）保护膜，然后脱落消失。在健康状况下，表皮完成新细胞的生长时间约为28天，即3~4周新陈代谢一次。

(二) 真皮

真皮位于表皮的下方,与表皮呈波浪状牢固相连,浅表层含有些许黑色素。真皮厚度为表皮的10倍,由三种纤维结缔组织及细胞和基质构成,并含有丰富的血管、淋巴管、神经、腺体(汗腺、皮脂腺)、竖毛肌。

三种纤维结缔组织即胶原纤维、弹性纤维、网状纤维。其中胶原纤维具有一定的伸缩性,起抗牵拉作用;弹性纤维有较好的弹性,可使牵拉后的胶原纤维恢复原状。如果这三种纤维减少,皮肤的弹性、韧性下降,就会产生皱纹。

基质是粘胶状物,填充在纤维组织和细胞之间。它的主要成分是粘多糖,还有一些蛋白质、盐分和大量的水分。真皮中的细胞主要是产生各种纤维组织和基质的成纤维细胞、组织细胞、肥大细胞。

真皮层的含水量占全部皮肤组织含水量的6%,若低于此标准皮肤会发干,起皱纹。

真皮按部位深浅分为2层,接近表皮的部分称乳头层,邻近皮下组织的部分称网状层。乳头层由疏松结缔组织构成,内含丰富的毛细血管网及触觉小体,能感受触觉、调节体温。

网状层由致密结缔组织构成,内含淋巴管、毛囊、皮脂腺、小汗腺、血管、竖毛肌及来自脑神经、脊神经的大量感觉末梢。此层具有参与机体代谢、免疫、感受刺激、调节体温、营养肌肤的作用。

(三) 皮下组织

由疏松结缔组织和脂肪组织构成,内含丰富的血管、淋巴管、神经、汗腺和深部毛囊。血液、淋巴液的循环是由动脉、静脉及淋巴管的网络来完成的。

(四)皮肤的血管、淋巴管、神经和肌肉

1. 皮肤的血管、淋巴管

表皮内无血管,由真皮渗透来的组织液进行新陈代谢。真皮及皮下组织的血管极为丰富,其血管相互连通,藉此营养皮肤和调节体温。皮肤的淋巴管与血管伴行,分浅层淋巴管网和深层淋巴管网,并逐渐汇合成较粗的淋巴管,流入所属淋巴结,组成淋巴系统。淋巴系统有过滤淋巴液和免疫的功能。

2. 皮肤的神经

皮肤的神经支配来源于两种神经纤维,一种是躯体神经中的感觉神经,即知觉神经纤维,对温度(热冷)、触摸、压力和疼痛这四种基本知觉有反应;另一种是内脏运动神经,即交感神经,它包括运动神经纤维和分泌神经纤维,前者支配竖毛肌的运动,后者支配皮肤的汗腺及皮脂腺的分泌。

(五)皮肤的附属器

1. 皮脂腺

皮脂腺位于真皮浅层,由腺体和导管组成。

皮脂腺开口于毛囊,分布极广,除手掌、足底部外,遍及全身。皮脂腺分泌皮脂,经导管进入毛囊,再经毛孔排到皮肤表面,可润滑皮肤、润泽毛发和防止皮肤水分过度蒸发。

2. 汗腺

汗腺分泌汗水,根据汗腺分泌物不同分大汗腺、小汗腺。大汗腺分布在腋窝、乳晕、外阴和外耳道。小汗腺分布在全身,尤以手掌、足底、前额、腋窝居多。汗腺呈管状,含有一形状像线圈般的基部及管道,管道开口于皮肤的毛孔。汗液的主要成分是水、无机盐和少量尿酸、尿素等代谢废物。汗腺的功能主要是调节体温,排泄废物。汗腺受神经系统调节,遇热或运动、情绪变化及服用某些药品之后,汗腺分泌增加。汗腺分泌亦与年龄有关,青春期分泌旺盛,老年期分泌减少。在正常情况下,正常人每天分泌的汗液为500~1120毫升。

3. 毛发

毛发几乎被覆全身皮肤，它分为硬毛和毳毛两种，硬毛较粗，颜色较深，有髓质。硬毛又分长毛、短毛，前者如头发、胡须、腋毛和阴毛，后者如眉、睫毛及耳、鼻毛等。毳毛又称毫毛，细软，颜色较淡，无髓质，主要分布于面、颈、四肢和躯干。

毛发分为三部分，分别如下：

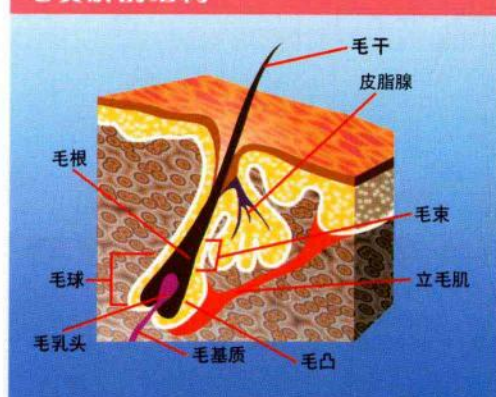
毛干：露出发面部分

毛球：在皮内毛囊中

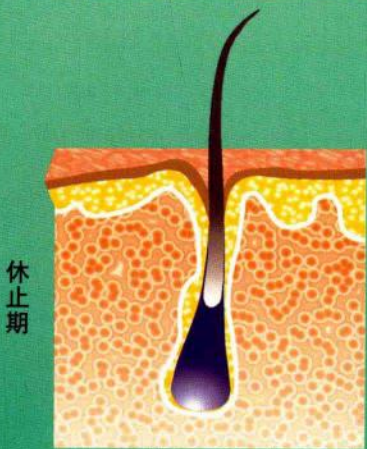
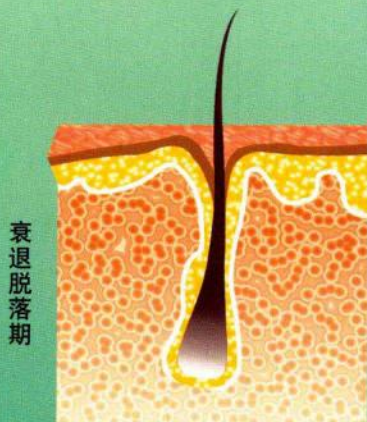
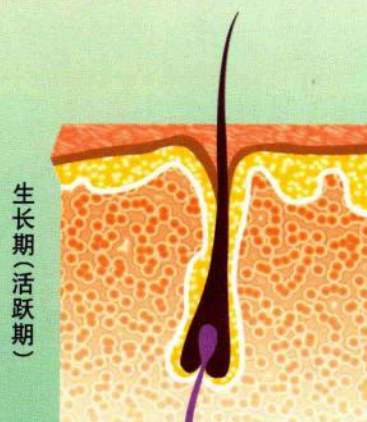
毛根：在皮内毛囊中

毛发的营养来源于毛球底部的血液，由毛乳头进入。毛发的生长分三个阶段：生长期、休止期和衰退脱落期。生长期毛发颜色深，毛干粗而有光泽；休止期毛发细而干硬，色淡无光。头发的生长期为2~6年，休止期为2~3个月，每天正常脱发不超过100根；眉毛、睫毛生长期为2个月，休止期9个月，汗毛2~3个月换一次。

毛发解剖结构



毛发生长周期



4. 指甲、趾甲

指甲和趾甲是由皮肤的角化细胞演变而成的、坚硬透明的角质板，分甲根和甲板(甲体)两部分。甲床位于甲板下，近端为甲母质，是甲的发生区。